TGTEL/25/A31

# నేటి దిక్సూచి
తెలుగు దిన పత్రిక

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :168 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ బుధవారం- 15- జూలై- 2026

## ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామికి బంగారు కవచాలు - టీటీడీ బోర్డు నిర్ణయాలివే

తిరుమలలో ధర్మకర్తల మండలి సమావేశంలో పలు నిర్ణయాలకు ఆమోదం

2 పాత భవనాలు తొలగించి దాతల సహకారంలో నూతన భవనాల నిర్మాణం

2027 సంవత్సరానికి సంబంధించి శ్రీవారి క్యాలెండర్, డైరీలు ముద్రణకు నిర్ణయం

అమరావతి : తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి కీలక సమావేశం మంగళవారం తిరుమలలోని అన్నమయ్య భవన్ లో మిగతా..2లో

## నీటి లభ్యతకు అనుగుణంగా పంటలు ఎంపిక చేసుకోవాలి.. రైతులకు మంత్రి తుమ్మల సూచన

ఎల్‌నినో ప్రభావంపై తెలంగాణలోని రైతులకు రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కీలక సూచనలు చేశారు.

మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో రైతు నేస్తం కార్యక్రమంలో రైతులతో ఆయన నేరుగా మాట్లాడారు.

తెలంగాణలో 30 నుంచి 35 శాతం తక్కువ వర్షపాతం నమోదయిందని భారత వాతావరణ విభాగం వెల్లడించిందని తెలిపారు.

హైదరాబాద్, జులై 14: ఎల్‌నినో ప్రభావంపై తెలంగాణలోని రైతులకు రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కీలక సూచనలు చేశారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో రైతు నేస్తం కార్యక్రమంలో రైతులతో ఆయన నేరుగా మాట్లాడారు. తెలంగాణలో 30 నుంచి 35 శాతం మిగతా..2లో

## రాయలసీమలో రూ.3,100 కోట్ల పెట్టుబడి..
## 700 మందికి ఉద్యోగాలు..

- కడప జిల్లాలో దాల్మియా సిమెంట్ పరిశ్రమ విస్తరణకు రంగం సిద్ధం
- రూ.3,100 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో రెండో ప్లాంట్ నిర్మాణం
- రేపు పనులకు శంకుస్థాపన చేయనున్న మంత్రి నారా లోకేశ్
- కొత్తగా 700 మందికి ఉద్యోగాలు, ప్రభుత్వానికి ఏటా రూ.325 కోట్ల ఆదాయం
- పర్యావరణ హితంగా గ్రీన్ ఇండస్ట్రీ ప్రమాణాలతో ప్లాంట్ నిర్మాణం

అమరావతి : ప్రజా ప్రభుత్వ పాలనలో రాయలసీమ పారిశ్రామిక ప్రగతి పథంలో దూసుకుపోతోంది.

# పనికిరాని నిబంధనలు రద్దు చేయండి!
# ఆర్టీజీఎస్ సమీక్షలో చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం

- పాతకాలపు బిజినెస్ రూల్స్‌లో సంస్కరణలకు సీఎం ఆదేశం
- ఫిర్యాదుల స్వీకరణకు క్రౌడ్ సోర్సింగ్ విధానాన్ని అమలు చేయాలి
- 21 ప్రముఖ దేవాలయాలను గ్రోత్ సెంటర్లుగా అభివృద్ధి చేయాలని సూచన
- ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ పేరుతో అభివృద్ధి పనులను ఆలస్యం చేయవద్దు
- 22ఏ భూ వివాదాలను పరిష్కరించి అవకాశాలు సృష్టించాలని దిశానిర్దేశం

అమరావతి : ప్రభుత్వ పాలనలో వేగం పెంచేందుకు, అభివృద్ధి పనుల్లో జాప్యాన్ని నివారించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ పేరుతో అభివృద్ధి ఆలస్యం కాకూడదని స్పష్టం చేసిన ఆయన, అవసరం లేని, పాతబడిపోయిన 'బిజినెస్ రూల్స్'ను సంస్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకోసం తక్షణమే ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసి, నిబంధనలను సరళతరం చేయాలని నిర్దేశించారు. మంగళవారం సచివాలయంలోని రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ (ఆర్టీజీఎస్) కేంద్రంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల పనితీరుపై ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. మిగతా..2లో

## మత్స్యకారుల గురించి మాట్లాడే
## నైతిక హక్కు జగన్‌కు ఎక్కడిది?

జగన్ హయాంలో ప్రకృతి వైపరిత్యాలు వల్ల 270 మంది చనిపోతే ఒక్క కుటుంబాన్ని కూడా ఎందుకు పలకరించలేదని నిలదీసిన అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి : మత్స్యకార కుటుంబాలను పరామర్శించేందుకు విశాఖ వచ్చిన వైఎస్ జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ దుమారం రేపాయి. దీంతో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సహా పలువురు నేతలు జగన్ మాటలకు గట్టి కౌంటర్లు ఇస్తున్నారు. ఆ క్రమంలో మాట్లాడిన వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సముద్రంలో కిలో మీటర్లకు నాటికల్ మైళ్లకు తేడా తెలియకుండా జగన్ మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. మిగతా..2లో

## మామునూరు ఎయిర్‌పోర్టు పనులకు త్వరలో టెండర్లు పిలుస్తామన్న కేంద్ర మంత్రి

- 2028 జూన్ 2 నాటికి పూర్తి చేస్తామని రామ్మోహన్ నాయుడి హామీ
- వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై ఎదురుచూపులకు తెర.. కేంద్రం కీలక హామీ!
- 253 ఎకరాలు ఇచ్చిన రాష్ట్రానికి కేంద్రం ప్రశంస
- ఆదిలాబాద్‌లో 1,500 ఎకరాల భూసేకరణ
- కేంద్ర సహకారంపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన సీఎం రేవంత్

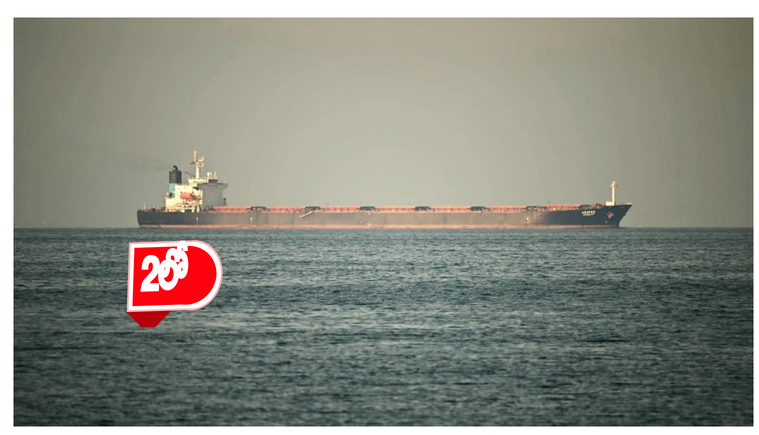
## బీచ్‌లోనే విమానం ల్యాండింగ్..
## ప్రపంచంలోనే ఏకైక ఎయిర్‌పోర్ట్!

- స్కాట్లాండ్‌లో ప్రపంచంలోనే ప్రత్యేకమైన బారా విమానాశ్రయం
- బీచ్ ఇసుకపైనే విమానాల ల్యాండింగ్, టేకాఫ్
- సముద్రపు ఆటుపోట్ల ఆధారంగా నడిచే విమాన సర్వీసులు
- రోజుకు రెండుసార్లు నీటిలో పూర్తిగా మునిగిపోయే రన్‌వే
- ఏవియేషన్ ప్రియులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్న వింత ఎయిర్‌పోర్ట్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో విమానాశ్రయాలు ఉన్నప్పటికీ, సముద్ర తీరంలో విమానాలు ల్యాండ్ అయ్యే ఏకైక ఎయిర్‌పోర్ట్ స్కాట్లాండ్‌లోని 'బారా' ద్వీపంలో ఉంది. ఇది ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలక్షణమైన విమానాశ్రయంగా గుర్తింపు పొందింది. ఇక్కడ విమానాల రాకపోకలను కేవలం ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ మాత్రమే కాకుండా, సముద్రపు ఆటుపోట్లు కూడా శాసిస్తాయి. బారా విమానాశ్రయంలో రన్‌వే అంటే సాధారణంగా ఉండే కాంక్రీట్ నిర్మాణం కాదు, విశాలమైన ఇసుక తీరమే ఇక్కడ రన్ వేగా మారుతుంది. దీనిని 'ట్రాయ్ మోర్' లేదా 'కాకిల్ స్ట్రాండ్' అని కూడా పిలుస్తారు. సముద్రపు పోటు తగ్గి నీరు వెనక్కి వెళ్ళినప్పుడు గట్టిపడిన ఇసుక నేలపై విమానాలు ల్యాండ్ అవుతాయి. అదే ఆటు (హై టైడ్) సమయంలో ఈ రన్‌వే మొత్తం నీటిలో మునిగిపోతుంది. ఫలితంగా ఆ సమయంలో విమాన రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిచిపోయి,

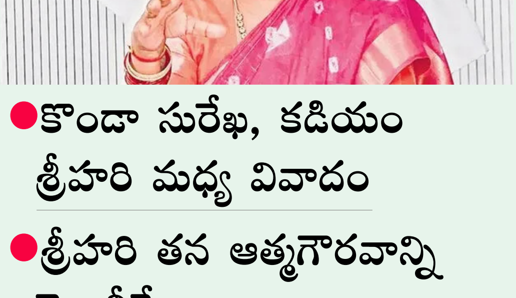
## వాణిజ్య నౌకలపై దాడులు ఆగిపోవాలి
# హర్మ్యూజ్‌లో దాడులపై భారత్ సీరియస్

- పశ్చియాసియాలో మళ్లీ ముదురుతున్న యుద్ధం
- హర్మ్యూజ్‌లో ప్రయాణిస్తున్న యూఏఈకి చెందిన రెండు నౌకలపై ఇరాన్ దాడి
- ఈ ఘటనలో ఒక భారతీయ నావికుడు మరణం- ఈ విషయంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన భారత్




ఢిల్లి : హర్మ్యూజ్ జలసంధి వంటి అంతర్జాతీయ సముద్ర మార్గాల్లో వాణిజ్య నౌకల రాకపోకలకు ఆటంకం కలిగించడాన్ని, అందులోని సిబ్బందిని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ జరిపిన దాడులను భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది. హర్మ్యూజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణిస్తున్న రెండు నౌకలపై జరిగిన లక్షిత దాడులపై తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేసింది. దిల్లీలోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయానికి చెందిన డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ మిషన్ (డీసీఎం) మహమ్మద్ జావాద్ హొస్సేనీను భారత విదేశాంగ శాఖ పిలిపించిన వెంటనే

## మీనాక్షి నటరాజన్‌కు కడియం శ్రీహరిపై కొండా సురేఖ ఫిర్యాదు



- కొండా సురేఖ, కడియం శ్రీహరి మధ్య వివాదం
- శ్రీహరి తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారన్న సురేఖ
- సంయమనం పాటించాలన్న మీనాక్షి నటరాజన్

హైదరాబాద్: తెలంగాణ దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మధ్య నెలకొన్న వివాదం కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ వద్దకు చేరింది. మీనాక్షి నటరాజన్‌తో

# వరంగల్, ఆదిలాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌లను
# అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిర్మించాలని వినతి

- 2028 జూన్ 2 నాటికి వరంగల్ విమానాశ్రయం సిద్ధం చేయాలని కోరిన ముఖ్యమంత్రి
- కాకతీయ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ డిజైన్ ఉండాలని సూచన
- వేగంగా భూసేకరణ పూర్తి చేయడంపై తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని అభినందించిన కేంద్రం

### అభివృద్ధికి రాజకీయాలతో సంబంధం లేదు

హైదరాబాద్: అభివృద్ధిని రాజకీయాలతో ముడిపెట్టకూడదని, రాజకీయాలు కేవలం ఎన్నికల సమయానికే పరిమితం కావాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడుతో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటుచేయనున్న వరంగల్ (మామునూరు), ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయాలను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి కోరారు. ఉత్తర తెలంగాణలోని పలు జిల్లాలకు వరంగల్ కేంద్రంగా ఉంటుందని, కాకతీయ మెగా టెక్స్‌టైల్ పార్క్‌తో పాటు ఇతర పరిశ్రమల రాకతో నగరం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నందున విమానాశ్రయం ఎంతో కీలకమని ముఖ్యమంత్రి… కేంద్రమంత్రికి వివరించారు. భూసేకరణ ప్రక్రియ పూర్తయినందున మిగతా..2లో

## ఊరూరా తిరిగి బీఆర్ఎస్ కుట్రలను
# ప్రజలకు తెలియజేస్తాం

- కాళేశ్వరం కుంగిపోవడానికి బీఆర్ఎస్ కారణమన్న పొన్నం ప్రభాకర్
- మేడిగడ్డ, కన్నెపల్లి విషయంలో రాజకీయం చేస్తున్నారని విమర్శ
- ఎల్‌నినోను ఎదుర్కోవడానికి ప్రభుత్వం తరపున సూచనలు చేస్తున్నామని వెల్లడి

హైదరాబాద్: కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు సంక్షోభం, రాష్ట్రంలో నెలకొన్న సాగునీటి సమస్యలపై బీఆర్ఎస్‌పై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మరోసారి విరుచుకుపడ్డారు. నిన్న బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు రక్తం ప్యాకెట్లతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నివాసాన్ని ముట్టడించేందుకు ప్రయత్నించడంపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రక్తం ప్యాకెట్లతో రాజకీయం చేయాల్సిన అవసరం లేదని బీఆర్ఎస్‌పై మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడక ముందే కాళేశ్వరం కుంగిపోయిందని, మిగతా..2లో

# మొదటిపేజి తరువాయి

## వరంగల్, ఆదిలాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌లను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిర్మించాలని వినతి

వెంటనే టెండర్లు పిలిచి, 2028 జూన్ 2 నాటికి పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదిలాబాద్‌లో రక్షణ శాఖ ఆధీనంలోని ఎయిర్‌పోర్ట్‌తో పాటు పౌర విమానాశ్రయాన్ని కూడా నిర్మించాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. ఈ రెండు విమానాశ్రయాల్లోనూ విమాన శిక్షణా సంస్థలను (ఫ్లీమా) ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. హుస్సేన్ సాగర్ నుంచి ప్రకాశం బ్యారేజీ వరకు సీప్లేన్‌లు నడిపే అంశాన్ని పరిశీలించాలని కోరగా, దీనిపై తగిన ప్రతిపాదనలు అందజేయాలని కేంద్రమంత్రి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. దేశంలోని ఏ రాష్ట్రం చేయనంత వేగంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం భూసేకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేసిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని అభినందించారు.

### వరంగల్ కీలకం

ఉత్తర తెలంగాణలోని ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, కరీంనగర్, వరంగల్, ఖమ్మంలతో పాటు నల్గొండకు వరంగల్ కేంద్ర బిందువుగా ఉంటుందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. రైలు, రోడ్డు మార్గాలతో మెరుగైన అనుసంధానం ఉండటంతో పాటు కాకతీయ మెగా టెక్స్‌టైల్ పార్క్, కాజీపేట కోచ్ ఫ్యాక్టరీ వంటి పరిశ్రమలతో ఈ నగరం మరింత కీలకంగా మారుతుందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో వరంగల్‌ను పారిశ్రామికంగా మరింత అభివృద్ధి చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధికి రాజకీయాలతో సంబంధం లేదని, రాజకీయాలను కేవలం ఎన్నికలకే పరిమితం చేయాలని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యానించారు. వివిధ అంశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం తమకు సహకరిస్తోందని, ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే కేంద్ర మంత్రులను కలిసి చర్చిస్తున్నామని తెలిపారు. ఏదైనా సమాచార లోపం ఉంటే దానిని పరస్పరం మార్చుకోవడం ద్వారా అధిగమిస్తున్నామని ఆయన వివరించారు.

## ఊరూరా తిరిగి బీఆర్ఎస్ కుట్రలను ప్రజలకు తెలియజేస్తాం

దీనికి బీఆర్ఎస్ కారణమని ఆరోపించారు. ప్రతి గ్రామానికి వెళ్లి బీఆర్ఎస్ చేసిన కుట్రలను ప్రజలకు తెలియజేస్తామన్నారు. ఎన్డీఎస్ఏ తుది నివేదిక ఇచ్చి కాళేశ్వరంలో నీటిని నింపమని చెబితే వెంటనే నింపుతామని చెప్పారు. ఇంజనీర్ల సలహాలను పాటిస్తామని తెలిపారు. ఎన్డీఎస్ఏ సూచనల మేరకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. కరవును దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రజలను రెచ్చగొడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కావాలనే మేడిగడ్డ, కన్నెపల్లి విషయంలో రాజకీయం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు తక్కువ పడతాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారన్నారు. ఎల్‌నినోను ఎదుర్కోవడానికి ప్రభుత్వం తరపున సూచనలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కరవును దృష్టిలో పెట్టుకొని రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ పార్టీలుగా అంతర్గత సమస్యలు ఉన్నా కలిసి ఎదుర్కోవాలని, బాధ్యత కలిగిన ప్రతిపక్షంగా బీఆర్ఎస్ సలహాలు ఇవ్వాలని కోరారు.

## మీనాక్షి నటరాజన్‌కు కడియం శ్రీహరిపై కొండా సురేఖ ఫిర్యాదు

మంత్రి కొండా సురేఖ భేటీ అయి కడియం శ్రీహరిపై ఫిర్యాదు చేశారు. ఎమ్మెల్యే తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారని, అనవసర వివాదాల్లోకి లాగుతున్నారని మీనాక్షి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న వివాదానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలను వివరించారు. సురేఖ వివరించిన అంశాలను ఓపికగా విన్న మీనాక్షి నటరాజన్ సంయమనం పాటించాలని సూచించారు. చిన్నచిన్న విషయాలను పెద్దగా పట్టించుకోవద్దని సలహా ఇచ్చారు. ఈ వివాదంపై ఇప్పటికే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, తెలంగాణ పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్‌ను కలిసి కడియంపై సురేఖ ఫిర్యాదు చేశారు.

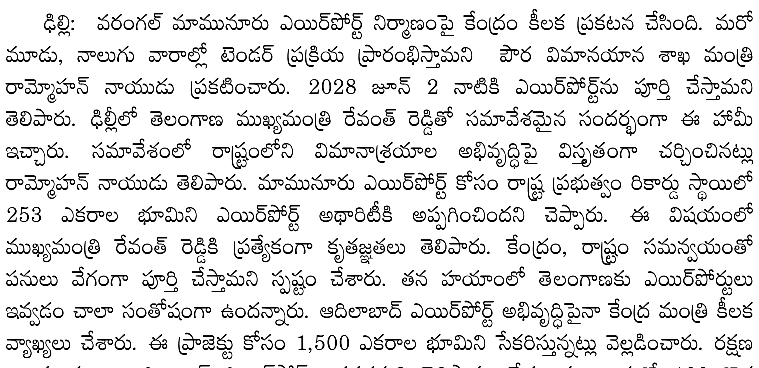
## నీటి లభ్యతకు అనుగుణంగా పంటలు ఎంపిక చేసుకోవాలి.. రైతులకు మంత్రి తుమ్మల సూచన

తక్కువ వర్షపాతం నమోదయిందని భారత వాతావరణ విభాగం వెల్లడించిందని తెలిపారు. వచ్చే మూడు నెలలూ వర్షాభావ పరిస్థితులే ఉండవచ్చని అన్నారు. కృష్ణా, గోదావరి జలాల లభ్యత కూడా తగ్గే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నీటి లభ్యతకు అనుగుణంగా పంటల ఎంపిక చేసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా రైతులకు ఆయన సూచించారు. వరి, చెరకు వంటి అధిక నీటి పంటలకు బదులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేయాలని వారికి వివరించారు. జొన్న, సజ్జ, కొర్ర, పెసర, మినుము, కంది సాగుపై దృష్టి పెట్టాలని రైతులకు మంత్రి తుమ్మల వివరించారు. తక్కువ కాలంలో పండే, తక్కువ నీరు అవసరమయ్యే వంగడాలు ఎంచుకోవాలని రైతులకు స్పష్టం చేశారు. వ్యవసాయ, నీటి పారుదల, భూగర్భ జలాలు - భారత వాతావరణ విభాగం సమన్వయంతో రైతులకు ఎప్పటికప్పుడు సూచనలు చేస్తామని చెప్పారు. జిల్లాల వారీగా భూగర్భ జలాల పరిస్థితిని నిరంతరం పరిశీలించాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు. చిరు ధాన్యాల సాగు పెంచాలని హైదరాబాద్‌లోని ది ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మిల్లెట్ రీసెర్చ్ సూచించిందని గుర్తు చేశారు. శాస్త్రీయ వ్యవసాయ పద్ధతులతో వర్షాభావాన్ని ఎదుర్కోవాలని నిపుణులు సూచనలు చేశారని పేర్కొన్నారు. నీటిని పొదుపుగా వినియోగిస్తూ ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై దృష్టిసారించాలని రైతులకు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు విజ్ఞప్తి చేశారు.

## మామునూరు ఎయిర్‌పోర్టు పనులకు త్వరలో టెండర్లు పిలుస్తామన్న కేంద్ర మంత్రి

ఢిల్లీ: వరంగల్ మామునూరు ఎయిర్‌పోర్ట్ నిర్మాణంపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన చేసింది. మరో మూడు, నాలుగు వారాల్లో టెండర్ ప్రక్రియ ప్రారంభిస్తామని పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రకటించారు. 2028 జూన్ 2 నాటికి ఎయిర్‌పోర్ట్‌ను పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. ఢిల్లీలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో సమావేశమైన సందర్భంగా ఈ హామీ ఇచ్చారు. సమావేశంలో రాష్ట్రంలోని విమానాశ్రయాల అభివృద్ధిపై విస్తృతంగా చర్చించినట్లు రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. మామునూరు ఎయిర్‌పోర్ట్ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయిలో 253 ఎకరాల భూమిని ఎయిర్‌పోర్ట్ అథారిటీకి అప్పగించిందని చెప్పారు. ఈ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కేంద్రం, రాష్ట్రం సమన్వయంతో పనులు వేగంగా పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. తన హయాంలో తెలంగాణకు ఎయిర్‌పోర్టులు ఇవ్వడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఆదిలాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్ అభివృద్ధిపైనా కేంద్ర మంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం 1,500 ఎకరాల భూమిని సేకరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. రక్షణ శాఖకు కూడా ఆదిలాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్ అవసరమని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా మరో 100 కొత్త విమానాశ్రయాలను నిర్మించే లక్ష్యంతో కేంద్రం ముందుకు సాగుతోందని వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వరంగల్, ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయాల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తోందన్నారు. ఈ విషయంలో కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడి సహకారం మరువలేనిదని చెప్పారు. వికసిత్ భారత్ లక్ష్యంలో తెలంగాణ కూడా భాగస్వామి కావాలని కోరుకుంటోందని తెలిపారు. దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ ఐదు శాతం వాటా అందిస్తోందని పేర్కొన్నారు.

## బీచ్‌లోనే విమానం ల్యాండింగ్.. ప్రపంచంలోనే ఏకైక ఎయిర్‌పోర్ట్!



నీరు తగ్గాక తిరిగి కార్యకలాపాలు ప్రారంభమవుతాయి. 'లోగాన్ ఎయిర్' అనే సంస్థ గ్లాస్గో నుంచి బారాకు షెడ్యూల్డ్ విమాన సర్వీసులను నిర్వహిస్తోంది. విమానం ల్యాండ్ అయ్యే క్రమంలో ప్రయాణికులకు నీలి సముద్రం, తెల్లటి ఇసుక తిన్నెలతో కూడిన అద్భుత దృశ్యం కనువిందు చేస్తుంది. విమానాల రాకపోకలు లేని సమయంలో ఈ బీచ్ పర్యాటకులకు విహార కేంద్రంగా, నడకకు మరియు ఇతర వినోద కార్యక్రమాలకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రత్యేకతల వల్లే ఏవియేషన్ ప్రియులు, సాహస యాత్రికులు తప్పక సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాల జాబితాలో బారా ఎయిర్‌పోర్టు చోటు సంపాదించుకుంది. ఈ ద్వీపంలో చారిత్రక కిసిముల్ కోట, మనోహరమైన తీర ప్రాంతాలు, సాంప్రదాయ గ్రామాలు వంటి పర్యాటక ఆకర్షణలు మరెన్నో ఉన్నాయి. మే నుంచి సెప్టెంబర్ మధ్య కాలం ఇక్కడి సందర్శనకు అత్యంత అనుకూలమైన సమయం. విమాన మార్గంతో పాటు ఫెర్రీ ద్వారా కూడా ఈ ద్వీపానికి చేరుకోవచ్చు.

## పనికిరాని నిబంధనలు రద్దు చేయండి!: ఆర్టీజీఎస్ సమీక్షలో చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం

### మొదటిపేజి తరువాయి

ప్రోయాక్టివ్ గవర్నెన్స్ అందించడంపై అధికార యంత్రాంగం దృష్టి సారించాలన్నారు. ఉన్నతాధికారులు సరైన నాయకత్వంతో పనిచేస్తేనే ప్రభుత్వ ఫలాలు చిట్టచివరి వ్యక్తి వరకు చేరతాయని స్పష్టం చేశారు. టెక్నాలజీని అనుసంధానం చేస్తూ పాలనలో పారదర్శకత తీసుకురావాలని సూచించారు. 2017తో పోలిస్తే రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి (+ఫూణా) 20 శాతం వృద్ధి సాధించిందని, ఈ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునేలా నిబంధనల్లో వెసులుబాటు కల్పించాలన్నారు.

### దేవాలయాలను గ్రోత్ సెంటర్లుగా మార్చాలి

దేవాదాయ శాఖపై సమీక్షలో భాగంగా రాష్ట్రంలోని 21 ప్రముఖ దేవాలయాలను గ్రోత్ సెంటర్లుగా తీర్చిదిద్దాలని సీఎం సూచించారు. ఈ ఆలయాల పరిసరాల్లో ఆర్థిక, పర్యాటక కార్యకలాపాలు పెరిగేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. ప్రసాదాల నాణ్యతతో పాటు

ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని మెరుగుపరచాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా, ఆర్టీసీ బస్సులు సరైన సమయానికి నడిచేలా చూడాలని, బస్టాండ్లలో ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని చెప్పారు. అగ్నిమాపక శాఖ సేవల ప్రమాణాలను పెంచాలని, రాష్ట్రంలో యూరియా కొరత రాకుండా రైతులకు భరోసా ఇవ్వాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు సూచించారు.

### ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి క్రౌడ్ సోర్సింగ్

ప్రభుత్వానికి వచ్చే అన్ని ఫిర్యాదుల స్వీకరణకు 'క్రౌడ్ సోర్సింగ్' విధానాన్ని అమలు చేయాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ప్రతి అర్జీని మానవీయ కోణంలో పరిశీలించి, వేగంగా పరిష్కరించాలన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాజకీయ కక్షతో కొందరి భూములను 22ఏ జాబితాలో చేర్చారని, ఇలాంటి వివాదాలను పరిష్కరించడం ద్వారా ఎన్నో అవకాశాలను సృష్టించవచ్చని తెలిపారు. శెట్టిపల్లి భూ వివాదం పరిష్కారంతో ప్రభుత్వానికి రూ.900 కోట్ల విలువైన భూమి రావడమే ఇందుకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ సమీక్షలో మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర వర్చువల్‌గా పాల్గొనగా, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమీక్ష అనంతరం, ఆర్టీజీఎస్ రూపొందించిన 'గవర్నెన్స్ దట్ నెవర్ స్లీప్స్' మాసపత్రికను సీఎం ఆవిష్కరించారు.

## మత్స్యకారుల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు జగన్‌కు ఎక్కడిది?

### మొదటిపేజి తరువాయి

సీదిరి అప్పలరాజు కొడుకు అతి వేగంతో బైక్ నడిపి ఒకరి మృతికి కారణమైతే గొడ్డలి పార్టీ నేత విశాఖపట్నం పర్యటనకు వెళ్లారనుకుంటే, శవ రాజకీయాలు చేశాడని మంత్రి మండిపడ్డారు. వారి గురించి మాట్లాడే హక్కే లేదు: ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వచ్చినప్పుడు వెంటనే స్పందించి వారి ప్రాణాలు కాపాడే చరిత్ర చంద్రబాబుదని తెలిపారు. మత్స్య కారుల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు జగన్ కు ఎక్కడిదని దుయ్యబట్టారు. జగన్ హయాంలో ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వల్ల 270 మంది చనిపోతే ఒక్క కుటుంబాన్ని కూడా ఎందుకు పలకరించలేదని అచ్చెన్నాయుడు నిలదీశారు.

### మత్స్యకారుల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు జగన్ కు ఎక్కడిది?: మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తుంది కాబట్టే ఘటన జరిగిన 48 గంటల్లోనే బాధితులకు పరిహారం అందించాం. వారికి రూ.10 లక్షలు ఇస్తే వాటిని జగన్ ముష్టి అని మాట్లాడుతున్నారు. కోట్ల రూపాయలు అక్రమంగా సంపాదించిన నీకు రూ.10 లక్షలు ముష్టి లాగే కనిపిస్తాయి. ప్రజలు అమాయకులు కాదు వారికి అన్నీ తెలుసు. మీ ప్రభుత్వ ఉన్నప్పుడు మత్స్యకారులకు కనీసం వలలు కూడా ఇవ్వని మీరు ఇప్పుడు ఇలా మాట్లాడడం చాలా హాస్యాస్పదం.' -అచ్చెన్నాయుడు, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అప్పుడు పరిహారం ఎగ్గొట్టారు: పరామర్శల పేరుతో జగన్ దొంగ నాటకాలు సిగ్గుచేటని విశాఖ జిల్లా ఇంఛార్జ్ మంత్రి డోలా బాలవీరాంజనేయస్వామి మండిపడ్డారు. గత 5 ఏళ్లు మత్స్యకారులను ఏం ఉద్ధరించారని నేడు జగన్ విశాఖ వచ్చారని నిలదీశారు. ప్రమాదం జరిగిన 72 గంటల్లోనే ఒక్కో కుటుంబానికి రూ. 10 లక్షలు పరిహారం అందజేశామన్నారు. మత్స్యకారులకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉందని తెలిపారు. వైఎస్సార్సీపీ ఐదేళ్ల పాలనలో 63 మంది మత్స్యకారులు సముద్రంలో గల్లంతయ్యారన్న మంత్రి, కనీసం వాళ్ళకి డెత్ సర్టిఫికెట్లు కూడా ఇవ్వకుండా జగన్ పరిహారం ఎగ్గొట్టారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఆ ఫైల్స్ అన్నీ క్లియర్ చేసి మత్స్యకారులకు రూ. 3.15 కోట్లు పరిహారం చెల్లించామన్నారు. మత్స్యకారులకు సబ్సిడీకి వలలు, పడవలు అందిస్తున్నామన్నారు. వారికి ఎప్పుడూ అండగా నిలిచింది టీడీపీ అని స్పష్టం చేశారు. జువ్వలదిన్నె ఘటనలోనూ కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేందుకు జగన్ ప్రయత్నించారని ఆరోపించారు. మత్స్యకారులను రాజకీయంగా వాడుకోవడం తప్ప జగన్ వారికి చేసిందేమీ లేదని మంత్రి డోలా బాలవీరాంజనేయస్వామి

విమర్శించారు. పరామర్శనా లేక విజయయాత్రనా?: సముద్ర ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన మత్స్యకార కుటుంబాల పరామర్శ పేరిట విశాఖలో వైఎస్సార్సీపీ అధ్యక్షుడు జగన్ పర్యటన విజయయాత్రలా సాగింది. కారులో నుంచి బయటికొచ్చి చిరునవ్వులతో జగన్ అభివాదం చేస్తుంటే ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు జై జగన్, సీఎం, సీఎం అంటూ నినాదాలు చేశారు. జగన్ వెంట విజిల్స్ వేస్తూ కేరింతలు కొట్టారు. బాధిత కుటుంబాలు అంతులేని దుఃఖంలో ఉంటే పరామర్శ పేరుతో ర్యాలీలు చేయడంపై విమర్శలు వస్తున్నాయి.

## ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామికి బంగారు కవచాలు - టీటీడీ బోర్డు నిర్ణయాలివే

### మొదటిపేజి తరువాయి

అత్యంత ప్రాధాన్యత నడుమ ప్రారంభమైంది. టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ భేటీలో శ్రీవారి భక్తులకు కల్పించాల్సిన సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతుల పెంపు, ఆలయాల అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై బోర్డు సుదీర్ఘంగా చర్చ కొనసాగింది. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమావేశానికి టీటీడీ ఈవో రవిచంద్ర, అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరితో పాటు పాలకమండలి సభ్యులు, పలువురు ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. టీటీడీ ఛైర్మన్ అధ్యక్షతన అన్నమయ్య భవనంలో జరిగిన ధర్మకర్తల మండలి సమావేశంలో 62 అంశాల అజెండాపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. తిరుమలలో రూ.2.9 కోట్లతో అదనపు మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని అళ్వార్ ట్యాంక్ సమీపంలో షెల్టర్లు, క్యూలైన్లు, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి బోర్డు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. శ్రీవారి క్యాలెండర్, డైరీలు ముద్రణకు నిర్ణయం: కుమారధార, పసుపుధార డ్యామ్‌ల పటిష్ఠతకు డబుల్ లేన్ వంతెన నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపారు. శిథిలావస్థకు చేరిన 12 పాత భవనాలను తొలగించి, దాతల సహకారంతో నూతన భవనాలు నిర్మించాలని బోర్డు నిర్ణయించింది. 2027 ఏడాది శ్రీవారి క్యాలెండర్లు, డైరీల ముద్రణకు బోర్డు నిర్ణయించింది. గతంలో కంటే చాలా తక్కువ ఖర్చుతో ముద్రించనున్నారు. 100 పడకల విశ్రాంతి గదుల నిర్మాణం: కడప జిల్లా ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామి ఆలయం వద్ద యాత్రికుల కోసం 100 పడకల విశ్రాంతి గదుల నిర్మాణం, ఈశాన్య మాడవీధుల విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. తిరుపతి తాతయ్యగుంట గంగమ్మ ఆలయ ముఖమండపంపై సాలహారం నిర్మాణ పనులకు రూ.2.50 కోట్ల టెండరుకు ఆమోదం తెలిపారు. బంగారు కవచాలు తయారీ: ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామి మూలవర్లకు టీటీడీ ట్రెజరీలోని కిలో బంగారాన్ని వినియోగించి బంగారు కవచాలు తయారు చేయనున్నారు. ధార్మిక సంస్థల్లో నిరంతర పారాయణంతో పాటు, వేదపారాయణం స్కీమ్ ద్వారా 791 మంది వేదపండితులను నియమించాలని, కళాకారుల పారితోషికాన్ని పెంచాలని బోర్డు తీర్మానించింది. టీటీడీకి 25 ఏళ్లపాటు ఉచిత విద్యుత్: పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా జీవస్సీ సమీపంలో విష్ విండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ విరాళంతో 800 కిలోవాట్ల విండ్ టర్బైన్ జనరేటర్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. దీని ద్వారా టీటీడీకి 25 ఏళ్లపాటు ఉచిత విద్యుత్ లభించనుంది. కాకులమానుతిప్ప వద్ద ఘనవ్యర్థాల శుద్ధికి రూ.5 కోట్లు, ఆలయాలు, విశ్రాంతి భవనాల్లో అగ్నిమాపక వ్యవస్థల నిర్వహణకు రూ.2.35 కోట్లు మంజూరు చేశారు.

## వాణిజ్య నౌకలపై దాడులు ఆగిపోవాలి- హర్మూజ్‌లో దాడులపై భారత్ సీరియస్

### మొదటిపేజి తరువాయి

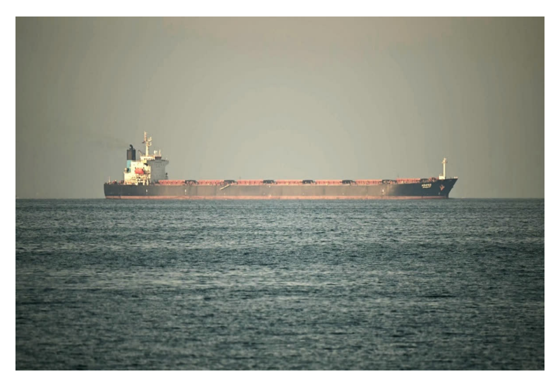
ఈ అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. కాగా, ఒమన్ తీరంలో ప్రయాణిస్తున్న యూఏఈకి చెందిన రెండు చమురు ట్యాంకర్లపై ఇరాన్ క్షిపణులతో దాడి చేయగా, ఈ ఘటనలో ఒక భారతీయ నావికుడు మృతి చెందాడు. పలువురు గాయపడ్డారు. అనంతరం భారత విదేశాంగ శాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. సముద్ర మార్గాల్లో దాడులు పునర్ ప్రారంభం కావడం, పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు పెరగడంపై భారత విదేశాంగ శాఖ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. పశ్చిమాసియాలో ప్రశాంతత, భద్రత, స్థిరత్వాన్ని కాపాడేందుకు శత్రుత్వాలకు తక్షణమే ముగింపు పలకాలని పిలుపునిచ్చింది. అలాగే శాంతి కోసం చర్చలు, దౌత్యపరమైన సంప్రదింపులు జరపాలని కోరింది. అంతర్జాతీయ చట్టపరమైన నిబంధనలకు అనుగుణంగా ప్రపంచ నౌకాయాన మార్గాల్లో అడ్డంకులు లేని రాకపోకలు, సముద్ర వాణిజ్యాన్ని త్వరగా పునరుద్ధరించాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. పశ్చిమాసియాలోని వాణిజ్య నౌకలు, సైనికేతర కేంద్రాలపై దాడులు ఆగిపోవాలని పేర్కొంది.

### 'క్షతగాత్రుల్లో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం'

ఒమన్ తీరంలో అల్ బాహియా, మొంబాసా అనే పేరు గల రెండు నౌకలపై జరిగిన దాడుల పట్ల భారత్ తీవ్ర ఆందోళన చెందుతోందని విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ స్పష్టం చేశారు. ఈ రెండు నౌకల్లో మొత్తం 46 మంది సిబ్బంది ఉండగా, వారిలో 30 మంది భారతీయులేనని తెలిపారు. అల్ బాహియాలో పనిచేస్తున్న 12 మంది భారతీయులలో ఒకరు మరణించారని, మరొకరు గాయపడ్డారని పేర్కొన్నారు. మొంబాసాలో ఉన్న 18 మంది భారతీయుల్లో 9 మంది సిబ్బంది గాయపడ్డారని, వీరిలో ఇద్దరి పరిస్థితి ప్రస్తుతం విషమంగా ఉందని వెల్లడించారు. అలాగే మృతుడి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. గాయపడిన సిబ్బంది త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. "బాధిత భారతీయ నావికులకు అవసరమైన సహాయం అందేలా చూసేందుకు యూఏఈలోని ఇండియన్ ఎంబసీ, కాన్సులేట్ అక్కడి పరిణామాలను నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నాయి. యూఏఈ అధికారులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాయి. హర్మూజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణిస్తున్న రెండు నౌకలపై జరిగిన క్షిపణి దాడిలో ఒక భారతీయ నావికుడు మరణించాడు. పలువురు గాయపడ్డారు. ఈ ఘటనపై తీవ్ర నిరసన తెలియజేయడానికి మంగళవారం ఢిల్లీలోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ మిషన్‌ను భారత్ పిలిపించింది. పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న అన్ని పరిణామాలను మేము నిశితంగా గమనిస్తున్నాం. హర్మూజ్ జలసంధి గుండా సురక్షితమైన, స్వేచ్ఛాయుతమైన నౌకాయానానికి, వాణిజ్యానికి మద్దతుగా మేము మా వైఖరిని స్థిరంగా కొనసాగిస్తున్నాం. ఎందుకంటే హర్మూజ్‌లో నౌకాయానం భారత్‌లోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలకు ఆర్థిక, ఇంధన భద్రతను కల్పించడంలో సహాయపడుతుంది" అని భారత విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ పేర్కొన్నారు.

### అక్కడి పరిస్థితులను నిశితంగా గమనిస్తున్నాం : యూఏఈలోని ఇండియన్ ఎంబసీ

హర్మూజ్‌లో వాణిజ్య నౌకలపై జరిగిన దాడిలో భారతీయ నావికుడు మరణించడంపై యూఏఈలోని ఇండియన్ ఎంబసీ స్పందించింది. భారతీయ నావికుడి మృతికి సంతాపం తెలిపింది. అక్కడి పరిస్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు పేర్కొంది. "అల్ బహియా, మొంబాసా అనే రెండు నౌకలపై జరిగిన దాడుల్లో ఒక భారతీయ నావికుడు విషాదకరంగా మరణించడం పట్ల మేము సంతాపం తెలియజేస్తున్నాం. అక్కడి పరిస్థితిని మేము నిశితంగా గమనిస్తున్నాం. గాయపడిన వారికి,



వారి కుటుంబాలకు అండగా ఉండడానికి స్థానిక అధికారులతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాం" అని యూఏఈలోని ఇండియన్ ఎంబసీ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ పెట్టింది.

### ఇరాన్‌పై యూఏఈ ఫైర్

మరోవైపు, హర్మూజ్‌లో తమ దేశ నౌకలపై దాడుల జరగడంపై యూఏఈ తీవ్రంగా మండిపడింది. ఈ దాడులను అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘనగా పేర్కొంది. దేశ భద్రత, జాతీయ ప్రయోజనాల పరిరక్షణ కోసం అవసరమైన చర్యలు తీసుకునే హక్కు తమకు ఉందని తెలిపింది. పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు భద్రతా వ్యవస్థలను అప్రమత్తం చేసినట్లు ప్రకటించింది. ఇరాన్ వెంటనే ఇలాంటి రెచ్చగొట్టే దాడులను నిలిపివేయాలని, అన్ని రకాల ఘర్షణలను షరతులు లేకుండా విరమించాలని, హర్మూజ్‌ను పూర్తిగా తెరవాలని కోరింది. ప్రపంచ వాణిజ్యం, ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరత్వం కోసం ఇది అత్యవసరమని అభిప్రాయపడింది.

## రాయలసీమలో రూ.3,100 కోట్ల పెట్టుబడి.. 700 మందికి ఉద్యోగాలు..

### మొదటిపేజి తరువాయి

ముఖ్యంగా కడప జిల్లాలో పెట్టుబడుల వెల్లువ కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే సోలార్, విండ్, పంప్డ్ స్టోరేజీ వంటి కీలక ప్రాజెక్టులు జిల్లాలో కొలువుదీరుతుండగా, తాజాగా మరో భారీ పరిశ్రమ విస్తరణకు అంకురార్పణ జరగనుంది. జిల్లాలోని జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గం, మైలవరం మండలం చిన్నకొమెర్ల వద్ద ఉన్న దాల్మియా భారత్ సిమెంట్ పరిశ్రమ రెండో ప్లాంట్ విస్తరణ పనులకు రాష్ట్ర ఐటీ, విద్య, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ రేపు (జులై 15) శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. రూ.3,100 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో ఈ విస్తరణ పనులు చేపట్టనున్నారు. రెండు నెలల వ్యవధిలోనే మంత్రి లోకేశ్ ఇదే నియోజకవర్గంలో రెండోసారి పారిశ్రామిక కార్యక్రమానికి హాజరు కావడం గమనార్హం. ఈ ఏడాది మే 22న కొండాపురం మండలంలో 'సెయిల్' సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టును ఆయన ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు దాల్మియా సిమెంట్ విస్తరణతో ఈ ప్రాంత పారిశ్రామిక ముఖచిత్రం మరింత మారనుంది.

### ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, ఉద్యోగాల్లో భారీ పెరుగుదల

దాల్మియా సిమెంట్ సంస్థ రూ.3,100 కోట్ల పెట్టుబడితో చేపట్టనున్న ఈ విస్తరణ ద్వారా ఉత్పత్తి సామర్థ్యం గణనీయంగా పెరగనుంది. ప్రస్తుతం మైలవరం ప్లాంటులో ఏటా 2.5 మిలియన్ టన్నుల క్లింకర్, 3.6 మిలియన్ టన్నుల సిమెంట్ ఉత్పత్తి అవుతోంది. కొత్త ప్లాంట్ విస్తరణ పూర్తయ్యాక క్లింకర్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం 6.1 మిలియన్ టన్నులకు, సిమెంట్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం 9.6 మిలియన్ టన్నులకు చేరనుంది. ఈ విస్తరణ కేవలం ఉత్పత్తికే పరిమితం కాకుండా, స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలను కూడా భారీగా పెంచనుంది. ఇప్పటికే ఉన్న ప్లాంట్ ద్వారా ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 950 మంది ఉపాధి పొందుతుండగా, ఈ విస్తరణతో కొత్తగా మరో 700 మందికి ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. దీంతో మొత్తం ఉపాధి పొందుతున్న వారి సంఖ్య 1,650కి చేరుకుంటుంది. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల రవాణా, లాజిస్టిక్స్ వంటి అనుబంధ పరిశ్రమల్లోనూ అదనపు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

### ప్రభుత్వ ఖజానాకు పెరగనున్న ఆదాయం

ఈ భారీ పరిశ్రమ విస్తరణతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఖజానాకు కూడా ఆదాయం గణనీయంగా పెరగనుంది. ప్రస్తుతం దాల్మియా సంస్థ పన్నులు, మైనింగ్ రాయల్టీల రూపంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఏటా రూ.102 కోట్లు చెల్లిస్తోంది. ప్రతిపాదిత విస్తరణ పూర్తయితే ఈ ఆదాయం ఏకంగా రూ.325 కోట్లకు పెరుగుతుందని అంచనా.

### పర్యావరణ హితమే లక్ష్యంగా 'గ్రీన్ ఇండస్ట్రీ'

దాల్మియా సంస్థ రెండో దశ విస్తరణ పనులను కేవలం వాణిజ్యపరంగానే కాకుండా, పర్యావరణ పరిరక్షణ లక్ష్యంగా అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో 'గ్రీన్ ఇండస్ట్రీ'గా తీర్చిదిద్దనుంది. పరిశ్రమకు అవసరమైన విద్యుత్‌లో 80 శాతాన్ని సౌర, పవన విద్యుత్ వంటి పునరుత్పాదక వనరుల నుంచే సమకూర్చుకోనుంది. మొత్తం ప్రాజెక్ట్ విస్తీర్ణంలో 33 శాతం పచ్చదనం ఉండేలా గ్రీన్ బెల్ట్ అభివృద్ధి చేయనున్నారు. పరిశ్రమలో వాడిన నీటిని శుద్ధి చేసి తిరిగి వినియోగించేందుకు 'జీరో లిక్విడ్ డిశ్చార్జ్' వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వాయు కాలుష్యాన్ని నియంత్రించేందుకు సుమారు రూ.100 కోట్ల పెట్టుబడితో 130 అధిక సామర్థ్య బ్యాగ్ ఫిల్టర్లను ఏర్పాటు చేయనుండటం విశేషం.

### దేశంలో నాలుగో అతిపెద్ద సిమెంట్ సంస్థ

ఎనిమిది దశాబ్దాలకు పైగా సిమెంట్, చక్కెర, విద్యుత్ రంగాల్లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న దాల్మియా భారత్ గ్రూప్, దేశంలో నాలుగో అతిపెద్ద సిమెంట్ తయారీ సంస్థగా గుర్తింపు పొందింది. రూ.14,800 కోట్ల వార్షిక టర్నోవర్‌తో, దేశవ్యాప్తంగా 12 రాష్ట్రాల్లో 19 సిమెంట్ కర్మాగారాలు, గ్రైండింగ్ యూనిట్లను నిర్వహిస్తోంది. సుమారు 33,000 మందికి పైగా డీలర్ల నెట్‌వర్క్‌తో వినియోగదారులకు సేవలందిస్తోంది. ఈ సంస్థ భారీ విస్తరణ చేపట్టడం రాయలసీమ పారిశ్రామిక ప్రగతికి శుభసూచకమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

# 12వ పీఆర్సీ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసి 30 శాతం మధ్యంతర భృతి ప్రకటించాలి - ఫ్యాప్టో

పుట్టపర్తి : ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్ల ఆర్థిక, ఆర్థికేతర సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఫ్యాప్టో జిల్లా చైర్మన్ గజ్జల హరిప్రసాద్ రెడ్డి, సెక్రటరీ జనరల్ గౌస్ లాజాం డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగుల న్యాయబద్ధమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం ఫ్యాప్టో ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం పుట్టపర్తిలో ర్యాలీ, పికెటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ 11వ పీఆర్సీ గడువు ముగిసి మూడేళ్లు గడిచినా 12వ పీఆర్సీ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేయకపోవడం విచారకరమన్నారు. వెంటనే పీఆర్సీ కమిషన్‌ను నియమించి, 30 శాతం మధ్యంతర భృతిని ప్రకటించాలని కోరారు. అలాగే పెండింగ్‌లో ఉన్న ఐదు డీఏలను విడుదల చేయడం, పాత పెన్షన్ విధానం (ఓపీఎస్) అమలు, పెండింగ్ బకాయిల చెల్లింపులకు రోడ్‌మ్యాప్ ప్రకటించడం, కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టడం, ఉపాధ్యాయుల బదిలీ, పీఎఫ్, మెడికల్ రీయింబర్స్‌మెంట్, కేజీబీవీ, మోడల్ స్కూల్, గురుకుల, ఎయిడెడ్ ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సమస్యలపై ప్రభుత్వం వెంటనే సంఘాలతో చర్చించి పరిష్కారం చూపాలని, లేకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఫ్యాప్టో అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# దివ్యాంగులకు వీల్‌చైర్ల పంపిణీ
# సేవాభావానికి ఆర్‌డీఓ ప్రశంసలు

పుట్టపర్తి : సమాజ సేవకు పుట్టినరోజులను వేదికగా మార్చుకోవడం అభినందనీయమని పుట్టపర్తి ఆర్‌డీఓ సువర్ణ అన్నారు. ఖిద్మత్-ఎ-ఖల్క్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకుడు షామీర్ భార్య సలీమా జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఇద్దరు నిరుపేద దివ్యాంగులకు మంగళవారం వీల్‌చైర్లను పంపిణీ చేశారు. పుట్టపర్తి ఆర్‌డీఓ సువర్ణ చేతుల మీదుగా కొత్తచెరువు మండలం గౌనుకుంటపల్లి గ్రామానికి చెందిన హరినాథ్, ఓడీసీ గ్రామానికి చెందిన రిజ్వాన్‌కు వీల్‌చైర్లు అందజేశారు. వీరు ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు చెందిన దివ్యాంగులని గుర్తించి, వారి అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ సహాయాన్ని అందించినట్లు ట్రస్ట్ ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్‌డీఓ సువర్ణ మాట్లాడుతూ, సాధారణంగా పుట్టినరోజులను కేక్ కట్ చేసి జరుపుకుంటారని, కానీ సమాజానికి ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా షామీర్, సలీమా ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని ప్రశంసించారు. చిన్న వయసులోనే సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు వచ్చి దివ్యాంగులకు చేయూత అందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ట్రస్ట్ ద్వారా మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి మరెందరికో స్ఫూర్తిగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలకు తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ ప్రతినిధులు యశోద రాయుడు, అల్లా బకాష్, సుబ్రహ్మణ్యం, శేషు, సాయి ప్రసాద్, జావిద్, మురగేష్, నారాయణస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఎస్ ఐ ఆర్ 24 వరకు పొడిగింపు అందరూ ఈ కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి - కలెక్టర్

పుట్టపర్తి : శ్రీ సత్య సాయి జిల్లాలో జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 24 వరకు పొడిగించినట్లుగా కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాలు అందాయని జిల్లా కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, పాటు కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ద్వారా అందిన ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి తగిన ఆదేశాలు జారీ చేశామన్నారు. పొడిగింపబడిన తేదీని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రజలందరూ ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా ప్రజలను కలెక్టర్ కోరారు.

# పుట్టపర్తిలో వాహనాల వేగ నియంత్రణకు
# స్పీడ్ కంట్రోల్ డ్రమ్స్ ఏర్పాటు

పుట్టపర్తి : రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, వాహనదారుల భద్రతను మెరుగుపరిచే లక్ష్యంతో పుట్టపర్తి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ప్రశాంతి పెట్రోల్ బంక్, జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం (డీపీఓ) సమీపంలో మొత్తం ఎనిమిది స్పీడ్ కంట్రోల్ డ్రమ్స్ ఏర్పాటు చేసినట్లు టౌన్ సీఐ యువరాజు తెలిపారు. జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు నేషనల్ హైవే డీఈ గిడ్డయ్యతో కలిసి ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ స్పీడ్ కంట్రోల్ డ్రమ్స్ ద్వారా అధిక వేగంతో ప్రయాణించే వాహనాల వేగాన్ని నియంత్రించి, రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడంతో పాటు పాదచారులు, ఇతర రహదారి వినియోగదారుల భద్రతను పెంపొందించడమే లక్ష్యమన్నారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటిస్తూ నిర్ణీత వేగ పరిమితుల్లోనే వాహనాలు నడపాలని సీఐ యువరాజు సూచించారు. ప్రజల సహకారంతో ప్రమాద రహిత రవాణా వ్యవస్థను రూపొందించేందుకు పోలీసులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# అమ్మవారి సన్నిధిలో నరసింహ రావు

వెంకటేశ్వర స్వామి, శ్రీ చౌడేశ్వరి ఆలయాల్లో పూజలు

శాలువా, పూల మాలలతో సన్మానం చేసిన ఆలయ ధర్మకర్త డీసీ ఈశ్వరయ్య

సోమందేపల్లి :అమ్మలను కన్న అమ్మ శ్రీ చౌడేశ్వరి మాత దర్శనం చేసుకున్నారు పెనుకొండ నియోజకవర్గ పరిసీలుకులు నరసింహ రావు, మంగళవారం ఆయన సోమందేపల్లి లోని వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం, తోగట వీర క్షత్రీయు లా ఆరాధ్యదైవం శ్రీ చౌడేశ్వరి అమ్మవారిని ఆలయ ధర్మకర్త, మాస్టర్ వీవర్, సీనియర్ రాజకీయ నాయకులు డీసీ ఈశ్వరయ్య, రాష్ట్ర ఉప్పర సగర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వెంకటరమణ, తహసీల్దార్ మారుతీ తో కలిసి రెండు దేవాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, చౌడేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయంలో ధర్మకర్త డీసీ ఈశ్వరయ్య ఆధ్వర్యంలో వేద పండితులు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, నరసింహ రావు ని దీవించారు, అనంతరం ఆలయ ధర్మకర్త డీసీ ఈశ్వరయ్య నరసింహారావు, రాష్ట్ర ఉప్పర సగర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వెంకటరమణ, తహసీల్దార్ మారుతి లను శాలువా కప్పి పూల మాలలు వేసి సన్మానం చేసారు, ఈ కార్యక్రమంలో డీసీ లోకేష్, జ్యోతి సంఘం అధ్యక్షులు శ్రీనివాసులు, గట్టు మహేంద్ర, అశ్వర్థ, జేసీబీ కొత్తపల్లి అరవింద్ రంగా, రంగన ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

# అంతిమ వేళ అండగా మే ఐ హెల్ప్ యు' ఫౌండేషన్

యాడికి : ఆపదలో ఉన్న కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తూ యాడికి మే ఐ హెల్ప్ యు ఫౌండేషన్ మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకుంది. యాడికి లాలెప్ప కాలనీకి చెందిన చింతా రమణ ( ఎల్ఐసి రమణ) మృతి చెందగా, కుమారుడు భాను ప్రతాప్ అభ్యర్థన మేరకు సభ్యులు అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. అలాగే నంద్యాల జిల్లా గొర్విమానిపల్లెకు చెందిన వై. లక్ష్మీదేవి మృతి చెందడంతో, కుమారులు లేకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యుల విజ్ఞప్తిపై అక్కడికీ వెళ్లి సంప్రదాయబద్ధంగా అంతిమ సంస్కారాలు పూర్తి చేశారు. క్లిష్ట సమయంలో అండగా నిలిచిన ఫౌండేషన్ సభ్యులకు మృతుల కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలపగా, వారి సేవాభావాన్ని స్థానికులు అభినందించారు.

# డెంగ్యూపై విద్యార్థులకు అవగాహన

యాడికి :జూలై 14 యాడికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో డెంగ్యూ వ్యతిరేక మాసోత్సవ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. జిల్లా మలేరియా అధికారి డి ఓబులు ఆదేశాల మేరకు మెడికల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ పరమేశ్వర్, డాక్టర్ సాయి సుమంత్ రెడ్డి పర్యవేక్షణలో తాడిపత్రి మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి శ్రీనివాసులు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులకు డెంగ్యూ నివారణపై అవగాహన కల్పించి ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో గర్భిణులకు పరిశుభ్రత, 108 అంబులెన్స్ ద్వారా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాలు చేయించుకోవడం, హైరిస్క్ గర్భిణులు ముందుగానే ఆసుపత్రిలో చేరడం వంటి అంశాలపై సూచనలు ఇచ్చారు. ల్యాబ్‌ను పరిశీలించి జ్వరంతో వచ్చే ప్రతి రోగికి డెంగ్యూ, మలేరియా, టైఫాయిడ్, చికున్‌గున్యా తదితర వ్యాధుల నిర్ధారణకు అవసరమైన రక్త పరీక్షలు నిర్వహించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో పీహెచ్ఎన్ శోభకుమారి, రాంప్రసాద్ గౌడ్, మద్దిలేటి, ఉపాధ్యాయులు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలి - ఏఐఎస్ఎఫ్

పుట్టపర్తి : రాష్ట్రంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేసి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును కాపాడాలని ఏఐఎస్ఎఫ్ శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు నరసింహమూర్తి, జిల్లా కార్యదర్శి శేషం మహేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలు కలిపి సుమారు రూ.10,700 కోట్లకు పైగా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని తెలిపారు. గత, ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరాలకు సంబంధించిన తొమ్మిది క్వార్టర్ల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలుగా రూ.6,400 కోట్లు వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు. అలాగే గత రెండేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.2,200 కోట్ల స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలను కూడా విద్యార్థుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులు బకాయిల కారణంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, కళాశాల యాజమాన్యాలు ఫీజుల కోసం ఒత్తిడి చేయడంతో అనేక మంది విద్యార్థుల చదువులు ప్రమాదంలో పడుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పీజీ విద్యార్థులకు ఇబ్బందికరంగా మారిన జీవో నెం.77ను వెంటనే రద్దు చేయాలని కోరారు. 202627 రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకానికి కేవలం రూ.2,766 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించడం సరిపోదని, రాష్ట్ర అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతి ఏడాది కనీసం రూ.3,900 కోట్లు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. బడ్జెట్ రిలీజ్ ఆర్డర్‌లో రూ.1,200 కోట్లు కేటాయించినట్లు ప్రకటించి, అందులో రూ.600 కోట్లు మాత్రమే విడుదల చేయడం వెనుక కారణాలను ప్రభుత్వం వెల్లడించాలని కోరారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అమలైన వసతి దీవెన పథకం ద్వారా ఐటీఐ, పాలిటెక్నిక్, డిగ్రీ, ఇంజినీరింగ్, మెడిసిన్ విద్యార్థులకు అందించిన ఆర్థిక సహాయాన్ని కొనసాగించాలని, ప్రస్తుతం ఆ పథకాల అమలుపై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు సిద్ధార్థ్, విఘ్నేష్, అనిల్, సంతోష్, బద్రినాథ్, దేవా, అర్జున్, విజయ్, అభి, మోహన్, లక్ష్మీనారాయణ, చంద్ర, అరవింద్, సునీల్, గిరీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అంగన్‌వాడీలు, పాఠశాలల్లో నాణ్యతలేని ఆహారం సరఫరాపై కఠిన చర్యలు

ఒడిసి, ఆమడగూరులో తనిఖీలు నిర్వహించిన రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యుడు లక్ష్మీరెడ్డి

అధికారులకు, సరఫరాదారులకు షోకాజ్ నోటీసుల ఆదేశం

పుట్టపర్తి, ఒడిసి, అమడగూరు : అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో లబ్ధిదారులకు నాణ్యమైన పౌష్టికాహారం అందించడంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యాన్ని సహించబోమని రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యుడు ఈ. లక్ష్మీరెడ్డి హెచ్చరించారు. మంగళవారం ఓడీసీ, ఆమడగూరు మండలాల్లోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి రికార్డులు, పౌష్టికాహార నాణ్యత, మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలును పరిశీలించారు. ఓడీసీ మోడల్ అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన విధంగా కోడిగుడ్లపై ముద్ర లేకపోవడంతో పాటు గుడ్ల నాణ్యత, బరువు ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేవని గుర్తించి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పర్యవేక్షణలో నిర్లక్ష్యం వహించిన సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల ప్రాజెక్టు బాలల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు అధికారికి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించి నాణ్యతలేని గుడ్లు సరఫరా చేసిన సరఫరాదారుకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ఆమడగూరులోని ఏపీ మోడల్ పాఠశాలలో గత రెండేళ్లుగా ముద్రలేని కోడిగుడ్లు సరఫరా చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. నిర్ణయించిన మెనూ ప్రకారం పోషకాహారం అందించడం లేదని, నిల్వల నమోదు పుస్తకాలను సక్రమంగా నిర్వహించడం లేదని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పాఠశాల ఇన్‌ఛార్జి ప్రిన్సిపాల్, స్టోర్ ఇన్‌ఛార్జికి షోకాజ్ నోటీసులు ఇవ్వాలని సూచించారు. అలాగే ఆమడగూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలును పరిశీలించగా, ప్రతిరోజూ అందించాల్సిన కోడిగుడ్లను వారానికి కేవలం రెండు సార్లు మాత్రమే ఇస్తున్నట్లు గుర్తించారు. పాఠశాలలో ఉన్న ముద్రలేని గుడ్లను వెంటనే ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ముద్ర ఉన్న గుడ్లతో మార్చాలని ఆదేశించారు. మధ్యాహ్న భోజనంలో నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించకపోవడంపై జిల్లా విద్యాశాఖాధికారితో మాట్లాడి సంబంధిత ప్రధానోపాధ్యాయుడు, మండల విద్యాశాఖాధికారిపై విచారణ జరిపి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని సూచించారు. తనిఖీల్లో జిల్లా సరఫరాల అధికారి వంశీకృష్ణారెడ్డి, పౌర సరఫరాల జిల్లా మేనేజర్ రాజు నాయక్, సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల ప్రాజెక్టు అధికారి ప్రమీల, మధ్యాహ్న భోజన పథకం సహాయ సంచాలకుడు వినయ్, బీసీ సంక్షేమ అధికారి రాజేంద్ర కుమార్ రెడ్డి, గిరిజన సంక్షేమ అధికారి మోహన్‌రామ్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# నేడు పంటల బీమా పథకానికి ఆఖరి

పంటల భీమా పథకాన్ని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోండి

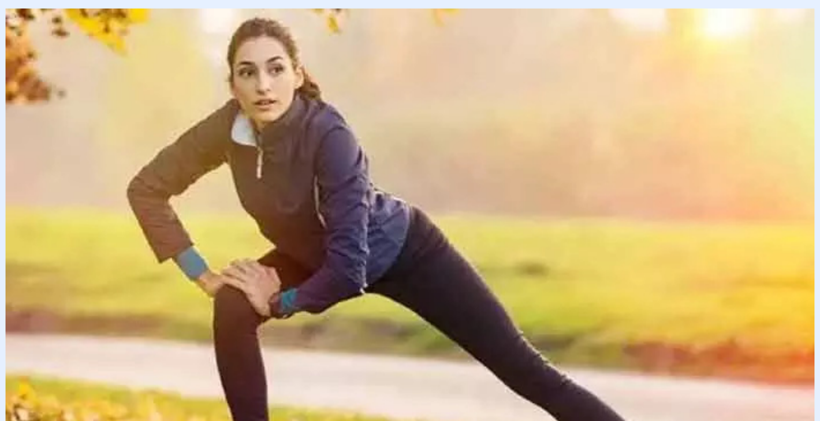
వ్యవసాయ అధికారిని లీనా వసుంధర

గుంతకల్లు : వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా పథకానికి (ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ బీమా యోజన పథకానికి) ఈనెల జులై 15వ తేదీ ఆఖరి తేదీ. ఈ పంటల భీమా పథకాన్ని రైతులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని గుంతకల్లు మండల వ్యవసాయ అధికారిని లీనా వసుంధర తెలిపారు. గుంతకల్లు మండలం కసాపురం గ్రామంలోని ఆర్బీకే లో జరిగిన సమావేశంలో వ్యవసాయ అధికారిని లీనా వసుంధర రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఖరీఫ్ 2026- 27 కు సంబంధించి గుంతకల్లు మండలంలోని రైతులందరూ పంటలకు భీమా నమోదు చేసుకోండి. అనుకోని వర్షాభావ పరిస్థితులు ఎల్ నినో ప్రభావం ఉష్ణోగ్రత మార్పులు వంటి వాతావరణపరమైన నష్టాలనుండి పంటలకు భరోసా పంట నష్టాలకు ఆర్థిక భరోసా పొందండి. వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా పథకం క్రింద ఒక ఎకరానికి వేరుశనగకు ఎకరాకు రూ. 640 లు, ప్రత్తి కి రూ. 1140 లు, దానిమ్మ కు రూ. 3750 లు, టమోటా కు రూ. 1600 లు, బత్తాయి రూ. 2750 లు, అరటి 3 వేల రూపాయలు ఒక ఎకరానికి ప్రీమియం చెల్లించాలని సూచించారు. ఈ వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా పథకానికి ఈనెల జులై 15వ తేదీ చివరి తేదీగా పేర్కొన్నారు. ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ బీమా యోజన పథకం కింద కంది పంటకు ఒక ఎకరానికి రూపాయలు 80, వరి పంటకు రూపాయలు 410, జొన్న పంటకు రూపాయలు 210, మొక్కజొన్న పంటకు రూపాయలు 330, ఆముదం పంటకు రూపాయలు 200, మిరప పంటకు రూపాయలు 1440 ఒక ఎకరానికి ప్రీమియం చెల్లించి పంటలకు భీమా చేసుకొనవలసిందిగా కోరుతున్నాము. కంది జొన్న మొక్కజొన్న ఆముదం మిరప పంటలకు బీమా ప్రీమియం చెల్లింపు చివరి తేదీ 31.7.2026 మరియు వరి పంటకు మాత్రమే బీమా ప్రీమియం చెల్లింపు చివరి తేదీ 15. 8. 2026. ప్రీమియం మొత్తం మీసేవ సెంటర్ లేదా కామన్ సర్వీస్ సెంటర్ కేంద్రాలలో చెల్లించండి. ఈ అవకాశాన్ని రైతులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని గుంతకల్లు మండల వ్యవసాయ అధికారిని వసుంధర తెలియజేశారు.

# నీళ్లడిగితే.. దుర్నీతి.. దుర్భాషలా?

మేడిగడ్డ బరాజ్ నుంచి కిందికి పోతున్న గోదావరి ప్రవాహాన్ని కన్నెపల్లి పంపులను ఆన్ చేసి ఎత్తిపోయమంటే ప్రభుత్వం మొండికి పోతున్నది. మేడిగడ్డ బరాజ్ గేట్లు మూయకుండానే అన్నారం, సుందిళ్ల బరాజ్‌ల్లోకి, అక్కడి నుంచి ఎల్లంపల్లి జలాశయానికి సురక్షితంగా గోదావరి జలాలను ఎత్తిపోసే మార్గాన్ని సూచించినందుకు విశేష అనుభవమున్న, తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న విశ్రాంత ఇంజినీర్ల సంఘాన్ని కిరాయి సంఘం అని, సంఘం సభ్యులు బేవకూఫ్ సలహాలు ఇస్తున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దుర్భాషలకు దిగడం శోచనీయం. సమైక్య రాష్ట్రంలో తెలంగాణ ప్రాజెక్టుల కోసం ఉద్యమం చేసి, ఉద్యోగ విరమణ తర్వాత కూడా అవిశ్రాంత సేవలు అందించిన వారిని కించపరుస్తూ మాట్లాడడం భావ్యమా? కరువు ఎదుర్కోవడానికి ప్రభుత్వం వద్ద ఏమైనా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఉన్నాయా? ఉంటే ప్రజల ముందు పెట్టాలి. నీటిని ఎత్తిపోసే ప్రసక్తే లేదంటున్న ప్రభుత్వ వాదనను ప్రజలు తిరస్కరిస్తున్నారు. +వశీస్త్రతీఘజూష్ట్రఅవ =వటవతీవఅవవ కన్నెపల్లి వద్ద నీటిమట్టం 95.40 మీటర్లకు దిగిపోయింది. సమ్మక్క వద్ద 30,200 క్యూసెక్కుల ప్రవాహం కొనసాగుతున్నది. మేడిగడ్డ వద్ద ప్రవాహాలు ఈ రకంగా ఉంటే, ఎగువన శ్రీరామ్‌సాగర్, సింగూరు, నిజాంసాగర్, కడెం, ఎల్లంపల్లి, మిడ్ మానేరు, లోయర్ మానేరు, కుమ్రం భీం లాంటి మీడియం ప్రాజెక్టుల వద్ద నీటి ప్రవాహాల జాడ లేదు. కుడి వైపున ఉన్న పట్టికలోని సమాచారాన్ని బట్టి రాష్ట్రంలో దిగువ గోదావరిలో మేడిగడ్డ, సమ్మక్క బరాజ్‌ల వద్ద తప్ప మరెక్కడా నీటి జాడ లేదని తెలుస్తున్నది. అక్కడ కూడా రోజురోజుకూ ప్రవాహాలు పడిపోతున్నాయన్న సంగతి అర్థమవుతూనే ఉన్నది. మేడిగడ్డ వద్ద తగ్గుదల కొనసాగితే ఇక అక్కడ నుంచి కూడా నీటిని ఎత్తిపోసుకోలేం. ఇప్పటివరకు మేడిగడ్డ నుంచి కిందకి పోయిన నీరు సుమారు 80 టీఎంసీలు. పది రోజుల కింద కన్నెపల్లి పంపులు ఆన్ చేసి ఉంటే ఎల్లంపల్లికి 25 నుంచి 30 టీఎంసీల నీరు చేరి ఉండేది. రాష్ట్రంలోని మొత్తం 33 జిల్లాల్లో 20 జిల్లాల్లో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొని, 25 శాతం లోటు వర్షపాతం ఉన్నదని వాతావరణ శాఖ పేర్కొన్నది. హనుమకొండలో 59 %, మేడ్చల్‌లో 50%, నిజామాబాద్ లో 37 %, వికారాబాద్ లో 33 % తీవ్ర లోటు నమోదు అయ్యింది. రాష్ట్రంలో జలాశయాలు, చెరువులు కూడా 80 % ఖాళీగా ఉన్నాయి. తెలంగాణ ప్రస్తుతం బలహీనమైన రుతుపవన పరిస్థితులతో సాపేక్షంగా పొడి దశను ఎదుర్కొంటున్నది. జూలై, ఆగస్టులో సాధారణం కంటే తక్కువ నుంచి సాధారణ వర్షపాతం మాత్రమే ఉంటుందని వాతావరణశాఖ అంచనా వేస్తున్నది. కాబట్టి జలాశయాలు, చెరువుల్లోకి ఆశించిన స్థాయిలో నీరు చేరే పరిస్థితి ఉండదు. తెలంగాణ ఇంకా ఎల్ నినో ప్రభావంలో ఉన్నది. ఫలితంగా అస్తవ్యస్తమైన వర్షపాతం, అడపాదడప పొడి వాతావరణం, రుతుపవనాల పురోగతిలో జాప్యం కొనసాగుతున్నాయని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తున్నది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోకి వచ్చే గణనీయమైన గోదావరి నీటి ప్రవాహాలు పూర్తిగా మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ వంటి ఎగువ రాష్ట్రాల్లో కురిసే స్థిరమైన, విస్తృతమైన వర్షపాతంపై ఆధారపడి ఉంటాయని స్పష్టంచేసింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దిగువ గోదావరిలో ఇప్పుడున్న ప్రవాహాలను వదిలేయడం మూర్ఖత్వం అవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో మూడు రకాలైన పరిస్థితులను విశ్లేషిద్దాం. ఒకటి.. జూలై, ఆగస్టులో భారీ వర్షాలు కురిసి ఎగువన శ్రీరాంసాగర్, కడెం, ఎల్లంపల్లి, నిజాంసాగర్,

## చలి కారణంగా వ్యాయామం చేయలేకపోతున్నారా? .. ఈ టిప్స్ మీకోసమే!



అసలే చలికాలం. వ్యాయామం చేయాలని ఉన్నా చాలామంది చలి కారణంగా నిద్రలేవలేకపోతారు. మరికొందరు టైమ్ సెట్ అవ్వట్లేదని ఎక్సర్‌సైజ్ మానేస్తుంటారు. అయితే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనే హెల్తీగా, ఫిట్‌గా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అవేమిటి? ఎలాంటి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయో చూద్దాం. లివ్యాయామాలు చేయలేనివారు, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించేలేని పరిస్థితుల్లో.. మీ రోజువారీ డైట్‌లో అధిక చక్కెరలను తగ్గించినా మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే చక్కెరలో, తియ్యటి ఆహారాలు, పానీయాలలో ఫ్రక్టోజ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు, మెటబాలిక్ సింద్రోమ్, ఫ్యాటీ లివర్ వంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అట్లనే షుగర్ రిలేటెడ్ ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల అందులోని సుక్రోజ్ అండ్ ఫ్రక్టోజ్ సమ్మేళనాలు ఊబకాయం, టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటిని తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. లిడైట్‌లో షుగర్ తగ్గించడంవల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్ గురించి చూస్తే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా మీ రొటీన్ నుంచి షుగర్‌ను తగ్గించడంవల్ల డైజెస్టివ్ హెల్త్ కూడా మెరుగు పడుతుంది. కేలరీలు ఆటోమేటిగ్గా బర్న్ అవుతాయి. దీంతో బాడీలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయే చాన్స్ ఉంటుంది. కాబట్టి అధిక బరువు కూడా తగ్గుతారు. లిఅధిక చక్కెరలు కలిగిన పదార్థాలు మానేయడంవల్ల ముఖంలో వృద్ధాప్య ఛాయలు, మొటిమలు వంటివి దూరం అవుతాయని. యంగెస్ట్ లుక్ వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అట్లనే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. దంతాలు పుచ్చిపోవడం, నోటి దుర్వాసన వంటివి రావు. స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీస్, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి. అయితే ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామాలు చేయకపోవడం మాత్రం మంచిది కాదు. శారీరక శ్రమ ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అప్పుడప్పుడూ కొన్ని రోజులు లేదా అనారోగ్యాల కారణంగానో, చలి కారణంగానో ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్‌లో పాల్గొనని వారు ఈ విధమైన ఆహారాలతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. లిగమనిక : పైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

## గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా..? ప్రతీ కప్పులో ప్రమాదం పొంచి ఉంది జాగ్రత్త..!

ఒకప్పుడు టీ పౌడర్ వేసి మాత్రమే టీ తయారు చేసేవారు. గ్రీన్ టీ కూడా తేయాకుల్ని నీటిలో మరిగించి చేసేవారు. కానీ ఇటీవల కొత్త ట్రెండ్ ముందుకొచ్చింది. ఏంటంటే.. గ్రీన్ టీ, మిల్క్ టీ వంటివి తాగేటప్పుడు దారంతో కట్టి ఉన్న చిన్నపాటి ప్రీమియం టీ బ్యాగులను వాటిలో ముంచుతూ తాగుతుంటారు. ఎందుకంటే అందులో తేయాకు ఉంటుంది. అంటే టీ ఉడికించేటప్పుడు వేసే పౌడర్‌కు బదులుగా కప్పులో తాగుతున్నప్పుడు అప్పటికప్పుడు ఇలా ముంచేస్తే తేయాకు ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయని చెబుతుంటారు. కానీ వాస్తవానికి ఇది ప్రమాదకరమని కెనడాలోని మ్యాగిల్ యూనివర్సిట పరిశోధకులు జరిపిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ప్రీమియం టీ బ్యాగులు ముంచిన టీలో మైక్రోప్లాస్టిక్‌లు చేరి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని తేలింది. ప్రతీ కప్పు ప్రమాదమే.. వేడి వేడి గ్రీన్ టీలో కానీ, పాలల్లో కానీ ప్రీమియం టీ బ్యాగును ముంచుతూ.. ఆ సువాసను ఆస్వాదిస్తూ చాయ్ తాగడం చాలా మందికి ఒక అలవాటుగా ఉంటుంది. ఇది అద్భుతంగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాస్తవం చాలా ఆందోళనకరం అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఎందుకంటే.. ఈ ప్రీమియం ప్లాస్టిక్ టీబ్యాగ్‌ను ముంచడంవల్ల మీరు తాగుతున్న ప్రతీ కప్పు టీలో 11.6 బిలియన్ మైక్రోప్లాస్టిక్‌ల(566 కోట్లు)ను 3.1 బిలియన్ నానోప్లాస్టిక్‌లను విడుదల చేస్తుంది. ఈ విషయాన్ని పరిశోధకులు ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీతో గుర్తించారు. ఇవి టీబ్యాగ్ తయారీకోసం ఉపయోగించే నైలాన్, పాలిస్టర్ మెటీరియల్స్ నుంచి వస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. కొందరు వీటి తయారీ పూర్తిగా బయోడిగ్రేబుల్ అని చెబుతున్నప్పటికీ పరిశోధనలు మాత్రం అది వాస్తవం కాదంటున్నాయి. చాలావరకు వాటిలో %ూూ అనే ప్లాస్టిక్ ఉంటున్నట్లు పేర్కొంటున్నాయి. ఏం జరుగుతుంది? ప్రీమియం టీ బ్యాగులను టీలో ముంచి తాగడంవల్ల వాటి నుంచి వెలువడే మైక్రోప్లాస్టిక్‌లు టీ ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. జన్యు లోపాలకు, రీ ప్రొడక్టివ్ సమస్యలకు దారితీస్తాయి. అంతేకాకుండా రక్తం, ఊపిరితిత్తులు, ఇమ్యూన్ సిస్టమ్‌ను ప్రభావితం చేస్తాయి. రక్తంలో కలిసి పోవడంవల్ల అనారోగ్యాలకు, హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు, క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 2024లో బార్సిలోనా యూనివర్సిటీ అధ్యయనం కూడా ప్రీమియం టీ బ్యాగుల్లోని మైక్రోప్లాస్టిక్స్ మానవ కణాల్లోకి చేరి గట్ బారియర్‌ను దెబ్బతీస్తాయని చెప్పింది.

## మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచే ఆహారాలు.. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉండాలంటే కావాల్సింది ఇవే..

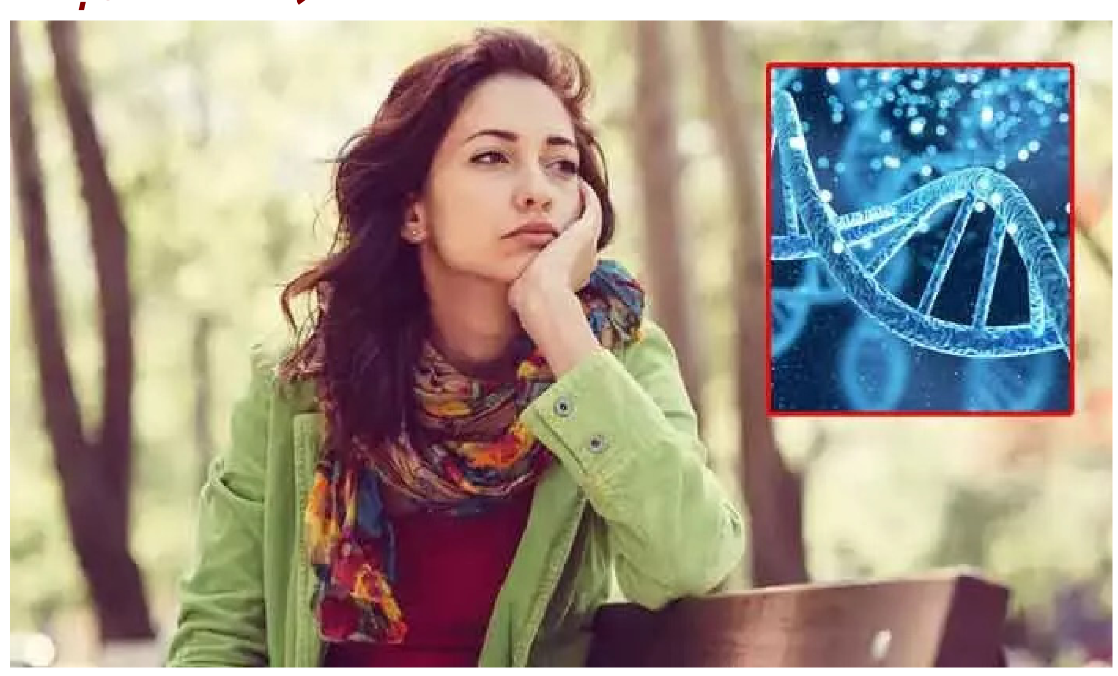
మనం ఏ పని చేయాలన్నా ముందు ఆరోగ్యంగా, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండాలంటారు నిపుణులు. శరీర భాగాలతోపాటు మెదడు సామర్థ్యం చాలా ముఖ్యమని, అప్పుడే రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉండగలమని, సమర్థవంతంగా పనిచేయగమని చెబుతుంటారు. అయితే అందుకోసం కొన్ని రకాల ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఆహార నాళానికి, మెదడుకు మధ్య అనుసంధాన వ్యస్థ ఉంటుంది. కాబట్టి మెదడుకు మేలు ఆహార పదార్థాలు అందుకు దోహదం చేస్తాయని అమెరికాలోని హార్వర్డ్ మెడికల్ కాలేజ్‌కు చెందిన న్యూట్రీషనల్ సైకియాట్రిస్టుల అధ్యయనం పేర్కొన్నది. పైగా మెదడు, పేగులు ఒకే ఎంబ్రియానిక్ కణాల నుంచి తయారవడం కూడా ఇందుకు కారణంగా పేర్కొంటున్నారు. వీటిమధ్య సమాచార మార్పిడి కొన్ని రసాయనిక చర్యలపై ఆధారపడి జరుగడంవల్ల ఇక్కడ ఆహారాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. లివాస్తవానికి ఆకలి నియంత్రణ, శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు సంబంధించిన 90 శాతం సెరోటోనిన్ హార్మోన్ పేగుల్లో ప్రొడ్యూస్ అవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలవల్లే ఇది సాధ్యమౌతుంది. కాబట్టి హెల్తీ ఫుడ్స్ మోస్ట్ ఇంపార్టెంట్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ ఆహారం ఆరోగ్యకరమైనది కాకపోతే పేగుల్లో మంటతోపాటు డిప్రెషన్, యాంగ్జైటీ వంటి సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే మెదడు సామర్థ్యం పెరగాలంటే.. మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి ఉండాల్సిందే. లిముఖ్యంగా విటమిన్ బి, బి-12, బి-9, బి-1 ఇందుకు దోహదం చేస్తాయి. ఆకు కూరలు, గ్రీన్ కలర్ ఉండే దాదాపు అన్ని రకాల కూరగయాల్లో ఇవి లభిస్తాయి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితోపాటు పసుపు, కుంకుమ పువ్వు, వివిధ సుంగధ ద్రవ్యాలు కూడా తరచుగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మంచిది. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం కాబట్టి, వాల్ నట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ కూడా మేలు చేస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుతాయి. అలాగే అవకాడో, తృణ ధాన్యాలు, పచ్చి బఠానీలు, చిక్కుళ్లు, ఆకు కూరలు, పాలు, పెరుగు వంటి ఆహారాలు కూడా మెదడు సామర్థ్యాన్ని, జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. లిగమనిక : పైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.ద

# ఈ అలవాట్లు మీలో ఉన్నాయా..? మార్చుకోకపోతే జరిగే నష్టాలివే..!

మీరేదైనా ఒక లక్ష్యం సాధించాలంటే.. ముందుగా అందుకు తగిన మెంటల్ ప్రిపరేషన్‌తో పాటు మీ అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవాలని మానసిక నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. అలా చేయకపోతే సాధించాల్సిన అంశాలపై మనసు కేంద్రీకరించలేకపోవచ్చునని చెబుతుంటారు. పైగా లక్ష్యానికి అనుగుణంగా హాబిస్‌ను, ఆలోచనలను మార్చుకోకపోతే మీ పర్సనల్ గ్రోత్ ఆగిపోతుంది. అనేక విషయాల్లో వెనుక బడటానికి, పలు సందర్భాల్లో వైఫల్యం చెందడానికి ఇది కారణం అవుతుంది. అందుకే వాటిని గుర్తించి అధిగమిస్తే సక్సెస్ సాధించడం చాలా ఈజీ. అవేమిటి? ఎలా అధిగమించాలో చూద్దాం. నెగెటివ్ సెల్ఫ్ టాక్స్ సామర్థ్యమున్నప్పటికీ పలు విషయాల్లో చాలామంది విఫలం కావడానికి గల ప్రధానమైన బలహీనతల్లో నెగెటివ్ సెల్ఫ్ టాక ఒకటి. అంటే వ్యక్తులు తమను తామే తామే స్వీయ ప్రతికూల భావాల్లోకి నెట్టుకుంటారు. క్రమంగా ఇది సెల్ఫ్ క్రిటిసిజం, సెల్ఫ్ డౌట్, సెల్ఫ్ డిప్రెషన్‌తో నిండిన ఇంటర్నల్ డైలాగ్‌లతో కూడిన ఒక సాధారణ అలవాటుగా మారుతుంది. ఇది వ్యక్తుల్లో అంతర్గత సమస్యలను, లోపాలను మరింత పెంచుతుంది. తమకు తాము బలహీనులుగా భావించేలా, ఇతరుల్లో చులకన అయ్యేలా చేస్తుంది. ఈ విధమైన ప్రతికూల స్వీయ మానసిక ధోరణి కాలక్రమేణా ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. లక్ష్య సాధనకు ఆటంకంగా మారుతుంది. మీలో గనుక ఈ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మార్చుకోండి అంటున్నారు నిపుణులు. లఎదుర్కొనే మార్గమిదే.. స్వీయ ప్రతికూల భావాలను ఎదుర్కోవాలంటే.. సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్ ప్రాక్టీస్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం మీ ఆలోచనలపై శ్రద్ధ వహించండి. ఒక విషయం గురించి ప్రతికూలంగా ఆలోచించే ముందు ఇది నిజంగా అవసరమా? లేదా ఇది శాస్త్రీయమా లేదా విశ్వాసాల ఆధారంగా ఉందా? అనేది మీకు మీరే ప్రశ్నించుకోండి. అప్పుడు మీ మనసులోని ప్రతికూల చర్చను సానుకూల దృక్పథంతో పోగొట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అవసరమైతే మీరు సాధించిన సక్సెస్ గురించి, సంతోషకరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించండి. ఇతరులతో చెప్పండి. మీపట్ల మీరు దయ, కరుణ, జాలి వంటి భావాలతో మసలు కోండి. పర్ఫెక్షన్ జోలికి వెళ్లకండి కొందరు ప్రతీది పర్ఫెక్ట్‌గా చేయాలనే ఆలోచనలతో, ఆరాటంతో సతమతమౌతుంటారు. చివరికి ఏదీ చేయలేక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కారణం.. పర్ఫెక్షనిజం. దీనిని కొందరు పాజిటివ్ లక్షణంగా చెబుతుంటారు. నిజానికిది బెడిసి కొడుతుంది. పర్ఫెక్షనిజంపై ఎక్కువగా ఆధారపడటం, ఎక్కువగా ఆలోచించడం వంటివి వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన కృషి, అన్ హెల్తీ పర్ఫెక్షనిజం మధ్య ఇక్కడ తేడా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. పరిపూర్ణవాదులు చాలా వరకు వాస్తవ విరుద్ధమైన ప్రమాణాలను ఏర్పర్చుకుంటూ ఉంటారు. దీనివల్ల వైఫల్యం చెందుతూ, అసమర్థ భావాలతో పోరాడుతూ ఉంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే పర్ఫెక్ట్ కోసం చేసే ఆలోచనలు స్వీయ మానసిక ధోరణికి, వైఫల్యానికి దారితీస్తుంటాయి. పరిపూర్ణతకంటే.. పురోగతి ముఖ్యం అనుకున్నది సాధించాలంటే.. పర్ఫెక్షనిజాన్ని పారదోలే ప్రయత్నం చేయాలంటున్నారు నిపుణులు దీనిని అధిగమించడానికి, రియలిస్టిక్ గోల్స్‌ను చేరుకోవడానికి, వాస్తవిక లక్ష్యాలను, అంచనాలను సెట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. తప్పులు, పొరపాట్లు జీవితంలో సహజం అని గుర్తించి, మరోసారి అలా జరగకుండా వాటిని మీ అభివృద్ధికి అవకాశాలుగా మల్చుకోండి. పరిపూర్ణతకంటే పురోగతిపై ఫోకస్ పెట్టండి. ఆ తర్వాత మీ సక్సెస్‌ను సెలబ్రేట్ చేసుకునే రోజు తప్పక వస్తుంది. ఇతరులతో పోలిక వద్దు సోషల్ మీడియా యుగంలో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య తమను ఇతరులతో పోల్చుకొని ఇబ్బంది పడటం. కానీ ఇది మనల్ని బలహీనులుగా మార్చవచ్చు. ఎందుకంటే తరచుగా ఇతరుల జీవితాలకు సంబంధించి క్యూరేటెడ్ హైలైట్ రీల్స్ చూడటం, ఇతరులు మీకంటే సంతోషంగా, సంతృప్తిగా ఉన్నారని భావించడం, నమ్మడం చేస్తుంటారు. దీంతో ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు తాము సంతోషంగా లేమని బాధపడుతుంటారు. నిజానికి ఇటువంటి ఆలోచనలు, అలవాట్లు మీలో అసమర్థతకు, స్వీయ సందేహాలకు ఆజ్యం పోస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి ఏ విషయంలోనూ ఇతరులతో పోల్చుకోకండి. పోలిక భావాల నుంచి బయటపడటానికి కృతజ్ఞత, స్వీయ ప్రశంసలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ బలాలు, విజయాలు, యునిక్ క్వాలిటీస్‌ని క్రమం తప్పకుండా గుర్తించండి. ఇతరులతో పోల్చుకోవడంకంటే మీ పర్సనల్ గ్రోత్ అండ్ ప్రోగ్రెస్‌పై దృష్టి పెట్టండి. మీరు ఆన్‌లైన్‌లో చూసేవన్నీ నిజ జీవితానికి వర్తించవని గుర్తుంచుకుంటే చాలు. ముందస్తు భయం వదిలేయండి..

ఏదైనా ఒక పని ప్రారంభించకముందే వైఫల్యం చెందుతామన్న భయం కొందరిని వెంటాడుతూ ఉంటుంది. ఇదే సగం వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రతికూల ఆలోచనే అతిపెద్ద మానసిక అవరోధం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యక్తులు తమ ప్రయత్నాలు చేయకుండా అడ్డుకోడంలో ఇది కీ రోల్ పోషిస్తుంది. మానసిక సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. తరచుగా స్వీయ పరిమితి నమ్మకాలు, తమ సామర్థ్యాలపై తమకు విశ్వాసం లేకపోవడంవల్ల ఈ భయం ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడైతే మీరు వైఫల్యం చెందుతామనే ముందస్తు భయాన్ని వదిలేస్తారో అప్పుడు తప్పక సక్సెస్ సాధిస్తారు. కాబట్టి భయాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవద్దు. అలాంటి అలవాటు మీలో ఉంటే వెంటనే వదిలేయండి అంటున్నారు నిపుణులు.

# లోన్లీనెస్‌తో తగ్గుతున్న దీర్ఘాయుష్షు.. మహిళలపైనే ప్రభావం ఎక్కువ!



లోన్లీనెస్.. ప్రస్తుతం అనేకమందిని వేధిస్తున్న సైలెంట్ కిల్లర్ ఇది. వ్యక్తిగత సమస్యలు, సామాజిక అంశాలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, అనారోగ్యాలు వంటివి ఇందుకు కారణం అవుతుంటాయి. ఏది ఏమైనా ఒంటరి తనం మనిషిని మానసికంగా కృంగదీస్తుంది. చాలామంది కొంతకాలానికి రియలైజ్ అవుతుంటారు. కానీ ఇది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే మాత్రం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘాయుష్షును తగ్గిస్తుంది. పురుషులకంటే ఈ ప్రభావం మహిళలపై ఎక్కువగా ఉంటోందని జర్నల్‌లో పబ్లిషైన అధ్యయనం పేర్కొంటున్నది. డీఎన్ఏలో మార్పు కూడా.. కేవలం మానసిక బాధ మాత్రమే కాదు. లోన్లీనెస్ శరీరంలోని డీఎన్ఏ ను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం.. దీర్ఘకాలిక ఒంటరితనం ఉన్న స్త్రీల శరీరంలోని కణాల చివర ఉండే 'టెలోమియర్స్' అంటే డీఎన్ఏలోని రక్షణ కవచం లాంటి కణాలు చాలా త్వరగా కుంచించకుపోతాయి. ఇవి ఎంత ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటే, శరీరం అంత యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే అవి కుంచించుకుపోవడం లేదా తగ్గిపోవడం ప్రారంభమైతే అప్పుడు వృద్ధాప్యం వేగంగా వచ్చేస్తుంది. అంటే ఒంటరితనం అక్షరాలా మహిళల జీవిత కాలాన్ని తగ్గిస్తుందన్నమాట! మహిళలపై అధిక ప్రభావం లోన్లీనెస్ ప్రభావం పురుషులకంటే మహిళలపై ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుంది అంటే.. సహజంగానే మహిళలు సంబంధాల భావోద్వేగా సంబంధాలపై. పైగా ఇక్కడ ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అదే విధంగా జీవితంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, గర్భధారణ, పిల్లల పెంపకం వంటి బాధ్యతల విషయంలో గృహిణులైనా, ఉద్యోగస్తులైనా ఎక్కువగా మహిళలే సఫర్ అవుతుంటారు. స్ట్రెస్ హార్మోన్లు పెరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి, టెలోమియర్స్ కణాలు త్వరగా క్షీణిస్తాయి. కాబట్టి లోన్లీనెస్ మహిళలను ఎక్కువ ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పరిష్కారం ఏమిటి? మానసిక ఒత్తిడికి, ఒంటరి తనానికి దారితీసే పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటమే చక్కటి పరిష్కారం. అర్థం చేసుకునే కుంటుంబం, స్నేహితులు, సామాజిక పరిస్థితులు మరింత మేలు చేస్తాయి. సంతోషంగా గడిపే ప్రతీ క్షణం టెలోమియర్స్‌ను కాపాడుతుంది. బయోలాజికల్ ఏజింగ్‌ను నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే స్నేహం, ప్రేమ, ఎమోషనల్ సపోర్ట్ అందించే కుటుంబం చాలా ముఖ్యం. పురుషులకంటే మహిళలకు ఇవి ఇంకా ముఖ్యం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది కేవలం మనసుకు ఆనందం ఇచ్చే విషయం మాత్రమే కాదని, శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైన "యాంటీ-ఏజింగ్ మెడిసిన్" లాంటిదని చెబుతున్నారు.

## మీ ఆరోగ్యం కోసం ఈ రాగాన్ని ఆలపించండి - కీలక సూచనలు చేస్తున్న నిపుణులు!

### - మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవాలని సూచన - పలు సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న ఎక్స్?పర్ట్స్?

జీవితం మొత్తం కుటుంబం కోసం కష్టపడటంతోనే సరిపోతోందని మెజారిటీ జనం ఆవేదన చెందుతుంటారు. ఆఫీసు వర్క్?, దాంపత్యం, పిల్లల పెంపకం వంటివన్నీ నిర్వహించడానికి విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే.. ఈ సమస్యల్లో పడి వ్యక్తిగతానికి టైమ్ కేటాయించులేకపోతున్నారు. ఇది చాలా ముఖ్యమన్న సంగతే మర్చిపోతున్నారు. వర్క్, కుటుంబంతోపాటు, వ్యక్తిగత సమతౌల్యం కూడా చాలా అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం పలు సూచనలు చేస్తున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ఆయుష్షు పెరగాలా? - జపనీస్ టెక్నిక్ సూచిస్తున్న నిపుణులు!

2024లో 'మైండ్ ఇండియా' సంస్థ.. 18-35 ఏళ్లలోపు యువతలో "అసెస్‌మెంట్ ఆఫ్ సెల్ఫ్ కేర్ ప్రాక్టీసెస్ అమాంగ్ యంగ్ అడల్ట్స్" పేరిట ఓ అధ్యయనం నిర్వహించింది. 'లో నివేదిక ప్రచురితమైంది. యువతలో సెల్ఫ్?కేర్ మరీ అంత గొప్పగా లేదని, మధ్యస్థంగా ఉందని ఈ రిపోర్టు పేర్కొంది. వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ సరిగా లేదని, సోషల్ మీడియా ఒత్తిడి అధికంగా ఉందని వెల్లడించింది. మనదేశంలో మహిళలు, ఉద్యోగులు తమ కోసం తాము సమయం కేటాయించుకోవట్లేదని తెలిపింది. ఇలా చేస్తే సమాజం "స్వార్థపరులు"గా చూస్తుందేమోననే ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొంది. ఇలాంటి కారణాలతో భావోద్వేగాలను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడంలో, మానసిక ప్రశాంతతను పొందడంలో మనవాళ్లు వెనుకబడే ఉన్నారని చెబుతోంది. శరీరం: శారీరక సౌందర్యం కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంపైనా దృష్టిపెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతులాహారం, తగినంత నిద్ర, వ్యాయామం వంటివి ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, తీపి, ఫ్రైడ్ ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. 7-8 గంటల నిద్ర మానసిక స్థిరత్వానికి కీలకమని చెబుతున్నారు. రోజూ నడక లేదా యోగా చేయడం మన శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒక గ్లాస్ స్మూతీ తాగాలని లేదా ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి శక్తిని పెంచి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. శారీరక వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మానసిక స్థితిని పెంచడానికి, అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం అని అధ్యయనం పేర్కొంది. భావోద్వేగాలు: మనలోని భావాలను అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని వ్యక్తపరచడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. దీనికోసం రోజూ ఓ 5 నిమిషాలు డైరీ రాయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. స్నేహితులతో గడపాలని చెబుతున్నారు. ఇవి మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయని, భావోద్వేగపరంగా సమస్థితిని ఇస్తాయని చెబుతున్నారు. స్వీయ సంరక్షణ అంటే కేవలం లగ్జరీ జీవితం గడపడం, అందానికి ప్రాధాన్యమివ్వడం మాత్రమే కాదు. అది మన జీవనశైలితో ముడిపడి ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఇది చాలా అవసరం. ఉదయం లేవగానే ఒక గ్లాస్ నీళ్లు తాగడం, మధ్యాహ్నం 5 నిమిషాలు డీప్ బ్రీతింగ్, సాయంత్రం మనకు ఇష్టమైన హాబీలో 10 నిమిషాలు గడపడం... ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే మనల్ని సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. స్వీయ సంరక్షణ అనేది మన లైఫ్?లో ఒక ఆహ్లాదకరమైన రాగం.దాన్ని ఆలపిస్తూ, ఆస్వాదించాలి -డాక్టర్ ప్రసాదరావు, సీనియర్ మానసిక వైద్య నిపుణులు మనసు: మన మనసును హాయిగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం పుస్తకాలు చదవడం, పజిల్స్ సాల్వ్ చేయడం లేదా మెడిటేషన్ చేయడం వంటివి చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. కొత్త నైపుణ్యం నేర్చుకోవడం చాలా ఉపకరిస్తుందని చెబుతున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉంటే కౌన్సెలింగ్ లేదా థెరపీని పొందొచ్చని సూచిస్తున్నారు. మాజం: తోటి వాళ్లతో సత్సంబంధాలను కొనసాగించాలి. అదే సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన హద్దులను ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. నెగెటివ్ ప్రభావాల నుంచి దూరంగా ఉండటం, టెక్నాలజీ విరామం తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. రోజులో కనీసం ఒక గంట ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. వారంలో ఒక రోజు కుటుంబంతో లేదా స్నేహితులతో కాఫీ షాప్‌లో గడపాలని పేర్కొంటున్నారు. ధ్యాత్మికత: మన అంతరంగాన్ని అన్వేషించడం చాలా మేలు చేస్తుంది. ప్రార్థన, మెడిటేషన్ లేదా ప్రకృతితో సమయం గడపడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ కాస్తంత సమయం తీసుకుని మనతో మనం గడపాలని అంటున్నారు. సూర్యోదయం చూడడం, ఇష్టమైన, నచ్చిన వ్యక్తులు, సంఘటనల గురించి రాసుకోవడం... ఇవన్నీ మనల్ని తాజాగా ఉంచుతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన సమాచారం, సూచనలు అన్నీ 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.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815