



GradsUniverse
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY
www.gradsuniverse.com

+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

• Application Fee Waiver
• No GRE/GMAT Required
• Free Counselling

Off: RTC X Roads, Hyderabad

STUDY IN TOP GLOBAL DESTINATIONS



వృధయం



R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.

TONER FREE

- Colour Copiers • B/W Original Copiers
- Sales & Service • Repairs
- Commercial • Domestic

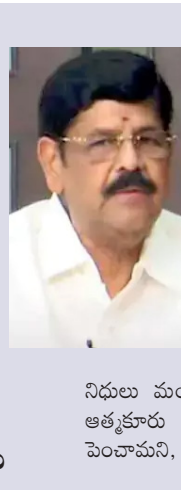
Eng: Hyderabad, Tel: Hyderabad, Durgam Cheruvu, Hyderabad, Hyderabad 44
Pin: 500 017 TOLL: 08444 44444 (Email: rvtoll2015@gmail.com)



విశాఖలోని బీచ్ లో ఆదివారం నేవీ మారథాన్ నిర్వహించారు. నావికా దళ ప్రధానాధికారి, వైస్ ఆడ్మిరల్ సంజయ్ భట్టా, అధికారులు హాజరయ్యారు. సుమారు 18 వేల మంది నావికులు, నేవీ విభాగాల ఉద్యోగులు, విశాఖ నగర వాసులు పాల్గొన్నారు. ఆరేళ్ల బీచ్ నుంచి భీమలి తీరం పొడవునా మారథాన్ నిర్వహించారు.

హామీలన్నీ నెరవేరుస్తున్నాం

- జగన్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అవినీతి, అక్రమాలతో అప్పుల్లో ముంచింది
- పవన్ కల్యాణ్ కు ఆత్మకూరు ప్రజలు రుణపడి ఉంటారు
- మంత్రి ఆనంద్ రామనారాయణ రెడ్డి ప్రళయ
- కర్నూలులో దేవదాయశాఖ జోన్ లో కార్యాలయం ఏర్పాటు



వుదయం, నెల్లూరు: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కు ఆత్మకూరు ప్రజలంతా రుణపడి ఉంటారని మంత్రి ఆనంద్ రామనారాయణరెడ్డి అన్నారు. నియోజకవర్గంలోని 10 పంచాయతీ భవనాలకు డిప్యూటీ సీఎం నిధులు మంజూరు చేశారని తెలిపారు. అనేక అభివృద్ధి పనులకు అడిగిన వెంటనే నిధులు మంజూరు చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఆత్మకూరు ఆసుపత్రిని 250 పడకలకు పెంచామని, భవన నిర్మాణం జరుగుతోందని వివరించారు. “ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలన్నీ నెరవేరుస్తున్నాం. కర్నూలులో దేవదాయశాఖ జోన్ లో కార్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. జగన్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని.. అవినీతి, అక్రమాలు, అప్పుల్లో ముంచింది. సొంత జిల్లాలో అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు కొట్టుకుపోతే దిక్కులేదు. రూ.120 కోట్లతో సోమశిల అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వంలో ఉడ్డగూరికి రూ.32వేల కోట్ల బకాయిలు పెట్టారు. ఏడాదిగా వారి బకాయిలు రూ.12వేల కోట్లు కూటమి ప్రభుత్వం చెల్లించింది. జగన్ మాయలో పడి బొత్తు చూట్టాడటం దురదృష్టకరం” అని ఆనంద్ రామనారాయణరెడ్డి అన్నారు.

అభిమానులకు మెస్సీ కనువిందు

వుదయం, హైదరాబాద్

ఎన్నో రోజులుగా ఉత్సాహం ఎదురు చూసిన ప్రపంచ పుట్టిబాల్ దిగ్గజం, అర్జెంటీనా కెప్టెన్ మెస్సీ హైదరాబాద్ గాంధీ అంతర్జాతీయ (ఉప్పల్) స్టేడియంలో క్రీడాభిమాన ఉర్రూతలూగించారు. మెస్సీ స్టేడియంలోకి అడుగుపెట్టడం అదృశ్యం ఆసక్తికరంగా సాగిన ఎగ్జిబిషన్ పుట్టిబాల్ సింగిరేణి ఆర్ఆర్-9 టీమ్ తరపున ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ సాధించి హైలైట్ గా నిలిచారు. పుట్టిబాల్ దిగ్గజాలు రోడ్డిగే డి వాలే (అర్జెంటీనా), లూయిస్ సువారిజ్ (ఉర్వగ్వి) లతో కలిసి హైదరాబాద్ చేరుకున్న మెస్సీ స్టేడియంలో అడుగుపెట్టినప్పటి నుంచి వివర వరకు గ్యాలరీలో ఉన్న క్రీడాభిమానులకు అభివాదం చేస్తూ వారిలో జోష్ నింపారు.

బాద్ సులను నుంచి మ్యాచ్ లో రెడ్డి గేట్



ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని పరుగు

ఆస్ట్రేలియా బీచ్ లో కాల్పులు.. 10 మంది మృతి

సిడ్నీ : ఆస్ట్రేలియా లోని సిడ్నీ నగరంలో ప్రముఖ పర్యాటక ప్రదేశమైన బాంబీ బీచ్ లో ఆదివారం సాయంత్రం 6.30 గంటలకు కాల్పులు చోటు చేసుకొన్నాయి. దాదాపు 10 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పర్యాటకులు ఉల్లాసంగా గడుపుతున్న సమయంలో బీచ్ లోకి ప్రవేశించిన ఇద్దరు గవ్వెమ్మ ఒక్కసారిగా ఫైరింగ్ మొదలుపెట్టడంతో వందల మంది పర్యాటకులు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని పరుగులు తీశారు. ప్రత్యక్ష సాక్షుల కథనం ప్రకారం నల్లటి ముసుగులు ధరించిన ఇద్దరు వ్యక్తులు పోల్ గన్స్ తో రన్స్ క్లబ్ పక్కనే ఉన్న పాదచారుల వంతెనపైకి చేరుకొని కాల్పులు జరిపారు.

దుండగడితో పోరాడిన పౌరుడు

బీచ్ లోకి చొరబడిన దుండగులు విప్పలవిడిగా కాల్పులు జరుపుతున్న వేళ ఓ స్థానికుడు వారిని అడ్డుకున్నాడు. ఓ సాయుధుడిని వెనుక నుంచి వెళ్లి బలంగా పట్టుకొని అతడి చేతిలో గన్ ను లాగిసుక్కొన్నాడు. ఆ తర్వాత చేతికందిన వాటితో అతడిని తరిమికొట్టాడు. దీంతో అతడితో ఉన్న మరో దుండగుడు కూడా వెనక్కి తగ్గాడు.



ప్రావిన్స్ లో కుప్పకూలిన న్యూ అహోబిలం ఆలయం

- భారత సంతతి వ్యక్తి మృతి

జోహన్నెస్ బర్గ్: దక్షిణాఫ్రికాలో నిర్మిస్తున్న న్యూ అహోబిలం ఆలయం కూలిిన ఘటన తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆ దేశంలోని క్యాజులు నాటల్ ప్రావిన్స్ లో నిర్మాణంలో ఉన్న నాలుగంతస్తుల న్యూ అహోబిలం ఆలయం శుక్రవారం కూలి పోయినట్లు స్థానిక అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలో 52 ఏళ్ల భారత సంతతి వ్యక్తి సహా నలుగురు మృతి చెందినట్లు వెల్లడించారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కార్మికులు, పలువురు ఆలయ అధికారులు విధుల్లో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే శిథిలాల కింద ఎంత మంది చిక్కుకున్నారనే విషయంపై ఇంకా స్పష్టతలేదన్నారు. దీంతో చిక్కుకున్న వారిని బయటకు తీసుకురావడానికి సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. టన్నులకొద్దీ శిథిలాలు ఉండటంతో.. వాటిని తొలగించడంలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోంది. ప్రమాదంలో మరణించిన భారత సంతతి వ్యక్తిని ఆలయ ట్రస్ట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుడు, నిర్మాణ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ విక్టో జైరాజ్ పోండిగా గుర్తించినట్లు అధికారులు చెప్పారు. దాదాపు రెండేళ్లుగా ఆలయ అలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలు తెలియరాలేదు.



పిల్లలు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలి

- మా పిల్లలను సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచుతాం
- యూట్యూబ్ సీఈవో నీల్ మోహన్
- సోషల్ మీడియాలకు దూరంగా ఉండాలి పిల్లలపై మేము ఆంక్షలు విధించాం

మీడియా వ్యవసంపై ప్రముఖ మీడియా స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్ఫామ్ యూట్యూబ్ సీఈవో నీల్ మోహన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. సామాజిక మాధ్యమాలను అధికంగా ఉపయోగించడం మంచిది కాదని.. అందుకే తమ పిల్లలను సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచుతామని యూట్యూబ్ సీఈవో నీల్ మోహన్ తెలిపారు. వారంతంలో తప్ప మిగిలిన రోజుల్లో యూట్యూబ్ సహా ఇతర సోషల్ మీడియాలకు దూరంగా ఉండాలని తమ పిల్లలపై ఆంక్షలు విధించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో తాను, తన భార్య చాలా కఠినంగా ఉంటామన్నారు. వారంతంలో కొన్ని పరిమితులతో వాటిని వాడుకోవడానికి అవకాశం ఇస్తామన్నారు. అంతే కాకుండా పిల్లలు సోషల్ మీడియాను ఎందుకు, ఏ విధంగా ఉపయోగిస్తున్నారనే విషయాలను గమనిస్తుండడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యతల్లో ముఖ్యమైనదిగా తాను భావిస్తానన్నారు. పిల్లల అభ్యుదయం కోసం వైతిక విలువలు నేర్పుకోవడానికి ఉపయోగపడే కంటెంట్ ను సోషల్ మీడియాలో వారికి అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. ఈ ఆలోచనతోనే పిల్లలకు అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించే ‘యూట్యూబ్ కిడ్స్’ యాప్ ను 2015లో తాము రూపొందించినట్లు తెలిపారు. నీల్ మోహన్ దంపతులకు ఇద్దరు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు.



పైశాచిక పబ్లిసిటీ

- గొంతు నులివి చంపాడు
- భార్య మృతదేహాన్ని బైక్ పీఎస్ కు తీసుకొచ్చాడు

వుదయం, సంతమారులూరు:

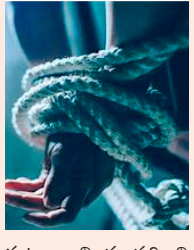
భార్యను హతమార్చిన భర్త.. మృతదేహాన్ని బైక్ పీఎస్ కు తీసుకొచ్చి లొంగిపోయిన ఘటన బాపట్ల జిల్లా సంత మారులూరులో చోటు చేసుకుంది. బాపట్ల జిల్లా సంతమారులూరు మండలం ఏల్లూరుకు చెందిన వెంకటేశ్వర్లు, పల్నాడు జిల్లా సంతమారులూరు మండలం వెంకటేశ్వర్లుకు మహాలక్ష్మి దూరంగా ఉంటున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం మాచవరం వెళ్లిన భర్త.. ఆమె తాలూకు బంగారం ఇస్తానని చెప్పి గ్రామ శివారుకు తీసుకెళ్లాడు. గొంతు నులివి మహాలక్ష్మిని హత్య చేశాడు. అనంతరం మృతదేహాన్ని బైక్ పీఎస్ కు తీసుకువచ్చి లొంగిపోయాడు. వెంటనే పోలీసులు ఆమెను స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. అప్పటికే ఆమె మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ప్రకటించారు. అనంతరం రొంపివర పోలీసులు మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకొని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.



లిబియాలో భారతీయ కుటుంబం కిడ్నాప్ రూ.2 కోట్లు ఇవ్వాలని కిడ్నాపర్ల డిమాండ్!

లిబియా : అఫ్రికా దేశం లిబియాలో భారతీయ కుటుంబం కిడ్నాప్ నకు గురయ్యింది. బాధితులను విడిచిపెట్టేందుకు దుండగులు రూ.2కోట్లు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు గుజరాత్ పోలీసులు తెలిపారు. బాధిత కుటుంబం రాష్ట్రంలోని మెహసాణా జిల్లాకు చెందినవారుగా వెల్లడించారు. మెహసాణా సూపరింజెండ్ లో అధికారి హిమాన్సు సోలంకి కథనం ప్రకారం.. కిన్ ట్రైసింగ్ చాప్లా, ఆయన భార్య హీనాబెన్, కూతురు దేవానీ కిడ్నాప్ నకు గురయ్యారు. పోర్చుగల్ లో స్థిరపడ్డ కిన్ ట్రై సోదరుడు వద్దకు వలస వెళ్లాలని తొలుత ఆ కుటుంబం భావించింది. ఇందుకోసం అక్కడి ఏజెంట్ నాయం కోసం యత్నించింది. ఓ ఏజెంట్ ద్వారా గతనెల 29న విమానంలో అహ్మదాబాద్ నుంచి దుబాయ్ కి వెళ్లారు. అక్కడి నుంచి ఈ కుటుంబాన్ని

లిబియాలోని బెంహజీ నగరానికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడే వారిని కిడ్నాప్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో భారతీయ ఏజెంట్లు ప్రయత్నం లేదని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. కిడ్నాపర్లు బాధిత కుటుంబాన్ని సంప్రదించి.. రూ.2కోట్లు డిమాండ్ చేశారన్నారు. స్థానిక కలెక్టర్ ప్రజాపతికి ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. దీన్ని విడితేశాంగ మంత్రికాశాఖ దృష్టికి తీసుకెళ్లామని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఆ కుటుంబాన్ని క్షేమంగా తిరిగి తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



నోటి దురుసు

డిల్లీని ఆక్రమిస్తామని లష్కరే తయ్యబాకు చెందిన పాక్ ఉగ్రవాది రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు

వుదయం డెన్స్ నుం.. తీవ్రవాదులకు రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు మితిమీరుతున్నాయి. భారత్ ను ఉద్దేశిస్తూ.. పాకిస్థాన్ లోని ఉగ్రవాద సంస్థ లష్కరే తయ్యబాకు చెందిన నాయకుడు మరోసారి రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేశాడు. దిల్లీని ఆక్రమిస్తాం అని అర్థం వచ్చేలా.. ఆ నగరాన్ని పెళ్లికాతురుగా చేస్తామంటూ వ్యాఖ్యానించాడు. ఈ క్రమంలో భారత వైమానిక దళం కూడా నోరుపారేసుకున్నాడు. లష్కరే వ్యవస్థాపకుడు హాఫీజ్ సయీద్ కు ఆత్యంత సన్నిహితుడు అబ్దుల్ రహ్మాన్ పాక్ ఆర్మీ అతడిని సాధారణ పౌరుడిగా పేర్కొంది. అయితే, భారత్ పై దాడులకు బహిరంగంగా బిలుపునిస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యల్లో అతడిలోని ఉగ్ర భావజాలం స్పష్టమవుతుంది. తాజాగా ప్రసంగంలో అతడు మాట్లాడుతూ.. జమ్మూకశ్మీర్ లో సాయుధపోరాటం సమసిపోయిందనే వాదనలను కొట్టిపారేశాడు. వివాదం మరింత తీవ్రమవుతుందని హెచ్చరించాడు. ఎల్ టి టి సహా వ్యవస్థాపకుడు అబ్దుల్ రెహమాన్ మక్సీని ఉద్దేశిస్తూ.. భారత రాజధాని (దిల్లీని ఉద్దేశిస్తూ)ని స్వాధీనం చేసుకోవడమే తమ గ్రాంపు లక్ష్యమన్నారు.

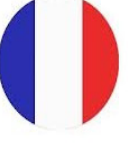




GradsUniverse
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



FREE

- Free IELTS coaching
- Free Counselling

FOR MORE INFO

+91 6301726400
www.gradsuniverse.com
RTC X Road , Hyderabad

gradsuniverse

Follow us!



పుదయం
పాదకీయం

డ్రగ్స్ కట్టడి సాధ్యమా!

తెలంగా రాష్ట్రంలో వాచకరింద నీరులా విస్తరిస్తూ, యువత జీవితాలను నాశనం చేస్తున్న పరిస్థితులలో డ్రగ్స్ వినియోగం ముందువరకు ఉన్న సాక్షి. గతంలో మహారాష్ట్ర వంటి రాష్ట్రాల రాష్ట్రాలకు, మైదాన ప్రాంతాలకు పరిమితమైన ఈ జాడ్యం ఇప్పుడు తెలంగా రాష్ట్రంలోని ప్రధాన నగరాలకు, పట్టణాలకు మేగగా విస్తరించింది. తెలంగాణలో నగరాల నైరద్రాణ్యం, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని విరాళా పట్టణం గతంలో జాతీయ డ్రగ్స్, గంగజామ వినియోగం జాగా పెరిగిందని పోలీసులు చెబుతున్నప్పటికీ, శిశువులకు ఈ జాడ్యం ఉభయ రాష్ట్రాలలోని నీలగిరి పర్వత సమీపంలో, పట్టణాలకు దూరంగా ఉండనిదేని విచారించి నశ్చమే నగరాలు, పట్టణాలకు వస్తువుమందులో తేడా ఉండొచ్చేమో గానీ, పట్టణ ప్రధానం మార్గాల వాచకరింద నీరులా విస్తరించగా తెలుగు రేపి మీద కార్టోరేట్ ఉడ్డేగ్గులు వారాలాలో వజ్రంలో పాల్గొన పేరుతూ డ్రగ్స్ తీసుకోవడం కామన్ గా తెలంగాణ, నీని, వ్యాపార, ఇతర ఉన్నత వర్గాల యువత జీవన శైలిలో విస్తరించి జాతీయంగా గానీ ముందు ముందుగా రేపి పాల్గొన సంస్కృతి, గత ప్రభుత్వాల పట్టింపు పులితం డ్రగ్స్ వినియోగం నాశనం చేసింది పెరిగిందని దృఢీకరించబడ్డాయి. పదేడే నాడు వైరద్రాణ్యంలో కొన్ని ఉన్నత వర్గాలకు పరిమితమై డ్రగ్స్ వినియోగం నేడు రాష్ట్రాని శిశువులలోని ఇంజనీరింగ్

[illegible][illegible]

అగ్ని నగరమునకు వెళ్ళుచున్న గాలి బిల్లు
 రోజుకు 20 సిగరెట్ల వీలైన నుండులో
 గాలి బిల్లు దున్నాబాపం పడుతున్నప్పుడు
 విశేషమేమిటా పాపమిస్తున్నాను. శీతాకాలం
 పాపారంభం కాగానే ఢిల్లీ ముహూ నగరవా
 సులభం గుండెల్లో కాలువల్లో భయము
 ముట్టుముట్టుతుంటాయి. 3.4 కోట్ల
 జనాభా కలిగిన ఢిల్లీ నగరము ఊపిరితి
 టము పోగునూరుతుంటాయి. గాలి
 కాలువలను మూసాతర నుండులో కోరలు
 చాచడంతో వర్ష ప్రవహిం, విద్యాలయ
 మునివేసి ఆక్సెస్ క్రాసులను
 తెరుచుచు, నగం మందరి ఆక్సెస్ క్రాసుల
 నుండి, వానానల క్రమబద్ధీకరణ,
 కృత్రిమ వర్షంతో విపత్తులమైన స్టాగ్నె
 (స్టాగ్నె + పాగ్) తీవ్రమైన శరీరంపై నిలిచి
 తల, విమాన రాకపోకలకు ఇబ్బందులు,
 ముప్పులను ఊడుతుండ తదీ గురతుల
 వలనవడం, అలరీ ట్యూకరల్తో నీటిని
 వలచుచు, అవసరం వానన రదినీ

నియంతరించబడని, వ్యాపార సముదాయాలు చేసిన సమర్థుడి కోరికలు, ప్రజలకు అనుకూలంగా ఉంటే, తిరగదర్శి పాపం ద్వారా చేయబడని లాభి అసాధారణ చర్యలకు అనుకూలంగా వాడుకలోకి వచ్చినట్లు వివరించబడింది. అసాధారణ చూపడం ప్రతి ఏటా కొనసాగుతున్న గుర్రానీ ఉంటాయి. గాలి నాల్గవ సూచిక (మొదటి కాబోలీ ఇండెక్స్) ఏడాది గురించి వివరాలు దాదాపు 500 చతురశ్ర కేరడల చూస్తుంటుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థానం వలన ప్రజలకు సురక్షిత స్థాయి: 1 ఏటా వయస్సులో ఉంటుంది. సురక్షిత స్థాయి: 30 రెడ్డుకు పైగా అధిక పిండు-2.2. కలెక్షన్లు సూచి చూపడం ప్రపంచ పాపం ద్వారా కలెక్షన్ తీసుకోవాలి. ప్రతి ఏటా శీతాకాలం నాసిన ఆక్సీజన్ - నవరథ సం

లాంబి లోని కామప్ప భూతం మహనీశ్వర
రావో పాటు ఢిల్లీ వాసులకు నరకం
చూపుననని.

గాలి కామప్పస్సెని ప్రధాన కారణాల
గాలి నాణ్యత సూచీ లేదా ఎయిర్ క్వాలిటీ
ఇండెక్స్ 200 దాటితే 'హాగ్' అని, 300
దాటితే 'వెరీ హాగ్' అని, 400 దాటితే
అత్యంత ప్రమాదకరమని వైద్యులు కామప్ప
నానని. ఢిల్లీ లాంటి అధిక కామప్ప పట్టణం
పరిస్థితులు గురగావ్, పాట్నా, జైపూర్
లాక్నో, హైదరాబాద్, మహారాష్ట్ర
కొచ్చే. ముంబాయి, బెంగళూరు
హైదరాబాద్ లాంటి నగరాల్లో కూడా
కొంత వరకు కామప్పంపంద జరిగిందని
భారత్ వెర్సెస్ ఇండియా విమర్శి కట్టు
నాననికీ పైగా జరగడం. అవసరమే

పాపాలనా విడిచే పాపగ, రాక్షాశుల
 హరిగ, గాలి పీచుకవీరవలం, శీతలం వలదొ
 పరశురం కమ్మేయవలం, మంచం వలదొ
 పరిశ్రమలు పదిలే పాపగలు నశిం
 రాష్ట్రాదే వ్యవసాయ వ్యర్థాలను విహార
 గం గాక గాలి చేయవలం, పరదినానా
 బాణాసంచా కాల్చవలం లాంటివి కేర
 బాలలే నగరాలు గాలి కాలుష్య కార
 విడిచివేయవలంనాన్నా. పాఠశాలల
 మూసినేయవలం, పాపాలనాను పరిమిత
 చేయవలం, గుడ్డలు-పిల్లల
 నిర్బంధంలో ఉంచాలని ఆనందం, తప్ప
 నీ నీ అయితేనే బయటకు రావాల
 నూలించవలం లాంటి విచిత్ర చర్యలు
 తీసుకోవడం నివారించాలి! ఆపుతున్నప్పుడు
 గాలి కాలుష్యం ఎన్నంతగా మరలా

తక్షణ ఉపసమానానికి కృత్రుమి వహించి రాజ కౌటే సీదాగి పద్ధతిలో తుదాకా తుదాకా ప్రయత్నాలు వెంటనే చేయాలని నగరాధిపతులు కోరుకున్నారు. జిలాజ ఇంధన వాహనాలను నియంత్రించే చర్య, ఈవి వాహనాలను ప్రోత్సహించే చర్య, పరిశ్రమలను నగరాల నుంచి తొలించడం, నిరాజ రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం వంటివి చేయాలని వ్యవస్థాపక సభ్యులు కోరారు. మృగము కాల్చివేతలను నిషేధించడం లేదా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అభివృద్ధి చేయడం, బోగ్గ ఆధార విద్యుత్తు/ఇతర శక్తి త్వలకు బ్రేకులు వేయడం, వంపు చెరుకు/బొగ్గ/పిడిచితో వంటలు చేయడం వంటివి చేయడం, హరిత క్షేత్రాలను

పాపచంద్ర శాంతిచే పటిష్ఠ పర్యలు అమలు
పరిగిసి కొంత వరకు నగరవాసులను
శాసించి వీల్పూలం తెలికపుతుచుండు తెలుసు
కోవాని. మహానగరాలు
శాశ్వత ప్రతిష్ఠాకాల మూరి మరింత
ప్రమాదకర స్థాయికి చేరక ముందుచే కేంద్ర.
రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కళ్ళు తెరిచి శాశ్వత
ప్రతిష్ఠాపకన నివాసాల పర్యలు క్రితరకు
శుద్ధిగా చేపట్టాలి. ప్రభుత్వం ఏదైనా
ప్రమాదంలో పడుతున్నది ప్రజలే అని
గమనించాలి. పరిశ్రమలు మరింత విప
వించుచుండాలి కట్టడమే మహానగరాల
గర్వలకు ఆయుధాల్ గావులను ప్రసాదించ
దగినవి ప్రభుత్వాలను, నగర ప్రజల నడుం
చిగురించాలి.

మన ఆలోచన అన్నింటి కన్న ప్రధాన
మని తెలుసుకొని ఏవేకరకు, విపక్షభావో
అడుగులు వేద్దాం. నగరాలను కాపాడ
ప్రభుత్వాలా షునర నిర్మించుచుండా.

డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

అమరజీవి ఆత్మార్పణానికి మరో కోణం

అమరజీవిగా ప్రాచుర్యం పొందిన పాత్ర అమరము అమరము దీక్ష గురించి ఆత్మార్పణం చేసకున్న నేపథ్యం నేటికీ భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ఆయన అమరము నిరాపరదదీక్ష ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసమే అనే మిగతా ప్రచారంలో చాలా దాని వెనక మద్రాసు నగర అంతా ప్రధానమని కొందరి అభిప్రాయము.

రాష్ట్ర ఏర్పాటు అనేది చాలా తీవ్రప్రస్థానం. రాజకీయ సమస్యగా మాదిరిగా అలాంటి దీక్ష చేయకున్న సమస్య కోసం శ్రీరాములు దీక్ష చేయటానికి ప్రధానంగా మద్రాసు నగర భవిష్యత్తు అని పలు పక్షాధీనాల బట్టి మరో కోణానికి బలం చేకూర్చి అప్పుడు మహాత్మా గాంధీని మద్దతిగానికీ ప్రధానిచేత్తై, ఉద్యోగం వదిలి దాదాపు రెండు దశాబ్దాల శ్రీరాములు నన్నిటానగా మెలికొని ఉన్నాడని అభిప్రాయం సిద్ధాంతాని విజనీయం, పలుమార్లు ఆశంధరించి విజయించి సాధించారు. అదే మార్గంలో దీక్ష చేయాలని నిర్ణయించారు.

[illegible]

నగర పౌరుల ఆ సంగరం భవిష్యత్తును నియంపించి, దా దీక్ష ముగించే ముద్రాను సాగించే తీరును తమిళ సాహిత్య కారుల ద్వారా నైనా పూర్వయ ప్రచిత్రన విద్యుద్ధి ముద్రాను సాగించి కేంద్ర పాలి రాష్ట్రంగా ఏర్పరచుకునే వారు అందుకు రించగలరని నేను నమ్ముతున్నాను. ప్రతి ధీష్ణిని అమలు జరపడమే ముగిసిన నిష్ఠానా పంతం' అని వీరప్పగారు, 1956 అక్టోబరు 19వ తేదీన తన దీక్ష ప్రారంభించడానికి ముందు పత్రికలలో శ్రీరాములు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. అందులో.. “ముద్రాను సాగించే భవిష్యత్తు విషయము మద్రాసు పౌరులను ఏకాధిపాత్యం సాధించడానికి తీవ్రప్రయత్నం కలిగి భగవాం” అని వేర్పాగారు. దీక్షకు ఐదు రోజుల ముందు మద్రాసు పౌరులకు చేసిన విజ్ఞప్తిలో ఆయన ఇలా వేర్పాగారు.. “సాగించే ముద్రాను సాగించే ముద్రాను తగినంత ప్రాచుర్యం అందేదాకా, రెక్కల నీకరణ మివలదైన నాకు ఇష్టమే జరిగింది. 1916లో ఆంధ్రోద్యమ ప్రచారం ముమ్మరంగా కాటించే ప్రత్యేకాంధ్ర రాష్ట్ర స్థాపన సమయం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన దానివలన కలిగిన తక్షణ ఫలితం అనిన నేను ఇలా తేలికగానే 1917 ఏనెబరులో కలకత్తాలో జరిగిన కాంగ్రెస్ మహాసభలో ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయడం నా గురించి ముగిసిన పరిపాక మరదాసు నగర పాలకుల తత్వము మరదాసు రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ సంఘం ననుకూలం కాదు కలిగి ఉండవలసి అని ఒక తీర్మానం కూడా ఆ సంవత్సరం ఆ మొదలించ బడింది.” ఆ సందర్భం చేపట్టక...విరమించడానికి రెండు పరతులు వేర్పాగారు.

మద్రాసు పొరుల్లో ఏకాగ్రీహారము ఏర్పడవలం. 2) భారత ప్రభుత్వ రాజ్యాంగములోని 35 ఆర్టికల్ ఆంధ్ర రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించవలం. 3) గాంధీ శ్రీరామలలిత సమైక్య కలక్షన్ గురించి చెడు మేలు దొంగల వేన్ ఆర్ గుప్తా మాటల్లో.. "మద్రాసు ఉమ్మడి సాత్తుగా ఉండాలని ఆయన అంటుంటూ వచ్చారు. మద్రాసు సాత్తు కావచ్చు. అయితే, వాళ్ళ (తమకులు) మనం చాలా కాలంగా కలసి ఉండాలన్నాము. అలాంటిప్పుడు మన వాళ్ళు వెళ్లిపోయింటే ఎంత కష్టం రావో.. వాళ్ళను మనం వెళ్లిపోయింటే అంత కష్టపడతారు. అందుచేత ఉమ్మడిగా నగరం చేసి భాగులందుకున్నాడు." "మరి రిస్క్ వాడ ప్రాంతాలను చాలామంది రాష్ట్రం కావాలంటున్నా కదా! అంటే.. "మనం మద్రాసు ఎందుకు వదులు కొనాలి? వేరేదేవుడు వెళ్ళిపోతే, ఇటుకలకును రూ. 15-20 కొట్టే ఎందుకు వదులు కొనాలి? ఇట్టే దబ్బు ఎందుకు వుద్దా చెయ్యాలి? త్వరగా రాష్ట్రం వదులుకుని ఉమ్మడి వాళ్ళు ఎప్పుడో వదులు కూలరారా? అని అతని ఆలోచన వస్తే మద్రాసును మనకు ఎక్కువ హామీ ఉంది. భారతం గురించే చెప్పే కమ్యూనిస్టులు ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటు చేస్తామంటూ తీర్పు చెప్పింది. మద్రాసాని ఈ సంగతిలో వద్దు అని అంటుంటే నేను మద్రాసు అని రాష్ట్రం రాజధాని వేరేదేవుడు పెట్టుకోవచ్చు అయితే, ఈ వ్యవహారాన్ని సామంతులకు వేరేదేవునికొకవాలి." అయితే మద్రాసు కోసం మనం ఉపవాస చేయవలం, విడిచి పెట్టవచ్చు కదా? అలాగా అడిగానంటే, అందుకు శ్రీరామలలిత న్నందిస్తా.. "నేను చచ్చిపోతాను



చెయ్యడం లేదు. మనకు న్యాయమై

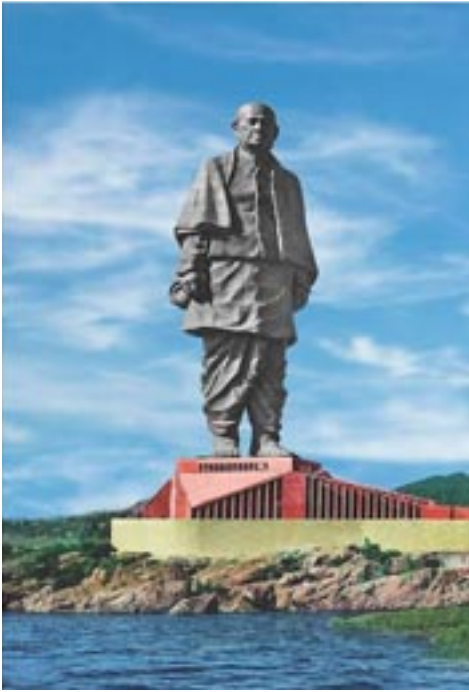
హక్కు ఉన్నదంటుంటే కోసం చేస్తున్నామని అదివస్తే సంతోషిస్తాను. రాకపోతే పోతాను. నేను పోతే దీన్ని సాధించుననికీ ఎవరికైనా అవకాశం ఉందవచ్చు అన్నారని గుప్పెటె తెలిపారు. () ప్రకాశం పంతులు మాటల్లో చెప్పాలంటే.. “ఉదాహరణకు చెయ్యడానికి ఎవ్వరూ నలభై శాతంకంటే అట్టలు కట్టుకొని, వీధుల్లో తిరిగి ప్రాణాలైనా అర్పిస్తానన్న పట్టుదల గల మనిషి శ్రీరాములు”. ఆయనకు ఆశ్రయం ఇచ్చేందుకు బులుసు సాంబమమందుకు వచ్చారు. పొట్టి శ్రీరాములు సాంబమూర్తి ఇంట్లో అమరణ దీప్తి ప్రారంభించారు. 1952 అక్టోబర్ 19 తేదీ సుందీ దినానికి 15వ తేదీ మరణం నానాహర దీక్ష చేశారు. 57



రోజు ఈ రోకాన్ని వదిలి వెళ్ళారు. తన ఆశయసాధనలో పూజారిల్లించి అమర జీవి అయ్యాడు. డిసెంబర్ 16వ తేదీన రెండైదై బండి మీద కబ్బిన రథంపై శ్రీరాములు అంతిమ యాత్ర జరిగింది. మద్రాసు లేకుండా ఆంధ్ర రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు డిసెంబర్ 19వ తేదీన లోక్ సభలో ప్రధాన మంత్రి జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ప్రకటించారు. ఈ మేరకు వాంఛా కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. 1953 అక్టోబర్ 1వ తేదీన కర్నూలు రాజధానిగా ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పడింది. 2008 మే 22వ తేదీన నెల్లూరు జిల్లా పేరును శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాగా మారుస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

రామ కిష్టయ్య సంగన పట్టె.

ఉక్కుమనిషి 'సర్గార్'



తొలి రాష్ట్రపతి ఎన్నికలలో నెహ్రూ రాజగోపాలాచారిని సమర్థించగా, పవిత్ర రాజేంద్ర ప్రసాద్ ను ప్రతిఘటించి పవిత్రశక్తిని నాడుతూ రాజ్యాంగం దృఢీకరించే కమిటీ అధ్యక్షునిగా అంబేద్కర్ నియమించడంలో పవిత్ర కీలక పాత్ర వహించారు. 1950లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షునిగా నెహ్రూ కృపలాభిని సమర్థించగా, పవిత్ర పురుషాత్మ మన దాని టాంబోం ను గెలిపించాడు. కేంద్ర పరిశోధన మంత్రిగా ఉన్న ప్రధానిగా 1947 నుండి 1950 డిసెంబర్ 15న మరణించే వరకు పదవిలో ఉన్నారు. పవిత్ర సేవలకు గుర్తింపుగా 1991లో భారతసర్వోదయస్ఫూర్తి ప్రకటికనిధిని, తాను పదవీ విరమణ సందర్భోత్సవోదయోత్సవంగా 57 హేసెను బహుమానాన్ని హిందూ సన్మానోత్సవోదయోత్సవం నాడునాడు, హాస్యం దరించి అపహ్మదానాది ది గాఫ్ డిమిషన్ లాయర్ గా సేదగానాడు.

సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్	వీరి
పేరు వివగానే- దేశ	అం
స్వాతంత్ర్యం అనం తరం	నిజ
సృదేశీ సంస్థానా విలీనం	సం
అంతః పరిపక్షా గురుకొ	కలి
స్ఫుంది. 1948 సెప్టెంబర్	అబీ
13న హైదరాబాద్ నిజాం	మ
పైకి భారత సైన్యంతో దాడి	'ఉ
చేయించి, రక్షకార్ధన	లం
పేరద్రోలి, ఆ సంస్థానాన్ని	18
ఇండియన్ యూనియన్ లో	గుజ

చేసిన పవిత్ర ఘనత స్వేపాతులతో
కీ స్మరణకు వస్తుంది. పేదాడుతున్న
నిరంకుశ పాలన గాంధీజీ అ
తెలంగాణకు ఏముక్తి జాతియేద పాత
మీర్ ఉపాస్ జైయదుకు పా
న లాంగ దీసుకున్న కేరారు. అ
పాహాని మన 'సర్దార్' వైపు పట్టి
మిషిగా దేశ ప్రజ వైపు పట్టి
కీర్తిచిన అరున విదాని గాం
అక్టోబర్ 31న మహాచిన్ గు
త్ లోని నదియాలో సభకు పవిత్ర

తన వాదనను కొనసాగించాడు, ఆ తర్వాత అంతా తెలిసింది- ఆయన భార్యను చంపిందని ఉదాహరించి విభజన వేకే - 'కుళ్ళిన యివాన్ని ఖండించి, మిగిలిన శరీరాన్ని కాపాడడమే కర్తవ్యం. దేశ విభజన ఒప్పుకోకపోతే స్వాతంత్ర్యం వచ్చే అవకాశమే ఉంది'

కృష్ణలూని సమర్థించగా, పబ్లిక్ ఫుల్ షిఫ్ట్స్ దాని బాండ్స్ ను గెలిపించారు. కేర్ర పూరి మంత్రిగా, ఉప పధానిగా 1947 నుండి 1950 డిసెంబర్ 15న మరణించే వరకు పదవిలో ఉన్నాడు. పబ్లిక్ సేవలకు గుర్తింపుగా 1991లో 'భారతదత్తు' పురస్కారం ప్రకటించింది.

వెపాదలు. కొత్త రచయితలూ, ప్రసిద్ధ రచయితలూ, పురాణాలూ, జీవితమూ, సంస్కృతికీ రాజకీయాలూ, భక్తి, సినిమాలూ - అన్ని రంగాలలో ఆయన గీతలు వాచికకావాలి. దురదృష్టవశాత్తూ కొందీగా బాపూ మొదటి చిత్రం పాక్షి, తరువాత ఆయన ఎన్నో వైవిధ్యమైన దృశ్యకావాలని వెండి తెరపై సృష్టించారు. అందులో 'ముక్కాట ముగ్గు' సినిమాను తెలుగు సినిమా ప్రేక్షకులని ఎప్పటికీ మరచిపోలేరు. బాపూ దగ్గర తత్కాలంలో రచించిన తెలుగు, హిందీ సినిమాలు, కావ్యాదృశ్య, వివిధాను బాంధవముతో పాట

రవణుణ్ణి కలిసి స్వీకరించారు. చెన్నై (తమిళనాడు) లో రాజ్యంపై పొందేసిన వారిని రాజ్యాంధ్ర బహుమతి 1982లో, 1991లో అందరినీ బహుమతిగా వారి గౌరవానికి కళాకర్తలు, 1992లో అమెరికా తెలుగు అసోసియేషన్ (ATA) వారిచే అవార్డు లివ్వబడి బహుమతి అమెరికాలో స్వీకరించబడి, 1993లో మిస్సోరీ విశ్వవిద్యాలయం నుండి బహుమతి పట్టం ప్రభుత్వం బహుమతి, 1995లో తెలుగు అసోసియేషన్ (TANA) వారిచే అవార్డు (TANA) అవార్డు అమెరికా (TANA) వారిచే అవార్డు

చెరగని గీతలు
బాపు బొమ్మలు

[illegible]

అనిభాష్యశఃకరిరాలు. ఒకరిది లోభా చిత్రమైతే, మరొకరిది రోభా చిత్రం. రెండూ కలిస్తే మహానరచిత్ర చిత్రం... అదే చలనచిత్రం. అందుకే బాబు, రమణ లను వేరు చేసి హిందీ, 1942లో అప్పటి మద్రాసులోని మేనేజి హైస్కూల్లో బదు, ఆరు తరగతుల కలిసి చదువు కున్నప్పటి నుంచి బాబు, రమణల మధ్య స్నేహం చివరకులిందింది. అది చివరి వరకూ కొనసాగింది. అది 'రాఅలోనే' 'బాబ' అనే చినపుత్రుల మ్యూజిక్లెకా 'అమ్మమూట వినకపోతే' అనే సాతక రమణ రాత్రి, దానికి బాబు టౌమ్మల వేరకారు. అలా చాలా ప్రయాణం మొలదింది. రమణ రాత, బాబు గీతలో వెలువడ 'కొలికొ మ్మచ్చి' 'బుదగ'ల తెలుగు సాహితీమందిని ఏర్పాటి వాడిపోని అక్షర సుమలు. దర్శకుల దా బాబు ముందరి చిత్రం నన్ను. తరువాత ఆయన ఎన్నో వివిధమైన దృశ్య కావాలను వెండితెరపై సన్నిహించారు. అందులో 'ముత్యా మొంగి' సన్నిహించు తెలుగు నీనుమ ప్రేక్షకులు ఎప్పటికీ మరచి పోకరు. 1967లో రాత్రి (నీనుమ) చిత్రదర్శకుని నీనుమ సంగీతం అడుగు పోడిన బాబు ముందరి చిత్రంతోనే ప్రసంగల అందుకొని, మొత్తం 41 చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించాడు. అతనికా సుదేశీ, వీడిశీ పురసకాలు ఎన్నో లభించాయి. నీతకా కళాభం నీనుమ లండ్లోని బరిగిన ఫిలిం ఫెస్టివల్, షికాగో అంతర్జాతీయ ఫిలిం ఫెస్టివల్లో ప్రదర్శించారు. బాబు దర్శకత్వం వహించిన మూత్రాల ముగ్గు చిత్రాని అక్షమ ప్రాంతీయ చిత్రంగా (1975 వ సంవత్సరం) భారత ప్రభుత్వ బహుమతి, 1986 వ సంవత్సరంలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వారి ఎ.వి. కళా వేదికా ద్వారా రమణుడి వెంకట స్వాకర్త బహుమతి మండ్రి థెరెనా బహుమతియంగా తన స్నేహితుడు ముఖ్యపూడి వెంకట రమణతో కలిసి స్వీకరించారు.వెన్నె (కవితా నాడు) చిత్ర, రాజలలిత ఫౌండేషన్ నీనుమ రాజ్యశక్తి బహుమతి 1982లో, 1991లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వారి గౌరవ డాక్టరేట్ కళాప్రధాన, 1992లో అమెరికా తెలుగు అసోసియేషన్ (ATA) వారివేదీకా శీర్షమణి బహుమతి అమెరికా శీర్షమణి, 1993లో మిస్టర్ పిళ్ళా నీనుమకు అక్షమ ప్రాంతీయ చిత్రంగా భారత ప్రభుత్వ బహుమతి, 1995లో తెలుగు అసోసియేషన్ నీనుమ అశ్వి నాడు (TANA) వారివేదీకా తెలుగు చిత్ర కళా, సాహిత్య, సాంస్కృతిక నీనుమ రంగాలకు తన ధైర్య సంకర్షణల

చేక్ చేసి ఆరోగ్యం

చలికాలంలో చర్మం డ్రైగా మారకుండా ఉండాలంటే ఈ ఫ్రూట్ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయండి..!

పాడిబారే చేతులకి మరియు గోళ్ళని ఎలా నివారించవచ్చు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎన్): వింటర్ వచ్చిందంటే చాలు చర్మ సౌందర్యాన్నంతటినీ పాడుచేస్తుంది. అప్పుడి వరకూ అందంగా, కాంతి వంతంగా వెలిగిపోయే చర్మం కాస్త చలికి, కఠిమైన చర్మటి గాలులకు చర్మంలో మాయిశ్చరెజర్ తగ్గిపోయి, చర్మం నిర్జీవంగా మారుతుంది. చర్మంలో న్యాచురల్ మాయిశ్చరెజర్ కోల్పోవడం వల్ల చర్మం డ్రైగా, పొట్టుగా మారుతుంది. అందువల్ల వింటర్ సీజన్లో చర్మం సంరక్షణ కోసం ఎక్స్ ట్రా కేర్ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వింటర్లో చర్మ సంరక్షణకు కొన్ని ఫేస్ ప్యాక్స్ సహాయపడుతాయి. వీటి ద్వారా చలికాలంలో చర్మం పొడిబారకుండా నివారించుకోవచ్చు. ఫేస్ ప్యాక్స్ కోసం అంటి, అవొకాడో, పంటి న్యాచురల్ పదార్థాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అంతే కాదు, వింటర్లో వచ్చే ఇతర చర్మ సమస్యలను కూడా ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లతో నివారించుకోవచ్చు.ముఖ్యంగా ఫ్రూట్స్ ఫేస్ ప్యాక్ వల్ల చర్మంలో కోల్పోయిన కళస తిరిగి తీసుకొస్తుంది. ఫ్రూట్స్ లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్ చర్మాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుతుంది, మాయిశ్చరెజింగ్ గుణాలను పెంచుతుంది. వింటర్లో డ్రై స్క్విన్ నివారించుకోవడానికి కొన్ని ఫ్రూట్ ఫేస్ ప్యాక్స్ ఈ క్రింది విధంగా..1. దానిమ్మ ఫేస్ ప్యాక్- ఒక టీస్పూన్ దానిమ్మ రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ శెనగపిండితో కలపాలి.- ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 10 నిమిషాలు

అలాగే ఉంచాలి- 10 నిమిషాల తర్వాత చస్నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.- ఈ ప్యాక్ ను నెలలో రెండు సార్లు వేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.2. ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్- 2 టీస్పూన్ల ఆలోవెర జెల్ తీసుకుని, ఒక టీస్పూన్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తో కలపాలి.- ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూర్తిగా అప్లై చేయాలి. ఒక సారి డ్రైగా మారిన తర్వాత తిరిగి దానిమిద మరో సారి ప్యాక్ అప్లై చేయాలి- 10 నిమిషాల తర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. తర్వాత లైట్ గా మాయిశ్చరెజర్ ను అప్లై చేయాలి.- ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను వారంలో రెండు సార్లు అప్లై చేస్తుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. 3. అరటితో ఫేస్ ప్యాక్- బాగా మగ్గిన అరటిపండును మెత్తగా చేసి అందులో కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె మిక్స్ చేయాలి.- ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేయాలి.- పూర్తిగా డ్రైగా మారే వరకూ ఉండనిచ్చి తర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో కడగాలి. తడిని పూర్తిగా తుడిచి, లైట్ మాయిశ్చరెజర్ అప్లై చేయాలి.- ఈ ప్యాక్ ను వారంలో రెండు సార్లు వేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.4. ఆపిల్ ఫేస్ ప్యాక్- ఆపిల్ ను ముక్కలుగా కట్ చేసి, మెత్తగా చేయాలి. అందులో ఒక టీస్పూన్ తేనె బేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి.- ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 10 -15నిమిషాలు పూర్తిగా డ్రైగా మారనివ్వాలి.- 15 నిమిషాల తర్వాత చస్నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఉత్తమ ఫలితాలకోసం ఒక వారం పాటు ఈ ప్యాక్స్ వాడుకోవచ్చు. 5. అవొకాడో ఫేస్ ప్యాక్- అవొకాడోను మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను ముఖం మొత్తానికి అప్లై చేయాలి.- ఈ ఫేస్ ప్యాక్ పూర్తిగా ఎండి

పోయే వరకూ అలాగే ఉండనిచ్చి తర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో కడిగివేయాలి.- ఈ స్క్విన్ స్ఫారిఫింగ్ ఫేస్ ప్యాక్ ను వారంలో ఒకసారి వేసుకుంటుంటే చర్మం స్ఫూత్ గా మారుతుంది.6. డ్రాక్షతో ఫేస్ ప్యాక్- ఒక గుప్పెడు డ్రాక్ష తీసుకుని, మెత్తగా చేయాలి. తర్వాత అందులోనే ఒక టీస్పూన్ అలిష్ అయిల్ కలపాలి.- ఈ పేస్ట్ ను ముఖం మొత్తానికిఅప్లై చేయాలి. అప్లై చేసిన తర్వాత 15 నిమిషాలు డ్రైగా మారనివ్వాలి.- ఫేస్ ప్యాక్ డ్రైగా అయిన తర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి.- ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను వారంలో రెండు సార్లు వేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.7. పియర్స్ ఫేస్ ప్యాక్స్ :- బేరివండ్లను మెత్తగా పేస్ట్ చేసి, అందులో అరటిస్పూన్ బాదం ఆయిల్ కలపాలి.- తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను అలాగే ఉంచాలి.- 15 నిమిషాల తర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో కడగవాలి.- ఈ ఫ్రూట్ ఫేస్ ప్యాక్ ను వారంలో ఒకసారి వేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.8. స్ట్రాబెర్రీ ఫేస్ ప్యాక్- సింపుల్ గా బాగా బండిన్ స్ట్రాబెర్రీని తీసుకుని అందులో ఒక టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా మెత్తగా కలుపుకోవాలి.- ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి అప్లై చేసి, 10 నిమిషాలు అలాగే ఉండనివ్వాలితర్వాత ట్యాప్ వాటర్ తో కడగాలి.-వారంలో ఒకసారి ఇలా వేసుకోవడం వల్ల చర్మం అందంగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది.

శీతాకాలం కోసం ఒక అద్భుతమైన పండు కిన్నె

హైదరాబాద్ : భారతదేశంలో కిన్నీ పండ్ల డిమాండ్ మరియు ప్రజారరణ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా స్థిరంగా పెరిగింది. శీతాకాలపు పండుగా పరిగణించబడుతున్న కిన్నీ ఆరెంజ్ తో పోటీపడుతుంది. పోషణ ప్రయోజనాలు రెండింటిలోనూ దాని అద్భుతమైన పోషకవిలువలు ఉన్నాయి.కింగ్ మాండరిన్ ఎక్స్ విల్లో లీఫ్ ఆరెంజ్ మధ్య హైలిడ్ %ఎ.డి.%. 1915 లో ఫ్రాన్స్ మరియు 1935 లో విడుదలైంది, కిన్నీ పండును డాక్టర్ జెనీ బక్షి 1954 లో అటోపార్ వరిశోధనా కేంద్రంలో వరిచయం చేశారు. ఉత్తర భారతదేశంలోని వచ్చని ప్రాంతాల గుండా ప్రయాణిస్తుంటే, లేత ఆకువచ్చ రంగు మధ్య వేలాడుతున్న ఈ ప్రకాశవంతమైన రంగు పండ్లను మీరు గుర్తించవచ్చు. ఈ అధిక ఉత్పాదక చెట్టు ఆకులు. ఉత్తర భారతదేశంలో ముఖ్యంగా పంజాబ్లో విస్తృతంగా పండించిన కిన్నీ పోషక పదార్థాలతో నిండి ఉంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన నిట్రన్ పండ్లలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. అధిక దిగుబడినిచ్చే పండు కాబట్టి, ఇది నారింజ కన్నా చౌకైనది. రుచి విషయానికి వస్తే కిన్నీ దాని సిట్రస్ కజిన్ నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది,

నారింజలో తీపి రుచి తీపి ఉంటుంది, కిన్నీ యొక్క రుచి పుల్లని మరియు తీపి యొక్క సంపూర్ణ కలయిక. భారతదేశంలోని వినియోగదారులు ఈ పండు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను నెమ్మదిగా కానీ స్థిరంగా గుర్తిస్తారు. మరియు నలాడ్డు మరియు రసాలకు జోడించడం ద్వారా ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్నవారు కిన్నీను చిరుతిండి ఎంపికగా తినడానికి ఇష్టపడతారు, ఎందుకంటే ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది మరియు జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ అద్భుత పండు యొక్క కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవి. ముఖ్యమైన ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి, దాని యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వ్యూహపూ సంతకాలను తగ్గించడం, సెల్యులార్ మరమ్మత్తును పెంచడం, ప్రసరణ మరియు రక్తపోటును మెరుగుపరచడం, మంటను తగ్గించడం మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలు మరియు ఈ పండ్లలో ఉన్న విటమిన్ సి యొక్క గొప్ప మూలం శరీరంలో ఒక ప్రాథమిక యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది మరియు ఇది మీ శరీరానికి హాని కలిగించే ముందు ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నాశనం చేస్తుంది లేదా తటస్థీకరిస్తుంది.బహుళ ప్రయోజనాలతో కూడిన కిన్నీ పండు తినడం ద్వారా ఎంతో బద్దకం లేదా అలసట అయినా కొట్టవచ్చు.

మీకు నిరంతరం పొట్ట నొప్పిగా అనిపిస్తుందా? ఈ 11 హెచ్చరిక సంతకాలను ఎప్పుడూ విస్తరించకండి!

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎన్): పొట్ట నొప్పి ఉండడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం. ఇది కాకుండా, ఒత్తిడి, ఎక్కువ మందులు వేసుకోవడం అనేవి కూడా పొట్ట నొప్పికి దారితీస్తాయి.పై కారణాల వల్ల పొట్ట నొప్పి వస్తే, కొన్ని రోజులు బానే ఉంటుంది, లక్షణాలు నిదానంగా జైలుపడతాయి.కానీ, ఈ నొప్పి సమస్య ఎక్కువ రోజులు ఉంటే, అది ఆందోళనకర కారణము, ఇతర ప్రమాదకర ఆరోగ్య పరిస్థితులకు సూచన కావచ్చు.కడుపు నొప్పి వల్ల ప్రధానంగా అంతర్గతంగా, బాహ్యంగా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ప్రేగులలో అదనపు జీర్ణ ఆమ్లాలు ప్రసించడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది, పొట్టలో గ్యాస్ అదనంగా పెరుకోవడం వల్ల కూడా పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉంటుంది.పొట్ట నొప్పి ఉన్నపుడు మీరు ఎక్కువ సమయం అసౌకర్యంగా, ఆహార తీసుకున్నపుడు సమస్య అవుతుంది. అంతేకాకుండా, మీరు వేసుకునే దుస్తులు కూడా సమస్యగా అనిపిస్తాయి.కడుపు నిండుగా ఉంది అనే భావనతో పాటు, చికాకు కలిగించే శబ్దాలు కూడా వస్తాయి. తీవ్రంగా గమనిస్తే, కడుపు నొప్పి వల్ల బైరైటాల్ పనిచేయకపోవడం, హార్మోన్ల అసమర్థత, గుండెల్లో మంట, ప్రేగునీ సిండ్రోమ్ వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితులకు కూడా కారణం కావచ్చు.కాబట్టి, కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే, హెచ్చరిక సూచనల పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. మీరు పరిశీలించాల్సిన కొన్ని హెచ్చరిక సూచనల జాబితా ఇక్కడ ఇవ్వబడింది.

చూడండి...మీకు నిరంతరం పొట్ట నొప్పిగా అనిపిస్తుందా? ఈ 11 హెచ్చరిక సంతకాలను ఎప్పుడూ విస్తరించకండి! 1.జీర్ణ సమస్యలు:కబుపు నొప్పి అనేది జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని అనే లక్షణాలకు మొదటి సంతకం. జీర్ణ దుగ్గుత, కడుపులో పుండు, ఉదరకుహర వ్యాధి, ప్రేగు సిండ్రోమ్ లో ప్రకోపం మొదలైనవి కొన్ని ప్రధాన జీర్ణ సమస్యలు. 2.ప్రవాహ నిలుపుదల (ఎడిమా):మన శరీరంలోని ఉదరం, కడి ప్రాంతం సాధారణంగా ప్రవాహం కలిగి ఉంటుంది. ఉదరంలో, కడి భాగంలో ప్రవాహ అధికంగా చేరినపుడు, పొట్ట నొప్పికి దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితినే ఒడిసు అని అంటారు. మరోవైపు, కాలేయ వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తి కూడా కడి భాగంలో ప్రవాహ నిలిచిపోయి పొట్ట ఉబ్బరానికి దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.3.చెల్విక్ ఇంఫ్లమేటరీ డిసీజ్:జ్వరంతో పాటు, కడి భాగంలో నొప్పి, చాలాకాలంగా పొట్ట నొప్పి వంటి ప్రధాన ;కారణాలు పెల్విక్ ఇంఫ్లమేటరీ డిసీజి కి కారణం కావచ్చు. ఈ జబ్బు లైంగిక సంపర్కం వల్ల లేదా పునరుత్పత్తి అవయవాలు ఇన్ఫెక్షన్ కి గురయినపుడు సంభవిస్తుంది.

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎన్): మన చేతులు సాధారణంగా చాలా పని చేసి, తక్కువ జాగ్రత్త తీసుకోవడం వలన చాలా తొందరగా పొడిబారతాయి.అందువల్ల, మీ చేతులు , గోళ్ళు పొడిబారకుండా ఉండటానికి ఎంతో చేయాలి- ఈ వ్యాసంలో వేమమ చెప్తాం.పొడిబారిన చేతులు మిమ్మల్ని ముసలి వారిగా కనపడేలా చేస్తాయి మరియు ముదతలు ఇంక వయసు పెరుగుతోంది అని తెలిపే సంతకాలు అవుతాయి.అందుకే , ఇది జరగకుండా ఎల్లప్పుడూ చేతులని తేమగా ఉండేలా చూస్తోవాలి.చేతులు పొడిబారడానికి ఇంకొ కారణం ఏంటి అంటే, మిగతా అన్ని శరీర అవయవాల కన్నా చేతులను ఎక్కువ సార్లు సబ్బుతో కడుగుతూ ఉంటాం కాబట్టి.చర్మం యొక్క పీ. హెచ్ సమతుల్యత ఆ సబ్బులు మంచివి కాదు.మీరు మీ మొహం కడుక్కున తరువాత ప్రతీ సారి చర్మాన్ని మాయిశ్చరెజర్ తో తేమగా ఉంచుకుంటే ఏ సమస్య రాదు.కనుక, చర్మం మరియు గోళ్ళు పొడిబారకుండా మరియు అది అందానికే సంబంధించిన సమస్య అవుకుండా ఉండటానికి ఎలా నివారించుకోవాలో కింద చదవండి.అప్పుడప్పుడు మీకు మీరే ఇంట్లో చేతుల అందాన్ని తీర్చిదిద్దే పద్ధతిని పొంది చర్మాన్ని బుజ్జగించండి.గోరువెచ్చని నీళ్ళలో చేతులు పెట్టి తరువాత మృతకణాలని తీసివేసి, చర్మాన్ని తేమపర్చాలి.మీ గోళ్ళకి లోతైన పోషకాలు కావాలంటే అలిష్ నూనె కూడా వాడవచ్చు.కొబ్బరి నూనె దాదాపు అన్ని చర్మ సంబంధ సమస్యలకి మందు.ప్రతీ రాత్రి పడుకునేముందు కొబ్బరి నూనెతో చేతులని మర్దన చేసుకోని పడుకుంటే పొద్దునే మెత్తని మరియు తేమ నిండిన చేతులతో నిద్ర లేవచ్చు.కోకో వెన్న తేమను అందిస్తుంది మరియు దాని వాసన కూడా చాల బావుంటుంది.పొడిగా ఉన్న చేతులని దాదాపు ఒకేసారి నయం చేసేస్తుంది.అందుకే ఎండిపోకుండా ఉండటానికి రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు కోకో వెన్న రాసుకోవాలి.ఒక మంచి చెయ్యి మరియు గోళ్ళ క్రీమును కొనుక్కోని ఎప్పుడు బ్యాగులోనే పెట్టుకోవాలి.దీనివల్ల ,ఎప్పుడు చేతులు పొడిబారితే అప్పుడు తీసి రాసుకోవచ్చు.పొడి బారి పగిలే పెదాల కోసం, ఒక మంచి లిప్-బాం కొనుక్కుంటే వాటిని వగలకుండా , మెత్తగా చేసి, అందంగా కనబడేలా చేస్తుంది.తీవ్రమైన పొడిబారిన చేతుల కోసం పెట్రోలియం జెల్లినీ వాడండి.మంచి ఫలితాల కోసం రాత్రి వాడండి.మీరు ఖచ్చితంగా సుతి మెత్తని చేతులతో నిద్ర లేస్తారు.

ఒంటిలో నీరసంగా ఉన్నా.. జ్వరం వచ్చినా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే చాలు. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రతికాలంలో

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎన్): మనకి కొబ్బరి

నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి జబ్బుకూ ఇది సర్దు రోగ నివారిణి. ఎలాంటి కల్లి లేకుండా మనకు స్వచ్ఛంగా లభించే పానీయం ఇదొక్కటే ఉంటుంది.కొబ్బరి నీళ్లల్లో చాలా పౌష్టిక గుణాలుంటాయి. ఇందులో ఉండే చాలా మినరల్స్ శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అందువల్ల రెగ్యులర్ కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం చాలా మంచిది. అలాగే కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల కలిగి ఉపయోగాలు ఏమిటో మీరూ చూడండి.కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం గుండెకు చాలా మంచిది. హార్ట్ అటాక్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అధిక రక్తపోటు సమస్య కూడా ఉండదు. గుండె సంబంధిత వ్యాధులన్నింటినీ దూరం చేయగలదు.రోజూ కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ రేట్ కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే మీరు త్వరగా బరువు తగ్గడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇందులోని ఎలెక్ట్రలైట్ అనేది అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో మాంగనీస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో జీవక్రియ పెరిగి ఫ్యాట్ మొత్తం కరిగిపోతుంది.తక్కువగా నీరు తాగితే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. అయితే కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల కిడ్నీలోని చిన్నపైతే రాళ్లు త్వరగా కరిగించుకోవచ్చు. అలాగే కిడ్నీల్లోని వ్యర్థ పదార్థాలు మొత్తం కూడా బయటకు వెళ్లడానికి కొబ్బరి నీళ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి.కొబ్బరి నీళ్లను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల మీలో డీ హైడ్రేషన్ సమస్య అనేది ఏర్పడదు. నీళ్ల కంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు పని చేస్తాయి. అల్లెట్లు, వ్యాయామాలు చేసేవారు ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది.కొబ్బరి నీరు తేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఇందులో మినరల్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మీలో మీలో జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి.కండరాల తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో కొబ్బరి నీళ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి తక్కువగా ఉంటే ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తాయి. అయితే కొబ్బరి నీరు పొటాషియం స్థాయిని పెంచుతుంది. దీంతో కండరాల తిమ్మిరి సమస్య అనేది ఉండదు.కొబ్బరి నీటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఈ రెండూ కూడా మీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. అందువల్ల ఎముకలు బలపడాలంటే రెగ్యులర్ కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మంచిది.మీరు గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయకుండానే కాణీగా బరువు తగ్గించ గల శక్తి కొబ్బరి నీళ్లకు ఉంటుంది. కొబ్బరి నీరు మీలో కాస్త ఆకలి తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలో ఫ్యాట్ ను కొబ్బరి నీళ్లు కరిగిస్తాయి.కొబ్బరి నీళ్లు యాంటీ డయాబెటిక్ గా పని చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ ని తగ్గించడానికి కొబ్బరి నీళ్లు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. డయాబెటిక్ బాధపడుతున్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగకపోవడం కూడా మంచిది. హైపోగ్లైసెమిక్ ఎపిసోడ్ సమస్య బారిన పడే అవకాశం ఉంది.

స్టైసి శంకర్పాలి రెసిపీ : ఇంటిలో నమక్ పారా ఎలా తయారుచేయాలి

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): స్టైసి శంకర్పాలి అనేది మహారాష్ట్ర నుండి వచ్చి ప్రసిద్ధి చెందిన భారతీయ వంటకం. దీనిని నమక్ పారా అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ స్నాక్ ని సాయంత్రం టీ సమాయంలో మరియు పండుగల సమయంలో తయారుచేస్తారు. స్టైసి పిండిని డైమండ్ ఆకారంలో ముక్కలు కోసి నూనెలో డిప్ చేసి నమ్యాన్ శంకర్పాలిని తయారుచేస్తారు. ఇవి కరకరలాడుతూ క్రీస్పీగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో,వేడి వేడి టీతో స్టైసి శంకర్పాలి తింటే చాలా బాగుంటుంది. స్టైసి శంకర్పాలిని తయారుచేయటం చాలా సులభం. కానీ కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ స్నాక్ సిద్ధం చేయటానికి సమయం పడుతుంది. కానీ వేగించటానికి మాత్రమే సమయం ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. కాబట్టి మీరు ఇంటిలో తయారుచేయాలని అనుకుంటే ఈ వీడియో మరియు స్టైప్ బై స్టైప్ ఫోటోలతో ఉన్న తయారీ విధానంను చూడండి.కరా శంకర్పాలి రెసిపీ వీడియోకా శంకర్పాలి రెసిపీ స్టైప్ బై స్టైప్ 1. పెద్ద పోల్ లో అరకప్పు వైదా తీసుకోవాలి.2.1. ఒక స్పూన్ ఎర్ర కారం వేయాలి.2.2. రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేయాలి.3.1. ఒక చిన్న పాన్ లో 6 టేబుల్ స్పూన్ల నూనెను వేడి చేయాలి.4.1. ఫైదా పిండిలో వేడి నూనె కలపాలి.4.2. బాగా కలపాలి.5. కొంచెం నీటిని కలుపుతూ వుప్పువైన మెత్తని పిండిలా కలపాలి.5.1. 6 టేబుల్ స్పూన్ల నీటిని కలపాలి.5.2. వుప్పువైన మెత్తని పిండిలా కలపాలి.6.1. 5 నిమిషాల పాటు అలా వదిలివేయాలి.7.1. పిండిని సమాన భాగాలుగా విభజించాలి.7.2. ఒక కొక్కు భాగాన్ని బంటి ఆకారంలో చేయాలి.8.1. రోలింగ్ పిన్ ఉపయోగించి రోటీ మాదిరిగా చేయాలి.9.1. నిలువుగా పొడవు డ్రిస్ట్ కట్ చేయాలి.9.2. ఆ తర్వాత క్రాస్ గా డైమండ్ ఆకారంలో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి.10.1. పాన్ లో నూనె పోసి వేడి చేయాలి. (వేగించటానికి)11.1. వుప్పువైన డైమండ్ ముక్కలను ఒక దాని తర్వాత ఒకటి నూనెలో వేయాలి.12.1. మీడియం మంట మీద గోల్డ్ బ్రాస్ రంగు వచ్చేవరకు వేగించాలి.13.1. 5 నిమిషాలు చల్లారాక సర్వ చేయాలి.

అభివృద్ధి వైపు మావోయిస్టు ప్రాంతాలు

రాజ్ పూర్ : రాజ్యాంగపై, ప్రభుత్వాలపై విశ్వాసం లేక.. దశాబ్దాలుగా నక్సలైట్లు, మావోయిస్టుల పేరుతో ప్రత్యామ్నాయ ఉద్యమాలు నడిపారు. అయితే మొదట్లో ఉద్యమ సిద్ధాంతాలు బాగానే ఉన్నాయి. ప్రజలు మద్దతు ఇచ్చారు. కానీ క్రమంగా ఉద్యమ సిద్ధాంతం దారితప్పింది. దీంతో ప్రజలు దూరమవ్వడం వచ్చింది. ప్రస్తుతం సంఘ విద్రోహ శక్తులుగా మారారు. దీంతో కేంద్రం ఆవరేషన్ కగార్ పేరుతో మావోయిస్టుల ఏరివేత చేపట్టింది. చాలా మంది ఎన్కౌంటర్లో హతమవ్వగా, వందల మంది లొంగిపోయి జనజీవన స్రవంతిలో కలిశారు. దీంతో మావోయిస్టుల కారణంగా అభివృద్ధికి దూరంగా ఉన్న గ్రామాల్లో అభివృద్ధికి అడుగులు పడుతున్నాయి. తెలంగాణ? ఛత్తీస్ గడ్ ప్రతిహద్దు గ్రామం కొండపల్లి మావోయిస్టు ప్రభావిత గ్రామం. సవంత్యురాలుగా అక్కడ అభివృద్ధి జాడలేదు. ప్రాథమిక వసతులు కూడా లేకుండా ప్రజలు జీవనం సాగిస్తున్నారు. సమస్యలతో సహవాసం చేస్తున్నారు. మావోయిస్టుల అంతంతో ఇప్పుడు ఆ గ్రామంలో అభివృద్ధి ఆశలు చిగురించాయి. చెక్కించిన మావోయిస్టుల కారణంగా అనేక సంవత్సరాలు పెడుతూ ఉన్న అటంకాలు తొలగిపోయాయి. ప్రాథమిక వసతులు లేకుండా వింత పరిస్థితుల్లో జీవిస్తున్న ప్రజలకు కొత్త ఆశ కలిగింది. కొండపల్లి గ్రామానికి మొబైల్ టవర్ ఏర్పాటు కావడంతో గ్రామస్థులు సందబాలు మొదలయ్యాయి. పలువురు దూర ప్రాంత బంధువులతో సంభాషణ జరపడం ప్రారంభించారు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం స్పూర్తిగా మారింది. గ్రామానికి రహదారులు, పాఠశాలలు,



వైద్య సదుపాయాలు త్వరలో అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు గ్రామాన్ని కొత్త దిశగా నడిపిస్తున్నాయి. తొలి మూడు అగ్రిమెంట్ల ఆధారంగా, ఛత్తీస్ గడ్ ప్రభుత్వం సక్సర్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో చేపడుతున్న ప్రత్యేక పథకాల ద్వారా కొండపల్లి వంటి గ్రామాలకు సాంకేతిక మరియు మౌలిక వసతులు కల్పిస్తూ అభివృద్ధి

దారి తీస్తోంది. దీంతో ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మూడు అగ్రిమెంట్లతో తమ భవిష్యత్ మారుతుందని సబబురాలు చేసుకుంటున్నారు. ఛత్తీస్ గడ్ ప్రభుత్వం నియాద్ నెల్లార్ వంటి అంటే నా గ్రామము.. నా అభివృద్ధి అనే పథకంలో భాగంగా సక్సర్ ప్రభావిత గ్రామాల్లో కొండపల్లికి మొబైల్ తీసుకువచ్చారు.

లోకాయుక్త కోసం అన్నాహజారే దీక్ష

హ్యూడ్లీ : సామాజిక కార్యకర్త అన్నాహజారే మరోసారి నిరాహార దీక్ష చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించారు. తన స్వగ్రామం మహారాష్ట్రలోని రాలేగావ్ సిద్ధిలో జనవరి 30న దీక్ష చేస్తున్నట్లు తాజాగా వెల్లడించారు. లోకాయుక్త చట్టం అమలు విషయంలో మహారాష్ట్ర సర్కారు విఫలమయ్యిందని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రజా సంక్షేమానికి ఎంతో కీలకమైన ఈ చట్టంపై పలుసార్లు హామీలు ఇచ్చినప్పటికీ దానిని విస్తరిస్తున్నారని హజారే విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ తీరును వ్యతిరేకిస్తూ తాను నిరాహార దీక్ష చేపట్టనున్నట్లు అన్నాహజారే తెలిపారు. తాను చేపట్టేటోయే ఈ నిరాహార దీక్షయే చివరిది అవుతుందేమోనని ఆయన వ్యాఖ్యానించడం గమనార్హం. లోకాయుక్త చట్టం అమలు కోసం 2022లోనే అన్నా హజారే రాలేగావ్ సిద్ధిలో నిరాహార దీక్షకు దిగారు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న ఉద్ధవ్ రాట్న ఇచ్చిన హామీతో దీక్షను విరమించారు. అనంతరం ప్రభుత్వం ఓ కమిటీ ఏర్పాటుచేసి.. బిల్లును తయారుచేసింది. ఈ బిల్లును శాసనసభ ఆమోదించి, రాష్ట్రపతి ఆమోదం కోసం పంపింది. చట్టం విషయంలో ఎటువంటి పురోగతి లేకపోవడంతో



క్షేత్రస్థాయిలో అమలు కాలేదని అన్నాహజారే మండిపడ్డారు. ఈ విషయంపై ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫర్కదేసీకు తాను ఏడుసార్లు లేఖలు రాసినప్పటికీ ఎలాంటి స్పందనా రాలేదన్నారు. అందుకే నిరాహార దీక్ష చేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఏళ్లు గడుస్తున్నా

లోకాయుక్త చట్టాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభుత్వం ఎందుకు అమలు చేయడం లేదో తెలియజేడని ఆయన విమర్శించారు. కాగా, 2011లో జన లోక్ పాల్ పై అన్నాహజారే చేపట్టిన ఉద్యమం దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించి.. కేంద్రంలోని నాటి యూపీయే ప్రభుత్వం లోక్ పాల్ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమాన్ని ఢిల్లీ రామ్ లీలా మైదానంలో మొదలుపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. కాలాంతరంలో జన లోక్ పాల్ కోసం పట్టుబట్టిన హజారే.. తన ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. ఇక,

2014 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యూపీయే దారుణ ఓటమికి ఈ ఉద్యమం కూడా ఓ కారణం. బీజేపీ మ్యూనిసిపాలిటీ సమర్థ లోక్ పాల్ కోసం హామీ ఇచ్చింది. కానీ, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆచరణలో ఒరగజెట్టింది ఏమీ లేదని హజారా విమర్శించారు.

ఇండిగో వ్యవహారం వెనుక కుట్ర

హ్యూడ్లీ : ఇండిగో సంస్థకు సంబంధించిన విమానాలు అర్హతరంగా ఆగిపోవడం మనదేశంలో తీవ్ర కలవరాన్ని కలిగించాయి.. వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే ప్రయాణికులు విమానాశ్రయాలకు పరిమితమయ్యారు. ఉన్నట్టుండి విమానాలు ఆగిపోవడంతో ప్రయాణికులు నరకం చేశారు.. వాస్తవానికి విమానాలు ఆగిపోవడం మన దేశ చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి.. ప్రకృతి విపత్తులు చోటు చేసుకున్నప్పుడు.. ఇతర సంఘటనలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు విమానాలను నిలిపివేస్తారు. కానీ ఎటువంటి కారణాలు లేకుండానే ఇండిగో సంస్థ విమానాలు ఆపివేయడం దేశవ్యాప్తంగా ఇబ్బందికరమైన వాతావరణాన్ని కలిగించింది. విమానాలు ఆగిపోవడం వెనక టర్కీ దేశం పాత్ర అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తోందని జాతీయ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇండిగో సంస్థకు టర్కీస్ ఎయిర్ లైన్స్ తో విస్తృతమైన కోడ్ షేర్ బాండింగ్ ఉంది. టర్కీస్ ఎయిర్లైన్స్ ను నేరుగా టర్కీ ప్రభుత్వమే నియంత్రిస్తోంది. కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారత్, టర్కీ మధ్య అంత గొప్పగా సంబంధాలు లేవు. ఆవరేషన్ సిందూర్ తర్వాత పాకిస్తాన్ కు టర్కీ బహిష్కరణ మద్దతు పలికింది. దీంతో భారతీయ కంపెనీలు టర్కీని బహిష్కరించాయి.. అంతేకాదు టర్కీ అధ్యక్షుడి కుమార్తెకు ప్రయోజనం కలిగించే సెలేబ్రి ఏర్పోర్ట్ సర్వీస్ కాలంట్రాక్టు ను భారత రద్దు చేసింది. అహ్మదాబాద్ లో ఎయిర్ ఇండియా విమానం ప్రమాదానికి గురికావడానికి ముందు మనదేశంలో టర్కీ దేశానికి చెందిన విమానాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అహ్మదాబాద్ ప్రమాదం తర్వాత ప్రజలు సహజంగానే ఎయిర్ ఇండియా వైపు దృష్టిస్థాపించారు. ఈ కుట్ర అనేక రకాలుగా మలుపులు తిరిగింది.. పులిస్ మనదేశంలో



పర్యటిస్తున్నప్పుడే పశ్చిమ దేశాలు సరికొత్త వ్యూహాలు అవలంబించాయి.. అయితే ఈ వ్యవహారం వెనుక టర్కీ మాత్రమే కాకుండా, ఇంకా చాలా దేశాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. 2020లో ట్రంప్ భారత్ పర్యటిస్తున్నప్పుడు సివిపి వ్యతిరేక నిరసనలు ఎలా అయితే వ్యక్తమయ్యాయో.. పులిస్ భారతలో పర్యటిస్తున్నప్పుడు కూడా పశ్చిమ దేశాలు అదే విధంగా ఆసౌకర్యానికి గురయ్యాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో పెట్రోళ్లు, ఇతర వేడుకలు విస్తృతంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. ఈ మార్కెట్ మొత్తాన్ని స్తంభింప చేయడానికి ఈ విధమైన కుట్రలకు పాల్పడ్డారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ సంక్షోభానికి ఇండిగో సంస్థలో ఉన్న అంతర్గత బలహీనతలు కూడా ఒక కారణమని తెలుస్తోంది. పౌర విమానయాన శాఖ పైలెట్ ల విశ్రాంతి సమయాన్ని పెంచింది.. ఈ నిబంధనలను 2024 జనవరిలో విడుదల చేసింది. అయితే వీటిని ఇండిగో

సంస్థ మాత్రం పాటించలేదు.. సొంత పైలెట్ అకాడమీ ఉన్నప్పటికీ సకాలంలో పైలెట్లను ఇండిగో సంస్థ నియమించుకోలేదు. ఇండిగో సంస్థలో గంగువాల్ కుటుంబం తమ వాటాలను నిరంతరం విక్రయించుకునే పనిలో పడింది. అందులో వాటాలను పశ్చిమ దేశాలకు చెందిన బ్యాంకులు కొనుగోలు చేశాయి. అందువల్లే ఇటీవల విమానాలను తెలివిగా నిలిపివేశాయి. ప్రభుత్వం పైలెట్ల విశ్రాంతి సమయాన్ని.. రాత్రి కాలంలో ఆవరేషన్ నియమాలను అత్యంత కఠిన తరం చేసింది. దీంతో రోజుకు 2300 విమానాలను నడిపే ఇండిగో సంస్థ మిగిలిన విపరీతమైన ఒత్తిడి పడింది. పైలెట్లు విమానాలు నడపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ.. కంపెనీ కాలానే విమానాలను నిలిపివేసేందని తెలుస్తోంది. పలువురు పైలెట్లు విజిల్ బోయర్లుగా ముందుకు వచ్చి ఈ నిజాలను వెల్లడించారు.

అతడి మాటలు ఎవరూ నమ్మొద్దు

కర్ణాటక కాంగ్రెస్ లో ముఖ్యమంత్రి మార్పు అంతం మరోసారి కలకలం రేపింది. తన మద్దతుదారుడైన ఎమ్మెల్యే ఇక్బాల్ చాస్పేన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఉప ముఖ్యమంత్రి డిశే శివకుమార్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఇక్బాల్ చాస్పేన్ మాటలను ఎవరూ నమ్మవద్దని, అతడిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని శనివారం వ్యాఖ్యానించారు. అంతకుముందు, ఎమ్మెల్యే ఇక్బాల్ చాస్పేన్ మాట్లాడుతూ, జనవరి 6న డిశే శివకుమార్ ముఖ్యమంత్రి అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని అన్నారు. “6, 9 తేదీలు డిశేకు అదృష్ట సంఖ్యలు. ఆయనకు అవకాశం ఇవ్వాలన్న డిమాండ్ పై అధిష్ఠానం సానుకూలంగా స్పందిస్తోంది. పార్టీ నిర?యానికి మేమంతా కట్టుబడి

ఉంటాం” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇక్బాల్ వ్యాఖ్యలకు మరో ఎమ్మెల్యే శివగంగ్ బసవరాజ్ కూడా మద్దతు పలికారు. ఈ పరిణామాలపై ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య స్పందిస్తూ.. నాయకత్వ మార్పు విషయంలో పార్టీ అధిష్ఠానం ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా దానికి కట్టుబడి ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. నాయకత్వ మార్పుపై ఎవరూ బహిరంగంగా మాట్లాడవద్దని పార్టీ నాయకత్వం పలుమార్లు హెచ్చరించినప్పటికీ, నేతలు వ్యాఖ్యలు చేస్తూనే ఉన్నారు. కాగా, తన బలాన్ని ప్రదర్శించేందుకు విందు సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్న ప్రచారాన్ని కూడా డిశే శివకుమార్ కొట్టిపారేశారు. తన తరపున ఎవరూ మాట్లాడవద్దని, పార్టీలో ముఖ్యమంత్రితో



సహా 140 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఒకే గ్రూప్ అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కు పొంచి ఉన్న ముప్పు..



మధ్యప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కు పాకిస్తాన్ గూఢచార సంస్థ ఐఎస్ఐ నుంచి ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లు కేంద్ర హోంశాఖ హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాల నుంచి కూడా సమాచారం అందడంతో కేంద్రం ఇప్పటికే ఆయనకు కల్పిస్తున్న జెడ్ షన్ భద్రతని మరింత కట్టుదిట్టం చేసింది. కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ ను పాక్ గూఢచార సంస్థ ఐఎస్ఐ లక్ష్యంగా చేసుకుందని, ఆయన గురించిన సమాచారాన్ని ఐఎస్ఐ సేకరిస్తున్నట్లు తాము గుర్తించామని పేర్కొంటూ మధ్యప్రదేశ్ డిజిపీకి కేంద్ర హోంశాఖ ఒక లేఖ పంపింది. ఈ హెచ్చరికలతో అప్రమత్తమైన భద్రతా సిబ్బంది, భోపాల్ లోని ఆయన నివాసం వద్ద భద్రతను సమీక్షించి పటిష్టం చేశారు. అటు ఢిల్లీలోని ఆయన అధికారిక నివాసం వద్ద కూడా భద్రతను పెంచారు. ప్రస్తుతం ఉన్న భద్రతాసిబ్బందికి అదనంగా మరి కొంతమందిని మోహరించారు. అయితే ఇప్పటికే 9% సెక్యూరిటీ ఉండగా.. దానిని మరింత పటిష్టం చేయడం కోసం ఎంతమందిని పెంచారనే విషయాన్ని మాత్రం వెల్లడించలేదు. అయితే ఈ హెచ్చరికల సేవధ్యంలోనూ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ తన రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. శనివారం భోపాల్ లోని స్పార్ట్ సిటీ పార్కులో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ప్రతిరోజూ మొక్కలు నాటాలనే తన సంతకల్పంలో భాగంగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టానని, పచ్చదనం పెంచేందుకు అందరూ కలిసి రావాలని ఆయన సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. కాగా భారత్ లో జెడ్ షన్ కేటగిరీని అత్యంత కట్టుదిట్టమైన భద్రతగా పరిగణిస్తారు. ఈ కేటగిరీ కింద 10 మందికి పైగా ఎన్ఎస్ఐ కమాండోలతోపాటు, మొత్తం 55 మంది శిక్షణ పొందిన సిబ్బంది ఒక వ్యక్తి భద్రతా విధుల్లో ఉంటారు. ఈ కమాండోలు మార్షల్ ఆర్ట్స్ లోనూ నిష్ణాతులు.

‘ఇలాంటి వాళ్లకు గుణపాఠం నేర్పాలి’

హెట్ అండ్ రన్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్య



మహారాష్ట్ర రాజధాని ముంబైలో గత ఏడాది చోటుచేసుకున్న హెట్ అండ్ రన్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. తనకు బెయిల్ ఇవ్వాలిందిగా కోరుతూ.. నిందితుడు మిహర్ షా చేసిన పిటిషన్ పై దర్యాప్తు చేపట్టేందుకు నిరాకరించింది. ఇలాంటి వాళ్లకు తగిన గుణపాఠం నేర్పించాల్సిందేనని న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. బైకిపై వెళ్తున్న దంపతులను నిందితుడు తన కారుతో అతివేగంగా ఢీకొట్టడమే కాకుండా, అక్కడి నుంచి వరారయ్యుడని జస్టిస్ దిపాంకర్ దత్తా, జస్టిస్ ఏజీ మానిషాల్ తో కూడిన ధర్యాసనం పేర్కొన్నది. చేసిన నేరానికి అతడు కొద్ది రోజులపాటు జైల్లోనే ఉండాలని ఆదేశించింది. కాగా గత ఏడాది ముంబైలోని వర్ష ప్రాంతంలో శివసేన నేత రాజేష్ షా కుమారుడు మిహర్ షా మధ్యం మత్తులో బీబిందబ్బా కారును వేగంగా నడుపుతూ ముందు వెళ్తున్న స్కూటీని ఢీకొట్టాడు. దాంతో స్కూటీపై ఉన్న దంపతులు ఎగిరిపడ్డారు. అనంతరం కారు మహిళపై నుంచి దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటనలో కావేరి నక్సా (45) అనే మహిళ అక్కడికక్కడే మరణించింది. ఆమె భర్త గాయపడ్డారు. ఇదిలావుంటే ప్రమాదం తర్వాత మిహర్ కొద్ది దూరంలో తన కారును పదిలేసి ఆటోలో అక్కడి నుంచి వరారయ్యుడు. అనంతరం పోలీసులు అతడిని అరెస్టు చేశారు. ఈ క్రమంలో హెట్ అండ్ రన్ కేసులో బెయిల్ ఇవ్వాలని మిహర్ ముంబై హైకోర్టులో పిటిషన్ చేశారు. కానీ న్యాయస్థానం బెయిల్ ను తిరస్కరించింది. దాంతో అతడు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాడు.

ఢిల్లీలో ‘తీవ్ర’స్థాయికి వాయు కాలుష్యం...



దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో వాయు కాలుష్యం మరోసారి ప్రమాదకర స్థాయికి చేరింది. గాలి నాణ్యత ‘తీవ్ర’ కేటగిరీకి పడిపోవడంతో, వాయు నాణ్యత నిర్వహణ కమిషన్ శనివారం కీలక నిర?యం తీసుకుంది. ఢిల్లీ-ఎన్ఎస్ఆర్ వ్యాప్తంగా గ్రేడ్డ్ రెస్పాన్స్ యాక్టర్ షాన్ (గ్రాప్) కింద మూడో దశ ఆంక్షలను తక్షణమే అమలులోకి తెస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. శుక్రవారం ఉదయం ఢిల్లీ వాయు నాణ్యత సూచీ (ఏక్వాలి) 400 మార్కును దాటడమే ఈ నిర?యానికి కారణం. గత మూడు రోజులుగా ఏక్వాలి క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. డిసెంబర్ 10న 259గా ఉన్న సూచీ, 12వ తేదీ నాటికి 349కి చేరి, చివరకు ‘తీవ్ర’ స్థాయిని దాటింది. చాలా తక్కువ వేగంతో వీస్తున్న గాలులు, స్థిరమైన వాతావరణం కారణంగా కాలుష్య కారకాలు గాలిలోంచి బయటకు వెళ్లకుండా ఢిల్లీ-ఎన్ఎస్ఆర్ పరిధిలోనే పేరుకుపోయాయని %జూహావీ% వివరించింది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో అధికంగా ఉండే పీఎం 2.5 కణాలు ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. మూడో దశ ఆంక్షలలో భాగంగా, ఇప్పటికే అమల్లో ఉన్న ఒకటి, రెండు దశల నిబంధనలతో పాటు మరిన్ని కఠిన చర్యలు చేపట్టనున్నారు. ముఖ్యంగా, ఢిల్లీ బయట రిజిస్టర్ అయిన బీఎన్-4 డీజిల్ తేలికపాటి వాణిజ్య వాహనాలు (%ఝజు%) రాజధానిలోకి ప్రవేశించడంపై నిషేధం విధించారు. అయితే, నిత్యావసర సరుకులకు, అత్యవసర సేవలు అందించే వాహనాలకు దీని నుంచి మినహాయింపు ఇచ్చారు. అదే సమయంలో, బీఎన్-3, అంతకంటే పాత డీజిల్ వాణిజ్య వాహనాలపై పూర్తి నిషేధం కొనసాగుతుందని, వాటికి అత్యవసర సేవల్లో ఉన్నప్పటికీ ప్రవేశం లేదని స్పష్టం చేశారు. నిర్మాణ ప్రదేశాల్లో దుమ్ము నియంత్రణ చర్యలను కఠినంగా తనిఖీ చేయాలని, కాలుష్యానికి కారణమయ్యే కార్మికలాపాలపై నిఘా పెంచాలని అధికారులచి %జూహావీ% ఆదేశించింది. పౌరులందరూ ‘గ్రాప్-3’ నిబంధనలను పాటించి సహకరించాలని కోరింది. వాతావరణ శాఖ అదనంగా ఆధారంగా గాలి నాణ్యతను నిరంతరం సమీక్షిస్తామని సబ్-కమిటీ తెలిపింది.