

అది ఆగ్రహం కాదు.. ఉత్సాహం

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జై రామ్ రమేష్ వివాదస్పద ట్వీట్ నిర్దలా సీతారామన్ ప్రసంగాన్ని ప్రజలు అడ్డుకున్నారన్న జైరాం తీవ్రంగా మండిపడిన సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి ల్లికేశ్ నిజానిజాలు తెలుసుకోవాలంటూ ఇద్దరూ వార్నింగ్ (అమరావతి - జయజయహే)

మదనపల్లెలో కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్దలా సీతారామన్ పర్యటన సందర్భంగా జరిగిన బహిరంగ సభపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ చేసిన ట్వీట్ తీవ్ర రుచురానికి దారితీసింది. ఒక వీడియోను రీట్వీట్ చేస్తూ.. “ప్రజల్లో ఎంత ఆగ్రహం ఉందో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి స్వయంగా చూశారు. ప్రజలను నిశబ్దంగా ఉంచేందుకు సీఎం స్వయంగా జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది” అంటూ జైరాం రమేష్ ఎక్స్లో పోస్ట్ చేశారు. దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. జైరాం రమేష్ చేసిన ట్వీట్ వాస్తవాలకు పూర్తి విరుద్ధమని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు

ప్రతి కుటుంబానికి సొంతిల్లు

2029 నాటికి సాకారం చేస్తాం రాష్ట్రమంతటా తీవ్ర కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ ఇల్లు బురిపాలెంలో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడి తెనాలిలో 117 తీవ్ర ఇళ్లకు శంకుస్థాపన హాజరైన కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్

(తెనాలి - జయజయహే)

రాష్ట్రంలోని ప్రతి పేద కుటుంబానికి సొంత ఇల్లు నిర్మించి ఇవ్వడమే తమ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. 2029 సంవత్సరం పూర్తయ్యే నాటికి రాష్ట్రంలో వంద శాతం పక్కా ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి చూపిస్తామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలి నియోజకవర్గం పరిధిలోని బురిపాలెం గ్రామంలో అధునాతన 3వ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీ ద్వారా నిర్మించనున్న ప్రయోగాత్మక ఇళ్ల నిర్మాణ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రమంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్తో కలిసి ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. సాధారణంగా ఒక ఇల్లు నిర్మించడానికి దాదాపు రెండేళ్ల సమయం పడితే, ఈ 3వ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ విధానం ద్వారా కేవలం మూడు నెలల్లోనే నిర్మాణం పూర్తవుతుందని చంద్రబాబు అన్నారు. బురిపాలెంలో ప్రయోగాత్మకంగా మొదటగా 117 ఇళ్లను ఈ సాంకేతికతతో నిర్మిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇది విజయం సాధిస్తే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దీనిని విస్తరింపజేస్తామన్నారు. గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం ఇళ్ల నిర్మాణ రంగాన్ని పూర్తిగా భ్రష్టం పట్టించిందని, నివాసయోగ్యం కాని కొండలు, గుట్టల్లో పేదలకు స్థలాలు కేటాయించి వారిని తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేసిందని చంద్రబాబు విమర్శించారు. గత 12 ఏళ్ల కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 4 కోట్లకు పైగా పక్కా ఇళ్లను నిర్మించి అందించిన ఏకైక ఘనత కేంద్రంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వానికే దక్కుతుందని ఈ సందర్భంగా సీఎం గుర్తుచేశారు. నాయకుల పనితీరుపై చంద్రబాబు ప్రశంసలు

సీఈసీ జ్ఞానేష్ కుమార్‌కు ఉచ్చు

పాత కేసులు తిరగతోడుతున్నకేరళ... 2006 నాటి అవినీతి వ్యవహారంపై విచారణకు ఆదేశం (ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)

కేంద్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేష్ కుమార్‌కు సంబంధించిన 20 ఏళ్ల నాటి పాత కేసు ఒక్కసారిగా తెరపైకి వచ్చింది. ఎస్‌ఐఆర్, ఎన్నికల రిగ్గింగ్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో, కేరళం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ వివాదాస్పద అత్యుపాత్య అవినీతి కేసుపై విచారణకు ఆదేశించడం రాజకీయంగా కలకలం రేపుతోంది. 2006లో కేరళం ప్రజా పనుల శాఖ (పీడబ్ల్యుడీ) కార్యదర్శిగా జ్ఞానేష్ కుమార్ పనిచేసినప్పుడు ఈ వివాదం చోటుచేసుకుంది.

ప్రపంచ బ్యాంకు నిధులతో సుమారు రూ.215 కోట్లతో కేరళం రాష్ట్ర రవాణా ప్రాజెక్ట్ కింద ఎంసీ రోడ్డు పునర్నిర్మాణ పనులు చేపట్టారు. ఈ ప్రాజెక్టు నిర్వహణ బాధ్యతలను తీసుకున్న మలేషియా కంపెనీకి చెందిన సివిల్ ఇంజనీర్ లిజ్జీ బీన్, రోడ్డు నిర్మాణంలో జరిగిన అవినీతిపై పలు ఫిర్యాదులు చేశారు. ఆ తర్వాత ఆమె మలేషియాకు వెళ్లి అత్యుపాత్య చేసుకోవడం అప్పట్లో సంచలనం సృష్టించింది. కేపీసీసీ నాయకుడు మలయింకీకు వేణుగోపాల్ శనివారం చేసిన ఫిర్యాదు మేరకు ఈ విచారణ మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. కేరళం ..మిగతా 2లో

దసరాకు కొత్త పెన్నెన్లు..!

ఈ వారంలో అర్బుల జాబితా 17 లేదా 18 తేదీన పంపిణీకి సన్నాహాలు వృద్ధాప్య, వితంతు పెన్షన్ల అత్యధికం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కసరత్తు

2

ఏపీకి నేనూ మామయ్యనే..!

మీ మమకారం నా మదిలో ఉంటుంది దేశాభివృద్ధిలో ఏపీ టాప్ కావాలి కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ వ్యాఖ్యలు (తెనాలి - జయజయహే)

రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేసిన మాజీ సీఎం జగన్‌ను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలు ఎప్పటికీ క్షమించరని కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్ ధ్వజమెత్తారు. కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులను దారి మళ్లించి, పేదల సొంతింటి కలను జగన్ చిదిమేశారని మండిపడ్డారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలి మండలం బురిపాలెంలో సీఎం చంద్రబాబుతో కలిసి

హనీట్రాప్‌లో నేటి అధికారి

పాక్‌కు రహస్య సమాచారం చేరవేత కొయంబత్తూరులో అరెస్టు చేసిన కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ విశాఖ నౌకాదళ విభాగంలో విధులు దర్యాప్తు చేస్తున్న స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్

(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)

భారత రహస్య సమాచారాన్ని పాకిస్థాన్ నిఘా సంస్థలకు చేరవేస్తున్నాడనే ఆరోపణలపై ఇండియన్ నేవీ చెందిన ఒక నావికుడు అరెస్టయ్యారు. ఇతడిని తమిళనాడులోని కోయంబత్తూర్‌లో అరెస్ట్ చేసినట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీస్ కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ (సిఐ) విభాగం వెల్లడించింది. ఈ గూఢచర్య ఆపరేషన్‌లో సోఫిస్ట్ మీడియా ‘హనీ ట్రాప్’ను ఉపయోగించినట్లు

అధికారిక వర్గాలు తెలిపాయి. బంగాల్‌కు చెందిన 31 ఏళ్ల ప్రదీప్ ముఖర్జీ 2014లో నౌకాదళంలో చేరారు. ప్రస్తుతం ఆయన విశాఖపట్నంలోని తూర్పు నౌకాదళ కమాండ్ లో విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. అయితే, కోయంబత్తూరులోని నౌకాదళ లీడర్‌షిప్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ ‘ఐఎన్‌ఎస్ అగ్రణీ’లో ఒక వారం రోజులుగా మేనేజ్‌మెంట్ డెవలప్‌మెంట్ కోర్సులో పాల్గొనేందుకు వెళ్లారు. ఈ క్రమంలోనే రహస్య సమాచారం చేరవేసిన ..మిగతా 2లో

సివిల్ వివాదాల్లో జోక్యం చేస్తే సహించం

పౌర హక్కులను హరించరాదు విచారణ చేసే పరిధి మీది కాదు హైకోర్టు ధర్మాసనం తీవ్ర ఆగ్రహం

2

హనీట్రాప్ లో నేవీ అధికారి

మొదటి పేజీ తరువాయి...

ఆరోపణలతో ముఖర్చీని అక్టోబర్ 3న ఆంధ్రప్రదేశ్ సీబి సెల్ అధికారులు అక్రమికి వెళ్లి అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

జరిగింది ఇది..

కొన్ని నెలల క్రితం ఒక పాకిస్తానీ మహిళా ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెంట్ సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రదీప్ ముఖర్చీతో పరిచయం పెంచుకుంది. ఆపై అతడిని 'హనీ-ట్రాప్'లోకి (వలపు వల) దింపింది. ఈ ఆన్ లైన్ పరిచయాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని, విశాఖపట్నం నావికాదళ స్థావరానికి సంబంధించిన అత్యంత వ్యూహాత్మక సమాచారం, యుద్ధనౌకల కదలికలు, నౌకాదళ కార్యాచరణకు సంబంధించిన రహస్య పత్రాలను ఆమె సేకరించినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది. ప్రదీప్ ముఖర్చీకి సంబంధించిన అనుమానాస్పద డిజిటల్ కదలికలను క్రాన్-బార్డర్ గూఢచర్యం, ఉగ్రవాద ముప్పులను అడ్డుకునే ప్రత్యేక విభాగమైన ఏపీ కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ సెల్ (డిజిటల్ ఫుట్ప్రింట్స్) గుర్తించింది. కొంతకాలంగా అతడిపై నిఘా ఉంచిన అధికారులు, తగిన ఆధారాలతో తనివారం కోయంబత్ూర్ లో అరెస్ట్ చేశారు. రక్షణ రంగ సిబ్బంది సోషల్ మీడియా హనీ-ట్రాపిలు, డిజిటల్ గూఢచర్యం పట్ల అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని భారత వాయుసేన అధిపతి ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ ఏపీ సింగ్ తనివారం రక్షణ సిబ్బందికి స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఆయన హెచ్చరించిన మరుసటి రోజే ఈ నౌకాదళ నావికుడి అరెస్ట్ ఉదంతం వెలుగులోకి రావడం సంచలనం రేపుతోంది. ఈ ఘటనపైపై రక్షణ శాఖ, ఏపీ పోలీసులు లోతుగా దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు.

రిటైర్డ్ ఆర్మీ జవాన్ సహా ఇద్దరు అరెస్ట్

మరోవైపు భద్రతకు సంబంధించిన కీలక సమాచారాన్ని పాకిస్తాన్ కు చేరవేసిన ఆరోపణలపై కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన



తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరిన ఒక రిటైర్డ్ ఆర్మీ జవాన్ సహా ఇద్దరిని అరెస్టు చేసినట్లు అసోం ముఖ్యమంత్రి హిమాంత్ బిశ్మ శర్మ ఆదివారం తెలిపారు. కేంద్ర ఏజెన్సీలు అందించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ అరెస్టులు జరిగాయని ఆయన చెప్పారు. వారి నుంచి సమాచారం రాబట్టేందుకు వారిద్దరినీ హనీట్రాప్ కు గురిచేశారని వివరించారు. "కేంద్ర ఏజెన్సీల సమాచారం మేరకు అసోం పోలీసులు ఇద్దరిని అరెస్టు చేశారు. వారిలో ఒకరు రిటైర్డ్ ఆర్మీ జవాన్, కానీ ప్రస్తుతం సైన్యంలో కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన పనిచేస్తున్నారు. వారు పాకిస్తాన్ తో సంబంధాలు పెట్టుకుని, సైనిక కదలికల గురించి సమాచారం ఇస్తున్నారని ఆరోపణలు వచ్చాయి. మేము వారిని కేంద్ర ఏజెన్సీలకు అప్పగిస్తాం." అని సీఎం పేర్కొన్నారు. అంతకుముందే ఆదివారం గూఢచర్య సంబంధిత కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన ఆరోపణలపై బీహార్ వాసిని స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ అరెస్టు చేసినట్లు అసోం పోలీసులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. భద్రతా దళాలకు సంబంధించిన రహస్య సమాచారాన్ని ఒక పాకిస్తానీ

ఇంటెలిజెన్స్ ఆపరేటివ్ కు అందించడంతో సహా, ఇటువంటి కార్యకలాపాల్లో అతనికి ప్రయోజనం ఉన్నట్లు ప్రాథమిక విచారణలో వెల్లడైందని ఆ ప్రకటన పేర్కొంది.

రక్షణ సమాచారం లీక్ - ఐంగ్ కమాండర్ అరెస్టు

అంతకుముందు కూడా హనీ ట్రాప్ లో చిక్కుకొని దేశ రక్షణ సమాచారాన్ని లీక్ చేశారనే ఆరోపణలపై ఒక ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ (ఐఎఎఫ్) ఐంగ్ కమాండర్ ను అరెస్టు చేశారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా పాకిస్తాన్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెంట్లు ఆయనను 'వలపు వల'(హనీ ట్రాప్)లోకి లాక్కున్నారని వైమానిక దళ అధికారులు పేర్కొన్నారు. సదరు అధికారిని తమ నిఘాలో ఉంచి, తర్వాత సంబంధిత విచారణ సంస్థలకు అప్పగించామని చెప్పారు. తాము తీసుకున్న ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యల వల్లే సదరు అధికారి పట్టుబడ్డారని తెలిపారు. అధికారిక రహస్యాల పట్లం (అఫీషియల్ సీక్రెట్స్ యాక్ట్) ప్రకారం, ఇలాంటి నేరాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. దిల్లీ పోలీసుల ప్రకారం, రక్షణ రంగానికి సంబంధించిన సున్నితమైన సమాచారాన్ని లీక్ చేసినందుకు ఐఎఎఫ్ ఐంగ్ కమాండర్ ను అరెస్టు చేశారు. ప్రస్తుతం అతను జబ్బడిషియల్ కస్టడీలో ఉన్నారు. దేశ రక్షణకు సంబంధించిన రహస్య పత్రాలను, సమాచారాన్ని శత్రుదేశాలకు అందించారనే ఆరోపణలపై, సదరు అధికారిపై అఫీషియల్ సీక్రెట్స్ యాక్ట్ నిబంధనల ప్రకారం కేసు నమోదు చేశారు. విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ఐఎఎఫ్ అధికారి పాకిస్తాన్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెంట్లు పన్నీ హనీ ట్రాప్ లో పడ్డాడు. తన తోడి ఉద్యోగి మొబైల్ ఫోన్ ను కంట్రోల్ చేసేందుకు, డేటాను తప్పిందనే ఓ సాఫ్ట్వేర్ ను అందులో ఇన్స్టాల్ చేయడానికి ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ కేసుకు సంబంధించిన కచ్చితమైన సమాచారాన్ని ఐఎఎఫ్ ఇంటెలిజెన్స్ వింగ్, దిల్లీ పోలీసులకు ఇచ్చిన తర్వాతే సదరు అధికారిని అరెస్టు చేశారు.



దసరాకు కొత్త పెన్నన్ను..!

ఈ వారంలో అర్బుల జాబితా
17 లేదా 18 తేదీన పంపిణీకి సన్నాహాలు
వృద్ధాప్య, వితంతు పెన్నన్నే అత్యధికం
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కసరత్తు
(అమరావతి - జయజయమే)

కొత్త పెన్నన్ను కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న లక్షలాది మందికి శుభవార్త. దసరా పండుగ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త పెన్నన్ను పంపిణీ చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. కొత్తగా అందిన 14 లక్షలకుపైగా దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ పూర్తి చేసిన తర్వాత అర్హులను గుర్తించడంలో ప్రభుత్వం నిమగ్నమై ఉంది. తొలి విడతలో సుమారు 3 లక్షల మందికిపైగా లబ్ధిదారులకు కొత్త పెన్నన్ను మంజూరు చేయడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. దీనికి సంబంధించి అక్టోబర్ మొదటి వారంలో అర్బుల తుది జాబితాను విడుదల చేయనుంది. ఆ తర్వాత అక్టోబర్ 17 లేదా 18 తేదీలలో దసరా కానుకగా కొత్త పెన్నన్ను పంపిణీ చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వం మొత్తం 13 రకాల పెన్నన్నకు దరఖాస్తులు స్వీకరించింది. వీటిలో వృద్ధాప్య, వితంతు, ఒంటరి మహిళా, దివ్యాంగుల, నేతన్న, గీత కార్మికుల, మత్స్యకారుల, డబ్బు కళాకారుల, చర్మకారుల, హెచ్ఐబి బాధితుల, డయాలసిస్ రోగుల, ట్రాన్స్ జెండర్ పెన్నన్ను ఉన్నాయి. దరఖాస్తు చేసుకున్న మొత్తం 13 లక్షల 70 వేల మందికిపైగా లబ్ధిదారులలో అత్యధికంగా వృద్ధాప్య, వితంతు పెన్నన్ దరఖాస్తుదారులు ఉన్నారు. తొలి విడతలో 3 లక్షల పెన్నన్ను ఈ రెండు కేటగిరీల దరఖాస్తుదారులకే ప్రాధాన్యతనిచ్చి పంపిణీ చేయనున్నారు. పెన్నన్న మంజూరుకు సంబంధించి ప్రభుత్వం మూడు రకాల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది. డయాలసిస్ రోగులకు నెలకు రూ.10 వేలు, దివ్యాంగులకు నెలకు రూ.6 వేలు, వృద్ధాప్య, వితంతు, ఒంటరి మహిళా, గీత కార్మికులు, నేతన్న, డబ్బు కళాకారులు, మత్స్యకారులు, చర్మకారులు, ట్రాన్స్ జెండర్లు, హెచ్ఐబి బాధితులు వంటి ఇతర కేటగిరీల వారికి నెలకు రూ.4 వేల చొప్పున పెన్నన్ అందిస్తున్నారు. వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ అలస్యం కావడంతో పెన్నన్న పంపిణీలో జాప్యం జరిగింది. వాస్తవానికి అక్టోబర్ 1న కొత్త పెన్నన్ను విడుదల చేయాలని షెడ్యూల్ చేసినా.. నెలవులు, వెరిఫికేషన్ గడువు పొడిగింపు కారణంగా ఇది సాధ్యం కాలేదు. ప్రస్తుతం పాత పెన్నన్నదారులకు పాత్రమే అక్టోబర్ 1న పెన్నన్న పంపిణీ చేశారు. అక్టోబర్ మొదటి వారంలో అర్బుత, అసర్వత జాబితాలు విడుదలవుతాయి. అసర్వత జాబితాలో పేరు ఉన్న వారికి, ఏ కారణం చేత అసర్వత వచ్చిందో ప్రభుత్వం తెలియజేస్తుంది. పెన్నన్ అర్హతలను నిర్ధారించడంలో ప్రభుత్వం కఠినమైన ప్రమాణాలను పాటిస్తోంది. వయస్సు, కుటుంబానికి ఉన్న భూమి (మెట్రిభూమి 10 ఎకరాలు, మాగాని 3 ఎకరాలు మించకూడదు), విద్యుత్ బిలియోగం (300 యూనిట్లు మించకూడదు). ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు (కుటుంబంలో ఎవరికి ఉండకూడదు), పట్టణ ఆస్తి (1000 చదరపు అడుగులు మించకూడదు), నాలుగు చక్రాల వాహనాలు, ఇతర ప్రభుత్వ పెన్నన్న, అలాగే కుటుంబ ఆదాయం (గ్రామాల్లో నెలకు రూ.10 వేలు, పట్టణాల్లో నెలకు రూ.12 వేలు మించకూడదు) వంటి 12 రకాల అర్హతలను పరిశీలించారు. ఈ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేని వారికి పెన్నన్ లభించదు. ప్రస్తుతానికి పెన్నన్ స్టేటస్ ను ఆన్ లైన్ లో తనిఖీ చేసుకునే ఏపీ సేవా పోర్టల్ లేదా ఇతర సైట్లు పనిచేయడం లేదు. దరఖాస్తుదారులు తమ స్టేటస్ ను తెలుసుకోవడానికి గ్రామ వార్డు సచివాలయంలోని వెబ్సైట్ సెక్రటరీని సంప్రదించాలి.



ప్రతీ కుటుంబానికి సాంతిల్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి...

గుప్పించారు. సినీ దిగ్గజం సూపర్ స్టార్ కృష్ణ స్వగ్రామమైన బులిపాలెం ప్రసావన తెన్నూ సీఎం ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కృష్ణ గారు వెండితెర హీరో అయితే, కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ఈ ప్రాంతానికి పాలిటికల్ హీరో అని వర్ణించారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి పెమ్మసాని నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. నిత్యావసర ధరలు అదుపులో ఉంచడంలో పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నారన్నారు చంద్రబాబు. అలాగే కూటమి విజయం కోసం త్యాగాలు చేసిన సీనియర్ నేత రాజేంద్రప్రసాద్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ లు ప్రజలతో అనునిత్యం మమేకమవుతున్నారని కొనియాడారు. రాష్ట్రాన్ని పారిశ్రామికంగా, సంక్షేమ పరంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని, రిలయన్స్ వంటి బహుళజాతి సంస్థలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వస్తున్నాయని చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్రా ప్రజలకు తాను మధ్యప్రదేశ్ మామయ్యనే కాకుండా, ఏపీ మామయ్యగా కూడా సేవ అందిస్తానని వ్యాఖ్యానించారు. సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచనా విధానం, విజన్ దేశానికే దిక్సూచిగా నిలుస్తాయని ప్రశంసించారు. ఇళ్ల నిర్మాణంపై 3ణ డ్రింటింగ్ సాంకేతికతను ప్రవేశపెట్టి దేశంలోనే నూతన అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టారని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర అభివృద్ధికి, పేదల గృహ నిర్మాణ లక్ష్యానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి మద్దతు అందిస్తుందని శివరాజ్ సింగ్ హామీ ఇచ్చారు.

ఏపీకి నేనూ మామయ్యనే..!

మొదటి పేజీ తరువాయి...

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఇదే వేదికపై 3డి కాంట్రీట్ డ్రింటింగ్ టెక్నాలజీతో ఇళ్ల నిర్మాణ పైలట్ ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టారు. దేశంలోనే అభివృద్ధిలో ఏపీ అగ్రగామిగా నిలవబోతోందని శివరాజ్ సింగ్ ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. పేదల కోసం ప్రధాని మోదీ అనేక పథకాలు, నిధులు ఇస్తే వాటిని జగన్ దారి మల్లించి పాపం చేశారని శివరాజ్ సింగ్ దుయ్యబట్టారు. రాష్ట్ర వాటా ఇచ్చేందుకు నిరాకరించి, పేదల ఇళ్లను లాక్కుని మార్కుడిలా ప్రవర్తించారని విమర్శించారు. మోదీ ఇచ్చిన ఇళ్లను జగన్ నిర్మించి ఉంటే, ఈపాటికి ప్రతి పేదవాడికి సాంతిల్లు ఉండేదన్నారు. విధ్వంస ఆలోచనలతో జగన్ పేదల కలను పూర్తిగా నాశనం చేశారని మండిపడ్డారు. 'దిల్ మాంగే మోర్' : సీఎం చంద్రబాబు సకల్కు బలం చాలా గొప్పదని శివరాజ్ సింగ్ కొనియాడారు. కేంద్రం రూపొందించిన నిబంధనల ప్రకారం ఏపీకి 76 వేల ఇళ్ల వస్తాయని అధికారులు చెప్పగా, చంద్రబాబు అది సరిపోదన్నారుని గుర్తుచేశారు. దీంతో కేంద్రం 3 లక్షల ఇళ్లను మంజూరు చేసినదన్నారు. అయితే ఇవాళ చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ 'దిల్ మాంగే మోర్' అన్నారుని 3 లక్షల కారు 6 లక్షల ఇళ్ల కావాలని తనను కోరారని తెలిపారు. ఇప్పుడు మంజూరు చేసిన 3 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తిచేసేలోపు మరో 3 లక్షల ఇళ్ల మంజూరు చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. ఆ మూడు లక్షల ఇళ్ల పూర్తయ్యాక, ఇంకో 3 లక్షల ఇళ్ల ఇస్తామని, ఏపీలో వందశాతం ఇళ్ల నిర్మాణం జరిగేలా కేంద్రం అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రగతికి అమరావతి మూలమని, కేంద్రం నుంచి ఏపీకి పూర్తి సహాయం అందుతోందని శివరాజ్ సింగ్ స్పష్టం చేశారు. మోదీ, చంద్రబాబు, పవన్ కలసి రాష్ట్ర ప్రగతికి ముగ్గురు మార్గదర్శకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారన్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణంలో వినియోగిస్తున్న 3డి కాంట్రీట్ డ్రింటింగ్ టెక్నాలజీ దేశానికే రోల్ మోడల్ అవుతుందన్నారు. టెక్నాలజీపై ముందే ఆలోచించే చంద్రబాబు విజన్, దేశానికే ఒక దిక్సూచిగా మారనుందని ప్రశంసించారు. మహిళా జీవితాల్లో మార్పు తీసుకొచ్చేలా అక్టోబర్ 15న విజయవాడలో 'సరన్ మేళా' నిర్వహించబోతున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

ఏపీకి కూడా నేను మామయ్యనే :

ఏపీ ప్రజలంటే తనకు ఎంతో ప్రేమ అని శివరాజ్ సింగ్ అన్నారు. తాను కేవలం మధ్యప్రదేశ్ కే కాదు, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు కూడా మామయ్య వంటివాడినే అని వ్యాఖ్యానించారు. తెనాలి చరిత్ర, తెనాలి రామకృష్ణుడి కీర్తి గురించి తాను చిన్నప్పటి నుంచి విన్నానని గొప్పచేసుకున్నారు. ప్రతిభకు మారుపేరైన ఈ పుణ్యభూమికి కోటి ప్రణామాలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. చంద్రబాబు ప్రజలతో మమేకమయ్యే తీరు తనకు చాలా నచ్చిందని, ఏపీ ప్రజల మమకారం ఎప్పటికీ తన మదిలో నిలిచి ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. దేశంలోనే అభివృద్ధిలో ఏపీ ప్రథమ స్థానంలో నిలవబోతోందని స్పష్టం చేశారు.



బీపీసీఎల్ ప్రాజెక్టుకు ఓకే..!

కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ గ్రీన్ సిగ్నల్
లక్ష కోట్ల పెట్టుబడులతో పెట్రోకెమికల్ ఉత్పత్తులు
(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయమే)

భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న గ్రీన్ ఫీల్డ్ రిఫైనరీ, పెట్రోకెమికల్ కాంప్లెక్స్ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖ నుంచి గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించింది. రూ.1 లక్ష కోట్లకు పైగా అంచనా వ్యయంతో నెల్లూరు జిల్లా రామాయపట్నం పోర్ట్ సమీపంలో 5,200 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఈ ప్రాజెక్టును ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ కాంప్లెక్స్ ద్వారా ఏడాదికి 9 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో పెట్రోల్, డీజిల్, ఇతర పెట్రోకెమికల్ ఉత్పత్తులను తయారు చేయనున్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా రాష్ట్రంలో వేలాది మంది యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. పర్యావరణ పరిరక్షణకు పెద్దపీట వేస్తూ, ప్రాజెక్ట్ ప్రాంగణంలో 30 శాతం మేర (సుమారు 1,563 ఎకరాలు) గ్రీన్ బెల్ట్ గా అభివృద్ధి చేసేందుకు బీపీసీఎల్ ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ రాకతో రాష్ట్ర పారిశ్రామిక రంగానికి మరింత ఊతొస్తుంది.

సీఈసీ జ్ఞానేష్ కుమార్ కు ఉచ్చ

మొదటి పేజీ తరువాయి...

హోం మంత్రి రమేష్ చెన్నితాల ఈ ఫిర్యాదుపై ప్రాథమిక ఆధారాలు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. సీఎం వి.డి. సతీశ్ నతో చర్చించిన అనంతరం, సమగ్ర విజిలెన్స్ విచారణ జరపాల్సిందిగా విజిలెన్స్ డైరెక్టర్ మనోజ్ అబ్రహంను హోంశాఖ ఆదేశించింది. ఎస్ ఐ ఆర్ వివాదం, పలు రాష్ట్రాల్లో భారీగా ఓట్ల తొలగింపు, ఈవీఎంలపై ఆరోపణల నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. సీజేపీ , ప్రతిపక్షాలు దిల్లీలో నిరసనలు చేస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో జ్ఞానేష్ కుమార్ పై 20 ఏళ్ల క్రితం నమోదైన కేసును కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెరపైకి వచ్చింది. ఈ కేసును విచారించాలని విజిలెన్స్ ను ఆదేశించింది.



అది ఆగ్రహం కాదు.. ఉత్సాహం

మొదటి పేజీ తరువాయి...

స్పష్టం చేశారు. సభకు హాజరైన ప్రజల్లో కనిపించింది ఆగ్రహం కాదని, కూటమి ప్రభుత్వం పట్ల వారిలో వెల్లువెత్తిన అపారమైన ఉత్సాహం, అనూహ్య స్పందన అని చెప్పారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన విపరీతమైన ఉత్సాహాన్ని నియంత్రించి, సభను సజావుగా నడిపించేందుకే తాను కొద్దిసేపు జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చిందని వివరించారు. ప్రజల ఉత్సాహాన్ని కోపంగా చిత్రికరించడాన్ని బట్టి చూస్తే.. కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రజల ఆలోచనలకు ఎంత దూరంగా ఉన్నారో అర్థమవుతోందని ఎద్దేవా చేశారు. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం సోషల్ మీడియాలో అసత్య కథనాలు అల్లినంత మాత్రాన ప్రజల ఆసక్తైన భావాలను మార్చలేరని తేల్చిచెప్పారు.

ఫీకీ న్యూస్ ను వెంటనే డిలీట్ చేయాలి: మంత్రి లోకేశ్ వార్నింగ్

సీనియర్ నేతగా ఉండి వాస్తవాలు నిర్ధారించుకోకుండా ఫీకీ వీడియోలను ప్రచారం చేయడం జైరాం రమేష్ స్థాయికి తగదని మంత్రి నారా లోకేశ్ మండిపడ్డారు. నిర్మలా సీతారామన్ ప్రసంగాన్ని ఉద్యోగాలు కావాలంటూ స్థానిక యువత అడ్డుకున్నారంటూ ప్రచారం చేయడం పచ్చి అబద్ధమని కొట్టిపారేశారు. ప్రజలతో ఆర్థిక మంత్రి సాధారణంగా మమేకమైన దృశ్యాలను కుట్రపూరితంగా కల్లే చేసి, పత్రికరించి వీడియోలను వైరల్ చేస్తున్నారని ద్వజమెత్తారు. ఒక బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉన్న నాయకుడు స్టీల్ చేసిమందం వాస్తవాలను నిర్ధారించుకోవాల్సిన కనీస బాధ్యత లేదా అని ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి ఉద్దేశపూర్వక తప్పుడు ప్రచారాలను సహించేది లేదని స్పష్టం చేస్తూ, ఆ అబద్ధపు ట్విట్ ను జైరాం రమేష్ తక్షణమే తొలగించాలని లోకేశ్ గట్టిగా డిమాండ్ చేశారు.

శ్రీకాళహస్తిలో కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ సహాయ మంత్రి పర్యటన

పంటలను పరిశీలించిన కేంద్ర మంత్రి రామ్ నాథ్ రాకూర్

రైతులకు అవసరమైన సదుపాయాల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ

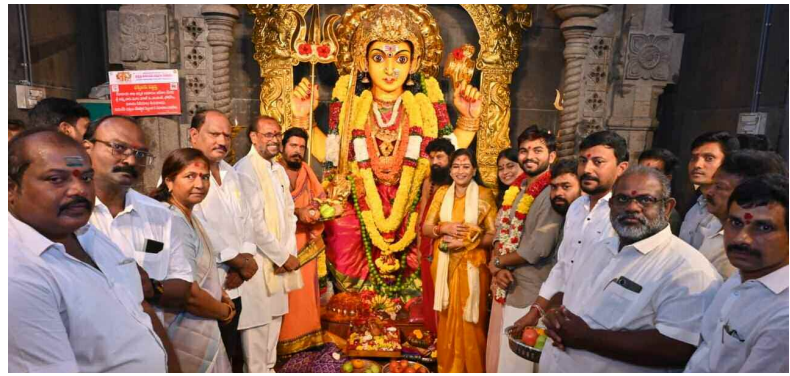
శ్రీకాళహస్తి, అక్టోబర్ 04, జయ జయహే

శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గంలో కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ సహాయ మంత్రి శ్రీ రామ్ నాథ్ రాకూర్, కేంద్ర ఉద్యానవన శాఖ కమిషనర్ శ్రీ ప్రభాత్ కుమార్ పర్యటించారు. శ్రీకాళహస్తి ఎమ్మెల్యే శ్రీ బొజ్జల సుధీర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు జరిగిన ఈ పర్యటనలో జాయింట్ కలెక్టర్, ఆర్టీవో తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.నియోజకవర్గానికి చేరుకున్న కేంద్ర మంత్రి బృందానికి శ్రీకాళహస్తి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీ రంగినేని చంచయ్య నాయుడు, బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శ్రీ కోల ఆనంద్ కుమార్ ఘన స్వాగతం పలికారు.పర్యటనలో భాగంగా శ్రీకాళహస్తి మండలం వేడం పంచాయతీలో రైతు బాలిరెడ్డికి చెందిన ఏడకరాల పొలాన్ని కేంద్ర మంత్రి బృందం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించింది. నియోజకవర్గంలో వివిధ రకాల వ్యవసాయ, ఉద్యానవన పంటలు సమృద్ధిగా సాగుతుండటంపై మంత్రి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.స్థానిక రైతులు అనుసరిస్తున్న



సాగు పద్ధతులు, పంటల దిగుబడులను పరిశీలించిన మంత్రి రైతులను అభినందించారు. వ్యవసాయ రంగంలో రైతులు మరింత అభివృద్ధి సాధించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహాయ సహకారాలను వివరించారు.అనంతరం కేంద్ర మంత్రి రామ్ నాథ్ రాకూర్, ఉద్యానవన శాఖ కమిషనర్ శ్రీ ప్రభాత్ కుమార్ శ్రీకాళహస్తిశ్చర స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు, పండితులు వారికి ప్రత్యేక దర్శన ఏర్పాట్లు చేయగా, వేదాశీర్వాచనం అందించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీ బొజ్జల సుధీర్ రెడ్డి సూచనల మేరకు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీ రంగినేని చంచయ్య

నాయుడు కేంద్ర మంత్రికి వినతిపత్రం అందజేశారు. శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ రైతులకు పంటల నిల్వ కోసం అవసరమైన గోడౌన్లు, ట్రాక్టర్లు, ఇతర వ్యవసాయ పరికరాలను త్వరితగతిన మంజూరు చేయాలని వినతిపత్రంలో కోరారు.వినతిపత్రంపై స్పందించిన కేంద్ర మంత్రి, రైతులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు సానుకూలంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీకాళహస్తి మండల టీడీపీ అధ్యక్షుడు అక్షింతల కృష్ణ యాదవ్, కామేష్ యాదవ్, వేదం గ్రామస్థుడు దొరై రాజ్ తో పాటు పలువురు గ్రామస్థులు, కూలమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న హోం మంత్రి అనిత

రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత అనకాపల్లి గవరపాటిం వేంచేసి ఉన్న ఉ త్రరాంధ్ర ఇలవేల్పు ఆరాధ్య దైవమైన శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి దర్శనార్థం అనకాపల్లికి విచ్చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ సాదర స్వాగతం పలకడం జరిగింది. ఆలయ పాలకవర్గ సభ్యులు మరియూ దేవస్థానం సిబ్బంది ఆలయ అర్చక పురోహితలు వేదమంత్రోచ్ఛరణల మధ్య అర్చకులు పూర్వ కలశం తో ఘనంగా స్వాగతం పలకడం జరిగింది అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆలయ బేడ మండపంలో హోంమంత్రి వంగలపూడి అనితకు దేవాలయం పాలకవర్గ సభ్యులు పట్టు వస్త్రాలు అమ్మవారి పసుపు కుంకుమ ప్రసాదములు, చిత్రపటం అందించి అర్చకులు వేద పండితులు వేద ఆశీర్వాచనం చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర నూకాంబికా అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్ పీల నాగ శ్రీను(గొల్ల బాబు) ఆలయ ఈశో వై శ్రీధర్ కూలమి నాయకులు కార్యకర్తలు ఆలయ డైరెక్టర్లు దేవస్థానం సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు



మన్యం జిల్లా తెలుగుదేశం నాయకులతో దాడి రత్నాకర్ సమావేశం

పార్శ్వతిపురం మన్యం జిల్లా కురుపాం నియోజకవర్గ 0 లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సందర్భంగా గుమ్మ లక్ష్మీపురంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే తోయ్యక జగదీశ్వరి అధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన గురుగుబిల్లి మండలం తెలుగుదేశం కార్యకర్తల సమావేశం కి అనకాపల్లి ఉి మృడి జిల్లా అధ్యక్షులు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు దాడి రత్నాకర్ ముఖ్యఅతిథిగా జిల్లా ఎన్నికల ఇన్చార్జి గా మరియు నియోజకవర్గ పరిశీలకులు మాదారావు వెంకటేశ్ పాల్గొని మండలంలోని పార్టీ ప్రెసిడెంట్లు సెక్రటరీలు క్లస్టర్ ఇన్చార్జిలు యూనిట్ ఇన్చార్జిలు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది . ఈ సమావేశంలో ఎన్నికల్లో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై కూలమి ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాలు పై ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ల విధంగా నాయకులందరూ కార్యకర్తలు పాటుపడాలని ఈ ఎన్నికల్లో విజయానికి ప్రతి ఒక్కరు పాటుపడాలని అలాగే ఆజా గ్రామాల్లోని ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకుని తక్షణమే పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని ఈ సమావేశంలో నాయకులు దాడి రత్నాకర్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే జగదీశ్వరి పేర్కొనడం జరిగింది

పచ్చని పొలాలు ‘మనఊరి’ ప్రకృతి అందాలు



దేవరాపల్లి, జయ జయహే :

ప్రకృతి ఒడిలో పచ్చని పొలాలు ఎంతో అందంగా కంటికి కనువిందు చేస్తున్నాయి. ఈ అందాలు మనసుకి ఎంతో ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. కనుచూపు మేరలో ఈ

పచ్చని వరి పంట పొలాలు చూడడానికి రెండు కళ్ళు చాలవు. మన గ్రామీణ పల్లెల పచ్చని వరి పంట పొలాలు... ప్రకృతి అందాల మధ్య ప్రశాంతమైన వాతావరణం కల్పిస్తాయి. ఈ అద్భుతమైన పల్లె ప్రకృతి దృశ్యాలు చూసి పొలాల మధ్య నడిచే ప్రకృతి ప్రేమికులు

ఆనందిస్తూ... పరవశించిపోతున్నారు. రైతుల శ్రమతో పండే ఈ పంటలు ఆహారం అందించడమే కాకుండా పర్యావరణానికి కూడా హరిత సౌందర్యాన్ని అందిస్తాయి. రైవాద జలాశయం పరిధిలోని ఆయకట్టు భూములు పచ్చని పొలాలుతో కళకళలాడుతున్నాయి.



చైనాపై ఆధారపడటం తగ్గించాలి

(సి.పి.ఎస్. ప్రతాప్)

భారత్ ప్రపంచ తయారీ కేంద్రంగా ఎదగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. “మేక్ ఇన్ ఇండియా”, ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహక పథకాలు, సెమీకండక్టర్ మిషన్, ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ ప్రోత్సాహకాలు---ఇవన్నీ దేశీయ ఫలితమకు కొత్త ఊపు ఇచ్చాయి. పరిశాల కూడా కనిపిస్తున్నాయి. 2014-15లో రూ. 1.9 లక్షల కోట్లుగా ఉన్న ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తి 2025-26 నాటికి రూ. 13 లక్షల కోట్లకు పైగా పెరిగింది. ఎలక్ట్రానిక్స్ ఎగుమతులు కూడా భారీగా విస్తరించాయి. స్మార్ట్ఫోన్లు దేశ ప్రధాన ఎగుమతి వస్తువుల్లో ఒకటిగా నిలవడం భారత తయారీ సామర్థ్యానికి నిదర్శనం.



కానీ ఈ విజయాల వెనుక మరో కఠిన వాస్తవం దాగి ఉంది. తయారీ భారత్లో జరుగుతున్నా దానికి అవసరమైన కీలక విడిభాగాలు, యంత్రాలు, ఎలక్ట్రానిక్ భాగాలు, ఔషధాల ముడిపదార్థాలు, సౌర పరికరాలు, పారిశ్రామిక రసాయనాల కోసం చైనాపై ఆధారపడటం ఇంకా గణనీయంగానే ఉంది. చైనాతో భారత వాణిజ్య లోటు భారీ స్థాయిలో కొనసాగుతుండటం ఈ అసమతుల్యతకు స్పష్టమైన సంతేతం.

ఇక్కడే “భారత్లో తయారీకి కొత్త నిర్వచనం అవసరం. విదేశాల నుంచి భాగాలు తెచ్చి ఇక్కడ అసెంబ్లీంగ్ చేయడమే స్వాగతం అవసరం కాదు. రూపకల్పన నుంచి ముడిసరుకు వరకు, భాగాల తయారీ నుంచి అత్యాధునిక యంత్రాల వరకు పూర్తి సరఫరా గొలుసు దేశంలోనే బలపడాలి. ఎలక్ట్రానిక్స్లో దేశీయ విలువ జోడింపు ఇంకా పరిమిత స్థాయిలోనే ఉండటం

ఆందోళన కలిగించే అంశం. తుది ఉత్పత్తిపై భారత ముద్ర ఉన్నా, దానిలోని అనేక కీలక భాగాలు విదేశాల నుంచే వస్తే నిజమైన స్వావలంబన సాధించినట్లుకాదు.

అయితే ఇప్పటివరకు వచ్చిన పురోగతిని చిన్నచూపు చూడాలని అవసరం లేదు. ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహక పథకాల ద్వారా భారీ పెట్టుబడులు వచ్చాయి. లక్షల కోట్ల రూపాయల ఉత్పత్తి, ఎగుమతులు సామర్థ్యం. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా లక్షలాది ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడ్డాయి. మొదలై ఫోన్ల దేశీయ అవసరాల్లో అత్యధిక భాగం ఇప్పుడు దేశీయ తయారీ ద్వారానే తీరుతోంది. ఇది సరైన దిశలో పడిన బలమైన అడుగు.

ఇప్పుడు తదుపరి దశ మరింత కీలకం. చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలకు చౌక రుణాలు, సాంకేతిక సహాయం అందాలి. పరిశోధన, రూపకల్పనలో పెట్టుబడులు పెరగాలి. సెమీకండక్టర్లు, బ్యాటరీలు, అరుదైన ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రానిక్ భాగాలు, ఔషధ ముడిపదార్థాల్లో దేశీయ సామర్థ్యాన్ని వేగంగా పెంచాలి. సరఫరా గొలుసును ఒకే దేశంపై ఆధారపెట్టుకుండా విస్తరించాలి. ప్రపంచానికి భారత్లో తయారైన వస్తువులు అమ్మడం ఒక్కటే విజయం కాదు. వాటిని తయారు చేయడానికి కావాల్సిన సాంకేతికత, భాగాలు, ముడిసరుకు కూడా మన నియంత్రణలోకి రావాలి. లేకపోతే ఫ్యాక్టరీ మనదైనా, దాని తాళంచెవి మరోకరి చేతిలోనే ఉంటుంది. చైనాకు ప్రత్యామ్నాయంగా భారత్ ఎదగాలంటే ముందుగా చైనాపై ఆధారపడటం తగ్గించాలి.

మానసిక ఆరోగ్య వారోత్సవాలు-2026

అక్టోబర్ 4 నుండి 10వ తేదీ వరకు రెండవ రోజు శీర్షిక

కుటుంబ సమస్యలు మానసిక ఆరోగ్యం.. మనసుకి ఆహ్లాదం కలిగే మొదటి ఔషధం గృహమే...!

రక్తసంబంధంతో, వివాహ సంబంధంతో ఏర్పడే వ్యక్తుల సమాహారమే కుటుంబం. ఒకరికోసం ఒకరు ఆలోచన చేస్తూ త్యాగాలు చేస్తూ బతకడమే కుటుంబం. ఎవరికి ఏ అవసరం వచ్చినా తోడుగా సహాయాన్ని అందించి ఆ వ్యక్తి బాధను మన బాధగా స్వీకరించడమే కుటుంబం సంస్కారాన్ని నేర్పే తొలిబడి కుటుంబం. ప్రస్తుత కాలంలో అమ్మనాన్న పిల్లలు ఉండే వ్యవస్థ కుటుంబాల్లో, నానమ్మ - తాతయ్య, అమ్మమ్మ - తాతయ్య, మామయ్య -అత్త పిన్ని - బాబాయి ఉన్న ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో అనేక రకాలైన భావద్వేగాలు చింతలు ఏర్పడి వ్యక్తులలో మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణిస్తున్నాయి. అధిక సంపాదన కోసం పడే తపన, పని భారం ఉద్యోగ జీవితం పరుగులు ఉరుకులతో కూడిన దినచర్య, సమయం తక్కువ అవడం, సమయం ఎక్కువ లేకపోవడం వలన ఉన్న సమయాన్ని పిల్లలతో గడప లేకపోవడం వలన ఇవన్నీ మానసిక ఆరోగ్యం పైన ప్రభావం చూపి వ్యక్తులను కుంగనానికి లోనయ్యే పరిస్థితుల్లోకి తీసుకు వెళ్లేలా చేస్తున్నాయి. కుటుంబంలో ఉన్న వ్యక్తులు మధ్య అభిప్రాయాలను తెలుసుకుంటూ, ఒకరి అభిప్రాయాన్ని ఒకరు గౌరవించుకుంటూ, ఒకరికోసం ఉన్నాము అనే ధైర్యాన్ని విషయాన్ని గ్రహించుకున్నప్పుడే కుటుంబంలో ఉన్న వ్యక్తుల మానసిక ఆరోగ్యం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

కుటుంబ సభ్యులతో ఎటువంటి సత్సంబంధం ఉంటే మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది

1. మానసిక భద్రత-కుటుంబం ప్రపంచం మొత్తం కాదు వద్దు అన్న నా కుటుంబం నాకు ఉంది అనే భద్రత ఈ భద్రత నే మానసిక భద్రత అంటారు. ఈ భద్రత మనకి భయాన్ని దూరం చేస్తుంది.

2. ప్రేమ ఆప్యాయతల నిలయం కుటుంబం ధనంతో కొనలేని వస్తువు ప్రేమ మాత్రమే. ఇది ఒకే ఒక్క ప్రదేశంలో లభిస్తుంది కుటుంబంలోనే మాత్రమే.

తల్లి గారాబం, తండ్రి భుజబలం, తోబుట్టువుల స్పర్శ మరియు అటలు మనసుకు ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చి ఔషధము లా పని చేస్తాయి.

3. సంస్కారం అనే శిక్షణ ఇచ్చే కేంద్రమే కుటుంబం మంచి, చెడు, గౌరవం, సహాయం ఇవన్నీ కుటుంబంలోనే లభిస్తాయి.

4. కష్టసుఖాల్లో అంద కుటుంబం ఒకరికి అనారోగ్యం అయితే వేరొకరు నేనున్నాను నీకు ఏమీ పర్లేదు అని ఇచ్చే భరోసా స్థావరమే కుటుంబం.

5. సామాజిక గుర్తింపు కుటుంబం వలన మాత్రమే పిల్లలు పెరిగి పెద్దయ్యాక ఫలానా వారి అబ్బాయి ఫలనా వారి అమ్మాయి అని ప్రత్యేక గుర్తింపు ఇచ్చేది కుటుంబ వ్యవస్థ. ఆ విధంగా పిల్లల గుర్తింపు కోసం తల్లిదండ్రులు అపార్థిలక కష్టపడాలి సక్రమంగా మంచి జీవన విధానాన్ని గడపాలి.

6. వృద్ధాప్యంలో తోడు నీడ కుటుంబం



చిన్నతనంలో పెద్దవారితోడు పెద్దవారికి చిన్నపిల్లల తోడు దారికే ప్రదేశం కుటుంబం మాత్రమే.

7. ఆర్థిక భద్రత కుటుంబ వ్యవస్థ కుటుంబంలో ఉన్న వ్యక్తులు అందరూ సంపాదనే ఖర్చులు తగ్గతాయి ఒకరి మీద ఎక్కువ ఆర్థిక భారం పడదు. సంపాదించే వ్యక్తులకు ధనము విలువ తెలుస్తుంది అనవసర అధిక ఖర్చులు తగ్గతాయి, స్వయం సంపాదనలో మానసిక తృప్తి కలుగుతుంది. దీని ద్వారా కుటుంబంలో ప్రశాంత వాతావరణం ఉంటుంది.

8. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కోట కుటుంబం - Mental health protector

ఈ ఆశ్చర్య విధానాల ద్వారా కుటుంబంలో వ్యక్తులు వ్యక్తిగతంగా అనుభవించే మానసిక అనారోగ్య సమస్యలు కుంటనానికి లోనయ్యే పరిస్థితులను చాలా సులభతరంగా అధిగమించవచ్చును. ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఒడిదుడుకులు లేకుండా మనశ్శాంతిగా జీవనం సాగించవచ్చును.



రచన
ఏ. బాల సౌజన్య కుమారి,
తెలుగు ఆచార్యులు, నంది అవార్డు గ్రహీత,
ఆధ్యాత్మిక వేత్త, ప్రవచన, కర్త.

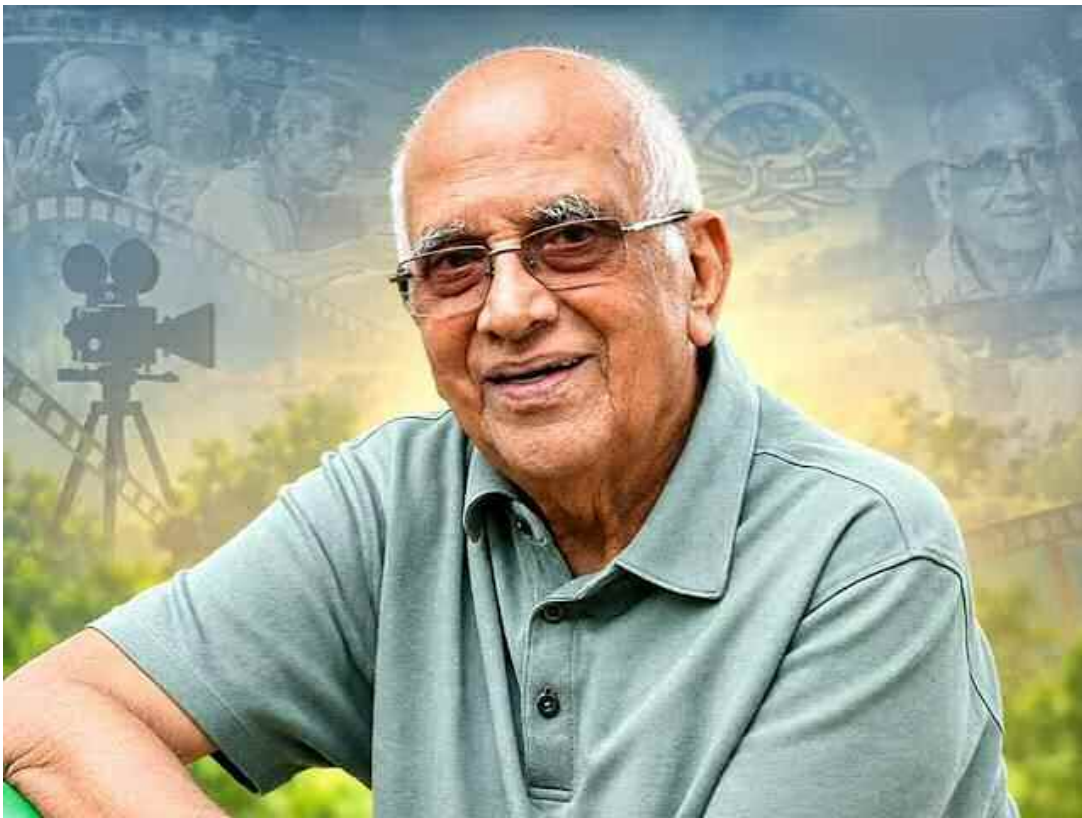
సృజనాత్మకతకు చిరుగామా సంగీతం

సి.పి.ఎస్. ప్రతాప్

సినిమా దర్శకుడు కథ చెబుతాడు. గొప్ప దర్శకుడు కథను కొత్తగా చెబుతాడు. కానీ సంగీతం శ్రీనివాసరావు కథ చెప్పే పద్ధతినే మార్చేశారు. అందుకే ఆయనను కేవలం దర్శకుడు అనడం తక్కువే. ప్రయోగాన్ని సిద్ధాంతంగా, సాంకేతికతను సాధనంగా, ఊహశక్తిని ప్రయోగశాలగా మార్చుకున్న నిజమైన ‘సినిమా శాస్త్రవేత్త’ ఆయన.

1931 సెప్టెంబర్ 21న గూడూరులో జన్మించిన సంగీతం, భౌతికశాస్త్రంలో విద్యాభ్యాసం చేసి సినిమారంగం వైపు అడుగుకారు. ప్రముఖ దర్శకుడు కె.వి.రెడ్డి వద్ద సహాయకుడిగా పనిచేసి సిని భాషను లోతుగా అభ్యసించారు. 1972లో నీతి నిజాయితీతో దర్శకుడిగా స్వతంత్ర ప్రయాణం ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో 60కి పైగా చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు.

సింగీతం ప్రత్యేకత విజయంతోమైన ఒకే పార్శ్వాలను పడే పడే అనుసరించడం కాదు. ప్రతి చిత్రాన్ని కొత్త ప్రయాణంగా మలచడం. మాటలే సినిమాకు ప్రాణమని భావించిన కాలంలో పుష్పక విమానంను దాదాపు సంభాషణలే లేని చిత్రంగా రూపొందించి భారతీయ సినిమాకు సరికొత్త దిశ చూపించారు. భాష లేకుండానే భావోద్వేగం ప్రసంగవ్యాప్తంగా ప్రయాణించబడని నిరూపించారు. ఈ చిత్రం జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ప్రజాదరణ పొందిన వినోదాత్మక చిత్రంగా గుర్తింపు పొందింది. ఆదిత్య 369తో తెలుగు ప్రేక్షకుడిని కాలయంత్రంలో కూర్చోబెట్టారు. టైమ్ ట్రావెల్, విజ్ఞానకల్పన వంటి అంశాలు ప్రధాన ప్రపంచ సినిమాకు దూరంగా ఉన్న రోజుల్లోనే వాటిని వివేదంతో మేళవించారు. భైరవద్వీపంలో జానపద ఫౌంటసీకి సాంకేతిక వైభవాన్ని జోడించారు. ఆ పూర్వ సహోదరులు, మైఖేల్ మదన కామరాజు వంటి చిత్రాల్లో క్లిష్టమైన పాత్ర నిర్మాణం, హాస్యం, సాంకేతిక విన్యాసాలను సమన్వయం చేశారు. ఒకే దర్శకుడు సైన్స్ ఫిక్షన్, మూకీ కామెడీ, బయోపిక్,



ఫౌంటసీ, సామాజిక కథ, హాస్య చిత్రం---ఇన్ని భిన్న ప్రక్రియల్లో ముగ్ధ వేయడం అరుదైన విషయం.

మయూరి ఆయన సృజనాత్మకతకు మరో శిఖరం. ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోయినా నృత్యంతో జీవితాన్ని జయించిన సుధా చంద్రన్ కథను తెరపైకి తీసుకొచ్చిన ఈ చిత్రం విశేష ప్రశంసలు అందుకుంది. 14 నంది పురస్కారాలు సాధించడం దీని ప్రత్యేకత. ఆశ కోల్పోయిన మనిషికి సంకల్పం ఎంతటి శక్తినిస్తుందో సింగీతం హృదయానికి హత్తుకునేలా రూపొందింది.

పురస్కారాల పరంగా కూడా ఆయన ప్రస్థానం విశిష్టం. దిక్కుట పార్వతి, పుష్పక విమానం వంటి చిత్రాలకు జాతీయ స్థాయిలో గౌరవాలు లభించాయి. నంది పురస్కారాలు, కర్ణాటక రాష్ట్ర చలనచిత్ర పురస్కారాలు, ఫిల్మ్ఫేర్ సౌత్ అవార్డులు సహా అనేక సత్కారాలు ఆయన ఖాతాలో చేరాయి. జీవిత సాఫల్య పురస్కారాలతో పాటు బి.ఎన్.రెడ్డి జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారం వంటి ప్రతిష్టాత్మక గౌరవాలు కూడా అందుకున్నారు. సింగీతం జీవితంలో అత్యంత ప్రేరణాత్మక అంశం

పురస్కారాల సంఖ్య కాదు---వయసు పెరిగినా ఆయనలోని విద్యార్థి వృద్ధుడవలేదు. కొత్త కథ, కొత్త సాంకేతికత, కొత్త కథన నిర్మాణం గురించి నిరంతరం ఆలోచించారు. సృజనాత్మకత పడవే విరమణ లేదని తన జీవితంతోనే నిరూపించారు.

సాంకేతికత ఎంత మారినా సింగీతం మనకు నేర్పిన సూత్రం ఒక్కటే---కొత్తగా ఆలోచించే ధైర్యమే నిజమైన ప్రతిభ. విజయాన్ని అనుకరించడం సులువు; ఎవరూ నడవని దారిలో మొదటి అడుగు వేయడం కష్టం. ఆ మొదటి అడుగును పడే పడే వేసిన దర్శకుడు సింగీతం.

అందుకే ఆయన సినిమాలు మాత్రమే తీరులేదు--- సినిమాపై ప్రయోగాలు చేశారు. సిద్ధాంతాలను పరీక్షించారు. అసాధ్యమనుకున్న వాటికి తెరపై రూపమిచ్చారు.

సింగీతం శ్రీనివాసరావు ఒక దర్శకుడిగా వచ్చారు.

ఒక పాఠశాలగా ఎదిగారు.

భారతీయ సినిమా చరిత్రలో శాశ్వతంగా నిలిచిపోయిన ‘సినిమా శాస్త్రవేత్త’గా మిగిలారు.



ఆక్రమణల చెర నుంచి గాంధీ పార్కు స్థలాన్ని కాపాడాలి

బీఎస్సీ అరకు లోయ మండల అధ్యక్షురాలు కొర్ర ప్రియాంక రాజ్ డిమాండ్

అరకులోయ, అక్టోబర్ 04: జయ జయమ్.

అరకు వేలి మండలం పెదలబుడు పంచాయతీ పరిధిలోని గాంధీ పార్కు కోసం కేటాయించిన ప్రభుత్వ స్థలాన్ని ఆక్రమణల నుంచి పరిరక్షించాలని బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్సీ) అరకు లోయ మండల అధ్యక్షురాలు కొర్ర ప్రియాంక రాజ్ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. అరకు వేలిలోని గాంధీ పార్కు ప్రెస్ క్లబ్, బిటీడిపి వ్యాపార సముదాయం, గ్రంథాలయం పరిసరాల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ స్థలాలపై కొందరు ఆక్రమణలకు పాల్పడేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో పునాదులు వేసి నిర్మాణాలు చేపట్టేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఇలాంటి చర్యలను అడ్డుకోవాలని కోరారు. ఆక్రమణల కారణంగా గ్రంథాలయానికి వెళ్లే మార్గం ఇబ్బందికరంగా మారడంతో విద్యార్థులు, యువత తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. గతంలో గ్రంథాలయం వెనుక భాగంలో మహాత్మా గాంధీ విగ్రహం ఉండేదని, ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతం ఆక్రమణలతో తన ప్రాధాన్యతను కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గాంధీ పార్కు కోసం కేటాయించిన స్థలాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని, అక్కడ మహాత్మా గాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ప్రియాంక రాజ్ కోరారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, జాతీయ నాయకుల స్మారకాలకు కేటాయించిన స్థలాలను పరిరక్షించడం అధికారుల బాధ్యత అని అన్నారు. ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమణలకు గురికాకుండా అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, గాంధీ పార్కు స్థలాన్ని తక్షణమే సర్వే చేసి హద్దులు నిర్ధారించాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా అవసరాల కోసం ఉద్దేశించిన ప్రభుత్వ స్థలాలను పరిరక్షించకపోతే భవిష్యత్తులో అనేక సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.



ఆంధోనీ స్కూల్లో గురువులు పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ కలయిక



26వళ్ళ తర్వాత అపూర్వ కలయిక
విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 4, జయ జయహే

సెయింట్ ఆంధోనీ పాఠశాలలో 1999--2000 విద్యా సంవత్సరంలో పదో తరగతి చదివిన పూర్వ విద్యార్థులు, తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులతో 26 ఏళ్ల అనంతరం ఆత్మీయంగా కలుసుకున్నారు. విశాఖపట్నం పోలీసు బారెక్స్ సమీపంలోని పోలీసు కార్యక్రమాల మందిరంలో ఆదివారం ఈ ఆత్మీయ కలయిక కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి పదో తరగతి వరకు తమకు విద్యాబోధన చేసిన సుమారు 50 మంది గురువులు, పాఠశాల యాజమాన్య ప్రతినిధులను పూర్వ విద్యార్థులు ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించి ఘనంగా సన్మానించారు. తొలుత జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం గురువులను ఒక్కొక్కరిని సత్కరించి, వారి ఆశీస్సులు పొందారు. గురువులు తమ పాత విద్యార్థులను కలుసుకోవడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆనాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అనంతరం పూర్వ విద్యార్థులు ఒక్కొక్కరుగా మాట్లాడుతూ.. 26 ఏళ్ల క్రితం తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువుల వల్లే

తాము జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్నామని తెలిపారు. తమలో పలువురు రెవెన్యూ కార్యాలయం, కలెక్టర్ కార్యాలయం, పోలీసు శాఖ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులుగా, వివిధ ప్రభుత్వ సంస్థల్లో ఉద్యోగులుగా సేవలందిస్తున్నారని చెప్పారు. మరికొందరు ప్రైవేటు సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తుండగా, ఇంకొందరు వ్యాపార రంగంలో స్థిరపడ్డారని తెలిపారు. తమకు కేవలం పాఠాలు మాత్రమే బోధించకుండా, జీవితంలో సరైన మార్గాన్ని చూపిన గురువుల సేవలను ఎప్పటికీ మరువలేమని పూర్వ విద్యార్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమ మధ్య లేకుండా దివంగతులైన గురువులను ఈ సందర్భంగా ప్రేమతో స్మరించుకున్నారు. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని కోరుతూ రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించారు. అనంతరం జాతీయ గీతాలాపనతో కార్యక్రమాన్ని ముగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానాధ్యాయులు మరియు మాస్టారు, ప్రాథమిక పాఠశాల, ఉన్నత పాఠశాలలకు చెందిన పలువురు గురువులు పాల్గొన్నారు. ఇన్నేక్ష అనంతరం తమను గుర్తు చేసుకుని ఆహ్వానించి సత్కరించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని గురువులు భావోద్వేగంతో తెలిపారు.

ఈ ఆత్మీయ కలయికను విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన 2000 సంవత్సరం పూర్వ విద్యార్థులు రామకృష్ణ రియాజ్, దినకర్, గౌరీశంకర్, శివ, తనూజ్, ఉదయ్, వాసు పొట్టూరు తదితరులను గురువులు అభినందించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

130 ఏళ్లకు పైగా ఘన చరిత్ర

సెయింట్ ఆంధోనీ పాఠశాలకు 130 ఏళ్లకు పైగా ఘనమైన చరిత్ర ఉందని పూర్వ విద్యార్థులు తెలిపారు. 1893లో స్థాపించబడిన ఈ విద్యాసంస్థకు బ్రిటిష్ పాలన కాలంలోనే 1923లో ప్రభుత్వ గుర్తింపు లభించిందన్నారు. విశాఖపట్నంలోని అత్యంత పురాతన విద్యాసంస్థల్లో సెయింట్ ఆంధోనీ పాఠశాల ఒకటని పేర్కొన్నారు. ఎందరో ప్రముఖ ఆచార్యులు, న్యాయవాదులు, న్యాయమూర్తులు, వైద్యులు ఈ పాఠశాలలోనే తమ ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసాన్ని సాగించారని గుర్తుచేశారు. ఇలాంటి చారిత్రక నేపథ్యం కలిగిన విద్యాసంస్థలను ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేకంగా గుర్తించి, వాటి అభివృద్ధికి తగిన ప్రోత్సాహం అందించాలని పూర్వ విద్యార్థులు కోరారు.

జనసేనలో గిరిజనుల చేరిక

శ్రీకాళహస్తి, అక్టోబర్ 04, జయ జయహే

శ్రీకాళహస్తి: జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలు, సిద్ధాంతాలు, ప్రజా సంక్షేమ విధానాలకు ఆకర్షితులై సుమారు 30 మంది గిరిజనులు ఆదివారం జనసేన పార్టీలో చేరారు. చందమామల కోటయ్య అధ్యక్షంలో పార్టీలో చేరిన వారికి జనసేన పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి, శ్రీకాళహస్తి శ్రీకాళహస్తి శ్యామి వారి దేవస్థానం చైర్మన్ కొట్ల సాయి ప్రసాద్ పార్టీ కండువాల కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా కొట్ల సాయి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమం పట్ల పవన్ కళ్యాణ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో విద్య, వైద్యం, రహదారులు, విద్యుత్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గిరిజనుల సమస్యల పరిష్కారానికి జనసేన పార్టీ నిరంతరం కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. జనసేన పార్టీ నాయకులు జయప్రకాష్ మాట్లాడుతూ గిరిజనుల సమస్యల పట్ల పవన్ కళ్యాణ్కు ఉన్న ప్రత్యేక శ్రద్ధకు అరకు వంటి గిరిజన ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిపై ఆయన చూపుతున్న దృష్టి నిదర్శనమన్నారు. మారుమూల ప్రాంతాల్లో రహదారులు, విద్యుత్, విద్య, వైద్య సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అవసరం ఉందన్నారు. గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచేలా మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేయాలని సూచించారు. జనసేన నాయకులు విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పార్టీలో చేరిన ప్రతి ఒక్కరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నామని తెలిపారు. కొత్తగా చేరిన వారు జనసేన సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో పాటు సాగిని సమస్యలను పార్టీ దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. పార్టీలో ప్రతి కార్యకర్తకు సముచిత గౌరవం ఉంటుందని, ఐక్యంగా పనిచేస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ నాయకులు కుమార్, మహేష్, పసుపులేటి నవీన్, ఢిల్లీ బాబు, చిరంజీవి జడితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆకట్టుకున్న అమ్మాయిల వేద గానం

మాడుగుల, అక్టోబర్ 4, జయ, జయ హే

పుట్టపర్తి శ్రీ సత్య సాయి బాబా సన్నిధిలో మాడుగుల అమ్మాయిలు ఆలపించిన వేదగానం భక్తుల్ని ఆకట్టుకుంది. ఈ నెల 3నంచి 5వరకు పుట్టపర్తిలో ఆనకాపల్లి జిల్లా పర్తి యాత్ర కార్యక్రమం జరుగుతుంది. జిల్లా సమితి అధ్యక్షుడు కనీరెడ్డి అప్పలనాయుడు అధ్యక్షంలో జిల్లా నుంచి సుమారు 4వేల మంది ఈ యాత్రలో పాల్గొనగా, మాడుగుల సమితి నుంచి సుమారు 60 మంది పర్తి యాత్రలో పాల్గొన్నారు. అయితే ఈ కార్యక్రమంలో మందులకు చెందిన ఉగ్గిన వెంకట్రావు అమ్మాయిలు బి.టి. జ్యోతి, రాజుకొండ కుమార్తె కాన్వా పుట్టపర్తి ప్రశాంతి నిలయం లో ఆలపించిన వేదం ఆకట్టుకొని ప్రశంసలు అందుకున్నారు. అలాగే పలువురు లిన్నారులు కూడా సత్య ప్రదర్శనలు చేశారు. జిల్లా పర్తి యాత్రకు పెద్ద ఎత్తున భక్తులు రావడం పట్ల నిర్వాహకులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ జిల్లా అధ్యక్షుడు అభినందించారు.

జాతీయ మాల్టంబ్ క్రీడా పోటీల్లో ఓవరల్ ఛాంపియన్ గా దక్షిణ క్షేత్రం

అభినందించిన బీబీకే ఛైర్మన్

ఆచార్య గొలపల్లి నాగేశ్వరరావు

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 4, జయ జయహే

విద్యా భారతి న్యూఢిల్లీ వారి ఆధ్వర్యంలో విశాఖలోని భారతీయ విద్యా కేంద్రం జూనియర్ కళాశాల విశాలక్వి నగర్ ప్రాంగణంలో మూడు రోజులుగా నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి మాల్టంబ్ క్రీడా పోటీలు ఆదివారం ఘనంగా ముగిశాయి. ఈ ముగింపు కార్యక్రమానికి భారతీయ విద్యా కేంద్రం చైర్మన్ ఆచార్య గొలపల్లి నాగేశ్వరరావు అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విద్యాభారతి, ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్యవర్గ సభ్యురాలు ధరణిప్రియ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మూడు రోజుల పాటు దేశంలోని వివిధ క్షేత్రాలకు చెందిన విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని తమ ప్రదర్శన ప్రదర్శించారు. ఈ పోటీల్లో “దక్షిణ క్షేత్రం ఓవరల్ ఛాంపియన్”గా నిలిచినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. అలాగే క్షేత్రాల వారీగా వర్గ ఛాంపియన్షిప్ లను దక్షిణ క్షేత్రం 3, ఈస్ట్ యూపీ క్షేత్రం 2, మధ్య క్షేత్రం 2, దక్షిణ మధ్య క్షేత్రం 2 పతకాలు సాధించినట్లు నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. విజేతలైన విద్యార్థులు తదుపరి జాతీయ స్థాయి మాల్టంబ్ పోటీల్లో పాల్గొనే అవకాశం పొందుతారని క్షేత్ర విద్యార్థి సమయోజకులు కె.ఆర్.కే. సత్యనారాయణ తెలిపారు. విజేతలు తమ క్షేత్రాలకు గర్వకారణంగా నిలిచారని ఆయన అభినందించారు. ఈ ముగింపు కార్యక్రమంలో అఖిల భారతీయ ఫోర్ భారతి వైస్ చైర్మన్ రఘునాథ్ సాహూ, పోలీసు సంయోజక



సంజయ్ కుమార్ సూర్, సహా సంయోజక రామచంద్రన్ తో పాటు బీబీకే సెక్రటరీ వీఆర్ సత్యనారాయణ, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఓఫీసర్ ఏవీఎస్ ఆచార్యులు, బోధనాధ్యక్షుడు రావు, రాజశేఖర్, డీవీ రమణమూర్తి, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సయ్యక్, పలువురు ప్రముఖులు, నిర్వాహకులు, క్రీడా అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. మూడు రోజుల పాటు జాతీయ

స్థాయిలో మాల్టంబ్ పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన నిర్వాహక బృందాన్ని భారతీయ విద్యా కేంద్రం చైర్మన్ ఆచార్య గొలపల్లి నాగేశ్వరరావు, వి.ఆర్. సచిన్ నాయన అభినందించారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన క్రీడాకారులు విశాఖలో మాల్టంబ్ క్రీడా ప్రతిభను ప్రదర్శించడం అభినందియమని వారు పేర్కొన్నారు.

ఉక్కు అధికారులకు టీఎన్టీయూసి మద్దతు

అగనంపూడి, అక్టోబర్ 4, జయ జయహే

స్టీల్ ప్లాంట్ సమస్యలు పరిష్కారం కోసం ఉక్కు అధికారులు సంఘం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 100 గంటల సి ప్రధాన కార్యదర్శి కే వి డి ప్రసాద్ మూడవ రోజు దీక్షకు టీఎన్టీయూసి మద్దతు ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఆదివారం టీఎన్టీయూసి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు విల్లూ రామోహన్ కుమార్, విశాఖ పార్లమెంటరీ టీఎన్టీయూసి అధికార ప్రతినిధి బిలిరెడ్డి సత్యనారాయణ సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ శిబిరాన్ని సందర్శించి మాట్లాడుతూ సెయింట్ విశాఖ ఉక్కు కర్మగారాన్ని బిలీనం చేయాలని, బ్యాటరీ సిక్స్ నిర్మాణం చేపట్టాలని, ఐరన్ ఓరు పై టన్నుకు రూ 3 వేల సబ్సిడీ ఇవ్వాలని పెండింగ్ జీతాలు రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ చెల్లించాలని, హైయర్ పెన్షన్స్ కారకు దరఖాస్తు చేసుకున్న రిటైర్మెంట్ ఉద్యోగులకు ఇవ్వాలని కోరారు. మాజీ ఈడి టిపీ రావు మాట్లాడుతూ సి అసోసియేషన్ తమ వ్యక్తిగత సమస్యల కంటే కర్మాగార పూర్వభవవృద్ధికి ప్రపంచ దేశాల్లో విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం ప్రాముఖ్యతను పెంచడానికి చేస్తున్న పంద రోజుల దీక్షకు స్త్రీలు మంత్రిత్వ శాఖ చొరవ తీసుకొని సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. టీఎన్టీయూసి నాయకులు శీరంజిత్ బాబ్జి, బి అప్పలరాజు యూజ్ ప్రధాన కార్యదర్శి కే వరదవయ్య సి అధ్యక్షులు వర్గ స్టీల్ అధికారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రణాళికాబద్ధంగా సింహాచలం అభివృద్ధి: గంటా

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 4: (జయ జయహే)

సింహాచలం దేవస్థానంలో ప్రణాళికాబద్ధంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాల చేపట్టాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఆదివారం ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన్ను ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ జె.వెంకట్రావు కలిశారు. దేవస్థానంలో జరుగుతున్న ఉత్సవాలు, అభివృద్ధి పనుల గురించి వివరించారు. బ్రహ్మ బోర్డులో ఆమోదించిన వివిధ ప్రతిపాదనలను తెలియజేశారు. సింహాచలం దేవస్థానం స్వస్థ అవార్లు సాధించినందుకు ఈడీను గంటా అభినందించారు. సింహాచలం అప్పన్న స్వామి వారి ప్రసాదాన్ని, పవిత్రాలను ఈడీ అందజేశారు.

ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు కనీస వేతనం ఇవ్వాలి

19 ఏళ్లుగా అరకొర వేతనాలతో సేవలు

రూ.26 వేల కనీస వేతనం, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలి.

వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డి.వెంకన్న డిమాండ్

దేవరాపల్లి, అక్టోబరు 4, జయ జయహే

విజిజి రాం జి పథకంలో 19 ఏళ్లుగా పనిచేస్తున్న ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు కనీస వేతనం, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డి.వెంకన్న ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకం కింద వేలాది మంది కూలీలకు పనులు కల్పిస్తూ సేవలందిస్తున్న ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు ప్రస్తుతం కేవలం రూ.5,745 వేతనం మాత్రమే అందుతోందని వెంకన్న తెలిపారు. ఈ మొత్తం పని ప్రదేశాలకు వెళ్లి రావడానికి అయ్యే ప్రయాణ, పెట్రోలు ఖర్చులకే సరిపోవడం లేదన్నారు. పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా కనీస వేతనం రూ.26 వేలు చెల్లించాలని కోరారు. ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లపై పని భారం పెరుగుతున్నా అందుకు అనుగుణంగా వేతనాలు పెంచడం లేదని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ జోక్యంతో ఉద్యోగం తొలగింపులు జరుగుతున్నాయని, దీంతో 19 ఏళ్లుగా సేవలందిస్తున్న సిబ్బందిలో అభిద్రవ నెలకొందన్నారు. ఉద్యోగ భద్రత కల్పించి, అక్రమ తొలగింపులను అరికట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కూలీల ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గత రెండున్నరేళ్లలో వట్టంలో మార్పులు, అదనపు బాధ్యతల కారణంగా ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లపై పని భారం మరింత పెరిగిందని వెంకన్న పేర్కొన్నారు. సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే సిబ్బంది తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారని తెలిపారు. వెంటనే కనీస వేతనం అమలు చేయడంతో పాటు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

కమ్మూనిటీ హాల్ నిర్మాణం పూర్తి చేస్తాం

మాడుగుల అక్టోబర్ 4 జయజయ హే

మాడుగుల మోడరూం కాలనీలో అసంపూర్ణంగా ఉన్న కళ్యాణ మండపం ఎమ్మెల్యే బండరు సత్యనారాయణమూర్తి సహకారంతో పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేస్తామని మాడుగుల పట్టణ టిడిఎ అధ్యక్షుడు పూవెల లక్ష్మీనారాయణ చెప్పారు. ఆదివారం ఆయన నిర్మాణం లో నిలిచిపోయిన మోడరూం కాలనీ కమ్మూనిటీ హాల్ ను పరిశీలించి స్థానిక ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను తెలుసుకున్నారు. ఈ సమస్యను మాడుగుల శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వారి సహకారంతో కమ్మూనిటీ హాల్ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయించి, ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాము శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

●●●●●

●●●●●

●●●●●

●●●●●



కొలెస్ట్రాల్ సమస్య

ఒక్క స్నాన్ నూనెతో ఇలా వండేయండి..

ఆరోగ్యంతో పాటు రుచి కూడా

నూనె మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్-మధుమేహం సమస్యలు అంతగా త్వరగా పెరుగుతాయి. వీలైనంత వరకు వేపుడు వదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. బ్రెడ్డిజరెడ్డ్ లేదా కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు, ఊబకాయం ఉన్నవారు నూనె అన్నలు తినకూడదు. అలాగని.. ఒక్క చుక్క నూనెతో వంట చేయడం సాధ్యం కాదు. అయితే, వంటలో నూనె మొత్తాన్ని తగ్గించి వంట చేసుకోవచ్చు. అంటే 5 స్పూన్లకు బదులుగా 1 చెంచా ఉపయోగించవచ్చు. వంటల్లో నూనె వాడకాన్ని ఎలా తగ్గించాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

నాన్ స్టిక్ పాన్ కొద్దిగా నూనెతో బాగా ఉడుకుతుంది. నాన్ స్టిక్ పాన్ లో కొద్దిగా నూనె రాస్తే త్వరగా ఉడికిపోతుంది. నూనె పాత్ర నుంచి నేరుగా పాన్ లోకి నూనె పోయవద్దు.

ఒక చెంచా లేదా కొలిచే కప్పు ఉపయోగించాలి. నూనె పేస్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వేయించిన ఆహారాన్ని ఎంత తక్కువ తింటే అంత ఎక్కువగా నూనె శరీరంలోకి చేరుతుంది. బదులుగా కాల్చిన ఆహారాలు తినడానికి ప్రయత్నించండి. నూనె పూసిన చేపలు, మాంసాన్ని కాల్చిన తర్వాత ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. మంటపై కాల్చకపోయినా, ఆవిరిపై కూడా వండుకోవచ్చు. ఇందుకు తక్కువ నూనె సరిపోతుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేపలు, మాంసం, గుడ్లు ఆవిరి మీద ఉడికించి రుచిగా తినవచ్చు. పాన్ లో అయిల్ వేసి విడిగా ఉడికించాల్సిన అవసరం లేదు. చేపలు, మాంసం లేదా ఇతర కూరగాయలను పులుసు మాదిరి కలిపి సన్నని మంటపై ఉడికించినా సరిపోతుంది. అన్నంలో రుచిగా ఉంటుంది.

స్కిన్ మెరవడానికి చాలా మంది చాలా టై చేస్తుంటారు. అయితే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్ కారణంగానే స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుంది. దీంతోపాటు స్కిన్ రొటీన్ ఫాలో అవ్వాలి. దీంతో పాటు కొన్ని ఎక్స్ ఫర్ సైజెస్ కూడా హెల్త్ చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఎక్స్ ఫర్ సైజెస్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో.. శరీరానికి కూడా అంతే మంచివి. ఎక్స్ ఫర్ సైజ్ చేయడం వల్ల చెమట వస్తుంది. దీంతో స్కిన్ క్లియర్ అవుతుంది. స్కిన్ మెరుస్తుంది కూడా. మరి ఏ ఎక్స్ ఫర్ సైజెస్ చేస్తే స్కిన్ కి మంచిది. స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుందో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

ఫేషియల్ యోగా..

ఫేషియల్ యోగా కూడా స్కిన్ గ్లోయింగ్ కి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని వల్ల ఎలాంటి బొటాక్స్, సర్జరీ చేయకుండానే స్కిన్ లిఫ్ట్ అవుతుంది. దీని వల్ల ఫేషియల్ మజిల్స్ టోన్ అవుతాయి. దీనిని రెగ్యులర్ గా చేస్తే స్కిన్ టోన్ అవుతుంది. ఫేషియల్ యోగాలో స్కిన్ గ్లో అవ్వడానికి ఫిష్ లిప్స్, కిస్ ఫేస్, విజిల్స్ వంటి ఫేషియల్ యోగా వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల స్కిన్ గ్లో అవుతుంది.

వెయిట్ ట్రైనింగ్..

మీరు గమక జిమ్ లో అయినా, ఇంట్లో అయినా వెయిట్ ట్రైనింగ్ వర్కౌట్స్ చేస్తే అది మీ బాడికి, స్కిన్ కి చాలా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఏ వెయిట్ ట్రైనింగ్ అయినా మజిల్స్ ని టోన్ చేస్తాయి. స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుంది. దీని వల్ల మజిల్స్ టైట్



అవుతాయి. స్కిన్ యంగ్ గా కనిపించేలా చేస్తుంది. దీనికోసం వారంలో రెండు, సార్లు వెయిట్ ట్రైనింగ్ వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు.

ఏరోబిక్స్..

స్కిన్ కోసం కేవలం హై ఇంటెన్సిటీ వర్కౌట్స్ మాత్రమే చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఏరోబిక్స్ కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఏరోబిక్స్ కారణంగా స్కిన్ క్లియర్ అవుతుంది. కొల్లాజెన్ ప్రొడక్షన్ పెరుగుతుంది. కొల్లాజెన్ కారణంగా చర్మంలో సాగే గుణం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. స్కిన్ అందంగా కనిపిస్తుంది.

స్వీమింగ్..

స్వీమింగ్ పూల్ లో కోరెన్ ఉంటుంది. ఇది ఒక్కొక్కరి స్కిన్ పై ఒక్కో ఎఫెక్ట్ ని చూపిస్తుంది. కోరెన్ లో కాన్సి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. అవి బ్రేక్ అవుట్స్ కాకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. కేవలం స్కిన్ కి మాత్రమే కాదు. బరువు తగ్గడానికి కూడా హెల్ప్ అవుతుంది. దీంతో పాటు స్కిన్ టోన్ కూడా ఇంప్రూవ్ అవుతుంది.

రన్నింగ్..

రన్నింగ్ చేయడం వల్ల చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. దీంతో స్కిన్ పోర్స్ ఓపెన్ అవుతాయి. దీని వల్ల దుమ్ము, ఆయిల్ అన్నీ కూడా బయటికి వస్తాయి. దీని వల్ల స్కిన్ కి మంచి లుక్ వస్తుంది. రన్నింగ్ చేయడానికి మీరు జిమ్ కి వెళ్ళడం, ట్రైడ్ మిల్ కూడా వాడాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు ఖాళీ ప్లేన్ లో రన్నింగ్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల బ్లడ్ పంప్ అవుతుంది. దీంతో స్కిన్ పోర్స్ ఓపెన్ అవుతాయి. అయితే, బయట రన్ చేసేటప్పుడు సన్ స్క్రీన్ రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

వీటితో పాటు..

కాస్టిసిరమ్, స్రుబ్న్ బదులు నేచురల్ స్కిన్ కేర్ చాలా మంచిది. బ్యాలెన్స్, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్ ఫాలో అవ్వడం వల్ల స్కిన్ హెల్తీగా కనిపిస్తుంది. ఎక్స్ ఫర్ సైజ్ చేయడం వల్ల కూడా స్కిన్ నేచురల్ గా గ్లో అవుతుంది. జిమ్ చేయడం, వర్కౌట్స్ చేసేటప్పుడు డియోడెంట్ వంటి ప్రొడక్ట్స్ ని మర్చిపోవద్దు.

నోట్స్ వేసుకుంటే కలిగిపోయే పైన్ నట్స్



ఎన్నో వ్యాధులకు దివ్యోషధం

అనేక పోషకాలున్న పైన్ నట్స్ ధర మాత్రం చాలా ఎక్కువ. కిలోకు దాదాపుగా 8000 రూపాయల దాకా ఉంటుంది. అంటే ఓ గ్రాము బంగారంతో సమానం. పైన్ గింజలు తినడానికి చాలా రుచికరమైనవి. పోషకమైనవి. ఇది మనల్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించే దివ్యోషధం.

మనకు అందుబాటులో ఉన్న అనేక డ్రైఫ్రూట్స్ లలో రుచికరమైనవి అంటే.. జీడిపప్పు, బాదాం, పిస్తాలే కాదు.. అంతకుమించిన మధురమైన రుచి ఈ పైన్ నట్స్ కు ఉంటుంది. తినడానికి క్రిమీగా, నోట్స్ వేసుకుంటే కలిగిపోతాయి. ఏదో మంచి స్టీట్ తిన్న అనుభూతి వస్తుంది.

పైన్ నట్స్ లో అధిక శాతం అసంతృప్త కొవ్వు ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ, పైబర్, ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి అనేక ఇతర పోషకాలు పైన్ గింజలలో ఉన్నాయి. పైన్ గింజలలో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలు దృఢంగా ఉంచుతుంది.

వీటిని తినడం వల్ల కొవ్వులున్న జంక్ ఫుడ్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలని

ప్రయత్నించేవారు చిల్కోజా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అనారోగ్యకర ఆహారాలు తినాలనే కోరిక తగ్గించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలోనూ ఇది సాయపడుతుంది.

అంతేకాదు.. చిల్కోజాలో ఒమేగా 6, సెలీనియం ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.

చిల్కోజాలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సంతానలేమి వంటి సమస్యను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. చిల్కోజా సాధారణ జలుబు నుండి రక్షించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జింక్ పరిమాణం గాయం వేగంగా నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

పైన్ గింజల గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువవ్వడం వల్ల డయాబెటీస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ పనితీరు పెరుగుతుంది. చిల్కోజా తినడం వల్ల డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. డీప్రెషన్, చిరాకు, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహారంలో చిల్కోజా చేర్చుకోవాలి. మెగ్నీషియం మోతాదు ఈ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే రాత్రిపూట చిల్కోజా తింటే కందరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి.

