



మరో హామీ నెరవేర్చిన పవన్
బల్లగరువులో రూ. కోటి విలువైన పనులు పూర్తి

గ్రామాల అభివృద్ధి లక్ష్యమని స్పష్టికరణ
(అమరావతి - జయజయహే)

బల్లగరువు పర్వతంలో ఇచ్చిన హామీని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నిలబెట్టుకున్నారు. ఇటీవల బల్లగరువు పర్వతం గ్రామ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీని కార్యరూపంలోకి తీసుకొచ్చారు. ఉపాధి హామీ నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగిస్తూ గ్రామంలో సుమారు కోటి రూపాయల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేయించారు. గ్రామ ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల నిర్మాణం, తాగునీటి పనులు, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం వంటి పనులను పూర్తి చేయించారు. గ్రామంలోని చిన్నారులు, మహిళల విజ్ఞప్తి మేరకు రూ.55 లక్షల వ్యయంతో మూడు కొత్త అంగన్వాడీ భవనాలను నిర్మించారు. అలాగే తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా బోరు ఏర్పాటు చేసి, నీటి సరఫరా కోసం ఫైబర్‌లైన్లను నిర్మించారు. గ్రామంలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణంతో రవాణా సౌకర్యాల కూడా మెరుగుపడ్డాయి. గిరిజన ప్రాంతాల సమగ్ర అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక పనుల కల్పనతో పాటు గ్రామాల అభివృద్ధి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ..మిగతా 2లో

భర్తలూ... బీ కేర్ పుల్..!

ఆరు నెలల్లో 554 మంది భర్తలు మృతి... 322 హత్యలు.. 232 మంది ఆత్మహత్యలు
అక్రమ సంబంధాలు, కుటుంబ కలహాలే కారణం.. ఏకం న్యాయ్ ఫౌండేషన్ సంచలన నివేదిక

దేశంలో భర్తలపై జరుగుతున్న నేరాలకు సంబంధించి గురుగ్రామ్‌కు చెందిన ఎన్‌జీఓ ఏకం న్యాయ్ ఫౌండేషన్ విడుదల చేసిన తాజా నివేదిక చర్చనీయాంశమైంది. 2026 తొలి ఆరు నెలల్లో దేశవ్యాప్తంగా 554 మంది భర్తలు హత్యకు గురయ్యారని, ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని సంస్థ వెల్లడించింది. వీరిలో 322 మంది హత్యకు గురవగా, 232 మంది వివాహ బంధంలో నెలకొన్న సమస్యల కారణంగా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడినట్లు పేర్కొంది. ఈ గణాంకాలు మీడియా కథనాల ఆధారంగా సేకరించినవేనని.. అధికారిక ప్రభుత్వ డేటా కాదని స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ, పురుషులపై జరిగే గృహ హింస, హత్యలు సరైన స్థాయిలో నమోదు కావడం లేదని నివేదిక ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది.

(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)



ఏకం న్యాయ్ ఫౌండేషన్ నివేదిక ప్రకారం.. 2026 జనవరి నుంచి జూన్ వరకు భర్తల మరణాలకు సంబంధించి మొత్తం 554 కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిలో 322 మంది భర్తలు హత్యకు గురయ్యారు. ఈ 322 హత్యల్లో 194 కేసులు (60.2 శాతం) అక్రమ సంబంధాల కారణంగానే జరిగాయని నివేదిక పేర్కొంది. భర్తలు భార్యల అక్రమ సంబంధాలకు అడ్డుగా మారడంతో, ప్రియుడితో కలిసి కుట్ర పన్ని హత్య చేసిన ఘటనలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు పేర్కొంది. మిగిలిన కేసుల్లో కుటుంబ కలహాలు, ఆర్థిక వివాదాలు, కుటుంబ సభ్యుల కుట్రలు వంటి కారణాలు ..మిగతా 2లో

అమల్లోకి కామన్ జోనింగ్



భూ వినియోగం, పట్టణాభివృద్ధి క్రమబద్ధీకరణ
జోన్ వారిగా నెగటివ్ - లిస్ట్ విధానం
వ్యవసాయ భూముల్లో పరిశ్రమలకు ఓకే
(అమరావతి - జయజయహే)

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భూ వినియోగం, పట్టణాభివృద్ధిని క్రమబద్ధీకరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఒకే రకమైన, నిబంధనల ఆధారిత ప్రైవేట్‌వర్క్‌ను ప్రవేశపెడుతూ కామన్ జోనింగ్ నిబంధనలు 2026ను నోటిఫై చేసింది. గతంలో 2025 అక్టోబర్ 22న మున్సిపల్ పరిపాలన, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 216 స్థానంలో ఈ కొత్త నిబంధనలు అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ కొత్త రూల్స్ రాష్ట్ర రాజధాని ప్రాంతం మినహా, మిగిలిన అన్ని ప్రాంతాల్లోని మాస్టర్ ప్లాన్లు, జోనల్ డెవలప్‌మెంట్ ప్లాన్లు, జనరల్ టౌన్ ప్లానింగ్ స్కీములకు వర్తిస్తాయి. గతంలో ఉన్న అనేక రకాల జోనింగ్ ..మిగతా 2లో

తమ్మినేనిపై భూ కబ్జా కుట్ర కేసు

ఫీక్ డెత్ సర్టిఫికేట్ తో భూమి హక్కులకు యత్నం
శ్రీకాకుళం రూరల్ పోలీసు స్టేషన్ లో కేసు నమోదు
ఏ6 గా మాజీ స్పీకర్ పై పోలీసుల దర్యాప్తు
(శ్రీకాకుళం - జయజయహే)

వైసీపీ నేత, మాజీ స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం తో పాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులపై భూ కబ్జా కుట్ర కేసు నమోదైంది. భూమి అసలు యజమాని బతికుండగానే, అతను చనిపోయినట్లు నకిలీ మరణ ధృవీకరణ పత్రాన్ని సృష్టించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఆ నకిలీ సర్టిఫికేట్ ఆధారంగా తప్పుడు వారసత్వ ధృవీకరణ పత్రాలను (ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్) రూపొందించి, ఆ భూమిపై అక్రమంగా హక్కులు పొందేందుకు ప్రయత్నించారని తేలింది. దీనిపై అసలు యజమాని కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ..మిగతా 2లో



21న ఛలో వైసీపీ పంచదార్ల

ఎంపీ సీఎం రమేష్ మైనింగ్ డోపిడీ
జనసేన ఎమ్మెల్యే విజయ్ కుమార్ అక్రమ తవ్వకాలు
పంచదార్ల మైనింగ్ లీజులను రద్దు చేయాలి..
నో మైనింగ్ జోన్ గా ప్రకటించాలి... ఇది రాజకీయ పోరాటం కాదు..
ఆలయాన్ని, పవిత్రతను కాపాడే పోరాటం
మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్ నాథ్ స్పష్టీకరణ



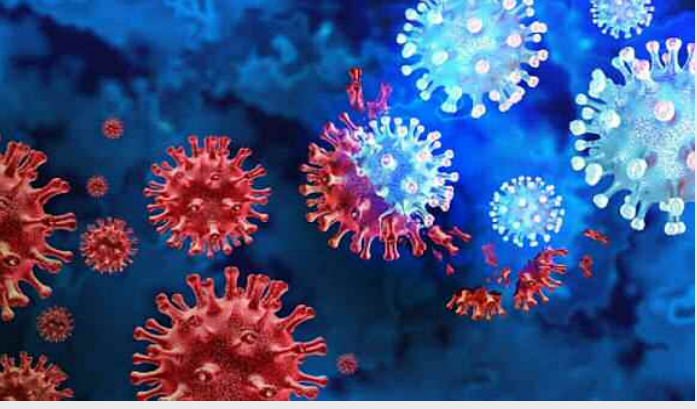
(విశాఖపట్నం - జయజయహే)

అనకాపల్లి జిల్లా ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలో అత్యంత పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రంగా భావించే పురాతన దివ్యక్షేత్రం ఉమా ధర్మలింగేశ్వర స్వామి వారి ఆలయం వెలసిన పంచదార్ల కొండపై కూటమి నేతలు సాగిస్తున్న అక్రమ మైనింగ్ ను వ్యతిరేకిస్తూ ఈ నెల 21న (మంగళవారం) ఛలో పంచదార్ల కార్యక్రమానికి పిలుపునిస్తున్నట్లు మాజీ మంత్రి, రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్ గుడివాడ అమర్ నాథ్ వెల్లడించారు. విశాఖలోని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో స్థానిక నేతల కరణం ధర్మశ్రీ, బొడ్డేటి ప్రసాద్ లతో కలిసి అమర్ మీడియా సమావేశంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమర్ మాట్లాడుతూ, అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, స్థానిక జనసేన ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్ తమ ..మిగతా 2లో

ఒమిక్రాన్ వేరియంట్..!

పుణె ల్యాబ్‌లో నిర్ధారణ.. రాష్ట్రంలో 16 కోవిడ్ కేసులు
భయపడాల్సిన పని లేదంటున్న వైద్యులు
సమీక్షించిన వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్
(అమరావతి - జయజయహే)

రాష్ట్రంలో విస్తరిస్తున్న కరోనా వైరస్ లో కొత్త వేరియంట్ వెలుగుచూసింది. రాష్ట్రంలో ఒమిక్రాన్ సబ్-వేరియంట్ అయిన 'ఆర్ ఎఫ్ .5' రకం బారిన పడిన నలుగురు బాధితులను గుర్తించినట్లు ఆరోగ్య శాఖ ..మిగతా 2లో



నటి జత్వానీ కేసులో సూపర్ ట్విస్ట్

కాదంబరి జెత్వానీనే బ్లాక్ మెయిలర్
విద్యాసాగర్ కు సన్నిహిత ఫోటోలు చూపి బెదిరింపులు
రూ. 1.32 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు పక్కా ఆధారాలు
చార్జిషీటులో స్పష్టంగా పేర్కొన్న సీబీడీ
ఈ కేసులో ఇప్పటికే ముగ్గురు ఐపీఎస్ లు సస్పెన్షన్



2

కుటుంబ కథా చిత్రం....వెంకటరామయ్య గారి తాలూకా...!

వైసీపీ నేతలు
మొల్లి అప్పారావు, జాన్ వెస్లీ కితాబు

విశాఖపట్నం, జూలై 19, జయ జయపా : నగరంలోని వెంకటేశ్వర థియేటర్ లో “వెంకటరామయ్యగారి తాలూకా” సినిమా సక్సెస్ మీట్ లో వైయస్సార్సీపీ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు, వైయస్సార్సీపీ క్రిస్టియన్ మైసాక్ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బొల్లవరపు జాన్ వెస్లీ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని ప్రేక్షకులందరి మధ్యలో సినిమా విజయం సాధించిన సందర్భంగా కేక కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మొల్లి అప్పారావు మాట్లాడుతూ ఇప్పుడున్న సమకాలీన సమాజంలో ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు మంచి సందేశాన్ని ఇచ్చిందని, కుటుంబంలో ప్రేమనురాగాలు ఏ విధంగా బలోపేతం చేసుకోవాలో కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించడం జరిగిందన్నారు. సినిమాకు పని చేసిన సాంకేతిక నిపుణులందరూ



తమ ప్రతిభను చూపారని కొనియాడారు. ప్రేక్షకుల నుంచి ఈ సినిమాకు మంచి ఆదరణ లభిస్తుందని తెలియజేశారు. బొల్లవరపు జాన్ వెస్లీ మాట్లాడుతూ కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం వహించిన ఆవాల సతీష్‌ను ప్రశంసిస్తూ ఎన్నో సినిమాల అనుభవం ఉన్న దర్శకుడిలా సినిమాను తెరకెక్కించారని ఈ సినిమాలో మురళీధర్ గౌడ్ ఒక అద్భుతమైన గంభీరమైన నటనను కనబరిచారు, పిల్లల కోసం సర్దుస్సాన్ని కోల్పోయిన తండ్రిగా ఆయన నటనకు ప్రేక్షకులు అందరూ ముగ్ధులయ్యారని

తమ్మినేనిపై భూ కబ్జా కుట్ర కేసు

మొదటి పేజీ తరువాయి...

ఫిర్యాదు మేరకు శ్రీకాకుళం రూరల్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ భూ కబ్జా కుట్ర కేసులో పోలీసులు నిందితుల జాబితాను సిద్ధం చేశారు. ౯౫1 అడబాల రజనీ, ౯౫2సతీష్ కుమార్, ౯౫3 సతీష్విల్ల లక్ష్మణరావు, ౯౫౪ ముదాగడ్డ ఉపేంద్ర కుమార్, ౯౫9 జెగురిపాటి ఉపేంద్ర రావు, ౯౫10 మామిడి గోపాలకృష్ణ ,౯౫11 సాంబాన సాంబశివరావు, ౯౫12 కూన పెద్దిరాజు మొత్తం 8 మందిని అరెస్ట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ౯౫4 త్రినాథ్, ౯౫5 తమ్మినేని చిరంజీవి నాగ్, ౯౫6 తమ్మినేని సీతారాం, ౯౫7 తమ్మినేని వాణి, ౯౫13 బోడేపల్లి అరుణ (సబోరిజిస్ట్రార్)పై దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని, త్వరలోనే వీరిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ నకిలీ పత్రాల సృష్టి, భూ కబ్జా యత్నంలో వీరి పాత్రపై పోలీసులు నిఘా పెట్టారు.

శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎస్సీ మహేశ్వర్రెడ్డి ఈ భూ కబ్జా కుట్రకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. శ్రీకాకుళంలోని బలగ పరిధి సర్వే నంబర్ 35/13లో ఉన్న సుమారు 3 నుండి 4 కోట్ల విలువైన భూమిని కబ్జా చేయడానికి కొందరు వ్యక్తులు ప్రయత్నించారు. ఈ వివాదాస్పద భూమికి సంబంధించి 1992 నుండి 1998 మధ్య కాలంలో కొన్ని లావాదేవీలు జరిగాయని వివరించారు. ఈ కబ్జా ప్రక్రియలో భాగంగా అంధవరపు గోవిందరాజులు అనే వ్యక్తి బతికి ఉండగానే, ఆయన చనిపోయినట్లు ఒక తప్పుడు డెత్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించారని పోలీసులు గుర్తించారు. ఆ తర్వాత ఒడిశాలోని జయపురకు చెందిన అడబాల రజనీ అనే మహిళను, గోవిందరాజులు కుమార్తె అంధవరపు రజనీ'గా చూపించారు. ఆ నకిలీ వారసత్వ పత్రాల ఆధారంగా ఆ భూమిని మాజీ స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం కుమార్తెదైన తమ్మినేని చిరంజీవి నాగ్ పేరిట రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారు.

ఈ స్థలానికి ప్రహరీ గోడ నిర్మించేందుకు నిందితులు ప్రయత్నించగా, అసలు యజమాని కుటుంబ సభ్యులు అడ్డుకున్నారు. వెంటనే వారు పోలీసులను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేయడంతో ఈ అక్రమాలన్నీ వెలుగులోకి వచ్చాయి. నిందితులు నకిలీ పత్రాలు సృష్టించడం, తప్పుడు వారసత్వాన్ని అల్లడం, ఫోటోర్ పత్రాలతో అక్రమ రిజిష్ట్రేషన్‌కు పాల్పడ్డారని పోలీసుల విచారణలో స్పష్టమయ్యాయని ఎస్సీ మహేశ్వర్రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ కేసు దర్యాప్తునకు సంబంధించి శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎస్సీ స్పందిస్తూ కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ అక్రమాలకు సంబంధం ఉన్న 8 మందిని ఇప్పటికే పోలీసులు అరెస్ట్ చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. నిందితులగా ఉన్న తమ్మినేని కుటుంబ సభ్యులపై సమగ్రంగా దర్యాప్తు జరిపి, చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సీ పేర్కొన్నారు.

జమ్మకశ్మీర్‌లో... 17 మంది మృతి

ప్రత్యేక ప్రతినిధి, జయజయపా:

జమ్ము కశ్మీర్‌లోని సరిహద్దు జిల్లాలైన పూంచ్, రాజౌరిలో ఆదివారం కురిసిన భారీ వర్షాలు తీవ్ర విపాదాన్ని మిగిల్చాయి. ఎడతెరిపి లేకుండా కురిసిన వర్షాలకు ఆకస్మిక వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటంతో కనీసం 17 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, మరికొందరు గల్లంతైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రహదారులు దెబ్బతినడం, వాగులు ఉప్పొంగడంతో సహాయక చర్యలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతున్నప్పటికీ, పలు ప్రభుత్వ శాఖలు సంయుక్తంగా సహాయక చర్యలను కొనసాగిస్తున్నాయి. మరోవైపు ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్ తన దీర్ఘి పర్యటనను మధ్యలోనే ముగించుకుని జమ్ముకు తిరిగి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. పరిస్థితిని సమీక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పూంచ్ జిల్లాలోని సురన్‌కోట్ తహసీల్ అత్యంత తీవ్రంగా ప్రభావితమైంది. లోయర్ ముర్గా గ్రామంలో భారీ వర్షాల కారణంగా కొండచరియలు విరిగిపడి ఓ ఇంట్రిపై పడింది. ఆ సమయంలో ఇంట్లో ఉన్న ఎనిమిది మంది శిథిలాల కింద చిక్కుకున్నారు. రెస్క్యూ సిబ్బంది బదుగురి మృతదేహాలను వెలికితీశారు. వీరిలో రెండేళ్ల చిన్నాగ్ కూడా ఉంది. అదే తహసీల్‌లోని సంగ్లా గ్రామంలో ఆకస్మిక వరదల దాటికి మరో ఇల్లు పూర్తిగా కొట్టుకుపోయింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు గల్లంతయ్యారు. సంగ్లా గ్రామంలో ఆకస్మిక వరదల దాటికి మరో ఇల్లు పూర్తిగా కొట్టుకుపోయింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు గల్లంతయ్యారు. వర్షాలు పడుతున్నప్పటికీ స్థానిక పరిపాలన, పోలీసులు, విపత్తు నిర్వహణ బృందాలు, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలు కలిసి సహాయక చర్యలను ముమ్మరం చేశాయి. గల్లంతైన వారి కోసం గాలింపు కొనసాగుతుండగా, ప్రమాదకర ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నారు. గాయపడిన వారికి వైద్యసేవలు అందిస్తున్నారు.

రాజౌరిలోనూ వరదల ప్రభావం

రాజౌరి జిల్లాలోనూ రాత్రంతా కురిసిన వర్షాలకు నదులు, వాగులు ప్రమాదకర స్థాయిలో ప్రవహించాయి.

పరిస్థితిని సమీక్షించిన సీఎం, ఎల్‌జే

మరోవైపు రెస్పిన్డెంట్ గవర్నర్ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా కూడా సంబంధిత అధికారులతో పరిస్థితిని సమీక్షించి, బాధిత కుటుంబాలకు తక్షణ సహాయం అందించాలని ఆదేశించారు. సహాయక చర్యల్లో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ప్రాణాల రక్షణ ప్రభుత్వ తొలి ప్రాధాన్యమని, సప్లపోయిన కుటుంబాలకు అవసరమైన అన్ని విధాలా సహాయం అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితిపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆదివారం ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం బంగాల్ పర్వతసలో ఉన్న ఆయన జమ్మకశ్మీర్ రెస్పిన్డెంట్ గవర్నర్, సీఎంజే ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. బాధిత ప్రజల ప్రాణ, ఆస్యల రక్షణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అవసరమైన అన్ని విధాలా సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి.

వైస్సాదేవి, శివ్‌భోరి యాత్రలకు తాత్కాలిక బ్రేక్

ఐఎండీ హెచ్చరికతో అమర్‌నాథ్ యాత్రను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. యాత్రికుల భద్రత దృష్ట్యా హమాల్కా, బాల్తార్ మార్గాలతో పాటు జమ్ములోని భగవతి నగర్ యాత్రి నివాస నుంచి కూడా యాత్రికుల ముందుకు వెళ్లేందుకు అనుమతి నిలిపి వేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రియాసి జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ మాతా వైస్సాదేవి ఆలయానికి జరిగే యాత్రను కూడా తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. భక్తులు అధికారిక ప్రకటనలను మాత్రమే విశ్వసించాలని, పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు. అదే జిల్లాలోని ప్రముఖ శివ్‌భోరి ఆలయ యాత్రను కూడా తాత్కాలికంగా రద్దు చేశారు.

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచనలు

జూలై 23 వరకు జమ్ముకశ్మీర్‌లో మోస్తర్ర నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించిన నేపథ్యంలో ప్రజలు, యాత్రికులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. నదులు, వాగులు, కొండచరియలు విరిగిపడి ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లవద్దని హెచ్చరించారు. యాత్రకు బయలుదేరే భక్తులు తాజా అధికారిక ప్రకటనలను పరిశీలించిన తర్వాతే ప్రయాణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

అమల్లోకి కామన్ జోనింగ్

మొదటి పేజీ తరువాయి...

విధానాలను రద్దు చేస్తూ, కొత్త ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లో భూ వినియోగాన్ని 9 ప్రామాణిక కేటగిరీలుగా సరళీకరించారు. అవి : రెసిడెన్షియల్ (నివాస ప్రాంతాలు), కమర్షియల్ (వాణిజ్య ప్రాంతాలు), పబ్లిక్ ౧ సెమ్-పబ్లిక్ (ప్రజా, ప్రభుత్వ అవసరాలు), రిక్రేషనల్ (విినోద ప్రదేశాలు, ఇండస్ట్రియల్ (పరిశ్రమలు), ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ (రవాణా రంగానికి సంబంధించినవి), మిక్స్డ్ యూజ్ (బహుళ ప్రయోజన జోన్లు), అగ్రికల్చరల్ (వ్యవసాయ మండలాలు), డెవలప్‌మెంట్-రెస్ట్రిక్టెడ్ జోన్లు (అభివృద్ధి నిషిద్ధ ప్రాంతాలు) ఉన్నాయి. డెవలప్‌మెంట్-రెస్ట్రిక్టెడ్ కేటగిరీ కిందకు చారిత్రక కట్టడాలు(హెరిటేజ్), రక్షణ రంగానికి చెందిన రక్షిత ప్రాంతాలు, అడవులు, కొండలు, జలవనరులు, పర్యావరణ సున్నిత ప్రాంతాలు, తీరప్రాంత నియంత్రణ జోన్లు వస్తాయి.

ప్రత్యేకంగా లిస్ట్

ఈ కొత్త నిబంధనలలో ప్రభుత్వం ‘జోన్ల వారీగా వెగటివ్-లిస్ట్’ విధానాన్ని తీసుకొచ్చింది. అంటే, ఒక నిర్దిష్ట జోన్‌లో ఏయే పనులను/వ్యాపారాలను చేయకూడదో (నిషేధించారో) ఆ జాబితాను మాత్రమే ఇస్తారు. ఆ జాబితాలో లేని, పర్యావరణానికి, నిబంధనలకు అనుకూలంగా ఉండే ఇతర పనులను అక్కడ చేపట్టవచ్చు. అయితే ప్రతి అభివృద్ధి పని కూడా కచ్చితంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ బిల్డింగ్ రూల్స్, లేఅవుట్ రూల్స్, పర్యావరణ నిబంధనలు, రోడ్డు వెడల్పు, పార్కింగ్ ప్రమాణాలు, సేఫ్టీ డిస్టెన్స్ నిబంధనలకు లోబడి ఉండాలి. కాలువ్యం కలిగించే పరిశ్రమలు, ప్రమాదకరమైన స్టోరేజ్ గోదాములు, స్లాటర్ హౌస్‌లు, పెద్ద లాజిస్టిక్స్ కేంద్రాలు, మైనింగ్ మరియు వ్యర్థాల పారేసే పనులను రెసిడెన్షియల్ ఏరియాల్లో పూర్తిగా నిషేధించారు. పార్కులు, అడవులు, కొండలు, జలవనరులు, హెరిటేజ్ ప్రాంతాలలో ప్రకృతికి విఘాతం కలిగించే ఎలాంటి నిర్మాణాలకు అనుమతి ఉండదు. కనీసం 300 చదరపు మీటర్ల స్థలం ఉండి, 60 అడుగులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వెడల్పు ఉన్న రోడ్డు వక్రను ఉండే ప్లాట్లలో, నిర్ణీత ఇంప్లాక్ట్ ఫీజు మరియు ల్యాండ్-యూజ్ ఛార్జీలు చెల్లించి నిర్దేశిత నాన్-రెసిడెన్షియల్ పనులు చేసుకోవచ్చు. (ఈ వెసులుబాటు పార్కులు, రక్షిత జోన్లకు వర్తించదు).

వ్యవసాయ భూముల్లో పరిశ్రమలు

పొల్యాషన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ నిబంధనలకు లోబడి, తగిన బఫర్ జోన్లు పాలిస్తూ ప్లాట్, గ్రీన్ కేటగిరీ పరిశ్రమలను వ్యవసాయ జోన్లలో ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. అగ్రికల్చరల్ ల్యాండ్‌లో ఫార్వేహౌస్ కట్టుకోవడంతో కనీసం 0.50 ఎకరం స్థలం ఉండాలి. మొత్తం స్థలంలో నిర్మాణ విస్తీర్ణం 10 శాతానికి మించకూడదు. భవనం గరిష్ఠంగా జీం1 అంతస్తులు, 11 మీటర్ల ఎత్తులోపు మాత్రమే ఉండాలి. రోడ్డు వెడల్పులు, పార్కింగ్, సెల్ట్‌బ్యాక్స్‌లు, నదులు, కాలువలు, చెరువుల చుట్టూ ఉండే బఫర్ జోన్స్ నిబంధనలు యథావిధిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ బిల్డింగ్ రూల్స్, 2017 మరియు తదుపరి సవరణల ప్రకారమే అమలు అవుతాయని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

నటి జత్వానీ కేసులో సూపర్ ట్వీస్ట్

తీవ్ర సంచలనం సృష్టించిన ముంబై నటి కాదంబరి జెత్వాని కేసులో సీబీఓ దాఖలు చేసిన చార్జ్‌షీట్‌తో ఓ ఊహించని మలుపు చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసులో సీబీఓ జరిపిన లోతైన విచారణలో పలు కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు కుక్కుల విద్యాసాగర్‌ను నటి కాదంబరి జెత్వాని భాక్తిమెయిల్ చేసినట్లు సీబీఓ తన చార్జ్‌షీట్‌లో అధికారికంగా పేర్కొంది. సీబీఓ చార్జ్‌షీట్ ప్రకారం.. కుక్కుల విద్యాసాగర్‌తో తనకు ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాలకు సంబంధించిన ఫోటోలను చూపించి కాదంబరి జెత్వాని ఆయనను బెదిరింపులకు గురిచేసింది. ఈ ఫోటోలను బయటపెడతానంటూ భాక్తిమెయిల్ చేసి, విద్యాసాగర్ నుండి ఆమె రూ. 1.32 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు సీబీఓ స్పష్టం చేసింది. ఈ భాక్తిమెయిలింగ్, దబ్బు వసూళ్లకు సంబంధించిన పక్కా ఆధారాలను కూడా సీబీఓ తన చార్జ్‌షీట్‌లో పొందుపరిచింది.

ముగ్గురు ఐఏఎస్‌లపై సస్పెన్షన్ వేటు

గతంలో ఈ కేసు రాజకీయంగా, పరిపాలనాపరంగా తీవ్ర దుమారం రేపిన సంగతి తెలిసింది. జెత్వాని ఇచ్చిన ఫిర్యాదుల ఆధారంగా, ఈ కేసులో విచారణ సరిగా జరపలేదనే ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న ముగ్గురు సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారులను ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సస్పెండ్ చేసింది. అయితే, ఇప్పుడు సీబీఓ సమర్పించిన చార్జ్‌షీట్‌లో విద్యాసాగర్‌ను జెత్వాని భాక్తిమెయిల్ చేసినట్లు స్పష్టమైన ఆధారాలతో పేర్కొనడంతో ఈ కేసు సరికొత్త మలుపు తిరిగింది. ఈ పరిణామం రాజోయే రోజుల్లో ఎలాంటి రాజకీయ సంచలనాలకు దారితీస్తుందో చూడాలి.

భర్తలూ... భ కేర్ వుల్..!

మొదటి పేజీ తరువాయి...

ఉన్నాయని వెల్లడించింది. ఇక ఆత్మహత్య చేసుకున్న 232 మంది భర్తల్లో 104 మంది (44.83 శాతం) దీర్ఘకాలిక కుటుంబ కలహాల వల్ల ప్రాణాలు తీసుకున్నారని నివేదిక తెలిపింది. 57 కేసుల్లో (24.57 శాతం) భార్య లేదా ఆమె కుటుంబ సభ్యుల వేధింపులు, 29 కేసుల్లో (12.5 శాతం) అక్రమ సంబంధాల కారణంగా ఆత్మహత్యలు జరిగినట్లు పేర్కొంది. తప్పుడు కేసులు, మానసిక వేధింపులు, పిల్లలను కలవనివ్వకపోవడం వంటి అంశాలు కూడా కారణాలుగా ఉన్నాయని నివేదిక తెలిపింది. ఈ ఏడాది అత్యంత దారుణమైన 25 కేసులను నివేదిక ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించింది. తల సరికి హత్య చేయడం, శరీరాలను ముక్కలు చేయడం, విషం ఇవ్వడం, నజీవ దహనం చేయడం, మృతదేహాలను పోలిపెట్టడం, ప్రమాదం లేదా ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించే ప్రయత్నాలు వంటి ఘటనలను ఇందులో వివరించింది. అనేక ఆత్మహత్య కేసుల్లో బాధితులు సూసైడ్ నోట్లు, వీడియోలు వదిలి వైళ్లనట్లు పేర్కొంది. ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా 93 హత్యలు, 103 ఆత్మహత్యలు నమోదయ్యాయని నివేదిక తెలిపింది. మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, హర్యానా, బీహార్, కర్ణాటక, గుజరాత్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కూడా ఎక్కువ సంఖ్యలో కేసులు ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఏకం న్యాయ్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకురాలు డీపికా నారాయణ్ భరద్వాజ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి కేసు ఒక కుటుంబాన్ని ధ్వంసమైంది చేస్తోందని అన్నారు. భర్తల హత్యలు, పురుషులపై గృహ హింసకు సంబంధించి అధికారిక నేర గణాంకాల్లో ప్రత్యేక విభాగం లేకపోవడం వల్ల సమస్య తీవ్రత అంచనా వేయడం కష్టమవుతోందని పేర్కొన్నారు.



విశాఖలో హైఫై ప్రీమియర్ క్రికెట్ లీగ్ ఐపీఎల్ తరహాలో క్రికెట్ పోటీలు ఘనంగా ట్రోఫీ అవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, జూలై 19, జయ జయపా : ఐపీఎల్ తరహాలో విశాఖలో హై ఫై ప్రీమియర్ క్రికెట్ లీగ్ పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ నెల 29 నుంచి ఆగస్టు 4వ తేదీ వరకు రైల్వే స్టేడియంలో జరగనున్న ఈ పోటీలను అత్యంత భారీ స్థాయిలో నిర్వహించేందుకు నిర్వాహకులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించి ట్రోఫీ అవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం సాయంత్రం ఫోర్ పాయింట్స్ హోటల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఏపీ టూర్స్ అండ్ ట్రావెల్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కన్నెగంటి విజయ మోహన్, విశాఖ స్మార్ హోటల్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వవన్ కార్నిక్, పార్క్ హోటల్ జిఎం జయదీప్ బిస్వాస్ ల.రేస్ ఈవెంట్ మేనేజర్ దాది రమికుమార్ చేతుల మీదుగా ఈ క్రికెట్ ట్రోఫీ అవిష్కరణ జరిగింది. అదేవిధంగా ఎనిమిది టీములకు సంబంధించి టీం ఫ్లేయర్ల ఆక్షన్లు కూడా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రీమియర్ క్రికెట్ లీగ్ అర్గనైజింగ్ కమిటీ సభ్యులు ఎం.సందీప్ కుమార్, షరీఫ్ ఖాన్, పి. సురేష్ బాబు, సంతోష్ కుమార్ తదితరులు విశాఖపట్నంలో మునిపెన్నదూ లేనివిధంగా ఈవెంట్ ఇండస్ట్రీ కి సంబంధించి క్రికెట్ ప్రీమియర్ లీగ్ ను మెట్టమెదటిసారిగా అత్యంత ఘనంగా చేపడుతున్నామన్నారు. మొత్తం ఎనిమిది టీంలు ఇందులో పాల్గొంటున్నాయని, 150 మందికి పైనే ఈవెంట్ ఇండస్ట్రీకి చెందిన ఆయా విభాగాల్లో అటగాళ్లను ఈ టీమ్ లో ఉంచడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు.

21న చలో వైసీపీ పంచదార్ల

మొదటి పేజీ తరువాయి...

అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ సాగిస్తున్న మైనింగ్ తో వేలాది కోట్ల రూపాయలు దోచుకుంటున్న తీరును ప్రజలు ముందు పెడతామని ఆయన స్పష్టం చేసారు. అనకాపల్లి బీజేపీ ఎంపీ సీఎం రమేష్ తన పీఏ విజయ కుమార్ నాయుడు పేరిట మే నెలలో రెండున్నర హెక్టార్లు లీజుకు ఇప్పించడంతో పాటుగా , మరికొందరికి కూడా అడ్డగోలుగా పట్టెట్లు ఇచ్చేలా చేసారని అమర్ గుర్తు చేసారు. గడిచిన రెండు నెలల్లో రాత్రి పగలూ తేడా లేకుండా వేలాది లాండ్ల గ్రావెల్ ను తరలించారని, పర్మిట్ తీసుకున్న హద్దులను దాటి తవ్వ కాలు జరిపి వందల కోట్ల రూపాయలు సంపాదించి అవినీతికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. భూమికి కిందన 70 అడుగులు మేర, కొండకు 60 నుంచి 70 అడుగుల మేర అడ్డగోలుగా మైనింగ్ సాగించడంతో పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన ధర్మలింగేశ్వర స్వామి వారి పవిత్రతకు దెబ్బతీసారని, గడిచిన వారం రోజుల నుంచి ధర్మలింగేశ్వర స్వామి వారికి ఉన్న వందచారులు నుంచి బురద నీరు పోస్తోందని అమర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. . కరువు వచ్చినా సరే, ఏమైనా సరే స్వచ్ఛమైన నీటి ప్రవాహం ఎన్నడూ నిలిచిన చరిత్ర లేదని, పవిత్ర జలాలు ఆ దారుల నుంచి వస్తుంటే భక్తులు ఆ జలాలను స్వీకరించి తన్మయం చెందేవారని, కానీ మైనింగ్ మొదలైన తర్వాత పది రోజులుగా బురద నీరు వస్తోందని. వందల సంవత్సరాల చరిత్ర గల పవిత్రమైన ధర్మ లింగేశ్వర స్వామి వారి అలయ పవిత్రతను తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కూటమి నేతలు దెబ్బ తీస్తున్నారని సీబీవాడ అమర్ ధ్వజమెత్తారు.

అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ తో పాటుగా కూటమి నేతలు కలసి సాగిస్తున్న దోపిడీని నిరిసిస్తూ రెండు రోజులుగా స్థానిక నేత ధర్మిశ్రీ సారథ్యంలో దీక్షలు చేపట్టమని, ఈ దీక్షకు రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్ కురసాల కన్నబాబుతో పాటుగా నేతలకూ సంఘీభావం తెలిపామని అమర్ వెల్లడించారు. కూటమి నేతలు సాగిస్తున్న అడ్డగోలు మైనింగ్ దోపిడీపై 21న వంగళజ్వరం ఉమ్మడి కొండా జిల్లా నాయకత్వం ఆధ్వర్యంలో ఫలో వంచచార్ల కార్యక్రమానికి విలుపునిస్తున్నామని, ఈ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ప్పటి నుంచి వైసీపీ పై లేనిపోని దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని, హిందూ ధర్మం, సహతన ధర్మం పట్ల కూటమి నేతలకు మాత్రమే ప్రేమ ఉన్నట్లు, వైసీపీకి లేనట్లు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని అమర్ మండిపడ్డారు. కేవలం వంచచార్ల కొండను మాత్రమే కాకుండా సీంహాచలం కొండను, వంచచార్ల కొండను తవ్వేయడంతో ఆగడం లేదని, విశాఖలోని ప్రతి కొండను గుండు చేస్తున్నారని అమర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు.

ఒమిక్రాన్ వేరియంట్..!

మొదటి పేజీ తరువాయి...

మంత్రి సత్యకుమార్ యూడెవ్ శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా వెల్లడించారు. కడప జిల్లాకు చెందిన నలుగురు కొవిడ్ బాధితుల శాంపిళ్లను పూణేలోని జాతీయ వైరాలజీ లాబొరేటరీకి జీసోమ్ సీక్వెన్సింగ్ కోసం పంపగా.... ఈ కొత్త వేరియంట్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. కొత్త వేరియంట్ వెలుగుచూడటంతో మంత్రి సత్యకుమార్ ఆరోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఫోన్ ద్వారా అత్యవసర సమీక్ష నిర్వహించి, రాష్ట్రంలో కోవిడ్ పరిస్థితిని అంచనా వేశారు. మెడికల్ ఎదుకోషన్ డైరెక్టర్ విష్ణువర్ధన్ మాట్లాడుతూ.. రెగ్యులర్ జీసోమ్ సర్వైలెన్స్‌లో భాగంగానే ఈ ఆర్ ఎఫ్ .5 వేరియంట్‌ను గుర్తించామన్నారు. సింగపూర్, ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఈ వేరియంట్ కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయని, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా దీనిపై నిఘా ఉంచిందని తెలిపారు. అయితే... ఇప్పటివరకు ఉన్న శాస్త్రీయ ఆధారాల ప్రకారం ఈ ఆర్ ఎఫ్ .5 వేరియంట్ ఇతర ఒమిక్రాన్ రకాల కంటే ప్రమాదకరమైనదనే సూచనలు ఏమీ లేవని స్పష్టం చేశారు. అందువల్ల ప్రజలు అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని.. కేవలం అప్రమత్తంగా ఉంటే సరిపోతుందని సూచించారు. ఈ కొత్త వేరియంట్ లక్షణాలు సాధారణ ఒమిక్రాన్ లాగే గొంతు నొప్పి, దగ్గు, జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులుగా ఉంటాయని అధికారులు తెలిపారు. కాగా... రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం కోవిడ్ కేసులు చాలా తక్కువగా (స్కోరాడిక్) ఉన్నాయని, పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు అనువత్తులు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నాయని మంత్రి సత్యకుమార్ భరోసా ఇచ్చారు. బోధానా అనువత్తుల్లో ప్రత్యేక చార్జులను సిద్ధం చేయడంతో పాటు, టెస్టింగ్ కిట్లు, అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆరోగ్య శాఖ లెక్కల ప్రకారం... జూలై 16 వరకు నమోదైన 12 కేసులతో కలిపి రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు మొత్తం 16 కోవిడ్ కేసులు నమోదయ్యాయి.

వైస్సార్లీపీ గాయకుల ఆత్మీయ సీమావేశంలా పాల్గొన్న కె.కె రాజు



విశాఖపట్నం (జయ జయహే)

విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 48వార్డు ముఖ్య నాయకుల ఆత్మీయ సమావేశం సీనియర్ నాయకులు బొగ్గు శ్రీను, 48వార్డు అధ్యక్షులు డోప్ప శ్రీను ఆధ్వర్యంలో మురళీ నగర్, వైభవ్ ఫంక్షన్ హాల్లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం

జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు పాల్గొని పార్టీ శ్రేణులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. అనంతరం జగన్ 2.0 సూపర్ యాప్ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ అల్లు శంకరరావు, జిల్లా అనుబంధ విభాగం విభాగం అధ్యక్షులు

నీలి రవి, కర్ర రామారెడ్డి, మార్కెట్ నాయకులు రాజాన గంగరాజు, సారెపల్లి సంతోష్, భూలోక, ఆప్టెరావు, రత్నల రాంబాబు, కండిపిల్లి శ్రీను, గెలాక్షీ శ్రీను, జాన్సన్, ఉష, భారతి, పార్వతి, వార్డు కమిటీ, బాజీ కన్వీనర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“జగన్ 2.0 సూపర్ యాప్” ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం (జయ జయహే)

మాజీ ముఖ్యమంత్రి , వైస్సార్లీపీ అధ్యక్షులు వై.యస్.జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గంలో జగన్ 2.0 సూపర్ యాప్” ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం బిర్లా జంక్షన్, సెలబ్రేషన్స్ ఫంక్షన్ హాల్లో విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కె.కె రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ పరిశీలకులు చింతకాయల నన్నాసిపాత్రుడు, సతీష్ వర్మ, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కలుమూరి సతీష్, యస్.ఇ.సి సభ్యులు బాణాల శ్రీనివాసరావు, దేముడుబాబు మాస్టర్, మాజీ కార్పొరేటర్లు వావిలపల్లి ప్రసాద్, కె.అనిల్ కుమార్ రాజు, సాడి పద్మారెడ్డి, అల్లు శంకరరావు, రెయ్యం వెంకటరమణ, బర్మత్ అలీ, కె.వి.యస్ శశి కళ, సేనాపతి అప్పారావు, పామోటి బాబ్బి, జి.వి రమణి, దర్శి రామకృష్ణ రెడ్డి, వార్డు అధ్యక్షులు పైడి రమణ, బొడెటి కిరణ్, జక్కంపూడి సత్యనారాయణ, బలిరెడ్డి గోవింద్, కె.సుకుమార్, డోప్ప శ్రీను, బి.రవికుమార్, వెణు, మెట్ట దమయంతి, కడితి చిరంజీవి, ఎర్రశెట్టి శ్రీనివాసరావు, గుడ్ల అశోక్ రెడ్డి, రాష్ట్ర జోనల్, జిల్లా నియోజకవర్గ నాయకులు బొగ్గు శ్రీను, దువ్వలపూడి శ్రీనివాసరావు, మంచ నాగమల్లిశ్వరి, అంబటి శైలేష్, యం.సునీల్, బాణాల తరుణ్, తుట్ట చంద్రశేఖర్, బోగవల్లి గోవింద్, ఆడారి దివ్యకళ, నూకరాజు, తిరుమలరావు, పద్మశేఖర్, కర్ర రామారెడ్డి, మార్కెట్ నాయకులు రాజాన గంగరాజు, సారెపల్లి సంతోష్, సి.పాన రాము, బోజి అప్పారావు, నియోజకవర్గ అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు ముప్పల సంతోష్, మప్పల సునీత, హరికృష్ణ, లక్ష్మణరావు, పొన్నాడ అప్పారావు మాస్టర్, హరిపట్నాయక్, గుడే రాజు, భాద శ్రీను, తాడిపూడి రత్నం, సుబ్బారావు, కోట్నాడ సూర్య, అనిల్ శర్మ, సచివాలయం అధ్యక్షులు, బాజీ కన్వీనర్లు, మహిళలు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్పందన నీరుగాలింది! ఆర్పిసి అధ్యక్షులు మేడా శ్రీనివాస్

రాజమహేంద్రవరం: జయ జయహే జూలై 19:

ప్రభుత్వ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమం “స్పందన” పి.జి.ఆర్.ఎస్. విభాగాలు తమ లక్ష్యాన్ని కోల్పోయి, కేవలం తప్పుడు నివేదికలతో పరిమితమవుతున్నాయని రాష్ట్రీయ ప్రజా కాంగ్రెస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మేడా శ్రీనివాస్ ప్రంగా ధ్వజమెత్తారు. ఆదివారం జరిగిన పార్టీ వారంతపు సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, క్షేత్రస్థాయిలో పాలనా యంత్రాంగం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సమన్వయ పరిష్కారం కాకుండానే “పరిష్కరించబడింది” అని ఆన్ లైన్ లో తప్పుడు సమాచారంతో చేతులు దులుపుకుంటున్నారని, పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖల్లో ఫిర్యాదుదారులను బెదిరించడం, వారి సంతకాలను ఫోర్జర్ చేసి ఫిర్యాదులను ఉపసంహరించుకున్నట్లు తప్పుడు నివేదికలు పంపడం అత్యంత దారుణం. పౌర సేవలు అందించాల్సిన అధికారులు, కొన్ని చోట్ల ఫిర్యాదులను లాభసాటి వ్యాపారంగా మార్చుకుంటున్నారని, బాధితులను నిరుత్సాహపరుస్తున్నారని ఆరోపించారు. పాలనా కాలుష్యాన్ని తొలగించి, స్పందన వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తీసుకురాకపోతే, ప్రజలకు ప్రభుత్వ వ్యవస్థలపై ఉన్న నమ్మకం పూర్తిగా నష్టం చెందవచ్చని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశానికి ఆర్పిసి సీనియర్ సెక్యూలర్ పెండ్యాల కామరాజు అధ్యక్షత పహించగా, సర్వశ్రీ సిమ్మ దుర్గారావు, దుద్దే త్రినాద్, వర్మనపు శరత్ కుమార్, దుద్దే సురేష్, కాకర ప్రసాద్, గుడ్ల సాయి దుర్గా ప్రసాద్, బిసా సోనియా, మేకల కిరణ్, చల్లా సాంబశివరావు, డోపి నిషాంత్, నాగూరి అన్నపూర్ణ, కండివలన రమణ, చల్లా వంశీ, కండివలన హైమావతి, మానా అప్పారావు, వాడపల్లి జ్యోతిష్, అడపా శేషగిరి, మట్టపల్లి తులసి, సింహద్రి తిలక్, సున్న గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అంగన్ వాడీ ఆయా నియామకాలపై అనుమానాలు స్థానిక అర్జునులు కాదని స్థానికతరులకు ఉద్యోగాలా..?

కొయ్యూరు: (జయ జయహే) జూలై 20,

అల్లూరి జిల్లా కొయ్యూరు మండలంలో నిర్వహించిన అంగన్ వాడీ ఆయా పోస్టుల నియామక ప్రక్రియ తీవ్ర వివాదానికి దారితీసింది. ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి స్థానిక అర్జునులను పక్కనబెట్టి, స్థానికతరులైన ఎంపిక చేశారనే ఆరోపణలు తీవ్రంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ఘటనపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపి వాస్తవాలు వెలుగులోకి తీసుకురావాలని బాధిత అభ్యర్థులు, స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నడింపాలెం అంగన్ వాడీ కేంద్రంలో ఆయా పోస్టు కోసం ఐదుగురు అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, స్థానికతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనే నిబంధనలను అధికారులు విస్మరించారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అసనరమైన ప్రవృత్తులను సమర్థించిన స్థానిక అభ్యర్థులను పక్కనబెట్టి, అర్హతపై నంబేహాలు ఉన్న స్థానికతరులారికి నియామక ఉత్తర్వులు ఇవ్వడంపై తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనిపై స్పందించిన నలుగురు బాధిత అభ్యర్థులు ఐసీడిఎస్ సీడిపీఐ దేవమణిని కలిసి లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు. నియామక ప్రక్రియలో సమర్థించిన ప్రవృత్తులు, స్థానికత ఆధారాలు, ఎంపికకు అనుసరించిన ప్రమాణాలన్నింటినీ పూర్తిగా పరిశీలించాలని వారు కోరారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సంబంధిత అధికారులు పాతపై కూడా ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్, ఐసీడిఎస్ ఉన్నతాధికారులు ప్రత్యేక విచారణ కమిటీని ఏర్పాటు చేసి నియామక ప్రక్రియను పూర్తిగా పరిశీలించాలని, అక్రమాలు జరిగినట్లు తేలితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు అర్హులైన స్థానికులకు న్యాయం చేయాలని బాధితులు, స్థానిక ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నియామక ప్రక్రియలో నిజంగా నిబంధనలు పాటించారా? స్థానికత ప్రవృత్తులను సక్రమంగా పరిశీలించారా? లేక ప్రభావశీలుల ఒత్తిడితో ఎంపిక జరిగిందా? అనే అంశాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరిగితేనే వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని అంగన్ వాడీ ఆయా నియామకాలపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి..



ఆర్కవైశ్య సంఘ నూతన అధ్యక్షుడిగా శీమకుర్తి

జంగారెడ్డిగూడెం - జయ జయహే

రాష్ట్ర ఆర్కవైశ్య మహాసభ సభ ఏలూరు రూరల్ జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎంపికైంది. పదవీ కాలం రెండేళ్లు. ఈ మేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆర్కవైశ్య మహాసభ నుండి ఉత్తర్వులు వెలువడతాయి. అధ్యక్షుడిగా నియమితుడైన జంగారెడ్డిగూడెం పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖ పాగాకు వ్యాపారస్తుడు శీమకుర్తి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ప్రధాన కార్యదర్శిగా నూజివీడు పట్టణానికి చెందిన మాటూరి ప్రసాద్ కోశాధికారిగా ముదినేపల్లికి కి చెందిన సత్యవర ప్రసాద్ ఎంపీ కయ్యూరు. రూరల్ జిల్లా కమిటీ లో సుమారు 40 మందికి పైగా వున్నారు. ఈ కమిటీద్వారా జిల్లా లో ఆర్కవైశ్య సామాజిక వర్గం ద్వారా విశేషంగా సేవా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఈ గురుతర మైన బాధ్యతను సమర్థ వంతంగా నిర్వహించడం ద్వారా తమ తండ్రి శీమకుర్తి కోటేశ్వరరావు పేరు నిలుపు తానని చెప్పారు. కాగా నాయకులు అందరి నీ సంప్రదింపి త్వరలో ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం తేదీ ఖరారు చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

అధికారంలోకి రాగానే ఒక్కో కుటుంబానికి రూ. కోటి పరిహారం

- ఏడుగురు మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు రూ. 49 లక్షలు అందజేత

- పాడైపోయిన బోటుకి బదులుగా కొత్త బోటును ఇప్పిస్తాం

మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు వైఎస్సార్లీపీ నాయకుల హామీ

విశాఖపట్నం, జూలై 19, జయ జయహే :

ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేపట్టకుండా దాదాపు 18 గంటల పాటు ఆలస్యం చేయడం వల్లే ఆరుగురు మత్స్యకారులు గల్లంతయ్యారని వైఎస్సార్లీపీ నాయకులు ఆరోపించారు. విశాఖపట్నం ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి వేటకు వెళ్లి బోటు తిరగబడిన ప్రమాదంలో ఆరుగురు మత్స్యకారులు గల్లంత కాగా, ‘చిన్నా’ అనే మత్స్యకారుడు మాత్రమే ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. ఈ విషాదకర ఘటన జరిగి 15 రోజులు గడుస్తున్నా కుటుంబ ప్రభుత్వం, అధికార యంత్రాంగం, స్థానిక మంత్రులు ఇప్పటికీ నిర్లక్ష్యంగానే వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ స్వయంగా సంతకాలు చేసిన రూ. 7 లక్షల చొప్పున మొత్తం రూ. 49 లక్షల పార్టీ సొంత నిధుల చెక్కులను మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాద్, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.కె.రాజుతోపాటు మాజీ ఎమ్మెల్యేలు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, బద్వకొండ అప్పలనాయుడు, ఎమ్మెల్యే వరుణ కళ్యాణి తదితరులు ఆదివారం బాధిత బాధిత కుటుంబాలకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్లీపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ బాధితులను పరామర్శించడానికి



కూడా సమయం లేని హోం మంత్రి అనిత, మత్స్యశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుల బాధ్యతారాహిత్యాన్ని తీవ్రస్థాయిలో నిలదీశారు. వివత్తు సమయంలో మత్స్యశాఖ మంత్రి ఇంట్లో కార్పొని చర్మే డ్రమ్ హోమ్ చేయడం ఉత్తరాంధ్ర మత్స్యకారులను అవమానించడమేనని ధ్వజమెత్తారు. కుటుంబ ప్రభుత్వం కేవలం రూ. 10 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియాతో చేతులు దులుపుకోగా, వైఎస్ జగన్ స్పందించి బాధిత కుటుంబాలకు అందగా నిలిచారన్నారు. ప్రాణాలతో బయటపడి, జీవనోపాధి అయిన బోటును కోల్పోయి రోదీస్తున్న మత్స్యకారుడు ‘చిన్నా’ను కుటుంబ ప్రభుత్వం కనీసం పట్టించుకోకపోవడం దారుణమన్నారు. గత వైఎస్సార్లీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో మత్స్యకార భరోసా, ఆయిల్ బోగవల్లి గోవింద్, పద్మశేఖర్, తుట్ట చంద్రశేఖర్, ఎర్రశెట్టి శ్రీనివాస్, సతీష్, మహేష్, అనిల్ శర్మ, కనక శశ్వర్ రావు , లాండ్ రమణ, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోటి సప్లరహారంతో పాటు కొత్త బోటును కూడా అందిస్తామని నేతలు హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమన్వయకర్తలు మొల్లి అప్పారావు, మాజీ శాసన సభ్యులు వెంకటరామయ్య, పార్టీ నాయకులు కోలా గురువులు, కట్టమూరి సతీష్, సన్నాసి పాత్రుడు, బాణాల శ్రీనివాసరావు, సతీష్ వర్మ, మంచ నాగ మల్లేశ్వరి, జివి రామచంద్రరావు, ఉమ్మడి స్వాతి, పళ్ళ దుర్గ, లింగం శ్రీను, జాన్ వెస్ట్, పేర్ల విజయ చందర్, చెన్ను జానకి రామ్ , అల్లు శంకరావు, అంబటి శైలేష్, ఎం సునీల్, కోడిగడ్డ హర్షిమ, బొండా ఉమేశ్వర్, దిలీప్, తోట వద్దాపతి, సాది పద్మా రెడ్డి, బివీ కుమార్ జైన్, దివ్య కళ, ఈశ్వర్ రావు, వీతల వాసు, ఉమ్మడి కళ్యాణ్, కోడూరు సుశీల , హరికృష్ణ, భోగవల్లి గోవింద్, పద్మశేఖర్, తుట్ట చంద్రశేఖర్, ఎర్రశెట్టి శ్రీనివాస్, సతీష్, మహేష్, అనిల్ శర్మ, కనక శశ్వర్ రావు , లాండ్ రమణ, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బ్రాహ్మణ ఆత్మీయ సదస్సు

రాజమహేంద్రవరం: జయ జయహే : జూలై 19

ఆదివారం మన్యం గార్డెన్స్ జరగనున్న బ్రాహ్మణ ఆత్మీయ సదస్సు విజయవంతం కావాలని కోరుతూ, వేదిక వద్ద శనివారం గణపతి హోమంతో కార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. భవిష్యత్తు వెంకట రమణ మూర్తి (బాబు) దంపతులు పూజలు నిర్వహించారు. సాయంత్రం మార్కెట్ నాయకులు స్వామి ఆలయం నుంచి సభా వేదిక వరకు బ్రాహ్మణ యువత భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించి, నందూరి రమణ విగ్రహానికి నివాళులర్పించారు. మాదిరాజు శ్రీనివాస్, దూర్వానా సత్యనారాయణ, సందూరి సుబ్బారావు, పన్నాల లక్ష్మి సంతోష్, తేజోమూర్తుల నరసింహ మూర్తి, ముత్త సత్యనారాయణ, నిడమర్తి వెంకట్, కోలగంటి రమేష్, రెంటిచింతల శ్రీనివాస్, ఆయ్యప్ప భగవతి, ముత్త శంకర ప్రసాద్, పోరంకి సాయూమా శర్మ, కాశీపట్నపు మణికంఠ, కొడికలపూడి ఈశ్వరరావు, కోలగంటి నాగరాజు, దువ్వూరి గోపి, పొక్కునూరి రవి శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రతిభకు నగదు పురస్కారం

రాజమహేంద్రవరం: జయ జయహే : జూలై 19

తూర్పు గోదావరి జిల్లా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎస్సీ డి. నరసింహ కిశోర్ మార్గదర్శకత్వంలో పోలీసు కుటుంబాల చిన్నారుల కోసం నిర్వహించిన 40 రోజుల సమ్మర్ స్పోర్ట్స్ క్యాంప్ ఘనంగా ముగిసింది. క్రీడల్లో శిక్షణతో పాటు చిన్నారుల ఆరోగ్యం, పోషణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించారు. ప్రతిభ చూపిన వారికి బహుమతులు, పాల్గొన్న వారికి సర్టిఫికేట్లు అందజేశారు. అదేవిధంగా, 10వ తరగతి, ఇంటర్, ఐఐఐటీ, జెఈఈఎస్ వరల్డ్వైడ్ అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు సిబ్బంది పిల్లలకు 5.52 లక్షల నగదు ప్రోత్సాహకాలు, ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. పోలీసు కుటుంబాల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యతనిస్తున్న ఎస్సీకి సిబ్బంది, తల్లిదండ్రులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్సీ (అడ్మిన్) పాటిల్ దేవరాజ్ మనీష్, డీఎస్పీలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఆది వరహా అవతారంలో దర్శనమిచ్చిన

జగన్నాథుడు

చోడవరం జూలై 19 జయ జయహే

జగన్నాథ స్వామి వారి రథోత్సవంలో భాగంగా స్వామివారు పది రోజులపాటు దశావతారంలో భక్తులకు దర్శనం ఇస్తారు. దానిలో భాగంగా ఆదివారం స్వామివారు ఆది వరహా అవతారం లో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు కూర్చు జగన్నాథుని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

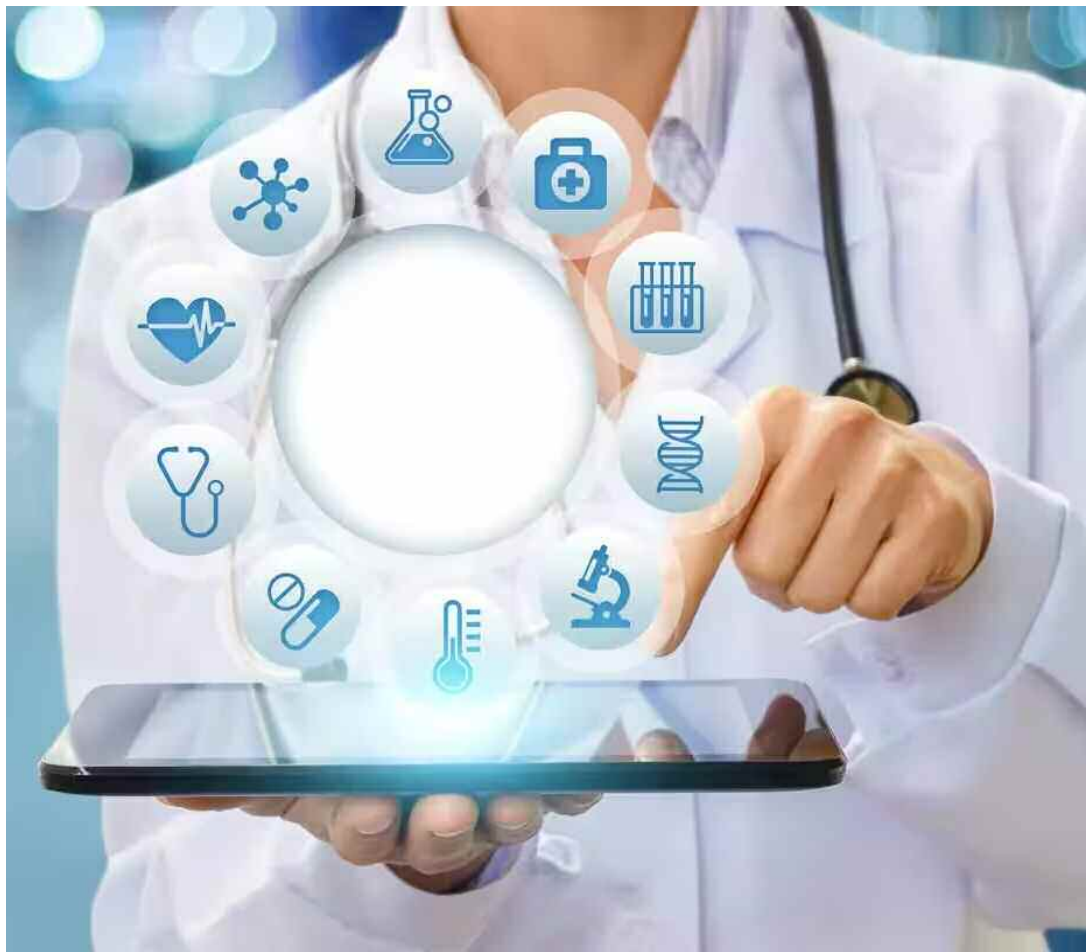
(ప్రతాప)

వైద్య రంగం గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా అపూర్వమైన సాంకేతిక పరివర్తనను అనుభవిస్తోంది. కృత్రిమ మేధస్సు, స్వయంఅభ్యసన వ్యవస్థలు, యాంత్రిక శస్త్రచికిత్సలు, జన్యు విశ్లేషణ, డిజిటల్ ఆరోగ్య సేవలు, శరీరంపై ధరించే ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ పరికరాలు వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలు వైద్య సేవల నాణ్యతను గణనీయంగా పెంచుతున్నాయి. వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించడం, చికిత్సను ప్రతి రోగి అవసరాలకు అనుగుణంగా రూపొందించడం, ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించడం వంటి అంశాల్లో ఈ సాంకేతికతలు విప్లవాత్మక మార్పులకు దారితీస్తున్నాయి.

కృత్రిమ మేధస్సు నేడు వైద్య నిర్ధారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. కిరణ చిత్రాలు, అయస్కాంత ప్రతిధ్వని చిత్రాలు, శరీర అంతర్గత భాగాల పొల చిత్రాలను విశ్లేషించే వ్యవస్థలు అత్యంత సూక్ష్మమైన మార్పులను కూడా వేగంగా గుర్తించగలుగుతున్నాయి. క్యాన్సర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మెదడు సంబంధిత రుగ్మతలు, నేత్రవ్యాధుల నిర్ధారణలో ఇవి వైద్యులకు సమర్థ సహాయకులుగా నిలుస్తున్నాయి. విస్తారమైన వైద్య సమాచారాన్ని విశ్లేషించి వ్యాధి సంభావ్యతను అంచనా వేయడం ద్వారా చికిత్సను మరింత సమర్థవంతంగా రూపొందించే అవకాశం కలుగుతోంది.

యాంత్రిక శస్త్రచికిత్సలు వైద్య రంగంలో మరో విశేష పురోగతి. కంప్యూటర్ నియంత్రిత యాంత్రిక వ్యవస్థల సహాయంతో అత్యంత క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను కూడా అత్యధిక ఖచ్చితత్వంతో నిర్వహించడం సాధ్యమవుతోంది. చిన్న గాయాలు, తక్కువ రక్తస్రావం, తక్కువ నొప్పి, వేగవంతమైన కోలుకునే అవకాశం వంటి ప్రయోజనాలు రోగులకు లభిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మూత్రపిండ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సలు, గుండె శస్త్రచికిత్సలు, క్యాన్సర్ చికిత్సలు, స్త్రీరోగ శస్త్రచికిత్సల్లో ఈ విధానం విస్తృతంగా వినియోగంలోకి వస్తోంది.

వ్యక్తిగత వైద్యం వైద్య రంగానికి కొత్త దిశను చూపుతోంది. ప్రతి వ్యక్తి జన్మపరమైన నిర్మాణం, జీవక్రియల లక్షణాలు, జీవనశైలి వంటి అంశాలను విశ్లేషించి ఆయా రోగులకు అనువైన చికిత్సను ఎంపిక చేసే విధానమే ఇది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ చికిత్సలో జన్యు విశ్లేషణ ఆధారంగా లక్షిత ఔషధాలను ఎంపిక చేయడం వల్ల చికిత్స ఫలితాలు మరింత మెరుగుపడుతున్నాయి. ఒకే వ్యాధికి ప్రతి



రోగికి ఒకే విధమైన చికిత్స కాకుండా వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా వైద్య సేవలను అందించే దిశగా ప్రపంచం వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది.

సమయాన్ని ఆదా చేయడంతో పాటు వైద్య ఖర్చులను తగ్గించడంలో కూడా ఈ విధానం ఎంతో ఉపయోగకరంగా మారుతోంది.

శరీరంపై ధరించే ఆరోగ్య పరికరాలు ప్రజల ఆరోగ్య పర్యవేక్షణలో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించాయి. గడియార రూపంలోని ఆరోగ్య పరికరాలు, జీవ సంతేజాలను కొలిచే పరికరాలు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిరంతరం గమనించే ఉపకరణాలు, గుండె స్పందన, రక్తంలోని ప్రాణవాయు స్థాయిని కొలిచే పరికరాలు ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం నమోదు చేస్తున్నాయి. ఈ సమాచారం వైద్యులకు తక్షణమే అందుబాటులో ఉండడం వల్ల అత్యవసర పరిస్థితులను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం పెరుగుతోంది.

అయితే సాంకేతిక అభివృద్ధితో పాటు కొన్ని సవాళ్లు కూడా ఉన్నాయి. రోగుల వైద్య సమాచార భద్రత, అంతర్జాల దాడుల నివారణ, కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత నిర్ణయాల్లో పారదర్శకత, వైద్య పరికరాల ప్రమాణీకరణ, డిజిటల్ సేవల అందుబాటులో అసమానత వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి అవసరం. సాంకేతికత వైద్యుని స్థానాన్ని భర్తీ చేయదు; అతని నిర్ణయ సామర్థ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే సాధనంగా ఉపయోగపడాలి.

ఆరోగ్య సంరక్షణలో జరుగుతున్న ఈ సాంకేతిక పరివర్తన మానవ జీవిత నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరిచే దిశగా పయనిస్తోంది. శాస్త్రీయ అవిష్కరణలు, నైతిక ప్రమాణాలు, సమాచార భద్రత, వైద్య నిపుణుల అనుభవం పరస్పరం సమన్వయంతో ముందుకు సాగినప్పుడే ఆధునిక వైద్య సాంకేతికత ప్రతి పౌరుడికి సురక్షితమైన, సమర్థవంతమైన, అందుబాటులో ఉండే ఆరోగ్య సేవలను అందించే శక్తిగా నిలుస్తుంది.

సోషల్ మీడియా యుగంలో నిజమైన సమాచారాన్ని గుర్తించడం ఎందుకు?

(ప్రతాప)

సాంకేతిక విప్లవంతో సమాచార ప్రపంచం మన అరచేతిలోకి చేరింది. ఒకప్పుడు వార్తల కోసం పత్రికలు, రేడియో, దూరదర్శన్ వంటి మాధ్యమాలపై ఆధారపడిన ప్రజలు నేడు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారానే క్షణాల్లో సమాచారం పొందుతున్నారు. ఈ మార్పు సమాచారాన్ని అందరికీ చేరువ చేసినప్పటికీ, అసత్య ప్రచారానికి కూడా అదే స్థాయిలో అవకాశం కల్పించింది. ఫలితంగా నిజం, అబద్ధం మధ్య తేడాను గుర్తించడం నేటి సమాజం ముందున్న అతిపెద్ద సవాలుగా మారింది.

సామాజిక మాధ్యమాల్లో కనిపించే ప్రతి సమాచారం నిజమనే భావన ప్రమాదకరం. నిర్ధారణ లేని వార్తలు, మార్పింగ్ చేసిన చిత్రాలు, సందర్భాన్ని మార్చి చూపించే వీడియోలు, కృత్రిమ మేధస్సు సాయంతో రూపొందించిన దృశ్యాల ప్రజలను సులభంగా తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయి. కొన్నిసార్లు ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారాలు సామాజిక ఉద్రిక్తతలకు, ఆర్థిక నష్టాలకు, వ్యక్తుల పరువుకు, ప్రజల ఆరోగ్యానికి కూడా ముప్పుగా మారుతున్నాయి. ఒక అసత్య సమాచారం లక్షల మందికి చేరడానికి కొన్ని నిమిషాల్లో సరిపోతున్నాయి.

ప్రతి సమాచారాన్ని విమర్శనాత్మక దృష్టితో పరిశీలించే



అలవాటు పెంపొందించుకోవాలి. వార్తకు మూలం ఏమిటి? అది విశ్వసనీయ సంస్థ నుంచి వచ్చిందా? ఇతర మాధ్యమాలు కూడా అదే విషయాన్ని ధృవీకరించాయా? ప్రచురణ తేదీ ఏమిటి? వంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకున్న తర్వాతే దానిని నమ్మాలి. భావోద్వేగాలను రెచ్చగొట్టే సందేశాలను, నిర్ధారణ లేని సమాచారాన్ని వెంటనే ఇతరులకు పంచకుండా ఆలోచించడం బాధ్యతాయుత పౌరుడి లక్షణం.

ఈ విషయంలో కుటుంబం, పాఠశాల, కళాశాల, మీడియా, ప్రభుత్వ సంస్థలు అందరూ తమ బాధ్యతను నిర్వర్తించాలి. విద్యార్థులకు డిజిటల్ అక్షరాస్యత, సమాచార విశ్లేషణ నైపుణ్యాల బోధించాలి. ప్రజల్లో వాస్తవ నిర్ధారణ



పట్ల అవగాహన పెంపొందించేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. సామాజిక మాధ్యమ వేదికలు కూడా తప్పుడు సమాచారాన్ని నియంత్రించే వ్యవస్థలను మరింత బలోపేతం చేయాలి.

సమాచార స్వేచ్ఛ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణం. అయితే ఆ స్వేచ్ఛ బాధ్యతతో కూడి ఉండాలి. నిజమైన సమాచారాన్ని గుర్తించి, నిరాధినిన సమాచారాన్నే పంచుకోవడం ప్రతి పౌరుడి నైతిక కర్తవ్యం. సమాజంలో విశ్వాసం, సామరస్యం, ప్రజాస్వామ్య విలువలు నిలవాలంటే వాస్తవాలను గౌరవించే సంస్కృతి పెరగాలి. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం ఎంత పెరిగినా, సత్యమే సమాజానికి శాశ్వత మార్గదర్శి అనే విషయాన్ని మరచకూడదు.



జనసేన పార్టీ నూతన కార్యాలయం ప్రారంభం..

జెండా ఆవిష్కరించిన గుర్రాన దంపతులు

విజయనగరం (:జయ జయహే)

విజయనగరం 19వ డివిజన్ లంకాపట్నంలో నూతన జనసేన పార్టీ కార్యాలయం ఆదివారం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. నూతన కార్యాలయాన్ని జనసేన పార్టీ ప్రముఖ నేతలు గుర్రాన అయ్యలు - రాధిక దంపతులు శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించి, రిబ్బన్ కట్ చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో జనసేన పార్టీ జెండాను వారు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గుర్రాన అయ్యలు - రాధిక దంపతులు మాట్లాడుతూ..లంకాపట్నం మరియు 19వ డివిజన్ ప్రజలకు జనసేన పార్టీని మరింత చేరువ చేయడానికి, ప్రజల సమస్యలపై నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటూ పోరాడటానికి ఈ నూతన కార్యాలయం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. వార్డు ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ నాయకులు, వార్డు నేతలు రౌతు కుమార్, బంగారి వెంకటే, కళ్యాణం త్రినాథ్, చౌక్కుల రాజశేఖర్, జలగదుగుల మహేష్, బంగారి రమేష్, బంగారి శంకర్ రావు, పొట్లూరు లోకేష్, బంగారి జగదీష్, సూరంపల్లి రాజశేఖర్, చెన్నయలూరావు, చెన్నలక్ష్మణ రావు, డివిజన్ పరిధిలోని జనసేనకులు, వీరమహిళలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



ఉపాధ్యాయుల విభజనపై అవగాహన సదస్సు



అనకాపల్లి జయ జయమ్

ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ అనకాపల్లి జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఉపాధ్యాయుల చంద్రశేఖర్ కళ్యాణ మండపంలో ఉపాధ్యాయుల అవగాహన సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు 2025 ఉపాధ్యాయుల విభజన పై జిల్లా ఎపిటిఎఫ్ అధ్యక్షతన వై శ్రీనివాస్ అధ్యక్షత వహించిన ఈ సదస్సులో ముఖ్య పత్రలుగా ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు చెన్నుపాటి మంజుల ఉమ్మడి రాష్ట్ర పూర్వ అధ్యక్షులు కే వేణుగోపాల్ ఈ సభకు హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో జరిగిన ఉపాధ్యాయుల విభజన ప్రక్రియను వివరించి అక్కడ ఏర్పడిన ఇబ్బందులను

వాటిపై ఉన్న సమస్యలను సంఘాల ప్రతినిధులకు అని సవివరంగా ఆ సభలో వివరించడం జరిగింది తెలంగాణ ఉ ద్యోగుల విభజనలో జరిగిన లోపాలు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉద్యోగుల విభజనలో పునరావృతం కాకుండా ఏపీటీఎఫ్ నాయకులు జాగ్రత్త వహించాలని ఆయన సూచించారు ఇదే సభకు ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మంజుల మాట్లాడుతూ విభజనపై ఉపాధ్యాయులు లేవనెత్తుకున్న అంశాలన్నిటినీ పరిశీలిస్తున్నామని అందులో ఉన్న సమస్యలను గుర్తిస్తున్నామని ముఖ్యమైన వాటికి ప్రాతినిధ్యం ఇస్తున్నామని ఇంకా విద్యాశాఖలో జిల్లాల వారి పోస్టులు విభజన జరగాల్సి ఉందని అల్లూరు సీతారామరాజు జిల్లాను జోన్ వన్ గా మార్చాలని ఉ పాధ్యాయులు కోరుతున్నారని ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని

అల్లూరు సీతారామరాజు జిల్లాలో 1/70 చట్టం అమలులో ఉ న్న కారణంగా గిరిజనేశ్వర ఉపాధ్యాయులు విభజనలో అల్లూరి జిల్లాకు ఎలాటైతే వారిని అనకాపల్లి విశాఖ జిల్లాలో రాబోయే ఖాళీలోకి తిరిగి వచ్చే విధంగా ఏపీటీఎఫ్ జి ఏడికి ప్రాతినిధ్యం చేస్తుందని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉ పాధ్యక్షులు తమరాన త్రినాధ, రాష్ట్ర పూర్వ కార్యదర్శి బి వెంకటపతి రాజు, అనకాపల్లి విశాఖ జిల్లా నాయకులు కేకే ఎల్ఎస్ ధర్మారావు, ఎస్ దుర్గాప్రసాద్, సిహెచ్ కరుణాకర, డి రామకృష్ణారావు విజయనగరం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పి శ్రీనివాసరావు అలాగే విశాఖ అనకాపల్లి జిల్లా నుండి 300 మంది ఉపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై ఈ సభను విజయవంతం చేయడం జరిగింది



టీడీపీ వెంకటయ్యను పరామర్శించిన నాయకులు

కె.వి.బి పురం, జూలై 19, జయజయమ్

కె.వి.బి పురం మండలంలోని గుంటిపేడు గ్రామానికి చెందిన టీడీపీ కార్యకర్త వెంకటయ్య ఇటీవల అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. విషయం తెలుసుకున్న తెలుగుదేశం పార్టీ మండల అధ్యక్షులు మునస్సామి యాదవ్ ఆదివారం గుంటిపేడు లోని కార్యకర్త వెంకటయ్య ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించి త్వరగా కోలుకోవాలని వారికి ధైర్యం చెప్పి భరోసా ఇచ్చారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న కార్యకర్త నాయకుల భరోసాను చూసి ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ దొరబాబు నాయుడు గారు, పార్లమెంటు పాటీకర్ సంఘ కన్వీనర్ వెంకటకృష్ణయ్య , యువత అధ్యక్షులు వాసు నాయుడు , గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు బండి బాబు , యూనిట్ ఇంచార్జి సురేష్ , గుంటిపేడు గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు మధు యాదవ్ , జనసేన మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ముని శేఖర్ , బూత్ ఇంచార్జి జయకృష్ణ , ఆయకట్టు చైర్మన్ ప్రభాకర్ , టీడీపీ సీనియర్ నాయకులు రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శివయ్యకు విరాళం

శ్రీకాళహస్తి, జూలై 19, జయజయమ్.

గుంటూరు జిల్లాకు చెందిన భక్తుడు సత్యనారాయణ శ్రీకాళహస్తిశ్వర స్వామి వారి సేవలో భాగంగా దేవస్థానానికి రూ.45,000లు విలువ గల కండు గంటను విరాళంగా సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి బి.కె. వెంకటేశులు, దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ కె. సాయిప్రసాద్ సమక్షంలో భక్తుడు కండు గంటను దేవస్థానానికి అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సంబంధం గురుకుల్, కరుణాకర్ గురుకుల్, దేవస్థానం అధికారులు, అర్చకులు, వేద పండితులు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



జాలంపల్లిలో పీఠే వైద్య శాల ఏర్పాటుకు పీఠలీలనీ

మాడుగుల జూలై 19 జయ జయమ్

మాడుగుల జాలంపల్లి లో పశు వైద్యశాల ఏర్పాటుకు గల అవకాశాలను ఆదివారం పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారులు పరిశీలించారు. జాలంపల్లి ఎల్. బ్రాన్స్‌వోలు గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని గ్రామాలలో పశువైద్యశాల మంజూరు కోసం ప్రజా ఫిర్యాదుల వ్యవస్థ లో జాలంపల్లి గ్రామస్థులు చేసిన ఫిర్యాదు పై జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖాధికారి వారి ఆదేశాలు మేరకు మాడుగుల ఏరియా పశు వైద్య శాల సహాయ సంచాలకులు డా. చిట్టి నాయుడు ఆయా గ్రామాల్లో పర్యటించి పాడి రైతులతో మాట్లాడారు. ఆయా గ్రామాల్లో అందుతున్న పశు వైద్య సేవలను, పశు సంవద లభ్యత, సాధ్యా సాధ్యాలపై నివేదిక తయారు చేసి ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తామన్నారు.



జగన్నాథ స్వామి తీర్థ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న సీఎం రమేష్, కొణతాల

అనకాపల్లి జయ జయమ్

దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 16 నుంచి 25వ తేదీ వరకు శ్రీ సుభద్ర బలభద్ర జగన్నాథ స్వామి తీర్థ మహోత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా గూడ్స్ రోడ్ లో గల ఇంద్రజమను హాల్లో ఘనంగా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు ఈ కార్యక్రమానికి పార్లమెంటు సభ్యులు సీఎం రమేష్ స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ పాల్గొనడం జరిగింది వీరికి దేవదాయశాఖ అధికారులు పాలకవర్గ సభ్యులు ఘనంగా మేళతాళాలతో పండితుల వేద మంత్రోచ్ఛరణల మధ్య పూర్వ కలశంతో దేవాలయ చైర్మన్ దాడి బుజ్జి పాలకవర్గ సభ్యులు ఘనంగా స్వాగతం పలికి దేవాలయంలోకి తోడుకొని వెళ్లడం జరిగింది. అక్కడ పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వీరిద్దరికీ తీర్థ ప్రసాదములు స్వామివారి చిత్రపటాన్ని అందించే దృశ్యాలువతో కమిటీ సభ్యులు సత్కరిస్తే పండితులు వేద అశీర్వాచనం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు భక్తులు పాల్గొనడం జరిగింది



కూటమి ప్రభుత్వంలో సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్స్ విద్యార్థులకు మహద్దశ.

సత్యవేడు, జూలై 19, జయజయమ్

కూటమి ప్రభుత్వంలో సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్స్ విద్యార్థులకు మహద్దశ అని టీడీపీ ఎమ్మెల్యే కోనేటి ఆదిమూలం అన్నారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో అన్ని ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్స్ ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్స్ మెరుగైన సౌకర్యాలను విద్యార్థులకు కల్పిస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు ఆదివారం నారాయణ వనం ఎస్సీ హాస్టల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎస్సీ హాస్టల్ లో విద్యార్థుల కోసం కొత్తగా మంజూరు చేసిన వివిధ రకాల వస్తు సామగ్రిలను ఎమ్మెల్యే చేతులమీదుగా అందజేశారు అందజేశారు.విద్యార్థులు బాగా చదువుకోని మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించి భవిష్యత్తులో ఉన్న త స్థితికి చేరుకోని వారి కుటుంబాలను అభివృద్ధి పదంలోకి తీసుకెళ్లాలని ఎమ్మెల్యే కోరారుఅంతకుముందు ఎమ్మెల్యే కోనేటి ఆదిమూలం గారిని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో పాటు స్థానిక నాయకులు దుశ్శాలువ వూలమాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.కార్యక్రమంలో ఏఎన్ బ్లూజ్ హాస్టల్ వార్డన్ హరిబాబు స్థానిక తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులుఅచ్యుతర్లు హరి మాణిక్యం రెడ్డి,సుధా బాబు, సోదా మణి రెడ్డి,శ్రీనివాసులు, దేవరాజులు, పాఠశాల చైర్మన్ మోహన్ బాబు, నాగరాజు, మునయ్యపాల్గొన్నారు.

భక్త జనం జేజీలు నడుమ ఇడింబి, బకాసురుల వధ

శ్రీకాళహస్తి, జూలై 19 ,జయ జయమ్.

శ్రీకాళహస్తిశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానం అనుబంధాలయమైన శ్రీ ద్రౌపతి సమేత ధర్మరాజు స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు వేడుక గా నిర్వహిస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం ఇడుం బాసర బకాసురు ల వద ఉత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఈజ్, ఆలయ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



జీవో 396ను రద్దు చేయాలి

నేటి నుంచి దస్తావేజు లేఖరుల 'పెన్ డౌన్' సమ్మే

మాడుగుల జూలై 19 జయ జయమ్

ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 396 దస్తావేజు లేఖరుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీసేలా ఉండటా మాడుగుల మండల దస్తావేజు లేఖరుల సంఘం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ వివాదాస్పద జీవోను తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ నెల 20 నుండి 31 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టబోయే 'పెన్ డౌన్' (విధుల బహిష్కరణ) కార్యక్రమానికి మాడుగుల లేఖరులు సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మండల కేంద్రంలో అత్యవసరంగా సమావేశమైన లేఖరులు, ఈ కొత్త నిబంధనల వల్ల అటు లేఖరుల కుటుంబాలతో పాటు, ఇటు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు వచ్చే సామాన్య ప్రజలు, కక్షిదారులు కూడా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడతారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమ న్యాయమైన హక్కుల కోసం సాగించే ఈ 12 రోజుల పోరాటానికి కక్షిదారులు, ప్రజలు సహకరించి అండగా నిలవాలని మాడుగుల దస్తావేజు లేఖరుల సంఘం ప్రతినిధులు విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఐబిటీ సీటు సాధించిన గౌరవ్ సిద్ధిధ్ను అభినందించిన ఎమ్మెల్యే

చోడవరం జూలై 19 జయ జయ

చోడవరం మాజీ పంచాయతీ సర్పంచ్, మాజీ చక్కిర సకురు పెంటారావు మనవడు గౌరవ్ సిద్ధిధ్ దేశంలోని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థలలో ఒకటైన ఐబిటీ (బీహెచ్‌యూ), వారణాసిలో సీటు సాధించడం పట్ల చోడవరం ఎమ్మెల్యే కేవీఎస్ఎస్ రాజు హార్దం వ్యక్తం చేస్తూ గౌరవ్ సిద్ధిధ్‌ను ఆదివారం అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, కృషి, అంకితభావం, పట్టుదలతో సాధించిన ఈ విజయం ప్రతి విద్యార్థికి ఆదర్శప్రాయమని పేర్కొన్నారు. ఉన్నత విద్యను విజయవంతంగా పూర్తి చేసి దేశాభివృద్ధికి, సమాజ సేవకు తన వంతు కృషి చేయాలని గౌరవ్ సిద్ధిధ్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో చోడవరం అనుపతి చైర్మన్ దేవరపల్లి వెంకటప్పారావు పాల్గొన్నారు.

శ్రీసిటీ అకాడ్ స్కూల్ కు కేంబ్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ గుర్తింపు

స్కూల్ యాజమాన్యాన్ని
అభినందించిన మంత్రి లోకేశ్.
శ్రీసిటీ, జూలై 19, జయ జయహే.

శ్రీసిటీలోని అకాడ్ స్కూల్ కు యుకె కు చెందిన ప్రతిష్టాత్మక కేంబ్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ గుర్తింపు లభించింది. దీనిని అధికారికంగా ధృవీకరిస్తూ ఐ ఏ 770 కేంబ్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ సెంటర్ ను కేటాయించారు. దీంతో అకాడ్ స్కూల్ ఇకపై కేంబ్రిడ్జ్ ప్రైమరీ (5--11 ఏళ్లు), కేంబ్రిడ్జ్ లోయర్ సెకండరీ (11--14 ఏళ్లు) విద్యా కార్యక్రమాలను అమలుచేయనున్నారు. ఈ గుర్తింపుతో విద్యార్థులకు ప్రపంచ ప్రమాణాలకు అనుగుణమైన పాఠ్యాంశాలు, అంతర్జాతీయ స్థాయి కేంబ్రిడ్జ్ చెక్ మాయింట్ అసెస్ మెంట్లు, ఉన్నత విద్యతో పాటు గ్లోబల్ అవకాశాలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను అందించే అవకాశం కలుగుతుంది. సృజనాత్మకత, విశ్లేషణాత్మక అలోచన, పరిశోధనాత్మక దృక్పథాన్ని పెంపొందించే విధంగా ఈ పాఠ్య ప్రణాళిక రూపొందించబడి ఉంటుంది. ఈ సందర్భంగా అకాడ్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ బృందా త్యాగరాజన్ మాట్లాడుతూ, కేంబ్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్ నెట్ వర్క్ లో భాగస్వామ్యం కావడం తమకు గర్వకారణమని తెలిపారు. విద్యార్థులను స్థానికంగానే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయిలోనూ రాణించేలా తీర్చిదిద్దే విద్యను అందించేందుకు ఈ గుర్తింపు దోహదపడుతుందని చెప్పారు. శ్రీసిటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. రవీంద్ర సన్యాసాద్ దీనిపై స్పందిస్తూ, శ్రీసిటీ సుస్థిర అభివృద్ధి ప్రణాళికలో విద్య ఒక కీలకమైన అంశమని పేర్కొన్నారు.



అకాడ్ స్కూల్ కు కేంబ్రిడ్జ్ గుర్తింపు రావడం ద్వారా శ్రీసిటీలో ప్రపంచ స్థాయి విద్యా అవకాశాలు మరింత విస్తరిస్తాయని, భవిష్యత్ నాయకులను తీర్చిదిద్దే దిశగా ఇది ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ప్రశాంత్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న అకాడ్ స్కూల్ ఇప్పటికే సమగ్ర విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుండగా, తాజా గుర్తింపుతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కేంబ్రిడ్జ్ విద్యనంధుల నెట్ వర్క్ లో చేరింది. అలాగే ఉపాధ్యాయులకు కేంబ్రిడ్జ్ శిక్షణా కార్యక్రమాలు అందుబాటులోకి రావడం ద్వారా బోధన నాణ్యత మరింత మెరుగుపడనుంది. స్కూల్ యాజమాన్యానికి మంత్రిలోకేశ్

అభినందనలు. శనివారం శ్రీసిటీ హెలిప్యాడ్ వద్ద రాష్ట్ర మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ను కలిసిన అకాడ్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ బృందా త్యాగరాజన్, కేంబ్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ గుర్తింపును ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. స్కూల్ యాజమాన్యాన్ని మంత్రి లోకేశ్ అభినందించారు గుర్తింపు ప్రాంత విద్యా అభివృద్ధికి ప్రధాన మైలురాయిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వెంకటేశ్వర్, శ్రీసిటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రవీంద్ర సన్యాసాద్ తో పాటు ఇతర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.



లయన్స్ క్లబ్ చైర్మన్ గా గనీరెడ్డి చోడవరం జూలై 19 జయ జయహే

చోడవరం లయన్స్ క్లబ్ నూతన చైర్మన్ గా నల్లమిల్లి గనీరెడ్డి ఎన్నికయ్యారు. ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెల్యే కే ఎన్ ఎన్ రాజు , అనపర్తి ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామకృష్ణ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజు నూతన చైర్మన్ నల్లమిల్లి గనీరెడ్డి కి అభినందనలు తెలియజేస్తూ, లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో సమాజ సేవా కార్యక్రమాలు మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించి ప్రజలకు ఉపయోగపడే సేవలను అందించాలని ఆకాంక్షించారు.అనంతరం నూతన చైర్మన్ కు శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, ముఖ్య నాయకులు, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు, కార్యకర్తలు, ప్రముఖులు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



ఘాట్ రోడ్ జంక్షన్ లో క్రికెట్ నెట్ ప్రాక్టీస్ జోన్ ప్రారంభం మాడుగుల జూలై 19 జయ జయహే

మాడుగుల ఘాట్ రోడ్ జంక్షన్ లో మోడర్న్ పండుగ సందర్భంగా నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన క్రికెట్ నెట్ ప్రాక్టీస్ జోన్ ను శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ చైర్మన్ పుష్పాల అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా యువతలో క్రీడాస్వాన్ని పెంపొందించే దిశగా క్రికెట్ నెట్ ప్రాక్టీస్ జోన్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు.

నిష్పక్షపాతంగా పీఆర్ టీ రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు అమలు ఏపీ పంచాయతీరాజ్ మినిస్ట్రీలయల్ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు సత్తిబాబు

విశాఖపట్నం, జూలై 19, జయ జయహే :

ఎలాంటి అపోహలకు తావు లేకుండా న్యాయబద్ధంగా అందరికీ రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల అమలు చేస్తామని ఏపీ పంచాయతీరాజ్ మినిస్ట్రీలయల్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎన్ . సత్తిబాబు అన్నారు. ఆదివారం జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఏపీ పంచాయతీరాజ్ మినిస్ట్రీలయల్ ఉద్యోగుల సంఘం ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా శాఖ, ఏపీ పంచాయతీరాజ్ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల అమలుపై అవగాహన సదస్సు జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎన్. సత్తిబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల అమలు పూర్తిగా నిబంధనల ప్రకారమే జరుగుతుందన్నారు. ఉద్యోగులు ఎలాంటి అపోహలు లేదా అనుమానాలకు లోనకావాలని అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చారు. జాబితాలో ఎక్కడైనా పొరపాట్లు ఉంటే వాటిని గుర్తించి సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సరిచేయడానికి సంఘం తనవంతు కృషి చేస్తుందని హామీనిచ్చారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీతారామరాజు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులందరూ సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. సంఘం అందరి పాత్రల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం పనిచేస్తుందన్నారు. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల



అమలులో తలెత్తే సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు సంఘం ఎల్లప్పుడూ ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల అమలుకు సంబంధించి ఉద్యోగులకు ఉన్న సందేహాలను నివృత్తి చేయడంతో పాటు, అమలు విధానం, నిబంధనలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. అలాగే సీనియారిటీ జాబితాల్లో ఉన్న కొన్ని లోపాలను ఉద్యోగుల సంఘం దృష్టికి తీసుకురాగా, వాటిని సరిచేసేందుకు సంబంధిత అధికారులకు వినతిపత్రం సమర్పించి, ఉద్యోగులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు

తీసుకుంటామన్నారు. ఏపీ పంచాయతీరాజ్ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు చిట్టిబాబు మాట్లాడుతూ, నాలుగో తరగతి ఉద్యోగులందరూ నిర్ణీత గడువులోపు తమ ఆప్షన్ ఫారాలను జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంలో సమర్పించాలని, రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులపై పూర్తి అవగాహనతో ఆప్షన్ ఇవ్వాలని సూచించారు. ఈ అవగాహన సదస్సుకు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా పరిషత్ లోని వివిధ మండలాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులు హాజరయ్యారు.



యువతకు 'మేల్కొలుపు'.. దారి తప్పనివ్వం:సి ఐ గణేష్

ధవళేశ్వరం: జయ జయహే:జూలై 19:

సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించాల్సిన యువత పెదదారి పట్టకుండా, బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడమే ధ్యేయంగా జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ కిషోర్ అదేశాల మేరకు ఆదివారం ధవళేశ్వరంలోని వడ్డేర కాలనీ, పివిఆర్ లేబోర్ పరిధిలో యూత్ కన్వెక్ట్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సిఐ గణేష్మాట్లాడుతూనేటి యువత క్షణికానందం కోసం గంజాయి, మత్తు పదార్థాల వంటి సామాజిక రుగ్మతల బారిన పడి, తమ బంగారు భవిష్యత్తును అంధకారంలోకి నెట్టుకుంటున్నారు. 'ఈజీ మనీ' ఆక చూపే క్రికెట్ బిల్డింగ్లు, ఆన్లైన్ జూదాలు ఒక మాయాజాలం. ఇవి మీ ఆర్థిక పునాదులను దెబ్బతీయడమే కాకుండా, మిమ్మల్ని మానసిక సంఘర్షణకు గురిచేసి నేరప్రవృత్తి వైపు మళ్ళిస్తాయి. కాబట్టి, సామాజిక చైతన్యంతో మెలగండి. చట్టాన్ని గౌరవించండి, మహిళల పట్ల గౌరవంగా ఉండండి. మీరు చేసే ఒక్క తప్పు మీ భవిష్యత్తును, మీ కుటుంబ గౌరవాన్ని మంటగలుపుతుందని గురించండి.వాహనాలు నడిపేటప్పుడు అతివేగం ప్రమాదకరమని, తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. మహిళా భద్రత విషయంలో రాజీ లేదని, ఈవీ టీజింగ్ లేదా ఏదైనా నేరపాతక చర్యలకు పాల్పడితే కఠినమైన శిక్షలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ప్రజలకు, పోలీసులకు మధ్య అగాధాన్ని తగ్గించి, స్వచ్ఛాత్యక్త వాతావరణంలో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడమే ఈ 'యూత్ కన్వెక్ట్' ప్రధాన ఉద్దేశమని సిఐ గణేష్ వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై హరిబాబు స్థానిక యువత యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం లారీని ఢీకొట్టిన కారు.. నలుగురు అక్కడికక్కడే దుర్మరణం! మృతులంతా పల్నాడు జిల్లా వాసులు



విశాఖపట్నం, జూలై 19, జయ జయహే :

విశాఖ సమీపంలో జాతీయ రహదారిపై ఆదివారం తెల్లవారు జామున ఒక ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఆనందపురం - అనకాపల్లి నేషనల్ హైవేపై గండిగుండం సమీపంలో వేగంగా వెళ్తున్న కారు అదుపుతప్పి, ముందున్న లారీని బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ భీకర ప్రమాదంలో కారులో ప్రయాణిస్తున్న నలుగురు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మృతుల్లో కారు డ్రైవర్ కూడా ఉన్నారు. శు భకార్యానికి వెళ్తుండగా ఈ విషాదం చోటు చేసుకుంది. ఏపీలోని పల్నాడు జిల్లా వినకొండ నుంచి శ్రీకాకుళం జిల్లా టెక్నాలిటీ జరగబోయే ఒక శుభకార్యానికి హాజరయ్యేందుకు వీరంతా కారులో బయలుదేరారు. ప్రమాద సమయంలో కారులో మొత్తం ఐదుగురు ప్రయాణిస్తున్నారు. ప్రమాదం ధాటికి కారు పూర్తిగా నుజ్జునుజ్జుయింది. పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేట ఎమ్మెల్యే పీఏ (పర్సనల్ అసిస్టెంట్) చంద్రశేఖర్ ఈ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఆయన పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో చికిత్స నిమిత్తం విశాఖ పట్నం లోని ఒక ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. కాగా ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన వారికి చంద్రశేఖర్ కుమారుడు కూడా ఉన్నట్లు ప్రాథమిక సమాచారం అందుతోంది. ఈ వార్త తెలియడంతో వారి స్వగ్రామంలో తీవ్ర విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి. సంఘటన విషయం తెలియగానే రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు ప్రమాదంపై ఆరా తీస్తున్నారు. పోలీసులు ఫులనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు . కారులో ఇరుక్కు పోయిన మృతదేహాలను ఎంతో శ్రమించి బయటకు తీసి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు జాతీయ రహదారిపై అతివేగం వల్ల నియంత్రణ కోల్పోవడం వల్ల ఈ ప్రమాదం జరిగిందా లేక డ్రైవర్ నిద్రావస్థలోకి జారుకోవడం కారణమా...అనే కోణంలో పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

హింసా మంత్రి , గంటా శ్రీనివాసరావులు దిగ్బంతి...!

గండిగుండం రోడ్డు ప్రమాదంపై హోం మంత్రి అనిత, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావులు దిగ్బంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదంలో నలుగురు మృతిచెందడం బాధాకరమన్నారు. ప్రమాదంపై విశాఖ జిల్లా అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్న హోం మంత్రి అనిత , మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. క్షతగాత్రుడు చంద్రశేఖర్ కు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులకు అదేశించారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.

అక్రమ మైనింగ్ తవ్వకాలపై కఠిన చర్యలు సమాచారం అందించడానికి కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్ల ఏర్పాటు

జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
అనకాపల్లి, జూలై. 19, జయ జయహే

జిల్లాలో అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలను, చట్టవిరుద్ధమైన మైనింగ్ కార్యకలాపాలను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం అత్యంత కఠినమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ నేడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా అక్రమార్కులను నిరోధించడానికి ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని నదులు, వాగులు, వంకలు మరియు ఇరిగేషన్ చెరువులను నీటి పారుదల శాఖ (ఇరిగేషన్) అధికారులు నిరంతరం నిశితంగా పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణనాదేశించారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలను నిరోధించాలని స్పష్టం చేశారు. కేవలం చట్టబద్ధమైన ముందస్తు అనుమతులు మరియు అవసరమైన అధికారిక పత్రాలు ఉన్న చోట మాత్రమే డి-సిల్లింగ్ (హుడికేటింగ్) లేదా ఇసుక వెలికితీత పనులు జరగాలని పేర్కొన్నారు. ఎక్కడైనా అక్రమ మైనింగ్ లేదా ఇసుక రవాణా కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు గమనిస్తే, పౌరులు వెంటనే క్రిమి హెల్ప్లైన్ నంబర్ ద్వారా జిల్లా యంత్రాంగానికి ఫిర్యాదు చేయవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఏడీ మైన్స్ ప్రత్యేక నెంబర్తో పాటు, కలెక్టరేట్ కంట్రోల్ రూమ్ నెంబర్లను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. 08924-225999, 08924-226599, 08924-228888 నెంబర్లకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. అక్రమ మైనింగ్ రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు పౌరులందరూ చురుగ్గా భాగస్వాములు కావాలని, వెంటనే సమాచారం అందించి జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.





నల్ల మిరియాలతో ఈ సమస్యలన్నీ దూరం

నల్ల మిరియాలు.. చూడడానికి చిన్నగా ఉండే ఈ మిరియాల్లో ఎన్నో లభ్యత గుణాలున్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. వీటి నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే డైట్లో కొన్ని యాడ్ చేసుకోవాలి. వీటి వల్ల ఈ సీజన్లో వచ్చే సీజనల్ సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. అందులో భాగంగా మిరియాలని యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఏ లాభాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

జీర్ణక్రియ..
వర్షాకాలంలో అజీర్ణం, ఉబ్బరం, కడుపులో ఆసాకర్నం, జీర్ణ సమస్యలు సర్వసాధారణం. నల్ల మిరియాలు కడుపులో హైడ్రోకోరిక్ యాసిడ్ ప్రావాన్ని పెంచి జీర్ణక్రియని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసి పోషకాల శోషణని పెంచుతుంది. అదనంగా, నల్ల మిరియాలు కార్బినేటివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఇన్సెక్షన్స్ నుండి రక్షణ..
వర్షాకాలంలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ల కారణంగా ఇన్సెక్షన్స్ సోకుతాయి. నల్ల మిరియాలు తీసుకుంటే యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి వివిధ వ్యాధికారక కారకాల పెరుగుదలని నిరోధించగలవు. ఇది సహజ యాంటీ బయోటిక్స్ కావడం వల్ల. ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలని నివారిస్తుంది. ఇన్సెక్షన్స్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. నల్ల మిరియాల కారణంగా సూక్ష్మజీవుల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

పోషకాల శోషణ..

మనం శరీరంలో పోషకాల జీవ లభ్యతని పెంపొందించడంలో నల్ల మిరియాలు కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాలని కలిగి ఉంటుంది. ఇది విటమిన్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి వివిధ పోషకాల శోషణని మెరుగుపరుస్తుంది. మీ భోజనంలో నల్ల మిరియాలని యాడ్ చేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలను సమర్థవంతంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది.

జలుబు, జ్వరం..

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలా మందికి జలుబు, జ్వరంతో బాధపడతారు. మిరియాలు తీసుకుంటే వీటన్నింటి నుంచి రిలీఫ్ ఉంటుంది. నల్ల మిరియాలను డైట్లో చేయడం, గోరువెచ్చని నీటిలో మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే వీటి వల్ల రిలీఫ్ ఉంటుంది.

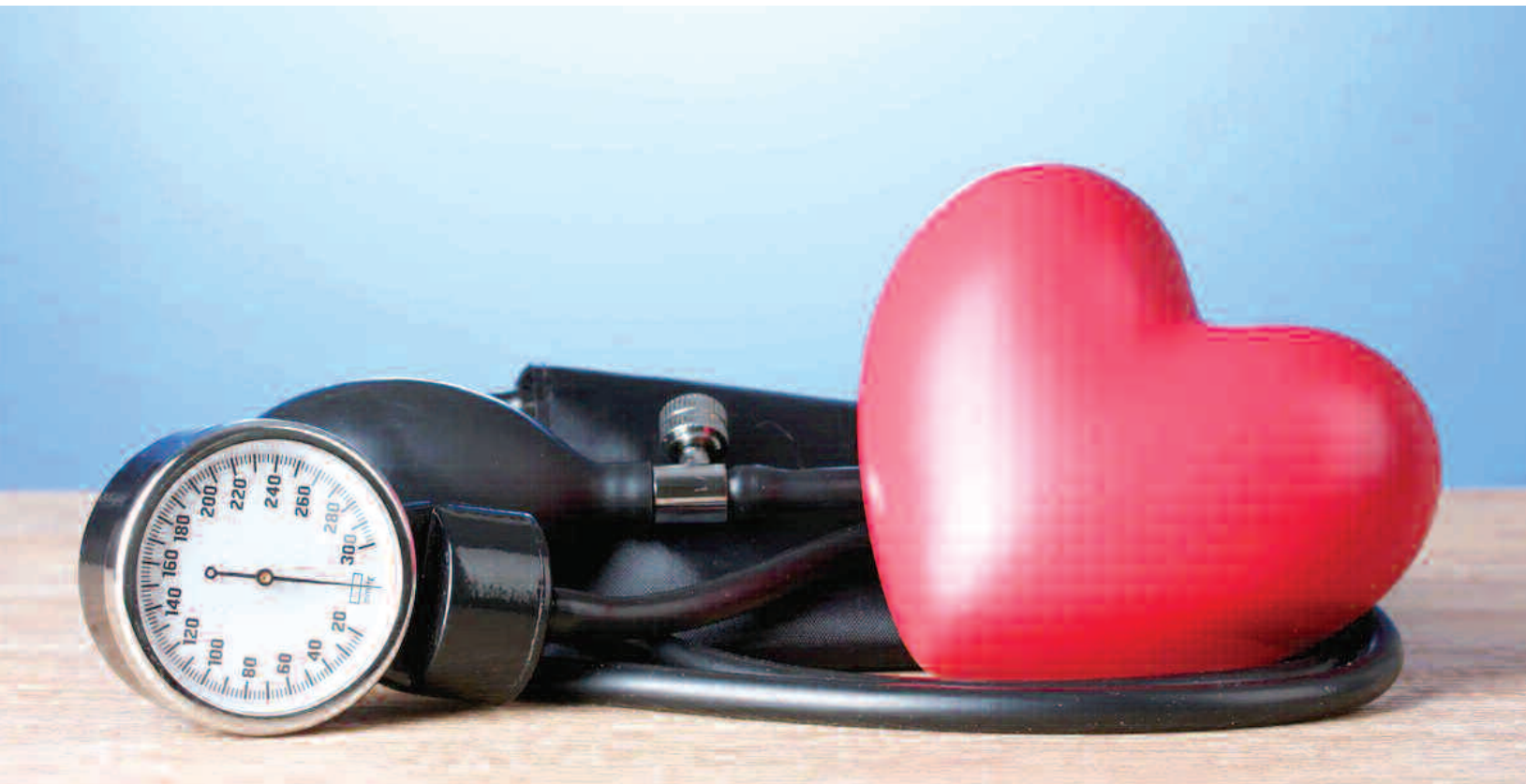
ఇమ్యూనిటీ..

బ్లాక్ పెప్టర్లో రిచ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ సిలు ఉంటాయి. ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తాయి. వర్షాకాలంలో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సెక్షన్స్ దూరమవుతాయి. ఇది ఇమ్యూనిటీని బలంగా చేసి భయంకర ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా మనం బాధపడకుండా మనల్ని బలంగా చేస్తాయి.

కీళ్ళ నొప్పి..

వర్షాకాలంలో కీళ్ళనొప్పిలు, వాపులు వంటి వాపు సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. నల్ల మిరియాలని తీసుకుంటే శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో పైపెరిన్ మంటను తగ్గించి, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మీ ఆహారంలో నల్ల మిరియాలని చేర్చితే మంటని ఎదర్లొవడంలో, కీళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

గుండె, కిడ్నీలపై ఎఫెక్ట్ చూపే హైబీపీ తగ్గేందుకు ఇలా చేయాల్సిందే



గుండె సమస్యలు రావడానికి కారణాల్లో హైపర్ టెన్షన్ కూడా ఒకటి. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండెపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతుంది. దీని వల్ల ఏయే సమస్యలొస్తాయి. వాటి నుంచి మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకోండి.

హైపర్ టెన్షన్ లంట్..

శరీరంలోని రక్తం స్పీడ్గా ధమనుల గోడలవైపు వెళ్లే హైపర్ టెన్షన్ అంటారు. హైపర్ టెన్షన్ అనేది రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది 140/90mmHg లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటి రీడింగ్ 140 దాటినప్పుడు అది హైబీపీ అని చెప్పొచ్చు. దీనికి వయసు, తీసుకునే ఫుడ్, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, పొగాకు వాడకం వంటి కారణాలు ఉంటాయి.

రక్తపోటు తగ్గాలంటే ఎలా ఫుడ్ తీసుకోవాలి

హైపర్ టెన్షన్ అనేది కేవలం గుండె సమస్యేనా.. గుండె జబ్బులు రావడానికి కారణాల్లో హైపర్ టెన్షన్ ఓ కారణం. అదే విధంగా, కేవలం గుండెకే ప్రమాదం కాదు. కిడ్నీలు కూడా ఎఫెక్ట్ అవుతాయి. దీనికి కారణాలు ఏంటంటే..

బాడీలోని రిక్టిఫైడ్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ని బ్యాలెన్స్ చేయడం ద్వారా బీపీని కంట్రోల్ చేయడంలో కిడ్నీలు కీ రోల్ పోషిస్తాయి. కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే హైబీపీ పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులు ఇరుగ్గా మారిన హైబీపీ వస్తుంది. కిడ్నీల సమస్యలకి హైబీపీ కారణమవుతుంది. దెబ్బతిన్న కిడ్నీలు రక్తాన్ని సరిగ్గా ఫిల్టర్ చేయలేవు. దీని వల్ల ద్రవం నిలుపుదల, రక్తపోటు పెరుగుతుంది. హైపర్ టెన్షన్ కారణంగా కిడ్నీలపై ఎఫెక్ట్ అయితే ఈ లక్షణాలు ఉంటాయి..

కాళ్ళు, చీలమండలు, పాదాల్లో వాపు ఉంటుంది. మూత్రపిండాల సమస్యల కారణంగా ద్రవాలు నిలుస్తాయి.



మూత్రంలో సురగ వస్తుంది.

రాత్రుళ్ళు ఎక్కువగా మూత్రం వస్తుంటుంది.

మూత్రం ఎర్రని రంగులో వస్తుంటుంది.

అలసట, బలహీనంగా ఉంటాయి.

సమస్య తగ్గేందుకు..

సమస్య తగ్గేందుకు..

గుండె, కిడ్నీలని కాపాడుకునేందుకు ఏం చేయాలంటే..
రెగ్యులర్గా చెక్ చేయించుకోవాలి. బీపీని చెక్ చేస్తుంటే, కిడ్నీలు వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసేందుకు వుష్టులంగా నీరు తాగాలి.

బ్యాలెన్స్ డైట్.. తక్కువగా సోడియం తీసుకోవాలి, పండ్లు కూరగాయలు, హెల్త్ గ్రెయిన్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రెగ్యులర్గా వర్కౌట్ చేయాలి. హెల్త్ వెయిట్ మెంటెయిన్ చేయాలి.

ఆల్కహాల్, స్మోకింగ్ని తగ్గించాలి. ఈ రెండూ కూడా బీపీ, కిడ్నీ సమస్యల్ని పెంచుతాయి.

హైబీపీ ఉంటే ఏం చేయాలి?

ముందుగా సమస్య ఉందని గమనించినప్పుడు నెఫ్రాలజిస్ట్ని కలవండి.

ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటూ హెల్త్ డైట్, లైఫ్ స్టైల్ చేంజ్ చేయండి.

బీపీని చెక్ చేసుకోవాలి.

ఏ సమస్య ఉన్నా డాక్టర్కి తెలియజేయాలి.

సమస్యని తగ్గించుకునేందుకు డాక్టర్ ఇచ్చే సలహాలు తప్పకుండా పాటించాలి.

హైపర్ టెన్షన్ అనేది గుండె సమస్యలకంటే ప్రమాదకరం.

దీని వల్ల కిడ్నీలు కూడా ఎఫెక్ట్ అవుతాయి. కాబట్టి, సమస్యని తగ్గించుకునేందుకు హెల్త్ డైట్ ఫాలో అవుతుంది.

మంచి లైఫ్ స్టైల్ని మెంటెయిన్ చేయాలి. కిడ్నీలను కూడా కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

బరువు తగ్గాలంటే ఈ డైట్ ఫాలో అవ్వండి



ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్.. ఈ మధ్యకాలంలో బరువు తగ్గడానికి ఫుల్ పాపులర్ అయిన డైట్. దీనిని ఫాలో అవ్వడం వల్ల చాలా బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. అలానే నెగటివ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ విషయానికొస్తే ఏమి తినాలనే విషయంపై ఎలాంటి పరిమితులు తినాలి.. కానీ, ఎలా తినాలి, ఏ టైమ్లో తినాలనేదే ముఖ్యం. ఎక్కువగా షుగర్, ఉప్పు, ఫ్యాట్ ఫుడ్స్ తగ్గించాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్..

ఈ ఫాస్టింగ్ టైమ్లో మీరు కడుపు నిండే వరకూ తినొచ్చు. అదే విధంగా, ఈ ఆహారాన్ని తినే టైమ్నిగ్న డిఫరెంట్గా ఉంటాయి. సాధారణంగా, 3 టైమ్నిగ్న ఉంటాయి. అవేంటంటే..

ప్రీ డయాబెటిక్ ఎండుకొస్తుంది..

ఫాస్టింగ్ టైమ్నిగ్న.. 16/8 టైమ్నిగ్న.. రోజులోని 24 గంటల్లో మీకు వీలైన ఏవైనా 8 గంటలను సెలక్ట్ చేసుకోవాలి. ఆ ఎనిమిది గంటల్లో మీరు మీ రోజువారీ కేలరీల అవసరాల్లో మధ్యస్థంగా తినొచ్చు.

టైమ్నిగ్న..

ఆ ఎనిమిది గంటలు ఉదయం 7 నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకూ, ఉదయం

9 నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకూ, రాత్రి 8 నుండి తెల్లవారుజామున 2 గంటల వరకూ ఇలా ఎప్పుడైనా మీకు వీలైనట్లుగా ఫాలో అవ్వొచ్చు. 5 : 2 సార్లు వారానికి ఐదురోజులు మీరు ఈ ఫాస్టింగ్ ఫాలో అవ్వొచ్చు. కానీ, 500 నుంచి 600 కేలరీలు మాత్రమే రెండు రోజులు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈట్ స్టాప్ ఈట్ మెథడ్.. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజులు ఏం తినొద్దు. వీలైతే 24 గంటలు ఫాస్టింగ్ ఉండాలి.

గుండె ఆరోగ్యం..

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేయడం వల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ట్రైగ్లిజెరైడ్స్ స్థాయిలు తగ్గి గుండె జబ్బులు కూడా తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

టైమ్ 2 డయాబెటిస్..

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్తో టైమ్ 2 డయాబెటిస్ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ట్రైగ్లిజెరైడ్స్ మారి శరీరానికి, మనస్సుకి తగిన విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, ట్రైమిన్ హెల్త్ని కాపాడుతుంది.

ఈ ఫాస్టింగ్ ఫాలో అయ్యే వరకూ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా

ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

బరువు తగ్గడం..

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఫాలో అయ్యేటప్పుడు ఇది హాల్డ్ కార్బోహైడ్రేట్స్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. వాటిని గ్లూకోజ్గా మారుస్తుంది. శరీరం శక్తి కోసం ఉపయోగిస్తుంది. కాబట్టి, తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటే చాలు. కేలరీలు తగ్గినప్పుడు, శరీరంలోని గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని అవసరం కొవ్వులు కరిగి బరువు తగ్గుతారు.

నెగటివ్ ఎఫెక్ట్..

ఈ డైట్ ఫాలో అయినప్పుడు మొదలుపెట్టినప్పుడు కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయి. అవి..

అకలి

ఎక్కువగా తినాలనిపించడం

తలనొప్పి

అజీర్ణం

మూడ్ స్వింగ్స్

శక్తి తగ్గడం

అలసట

నోటి దుర్వాసన

నిద్ర సమస్యలు

డీహైడ్రేషన్

పోషకాహార లోపాలు