



**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

# వృధయం

**కపిల్ చిట్స్ మీ వెంట ఆనందం మీ ఇంట**



**కపిల్ చిట్స్**  
Visit Us:  
www.kapilchits.com



**కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం**

# ‘ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గోబల్ సమ్మిట్’

తెలంగాణకు భారీగా పెట్టుబడులే లక్ష్యం : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



## పాతబస్తీ మెట్రో విస్తరణ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుడయం) :

హైదరాబాద్ మెట్రో రెండో దశ విస్తరణలో భాగంగా పాతబస్తీ మెట్రో రైలు పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన వేగవంతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఆధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ లిమిటెడ్ పురోగతిపై నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో సీఎం పాల్గొని, ప్రాజెక్టు విస్తరణపై పలు కీలక ఆదేశాలిచ్చారు. ఎంజీబీఎస్ నుంచి చాంద్రాయణగుట్ట వరకు చేపడుతున్న 7.5 కిలోమీటర్ల మెట్రో కారిడార్ పనులను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ మార్గానికి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుడయం) : రాష్ట్రానికి విదేశీ, స్వదేశీ పెట్టుబడులను మరింతగా ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా డిసెంబర్ నెలలో నిర్వహించతలపెట్టిన ‘ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గోబల్ సమ్మిట్’కు సన్నాహాలు ముమ్మరం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఆధికారులను ఆదేశించారు. సమ్మిట్ సన్నద్ధత, ముందస్తు ఏర్పాట్లపై ఆయన ఉన్నతాధికారులతో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించి పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ సదస్సును అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించాలని సీఎం ఆదేశించారు. వ్యాపార, పారిశ్రామిక రంగాల్లో విశేష సేవలు అందించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన ప్రముఖులను ఈ గోబల్

సమ్మిట్ వేదికగా ఘనంగా సన్మానించేందుకు వీలుగా ప్రత్యేక కార్యాచరణను రూపొందించాలని ఆధికారులకు సూచించారు. గత సదస్సు ద్వారా రాష్ట్రానికి వచ్చిన పెట్టుబడుల వివరాలతో పాటు, ఆయా ప్రాజెక్టుల ప్రస్తుత పురోగతిపై సమగ్ర నివేదికను సమర్పించాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్రానికి మరింతగా పెట్టుబడులను రాబట్టేందుకు అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలు, అవసరమైన ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయ్ రంజన్, ప్రభుత్వ సలహాదారు రామకృష్ణారావులతో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.



వారి సలహాలు తీసుకోవాలని హెచ్ఎంఆర్ఎల్ యాజమాన్యానికి సూచించారు. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయ్ రంజన్, ప్రభుత్వ సలహాదారు రామకృష్ణారావు, ఎన్సీఎస్ రెడ్డి, మెట్రో రైల్ లిమిటెడ్ సర్పరైజ్ అహ్మద్, అదనపు ఎంఐఐఐజీ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సంగారెడ్డి జిల్లాలో ఘోర ప్రమాదాలు

సంగారెడ్డి, ఆగస్టు 11 (పుడయం) : సంగారెడ్డి జిల్లాలో చోటుచేసుకున్న రెండు వేర్వేరు ఘోర రోడ్డు ప్రమాదాలు తీవ్ర విషాదాన్ని సృష్టించాయి. ఈ ప్రమాదాల్లో మొత్తం తొమ్మిది మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. తొలి ఘటన జహీరాబాద్ మండలం సత్తూర్ సమీపంలో జరిగింది. వేగంగా వచ్చిన ఒక ట్యాంకర్, ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న ఆటోను బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ

## తొమ్మిది మంది దుర్మరణం



భయానక ప్రమాదంలో ఏడుగురు అక్కడికక్కడే దుర్మరణం చెందగా, మరో ఐదుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. బాధితులంతా కర్ణాటక రాష్ట్రం బీడర్ జిల్లా రాజగిరికి చెందిన వ్యవసాయ కూలీలుగా పోలీసులు గుర్తించారు. ప్రమాద వార్త తెలిసిన వెంటనే క్షతగాత్రులను చికిత్స నిమిత్తం జహీరాబాద్ ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. మరో ఘటన కోహార్ మండలం వెంకటాపూర్ కూడలి సమీపంలో 65వ నంబరు

జాతీయ రహదారిపై ఎదురైంది. వేగంగా వెళ్తున్న ఒక కారు అదుపుతప్పి, రోడ్డు దివెడరపై నుంచి అవతలి వైపునకు ఎగిరిపడింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, రహదారిపై వెళ్తున్న మరో నాలుగు వాహనాలు తీవ్రంగా ధ్వంసమయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

## విద్యార్థుల ఆందోళనలపై

## హోంమంత్రి వివరణ ఇవ్వాలి



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 11 (ఎఎన్) :

విద్యార్థుల నిరసనలు, వారిపై పోలీసుల చర్యల వ్యవహారంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పార్లమెంట్లో స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం కూడా ఆయన లోక్ సభకు హాజరు కాకపోవడంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించింది. ఇతరులను బెదిరించేవారో అసలైన పిరికివారని ఆయన ప్రవర్తన మరోసారి రుజువు చేసిందంటూ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ ‘ఎక్స్’ (టీవీట్స్) వేదికగా విరుచుకుపడ్డారు. వాస్తవాలను పక్కనపెట్టేందుకు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఫలితంలేదని, అయినప్పటికీ కేంద్ర హోం మంత్రి లోక్ సభకు హాజరు

కాకపోవడం దారుణమని జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. గడిచిన 17 రోజులుగా ఆయన లోక్ సభలో పాటు రాజ్యసభకు కూడా గైర్హాజరు కావడం అసహ్యంగా ఉందన్నారు. “అమిత్ షా క్షేమంగానే ఉన్నారా? అసలు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, అమిత్ షా (#1, #2)ల మధ్య అంతా సవ్యంగానే ఉందా?” అంటూ ఆయన పరోక్షంగా ప్రశ్నలు సంధించారు. మరోవైపు, విద్యార్థుల ఆందోళనలు, పోలీసుల చర్యల అంశంపై లోక్ సభలో సమగ్ర చర్యల ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజా ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు. సభలో జరిగిన సదరు చర్యకు హోంమంత్రినే స్వయంగా సమాధానం ఇస్తారని ఆయన వెల్లడించారు. ఇదిలా ఉండగా, ఇప్పటివరకు 17 రోజుల పాటు సాగిన లోక్ సభ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వం మొత్తం 11 బిల్లులను ఆమోదించ జేసుకుంది. అయితే వీటిలో కేవలం రెండింటిపై మాత్రమే సభలో చర్చ జరగగా, ప్రతిపక్షాల తీవ్ర ఆందోళనల నడుమ మిగిలిన బిల్లులన్నీ ఎలాంటి చర్చ లేకుండానే ఆమోదం పొందడం గమనార్హం.

## బీజేపీ నిరాశకు నిదర్శనమంటూ ‘హస్తం’ ధ్వజం



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 11 (ఎఎన్) :

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ హాల్ దే ఫోటోపై కేంద్ర మంత్రి, భాజపా నేత గిరిరాజ్ సింగ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర రాజకీయ కలకలాదిగా మారిపోయాయి. గిరిరాజ్ సింగ్ పోస్ట్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రస్థాయిలో ఖండించింది. ఇటీవల సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్న ఆ ఫోటోలో రాహుల్ గాంధీ ఒక బోల్లో కూర్చోని ఉండగా, ఆయన పక్కన ఒక మహిళ, బాలుడు కనిపిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ చిత్రాన్ని తన ‘ఎక్స్’ (టీవీట్స్) ఖాతాలో పంచుకున్న కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్.. ‘రాహుల్ జీ, ఆ ఫోటో ఎప్పుడూ, ఎక్కడ తీసుకున్నారు? మీతో ఉన్న తెలిసిందే.

ఆ వ్యక్తులు ఎవరు? వారెవరో తెలుసుకోవాలని ఆసక్తిగా ఉంది” అని వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్ర మంత్రి వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతినిధులు తీవ్రంగా స్పందించారు. ఆ ఫోటో అమెరికాలోని టెక్సాస్ లో రాహుల్ గాంధీ తన మిత్రుడి కుటుంబ సభ్యులతో గడిపిన సమయానికి సంబంధించినదని స్పష్టం చేశారు. “మీలో దాగి ఉన్న నిరాశా నిస్సహారే ఇలాంటి దిగజారుడు స్పందనలకు కారణమవుతున్నాయి. నిజా నిజాలు తెలుసుకోకుండా వ్యక్తిగత ఫోటోలపై ఇలాంటి ఆరోపనలు చేయడం ఏమాత్రం తగదు” అని కాంగ్రెస్ నేతలు మండిపడ్డారు. రాహుల్ గాంధీ రాజకీయ కార్యకలాపాల నుంచి విరామం తీసుకుని వెళ్లే విదేశీ పర్యటనలపై భాజపా నాయకులు తరచూ విమర్శలు గుప్పిస్తునే ఉంటారు. కొన్ని రోజుల క్రితం కూడా భాజపా టెలి సెల్ ఇన్సూర్ అమిత్ మాలవీయ స్పందిస్తూ.. జూన్ 22 నుంచి జూలై 13 మధ్య రాహుల్ విదేశీ పర్యటన రహస్యంగా సాగిందని, ఆయన ఎక్కడికి వెళ్లారో, ఎవరిని కలిశారో, ఆ ప్రయాణ ఖర్చులను ఎవరు భరించారో చెప్పాలంటూ ‘ఎక్స్’ వేదికగా ప్రశ్నించిన సంగతి తెలిసిందే.

## సీఎం కుటుంబ సభ్యులకు కాంట్రాక్టులు కట్టబెడుతున్నారు



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుడయం) :

సింగరేణి కాలనీస్ సంస్థ చరిత్రలో మరొక చారిత్రక ముట్టం అవిచ్ఛత మైంది. ఒడిశా రాష్ట్రంలోని సింగరేణి కి చెందిన ‘నైస్’ బొగ్గు గని నుంచి ఉత్పత్తి అయిన తొలి బొగ్గు రైలు విజయవంతంగా తెలంగాణ భాగానికి చేరుకుంది. మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ వద్ద ఉన్న సింగరేణి ధర్మర్ విద్యుత్ కేంద్రానికి ఈ తొలి బొగ్గు రైలు చేరుకోవడంతో అక్కడ పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా సింగరేణి ఉన్నతాధికారులు రైలుకు, సిబ్బందికి ఘనంగా

స్వాగతం పలికారు. 59 వ్యాగస్టలో 4 వేల టన్నుల బొగ్గు రవాణా ఒడిశాలోని నైస్ గని నుంచి బయలుదేరిన ఈ గూడ్స్ రైలు మొత్తం 59 వ్యాగస్ట దూరం సుమారు 4,000 టన్నుల జీ10 (G10) గ్రేడ్ బొగ్గును జైపూర్ ధర్మర్ ప్లాంట్ కు సురక్షితంగా చేర్చింది. సొంత గని నుంచి విద్యుత్ కేంద్రానికి బొగ్గు రవాణా ప్రారంభం కావడం వల్ల ప్లాంట్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, సంస్థ లాభదాయకత మరింత పెరగనున్నాయి. సింగరేణి కుటుంబానికి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి శుభాకాంక్షలు నైస్ బొగ్గు తొలి రైలు తెలంగాణకు చేరుకోవడంపై రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇంధన శాఖ మంత్రి మల్లా భట్టి విక్రమార్క పార్లమెంట్ వక్త్రం చేశారు. ఇది సింగరేణి చరిత్రలోనే అద్భుతమైన ఘట్టమని కొనియాడారు. రాష్ట్ర విద్యుత్ అవసరాలు తీర్చడంలో నైస్ ప్రాజెక్టు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్న ఆయన.. ఈ ఘనత సాధించిన సింగరేణి యాజమాన్యానికి, శ్రమించిన కార్మిక సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

## కేటీఆర్ ఆరోపణలు అసత్యం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుడయం) :

బెసరాట్ సంస్థకు భూ కేటాయింపుల వ్యవహారంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చేస్తున్న ఆరోపణలన్నీ పూర్తి అవాస్తవాలని, అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్లో మీడియాతో చిట్ చాట్ లో మాట్లాడిన ఆయన.. కేటీఆర్ ఉద్దేశపూర్వకంగానే అసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఆక్షేపించారు. గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఎకరం రూ. 90 లక్షలకు కేటాయిస్తే, తమ ప్రభుత్వం బోర్డు నిర్ణయించిన ధరకు అనుగుణంగా ఎకరం రూ. కోటిన్నరకు ఇచ్చిందని శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. సదరు భూమిల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న 32 సంస్థల్లో బెసరాట్ ఒకటని, కేటాయింపులన్నీ నియమనిబంధనల ప్రకారమే జరిగాయని చెప్పారు. ఈ కంపెనీతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోదరులకు ఎలాంటి సంబంధమూ లేదని తేల్చి చెప్పారు. ఐదు ఎకరాల్లో రూ. 34 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటుయ్యే సంస్థను రూ. 200 కోట్ల విలువైనాగా చూపినా, కేవలం సోషల్ మీడియా పోస్టుల ఆధారంగా కేటీఆర్ బాధ్యతారహితంగా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు.



బీఆర్ఎస్ హయాంలో తక్కువ ధరకు భూములు ఎందుకు కేటాయించారో, అందులో ఏవైనా ముడుపులు తీసుకున్నారేమో కేటీఆర్ సమాధానం చెప్పాలని మంత్రి నిలబడిశారు. రాష్ట్రానికి కొత్త పరిశ్రమలు రాకూడదనే దురుద్దేశంతోనే కేటీఆర్ ఈ ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. పీఎం ఏకాపూర్ బెండర్లు కూడా పూర్తి పారదర్శకంగా జరిగాయని స్పష్టం చేశారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం లీజు భూములను రెగ్యులరైజ్ చేసినప్పుడు కేటీఆర్ కు తప్పుగా అనిపించలేదా అని ప్రశ్నించిన శ్రీధర్ బాబు.. బీఆర్ఎస్ మళ్లీ ఆధికారంలోకి రావడం కలలో మాట అని ఎద్దేవా చేశారు.

## ఖంతే కదా....!

పదికొలల పాటు మీర్ యాన్ పదివల ఒండేలా ఏకస్థి రూపం ఒండేలా పంటలు గాల్చి అడగమంటానీ సో!!



## ఘనంగా 19వ జాతీయ ప్రజాసంబంధ విద్యా దినోత్సవం

■ పిఆర్ పితామహుడికి మంత్రి వివేక్ నివాళులు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుడయం) :

సి.వి.ఎస్. పిఆర్ ఫౌండేషన్, పీఆర్ఎస్ హైదరాబాద్ చాప్టర్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 19వ జాతీయ ప్రజా సంబంధాల విద్యా దినోత్సవాన్ని హైదరాబాద్ లోని ఎఫ్ టి సి సివిల్ వేదికగా ఘనంగా నిర్వహించారు. పిఆర్ రంగ పితామహుడు డాక్టర్ సి.వి. సరసింహారెడ్డి 93వ జయంతి సందర్భంగా “సమృథం, సత్తం, పారదర్శకత” అనే ఇతివృత్తంతో సాగిన ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర మంత్రి డాక్టర్ గడ్దం వివేక్ వెంకటస్వామి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఏబి, డివీఫీకెల సవాళ్లు విసురుతున్న ప్ర



స్తుత తరుణంలో పీఆర్ నిపుణులు నిజాయితీ, పారదర్శకతతో వ్యవహరిస్తూ వాస్తవ సమాచారాన్ని ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలను ప్రజలకు చేరవేయాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. పీఆర్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ అజిత్ పాఠక్, సైబర్ సెక్యూరిటీ నిపుణులు డాక్టర్ శ్రీరామ్ బిరుదహోలు తదితరులు పాల్గొన్న ఈ చేడుకలో పిఆర్ రంగంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పలువురు నిపుణులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులకు జాతీయ స్థాయి పురస్కారాలను అందజేశారు.

Easy Booking | Best Discounts | Get Your Tickets Now



USA



CAN



UK



AUS



Germany



France



UAE

Trusted Airline Partnerships

Competitive Pricing & Flexible Booking

CELL: +91 6301726400

  
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY  
RTC X Roads, Hyderabad













“

నా ఓటు కూడా పోయింది

సర్ తర్వాత బెంగళూరు నియోజకవర్గంలో తొలగించిన 65 లక్షల ఓట్లలో నాది కూడా ఉంది. ఇది చాలా హాస్యాస్పదంగా అనిపిస్తోంది. నేను ఈ నియోజకవర్గంలోనే పుట్టాను. ఇక్కడే నివసించాను. చదువంతా ఇక్కడే పూర్తయింది. నటన నేర్చుకుంది కూడా ఇక్కడే. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా... నేను ఈ నియోజకవర్గం నుంచి ఎంపీ అభ్యర్థిగా కూడా పోటీ చేశాను. అయినా నా ఓటును తొలగించారు. మళ్ళీ ఓటర్ కార్డు పొందడానికి ఏ డాక్యుమెంట్లు అడుగుతారో... అయినా నేను అన్నిటికీ సిద్ధంగా ఉన్నాను.

”

- ప్రకాశ్ రాజ్, ప్రముఖ సినీ నటుడు

## సంపాదకీయం

చట్టాలు చేయాలన్న పార్థమెంటు... చర్యలకు వేదిక కావాలన్న సభ... నిన్నాదా, నిరసనలు, వాయిదాల మధ్య సాగుతోంది. ప్రజల జీవితాలను ప్రభావితం చేసే కీలక బిల్లులు సభ ముందుకొస్తున్న సరైన చర్య జరగడం లేదనే విమర్శ వినిపిస్తోంది. బిల్లులపై విపక్షాలు అభ్యంతరాలుంటే ప్రశ్నిస్తాయి. ప్రజలకు నష్టం జరుగుతుందనుకుంటే సవరించాలని సూచిస్తాయి. ప్రభుత్వం వాటికి సమాధానం చెప్పాలి. అనుమానాలిన్ని సత్కృతి చేయాలి. ఆ తర్వాత ఓటింగ్ జరగాలి. కానీ ప్రస్తుత పద్ధతాల సమావేశాల్లో దీనికి భిన్నమైన దృక్పథం కనిపిస్తోంది. సభ్యుల ఆందోళనల మధ్యే కొన్ని బిల్లులు నిమిషాల్లో ఆమోదం పొందడం సర్వతా విస్మయానికి గురిచేస్తోంది.

జూలై ఇరవైన ప్రారంభమైన సమావేశాలు ఆగస్టు పదమూడు వరకు జరగాల్సి ఉండగా, ఇప్పటివరకు సభలు పదిహేడు వాయిదా పడుతూ వస్తున్నాయి. ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై పోలీసుల లాఠీచార్జికి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సభలో ప్రకటించిన చేయాలన్న ప్రతిపక్షాలను పట్టుబడు తున్నాయి. అయోధ్య రౌమంపందిర ట్రస్టు వివాదాల వ్యవహారంపై కూడా చర్య చేపట్టాలని కోరుతున్నాయి. ఆ రెండు అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల మధ్య ప్రతిష్టాపన సాగిస్తోంది. ఆగస్టు పదినే ప్రజలకు త్వరే విద్యార్థుల నిరసనలపై ఫూర్తిస్తాయి చర్యకు సిద్ధమని ప్రకటించినా, అయోధ్య

ట్రస్టు అంతంపై నష్టమైన హామీ ఇవ్వకపోవడంతో ప్రతిష్టాపన తొలగిలేదు. ఈ అంశాలపై చర్య జరగాలన్న డిమాండ్ కు ప్రజాస్వామ్య ప్రాధాన్యత ఉంది. కానీ, ప్రభుత్వం మందలంతో ప్రతిపక్షాలను పక్కనపెట్టి శాసన ప్రక్రియను ముగించాలనుకోవడం రాజ్యాంగ విరుద్ధం. ప్రభుత్వం చర్యకు ఎందుకు జంకుతోంది?

## పార్లమెంటు.. ఇలాగైతే ఎలా...?

ప్రధాని, హోంమంత్రి సమావేశాలకు ఎందుకు హాజరా కావడం లేదు? సభ పలుమార్లు ఎందుకు వాయిదా పడుతోంది ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ అధికారపక్షం వైఖరినే కారణం చర్చ జరగకుండా ఉండేందుకే కొన్ని అంశాలను రాబు చేస్తోంది. సభ్యులు ప్రశ్నిస్తే సభను వాయిదాలలో ముగిస్తోంది. అందుకా తాజా ఉదాహరణ 'అయోధ్య హౌండ్ కోర్' అక్రమ తీర్పు జరగనప్పుడు చర్చించడానికి ఏమంది? అది అలా ఉంటే, ఈ సమావేశాల్లో కోర్కే, రాజ్య సభలో ఇప్పటివరకు ఆరు బిల్లులు ఆమోదం పొందాయి. అయితే చర్య లేకుండా బిల్లులను ఆమోదించు కోవడం పార్లమెంటు ప్రజాస్వామ్యానికి ఆందోళనకర పరిణామం. జనన, మరణాల సమాధి సవరణ బిల్లుపై లోక్ సభలో కేవలం నాలుగు నిమిషాలు,

గోస్వత్ వంటి ప్రశ్నలు తలెత్తే అవకాశం ఉన్నందున దీనిపై విస్తృత చర్య అవసరం. ఎంపీఎంఈ బిల్లుపై రెండు సభల్లో కలిపి గంటా ఇరవై రెండు నిమిషాల చర్చ మాత్రమే జరిగింది. ఎంపీఎంఈ అభివృద్ధి సవరణ బిల్లు దేశంలోని కోట్లాది చిన్న, సూక్ష్మ, మధ్యతరహా వ్యాపార సంస్థలతో ముడిపడి ఉంది. ఉపాధి కల్పనలో, ఉత్పత్తిలో, ఎగుమతుల్లో కీలక పాత్ర పోషించే ఈ రంగానికి సంబంధించిన చట్టంలో మార్పులు చేస్తున్నప్పుడు చిన్న పరిశ్రమల వాస్తవ సమస్యలు, బ్యాంకు రుణాలు, బకాయిల చెల్లింపులు, మార్కెట్ అవకాశాలు వంటి అంశాలపై సభ్యులు సమగ్రంగా మట్టాడాలన్న అవసరం ఉంది.



ఆషాఢమాసంలోని చివరి రోజైన చుక్క అమావాస్య రోజున విశ్వదేవతలను పలుకుతూ గౌరవతం చేసినా, దీపపూజ నిర్వహించినా గొప్ప ఫలితం దక్కుతుంది సమస్తకు, హిందూ పంచాంగంలో జనవరిలో వచ్చే మకర సంక్రాంతికి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఉందో, జులై మాసంలో వచ్చే కర్కాటక సంక్రాంతికి కూడా అంతే ప్రాధాన్యత ఉంది. మకర సంక్రాంతి సమయంలో ఉత్తరాయణం మొదలైతే, కర్కాటక సంక్రాంతికి దక్షిణాయనం మొదలవుతుంది. దక్షిణాయన కాలంలో పిత్త దేవతలు మనకు సమీపంలోనే ఉంటారని నోచుకుంటారు. ఇందుకోసం గౌరీపూజని చేసి, నందేవేళ వరకు నిష్కా ఉపవాసాన్ని ఆచరిస్తారు. అమ్మవారి ముందు నిర్జీత చుక్కలు పెట్టి వాటి మీద దారపు పోగులను ఉంచుతారు. ఆ దారపు పోగులను ఒక రంధ్రా అల్లిమరుతులు దరిస్తారు. స్తోమత ఉన్నవారు నోమ సందర్భంగా బంగారపు చుక్కలను కూడా దానం చేసేవారు.

## విశేష ఫల దాయిని చుక్కల అమావాస్య

చెబుతారు. అందుకనే దక్షిణాయంలో వచ్చే తొలి అమావాస్య రోజున వారికి ఆహ్వానం చేయాలి. హిందూ పంచాంగం ప్రకారం హిందూ పంచాంగంలో సూచిస్తారు. అదే చుక్క అమావాస్య. ఇక ఆషాఢ మాసంలో చేసే విశేషతపాలకు, దాన ధర్మాలకు విశేషమైన ఫలితం లభిస్తుందని పెద్దల మఱు. కాబట్టి ఈ రోజున పెద్దలని పట్టుకుంటూ పిత్తకర్మలు నిర్వహించినా, వారి పేరున దాన ధర్మాలు చేసినా పెద్దల ఆత్మ శాంతిని కోరడం విశాసం. ఆషాఢ మాసంపై రోజున గౌరీ పూజ చేయడం కూడా మంచిది. ఆషాఢ అమావాస్య మర్నాటి నుంచి శ్రావణ మాసం మొదలవుతుంది. శ్రావణ మాసం అంటే పెళ్లిమూసారాలు మొదలయ్యే కాలం. కాబట్టి ఈ శ్రావణ రౌతి అయినా మంచి పెళ్లి సంబంధం కుదరాలని కోరుకుంటూ, మానానికి ముందు రోజున కన్నెపిల్లలు గౌరవించిని పూజిస్తారు. ఇందుకోసం పసుపు ముద్దుని గౌరవించినా, అమెను కొలుచు కుంటారు. బియ్యపు పిండితో చేసిన కుడుములను అమ్మవారికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ఈ రోజు గౌరీపూజ చేసినకు అది రక్షణ దరించింది అవివాతాలకు త్వరలోనే వివాహం జరుగుతుందని నమ్ముతారు. ఈ అమావాస్య రోజున అవివాతాలలే కాదు... కొత్త కట్టడి, వివాహాలు కూడా చుక్కల అమావాస్య పేరుతో ఒక నోమని

## ఆమెకి సెలవెప్పుడు?

సూర్యుడి కంటే ముందే మేల్కొని కళ్ళాపిలో ఇంటి ముంగిట ముగిల్చి నిండి, భూమాతకు చుక్కల చీర కట్టి ఆమెకి సెలవెప్పుడు...? నిత్యం అందరికీ సేలవందించే ఆమెకి సెలవెప్పుడు...? అందరి ఆకలికి అన్నపూర్ణ అవుతూ, అందరి అలసటకు ఆపావులను అవుతూ, అందరి అవసరాలకు ఆదారమవుతూ, తన ఉనికినే మరిచే ఆమెకి సెలవెప్పుడు...? ఎవరికైనా జులై మొదటి నుదుటిపై చెయివేసి జులై నుంచి పోయేలా చేసే వైద్యురాలు ఆమె... ఎవరికైనా కన్నీళ్లు వస్తే కళ్ళలోని తడిని తుడిచే ఓదార్పు ఆమె... ఎవరికైనా ఆకలిస్తే కడుపు నిండి అమ్మ ఆమె... మి... ఆమెకి జులై వస్తే...?

ఆమె కళ్ళలోనే కన్నీరు చేరితే...? ఆమెకి ఆకలి వస్తే...? అయినా... తన బాధను మడతపెట్టి, తన అలసటను దామృతని, మళ్ళీ ఇంటి సేలవందించే ఆమెకి సెలవెప్పుడు...? ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు ఆమె అడుగులే ఇంటి గడియారం... ఆమె చేతుల్లో ఇంటి చలనం... ఆమె నవ్వు ఇంటి వెలుగు... అయినా ఎవరికి అన్నీ చేసిన ఆమెనే అడుగుతాం... “నువ్వేం చేశావు?” ఆ ఒక్క ప్రశ్నకే ఆమె జీవితమంతా నిశ్శబ్దంగా కన్నీటిగా మారుతుంది... అందరికీ సేలవులుంటాయి... పండుగలుంటాయి... విశ్రాంతి రోజులుంటాయి... కానీ ఇంటిని నడిపించే ఆమెకి సెలవెప్పుడు...? రామకృష్ణ కావ్య

# పిల్లలలో పఠనాసక్తిని పెంచాలి

భారత దేశంలో అకడమిక్ లైబ్రరీలతోపాటు, పబ్లిక్ లైబ్రరీలలో అభివృద్ధి, గ్రంథాలయ వ్యవస్థ వికాసానికి విశేషంగా కృషి చేసిన ఎన్.ఆర్.రంగనాథన్ పబ్లిక్ రెడక్షన్ అగస్టు 12న తాతయ్య గ్రంథాలయ దినోత్సవంగా ప్రకటించి దేశ వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. రెక్కల ప్రాసెసరైన డాక్టర్ ఎన్.ఆర్.రంగనాథన్ 1923లో మద్రాసు యూనివర్సిటీలో లైబ్రరీయన్ ప్లా చేశారు. తనకు దొరికిన ఈ అవకాశాన్ని అనుకూలంగా మలుచుకొని గ్రంథాలయ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ప్రపంచవ్యాప్త ధోరణులను పరిశీలించి, 1924లో క్లాసిఫికేషన్, 1933లో గ్రంథాలయ కేటలాగుల్ని తయారు చేయడానికి ఒక కొత్త కోడ్ ను రూపొందించారు. కోల్ నె క్లాసిఫికేషన్ అని పిలిచే ఈ పద్ధతిరణ పద్ధతిని దేశంలోని అనేక గ్రంథాలయాల అనుసరిస్తున్నాయి. పిల్లల్లో పఠనాసక్తిని కలిగించడం, పెంపొందించడం, పిల్లలలో బాటు పిల్లల్ని కూడా బాల సాహిత్యం వైపు ఆకర్షించడం జాతీయ గ్రంథాలయ దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. చినిగిన చొక్కా అయినా కొడుక్కో... కానీ ఓ మంచి పుస్తకం కొనుక్కో. ఓ మంచి పుస్తకం స్వీపాటుతో మనం ఓ మంచి పుస్తకం జీవితాన్ని మారుస్తుంది' అని కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు చెప్పిన మాటలు నేటికీ పుస్తక ప్రీయల చెప్పతో మారు మ్రోగుతూనే ఉంటాయి. కాలం ఎంతగా మారినా పుస్తక ప్రీయలకు కొరవలేదు. సినీమూ, టెలివిజన్, ఇంటర్నెట్, మొదలై ఇతరమూలాలన్ని దరిచేరుతున్నా, పుస్తకం విలువ మాత్రం పూర్వ పర్యంతం లేదు. మానవ

మేధస్సును, విజ్ఞానాన్ని పెంచడానికి పుస్తకాలు ఎంతగానో దోహదపడుతున్నాయి. ఒక్కసారి విజ్ఞాన సముపార్జన తృప్త మొదలైంది అంటే, తుదివరకు ఎందుగ పేరుతో శరన్నవరాలలో నిర్వహించే సూతన విజ్ఞానాన్ని అందించేది పుస్తకం. అక్షరరూపం దాల్చిన ఒకే ఒక సామాన్య లక్ష్య మెదళ్ళకు కదదరక అని ఆలోచిస్తే, అక్షరం ఒక శక్తివంతమైన అంశం. మానవుని భావనా తరంగాలు ఇతరుల స్పష్టంగా చదువ గలిగి ఒక కెమెరా దృశ్యాలు, ప్రీయలకు కొరవలేదు. సినీమూ, టెలివిజన్, ఇంటర్నెట్, మొదలై ఇతరమూలాలన్ని దరిచేరుతున్నా, పుస్తకం విలువ మాత్రం పూర్వ పర్యంతం లేదు. మానవ

గ్రంథాలయ ప్రపంచ సాహిత్యాకాశం దృశ్యాలాగ రెవరెలూడే కీర్తి సంతకాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారతీయ సాహిత్య సంబంధిత అనేకానేక అపురూప గ్రంథాలు విదేశీయులను ఆకర్షించాయి. అల్లెగ్రాండ్ ప్రపంచ విజిత కావాలనే తలంపుతో భాగంగా, భారత దేశాన్ని జయించడానికి వచ్చిన సందర్భంగా ఆయన గురువైన అధిపాటిల్ మన దేశ తత్వ సాహిత్యన్ని తెలిగి వచ్చేపుడు తెచ్చుకున్నాడు. బుద్ధ భగవంతుల గ్రంథాలు, విదేశీ యాత్రలకు సందర్శనలకు హేతువులైనాయి. చైనా, టిబెట్, అఫ్ఘనిస్తాన్, మంగోలియా సాహిత్యమూ, అనువాద రూపంలో తీసుకొచ్చారు. అక్షరం కనుగొనబడడానికి ముందు చేద వాజ్మయం భారత దేశాన్ని జయించడానికి వచ్చిన సందర్భంగా మానవ సంస్కృతి వికాస పరిణామాల క్రమంలో ముఖ్య పుట్టం, వేదాలు, బ్రాహ్మణాలు, అరణ్యకాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు ప్రస్తాన క్రయం, భారత భాగవత రామాయణాలు ఉప పురాణాలు, స్మృతి గ్రంథాలు, భారతీయ కథా సాహిత్యం గ్రంథ రూపం నంతరించుకున్నా విజాతీ, విదేశీ, భారత దేశానికి సాటి రావని సరస్వతీవారికి ద్యోతకమైంది. భారతీయ సంస్కృతిని వాటిచేస్తే గొప్ప మాధ్యమం గ్రంథం. ప్రాచీన తాళపత్ర గ్రంథాలు సలంధ, తక్షణం తదితర విశ్వ విద్యాలయాలలో భద్రపరచబడి, కొన్ని విదేశీ, విమతాల దాడులలో నశించాయి. మానవుని ఉర్బర, అనుభూ, కుశిత బుద్ధి కారణంగా మానవ మేధ చాలాసార్లు మార్చి మనీ భౌగోళియం, నేపాల్ విశ్వ విద్యాలయ గ్రంథాలయ భవనం ముందు యాభై లక్ష సంస్కృత

అపురూప గ్రంథాలు తీవ్రమైన దాష్ట్యానికి బలైన సంపుటన ఈ శతాబ్దపు వికాస ఘటన, ముద్రా యంత్రాల వచ్చాక, ప్రతల ప్రయోగ సులభమైంది. ఒకేసారి ఒక గ్రంథ పంధలాది ప్రతులు సిద్ధ మయ్యే సౌలభ్యం ఏర్పడింది. అంతకు ముందు రాజాస్థానాలలో ప్రతులు తయారు చేసే ఉద్యోగులు ఉండే వారు. అయితే మానవ నిర్మిత గ్రంథ తయారీ పని బహు కష్టంతో కూడుకునేది. గ్రంథస్థ విషయాల ప్రపంచ మంతే విస్తృతం, ప్రపంచ వ్యాప్తం అవుతున్నాయి. అనేకానేక శాస్త్ర గ్రంథాలు, సృజనాత్మక సాహితీ గ్రంథాలు, ఆధ్యాత్మికాంశాలు, చరిత్ర, వివిధ విద్యలు, రూపాలు, మానసికోపాస ప్రధానాలు, ఒకటి మిటి...వేలాది అంశాలు, లక్షలాది గ్రంథాలు, కోట్లాది పాఠకులు నిత్యం దర్శనార్హులు. ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకుని, పుస్తక దినోత్సవం సందర్భంగా పిల్లలలో పఠనాసక్తిని పెంపొందించే కృషి జరగాలి. అలాగే అపూర్వ, అపురూప, అమూల్య ప్రాచీన గ్రంథాల పరిరక్షణ పట్ల బాల్యం నుండే పిల్లలలో అవగాహన కల్పించాలి.



రామకృష్ణయ్య సంగం భట్ట సీనియర్ జర్నలిస్ట్

# కరెన్సీకి ప్లాస్టిక్ ముసుగు.. అసలు కథ ఏంటి?

ఓమ్మ కేవలం కాగితం కాదు.. అది ప్రజల సమృద్ధానికి ప్రతీక. చేతిలోని రూ.10 నోటు బీదకాణం నుంచి కిరాణి షాపు వరకు, కూలీ నుంచి చిన్న వ్యాపారి వరకు ఎన్నో చేతులు మారుతుంది. అందుకే కరెన్సీలో మార్పును కేవలం ముద్రా సాంకేతికతగా చూడలేం. అది సామాన్యది ఆర్థిక జీవితాన్ని తాకే పరిణామం. ఒకప్పుడు వస్త్ర మార్పిడి. ఆ తర్వాత మెనపలోమియూ నాగకత్తలో లావాదేవీల రెక్కల కోసం మట్టి బొక్కెన. అనంతరం బంగారం, వెండి, రాగి నాణేలు.. ఆపై కాగితపు నోట్లు. ఇప్పుడు పాలిమర్ కరెన్సీ. వేల ఏళ్ల ఓమ్మ ప్రయాణంలో ఇది మరో కీలక బిల్లు. ఇది ఇక ఉపహాల దశలో లేదు. పాలిమర్ కరెన్సీపై ప్రయోగానికి ఆమోదం లభించింది. తొలి దశలో రూ.10, రూ.20 నోట్లతో ఫీల్డ్ ట్రయల్స్ చేపట్టుకున్నారు. ఒక్కో విలువకు 100 కోట్ల కొప్పున మొత్తం 200 కోట్ల నోట్లు ప్రయోగంలోకి రానున్నాయి. వాటి మొత్తం

లక్షలాలు నకిలీ నోట్ల తయారీని కట్టతరం చేయవచ్చు. కానీ సాంకేతికత ఒక్కటే నకిలీ కరెన్సీని అంతం చేయదు. సమర్థమైన బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ, నిఘా, ప్రజల అవగాహన కూడా అవసరం. పర్యావరణ ప్రశ్నలకు కూడా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు ఎక్కువ కాలం మన్నినా, వాటి జీవితాంతం తర్వాత సేకరణ, పునర్నియోగం ఎలా? కరెన్సీ సుంచి రీసైక్లింగ్ వరకు మొత్తం పర్యావరణ ప్రభావం ఎంత? మన్నిక ఒక్కటే విజయానికి కొలమానం కాకూడదు. డిజిటల్ చెల్లింపులు, యూపీఐ విసరిస్తున్నా భారతదేశంలో సగదుకు ఇంకా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, చిన్న వ్యాపారాలు, రోజువారీ కూలీ వర్గాల్లో చేతి నగదు కీలకం. అందువల్ల డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పెరుగుతున్నా భౌతిక కరెన్సీని ఒక్కసారిగా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు వస్తున్నాయంటే ప్రస్తుత కాగితపు నోట్లు రద్దవుతాయని కాదు. ప్రస్తుతం కాగితపు కరెన్సీని పూర్తిగా పాలిమర్ తో భర్తీ చేసే ప్రతిపాదన లేదనే సత్యత ఉంది. ముందుగా ప్రయోగం.. ఆ తర్వాత ఫలితాల ఆధారంగా నిర్ణయం. ఫీల్డ్ ట్రయల్స్ విజయవంతమైతే 2027-28 ఆర్థిక సంవత్సరం

పర్యావరణ ప్రశ్నలకు కూడా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు ఎక్కువ కాలం మన్నినా, వాటి జీవితాంతం తర్వాత సేకరణ, పునర్నియోగం ఎలా? కరెన్సీ సుంచి రీసైక్లింగ్ వరకు మొత్తం పర్యావరణ ప్రభావం ఎంత? మన్నిక ఒక్కటే విజయానికి కొలమానం కాకూడదు. డిజిటల్ చెల్లింపులు, యూపీఐ విసరిస్తున్నా భారతదేశంలో సగదుకు ఇంకా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, చిన్న వ్యాపారాలు, రోజువారీ కూలీ వర్గాల్లో చేతి నగదు కీలకం. అందువల్ల డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పెరుగుతున్నా భౌతిక కరెన్సీని ఒక్కసారిగా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు వస్తున్నాయంటే ప్రస్తుత కాగితపు నోట్లు రద్దవుతాయని కాదు. ప్రస్తుతం కాగితపు కరెన్సీని పూర్తిగా పాలిమర్ తో భర్తీ చేసే ప్రతిపాదన లేదనే సత్యత ఉంది. ముందుగా ప్రయోగం.. ఆ తర్వాత ఫలితాల ఆధారంగా నిర్ణయం. ఫీల్డ్ ట్రయల్స్ విజయవంతమైతే 2027-28 ఆర్థిక సంవత్సరం

ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అదే సరైన మార్గం. చైలెట్ ప్రాజెక్టు విజయవంతమైతేనే తదుపరి విలువల నోట్లపై అధోచన జరగాలి. ప్రయోగం విఫలమైతే వెనక్కి తగ్గి రైర్లర్ల కూడా వ్యవస్థకు ఉండాలి. ఎందుకంటే ప్రజాధనం, ప్రజా విశ్వాసం రెండూ ప్రయోగాల కంటే విలువైనవి. వాటిలో టోక్సెన్ నుంచి రోహిం పాణేలకు.. కాగితం నుంచి పాలిమర్ కు.. మరోవైపు డిజిటల్ రూపానికి దబ్బు ప్రయోజనిస్తోంది. రూపం మారడం సహజం. కానీ ప్రజల విశ్వాసం మాత్రం మారకూడదు. అందుకే పాలిమర్ నోట్ల విజయాన్ని అవి ఎంతకాలం మన్నాయన్న దానితో మాత్రమే కొలచకూడదు. భద్రత, మన్నిక, ఖర్చు, పర్యావరణ బాధ్యత, అందుబాటు, పారదర్శకత— ఈ ఆరు ప్రమాణాలపై కొలచాలి.



విలువ సుమారు రూ.3,000 కోట్లు. పాలిమర్ సబ్స్ట్రేట్ తయారీ, సరఫరా, లోకంలో తయారీ సంస్థల నుంచి గ్లోబల్ ఈజిట అప్రోచ్ నుంచడం ఈ ప్రయోగం ప్రాధాన్యత తెలియజేస్తోంది.

పర్యావరణ ప్రశ్నలకు కూడా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు ఎక్కువ కాలం మన్నినా, వాటి జీవితాంతం తర్వాత సేకరణ, పునర్నియోగం ఎలా? కరెన్సీ సుంచి రీసైక్లింగ్ వరకు మొత్తం పర్యావరణ ప్రభావం ఎంత? మన్నిక ఒక్కటే విజయానికి కొలమానం కాకూడదు. డిజిటల్ చెల్లింపులు, యూపీఐ విసరిస్తున్నా భారతదేశంలో సగదుకు ఇంకా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, చిన్న వ్యాపారాలు, రోజువారీ కూలీ వర్గాల్లో చేతి నగదు కీలకం. అందువల్ల డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పెరుగుతున్నా భౌతిక కరెన్సీని ఒక్కసారిగా పక్కన పెట్టలేం. పాలిమర్ నోట్లు వస్తున్నాయంటే ప్రస్తుత కాగితపు నోట్లు రద్దవుతాయని కాదు. ప్రస్తుతం కాగితపు కరెన్సీని పూర్తిగా పాలిమర్ తో భర్తీ చేసే ప్రతిపాదన లేదనే సత్యత ఉంది. ముందుగా ప్రయోగం.. ఆ తర్వాత ఫలితాల ఆధారంగా నిర్ణయం. ఫీల్డ్ ట్రయల్స్ విజయవంతమైతే 2027-28 ఆర్థిక సంవత్సరం

ప్రభావితం చేస్తుంది. కొత్త నోటు తడిసినా, మురికైనా, మడిచినా గుర్తింపు సులభంగా ఉండాలి. దుకాణదారుడు, బ్యాంకు సిబ్బంది, యంత్రాలు ఒకే విధంగా స్వీకరించగలగాలి. అప్పుడే మన్నిక అనే ప్రయోజనం సామాన్యుడికి నిజమైన సౌకర్యంగా మారుతుంది. లేకపోతే మెరుగైన సాంకేతికత కూడా మరో సౌభర్యం సమస్యగా చూడ ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ప్రయోగం వేగం కంటే, దాని ఫలితాలపై శాస్త్రీయ మూల్యాంకనం, ప్రజల అనుభవం, నిపుణుల సూచనలకు

చివరికి ఇది కాగితాన్ని ప్లాస్టిక్ తో మార్చే కథ కాదు. భారతీయ కరెన్సీ భవిష్యత్తు ఎలా ఉండాలి? అన్న పెద్ద ప్రశ్నకు మొదలైన ప్రయోగం. నోటు ఏ పదార్థంతో తయారైనా.. దాని వెనుక ఉన్న అసలు విలువ మాత్రం ప్రజల సమ్మతం. ఆ సమ్మతాన్ని కాపాడితేనే పాలిమర్ నోట్లు మాపు నిజమైన ఆర్థిక పురోగతిగా నిలుస్తుంది.



శ్రీశైలం దూడం ప్రెస్, ఆర్.వి.ఎస్. జిల్లా, 9133947176







వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

రాజ్యాంగ హక్కులు, బాధ్యతలను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి!- పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత

హనుమకొండ, ఆగస్టు 11 (పుధయం జిల్లా ప్రతినిధి) :

రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులతో పాటు పౌరులుగా మన బాధ్యతలను కూడా ప్రతిఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత విజువునిచ్చారు. మంగళవారం హనుమకొండలోని కాకతీయ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల (KDC)లో కేంద్ర సమావార, ప్రసార మంత్రత్వ శాఖకు చెందిన 'సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్' (CBC) వరంగల్ ఫీల్డ్ కార్యాలయం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'హర్ ఫుర్ తిరంగ' రెండు రోజుల ఔట్రీచ్ ప్రోగ్రామ్, ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహ్రి బాజీపాయిత్ కలిసి ఆమె పాఠంభించారు. "ఒక్కరి కోసం పోరాడడం నాణీనికి ఒకవైపు అయితే, పౌరులుగా మన బాధ్యతలను నెరవేర్చడం రెండో వైపు. దేశ ఆవిష్కర్త, భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లోనే ఉందని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత అన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమర



యోధుల స్ఫూరణ: జాతీయ పతాక ప్రసానం, త్యాగాల గొప్పతనాన్ని తెలియజేసి ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను CBC ఆకస్మిక తరుణి కుమార్ బోధా వారికి వివరించారు.కలెక్టర్ చాహ్రి బాజీపాయి మాట్లాడుతూ .. స్వతంత్ర భారతదేశంలో జన్మించడం, గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని పొందడం మన అదృష్టమని కలెక్టర్ అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని, స్వేచ్ఛను కాపాడుతూ భవిష్యత్ తరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత

అందరిపై ఉండవచ్చు. విద్యార్థులకు నిర్వహించిన క్విజ్, వక్రత్వం, వ్యాసరచన పోటీల్లో విజేతలకు CP, కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు.సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, కళా బృందాలు ప్రదర్శించిన 'యక్షగానం' విద్యార్థులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ జి. శ్రీనివాస్, వైస్ ప్రిన్సిపల్ రజనీ లత, ప్రోగ్రామ్ ఇన్‌చార్జ్ సుమిత, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పింఛన్ల మంజూరుకు ఆగస్టు 31లోగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలి: కలెక్టర్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి:ఆగస్టు 11 (పుధయం జిల్లా ప్రతినిధి)

చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్ మంజూరుకుఆగస్టు 31లోగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు.మంగళవారం ఐడిఓ కార్యాలయంలో కలెక్టర్ చాంబర్ నందు చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్ల మంజూరుకు దరఖాస్తులు చేయి అంశంపై డిఆర్డీతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్ పథకంలో భాగంగా అర్హులైన కొత్త లబ్ధిదారులకు పింఛన్ మంజూరుకు దరఖాస్తు లు స్వీకరించాలని తెలిపారు.ఉంటు ఏమీహాళలు, వితంతువులు, దివ్యాంగులు,తల్లు గీత కార్మికులు, చేనేత కార్మికులు,



బోదకాలు, తలసీమియా, సికిల్ సెల్ డిజీజీ, హిమోఫిలియా వంటి రక్త రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వారు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రజాపాలన, ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల గ్రామసభలు, ప్రజావాణి కార్యక్రమాల్లో ఇప్పటికే ఆవహితులైన అధికారులని జిల్లాకలెక్టర్ స్పష్టం చేసుకున్న వారు మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.అర్హులైన వారు అవసరమైన

దృవీకరణ పత్రాలతో తమ దరఖాస్తులను ఎంపీడిఓలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు వద్ద సమర్పించి తప్పనిసరిగా రసీదు పొందాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ నిర్ణీత గడువులోగా అవసరమైన పత్రాలతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లాకలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.ఈ సమావేశంలో డిఆర్డీ బాలకృష్ణ, డిపిఎం రవి, డిపిఆర్డీ శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కష్టపడి చదివి కలలను నిజం చేసుకోండి

సూర్యాపేట ఆగస్టు 11 పుధయం ప్రతినిధి

విద్యార్థులు లక్ష్యంలో చదివి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలి" అని సూర్యాపేట జిల్లా కలెక్టర్ తెజస్ నంద్ లాల్ పవార్ అన్నారు. శుభ్రవారం ఆయన ఆత్మకూరు(ఎన్) మండలంలోని కేజీబీ పీని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని తరగతి గదులు, పంటగడి, వసతి గదులను కలెక్టర్ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి కాసేపు ముచ్చటింది, వారి విద్యా భ్యాసం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెనూ గురించి అలా తీశారు. "భోజనం నాణ్యతగా ఉంది. ఇదే నాణ్యతను నిరంతరం కొనసాగించాలి" అని అధికారులను ఆదేశించారు. చదువుతో పాటు పౌష్టికాహారం కూడా విద్యార్థులకు ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు.తరగతి గదిలోకి వెళ్లిన కలెక్టర్ విద్యార్థులతో సరదాగా మాట్లాడారు. "పెద్దయ్యాక మీరు ఏమవుతారు?" అని ప్రశ్నించగా.. పలువురు విద్యార్థులు డాక్టర్, ఇంజనీర్, కలెక్టర్ అవుతామని ఉత్సాహంగా సమాధానమిచ్చారు. విద్యార్థుల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని

ఆత్మకూరు(ఎన్) కేజీబీపీని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్ తెజస్ నంద్ లాల్ పవార్



చూసి ఆయన ఆధిసందించారు. "సొంత కాలేవు నిలబడాలంటే చదువే ఏకైక మార్గం. కష్టపడి చదివి మీ తల్లిదండ్రుల కలలను నిజం చేయాలి" అని విద్యార్థులకు హితబోధ చేశారు. ఏదైనా సమస్య ఉంటే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. పాఠశాల ఆవరణను పరిశీలించిన కలెక్టర్ పరిశుభ్రత విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకూడదని స్పష్టం చేశారు. తాగునీటి వసతి, టాయ

లెడ్జ నిర్వహణను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యనందించడంలో పాటు, వారి ఆరోగ్యం పట్ల కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రత్యేక అధికారి విశాల్, తహసిల్దార్ అమెన్ సింగ్, ప్రిన్సిపాల్ వై. సరస్వతి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొక్కలు నాటడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

భద్రాచలం, ఆగస్టు 11 (పుధయం ప్రతినిధి):

భద్రాచలం పట్టణాన్ని పచ్చని వనంగా తీర్చిదిద్దడంలో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజలే అవగాహన పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో గ్రీన్ భద్రాద్రి-భద్రాచలం ఆధ్వర్యంలో మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. పట్టణంలోని ఎన్‌బీఐ చర్చ రోడ్ ట్రాంక్ లింకులలోని సాగునీటిని కాల్వ క్రమంలో ఎన్‌బీఐ ట్రాంక్ మేనేజర్ శ్రీ సత్య మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రాంక్ మేనేజర్ శ్రీ సత్య మాట్లాడుతూ.. నేటి సమాజంలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలిని అవసరం ఉందన్నారు. ప్రకృతి సమతుల్యత దెబ్బతినుకుండా ఉండాలంటే పెద్ద అత్తున మొక్కలు నాటడంతో పాటు నాటిన మొక్కలను సంరక్షించడం అత్యంత ముఖ్యమని తెలిపారు. కేవలం మొక్కలు నాటడంతో బాధ్యత పూర్తికాదు, లెవీ పక్షికాలూ ఎదిగి పరక కాటి సంగరక్షణ బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న కాలుష్యం, ఉష్ణోగ్రాలు, వాతావరణ మార్పులు భవిష్యత్ కేరాలకు సవాలుగా మారుతున్నాయని అన్నారు. ఈ పరిస్థితులను అధిగమించుకు పచ్చదనం పెంపొందించడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాల్లో ఒకటని పేర్కొన్నారు. చెట్లు మనకు స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించడంతో పాటు వాతావరణాన్ని సమతుల్యంగా ఉండగలంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇల్లు, పాఠశాలం, దుకాణం, పాఠశాల, కళాశాల, ఖాళీ ప్రదేశాలు, రహదారుల వెంట అనువైన ప్రదేశాల్లో

పచ్చదనంతోనే ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తు సాధ్యం

ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక మొక్క నాటి సంరక్షించాలి:

ఎన్‌బీఐ బ్రాంచ్ మేనేజర్ శ్రీ సత్య



మొక్కలు నాటేందుకు ముందుకు రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఒక వ్యక్తి ఒక మొక్క నాటడం ద్వారా ప్రారంభమైన చిన్న ప్రయత్నం.. సమాజం మొత్తం ఒక అద్భుతకాలాగా ఎదిగి పరక కాటి సంగరక్షణ బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న కాలుష్యం, ఉష్ణోగ్రాలు, వాతావరణ మార్పులు భవిష్యత్ కేరాలకు సవాలుగా మారుతున్నాయని అన్నారు. ఈ పరిస్థితులను అధిగమించుకు పచ్చదనం పెంపొందించడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాల్లో ఒకటని పేర్కొన్నారు. చెట్లు మనకు స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించడంతో పాటు వాతావరణాన్ని సమతుల్యంగా ఉండగలంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇల్లు, పాఠశాలం, దుకాణం, పాఠశాల, కళాశాల, ఖాళీ ప్రదేశాలు, రహదారుల వెంట అనువైన ప్రదేశాల్లో

కు మాత్రమే కార్యక్రమాన్ని పరిమితం చేయకుండా, దాని పెరుగుదలన పర్యవేక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించాలని సూచించారు.భద్రాచలం ఒక అద్భుతకాలాగా ఎదిగి పరక కాటి సంగరక్షణ బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న కాలుష్యం, ఉష్ణోగ్రాలు, వాతావరణ మార్పులు భవిష్యత్ కేరాలకు సవాలుగా మారుతున్నాయని అన్నారు. ఈ పరిస్థితులను అధిగమించుకు పచ్చదనం పెంపొందించడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాల్లో ఒకటని పేర్కొన్నారు. చెట్లు మనకు స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించడంతో పాటు వాతావరణాన్ని సమతుల్యంగా ఉండగలంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇల్లు, పాఠశాలం, దుకాణం, పాఠశాల, కళాశాల, ఖాళీ ప్రదేశాలు, రహదారుల వెంట అనువైన ప్రదేశాల్లో

సొంత ఖర్చులతో జిల్లా లైబ్రరీకి 30 వేల

పుస్తకాలు వితరణ చేసిన చైర్మన్

భావితరాల విజ్ఞానం కోసం పుస్తకాన్ని మంచిన సాధనం లేదు

జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి



మహబూబాబాద్, ఆగస్టు 11 (పుధయం ప్రతినిధి) :

మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయానికి, జిల్లా గ్రంథాలయ పాఠశాలలు పోటీ పరిక్షల సంబంధించిన పుస్తకాలు పాఠకుల సౌకర్యార్థం కోసం ప్రతి చదువరికి పుస్తకం ఉండాలని తలంపుతో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి తన సొంత ఖర్చులతో 30 వేల రూపాయల కాపీలతో విద్యార్థుల సంబంధించిన గ్రామ పేన్, గ్రామీ టు, ఎస్సె,కానిస్టేబుల్,బ్యాంకు, జూనియర్ లైన్ మెన్, అట్రాన్ ఇండియన్ పాలిటి, తెలంగాణ చరిత్ర, భారత చరిత్ర, ఇంకా అనేక పుస్తకాలు, జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయాలలో వితరణ చేశారు. అనంతరం జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మనకు తెలి

యని ప్రపంచాన్ని మనకు చూపించిన సదవడిక ఆలోచనలు సక్రమార్గంలో పయనించడానికి భావితరల విజ్ఞానం కోసం పుస్తకానికి మించిన సాధనం ఏదీలేదని, కాబట్టి ప్రతి పాఠకుడు ఈ కాపీలతో పుస్తకాలను వినియోగించుకొని పోటీ పరిక్షల్లో విజేతలై తల్లిదండ్రుల ఆశయాలు నెరవేరుస్తూ, సమాజాభివృద్ధి దోహదపడాలని కోరారు. అనంతరం గ్రంథాలయ పాఠకులు జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ జిడాన్యానికి హార్ద వక్షం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రంథ పాలకులు, జి విజేందర్, రుద్రాధ ప వీరేందర్, నరసింగం శ్రీనివాస్, మందుల రఘు, భూలక్ష్మి యాదమ్మ గ్రంథాలయ పాఠకులు గోపాల్, సవీన్, సురేష్ ప్రభుత్వ, జ్యోతి, శారద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాకతీయ జాలాజికల్ పార్క్ లభివృద్ధికి

'కాంపా' నిధులు మంజూరు చేయాలి—

ఎంపీ డా. కడియం కామ్య



వరంగల్, ఆగస్టు 11 (పుధయం ప్రతినిధి) :

హనుమకొండలోని కాకతీయ జాలాజికల్ పార్క్ అభివృద్ధికి 'కాంపా' (CAMP) నిధులు మంజూరు చేయాలని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కామ్య కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర జూ అథారిటీ సభ్య కార్యదర్శి డా. వి. కైమెల్ బెన్‌ను కలిసి ఈ మేరకు విసతి పత్రం సమర్పించారు. భూలో సెంహ్ లు, హైనాలు, వైల్డ్ డాగ్స్, సరస్వపాల ఎన్‌క్లోజర్ల మరియు వైల్డ్ పెర్లర్స్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన సవరించిన డిజైన్లకు త్వరగా సాంకేతిక ఆమోదం

తెలపాలి. ఆధునిక పర్యవేక్షణ: జంతువుల ప్రవర్తన, భద్రతను నిరంతరం గమనించేందుకు వీడియో, ఆడియో రికార్డింగ్ సాంకేతిక వ్యవస్థను పొందు చేయాలి.ఎకో టూరిజం అభివృద్ధి: సుమారు 50 ఎకరాల్లో విస్తరించిన ఈ పార్కును పర్యావరణ విద్య, ఎంపీ టూరిజం కేంద్రంగా తీర్చిదిద్ది స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు, పర్యాటకం పెరుగుతాయి.ఎంపీ విజ్ఞప్తిపై స్పందించిన కేంద్ర జూ అథారిటీ సభ్య కార్యదర్శి డా. వి. కైమెల్ బెన్.. నిబంధనల ప్రకారం కాకతీయ జూ పార్క్ ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

డీపీఆర్ హెడ్ క్వార్టర్స్, భువనగిరిలో ఎస్పీ శ్రీ అక్షాన్స్

యాదవ్ IPS అధ్యర్థంలో నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశం



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా, 11 ఆగస్టు 2026

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ అక్షాన్స్ యాదవ్ IPS గారి ఆధ్వర్యంలో భువనగిరి DAR హెడ్ క్వార్టర్స్ లో నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో అడిషనల్ ఎస్పీలు, డిఎస్పీలు, సీనియర్ మరియు ఎస్‌పె‌డీలు పాల్గొన్నారు.సమావేశంలో జిల్లాలోని వివిధ నౌకాల్ సంబంధించిన కేసులపై ఎస్పీ సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించి, కేసుల చర్యాపై మరియు సత్వర పరిష్కారానికి అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు.పోలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. ముఖ్యంగా POCOS Cyber Tip Line కేసులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, సకాలంలో చర్యాపై పూర్తి చేయాలని సూచించారు.జిల్లాలో సమాధైన NNDPS కేసుల పురోగతిపై ఎస్పీలను సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించి, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా ఘోషాల పరిష్కారం, కేసుల సత్వర చర్యాపై మరియు ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు.పొలీస్ స్పెషల్ వారిగా POCOS కేసులను సమీక్షించారు. మద్యం సేవించి వాహనాల నడిపి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, నౌకా నియంత్రణ, ప్రజా



కలీంగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

సంక్షేమ శాఖ లో చిన్నారులు, వృద్ధుల సంరక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి : కలెక్టర్

**పెద్దపల్లి (సుల్తానాబాద్ ) ఆగస్టు-11(పుదయం ప్రతినధి):** సంక్షేమ శాఖ లో వసతి పొందుతున్న చిన్నారులు, వృద్ధులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు, భద్రత, అవసరమైన సంరక్షణ అందేలా అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ త్రిపాద్ అధికారులను ఆదేశించారు.మంగళవారం సుల్తానా బాద్ మండలంలోని క్యాడర్ దివ్యాంగుల పాఠశాల, వృద్ధాశ్రమం, బాల సదనం పాఠశాల, మండల విద్యా వనరుల కేంద్రాన్ని ఆలాగ్ పెద్దపల్లిలోని రంగంపల్లి బాల రక్షక భవన్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆయా సంస్థల్లోని వసతి సౌకర్యాలు, సిబ్బంది విధుల నిర్వహణ, చిన్నారులు, వృద్ధులకు అందుతున్న సేవలను పరిశీ లించారు.ఈ సందర్భంగా వంటకా

**సిబ్బంది సమయపాలన పాటిస్తూ విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి**  
**వంటశాలలు, వసతి గదులు, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉండాలి**

సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. వారి ఆరోగ్యం, భద్రత, ఆహారం,వసతి తదితర అంశాలను ఎప్పు టికప్పుడూ పర్యవేక్షించాలని, వారి అవ సరాలను గుర్తించి తక్షణమే పరిష్కరించే విధంగా అధికారులు, సిబ్బంది పనిచే యాలని ఆదేశించారు.బాల రక్షక భవన్‌లో చిన్నారుల సంరక్షణ, రక్షణకు సంబంధించిన అంశాలను సమీక్షించి చూచారు.అక్కడ పనిచేస్తున్న ప్రతి సిబ్బంది తమకు కేటాయించిన జాబ్ చార్జ్ ప్రకారం విధులను తప్పనిసరిగా నిర్వ



వృత్తవ మరింత సమర్థవంతంగా పనిచే సేలా సంబంధిత శాఖలు సమన్వ యంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. బాల రక్షణ, సంరక్షణకు సంబంధించిన కేసులను సుస్థిరంగా పరిగణించి,

బాధితులకు అవసరమైన సేవలు సకాలంలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవా లని ఆదేశించారు. బాలల సంరక్షణకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ సేవలు, రక్షణ వ్యవస్థలపై గ్రామస్థాయి నుంచి ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. బాలలపై జరిగే హింస, వేధింపులు, నిర్లక్ష్యం వంటి ఘటనలను గుర్తించి సంబంధిత వ్యవస్థల దృష్టికి తీసుకువచ్చేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, తద్వారా అవసరమైన ప్రతి కేసు అధికారుల దృష్టికి వచ్చి బాధిత చిన్నా రులకు సకాలంలో రక్షణ, సహాయం అందించేందుకు అవకాశం కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు,సంస్థల నిర్వాహకులు, సిబ్బంది తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

కేంద్రీయ విద్యాలయం (చలిగల్)లో వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూలు: కలెక్టర్



**జగిత్యాల ఆగస్టు 11 (పుదయం ప్రతినధి)**

జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రీయ విద్యాలయం చలిగల్ చలో 2026-27 విద్యా సంవత్సరం తర్వాతిగా గాను వివిధ పోస్టులకు ఒప్పంద ప్రాతిపదికన సిబ్బంది ఎంపిక ప్యాన్ ల్ తయారీ కోసం అర్హులైన అభ్యర్థుల నుంచి వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్ర

సాద్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు బాలవా టిక ఉపాధ్యాయులు ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయులు (పిఆర్ టి) పోస్టుల కోసం అర్హులైన అభ్యర్థులు 24.8.2026న వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూకు హాజర కావాలని సూచించారు. అలాగే కంప్యూటర్ ఇన్స్ట్రక్టర్ స్పెషల్ ఎక్సలెంట్ సంగీతం /సృష్టి శిక్షకులు (మ్యూజిక్ /డాన్స్ కోర్స్) పోస్టుల కోసం 25.8.2026న వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆసక్తి అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు అవసరమైన ప్రవహిత్రాలు తదితర పూర్తి వివరాల కోసం కేంద్రీయ విద్యాలయం వెబ్‌సైట్ ను సందర్శించడం తో పాటు కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన అధికారి క్ వెబ్‌సైట్ ను <https://karimnagar.kvs.ac.in/> సందర్శించాలని ఆయన తెలిపారు.

విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేసి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా చర్యలు: జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్



**మంచిర్యాల జిల్లా**

ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి విద్యార్థులకు నకల సదుపాయంతో కూడిన నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశ గా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుం దని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని హజ్జీపూర్ మండల కేంద్రంలో గల కమ్యూనికాండ్ బాలికల విద్యాలయాన్ని సందర్శించి అదనపు గదులు, బోజనశాల నిర్మాణ పథకం, వంటశాల, రిజిస్ట్రర్లు, పారిశుధ్య నిర్వహణ అంశాలను పరిశీ లించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేసే చర్యలలో భాగంగా చేపట్టిన అదనపు గదులు, బోజనశాల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తిచేసి విధంగా చర్యలు తీసు కోవాలని అధికారులకు సూచించారు. విద్యార్థులకు మెసూ ప్రకారం సకాలంలో పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం, శుభ్రమైన తాగునీటిని అందించ

వాలని, విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. వర్తా న్న కాలం అయినందున పాఠశాల పరిసరాలను అభివృద్ధి ఉంచాలని, వ్యక్తి గత పరిశుభ్రతపై విద్యార్థులకు అవగా హన కల్పించాలని తెలిపారు. అనంత రం ముల్కల్లో లోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, ప్రాథమిక పాఠశాల లను సందర్శించి విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఆస్కారకరం కలగకుండా సదుపాయాలు కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంపొందించాలని, తరగతిలో వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఉపాధ్యాయులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ పాఠశాలలో విద్యార్థు లకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలు, మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యత, విద్య భేదన అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకు న్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా జనగణన హ్యండ్‌బుక్ రూపకల్పనకు ఖచ్చితమైన సమాచారం అందించాలి



అధికారులకు కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా దిశానిర్దేశం **నిజామాబాద్, ఆగస్టు 11 :** జిల్లా జనగణన హ్యండ్‌బుక్ (డి.సీ.హెచ్.బీ) రూపకల్పన కోసం ఖచ్చితత్వంతో కూడిన నాణ్యమైన సమాచారం అందించాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశా రు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం క్యాన్సెల్స్ హోల్ లో మంగళవారం కలెక్టర్ వివిధ శాఖల అధికారులతో, ఆయా రంగాల ప్రముఖులతో జనగణన-2027కు సంబంధించి జిల్లా స్థాయిలో రూపొందించే హ్యండ్‌బుక్ కు అందించాల్సిన సమాచారం విషయపై చర్చించి సూచనలు చేశారు. విద్యా, వైద్య సదుపాయాలు, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, రవాణా, సమాచార వ్యవస్థ, వ్యాంకింగ్, రుణ సదుపాయాలు, విద్యుత్, ఇంధన వనరులు, భూమి, సాగునీటి వినియోగం, వ్యవసాయం, చేపట్టు త్రులు, కళలు, సాహిత్యం, ప్రముఖ వ్యక్తులు, గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, దేవాలయాలు, చారిత్రక ప్రదేశాలు, అటవీ ప్రాంతాలు, ఆహారపు అలవాట్లు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, పరిశ్రమలు, పురావస్తు సంపద తదితర

అంశాలకు సంబంధించిన జిల్లా సమాచారాన్ని ఖచ్చితత్వంతో అందించేలా చూడాలన్నారు. జిల్లా జనగణన హ్యండ్‌బుక్ రూపొందిన పది సంవత్సరాల సంపుట సమాచార సేకరణ, ప్రణాళికల రూపకల్పనకు ఎంతో ఉపయుక్తమైన రంగంగా నిలుస్తుందని, దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకుని సమాచార సేకరణలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. వారం రోజులలో సంబంధిత శాఖలు సమాచారాన్ని సేకరించి అందించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ ఎ.భుజంగరావు, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ డిలీప్ కుమార్, ఇంస్పెక్టర్ సీ.పీ.ఓ కిషన్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, వివిధ రంగాల ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

**కామారెడ్డి, ఆగస్టు 11 (పుదయం ప్రతినధి):** భారత ఎన్నికల సంఘం, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి అధ్యర్థంలో చేపట్టిన ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం (ఎన్ఐఆర్) కామారెడ్డి జిల్లాలో విజయ వంతంగా పూర్తయిందని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ నంగాస్సీ మంగళవారం తెలిపారు. జిల్లాలోని జుక్కల్, ఎల్లారెడ్డి, కామారెడ్డి మూడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలోని 796 పోలింగ్ కేంద్రాల సంబంధించిన 6,96,006 మంది ఓటర్లకు ఎన్నికల ఫారాల ముద్రణ, పంపిణీ 100 శాతం పూర్తయిందని

అన్నారు.జిల్లాలో ఇతర ప్రాంతాలతో పోలిస్తే వర్షపాతం మెరుగైన ఉన్నప్పటికీ, వరి సాగుకు సరిపడా నీటి లభ్యత ఉండక పోవచ్చని హెచ్చరించారు. రైతుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఆరుతడి పంటలు సాగు చేసే రైతులు లాభాలు పొందాలని కోరారు. 15

జనకవర్గం: 2,61,160 మంది ఓటర్లకు ఎన్నికల ఫారాల పంపిణీ 100 శాతం పూర్తయింది. 83.96 శాతం వివరాల డిజిటైజేషన్ పూర్తయింది.జిల్లా స్థాయి గణాంకాలు:-జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 6,96,006 మంది ఓటర్లు ఉండగా, అందరికీ ఎన్నికల ఫారాల ముద్రణ, పంపిణీ 100 శాతం పూర్తయింది. ఇప్ప

టివరకు 6,11,568 ఎన్నికల ఫారాలు, అంటే 87.87 శాతం డిజిటైజేషన్ పూర్తయినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మొత్తం 796 మంది బాక్స్ స్థాయి అధికారులు ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన శిక్షణను పూర్తిగా పొందారు. 84,438 ధృవీకరణ కాని ఎన్నికల ఫారాలు సమూహచేసినట్లు తెలిపారు. ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణలో భాగంగా మరణించిన ఓటర్లు, శాశ్వతంగా ఇతర ప్రాంతాలకు మారిన వారు, ఇప్పటికే మరణించిన సమూహ అయిన వారు, గైరాస్థిర ఓటర్లు తదితర వివరాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, సంబంధిత వర్గీకరణలను సృష్టించి సమూహ చేసినట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

**బోనాల జాతరలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్**  
**జగిత్యాల ఆగస్టు 11 (పుదయం ప్రతినధి)** జగిత్యాల పట్టణ ఓల్డ్ ఇస్కాండ్ సర్కిల్ లో తెలంగాణ జగిత్యాల జిల్లా యూటూబర్స్ కళాకారుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బోనాల జాతర చేతుకోల్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సంద

నిరంతరం సీనీ కెమెరాల పర్యవేక్షణతో మెరుగైన భద్రతను నిర్వహించాలని తెలిపారు. పటిష్ఠ అగ్నిమాపక వ్యవస్థ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండుకోవాలన్నారు. ఈ తనిఖీలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్, అగ్నిమాపక అధికారి శివాజీ, తహసీల్దార్ రాజు, అధికారులు స్వాతి, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.











# ఐరన్ ట్యాబ్లెట్ను రోజూ వేసుకుంటున్నారా..



శరీర ఆరోగ్యానికి ఐరన్ ఎంతో అవసరం. ఐరన్ లోపం వల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. లోపం ఉన్నప్పుడు వైద్యులు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను సూచిస్తారు. అయితే అవసరానికి మించి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యుల సూచన మేరకు సరైన మోతాదులోనే వీటిని తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఐరన్ సప్లిమెంట్లను అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా దంతాలపై మరకలు పడడం, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు, వికారం, వాంతులు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. లిక్విడ్ రూపంలో ఉండే ఐరన్ సప్లిమెంట్లను నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల దంతాలపై మరకలు పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని నీరు లేదా పండ్ల రసంలో కలిపి, స్వాద్యాతా తీసుకోవడం వల్ల దంతాలతో నేరుగా సంబంధం ఉండడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లు కొందరిలో పొట్టలో అసౌకర్యం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు లేదా కడుపు నొప్పి వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు కారణమవుతాయి. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైతే ఆహారంలో పాటు లేదా భోజనానికి ముందు, తర్వాత సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వల్ల కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఐరన్

తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో జింక్ తో పాటు అలంకరణ కలుగుతుంది. జింక్ లోపం పిల్లల్లో ఎదుగుదల సమస్యలు, జుట్టు రాలడం, ఆకలి తగ్గడం, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు, విరేచనాలు వంటి ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల ఐరన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునేవారు జింక్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. ఐరన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్నప్పుడు మలం నలుపు లేదా బాడిన రంగులోకి మారడం కొంతవరకు సాధారణమే. అయితే మలం తారు మాదిరిగా నల్లగా కనిపించడం, అందులో రక్తపు చారలు కనిపించడం, కడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి లేదా పుండ్ల వంటి లక్షణాలు ఉంటే అంతర్గత రక్తస్రావానికి సంకేతం అవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. ఐరన్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ద్రవం పేరుకు పోయే పడుకునే ముందు పొదలను శుభ్రం చేసుకుని అమడం రాని సాక్స్ వేసుకోండి. కొన్ని రోజుల్లోనే పగుళ్లు తగ్గి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇంట్లో తలుపులు తీసేటప్పుడు, వేసేటప్పుడు కిక్కురమని శబ్దాలు వస్తున్నాయో... అయితే, గోళాలు, (హింజెస్)కీలు... వంటివొట్ట కొన్ని చుక్కల అమడం వేస్తే సాఫీగా పనిచేస్తాయి. తోటపని పరికరాలు, కత్తిర్లు, చాకులకు తుప్పు పట్టకుండా ఉండటానికి అమడం పూసి ఉంచితే సరి.

# పాదాల పగుళ్లు... తగ్గుతాయి!



వ్యాయామం వల్ల కండరాలు, శారీరక దృఢత్వం మాత్రమే కాకుండా వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదించే ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని ఆ ఆధ్యయనం వెల్లడించింది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే వారిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ కూడా పయను తోపాటు అంతగా క్షీణించే అవకాశాలు ఉండవని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా పయను పెరిగే కొద్దీ శారీరక చురుకుదనం కొనసాగించడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుందని ఈ ఆధ్యయనం సూచిస్తోంది. ఈ ఆధ్యయనం కోసం 55 నుంచి 79 ఏళ్ల వయస్సు పయనున్న

క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయని పెద్దలతో వారి ఫలితాలను పోల్చారు. వ్యాయామం చేయని గ్రూపులో 57 నుంచి 80 ఏళ్ల వయస్సు పయనున్న 75 మంది ఆరోగ్యవంతులు ఉన్నారు. వీరితోపాటు 20 నుంచి 36 ఏళ్ల వయస్సు పయనున్న 55 మంది ఆరోగ్యవంతులను కూడా పోలిక కోసం పరిశీలించారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే సైక్లిస్టులో పయను పెరిగినా కండరాల పరిమాణం, కండరాల బలం అమూల్యమైన సాధనాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే పయను పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీర కొవ్వు లేదా కొలిస్టెరోల్ స్థాయిలు పెరగడం కూడా కనిపించలేదని పరిశోధకులు గుర్తించారు. వ్యాయామం వృద్ధాప్యంతో వచ్చే కొన్ని శారీరక మార్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని ఈ ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ సైక్లిస్టులు భవిష్యత్తులోనూ సైక్లింగ్ను కొనసాగిస్తూ తమ

# రోజూ వ్యాయామం చేస్తే వృద్ధాప్యంలో వ్యాధులు రావు..



125 మంది బెత్వాహిక సైక్లిస్టులను పరిశోధకులు ఎంపిక చేశారు. వీరిలో 84 మంది పురుషులు, 41 మంది మహిళలు ఉన్నారు. పురుషులు 6.5 గంటల్లో 100 కిలోమీటర్లు, మహిళలు 5.5 గంటల్లో 60 కిలోమీటర్లు సైకిల్ తొక్కుతారని సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. దూరమైనా చేసినా, అధికంగా మధ్యం సేవించేవారు, రక్తపోటు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిని అధ్యయనం నుంచి మినహాయించారు. పాల్గొన్నవారికి పలు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి,

శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకుంటారో పరిశీలించేందుకు పరిశోధకులు తదుపరి అధ్యయనాలను కొనసాగించాలని భావిస్తున్నారు. వ్యాయామంతోపాటు ఆహారం కూడా ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను అలస్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆలైన్ అయిల్ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అధిక కోకో శాతం ఉన్న డార్క్ చాక్లెట్లో ఐరన్, కాపర్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉండటంతో స్త్రీ పోషకాలు జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే శ్రమం తప్పకుండా హాయిలను (బిమి) చేసుకోవాలి. తలస్నానానికి బాగా వేడిగా ఉండే నీళ్లు ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టుకు దుర్బలం కలుగుతుందట. కాబట్టి గుర్రు

# చక్కని ఆరోగ్యం

అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీనివల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మం పాలిపోయినట్లు కనిపించడం, అధికంగా చెమటలు పట్టడం, గుర్రక వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఆందోళన కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరానికి ఐరన్ అవసరమైనప్పటికీ, అవసరానికి మించి సప్లిమెంట్లు రూపంలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. వయోజన పురుషులకు రోజుకు 8 మిల్లీగ్రాములు, వయోజన మహిళలకు 18 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణులకు 27 మిల్లీగ్రాములు, పిల్లలకు సుమారు 11 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే వ్యక్తిగత అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు, మోతాదును నిర్ణయించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీనివల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మం పాలిపోయినట్లు కనిపించడం, అధికంగా చెమటలు పట్టడం, గుర్రక వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఆందోళన కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరానికి ఐరన్ అవసరమైనప్పటికీ, అవసరానికి మించి సప్లిమెంట్లు రూపంలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. వయోజన పురుషులకు రోజుకు 8 మిల్లీగ్రాములు, వయోజన మహిళలకు 18 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణులకు 27 మిల్లీగ్రాములు, పిల్లలకు సుమారు 11 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే వ్యక్తిగత అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు, మోతాదును నిర్ణయించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీనివల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మం పాలిపోయినట్లు కనిపించడం, అధికంగా చెమటలు పట్టడం, గుర్రక వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఆందోళన కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరానికి ఐరన్ అవసరమైనప్పటికీ, అవసరానికి మించి సప్లిమెంట్లు రూపంలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. వయోజన పురుషులకు రోజుకు 8 మిల్లీగ్రాములు, వయోజన మహిళలకు 18 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణులకు 27 మిల్లీగ్రాములు, పిల్లలకు సుమారు 11 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే వ్యక్తిగత అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు, మోతాదును నిర్ణయించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీనివల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మం పాలిపోయినట్లు కనిపించడం, అధికంగా చెమటలు పట్టడం, గుర్రక వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఆందోళన కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరానికి ఐరన్ అవసరమైనప్పటికీ, అవసరానికి మించి సప్లిమెంట్లు రూపంలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. వయోజన పురుషులకు రోజుకు 8 మిల్లీగ్రాములు, వయోజన మహిళలకు 18 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణులకు 27 మిల్లీగ్రాములు, పిల్లలకు సుమారు 11 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే వ్యక్తిగత అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు, మోతాదును నిర్ణయించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

# కొత్తగా ప్రచారం అవుతున్న వాల్యూమెట్రిక్స్ డైట్.. ఏంటిది..

విధానంగా ప్రాచుర్యం లోకి వచ్చింది. అయితే మిగతా కొన్ని డైట్లతో పోలిస్తే ఇది తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉండే ఆహారాలను ఎంచుకోవడంపై దృష్టి పెడుతుంది. వాల్యూమెట్రిక్స్ డైట్లో తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ నీరు లేదా పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. ఇలాంటి ఆహారాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయని ఈ విధానం చెబుతోంది. పండ్లు, కూరగాయలు, సూప్లు వంటి సహజంగా తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఇందులో ముఖ్యమైన అంశం. ఈ డైట్ విధానాన్ని పోషకాహార నిపుణులు బార్బరా లోల్స్ అభివృద్ధి చేశారు. ఇందులో ఏ ఆహారాన్ని పూర్తిగా నిషేధించరు. అయితే రోజుకు తీసుకోవాల్సిన కేలరీల పరిమితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తారు. అంటే నచ్చిన ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానేయడం కంటే, తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాలతో కడుపు నిండేలా చూసుకోవడం ఈ విధానం ప్రధాన ఉద్దేశం. వాల్యూమెట్రిక్స్ డైట్లో ఆహారాలను నాలుగు గ్రూపులుగా విభజించారు. మొదటి గ్రూపులో పిండి పదార్థాలు, తక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, కొవ్వు లేని పాలు, బ్రోక్ అర్రిత సూప్లు ఉంటాయి. రెండో గ్రూపులో పిండి పదార్థాలు ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, బ్రెడ్స్, ప్యాస్టా, నీరయల్స్, తక్కువ కొవ్వు మాంసం, పప్పుధాన్యాలు వంటి ఆహారాలు ఉంటాయి. మూడో గ్రూపులో మాంసం, చీజ్, ఫ్రెంచ్ డ్రెస్సింగ్, బ్రెడ్, ఐస్క్రీమ్, కేక్ వంటి వాటిని చేర్చారు. నాలుగో గ్రూపులో చిక్స్, చాక్లెట్ క్యాండిలు, కుకీలు, నట్స్, వెన్న, సూప్ వంటి అధిక కేలరీలు ఉండే ఆహారాలు ఉంటాయి. ఇందులో మొదటి, రెండో గ్రూపులకు చెందిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మూడో గ్రూపులోని ఆహారాలను పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. నాలుగో గ్రూపులోని ఆహారాలను వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. ఈ విధానంలో ప్రధానంగా తక్కువ కేలరీలున్న ఆహారాలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణలో ఉండి బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఒక అధ్యయనంలో 97 మంది ఊబాకాయ ఉన్న మహిళలను రెండు గ్రూపులుగా విభజించి పరిశీలించారు. ఒక గ్రూపుకు తక్కువ కొవ్వు ఆహారం, మరో గ్రూపుకు



ప్రాధాన్యం ఇచ్చిన గ్రూపులో సుమారు 14 పౌండ్ల బరువు తగ్గగా, మరో గ్రూపులో సుమారు 10 పౌండ్ల బరువు తగ్గినట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. వాల్యూమెట్రిక్స్ డైట్లో ఆహారంతోపాటు వ్యాయామానికి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గేందుకు రోజుకు సుమారు 30 నుంచి 60 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అయితే ఏదైనా డైట్ విధానాన్ని ప్రారంభించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులు, పోషక అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

# రాత్రి పడుకునే ముందు ఇవి తింటే ఆరోగ్యానికి హానికరం..!

నిక నిద్ర చాలా అవసరం. కానీ నేటి జీవితంలో చాలామంది నిద్రలేని (Sleeplessness) తో బాధపడుతున్నారు. మనం తినే ఆహారం (Food) కూడా నిద్రపై ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రలేమితో క్రమక్రమంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయి. అందుకే రాత్రిపూట కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవడం మానుకుంటే కంటినిండా నిద్రపోవచ్చు. మరి రాత్రి పడుకునే ముందు తినకూడని ఆ ఆహారపదార్థాలే ఇప్పుడు తెలు



స్నాయి. అందుకే వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అదేవిధంగా కేకులు, స్వీట్లు తింటే రక్తంలో చక్కెర పెరిగి నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని కూడా రాత్రి పడుకునే ముందు అస్సలు తినకూడదు. నిమ్మకాయ, నారింజ, టమాటో వంటి వాటిని రాత్రిపూట తింటే గుండెల్లో మంట కలుగుతుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. అమూల్యమైన నీటిలో కలిపి మొక్కలపై వికిరణం చేయడం వల్ల హానికరమైన పగురులు, పయనున్న 55 మంది ఆరోగ్యవంతులను కూడా పోలిక కోసం పరిశీలించారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే సైక్లిస్టులో పయను పెరిగినా కండరాల పరిమాణం, కండరాల బలం అమూల్యమైన సాధనాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే పయను పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీర కొవ్వు లేదా కొలిస్టెరోల్ స్థాయిలు పెరగడం కూడా కనిపించలేదని పరిశోధకులు గుర్తించారు. వ్యాయామం వృద్ధాప్యంతో వచ్చే కొన్ని శారీరక మార్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని ఈ ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ సైక్లిస్టులు భవిష్యత్తులోనూ సైక్లింగ్ను కొనసాగిస్తూ తమ

నుకుందాం.. కాఫీ, టీ, ఎస్కీ డ్రింక్స్, చాక్లెట్లు వంటి వాటిలో కెఫీన్ ఉంటుంది. ఇవి పెరుగుతున్న పరిమాణం కలిగి నిద్ర పట్టకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి రాత్రి పడుకునే ముందు వీటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. మసాలాలు, వెయించిన ఆహారం తింటే కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ కలుగుతుంది. డాంట్ నిద్రకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. పిజ్జా, బర్గర్, మటన్ వంటి వాటిని ఆహారాలు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ఇవి కూడా నిద్రకు అంతరాయం కలిగి

# వర్షా కాలంలో.. పిల్లలు జబ్బు పడకుండా!

వర్షాకాలం భోతమే వ్యాధులను వెంట పెట్టుకొస్తుంది. వీటికి తోడు దోమలు, కలుషిత నీరు, ఆహారం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రమాదంలోకి నెడతాయి. అందుకే ఈ కాలంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో మరింత శ్రద్ధ వహించాలంటున్నాడు వైద్య నిపుణులు. పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగేలా వివిధ పోషకాలతో కూడిన



అహారం అందించాలి. కూరగాయలు, పండ్లను ఉప్పు నీటితో శుభ్రం చేసిన తర్వాత పిల్లలకు అందించాలి. మసాలాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారానికే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. భోజనానికి ముందు, వాచ్మన్లకు వెళ్ళాల్సిన తర్వాత పిల్లలు తమ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కునేలా జాగ్రత్త వహించాలి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దృఢత్వాన్ని సంతరించుకోవాలంటే స్నానం తర్వాత కందిషనరీస్ రాసుకోవడం తప్పనిసరిని చెబుతు

# జుట్టువాడిపోకుండా.. ఈ జాగ్రత్తలు!

అవసరం. ఇందులో భాగంగా సరిపడేన్ని మంచి నీళ్లు తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరంలో నీటి స్థాయిలు పెరగడమే కాకుండా మలినాలు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫలితంగా జుట్టు కూడా ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించి విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి. ఇందులోని

నూరు నిపుణులు. స్నానం చేసిన తర్వాత సాధ్యమైనంతవరకు జుట్టును సహజంగానే ఆరనివ్వాలి. వేడి కలిగించే హెయిర్ డ్రయర్స్ను అధికంగా వాడడం వల్ల కురుళ్లలో దురద, అలర్జిలు, జుట్టు చివర చిట్టడం... వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే తలస్నానం చేశాక జుట్టును



దూరంగా ఉండేందుకు పిల్లలు తడి దుస్తులు, చెప్పులు, సాక్సులు ధరించకుండా చూడాలి. దోమ కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు వీలుగా ఫుల్ స్లీప్ ఉన్న దుస్తులనే పిల్లలకు తొడగాలి, తులసి, లావెండర్... వంటి మొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పెంచుకుంటే దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. పూలకుండీలు, ఇంటి చుట్టూవక్కలు పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇంట్లోని చెత్తను ఏరోజుకా రోజు బయట పడేదూరి. వర్షాకాలంలో నీజనల్ అలర్జిలు సాధారణమైనప్పటికీ నిద్రకలం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. తుడు చుకునే దుకు రెగ్యులర్ బులు మైక్రోఫైబర్ రాబర్స్ను వినియోగిస్తే మేలంటున్నారు. తలస్నానం చేసిన వెంటనే జుట్టును దువ్వకూడదు. అలా చేస్తే వెంట్రుకలు తెగిపోవడం... వంటి సమస్యలో సూచించారు. అలాగే జుట్టు దువ్వకొవడానికి కూడా మెత్తటి టైబిడ్స్ ఉండే దువ్వెన్నను ఉపయోగించడం ఉత్తమం. జుట్టు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కుమిలిన సాధనం లేదంటున్నారని నిపుణులు. ఈశ్రమంలోనే కనీసం వారానికి సార్వైసా హాయిల్ మసాజ్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.







