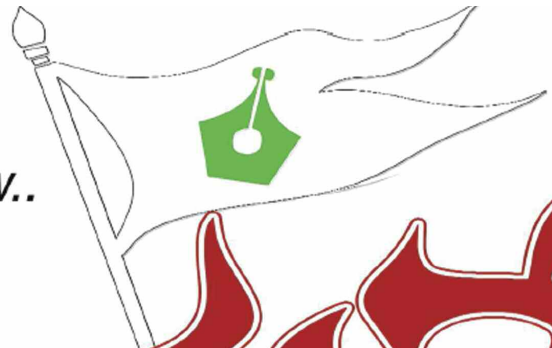


# జయజయ



## విద్యుత్ చార్జీలు తగ్గించాలి

అధికారులు చర్యలు  
చేపట్టాలి  
ఆర్థిక ఏడాదికి  
రూ.339 కోట్ల ఆదా  
సీఎం చంద్రబాబు  
నాయుడు వెల్లడి  
విద్యుత్ శాఖ  
అధికారులతో సమీక్ష



2



## మతం మారితే ఎస్సీ హోదా రద్దు

ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టంతో రక్షణ పొందలేరు  
హిందూ, బౌద్ధవం, సిక్కులు మారితే వర్తింపు  
సుప్రీంకోర్టు సంచలన కీలక తీర్పు  
గతంలో రాష్ట్ర హైకోర్టు తీర్పునకు సమర్థన  
(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)

మత మార్పిడిలపై సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. క్రైస్తవ మతంలోకి మారితే ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని స్పష్టం చేసింది. హిందూ, బౌద్ధ, సిక్కు మతాలు కాకుండా ఇతర మతంలోకి మారినా ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎస్సీ అంజలియాతో కూడిన ధర్మాసనం క్లారిటీ ఇచ్చింది. క్రైస్తవ మతంలోకి మారి పాస్టర్ అయిన వ్యక్తి ఎస్సీ/ఎస్టీ చట్టం కింద రక్షణ పొందలేరని భారత సర్వోన్నత న్యాయస్థానం క్లారిటీ ఇచ్చింది. గతంలో ఏపీ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సుప్రీంకోర్టు సమర్థించింది. క్రైస్తవ మతంలో లేదు కుల వ్యవస్థ లేదనీ, మతం మార్పుకున్న వెంటనే ఎస్సీ ..మిగతా 2లో

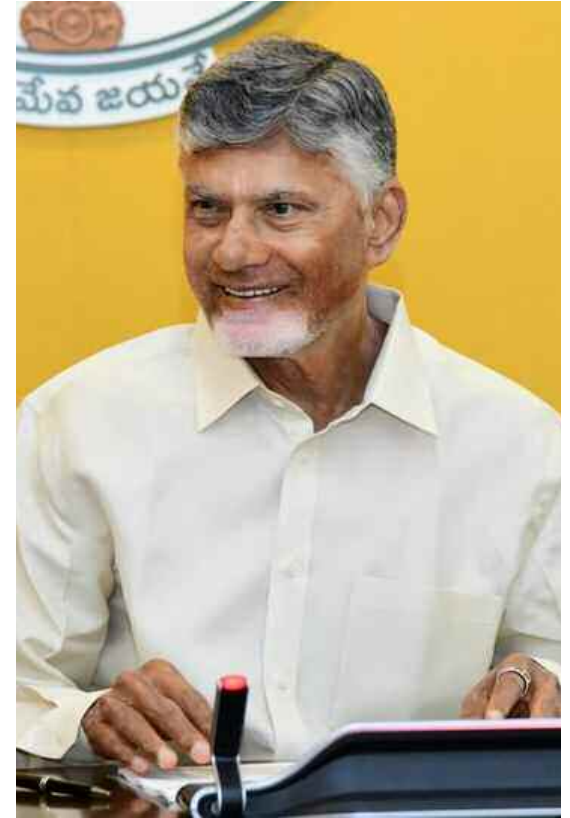
## మాట ఇచ్చాం.. మార్పు తెచ్చాం

అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పాన్ రాక  
గొప్ప ముందడుగు  
ఉత్తరాంధ్ర భవిష్యత్తుకు దిక్సూచి  
సీఎం చంద్రబాబు ఆకాంక్ష

(అమరావతి - జయజయహే)

మాట ఇచ్చాం, మార్పు తెచ్చామని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు ఇచ్చిన అధికారంతో ప్రతీ రంగంలో, ప్రతీ ప్రాంతంలో మార్పు తెచ్చి చూపిస్తున్నామని వెల్లడించారు. 'ఉత్తరాంధ్ర ఇక నుంచి ఉక్కు ఆంధ్రా' అంటూ 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించారు. ఉత్తరాంధ్రలో ప్రతిష్టాత్మకమైన అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పాన్ స్టీల్ ప్లాంట్ రాకతో గొప్ప ముందడుగు వేశామని గుర్తు చేశారు. 21 నెలల క్రితం కట్టాలు, కూల్చివేతలు, కేసులతో అభద్రత, భయం, మానసిక క్షోభతో అలాడిన ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో నేడు అభివృద్ధి, అవకాశాలు, ఆకాంక్షలతో అన్ని చోట్లా ఆనందాన్ని, భవిష్యత్తుపై భరోసాను తీసుకువచ్చామని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఆంధ్రుల హక్కు అని పోరాడి సాధించుకున్న విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిస్తే ఇప్పుడు అనకాపల్లి జిల్లాలో ఏర్పాటు అవుతున్న అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పాన్ స్టీల్ ఇండియా పరిశ్రమ ఉత్తరాంధ్ర భవిష్యత్తుకు నూతన దిక్సూచి అవుతుందని సీఎం స్పష్టం చేశారు. 1.36 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడితో 2 దశల్లో ఏర్పాటు అవుతున్న ఉక్కు కర్మాగారం ఉత్తరాంధ్రను ఉక్కు ఆంధ్రాగా మారుస్తుందని

అశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అలీగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణంతో ఉక్కు రంగంలో ఏపీ దేశంలో అత్యున్నత స్థానానికి చేరుకుంటుందని వెల్లడించారు. ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారం వల్లనే 21 నెలల్లో ఇంత పెద్ద ప్లాంట్ను రాష్ట్రానికి తీసుకురాగలిగామని సీఎం చెప్పారు. ప్లాంట్కు అవసరమైన ముడి ఖనిజం సరఫరా నుంచి అనుమతుల వరకు కేంద్రం వేగవంతమైన, సానుకూల నిర్ణయాలతో ప్రతి దశలోనూ ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని తెలిపారు. డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు ప్రగతిశీల నిర్ణయాల వల్లనే ఈ ప్రాంతంలో ఒక స్టీల్ సిటీ నిర్మితమవుతోందని గుర్తు చేశారు. యువతకు లక్షల సంఖ్యలో ఉన్న గొప్ప ఉపాధి అవకాశాలు వస్తాయని వివరించారు. వచ్చే 3 ఏళ్లలోనే ఈ ప్రాంతంలో అన్ని రంగాల్లో, అన్ని విధాలా అభివృద్ధి ఫలాలు అందుతాయని తెలిపారు. భారతదేశంలోనే అతి పెద్ద స్టీల్ ప్లాంట్కు అడుగులు వడిన సందర్భంగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నానని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. కేంద్ర మంత్రులతో కలిసి భూమి పూజ: కాగా సోమవారం అనకాపల్లి జిల్లాలోని నక్కపల్లి మండలం రాజయ్యపేటలో ప్రపంచంలోనే అగ్రగామి స్టీల్ కంపెనీ అర్సెలార్ మిట్టల్, నిప్పాన్ స్టీల్ ఇండియా (ఏఎన్ఎస్ఐ) ఉ



క్కు కర్మాగారానికి కేంద్ర మంత్రులతో కలిసి, సీఎం చంద్రబాబు భూమి పూజ చేశారు. ఏడాదికి 17.8 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో 5,465 ఎకరాల్లో 2 దశల్లో దీనిని నిర్మించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంస్థ ప్రతినిధులతో పాటు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, స్థానిక నేతలు హాజరయ్యారు.

## పునర్విభజనతో జనసేనకు మేలు

అవకాశాలు మరింత పెరుగుతాయి  
వైసీపీని గద్దె దించటం కోసం సీట్లపై రాజీ  
కూటమిలో సమస్యలుంటే పరిష్కరించుకోవాలి  
గతంలో కంటే సభ్యత్వం నమోదు పెరిగింది  
డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యలు  
పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలతో సమీక్ష  
(అమరావతి - జయజయహే)

సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. జనసేన పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలతో విజయవాడలోని ఓ ప్రైవేట్ హోటల్లో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో జనసేన పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేయడంపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. అలానే నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై చర్చించారు. దేశవ్యాప్తంగా 50 శాతం ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే సీట్లు పెంచేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతిపాదనను పవన్ స్వాగతించారు. 2024 ఎన్నికల్లో అప్పటి వైఎస్సార్సీపీ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించటం కోసం సీట్ల విషయంలో రాజీపడాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు. కూటమి కోసం అప్పుడు తగ్గినా ఈసారి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన రూపంలో మంచి అవకాశం ఉంటుందని పార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో చెప్పినట్లు తెలిసింది. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు ప్రాతినిధ్యం ..మిగతా 2లో



## వైసీపీని వెంటాడుతున్న 11వ నెంబర్

పార్లమెంటులో 11వ నెంబర్ రూమ్ కేటాయింపు  
గదిని మార్చాలంటూ స్పీకర్ ని కలిసిన ఎంపీలు  
12వ నెంబర్ ను కేటాయించిన స్పీకర్  
గతంలో 11వ నెంబర్ పై వైసీపీని ట్రోలింగ్



3



## అమరావతిలో మళ్ళీ అగ్నిప్రమాదం

హెచ్ ఓడీ నిర్మాణ పనుల్లో మంటలు  
కుట్ట కోణంపై అనుమానాలు.. ప్రత్యేక దర్యాప్తును ఆదేశం



(అమరావతి - జయజయహే)

రాజధాని ప్రాంతంలో వరుసగా జరుగుతున్న అగ్నిప్రమాదాలు, ముఖ్యంగా హెచ్ఓడీ భవనాల సమీపంలో పైపులు తగలబడటంపై సంచలన నిజాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఈ ఘటనలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సీరియస్ అయ్యారు. రాజధాని అమరావతిలో మళ్ళీ అగ్నిప్రమాదం కలకలం రేపింది. రాయపూడి

సమీపంలోని హెచ్ఓడీ భవనాల నిర్మాణ ప్రాంగణంలో సోమవారం రాత్రి భారీగా మంటలు ఎగిసిపడ్డాయి. రాజధాని నిర్మాణ పనుల కోసం మేఘా ఇంజనీరింగ్ సంస్థ అక్కడ నిల్వ ఉంచిన భారీ పైపులకు ఒక్కసారిగా నిప్పుంటుకోవడంతో దట్టమైన పొగ అలుముకుంది. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ..మిగతా 2లో

## విజయవాడ ఉగ్ర కుట్ర భగ్నం

ముగ్గురు యువకులు అరెస్టు  
ఐసీస్, అఖిస్ లతో సంబంధాలు  
(విజయవాడ - జయజయహే)

విజయవాడలో పెను ఉగ్ర కుట్రను కొంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ సెల్ అధికారులు భగ్నం చేశారు. అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాద సంస్థలైన ఐసీస్, అఖిస్ లతో సంబంధాలు కలిగి ఉన్నారనే ఆరోపణలపై ముగ్గురు యువకులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అరెస్టుయిన వారిని మహమ్మద్ రహమానుల్లా పరీఫ్, ఎ.డి. దానిష్, మీర్జా సోహైల్ బేగ్ లుగా గుర్తించారు. దేశంలో అశాంతిని సృష్టించేందుకు వీరు రహస్యంగా కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నట్లు నిఘా వర్గాలు నిర్ధారించాయి. అరెస్టైన యువకులు ..మిగతా 3లో

## వచ్చే నెలలో కొత్త ఇళ్లు మంజూరు

పది లక్షల మందికి దరఖాస్తులు  
6.55 లక్షల మంది అర్హులుగా ఎంపిక



3







మూసీ నది ప్రక్షాళనకు పటిష్ట ప్రణాళిక అవసరం

(సి.పావ్.ప్రతాప్)

హైదరాబాద్ మహానగర చరిత్రలో మూసీ నది ఒక ముఖ్యమైన స్థానం కలిగి ఉంది. ఒకప్పుడు ఈ నది నగరానికి జీవనాధారంగా నిలిచింది. పచ్చని తీరాలు, స్వచ్ఛమైన నీరు, సాగునీటి వనరుగా ప్రజలకు మేలు చేసిన మూసీ నది, నేడు కాలుష్యానికి ప్రతీకగా మారడం బాధాకరం. నగర విస్తరణ, నిర్లక్ష్యపూరిత పట్టణభివృద్ధి, పారిశుధ్య లోపాలు--ఇవి అన్నీ కలిసి మూసీని మురికి కాలువగా మార్చేశాయి. ఈ పరిస్థితిని మార్చాలంటే తెలంగాణ ప్రభుత్వం తక్షణమే పటిష్టమైన ప్రక్షాళన ప్రణాళికను అమలు చేయడం అత్యవసరం.

మూసీ కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణం నగరంలోని మురుగునీరు నేరుగా నదిలో కలవడం. ప్రతిరోజూ లక్షల లీటర్ల మురుగునీరు సరైన శుద్ధి లేకుండా నదిలోకి చేరుతోంది. దీనితో నీరు మాత్రమే కాదు, నది తీర ప్రాంతాలు కూడా తీవ్రంగా కాలుష్యానికి గురవుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితి ప్రజారోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా మారింది. దుర్వాసన, దోమల పెరుగుదల, నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు నగర ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి.

ఈ నేపథ్యంలో మూసీ నది ప్రక్షాళనకు సమగ్ర ప్రణాళిక అత్యంత అవసరం. మొదటిగా నగరంలోని అన్ని మురుగునీటి కాలువలను గుర్తించి అవి నదిలోకి చేరకుండా అడ్డుకోవాలి. మురుగునీటిని శుద్ధి చేసే ఆధునిక శుద్ధి కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం అత్యవసరం. ఇప్పటికే ఉన్న కేంద్రాలను విస్తరించడం, కొత్త కేంద్రాలను నిర్మించడం ద్వారా మురుగునీరు పూర్తిగా శుద్ధి అయిన తర్వాత మాత్రమే నదిలోకి విడుదల చేయాలి.

ఇక నది తీర ప్రాంతాల అభివృద్ధి కూడా ప్రక్షాళనలో కీలక భాగం కావాలి. తీరాలను శుభ్రపరచడం, చెట్లను నాటడం, ప్రజలకు విశ్రాంతి కోసం పార్కులను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా మూసీ తీరాన్ని పునరుద్ధరించవచ్చు. ఇటువంటి చర్యలు పర్యావరణాన్ని రక్షించడమే కాకుండా నగరానికి అందాన్ని కూడా తెస్తాయి. ప్రపంచంలోని అనేక నగరాలు తమ నదులను పునరుద్ధరించి పర్యాటక కేంద్రాలుగా మార్చుకున్న ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. హైదరాబాద్ కూడా ఆ దిశగా అడుగులు వేయాల్సిన సమయం వచ్చింది.

అలాగే మూసీ పరిరక్షణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం కూడా అత్యంత ముఖ్యమైనది. నదిలో చెత్త వేయకుండా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి. పరిశ్రమలు, వాణిజ్య సంస్థలు పర్యావరణ నియమాలను కచ్చితంగా పాటించేలా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన శిక్షలు విధించాలి.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే మూసీ పునరుద్ధరణపై దృష్టి సారించినప్పటికీ, ఆ ప్రయత్నాలు వేగవంతం కావాలి అవసరం ఉంది. స్వచ్ఛమైన ప్రణాళిక, సమన్వయంతో కూడిన అమలు, నిరంతర పర్యవేక్షణ---ఈ మూడు అంశాలు కలిసి మూసీ నది మళ్ళీ జీవం పొందుతుంది.

మూసీ నది పునరుద్ధరణ అనేది కేవలం పర్యావరణ సమస్య మాత్రమే కాదు; అది హైదరాబాద్ భవిష్యత్తుతో ముడిపడిన అంశం. నగర అభివృద్ధికి, ప్రజారోగ్యానికి, పర్యావరణ సమతౌల్యానికి మూసీ ప్రక్షాళన అత్యంత అవసరం. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యున్నత ప్రాధాన్యంతో చేపట్టి వేగంగా అమలు చేస్తే, మూసీ నది మళ్ళీ హైదరాబాద్ గర్వకారణంగా మారే రోజు దూరంలో ఉండదు.

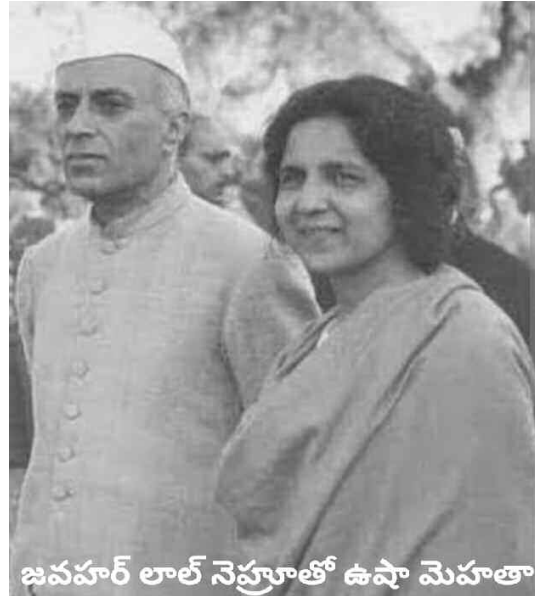
స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు ఉషా మెహతా 106 వ జయంతి

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ సమయంలో రహస్య కాంగ్రెస్ రేడియో నిర్వహణ.

బాల్యం, యువనంలో గాంధీజీకి తోడు, నీడ.

స్వాతంత్ర్యనంతరం విద్య, గాంధీయజానికి అంకితం.

పదవులనాశించని త్యాగమయి పద్మవిభూషణ్ డా.ఉషా మెహతా.



జవహర్ లాల్ నెహ్రూతో ఉషా మెహతా



రామ్ మనోహర్ లోహియా తో ఉషా మెహతా

గాంధీజీ "అలోచనలు - తత్వం" అను అంశంపై విద్యాల్పక పరిశోధనలు చేసి, ప్రజలకు ప్రబోధించి, దానినే జీవిత లక్ష్యంగానేవి జీవితాంతం ఆచరించి ఆదర్శంగా నిలచిన ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, విద్యావేత్త, అసలునినలైన గాంధేయవాది ఉషా మెహతా 106 వ జయంతి సందర్భంగా స్మృతిదాయకమైన ఆమె జీవన గమనాన్ని మననం చేసుకుందాం.

గుజరాత్ లోని సూరత్ సమీపంలో గల సరస్ గ్రామంలో గెలిబెన్ హరిప్రసాద్ దంపతులకు 1920 మార్చి 25న జన్మించారు. బదోద్ధ చిరుప్రాంతంలోనే గాంధీజీని కలసిన ఉషా మెహతా పై గాంధీజీ జీవిత శైలి, నిరాదంబరత చెరగని ముద్ర వేసాయి. 1928 లో సైమన్ కమిషన్ కు వ్యతిరేకంగా సాగిన కవాతులో తన ఎనిమిదవ యేట ఉషా "నేను సైతం" అంటూ పాల్గొని స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో తొలి అడుగులు వేసింది. ఈమె తండ్రి బ్రిటిష్ ఇండియా ప్రభుత్వంలో న్యాయమూర్తిగా ఉన్నతకాలం కుమార్తెను ప్రోత్సహించలేకపోయినా 1930 లో ఆయన పదవీ విరమణ చేయడంతో ఆ ప్రతిబంధకం తొలగి మరింత స్వేచ్ఛ లభించింది. ఆదంబరాలకు, ఆర్పాటాలకు దూరంగా గాంధీజీ అలోచనలు, తత్వమే తన జీవన విధానంగా సాగిన ఉషా మెహతా, బ్రిటిష్ వారు నిషేధించిన పుస్తకాలు, వ్యాసాలను రహస్యంగా పంపిణీ చేసేవారు. విల్సన్ కళాశాలలో తత్వశాస్త్రంలో డిగ్రీ పూర్తిచేసి న్యాయశాస్త్రం చదువుతుండగా క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో

పాల్గొనడానికి చదువుకు స్వస్తి పలికారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ సమయంలో సీనియర్ నాయకులు జైల్లో ఉంటే ఈమె రహస్య సమావేశాలనేర్పాటుచేసి ప్రసంగించేవారు. 1942 ఆగష్టు 14న రహస్య కాంగ్రెస్ రేడియో వ్యవస్థనేర్పాటు చేసి గాంధీజీ, పటేల్ వంటి నాయకుల ప్రసంగాల రికార్డులను ప్రసారం చేసి, జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమెకు ప్రముఖ సోషలిస్టు నాయకుడు రామ్ మనోహర్ లోహియా వంటి నాయకులు సహకరించారు. ఈ రేడియో కేంద్రాన్ని తరచూ మార్చుతూ బ్రిటిష్ వారి నుండి తప్పించుకొనేవారు. అయితే, 1942 నవంబర్ 12 న పోలీసులు ఈమెను అదుపులోకి తీసుకుని ఆరు నెలలు నిర్బంధించి న్యాయ స్థానములో ప్రవేశపెట్టారు. ఈమెకు నాలుగేళ్ల శిక్ష పడింది. బొంబాయి ప్రెసిడెన్సీ తాత్కాలిక ప్రభుత్వంలో చోో మంత్రిగా పనిచేసిన మురారీ దేశాయ్ ఈమెను ముందుగానే విడుదల చేయించారు. జైలు జీవితంలో ఈమె ఆరోగ్యం పాడవ్వడంతో 1947 ఆగష్టు 15 న భారతదేశ స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో పాల్గొనలేకపోయారు.

స్వాతంత్ర్య భారతావనిలో ఉషా మెహతా పదవీ రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండి పి.హెచ్.డి పూర్తిచేసి విల్సన్ కళాశాలలో లెక్చరర్ గా, ప్రొఫెసర్ గా, పౌరశాస్త్రం - రాజనీతి శాస్త్రం విభాగాలకు అధిపతిగా పనిచేసి 1980 లో పదవీ విరమణ చేసారు.

గాంధీజీ అలోచనలు తత్వాలపై అనేక పుస్తకాలు, వ్యాసాలను రాసిన ఈమె గాంధీజీ స్మారక శ్రుస్తు. గాంధీజీ

శాంతి ఫౌండేషన్ (న్యూఢిల్లీ) లకు అధ్యక్షులుగా పనిచేసారు. భారతీయ విద్యా భవన్ నిర్వహణకు తోడ్పాటునందించారు. స్వాతంత్ర్య భారత అర్ధశతాబ్ది ఉత్సవాల ప్రణాళిక రూపకల్పనలో జాతీయస్థాయిలో ప్రముఖ భూమికను పోషించారు.

క్విట్ ఇండియా పోరాటాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ జరిపే కార్యక్రమంలో ప్రతిపది ఈమె తప్పనిసరిగా పాల్గొనేవారు. 2000 సంవత్సరం ఆగష్టు 11 న తనువు చాలించిన ఈమె, దీనికి రెండు రోజుల ముందు జ్యురంతో బాధపడుతునే క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం స్ఫూతి సమావేశంలో పాల్గొని దేశభక్తిని చాటుకున్నారు.

ఉషా మెహతా స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో నిర్వహించిన రహస్య కాంగ్రెస్ రేడియో ఇతివృత్తంగా పింఛిలో " ఏ వతన్ మేరే వతన్ (ఓ దేశమా, నా దేశమా) సినిమా కూడా విడుదలైంది. ఈమె సేవలకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం దేశ రెండవ అత్యున్నత పురస్కారం పద్మ విభూషణ్ తో ఉషా మెహతాను 1998లో సత్కరించారు.

భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం, విద్య, గాంధేయతత్వం, విలువలకోసం జీవితాంతం కృషిచేసిన ఉషా మెహతా భారతీయులకు చిరస్మరణీయురాలు. ఆదర్శ వనిత.

చౌధరి రాధాకృష్ణ గాంధేయవాది, జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత, శ్రీకాకుళం, 9441451781



భూసార పరీక్ష- రైతు భవిష్యత్తుకు రక్ష

భూమి ఆరోగ్యంగా వుంటేనే రైతు ఆనందంగా వుంటాడు-- భూసార పరీక్షలతోనే రైతు భవిష్యత్తుకు భద్రత

రైతు జీవితం భూమిపై ఆధారపడిన జీవితం. భూమిలో జీవం ఉంటేనే పంటకు ప్రాణం ఉంటుంది. పంట బాగుంటేనే రైతు బాగుంటాడు దేశానికి అన్నం దొరుకుతుంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఏమిటంటే, రైతుకు మట్టిలో శక్తి మిగిలి ఉండే లేదో తనకు తెలియక వ్యవసాయాన్ని కష్టంగా కొనసాగిస్తున్నారు.

పలువురు రైతులు అధిక దిగుబడి కోసం అధికంగా రసాయన ఎరువులు వాడుతున్నారు. పంటలు కోతకాకముందే భూమి అస్థిత్వాన్ని కోల్పోతోంది. శతాబ్దాలనాటి శక్తివంతమైన నేలలు నేడు వాడు భూములుగా మారిపోతున్నాయి. ఇది కేవలం పంటల దిగుబడిపై ప్రభావం చూపడం కాదు, భవిష్యత్తు తరాలకు భూమిని ఉపయోగించలేనంతగా మారుతున్నాయి. మానవ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెడుతోంది. ఇలాంటి స్థితిలో శాస్త్రీయంగా తీసుకోవాల్సిన తొలి మెట్లు -- భూసార పరీక్ష.

భూమికి పరీక్ష అవసరం

మనిషి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని చికిత్స తీసుకుంటారు. అలానే భూమికి ఆరోగ్య సంబంధ సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ రైతులు దానిని గుర్తించలేక సాగు కొనసాగిస్తున్నారు. భూమిలో ఏ పోషకాలు తక్కువ? ఏవి ఎక్కువ? నేల పీహెచ్ స్థాయి ఎంత? చౌడు శాతం ఎంత? వంటి విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే భూసార పరీక్షే మార్గం.

దీని ద్వారా భూమి ఆరోగ్య స్థితి తెలుసుకోవడానే కాక మట్టిలోని , నత్రజని ఫాస్ఫరస్, పొటాష్, వంటి ప్రధాన పోషకాలు ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు, సున్నం శాతం, మట్టిలో జీవకణాల స్థితి వంటి అంశాలు ఈ పరీక్షలో తెలుతాయి. దీని ఆధారంగా సరైన ఎరువులు, సరైన మోతాదులు రైతుకు సూచించబడతాయి. దీని ఫలితంగా వ్యయం తగ్గుతుంది,దిగుబడి పెరుగుతుంది,భూమి ఆరోగ్యంగా మారుతుంది,పంటల నాణ్యత మెరుగువుతుంది,భవిష్యత్ కోసం భూమి సంరక్షించబడుతుంది

మట్టి నమూనా సేకరణలో పాటించాల్సిన ముఖ్యమైన సూచనలు:

పొలంలో ఎరువులు వేసిన తర్వాత నెల రోజుల వరకు మట్టి సేకరించవద్దు. పంటకు నీరు పెట్టిన తర్వాత, నీడపడి ప్రదేశాలు, ఎరువుల కుప్పలున్న చోట, గట్టు, చెట్ల వద్ద మట్టి నమూనాలు తీయరావద్దు.



ఖరీఫ్ సీజన్ లో పంట సాగు చేయక ముందు భూసార పరీక్షలకు మట్టి నమూనాలు సేకరించాలి. పొలంలో ఏ ఆకారంలో 15-20 సెంటీ మీటర్ల లోతున పారత్ గుంత తీసి అందులో పై పొర నుంచి కింద వరకు ఒక పక్కా మట్టిని సేకరించాలి.

పొలంలో మొత్తంగా 8-10 చోట్ల సేకరించిన మట్టిని ఒక చోట చేర్చి బాగా కలిపి నాలుగు భాగాలు చేయాలి. అందులో ఎదుటి భాగాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా మట్టి అరకిలో వచ్చే వరకు చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా సేకరించిన మట్టిలో రాళ్లు, గడ్డివేర్లను వేరు చేసి నీడలో అరబెట్టాలి.

మట్టి బాగా అరిన తర్వాత ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ లో గానీ పాలిథిన్ కవర్ లో గానీ నింపి రైతు వివరాలు రాసి భూసార పరీక్ష కేంద్రాలకు పంపాలి.

మట్టి సేకరణకు స్థానిక భూసార కేంద్రం సిబ్బంది సాయం తీసుకుంటే వారు రైతు పొలం వద్ద మట్టి నమూనాలను సేకరించి భూసార పరీక్ష కేంద్రాలకు పంపాలారు

పండ్ల తోటల కోసం మట్టి నమూనా:

1--2 మీటర్ల లోతు వరకు గుంట త్రవ్వి ప్రతి అడుగుకు నమూనా విడిగా సేకరించాలి. ఎక్కడైనా గడ్డి పొరలు ఉంటే, వాటి లక్షణాలను వేరుగా పేర్కొనాలి.



పండ్ల తోట భూసార పరీక్ష అని స్పష్టంగా నమూనాపై రాయాలి. మట్టి నమూనాతో పంపవలసిన సమాచారం : రైతు పేరు, గ్రామం, సర్కే నంబర్, మండలం ప్రస్తుతం సాగు చేసిన పంట ం వాడిన ఎరువులు తదుపరి వేసే పంట వివరాలు నేలలో గమనించిన సమస్యలు నీటి లభ్యత/ఎలక్ట్రికల్ కనెక్టివిటీ తనిఖీ కావాల్సిన పరీక్షలు: (సాధారణ / చౌడు / పండ్ల తోట) ఈ మట్టిను సమీపంలోని వ్యవసాయ శాఖ భూసార పరీక్షా కేంద్రంకు పంపాలి వాటితో పాటు కొన్ని ప్రభుత్వం ఆమోదం పొందిన ప్రైవేట్ ల్యాబ్ లలో , కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలలో, వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలలో లో కూడా భూసార పరీక్షా కేంద్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి

రైతు విజయం భూసారంతో మొదలవుతుంది!

"పంటలో పోషకాలు పెంచాలంటే, భూమిలో పోషకాలను గుర్తించాలి. మట్టిని అర్థం చేసుకున్న రైతు కష్టాన్ని విజయంగా మార్చగలడు!"

కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల చర్యలు

కేంద్ర ప్రభుత్వం 2015లో "సాయిల్ హెల్త్ క్యాం" పథకం ప్రారంభించింది. లక్షలాదిమంది రైతులకు మట్టిలోని పోషక స్థాయిలను తెలిపే హెల్త్ కార్డులను అందించింది. కానీ పథకం

ప్రారంభించి నేటికి దాని ప్రభావం ఆశించినంతగా కనిపించకపోవడానికి కారణం -- అవగాహన లోపం, వ్యవస్థాపక బలహీనత, భూసార పరీక్షా కేంద్రాల సరిగా పని చేయకపోవడం. రాష్ట్రప్రభుత్వాలు కూడా భూసార పరీక్షలపై క్షేత్ర స్థాయిలో రైతు భరోసా కేంద్రాలు ద్వారా అవగాహన కల్పిస్తున్నాయి ఇవి ఎంత వరకు నత్యలితాలను కల్పిస్తాయో చూడాలి

భూమిని పరీక్షించండి, భవిష్యత్తును రక్షించండి

ఈ రోజుల్లో వ్యవసాయం ఒక నవలగా మారింది. మారుతున్న వాతావరణం, సాగు ఖర్చులు, మార్కెట్ అస్థిరతల మధ్య రైతుకు ముందుకు వెళ్ళాలంటే భూమిని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ అర్థం భూసార పరీక్షలతో మొదలవుతుంది. మట్టి మాట వినింది. దాన్ని పరీక్షించండి. దానికి అద్భుత ఫలితాలిచ్చే శక్తి ఇవ్వండి.

ఎప్పుడు చేయాలి

రైతులు భూసార పరీక్షలను వర్షాధార భూములలో అయితే 3 సంవత్సరాల కోకసారి, నీటి వనతి ఉన్న భూములలో అయితే 3 పంటలకొక సారి చేయించుకోవడం మంచిది

ఖరీఫ్, రబీ సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు అలాగే ఏదైనా భూమిని మొదటి సారి సాగు చేసే ముందు భూసార పరీక్షలు చేయించుకోవడం తప్పని సరి భూమి బాగుంటే రైతు బాగుంటాడు రైతు బాగుంటే దేశం బాగుంటుంది భూమి బాగుండాలంటే భూసారపరీక్ష తప్పనిసరిలిలి సారవంతమైన భూమే రైతు ఆర్థిక ప్రగతికి మూలం

జి. అజయ్ కుమార్ వ్యవసాయ నిపుణులు



# పాస్పర్ ప్రవీణ్ పగడాల ప్రథమ వర్తంతి సభ

తూర్పుగోదావరి జిల్లా/ కొంతమూరు (జయ జయహమ్)

వైయస్సార్సీపీ క్రియస్ మైనార్టీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు రెవ విజయ సారథి అధ్యక్షులతో పాస్పర్ ప్రవీణ్ పగడాల ప్రథమ వర్తంతి కొంతమూరు లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర క్రియస్ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షులు బొలవరపు జాన్ వెస్సీ, వైయస్సార్సీపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి మాజీ ఎంపీ మార్లాని భరత్ రామ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కే జాన్ వెస్సీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రెవ. ఎం శ్రవణ్ కుమార్, ఉప కార్యదర్శి రెవ. వై రాజా, తూర్పుగోదావరి జిల్లా ఏడు నియోజకవర్గాల అధ్యక్షులు మండల కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా క్రైస్తవ సేవకులు నాయకులు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జాన్ వెస్సీ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంలో క్రైస్తవులకు రక్షణ కరువైందని సాక్షాత్తు ఒక రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అంతర్జాతీయ సువార్తకుడు ప్రపంచవ్యాప్త క్రైస్తవ వేదాంత తత్వవేత్త పాస్పర్ ప్రవీణ్ పగడాల మరణాన్ని చాలా చులకనగా తీసుకున్నారు ఆయన మాట్లాడిన మాటల ద్వారానే అర్థమైందని చెప్పారు. ప్రవీణ్ పగడాల తమ సందేశాల ద్వారా ఎంతోమంది క్రైస్తవ యువతను ఉత్తేజితం చేశారని ఆయన యొక్క ఆశయాలను సిద్ధాంతాలను ఆయన లేకపోయినా మనందరం ఆచరించవలసిన అవసరం ఉందని తెలియజేశారు. క్రైస్తవుల పట్ల దళితుల పట్ల పేదవారిపట్ల ప్రేమ లేకుండా క్రైస్తవులకు ఇచ్చిన హామీలను గాలికి పదిలేసి క్రైస్తవుడు అనేవారు ఈ అంధ్ర రాష్ట్రంలో బ్రతకకూడదని కంకణం కట్టుకున్నట్లుగా కూటమి ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తుందని సభను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ఇంతవరకు ఒక్క క్రైస్తవుడిని కూడా నామినేట్ పదవులలో ఈ ప్రభుత్వం



నియమించలేదని దీనిని బట్టి క్రైస్తవుల సమస్యల పట్ల ఈ ప్రభుత్వానికి చిత్తులేదని అర్థమవుతుందని తెలియజేశారు. వైయస్సార్సీపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి మార్లాని భరత్ రామ్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం క్రైస్తవులను అనగడోకాలని క్రైస్తవత్వంలో అధిక శాతం ఉన్నటువంటి దళితులను వారి కుటుంబాలను, ఇండ్లను ఖాళీ చేయించి రాష్ట్రం నుంచి తరిమికొట్టాలని కూటమి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తున్నట్లుగా ఉందనిపిస్తోంది ఈ మధ్యకాలంలో రాజమండ్రి పట్టణంలో ఆదిరెడ్డి అప్పారావు వైయస్సార్సీపీ ద్వారా ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి పార్టీని విడిచిపెట్టి తెలుగుదేశం పార్టీలో జాయిన్ అయి దళితుల ఓట్లతో తన కుమారుడు ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి వాసు గెలిచిన విషయాన్ని

విస్మరించి వాడ దాటిన తర్వాత బోడి మల్లయ్య అనే సామెత లాగా దళిత జాతికి చెందిన జాన్ అనే వ్యక్తి ని చంపేస్తానని సభ్య సమాజం సిగ్గుపడే రీతిగా దుర్భాషలాడుతూ ఏ కుటుంబం అయితే ఈ జాన్ సహాయాన్ని అందుకున్నారో ఆ కుటుంబం యజమానురాలైన స్త్రీని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ తన కుమారుడు ఉద్యోగాన్ని తనకి ప్రభుత్వం లో ఉన్న పరవతిన బట్టి తీయించేస్తానని బెదిరిస్తూ ఒక చదువు లేని సంస్కార లేని వ్యక్తుల మాట్లాడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఈ సభకు కన్వీనర్ గా జిల్లా అధ్యక్షులు రెవ. మారేళ్లపూడి విజయసారథి, జిల్లా అధ్యక్షులు, జిల్లా సేవకులు, నాయకులు వ్యవహరించి పాస్పర్ ప్రవీణ్ పగడాలకు ఘన నివాళులర్పించారు



## బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి

అల్లూరి జిల్లా అధ్యక్షులు లక్ష్మణరావు అరకులోయ: జయ జయహమ్.

అరకులోయ మండల కేంద్రంలోని బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అధ్యక్షులు లక్ష్మణరావు మంగళవారం పత్రిక విలేజ్ కు సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, రాజీయే స్థానిక ఎన్నికలకు స్థానిక జిల్లా పరిధిలోని అన్ని మండల నుండి వచ్చిన అలా వరకు బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నుండి సర్పంచి ఎంపీలను జెడ్పీలను పోటీ చేయమన్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎస్సీ ఎస్టీ ఓ బి సి మైనారిటీ సహాయకారంతో రాజ్యాధికారం త్వరలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయమన్నట్లు తెలిపారు. కర్షక కార్మిక ఉద్యోగ సమస్య కొరకు పోరాటం చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ అరకు వేలి మండల అధ్యక్షులు కొర్ర ప్రయాంక రాజ్ కు సూతనంగా నియమించడం జరిగిందని తెలిపి లక్షణరావు అన్నారు. అనంతరం జిల్లా మండలాల వారీగా బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ కు బలోపేతం కొత్త కమిటీలను నియమిస్తామని అందరు కలిసి కృషి చేయాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కమిటీ సభ్యులు మండల కమిటీ సభ్యులు మహిళా సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## కేజీహెచ్ లో రూ. 2 కోట్ల విలువైన హార్ట్ లంగ్ మెషిన్ ప్రారంభం

- గుండె చికిత్సలకు మెరుగైన వైద్యం

- ప్రారంభించిన మంత్రి శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి

విశాఖపట్నం, మార్చి 24, జయ జయ హమ్ :

కింగ్ జార్జి హాస్పిటల్ కార్డయోథోరాసిక్ సర్జరీ విభాగంలో రూ. 2 కోట్ల విలువైన ఆధునిక హార్ట్-లంగ్ మెషిన్ మరియు హిమాభేరిన్ కంట్రోల్ యూనిట్లను మంగళవారం జిల్లా మంత్రి డోలా శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి ప్రారంభించారు. సుమారు రూ. 2 కోట్ల విలువైన ఈ పరికరాలను ఐసీఐఐఐ ఫౌండేషన్ సీఎస్సార్ నిధులతో అందించింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి మాట్లాడుతూ ఆస్పత్రి చరిత్రను ప్రస్తావిస్తూ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మొదటిసారిగా ప్రత్యేక కార్డయాలజీ మరియు కార్డయోథోరాసిక్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసిన ఆసుపత్రి ఇదేనన్నారు. ఇది దివంగత ముఖ్యమంత్రి నందమూరి తారక రామారావు దూరదృష్టి ఫలితమని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కార్డయాలజీ విభాగానికి అదనంగా క్యాథ్ ల్యాబ్ మంజూరు చేయడం, సీఎస్సార్ ద్వారా కొత్త భవనాల అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ యంత్రం ద్వారా క్షిప్ర గుండె శస్త్రచికిత్సలను సురక్షితంగా నిర్వహించవచ్చని, అద్దె పరికరాలపై ఆధారపడకుండా ఖర్చులు తగ్గి, సేవలు నిరంతరంగా అందించవచ్చన్నారు. అలాగే ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ పథకం కింద పేద రోగులకు ఈ శస్త్రచికిత్సలు ఉచితంగా అందిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే విష్ణు కుమార్ రాజు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేందీర ప్రసాద్, ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ చైర్మన్ కె.వి.ఎస్. సీతారాజు సుధాకర్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ. వాణి, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.వి.ఎస్.ఎం. సంద్యాదేవి, డిప్యూటీ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రాధా కృష్ణన్, డాక్టర్ జి. వాసవి లత, డిసీఎస్ఆర్ఎంఓ డాక్టర్ ఆర్.వి.ఎస్. కుమార్, అడ్మినిస్ట్రేటర్ బి.వి. రమణ పలువురు విభాగాధిపతులు హాజరయ్యారు.



## గత పారపాట్లకు తావివ్వద్దు

చందనోత్సవం సమిక్షలో గంటా విశాఖపట్నం, మార్చి 24: (జయ జయహమ్)

సింహాచలేశుని చందనోత్సవంలో ఈసారి ఎలాంటి పారపాట్లకు తావు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అడిగించారు. చందనోత్సవంపై మంగళవారం కలెక్టరేట్ లో జరిగిన సమిక్షలో ఆయన జామ్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. గత ఏడాది చందనోత్సవం ముందు రోజు రాత్రి 11 గంటలకు గానీ రూ. 1,500, రూ. 1,000 టికెట్లు జారీ చేయలేదని, అలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కానివ్వడం పేర్కొన్నారు. జారీ చేసే టికెట్లు కనీసం 3 రోజుల ముందు ఇవ్వగలిగితే దానికి తగ్గట్టు భక్తులు ప్రణాళికను రూపొందించుకుంటారని చెప్పారు. టికెట్ల జారీలో గందరగోళం కారణంగా డూప్లికేట్ ఆరోపణలు కూడా వచ్చాయన్నారు. ఎక్కువ రేటు టికెట్ల కొనుగోలు చేసిన వారికి క్యూ లైన్లో ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని తెలిపారు. ఎన్ని టికెట్ల డ్రింట్ చేశారు.. ఎన్ని పంపిణీ చేశారు.. అనే తెల్ల ఖచ్చితంగా ఉండాలని, గత ఏడాది టికెట్ల వ్యత్యాసం ఇంకా తేలలేదన్నారు. తెల్లవారుజామున తొలి దర్శనం గంట ముందు జరిగేట్లు చూస్తే భక్తులకు గంటా అదనంగా స్వామి వారి నిజరూప దర్శన అవకాశం కల్పించవచ్చని వివరించారు. చందనం గద్దెగా ఉంటే తొలి దర్శనం ఆలస్యమవుతుందని అర్చకులు తెలిపారు. ఉదయం అంతరాలయ దర్శనం ఒక గంటకు పరిమితం చేయాలని.. అవసరమైతే సాయంత్రం అరగంట పునరదర్శనం వచ్చున్నారు. పూర్తి స్థాయి ఈజి ఉన్నందున ఈసారి చందనోత్సవం సమర్థంగా నిర్వహించాలని చెప్పారు.



## శ్రీ నూకాలమ్మ తల్లి ఉత్సవాన్ని జయప్రదం చేయండి: ఉత్సవ కమిటీ భీమిలి (జయ జయహమ్)

గ్రామదేవత, పట్టణ ప్రజల ఆరాధ్యదైవం శ్రీ నూకాలమ్మ తల్లి మారువారం ఉత్సవాన్ని జయప్రదం చేయాలని ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు గంటా నూకాలాజు, మారోజు సత్యప్రసాద్, శిల్పా కరుణాకర్ రెడ్డి, గాడు యస్సంత్, ఉసిరికల బంగారాజు, లు కోరారు. మార్చి 17 నుండి 20వ తారీకు వరకు భీమిలి శ్రీ నూకాలమ్మ అమ్మవారి ఉత్సవాలు అందరి సహకారంతో ఘనవిజయం చేసామని, అదేవిధంగా ఈసారి 25వ తేదీ బుధవారం ఆలయ పూజారలు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు అధ్యక్షులతో నిర్వహించు మారువారం ఉత్సవాన్ని జయప్రదం చేసి తల్లి అమ్మకు అభినందనలు పొందాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా భీమిలి శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు, పార్లమెంట్ సభ్యులు మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, మాజీ మంత్రి ముత్తయ్య శ్రీనివాసరావు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు గంటా రవీంద్ర, భీమిలి ఇంచార్జ్ కోరాడ రాజబాబు, వైసీపీ భీమిలి ఇంచార్జ్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు (చిన్నశ్రీను), జనసేన ఇంచార్జి పంచకర్ల సుందర్, బిజెపి పార్టీ ఇంచార్జి జి. ఎ. కె.ఎస్ రెడ్డి, పోలీస్ కమిషనర్ శంకర్రాజు ఖాన్, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎస్. మణికంఠ, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎస్. అప్పలరాజు, ఆర్డీఓ కానల సంగీత్ మాధుర్, ఎమ్మెల్యే పైల రామారావు, ఎంపీడిఓ వి. సరసింహారావు, జోన్ లో కమిషనర్ మేకల విజయ్ కుమార్, భీమిలి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ డి. తిరుమల రావు, ఆలయం ఈజి చర్చ తో పాటు తదితర అధికారులను, ప్రజాప్రతినిధులను ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు స్వయంగా కలిసి ఆహ్వానించారు.



## దళిత గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

దీర్ఘకాలిక దళిత సమస్యలు పరిష్కారం చూపాలి

రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు సీతారాం కు విసతి

విశాఖపట్నం మార్చి 24 జయ జయహమ్

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో సుదీర్ఘకాలంగా పరిష్కారం లేని దళిత సమస్యలకు రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ స్పందించి మారుమూల గ్రామాల్లోని దళిత మౌలిక సౌకర్యాలను కల్పించు తక్షణమే కార్యాచరణ లు చేసి క్షేత్రస్థాయిలో అసంపూర్ణంగా, పరిష్కారం లేని సమస్యలపై సహృదయంతో స్పందించి దళిత గ్రామాలు, వీధుల్లోని సమస్యలను ప్రభుత్వం పరిష్కరించాలని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సమాజ సైనిక దళ శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షులు చల్ల రామారావు రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులైన రావడ సీతారాం కు తమ బృందంతో కలిసి విసతి పత్రం, శ్రీకాకుళం సమావేశంలో అందజేశారు. జిల్లాలోని కోటామౌలి మండలం కురుడు గ్రామంలో చాలా ఏళ్లుగా పరిష్కారం లేని దళిత మౌలిక సౌకర్యాలను కల్పించు తక్షణమే చాలా ఇక్కట్లు పడుతున్నట్లు గ్రామస్థులు కమిషన్ ప్రతినిధికి తమ గ్రామానికి దళితుల స్వస్థాన వాటిక రహదారి కల్పించాలని వారు వివరించారు, గ్రామంలో త్రాగునీరు లేక చాలా ఏళ్లుగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, మురికి నీరు వెళ్లేందుకు కాలువలు లేక రోగాల బారిన పడుతున్నారని ప్రభుత్వం ఈ గ్రామానికి కనీస సదుపాయాలు కల్పించాలని చల్ల కమిషన్ ప్రతినిధికి విజ్ఞప్తి చేశారు, జిల్లాలోని మారుమూల ప్రాంతాల్లో ఎస్సీపై వివక్షత ఉందని సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో అవగాహన, చైతన్యం, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆలోచన విధానాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు, ముఖ్యమైన మౌలిక సౌకర్యాలైన మంచినీరు, రహదారులు, నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు చేతివృత్తులపై నైపుణ్య శిక్షణలు అందించి ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగపరచాలని కమిషన్ దృష్టికి చల్ల రామారావు తీసుకొచ్చారు, ఆయనతోపాటు కురుమాన సింహాచలం, బోడోపాటి కృష్ణారావు, తండ్రియల రమేష్, మాధవరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## జనతా వారధి ద్వారా సమస్యలకు పరిష్కారం: కేఎన్ఆర్

గాజువాక (జయ జయహమ్)

బిజెపి జనతా వారధి కార్యక్రమం ద్వారా గాజువాక తహసీల్దార్ శ్రీనివాసరావుకి విసతి పత్రం అందజేసిన బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా సేవల్నిస్ మరయు గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి సరసింకాపు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ నూపనల వేరకు ప్రజల సమస్యలను బిజెపి జనతా వారధి కార్యక్రమం ద్వారా సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేసి వారి సమస్యలను పరిష్కారానికి బిజెపి తరఫున కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అందులో భాగంగా బానోజీతోట నర్సే నెంబర్ 86లో ఇనాం భూముల రైతులకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ విసతి పత్రాన్ని సమర్పించామని తెలిపారు. కూలమి ప్రభుత్వం టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మరయు గాజువాక శాసనసభ్యులు చల్ల శ్రీనివాసరావు కృషితో జీ.ఎం.ఎం. 45 వచ్చిందని తెలిపారు. దాని ప్రకారం రెవెన్యూ అధికారులు నర్సే రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో బాదిత రైతులు నాగులకొండ కృష్ణచైతన్య, మద్ది బద్రికృష్ణ, బిజెపి నాయకులు రామస్వామి, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పెంచిన డీజిల్ ధరలను తగ్గించి మత్స్యకారులను ఆదుకోవాలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వాసుపల్లి జానకిరామ్ విజ్ఞప్తి

విశాఖపట్నం (జయ జయహమ్)

గడిచిన కొద్ది రోజులుగా ఇరాన్ - ఆమెరికా / ఇజ్రాయిల్ దేశాల మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధ ప్రభావం విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ పై పడింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి మర పడవలకు అవసరమైన డీజిల్ పై పెంచిన 24 రూపాయలను తగ్గించాలని.. ఈస్ట్ కోస్ట్ మెకనైజ్డ్ ఫిషింగ్ బోట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా విజ్ఞప్తి చేస్తోంది. ఇది అంతమై అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వాసుపల్లి జానకిరామ్ మంగళవారం మధ్యాహ్నం ఫిషి ఇంచార్జి లోని గంగమ్మ తల్లి ఆలయం సమీపంలో మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. యుద్ధానికి ముందు మర పడవలకు ఉపయోగించే డీజిల్ లీటర్ ధర లీటర్ కు 98 రూపాయలు ఉండేది అన్నారు. ప్రభుత్వం ఇటీవల మరో పడవలకు ఉపయోగించే డీజిల్ ను పారిశ్రామిక విభాగంలో చేర్చిందన్నారు. ఫలితంగా లీటర్ పై అమాంతంగా 24 రూపాయలు పెరిగి ప్రస్తుతం లీటర్ డీజిల్ ధర 122 రూపాయలుగా మారిందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో మత్స్యకారులు జీవనం సాధించడమే కష్టంగా ఉందని.. పెరిగిన డీజిల్ ధరలు మత్స్యకారుల జీవితాల పై మరింత భారాన్ని మోపాయని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నం నుంచి 850 మరపడవలు వేలకు వెళతాయన్నారు. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో వేలకు వెళ్లడం ప్రశ్నార్థకంగా మారిందన్నారు. మత్స్యకారుల జీవన పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని ముఖ్యమంత్రి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని జానకి రామ్ విజ్ఞప్తి చేశారు.



# ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవానికి సర్వం సిద్ధం

హాజరవుతున్న రాష్ట్ర గవర్నర్, చాన్సలర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్

ముఖ్య అతిథిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ పూర్ణ చంద్రారావు సగృహింపబడతూ ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, మార్చి 24(జయ జయహే)



సిబ్బంది కార్యక్రమ నిర్వహణపై ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేసారు. బుధవారం ఉదయం జరిగే స్నాతకోత్సవానికి ఏయూ చాన్సలర్, రాష్ట్ర గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ హాజరవుతున్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ పాల్గొంటారు. స్నాతకోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా వైస్ చైర్మన్, ఏయూ పూర్వ విద్యార్థి డాక్టర్ పూర్ణచంద్రారావు సగృహింపబడతూ ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం తరపున ఆయనకు గౌరవ డాక్టరేట్ను ప్రధానం చేస్తారు. సాహిత్య విభాగంలో విశేష సేవలకు గుర్తింపుగా కేంద్ర సాహిత్య అకాడమి అవార్డు



గ్రహీత తల్లావజ్రుల పతంజలి శాస్త్రి కి ఏయూ తరపున డాక్టరేట్ ప్రధానం చేయనున్నారు. స్నాతకోత్సవం ఉదయం 9 గంటలకు బీచ్ రోడ్డులోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ వేదికగా ప్రారంభమవుతుంది. ఈ స్నాతకోత్సవంలో ఇద్దరు అధ్యక్షులు డాక్టర్ రిసర్చ్ అవార్డులు, పిహెచ్.డిలో రిసర్చ్ మెడల్స్ 17 మందికి, రిసర్చ్ ప్రైజులు 13 మందికి ప్రధానం చేస్తారు. 7గురు ఎం.ఫిల్ డిగ్రీలను, 441మంది పిహెచ్.డి డిగ్రీలను అందుకుంటారు. యూజీ పీజీ మెడల్స్ 174, యూజీ పీజీ ప్రైజులు 437 అందిస్తారు. మెత్తం యూజీ పీజీ ప్రైజులు, మెడల్స్ 148 మందికి అందిస్తున్నారు.



## తితిదే ధార్మిక కార్యక్రమాలు ప్రారంభం

కర్నూలు (జయ జయహే)

శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్తు ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాశాఖ అధ్యక్షులతో మిడుతూరు మండలం, రోళ్ళపాడు గ్రామంలోని శ్రీరామాలయం నందు ధార్మిక కార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. మొదటి రోజు ధర్మప్రచారకులు కె. సిద్ధారెడ్డి శ్రీరామవట్టాభిషేకంపై ఉపన్యసించారు. తదనంతరం స్థానిక భజన మండలిచే భజన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. తితిదే ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మారుమూల గ్రామాలలో కూడా ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని సర్పంచ్ పేరెడ్డి వేంకట రామిరెడ్డి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాలు మంగళవారం నుండి శనివారం వరకు ప్రతిరోజు ఉపన్యాసం, స్థానిక భజన మండలిచే భజన కార్యక్రమాలు, శుక్రవారం గోపూజ మరియు కుంకుమార్చన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తితిదే హిందూ ధర్మప్రచార పరిషత్ కార్యనిర్వాహకులు డాక్టర్ మల్లు వేంకటరెడ్డి తెలిపారు. మాజీ సర్పంచ్ నాగారెడ్డి రామస్వామి రెడ్డి, ధర్మప్రచారకులు బొంతు రామోహన్, ధర్మప్రచార మండలి సభ్యులు అంజలి శివశంకర రెడ్డి, విశ్వహిందూ పరిషత్ నాయకులు ఎన్. చిన్న నారాయణ, అర్చకులు డి. మనోహర్ శర్మ, ఇ. వెంకటేశ్వర్లు గౌడు, ఇ. నారాయణ గౌడు, యోగి ఎల్లయ్యతో పాటు భజన మండలి సభ్యులు, స్థానిక భక్తులు పాల్గొన్నారు.



## పంట నష్టపోయిన జీడి రైతులకు పరిహారం చెల్లించాలి

మాడుగుల మార్చి 24 జయ జయహే

జీడి చెట్లు పూత వచ్చి పూర్తిగా జీడి పూత ఎండిపోయిందని పూత ఎండిపోవడంతో పంట నష్టం జరిగిందని కూలమి ప్రభుత్వం జీడి రైతులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని కోరుతూ మంగళవారం మాడుగుల మండలం శంకరం పంచాయతీ కృష్ణం పాలెం లో గిరిజనులు ఆందోళన చేపట్టారు. వీరికి మద్దతుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆదివాసి గిరిజన సంఘం ఐదోవ షెడ్యూల్ సాధన కమిటీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఇరవీ నరసింహమూర్తి, వ్యవసాయ కార్యకసంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు కె.భావని మాట్లాడారు. ఈసంవత్సరం అకాల వర్షాలు వల్ల మంచు తెగులుతో జీడితోటలు పూర్తిగా నాశనమయ్యాయని తెలిపారు. ఈ సంవత్సరం కాలం జీడి పైచె అదార పడ్డ గిరిజన రైతులు అప్పులు పాలు అయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఎకరకు 30 వేలు చప్పున నష్టం పరిహారం చేల్లించాలని డిమాండ్ చేసారు. పంటలను కూలమి ప్రభుత్వ గుర్తింపక పోవడం దారుణ మన్నారు కోట్లగోప్సో ఉన్న జీడి పిక్కలకు మద్దతు ధర కేజీ 200 రూ/- ప్రకటించి రైతు సేవ కేంద్రాలు ద్వారా కోసు గోలు చేయాల అన్నారు గత 5 సంవత్సరం నుండి వాతావరణ మార్పులు ఉష్ణోగ్రతల పొగ మంచు, తెగుళ్లు పొడినల్లి వంటి తదితర విపత్తులు వల్ల పూత, పంజ దెబ్బతినీ తీవ్ర నష్టాలకు గురయ్యారని పేర్కొన్నారు.



## జిల్లాస్థాయి భాషా ఉత్సవాలలో మాడుగుల విద్యార్థుల ప్రతిభ

మాడుగుల మార్చి 24 జయ జయహే

జిల్లా స్థాయిలో నిర్వహించిన భాషా ఉత్సవాల పోటీలలో మాడుగుల మండలం విద్యార్థులు ప్రభుత్వ సాధించినట్లు అమ్మ మంగళవారం తెలిపారు. ఏడు మండలాలకు సంబంధించి చోడవరంలో ఈనెల 23వ తేదీన ఈ పోటీలు నిర్వహించాలని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఇంగ్లీషుస్టోరీ టెలిగ్రాఫ్ లో కేజీ పురం హై స్కూల్ విద్యార్థిని కె.పూజిత మొదటి బహుమతి, ఏ ప్రేమలత హిందీలో మొదటి బహుమతి సాధించారన్నారు. అలాగే జీడిపేట ఎంపీపీ స్కూల్ కు చెందిన కే సాయి దీక్షిత్ తెలుగులో రెండో బహుమతి సాధించింది అన్నారు. ఆ విద్యార్థులను ఎంకే.జి.ఆరు పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

## ముస్లింలకు వాసుపల్లి రంజాన్ కానుక

విశాఖపట్నం, మార్చి 24, జయ జయహే :

రంజాన్ వందగ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ దక్షిణ వైసిపి ముస్లిం నేతలు కార్యకర్తలతో మంగళవారం ఆత్మీయ కలయిక నిర్వహించారు. వందగ అనంతరం కార్యాలయంలో వారికి కాసేపు ముచ్చటించారు. రూ.15,00,000 పాటు స్వీట్ బాకులను రంజాన్ తోఫాగా అందజేశారు. కులమతాలకు అతీతంగా ఉన్న దక్షిణ నియోజకవర్గంలో ముస్లిం సోదరులతో ఉన్న తన బంధం బాల్యం నాటిదని గుర్తు చేశారు. ఇక్కడ పెరిగి చదువుకున్న నియోజకవర్గంలో ముస్లిం సోదరులు చూపిన ప్రేమ ఆప్యాయతతో ఎమ్మెల్యేగా రెండుసార్లు గెలిచిన గుర్తు చేశారు. మల్లీ జగన్మోహన్ రెడ్డి నాయకత్వంకై ఎదురుచూస్తున్న వారికి మంచి రోజులు రానున్నాయని ఈ సందర్భంగా వాసుపల్లి జోష్యం చెప్పారు. 39 వ వార్డు అధ్యక్షులు ముజీబ్ ఖాన్, స్టేట్ మాజీ చైర్మన్ షబీర బేగం, 36 వార్డ్ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ షకీల్, సౌత్ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు బాబ్జీ (మహమ్మద్ యూసీన్), సమక్షంలో ముస్లిం వైసిపి కార్యకర్తలకు ఈ తోఫాను అందజేయడం జరిగిందని వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దక్షిణ వైసిపి సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు ముస్లిం సోదరులు పాల్గొన్నారు.



## ప్రారంభమైన బిజెపి శిక్షణా తరగతులు

మాడుగుల మార్చి 24 జయ జయహే

బిజెపి దేశవ్యాప్త కార్యక్రమంలో భాగంగా దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ శిక్షణ మహా అభియాన్ కార్యక్రమం మంగళవారం మాడుగులలో ప్రారంభమైంది. రెండు రోజులపాటు ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వహిస్తారు. దేశవ్యాప్తంగా మండల స్థాయిలో కార్యకర్తలకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. సందర్భంగా 90 రోజులు పాటు గ్రామాలలో కార్యకర్తలకు చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాల , రాష్ట్రంలో బిజెపి చేస్తున్న కార్యక్రమాలు, సోషల్ మీడియా విధివిధానాలు, స్పెషల్ ఇంటింటి రివిజన్ వంటి వాటిపై తొలిరోజు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బిజెపి కార్యకర్త సభ్యులు డాక్టర్ జీపీ సత్యనారాయణ హాజరై కార్యకర్తలకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. మనకి బాత కార్యక్రమం సద్వినియోగపరచుకోవాలన్నారు. అలాగే సోషల్ మీడియా కన్వెనర్ కొణతాల ప్రసాద్, పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ రత్న భారతి తదితరులు కార్యకర్తలకు తగు సూచనలు చేశారు. మండల పార్టీ అధ్యక్షులు మేలిపాక స్వామి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు పుట్టా గంగయ్య, మండల సంతోష్ సుబ్బలక్ష్మి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మండల సతీష్, వడ్డాది వరలక్ష్మి, గొల్లపెల్లి రాజేష్, రాజు, పి నాగింకొండ, చల్లా సత్యనారాయణ, ఎన్ వెంకటరాజు, ఎం చాయారం, అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## ఎమ్ మాకవరం పంచాయతీలో రెవెన్యూ సదస్సు

గ్రామస్థుల సమస్యలకు గ్రామంలోనే పరిష్కారం కోయ్యారు : (జయ జయహే) న్యూస్ మార్చి 25

అల్లూరి జిల్లా ఎమ్. మాకవరం గ్రామపంచాయతీలో నేడు రెవెన్యూ సదస్సు నిర్వహించారు. గ్రామస్థుల భూ సమస్యలు, అదాయ సంబంధిత ఇబ్బందులను పరిష్కరించే లక్ష్యంతో ఈ సదస్సును అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఆర్.ఓ మురళి బాబు, ఆర్.ఓ రాజన్న దొర మరియు రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొని ప్రజలు నుండి వివరాలను స్వీకరించారు. గ్రామస్థులు భూమి పట్టాదారు పాస్ బుక్స్, అడంగల్, 1-1/2 రికార్డులో ఉన్న లోపాలు, భూ వివాదాలు, వారసత్వ మార్పులు, ఆక్రమణలపై తమ సమస్యలను తెలియజేశారు. అధికారులు సమస్యలను పరిశీలించి, కొన్నింటికి అక్కడిక్కడే పరిష్కారం చూపగా, మరికొన్ని సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు హామీ ఇచ్చారు. అలాగే రేషన్ కార్డులు, పింఛన్లు, కుల, అదాయ ద్రువీకరణ పత్రాలపై వచ్చిన వివరాలను కూడా స్వీకరించారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వెళ్లకుండా గ్రామంలోనే సేవలు అందించడం ఈ సదస్సు ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని అధికారులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కోదా చిన్నతల్లి రాజుబాబు, పెసా అధ్యక్షులు కొర్రు బంగారయ్య, వైసిపి నాయకులు పొడుగు సూరిబాబు, గ్రామస్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

## జీవీఎస్ రోడ్డును పార్కీగా మార్చేస్తున్న ఇంటి యజమానులు

అక్కయ్యపాలెం (జయ జయహే)

విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 14 వ వార్డు రమా హాస్పిటల్ ప్రాంతంలో జీవీఎస్ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా సిమెంట్ రోడ్డు డ్రైనేజీలు నిర్మిస్తుంటే ఇంటి యజమానులు మాత్రం దానికి విరుద్ధంగా రోడ్డు తవ్వేసి మొక్కలు నాటుతున్నారు అనలే చిన్న ఇరుకు రోడ్డులలో ఇంటి యజమానులరోడ్డు తవ్వేసి మొక్కలు నాటడం వల్ల బైక్ పార్కింగ్ చేసుకునే అవకాశం లేక రోడ్డు మధ్యలో బైకులు పార్కింగ్ చేయటం వలన రోడ్లంతా భాక్తి అవుతుంది, దీనివల్ల అత్యవసరంగా వెళ్లే వాహన దారులు స్కూల్ కి వెళ్లే పిల్లలు ఆటోలు రాక చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు . జీవీఎస్ అధికారులు స్పందించి రోడ్డులు, డ్రైనేజీలు పాడు చేసే ఇంటి యజమానుల మీద వెంటనే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానిక ప్రజలు కోరుతున్నారు



# సీట్లు పెరిగితే రాజకీయ పార్టీలకు పండగే!

**రాజకీయ పార్టీలు కోరుకున్నట్లుగానే డిలీమిటేషన్ కు రంగం సిద్ధం అవుతోంది. దీంతో పార్లమెంట్ సీట్లు, అసెంబ్లీ సీట్లు పెరగడం ద్వారా రాజకీయ పార్టీలకు బహుళ ప్రయోజనం కలుగనుంది. ఆయా పార్టీలకు మరికొందరు ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పునర్విభజన జరిగితే బాగా ఆనందించేది రాజకీయ పార్టీలు తప్ప ప్రజలు కాదు. ఈ విభజన ద్వారా సీట్లు పెరిగితే ప్రజలకు ఒరిగేదేమీ లేదు. రాజకీయ నాయకుల్లో లిజిస్లేషన్లు పెట్టాలి. గతంలో ఎంపీలుగా, ఎమ్మెల్యేలుగా పోటీ చేసిన వారు మరొకరిని ఆ పదవులకు అనర్హులుగా ప్రకటించాలి. ఈ బిల్లులో అలాంటి ప్రతిపాదన ఏదైనా పెడితే మంచిది. కేవలం రెండు టర్మ్లే పదవి అన్న రూల్ రావాలి. కానీ ఈ చట్టం తెస్తున్నవారు, తేవాలని కోరుకుంటున్న వారంతా పదవులకు అతుక్కుపోయిన వారే. అందువల్ల ఇప్పట్లో ఇది సాధ్యం కాదు. ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు పెరిగితే దేశం మీద మరింత ఆర్థిక భారం పడనుంది.**



పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరిపించాలని, అవసరమైతే సమావేశాలను ఏప్రిల్ 2 నుంచి మరో వారం వరకు పొడిగించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. దక్షిణాది రాష్ట్రాల జనాభా ప్రాతిపదికన సీట్ల పెంపును వ్యతిరేకించడంతో కేంద్రం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీని ప్రకారం ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ ఇప్పుడున్న నియోజకవర్గాల్లో 50 శాతం అదనంగా నియోజకవర్గాలు చేరే అవకాశాలున్నాయి. ఫలితంగా లోక్ సభ సభ్యుల సంఖ్య 816కు చేరే అవకాశం ఉంది. 816 సీట్లయితే, అందులో 273 సీట్లు మహిళలకు రిజర్వు అవుతాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల విషయానికి వస్తే, తెలంగాణలో లోక్ సభ సీట్లు 25 లేదా 26కు, అసెంబ్లీ సీట్లు 178 లేదా 179కి పెరిగే అవకాశాలున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో లోక్ సభ స్థానాలు ప్రస్తుతం ఉన్న 25 నుంచి 37-38కి, అసెంబ్లీ సీట్లు 262-263కు పెరగొచ్చు. కేంద్ర చోంపంత్రి అమిత్ షా దీనిపై తెలుగుదేశం, బిజూ జనతాదళ్, వైసీపీ, శివసేన (యూబీటీ), మజ్దన్ తదితర పార్టీలతో చర్చలు జరిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టంలో డిలీమిటేషన్ కూడా ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయ నేతలు ఎంతో కాలంగా డిలీమిటేషన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, సీట్ల పెంపు అన్నీ కూడా 2029 సాధారణ ఎన్నికల నుండి అమలులోకి రానున్నాయి. ఈ పరిణామంతో ఇరు రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల్లో నూతనోత్సాహం నెలకొంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అప్పుడే లెక్కలు వేసుకుంటున్నారు. నాయకులు కూడా ఇప్పటి నుంచే గ్రౌండ్ ప్రెస్ చేసుకుంటారు. బిజెపి కూడా యూ రాష్ట్రాల్లో సీట్ల పెరగాలని, తమ ప్రాతినిధ్యం కూడా పెరగాలని కోరుకుంటోంది. ఇటీవల ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, కిరణ్ రిజిజు, అర్జున్ రామ్

మేపూల్ అధ్యక్షులలో జరిగిన ఎన్నికల భాగస్వామ్య పక్షాల సమావేశంలో ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితం కాకుండా, దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభలో పరిమితం అన్న రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్థానాలను 50 శాతం మేర పెంచాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన బిల్లును ఈ పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే ప్రవేశపెట్టేలా పావులు కదుపుతోంది. ఈ క్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభ స్థానాలు 543 నుండి 816కి పెరుగుతాయి. అన్ని రాష్ట్రాల్లోని మొత్తం అసెంబ్లీ స్థానాలు 4,123 నుండి 6,185కి చేరుతాయి. ఇకపై ఎపిలో ప్రస్తుతం ఉన్న 175 నుండి 263కి పెరుగుతాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న 25 ఎంపీ స్థానాలు 38కి పెరుగుతాయి. తెలంగాణలో ప్రస్తుతం ఉన్న 119 నుండి 179కి పెరుగుతాయి. లోక్ సభ స్థానాలు ప్రస్తుతం ఉన్న 17 నుండి 26కి పెరుగుతాయి. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు 2011 లేదా 2027 జనాభా లెక్కలను ప్రాతిపదికగా తీసుకునే అవకాశం ఉంది. వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి దేశవ్యాప్తంగా జనగణన పత్రీయ పూర్తి కానుంది. ఆ నివేదిక రాగానే పునర్విభజన పనులను వేగవంతం చేయాలని అధికారులు భావిస్తున్నారు. సాధారణంగా జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు సీట్ల పెంపులో అన్యాయం జరుగుతుందనే ఆందోళన ఉంది. అయితే, అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ సమానంగా 50 శాతం సీట్లు పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యత్యాసాన్ని తగ్గించవచ్చని కేంద్రం అంచనా వేస్తోంది. ఈ ప్రతిపాదనపై ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ మరియు ఇతర మిత్రపక్షాల నుండన ఎలా ఉంటుందనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. అయితే పెంపుదల అందడానికే కోరుకుంటున్నదే కనుక ఇందులో ఏకాభిప్రాయం తప్పకుండా వస్తుంది. మిగిలిన విషయాల్లో కానరాదు.



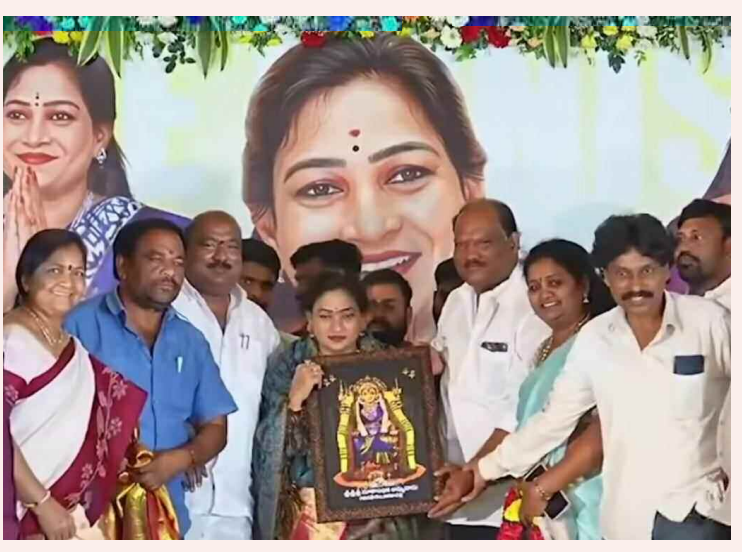
# డ్రగ్స్ విపత్తుకు తక్షణ చర్యలు అవసరం

**(సి.హెచ్.ప్రతాప్)**  
తెలంగాణలో ఇటీవల వెలుగులోకి వచ్చిన డ్రగ్స్ పార్టీ ఘటన సమాజాన్ని తీవ్రంగా కుదిపేసింది. ఫామ్ ఫాస్ లో జరిగిన ఈ పార్టీలో ప్రభావవంతమైన వ్యక్తులు, రాజకీయ వర్గాలకు చెందినవారు పాల్గొన్నారనే ఆరోపణలు వెలుగులోకి రావడం ఈ సమస్య ఎంత లోతుగా వ్యాపించిందో తెలియజేసింది. ఇది కేవలం ఒక సంఘటనగా కాకుండా, రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న డ్రగ్స్ విపత్తుకు ఒక హెచ్చరికగా భావించాలి.



సరఫరాదారులు, మధ్యవర్తులు, రవాణా నెట్వర్క్లను గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించాలి. అదే సమయంలో వినియోగదారులపై కూడా సమానంగా చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రభావవంతమైన వ్యక్తులకు ప్రత్యేక మినహాయింపులు ఇవ్వడం సమాజంలో న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన డ్రగ్స్ పార్టీ ఘటన ఈ విషయంలో ఒక కీలక పాతాన్ని నేర్పించింది. కేవలం చిన్న స్థాయి పేదర్లను పట్టుకోవడం ద్వారా సమస్య పరిష్కారం కాదు. పెద్ద నెట్వర్క్లను బహిష్కరించే మూలాలను అణచివేయడం అవసరం. ఇందుకు ఇంటెలిజెన్స్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి, అంతర్జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ సహకారాన్ని పెంచాలి. అవగాహన కార్యక్రమాలు కూడా సమాంతరంగా

కొనసాగాలి. విద్యాసంస్థలు, కుటుంబాలు, సమాజం కలిసి యువతలో మత్తు పదార్థాల ప్రమాదాలపై చైతన్యం కల్పించాలి. పునరావాస కేంద్రాలను బలోపేతం చేసి వ్యసనగ్రస్తులకు తిరిగి సాధారణ జీవితంలోకి వచ్చే అవకాశాన్ని కల్పించాలి. డ్రగ్స్ విపత్తు ఒక రోజు సమస్య కాదు; దీన్ని అరికట్టడానికి నిరంతర కృషి అవసరం. కఠిన చట్టాలు, సమర్థవంతమైన అమలు, రాజకీయ సంకల్పం---ఈ మూడు కలిసినప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. తెలంగాణలో ఇటీవల జరిగిన ఘటన ఒక హెచ్చరిక. ఇప్పటికైనా తక్షణ చర్యలు తీసుకోకపోతే ఈ విపత్తు మరింత విస్తరించే ప్రమాదం ఉంది. సమాజాన్ని రక్షించాలంటే డ్రగ్స్ పై యుద్ధాన్ని అత్యున్నత ప్రాధాన్యంగా తీసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.



# ఘనంగా మంత్రి అనిత జన్మదిన వేడుకలు

**అనకాపల్లి జిల్లా / పాయకరావుపేట (జయ జయహ)**  
రాష్ట్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత జన్మదినం సందర్భంగా అనకాపల్లి జిల్లా డిడిపీ అధ్యక్షులు, ఏపీ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, ఏపీ గవర్నర్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళా సురేంద్ర, జిల్లా డిడిపీ ప్రధాన కార్యదర్శి లాలం కాశీ నాయుడు మంత్రి నివాసం లో అనకాపల్లి శ్రీ సూకాంబిక అమ్మవారి చిత్ర పటం అందించి కాలవ తో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా డిడిపీ ఉపాధ్యక్షులు కాయల మురళీజిల్లా డిడిపీ మహిళా నాయకులు పెదపాటి కల్యాణి, బత్తుల లక్ష్మి, డిడిపీ సీనియర్ నాయకులు పైలా గోపి, కాండ్రెగుల దీనబంధు, జొన్నాడ సురేష్, ఎండవల్లి శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# భద్రాద్రిలో కళ్యాణోత్సవానికి భారీగా ఏర్పాట్లు

**27న కళ్యాణం, 28న పట్టాభిషేక మహోత్సవాలు**

భద్రాద్రిలో శ్రీరామనవమి వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు చురుకైన ఏర్పాట్లు సాగుతున్నాయి. ఈ వేరకు జిల్లా యంత్రాంగం నిమగ్నమైంది. ఉత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం కూడా ఆదేశించింది. గవర్నర్, సీఎంలకు కూడా ఇప్పటికే ఆహ్వానాలు అందచేశారు. 27న జరిగే సీతారాముల కళ్యాణం, 28న జరిగే మహా పట్టాభిషేకం కార్యక్రమాలను ఎలాంటి లోటుపాట్లు, అవాంఛనీయ సంఘటనలకు తావివ్వకుండా పూర్తిచేయాలని రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజ రామయ్యర్ అధికారులను ఆదేశించారు. దేవదాయ శాఖ డైరెక్టర్ హనుమంతరావుతో కలిసి ఆమె హైదరాబాద్ నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ వీసీకి భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి కలెక్టర్ అంకిత్, సబ్ కలెక్టర్ మృణాల్ శ్రేష్ట హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శైలజారామయ్యర్ మాట్లాడుతూ ఆలయ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి తగిన కార్యచరణతో పని చేయాలన్నారు. ఇక నవమి రోజున 27న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భద్రాద్రి రానున్నారని, అదేరోజు ఆయన చేతుల మీదుగా జాగ్రత్తలు వహించాలన్నారు. వీవీఐపీ, వీవీపీలకు ఉంటుందని.. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లతో పాటు శిలాఫలం ఏర్పాటు పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. ఇక పోలీసు బందోబస్తు, ట్రాఫిక్, తదిత భద్రత ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. మిథిలా స్టేడియంలో ప్రజాప్రతినిధులు, వీవీఐపీలు, వీవీపీలతో పాటు రామయ్య దర్శనానికి వచ్చే సాధారణ భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాల కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు.

శివపతి. తూణభద్రాచలంలో మిథిలా స్టేడియంలో జరుగుతున్న శ్రీరామనవమి ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ అంకిత్ సోమవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా స్టేడియంలో విధులు నిర్వహించే సెక్టార్ అధికారులకు ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. 26న ఉదయం 9గంటల వరకు సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో రిపోర్టు చేయాలని ఆదేశించారు. సక్రమంగా విధులు నిర్వహించాలని, భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా జాగ్రత్తలు వహించాలన్నారు. వీవీఐపీ, వీవీపీలకు బస చేసే అతిథి గృహాలకు నియమితమైన సెక్యూర్ అధికారులు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, చిన్న పిల్లలు, మహిళలు, సీనియర్ సిటిజన్లు, అనారోగ్యంతో ఉన్న వారి వట్ల ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. వీవీఐపీల వెంట వచ్చే సిబ్బంది ఎవరైనా గొడవలకు దిగితే పోలీసు సహకారం తీసుకొని సర్దుబాటు చేయాలని, దేవుడి దగ్గర అందరూ సమానమే అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో జాయింట్ కలెక్టర్ వేణుగోపాల్, ఐడీఏపీ పీవీ బి.రాహుల్, ఎస్సీ రోహిత్ కార్, సబ్ కలెక్టర్ మృణాల్ శ్రేష్ట, శివకలెక్టర్ సౌరభ్ శర్మ, ఏఎస్సీ విక్రాంత్ కుమార్ సింగ్, డిఆర్ డిఎస్ విద్యాచందన, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### దొండపండు లాంటి పెదాల కోసం ఇంటి చిట్కాలు

‘చెలి అధరాలు లేత పూ రేకులు..’ దొండ పండు లాంటి పెదవే నీడి.. అంటూ పెదాల అందాన్ని ఎందరో సినీకవులు వివిధ రకాలుగా వర్ణించడం మనం చూశాం. అయితే, అంత అందమైన పెదాలను అందంగా కాపాడుకోవడం కూడా ముఖ్యమే కదా? ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం, లిప్స్టిక్లు అతిగా వాడటం, కాఫీ, టీలు ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం... వాంటి వాటివల్ల పెదాలు నల్లగా మారిపోతుంటాయి. ఈ సమస్యను ఎలా అధిగమించాలి? నిపుణులు ఏం అంటున్నారు. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

స్ర్యుబింగ్ ఏంటనుకుంటున్నారా? స్ర్యుబింగ్ అంటే చర్మానికి చేసినట్టు కాకున్నా ‘ఎక్స్ఫోలియేషన్’ చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అదెలా అంటే... మెత్తని బ్రీజిల్స్ ఉన్న బ్రష్ తీసుకోవాలి. పెదాలను కాస్త తడి చేసుకొని, ఆ తరువాత ఆ బ్రష్ తో పెదాలను రుద్దాలి. తర్వాత లిప్ బామ్ రాసుకోవాలి. ఇలా రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేయడం వల్ల పెదాలు అందంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెల్త్ డైట్ : పెదాలు ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే మీరు తినే ఆహారం మీద కూడా దృష్టి సారించాలి. ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని కోసం పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరాలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తీసుకోవడం మంచిదని, దీనికోసం ఒక కప్పు వేడినీటిలో ఆరు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి అరగంట్ల పాటు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత ఆ నీళ్లను తాగితే మీ పెదాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ నుంచి కాపాడుకోండి : పెదాలు నల్లబడటానికి ఎండ కూడా ఓ కారణంగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే మీ పెదాలను ఎండ నుంచి కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ వాడాలని.. ఎండ మరీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బయటకు వెళ్లకపోవడం, వెళ్లాలి వస్తే స్పాల్డ్ లాంటివి ఉపయోగించడం వల్ల పెదాలు నల్లగా మారకుండా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# ఒత్తిడిని తగ్గించే యోగాసనాలు

ఈ రోజుల్లో మానసిక ఒత్తిడితో చాలా మంది తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అధిక బరువు, దాంతో జీవక్రియలు నెమ్మదించడం, హార్మోనుల్లో అసమతుల్యత వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అలాంటి వారిలో ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు యోగా ఏంకో ఉపయోగపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఆ ఆసనాలేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, పనిభారంతో ఈ రోజుల్లో అనేక మంది నేడు మానసిక సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. వాటిని నిర్మూలన చేస్తే నాడీ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దాంతో బ్రెయిన్ లార్ డిజార్డర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ప్రముఖ యోగా గురు అంటున్నారు. అయితే, ఈ సమస్య చిన్నవాళ్లతో పోలిస్తే పెద్ద వయసు వాళ్లలోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుందంటున్నారు. వారిలో అనారోగ్య కారణాల వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు రావచ్చుంటున్నారు. దీని నుంచి బయటపడటానికి మార్గాలను మంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని ఆమె చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ‘మార్గాలను’ ఎలా వేయాలి. ఈ ఆసనం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వంచి వీపు భాగాన్ని గోపురం ఆకారంలో పైకి లేపి ఉంచాలి. ఎలాంటి కుదుపులు లేకుండా శ్వాసను అనుసంధానం చేస్తూ... అలా చేయగలిగినంతసేపటివరకూ చేయాలి. అనంతరం నెమ్మదిగా శశాంకాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు : పెద్దవారిలో వచ్చే మూడ్ స్వింగ్స్ తగ్గిస్తుందని శిరీష తెలిపారు. తద్వారా మానసిక ప్రశాంతతనిస్తుందని ఆమె చెబుతున్నారు. శ్వాస వ్యవస్థ మెరుగుపడటంతో పాటుగా మణికట్టు, భుజాలు, వెన్నెముక దృఢత్వాన్ని సంతులించుకుంటాయని సీర్మోన్లున్నారు. జీవక్రియ పెరుగుతుందని తెలిపారు. వీటితో పాటు చిరుధాన్యాలూ, తృణధాన్యాలూ, పండ్లూ, ఆకుకూరలూ సర్వీ వంటివి తీసుకుంటే మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ఆమె సూచించారు.

జాగ్రత్తలు : మెదడు, వెన్నెముక సర్జరీలు అయినవారు ఈ ఆసనానికి దూరంగా ఉండాలని శిరీష సూచిస్తున్నారు.

#### గోముఖాసనం:

ముందుగా కాళ్లను నేలకి సమాంతరంగా చాచి కూర్చోవాలి. అనంతరం కుడి మడమను ఎడమ కాచి

**మార్గారాసనం**  
మొదట రెండు మోకాళ్లపై నేల మీద నిలబడాలి, అనంతరం నెమ్మదిగా చేతులను భోలోలో చూపిన విధంగా నేలపై ఆనించాలి. ఈ క్రమంలో అరచేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా ఉండేట్లుగా చూసుకోవాలి. రెండు కాళ్ల తుంటి భాగాల మధ్య దూరం ఉండేలా చూడాలి. నెమ్మదిగా ఊపిరిని పీల్చుకొంటూ తలను పైకి లేపి వెనకకు వంచుతూ, నాభి భాగాన్ని నేల వైపునకు ఒత్తిలి. అలాగే తీసుకున్న గాలిని బయటకు వదులుతూ... తలను కిందకి



మార్గారాసనం

దగ్గరగా వచ్చేలా పైన భోలోలో చూపిన విధంగా తీసుకురావాలి. అనంతరం రెండు మోకాళ్లు ఒకదానిపై ఒకటి వచ్చేలాగా చూసుకోవాలి. ఒత్తిడి లేకుండా కాళ్లను సర్దుబాటు చేసుకుంటూ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచుకోవాలి. అనంతరం శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ... రెండు చేతులను వీపు వెనక్కి పెట్టి రెండు చేతుల వేళ్లనూ లాక్ చేయాలి. చేతులు అందసప్పుడు తువాల లేదా యోగాబెల్ట్ సాయం ద్వారా లాక్ చేసుకోవచ్చు. తల, వెన్నెముక నిదానంగా ఉండేట్లుగా సరిచేసుకోవాలి. ఈ ఆసనంలో నిమిషం పాటు ఉండాలి, కొత్తగా ప్రయత్నించే వారు మాత్రం 40 సెకన్లు ఉండి నెమ్మదిగా యథాస్థితికి వచ్చి శ్వాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలని యోగా గురు వెల్లడించారు.

ఉపయోగాలు : మధుమేహంతో పాటుగా సయూరికా ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం బాగా పనిచేస్తుందని శిరీష తెలిపారు. ఈ ఆసనం చేయడం ద్వారా కాలేయానికి మంచిదని వెల్లడించారు. శరీర పైభాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగ్గా జరుగుతుందని ఆమె తెలిపారు. గూని తగ్గించడంలో ఉపకరిస్తుందంటున్నారు. దీనితో పాటు నల్లరక్తాక్ష అనాస, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉండే వండ్లను తీసుకోవాలని శిరీష సూచించారు.

గుంటిభాగం తగిలే విధంగా, ఎడమ మడమను కుడికాచి తుంటిభాగానికి

# టీతో పాటు సిగరెట్ తాగుతున్నారా?



### చాలా మంది టీ తాగుతూ సిగరెట్ కాలుస్తుంటారు. అయితే, అలా టీ, సిగరెట్ కలిపి తాగడం వల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు ఈ వివరాలేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

ఆఫీసులో పని చేస్తూ అలసిపోయినప్పుడు, ఫ్రెండ్స్ తో కలిసి బయటికి వెళ్లివచ్చుడు... రిఫ్రెష్ అవుడం కోసం చాలా మంది మధ్యలో టీ తాగడానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు. అయితే, కొందరు మాత్రం ‘టీ’ తాగుతూ దానితో పాటుగా సిగరెట్ కాలుస్తుంటారు. అలా టీ తాగుతూ సిగరెట్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమయ్యే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు. టీ, సిగరెట్లను కలిపి తాగడం వల్ల గుండె జబ్బు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందంటున్నారు పరిశోధకులు. ఆ వివరాలేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. టీతో పాటుగా సిగరెట్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని తాజాగా

నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఆ అధ్యయనం ప్రకారం... ధూమపానం, మద్యపానం చేసేవారిలో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఎక్కువగా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, టీతో కలిపి సిగరెట్ తాగడం వల్ల అస్పవాహిక క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 30 శాతం పెరుగుతుందని అన్నట్లు ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ నివేదిక వెల్లడించింది. ఈ నివేదిక ప్రకారం, వేడి టీ జీర్ణ కణాలను దెబ్బతీస్తుందని, టీ-సిగరెట్లను కలిపి తాగడం వల్ల శరీరంలో కణాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం రెండు రెట్లు పెరుగుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది. టీలో కెఫీన్ ఉంటుందని, దీని వల్ల కడుపులో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ప్రత్యేక యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుందని, అయితే ఎక్కువ కెఫీన్ కడుపులోకి చేరితే హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. సిగరెట్ లేదా బీడీలలో నికోటిన్ ఉంటుందని.. టీ, సిగరెట్ రెండూ రక్తపోటును పెంచుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతాయని, రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు. దీని వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ మరియు ఇతర హృదయ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందంటున్నారు. టీ, సిగరెట్ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. ఇది అజీర్తి, మలబద్ధకం, అల్సర్స్ లాంటి ఇతర

జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలవాటు మానడం ఎలా : చాలా మంది ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఇలా వీటికి అలవాటు పడతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలికంగా మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ అలవాట్లను మార్చుకోవడం కోసం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కోసం ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని, మంచి నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. మీరు సిగరెట్ అలవాటును మానేయడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే, డాక్టర్ ను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

#### టీ, సిగరెట్ తాగడం వల్ల కలిగే నష్టాలు?

గుండెపోటు ప్రమాదం అస్పవాహిక క్యాన్సర్ గొంతు క్యాన్సర్ సంపుంకత్యము, వంధ్యత్వం యొక్క ప్రమాదం కడుపు పూత చేతులు, కాళ్ల పూత జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయే ప్రమాదం త్రియన్ స్ట్రోక్, హార్ట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదం తక్కువ ఆయుర్దాయం ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్