

మొదటి పేజి తరువాయి

భాగ్యరాజ్ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి

ఘన విజయాల సాధించాయని గుర్తు చేశారు. ప్రేమ, కుటుంబ బంధాలు, మానవీయ విలువలను తన సినిమాల్లో అవిష్కరించిన భాగ్యరాజ్ సినీ రంగానికి చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ గుర్తుంటాయని జగన్ అన్నారు. “భాగ్యరాజ్ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు, సినీ పరిశ్రమకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను” అని తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు.

హెలెన్ కెల్లర్ స్ఫూర్తితో దివ్యాంగులు ముందుకు సాగాలి

అమారకారం కూడా ఒక రకమైన వైకల్యమే. పుట్టుకతో వచ్చిన లోపాలను తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సావం, సరైన శిక్షణ, సమాజం సహకారంతో అధిగమించవచ్చు. చూపు, వినికిడి లేకపోయినా హెలెన్ కెల్లర్ ప్రపంచానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారు’ అని అన్నారు. దివ్యాంగులను చీదరించకుండా వారికి అవకాశాలు కల్పిస్తే అన్ని రంగాల్లో అద్భుతంగా రాజీపారు. బ్రియివీ వంటి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా అనేక మంది దివ్యాంగులను తమ బలత్వాలను చేరుకుంటున్నారు. తల్లిదండ్రులపై ఉన్న ఆర్థిక, రవాణా భారాన్ని తగ్గించడానికి ఈ-ఆలోల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టార’ అని సీతక్క చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఐ.ఓ.ఎల్.తో ఆమె ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ అదనపు ఎండిగా అజిత్ రెడ్డి

ఇండియన్ డిఫెన్స్ ఎన్స్టిట్యూట్ సర్టిఫైడ్ (ఐడిఈఎస్) అధికారి అయిన అజిత్ రెడ్డికి, రాష్ట్రంలోని పలువురు ఐఎస్ అధికారుల బదిలీలలో భాగంగా ఈ కొత్త బాధ్యతలు అప్పగించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో పట్టణ రవాణా మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేసే క్రమంలో ఈ నియామకం అత్యంత కీలకమైనదిగా భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సర్పరాజ్ అహ్మద్ హెచ్ఎంఆర్ఎల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా కొనసాగుతున్నారు. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్‌తో సమావేశమై మెట్రో రైలు విస్తరణపై చర్చించారు. మెట్రో ఫేజ్-1 పాల్యుమెషన్, ఫేజ్-2 విస్తరణ ప్రణాళికల కోసం ఎన్ఐఐఐ క్యాపిటల్ మార్కెట్స్ (ఎన్ఐఐఐక్యాప్స్)ను కన్సల్టంట్‌గా నియమించిన నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం హోటచేసుకుంది.

ముగ్గురు సీఎల రహస్య

సమావేశంలో ఏ ఒప్పందాలు జరిగాయి?

నలుగురు మాత్రమే కూర్చుని ఏం చర్చించారో ప్రజలకు స్పష్టంగా చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణకు తీవ్ర నష్టం కలిగించేలా కర్ణాటకలో నవేలీ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గుండ్లపేల ప్రాజెక్టులు ముందుకు వెళుతుంటే, మన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ‘చారిత్రక ఒప్పందం’ అంటూ సంబరాలు చేసుకోవడం సిగ్గుచేటని మండిపడ్డారు. గతంలో గుండ్లపేలను బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అడ్డుకుందని.. కానీ ఇప్పుడు ఏపీ సీఎం తన ‘శిష్యుని’ రేవంత్ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి అయ్యాడనే ధీమాతో మళ్లీ ఆ ప్రాజెక్టును తీసుకురావడం బతుకుగోలందని ఆరోపించారు. ఆరోపనకు స్పష్టమైన నీడీ కేటాయింపులు ఏమైనా వచ్చాయా అని ప్రశ్నించిన హరిష్ రావు.. రేవంత్ రెడ్డికి నీడీ వాల్యూలపై కనీస అవగాహన కూడా లేదని ఎద్దేవా చేశారు. గత 60 ఏళ్లలో కాంగ్రెస్ నగలును 4 డీఎంసీలు మాత్రమే తెచ్చుకుంటే, బీఆర్ఎస్ పాలనలో ప్రతి ఏడాది 44 డీఎంసీల చొప్పున అనుమతులు తెచ్చుకున్నామని గుర్తు చేశారు.“మనకు రావాల్సిన 968 డీఎంసీలలో 830 డీఎంసీలకు అనుమతులు తెచ్చుకున్నాం. ఇంకా 138 డీఎంసీలు రావాలి. రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణను ముంచే ముంపు మేడ్చి కావచ్చు” అని వ్యాఖ్యానించారు.

రెండేళ్లలో 500 నగరాలకు

‘భారత్ ట్యాక్సీ’ సేవలు: అమిత్ షా

ప్రైవేటు ఆవరోటర్స్ ఆధిక శాతం లాభాలు దండకుని వరద్దను వేధించిన ఫుటనలు ఉన్నాయని అన్నారు. భారత్ ట్యాక్సీలో ఇలాంటి క్రమదోపిడీ ఉందదని హోం మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. ఒక న్యాయమైన ప్రశ్నావ్యాయంగా నిలుస్తుందని అన్నారు. వినియోగదారులు, డ్రైవర్లకు ఎలాంటి నష్టం చేకూర్చని వ్యవస్థ ఇదేనని అన్నారు. ఇప్పటికే 7 లక్షల మంది డ్రైవర్లు ఈ యాప్‌లో భాగస్వాములయ్యారని అన్నారు. సుస్థిర ఆర్థిక భద్రతను సొంతం చేసుకున్నారుని అన్నారు. భారత్ ట్యాక్సీలో రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయన్న వాదనలను కూడా హోం మంత్రి కొట్టిపారేశారు. ప్రత్యర్థి యాప్‌లు కావాలనే పూ్హాత్మకంగా తమ ధరలను తగ్గిస్తున్నాయని కూడా హోం మంత్రి ఆరోపించారు. ఈ యాప్‌ను మార్కెట్ నుంచి తప్పించేందుకు ఈ పూ్హాన్నీ అపలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ‘వాళ్లు ఇలా ఎంతకాలం చేయగలరు? భారత్ ట్యాక్సీ అలసిపోతూ, యుద్ధ మైదానాన్ని వీడదు. నిలిచి పోరాడుతుంది. వియం సాధిస్తుంది’ అని అన్నారు. భారత్ ట్యాక్సీ దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధికి ప్రాథమలు (డ్రైవర్లు), వినియోగదారులే బాధ్యులని అన్నారు. ఇతర కోఆపరేటివ్ సంస్థలు విజయం సాధించిన వైనాన్ని ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు.

మళ్లీ ఉద్రిక్తత.. అమెరికా స్థావరాలే లక్ష్యంగా ఇరాన్ ద్రోన్ దాడులు..

ఒక నౌకపై కూడా దాడి జరిగింది. అమెరికా వైమానిక దాడులకు ప్రతికారంగానే ఇరాన్ ఆర్మీ ఈ దాడికి పాల్పడినట్లు భావిస్తున్నారు. అమెరికా రాతిహూట బలపిన వైమానిక దాడులకు ప్రతికారంగానే ఇరాన్ ఈ దాడులు చేసింది. గురువారం హోర్మజ్ జలసంధి గుండా వెళ్తున్న నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. దీనికి ప్రతిస్పందనగా అమెరికా వైమానిక దాడులు చేసింది. బ్రెజిలియన్ యూఎస్ నేవీ 5వ ఫ్లీట్ ప్రధాన కార్యాలయానికి కేంద్రంగా ఉంది. ఇటీవల గల్ఫ్ సహకార మండలి(జీసీసీ) విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశం కోసం యూఎస్ విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో బ్రెజిలియన్‌కు వచ్చారు. ఇరాన్ దాడులు నిలిపేసి, హోర్మజ్ జలసంధిని పూర్తిగా తెరిచి ఉంచాలని సమావేశం విలుపునిచ్చింది.

‘మా ప్రాంతం మళ్లీ మునిగిపోయేలా ఉంది ఇకనైనా చర్యలు చేపట్టండి సారూ’

గతేడాది కామారెడ్డిని ముంచెత్తిన వరదలు - 41 సెంటీమీటర్ల రికార్డు వర్షపాతం

నమోదు - పూర్తిగా దెబ్బతిన్న మౌలిక సదుపాయాలు - ఈ సంవత్సరమైనా

ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను కోరుతున్న స్థానికులు



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ ప్రాంత వాసులకు కంటిమీద కునుకులేకుండా పోతోంది. వరదల నుంచి ఎలా గట్టికాల్గలని బిక్కుబిక్కుమంటూ జీవిస్తున్నారు. అందరికీ వానాకాలం ఓ వరమైతే! ఆ కాలానికి చూపు అసహనం శాపంలా మారుతోంది. గతేడాది భారీ వర్షాలతో ప్రళయంగా మారిన కామారెడ్డి జిల్లాలోని వరద బాధితులకు ఆ వివత్తు ఇంకా కళ్ల ముందు కదలాడుతోంది. ఏటా తమ ప్రాంతాలు నీట మునుగుతున్నా ప్రభుత్వం ఎందుకు నివారణ చర్యలు చేపట్టడం లేదని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వరద ముప్పు నుంచి తమను రక్షించాలని అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ముందస్తు చర్యల్లో ముందడుగు లేక : గతేడాది కురిసిన కుండపోత వర్షాలతో కామారెడ్డి జిల్లా ఛిన్నాభిన్నమైంది. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా రికార్డు స్థాయిలో 41 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. దీంతో పట్టణంలోని హోటల్‌గోల్డ్‌టౌతో పాటు పలు చాలాచిలు జలదిగ్బంధంలో చిక్కుకుపోయాయి. కొన్ని కాలనీలోని బాధితులు ఇళ్లను వదిలి పునరావాస కేంద్రాలకు తరలివెళ్లాల్సిన దుస్థితి వాటిల్లింది. వరద ముప్పునకు తాత్కాలిక పునరు్తుతో చేస్తున్నారో కానీ, శాశ్వత పరిష్కార మార్గాలు కనిపించడం లేదు. వేసవి కాలంలోనే ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉండగా ఆ పనుల్లో మాత్రం ముందడుగు పడలేదు. న్వల్ల వర్షాలకే ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఇక భారీ వర్షాలు పడితే గత పరిస్థితే మళ్లీ పునరావృతమయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది. 20 నిమిషాలు వర్షం కురిస్తే చాలు రోడ్ల కూడా వచ్చారు. దెబ్బతిన్న వాటిని భాగు చేయిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కానీ, ఇంత వరకు ఎలాంటి చర్యలా చేపట్టలేదు. డ్రైనేజీల్లో పూడిక తీయాలి. రోడ్లపైకి నీరు రాకుండా చేయాలి. సీం వర్కలనకే దాదాపు రూ.2కోట్లు ఖర్చు చేసి ఉంటుంది. ఆ డబ్బును మా కాలనీలను భాగు చేసేందుకు ఉపయోగించినా ప్రజలు ముంపు భయం లేకుండా ఉండేవారు. రాబోయే వర్షాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇకనైనా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నాం” - కామారెడ్డి పట్టణ స్థానికులు ప్రభుత్వం పునరావృతం కావొద్దు : కాలనీలో వరద ముంపు నివారణ చర్యలకు రూ.27 కోట్లతో పురపాలకశాఖ ప్రతిపాదనలు రూపొందించింది. గతేడాది సెప్టెంబర్‌లో రూ.కోటి నిధులు మంజూరు కాగా, అవి గుంతలను పూడ్చి, రోడ్లపై పునరుద్ధరించడానికే సేదపోయాయి. జనావాసాల్లో ప్రధానమైన మురుగు కాల్వలను కుత్రం చేసే పనులు అక్కడే ఆగిపోయాయి. అధిక వర్షాలు కురిసే లోపే వరద నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని స్థానికులు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. గతేడాది ఎదుర్కొన్న సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా తమకు వరద ముంపు నుంచి శాశ్వత పరిష్కారం కావాలని వారు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసమే సంజీవని పథకం

మొదటి పేజి తరువాయి

ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఎంతమంది పిల్లలంటే అంతమందికీ తల్లికి వందనం, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించామని తెలిపారు. 3 వంట గ్యాస్ నిలిందర్జను ఉచితంగా ఇస్తున్నామన్నారు. అన్నదాతలకు అందగా నిలుస్తున్నామని.. ఏటా రైతులకు రూ.20 వేలు ఇస్తున్నామని చెప్పారు. మనసన్న ప్రభుత్వం కాబట్టే ప్రజలకు అన్నీ చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ బదుల్లో ప్రవేశాలు పెరిగాయని.. (ప్రైవేటు న్యూట్ల నుంచి లబ్ధి మంది ప్రభుత్వ బదుల్లో చేరారని తెలిపారు.

ఒకరు వడ్డు.. ముగ్గురు ముడ్డు..

అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసమే సంజీవని పథకాన్ని తీసుకొన్నామని సీఎం చెప్పుకొచ్చారు. ఎవరికైనా ఆరోగ్యం ఉంటేనే ఆనందమని.. సంజీవని ద్వారా వేగవంతంగా వైద్య సేవలు అందజేస్తామన్నారు. మన మిశ్ర ద్వారా ఇంటి దగ్గరకే సేవలు

అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. సంజీవని పథకం ఒక గేమ్ ఛేంజర్ అని అన్నారు. ఆగస్టు 15 నుంచి అన్ని జిల్లాల్లో సంజీవని పథకాన్ని అమలు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ‘భవిష్యత్తులో పిల్లలే మన ఆస్తి. ఒకరు వడ్డు.. ముగ్గురు ముడ్డు. చాలా దేశాల్లో జనాభా తగ్గిపోతోంది’ అని అన్నారు. ప్రతిఒక్కరూ క్వాంటమ్, నాణ సేర్వకోవాలని సూచించారు.

నదుల అనసంధానం నా జీవిత

లక్ష్యం..

ఏపీకి పోలవరం జీవనాది అని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. వైసీపీ హయాంలో పోలవరాన్ని గాలికొదిలేశారని విమర్శించారు. పనులు పూర్తికాకుండానే వెలిగొందను జాతికి అంకితం చేశారన్నారు. దివ్యహాలిన పార్టీ.. గడ్డలి పార్టీ అంటూ విరుచుకుపడ్డారు. వైసీపీ పాలనలో మూడు ముక్కలాట అదారని మండిపడ్డారు. కుక్కతోక వంకర అన్నట్లు.. వైసీపీ బుద్ధి ఇంకా మారలేదన్నారు. ఇప్పుడు మావిగనే అంటున్నారంటూ పైర్ అయ్యారు. అమరావతిపై వైసీపీ కుట్రలు ఆగడంలేదన్నారు. హెసాల చేయడంలో గడ్డలి పార్టీ దిట్ట

అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. మన రాజధాని అమరావతి అని కాలర్ ఎగరేసే పరిస్థితి తీసుకొస్తామన్నారు. అమరావతిని నంబర్‌వన్‌గా తీర్చిదిద్దామామని అన్నారు. నదుల అనసంధానం తన జీవిత లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. నీడీ సమస్యలను అన్ని రాష్ట్రాలు పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. నదుల అనసంధానమే అన్ని రాష్ట్రాలకు శ్రీరామ రక్ష అని తెలిపారు. గడ్డలి పార్టీ వల్ల చేదే..

వైసీపీ కుల రాజకీయాలు చేస్తోందని సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విజయవాడ సాయికృష్ణ కేసు అంతంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌ను లాగి కుట్రలు చేయాలని చూశారని ఆరోపించారు. హోం మంత్రి అనితను ఉద్దేశించి వైసీపీ మాజీ మంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలపై సీఎం స్పందిస్తూ.. “మహిళల మేకప్ గురించి మళ్లాడతారా? అడబిడ్డలను అవమానిస్తారా? హోం మంత్రి అనితపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తారా? ఎవరైనా అడబిడ్డల జోలికొస్తే వారికడే చివరోజు. రాజకీయాలకు ఆర్థిక లేని పార్టీ. గడ్డలి పార్టీ. ఎప్పుడికైనా ఏపీకి గడ్డలి పార్టీ వల్ల చేదే” అంటూ సీఎం చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు.

వైసీపీ నేతలను అడ్డుకున్నది టీడీపీ కార్యకర్తలు కాదు.. అమరావతి రైతులు

మొదటి పేజి తరువాయి

రైతులపై రౌడీయజం చేయడానికి గుండాలను వెంటబెట్టుకుని వెళ్లారు.. రైతులే తప్పని చేసినట్లు.. ఇప్పుడు వైసీపీ నేతలు మాట్లాడటం సరికారన్నారు. వైసీపీ నేతల వెంట వెళ్లినవారిలో ఎంతమంది రౌడీపీటర్లు ఉన్నారో డిపార్ట్మెంట్ దగ్గర మొత్తం సమాచారం ఉందన్నారు. వైసీపీ నేతలు ఇచ్చిన కంప్లెంట్‌పై విచారణ చేస్తామన్నారు. అమరావతి ప్రజల కలల రాజధాని ఈలోజు తేవేగంగా ముందుకు వెళుతుందన్నారు. అమరావతి 2027 నాటికి పూర్తి కావాలని అందరిం అపార్థిలకు కష్టపడుతున్నామని తెలిపారు. అనాడు అమరావతి రాజధాని ఒప్పుకొని తర్వాత మూడు రోజుల రాజధానుల ద్రావాలాదారు.. మరలా ఇప్పుడు మావిగాన్ అంటూ ఏ ముఖం పెట్టుకొని రాజధానిలో పర్యటిస్తారని ప్రశ్నించారు. అమరావతి



పూర్వయితే తమకి మనగడ కూడా ఉందదని వైసీపీ ఈ ద్రామాలు చేస్తుందన్నారు. ఇది ముమ్మాటికీ అమరావతి రైతులపై రౌడీ మూకలతో

చేసిన దాడేనన్నారు. జరిగిన ఫుటనపై అధికారులు అడిగి సమాచారం తెలుసుకున్నాను.. అమరావతి రైతులు కడుపు మంటితో ఉన్నారు. గత వైసీపీ పాలనలో ఎంతమంది అమరావతి మహిళలను పోలీసు బూటు కాళ్లతో తన్నించారని ప్రశ్నించారు. అమరావతి రైతులకు అదంగా ఉన్నందుకు గతంలో చంద్రబాబుపై భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛ అంటూ దాడులు చేశారు.. కానీ మేము అలాంటి వాటిని ప్రోత్సహించడం లేదు. ప్రభుత్వం ఈ అంశాన్ని సీరియస్ గా తీసుకుంటుంది.. ఎంక్వేరీ కూడా చేస్తాం.. వైసీపీ నేతలను అడ్డుకుంది అమరావతి రైతులు.. డీడీపీ కార్యకర్తలు కాదు అని స్పష్టం చేశారు. అనాడు డీడీపీ కాన్వాలయంపై దాడి చేసిన రౌడీలు, గుండాలూ.. నేడు రాజధాని రైతులపై దాడి వచ్చారు.. వారందరి విజువల్స్ కూడా ఉన్నాయి. అది వైఎస్ఆర్సీపీ బృందమా లేక వైఎస్ఆర్సీపీ రౌడీ బృందమా నాకు అర్థం కావడం లేదన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు బిగ్‌షాక్.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక ఉత్తర్వులు జారీ..

మొదటి పేజి తరువాయి



ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో శ్లాబ్ విస్ఫోటం పెరగడం వల్ల లబ్ధిదారులకు ఖర్చు పెరుగుతోందని భావించిన అధికారులు.. ఇంటి నిర్మాణ ఖర్చులు పెరగకూడదనే ఉద్దేశంతోనే విస్ఫోటంపై పరిమితులు విధించినట్లు పేర్కొంది. సొంత స్థలం ఉన్నవారు ఇంటిని నిర్మించుకోనేందుకు ప్రభుత్వం రూ.5లక్షలు మంజూరు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇప్పటికే మొదటి విడతలో భాగంగా సుమారు లక్ష ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పూర్తికాగా.. మరో లక్ష ఇండ్లు ఈ సెప్టెంబర్ నెల నాటికి పూర్తవుతాయని ప్రభుత్వ అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు రెండో విడతలో ఇండ్ల కేటాయింపునకు పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు రెండో విడతలో ఇండ్ల కేటాయింపునకు ప్రభుత్వం కనరత్న చేస్తోంది. అయితే, ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణంలో ఖర్చు ఎక్కువ అవుతోందని, దీంతో కొందరు ఇంటి నిర్మాణాన్ని మధ్యలోనే నిలిపివేస్తున్నారని అధికారులు గుర్తించారు. ఈ క్రమంలో ఖర్చు భారీగా పెరగడంకు గల కారణాలపై అధికారులు అభ్యయనం చేశారు. చాలా మంది లబ్ధిదారులు శ్లాబ్ ఎక్కువ సైజులో నిర్మిస్తున్నట్లు

చరిత్రలోనే అరుదైన దృశ్యం..194 ఏళ్ల తాబేలుతో ప్రధాని మోదీ!

మొదటి పేజి తరువాయి

మరింత బలోపేతం చేసే మార్గాలపై చర్చించారు. జోనాథన్ సీషెల్స్‌లో నివసించే ఒక భారీ తాబేలు. ఇది 1832వ సంవత్సరంలో జన్మించిందని చెబుతారు. దీని ప్రకారం ప్రస్తుతం దాని వయస్సు సుమారు 194 సంవత్సరాలు. దీనిని గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ వారు ప్రపంచంలోనే అత్యంత వృద్ధ భూవర జంతువుగా గుర్తించారు.

తాబేళుకు ఆహారం తినిపించిన మోదీ

దాదాపు 194 ఏళ్ల వయస్సున్న ఆ తాబేలుకు ప్రధాని స్వయంగా ఆహారం తినిపించారు. జోనాథన్‌తో గడిపిన ఆ క్షణాలు వర్గావరణ



పరిరక్షణ, ప్రకృతిపై ప్రధానికి ఉన్న మమకారాన్ని చాటిచెప్పాయి. తన

సాయికృష్ణ అదృశ్యం... వైసీపీ నేతలపై పవన్ కల్యాణ్ పైర్

మొదటి పేజి తరువాయి

కొందరు ఎలా వెనకేసుకొస్తారని ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. “నిందితుడి తల్లి బాధను నేను అర్థం చేసుకోగలను. అది వేరు. కానీ, ఒక ప్రాప్రఫసర్ క్రిమినల్‌లా ప్రవర్తించిన వ్యక్తికి ఎలా మద్దతిస్తారు?” అని ఆయన ప్రశ్నించారు. కేవలం తన కులానికి చెందినవాడనే కారణంతో ఒక నేరస్పడికి మద్దతు పలకడం ఎంతవరకు సబబు అని నిలదీశారు. జనసేన నిర్వాణ సారథుల సమాచార సేకరణ కమిటీ సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ.. ఈ తరహా దిగజూరుకు రాజకీయాలను జనసేన సహించబోదని స్పష్టం చేశారు.

వ్యవస్థను బ్రేక్ చేస్తాను కాబట్టే నాపై కోపం

“ఒక క్రిమినల్‌కు కులం ఎలా అంటగడతారు? ఏ ప్రాతిపదికన అతడిని వెనకేసుకొస్తారు? మీ కులం అయితే సరిపోతుందా? మీ నాయకుడు ఎవరో చెబితే, మీరంటో నేను చెబుతాను. బాతులు తిట్టేశాళ్లను, క్రిమినల్స్‌ను నాయకులుగా నమ్మితే సమాజానికి ఏం సందేశం ఇచ్చినట్లు?” అని పవన్ ప్రశ్నించారు. వైసీపీ తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కులాలను వాడుకుంటోందని, తనను విమర్శించడానికి కాపు సామాజికవర్గానికి చెందిన నేతలనే ప్రోత్సహిస్తోందని ఆరోపించారు. “నన్ను తిట్టేశాళ్లలో ఎక్కువమంది కాపులే. వాళ్ల భుజాల్పై ఉపాకీ పెట్టి నన్ను కాలుస్తూన్నారని లింగమనేని రమేష్ గారికి రాజ్యస్థాల్ ఇస్తే వాళ్లే విమర్శిస్తారు. ఈ కుట్రపూరిత రాజకీయాలను బ్రేక్ చేస్తాను కాబట్టే నాపై కొందరికి అంత కోపం” అని పవన్ అన్నారు. తాను ఎప్పుడూ కులం కార్డు వాడి రాజకీయాలు చేయలేదని, భవిష్యత్తులో కూడా చేయబోనని తేల్చిచెప్పారు. “దేశమే నాకు కులం. కులం అనేది ఒక సామాజిక వాస్తవం, దాన్ని గౌరవిస్తాను. కానీ అది ఇంటి గడప దాటకూడదు. గడప దాటితే మానవత్వం, దేశం మాత్రమే గుర్తుందా. నేను కులాల బళ్లతును కోరుకుంటాను తప్ప, వాటిని రాజకీయ పెట్టుబడిగా మార్చను” అని ఆయన ఉద్ఘోషించారు.

బీసీలు ఐక్యంగా ఉంటే ఇచ్చే స్థాయికి ఎదుగుతారు

అధికారానికి దూరంగా ఉన్న సామాజిక వర్గాల సాధికారతపై పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ముఖ్యంగా బీసీ సామాజిక వర్గాల గురించి మాట్లాడుతూ, వారు బళ్లతుతో వ్యవసాయించాలని సూచించినా, గతేడాపు 50 శాతం జనాభాగా ఉన్న బీసీలు ఎవరినో పదవులు అదగాల్సిన అవసరం ఏముంది? మీలో మీకు బళ్లతు లేదు కాబట్టే ఆ పరిస్థితి. గొడవలప్పుడు ఏకమవుతారు, ఓట్ర విషయానికి వచ్చేసరికి విడిపోయి సంప్రదాయ పార్టీలకు



ఓటేస్తున్నారు. మీరు ఐక్యంగా ఉంటే, మీరు పది మందికీ పదవులు ఇస్తే స్థితిలో ఉంటారు కానీ, ఇలా దేవీ దేవీ అనే స్థితిలో ఉందరు. బీసీలంతా ఏకమైతే, మీకు వైసీపీ లాంటి పార్టీ అవసరం ఉండదు, నాలాంటోడు కూడా అవసరం ఉండదు” అని పవన్ అన్నారు. నాయకుడు అనేవాడు కేవలం తన కులాన్ని కాదు, అన్ని కులాలను కలుపుకొని, అందరి నమ్మకాన్ని చూరగొన్నప్పుడే నిజమైన సాధికారత సాధ్యమవుతుందని హితవు పలికారు. కాన్పరామ్ నేతృత్వంలోని బహుజన సమాజ్ పార్టీ (బీసీసీ) ప్రసానాన్ని గుర్తుచేస్తూ, ఏ ఉద్యమమైనా ఒకే సామాజిక వర్గానికి పరిమితమైతే దాని ఎదుగుదలకు పరిమితులు ఏర్పడతాయని విశ్లేషించారు.

సంస్థాగత నిర్మాణమే లక్ష్యం

పార్టీ కోసం సంవత్సరాలుగా గుర్తింపు ఆశించకుండా పనిచేస్తున్న నిజమైన కార్యకర్తలను గుర్తించి, భవిష్యత్ నాయకులుగా తీర్చిదిద్దడానికే ‘జనసేన పార్టీ సారథుల సమాచార సేకరణ కమిటీని ఏర్పాటు చేశామని పవన్ తెలిపారు. గతంలో కొందరికి బాధ్యతలు అప్పగించినా, వారు క్షేత్రస్థాయిలోని శివ, మునీర్ హసన్ వంటి కార్యకర్తలను గుర్తించడంలో విఫలమయ్యారని అన్నారు. “పదేళ్లుగా గుర్తింపునకు నోచుకోకుండా పార్టీ కోసం పనిచేసిన సాధికలకు, జనసైనికులకు ఇప్పుడు గుర్తింపు ఇస్తే సయయం వచ్చింది. అందుకే 700 మంది సభ్యుల కమిటీలో 600 మంది సాధికలకే అవకాశం

కల్పించాం. మీరే క్షేత్రస్థాయిలో ఎవరు పనిచేస్తున్నారో, ఎవరు పనిచేయడం లేదో గుర్తించి సమాచారం అందించాలి. ఇది నాయకులను ఎంపిక చేసే కమిటీ. కేవలం పోలవరంపై అమరావతి సమాచారాన్ని సేకరించే కమిటీ మాత్రమే” అని పవన్ స్పష్టం చేశారు.
ఛాయస్ ఈజ్ యువర్స్
గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై పవన్ విమర్శలు గుప్పించారు. కేవలం బటన్ నౌకృ డబ్బులు వేయడమే పాలన కాదని, మౌలిక సదుపాయాలను పూర్తిగా గాలికి పదిలేశారని దుయ్యబట్టారు. “డబ్బులు వేశారు సరే, రోడ్లు ఎవరు వేయాలి? ప్రభుత్వ అనుమతుల పరిస్థితి పోతో? ఒక రోడ్డు లేకపోతే ఊరి నుంచి ప్రజలు ఎలా బయటకు వస్తారు? ఎన్ని ఉచితాలు ఇచ్చినా, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించకపోతే ప్రజలు ఇంకోసారి నమ్మరు అనడానికి వైఎస్ఆర్సీపీ ఓటమి క్లాసిక్ ఉదాహరణ” అని అన్నారు. తమ కాలమే ప్రభుత్వం సంక్షేమానికి వ్యతిరేకం కాదని, అయితే సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధికి, వ్యవస్థల బలోపేతానికి పెద్దపీట వేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. చివరగా, వైసీపీ నేతలకు ఆయన సవాల్ విసిరారు. “మీరు మమ్మల్ని తిట్టడం మానేస్తే, మేము మా పార్టీ నిర్మాణ పనుల్లో ఉంటాం. లేదు, తిడతామంటే.. మిమ్మల్ని తిడుతూనే మేము బలపడతాం. ఏదైనా సరే, మేము బలపడటం గ్యారెంటీ. ఛాయస్ ఈజ్ యువర్స్” అంటూ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు.

మడకశిర నియోజకవర్గం, అమరాపురం లో జూన్ 30న జాబ్ మేళా కలెక్టరేట్లో పోస్టర్లు విడుదల



పుట్లపర్తి : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 30న తెదీన గురువారం ఉదయం 9-00 గంటలకు మడకశిర నియోజకవర్గం, అమరాపురం లోని ఎంపీడివో కార్యాలయంలో దాదాపు 10 కంపెనీలతో జాబ్ మేళా నిర్వహించడం జరుగుతుందని, నిరుద్యోగ యువతీ, యువకులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియజేశారు. ఈ మేళా జాబ్ మేళా లో 10 బహుళ జాతీయ కంపెనీలు పాల్గొనున్నాయని , వాటి ద్వారా7 జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. ఈ జాబ్ మేళాలో యువో మింద, భారత్ సీమెంట్, కీయా ఇండియా, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫాక్స్, కే ఐ ఎం ఎల్, హుందాయ్ మొదలైన, లాంటి 10 బహుళ జాతీయ కంపెనీలు పాల్గొంటాయని తెలిపారు. ఈ జాబ్ మేళాలో హాజరు అయ్యే నిరుద్యోగ యువతీ,యువకులు విద్యార్హతలు పదవ తరగతి, ఇంటర్, బి.టి.సి, డిప్లొమా, డిగ్రీ , బి.టెక్, పి.జి, చదివిన వారు 18 సంవత్సరాల నుంచి 35 సంవత్సరాల వయసు కలిగిన అభ్యర్థులు అర్హులని, ఈమేళా జాబ్ మేళా లో సెలెక్ట్ అయిన అభ్యర్థులకి నెలకి రూ 15 వేల నుండి 25 వేల వరకు జీతం ఉంటుందని తెలియజేశారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలకు హాజరు అయ్యే అభ్యర్థులు ఖచ్చితంగా విద్యార్హత పత్రాలు జింక్స్, ఆటర్ కార్డ్,తీసుకొని అర్హత కలిగిన నిరుద్యోగ యువతీ,యువకులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు, 99666 82246 ఫోన్ నంబర్ కు సంప్రదించాలని తెలియజేశారు. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు ప్రభుత్వం సూచించిన వెబ్సైట్ లో రిజిస్టర్ చేసుకోగలరు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా పిడి డిఆర్డీ, సరస్వతి, జిల్లా నైపుణ్య అభివృద్ధి సంస్థ అధికారి హరికృష్ణ, మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీ అభివృద్ధికి యాజమాన్యాలు ముందుకు రావాలి - జిల్లా కలెక్టర్



పుట్లపర్తి : శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో ఐటీ రంగ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా ఐటీ అధికారి హిమ వాణి తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాను ఐటీ హాట్ గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా కమర్షియల్ భవనాలు, కార్యాలయ స్థలాలు, భూములు ఉన్న యాజమాన్యాలు ప్రభుత్వం సూచించిన వెబ్సైట్ ద్వారా పోర్టల్లో ఉచితంగా సమాచారం చేసుకుని, ఈ ఐటీ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని ఆయన కోరారు. సంప్రదింపు నంబర్ బి.హిమ వాణి జిల్లా ఐటీ అధికారి శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఫోన్ నంబర్ 9491294595 అనే ఫోన్ నెంబర్ కి ఫోన్ చేసి సంప్రదించవచ్చు అన్నారు.

యువత నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకొని, ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి - ఆర్డీఐ సువర్ణ

బుక్లవర్షన్ : బుక్లవర్షన్లో పరిధిలోని ప్రభుత్వ రైల్వే కళాశాలలో ఎం ఎస్ ఎం ఇ డి నందర్పుంగా రైల్వే కళాశాలలోని యువతీ యువకులకు రాంపు ప్రోగ్రాం లో భాగంగా సిబిడిటి ఆధ్వర్యంలో అధ్యాప్న్ కంప్యూటర్ స్కిల్స్ మరియు ఎంటర్ప్రైజ్ స్కిల్స్ పై 20 రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. శనివారం ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా పుట్లపర్తి ఆర్డీఐ సువర్ణ, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధికారి నాగరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పుట్లపర్తి ఆర్డీఐ సువర్ణ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పారిశ్రామిక రంగంపై దృష్టి సాదించి పని ప్యామిలీ పని ఎంటర్ ప్రీనియర్ అనే సినారంతో ఆసక్తి కలిగిన పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. ఆదేవిధంగా జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధికారి నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం రాంపి ప్రోగ్రామ్ ద్వారా సిబిడిటి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో యువతీ యువకులకు అధ్యాప్న్ కంప్యూటర్ స్కిల్స్ మరియు ఎంటర్ ప్రీ నీయర్ షిప్ స్కిల్స్ పై 20 రోజులపాటు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుందని, ఈ శిక్షణను యువతీ యువకులకు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియజేశారు. అనంతరం జిల్లా పరిశ్రమ శాఖ ద్వారా లభించే పథకాలపై, మరియు ఎటువంటి స్కీములు వర్తిస్తాయి అనే వాటి పైన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నైపుణ్య అభివృద్ధి సంస్థ అధికారి హరికృష్ణ, కళాశాల సమన్వయకర్త థిర్థి, మరియు కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పల్స్ పోలియో కార్యక్రమానికి సర్వం సిద్ధం డి ఎం అండ్ హెచ్ ఓ ఫైరోజా బేగం



పుట్లపర్తి : కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఆదేశాలు, ఉన్నతాధికారుల సూచనల మేరకు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో జూన్ 28 (ఆదివారం) నిర్వహించనున్న పల్స్ పోలియో కార్యక్రమానికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎస్. ఫైరోజా బేగం, జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ ఎస్. చెన్నారెడ్డి శనివారం తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 1,011 పల్స్ పోలియో కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. పోలియో వ్యాక్సిన్ సరఫరా కోసం 210 మంది రూల్ సూపర్వైజర్లు, ఐస్ స్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లలో 62 బ్రాన్యల్ బృందాలు, మారుమూల ప్రాంతాల్లో పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయేందుకు 64 సంచార బృందాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అలాగే జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు ఇప్పటికీ పోలియో వ్యాక్సిన్ సరఫరా చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. జూన్ 28న జిల్లాలో 100 శాతం లక్ష్యాన్ని సాధించేలా సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించినట్లు తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు అన్ని శాఖల సమన్వయంతో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఆపుడే పుట్తిన శిశువు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల లోపు ఉన్న ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలని, తల్లిదండ్రులు తమ సమీపంలోని పల్స్ పోలియో కేంద్రానికి పిల్లలను తీసుకువచ్చి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

కపాస్ కాంతి పథకములో విత్తనాలు విత్తే కార్యక్రమం పరిశీలన



మహబూబ్ బాషా క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మహబూబ్ బాషా మాట్లాడుతూ సాంప్రదాయ సాగు విధానాలకు భిన్నంగా ఆధునిక సాంకేతికతతో కూడిన హెండివీఎస్ పద్ధతిని పాటించడం ద్వారా పత్తిలో అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని రైతులకు వివరించారు. ఈ విధానంలో ఎకరాకు మొక్కల సంఖ్య పెరగడంతో దిగుబడి కూడా పెరుగుతుందని తెలిపారు. హెండివీఎస్ విధానంలో మొక్కల మొక్కలకు మధ్య 15 సెంటీమీటర్లు, ఒక వరుస నుంచి మరో వరుసకు 90 సెంటీమీటర్ల దూరం ఉండేలా విత్తనాలు నాణ్యత సరిగ్గా అందడంతో కారులు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయని తెలిపారు. రైతులు ఆధునిక పద్ధతులను అవలంబించి తక్కువ ఖర్చుతో అధిక లాభాలు పొందాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది నిజాముద్దీన్, నాగలక్ష్మి, గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.

రహదారి భద్రతపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ

పుట్లపర్తి : పుట్లపర్తి కలెక్టరేట్ లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నందు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో రహదారి భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయడం మరియు ప్రమాదాల నివారణే లక్ష్యంగా ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్, జిల్లా ఎస్పీ ఎన్. సతీష్ కుమార్ నాయకు ఆధ్వర్యంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో ఈ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో ప్రమాదాల నివారణకు ఇప్పటివరకు చేపట్టిన చర్యలు, భవిష్యత్తులో చేపట్టాల్సిన అత్యవసర చర్యలపై శాఖల వారీగా సమగ్రంగా చర్చించారు. హరిపురం జంక్షన్, పుట్లపర్తి క్రాస్, దామాజీపల్లి, దుర్గిబండ క్రాస్ సహా జిల్లా పరిధిలోని మొత్తం 26 ప్రమాద ప్రాంతాలను గుర్తించి, అక్కడ రంబల్ స్ట్రీప్స్, సోలార్ లైట్స్, రిఫ్లెక్టివ్ స్ట్రీప్స్ ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ రహదారిపై ప్రయాణానికి అటంకంగా మారిన గుంతలను (పాల్ హోల్స్), దెబ్బతిన్న రహదారి భాగాల మరమ్మత్తు పనులను పూర్తిగా పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు. బత్తపల్లి సమీపంలోని ఆర్డీఓ ఆసుపత్రి, ఎంతర్వై కార్యాలయం పరిసర ప్రాంతాలతో పాటు తాడిపత్రి రోడ్డులో అవసరమైన చోట ఫ్లాషింగ్ లైట్స్, హెచ్చరిక బోర్డులు, స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. రహదారి భద్రతపై జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే భాగ్ స్కాట్ వద్ద తక్షణమే సీన్ కిమోరాలు



ఏర్పాటు చేయాలని, వాహనదారుల సౌకర్యార్థం అవసరమైన చోట డెలివరీర్లు (రహదారి మార్గాన్ని సూచించే బోర్డులు) అమర్చాలని ఆదేశించారు. చారిత్రిక ప్రాంతమైన రేపాక్షి నుంచి జాతీయ రహదారిపైకి నేరుగా వాహనాలు ప్రవేశించే ప్రమాదాలు జరగకుండా, లింక్ రోడ్ వద్ద అవసరమైన చోట స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కోరేవాండ్లపల్లి, గోరంట్ల, రెడ్డిచెరువు కట్ట ప్రాంతాల్లో

ఏడాది (2026) 30 శాతం తగ్గించాల్సి ఉంది. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఆర్డీఓ కరుణ సాగర్, పోలీసు, రవాణా (ఆర్డీఐ), జాతీయ రహదారుల సంస్థ (ఎస్ హెచ్ ఎఐ), రహదారులు & భవనాలు (ఆర్ ఆండ్ బి), పంచాయతీరాజ్, ఐ అర్ ఏ డి (ఇంటిగ్రేటెడ్ రోడ్ యూనిటెడ్ డెవలప్), వైద్య మరియు విద్యాశాఖలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సరిహద్దుల్లో నిఘా, పాత నిందితులపై కఠిన నిఘా ఉంచాలి - జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ

అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో గంజాయి, డ్రగ్స్ నెట్వర్క్ను ధ్వంసం చేయండి.

పుట్లపర్తి : పుట్లపర్తి కలెక్టరేట్ లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నందు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాను మదక ద్రవ్యాల రహిత జిల్లాగా మార్చడమే లక్ష్యంగా అన్ని ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలు ఉమ్మడి కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ ఆదేశించారు. నార్కోటిక్స్ కో-ఆర్డినేషన్ సెంటర్ కమిటీ సమీక్ష సమావేశం అత్యంత కీలకమైన అజెండాతో నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు జిల్లా ఎస్.పి. ఐ ఈ సమావేశంలో పాల్గొని, జిల్లాలో నార్కోటిక్స్ (డ్రగ్స్, గంజాయి మరియు ఇతర నిషేధిత మత్తు పదార్థాల రవాణా, విక్రయాల అరికట్టడానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, యువత భవిష్యత్తును రూపుమాపుతున్న మత్తు సంస్కృతిపై ఉక్కుపాదం వేయాలని స్పష్టం చేశారు. కేవలం సంప్రదాయ తనిఖీలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రస్తుత



కాలానికి అనుగుణంగా అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని నిఘా వ్యవస్థలో భాగం చేయాలని సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో గంజాయి, ఎస్ డి పి ఎస్ (నార్కోటిక్స్ డ్రగ్స్ ఆండ్ క్లొటోపిక్ సబ్స్టాన్సెస్) డ్రగ్స్ మొత్త మూలాలను, వాటి సరఫరా గెలుపను సాంకేతిక ఆధారాలతో గుర్తించి పూర్తిగా నిర్మూలించాలని ఆదేశించారు. గతంలో జిల్లాలో సమాధైన గంజాయి మరియు డ్రగ్స్ కేసుల్లోని నిందితులు,

రవాణాదారులు మరియు మద్యపద్రుల ప్రస్తుత కదలికలపై పోలీసు, ఎక్సైజ్ శాఖలు నింతరం నిఘా ఉంచాలన్నారు. వారు మళ్లీ పాత నేరాల బాట పట్టకుండా కఠిన నిబంధనలు అమలు చేయాలన్నారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా భౌగోళిక సరిహద్దులను పరిగణనలోకి తీసుకుని, ఇతర ప్రాంతాల నుండి జిల్లాలోకి మదక ద్రవ్యాల చొరబడకుండా సరిహద్దు వెక్స్‌హౌస్ల వద్ద నిఘాను రెడ్డింపు చేయాలన్నారు. కళాశాలలు, పాఠశాలల పరిసరాల్లో అనువాసాన్ని పట్టుకుని సంవర్షే తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని, యువత మరియు విద్యార్థులు ఈ రొంబిలో పడకుండా నిఘాని సహకారంతో అవగాహన చేరవచ్చులు విస్తృతంగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ప్రసాద్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్, గోవింద నాయక్ డిప్యూటీ ప్రొహిబిషన్ మరియు ఎక్సైజ్ ఆఫీసర్, సరిహద్దులు అసిస్టెంట్ ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్, కమిటీ సభ్యులు మరియు జిల్లాలోని వివిధ సబ్-డివిజన్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ పై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్

పుట్లపర్తి : మండల తాసిల్దార్లు తప్పనిసరిగా ఫారములను వెరిఫై చేయాలని, ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమంలో బి ఎల్ ఓ పాత్ర కీలకమని, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీల ప్రక్రియలో పాల్గొన్న అధికారులందరినీ ఆదేశించారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని పిజిఆర్ఎస్ హాల్లో శనివారం ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ-2026 పై మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లు, ఎంపీఓలతో జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ మోర్పు భరద్వాజ్ సుదీర్ఘ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.

జిల్లాలో ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియ వివరాలు జిల్లాలో మొత్తం 6 ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉన్నాయి (మడకశిర, హిందూపురం, పెనుకొండ, పుట్లపర్తి, ధర్మవరం, కదిరి). జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 1,576 పోలింగ్ స్టేషన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. జిల్లాలో మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 14,23,839 గా ఉంది. ఇందులో పురుషులు 7,06,751 మంది, మహిళలు 7,17,023 మంది కాగా, థర్డ్ జెండర్ ఓటర్లు 65 మంది ఉన్నారు. అన్ని నియోజకవర్గాలకు ఇఆర్డీఓ నియోజకం పూర్తయింది అన్నారు. హిందూపురం నియోజకవర్గ ఇఆర్డీఓ గా జాయింట్ కలెక్టర్ వ్యవహరిస్తున్నారు. జిల్లాలోని మొత్తం 1,576 పోలింగ్ కేంద్రాలకు



గాను 1,576 మంది బూత్ రెవెన్యూ అధికారులను నియమించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం ఎలాంటి ఖాళీలు లేవు. అలాగే పర్యవేక్షణ కోసం 156 మంది బీఎల్ఓ సూపర్వైజర్లు కూడా నియమించారు. 27.06.2026 మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయానికి అందిన నోటిఫికేషన్ల ప్రకారం జిల్లాలో ఓటర్ల ఫారాల పంపిణీ ప్రక్రియ 93.07 శాతంతో విజయవంతంగా కొనసాగుతోంది (మొత్తం 13,25,147 ఫారాలు పంపిణీ చేయబడ్డాయి). డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ ప్రస్తుతం 19.88 శాతం (2,83,066 ఫారాలు) పూర్తయింది అన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను

మరింత వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియలో బిఎల్ఓలు పాత్ర కీలకమని, వివిధ ఫారాలకు సంబంధించి పూర్తి అవగాహన ఉండాలని, ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను వేగవంతంగా పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. జూలై 14 తేదీ లోపల ప్రక్రియ పూర్తి కావాలని ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో డిఆర్డీఓ, కొండవల్లు,మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఆర్డీఓలు,తహసీల్దార్లు, జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల ఇ.ఆర్.ఓ.లు మరియు ఇతర ఎస్పీలకు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చిన్నారుల ఆరోగ్యమే లక్ష్యం నేడు పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం



యాడికి : చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని యాడికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి డాక్టర్ పరమేశ్ తెలిపారు. బెర్జెల్ లోపు వయసున్న చిన్నారులందరికీ తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని తల్లిదండ్రులకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా శనివారం యాడికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంపై ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలతో అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ పరమేశ్ తో పాటు డాక్టర్ సాయి సుమంతి రెడ్డి, తాడిపత్రి మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వైద్యులు మాట్లాడుతూ మండల వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాల్లో బెర్జెల్ లోపు పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. చిన్నారుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతి తల్లిదండ్రులు సమీప పోలియో కేంద్రాలకు వెళ్లి తమ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు. పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, ఏఎన్ఎంలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని వారు సూచించారు.

రైల్వే వంతెనలు, అండర్ బ్రడ్జిల పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి - జెసి



అధికారులతో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. పనుల పురోగతి, పెండింగ్ అంశాలు, శాఖల మధ్య సమన్వయం తదితర విషయాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. ప్రజల సౌకర్యం, భద్రత దృష్ట్యా పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశానికి రైల్వే శాఖ, రోడ్డు మరియు భవనాల శాఖ, పంచాయతీ రాజ్, మరియు జాతీయ రహదారుల సంస్థలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

పుట్లపర్తి : పుట్లపర్తి కలెక్టరేట్ లో శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పరిధిలో కొనసాగుతున్న అలాగే ప్రతిపాదిత దశలో ఉన్న వివిధ రైల్వే లైన్ల క్రాసింగ్ (ఎల్ సి) గేట్లు, రోడ్ ఓవర్ బ్రిడ్జిలు (ఆర్డీఓలు), రోడ్ అండర్ బ్రిడ్జిల (ఆర్ యు బి లు) నిర్మాణ పనుల పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్

ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలతో ఎంపీడిఓ వీరరాజు సమావేశం, ర్యాల్లీ



యాడికి : యాడికి మండలం రాయలచెరువు పీహెచ్ఎస్లో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంపై ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలతో ఎంపీడిఓ వీరరాజు సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో రాయలచెరువు పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి సాయి అరుణ్ కుమార్, రాయలచెరువు పీహెచ్ఎస్ వైద్యులు డాక్టర్ దేవరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం నిర్వహణ,

సమన్వయంతో పనిచేసే ప్రజలకు వేగంగా రెవెన్యూ సేవలు అందించాలి - జాయింట్ కలెక్టర్



పుట్లపర్తి: జిల్లాలో రెవెన్యూ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మోర్పు భరద్వాజ్ అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ కార్యాలయం లోని పిజిఆర్ఎస్ హాల్ నందు ఆయన రీసెన్స్ మరియు పీజిఆర్ఎస్ పురోగతిపై సంబంధిత అధికారులతో ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమైన సమస్యలను సమాజంలోని ప్రతిస్థాపక భూ రీసెన్స్ ప్రక్రియను ఎక్కువ జాప్యం లేకుండా, నిర్దేశిత గడువులోగా పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలి. సరిహద్దు వివాదాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక ద్వారా ప్రజల నుండి వచ్చే ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలన్నారు. నిర్లక్ష్యం మానేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు అని హెచ్చరించారు. రెవెన్యూ సర్వే సిబ్బంది, మండల స్థాయి అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షిస్తూ రెవెన్యూ సేవలను ప్రజలకు మరింత వేగంగా చేరేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కొండయ్య, ఆర్డీఓలు, సర్వే శాఖ అధికారులు, తహసీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎండలో ఉన్నా విటమిన్ D లోపమా? ఏం చేస్తే ఈ సమస్య తగ్గుతుంది?



మనదేశంలో దాదాపు ఏడాదంతా ఎండకాస్తూనే ఉంటుంది. అయినా, చాలామంది విటమిన్ డి లోపం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. మనదేశంలో సుమారు 77 శాతం మంది విటమిన్ డి లోపం గలవారేనని నివేదికల అంచనా. అందుకే దీనిపై అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ఇటీవలే జూన్ 21ని ‘విటమిన్ డి డే’గా ఇండియాగా ప్రకటించింది. పగటి సమయం, తిండి ఎక్కువగా ఉండే రోజు కావటంతో ఈ రోజును ఎంచుకుంది. అయితే, పగటికి విటమిన్ డికి మధ్య సంబంధమేంటని ఆలోచిస్తున్నారా? చర్మానికి సూర్యరశ్మి తగిలినప్పుడు మన శరీరమే విటమిన్ డిని తయారు చేసుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో విటమిన్ డి లోపానికి కారణాలు, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

విటమిన్ ‘బి’ ఎందుకు అవసరం : ఎముకలు బలంగా ఉండటం, కండరాల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయటం వంటి రకరకాల పనుల్లో విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటున్నారని నిపుణులు. శరీరం క్యాలియాన్ని సమర్థంగా గ్రహించుకోవటానికి తోడ్పడుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఎముకలు గుల్లజారటం, కింద పడటం వంటి ముప్పులనూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ క్రమంలో విటమిన్ డి మోతాదులు సరిగా ఉండేలా చూసుకుంటే మొత్తంగా జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి పుంజుకుంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి కీలకమైన ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో విటమిన్ డి పాత్ర పోషిస్తుందని ప్రచురించింది.

విటమిన్ ‘బి’ లోపంతో ఆరోగ్య సమస్యలు : విటమిన్ డి లోపిస్తే విడవని నిస్సత్తువ, కండరాల బలహీనత లేదా నొప్పి, ఎముక నొప్పి, తరచూ ఇన్?ఫెక్షన్లు, రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందిలో దిగులు, నీరాళ, ఆందోళన వంటివి తలెత్తిస్తూనే చెబుతున్నారు. అయితే, దీని లోపం మరి ఎక్కువయ్యేంత వరకూ చాలామందిలో స్పష్టమైన లక్షణాలేవీ కనిపించవటం. అందుకే, దీనిని నిశ్చిబ్ధ సమస్యగా పేర్కొంటున్నారు. కారణాలు : మన దేశంలో ఎండ ఎక్కువే అయినా విటమిన్ డి లోపం తలెత్తడానికి రకరకాల అంశాలు దోహదం చేస్తున్నాయంటున్నారు నిపుణులు. చాలా మంది చదువులు, ఉద్యోగాలు, చర్మ సంరక్షణ పేరుతో రోజులో ఎక్కువ సేపు నీడ వట్టునే ఉంటున్నారు. ఆరు బయటకు వెళ్లటం తక్కువ లేదా బయటకు వెళ్లినా చర్మం మీద ఎండ పడకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటారని చెబుతున్నారు. వీటికి నగరాల్లో గాలి కాలుష్యమూ తోడవుతోందట. ఇది విటమిన్ డి ఉత్పత్తికి అవసరమైన అతినీలలోపాత బి కిరణులను అడ్డుకుంటుందని పేర్కొంటున్నారు. మనలో విటమిన్ డి బ్రెండింగ్ ప్రాటిన కూడా తక్కువని తెలియజేస్తున్నారు. కాబట్టి, విటమిన్ డి విషయంలో అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతైనా అవసరమంటున్నారు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు : ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల మధ్య రోజు కనీసం 15-30 నిమిషాలు చర్మానికి ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలని పేర్కొంది. దీంతో శరీరమే సహజంగా విటమిన్ డిని తయారు చేసుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎంతసేపు ఎండ తగలాలనేది వ్యక్తుల చర్మం తీరు, వయసు, నివసించే ప్రాంతం, జీవనశైలి వంటి వాటిమీద ఆధారపడి ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. సాల్మన్, ట్యూనా, మాకేరెల్ వంటి కొవ్వు చేపలు విటమిన్ డి కి చాలా మంచి వనరులు అని పేర్కొంది. అలాగే, గుడ్లు పచ్చసాని, ఎండ సోకిన పుట్టగొడుగులతో కొంత విటమిన్ డి లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇప్పుడు విటమిన్ డి కలిపిన పాలు కూడా మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉంటున్నాయట. విటమిన్ డి లోపం లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించవు కాబట్టి, తరచూ రక్త పరీక్ష చేయికోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది. రోజురోజు డైట్లో ‘యోగ్య’ - ఈ ఉపయోగాలు తెలిస్తే అన్నింటి వదలరు

అధిక బరువుతో 19 రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పు తాజా పరిశోధనలో వెల్లడి!



అధునిక జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, వేళాపాళా లేని నిద్రాహారాలు, కాలు కదపని కొలుపులు, నిత్యం ఒత్తిడి వల్ల ఈ తరం ఒడిసిట్టి బారిన పడుతోంది. పెద్ద చిన్న అనే తేడా లేకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇదో ఎడతెగని సమస్యలా మారింది. మన దేశంలో ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఒకప్పుడు ఒడిసిట్టి అంటే గుండె జబ్బులు, షుగర్ సమస్యలే గుర్తుకొచ్చేవి. కానీ, ఇప్పుడు ఆ జాబితాలో క్యాన్సర్ కూడా చేరుతోంది. తాజాగా వెలువడిన ఓ అధ్యయనం ఈ ఆందోళనకర విషయాన్ని బయటపెట్టింది. శరీర బరువు ఎక్కువగా ఉంటే 19 రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందని వెల్లడైంది. మరి, అదెంతో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

బరువు పెరగడం ప్రధానంగా డయాబెటీస్, అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) పెరగడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా ఇటీవలి అంతర్జాతీయ అధ్యయనం వెల్లడించింది. సుమారు 15 లక్షల క్యాన్సర్ కేసులు నుంచి సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా విశ్లేషించారు. ఈ అధ్యయనాన్ని జర్నల్ నేచర్ మెటబాలిజంలో ప్రచురించారు. ఇందులో డీఎ్ పెరిగే కొద్దీ క్యాన్సర్ల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతున్నట్లు పేర్కొంది.

అంటే ఏమిటి? బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అనేది ఒక వ్యక్తి తన ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉన్నారో? లేదో? అని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే అత్యంత సులభమైన కొలమానం. దీని ద్వారా శరీరం సాధారణ బరువుతో ఉందా, తక్కువ బరువు ఉందా లేదా ఊబికాయంతో ఉందా అనేది వర్గీకరిస్తారు. ఏ క్యాన్సర్ల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది? గర్భాశయ లోపలి పొరలో వచ్చే ఎండోమెట్రీయల్ క్యాన్సర్, అహారకాళంలో వచ్చే తగ్గోఫ్ ఫిజియల్ అడెస్ క్యాన్సర్లూ క్యాన్సర్లతో బరువుకు సంబంధం ఉన్నట్లు తాజా పరిశోధనలో తేలింది. డీఎ్లో ప్రతి 5 యూనిట్ల పెరుగుదలతో ఎండోమెట్రీయల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం 58 శాతం, తగ్గోఫ్ ఫిజియల్ అడెస్ క్యాన్సర్లూ ప్రమాదం 47 శాతం పెరుగుతున్నట్లు పేర్కొంది. లుకేమియా, నాస్ - హార్స్టిన్ లింఫోమా, మూత్రశయ క్యాన్సర్, మెదడులో వచ్చే గ్లియోమా ట్యూమర్ల ముప్పు కూడా అధిక డీఎ్తో పెరిగే అవకాశం ఉందట. శరీరంలో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల అవయవాలలో దీర్ఘకాలిక వాపు వస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఈ వాపు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఊబికాయం శరీరంలోని ఇన్సులిన్, ఈస్ట్రోజెన్ వంటి హోర్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. తద్వారా కణాల అసాధారణ పెరుగుదలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అదే క్యాన్సర్?కా కారణమవుతుంది. అధిక కొవ్వు శరీర జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని అవయవాల పరిమాణం, పనితీరులో మార్పులు రావచ్చు. దీంతో క్యాన్సర్?కా దారితీసే కణాల సంఖ్య కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

అయితే, అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల విషయంలో ఒకే విధమైన ఫలితం రాకరటం. మెసోపోజ్?కు ముందు వచ్చే కొన్ని రొమ్ము క్యాన్సర్ల ప్రమాదం అధిక ఉన్న పుషాళ్లో కొంత తక్కువగా కనిపించిందని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. కానీ, దీన్ని బరువు ఎక్కువగా ఉండటం మంచిదనే అర్థంలో తీసుకోవద్దని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు : ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒడిసిట్టి వేగంగా పెరుగుతున్న సమయంలో ఈ అధ్యయనం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. సమతుల్యహారం, శారీరక శ్రమ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం,

గుడ్లు ఎం మీల్ మేకర్.. ఎందులో ప్రోటీన్ ఎక్కువ ఉంటుంది..? ఆరోగ్యానికి ఏంది బెస్ట్..!

కండరాల బలానికి, బరువు తగ్గడానికి లేదా ఫిట్గా మారడానికి ప్రతి ఒక్కరూ వెతకేది ఒకటే.. ప్రోటీన్. అయితే ప్రోటీన్ రేసులో ఎల్లప్పుడూ గుడ్లు, సోయా చంక్స్ మధ్య పెద్ద షోరాటమే నడుస్తుంది. వాన్ వెజ్ తినేవారికి గుడ్లు నంబర్ వన్ ఛాయిస్ అయితే.. శాకాహారులకు సోయా చంక్స్ ఒక పెద్ద నిధి. మరి ఈ రెండింటిలో ప్రోటీన్ క్యాలిలీ పరంగా అసలైన కింగ్ ఎవరు? అనేది తెలుసుకుందాం..

గుడ్లు ఎం మీల్ మేకర్.. ఎందులో ప్రోటీన్ ఎక్కువ ఉంటుంది..? ఆరోగ్యానికి ఏంది బెస్ట్..! మన శరీరానికి ప్రోటీన్ ఎంత ముఖ్యమో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. కండరాల బలం కోసం, బరువు తగ్గడానికి లేదా ఫిట్గా ఉండటానికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ డైట్లో ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకుంటారు. అయితే ప్రోటీన్ అవగానే మనకు ముందుగా గుర్తొచ్చేవి గుడ్లు, మీల్ మేకర్. లా మంది వీటిలో ఏది బెస్ట్ అనే గందరగోళంలో ఉంటారు. జంతు ఆధారిత ప్రోటీన్లకు గుడ్లు కేరాఫ్ అడ్రస్ అయితే.. మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లకు సోయా చంక్స్ రాణి. మరి ఈ రెండింటిలో మీ శరీరానికి ఏది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది? అనేది తెలుసుకుందాం..

ప్రోటీన్ క్యాలిలీలో గుడ్లు నంబర్ వన్ ఎందుకు..? ప్రోటీన్ నాణ్యత, అది శరీరానికి అట్టే విషయంలో గుడ్లు ఎల్లప్పుడూ మొదటి స్థానంలో ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రముఖ అంతర్జాతీయ హెల్త్ జర్నల్ హెల్త్లైన్ ప్రకారం.. డరాల మరమ్మత్తుకు, శరీర ఎదుగుదలకు అవసరమైన తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైన్ ఆమ్లాలు గుడ్లలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. క గుడ్లలో సుమారు 6 నుండి 7 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. దీని బయటావైలబిలిటీ చాలా ఎక్కువ. అంటే మనం తిన్న గుడ్లలోని ప్రోటీన్ ను మన శరీరం చాలా సులభంగా, వేగంగా గ్రహించి ఉపయోగించుకోగలదు. జీర్ణశక్తి పరంగా కూడా గుడ్లు చాలా



తేజమైనవి. సోయా చంక్స్, ప్రోటీన్ నిధి మరోవైపు శాకాహారులకు సోయా చంక్స్ ఒక పరప్రచారం లాంటివిని చెప్పాలి. అత్యంత తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ప్రోటీన్ పొందడానికి ఇదొక్కటే మార్గం. కేవలం 50 గ్రాముల సోయా చంక్స్లో సుమారుగా 25 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అంటే గుడ్లతో పోలిస్తే పరిమాణంలో ప్రోటీన్ శాతం ఇందులో చాలా ఎక్కువ. గుడ్లలో లేని ఫైబర్ సోయా చంక్స్లో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. సోయాలో కూడా అన్ని అమైన్ ఆమ్లాలు ఉన్నప్పటికీ.. జంతు ప్రోటీన్తో పోలిస్తే మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ శోషణ రేటు శరీరంలో కొద్దిగా తక్కువగా ఉంటుంది. వెబ్ఎమ్డి మీ బాడీకి ఏది సెట్ అవుతుంది? మీ ఫిట్నెస్ నిర్ణయాలను బట్టి మీరు దేన్ని ఎంచుకోవాలో ప్రముఖ

శరీరంలో వచ్చే ఈ నొప్పులు క్యాన్సర్ సంకేతాలా? నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రమాదమంటున్న నిపుణులు!

కారణం లేకుండా వచ్చే దీర్ఘకాలిక నొప్పులా?

జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!

ఎసొప్పి అనేది కేవలం అలసట, తప్పుడు భంగిమల వల్ల వస్తుందని అనుకుంటే పొరపాటే! ఒక్కొసారి మన శరీరంలో వచ్చే చిన్న నొప్పులే భవిష్యత్తులో రాతోయి పెద్ద ముప్పుకు హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు. ముఖ్యంగా, ఎటువంటి కారణం లేకుండా వచ్చే దీర్ఘకాలిక నొప్పులు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారితీయవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో శరీరంలో వివిధ భాగాలలో వచ్చే నొప్పులను ఎప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయవద్దో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో వచ్చే నొప్పులు కేవలం మానసిక ఒత్తిడి లేదా కూర్చునే విధానం సరిగ్గా లేకపోవడం వల్లే కాదు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధికి లక్షణం కూడా కావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నొప్పితో పాటు బరువు తగ్గడం, అలసట లేదా ఆకలి లేకపోవడం వంటి ప్రమాదకర సంకేతాలు కనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటున్నారు. ఎందుకంటే, శరీరం ఇచ్చే ఈ హెచ్చరికలు విధైనా తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.

నదుము నొప్పి : నదుము నొప్పి అనేది దైనందిన జీవితంలో చాలా మంది ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. ల్యాంట్టాన్లపై వనిచేయడం లేదా తప్పుడు పద్ధతిలో కూర్చోవడం వల్ల 80% మంది తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో దీనిని అనుభవిస్తారు. కానీ, నదుము నొప్పి తీవ్రంగా, దీర్ఘకాలికంగా ఉండి, విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా మందులు వాడినా తగ్గకపోతే, అది మరిధైనా కావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. చాలా అరుదైన సందర్భాల్లో, నదుము నొప్పి అనేది ప్యాంక్రియాటిక్ (క్షౌమగ్రంథి) క్యాన్సర్, రొమ్ము, ఊపిరితిత్తులు, ప్రోస్టేట్ లేదా కిడ్నీ వ్యాధులకు లక్షణం కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లో పొత్తికడుపు లేదా నదుము నొప్పి సర్వసాధారణమనిాపవతిఅమెరికన్ జుజుఅపెవత్సౌటీఅవెం పేర్కొంది.

కడుపు నొప్పి : గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, తిమ్మిలి వంటివి ఎక్కువగా డీ/కాఫీ తాగడం లేదా జుకీ ఫుడ్ తినడం వంటి సాధారణ కారణాల వల్ల రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, పొట్ట సమస్యలు తగ్గకుండా కాలక్రమేణా పెరుగుతుంటే నిర్లక్ష్యం చేయవద్దంటున్నారు. ఎందుకంటే, అంధాశయ క్యాన్సర్, పెద్దపేగు క్యాన్సర్, కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి అనేక రకాల క్యాన్సర్లు దీర్ఘకాలిక పొత్తికడుపు లేదా పెట్టిస్ నొప్పిని కలిగిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు.

తల నొప్పి : తలనొప్పి ఏదో సమయంలో అందరినీ వేధిస్తుంది. కానీ, సాధారణ మందులకు తగ్గని దీర్ఘకాలిక తలనొప్పులు ఒక హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్లు



ఒత్తిడితో కూడిన తలనొప్పిని కలిగిస్తాయంటున్నారు. ఇవి ఉదయం పూట లేదా పడుకున్నప్పుడు మరింత ఎక్కువగా ఉదయవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్లు ఉన్నవారిలో ఉదయం పూట తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది.

ఎముకలు లేదా కీళ్ల నొప్పులు : మీకు కాలు లేదా భుజంలో నొప్పి ఉందా? ఇది ఎక్కువ దూరం నడవడం లేదా కండరాలు పట్టేయడం వల్ల రావచ్చని చాలామంది పొరపాటు పడుతుంటారు. కానీ, నొప్పి తగ్గకుండా, ముఖ్యంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కూడా వస్తుంటే, అది తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, రాతివేళలో ఎక్కువగా ఎముక నొప్పి ఉంటే, అది అస్థియోసార్కోమా లేదా మెటాస్టాటిక్ క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా నొప్పి తగ్గకపోయినా, మందులు ఉపశమనం కలింపకపోయినా కచ్చితంగా డాక్టర్?ను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. అస్థియోసార్కోమా చాలా తరచుగా చేతులు, కాళ్లలోని పొడవాటి ఎముకలను ప్రభావితం చేస్తుందని ఎర్కొంది.

చాతీ నొప్పి : చాతీ నొప్పి అనగానే ప్రజలు తరచుగా హాట్ ఎటాక్ గురించే ఆలోచిస్తారు. అది నిజమే, అయినప్పటికీ, గుండె పరీక్షలు చేసిన తర్వాత కూడా చాతీలో దిగుతు, బరువు లేదా మొండి నొప్పి

కళ్ల కలక సమస్య, ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న నిపుణులు!

వర్షాకాలంలో కళ్ల కలక ముప్పు - ఈ

టిప్స్? పాటిస్తే మంచిదంటున్న నిపుణులు

వర్షాకాలం రాకతో ఎండ వేడి, ఉక్ష్మోత తగ్గుతుండొచ్చు. కానీ, దాంతోపాటే కొన్ని ఇన్?ఫెక్షన్లు విజృంభిస్తుంటాయి. వీటిలో కళ్ల కలక (కన్?జన్?క్విస్టెడ్స్) ఒకటి. వాతావరణంలో తేమ పెరగటం, వైరస్?ల ఉద్బుధి, కలబుజ్ నీరు, ఎక్కువ మంది గుంపులుగా ఉండటం వంటివి దీనికి అజ్ఞుం పోస్తుంటాయి. మన కంట్లో రెప్పల లోపల, తెల్లగుడ్డు మీద కంజెక్టివా (పొరదర్భక పొర) ఉంటుంది. దీని వాపే కళ్ల కలకకు దారితీస్తుంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కళ్లకలక వస్తే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

లక్షణాలు : కళ్ల కలక వైరస్, బ్యాక్టీరియా, అలెర్జిక్ కారణంగా వస్తుందని పేర్కొంది. ప్రధానంగా అడిస్ వైరస్?లే కారణమవుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని బారిన పడినప్పుడు కన్ను ఎర్రగా కనిపిస్తుందంటున్నారు. అలాగే, కంటిలో నుంచి నీరు కారటం, లోపలేదో గుచ్చుకుంటున్నట్లు అనిపించటం, దురద, నొప్పి, వెలుతురు చూడలేకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని పేర్కొంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు : కళ్ల కలక తీవ్ర సమస్యమే కాదు కానీ, తేలికగా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఒకరికి వస్తే అందరికీ రావచ్చని అంటున్నారు. కాబట్టి, కళ్ల కలక వచ్చినవారు విడిగా ఉండటం చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు, ఆఫీసులకు, విద్యార్థులు బయటకు వెళ్ళొద్దని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా, మొదటి 5 నుంచి 10 రోజులు ఇంట్లోనే ఉండాలి. అయితే, కళ్ల కలక తగ్గుతున్న సమయంలో ఇతరులతో కలిస్తే ఇబ్బందిమే ఉండదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కళ్ల కలక వచ్చినవారు నల్ల కళ్లడ్డాలను ధరించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో కళ్లకు ఎక్కువ వెలుతురు తగలదని చెబుతున్నారు. చేతులతో కళ్లను నులమలుతూ తగ్గుతుందట. ఇలా చేయడం వల్ల సమస్య తీవ్రం కాకుండా ఉండటంతో పాటు ఇతరులకు అంటుకోకుండా చూసుకోవచ్చుంటున్నారు. కళ్ల కలకకు కారణమయ్యే వైరస్, బ్యాక్టీరియా ఆయా ఉపరితలాల మీద ఎక్కువ సేపు జీవించి ఉంటాయంటున్నారని నిపుణులు. వాటిని తీసుకునే చేతులతో కళ్లను రుద్దుకుంటే వెంటనే అంటుకుంటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, తరచూ చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే చేతులతో కళ్లను తాకటం,



రుద్ధటం చేయొద్దని పేర్కొంది. కలక వచ్చినవారు తమ దుప్పటి, తువ్వాలు వంటివి విడిగా పెట్టకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇతరులు తమకునే వాటితో కలపనీయొద్దని చెబుతున్నారు. షోన్ వంటి పరికరాలు కూడా ఎవరికి ఇవ్వద్దని తెలియజేస్తున్నారు. మామూలుగా వైరల్ కళ్లకలక ఒక కంటికి వస్తుందట. దాన్ని తాకిన చేతిని మరో కంటికి తగలకుండా ఉండాలి. తద్వారా, రెండో కంటికి కలక అంటుకోకుండా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమస్యను ఒక కంటికి పరిమితం చేసుకోవచ్చుంటున్నారు. కళ్ల కలక గలవారి కళ్లను చూస్తే తమకూ అంటుకుంటుందని కొందరు భావిస్తుంటారు. కానీ, ఇది నిజం కాదంటున్నారు నిపుణులు. చేతులతో లేదా నీటితో

వైరస్ కళ్లకు అంటుకుంటే తప్ప కళ్ల కలక సోకదని పేర్కొంటున్నారు. వైరల్ కళ్ల కలకకు యాంటీ వైరల్ మందులేవీ లేవటం. కాబట్టి, తరచూ శుభ్రం చేసుకోవటమే ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి లూటెలిన్ చుక్కల మందు, బ్యాక్టీరియా ఇన్?ఫెక్షన్ తలెత్తకుండా యాంటీ బయోటిక్ చుక్కల మందు ఉపయోగపడతాయని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.