

ಯೋಗಾನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವೇರಾಳ

ఇదో కష్టమంతమైన సాధనం. క్రమం తప్పక యోగా చేసినవారి జీవితాల్లో అద్భుతాలు జరుగుతాయి! అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. యోగా ద్వారా ప్రపంచశాంతికి, సంతోషకర జీవితానికి కృషి చేదామని పిలుపునిచ్చారు.

మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మార్గం

యోగా సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మార్గం చూపుతుందని చంద్రబాబు తెలిపారు. “ప్రధాని మోదీ ఐక్యరాజ్య సమితి ద్వారా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించేజేసి, దాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య ఉద్యమంగా మార్చేవారు. ఈ రోజు యోగా దేశీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 175వ పైగా దేశాల్లో 12 లక్షల ప్రదేశాల్లో, 10 కోట్ల మంది పాల్గొంటున్నారు. జాతి, మతం, ప్రాంతం, భాషలకు అతీతంగా యోగా అందరి ఆమోదం పొందింది. శరీరం, మనసు, అత్యుల అనుసంధానంతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు, ఒత్తిడిని నివారించేందుకు, రోగ నిరోధకతను, అత్యున్నతస్థాయి పెంపొందించుకోవడానికి యోగాకు మించిన సాధనం లేదు. అత్యశోధన, మానసిక కాపాతలకులకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. హింసను శర్మిచి, శాంతిని ‘ఘేరేపిస్తుంది’ అని తెలిపారు. ఏప సహ ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాని అందుబాటులోకి రావడం యోగా విస్తృతికి మరింత దోహదం చేస్తున్నట్లు చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

ఇటు జనసంద్రం.. అటు జలసంద్రం

‘ఒకవైపు బంగాళాఖాతం, మరోవైపు యోగా సాధకులు.. వెరసి, విశాఖపట్నం ఈ రోజు రేచా మహాసముద్రాలను చూసింది’ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. రెండు దేశో పాక్షాన్యేందుకు స్వయంగా హాజరై ప్రేరణ ఇచ్చినందుకు ప్రధాని మోడీతో ‘పిన్కీ’లో పాల్గొంటూ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ‘ప్రధాని, లక్షల మంది యోగా సాధకులతో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొన్నాను. యోగాలకు విజయవంతమైంది. దీనికి కారణమైన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు’ అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

యోగాంగ్ర ట్రైండ్ సెట్టర్

11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని విశాఖలో నిర్వహించేందుకు అనుమతివ్వడంతోపాటు స్వయంగా ఇక్కడికి వచ్చి యోగా డేలో పాల్గొన్నందుకు ప్రధాని మోదీకి చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇది ఆంగ్లప్రదేశ్కు దక్షిణ గౌరవంగా పేరొచ్చారు. “ప్రధాని విజన్తో స్ఫూర్తి పొంది రాష్ట్రంలో నెల రోజులపాటు యోగాంగ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించాం. ప్రజలు దీక్షగా, ఉద్యమాలా భాగస్వాములయ్యారు. యోగాంగ్ర ట్రైండ్ సెట్టర్గా నిలిచింది. ప్రధాని నిర్దేశించిన వికస్థిట్ భారత్లో భాగంగా 2047 నాటికి బజార్లూ, ఆనందం, ఆరోగ్యంతో తులతగానే స్వర్ణాంగ్రగా ఏపీ రూపుదిద్దుకోవాలి” అని ఆకాంక్షించారు. ప్రధాని మోదీ ప్రోత్సాహం వల్లే యోగా, ప్రకృతి చికిత్స, ఆయుర్వేదం, గ్రీన్ ఎనర్జీ, స్వస్థ భారత్, ప్రకృతి వ్యవసాయం వంటివి పునరుద్ధరించడం సాధ్యమైందని గుర్తుపెట్టారు. “ప్రధాని మోదీ కేవలం ఆరోగ్యవంతుడైన విశ్వసమాజం కోసమే కాకుండా, భూమిని ఆరోగ్యవంతుడైన గ్రహంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ‘ఒకే నేల.. ఒకటే ఆరోగ్యం’ అన్న నినాదంతో విశాఖలో ఒకే ప్రాంగణంలో 3 లక్షల మందికిపైగా, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2 కోట్ల మందితో నిర్వహించిన యోగా డే చరిత్రలో నిలిచిపోతుంది” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ‘మోదీ విజన్తో స్ఫూర్తి పొంది రాష్ట్రంలో నెల రోజులపాటు యోగాంగ్ర ప్రచారం నిర్వహించాం. 1.44 లక్షల మంది శిక్షకులకు ప్రత్యేకంగా ట్రైనింగ్ ఇచ్చాం. 1.40 లక్షలకుపైగా ప్రాంతాల్లో 2.17 కోట్ల మంది పాల్గొన్నారు. 1.70 కోట్ల మందికి ధ్రువపత్రాలు ఇచ్చాం. శుభవార్త 2021,12,22 మంది గిరిజన విద్యార్థులు ఒకేసారి సూర్య నమస్కారాలు చేసి గిన్నిస్ రికార్డు సాధించడం మనకు గర్వకారణం” అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

అమెరికాకు శాశ్వత గాయం
భాయం: ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి

మందలిలో శాశ్వత సభ్యుడైన అమెరికా.. తన నేరపూరిత ప్రవర్తనతో తాము శాంతి యుతంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటున్న అణుకేంద్రాలపై దాడులకు పాల్పడిందని మండిపడ్డారు. ఈ చర్యలతో అమెరికా శాశ్వత పరిణామాలను అనుభవించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు.

ఇటువంటి నేరపూరిత ప్రవర్తన ఉన్న అగ్రరాజ్యంతో యూఎస్‌లోని నభ్యులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అబ్బాస్ సూచించారు. ఈ ఘటనపై ప్రపంచ దేశాలు స్పందించాలని కోరారు. యూఎస్ చార్జర్స్ ప్రకారం.. అత్యర్థక్షణ హక్కుని వినియోగించుకుంటూ ఇరాన్ తన సాంస్కృతికతాన్ని ప్రజలకు రక్షించుకోవడానికి అనుచరమైన అన్ని చర్యలూ తీసుకుంటుందని తెలిపారు. బిల్‌ఎవ్‌మెన్ బిట్రోస్ ఖారీ స్థాయిలో ప్రతిదాడులకు సిద్ధమవుతోందని పేర్కొన్నారు.ఇరాన్‌లోని ఫోర్స్, నతాంజ్, ఇస్ఫాహాన్ అణుకోంద్రాలపై అమెరికా భీకర దాడులు చేసింది. యూఎస్ అభ్యుక్తుడు ట్రంప్ స్వయంగా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. విజయవంతంగా దాడులు చేశామని పేర్కొన్న ఆయన.. ఇబ్దుద్ శాంతికి సమయం అనన్యమైందని పిలుపునిచ్చారు. ఇరాన్ మీడియా నష్ట కూడా ఈ దాడులకు ద్రుపీయించింది. అమెరికా తమదాడులు చేసినందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోతప్పదని హెచ్చరించింది. పశ్చిమతీరంలోని అమెరికా స్థావరాలు, పౌరుల బిల్డంగా దాడులు చేసామని పేర్కొంది. మరోవైపు ఇరాన్‌పై అమెరికా దాడులను

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని బెజెకమిన్ నెతన్యూహు అభినందించారు. అద్భుతమైన, ధర్మబద్ధమైన శక్తితో ఆగ్రరాజ్యం ఇరాన్‌లోని అణుకేంద్రాలను లక్ష్యంగా చేసుకుందని అన్నారు. ట్రంప్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం సాహసోపేతమైనదని.. చరిత్రను మార్చేస్తుందని పేర్కొన్నారు.

ప్రభుత్వం ప్రధాన లక్ష్యం..
పిద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం: మంత్రి
శ్రీధర్బాబు

విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయమని, ఈ విషయంలో పూర్తి బాధ్యత కక్కర్లదేనని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు తేల్చి చెప్పారు. వ్యవసాయానికి పెద్దపీట వేసే దిశగా ప్రభుత్వం ఆడుగులు వేసేలానని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. కర్షకులకు లాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సకాలంలో విత్తనాలు, పురువులు అందిస్తేన్నామన్నారు. కరెంటుగర్ జిల్లాలో ఒక్క గంట కూడా మీద భూమి లేకుండా ఆంగ్లేయోపని నూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాలను క్రైస్తవీయులో ప్రజలకు అధికారులు వివరించాలని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కోరారు.

**నెల్లూరు వీఆర్ హైస్కూలు
పునరుద్ధరణ... మంత్రి నారా
లోకేశ్ స్పందన**

అంధ్రప్రదేశ్ లో ఒక ఆదర్శపాఠశాలమైన విద్యా వ్యవస్థను రూపొందించేందుకు గత ఏడాది కాలంగా తాను చేస్తున్న కృషికి, మంత్రి 'నారాయణ మూస్సారు' అందిస్తున్న సహకారం ఎంతో ప్రశంసలందుకుని లోకోత్తర ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. విద్యారంగంలో నారాయణ గారి అభివృద్ధి, మార్గనిర్దేశం రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

పాకిస్థాన్ గొంతు ఎంతాల్పిందే: సింధూ
జలాల ఒప్పందంపై
అమిత్ షా కీలక వ్యాఖ్యలు

ఆ దేశం నీటి కొరతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కోత తప్పని ఆయన హెచ్చరించారు. ఓ జాతీయ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అమిత్ షా మాట్లాడుతు, "అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను ఏకపక్షంగా రద్దు చేయలేము, కానీ సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేసే హక్కు భారతదేశానికి ఉంది. మేం అదే చేశాం" అని అన్నారు. ఈ ఒప్పందం వీరికల్ రెండు దేశాలు శాంతి, పురోగతి సాధించాలనే అంశం ఉందని, అయితే ఒకపార్టీ దాన్ని ఉల్లంఘించిన తర్వాత రక్షించడానికి ఏమీ మిగలదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

భారతదేశానికి హక్కుగా దక్కిన నీటిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకుంటామని, ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా ఒక కెనాల్ నిర్మించి పాకిస్థాన్‌కు వెళ్తే జలాలును రాజస్థాన్‌కు మళ్లిస్తామని ఆయన వివరించారు. “ఇంతకాలం పాకిస్థాన్ అన్యాయంగా నీటిని పొందింది. ఇకపై ఆ దేశం గొంతు ఎండిపోవాల్సిందే” అంటూ అమితే పా వ్యాఖ్యానించారు.

పాకిస్థాన్‌పై తీవ్ర ప్రభావం

1960వ దశకంలో భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య సింధూ నది జలాల ఒప్పందం కుదిరింది. అయితే, హవాల్లాలో హక్కలకులపై జరిగిన ఉగ్రదాడి ఫలితం తర్వాత ఈ ఒప్పందం అమలును భారత్ నిలిపివేసింది. ఈ నిర్ణయం పాకిస్థాన్‌కు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఆ దేశ నీటి సరఫరా వ్యవస్థ ప్రధానంగా సింధూ జలాలపైనే ఆధారపడి ఉంది. వ్యవసాయానికి వినియోగించే నీటిలో దాదాపు 80 శాతం ఈ ఒప్పందం ద్వారా లభిస్తోంది. పాకిస్థాన్ న్యూల జాతీయాత్మత్తి (జీడీపీ)లో 25 శాతం ఈ నది జలాల కారణంగానే వస్తున్నట్లు, భారత తాజా నిర్ణయం భవిష్యత్తులో ఆ దేశంపై ఎంతటి ప్రభావాన్ని చూపనుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పరిమిత ఆషన్లే.. ఇరాన్ దారులు

మూసుకుపోతున్నాయా?

ఉన్నట్లు అక్కడి మీడియా చెబుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ వైపు ఆత్మరక్షణ చేసుకుంటూ, ప్రత్యర్థిపై పోరాడాల్సిన పరిస్థితులు ఇరాన్ కు ఎదురయ్యాయి.

ముసుగు సంస్థలను ఇరాన్ నిద్ర లేపేనా?

ఇన్నాళ్లు పెంచి పోషించిన హమాన్, హెజ్బోల్లా, హూతీలు, ఇరాక్లోని వలు మిలిషియా సంస్థలను ఇప్పుడు ఇరాన్ ఉపయోగించుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. రెబాన్, ఇరాక్, యెమెన్ భూ భాగాల నుంచి ఇజ్రాయేల్ పైకి దాడులు చేసేందుకు ఉగ్ర సంస్థలను ఇరాన్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే, ఇజ్రాయేల్ దాడులతో ఇప్పటికే హమాన్, హెజ్బోల్లా అగ్రనాయకత్వం తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. మరోవైపు ఎగ్ర సమద్రంలో జరిగిన అలజడలతో హూతీలను అమెరికా అణచివేసింది. దీనికి తోడు నాయకత్వ లేమితో ఆయా సంస్థల్లో అంతర్గత కుమ్మలాటలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ తరుణంలో వీరంతా ఇరాన్ ను మద్దతుగా నిలుస్తారా? అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. అయితే, హెజ్బోల్లా కీలక నేత షేక్ నయూం ఇరానీస్ మాత్రం ఇరాన్ నకు తమ పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని జబ్బీవల ప్రకటించారు.

రంగంలోకి చైనా, రష్యా?

హరి నాపై అమెరికా, ఇజ్రాయేలుల విపక్షంగా పోరు సాగిస్తున్న తరుణంలో.. చైనా, రష్యా పేర్లు తెరమీదకు వస్తున్నాయి. సైనికపరంగా ఈ రెండు దేశాలూ బలమైనవే. ఓమైపు అంతుమసం పాలించాలని కోరుతున్నచీనీ.. వరోక్షంగా ఇరాన్ ను వ్యతిస్థిస్తున్నాయి. అందుకు ఇటీవల ఆయా దేశాల నేతలు చేసిన వ్యాఖ్యలు బలం చేకూరుస్తున్నాయి. ఇజ్రాయేల్ - ఇరాన్ యుద్ధాన్ని ఆపే ప్రయత్నం చేయకుండా.. అగ్నిలో ఆజ్యం పోసినట్లు అమెరికా వ్యవహరిస్తోందని చైనా ఆరోపించింది. అంతేకాకుండా ఇజ్రాయేల్ శత్రువులను తగ్గించుకుంటే మంచిదని అధ్యక్షుడు జిసీపింగ్ హితవుపలికాడు. మరోవైపు.. ఇజ్రాయేల్ - ఇరాన్ యుద్ధంలో అమెరికా సైనిక జోక్యం చాలా ప్రమాదకరమని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ నరకా హెచ్చరించాడు. ఇరాన్ లోని బుషెపే ఆణువిఆణుత్వం కేంద్రపు దాడి చేయడం సరికాదని ఇజ్రాయేల్ ను కూడా రష్యా హెచ్చరించింది. అయితే.. ఈ దాడి పొరుగుదూర జరిగిందని ఇజ్రాయేల్ వివరణ ఇవ్వడంతో శాంతిచింది. ఒక వేళ మధ్యం తీవ్రత ఎక్కువైతే.. ఈ రెండు దేశాలు ఇరాన్ కు తమ పూర్తి మద్దతిపై అవకాశం ఉంది.

ఇరాన్ అనూహ్య నిర్ణయం!

గలంబెర్రోతున్న ఇరాన్ ప్రపంచ దేశాల మద్రుతు కూడగట్టేందుకు అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచ చమురు వాణిజ్యానికి జీవనాది అయిన 'హోర్నోజ్ జలసంధి'ని మూసివేసే అవకాశాలను పరిశీలిస్తోంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రోజువారీ చమురు అవసరంలా 20శాతం హరూజ్ ద్వారానే రవాణా అవుతోంది. సౌదీ, ఇరాన్, యు.ఎస్, కువైట్, ఇరాక్, తదితర దేశాల నుంచి ఎగుమతి అవుతోంది. ఇక లిక్విడ్ సైడ్ నేచురల్ గ్యాస్ రవాణాకు కూడా అత్యంత కీలకం. మూడింట ఒకపంతు ఎల్ఎన్ఎస్జీ కూడా ఇక్కడినుంచే వివిధ దేశాలకు చేరుతుంది. ఒకవేళ ఇరాన్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చమురు ధరలు భగ్గుమంటాయి. ప్రస్తుతం ఇజ్రాయేల్, అమెరికా దేశాలు, ఇరాన్తో యుద్ధం చేస్తున్నప్పటికీ, దాని ప్రభావం కేవలం ఆ మూడు దేశాలకే పరిమితమవునదలేదు. యావత్ ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తోంది. ఒకవేళ రష్యా, చైనా కూడా ఇందులో భాగస్వామ్యులైతే వ్యవసానాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయనటంలేదు, సందేహం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో అయో దేశాల ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటాయో చూడాలి.

**అణు జలాంతర్గాముల స్థావరాన్ని
సందర్శించిన ప్రధాని**

ద్రుమకరించడం లేదు. ఎందుకింత కీలకమంటే?: ఐఎన్ఎస్ వర్క్షన్ జలాంతర్గాముల కోసం నిర్మిస్తున్నారు. శత్రువుల కలలపడకుండా వాటిని రహస్యంగా దాచడానికి రహస్య చైనా చేతాల తరఫో భారత్ కూడా దీన్ని నిర్మిస్తోంది. 2014లో రాంబిల్లో ఈ స్థావరం నిర్మాణానికి ఆదంగులు వచ్చాయి. ఈ ప్రాజెక్టుకు తీరాన్ని అనుకుని 670 హెక్టార్ల అటవీ భూములు కేటాయించారు. రాంబిల్లికి సమీపంలోనే భాభా అటామిక్ రిసెర్చ్ సెంటర్ (బార్స్) ఉంది. ఐఎన్ఎస్ వర్క్షన్ అవసరమైన సహకారమంతా ఇక్కడి నుంచే అందుతుంది. రాంబిల్లి స్థావరంలో అణు జలాంతర్గాముల నిర్మాణం, నిర్వహణ, బంకర్లు, సారంగ వ్యవస్థలు, ఇన్ఫర్-అవుటర్ డోర్మరీ వంటి సౌకర్యాలున్నాయి. 12 నభేమరైస్సు ఇక్కడ డాక్ చేసుకోవచ్చు. అత్యంత భద్రతతో ఏర్పాటు చేస్తున్న ఈ వ్యూహాత్మక స్థావరం బంగాళాఖాతం, ముఖ్యంగా హిందూ మహా సముద్ర ప్రాంతంలోని చైనా చర్యలపై నిఘా పట్టేందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్టు వచ్చే ఏడాదికి పూర్తయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

నల్ల బిల్లి పొగాకు రైతులకు ఉపశమనం

హాపట్ల జిల్లాలోనే సేకరించనున్నారు. రైతులు తమ వివరాలను గ్రామ వ్యవసాయాధికారి సాయంతో సీఎం యాచ్‌లో నమోదు చేస్తే సమీప కొనుగోలు కేంద్రంలో అమ్మేయకు అవకాశం కల్గిస్తారు. అత్యధిక నాణ్యత ఉన్న పొగాకు కిలోలు రూ.120, నాణ్యత లేని దానికి రూ.60 కనీస ధరగా ప్రకటించారు.మధ్యస్థంగా ఉన్న పొగాకుకు రూ.90 ధర నిర్ణయించారు. సోమవారం నుంచి పూర్తిస్థాయిలో కొనుగోళ్లు జరుగుతాయని అధికారులు చెబుతున్నారు.

**పర్యావరణ సైక్లిస్ట్ కు చీఫ్ విప్ జీవీ
రూ.10వేల సాయం**



పరిరక్షణ కోసం ముత్తునెల్లన్ చేస్తున్న కృషి మరెంతో మందికి మార్గదర్శనం కూడా అన్నా కూడా గొప్ప మార్పుని తీసుకు ని వస్తుందని అభిప్రాయ వద్దారు. అలానే ముత్తునెల్లన్ నె పాపాడిందుకు స్ఫూర్తినిస్తుందన్నారు. సైకిల్ యాత్ర ద్వారా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తగ్గించి, ప అతడి ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తు న్నా అన్నారు. మన భవిష్యత్ తలం కోసం పచ్చదనాన్ని క గుర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు. ముత్తునెల్లన్ మాట్లాడుతూ గిన్నీస్ రికార్డు సాధన కోసం 1, యాత్ర సాగించాల్సివచ్చి చెప్పారు. 2021 డిసెంబరు 21న ప్రారంభించి నేపాల్, బంగ్లాదేశ్, వి ిల్ పర్యటించానని, వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్ 21న చిల్లీలోని ఇంధరయా గోట్ వద్ద ముగించానని పది లక్షల మొక్కలు నాటిస్తున్నట్లు చెప్పారు. సైకిల్ యాత్ర పర్యటన వివరాలు తెలిపే డి కార్బన్ మంత్రి అనంతరం ముత్తు నెల్లన్ నరసరావుపేట వైపు యాత్ర సాగించారు.

(షణ్ముఖ వెలుగు, వినుకొండ, జూన్ 22)

[illegible]

నంతరం మాట్లాడుతూ పర్యావరణ

రైతుల ఉద్యమానికి సహకరించాలి

భారత చైతన్య యువజన పార్టీ అధ్యక్షుడు

రామచంద్ర యాదవ్‌ను కోరిన కర్రేడు గ్రామ రైతులు

(షణ్ముఖ వెలుగు, ఉలవపాడు, జూన్ 22)

ఆదివారం పుంగవూరులో భారత చైతన్య అధ్యక్షుడు రామచంద్ర యాదవ్‌ని కలిసి రైతు సహకరించాలని కర్రేడు గ్రామ రైతులు పూరించిన రామచంద్ర యాదవ్ రైతుల స్థూరి సహాయం, సహకారాలు ఉంటాయని తేదీన జరగబోవు నిరసన దీక్షకు తను హామీ ఇచ్చారని రైతులు ఒక ప్రకటన బలవంతంగా రైతులకు ప్రజలకు వ్యతిరేకం చేసి భారీ పరిశ్రమలకు రైతుల భూమిని ఇస్తారని మేము వెలించి తోరం-టాంకి ఉన్నామని, ప్రభుత్వం ఎలాంటి తోరం-టాంకి ఉన్నామని, ప్రభుత్వం ఎలాంటి తోరం-టాంకి నిరుపయోగంగా ఉన్న భూములలో పరిపాలన





**నేడు మంత్రి నారా లోకేష్ చేతుల మీదుగా
డీవీఆర్ సైనిక్ స్కూల్ ప్రారంభం**

(షణ్ముఖ వెలుగు స్టాఫ్ రిపోర్టర్, బాపట్ల, జూన్ 22)

రాష్ట్ర విద్యార్థాభివృద్ధి మంత్రి నారా లోకేష్ 23వ తేదీ ఉదయం 10 గంటలకు ఇంకొల్లు మండల కేంద్రంలో డి.వి.ఆర్ సైనిక్ స్కూల్ను ప్రారంభించనున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ జె వెంకట మురళి ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్ట్రీంట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా రిపోర్టర్లకు మాత్రమే అనుమతించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వీడియో కెమెరాలు, సెల్ ఫోన్లను అనుమతించబడవన్నారు. ఈ విషయాన్ని మీడియా ప్రతినిధులు గమనించి సహకరించాలని ఆయన ఆ ప్రకటనలో కోరారు.



ವ್ಯಯ

වෙලුම්

ప్రతి వార్త వెలుగు వైపు

తెలుగు చినపత్రిక

ప్రకాశం

**ప్రకాశంజిల్లా కమ్మవారి సేవా
సంఘం ఆధ్వర్యంలో**

**పేద విద్యార్థులకు
రూ. 25 లక్షలు
స్కాలర్ షిప్లు అందజేత**



(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 22)

ప్రకాశం జిల్లా కమ్యూవారి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని వంద మంది పేద విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికి రూ. 25 వేలు వంతున స్కాలర్‌షిప్లను అందజేశారు. ఒంగోలులోని నాయి ఐటిఐ కళ్యాణ మండపంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఒంగోలు ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్ధన్ రావు హాజరయ్యారు. విద్యార్థులకు స్కాలర్‌షిప్లను దామచర్ల చేతుల మీదుగా అందజేశారు, కామని విజయ్ కుమార్, కామని బాల మురళి

నిగోదరులు వారి వ్యాపారానికి సంబంధించి సి ఎస్ ఆర్ నిధుల నుండి వదిలక్షల రూపాయలను, భగీరథ కెమికల్ సీడీనేత లింగమనేని వెంకట్రామయ్య లక్ష 50 వేల రూపాయలను మనం అంజయ్య మరో 50 వేల రూపాయలు, గొట్టిపాటి ఆంజనేయస్వామి 50 వేల రూపాయలు, గుమ్మల్ల సురేష్ బాబు 25 వేల రూపాయలు, ప్రకాశం జిల్లా కమ్యూవారి సేవా సంఘం విరాళంగా అందజేశారు. శ్రీ ప్రతిభ విద్యాసంస్థల అధినేత నల్లూరి వెంకటేశ్వర్లు 20 మంది కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యుల ప్రకాశం జిల్లా కమ్యూవారి సేవ సంఘం ఉమ్మడి భాగస్వామ్యంతో ఉచిత విద్య, వసతిసౌకర్యం కల్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రకాశం జిల్లా కమ్యూవారి సేవా సంఘం భాగస్వామ్యంగా ఐదు లక్షల 50 వేల రూపాయలను దామచర్ల జనార్దన్ రావు చేతుల మీదుగా శ్రీ ప్రతిభ విద్యాసంస్థల అధినేత నల్లూరి వెంకటేశ్వర్లు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కమ్యూవారి సేవా సమాఖ్య అధ్యక్షులు మండవ మురళీకృష్ణ, గూడూరి సత్యనారాయణ, ప్రమథు షిన్ నిధులు ప్రకాశం జిల్లా వాసి కోట ఆది, సూరవనేని స్వరూప రాణి, మండలపు జగదీష్, గుమ్మడి రామకృష్ణ, ఆసుమోలు వెంకయ్య చౌదరి, పి డి సి సి బ్యాంక్ చైర్మన్, ప్రకాశం జిల్లా కమ్యూవారి సేవా సంగం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కామేపల్లి సీతారామయ్య, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆలా హనుమంతరావు, వన్ థి డోసర్స్ క్లబ్ చైర్మన్ పాటిబండ వెంకటేశ్వర్లు, కనీస్ గో కాలాగడ్డ రఘు, అబ్బూరి నవీన్, పావులూరి బామయ్య చౌదరి, కంచర్ల వెంకటనారాయణ, గాడ్లపాటి శ్రీనివాసరావు, అధికార ప్రతినిధులు రావుల వర్మజ, కోటపాటి కాశీ రావు, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వడ్డేపూడి వెంకట సుజాత, యూత్ అధ్యక్షులు దుగ్గినేని వెంకటరావు, అంగలకురి నరసింహారావు, గోగనేని శ్రీసు, సంబూరి శ్రీరాములు, విద్యాసంస్థల అధినేత శ్రీ ప్రతిభ వెంకటేశ్వర్లు, శ్రీ హృదీ విద్యా సంస్థలు అధినేత గోరంట్ల రవికుమార్, విద్యా సంస్థల అధినేత నిడమానూరి నాగేశ్వరరావు, ప్రమథు వైద్యులు గోగనేని కిషోర్, పోతినేని శ్రీనివాసరావు, (పిఎస్ఆర్), బోడపాటి వెంకట్, గోగనేని రాధారావు, కనక మేడల సీతావాస చక్రవర్తి, సినిమేనేరి, వోడల కృష్ణారావు, కట్ల రాధాకృష్ణమూర్తి, ఆర్ 24 ఛానల్ అధినేత మండవ రమ, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. (తరువాతి 4లో...)

ప్రయాణీకుల

సౌకర్యార్థం బల్లల ఏర్పాటు

**రూ.35 వేలు వెచ్చించి 10 సిమెంటు బల్లలు అందించిన
దాత కొండవీటి కాంతారావు**

కాంతారావును అభినందించిన కమిషనర్ నారాయణరెడ్డి

(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 22)

పాదిలి నగరపంచాయతీ పరిధిలోని పెద్ద బస్టాండ్ సెంటర్లో ఈ మధ్యనే మార్కెట్ ను ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ప్రయాణీకుల సౌకర్యార్థం బస్ షెల్టర్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. నిన్నటి వరకు అక్కడ కూర్చునేందుకు ప్రయాణీకులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రయాణీకుల ఇబ్బందులను గుర్తించిన పాదిలి పట్టణానికి చెందిన రాత కొండవీటి కాంతారావు తన సొంత ఖర్చులతో రూ.35 వేలు వెచ్చించి 10 సిమెంటు బల్లలను బస్ షెల్టర్ వద్ద ఏర్పాటు చేశారు. ఈ బల్లలను కాంతారావు తన తల్లిదండ్రులు కొండవేటి వెంకట సుబ్బయ్య, అనంత రామలక్ష్మమ్మల జ్ఞాపకార్థం నగర పంచాయతీ కమిషనర్ కె ఎల్ నారాయణరెడ్డికి ఆదివారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ కాంతారావు ధాత్యతార్థాన్ని అభినందించారు. రాతలు ముందుకు వస్తే ఇంకా మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడతానని కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనీరి ఇస్మేట్ క్షేర మారుతీరావు, ఇతర పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. (తరువాతి 4వో...)



కాశం జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ



సింగిన విలేజుకుల సమావేశంలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పర్చిల రెడ్డి జిల్లా పర్చిలనల్ భాగంగా ఈనెల 24వ తారీఖున మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు నెల్లూరు నుండి ప్రకాశం జిల్లా పర్చిలనకు వస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అమె రాకను పురస్కరించుకొని జిల్లాలో పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లు కొనసాగుతున్నాయి. ఒంగోలు గుంటూరు రోడ్డులోని పీఏఐ కన్వెన్షన్ హాల్ లో జిల్లా విస్తృతస్థాయి సమావేశం ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ పర్చిలరెడ్డి, అలాగే ఇతర రాష్ట్ర స్థాయి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొని పార్టీ సస్థ గత నిర్మాణం పై విస్తృత స్థాయిలో చర్చ నిర్వేగం చేస్తారని రాష్ట్ర రాజకీయాలు దేశ రాజకీయాలు పై రాష్ట్ర రాజకీయాలకు నిర్దేశించినట్లు ఆయన తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు ఈ సందర్భంగా పర్చిలరెడ్డి దిశ నిర్వేగం చేస్తారని, రాష్ట్ర రాజకీయాల, దేశ రాజకీయాలపై వారు మాట్లాడుతారని సైరా తెలిపారు. జిల్లాలో వివిధ ప్రజా సమస్యలపై పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కరించే తీర్మానాలు చేయనున్నట్లు భవిష్యత్తులో సమస్యలు పరిష్కారం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో పెద్ద ఎత్తున అందోళనలు నిర్వహించనున్నట్లు సైరా తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో కొండేపే, సంతకమశలవారు, దర్శి నియోజకవర్గం సమన్వయకర్తల శ్రీశీలి సతీష్, దేవరపల్లి నబ్బారెడ్డి, కైపు వెంకట కృష్ణారెడ్డిలు మాట్లాడు తూ జిల్లావ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి ఈ కార్యక్రమంలో జయప్రదం చేయాలని కోరారు. (తరువాయి 4లో...)

24న వైఎస్ షర్మిల రెడ్డి ఒంగోలు రాక

జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో పాల్గొన్న ఏపీసీసీ చీఫ్

జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్వ వైభవానికి నాంది పలకనున్న సమావేశం

మీడియా సమావేశంలో డిసిసి అధ్యక్షులు షేక్ సైదా

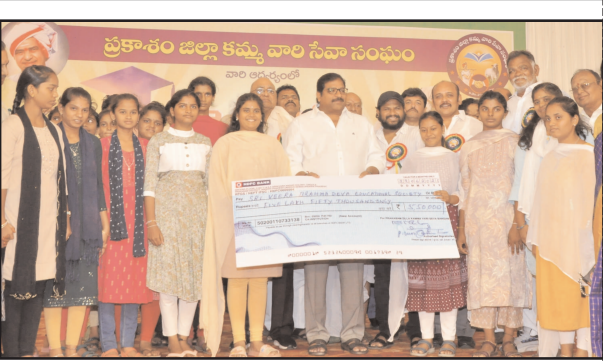
(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 22)

ఈ నెల 24వ తేదీన కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వైఎస్ పద్మిల రెడ్డి ఒంగోలు రానున్నట్లు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు షేక్ సైదా నేడు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాయం లో జిల్లా పరిషత్ కార్యకర్త భాగంగా ఈనెల 24వ తారీఖున రావడం వరకు వరసపాటునకని జిల్లాలో పెద్ద ఎత్తున రావేతం ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. కాంగ్రెస్ నంద్యాల గత నిరాశ్రం పై విస్తృత స్థాయిలో చర్చ జరుగుతుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో వివిధ ప్రజా సమస్యలపై పూర్తిస్థాయిలో చిత్తంతో ఆందోళనలు నిర్వహించనునట్లు సైదా డి.ఎస్.ఎల్.ఎస్. సభ్యురెడ్డి కైఫ్ వెంకట కృష్ణారెడ్డిలు, దేవరపల్లి సుబ్బారెడ్డిలు, తిమ్మిరెడ్డిలు కలసి నెలకొనగా ఉన్నారు.





ప్రకాశంజిల్లా కమ్యూవారి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో పేద విద్యార్థులకు రూ. 25 లక్షలు స్కాలర్ షిప్లు అందజేత



తండ్రికోడుకుల పేరున చర్చికి ఏసీ, డిఫ్రిజర్ అందజేసిన బోడయ్య సోదరులు

(షణ్ముఖ వెలుగు, కంభం, జూన్ 22)

కంభం పట్టణ సర్పంచ్ పల్లాటి బోడయ్య సోదరులు చనిపోయిన తండ్రి పల్లాటి చెత్తయ్య, కుమారుడు రాంప్రసాద్ పేరున స్థానిక ఎన్పిజి పాలెం చర్చికి ఏసీ, డిఫ్రిజర్ అందజేశారు. అనంతరం సర్పంచ్ బోడయ్య, తన సోదరుడు కలిసి చర్చిలో చనిపోయిన వారి ఆత్మలు శాంతిచేకురేలా ప్రార్థన చేశారు. చర్చి పెద్దలు సర్పంచ్ బోడయ్య, తన సోదరుడితో కలిసి మాట్లాడుతూ చనిపోయిన వారిపేరున ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం వలన చనిపోయిన వారి ఆత్మలు శాంతిచేకురూతాయని ఇలాంటి ఏసీ , డి ఫ్రిజర్లు చనిపోయిన వారికి అందుబాటులో ఉండేలా చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చర్చి ఫాదర్ , చర్చి పెద్దలు అందరూ కలిసి ప్రార్థన చేశారు.

పోలక వెంకటలక్ష్మి భౌతిక కాయానికి నివాళులర్పించిన ఇంచార్జి దద్దాల



(షణ్ముఖ వెలుగు, కనిగిరి టౌన్, జూన్ 22)

కనిగిరి టౌన్ కొత్తూరులో నివాసం ఉంటున్న పోలక చెంచురెడ్డి సతీమణి పోలక వెంకటలక్ష్మి రాత్రి మాచవరం వద్ద జరిగిన బైక్ ప్రమాదంలో మరణించిన విషయం తెలుసుకొని ఆదివారం కనిగిరి ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ నందు ఆమె భౌతికకాయాన్ని సందర్శించి నివాళులర్పించిన వైసిపీ కనిగిరి ఇంచార్జి దద్దాల నారాయణ యాదవ్ అనంతరం ఆమె కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఆమె మృతిపట్ల ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి ప్రమాదానికి గల కారణాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పోలక వెంకట లక్ష్మి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతికి చేకూరాలని భగవంతున్ని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కనిగిరి జడ్పీటీసీ, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మదతల కస్తూరిరెడ్డి, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాండ్లపర్తి ఆదినారాయణ రెడ్డి, ఈర్ల శ్రీను తదితరులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు.

అక్రమ ఇసుక రవాణాపై ఉక్కుపాదం...ఉత్తిదే!



పోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేస్తామని, విచారణ అనంతరం ఫైనాల్స్ విధిస్తామని తెలిపినప్పటికీ ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టిన దాఖలాలు లేవు. ప్రస్తుతం మండలంలో అవుల అశోక్ అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ఇసుక అక్రమ రవాణాదారులతో లావాచి పడి అధికార దుర్వినియోగానికి



మాట్లాడుతూ సామాజిక న్యాయానికి పాతరేసి వందల కోట్ల ప్రజాధనం యోగాంధ్ర పేరుతో ఖర్చు చేశారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి సంవత్సరం అయినా ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన ఆరు నెలలకు ఒకసారి జరగవలసిన ఎస్సీ,ఎస్టీ, స్టేట్ లెవెల్ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సమావేశం ఒక్కసారి కూడా జరపలేదన్నారు. పూర్వపు తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో ఆమోదించిన జస్టిస్ పున్నయ్య కమిషన్ జీవోలను అమలు చేయకుండా ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తుందన్నారు. ప్రతినెల 30వ తేదీన మండల స్థాయిలో జరగాల్సిన సివిల్ రైట్స్ డే రాష్ట్రంలో ఎక్కడ జరగటం లేదన్నారు. సాక్షాత్తు సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోల బాల వీరాంజనేయ స్వామి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రకాశం జిల్లాలోనే ఏడాదిగా ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరగవలసిన జిల్లాస్థాయి ఎస్సీ,ఎస్టీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ సమావేశం ఒక్కసారి కూడా జరగలేదన్నారు. నక్సలైట్లతో ప్రభుత్వ చర్యలు సందర్భంగా అప్పటి ప్రభుత్వం దళితుల భూ సమస్యలపై అంగీకరించిన కోనేరు రంగారావు కమిటీ జీవోలు అమలుకు జిల్లా స్థాయిలో డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఉన్న ఒక్క దళితుని భూమి ఫిర్యాదు కూడా పరిష్కరించడం లేదన్నారు.

గత ప్రభుత్వం అమలు చేయని ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ కార్పొరేషన్ల పునరుద్ధరణను చెప్పి ఆయా కార్పొరేషన్లకు చైర్మన్ లను సభ్యులను నియమించింది కానీ ఎస్సీ కార్పొరేషన్ కు కేటాయించిన 431 కోట్ల రూపాయలలో కూడా ఒక్క రూపాయి కూడా ఎస్సీలకు ఇవ్వలేదన్నారు. బీసీల తో పాటు కాపులకు కూడా ఏప్రిల్ 11 వూలే జయంతి సందర్భంగా లోన్ల క్వెంట్ ప్రారంభించి పబ్లిసిటీ స్టంట్ గానే మార్చి కూటమి ప్రభుత్వం బీసీ కార్పొరేషన్ రుణాలను కూడా నిలిపివేసిందన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం 25-26 లో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాలు ఆన్లైన్ విడుదల చేసి అలివిమాలిన నిబంధనలతో కాబూలీ వాళ్ళ లాగా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ హైనాన్సుల కంటే ఘోరంగా నిబంధనలు పెట్టిందన్నారు. దళితుల నుండి నిరసనలు రావడంతో అవి కూడా రూల్స్ మారుస్తామని నిలిపివేశారన్నారు.

రామాయపట్నంలో కోర్టు కోసం భూముల సేకరణ కనిగిరి ప్రాంతంలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి పేరిట భూములు తీసుకుంటున్న ప్రభుత్వం శతాబ్దాలుగా కనీస స్పృశానాలు లేని దళితులకు స్పృశానాలకు ప్రభుత్వ భూములు కూడా కేటాయించడం లేదన్నారు. సామాజిక న్యాయంలో భాగంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల కులాంతర వివాహాలకు కూడా నిధులు కేటాయించకపోవడం కూటమి ప్రభుత్వం సనాతన ధర్మ అమలులో రహస్య ఎజెండా లాగా ఉందన్నారు. ఉపాధి హామీ కార్యాలకు 200 పని దినాలు కల్పించాలని పనిచేసిన దినాలకు కూలీ డబ్బులు వెంటనే చెల్లించాలని సుప్రీంకోర్టు చెబితే రాష్ట్రంలో కూలీల కార్మికుల పనిచేసే గంటలను పెంచడం యోగాంధ్రలో భాగమేనన్నారు. ప్రతినెల 1వ తేదీన భూస్వాములు వ్యాపారవేత్తలైన కేంద్ర మంత్రులు ముఖ్యమంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు జీతాలు ఇతర అలవెన్సులు తీసుకుంటూ ఎస్సీ ఎస్టీలకు వచ్చిన అట్రాసిటీ రిలీఫ్, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ కార్పొరేషన్ల నిధులు తల్లికి వందనం లాంటి పథకాలకు మళ్లించడం సనాతన యోగాంధ్రాకు దర్పణమని సీలం నాగేంద్రరావు కూటమి ప్రభుత్వ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల ఆర్థిక అణిచివేత పై సంక్షేమ వ్యతిరేకతపై ధ్వజమెత్తారు.

యోగా డే కాదు

ఎస్సీ, ఎస్టీ, బిసీల వెల్ఫేర్ డే జరపండి
ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ సంక్షేమ నిధులను ఇప్పటికైనా విడుదల చేయాలి
సీలం డిమాండ్

(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 22)

యోగ డేలు కాదు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల వెల్ఫేర్ డే జరపాలని ఏడాది పాలన ముగించుకున్న కూటమి ప్రభుత్వాన్ని దళిత హక్కుల పరిరక్షణ సమితి అధ్యక్షుడు సీలం నాగేంద్రరావు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం తన కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో సీలం

మాట్లాడుతూ సామాజిక న్యాయానికి పాతరేసి వందల కోట్ల ప్రజాధనం యోగాంధ్ర పేరుతో ఖర్చు చేశారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి సంవత్సరం అయినా ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన ఆరు నెలలకు ఒకసారి జరగవలసిన ఎస్సీ,ఎస్టీ, స్టేట్ లెవెల్ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సమావేశం ఒక్కసారి కూడా జరపలేదన్నారు. పూర్వపు తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో ఆమోదించిన జస్టిస్ పున్నయ్య కమిషన్ జీవోలను అమలు చేయకుండా ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తుందన్నారు. ప్రతినెల 30వ తేదీన మండల స్థాయిలో జరగాల్సిన సివిల్ రైట్స్ డే రాష్ట్రంలో ఎక్కడ జరగటం లేదన్నారు. సాక్షాత్తు సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోల బాల వీరాంజనేయ స్వామి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రకాశం జిల్లాలోనే ఏడాదిగా ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరగవలసిన జిల్లాస్థాయి ఎస్సీ,ఎస్టీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ సమావేశం ఒక్కసారి కూడా జరగలేదన్నారు. నక్సలైట్లతో ప్రభుత్వ చర్యలు సందర్భంగా అప్పటి ప్రభుత్వం దళితుల భూ సమస్యలపై అంగీకరించిన కోనేరు రంగారావు కమిటీ జీవోలు అమలుకు జిల్లా స్థాయిలో డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఉన్న ఒక్క దళితుని భూమి ఫిర్యాదు కూడా పరిష్కరించడం లేదన్నారు.

గత ప్రభుత్వం అమలు చేయని ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ కార్పొరేషన్ల పునరుద్ధరణను చెప్పి ఆయా కార్పొరేషన్లకు చైర్మన్ లను సభ్యులను నియమించింది కానీ ఎస్సీ కార్పొరేషన్ కు కేటాయించిన 431 కోట్ల రూపాయలలో కూడా ఒక్క రూపాయి కూడా ఎస్సీలకు ఇవ్వలేదన్నారు. బీసీల తో పాటు కాపులకు కూడా ఏప్రిల్ 11 వూలే జయంతి సందర్భంగా లోన్ల క్వెంట్ ప్రారంభించి పబ్లిసిటీ స్టంట్ గానే మార్చి కూటమి ప్రభుత్వం బీసీ కార్పొరేషన్ రుణాలను కూడా నిలిపివేసిందన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం 25-26 లో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాలు ఆన్లైన్ విడుదల చేసి అలివిమాలిన నిబంధనలతో కాబూలీ వాళ్ళ లాగా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ హైనాన్సుల కంటే ఘోరంగా నిబంధనలు పెట్టిందన్నారు. దళితుల నుండి నిరసనలు రావడంతో అవి కూడా రూల్స్ మారుస్తామని నిలిపివేశారన్నారు.

రామాయపట్నంలో కోర్టు కోసం భూముల సేకరణ కనిగిరి ప్రాంతంలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి పేరిట భూములు తీసుకుంటున్న ప్రభుత్వం శతాబ్దాలుగా కనీస స్పృశానాలు లేని దళితులకు స్పృశానాలకు ప్రభుత్వ భూములు కూడా కేటాయించడం లేదన్నారు. సామాజిక న్యాయంలో భాగంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల కులాంతర వివాహాలకు కూడా నిధులు కేటాయించకపోవడం కూటమి ప్రభుత్వం సనాతన ధర్మ అమలులో రహస్య ఎజెండా లాగా ఉందన్నారు. ఉపాధి హామీ కార్యాలకు 200 పని దినాలు కల్పించాలని పనిచేసిన దినాలకు కూలీ డబ్బులు వెంటనే చెల్లించాలని సుప్రీంకోర్టు చెబితే రాష్ట్రంలో కూలీల కార్మికుల పనిచేసే గంటలను పెంచడం యోగాంధ్రలో భాగమేనన్నారు. ప్రతినెల 1వ తేదీన భూస్వాములు వ్యాపారవేత్తలైన కేంద్ర మంత్రులు ముఖ్యమంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు జీతాలు ఇతర అలవెన్సులు తీసుకుంటూ ఎస్సీ ఎస్టీలకు వచ్చిన అట్రాసిటీ రిలీఫ్, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ కార్పొరేషన్ల నిధులు తల్లికి వందనం లాంటి పథకాలకు మళ్లించడం సనాతన యోగాంధ్రాకు దర్పణమని సీలం నాగేంద్రరావు కూటమి ప్రభుత్వ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల ఆర్థిక అణిచివేత పై సంక్షేమ వ్యతిరేకతపై ధ్వజమెత్తారు.

ప్రయాణీకుల సౌకర్యార్థం బిల్లల ఏర్పాటు



24న వైఎస్ షర్మిల రెడ్డి ఒంగోలు రాక

ఒంగోలు సంఘమిత్ర హాస్పిటల్ కూడలి నుండి రామ్ నగర్ ,నెల్లూరు బస్టాండ్, కలెక్టర్ కార్యాలయం, చర్చి సెంటర్, మిరియాల పాలెం సెంటర్, ట్రంక్ రోడ్, మస్తాన్ దర్గా సెంటర్, బాపూజీ కాంప్లెక్స్, అద్దంకి బస్టాండ్ మీదుగా, గుంటూరు రోడ్డులోని పీఎజీ కన్వెన్షన్ సెంటర్కు చేరుకుంటారని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చర్చి సెంటర్లోని స్పర్టియ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేస్తారని ఆయన తెలిపారు. జిల్లా ఎస్సీ డిపార్ట్మెంట్ చైర్మన్ మన్మథ ప్రసన్న రాజు మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ ,బీసీ, మైనార్టీ విభాగాలు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు షేక్ రహూల్, గోరంట్ల కోటేశ్వరరావు, కేకేసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సుధీర్ వర్మ, టంగుటూరు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వక్స్ బోర్డు స్థలాల్లో ఆక్రమణల తొలగింపు



అక్రమంగా రోడ్డు ఏర్పాటు చేసి అమాయక ప్రజలను మభ్యపెట్టి 3 సెంట్ల స్థలం కేవలం రూ. 20,000కు విక్రయిస్తుండడం జరుగుతుందని కమిషనర్ దృష్టికి వెళ్ళింది. శనివారం సోషల్ మీడియా వేదికగా వాట్సప్ గ్రూపుల్లో సైతం వక్స్ బోర్డు స్థలాల ఆక్రమణల కథనాలు వచ్చాయి. స్పందించిన కమిషనర్ అక్రమంగా చేసిన రోడ్డును చెరిపి, అక్రమ కట్టడాలను కూల్చి వేసారు. ఎవరైతే రోడ్డును అక్రమంగా నిర్మించారో సదరు వ్యక్తి కి సంబంధిత వక్స్ బోర్డు సభ్యులే రోడ్డు వేసుకోమన్నారని చెప్పడం జరిగింది. అలాగే వక్స్ బోర్డు వారే ఆక్రమణదారుని వద్ద



ఆక్రమించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపడతామన్నారు. వక్స్ బోర్డు భూములను అడ్డుపెట్టుకొని చేస్తున్న జరుగుతున్న ఆక్రమాల గురించి వక్స్ బోర్డు చైర్మన్ అయిన జిల్లా కలెక్టర్ కి నేపీదక రూపంలో అందించి సంబంధిత అక్రమార్కుల పై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ ఆక్రమణల తొలగింపు కార్యక్రమంలో శానిటర్ ఇన్స్పెక్టర్ మారుతీరావు, నగర పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 22)
పొదిలి నగరపంచాయతీ పరిధిలోని వక్స్ బోర్డు స్థలాల్లో ఆక్రమణలను నగర పంచాయతీ కమిషనర్ కె ఎల్ నారాయణరెడ్డి జెసిబిల సహాయంతో అధివారం తొలగించారు. ఎంతో విలువైన వక్స్ బోర్డు ల్యాండ్స్ కొందరు అక్రమార్కులు

నుంచి రూ.92,000లు తీసుకొని రసీదు ఇవ్వడం మరో విశేషం. ఇది చాలదనట్లుగా దర్జా సర్వే నెంబర్ 820 అని రసీదు మీద రాశి ఇవ్వడం విద్వజ్ఞానంగా వుంది. పురపాలక సంఘంలో ఎక్కడైనా సరే ప్రభుత్వ భూములు ఏవైనా సరే ఆక్రమిస్తే



కనిగిరిలో కరపత్రాలు విడుదల చేసిన దళిత ప్రజా సంఘాలు

28న చలో తెనాలి సదస్సును విజయవంతం చేయాలి - దళిత నేతల విజ్ఞప్తి



చెప్పిందన్నారు. దెందులూరు ఎమ్మెల్యే చింతమనేని ప్రభాకర్ పై కూడా రౌడీషీట్ ఉందన్నారు. ఒంగోలులో రౌడీ షీటర్ ముప్పువరపు వీరయ్య చౌదరి పాడి మోసి పరామర్శించిన చంద్రబాబు నాయుడు తెనాలి యువకులను రౌడీలు అనడం హాస్యాస్పదమన్నారు. పై డిమాండ్ల సాధనకై తెనాలి దళిత మైనారిటీ యువకులపై పోలీసు దాస్తికాన్ని నిరసిస్తూ ఈ నెల 28వ తేదీన చలో తెనాలి పిలుపును జయప్రదం చేయాలని దళిత ప్రజా సంఘాల ఐక్యవేదిక పిలుపునిచ్చింది. మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనకు వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న చలో తెనాలి కార్యక్రమానికి రాజకీయ పార్టీ నాయకులు, విప్లవ సంఘాలు, అంబేద్కర్ సంఘాలు, మైనార్టీ సంఘాలు కలిసి రావా లని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము. దళిత హక్కుల పరిరక్షణ సమితి అధ్యక్షులు నీ లం నాగేంద్రరావు అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు దళిత సంఘాల నాయకులు ఏడీపీఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు చదలవాడ బాల గురవయ్య మాట మహానాడు జిల్లా అధ్యక్షుడు దారా అంజయ్య, ఎమ్మార్పీఎస్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు రావినూతల కోటయ్య మాట సంఘాల జేపీసీ అధ్యక్షులు అధ్యక్షులు కోటపాటి రమణ జై భీమ్ భారత్ పార్టీ అధ్యక్షులు బ్రహ్మయ్య వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెంకటరత్నం పూలే సేవాసమితి వెంకటేశ్వర్లు, భాస్కర్, వెంకటయ్య ధర్మేందర్, మాల్వాద్రి శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

(షణ్ముఖ వెలుగు, కనిగిరి టౌన్, జూన్ 22)

తెనాలిలో దళిత యువకులపై తాలిబన్ పోలీస్ దాడిని నిరసిస్తూ ఈనెల 28వ తేదీన చలో తెనాలి పిలుపునిస్తున్నట్లు అధివారం కనిగిరిలోని ఒంగోలు బస్టాండ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద చలో తెనాలి కరపత్రాలు విడుదల చేశారు. దళిత నాయకులు ఈ నెల 28న చలో తెనాలి సభను విజయవంతం చేయాలని దళిత ప్రజా సంఘాల నాయకులు విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఈ సందర్భంగా దళిత హక్కుల పరిరక్షణ సమితి అధ్యక్షుడు నీలం నాగేంద్రరావు మాట్లాడుతూ తెనాలిలో పోలీసు అధికారులు ప్రోత్సాహంతో కొంతమంది పోలీసులు గంజాయి వ్యాపారం చేస్తున్నారని అందుకు చెదు వ్యసనాలకు గురి అయిన కొంతమందిని వాడుకుంటూ పోలీస్ మామూలు వసూలు చేస్తున్నారన్నారు. అలాగే రెండు నెలల క్రితం తెనాలి అయితనగర్లో అంబేద్కర్ విగ్రహం తొలగించే విషయంలో పోలీస్ అధికారులకు స్థానిక దళితులకు మధ్య వివాదం ఉందన్నారు. తెనాలి స్థానిక శాసనసభ్యుడు మరియం మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రోత్సలంతోనే తెనాలి దళిత యువకులపై గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు దళిత యువకులపై 2 టౌన్ సీబి రాములు నాయక్ 3 టౌన్ సీబి రమేష్ బాబు లు దాడి చేశారన్నారు. నేరం చేస్తే కేసులు పెట్టి కోర్టులో శిక్షలు వేయించాలి కానీ పోలీసులకు కాట్టే అధికారం లేదన్నారు. తాలిబన్ల తరహా అటవిక దాడులు రాజ్యాంగ రక్షకులైన పోలీసు అధికారులు చేయటం చట్ట విరుద్ధమన్నారు. పోలీసులు కొడితే తప్పేముంది అన్న హెచ్చరిక అనిత వ్యాఖ్యలు చట్టానికి రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకమన్నారు. తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో చీఫ్ ఇంటెలిజెన్స్ గా ఆఫీసర్గా పనిచేసిన ఏబి వెంకటేశ్వరరావు కూడా పోలీసులు పబ్లిక్ ప్లేస్ లో కొట్టడం నేరమని వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవచ్చని మాట్లాడిన విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పరిగణలోకి తీసుకోవాలన్నారు. తెనాలి యువకుల పోలీసు దాడిపై సమగ్ర విచారణ చేసేందుకు సిట్టింగ్ జడ్జిత్ జ్యూడిషియల్ ఎంక్వైర్ జరపాలని సమావేశం డిమాండ్ చేసింది. అలాగే గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ ను సస్పెండ్ చేయాలని తెనాలి సిబిలు రాములు నాయక్ రమేష్ బాబులను ఎస్పీ ఎస్పీ యాక్ట్ ప్రకారం అరెస్టు చేయాలని ఒంగోలులో గంజాయి బ్యాన్ ఒకరినొకరు కొట్టుకొని మూత్రం పోసుకున్న ఘటనలో సంబంధంలేని ఒంగోలు తాలూకా సిబి రాంబాబు ఎస్బిలను ప్రభుత్వం సస్పెండ్ చేసిందన్నారు. కానీ తెనాలిలో దళిత యువకులపై బహిరంగ దాడి చేసిన ఖాకీ కిరాతకులను మాత్రం సస్పెండ్ చేయలేదన్నారు. హెచ్చరిక అనిత పై 23 కేసులు ఉన్నాయని ఆమె న్యాయంగా



అట్టహాసంగా షేక్ అన్వర్ హుస్సేన్ జన్మదిన వేడుక

నిండు మనస్సుతో ఆశీర్వాదించిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం డివిజన్ ఇన్స్పెక్టర్, జూన్ 22)

మీడియా మిత్రులు షేక్ అన్వర్ హుస్సేన్ పుట్టినరోజు వేడుకలు అధివారం రిలాక్స్ కేఫ్ నందు మిత్రులు, సన్నిహితుల మధ్య ఘనంగా జరిగాయి. మిత్రులు అన్వర్ హుస్సేన్ చేత కేక్ కట్ చేయించి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ప్రత్యేక బహుమతులను అందించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతు ఆవదలో ఉండే వారికి ఆపద్బాంధవడిగా సహాయం చేస్తూ మంచికి మారుపేరుగా నిలిచిన ప్రాణ మిత్రుడు అన్వర్ హుస్సేన్ నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లి మరెన్నో పుట్టినరోజు వేడుకలు సుఖ, సంతోషాలతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం హుస్సేన్ మాట్లాడుతూ తనకు ఫోన్ కాల్స్, సోషల్ మీడియా, ఫేస్ బుక్ ల ద్వారా నిండు మనస్సుతో ఆశీర్వాదించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్క మిత్రుడికి ధన్యవాదాలు అని తెలిపారు. ఈ వేడుకల్లో ఎంఎస్ రెడ్డి, గిల్లి చౌడేశ్వరరావు, లంజల శేఖర్, దుర్గ, బాలకృష్ణ, రిలాక్స్ కేఫ్ అధినేత కొమ్మసాని లక్ష్మిరెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగస్థుల బదిలీలపై అసత్య ప్రచారాలు చేస్తే చర్యలు

జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటమురళి

(షణ్ముఖ వెలుగు స్టాఫ్ రిపోర్టర్, బాపట్ల, జూన్ 22)

జిల్లాలో ఉద్యోగస్థుల బదిలీల గురించి సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారాలు స్పెడ్ చేస్తే చట్ట ప్రకారంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటమురళి హెచ్చరించారు. కొత్తగా ఏర్పాటైన , వెనుక



బడిన బాపట్ల జిల్లాను దృష్టిలో పెట్టుకుని వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో పని చేస్తున్న వైద్యులను కొన్నిచోట్ల రిలీవ్ చేయలేదన్నారు. ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న వారి స్థానానికి నూతన వైద్యులు చేరే వరకు విధులు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్యుడు లేకపోతే సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని జిల్లాలో కొన్నిచోట్ల వైద్యులను రిలీవ్ చేయలేదన్నారు. అందులో భాగంగానే వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో బదిలీల అంశం సీరియస్ గా తీసుకున్నామని వివరించారు. బదిలీల అంశాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా అసత్య ప్రచారాలుకు పాల్పడితే చట్ట ప్రకారంగా చర్యలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటమురళి హెచ్చరించారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన మాజీ జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు సయ్యద్ జాకీర్ హుస్సేన్

(షణ్ముఖ వెలుగు, కంభం, జూన్ 22)

కంభం పట్టణంలోని రిలీఫ్ హాస్పిటల్ వారి సౌజన్యంతో డాక్టర్ తౌఫీక్ హుస్సేన్, ఎం బి బి ఎస్ అధ్యక్షులతో స్థానిక అర్ధస్థ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని

లయన్స్ క్లబ్ సీనియర్ సభ్యుడు, మాజీ జెడ్పీటీసీ జాకీర్ హుస్సేన్ రిలీఫ్ కట్టిరించి ప్రారంభించారు. ఈ వైద్య శిబిరం నందు 125 మందిని పరీక్షించి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. సేవా దృక్పథంతో రాబోవు రోజుల్లో ఇటువంటి వైద్య శిబిరాలను మండలంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేస్తామని, రోగులకు నాణ్యమైన వైద్యం అందించుటకు తమ ఆసుపత్రి ఎల్ల వేళలా పని చేస్తుందని డాక్టర్ తౌఫీక్ హుస్సేన్ తెలిపారు. జాకీర్ హుస్సేన్ మాట్లాడుతూ పేదలకు అందుబాటులో వైద్య సేవలు అందించి వారి అభిమానాన్ని చూరగోవాలని నూచిస్తూ, సేవా దృక్పథంతో ఉచిత శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసిన డాక్టర్ తౌఫీక్ ను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉపాధ్యక్షుడు సల్లతోతుల రామూర్తి, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుడు మహబూబ్ బేగ్, మాజీ సైనికుడు మస్తాన్ పతి, సద్గాం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కావూరి వివాహ వార్షికోత్సవంలో ఎంపీ మాగుంట

(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 22)

హైదరాబాద్ హైటెక్లో మాజీ కేంద్ర మంత్రి, ఎన్నో పర్యాయాలు ఎంపీ, ప్రముఖ వ్యాపార వేత్త కావూరి సాంబశివరావు 60వ వివాహ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో ఒంగోలు ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి పాల్గొన్నారు.



డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించిన ఎస్సై నరసింహారావు మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తప్పవు ఎస్ఐ



(షణ్ముఖ వెలుగు, కంభం, జూన్ 22) కంభం పట్టణంలో కంభం ఎస్ఐ నరసింహారావు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. కంభం పట్టణం నుంచి ప్రయాణించే పలు వాహనాలను తన సిబ్బందితో కలిసి డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించిన అనంతరం ఎస్ఐ నరసింహారావు మాట్లాడుతూ మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపటం నేరమని నేరం రుజువు అయిన వారిపై కేసులు నమోదు చేస్తామన్నారు. ఒక్కోసారి జరిమానా, జైలు శిక్ష రెండూ పడే అవకాశం ఉందని అలాగే వాహన దారులు తప్పకుండా లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలన్నారు. లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడపడం నేరమన్నారు. వాహనాలు నడిపేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపటం నేరమని ఎస్ఐ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పోలీరమ్మ జాతర హాజరైన తెదేపా నాయకులు



(షణ్ముఖ వెలుగు, పుల్లెచెరుపు, జూన్ 22) మండలంలోని మల్లపాలెం గ్రామంలో శనగ సుదర్శనరెడ్డి ఆహ్వానం మేరకు పోలీరమ్మ జాతరకి తెలుగుదేశంపార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ చేకూరి ఆంజనేయులు, మాజీ మండలపార్టీ అధ్యక్షులు వడ్డమూడి లింగయ్య షేక్ జిలాని ఊట్ల సీతయ్య వెన్న వెంకటరెడ్డి, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు గుత్తా చిన్న మూర్తయ్య, మెడికల్ షాప్ కొల్లిపాటి వెంకటేశ్వర్లు, నారాయణరెడ్డి, ఆత్మ, నారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సూర్యహాస్ బేగంను పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నా



(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 22) వైసీపీ నాయకురాలు, పొదిలి పట్టణ మాజీ కన్వీనర్ షేక్ సూర్యహాస్ బేగం ఇటీవల అనారోగ్యంతో బాధపడుతు శస్త్ర చికిత్స చేయించుకొని కలిగిరిలోని వారి స్వగృహంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. విషయం తెలుసుకున్న గిద్దలూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే మార్కాపురం నియోజకవర్గం వైయస్సార్సీపీ సమన్వయకర్త అన్నా రాంబాబు అదివారం పరామర్శించి యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. త్వరగా కోలుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఆయన వెంట వైసీపీ నాయకులు గొలమారి చెన్నారెడ్డి, ఇతర నాయకులు ఉన్నారు.

కోడి పంధాల స్థావరం పై ఎస్ఐ మెరుపు దాడి తొమ్మిది మంది పట్టివేత



(షణ్ముఖ వెలుగు, కొనకనమిట్ల, జూన్ 22) మండలంలోని వాగుమడుగు గ్రామంలో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా జరుగుతున్న కోడి పంధాల పై అదివారం ఎస్ఐ ప్రభాకర్రెడ్డికి వచ్చిన సమాచారంతో సిబ్బందితో కలిసి మెరుపుదాడి చేశారు. ఈ దాడిలో కోడి పంధాలు ఆడుతున్న 9 మందిని అదుపులోకి తీసుకుని వారి పై కేసులు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. వారి వద్ద నుంచి నగదు, సెల్ ఫోన్లు, కోడి పంధాలలో ఉపయోగించే సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ మండలంలో అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అస్సారమే లేదన్నారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాల పై ప్రత్యేక దృష్టి సారినామన్నారు.

శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో మెగా ఉచిత వైద్య శిబిరం



(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 22) ఒంగోలు పట్టణంలోని చివుకుల వారి వీధిలో వానవి క్లబ్ - ఒంగోలు మహిళా విజన్, శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ వారి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో అదివారం డాన్ టు డస్స్ ఉదయాస్తమ సేవలలో భాగంగా ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, ప్రముఖ ఎముకలు, కీళ్లు శస్త్ర చికిత్స వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ చాపల వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ నిస్వార్థ సేవకు ప్రతీక అయినటువంటి వానవి క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తెలియజేశారు. వానవి క్లబ్ ఎవరికి ఎటువంటి అవసరం వచ్చిన మేమున్నామంటూ ముందుకు వచ్చి తన సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని, ఐకమత్యానికి ప్రతీక గా నిలుస్తుందని తెలియజేశారు. అలాగే పేద ప్రజలకు ఉపాధి కల్పించడంలో తన వంతు పాత్ర పోషించి, ఆ కుటుంబాలని ఆర్థికంగా నిలబెడుతుందని తెలియజేశారు. వానవి క్లబ్ తో తనకు ఎంతో అవినాభావ సంబంధం ఉందని , కొత్తపట్నం పల్లెపాలెం ఊరిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో డాన్ టు డస్స్ ఉదయాస్తమ సేవలలో భాగంగా విద్యార్థులకు, షూన్, బెల్టులు ఇచ్చి ఆ విద్యార్థులని ఎంతగానో ప్రోత్సహించారని, అలాగే చాలా చోట్ల సిమెంట్ బెంచ్ లు బహుకరించారని అలాంటి గొప్ప సేవాభావం ఉన్న వానవి క్లబ్ వారితో వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని తెలియజేశారు. వానవి క్లబ్ ఒంగోలు ఉచితంగా బిస్, షుగర్, హెచ్బిఎ1సీ, హెచ్.బి పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించారు. అలాగే ప్రతి నెల మొదటి గురువారం శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ నందు అన్ని మల్టీ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలకు ఉచితంగా ఓపీ, బిపీ షుగర్, ఈజీజీ, థైరాయిడ్ పరీక్షలు, గర్భిణీ స్త్రీలకు స్కానింగ్, ఎముకల పట్టుత్వ స్కాన్ల వరీక్ష (బిఎఫ్ఓ), ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యపు పరీక్ష(బిఎఫ్ఓ), యూరిక్ ఆసిడ్ ,పాదాల నరాల స్పర్శ పరీక్ష ఉచితంగా చేయబడును అని తెలియజేశారు. ప్రకాశం జిల్లా ప్రజలు ఈ వైద్య సేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ జనరల్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ సానల ధీరజ్ బాబు, వానవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రైజరర్ పువ్వాడ నారాయణ, ఐకాన్ గార్లపాటి బ్రహ్మానందం, రీజినల్ చైర్మన్ చలువాది సత్యనారాయణ, అమృతా శ్రీనివాసరావు (ఐసీసీ), వానవి క్లబ్ ఒంగోలు మహిళా విజన్ సెక్రటరీ ఆత్మకూరి శ్రావ్య, ట్రైజరర్ మాడిశెట్టి భవాని, అరవింద లక్ష్మి, చలువాది కవితా రాణి, చక్క ప్రవీణ, వానవి క్లబ్ సభ్యులు బద్రి నారాయణ, దాచేపల్లి రవి,

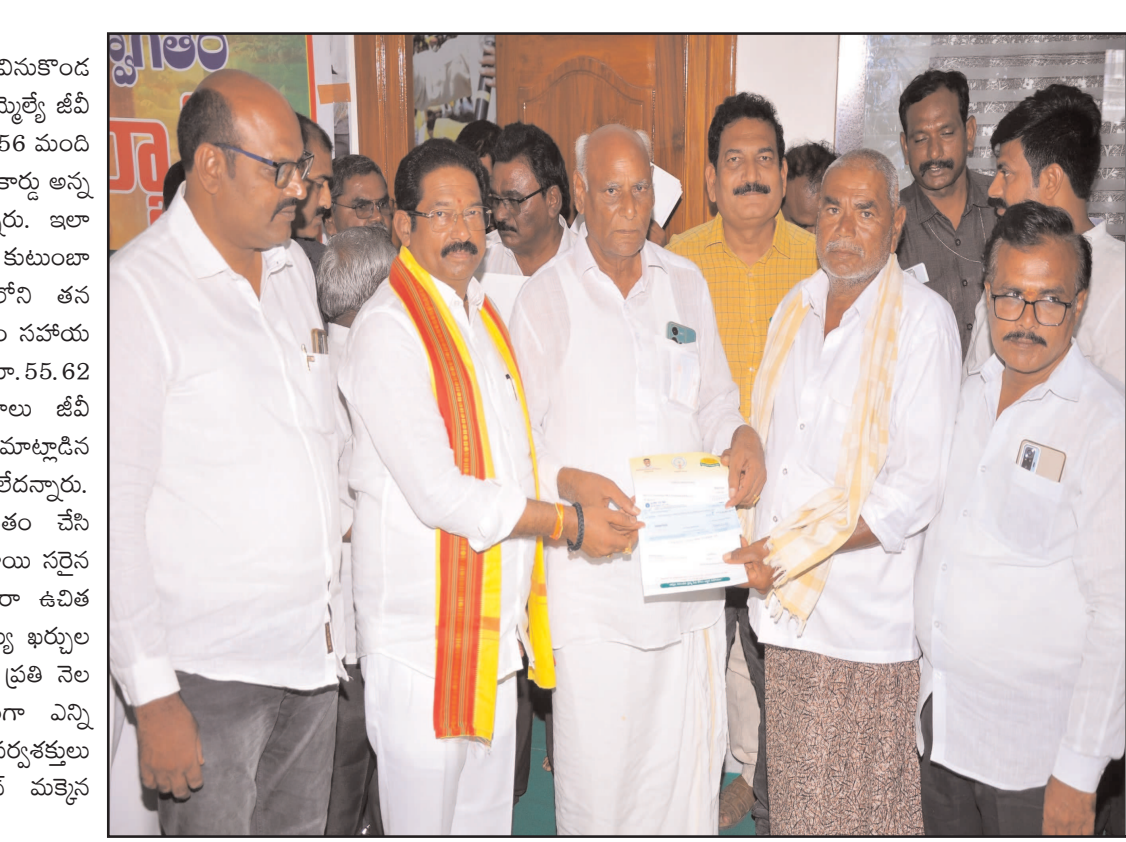
మహిళా విజన్ అధ్యక్షులు కారం శెట్టి వెంకట సునీత గారు మాట్లాడుతూ ఇంటర్నేషనల్ ఎడ్మిక్యూటీవ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మరియు డాన్ టు డస్స్ ఇంచార్జ్ సిద్ధ సూర్యప్రకాష్ రావు గారి ఆదేశాల మేరకు డాన్ టు డస్స్ ఉదయాస్తమ సేవలలో భాగంగా ఈ వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని తెలియజేశారు. వానవి క్లబ్ సమాజసేవకు ఎల్లప్పుడూ ముందుగా ఉంటుందని తెలియజేశారు ఈ వైద్య శిబిరానికి సహకారం అందించిన శ్రీరామ్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ చాపల వంశీకృష్ణ గారు మరియు డాక్టర్ చాపల శాంతకుమారి గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో సుమారు 170 మంది రోగులు వైద్య సలహాలు పొందారు. వీరికి



ఏ సాయి సిద్ధు, దేవతి రవికుమార్, జనరల్ మేనేజర్ బైరెడ్డి ప్రవీణ్ కుమార్, మార్కెటింగ్ మేనేజర్ షేక్ ఖాసిం సైదా, మార్కెటింగ్ ఎడ్మిక్యూటీవ్ గోపి, అనిల్, రజనీకాంత్, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ లబ్ధి రాష్ట్రంలో టాప్ 3లో వినుకొండ నియోజకవర్గం 43 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.55.62 లక్షల విలువైన చెక్కులు అందజేత

(షణ్ముఖ వెలుగు, వినుకొండ, జూన్ 22) ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా బాధితుల్ని ఆదుకుంటున్న జాబితాలో వినుకొండ నియోజకవర్గం రాష్ట్రంలోని టాప్ 3 లో నిలుస్తోందని ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే జీవీ ఆంజనేయులు అన్నారు. గడిచిన ఏడాదిలోనే వినుకొండ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా 556 మంది బాధితులకు 3 కోట్ల 86 లక్షలు సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా సహాయం అందించడం ఒక రికార్డు అన్న ఆయన అందుకు సీఎం చంద్రబాబుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిజేస్తున్నామన్నారు. ఇలా సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా సాయం అందుకున్న ప్రతిఒక్కరు ఆరోగ్యం బాగుపడాలని, ఆ కుటుంబాలు ఆనందంగా ఉండాలన్నదే తమ ఆకాంక్షగా పేర్కొన్నారు. వినుకొండలోని తన కార్యాలయంలో అదివారం చీఫ్ విప్ జీవీ ఆంజనేయులు మరికొంతమందికి సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని 43 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.55.62 లక్షల విలువైన చెక్కులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబాలు జీవీ ఆంజనేయులు, సీఎం నారా చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం మాట్లాడిన చీఫ్ విప్ జీవీ గతంలో ఎప్పుడూ ఈ విధంగా సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు ఇచ్చింది లేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలో, సీఎంఆర్ఎఫ్ను మరింత బలోపేతం చేసి పారదర్శకంగా, సమర్థంగా అర్జులైన వారికే చెక్కులు అందిస్తున్నామని, ప్రతి రూపాయి సరైన వ్యక్తికి చేరాలా మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ద్వారా ఉచిత ఆపరేషన్లు చేయించడంతో పాటు ఆరోగ్య శ్రీ పరిధిలోకి రానివి, అదనంగా అయ్యే ఖర్చుల కోసం సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా సాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి నెల కూడా వేలాదిమందికి సీఎంఆర్ఎఫ్ సాయం అందిస్తున్నామన్నారు. ఆర్థికంగా ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా ప్రధానమంత్రి మోడీ సహకారంతో సీఎం చంద్రబాబు రాష్ట్రాన్ని సర్వశక్తులు ఒడ్డి అభివృద్ధి చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీడీసీసీపీ చైర్మన్ మక్తెస్ మల్లికార్జునరావు, స్థానిక నాయకులు కూడా పాల్గొన్నారు.



క్యారటేజీ మెరిసే చర్మం..

క్యారటే.. ఆరోగ్యానికే కాదు.. సౌందర్య సందర్భంలోనూ ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. వీటితో వార్షికాన్ని నివారించే, చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మార్చే రకరకాల ఫేస్ ప్యాక్స్, మాస్క్లు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇన్ని మంచి సుగుణాలు క్యారటే సొంతం కాబట్టే చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తోంది.

పైగా ఇంట్లో సులభంగా లభించేదే కాబట్టి అందుబాటు బడ్జెట్లోనే కాంతులీనే చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

మేకప్ కి ముందు!

మనం వేసుకునే మేకప్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉండాలంటే చర్మంలో తేమ శాతం బాగుండాలి. అందుకే మేకప్ వేసుకోవడానికి ముందు అరటేబుల్ స్క్వాన్ క్యారటే జ్యూస్ కి, అరటేబుల్ స్క్వాన్ కమలారసం జత చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో ముఖానికి 10 నిమిషాల పాటు వృదువుగా మర్దన చేయాలి. తర్వాత నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత మేకప్ వేసుకుంటే ఆ ప్రభావం ఎక్కువసేపు కనిపిస్తుంది.

పిగ్మెంటేషన్ సమస్యకూ..

మీరు పిగ్మెంటేషన్ సమస్యతో సతమతమవుతున్నారా? అయితే ఈ ప్యాక్ ప్రయత్నించి చూడండి..

కావాల్సినవి: క్యారటే జ్యూస్- 2 టేబుల్ స్పూన్స్ , ఓట్స్ పౌడర్- 1 టేబుల్ స్పూన్, పసుపు- తగినంత , చక్కెర- 1 టేబుల్ స్పూన్
తయారీ:ముందుగా క్యారటేని తరిగి గ్రైండ్ చేసి జ్యూస్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ జ్యూస్ కి ఓట్స్ పౌడర్ ని జత చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమం మెత్తని పేస్ట్ లా అయ్యాక దానికి కాస్త పసుపు, పంచదార జత చేయండి. బాగా మిక్స్ చేశాక ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకొని వృదువుగా మర్దన చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. పసుపు మేని ఛాయని మెరుగుపరిస్తే, క్యారటే జ్యూస్ చర్మం కాంతులీనడానికి సహాయపడుతుంది. పంచదార, ఓట్స్ పౌడర్ స్రుబ్ లా పనిచేస్తాయి.



జిడ్డు చర్మతత్వంతో చాలామంది

అసౌకర్యానికి

గుర్రపుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం ఆరోగ్యకరమైనదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు ఎప్పుడూ తమ చర్మం పొడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డును తగ్గించే క్రిములు వాడడం, పౌడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకన్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

సన్ స్క్రీమ్ అవసరమే...

'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది.. దీనికి తోడు సన్ స్క్రీమ్ రాసుకుంటే ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుంద'ని కొంతమంది సన్ స్క్రీమ్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. ఎందుకంటే మన చర్మానికి

మీది జిడ్డు చర్మమా?



విటమిన్ 'డి' అందాలంటే శరీరానికి ఎండ తగలాలి. సన్ స్క్రీమ్ కి దూరంగా ఉంటే సూర్యకాంతిలోని అతినిలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్ స్క్రీమ్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినిలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది.

మాయిశ్చరైజర్ మాసద్దు!

జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన నూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాల్సిన అవసరమేముందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! ఎలాంటి చర్మానికైనా మాయిశ్చరైజర్ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిలీ స్క్రిమ్ ఉన్నవారు మాత్రం ఆయిల్ బేస్డ్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ ని ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాదు.. ఇది అపై చేయడానికి ముందుగా టోనర్ తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ ని రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు.. జిడ్డుగా కనిపించకుండానూ ఉంటుంది.

పౌడర్ తో సమస్య! జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పౌడర్ తో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యకు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా.. ఈ పౌడర్ చర్మ రంధ్రాలను మూసేయడం వల్ల మొటిమల సమస్య తలెత్తుతుంది. చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుంది. అందుకే పౌడర్ ని ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డుదనాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



సింపుల్ గా కనిపించాలనుకునే అమ్మాయిలైనా సరే...

గోళ్ళకి రంగు వేయడం మానరు. అంతలా అది మన ప్లేలింగ్ లో భాగమైంది మరి. అయితే, ఇది వేసుకునేటప్పుడు మంచిదా, కాదా అన్న బోలెడు సందేహాలొస్తుంటాయి కదా... అందుకు నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే... మామూలుగా మనం వేసుకునే గోళ్ళరంగు గోటికి నవ్వాన్ని ఏమీ కలిగించడట. కానీ, కొన్ని ముదురు రంగుల ఎంపిక విషయంలో మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలట. ఎందుకంటే, ఇవి గోటి పైపొరను దెబ్బతీస్తాయి. అంతేకాదు, నెయిల్ పాలిష్ ఎక్కువ రోజులు ఉంచుకోవటం వల్ల గోళ్ళు ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉందట. దానివల్ల 'కెరటిన్ గ్రాస్ట్రోఫిషన్స్' అనే తెల్లని సుద్ద ప్యాచ్ లు గోటిపై ఏర్పడతాయి. ఇవి కాలి బొటనవేలిపై పెయింట్ వేసినప్పుడు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇవిరాకుండా ఉండాలంటే ముందు గోరుపై బేస్ కోట్ వేసి, ఆ తరవాత మాత్రమే పెయింట్ చేయాలట. మాయిశ్చరైజర్ తో గోళ్ళకి మర్దన చేయటం వల్ల కూడా ఈ తెల్లమచ్చలు రాకుండా చూసుకోవచ్చట. అంతేకాదు, నెయిల్ పాలిష్ తొలగించే విధానం కూడా గోళ్ళను దెబ్బతీసే అస్సారం ఉందట. గట్టిగా రుద్దడం, గీరటం వల్ల పొరలు

గోళ్ళ రంగు స్క్రెప్ ఇదే

రాలిపోయి గోళ్ళు పల్లబడతాయట.

అంతేకాదు, అసిటోన్ కలిగిన నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్లు వాడకం వల్ల కూడా గోళ్ళు తేమకోల్పోయి, విరిగిపోతాయట. జెల్ మానిక్యూర్ కి దూరంగా ఉండాలట. వీటితోపాటు... మీ నెయిల్ పాలిష్ తొలగించిన ప్రతిసారీ, గోళ్ళను చెక్ చేసుకోవటం మర్చిపోవద్దు. నల్లటి గీతలు, చీలికలు, నొప్పి వంటివి ఉన్నాయేమో ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించుకోవాలి. ఇవి చర్మ క్యాన్సర్ కూడా దారితీయొచ్చట. మందంగా, చిరిగిన, పసుపు, లేదా ఆకారం తప్పిన గోళ్ళు ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ ను సూచిస్తాయి. గోళ్ళచుట్టూ ఎంపు లేదా గాయం ఉంటే బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినట్లు. కాబట్టి, వీటన్నింటినీ గమనించుకుంటూ ఉంటే గోళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటంతోపాటు అందంగానూ ఉంచుకోవచ్చట.



బరువు

తగ్గలనుకునేవారి మొదటి ఎంపికలో గ్రీన్ టీ తప్పక ఉంటుంది కదా!

గ్రీన్ టీ... ఎప్పుడంటే!

దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు బరువుని తగ్గించడమే కాదు, మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. మెదడు పనితీరునీ మెరుగుపరుస్తాయి. గుండెజబ్బుల్నీ తగ్గిస్తాయి.బరువు తగ్గలనుకునేవారి మొదటి ఎంపికలో గ్రీన్ టీ తప్పక ఉంటుంది కదా! దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు బరువుని తగ్గించడమే కాదు, మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. మెదడు పనితీరునీ మెరుగుపరుస్తాయి. గుండెజబ్బుల్నీ తగ్గిస్తాయి. అయితే దీనివల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవ్వాలంటే మాత్రం ఈ టీ తాగే వేళలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. సెలెబ్రిటీల నుంచి డైటీషియన్ల వరకూ చాలామంది గ్రీన్ టీని రోజూ తీసుకుంటారు. ఇది రీఫ్రెష్ చేయడంతోపాటు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేస్తుంది. అధికమొత్తంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల జీవక్రియా వేగం పెరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న గ్రీన్ టీ సరైన సమయంలో తాగితే ఫలితాలు ఇంకా మెరుగ్గా ఉంటాయని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడయింది. రోజు ప్రారంభంలో తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కొంతమంది వ్యాయామాల తర్వాత దీన్ని తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, కనరత్నలకు ముందు తీసుకుంటేనే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇది తాగిన తర్వాత ఎక్స్ సైజ్ లు చేస్తే ఎక్కువ మొత్తంలో కొవ్వు కరుగుతుందట. భోజనం తర్వాత తాగాలంటే మాత్రం గంట ఆగాల్సిందే. లేదంటే తిన్న ఆహారం అలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో గ్రీన్ టీ తాగకపోవటమే మేలు. ఇందులో ఉండే కెఫీన్ నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది.