

## ఒడిశా ముఖ్యమంత్రితో ముగిసిన సీఎం జగన్ భేటీ

## సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి కి విశాఖ ఎయిర్పోర్ట్ లో ఘన స్వాగతం

రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సమస్యల పరిష్కారానికి జాయింట్ కమిటీ వేయాలని నిర్ణయం మూడు అంశాలపై ఒడిశా ముఖ్యమంత్రితో చర్చించిన సీఎం వైఎస్ జగన్



ఒడిశా : ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి నవీన్ పట్నాయక్ తో ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి భేటీ ముగిసింది. ఒడిశా సచివాలయంలో ఇద్దరు ముఖ్యమంత్రులు సమావేశమై యాంక్షలపై మూడు అంశాలపై ఒడిశా సీఎంతో సీఎం వైఎస్ జగన్ చర్చించారు. రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సమస్యల పరిష్కారానికి జాయింట్ కమిటీ వేయాలని నిర్ణయించారు. ఇరు రాష్ట్రాల చీఫ్ సెక్రటరీలతో కమిటీ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఒడిశా ఆభ్యంతరాలతో అనేక దశాబ్దాలుగా అపరిష్కృతంగా మిగిలిపోయిన సమస్యలపై ఈ భేటీలో చర్చించారు. సీఎంతో పాటు డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్, సీఎస్ సమీర్ శర్మ, డీజీపీ గౌతమ్ సవాంగ్, ఇరిగేషన్ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీ శ్యామలరావు, రెవెన్యూ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీ ఉషా రాణి భేటీలో పాల్గొన్నారు. వంశధార నదిపై నేరేడి బ్యారేజీ నిర్మాణం, జంతువాతి ప్రాజెక్టు నిర్మాణంపై సీఎం వైఎస్ జగన్.. ఈ భేటీలో నవీన్ పట్నాయక్ చర్చించారు.

ఇద్దరు ముఖ్యమంత్రుల మధ్య అరుదైన భేటీ కావడంతో ఈ సమావేశం ద్వారా ఎన్నో విభిన్న ఎదురుమాస్తున్న ఉత్తరాంధ్ర వైతుల కల సాకారం అవుతుందని భావిస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిని ఒడిశా తెలుగు అసోసియేషన్ సభ్యులు కలిశారు. ముందుగా శ్రీకాకుళం జిల్లా పాతపట్నంలో ఎమ్మెల్యే రెడ్డికాంతి కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్ కు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. నూతన వధూవరులను సీఎం వైఎస్ జగన్ ఆకీర్షించారు. విశాఖపట్నం: భువనేశ్వర్ పర్యటనలో భాగంగా విశాఖ వచ్చిన సీఎం వైఎస్ జగన్ను విశాఖ ఎయిర్పోర్ట్ లో పలువురు ప్రజా ప్రతినిధులు కలిశారు. మంత్రి అవంతి శ్రీనివాస్ తో పాటు విశాఖ జిల్లాకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు వివిధ అంశాలను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అరకు ఎమ్మెల్యే శ్రేణి పాల్గుణ ఆంధ్ర-ఒరిస్సా సరిహద్దులోని గ్రామాల సమస్యలను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.



విశాఖ : శ్రీకాకుళం, ఒడిశా రాష్ట్ర పర్యటనలో భాగంగా మంగళవారం గన్నవరం ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి పాతపట్నం బయలుదేరిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి విశాఖ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. విశాఖ చేరుకున్న సీఎం జగన్ కు విశాఖ ఎంపీ ఎంపీవీ సత్యనారాయణ, బూడి ముత్యాలనాయుడు, మంత్రుల అవంతి శ్రీనివాస్ రావు, బొత్తు సత్యనారాయణ, మేయర్ హరి వెంకటకుమారి, విశాఖ కలెక్టర్ మల్లికార్జున, ఎంపీలు డాక్టర్ సత్యవతి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం సీఎం జగన్ ఆక్కడి నుంచి శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని పాతపట్నం బయలుదేరారు. పాతపట్నం చేరుకుని ఎమ్మెల్యే రెడ్డి కాంతి కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్ కు హాజరయ్యారు. అనంతరం విశాఖపట్నం ఎయిర్పోర్ట్ చేరుకుని ఆక్కడి నుంచి ఒడిశా రాజధాని భువనేశ్వర్ కు బయలుదేరనున్నారు. సాయంత్రం ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి నవీన్ పట్నాయక్ నివాసంలో రెండు రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాలపై చర్చించారు. రాత్రి ఆక్కడి నుంచి బయలుదేరి తాడేపల్లిలోని తన నివాసానికి సీఎం జగన్ చేరుకుంటారు. ఒడిశా పర్యటనలో సీఎం జగన్ వెంట డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్ కూడా పాల్గొంటారు.

## ఏపీ పీజీసెట్ ఫలితాలు విడుదల

## పోటీ చేసే సత్తా లేక టీడీపీ తప్పుడు ప్రచారం

## ప్రశాంతంగా ఉండే కుప్పంలో అలజడి సృష్టిస్తున్నారు



విజయవాడ: ఏపీ పీజీసెట్ ఫలితాలను విద్యాశాఖమంత్రి డాక్టర్ ఆదిమూలపు సురేష్ మంగళవారం విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ హేమచంద్రారెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ రామోహనరావు, యోగివేమన యూనివర్సిటీ వీసీ సూర్యకళావతి హాజరయ్యారు. తొలిసారి అన్ని యూనివర్సిటీలలో ప్రవేశానికి ఉన్నత విద్యామండలి ఒకే పీజీ సెట్ నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని యూనివర్సిటీలలో పీజీ ప్రవేశాలకి ఒకే సెట్ మొదటిసారిగా నిర్వహించాం. ఆన్లైన్ లో నిర్వహించిన ఈ పరీక్షా ఫలితాలని రెండు వారాలలో ప్రకటించాము. పీజీ ప్రవేశాలకి 39,856 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ప్రవేశ పరీక్షకి 35,573 మంది హాజరుకాగా 24,164 మంది అర్హత సాధించారు. పీజీ సెట్లో 87.62 శాతం మంది అర్హత సాధించారు. గతంలో అన్ని యూనివర్సిటీలకి ఒకే ప్రవేశ పరీక్ష ఉండకపోవడం వల్ల విద్యార్థులకి అనేక ఇబ్బందులు ఏర్పడ్డాయి. ఈ ప్రవేశ పరీక్ష వల్ల అర్హత సాధించిన విద్యార్థులు తమకు ఇష్టమైన కోర్సులలో నచ్చిన యూనివర్సిటీలో చేరవచ్చు. ఉన్నత విద్యలో సీఎం వైఎస్ జగన్ విప్లవాత్మకమైన మార్పులు చేపట్టారు. ప్రవేశపరీక్షలలో ఎటువంటి అవకతవకలకి ఆస్కారం లేకుండా కట్టుదిట్టంగా విజయవంతంగా నిర్వహించాం అని మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ అన్నారు.

కాకినాడ: రాష్ట్రంలో అన్ని కుటుంబాలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందుతున్నాయని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కురసాల కన్నబాబు అన్నారు. మంగళవారం ఆయన కాకినాడలో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వంపై బురద జల్లేండుకే టీడీపీ పరిమితమవుతోందని మండిపడ్డారు. ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే సత్తా లేక తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని నిప్పులు చెరిగారు. "కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్రోల్ ధరను వంద దాటించింది. పండగ డిస్కంట్ ఇచ్చినట్టు రూ.5 తగ్గించారు. అడ్డగిలు సెన్సెలో ప్రజలపై భారం మోపుతున్నారు. వంటగాయ్స్ ధర గతంలో ఎంత? ఇప్పుడు ఎంత?" అంటూ కన్నబాబు ప్రశ్నించారు.

తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు మంగళగిరి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వైకాపా అక్రమాలకు పాల్పడిందని తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ఆరోపించారు. మంగళగిరిలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రశాంతంగా ఉండే కుప్పంలో అలజడి సృష్టిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. "నేను ప్రచారానికి వెళ్లకపోయినా తరువాయి 2లో.."



అట్టహాసంగా 2021 పద్మ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం

దిల్లీ: పలు రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన వారికి ఏటా ఇచ్చే ప్రతిష్టాత్మక పౌర పురస్కారాలు 'పద్మ' అవార్డుల ప్రధానోత్సవం దిల్లీలో మంగళవారం అట్టహాసంగా జరిగింది. 2021 సంవత్సరానికి ప్రకటించిన పద్మ పురస్కారాలను రాష్ట్రపతి రామనాథ్ కోవింద్ నేడు ప్రధానం చేశారు. రాష్ట్రపతి భవన్లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, ప్రధాని మోదీ, హెంతు మంత్రి అమితాబ్, ఆర్థికశాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తదితరులు హాజరయ్యారు. ప్రముఖ శిల్పి సుధర్శన్ సాహూ, వైద్యరంగంలో సేవలందించిన డాక్టర్ బెల్లె మోసప్ప హెగ్డే, అర్కియాలోని విభాగంలో ప్రాఫెసర్ బీబీ లాల్ పద్మవిభూషణ్ అందుకున్నారు. లోక్ సభ మాజీ స్పీకర్ సుమిత్రా మహాజన్, యూపీకి చెందిన న్యూఢిల్లీ మిశ్రా పద్మభూషణ్ స్వీకరించారు. ఈ ఏడాది 10 మందికి పద్మభూషణ్ పురస్కారం ప్రకటించగా.. దింట్లో ముగ్గురు రాజకీయ ప్రముఖులకు మరణానంతరం అవార్డు లభించింది. గుజరాత్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేళుభాయ్ పటేల్ తరువున ఆయన కుమారుడు, అసోం మాజీ సీఎం తరుణ్ గోగయ్ తరువున ఆయన సతీమణి డా. గోగయ్, బీహార్ కు చెందిన కేంద్ర మాజీ మంత్రి రాంబిలాస్ పాసవాన్ తరువున ఆయన కుమారుడు చిరాగ్ పాసవాన్ పద్మభూషణ్ అందుకున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి నలుగురు పద్మశ్రీ అందుకున్నారు. ఏపీ నుంచి రామస్వామి అన్నవరపు (కళారంగం), ప్రకాశ్ రావు అసవడి (సాహిత్యం, విద్య), నిడుమోలు సుమతి (కళలు), తెలంగాణకు చెందిన కనకరాజు కళా రంగంలో పద్మశ్రీ అవార్డు స్వీకరించారు. ఈ ఏడాది ఏడుగురికి పద్మవిభూషణ్, 10 మందికి పద్మభూషణ్, 102 మందికి పద్మశ్రీ పురస్కారాలు లభించాయి. 2020 సంవత్సరానికి గానూ పద్మ పురస్కారాలను సామాన్య ప్రధానం చేసిన విషయం తెలిసిందే.



**Star Facilities with Economic Price @ 999/-**

**Centrally located with good hospitality**

- 32" LED TV with USB drive
- E-Safe Locker
- Coffee / Tea Maker
- WIFI Internet
- 24 Hrs running hot/cold water
- Lift facility
- Standby Generator
- Complimentary Mineral Water Bottle

**Hotel VB Grand**

9-3-17, Beside NH-5, Opp. Automotive Manufacturers, Pithapuram Colony, Visakhapatnam-3  
Cell : 07680-995759, 0891-2750555

## తెలుగు రాష్ట్రాల్లో స్థానిక సంస్థల 'ఎమ్మెల్సీ' షెడ్యూల్ విడుదల

నామినేషన్ పరిశీలన, 26న ఉపసంహరణకు గడువు ఇచ్చారు. డిసెంబర్ 10న సోలింగ్ నిర్వహించి 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు. తెలంగాణలోని 9 జిల్లాల్లో 12 స్థానాలకు ఈసీ షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. కరీంనగర్, మహబూబ్ నగర్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో రెండేసి చొప్పున.. ఆదిలాబాద్, మెదక్, నల్గొండ, నిజామాబాద్, వరంగల్, ఖమ్మం జిల్లాల్లో ఒక్కో స్థానానికి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఏపీలోని 8 జిల్లాల్లో 11 స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. గుంటూరు, కృష్ణా, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో రెండేసి.. ఆనంతపురం, తూర్పుగోదావరి, విజయనగరం, చిత్తూరు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో ఒక్కో స్థానానికి ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. 23 వరకు నామినేషన్ స్వీకరణ, 24న

ఉక్కు నిర్మాణానుభవం ఆర్ కార్డులు ఇప్పించాలని వినితి



గాజువాక : స్టీల్ ఫ్లాట్ నిర్మాణానుభవం అందించాలని ఆర్ కార్డులను తక్షణమే ఇప్పించాలని కోరుతూ 87వ వార్డు కు చెందిన వైసిపి నాయకులు గాజువాక వైసిపి ఇంచార్జ్ తిప్పల దేవన్ రెడ్డికి మంగళవారం వినతిపత్రం అందజేశారు. ఆయన నివాసం లో కలిసి పలు సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వార్డులో అభివృద్ధి పనులుకంటే ఆరోగ్య కేంద్రం నిర్మించి కేటాయింపు తదితర అంశాలు ప్రధాన మైనవి గా తెలిపారు. స్పందించిన దేవన్ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రగడ వేణు బాబు, దానప్ప, రమణ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచెంద్రియాలలో నయనం ప్రధానం



గాజువాక : పంచెంద్రియాలలో నయనం ప్రధానమని, అటువంటి నయనాన్ని కాపాడు కోవాలని, కంటి రోగం పట్ల నిర్లక్ష్యం తగదని, మెరుగైన కంటి చూపుకోసం కంటి పరీక్షలు చేసుకోవాలని గాజువాక వైకాపా ఇంచార్జ్ తిప్పల దేవన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. జీవీఎస్ 64వ వార్డు కొత్త దిబ్బపాలెంలో మంగళవారం స్టూడెంట్ మెడికల్ షాప్ ఆధ్వర్యంలో కిమ్మి ఐ కాన్ (విశాఖ డైరీ) ఆసుపత్రి పర్యవేక్షణలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా దేవన్ పాల్గొని ఇటువంటి ఉచిత కంటి శిబిరాలు పలన ప్రజలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని, ఇటువంటివి ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటుచేసిన కృషి ఐ కాన్ ఆస్పత్రి యాజమాన్యానికి అభినందలు తెలిపారు. నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు పంపిణీ చేశామని, ఈ వైద్య శిబిరంలో 150 మంది వైద్య సేవలను వినియోగించుకున్నారు, 26 మందికి కంటి ఆపరేషన్లు నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించి నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు కార్పొరేటర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి, సామాజిక కార్యకర్త దాడి సంకేష్, స్వర్ణా, సుప్రత్, వంశీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ



గాజువాక : పేద ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ ఆరోగ్య శ్రీ ద్వారా పేదలకు ఉచిత వైద్యం అందిస్తూ ఆరోగ్య శ్రీ పరిధిలో తేనివాటికి ప్రవేటు హాస్పిటల్ వైద్యం చేయించు కున్నవారికి సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా అయ్యే ఖర్చు అందిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి పేదల పాతలు దైవం అని ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగరెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం తన నివాసంలో చందక శేఖర్, కొవ్వొత్త నారాయణ రావు లకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నుండి 84వేలు రూపాయలు చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నవరత్నాల పేరుతో సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశ పెట్టి ఎటువంటి అవినీతికి తావులేకుండా ప్రతి పేదవాడికి సంక్షేమ పథకాలు అందేటట్లు చేస్తున్న ప్రభుత్వం జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అని ఎన్నో రాష్ట్రాలు మన ప్రభుత్వాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకొంటున్నాయని అన్నారు. అనంతరం చందక శేఖర్ కి 70వేలు, కొవ్వొత్త నారాయణ రావు కి 14వేలు విలువ గల చెక్కులు అందజేశారు.

పెట్రోల్ ధరల పెంపుపై తెదేపా నిరసనలు

ములగాడ : పెట్రోల్ ధరల పెంపుపై పశ్చిమ నియోజకవర్గం పారిశ్రామిక ప్రాంత టీడీపీ శ్రేణులు పెట్రోల్ బంక ల వద్ద మంగళవారం నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. తెలుగు దేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు చంద్రబాబు నాయుడు , విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పి. గణబాబు అదేశాల మేరకు నియోజకవర్గ నాయకులు శ్రీహరిపురం, రామకృష్ణపురం వద్ద నున్న హెచ్ పి పెట్రోల్ బంక వద్ద పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలపై నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానాలను ఎండ గడుతూ నినాదాల చేశారు. సామాన్యుడు బ్రతక లేని పరిస్థితి ఉందని దీనికి ప్రధాన కారణం వైకాపా ప్రభుత్వ విధానాలే అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా తెదేపా నాయకులు కాకి పోలెరెడ్డి, 61 వ వార్డు తెదేపా అధ్యక్షులు మజ్జి సోమేశ్, నాయకులు జోజి, మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొని వ్యక్తి మృతి



మరిపాలెం : బిర్లా కూడలి జాతీయ రహదారి వద్ద గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీ కొని వ్యక్తి మృతి చెందాడు. ఘటనకు సంబంధించి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి . మాధవధర్ తన్నేటి నగర్ ప్రాంతానికి చెందిన గేదల సూర్యనారాయణ ( 45 ) వృత్తి రిక్తా భవన నిర్మాణ కార్మికుడిగా పని చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో మంగళవారం మధ్యాహ్నం 12 : 30 గంటల సమయంలో విరులు ముగించుకుని ఎస్ .వి.డి కూడలి జాతీయ మీదుగా తన ద్విచక్ర వాహనంపై ఇంటికి వెళ్తున్నాడు . ఈ క్రమంలో బిర్లాకూడలి కూత వేటు దూరంలో సూర్యనారాయణ వాహనానికి గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీ కొనడంతో అతడి తలకి తీవ్ర గాయాలై అక్కడికక్కడే సూర్యనారాయణ మృతి చెందాడు . విశయం తెలుసుకున్న ట్రాఫిక్ పోలీసు లు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితి సమీక్షించారు . మృతదేహాన్ని పోస్టు మార్గం నిమిత్తం కేజిహెచ్ కు తరలించి ఎయిర్ పోర్టు పోలీసు లు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు . అయితే ఆ సమయంలో అటుగా వెళ్తున్న పోలీసు ఎస్కార్డ్ వాహనం ఢీ కొని సూర్యనారాయణ మృతి చెందడాని మృతుని బంధువులు ఆరోపిస్తున్నారు . ఇదిలా వుండగా మృతుని బార్య వరలక్ష్మి , కుమార్తె లు సందిని ( 19 ) , ఉషా ( 16 ) , వంశీ ( 18 ) ఉన్నారు

బక్కన్పాలెం లో రామాలయం పునర్నిర్మాణం రాములలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనకు సన్నాహాలు



మధురవాడ : ప్రపంచ మనవాళికి అయిన ఆదర్శం, మనిషి గుణగణాలు ఎలా ఉండాలన్నదానికి రఘుకులోత్తముడైన శ్రీరాముడు ప్రతీక. దైవికశక్తులతో దుష్టసంహారం చేసిన చారిత్రక పురుషుడు శ్రీరాముడు. దైర్ఘ్యసాహసాలు, సహనశీలత, దయాభంగుణం, విశ్వవాక్యపాలన, ధర్మనిరపేక్షత... ఇలా చెప్పకుంటూపోతే చాలా గుణాలుంటాయి అంటే గుణగణాలు ప్రతి గ్రామంలో ప్రజలు ఆచరించాలని పెద్దలు రామాలయాలు నిర్మించారు. ఇదే ఆదర్శంతో మహా విశాఖ 6 వార్డు పరిధి బక్కన్పాలెం గ్రామంలో రామాలయమును పునర్నిర్మించి సాంప్రదాయబద్ధంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన ప్రాతినిధ్యాల సమావేశంలో ఆలయ కమిటీ మరియు గ్రామా పెద్దలు మాట్లాడుతూ దశాబ్దాల శ్రీతం నిర్మించిన రామాలయము శిథిలావస్థకు చేరడంతో దానిని పూర్తిగా తొలగించి పునర్నిర్మించామని ఈ నెల 13వ తారీఖున సీత సమేత కొండరాముని విగ్రహ ప్రతిష్ఠ జరుగుతుందని అన్నారు, 3 రోజుల ముందు నుండి సైత్యేక పూజలు నిర్వహించి అంగరంగ వైభోగంగా కన్నుల పండుగగా జరపనున్నామని భక్తులు అందరు కార్యక్రమాన్ని జయప్రదంచేసి కొండరాముని కృప కటాక్షాలు పొంది పునీతులు కావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖులు హాజరవను న్నారని అలాగే వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించ సున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పోతిన మూర్తి బాబు, పోతిన వెంకట రామారావు, పోతిన రాము, వాండ్రాని అప్పలనాయుడు, నాని, శ్యామ్, పోతిన ఎల్లాజీ, తవీలయ్య, బంక పోతు రాజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీచర్స్ హెల్త్ గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో నిరుపేద విద్యార్థులకు దుప్పట్లు, రొట్టెలు అందజేత

భీమునిపట్నం : టీచర్స్ హెల్త్ గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో తగరపువలస పరిసర ప్రాంతాల్లో జూట్ మిల్ క్వార్టర్స్, కొత్తపేట, కొండపేట నిరుపేద విద్యార్థులకు దుప్పట్లు, చెప్పులు, రొట్టెలు, ఫలాల అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీచర్స్ హెల్త్ సభ్యులు అమర్నాథ్, టీచర్స్ హెల్త్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మరగడ రామకృష్ణ, గౌతమి సాయి మరియు వెంకట్రావు, గిరి పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి  
**వ్రశాంతంగా ఉండే కుప్పంలో అలజడి సృష్టిస్తున్నారు**  
కుప్పం ప్రజలు గెలిపించే వారు. రిటర్నింగ్ అధికారులు గతంలో అభ్యర్థులకు సహకరించేవారు. అధికారులు కూడా నామినేషన్లు ప్రాప్తించేవారు. కానీ, ఇప్పుడు పరిస్థితి అలా లేదు. తెదేపా అభ్యర్థిగా నామినేషన్ చేసేందుకు వెళ్తున్న వెంకటేశ్వర్లు ఢీకొట్టి అతని వద్ద ఉన్న పత్రాలు లాక్కెళ్లారు. పోలీసుల సాయంతో రెండో రోజు నామినేషన్ చేశారు. కానీ, తుది అభ్యర్థుల జాబితాలో వెంకటేశ్ పేరు తీసేశారు. అమర్నాథ్ రెడ్డిపై అక్రమ కేసులు పెట్టి ఉడుక్కెళ్లారు. అధికారులు కూడా ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మళ్ళీ రాబోయేది తెలుగుదేశం ప్రభుత్వమే. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన వారు ఎవరైనా సరే సాక్ష్యాధారాలతో దోషులుగా నిలబెడతాం" అని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.  
**నామినేషన్లు విత్తడం చేసుకోలేదు: 14వ వార్డు అభ్యర్థులు**  
తెదేపా నేతలు తమను కిడ్నాప్ చేశారనేది అవాస్తవమని 14వ వార్డు అభ్యర్థులుగా నామినేషన్ చేసిన ఎం.ప్రకాష్, అతని భార్య తిరుమగళ్ ...చంద్రబాబు సమక్షంలో మీడియాకు వివరించారు. కుప్పం నుంచి మంగళగిరి వచ్చిన వారు చంద్రబాబును కలిసి తమ గోడీ వెళ్లబోతున్నారని, కుప్పంలో తాము నామినేషన్లు విత్తడం చేసుకోలేదని స్పష్టం చేశారు. "నామినేషన్ చేసిన తర్వాత మేం సొంత పనిపై ఉండాలి. మమ్మల్ని కిడ్నాప్ చేసినట్లు టీవీలో చూసి ఆశ్చర్యపోయాం. మమ్మల్ని ఎవరూ కిడ్నాప్ చేయలేదని వీడియో సందేశం ద్వారా తెలిపారు. అకారణంగా మా నామినేషన్లు తిరస్కరించారు. మాకు న్యాయం చేయాలి. మా కుటుంబాన్ని వైకాపా నేతలు బెదిరించారు. అనేక రకాలుగా ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. న్యాయం జరిగే వరకూ న్యాయపోరాటం చేస్తాం" అని 14 వార్డు అభ్యర్థులు తెలిపారు.

సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి కి విశాఖ ఎయిర్పోర్ట్ లో ఘన స్వాగతం



సత్యదేవుడ్డి దర్శించిన దేవదాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ జి.వాణి మోహన్



అన్నవరం : తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రము అన్నవరం శ్రీ వీరచేకట సత్యనారాయణ స్వామివారిదేవదాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ జి.వాణి మోహన్ శ్రీ స్వామి వారిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేవదాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ వాణి మోహన్ కు దేవస్థానం చైర్మన్ ఐ.వి.రోహిత్, అలయ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. దర్శనం అనంతరం వేద పండితులు వేద అశీర్వాదములు అందజేయగా చైర్మన్ ఐ.వి.రోహిత్, ఈవో త్రినాధరావు శ్రీ స్వామివారి ప్రసాదమును అందజేశారు.ఈ కార్య క్రమంలో అలయ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బాల కార్మిక వ్యవస్థతో అన్నీ అనర్ధాలే

- డిఎల్ఎస్ఎ, సీఆర్పీఎఫ్ కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయమూర్తులు

విశాఖపట్నం : బాల కార్మిక వ్యవస్థ వల్ల బాలల తో పాటు తల్లిదండ్రులకు అన్ని విధాలా అనర్ధాలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువని, చిట్ మెట్ పోలిటన్ మేజిస్ట్రేట్ శ్రీమతి ఎన్.పద్మావతి, డిఎల్ఎస్ఎ.కార్యదర్శి సీనియర్ సీవల్ జడ్జి కె.కె.వి.బులి క్రీష్ణ లు అన్నారు. అజాడికా అమృత్ మహాత్మ్య 75 సంవత్సరాల స్వాతంత్ర్య వేడుకలు పురస్కరించుకొని విశాఖ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, చైర్మన్ రైట్స్ ప్రాటెక్షన్ ఫోరం(సీఆర్పీఎఫ్) ల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఎంఎఫ్.కొలన్ బీచ్ రోడ్ సామాజిక భవనంలో బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన చట్టంపై స్థానిక ప్రజలతో అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న న్యాయమూర్తులు ఎన్. పద్మావతి, బులి క్రీష్ణ లు మాట్లాడుతూ బాల కార్మిక వ్యవస్థ వల్ల పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితులకు, ఎదుగుదలకు నూటికి నూరుపాళ్లు మంచిది కాదని అన్నారు. శారీరకంగా మానసికంగా జీవితాలు నిర్వహించే అయి వారి జీవితాలు ప్రశ్నార్థకంగా మారుతాయని అన్నారు.



అకట్టుకొనేలా వివరించారు. సీఆర్పీఎఫ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ గొండు సీతారాం మాట్లాడుతూ విశాఖ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థతో మమేకమై బాలల్లో వారి తల్లిదండ్రుల్లో చట్టాలు, న్యాయ సంబంధిత అంశాలను న్యాయ కోవిదుల పర్యవేక్షణలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుండడం ఆనందంగా ఉందని అన్నారు, మరిన్ని కార్యక్రమాలు రూపకల్పనతో ముందుకు వెళతామని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డిఎల్ఎస్ఎ. పేనల్ అడ్వకేట్ ఎ.సాయిసుధ, జీఎంఎస్. యుసిడి విభాగం ఎ.సి.డి.పద్మావతి, ఆర్పిలు, నూక రత్నం, ఎం.ఉష, సీఆర్పీఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బి.శంకంథల, రాష్ట్ర కో.కన్వీనర్ పి.శేఖర్, సైకాలజీ విభాగం కన్వీనర్ డాక్టర్ కె.జగ్గారావు, మహిళా కన్వీనర్ ఎం.వినతల్లి, స్థానిక మహిళలు మూడువందల మంది వందల మంది పాల్గొన్నారు.

# త్రియదర్శిని మున్సిపల్ స్టేడియంలో విపరీతంగా పేరుకుపోయిన తుప్పలను తొలగిస్తున్న మన 35వవార్డు కార్పొరేటర్ విల్లూరి భాస్కరరావు



స్టేడియం చుట్టూ గ్యాస్ లో ఉన్న పిచ్చి మొక్కలు తొలగించి దగ్గర ఉండి మరీ మరమ్మతులు చేయించారు. ప్రజలు కే నేను ఉన్నాను అని ప్రజలు దక్షిణ నియోజక వర్గం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి తలపెట్టిన గొప్ప కార్యక్రమం అని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో వైయస్ఆర్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అందరూ పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం : ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి. వరుణులు గౌరవ వైయస్.జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రజా ఆరోగ్యం స్వాస్థి అభివృద్ధికి పెట్టిన పేర్లు విశాఖ జిల్లా స్థాయి పోటీలు 35వ వార్డు లో ఇందిరా ప్రయదర్శిని మున్సిపల్ స్టేడియం లో జరగనున్నాయి

జివియస్ ఇందిరా ప్రయ దర్శిని మున్సిపల్ స్టేడియంలోకి విపరీతంగా పేరుకుపోయిన తుప్పలను తొలగిస్తున్న మన 35వవార్డు కార్పొరేట్ విల్లూరి భాస్కర్ రావు మరియు జివియస్ సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

# పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలి



అమ్యుతాపురం : పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు తక్కువే తగ్గించాలని యలమంచిలి నియోజక వర్గ టీడీపీ ఇన్చార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. టీడీపీ పార్టీ ఆధినేత చంద్రబాబు పిలుపు మేరకు టీడీపీ నాయకులు అమ్యుతాపురంలో పెట్రోల్ బంక్ మంగళవారం నిరసన చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు రాజాన రమేష్ కుమార్, పూడి మడక టిడిపి నాయకులు మేరుగు బాపు నాయుడు, పాస్పు మళ్ళ కొండబాబు తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# 'నేను సైతం' అంటూ ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలి

నర్సపట్నం మున్సిపల్ చైర్మన్ గుడబండి ఆదిలక్ష్మి పిలుపు

విశాఖపట్నం జిల్లా (నర్సపట్నం) : నేను సైతం చారిటబుల్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏకలాంగులకు అవసరమైన డ్రై సైకిల్స్, వీల్ చైర్స్, చెవిటి మిషన్, చేతి కర్రలు మొదలగు పరికరాలు సంపాదించే కార్యక్రమం నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీ పరిధి బలి పుట్టం పంచాయితీ కార్యాలయం నిర్వహించిన ఫౌండేషన్ సభ్యులు ముఖ్య అతిథులుగా మున్సిపల్ చైర్మన్ గుడబండి ఆదిలక్ష్మి నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీ మాజీ వైస్ చైర్మన్ చింత కాయల సస్యపాత్రుడు, నర్సపట్నం ఎంపీపీ సుధా రాజేశ్వరి, కునిరెడ్డి శివప్రసాద్ ఫౌండర్, నేను సైతం చారిటబుల్ ఫౌండేషన్, శెట్టి విజ యాంబ 18 వ వార్డ్ కౌన్సిలర్, నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీ చేతుల మీదగా దివ్యాంగులకు ఉప పరికరాలు అందజేశారు. 50 మంది కి డ్రై సైకిల్స్, 20



మందికి వీల్ చైర్స్, 50 మందికి విసికిడి యంత్రాలు, 20 మందికి చేతి కర్రలు, అందజేశారు. నేను సైతం ఫౌండేషన్ సభ్యులు అధిగ్రహ సీమ్స్, బోకో శివ, వెలగా జగన్నాథ్, శ్రీరామ్ మూర్తి, సుధాకర్, సుబ్రహ్మణ్యం, కిరణ్ కుమార్ లు సరకంపెట ఉప సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బిటన్ లేబోరేటరీస్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత పశు వైద్య శిబిరం



భీమునిపట్నం : భీమిలి మండలం చిప్పడ పంచాయతీ లో సుత్తమ్మ తల్లి గుడి అవరణలో మంగళ వారం ది వీ స్ లేబోరేటరీస్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత పశు వైద్య శిబిరం ను చిప్పాడ గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ వెంపాడ రమావతి ప్రారంభించారు. తాళ్ళవలస పశు వైద్య శాల వైద్యుడు మహేష్ కుమార్ పశువులు పక్షులు సుమారు 316 కి వైద్య సేవలు నిర్వహించి, లక్షా ముప్పులు వేల రూపాయల విలువ గల మందులను గ్రామ ప్రజలకు అందించారు. ఈ కార్యక్రమం లో దివీస్ సామాజిక విభాగానికి చెందిన ప్రతి నిదులు నిర్మిహ బాలకృష్ణలు పాల్గొన్నారు.

# పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలంటూ టీడీపీ నిరసన

- పెట్రోల్ డీజిల్ పై 16 రూపాయలు తగ్గించాలి - మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి

పాడేరు : పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తగ్గించాలని డిమాండ్ చేస్తూ మండల పరిధిలోని తాలూకాలో వద్ద ఉన్న పెట్రోల్ బంకు వద్ద పాడేరు నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి మాట్లాడుతూ పాదయాత్రలో జగన్మోహన్ రెడ్డి మాట మరువము మడమ తిప్పను అంటూ పెట్రోల్ ధరలే కాదు నిత్యావసర ధరలు కూడా మన ప్రభుత్వం వస్తే పెంచబోమని చెప్పి ఇప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను అహంకారంగా పెంచడం ఏమిటని ప్రజల తరపున ప్రశ్నిస్తున్నా అన్నారు.



తగ్గించకపోతే తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజల తరపున పోరాటం చేస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగు దేశం పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బొగ్గ నాగరాజు బొగ్గ విజయ రాణి, అరకు పార్లమెంట్ మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శి గబ్బాడ కుమారి, అరకు పార్లమెంట్ అధికార ప్రతినిధి గంగపూజారి శివ కుమార్, ఐ డి పి ఇంచార్జ్ బుద్ధ జ్యోతి కిరణ్, తెలుగుదేశం పార్టీ యువ నాయకులు కోడ వెంకట సురేష్ కుమార్, రొబ్బి రామ్మ, కొట్లగుళ్లి రమేష్ నాయుడు, వర్తన నీలకంఠం, డిప్పల కుమారి, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పర్యాటక ప్రాంతం లో టెంట్లు వేయడానికి గిరిజనులకు అనుమతులు

- పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా టెంట్లు - పరిమితికి మించి టెంట్ వేస్తే చర్యలు - పర్యాటక ప్రాంతాలు కోవిడ్ నిబంధనలు పక్కాగా అమలు - అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు - ఐటీడీపీ పీవో రోణికి గోపాలకృష్ణ

పాడేరు : ఏజెన్సీలోని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో టెంట్లు వేయడానికి స్థానిక గిరిజనులకు మాత్రమే అనుమతిస్తామని ఐటీడీపీ పీవో గోపాలకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం ఐటిడీపీ సమావేశ మందిరంలో పోలీస్, పర్యాటక శాఖ, పంచాయతీరాజ్ శాఖ, అగ్నిమాపక, ఎక్స్ట్రా శాఖ, విద్యుత్, అరకులోయ, తాజాంగి, లంబనింగి ప్రాంతాల నిర్వాహకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ టెంట్లు వేసి నిర్వహించడానికి తప్పనిసరిగా అనుమతులు పొందాలన్నారు.

గిరిజనేతరులు బినామీ పేర్లతో నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. పర్యాటక ప్రాంతాలు వలన స్థానిక గిరిజనులకు ఆదాయం సమకూరాలన్నారు. పర్యాటకం పేరుతో అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు పాల్పడితే చర్యలు



తీసుకుంటామని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. పంచాయతీ రాజ్, అగ్నిమాపక శాఖ, పోలీస్, పర్యాటక శాఖ విద్యుత్ శాఖ నుంచి అనుమతులు పొందాలన్నారు. అధికారులు నిర్దేశించిన

నిబంధనలు పక్కాగా అమలు చేయాలన్నారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించే వారిపై తగిన చర్యలు తీసు కుంటామని, పర్యాటకులకు సౌకర్యాలు కల్పించాలని, పర్యావరణానికి హాని వాటిల్లే కూడదన్నారు. మన్యంలో సహజసిద్ధమైన అందాలకు భంగం వాటిల్లితే ఉపేక్షించేది లేదన్నారు. 33 కె.వి విద్యుత్ లైన్ కింద టెంట్లు వేయకూడదని సూచించారు. అనంతరం సబ్ కలెక్టర్ అభిషేక్ మాట్లాడుతూ

అందుబాటులో ఉంటాయిన్నారు. పూర్తిచేసిన దరఖాస్తులను సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయానికి సమర్పించాలన్నారు. సబ్ కలెక్టర్ నుంచి మూడు రోజుల్లో అనుమతులు లేదా తిరస్కరణ జరగాలన్నారు. లేనియెడల అమోదం పొందినట్లు భావించాలి అన్నారు. ఈ సమావేశంలో డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారి పిఎస్ కుమార్, అరుకు సిబ జీడి బాబు, అరకు వేలి పాడేరు చింతపల్లి మండలాల తహసీల్దార్లు, ఎంపీడివోలు, టూరిజం అధికారులు, టెంట్లు

# విజయభాను

## సంపాదకీయం

### వ్యవసాయాన్ని సుస్థిరపరచాలి

వ్యవసాయం-పర్యావరణ యూనిట్ గా స్థానిక సాంకేతిక పద్ధతులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఆహార, పోషక వ్యవస్థల్లో సమృద్ధిని నివారించాలి. పంటల మార్పిడి, జీవ సేంద్రియ ఎరువులు, జీవ నియంత్రణ పద్ధతులు, పర్యావరణ వ్యవస్థతో ఇమిడ్చి, ఆధునికతను జోడించడం ద్వారా వ్యవసాయాన్ని సుస్థిరపరచాలి. భూమి ఆలోచన పరిరక్షణ, నీటి సంరక్షణ, భూసారం పెంపొందింపు, నేల కోతను నివారించడం ద్వారా ఉత్పాదకతను పెంచడం దీర్ఘకాలిక లక్ష్యంగా ఎంచుకోవాలి. పర్యావరణ మార్పులను ఎదుర్కొనేందుకు కేవలం భారత్ అనుకుంటేనే కాదు, స్థానిక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సమగ్ర కార్యచరణ అవసరం. కోపెన్ హేగన్ సదస్సులో నిర్ణయించినట్లుగా ఉద్ధారాలను తగ్గించడం ద్వారా ఉష్ణోగ్రత పెరుగుకుండా భారత్ కృషిచేయాలి. పర్యావరణ మార్పులకు అనుకూల విధానాలను రూపొందించుకుంటూనే, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు కార్బన్ ఉద్ధారాల విడుదలకు మూల్యం చెల్లించేవిధంగా ఒత్తిడి తెస్తేనే పర్యావరణం పరిరక్షించబడుతుంది. పర్యావరణ మార్పుల వ్యవసాయంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ఫలితంగా ఆహారభద్రతపై నీలినీడలు అలుముకున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇప్పటికే యుద్ధ ప్రాతిపదికన హరితహారంతో మొక్కలు వసాల పెంపకం చేపట్టింది. అనావృష్టిని ఎదుర్కొనేందుకు చెరువుల పునరుద్ధరణ దాదాపు పూర్తయ్యింది. పంటల వైవిధ్యకరణకు బాటలువేసింది. దీంతో పర్యావరణ మార్పులు విపరీతంగా చోటు చేసుకున్నప్పటికీ, సాగును సజావు గా సాగించేందుకు సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తిచేస్తుంది. ఒక్క మాట లో చెప్పాలంటే, పర్యావరణ మార్పులను తట్టుకునేందుకు, తెలంగాణ ప్రభుత్వం ముందస్తుగానే తయారైందని తెలుస్తుంది. వాతావరణ మార్పులతో అభివృద్ధి దేశాల్లో ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తి తరగిపోతుంది. మరో రెండు సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత పెరిగితే దేశంలో ప్రధాన ఆహారపంట వరి ఉత్పాదకత హెక్టారుకు ఒక టన్ను తగ్గిపోనుంది. 2050 నాటికి ఒక్క డిగ్రీ ఉష్ణోగ్రత పెరిగినా, దేశంలో మరో ప్రధాన ఆహారపంట గోధుమ ఉత్పాదకత తగ్గిపోతుంది. సాగుకు అనుకూల భూమి తగ్గిపోనుంది. ప్రస్తుతం సాగు చేస్తున్న పంటకాలు సాగుకు పనికిరావు. ఏడాదికి ఒక్క మస దేశంలోనే దాదాపు 70 లక్షల టన్నుల మేర ఉత్పత్తి పడిపోతుంది. దీనికోసం ఆకస్మిక వరదలు, వర్షాల లేమి సంభవించునున్నాయి. 2009లో సంభవించిన అననుకూల వర్షాభావ పరిస్థితుల వల్ల, ఒక కోటి 50 లక్షల టన్నుల వరి, 40 లక్షల టన్నుల ఇతర ఉత్పత్తి పడిపోయింది. పర్యావరణ మార్పుల వల్ల, అసాధారణ పరిస్థితులు భారత వ్యవసాయంలో చోటుచేసు కుంటున్నాయి. అసాధారణ వాతావరణ పరిస్థితులను దేశాల్లో భారత్ ప్రపంచంలోనే మూడో స్థానంలో ఉన్నది. ఒక్క 2015లోనే దేశంలో 15 రాష్ట్రాలు పీట ప్రభావాన పడితే, దాదాపు 33 శాతం పంటల సాగు విస్తీర్ణం దెబ్బతిన్నది. ఇరువేల కోట్ల రూపాయల పైన రైతులు నష్టపోయారు. పంటల బీమా లాంటి పథకాలతో అదుకంటే తప్ప, రైతు సాగులో నిలబడలేదని భారత హరితవిప్లవ పితామహులు స్వామినాథన్ గుర్తుచేయాలి వచ్చింది. ఇది దేశ ఆహారభద్రతకు ప్రత్యేక హెచ్చరిక. ఎంత త్వరగా పరిష్కారం వెతికితే, అంత త్వరగా దేశం, ఆహార భవిష్యత్తు భద్రంగా ఉంటుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలకు మరిన్ని పర్యావరణ సవాళ్ళు పొంచి ఉన్నట్లు ప్రపంచ బ్యాంకు పాకే వేస్ట్ నివేదిక తెలుపుతున్నది. పర్యావరణ మార్పుల ప్రభావాన్ని గత 25 ఏండ్లలో అధ్యయనంలో 14 శాతం ప్రజలు పేదరికం నుంచి బయటపడితే, ఏడాదికి సరాసరి 12 శాతం ప్రజలు మళ్ళీ పేదరికంలోకి వెళ్ళేవేయ బడుతున్నారు. ఎండల తీవ్రత, వర్షాల లేమి వల్ల, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గత 25 ఏండ్లలో 15 వేల మందికి పైగా పేదలు చనిపోయారు. ప్రపంచంలో సూడాన్ దేశం తర్వాత, అత్యధిక మరణాలు జరిగినయి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనే. 2030 నాటికి ఐదు శాతం మేర ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తి పడిపోతుంది. దీంతో పేదరికం పెరుగునుంది. 2030 నాటికి పేదరిక నిర్మూలన చర్యలు చేపట్టకపోతే, పేదరికం 30 శాతానికి చేరుకోనుంది. కరువు, నీటికోరత, తద్వారా పంట సమృద్ధి వల్ల పంటల దిగుబడులు తగ్గి ఆహారకోరత పెరగనున్నదని నివేదిక తెలిపింది.

# ప్రజలకు న్యాయ పరిజ్ఞానం అవసరం



ములగాడ : దోపిడి నివారణకు, హక్కుల పరిరక్షణకు న్యాయ పరిజ్ఞానం ఎంతో అవసరమని సెయింట్ ఆన్స్ కళాశాల కరస్పాండెంట్ సిస్టర్ గెసిల్లా అన్నారు. మల్కాపురం సెయింట్ ఆన్స్ కళాశాలలో జాతీయ సేవా పథకం, రాజ్యాంగ ప్రచార వేదిక సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం న్యాయ దినోత్సవాన్ని మనంగా నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ - సమాజంలో ఏది చెయ్యలో, ఏది చెయ్యకూడదో చెప్పింది న్యాయమని అందుకే అందరూ న్యాయంపై, చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని అన్నారు. సమావేశానికి గౌరవ అతిథిగా విస్తీర్ణ సెయింట్ ఆన్స్ జూనియర్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ సిస్టర్ జినిని మాట్లాడుతూ - బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి, రక్షణకు చట్టాలు ఎంతగానో అవసరమని, అనేక ప్రజా సౌకర్యాల వల్ల, మేధావుల కోరిక వల్ల చట్టాలు మన దేశంలో చేయబడ్డాయని గుర్తు చేశారు. విద్యార్థినిలు మహిళా చట్టాలపై అవగాహన పెంచు కోవాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఆత్మీయ అతిథిగా పాల్గొన్న ఉడత రామారావు మానవ హక్కులను రక్షించే చట్టాల గురించి, భారత రాజ్యాంగం గురించి, జాతీయ సేవా పథకం జిల్లా ప్రాంగణ అధికారిణి ఇప్పిఎస్ భాగ్యలక్ష్మి జాతీయ సేవా పథకం సీనియర్ అధికారి అనసుయదేవి వలు చట్టాల గురించి వివరించారు. అనంతరం న్యాయ పరిజ్ఞానం పై నిర్వహించిన వివిధ పోటీలలో విజేతలకు ఉడత రామారావు బహుమతులను బహుకరించారు. కార్యక్రమం నిర్వాహకులు సు విద్యార్థులను డిగ్రీ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ సిస్టర్ ప్రేమ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థి నలు, జాతీయ సేవా పథకం కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# స్కూల్, కళాశాల బస్సుల పై ప్రత్యేక తనిఖీలు

- 11 కేసులు నమోదు



కంచరపాలెం : రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల కళాశాల బస్సులపై మంగళవారం ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ మేరకు ఎన్.ఎ.డి, గంభీరం, మద్దిలపాలెం, గాజుపాక, నర్సీపట్నం, అనకాపల్లిలో నిబంధనలను నిరుద్ధంగా తిరుగుతున్న 11 బస్సులపై కేసు నమోదు చేశారు. ప్రత్యేక డ్రైవ్ లో పర్యటించేటప్పుడు, పన్ను చెల్లింపకుండా తిరుగుతున్న, వాహనాలు గుర్తింపామని తెలిపారు. ఈ తనిఖీలలో ఎం.వి.ఐ. లు కె.వి.ప్రకాష్ రావు, రాజారావు, డి.పి.రంగా రావు, బాలాజీ రావు, ఎ.యం.వి.ఐ. లు సత్యనారాయణ, జయ్యలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. స్కూల్ బస్సుల పై ప్రత్యేక తనిఖీలు కొనసాగుతాయని తెలియజేశారు.

# ఈ నెల 14 నుంచి గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు

నాతవరం : మండల కేంద్రమైన నాతవరం శాఖ గ్రంథాలయంలో ఈ నెల 14 నుంచి గ్రంథాలయ వారోత్సవాలను నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు నాతవరం శాఖ గ్రంథాలయాధికారి ఆర్.కన్నబాబు తెలిపారు. మంగళవారం ఆయన నాతవరం శాఖ గ్రంథాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ గ్రంథాలయ వారోత్సవాలను పురస్కరించుకుని మండలంలో గల ప్రభుత్వ ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు వివిధ అంశాలపై వ్యాసరచన వక్రతత్వం, చిత్రలేఖనం పోటీలను నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. విశేషాలకు ఈనెల 20న నిర్వహించే ముగింపు కార్యక్రమంలో బహుమతులు అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిందిగా ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

# తెగుళ్లతో రైతుల ఇబ్బందులు



మాకవరపాలెం : పొట్టు దళలో ఉన్న పరి పంటను తెగుళ్లు వెంటాడుతున్నాయి. మండలంలో ఈ ఏడాది 1250 హెక్టార్లలో రైతులువరి సాగు చేపట్టారు. ఇటీవల కురిసిన తుఫాన్ వర్షాలకు అధికంగా తెగుళ్ళ సోకడంతో ఆర్థికంగా నష్టాలు చవిచూశారు. అయితే ప్రస్తుతం పొట్టుదళలో ఉన్న పంటను మళ్ళీ పొడతెగులు, ఎండు తెగులు ఆశించాయి. దీంతో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

# సమయం

## కర్తవ్య పాలన

కర్తవ్యోన్ముఖులను గాంచునది  
ముణమాధ్యంలో నడిపిస్తూ  
గమ్యానికి చేరునది  
ఆరిపడ్యర్థాలను లోబరుచుకొని  
కోరికల గుర్రాలకు పగ్గాలు వేసి  
శాంతి, అహింస, కరుణ, ప్రేమ  
దైవిక గుణాలను అలవర్చునది  
భక్తి కరదీపిక భగవద్దీప  
ఇష్టదేవతా సాక్షాత్కార మొనరించునది  
భక్తి, జ్ఞాన, యోగ మార్గములలో  
జీవితానికి దివ్యత్యం ఒనగూనది  
స్వస్వరూప సాక్షాత్కారం ప్రసాదించునది  
సకల మానవాళికి కర్తవ్య పాలన దీక్షగా  
నడిపించు దివ్య, పవిత్ర గ్రంథం భగవద్గీత

...కవితా రచన  
సి.ప్రతాప

# పంచాంగం

మానం : కార్తీక : తిథి : పక్షి మ.1.5.4; ఉత్తరాషాఢ రా.9.28; బుధవారం 10-11-2021  
వ.ఉ.6.20ల 7.50; వ.రా.1.18 ల 2.50.

మేఘం : ఇతరులపై ఆధార పడక స్వకృతినే మీ పనులు పూర్తి చేసుకోవడం శ్రేయస్కరం. శాస్త్ర రంగాల వారికి పరిశోధనలు, ప్రయోగాలకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. మీ వాహనం, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. గృహ నిర్మాణాలు, మర మృతులకు అనుకూలం. మీ ఆలోచనలు, పథకాలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. భాగ స్వామిక చర్యలు, సంప్రదింపులకు అనుకూలం. స్త్రీలకు ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. **వృషభం** : విద్యార్థులు మానసికంగా స్థిమితపడతారు. ప్రవేల్ పైనాన్నలో మదుపు, వ్యక్తులకు రుణం ఇవ్వటం క్షేమం కాదు. దంపతులకు ఏ విషయంలోను పాత్తు కుదరదు. వృత్తి వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. గృహమార్పు యత్నం అనుకూలిస్తుంది. స్నేహనీ, ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి పురోభివృద్ధి కాన వస్తుంది. **మిథునం** : ఎల్ఐఐఐ, పోస్టల్ విజెంటు, రిప్రజెంటేటివ్ లు టార్గెట్ లను అధిగమిస్తారు. ఉపాధ్యక్షులకు రిజెంటు టెటివ్ లకు సదవకాశాలు లభిస్తాయి. స్త్రీలకు ఆరోగ్యంలో అధికమైన జాగ్రత్త అవసరం. ఆత్మీయుల కోసం ధనం విరివిగా వ్యయం చేస్తారు. **కర్కాటకం** : స్థిరాస్తుల అమ్మకానికై చేయు యత్నాలు వాయిదా పడతాయి. ఉద్యోగిస్తులకు అధికారులతో అప్రమత్తత అవ సరం. విద్యార్థులకు మిశ్రబంబులు, వ్యాపకాలు అధికం కాగలవు. దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తున్న సమస్యలు పరిష్కార మవుతాయి. అంతగా పరిచయం లేని వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. **సింహం** : విద్యార్థులు మానసికంగా స్థిమిత పడతారు. ప్రవేల్ పైనాన్నలో మదుపు, వ్యక్తులకు రుణం ఇవ్వటం క్షేమం కాదు. దంపతు లకు ఏ విషయంలోను పాత్తు కుదరదు. వృత్తి వ్యాపారాలు ప్రోత్సా హకరంగా సాగుతాయి. గృహమార్పు యత్నం అనుకూలిస్తుంది. స్నేహనీ, ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి పురోభివృద్ధి కానవస్తుంది. **కన్య** : ధనసహాయం చేసే విషయంలో అప్రమత్తత అవసరం. దైవదర్శనాలలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. ఉద్యోగి స్థులు ఓర్పు, నేర్పుతో విజయాన్ని సాధించగలరు. మధ్యవర్తిత్వం వహించి వల్ల మాటపడక తప్పదు. మార్కెటింగ్ రంగాల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పాత వస్తువుల వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. **తుల** : నిరుద్యోగులు చేపట్టిన ఉపాధి పథకాల్లో నిలదొక్కుకుంటారు. జీవితభాగస్వామి ద్వారా ఆర్థిక లాభం పొందుతారు. చిన్నతరహా పరిశ్రమలు, చిరు వ్యాపారులకు సాహాయ్యం. ప్రముఖుల కలయిక వల్ల ఆశించిన ఫలితం ఉంటుంది. **వృశ్చికం** : నిర్మాణ పనుల్లో కాంట్రాక్టర్లు, బిల్డర్లకు స్వీయ పర్యవేక్షణ ముఖ్యం. **పుష్యం** : దీర్ఘకాలిక రుణాలు తీరుస్తారు. మీ ఆంతరంగిక విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. ప్రేమ కుల అత్యుత్సాహం అనర్ధాల దారితీస్తుంది. రావలసిన ధనం పనులు కావటంతో మీ ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. కొంత మంది మీ నుంచి ధనం లేక ఇతరతా సహాయం ఆర్జిస్తారు. ముఖ్యుల రాకపోకలు అధికం అవుతాయి. **ధనుస్సు** : వృత్తి వ్యాపారు లకు అన్నివిధాలా ఆను కూలం. కీలకమైన సమస్యలు పరిష్కారం కావటంతో మీలో కొత్త ఉత్సాహం కనిపిస్తుంది. కుటుంబీకుల కోరికలు తీరుస్తారు. చేపట్టిన పనులు ఆశించినంత యరుకుగా సాగవు. భాగస్వామిక చర్యల్లో మీ ఆధిప్త్యాలు ఆమోదం లభిస్తుంది. ఉద్యోగిస్తులు కొత్త బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. **మకరం** : ఒక కార్యం నిమిత్తం ప్రయాణం చేస్తారు. పత్రికా సంస్థలలోని వారికి ఊహించని సమస్య లెదురవుతాయి. దంపతుల మధ్య చిన్న చిన్న కలహాలు, చికాకులు తప్పవు. కోర్టు వ్యవహారాల్లో కొంత పురోగతి కనిపిస్తుంది. డాక్టర్లు ఆరుదైన చికిత్సలు విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తారు. సభలు, సమావేశాల్లో యరుకుగా పాల్గొంటారు. **కుంభం** : దీర్ఘకాలిక రుణాలు తీరుస్తారు. మీ ఆంతరంగిక విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. ప్రేమకుల అత్యుత్సాహం అనర్ధాలకు దారితీస్తుంది. రావల సిన ధనం పనులు కావటంతో మీ ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. కుటుంబ కలహాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. **మీనం** : విద్యార్థులు మానసికంగా స్థిమితపడతారు. ప్రవేల్ పైనాన్నలో మదుపు, వ్యక్తులకు రుణం ఇవ్వటం క్షేమం కాదు. దంపతు లకు ఏ విషయంలోను పాత్తు కుదరదు. వృత్తి వ్యాపారాలు ప్రోత్సా హకరంగా సాగుతాయి. గృహమార్పు యత్నం అనుకూలిస్తుంది. స్నేహనీ, ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి పురోభివృద్ధి కాన వస్తుంది. కుటుంబీకుల

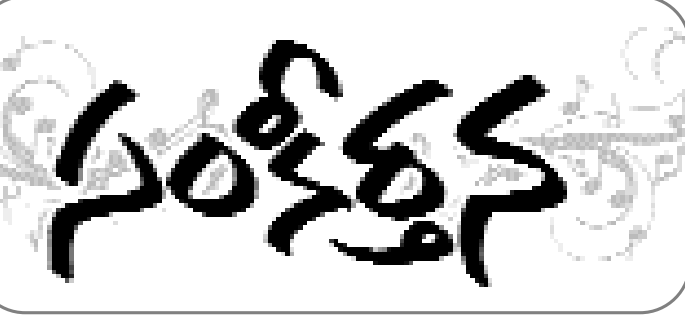


# లక్ష్మీదేవి స్వరూపమైన గోదాదేవి వృత్తాంతం!!

లక్ష్మీ స్వరూపమైన గోదాదేవి శ్రీరంగంలో శ్రీ.శ 776లో జన్మించినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ద్రవిడ భాషల్లో గోదాదేవికి కోర్, చూడిక్కొడుత్త నాచ్చియార్, ఆండాళ్, అనే నామాంతరములు గలవు. తెలుగు సాహిత్యంలో సాహితీ సమరాంగణ సార్యభౌమిణిగా ప్రఖ్యాతి వహించిన విజయనగర చక్రవర్తి శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు రచించిన తెలుగు ప్రబంధం అముక్తమాల్యద గోదాదేవి వైశిష్ట్యమునకు ప్రతీక. ఈ ప్రబంధానికి విష్ణుచిత్రియం అనే మరోపేరున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇక గోదాదేవి జన్మ వృత్తాంతాన్ని ఓ సారి పరిశీలిస్తే.. శ్రీరంగంలో ఆషాఢ శుద్ధ చతుర్దశి, పుబ్బ నక్షత్రంలో గోదాదేవి జన్మించినది. గోదాదేవి, శ్రీ విష్ణుచిత్తులకు పూలతోటలో లభించిన కుమార్తె. ఈమెను విష్ణుచిత్తుల దంపతులు చాలా అల్లారుముద్దుగా పెంచుకున్నారు. యుక్త వయస్సులో వచ్చిన తర్వాత లక్ష్మీస్వరూపమైన గోదాదేవి, తన శ్రీవారు అయిన రంగనాథుడినే తన పతిగా పొందాలను కుంటుంది. వైష్ణవుడైన విష్ణుచిత్తుడు రంగనాథ స్వామిని ప్రతినిత్యం భక్తిశ్రద్ధలతో కొలిచేవాడు. ఇందులో భాగంగా... ప్రతిరోజూ స్వామివారికి పూలమాలలను సుందరంగా అల్చుకుని

అలంకరణకు తీసుకుని వెళ్ళేవాడు. అయితే వాటిని గోదాదేవి ముందే ధరించి తర్వాత స్వామివారికి పంపిస్తుంది. ఈ రహస్యం తెలుసుకున్న విష్ణుచిత్తుడు దుఃఖించి రంగనాథుడికి మూలాధారణ గావించారు. దీంతో స్వామి వారి మొహం చిన్నబోతుంది, దీనికంతటికీ తన కుమార్తె తప్పదమే కారణమని విష్ణు చిత్తుడు బాధపడుతుంటే.. రంగ నాథుడు విష్ణుచిత్తునితో ఇక ప్రతిరోజూ తనకు గోదాదేవి ధరించిన మూలాధారనే కావాలని ఆదేశిస్తారు. రంగన్న ఆదేశం మేరకే విష్ణుచిత్తుడు నడుచుకుంటాడు. అంతలో శ్రీరంగనాథుడే తనకు భర్తగా రావాలని కోరుకుంటూ గోదాదేవి... తన తోటి బాలికలతో కలిసి తిరుప్పావై (తిరుప్పావై) ప్రతాపరణ చేస్తారు. ఈ ప్రతమహిమతో... లక్ష్మీ స్వరూపమైన గోదాదేవి శ్రీరంగనాథుడి సతీమణి అవుతుంది. రంగనాథుడి ఆజ్ఞమేరకే గోదాదేవికి, రంగనాథస్వామికి విష్ణుచిత్తుడు దేవరులకు భూలోకంలో వైభవంగా వివాహం జరిపించాడని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. వివాహ సంతరం గోదాదేవి ఆ చిద్విలాసునిలో లీనమవుతుంది.

అదీచూసి విష్ణుచిత్తుడు దుఃఖితుడైతే మలయప్ప స్వామి జ్ఞానోపదేశం చేస్తాడు. దీంతో విష్ణుచిత్తుడు గోదాదేవి లక్ష్మీస్వరూపి అని, తన కుమార్తె అన్న మాయ నుంచి బయటపడతాడు. ఇకపోతే... గోదాదేవి ప్రతాపరణ సమయంలో రచించిన తిరుప్పావై చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీనిని ధనుర్మాసంలో ప్రతిరోజూ రోజుకోకోటి చొప్పున ఓ పాఠ రం వైష్ణవ అలయాల్లో పఠించడం చేస్తారు. అందుచేత యువతులు ధనుర్మాసంలో 30 రోజుల పాటు గోదాదేవి ప్రతాపరణ చేస్తే తన మచ్చిన, సుగుణుడైన భర్త లభిస్తాడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.



### అరకు కోర్టు జడ్జి అధ్యక్షంలో జూనియర్ కాలేజ్ లో సదస్సు కార్యక్రమం



అనంతగిరి : నేషనల్ లీగల్ థారిటీ (ఎన్ఎంఎల్ఎస్) అథారిటీ సర్వీసెస్ (ఎన్ఎస్ఎల్ఎస్), ఆజాద్ కా అమృత్ మహోత్సవ్ సందర్భంగా 2 అక్టోబర్ 2021, నుండి 14 నవంబర్ 2021 వరకు, అరకు కోర్టు జడ్జి అధ్యక్షంలో చట్ట అవగాహన కోసం అనంతగిరి జూనియర్ కాలేజ్ లో సదస్సు మంగళవారం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

### మత్తు పదార్థాలపై భీమిలి, తగరపువలస లో తనిఖీలు



భీమునిపట్నం : భీమిలి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఉన్న బస్ స్టాప్ లో ఇటీవల మత్తు పదార్థాలు యవత విచ్చలవిడిగా వాడుతున్నారనే విషయంపై భీమిలి సిబ్బంది వెంటకరమణ అధ్యక్షంలో తగరపువలస భీమిలి కూడలిలో ఉన్న బస్సు, ఆటోలు మరియు పరిసర ప్రాంతాలలో గంజాయి, గుట్టా లపై అతని తనిఖీలు నిర్వహించారు.

### నేడు పలు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ కు అంతరాయం

విజయభాను ప్రతినిధితో ఏజ శేషసాయి పరవాడ : వాడచీపురుపల్లి పరిధిలో నేడు పలు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ కు అంతరాయం ఏర్పాటుతుంది అని అనకాపల్లి డి2 మరియు పరవాడ సెక్షన్ ఏజ శేషసాయి తెలిపారు. మంగళవారం అయిన విజయ భాను ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ...

## పెరిగిన డీజిల్, పెట్రోల్ రేట్లును వెంటనే తగ్గించాలి

పరవాడ : తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులునారా చంద్రబాబు నాయుడు పిలుపు మేరకు పరవాడ సబ్ స్టేషన్ పెట్రోల్ బంక్ ముందు నిరసన ప్రదర్శన చేసి పెరిగిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి ధర్మా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వియ్యపు చిన్న మాజీ ఎంపీపీ మాసవరపు అప్పల నాయుడు అధ్యక్షంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పెట్రోల్ డీజిల్ రేట్లు తగ్గించమంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గాలి కబుర్లు చెబుతుంది అన్నారు. ప్రజలపై అధిక భారం మోపి నిత్యావసర ధరలతో ప్రజలు సడ్డి విరుస్తున్నారు అన్నారు. మీ ఆరాచక ఆటవిక చర్యలు తో రాష్ట్రాన్ని సర్వ నాశనం చేశారు అన్నారు. ఆనాడు పెట్రోల్ ధరలు అధికంగా ఉన్నాయని గగ్గోలు పెట్టావే మరి ఈనాడు అధికారంలోకి వచ్చాక ఎందుకు పెట్రోల్ ధరలు తగ్గించడం లేదు అని ప్రశ్నించారు. మేము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు బాధ్యతగామా శక్తి మేర పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తగ్గించా అన్నారు. విపరీతంగా పెరిగిన పెట్రోలు ధరలను ఇప్పుడు కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా తగ్గించింది మిగతా రాష్ట్రాలు అదే బాట పట్టాయి అన్నారు. మరి నువ్వొచ్చిన మాట ప్రకారం పెరిగిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను ఎప్పుడు తగ్గిస్తున్నావో చెప్పాలి అని డిమాండ్ చేశారు. నీ మెడలు వంచినా ధరలు తగ్గించే వరకు మా పోరాటం ఆగదు అన్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ పై జగన్ ఆనాడు ఏం చెప్పాలో.. ఈ రోజు ఏం చెప్పావో ఆయన చెప్పలే చూస్తే అర్థం అవుతోంది అన్నారు. జగన్ ఆనాడు చెప్పిన మాటలకు నేడు చేసే పనులకు ఏమాత్రం పొంతన లేదు అని విమర్శించారు. చందీఘర్ లో ఏపీ కంటే రూ.16.75లు పెట్రోల్, డీజిల్ రూ.16.10లు తక్కువగా వుంది. లక్నోలో పెట్రోల్ రూ.15.7లు, డీజిల్ రూ.10.20లు తక్కువగా వుంది. న్యాయదాలో పెట్రోల్ రూ.15.47లు, డీజిల్ రూ.9.99లు ఏపీకంటే తక్కువగా వుంది. పాండిచ్చేరిలోని యానాలో పెట్రోల్ రూ.15.59లు, డీజిల్ రూ.13.35లు ఏపీ ధరల కంటే తక్కువగా ఉన్నాయి. సిమ్లాలో రూ.15.04 పెట్రోల్, రూ.16.40లు తక్కువగా ఉన్నాయి. గాంటాక్ లో పెట్రోల్ రూ.13.25, డీజిల్ రూ.14.75, ఇంపాల్ లో పెట్రోల్ రూ.11.21,



డీజిల్ రూ.12.79, బెంగళూరులో పెట్రోల్ రూ.10.42లు, డీజిల్ రూ.12లు, చెన్నైలో పెట్రోల్ రూ.9.6, డీజిల్ రూ.5.56 తక్కువగా లభిస్తున్నాయి. ఈ ధరలపై ఏం సమాధానం చెప్పావు జగన్ రెడ్డి అని ప్రశ్నించారు. రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.. నేను అధికారంలోకి రాగానే తగ్గిస్తానని పాదయాత్రలో ప్రజలకు చెప్పావు కదా జగన్. చెప్పిన మాటల నుండి తప్పించుకోవాలి సిగ్గు ఉండాలి అని ఎద్దేవా చేశారు. కొవిడ్ వల్ల ఇబ్బందులు పడ్డవారి కోసం అన్ని రాష్ట్రాలు సహకరించాయి. మీరెందుకు చేయరు జగన్మోహన్ రెడ్డి అని ప్రశ్నించారు. పెట్రోల్, డీజిల్ పెరిగితే పరిశ్రమలకు ఇబ్బందులు వస్తాయి. వస్తువులు తయారు చేయడానికి అయ్యే ఖర్చు అధికం అవుతుంది అన్నారు. దీనివల్ల ప్రజలపై భారం పడే ప్రమాదం వుంది అని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అట్లా సన్యాసి అప్పారావు, బొండా సన్నీదేవుడు, ఇందల కొండల రావు, సారెపల్లి జోగి నాయుడు, బొండా తాతారావు, పైల చినఅక్షయనాయుడు, పైల రామ చంద్రారావు, పైల బుజ్జి, కోరెడ్డి సన్యాసినాయుడు (అలి), కరణంఅప్పారావు, మేడికెట్టి బాలాజీ నాయుడు, గండి మహిపాల్ పరవాడ మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

## సామాన్య ప్రజల నడ్డి విరుస్తున్న వైసీపీ ప్రభుత్వం

టీడీపీ భీమిలి ఇంచార్జ్ కోడల రాజబాబు సు నేటి ధరలతో పోల్చి చూసుకుంటే పరిస్థితి ఏమిటన్నది అర్థమౌతుంది అయిన అన్నారు. నాడు పెరగడానికి చంద్రబాబు నాయుడు కారణమయితే నేడు చమురు ధరలు పెరగడానికి కారణం జగన్ రెడ్డి కాదా. అని నిలదీశారు. ఇప్పుడు పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరగడానికి కారణం కేంద్ర ప్రభుత్వమని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎటువంటి సంబంధం లేదని రాష్ట్ర మంత్రులు చేత పనికిమాలిన మాటలు చెప్పిస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఇంకా ఎన్నాళ్ళు ప్రజలను మోసం చేస్తారని ప్రశ్నించారు. ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం చమురు ధరలు మీద వ్యాట్ ఐదు రూపాయల నుండి పది రూపాయలు తగ్గించాయని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పిలుపుమేరకు దేశంలో ఇతర రాష్ట్రాలు కూడా వారికంటే పరిధిని బట్టి ఏడు రూపాయల నుండి పది రూపాయలు వరకు తగ్గించాయని మరి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఎందుకు తగ్గించలేదని ప్రశ్నించారు. ఇది సామాన్య ప్రజలను మోసం చేయడం కాదా అని అడిగారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి డి పి రాష్ట్ర కార్యదర్శి, భీమిలి డివిజన్ అధ్యక్షులు గంటా నూకరాజు, విశాఖ రైతు సంఘం నాయకులు డి.వి.ఎన్.రాజు, 23 వార్డు కార్పొరేటర్లు గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, గంటా అప్పలకొండ, కసిరెడ్డి దావూదరం, రాష్ట్ర తెలుగు మహిళా ఉపాధ్యక్షులు గోడి అరుణ, కురిమిని లీలావతి, పైడిపల్లి ఎల్లయ్యమ్మ, పుక్కళ్ళ లక్ష్మి కుమారి, నాయకులు శరణ్ అప్పారావు, పానీ కుమార్, గండిబొయిన పోలిరాజు, పెంటపల్లి యోగేశ్వర రావు, మారోజు సంజీవకుమార్, కొక్కరి అప్పన్న, రాజగిరి రమణ, అప్పి కొండ నూకరాజు, కంచెర్ల కామేశ్, వాడమొదలు రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పెట్రోల్, డీజిల్ రేట్లు తగ్గించాలి : మాజీ మంత్రి కిడారి శ్రవణ్ కుమార్ డిమాండ్

హుకుంపేట : హుకుంపేట మండలం పెట్రోల్ బ్యాంకు వద్ద పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ధర్మా చెయ్యటం జరిగింది పెంచిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలను తగ్గించాలని పెద్దఎత్తున నివాదాలు చేశారు ఈ సందర్భంగా మాజీమంత్రి కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వైసీపీ ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు పెంచుకుని పొతుందని దీనివల్ల నిత్యావసర సరుకులు ధరలు పూర్తిగా పెరిగిపోయిందని వైసీపీ ప్రభుత్వం లో రైతులపై విద్యార్థుల పై దాడులు చేస్తున్నారని రాజ్ యే రోజుల్లో వైసీపీ ప్రభుత్వనికి గుణపాఠం చెప్పటానికి ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో చేతకాని పాలనా నడుస్తుందని ప్రజాస్వామ్యం కాపాడాలంటే టిడిపి ప్రభుత్వం రావాలని ప్రజలు కోరుకోవటం స్వారసి నిత్యావసర సరుకులు ధరలు వల్ల సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని గ్యాస్, మంచినీటి, ధరలు వైసీపీ ప్రభుత్వం వల్ల పెరిగిందని ఈ ప్రభుత్వానికి ప్రజల ఉసురు తగులుతుందని ఈ ప్రభుత్వానికి ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పడానికి సిద్ధం గా ఉన్నారని ప్రభుత్వం పై నిప్పులు చెరుగారు ఈ కార్యక్రమం లో తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ జనీసి



వైర్లవై శెట్టి లక్ష్మణుడు, సర్పంచ్ బాకూరు వెంకటరమణ, సర్పంచ్ పాండురంగ స్వామి, సర్పంచ్ సత్యనారాయణ, సుమన్, మహేశ్వరి, సుబ్బారావు, తులసి రావు, ఎంపిటిసి రమ్మ తెలుగుదేశం నాయకులు కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## సత్యదేవుని సుప్రభాతం సిడిని ఆవిష్కరించిన ట్రిసినిపల్ సెక్రటరీ వాణి మోహన్



అన్నవరం : తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రము అన్నవరం శ్రీ వీరవెంకట సత్యనారాయణ స్వామివారి దేవస్థానం నందు మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2.00 గంటలకు సెంట్రల్ ఫర్ కల్చరల్ రిసోర్సెస్ ట్రైనింగ్ భారత ప్రభుత్వం వారి సహకారంతో ప్రముఖ గాయకులు ఆచార్య దొండభట్ల శ్రీనివాస్ వెంకట శాస్త్రి వారి ఆధ్వర్యంలో... శ్రీ స్వామివారి సుప్రభాతం సేవ, పరపతి, గద్దం మరియు మంగళాశాసనం రికార్డింగ్ చేయబడిన సి.డి ఆవిష్కరణ మహా త్వరమునకు ప్రతిపాడు నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు పర్యత. పూర్ణచంద్ర ప్రసాద్, ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ ఐ. వి. రోహిత్, దేవాదాయ శాఖ ట్రిసినిపల్ సెక్రటరీ వాణి మోహన్, దేవస్థానం కార్యనిర్వాహణాధికారి వేంకట. త్రినాధరావు, సహాయ కమిషనర్, డి.ఎల్.వి రమేష్ బాబు, డా.తాడేపల్లి, డైరెక్టర్ ఐడిఆర్ టిసి ప్రత్యేక అధికారి, సిసిఆర్ టి సభ్యులు, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు, వాసిరెడ్డి. జగన్నాథం, మరియు కె.పూజ ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించి... ఆవిష్కరణ మహోత్సవం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు.



## వైజాన్ చిల్డ్రెన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో చిల్డ్రెన్ డే ఆటల పోటీలు



విశాఖపట్నం : చిల్డ్రెన్ డే సందర్భంగా విసిసి ఆధ్వర్యంలో వివిధ చోట్ల ఆటల పోటీలు జరిగాయి. కరోనా కారణంగా స్కూలుకు, స్నేహితులకు దూరం అయిన పిల్లలు ఏంటో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ ఆటల ద్వారా సమిష్టి తత్వం పెరగడమే కాకుండా వారిలో నాయకత్వ లక్షణాలు, నిర్వహించే స్ఫూర్తి, స్వచ్ఛంద సేవా గుణము బాల్యం నుంచే అలవడతాయి. ఆరోగ్యకరంగా పిల్లలు ఎదగాలంటే ఖచ్చితంగా పిల్లలకు క్రీడలను అలవాటు చేయాలి. ఈ తరం పిల్లలు శారీరక

దారుధ్యము లేమితో బాధపడుతున్నారు. పిల్లల మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగేందుకు స్పాట్స్ ఉపయోగపడతాయి. పిల్లలని ఆటలకు దూరంగా ఉంచడమంటే వారిని ఆందమైన బాల్యం నుంచి దూరంగా ఉంచడమే. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఆటల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గుర్తించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతున్నది. ప్రతి సంవత్సరము వలె ఈ సంవత్సరం కూడా విసిసి వరం 140 ప్రాంతాలలో ఈ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నది. దీనికి రోటరీ క్లబ్ విశాఖ పట్నం మరియు ఆసరా ఛారిటబుల్ సొసైటీ సద్విధికి, బహుమతులు అందజేస్తున్నారు. సహకారం అందిస్తున్నాయి. దాదాపుగా 5000 మంది బాలులు ఈ పోటీలలో పాల్గొంటున్నారు. పరదేశీ పాలెం నుంచి మొదలై అరిలోప, మద్దిలపాలెం, ఒన్ టౌన్, మల్లపురం, కంచరపాలెం, గోపాలవల్లం, పెందుర్తి, గాజువాక, కార్యస్థపాలెం వరకు ఈ క్లబ్స్ వున్నాయి అన్ని ప్రాంతాలలో జరుగుతున్నాయి. రన్సింగ్, డ్రాయింగ్, కేరమిన్, కోకో, కబడ్డీ, ట్రో బాల్, మ్యూజికల్ చైర్, లెమన్ అండ్ సూన్ వంటి పోటీలు సబ్ జూనియర్, జూనియర్, సినియర్ కి విడివిడి గా నిర్వహించడం జరుగుతున్నది. ఈ కార్యక్రమాన్ని కొండమ్మ, ఎన్.ఆర్.అణ, భారతి, శైలజ, ఆరుణకుమారి, సుశీల, అప్పారావు, దుర్గా ప్రసాద్, రూప, శ్యామి మొ., వారు నిర్వహిస్తున్నారు.

### నాటు కోళ్ల పెంపకం పై

### రైతులకు శిక్షణ అందిస్తున్న కోవేల్ ఫౌండేషన్

అనంతగిరి : చిలకల గెడ్డ గ్రామం లో బుధవారం కొవేల్ ఫౌండేషన్ విశాఖపట్నం మరియు ఎల్ఐసీ- హెచ్ఎఫ్ఎల్ ముంబయి సంస్థ వారి సహకారంతో అనంతగిరి,ఆనందపురం మండలాల్లో గిరిజన కుటుంబాలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలనే ముఖ్య ఉద్దేశం తో నాటు కోళ్ల పెంపకం మరియు మేకలు, అటవి పలసాయలు, ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల పై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా కోవేల్ ఫౌండేషన్ సీ.ఈ.ఓ. హాజరై మాట్లాడుతూ దేశీ నాటు కోళ్ల పెంపకం మరియు మేకలు వల్ల గిరిజన కుటుంబాలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు. రైతులకు హాన్స్ సంస్థ వారి సహకారంతో కోళ్ల పెంపకం మరియు తెగుళ్లు నుండి రక్షణ ,వాటి వల్ల లాభాలు గూర్చి వివరంగా తెలిపారు . ఈ కార్యక్రమానికి కోవేల్ ఫౌండేషన్ ట్రస్టీ ఎరకన్న దోర, కో ఆర్డినేటర్ బుజ్జి బాబు, లక్ష్మణ, హేమలత, మూర్తి, సన్యాసి రావు మరియు రైతులు, కోవేల్ సిబ్బంది హాజరయ్యారు.

### కోవిడ్ 19 తో మరణించిన వారికి ఎక్స్ గ్రేసియా కొరకు అనంతగిరి తహసీల్దార్ అధికారి కార్యాలయమునకు సంప్రదించగలరు తహసీల్దార్ వెంకట వరప్రసాద్

అనంతగిరి : ఇటీవల కోవిడ్-19 వలన మరణించిన వారి యొక్క కుటుంబమునకు రూ.50,000/-లు ఎక్స్ గ్రేడియా కొరకు ఈ కార్యాలయమునకు దరఖాస్తులు చేయవలసినదిగా అనంతగిరి తహసీల్దార్ వెంకట వరప్రసాద్ తెలియజేయడమైనది.

### ఎన్టీపిసి సింహద్రలో చిత్రలేఖన పోటీలు ఎన్టీపిసి పిలర్స్ మల్లయ్య వెల్లడి



పరవాడ: ఎన్టీపిసి సింహద్రలో 75వ అజాద్ కా అమ్మత్తు మహాత్మ్యం సందర్భంగా ఐదో తరగతి నుండి పదో తరగతి వరకు చదువుచున్న విద్యార్థులకు విద్యుత్ పాదుపు పై అవగాహన కల్పించడంపై చిత్రలేఖన పోటీలు నిర్వహిస్తుంది అని ఎన్టీపిసి పిలర్స్ మల్లయ్య తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ స్థాయి మరియు రాష్ట్ర స్థాయి విజేతలు బహుమతులు అందజేస్తామని తెలిపారు. [www.bee-student-saward.in](http://www.bee-student-saward.in) ఈ పోటీల పోస్టర్లను కోసం విద్యార్థులు పైన తెలిపిన వెబ్ సైట్ లో ఈనెల 30తేదీలోపు పేరు నమోదుచేసుకోవాలని పిలర్స్ మల్లయ్య కోరారు.

### రాజా విక్రమార్క చిత్ర హీరో కార్తీకేయ సందడి...

విశాఖపట్నం : తాను హీరోగా నటించిన రాజా విక్రమార్క చిత్రం ఈనెల 12న విడుదల కానుందని, ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు విజయవంతం చేయాలని హీరో కార్తీకేయ కోరారు. చిత్ర ప్రమోషన్ లో భాగంగా మంగళవారం గాజువాక రెవెన్యూ పాపింగ్ మాల్ లో హీరో కార్తీకేయ సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా హీరో కార్తీకేయ మాట్లాడుతూ తాను బయట ఎలా ఉంటానో రాజా విక్రమార్క చిత్రం లో హీరో పాత్ర అలానే ఉంటుంది అన్నారు. తాను అభిమాన హీరో చిరంజీవి నటించిన చిత్రం లైటిల్ తన చిత్రానికి పెట్టుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది అన్నారు. ఇందులో ఎన్ఐఎ అధికారి పాత్ర చేశామన్నారు. పూర్తి కమర్షియల్, యాక్షన్ మూవీ. దర్శకుడు సరిపల్లి ఎంతో అద్భుతంగా ఈ కథను తీర్చిదిద్దారు. నిర్మాత రామా రెడ్డి గా ఎక్కడ రాజీ పడకుండా తీశారు. తాను నిజ జీవితంలో ఎలా ఆఫీసర్ గా, యాక్షన్ గా అందరితో ఉంటానో ఈ చిత్రం లో చూడవచ్చు అన్నారు. ఆర్ఎన్టీ 100, 90ఎంఎల్ చిత్రాలు వలె రాజా విక్రమార్క తనకు ఓ మైలురాయి గా



నిలుస్తుంది అన్నారు. విశాఖ నుంచి ప్రారంభించిన చిత్ర ప్రమోషన్ లో టూర్ కానినాడ, రాజమండ్రి విజయవాడ మీదుగా తిరుపతి వరకు కొనసాగుతుంది అని చెప్పారు. అలాగే తాను ప్రేమించిన లోహిత ను త్వరలో వివాహం చేసుకోబోతున్నామని అని చెప్పారు. రాజా విక్రమార్క చిత్రం కు విజయం అందించి మరిన్ని మంచి చిత్రాలతో ముందుకు వచ్చేలా ప్రేక్షకులు ఆశీర్వాదించాలి అని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మి గణేష్ మూవీస్ అధినేత, చిత్ర ఉత్పాదక దీప్తిబ్యాటర్ బులి రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

### నాణ్యమైన మెనూను పక్కాగా అమలు చేయాలి

రూ 2.93 కోట్లతో డిజిటల్ తరగతి గదులు

గిరిజన విద్యార్థులకు శ్రీహరికోట విజ్ఞానయాత్ర - ఐటీడిపి సీవో రోజుకి గోపాలకృష్ణ

పాడేరు : గిరిజన సంక్షేమం ఆశ్రమ పాఠశాలలో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నాణ్యమైన మెనూ పక్కాగా అమలు చేయాలని ఐటీడిపి సీవో గోపాలకృష్ణ ఆదేశించారు. మంగళవారం ఐటీడిపి సమావేశ మందిరంలో 11 మండలాల్లో గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రూ 2.93 కోట్లతో గిరిజన సంక్షేమ ప్రాథమిక పాఠశాలలో డిజిటల్ తరగతులు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. విద్యుత్ లేని పాఠశాలలకు ఈనెలఖారు నాటికి త్వరితగతిన విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించాలని ట్రాన్స్కో అధికారులను ఆదేశించారు. దానికి అవసరమైన ప్రతిపాదనలు పంపించాలని ఆయన సూచించారు. గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రధానోపాధ్యాయులను ఆదేశించారు.

విద్యార్థులలో ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీయాలన్నారు. పాఠశాల స్థాయి, మండల స్థాయి, డివిజన్ స్థాయి క్రీడలు, సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న 20 మంది ఉపాధ్యాయులను ఎంపిక చేసి ఎడ్యుకేషన్ టూల్ ను పంపిస్తామన్నారు. అన్ని బాలికల వసతి గృహంలో సీసీ టీవీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. సికిల్ సెల్ ఎసిమియా తో భాద్యత విద్యార్థులకు కు కేజీహెచ్ రక్త పరీక్షలు నిర్వహించి ధ్రువపత్రాలు జారీ చేస్తున్నారు. పాఠశాలలను ఆరోగ్యశ్రీ ఆసుపత్రుల తో అనుసంధానం చేస్తున్నామన్నారు. గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్న మెగా మెడికల్ క్యాంపులను, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో ఏటీడబ్ల్యూఓలు రజని, క్రాంతికుమార్, మల్లికార్జున రావు, డి.డి సూపర్వైజర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, 11 మండల ప్రధానోపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ముగిసిన 'బీమ్లా నాయక్' డెడ్ లైన్

- వైసీపీ స్పందిస్తుందా...? లేదా...? - ఉక్కు గుడిలో.. పవన్ దేవుడు అవుతాడా..? దెయ్యం అవుతాడా..? - పవన్ నిర్ణయం కోసం ఎదురుచూపులు



గాజువాక : ఆవేశంగా మాట్లాడటం... అనక మర్చిపోవడం.. భీమ్లా నాయక్ కు కొత్తేమికాదు... కానీ విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం పరిరక్షణకు ఆయన వేసిన అడుగులు, ఆయన వేసే పంచులుపై విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం ఉద్యమనేతలు, ఉక్కు కార్మికులు, నిర్వాసితులు కోటి ఆశలు పెట్టుకున్నారు. బీజేపీతో ఆయనకున్న అనుబంధంతో విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటుపరం కాకుండా గణ్టిక్కిస్తానని ఆశపడ్డారు. కానీ గబ్బర్ సింగ్ వైకాపాకు పెట్టిన డెడ్లైన్ ముగిసి... ఈ లుకు పలుకు లేని గబ్బర్ సింగ్ పై సెలైర్లు వినిపిస్తున్నాయి.... విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రైవేటీకరణ చేయనున్నట్లు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 12న ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఉక్కు ఉద్యోగులు, కార్మిక సంఘాల నేతలు, ఉక్కు నిర్వాసితులు బాబు పట్టారు. పలుచోట్ల దీక్షలు దిగారు. ఆనాటి నుంచి నేటి వరకు ఉక్కు దీక్షలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. చిక్కన దీక్షలకు, ఆందోళనలకు పలు రంగాలకు చెందిన మేధావులు, రాజకీయనాయకులు, ఉద్యమ కర్తలు, సీసీ నలులు ఇలా అందరూ తమ మద్దతు ప్రకటించారు. ఉక్కు పరిరక్షణ విషయంలో మేం ముందుంటామని ఎవరికి వారు మైక్ అందుకున్నట్లదల్లా మాట్లాడి వచ్చేశారు. ఉక్కు ఉద్యమాన్ని తొలి రోజుల్లో వైసీపీకి చెందిన ప్రముఖ నేత, రాజ్యసభ సభ్యుడు నుండించి, విశాఖ నుంచి కూర్చోమన్నారెం వరకు వేలాది మంది కార్మికులు, పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి పాద యాత్ర చేసి ఉద్యమానికి ఉభయ తెచ్చారు. ఢిల్లీలో కూడా వివిధ పార్టీల నేతలతో కలిసి ఆందోళన నిర్వహించారు. కానీ ఉక్కు ఉద్యమకారుల మదిలో ఏదో తెలియని ఆందోళన. ఇదే సమయంలో ఉక్కు నేతలతో సీఎం ఢిల్లీ, ఉక్కు ఉద్యమం మళ్ళీ ప్రారంభమైంది. సీఎం జగన్ విశాఖ వచ్చారు. ఉక్కు ఉద్యమ నేతలతో ఎయిర్ ఫోర్ట్లో ఢిల్లీ అయ్యారు. మీకు అందగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. అప్పు మాట ప్రకారం వైసీపీ నేతలంతా ఉక్కు ఉద్యమానికి బాసటగా నిలిచారు. అసెంబ్లీలో ఉక్కు ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేశారు. అలాగే జీపీఎంసీ కొత్త పాలక వర్గం కూడా తీర్మానం చేసి మద్దతుగా నిలిచింది. టీడీపీ నేతలు కూడా ఉక్కు ఉద్యమానికి మద్దతు పలికారు. ఏకంగా ఆమరణ నిరాహార దీక్షకు ఆ పార్టీ నేత పల్లా శ్రీనివాసరావు దిగారు. వారి స్థాయిలో వారు నినవిస్తున్నారు. ఇక వామపక్షాలు ముందునుంచి ఉద్యమాన్ని దగ్గరుండి నడిపిస్తున్నారు. మేధావులు సైతం ఉక్కు ఉద్యమాన్ని సీరియస్ తీసుకున్నారు. ఉద్యమ నేత మేధాపాట్లర్ దీక్షను సందర్భించి మద్దతు తెలిపారు. కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడి ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా నిలదీశారు. విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అని... దాని జోలికి రావద్దని హెచ్చరించారు. ఈ నేపథ్యంలో జనసేన నేత పవన్ కల్యాణ్ ఉద్యమాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తామని

గత నెల 31 న పవన్ కల్యాణ్ ఉక్కు ఉద్యమానికి మద్దతుగా కూర్చోనూ పాఠంలో భారీ బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేశారు. లక్షలాది మంది జనం తరలివచ్చారు. ఉక్కు ఉద్యమం అన్ని పత్రాలలో టీవీ ఛానల్లో హాట్ టాపిక్ అయింది. తన పంపి డైలాగ్ లతో వైసీపీ నుంచి గెలిచిన ఎంపీలంతా దడ్డములని, వారం చేస్తున్నారని ఘాటగా నిలదీశారు. ఉక్కు ప్రైవేటీకరణ విషయం వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని మేం నమ్ముతున్నామని సభ వేదికగా స్పష్టం చేశారు. వారు మాట్లాడుతున్న మాటలకు అర్థాల్లే వేరులే అని చురకలు పెట్టారు. ఉక్కు పరిరక్షణలో భాగంగా అన్ని పార్టీలు కలిసి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అన్ని పార్టీలతో కలిసి ఉక్కు పరిరక్షణకు అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయాలని. దీనికి వారం గడువు ఇస్తున్నారని గబ్బర్ సింగ్ డెడ్ లైన్ విధించాడు. చచ్చిట్లు మార్కెట్ గారు. నిజంగా అఖిల పక్షం ఏర్పడితే ఇప్పుడు చేస్తున్న ఉద్యమానికి మరింత బలం చేకూరే అవకాశం ఉంటుందని భావించారంతా. అయితే భీమ్లానాయక్ విధించిన డెడ్ లైన్ ను వైసీపీ ప్రభుత్వం చారులో కరివేపాకులా తీసుపోసింది. పవన్ మాటలను ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదు. పవన్ కూడా తన విధించిన డెడ్ లైన్ గడువు దాటిపోయినా నోరు మెదపలేదు. జనసేన నేతలు కూడా ఎక్కడా దీనిపై ఎటువంటి ప్రకటన చేయలేదు. కానీ అన్నమాటలు పవన్ స్పందిస్తారా...గాలికొడిలేస్తారా...? పవన్ కల్యాణ్ కున్న పెద్ద మైనని ఎంటోంటే సభలో మాట్లాడిన ఉత్సాహం ఆ తరువాత ఉండదు. చాలా సభలో చాలా ఆవేశంగా మాట్లాడడం ఆ తరువాత ఆ మాటలు గాలికి వదిలేయడం ఆయనకు అలవాటేగా అన్న వాదన లేకపోలేదు. ఎవరూ పట్టించుకున్నా పట్టించుకోకపోయినా, నన్ను ఇక్కడ ఓడించినా... ఉక్కు పరిరక్షణ బాధ్యత నాది, జనసేనికులంతా ఏకమై ఉద్యమాన్ని నడిపిస్తాం విశాఖ ఉక్కును కాపాడుకుంటామని పవన్ హామీ ఇచ్చారు. తన అభిమానులతో నినాదాలు చేయించారు. నిజమే ఆయనే ముందుండి ఉక్కు ఉద్యమాన్ని నడిపిస్తే అంతకంటే కావాల్సింది ఏముంటుందని ఉద్యమ నాయకులు, నిర్వాసితులు ఆశ పడ్డారు. కానీ ఆ దిశగా పవన్ అడుగులు వేస్తారనే నమ్మకం ఏకాపానా ఆశ లేదన్నది నిర్వాసితుల మదిలో మెదులుతున్న ప్రశ్న. గెలుపోటములతో సంబంధం లేకుండా ఉక్కు గుడిలో పవన్ దేవుడవుతాడా...? లేక దెయ్యం అవుతాడా...? ఇప్పుడు పవన్ దే నిర్ణయం...బీజేపీతో సాన్నిత్యం ఉన్న భీమ్లా నాయక్ ఉక్కు విషయంలో ఏం ప్రకటన చేస్తారోనని వేచి చూస్తున్నారు. ఉక్కు పరిరక్షణకు కృషి చేస్తాడని ఉక్కు నిర్వాసితులు ఆశ పడుతున్నారు. మరి జనసేన నేత ఏ నిర్ణయం ప్రకటిస్తాడో వేచి చూడాల్సిందే.

### ఒలింపిక్స్ విజేతలకు

### ఎక్వాన్ మొబిల్ లూబ్రికెంట్స్ ఇండియా సత్కారం

విశాఖపట్నం: ఎక్వాన్ మొబిల్ లూబ్రికెంట్స్ ఇండియా కోసం టోక్యో ఒలింపిక్స్ పతక విజేతలు నీకర్ చేస్ట్రా, మీరా బాయి చాను, టింగ్ పునయాలను బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అసాపి యనను పునరుద్ధరించినట్లు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ కోన్ మొబిల్ డీపాకర్ బెనర్జీ మాట్లాడుతూ కంపెనీ టాప్ రిటైలర్ సమక్షంలో జరిగిన గాలా సన్మాన వేడుకలో విజేతలకు సత్కారం చేశామన్నారు. టోక్యో 2020 అనేది ఏడు

పతకాలతో ఘనత సాధించిన భారతదేశం యొక్క అత్యంత విజయవంతమైన ఒలింపిక్ ప్రచారం అని చెప్పారు. ఎక్వాన్ మొబిల్ మార్కెటింగ్ హెడ్ ఇంతియాజ్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ విశ్వసనీయమైన, అధిక నాణ్యత పనితీరు ఉత్పత్తులు మరియు పరిష్కారాలను తీసుకురావడానికి మొబిల్ యొక్క ఎక్వాన్ మొబిల్ లూబ్రికెంట్స్ పని చేస్తుందని చెప్పారు.

### బీజేపీ, వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనలో

### భగ్గుమంట్లను పెట్రోల్ డీజిల్ నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు

అనంతగిరి : అనంతగిరి మండలం పర్యాటక ప్రాంతమైన బొలా మూడు రోడ్ల జంక్షన్ వద్ద మంగళవారం ప్రజలకు మాయమాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన బీజేపీ, వైసీపీ ప్రభుత్వాలు ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను పాల్పడుతూ ప్రజలపై పన్నుల భారం మోపుతున్నారని, పన్నుల భారంతో పెట్రోల్ డీజిల్ నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు అకాశాన్ని అంటుతున్నాయని, తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ వైస్చేర్మన్ అప్పారావు వాపోయారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తెలుగుదేశం పార్టీ కమిటీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆదేశాల మేరకు అనంతగిరి మండలం తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులతో అనంతగిరి మండలం టోకూరు పంచాయితీ ములియగూడ గ్రామంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు జోగులు మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా పెట్రోల్ ధరలతో పాటు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు మంచినీటి ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడంతో సామాన్యులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ అధ్యక్షులు బుజ్జి బాబు మాట్లాడుతూ డీజిల్ ధరల పెంపుతో వ్యవసాయం భారంగా మారిందని అన్నారు. వంట గ్యాస్ ధరలు ఎవరికైనా పెరగడంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గిరిజన మహిళలు మళ్ళీ పొయ్యిలను ఆశ్రయించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోందన్నారు. డిసెంబర్ 2020లో రూ. 681 ఉన్న సిలిండర్ ధర ఇప్పుడు ఏకంగా రూ.900కు పెరిగి

దన్నారు. కరోనా కష్ట కాలంలోనూ ప్రభుత్వం పన్నులు పెంచి ప్రజలపై వేల కోట్ల రూపాయల భారం మోపిందని విమర్శించారు తక్షణమే కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్పందించి పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు వంట గ్యాస్ ధరలు నిత్యావసర వస్తు ధరలు తక్షణమే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. పేద ప్రజలు కొని తినలేని పరిస్థితుల్లో మగ్గు తన్నారని తెలపడం జరిగింది. ఉపాధి హామీ పెండింగ్ బిల్లుల చెల్లింపు తక్షణమే చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లింపులో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తూ కోర్టు దిక్కురణకు పాల్పడుతుందని అన్నారు. మద్య నిషేధం పంచాయితీ ములియగూడ గ్రామంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు జోగులు మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా పెట్రోల్ ధరలతో పాటు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు మంచినీటి ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడంతో సామాన్యులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ అధ్యక్షులు బుజ్జి బాబు మాట్లాడుతూ డీజిల్ ధరల పెంపుతో వ్యవసాయం భారంగా మారిందని అన్నారు. వంట గ్యాస్ ధరలు ఎవరికైనా పెరగడంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గిరిజన మహిళలు మళ్ళీ పొయ్యిలను ఆశ్రయించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోందన్నారు. డిసెంబర్ 2020లో రూ. 681 ఉన్న సిలిండర్ ధర ఇప్పుడు ఏకంగా రూ.900కు పెరిగి

### రైతుభరోసా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన డా.జి.లీలావతి



పరవాడ : పరవాడ మండలం పరవాడ మేజర్ పంచాయతీ రైతు భరోసా కేంద్రాన్ని మంగళవారం విశాఖ జిల్లా వ్యవసాయ సంయుక్త సంచాలకులు డా. జి.లీలావతి సందర్శించారు. రైతులు కు ఆర్ బి కె యుడి పి ఈ కె.వైసి రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ను ఆర్ బి కె అధికారులతో కలిసి రైతులతో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారు. ప్రతి రైతు ఈ క్రామ్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని

తెలిపారు. విశాఖ పట్నం జిల్లాలో మొట్టమొదటి ఫెర్టిలైజర్ లైసెన్స్ పరవాడ రైతు భరోసా కేంద్రానికి లభించిందని తెలిపారు. అదేవిధంగా రైతులకు సబ్సిడీ పై అందుతున్న విత్తనాలు, యూరియా, డి పి వివరాలను స్వయంగా రైతు లను అడిగి తెలుసు కున్నారు. ఈ కార్యక్రమములో మండల వ్యవసాయ అధికారి చంద్రావతి , పెందర్తి నియోజకవర్గ అగ్రిగేట్ బాధితుల బాసట కమిటీ కన్వీనర్ పైల హరీష్, పరలక్ష్మి, రైతులు చిరికి అప్పలనాయుడు, చిరికి అప్పారావు, బొడ్డు అచ్చిననాయుడు, వివిఎ గౌతమి, వాలంటీర్లు, అధిక సంఖ్యలో రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

### 46 కేజీల గంజాయి పట్టివేత



కోయ్యూరు : కోయ్యూరు మండలం డోనూరు తురబడ గెడ్ల వద్ద 46 కేజీల గంజాయిని పట్టుకున్నామని గొలుగొండ ఎస్ఐబి సిబి జరిగారావు, వి.రాజులను అరెస్టు చేసి వారి వద్ద నుంచి ఒక బైక్, నాలుగు సెల్ ఫోన్లు, రూ.1800 నగదును స్వాధీనం చేసుకొని గల కారులో ఈ గంజాయిని గుర్తించామన్నారు. గంజాయితో పాటు దుండ్లగుండకు చెందిన

జి.రాజారావు, పాములవాకకు చెందిన సిహెచ్.నానిబాబు, హుకుంపేటకు చెందిన జి.రంగారావు, వి.రాజులను అరెస్టు చేసి వారి వద్ద నుంచి ఒక బైక్, నాలుగు సెల్ ఫోన్లు, రూ.1800 నగదును స్వాధీనం చేసుకొని గంజాయిని గుర్తించామన్నారు. గంజాయితో పాటు దుండ్లగుండకు చెందిన

### దామమరం శివాలయాన్ని సందర్శించిన ఆర్టీవో



గొలుగొండ : గొలుగొండ మండలం దారపటం శివాలయాన్ని సందర్శించిన ఆర్టీవో గోవిందరావు మంగళ వారం కుటుంబ సభ్యులతో సందర్శించారు. కార్తీక మాసం పుణ్య దినాలు నేపథ్యంలో ఆర్టీవో ఏచ్ఛేసిన ఉమా దారమల్లేశ్వర స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

దామమరం శివాలయాన్ని సందర్శించిన ఆర్టీవో గోవిందరావు మంగళ వారం కుటుంబ సభ్యులతో సందర్శించారు. కార్తీక మాసం పుణ్య దినాలు నేపథ్యంలో ఆర్టీవో ఏచ్ఛేసిన ఉమా దారమల్లేశ్వర స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

# మైగ్రేన్ కు చెక్ పెట్టండిలా

మహిళల్లో ఒత్తిడి శాతం పెరిగిపోయింది అది క్రమంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పిగా తయారయ్యే ప్రమాదం లేకపోలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇప్పుడు అటువంటి మైగ్రేన్ తలనొప్పికి విరుగుడుగా ఆకుపచ్చని యాపిల్స్ మాస్కెట్స్ లభ్యమవుతున్నాయి. వీటిని తింటే మైగ్రేన్ తలనొప్పిని దూరం చేయవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బిట్స్ కట్టాలి, ఎల్వన్ పాలనీలు కట్టాలి, పిల్లల స్కూలు ఫీజులు కట్టాలి. వీటిని తింటే ఆ వచ్చిన డబ్బుతోనే సరిపెట్టాలి. ఇంకా అవకాశం ఉంటే వీటిల్లోనే సేవ చేసి భర్త అవసరాలకి సర్దుబాటు చేయాలి. ఒక పక్క ఇన్ని పనులు ఒంటిచేత్తో చేస్తూనే మరో పక్క తన ఉద్యోగ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ ఇంటిల్లిపాది బట్టలు, అంటూ తానే చేయాల్సివస్తోంది. మరి ఇన్ని సమస్యలను నెట్టుకొస్తున్న మహిళల్లో ఒత్తిడి శాతం పెరిగిపోయింది. తయారయ్యే ప్రమాదం లేకపోలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నేటి ఆధునిక యాంత్రిక జీవనంలో ఒత్తిడికి లోనయ్యేది ఎక్కువగా ఆడవారేనని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. మగవారు కేవలం సంపాదించడం వరకు మాత్రమే పరిమితం అవుతున్నారు. ఇంట్లో చిన్నచిన్న విషయాలన్నింటినీ ఆడవారి దగ్గరుండి మరీ చూసుకోవాల్సివస్తోంది. ఉదయం లేచిన దగ్గరనుంచి పాలబిల్లు, కరెంట్ బిల్లు, ఎటిఎంలలో డబ్బులు డ్రా చేయడం, అవసరం అనుకుంటే బ్యాంకులకు వెళ్లి గోల్డ్ లోన్ తీసుకురావడం వంటి పనులతో పాటు రోటిన్ గా తెచ్చే కూరగాయలు, ఇంటి సరుకులు ఇవన్నీ ప్లాన్ చేసుకుని తీసుకురావడంలో మహిళలు ప్రధానపాత్ర వహిస్తున్నారు.

మగవారు కేవలం ఒక పదివేలు లేకపోతే 12 వేలు సింపుల్ గా తమ భార్యల చేతుల్లో పోసిన చేతులు దులుపుకుంటున్నారు. మళ్ళీ ఆ డబ్బులతోనే చిట్టి కట్టాలి, ఎల్వన్ పాలనీలు కట్టాలి, పిల్లల స్కూలు ఫీజులు కట్టాలి వీటిని తింటే ఆ వచ్చిన డబ్బుతోనే సరిపెట్టాలి. ఇంకా అవకాశం ఉంటే వీటిల్లోనే సేవ చేసి భర్త అవసరాలకి సర్దుబాటు చేయాలి. మళ్ళీ మధ్యలో డబ్బుకోసం చెయ్యవాల్సివస్తే భర్తలు నీకిచ్చిన డబ్బుకు తెక్కువెప్పుమంటూ దబాయస్తుంటారు. ఒక పక్క ఇన్ని పనులు ఒంటిచేత్తో చేస్తూనే మరో పక్క తన ఉద్యోగ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ ఇంటిల్లిపాది బట్టలు, అంటూ తానే చేయాల్సివస్తోంది. మరి ఇన్ని సమస్యలను నెట్టుకొస్తున్న మహిళల్లో ఒత్తిడి శాతం పెరిగిపోయింది అది క్రమంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పిగా తయారయ్యే ప్రమాదం లేకపోలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఇప్పుడు అటువంటి మైగ్రేన్ తలనొప్పికి విరుగుడుగా ఆకుపచ్చని యాపిల్స్ మాస్కెట్స్ లభ్యమవుతున్నాయి. వీటిని తింటే మైగ్రేన్ తలనొప్పిని దూరం చేయవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మైగ్రేన్ ఉన్నవారు తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నప్పుడు గ్రీన్ యాపిల్ వాసన వీల్చితే ఉపశమనం లభిస్తుంది అని చికాగోలో జరిపిన పరిశోధనలో తేలింది. మైగ్రేన్ వచ్చినప్పుడు టాబ్లెట్ కు బదులు గ్రీన్ యాపిల్ వాసన వీల్చినప్పుడు తేడా మీతే తెలుస్తుందని నిపుణులంటున్నారు. పెయిన్ కిల్లర్స్ కు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

వాసన పడనివారు వీల్చినప్పుడే మిటువంటి దుప్పటితాళాలు ఉండవంటున్నారు. యాపిల్ ను జ్యూస్, స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకున్న వారు రిల్యాబ్ గా, సంతోషంగా ఉంటున్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. సాధారణంగా మన దేశంలో ఎక్కువగా నిమ్మ యాపిల్స్ ఎక్కువ వాడకంలో ఉంటాయి.



# ఆరోగ్యం

## అందమే ఆరోగ్యం

అందంగా ఉన్న వారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎప్పుడూ శక్తి వంతంగా ఉంటారు. సమాజంలో అందరితో కలిసిమెలసి ఉంటారు. ఎలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితిలోనైనా సంతోషంగా ఉండేవారు సమస్యలను సమర్థతతో ఎదుర్కుంటారు. మనం ఎప్పుడూ సంతోషంగా జీవించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిని పాటించి నిర్ణయితో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకుని ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. జీవితంలో ఆనందకరమైన సంఘటనలు జరిగినా అలాంటి సందర్భాల్లో పాలువంచుకున్నా ఎంతో హాయిగా ఉన్నట్లు మనసు ఉరకలు వేస్తున్నట్లు ఉంటుంది. తక్కువ ఆనందంగా ఉండే వారికంటే ఎక్కువ సంతోషంగా ఉన్నవారే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. జీవితాన్ని హాయిగా ఆనందంగా అనుభవించగలరు. సంతోషంగా ఉండడం వల్ల వారి యొక్క లక్ష్యాలను మరింత శక్తి సామర్థ్యంతో సాధించుకోగలరు. లక్ష్యసాధనలకు చక్కటి మార్గాలను అనుసరిస్తారు. ఆనందమే ఆరోగ్యానికి మారుపేరు అని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.



ఏవైనా బహుమతులు లు కొనిచ్చినప్పుడు మీకు ఆనందం కలిగిన అనుభవాన్ని... ఇలా గుర్తుకు తెచ్చుకొని సరదాగా మాట్లాడుకోవచ్చు. ఇష్టమైన వారు ఇచ్చిన బహుమతులను వారికి గుర్తుగా వాటిని జాగ్రత్తగా దాచుకోవడం అవి చూసినప్పుడు ఆనందాన్ని సైతం పొందవచ్చు. సచ్చిన పనులు... మీకు సచ్చిన చెట్టు, పుష్పం వాటినుంచి వచ్చే సువాసన సుగంధ ద్రవ్య పరిమళం, వర్షం పడుతున్నప్పుడు వచ్చే వాసన, పండ్యం చేసే వార్షికోత్సవం, లేదా వైస్, సూర్యోదయం రంగు, నీలి ఆకాశంలో ఎగురుతున్న పక్షులు, అప్పుడే విరబాసిన పండు వెన్నెలలో కూర్చోవడం, సాయంత్రం వేళ చల్లగా వీచే గాలిలో పచ్చని చెట్ల మధ్య ఉయ్యాల ఊగడం, మంచి దుస్తుల రంగులు ఇలా ఏవైనా కావచ్చు. పక్షుల కిలకలారావాలు, మనం పెంచుకున్న చిలకమ్మ పలుకులు, మీ ఇంట్లో మీతో ఉండే పెంపుడు జంతువులు, మీ చుట్టూ తిరుగుతూ మీపట్ల ఎంతో ప్రేమతో ఉన్న నేత్రాలు, సముద్ర ఘోషం, లేదా ఇష్టమైన రాక్ సంగీతం, సంప్రదాయ సంగీతం ఏదైనా కావచ్చు. మీ మనసుకు సంతోషాన్ని, హాయిని గలిపే అనుభూతి అంశాల జాబితాను మీరు సిద్ధం చేసుకోండి.

మీకు కావల్సిన ఎంతార్థాన్ని, ఆనందం కలిగించే హాస్యం వీటివల్ల విడుదలవుతాయి. ఇంకా మీకు ఆనందాన్ని కలిగించే అంశాలు ఉన్నా కూడా చేర్చుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ మీరు నిర్వహించదగిన కార్యక్రమాలు, మీ ఇంట్లో లేదా ఎక్కడెక్కడా మీకు సచ్చిన బొమ్మలు, మీకు జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా మీ పెదాలపై చిరునవ్వు చిందించి, హృదయం పులకించేసే సంఘటనలు, మీకు సచ్చిన సంగీతం విసాలన్న పాటలు పాడడం వంటివి పాడేయండి... కథలు, కవిత్వాలు, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి. వాటిని ఎట్టి పరిస్థితిలో ఆపకండి. ఎందుకంటే మీకు సచ్చిన, ఇష్టమైన కార్యక్రమాలు ఏవి చేసినా మీలో ఎంతార్థాన్ని విడుదల అవి సంతోషాన్ని అధికం చేస్తాయి.

ఇలా ఆచరించండి... అప్పుడప్పుడూ చేయదగిన, చేయాలనుకునే జాబితాలో వాటిని ఆచరించడానికి అవకాశం కల్పించుకోవాలి. సెలవు రోజులలో పిల్లలతో కలిసి ఎక్కడికైనా వెళ్ళడం, సచ్చిన ప్రదేశాలు పర్యటించుకోవడం, సంస్కృతి కార్యక్రమాలు చూడండి. దూరంగా ఉన్న స్నేహితులను కలవడం. వారానికి ఒకసారి బయట కి వెళ్ళి మీకు ఇష్టమైన వాటిని తినడం మీ ఇంట్లో వాళ్ళకు తీసుకోవచ్చు ఇవ్వడం, మొక్కలు పెంచడం, అలా ఆరుబయట తిరగడంలాంటివి చేయాలి. ఏమీ చేయకపోవడం కన్నా అప్పుడప్పుడు ఆచరించడం మంచిదే కదా! మనకు సచ్చిన ప్రదేశానికి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడి నుండి కొన్ని వస్తువులను తీసుకోవచ్చుటాం కదా! వాటిని మీరు ఇళ్ళల్లో దాచుకోవడం లేదా అలంకరించుకోవడం చేస్తుంటాము.

రంగు, రుచి, వాసన దృశ్యం, స్పర్శ లాంటి అంతర్గాల ఆమరిక నేరంగా ఎంతార్థాన్ని విడుదలను నియంత్రించే మెదడులోని కేంద్రాన్ని తాకుతాయి. అంటే రంగులు సైతం ప్రభావం చూపుతాయి.

### గాయల వల్లనే నొప్పి కలుగుతుంది :

ఒక్క గాయాలే కాదు... వయసుతో పాటు వచ్చే వెన్నుపూసల అరుగుదల, రకరకాల కండరాల సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు, జన్య పరమైన కారణాల వంటివి కూడా నడుము నొప్పి కారణమవుతాయి.

### ఒక్క పలువని వారికి నొప్పి రాదు :

బరువు ఎక్కువ వారికి వారికి నడుమునొప్పి బాధలు ఎక్కువన్న మాట నిజమేగాని అలాగని వారికి ఉండే వారికి నడుము నొప్పి రాదనుకోవడానికి లేదు. నడుము నొప్పి ఎవరికైనా రావచ్చు. నిజానికి ఆహారం సరిగా తీసుకోకుండా చాలా సన్నగా ఉండేవారికి ఎముక క్షీణత ముప్పు ఎక్కువే. ఇలాంటి వారికి నొప్పిలే కాదు, వెన్నెముక విరిగే ప్రమాదమూ ఉంటుంది.

### వ్యాధులను వెన్నెముకకు హాని చేస్తుంది :

ఇది చాలా పెద్ద అపోహ. క్రమం తప్పకుండా వ్యాధులను చేస్తే వెన్నెముకకు హాని కలిగి ఉంటుంది. తీవ్ర గాయాల కారణంగా వెన్నెముకలో బాధపడుతున్నవారికి వెన్నెముక ప్రత్యేక వ్యాధులను చూపుతాయి. ఇక నొప్పి తగ్గిన తర్వాత తగు వ్యాధులను చూపుతాయి. ద్వారా మున్నగుండు మళ్ళీ నడుము నొప్పి బారినపడకుండా చూసుకోవచ్చు.

### నిర్లక్ష్యానికి మూలమెక్కవ

నడుము యాంశాలను సరైన చికిత్స చేయించకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ మందగించి, సామర్థ్య సమస్యలు తీవ్రమవుతాయి. రెండో సమస్య- పాదాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోవడం. దీనివల్ల పాదాల్లో తీవ్రమైన నొప్పి తోపాటు కండ నల్లబారటం, గ్యాంగ్లిన్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సెక్యు సామర్థ్యాన్ని పదిల పరచుకోవడానికి, పాదాల్లో పరిరక్షించుకోవడానికి మదుమేహాలు నడుము యాంశాల విషయంలో నిరంతరం జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

### పెయిన్ కిల్లర్ల వద్దు :

నడుము నొప్పిలో బాధపడేవారు... తరచూ డాక్టర్లను మార్చుతుంటారు. దీనితో వారు వాడే నొప్పినివారిని మాత్రం (పెయిన్ కిల్లర్లు) బ్రాండ్లు కూడా ఎప్పటికప్పుడు మారిపోతుంటాయి.

## పూలు సువాసనలకే కాదు... ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి

పూలు కళ్ళకు అందంగా కనిపిస్తాయి. పూలను చూస్తుంటే ఏదో తెలియని ఆనందం, ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఒక్కొక్క పూవుది ఒక్కో సువాసన. పూల రంగు, సువాసనల ప్రభావం మనిషి మీద ఉంటుంది. ఈ పూల రేకులతో, మొక్కలలోని హార్మోన్లు ఉంటాయి. ఇవి మనిషికి మేలు చేసేవి. అందుకే ఔషధాల తయారీలో పూలను వాడుతారు. గులాబీ పూలు మనిషి మూడ్ ను మారుస్తాయి. ఎంతో విచారంలో ఉన్న వారికి గులాబీలు అందించినట్లుంటే వారి మనసులో ఆనందం మొదలవుతుంది. గులాబీల నుండి తీసిన రసాయనాలు మానవ కాలేయం, పిత్తాశయాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.



మేరిగోల్డ్ పూలు యాంటి-స్ట్రెస్ గా పనిచేస్తాయి. గాయాలకు రాసే ఆయింట్ మెంట్లలో ఈ పూలు ఉపయోగిస్తారు. చమోలీ పుష్పాలు పేగు పనితీరును ఎంతగానో మెరుగుపరుస్తాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. కడుపునొప్పి, నోటిలో నంజు పొక్కు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. డాంజలియన్ పూలు రక్తలేపి, కామెర్ల చికిత్సలో వాడుతున్నారు.

### సాధారణ స్వాస్థ్యకు ప్రాణాయామానికి తేడా ఏంటి..?

ప్రాణాయామానికి సాధారణ స్వాస్థ్యం తేడాలున్నాయి. సాధారణ స్వాస్థ్యంలో తక్కువ మోతాదులో ఆక్సిజన్ తీసుకుని, తక్కువ మోతాదులో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ వదలడం జరుగుతుంది. అదే ప్రాణాయామం విషయానికి వస్తే ఎక్కువ మోతాదులో ఆక్సిజన్ పీల్చుకుని ఎక్కువ మోతాదులో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ వదులుతాం. సాధారణ స్వాస్థ్యంలో స్వాస్థ్యం తీసుకోవడం వేగంగా జరుగుతుంది. నిమిషానికి వచ్చేందుకు నుంచి పదిహేను వరకూ ఉచ్చాస నిశ్చాసాలుంటాయి. అదే ప్రాణాయామంలో స్వాస్థ్యం నిదానంగా జరుగుతుంది. నిమిషానికి ఐదు నుంచి 8 ఉచ్చాస నిశ్చాసాలుంటాయి. సాధారణ స్వాస్థ్యం మనకు అదుపు ఉండదు. అది అప్రయత్నంగా జరిగిపోతూ ఉంటుంది. అయితే ప్రాణాయామంలో స్వాస్థ్యం మీద ప్రత్యేక దృష్టి ఉంటుంది. ప్రతి మార్పున గమనిస్తూ ఉంటాం. సాధారణ స్వాస్థ్యం తీసుకునేందుకు ఎటువంటి నిబంధనలు ఉండవు. అదే ప్రాణాయామం చేయడానికి పూరక, కుంభక, రేచక, శూన్యక నియమాలను పాటించడం జరుగుతుంది. సాధారణ స్వాస్థ్యంలో చింతలూ, చికాకులూ మనల్ని వదిలిపెట్టవు. అదే ప్రాణాయామం విషయానికి వచ్చేసరికి మనలో ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శరీరక, మానసిక సమస్యలు క్రమంగా దూరమవుతాయి.

### చర్మం ముడుతలను తగ్గించే 'ఖర్బూజా పండు'

○ పావుకప్పు ఖర్బూజా పండు గుజ్జలో రెండు టీస్పూన్ల పాలను కలిపి ముఖానికి ప్యాకీలా వేసుకుని శుభ్రం చేసుకుంటే చర్మంపై ముడుతలను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా చర్మం కూడా మృదువుగా తయారవుతుంది. ○ ఖర్బూజా గింజలను ఎండబెట్టి, గింజలపై పొట్టు తీసివేసి మెత్తగా సూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాకీలా వేసుకోవాలి. తరువాత మెల్లిగా మర్చన చేసుకున్నట్లుంటే చక్కటి ప్ర్యబ్ లాగా పనిచేసి శ్వేదగ్రంథులను తెరచుకునేలా చేస్తుంది. దాంతో చర్మం చూడగానే ఇట్టే ఆకట్టుకునేలా మెరిసిపో తుంది. ○ ఖర్బూజా పండు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకున్నట్లయితే ఎసిడిటీ, అల్సర్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలో లవణాలు, నీటి శాతం తగ్గటంవల్ల వచ్చే మూత్రనాళ ఇన్ ఫెక్షన్లను కూడా దూరమవు తాయి. ఈ పండు తొక్కను కషాయంలాగా కాచి కొబ్బరినీటితో కలిపి తీసుకుంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుముఖం పడతాయి.

### అత్యంత వేగంగా సెరిగే మొక్క ఏదో తెలుసా!

మొక్కల్లో అత్యంత వేగంగా సెరిగే మొక్క ఏదో ఎంతమందికి తెలుసు? వాటర్ హాయిసింత్ అనే నీటిమొక్క చాలా వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతానికి చెందినదైనా ఇంచుమించు ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించింది. దీనికి గంట ఆకారంలో ఉండే పువ్వులు పూస్తాయి. అందుకే మొదట్లో దీనిని ఇతర ప్రాంతాల వారు కూడా పెంచడానికి ఇష్టపడ్డారని భావిస్తున్నారు. ఈ మొక్కలు చాలా త్వరగా పెరగడంవల్ల వీటి సంఖ్య రెండు వారాల్లోనే రెట్టింపవుతుంది. సరస్సులో వీటి పెరుగుదల పడవ ప్రయాణాలకి, చేపలు పట్టడానికి అడ్డంకిగా మారుతుంది. ఈ మొక్కల వల్ల దోమలకు మంచి నివాసం దొరికి వాటి సంఖ్యతోపాటు వ్యాధులు కూడా పెరుగుతాయి. అందువల్ల వీటిని కలుపు మొక్కలుగా భావించి వీటి నిర్మూలనకి ప్రయత్నిస్తుంటారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో జపాన్ సైలట్టు ఈ మొక్కలతో నిండి ఉన్న చెరువులను పొలాలుగా భావించేవారట. దానితో యుద్ధ విమానాలను అక్కడ దించడానికి ప్రయత్నించడంతో అవి కూలిపోయేటట. అందుకే వాటిని జపాన్ జబారా అంటారు.



## వెంట్రుకలు ఎందుకు తెల్లబడతాయి?

అమ్మానాన్నల జుట్టు, మన జుట్టు నల్లగా, ఒత్తుగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. కాని నాయనమ్మ, అమ్మమ్మలు, తాతయ్యల జుట్టు మాత్రం తెల్లగా మెరిసి పోతూ ఉంటుంది. పిల్లలకు మాత్రం నల్లగా ఉండి, ముసలివాళ్ళకు మాత్రం జుట్టు తెల్లగా ఉండేందుకు కారణమేంటో తెలుసా. మన వెంట్రుకలు నల్లగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు ఆయా వ్యక్తుల శరీరంలోని మెలనోసైట్ల కణాలు సహాయం చేస్తుంటాయి. వయసు ముగిసిన వారిలో ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శరీరక, మానసిక సమస్యలు క్రమంగా దూరమవుతాయి. మన వెంట్రుకలు నల్లగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు ఆయా వ్యక్తుల శరీరంలోని మెలనోసైట్ల కణాలు సహాయం చేస్తుంటాయి. వయసు ముగిసిన వారిలో ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శరీరక, మానసిక సమస్యలు క్రమంగా దూరమవుతాయి.

### వెంట్రుకలు ఎందుకు తెల్లబడతాయి?

మనలో చాలామంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నడుము నొప్పి బాధను అనుభవించినవారే. ప్రతి 10 మందిలో కనీసం 8 మంది ఏదో సమయంలో దీని బారినపడుతున్నట్లు అంచనా. ఈ నడుము నొప్పిపై అపోహలూ ఎక్కువే. వ్యాధులను చేస్తేనే, బరువులు ఎత్తితేనే నడుము నొప్పి వస్తుందని ఎంతోమంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది వస్తే పూర్తిగా మంచంపై విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిందిగా భావిస్తుంటారు. అసలు ఇలాంటి అపోహల్లో నిజమంతో తెలుసుకుందామా... ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూచోవాలి: ముందుకు వంగి కూచోవటం వల్ల వెన్నెముకకు హాని కలుగుతుందన్నది నిజమే. కానీ పూర్తి నిటారుగా, చాలాసేపు అలాగే కూచున్నా వెన్నెముక త్వరగా అలసిపోతుంది. కాబట్టి ఎక్కువ సమయం కూచోవాలి వస్తే... కుర్చీ వెనక భాగానికి వెన్ను ఆనించి, కొద్దిగా ముందుకు వంగి కూచోవాలి. కాళ్ళ నేలను తాకుతుండేలా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడూ కూచునే ఉండకుండా.. గంటకోసారి లేచి కాస్త అటూఇటూ నడవటం.. పొసులో మాట్లాడటం వంటి పనులను నిలబడి చేస్తుండటం మంచిది. మరీ బరువైన వస్తువులను ఎత్తరాదు: ఎవరికైనా శక్తికి మించిన బరువులను ఎత్తటం శ్రేయస్కరం కాదు. అయితే నడుమునొప్పి విషయంలో ఎంత బరువు ఎత్తుతున్నామన్న దానికన్నా ఎలా పైకి లేపుతున్నామన్నదే కీలకం. ఆయా వస్తువులను దూరం నుంచి వంగి ఎత్తటం కాకుండా.. వాటికి దగ్గరగా వచ్చి మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని పైకిత్తాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండేలా, శరీరం బరువు కాళ్ళపై సమంగా పడేలా చూసుకోవాలి. ఈ సమయంలో శరీరం పక్కలకు తిరిగినా, వంగినా వెన్నెముకను దెబ్బతీస్తుంది. పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడమే మంచి చికిత్స : చిన్న చిన్న గాయాలు, బెబుకుల వంటి కారణంగా హఠాత్తుగా నొప్పి వస్తే విశ్రాంతి తీసుకోవటం మంచిది. అయితే పూర్తిగా మంచం మీదే పడుకోవాలనేది మాత్రం అపోహ. ఒకట్రెండు రోజులు కదలకుండా పూర్తిగా మంచం మీదే ఉండిపోతే నడుము నొప్పి మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.

## నడుము నొప్పి అపోహలు

మనలో చాలామంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నడుము నొప్పి బాధను అనుభవించినవారే. ప్రతి 10 మందిలో కనీసం 8 మంది ఏదో సమయంలో దీని బారినపడుతున్నట్లు అంచనా. ఈ నడుము నొప్పిపై అపోహలూ ఎక్కువే. వ్యాధులను చేస్తేనే, బరువులు ఎత్తితేనే నడుము నొప్పి వస్తుందని ఎంతోమంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది వస్తే పూర్తిగా మంచంపై విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిందిగా భావిస్తుంటారు. అసలు ఇలాంటి అపోహల్లో నిజమంతో తెలుసుకుందామా... ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూచోవాలి: ముందుకు వంగి కూచోవటం వల్ల వెన్నెముకకు హాని కలుగుతుందన్నది నిజమే. కానీ పూర్తి నిటారుగా, చాలాసేపు అలాగే కూచున్నా వెన్నెముక త్వరగా అలసిపోతుంది. కాబట్టి ఎక్కువ సమయం కూచోవాలి వస్తే... కుర్చీ వెనక భాగానికి వెన్ను ఆనించి, కొద్దిగా ముందుకు వంగి కూచోవాలి. కాళ్ళ నేలను తాకుతుండేలా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడూ కూచునే ఉండకుండా.. గంటకోసారి లేచి కాస్త అటూఇటూ నడవటం.. పొసులో మాట్లాడటం వంటి పనులను నిలబడి చేస్తుండటం మంచిది. మరీ బరువైన వస్తువులను ఎత్తరాదు: ఎవరికైనా శక్తికి మించిన బరువులను ఎత్తటం శ్రేయస్కరం కాదు. అయితే నడుమునొప్పి విషయంలో ఎంత బరువు ఎత్తుతున్నామన్న దానికన్నా ఎలా పైకి లేపుతున్నామన్నదే కీలకం. ఆయా వస్తువులను దూరం నుంచి వంగి ఎత్తటం కాకుండా.. వాటికి దగ్గరగా వచ్చి మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని పైకిత్తాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండేలా, శరీరం బరువు కాళ్ళపై సమంగా పడేలా చూసుకోవాలి. ఈ సమయంలో శరీరం పక్కలకు తిరిగినా, వంగినా వెన్నెముకను దెబ్బతీస్తుంది. పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడమే మంచి చికిత్స : చిన్న చిన్న గాయాలు, బెబుకుల వంటి కారణంగా హఠాత్తుగా నొప్పి వస్తే విశ్రాంతి తీసుకోవటం మంచిది. అయితే పూర్తిగా మంచం మీదే పడుకోవాలనేది మాత్రం అపోహ. ఒకట్రెండు రోజులు కదలకుండా పూర్తిగా మంచం మీదే ఉండిపోతే నడుము నొప్పి మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.

# రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి కి ఘన స్వాగతం



శ్రీకాకుళం : జిల్లాకు విచ్చేసిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.యస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి కి ఘన స్వాగతం లభించింది. మంగళవారం పాతపట్నం శాసన సభ్యులు రెడ్డి శాంతి కుమార్తె రిసెప్షన్ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ఆయనకు పాతపట్నంలో జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధులు నుంచి ఘన స్వాగతం పలికారు. స్వాగతం పలికిన వారిలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిలు ధర్మాన కృష్ణదాసు, పుష్పశ్రీవాణి, రాష్ట్ర శాసన సభాపతి తమ్మినేని సీతారాం, రాష్ట్ర వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి చెల్లబోయిన శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక శాఖ మంత్రి సీదెరి అప్పలరాజు, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం జిల్లా జిల్లా పరిషత్ అధ్యక్షులు పిరియా విజయం, చిన్న శ్రీను, రాజ్యసభ సభ్యులు వి. విజయ సాయి రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీకే. లాతకర్, విశాఖ రేంజ్ డి.ఐ.ఎల్.కె.వి



రంగారావు, శాసన మండలి సభ్యులు దువ్వూడ శ్రీనివాస్, శాసన సభ్యులు ధర్మాన ప్రసాదరావు, కంబాల జోగులు, గొర్లె కిరణ్ కుమార్, అప్పల నాయుడు, జిల్లా జాయింట్ డాక్టర్ కె. శ్రీనివాసులు, ఐ.టి.డి.పి.డి. నవ్య, తూర్పు కాపు చైర్మన్ మామిడి శ్రీకాంత్, కళింగ కోమటి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అందవరపు సూరిబాబు, డిసిసిబి అధ్యక్షులు కరమి రాజేశ్వరరావు, మాజీ కేంద్ర మంత్రి కిల్లి కృపారాణి, పాలకొండ ఆర్ట్స్ టివిఎస్ కుమార్, డివిస్సి శ్రావణి, తదితర ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. హెలీ పేడ్ నుండి బయలుదేరిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.యస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి వధూరలను ఆశీర్వాదించారు. ఆనంతరం ఆక్కడ నుంచి హెలికాప్టర్ లో విశాఖపట్నం బయలుదేరారు.

# ఎన్టీఆర్ మరణానంతరం పద్మవిభూషణ్.. అవార్డు అందుకున్న చరణ్



దిల్లీ: పలు రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన వారికి ఏటా ఇచ్చే ప్రతిష్టాత్మక పౌర పురస్కారాలు 'పద్మ' అవార్డుల ప్రదానోత్సవం రెండు రోజులపాటు అట్టహాసంగా జరిగింది. సినిమా రంగానికి సంబంధించి.. ప్రముఖ గాయకుడు ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యంకు మరణానంతరం పద్మవిభూషణ్ అవార్డు వరించింది. ఎస్పీ తరపున ఆయన తనయుడు చరణ్ మంగళవారం ఈ అవార్డుని రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్ చేతుల మీదుగా స్వీకరించారు. గాయని చిత్ర పద్మభూషణ్ అవార్డు అందుకున్నారు. పద్మశ్రీ అవార్డుని కంగనా రనౌత్, అద్వాన్ సమి, కరణ్ జోహార్, ఏకా కపూర్ సోమవారం అందుకున్నారు. రాష్ట్రపతి భవన్లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, ప్రధాని మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా, మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తదితరులు హాజరయ్యారు.



ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి నవీన్ పట్నాయక్ తో భేటీలో భాగంగా విశాఖ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.యస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ని విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, రాష్ట్ర నెట్ క్యాష్ చైర్మన్ కె.కె.రాజు విమానాశ్రయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. అలాగే ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి తో కె.కె.రాజు సెల్ఫీ ఫోటో తీసుకున్నారు.

# జివిఎంసి కమిషనర్ లక్ష్మీ శా భమిలి సందర్శన



భీమునిపట్నం : విశాఖ జివిఎంసి కమిషనర్ లక్ష్మీ శా మంగళవారం భీమునిపట్నం ప్రాంతం కు పుచ్చి బీచ్ రోడ్డు, మెయిన్ రోడ్డు, బోయ వీధి ప్రాంతాలు ను ఆయన పరిశీలించారు. కొన్ని చోట్ల పారిశుధ్యం సరిగ్గా లేకపోవడంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సిబ్బంది సకాలంలో విధులకు హాజరవ్వాలని అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. పారిశుధ్యం పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ప్రజలు ఏమాత్రం ఇబ్బంది పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు. అలాగే ఇంటి ఇంటికి వెళ్లి చెత్తను సేకరించే సిబ్బందితో తది, పాడి చెత్తలను ఏవిధంగా సేకరిస్తున్నారో అడిగి తెలుసుకున్నారు. పూడికలతో నిండి ఉన్న కాలువలను సరిచేసి వాటిని వినియోగం లోకి తీసుకు వావాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమిలి జోనల్ కమిషనర్ ఎస్.వెంకటరమణ, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ మహాలక్ష్మి నాయుడు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి శ్రీలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రాఫెసర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు మృతికి గీతం సంతాపం



తత్వవేత్తగా, విద్యారంగ నిపుణుడుగా, గాంధీమార్గాన్ని, తన రచనల ద్వారా వ్యాప్తి చేయడంలో నిర్విరామంగా కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు. ప్రాఫెసర్ కె.రామకృష్ణారావు గీతం ప్రగతిలో అందించిన కృషి మరుపలేనిదన్నారు. గీతం వైస్ చాన్సలర్ ప్రాఫెసర్ కె.శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ గీతం విశ్వవిద్యాలయంలో సూల్ ఆఫ్ గాంధీయన్ ఫ్రీడమ్ ఏర్పాటుతోపాటు గాంధీ మ్యూజియం, గాంధీ జర్నల్ ప్రచురణకు ప్రాఫెసర్ రామకృష్ణారావు చొరవ తీసుకున్నారని తెలిపారు. స్థానిక క్రైలాసగిరి పై గాంధీ మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయాలన్నది ఆయన చిరకాల కోరిక, దీనికి గీతం ఆర్కైవ్ లతో కలిసి ప్రత్యేక డిజైన్ రూపొందించి గీతంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నివేదించారని తెలిపారు. ప్రాఫెసర్ రామకృష్ణారావు కుటుంబ సభ్యులకు తమ ప్రగాడ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

సాగర్ నగర్ : ప్రముఖ విద్యారంగ నిపుణులు, తత్వవేత్త, పరిశోధకులు గీతం మాజీ చాన్సలర్, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం మాజీ వైస్ చాన్సలర్, ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల ఉన్నత విద్యమండలి చైర్మన్ పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత ప్రాఫెసర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు (89) అనారోగ్యంతో మంగళవారం తెది: 09-11-2021న విశాఖలోని ఆయన స్వగృహంలో పరమపదించారు. గీతం అధ్యక్షుడు ఎమ్.శ్రీభరత్, గీతం కార్యదర్శి ఎమ్.భరద్వాజ, గీతం డిప్యూ విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ ప్రాఫెసర్ కె.శివరామకృష్ణ, ప్రా-వైస్ చాన్సలర్లు ప్రాఫెసర్ సి.వి.రావు, ప్రాఫెసర్ కె.శివప్రసాద్ మంగళవారం ఉదయం ప్రాఫెసర్ కె.రామకృష్ణారావు స్వగృహానికి వెళ్లి ఆయన ఐతిక కార్యానికి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గీతం అధ్యక్షుడు ఎమ్.శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ ప్రాఫెసర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు

తన గురించి: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని కృష్ణా జిల్లా ఎనికేపాడు గ్రామంలో 1932 అక్టోబర్ 4న తేదీన జన్మించిన ప్రాఫెసర్ రామకృష్ణారావు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి తత్వశాస్త్రం, మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రాలలో బోధనా, పరిశోధనలు జరిపారు. అమెరికా ప్రభుత్వం ఆందించే ఫుల్ బ్రౌయట్ స్కాలర్ షిప్ కు ఎంపిక అయి 1958 నుంచి 1965వ సంవత్సరం వరకు వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలలో పరిశోధకులతో కలిసి పనిచేశారు. తరువాత అప్పటి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి స్వర్ణయ్య నందమూరి తారకరామారావు ఆహ్వానం మేరకు రాష్ట్రానికి తిరిగి వచ్చి ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ గా, రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యమండలి చైర్మన్ గా పనిచేశారు. తదనంతరం ఇండియన్ అకాడమి ఆఫ్ అప్లైడ్ సైకాలజీ అధ్యక్షుడుగా పనిచేశారు. తత్వశాస్త్రం, మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రాలలో, గాంధీ మార్గంపై 300కు పైగా పరిశోధనా పత్రాలు, 20 గ్రంథాలు రచించారు. గీతం చాన్సలర్ గా వ్యవహరించారు. ప్రాఫెసర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు సేవలకు గుర్తింపుగా 2011లో భారత ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అవార్డుతో గౌరవించింది.



# అరాచకాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ టీడీపీ

వైఎస్సార్ నేతృత్వం కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి



అమరావతి: అరాచకాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ టీడీపీ అని, వైఎస్సార్ నేతృత్వం కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి మండిపడ్డారు. మంగళవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, 2014-19లో జరిగిన ఉప ఎన్నికల్లో టీడీపీ చేసిన దౌర్జన్యాన్ని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు తమపై ఆరోపణలు చేయడం హాస్యాస్పదమన్నారు. "అసంతృప్తిలో రాష్ట్ర వేశారు. ఓ విద్యార్థికి దెబ్బలు తగిలాయి. మా ప్రభుత్వంలో ఏవైనా సరే దాష్టీకం చేస్తే

సహించేది లేదు. అక్కడ కొన్ని శక్తులు దూరినట్లు ఉన్నాయిన్నారు. 2249 ఎయిడెడ్ సంస్థలు ఉంటే.. 702 సంస్థలు వాళ్లే నడుపుతుంటున్నారు. ఇక్కడ ఏమీ బలవంతం లేదనడానికి ఇదే నిదర్శనం. 101 సంస్థలు స్వచ్ఛందంగా ప్రభుత్వానికి ఇచ్చారు. వారిలో మళ్ళీ వెనక్కు అడుగుతున్నారు. టీచర్లు, యాజమాన్యం కలిసి వచ్చిన చోట మాత్రమే తీసుకున్నాం. అసలు ఇందులో విమర్శలు చేయడానికి అవకాశం ఎక్కడా ఉంది. అసలు ఈ విధానం వల్ల సంస్థ ఏమిటి..? ఆందోళన చేయడంలో రాజకీయ పార్టీలకు వచ్చే ప్రయోజనం ఏమిటి..? ఎయిడెడ్ విషయంలో ఎలాంటి బలవంతం చేయడం లేదు. టీచర్లు చాలా ఆనందంగా ఉన్నారు. అబద్ధత్వ విష ప్రచారాన్ని నెమ్మొద్దు. ఏమిటో విన్నకల్లో మొత్తం 14 స్థానాలకు సామాజిక న్యాయంతో అభ్యర్థుల ఎంపిక జరుగుతుందని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రకటనలో అవాస్తవం ఏముంది? ప్రభుత్వ ప్రకటనలో అవాస్తవం ఏముంది? టీడీపీ నేతలు చెప్పాలని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. రూ.3.20 లక్షల కోట్లు కేంద్రం కోటా కింద వేసుకుంటున్నారు. దాన్ని కూడా రాష్ట్రాలకు చాలా ప్రకారం ఇవ్వాలన్నారు. అప్పుడు కేంద్రం ఎంత తగ్గిస్తే.. దాని ప్రకారం రాష్ట్రాల్లో తగ్గుతుందని సజ్జల పేర్కొన్నారు.