

విలేకరులు కావాలేను

కర్నూలు నుండి వెలువడుతున్న 'విజయ సారథి' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావాలేను.. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు అన్ని మండల కేంద్రాలలో స్థానిక సమస్యలపై పోరాడేందుకు ఆసక్తి ఉన్న లిపోర్టర్లు వెంటనే సంప్రదించండి.. సెల్ నెం: 97003 70499

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

విజయ

RNI / APTEL/2015/64956

సారథి

తెలుగు దినపత్రిక

టీవీ లిపోర్టర్లు కావాలేను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న విజన్ టీవీలో లిపోర్టర్లు & పీడియో గ్రూపు, కెమెరామెన్లు కావాలేను. ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే సెల్ నెం: 97003 70499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

చీఫ్ఎడిటర్ : పేరపాగు వెంకటేశ్వర్లు

శుక్రవారం 24-10-2025

సంపుటి : 11

సంచిక : 252

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి,శ్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్.

వర్షప్రభావ పరిస్థితులపై చంద్రబాబునాయుడు ఆరా

దుబాయ్ నుంచి మరోవారు సీఎం టెలికాన్ఫరెన్స్ జిల్లాలకు రూ.1 కోటి చొప్పున అత్యవసర నిధుల మంజూరు



అమరావతి,అక్టోబర్ 23: దుబాయ్ వర్కలనలో బీజీబీజీగా ఉన్నప్పటికీ రాష్ట్రంలో వర్ష ప్రభావ పరిస్థితులపై ఎప్పటికప్పుడు ముఖ్యమంత్రి

జాబ్బీహెల్త్ ఉప ఎన్నికలు 135 నామినేషన్ల అంగీకారం

హైదరాబాద్జూబ్బీహెల్త్ ఉప ఎన్నికల్లో మూడు పార్టీల ప్రధాన అభ్యర్థులతోపాటు 81 మంది వేసిన 135 నామినేషన్లను అంగీకరించారు. మిగతా వాటిని వివిధ కారణాలతో తిరస్కరించారు. గత ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన మాగంటి గోపీనాథ్ అకాల మరణంతో ఈ ఉపఎన్నికలు అనివార్యమయ్యాయి. దీంతో ఈ స్థానాన్ని తామే దక్కించుకోవాలని గోపీనాథ్ భార్య సునితకు బీఆర్ఎస్ టికెట్ ఇచ్చింది. అయితే ఆమె చట్టబద్ధంగా భార్య కాదంటూ నామినేషన్ స్మూట్చీ బైఠో బాంబు పేల్చాడు గోపీనాథ్ మొదటి భార్య కుమారుడు. ఆయనకు తానే వారసుడిని అంటూ ప్రకటించడం సంచలనంగా మారింది. స్మూట్చీని నాటకీయ పరిణామాల మధ్య 17 గంటలపాటు నిర్వహించారు. ఇలా నిర్వహించిన స్మూట్చీలో 211 మంది అభ్యర్థులు వేసిన 321 నామినేషన్లను పరిశీలించారు. ఇందులో 81 మందికి చెందిన 135 మంది నామ పత్రాలకు మాత్రమే ఆమోదం తెలిపారు. మిగిలిన 130 మంది అభ్యర్థులకు చెందిన 186 నామినేషన్లను తిరస్కరించారు.ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహంతో ఉన్న ఓయూ నిరుద్యోగ యువత, ట్రిపుల్ ఆర్ నిర్వాసితులు భారీగా వచ్చి నామినేషన్లు వేశారు. 211 మంది అభ్యర్థులు 321 నామినేషన్లు దాఖు చేశారు. చాలా వరకు సరైన పత్రాలు లేకపోవడం, రూల్స్ను అనుగుణంగా లేని వాటిని అధికారులు తిరస్కరించారు.



మత్స్యకారులను క్షేమంగా తీసుకువస్తాం

బాధిత కుటుంబాలకు పూర్తి భరోసా
కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు



విజయనగరం,అక్టోబర్ 23(ఆర్ఎన్ఎ):బంగ్లాదేశ్ నేపీ సిబ్బందికి పట్టుబడిన ఎనిమిది మంది జిల్లా మత్స్యకారుల ఘటనపై కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు గురువారం ప్రకటన విడుదల చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు పూర్తి భరోసా కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. జిల్లాకు చెందిన మత్స్యకారులను క్షేమంగా తీసుకువస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పటికే విదేశాంగ శాఖ మంత్రితో సంప్రదింపులు జరిపామని పేర్కొన్నారు. బంగ్లాదేశ్ ఎంబసితో

చంద్రబాబునాయుడు ఆరా తీస్తున్నారు తాజాగా రాష్ట్రంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలపై దుబాయ్ నుంచి అధికారులతో మరోవారు సీఎం టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై మంత్రులు, సీఎస్, జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో మాట్లాడారు. వర్ష ప్రభావిత నెల్లూరు, ప్రకాశం, కడప, తిరుపతి, అన్నమయ్య జిల్లాల పరిస్థితిపై ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఆర్టిజీఎస్ అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి చర్చించారు. నెల్లూరు, చిత్తూరు, ప్రకాశం జిల్లాలకు రూ.2 కోట్ల చొప్పున, మిగతా వర్ష ప్రభావిత జిల్లాలకు రూ.1 కోటి చొప్పున అత్యవసర నిధుల మంజూరుకు సీఎం ఆదేశాలు జారీ చేశారు.వర్ష ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఎన్టీఆర్ఎఫ్, ఎన్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలను పంపాలని సూచనలు చేశారు. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. రెవెన్యూ, డిజాస్టర్, పోలీస్, ఇరిగేషన్, మున్సిపల్, ఆర్ అండ్ బి విద్యుత్ శాఖలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు సీఎం. లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలన్నారు. రిలీఫ్ కేంద్రాల్లో బాధితులకు నాణ్యమైన ఆహారం, పిల్లలకు పాలు అందించాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. దక్షిణ కోస్తాంధ్ర, రాయలసీమ జిల్లాల్లో ఇప్పటికే కంట్రిలో రూమ్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఎంకు కలెక్టర్లు వివరించారు. కాలువ, చెరువు గట్టకు గండ్లు పడకుండా బలహీనంగా ఉన్న చోట్ల పటిష్ఠ పరచాలని.. విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం కలుగకుండా చూడాలని సీఎం ఆదేశించారు. పంట నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సూచించారు.

బజ్జీబజ్జీగా చంద్రబ్రాబు రెండోరోజు పర్యటన

అబుదాబిలో పలువురు పారిశాపాలిశ్రామికవేత్తలతో భేటీ



ఆంధ్రప్రదేశ్లో పెట్టుబడులు, పారిశ్రామిక భాగస్వామ్యాలు, టెక్నాలజీ సహకారం వంటి అంశాలపై చర్చలు జరగనున్నాయి.అదే విధంగా లులూ గ్రూప్ సీఎండ్ యూసఫ్ అలీ, అగితా గ్రూప్ సీఈఓ సల్మీన్ అల్ మెరీ, మస్తార్ సీటీ సీఈఓ మహ్మద్ జమీల్ అల్ రమాహిలతో సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక సమావేశాలు జరపనున్నారు. ఈ సమావేశాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్లో రిటైల్, ఇంధనం, పర్యావరణ అనుకూల ప్రాజెక్టులలో పెట్టుబడులపై చర్చ జరగనుంది.అబుదాబీలోని యాస్ ఐల్లాండ్ పర్యాటక ప్రాజెక్టులను సందర్శించి, ఆంధ్రప్రదేశ్లో పర్యాటక రంగ అభివృద్ధి దిశగా ఆలోచనలు పంచుకోనున్నారు. చివరిగా, భారత కౌన్సిల్ జనరల్ నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి గౌరవార్థం ఏర్పాటు చేసిన విందుకు చంద్రబాబు హాజరாகనున్నారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 23: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో స్థానిక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ పాలనాపరమైన సంస్కరణలు తీసుకువచ్చామని ఉప ముఖమంత్రి, పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. వాటి ఫలాలు ప్రజలకు సక్రమంగా అందించే బాధ్యత ఉద్యోగులపై ఉందని అన్నారు. ఇందుకోసం నవంబర్ 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రాంతీయ అభివృద్ధి అధికారుల (డి.డి.ఓ.) కార్యాల యాలు ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు.ఈరోజు (గురువారం) మధ్యాహ్నం పంచాయతీరాజ్ఉన్నతాధికారులతో పవన్ కల్యాణ్ సమావేశమయ్యారు. క్షర్రత్ విధానం రద్దు చేసి, 13,351 గ్రామ పంచాయతీలను స్వతంత్ర యూ నిల్లు చేయడం ద్వారా గ్రామీణ లలకు మెరుగైన సేవలు అందించే వెసులుబాటు తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. పల్లెల్లో కనీస మౌలిక వసతుల కల్పనకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తున్నామని, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో పంచాయతీలు, గ్రామీణాభివృద్ధికి నిధులు సమకూరుస్తున్నామని పవన్ తెలిపారు.15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతోపాటు, పంచాయతీలు ఆర్థిక స్వయం ప్రతిపత్తి సాధించే విధంగా సరికొత్త ప్రణాళికలు రూపొందించాలని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. నిధులు సప కూర్చడంలోన ు, పాలనాపరమైన సంస్కరణల్లోనూ కూటమి

మలేసియాలా ట్రంప్ మోచి భేటీ లేనట్లే..

అసియాన్ సదస్సులో వర్చువల్గా పాల్గొననున్న ప్రధాని



అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సహా అనేక దేశాల నాయకులు హాజరుకానున్నారు. ప్రధాని మోదీ గైర్హాజరు నేపథ్యంలో ట్రంప్ మోదీ భేటీ ఈసారి కూడా లేనట్లే. ఈ ఆసియాన్లో మలేసియా, ఫిలిప్పీన్స్, సింగపూర్, థాం్ ూండ్, వియత్నాం, మయన్మార్ వంటి 10 దేశాలు సభ్యదేశాలుగా ఉన్నాయి. ఈ సమ్మిట్లో ప్రధాని మోదీకి బదులు విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ ప్రాతినిధ్యం వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

భారత రక్షణ కొనుగోళ్లకు రూ.79,000

కోట్లు: రక్షణ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 23: భారత రక్షణ రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో ముందడుగు వేసింది. రూ.79,000 కోట్ల విలువైన సైనిక పరికరాల కొనుగోళ్లకు అనుమతి ఇచ్చింది. రక్షణ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్ అధ్యక్షతన జరిగిన రక్షణ కొనుగోళ్ల మండలి (ఆంఆ) సమావేశంలో దీనికి సంబంధించిన ంసిజి ఆమోదించారు. ఫలితంగా భారత సైన్యం, నావికాదళం, వాయుసేనల యుద్ధ సామర్థ్యాన్ని ఇది గణనీయంగా పెంచేందుకు తోడ్పడుతుంది.ఈ చర్య కారణంగా భారత సైన్యానికి నాగ్ మిస్సైల్ వ్యవస్థ (ఓఎ-ఎఎ ఔంటింమా), గ్రౌండ్-బేస్డ్ మొబైల్ ఇజఎబిఐ సిస్టమ్లు (ఊఊఊ) అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఔంటింమా.. శత్రు యుద్ధ వాహనాలు, బంకర్ల వంటి, దుర్బేధ్యమైన నిర్మాణాలను సైతం విధ్వంసం చేసే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాదు, ఊఊఊ 24 గంటల ఎలక్ట్రానిక్ ఇంటెలిజెన్స్, ట్యాక్టికల్ సమాచార సేకరణకూ ఈ నిధులు సహాయపడతాయి.అలాగే, డైవర్స్ టెర్రెస్ట్రలో లాజిస్టిక్స్ మద్దతును మెరుగుపరచడానికి హై-మొబిలిటీ వెహికల్స్ (క్రేనీలు) కూడా ఈ కొనుగోళ్ల జాబితాలో చేర్చారు. నావికాదళానికి ల్యాండింగ్ ఫ్లాట్ఫామ్ డాక్లు (ఊఊఊ) 30 మి.మీ. నావల్ సర్ఫేస్ గన్ల కొనుగోళ్లకు సైతం ఆమోదం లభించింది. ఊఊఊల సైన్యం, వాయుసేనతో కలిసి జాయింట్ అంఫిబియస్ అసాల్ట్ ఆపరేషన్లకు, శాంతి స్థాపన, మానవతా సహాయం, విపత్తు నివారణలకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి.ఇక, 30 మి.మీ. గన్లు తక్కువ తీవ్రత మెరైటైమ్, యాంట్-పైరసీ ఆపరేషన్లకు సహాయపడతాయి. అఖీతా నావల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ లాభి అభివృద్ధి చేసిన అడ్వాన్స్డ్ లైట్మెయిట్ టార్గెట్లు సంప్రదాయ, న్యూక్లియర్, మిస్సైల్ సబ్మెరైన్లను కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవచ్చు. మరోవైపు, 76 మి.మీ. సూపర్ ర్యాపిడ్ గన్ మౌంట్ కోసం స్పాల్డ్ అమ్మ్యానిషన్, ఎలక్ట్రో-ఆప్టికల్ ఇన్ఫ్రారెడ్ సెన్సర్ అండ్ ట్రాక్ సిస్టమ్ కూడా మన రక్షణ వ్యవస్థలోకి చేరతాయి.

నవంబర్ 1 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డి.డి.ఓ. కార్యాలయాలు ప్రారంభించండి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి, అక్టోబర్ 23: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో స్థానిక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ పాలనాపరమైన సంస్కరణలు తీసుకువచ్చామని ఉప ముఖమంత్రి, పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. వాటి ఫలాలు ప్రజలకు సక్రమంగా అందించే బాధ్యత ఉద్యోగులపై ఉందని అన్నారు. ఇందుకోసం నవంబర్ 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రాంతీయ అభివృద్ధి అధికారుల (డి.డి.ఓ.) కార్యాల యాలు ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు.ఈరోజు (గురువారం) మధ్యాహ్నం పంచాయతీరాజ్ఉన్నతాధికారులతో పవన్ కల్యాణ్ సమావేశమయ్యారు. క్షర్రత్ విధానం రద్దు చేసి, 13,351 గ్రామ పంచాయతీలను స్వతంత్ర యూ నిల్లు చేయడం ద్వారా గ్రామీణ లలకు మెరుగైన సేవలు అందించే వెసులుబాటు తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. పల్లెల్లో కనీస మౌలిక వసతుల కల్పనకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తున్నామని, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో పంచాయతీలు, గ్రామీణాభివృద్ధికి నిధులు సమకూరుస్తున్నామని పవన్ తెలిపారు.15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతోపాటు, పంచాయతీలు ఆర్థిక స్వయం ప్రతిపత్తి సాధించే విధంగా సరికొత్త ప్రణాళికలు రూపొందించాలని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. నిధులు సప కూర్చడంలోన ు, పాలనాపరమైన సంస్కరణల్లోనూ కూటమి



ప్రభుత్వం ఎంతో సానుకూల దృక్పథంతో ఉందన్నారు. ఆ ఫలితాలు ప్రజలకు చేర్చి, పల్లెల అభివృద్ధిలో ఉద్యోగులు క్రియాశీలక బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు.నిధుల వినియోగం, పాలన సంస్కరణల అమలుపై ఎప్పటికప్పుడు ఉన్నతాధికారులు సమీక్షలు చేపట్టాలని డిప్యూటీ సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. పల్లె పందగ 2.0 ద్వారా గ్రామాల్లో చేపట్టే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై పూర్తి ప్రణాళిక అందించాలని ఆదేశించారు.

కంటిచూపు మెరుగుపడాలా..? ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి..!



సర్వేదియానాం నయనం ప్రధానం అని పెద్దలు అంటారు. కళ్లకు అంతటి ప్రాధాన్యత ఉంది. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొన్నేళ్ల క్రితం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కంటి సమస్యలు వచ్చేవి. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చిన్నా పెద్దా అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే కంటి చూపు మెరుగ్గా ఉండాలంటే విటమిన్ ఏ ఎంతో అవసరం అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ ఏ తక్కువ ఉన్నావారికి రే చీకటి వచ్చే ప్రమాదం అధికంగా ఉందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. కంటి ఆరోగ్యం కోసం విటమిన్ ఏ, సీ, ఈ లతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, నిమ్మజాతి పండ్లు, పాలకూర, యాపిల్స్, టమాటా వంటి ఆహారాలు కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కంటి చూపు కోసం చేపలు, అవిసె గింజలు, బాదం, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్డు, లాంటివి కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటిలోని ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కంటి చూపును సంరక్షిస్తాయని చెబుతున్నారు. విటమిన్ ఏ తక్కువగా ఉంటే.. దృష్టి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే నైట్ బ్లైండ్ నెస్ (చీకటిలో సరిగ్గా చూడలేకపోవడం), ఆంధ్రత్వం వచ్చే ప్రమాదం ఉందట. విటమిన్ ఏ లోపంతో చర్మం పొడిబారడం, చర్మం పొలుసులుగా మారడం లేదా దురదగా ఉండటం లాంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. విటమిన్ ఏ లోపం కారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ తగ్గిపోవడం, అలాగే విరోచనాలు, తట్టు.. లాంటి ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ” ఇక కంప్యూటర్ పై పని చేసేవాళ్లు తరచూ రెప్పలార్చుతూ ఉండాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రతి 20 నిమిషాలకూ చూపును మళ్లించి 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును 20 క్షణాలపాటు చూడాలని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే కంప్యూటర్ స్క్రీన్ కంటికి కనీసం 20 అంగుళాల దూరంలో ఉండాలి. స్క్రీన్ పైభాగం కళ్లకి కాస్త దిగువన ఉండేలా అమర్చుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ పుడ్డ్ తింటే.. థైరాయిడ్ కంట్రోల్లో, వీటిని మాత్రం అసలు తానొద్దు..!



థైరాయిడ్. ప్రస్తుత కాలంలో అధిక శాత మందిని ఇబ్బంది పెడుతోంది. చిన్నారులు సైతం థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. ఈ సమస్యకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. అందులో పోషకాహార లోపం, వంశ పారంపర్యత ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. అయితే థైరాయిడ్లో రెండు రకాలు ఉంటాయి. హైపో, హైపర్ థైరాయిడిజం అని రెండు రకాల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటాయి. వీటిల్లో ఏది ఉన్నా సరే డాక్టర్ల సూచించిన మేరకు మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే థైరాయిడ్ ఉన్నవారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను మాత్రమే తినాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు అయోడిన్ ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. అలా అని చెప్పి అయోడైజ్డ్ సాల్ట్ను అధికంగా తినకూడదు. ఉప్పును మోతాదులోనే తినాలి. కోడిగుడ్డు, పెరుగు, చేపలు వంటి ఆహారాలను తింటే మేలు జరుగుతుంది. వీరు సెలీనియం ఉన్న ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ లో సెలీనియం అధికంగా ఉంటుంది. రోజుకు 2 బ్రెజిల్ నట్స్ను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. కోడిగుడ్డు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల్లోనూ సెలీనియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే జింక్ ఎక్కువగా ఉండే మటన్, చికెన్, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, శనగలు, జీడివప్పు, పెరుగును తింటే మేలు జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు బ్రోకలీ, కాబిజ్జవర్, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయలకు దూరంగా ఉండాల్సింది. లేదంటే సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే తృణ ధాన్యాలు, పండ్లు, ఇతర కూరగాయలు, పప్పు దినుసులను తినవచ్చు. అదే విధంగా ఆలివ్ ఆయిల్, అవకాడోలు, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే చేపలు, అవిసె గింజలు, వాల్ నట్స్ను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. సోయా ఉత్పత్తులైన టోఫు, సోయా పాలకు దూరంగా ఉండాలి. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు సోయా ఉత్పత్తులను అసలు తీసుకోకూడదు. అవి థైరాయిడ్ మందుల పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కేవలం అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పునే తినాల్సి ఉంటుంది. అధిక కాలెస్ట్రాల్ ఉంటే కోడిగుడ్డు లోపలి సొన తీసేసి కేవలం తెల్ల సొనను తినవచ్చు. అలాగే నారింజ పండ్లను తింటుండాలి. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి ఇవి మేలు చేస్తాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే పాలకూరను, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కలిగిన పసుపును కూడా తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీ, సోడా, చాకాలెట్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. బ్లాక్ కాఫీ లేదా బ్లాక్ టీ, గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీలను సేవించవచ్చు. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి కొందరికి గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉంటుంది. అలాంటి వారు గోధుమ పిండి తినకూడదు. చిరు ధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.



చలికాలంలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చా? తాగితే జలుబు చేస్తుందా? అనే కదా మీ డౌట్

కొబ్బరి నీళ్లు వేసవిలో మాత్రమే కాదు.. చలికాలంలో కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శీతాకాలంలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. శీతాకాలంలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా, శరీరం డీ హైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇందులో సహజసిద్ధమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. అవి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారడం, పగుళ్లు రావడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. 2. కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, కూల్ డ్రింక్స్ కు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని రోజూ తీసుకోవచ్చు. సహజసిద్ధమైన తీపిదనం, పోషకాలను అందిస్తూనే, కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. శీతాకాలంలో ఎక్కువగా తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. 3. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే బయోయాక్టివ్ ఎంజైమ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. శీతాకాలంలో సాధారణంగా వచ్చే



మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. వీటిలోని సహజ పీచు పదార్థం ప్రేగు కదలికలను క్రమబద్ధం చేసి, జీర్ణవ్యవస్థను సమర్థవంతంగా పనిచేయిస్తుంది. 4. విటమిన్ సీ, మెగ్నీషియం వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు కొబ్బరి నీళ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, జలుబు, ఫ్లు వంటి శీతాకాలపు వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. 5. శీతాకాలంలో చర్మం పొడిబారి, పగుళ్లు వస్తుంటాయి. కొబ్బరి నీళ్లలోని హైడ్రేటింగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు చర్మాన్ని తేమగా, కాంతివంతంగా ఉంచుతాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. 6. పొటాషియం అధికంగా ఉండే కొబ్బరి నీళ్లు సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేసి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మంచిది. ప్రత్యేకించి శీతాకాలంలో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి పడకుండా కాపాడతాయి. 7. కొబ్బరి నీళ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎలక్ట్రోలైట్లు సహజసిద్ధమైన శక్తిని అందిస్తాయి. శీతాకాలంలో వచ్చే నీరసం, అలసటను తగ్గించి, చురుకుగా ఉండటానికి ఇవి సహాయపడతాయి. 8. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని నివారించడంలో కొబ్బరి నీళ్లు తోడ్పడతాయి. ఇవి ఆక్సలేట్ వంటి సమ్మేళనాల స్ఫటికీకరణను తగ్గిస్తాయి. చలికాలంలో వీటిని తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. 9. కొబ్బరి నీళ్లలోని ఆల్బిన్ స్వభావం శరీరంలోని జూజీ స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది. శీతాకాలంలో తీసుకునే అధిక పోషక ఆహారాల వల్ల పెరిగే ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచి, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 10. మెగ్నీషియం, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల కొబ్బరి నీళ్లు కండరాల తిమ్మిర్లు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. చలికాలంలో శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం, డీహైడ్రేషన్ వల్ల ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి.

నెలరోజుల పాటు అన్నం తినకుంటే ఏం జరుగుతుంది?

సహజంగా భారతదేశంలో అన్నాన్ని ఇష్టంగా తినే రాష్ట్రాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మనదేశంలో చాలావరకు చాలా రాష్ట్రాలలో ప్రధాన ఆహారం అన్నమే. అయితే అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతారు. ఇది మన శరీరానికి కావలసిన త్వరిత శక్తిని, సంతృప్తి భావనను కలుగజేస్తుంది. అన్నం తినకుంటే నెలరోజుల్లో ఏం జరుగుతుంది ఇటీవల కాలంలో ఊబకాయుల సంఖ్య పెరుగుతుండడం, అన్నం తినడం వల్ల ఇతరత్రా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉండడం, దయబెటిన్ వంటివి కంట్రోల్లోకి రాకపోవడం వంటి కారణాలు వెరసి అన్నానికి బదులుగా జొన్న రాెడ్లు, చపాతి, లేదా తృణధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినాలని నలహా ఇస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఒక నెలరోజుల పాటు అన్నం తినకపోతే అసలు మనవే శరీరంలో ఏం జరుగుతుంది అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. నెలరోజులు అన్నం తినకుంటే మేలు జరుగుతుందా? నెలరోజుల పాటు అన్నం తినకుండా ఉంటే శరీరానికి పూర్తిగా మేలు జరుగుతుంది అని



చెప్పలేం. ఎందుకంటే అన్నం లో పోషకాలు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. శరీరానికి కావలసిన కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. శరీరానికి కార్బోహైడ్రేట్స్ కూడా అవసరం కాబట్టి అన్నం తినకపోతే శరీరానికి పూర్తిగా మేలు జరుగుతుంది అని చెప్పలేము. అయితే నెలరోజులు అన్నం తినకపోతే బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అన్నం తినకుంటే బరువుకు చెక్, బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్ అన్నంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉండడంవల్ల అన్నాన్ని తినకుండా మానుకున్నప్పుడు క్యాలరీలు తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. అన్నాన్ని ఒక నెలరోజుల పాటు తినకుండా ఉంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే అన్నం తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అన్నం మానేస్తే బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అన్నం తినకుంటే ఈ సమస్య కూడా నెలరోజులపాటు అన్నం తినకపోతే మన శరీరంలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. నీరసంగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మనకు శక్తి రావాలంటే కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రధాన వనరు. అటువంటి కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకోకపోతే నీరసించి పోవడం ఖాయం. అన్నం మానేస్తే మన శరీరానికి కావలసిన తగినంత పోషకాలు అందకపోవచ్చు. దీనికి బదులుగా అన్నం నుండి వచ్చే క్యాలరీలను భర్తీ చేసే ఇతర ధాన్యాలను, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తీసుకుంటే చాలా మంచిది. దానిమ్మ పండు తింటున్నారా? అయితే ఇది మీ కోసమే! అన్నానికి బదులుగా ఇవి తినండి అన్నం పూర్తిగా మానేయడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకపోవచ్చు. కనుక నెలరోజుల పాటు అన్నం మానేయాలి అనుకునేవారు అన్నానికి బదులుగా తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు వంటివి తినాలి. అవి మీ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను కచ్చితంగా అందిస్తాయి.

రోజు చీపాతీలు తింటున్నారా? ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..!!

చపాతీలు చాలా మంది ఇష్టపడతారు. రాత్రి సమయంలో భోజనం మానేసి చపాతీ తినేవారు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నారు. దీని ద్వారా బరువు నియంత్రణతో పాటుగా ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే, రోజూ చపాతీలు తినటం ఆరోగ్యరమేనా అనే చర్చ ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తుంది. దీంతో.. చపాతీలతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. ఎవరికి సమస్యలు వస్తాయనే అంశం పైన నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు. చపాతీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం చపాతీలు గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజన కరంగా గుర్తించారు. బరువు తగ్గడానికి చపాతీలు మంచి ఆహారం అని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ రెండు సాధారణ సైజు చపాతీలను తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే అధిక పీచు ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుందని వివరించారు. ఇందులోని పీచు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి కృషి చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మలబద్ధకం, అజీర్తి, గ్యాస్.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలున్న వారు నిపుణుల సలహా మేరకు రోజూ చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చపాతీని పోషకాల సమృద్ధిగా చెబుతారు. ఇందులో బి, ఇ విటమిన్లతో పాటు క్యాలషియం, జింక్, కాపర్, అయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం.. వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. చపాతీల్లో ఉండే అధిక ఐరన్ స్థాయిలు శరీరంలో హెమోగ్లోబిన్ స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయని నిపుణులు వెల్లడించారు. ఫలితంగా రక్తహీనత తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడచ్చని సూచిస్తున్నారు. చపాతీలో ఉండే సెలీనియం క్యాన్సర్ కారకాలు శరీరంపై దాడి చేయకుండా కాపాడుతాయని వివరించారు. కాగా, చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అనవసర కొవ్వులు చేరతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముడిగోధుమలు తీసుకొని స్వయంగా వట్టింకకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. గోధుమపిండికి రాగి, సోయాబీన్, చిరుధాన్యాలతో చేసిన పిండిని కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. లేదంటే బయట దొరికే మల్టీగ్రెయిన్ పిండిని వాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కాగా, చపాతీలను పరిమితంగా తీసుకున్న వరకు సమస్య ఉండదని.. దాటితే మాత్రం సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు.





రెబల్ ర్యాంపేజ్.. ఫ్యాన్స్ కి పూనకాలు తెప్పిస్తున్న గీత ఆర్ట్స్ వీడియో..!



: రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ బర్త్ డే ఈరోజు.. ఈశ్వర్ సినిమా నుంచి రాబోతున్న కల్పి 2898 ౦౭ వరకు ప్రభాస్ సినిమాల గ్రాఫ్ ఎలా ఉందో తెలిసిందే. ముఖ్యంగా రెబల్ స్టార్ నట వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ ఫ్యాన్స్ కి మాస్ ఫీల్స్ అందిస్తూ వస్తున్నాడు రెబల్ స్టార్. వర్షం సినిమా నుంచి తన సక్సెస్ క్రేజ్ పెంచుకుంటూ వచ్చిన ప్రభాస్ మధ్యలో కొన్ని మిస్ ఫైర్ అవుతున్నా సరే ఫ్యాన్స్ కి కావాల్సినంత మాస్ స్టఫ్ అందిస్తూ స్టార్ మేనియా కొనసాగించాడు. రాజమౌళి చిత్రపతితో ప్రభాస్.. రాజమౌళితో తీసిన చిత్రపతి ప్రభాస్ కి మాస్ ఇమేజ్ ని డబుల్ చేయగా ఇక బాహుబలి తర్వాత అతన్ని పాస్ ఇండియా స్టార్ ని చేసింది. స్టార్ హీరో అయిన ప్రభాస్ నేషనల్ లెవెల్ లో బిజీయెస్ట్ యాక్టర్ గా కూడా సూపర్ ఫాలోయింగ్ ఏర్పరచుకున్నాడు. ఐతే ఎంత క్రేజ్ ఉన్నా కూడా ప్రభాస్ మాత్రం అందరికీ డార్లింగ్ లానే అనిపిస్తాడు. ఎందుకంటే చాలా మృదు స్వభావ్.. మంచితనమ.. జీతో పర్సెంటేజ్ నెగిటివిటీ ఉన్న హీరో ప్రభాస్ అని అంటుంటారు.అందుకే ప్రభాస్ బర్త్ డేకి ఆయనతో పనిచేసిన దర్శకు నిర్మాతలు అందరు స్పెషల్ విషెస్ అందించారు. ఇక ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా గీతా ఆర్ట్స్ నుంచి ప్రభాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఒక వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ప్రభాస్ మా ర్యాంపేజ్ ఎలా ఉంది అనేది చూపిస్తూ ప్రభాస్ అన్ని

సినిమాల్లో అతని ఎలివేషన్స్, డైలాగ్ డెలివరీ, అతని గురించి ప్రముఖులు మాట్లాడిన క్లిప్స్ అన్నీ కలిపి రెబల్ స్టార్ ఫ్యాన్స్ కి పూనకాలు తెప్పించేలా ఈ వీడియో ఉంది.రెబల్ స్టార్ ఫ్యాన్స్ అయితే పిచ్చెక్కిపోతున్నారు. గీతా ఆర్ట్స్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో చూసి రెబల్ స్టార్ ఫ్యాన్స్ అయితే పిచ్చెక్కిపోతున్నారు. ఈ రేంజ్ ఎలివేషన్స్ ఇంకా ఎడిటింగ్ నెక్స్ లెవెల్ లో ఉందని అంటున్నారు. రెబల్ స్టార్ మీద గీతా ఆర్ట్స్ చూపించిన ఈ ప్రేమను ఫ్యాన్స్ అంతా షీన్స్ చేసుకుంటున్నారు. గీతా ఆర్ట్స్ లో ఇప్పటివరకు ప్రభాస్ ఒక సినిమా కూడా చేయలేదు. ఐతే ఈ రేంజ్ ఎలివేషన్స్ చూస్తుంటే గీతా ఆర్ట్స్ లో ప్రభాస్ సినిమా పడితే మాత్రం నెక్స్ లెవెల్ అనేస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా గీతా ఆర్ట్స్ సోషల్ మీడియాలో ప్రభాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన వీడియో మాత్రం మైండ్ బ్లాక్ అయ్యేలా ఉంది. రెబల్ ఫ్యాన్స్ కాదు సగటు సినీ ప్రేక్షకుడు కూడా సరే మైజ్ అయ్యేలా ఈ వీడియో ఎడిటింగ్ ఉంది. సో ప్రభాస్ ఫ్యాన్స్ అమాత్రం ఎడ్జిట్ అవ్వడంలో తప్పులేదు.

పెళ్లి తర్వాత తాలిసారి భార్యతో దర్శనమిచ్చిన అక్కినేని అఖిల్.. క్యూట్ జోడి!



అక్కినేని అఖిల్ - జైనాబ్ రష్మిల ఈ ఏడాది పెళ్లి చేసుకున్న సంగతి మనకు తెలిసిందే.. వీరి పెళ్లి ఈ ఏడాది జూన్ 6న నాగార్జున ఇంట్లో కొద్ది మంది సన్నిహితుల మధ్య జరిగింది. పెళ్లి సింపుల్ గా సన్నిహితుల మధ్య చేసుకున్నప్పటికీ రిసెప్షన్ ని మాత్రం గ్రాండ్ గా అరేంజ్ చేశారు.. అయితే పెళ్లియ్యాక జైనాబ్ - అఖిల్ లకు ఈ ఏడాది మొదటి దీపావళి కాబట్టి వీరు ఈ మొదటి దీపావళిని గ్రాండ్ గా సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు.అయితే తాజాగా జైనాబ్ తన ఇంస్టాగ్రామ్ ఖాతాలో భర్తతో కలిసి దిగిన ఒక ఫోటోని సోషల్ మీడియా అభిమానులతో పంచుకుంది.. ఇద్దరూ సంప్రదాయమైన దుస్తులు ధరించి దివాళీని సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం భర్తతో కలిసి జైనాబ్ దిగిన ఫోటో నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఈ ఫోటోలలో అక్కినేని అఖిల్ నేవీ బ్లూ కలర్ కుర్తా వేసుకోగా.. జైనాబ్ స్లీవ్ లెస్ బ్లౌజ్ తో శారీలో మెరిసింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో నెట్టింట్ వైరల్ గా మారడంతో పాటు

కొత్తజంటకి చాలామంది దివాళీ విషెస్ చెబుతూ చిలకా గోరింకల్లా మీ జంట అదృశ్యంగా ఉంది అంటూ పలువురు నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. జైనాబ్ తన భర్తతో దిగిన ఫోటోను షేర్ చేయడమే కాకుండా “మీ అందరికీ దీపావళి శుభాకాంక్షలు.. ఈ సంవత్సరం ఆరోగ్యం,శాంతి, శ్రేయస్సు తో ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను” అంటూ క్యాప్షన్ కూడా పెట్టింది. ప్రస్తుతం జైనాబ్ పెట్టిన ఈ పోస్ట్ ఇన్నా లో వైరల్ గా మారింది. ఇక అక్కినేని ఫ్యామిలీలోకి కోడళ్లుగా అడుగుపెట్టిన శోభిత ధూళిపాళ్ల, జైనాబ్ ల గురించి రీసెంట్ గానే అక్కినేని అమల ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్లు చేసింది.నా కోడళ్లు ఇద్దరు బంగారం అన్నట్లుగా అమల వారిని పొగుడుతూ మాట్లాడింది.. అక్కినేని అఖిల్ గురించి చూసుకుంటే.. మొదట అక్కినేని అఖిల్ శ్రియా భూపాల్ ని ప్రేమించి ఎంగేజ్మెంట్ కూడా చేసుకున్నారు. వీరిద్దరి ఎంగేజ్మెంట్ చాలా గ్రాండ్ గా జరిగింది. కానీ ఆ తర్వాత పెళ్లి సమయం వచ్చే లోపే వీరి మధ్య విభేదాలు వచ్చి ఇద్దరు ఎంగేజ్మెంట్ బ్రేక్ చేసుకున్నారు. అలా పెళ్లి పీటలకు వెళ్లిన వీరి బంధం మధ్యలోనే చెడిపోయింది. శ్రియా భూపాల్ తో ఎంగేజ్మెంట్ బ్రేక్ చేసుకున్నాక అక్కినేని అఖిల్.. జైనాబ్ తో ప్రేమలో పడ్డారని,చాలా సంవత్సరాల నుండి వీరిద్దరి మధ్య ప్రేమాయణం కొనసాగుతుందని ఆ మధ్య వార్తలు వినిపించాయి.అలా వీరి ప్రేమను ఇంట్లో వాళ్ళు కూడా ఒప్పుకోవడంతో ఈ ఏడాది వీళ్ళ పెళ్లి ఘనంగా జరిగింది. జైనాబ్ తండ్రి జుల్ఫీ రాష్ట్రీ తో నాగార్జునకి చాలా సంవత్సరాల నుండి సాన్నిహిత్యం ఉండటం. అలా వీరి పెళ్లికి పెద్దలు కూడా ఒప్పుకోవడంతో అఖిల్ జైనాబ్ లు పెళ్లి బంధంతో ఒక్కటయ్యారు. ఇక అఖిల్ సినిమాల విషయానికి వస్తే.. ప్రస్తుతం ఈ హీరో లెనిన్ అనే మూవీతో మన ముందుకు రాబోతున్నారు.

ఓవర్సీస్ లో కె-ర్యాంప్.. నిర్మాత రాజేష్ ప్లాన్ సూపర్ సక్సెస్!

: టాలీవుడ్ యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం రీసెంట్ గా కె- ర్యాంప్ మూవీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. రొమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంబలెసెస్ గా రూపొందిన ఆ సినిమాను యంగ్ డైరెక్టర్ జైన్స్ నాని దర్శకత్వం వహించారు. రాజేష్ దండా, బాలాజీ గుత్తా, శివాజీ బొమ్మకే సంయుక్తంగా రూపొందించారు. దీపావళి కానుకగా అక్టోబర్ 18వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమాను విడుదల చేశారు. భారీ అంచనాల మధ్య రిలీజ్ అయిన కె- ర్యాంప్.. క్రిటిక్స్ నుంచి మిక్స్ డ్ టాక్ అందుకుంది. కానీ మంచి వసూళ్లను రాబడుతోంది. తొలి రోజు రూ.4.5 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లను సాధించింది. కిరణ్ కెరీర్ లో హైయెస్ట్ ఓపెనింగ్స్ సాధించిన మూవీగా నిలిచింది. అయితే మొదట్లో కాస్త డౌన్ అయిన కె- ర్యాంప్ మూవీ.. ఆ తర్వాత మెల్లగా పుంజుకుందనే చెప్పాలి. వరల్డ్ వైడ్ గా కూడా సాలిడ్ కలెక్షన్స్ సాధిస్తోంది. ఓవర్సీస్ లోనూ మంచి వసూళ్లను రాబడుతోంది. మంగళవారం వరకు వి208ఐ అంటే దాదాపు రూ.1.83 కోట్లకు పైగా కలెక్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పుడు ఈ విషయం నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. నిజానికి.. కె- ర్యాంప్ మూవీని నార్త్ అమెరికాలో నిర్మాత రాజేష్ దండానే రిలీజ్ చేశారు. ప్రముఖ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ ప్రత్యంగిరా సినిమాస్ ద్వారా సొంతంగా విడుదల చేశారు. సినిమాపై ఏర్పడిన బజ్.. కిరణ్ మూవీకి ఉన్న క్రేజ్ దృష్ట్యా.. పలువురు విదేశీ పంపిణీదారులు థియేట్రికల్ రైట్స్ కోసం పోటీ పడ్డారు. వాటి కోసం గర్విష్టంగా రూ.50 లక్షలు ఆఫర్ కూడా చేశారు. కానీ మేకర్స్ మాత్రం ఓవర్సీస్ రైట్స్ ను విక్రయించలేదు. రాజేష్ దండా తన సినిమాపై సమృథంతో సొంతంగా విడుదల చేశారు. అయితే ఒకవేళ రూ.50 లక్షలకు రైట్స్ అమ్మి ఉంటే.. బ్రేక్ ఈవెన్ పాయింట్ దాదాపు రూ.కోటి వరకు ఫిక్స్ అవుతుంది. ఇప్పుడు ఆ మార్క్. కె- ర్యాంప్ ఎప్పుడో దాటేసింది. త్వరలో వి300ఐ మార్క్ కు చేరవవుతుందని అంచనా ఉన్నాయి. దీంతో నిర్మాత రాజేష్ తీసుకున్న నిర్ణయం.. ఆయనకు లాభం చేకూర్చిందని చెప్పడంలో ఎలాంటి డౌట్ అక్కర్లేదు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ కు ఇవ్వకుండా సొంతం రిలీజ్ చేసి మంచి పని చేశారని చెప్పాలి. భారీ ఆఫర్లు వచ్చినా కూడా రాజేష్ దండా.. తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోకుండా సొంతంగా విడుదల చేయడం గమనించాల్సిన విషయం. మరి ఫుల్ రన్ లో కె- ర్యాంప్ ఓవర్సీస్ లో ఎలాంటి వసూళ్లు సాధిస్తుందో వేచి చూడాలి.



మెగా ఫ్యామిలీలో ‘డబుల్’ గుడ్ న్యూస్

పండగంటేనే సంబరాలు, సంతోషాలు. అందులోనూ మెగా ఫ్యామిలీలో పండగ వేడుకలు ఎప్పుడూ ఒక రేంజ్లో ఉంటాయి. ఈ దీపావళి కూడా వారి ఇంట్లో ఘనంగా జరిగింది. అయితే, ఈసారి వేడుకలకు సుబంధించిన ఒక వీడియో, ఒక క్యాప్షన్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. మెగా కోడలు ఉపాసన కామినేని కొడిదెల పేర్ చేసిన ఒక పోస్ట్, ఫ్యాన్స్లో కొత్త ఊహగానాలను రేకెత్తిస్తోంది. ఉపాసన తన సోషల్ మీడియాలో దీపావళి వేడుకలకు సంబంధించిన ఒక అందమైన వీడియోను పంచుకున్నారు. అందులో మెగా ఫ్యామిలీ సభ్యులు, బంధువులు అందరూ పండగ వాతావరణంలో ఎంతో ఆనందంగా కనిపించారు. చిరంజీవి, సురేఖ, చరణ్, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఈ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. వీడియోలో ఉపాసనకు పెద్దలు ఆశీర్వాదాలు అందిస్తున్నట్లు, బహుమతులు ఇస్తున్నట్లు కనిపించింది. అంతా బాగానే ఉంది కానీ, దీనికి ఆమె ఇచ్చిన క్యాప్షన్ ఇప్పుడు అసలు చర్చకు దారితీసింది. “ఈ దీపావళి.. డబుల్ సెలబ్రేషన్, డబుల్ లవ్, డబుల్ డైస్టింగ్తో నిండిపోయింది” అని ఉపాసన పోస్ట్ చేశారు. ఈ “డబుల్” అనే పదం, వీడియోలోని కొన్ని రృత్వాలు చూసిన ఫ్యాన్స్, నెటిజన్లు ఇప్పుడు ఒక గుడ్ న్యూస్ రాబోతోందంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. మెగా ఫ్యామిలీలోకి మరో వారసుడు/వారసురాలు రాబోతున్నారా? అనే ఆసక్తి అందరిలోనూ మొదలైంది. ౦ రామ్ చరణ్, ఉపాసన దంపతులకు ఇప్పటికే ‘క్రీంకార కొడిదెల’ అనే ముద్దుల కుమార్తె ఉంది. ఇప్పుడు ఉపాసన రెండోసారి తల్లి కాబోతున్నారని, అందుకే ఈ “డబుల్ సెలబ్రేషన్” అని ఆమె హింట్ ఇచ్చారని ఫ్యాన్స్ బలంగా నమ్ముతున్నారు. వీడియోలో పెద్దలు ఆమెకు ప్రత్యేకంగా ఆశీస్సులు ఇవ్వడం కూడా ఈ వాదనకు బలం చేకూరుస్తోంది. ఈ పోస్ట్ కింద కామెంట్ సెక్షన్లో విషెస్ తో ఫ్యాన్స్ మరింత వైరల్ చేస్తున్నారు. “కంగ్రాచులేషన్స్ అన్నా వదిన”, “గుడ్ న్యూస్ చెప్పినందుకు థాంక్స్” అంటూ ఫ్యాన్స్ తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చాలామంది ఇది పక్కా గుడ్ న్యూస్ అని ఫిక్స్ అయిపోయి, మెగా ఫ్యామిలీకి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు.



పేకాట స్థావరాలపై దాడి పలు కేసులు నమోదు.



బోధన్(విజయసారథి):దీపావళి సందర్భంగా పేకాట స్థావరాలపై ఉక్కుపాదం మోపిన బోధన్ పోలీసులు. బోధన్ డివిజన్లో దీపావళి పండుగ సందర్భంగా అక్రమంగా పేకాట ఆడుతున్న వారిపై దాడులు నిర్వహించి 52 కేసులు నమోదుచేశారు. ఈనెల 19వ తేదీ నుంచి 22వ తేదీ ఉదయం 10 గంటల వరకు అక్రమంగా పేకాట ఆడుతున్న 187 మందిని అరెస్టు చేసి వారి వద్ద నుంచి ? 3,50,185 రూపాయలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో మొత్తం 138 కేసులు నమోదు చేసి, 599 మందిని అరెస్టు చేశారు. వారి వద్ద నుంచి ? 14 లక్షల 15 వేల 917 రూపాయలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పేకాట వంటి చట్ట విరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీస్ కమిషనర్ హెచ్చరించారు.

జనాభా లెక్కల ప్రీ-టెస్ట్ ఖచ్చితంగా నిర్వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి



సంద్యాల(విజయసారథి):మహానంది మండలంలో పైలట్ ప్రాతిపదికన జరగనున్న జనాభా లెక్కల ప్రీ-టెస్ట్ కార్యకలాపాలు ఖచ్చితత్వంతో, సమయపాలనతో సాగేందుకు సంపూర్ణ శిక్షణతో ముందుకు రావాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం కలెక్టరేట్లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో 2027 జనాభా లెక్కల ముందస్తు సెన్సిటైజేషన్ కార్యక్రమాలపై నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి శిక్షణా సమావేశంలో కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి, జాయింట్ కలెక్టర్ కొల్లా బత్తుల కార్తీక్, డిఆర్ఓ రామునాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి మాట్లాడుతూ రాబోయే 2027 జనాభా లెక్కల ప్రీ-టెస్ట్ కార్యకలాపాలు అత్యంత ప్రాధాన్యమైనవని, సెన్సస్ ప్రక్రియలో ఎన్యూమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లు సంపూర్ణ శిక్షణ పొంది ప్రతి ఇంటి వివరాలను ఖచ్చితంగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. ఈ పనిని సమయపాలనతో, నిర్దిష్ట విధానంలో, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థంగా ఉపయోగించి పూర్తి చేయాలని ఆమె పేర్కొన్నారు. వచ్చే నెల 10 నుండి 30 వరకు మొదటి దశగా ఇళ్ల జాబితా మరియు ప్రాథమిక సర్వే నిర్వహించనున్నట్లు తెలియజేసి, ఈ దశకు అవసరమైన డిజిటల్ అసిస్టెంట్లకు ముందస్తు శిక్షణ ఇవ్వాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ సెన్సస్ అవరేషన్ నుంచి అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ సుప్రజ్ఞ, జిల్లా గణాంక అధికారి పోతల మోహనరమణ, స్టాటిస్టికల్ ఇన్స్టిట్యూట్ మాధురి పాల్గొని సాంకేతిక అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ప్రీ-టెస్ట్ కార్యకలాపాల లక్ష్యాలు, విధానాలు, సమయపాలన, మరియు డేటా సేకరణలో అనుసరించాల్సిన ప్రమాణాలపై సవివరంగా చర్చించారు. గణాంక అధికారి పోతల మోహనరమణ మాట్లాడుతూ, సెన్సస్ కార్యకలాపాలు పూర్తిగా డిజిటల్ విధానంలో జరగనున్నాయని, అందుకోసం ప్రత్యేక మొబైల్ యాప్లు, డేటా ఎంట్రీ టూల్స్ వినియోగంపై అధికారులు, డిలీగేట్ అసిస్టెంట్లకు అవగాహన కల్పించామని తెలిపారు. రాబోయే ప్రధాన జనాభా లెక్కల 2027 నన్నాహాక దశలో ఈ ప్రీ-టెస్ట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన వివరించారు.జిల్లాలో జనాభా లెక్కల ముందస్తు పరీక్ష కార్యకలాపాలు నజావుగా సాగేందుకు సమన్వయం, శిక్షణ, క్రేజ్ స్థాయి వ్యూహాల రూపకల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశం చివర్లో జిల్లా అధికారులతో ఇంటరాక్టివ్ సెషన్ నిర్వహించి, క్రేజ్స్థాయి అమలు పద్ధతులు, సాంకేతిక సమన్వయ, పరిష్కారాలపై చర్చించారు.

శ్రీవారికి దర్శనానికి 18 గంటలు

తిరుమల, అక్టోబర్23 : భక్తగ్రేసరగు వేంకటేశ్వరస్వామి కొలువదీరిన తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు స్వామివారి దర్శనానికి 21 కంపార్టుమెంట్లలో వేచియున్నారు. టోకెన్లు లేని భక్తులకు 18 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడీ అధికారులు వివరించారు. నిన్న స్వామివారిని 73,853 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 22,551 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కాసుకల వల్ల హండికి రూ. 3.47 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందన్నారు.

పదవ తరగతి ఉర్దూ విద్యార్థులకు స్టడీ మెటీరియల్ విడుదల.

సంద్యాలలో ఆవిష్కరించిన మైనారిటీ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్

మైనారిటీల విద్యాభివృద్ధికి ప్రత్యేక చర్యలు - మంత్రి ఫరూక్

సంద్యాల(విజయసారథి):రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉర్దూ మీడియం లో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు మైనారిటీ మంత్రిత్వ శాఖ నేతృత్వంలో స్టడీ మెటీరియల్ ను విడుదల చేశారు. సెంటర్ ఫర్ ఎడ్యుకేషనల్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ మైనారిటీస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ శాఖ రూపొందించిన ఉర్దూ మీడియం పదవ తరగతి స్టడీ మెటీరియల్ ను రాష్ట్ర న్యాయ మైనారిటీ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ గురువారం సంద్యాలలో ఆవిష్కరించారు. సిఈడిఎం సంచాలకుడు (ఎఫ్ఎస్), రాష్ట్ర మైనార్టీ మైనార్టీ కార్పొరేషన్ వీసీ,ఎండి యాకుబ్ భాష అధ్యక్షతన స్టడీ మెటీరియల్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా మైనారిటీ మంత్రి ఫరూక్ మాట్లాడుతూ, పదవ తరగతి పాస్ అయితే జీవితం కూడా సగం పాస్ అయినట్లేనని అందువలన ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి పదవ తరగతి పాస్ కావాలనే సంకల్పంతో నిష్ఠాతులచే స్టడీ మెటీరియల్ రూపొందించడం జరిగిందని అన్నారు. మైనారిటీలకు ఉన్నత విద్యతో పాటు, యు పి ఎస్ సి, ఏపీపీఎస్సీ, టెట్, నీట్,డీఎస్సీ లాంటి ఉద్యోగ పోటీ పరీక్షలకు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ ఇవ్వడం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ తో కూడిన చర్యలను అమలు చేస్తున్నదని అన్నారు. మైనారిటీ మంత్రిత్వ శాఖ నేతృత్వంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సిఈడిఎం కేంద్రాల ద్వారా మైనారిటీ విద్యార్థులకు ఉచిత విద్య,ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతున్నదని పేర్కొన్నారు. ఉర్దూ విద్యార్థుల కోసం రూపొందించిన స్టడీ మెటీరియల్ ను రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో ఉన్న ఉర్దూ పదవ తరగతి విద్యార్థులకు సిఈడియం ద్వారా పంపుతున్నట్లు, అందుకు తగిన ఏర్పాట్లను వేగవంతం చేయాలని సంచాలకుడు యాకుబ్ భాషను మంత్రి ఫరూక్ ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలోని మైనారిటీల సంక్షేమానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బడ్జెట్లో అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన విషయాన్ని మంత్రి ఫరూక్ గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహాయ సహకారాలు, మౌలిక వసతులను సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా మైనారిటీ విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని మంత్రి ఫరూక్ ఆకాంక్షించారు. సిఈడిఎం సంచాలకుడు యాకుబ్ భాష మాట్లాడుతూ మైనారిటీ మంత్రి ఫరూక్ ప్రత్యేక చొరవతో పబ్లిక్ పరీక్షలకు ఆరు నెలల ముందుగానే ఉర్దూ స్టడీ మెటీరియల్ ను రూపొందించడం జరిగిందని, నవంబర్ 5వ తేదీ లోపు రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో ఉన్న ఉర్దూ పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పంపిణీ చేస్తామన్నారు.అనంతరం సంద్యాల ఆసెంబ్లీ పరిధిలో ఉర్దూ మీడియం పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు స్టడీ మెటీరియల్ పుస్తకాలను మంత్రి ఫరూక్ చేతుల మీదుగా సిఈడిఎం అధికారులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి జనార్ధన్ రెడ్డి, జిల్లా ఉర్దూ పాఠశాలల తనిఖీ అధికారి అసృద్దీన్, పలువురు అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



రాష్ట్రంలో పలు జిల్లాలలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలపై దుబాయ్ నుంచి వర్షం ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో మాట్లాడిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు భారీ వర్షాలను నేపథ్యంలో యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండి మందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

.తిరుపతి(విజయసారథి):జిల్లాలో భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై దుబాయ్ నుంచి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వర్షనీ ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. తిరుపతి జిల్లా నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎస్ వెంకటేశ్వర్, ఎస్పీ సుబ్బారాయుడు టెలి కాన్ఫరెన్స్ కు హాజరయ్యారు. ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. వర్షనీ ప్రభావిత ప్రాంతాలైనా గుంటూరు, బాపట్ల, నెల్లూరు, ప్రకాశం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, అన్నమయ్య, అనంతపురం, కర్నూలు జిల్లాలలో మందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని వర్షం ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లను, ఎస్పీలను ఆదేశించారు. వర్ష ప్రభావిత ప్రాంతాలలో ఎన్ డి ఆర్ ఎఫ్ బృందాలను పంపాలని సూచించారు. ఎటువంటి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేలా చూడాలని అన్నారు. కాలువ, చెరువుగట్లకు గండ్లు వడకుండా బాటసంగా ఉన్నచోట్ల పరచాలని సూచించారు. జిల్లాలో వర్షనీ వలన చెరువులు నిండిన తర్వాత ఆ నీటిని వృధా కాకుండా నిల్వ చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ముఖ్యమంత్రికి వివరిస్తూ జిల్లాలో భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండేలా అన్ని చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. జిల్లా, డివిజన్, మండల స్థాయిలలో భారీ వర్షం నేపథ్యంలో కంట్లో రూమ్ లు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎక్కడ వర్షపు నీరు నిల్వ లేకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. నీరు కలుషితం లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు వాటర్ టెస్టింగ్ కూడా జరుపుతున్నామని తెలిపారు. ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో వర్షం వలన దెబ్బతిన్న రోడ్లు పరిస్థితి పై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కి వివరించారు.



బెలుగుప్ప, శీర్డి చెరువులకు జడిపల్లి రిజర్వాయర్ నుండి నీరందించాలి

రాష్ట్ర ఆర్థిక, ప్రణాళిక, వాణిజ్య పన్నులు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రివర్యులు పయ్యావుల కేశవ్.

అనంతపురం(విజయసారథి):బెలుగుప్ప, శీర్డి చెరువులకు జడిపల్లి రిజర్వాయర్ నుండి నీరందించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ఆర్థిక, ప్రణాళిక, వాణిజ్య పన్నులు మరియు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రివర్యులు పయ్యావుల కేశవ్ ఆదేశించారు. గురువారం ఉరవకాండ నియోజకవర్గం బెలుగుప్ప మండలం శీర్డి చెరువు మరియు బెలుగుప్ప చెరువులకు జడిపల్లి రిజర్వాయర్ నుండి పంపింగ్ స్టేషన్ 9,10 ద్వారా చెరువులకు నీరు వెళ్లే కాలువను శీర్డి గ్రామం వద్ద అధికారులతో కలిసి మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ మాట్లాడుతూ జడిపల్లి రిజర్వాయర్ నుండి పంపింగ్ స్టేషన్ 9,10 ద్వారా బెలుగుప్ప, శీర్డి చెరువులకు నీరందించాలని, తమ ప్రభుత్వం అన్ని చెరువులకు నీరందించేందుకు కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ గుంతకల్లు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాసనాయక్, డిఈ వెంకటరమణ, ఏఈఈ ఏ.సుదర్శన్, స్థానిక నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో

నాణ్యత లోపిస్తే కఠిన చర్యలు

జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్



విశాఖపట్నం(విజయసారథి):బడి పిల్లలకు అందించే మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో నాణ్యత లోపిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్ తెలిపారు. గురువారం ఉదయం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో పి ఎమ్ పోషన్, డొక్టా సీతమ్మ మధ్యాహ్న బడి భోజనం పథకంనకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి స్టీరింగ్ కమిటీ సమీక్షా సమావేశం జరిగింది.ఈ సమావేశంలో పి ఎమ్ పోషన్, డొక్టా సీతమ్మ మధ్యాహ్న బడి భోజనం పథకంనకు సంబంధించిన వివరాలను అధికారుల నుండి జాయింట్ కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకుని పలు సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో క్యాబిలీ మరియు క్యాంటీటీ లలో అధికారులు ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ పడకూడదన్నారు. ఎంపీడీవోలు, హెడ్క్వార్టర్లు ఇతర అధికారులు తరచూ తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ ఉండాలని సూచించారు. టీసీ, ఎస్సీ హాస్టల్ మొనా ప్రకారము విద్యార్థులకు భోజనం అందిస్తున్నది లేనిది తరచూ తనిఖీలు నిర్వహించాలన్నారు. వైద్యాధికారులు స్కూల్స్ ని తనిఖీ చేసి విద్యార్థులకు అవసరమైన ఐరన్ ట్రాజెట్స్ తో పాటు అవసరమైన వారికి ఇతర మందులను పంపిణీ చేయాలని ఆదేశించారు. మండల విద్యాశాఖాధికారులు స్థానిక పి హెచ్ సి వైద్యాధికారుల సమన్వయంతో విద్యార్థులకు అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు చేయించాలన్నారు. నాణ్యమైన బియ్యాన్ని సరఫరా చేయాలని డిఎం సివిల్ సమై అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ ఆదేశించారు. నాణ్యమైన వెజిటబుల్స్ సేకరించాలని, మనా ప్రకారం మాత్రమే భోజనాన్ని తయారు చేసి పిల్లలకు అందించాలని తెలిపారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి సరఫరా చేసే కోడిగుడ్డను మొదటి వారంలో నీలం రంగు స్టాంపును, రెండవ వారంలో పింగు రంగు స్టాంపును మూడవ వారంలో పచ్చ రంగు స్టాంపును నాలుగో వారంలో బ్రౌన్ కలర్ స్టాంపును వినియోగించాలన్నారు. బియ్యం, కూరగాయలు, ఇతర వస్తువులను నిలువ చేసే రూముల్లో పరిశుభ్రత పాటించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ తెలిపారు. అక్షయపాత్ర ద్వారా విద్యార్థులకు ప్రతీరోజు అందిస్తున్న భోజన వివరాలను సంబంధిత సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సమావేశంలో విద్యా శాఖ అధికారి ఎన్.ఘేమ్ కుమార్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి పి.జగదీశ్వరరావు, డి ఎస్ ఓ. భాస్కర రావు, పి డి., డి ఆర్ డి ఎ లక్ష్మీపతి, ఎఫ్ఐబి అధికారులు, ఐసీడిఎస్ అధికారులు, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

హుండిల లెక్కింపు



శ్రీశైలం(విజయసారథి): గురువారం జరిగిన హుండిల లెక్కింపు ద్వారా దేవస్థానానికి మొత్తం రూ 4,08,69,958/- నగదు రాబడిగా లభించిందని ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీనివాసరావు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.ఇందులో హుండిల ద్వారా రూ. 3,97,30,582/-లు మరియు అన్నప్రసాద వితరణ హుండిల ద్వారా రూ. 11,39,376 /-లు మొత్తం వెరసి రూ 4,08,69,958/- లు లభించాయి. కాగా ఆలయ హుండిల రాబడిని భక్తులు గత 35 రోజులలో (18.09.2025 నుండి 22.10.2025 వరకు) సమర్పించడం జరిగింది. అలాగే అన్నప్రసాద వితరణ హుండిల రాబడిని భక్తులు (27.06.2025 నుండి 22.10.2025 వరకు) సమర్పించడం జరిగింది. అలాగే ఈ హుండిలో 639 గ్రాముల 500 మిల్లీగ్రాముల బంగారు, 3 కేజీల 480 గ్రాముల వెండి లభించాయి. అదేవిధంగా 363 ? యుఎస్ఎ డాలర్లు, 30 ? యు.ఏ.ఈ డిర్లమ్స్ , 1 ? కువైట్ డినార్, 5 ? సౌదీయీయాల్స్ , 1 - కత్తార్ రియాల్స్, 62- సింగపూర్ డాలర్లు, 40 - కెనడియన్ డాలర్లు , 20 ? ఇంగ్లాడ్ పౌండ్స్ 27 ? మలేషియా రింగిట్స్ , 200 ? ఓమన్ టైసా, 6,20,000 ? కొరియా ఓన్స్ మొదలైన విదేశీ కరెన్సీ కూడా ఈ హుండిల లెక్కింపులో లభించాయి. పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్ల మధ్య సీసీ కెమెరాల నిఘాతో ఈ లెక్కింపును చేపట్టడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో కార్యనిర్వహణాధికారి యం. శ్రీనివాసరావు, పలు విభాగాల యూనిట్ అధికారులు, పర్యవేక్షకులు, సిబ్బంది, శివసేవకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.