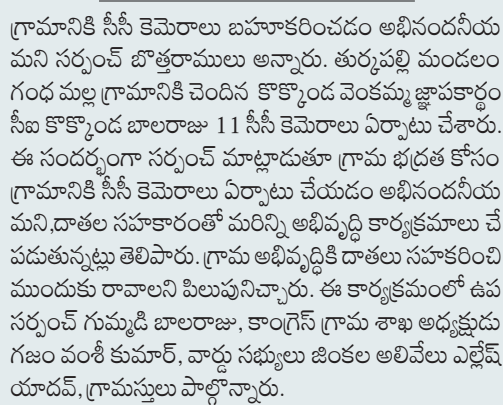


ఉప్పులే ఎమ్మెల్యేలందరి లక్ష్యాంధ్రే మద్దల్-మూలాజీగరి జిల్లా కలెక్టర్ మనుచౌదరి, ఐఏఎస్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఆ సందర్భంగా చర్యవ్యతిరేక (ULC) భూమికి సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్ నిలిపివేయాలి అంశాన్ని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీని వల్ల స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, తమ సొంత ఆస్తులపై రిజిస్ట్రేషన్ జరగకపోవడంతో తానక కుటుంబాలు నష్టపోతున్నాయని ఎమ్మెల్యే వివరించారు. ఆ సమస్యను త్వరితగతిన పరిశీలింపాలి, రిజిస్ట్రేషన్ పునఃప్రారంభమయ్యేలా సంబంధిత అధికారిని సమన్వయించాలి చేసి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ మనుచౌదరి, ప్రజలకు విలాంబి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం సమస్యను పరిశీలించి చివరకి తగిన చర్యలు చేపడతామని జిల్లా కలెక్టర్ మనుచౌదరి, ఐఏఎస్ ఎమ్మెల్యేకు హామీ ఇచ్చారు. ఆ కార్యక్రమంలో కాలనీ వాసులు BRS పార్టీ నాయకులు చాకాకర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



స్వామిలో సకలశుభ్ర చేసేందుకు వీలుగా ఒక
ఉన్నత స్థాయి కమిటీని నిర్వహించాలని
ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. ఈ కమిటీ 100
రోజులలోనే వేదిక నుండి గల ఆలంకారాన్ని ఒక
కాల్కి తీసుకువచ్చాలని ఆదేశించారు. హై
స్థాయి, ఇతర బెనిఫిట్లను అనుచేసేందుకు
ప్రభుత్వ ఉద్యోగల వివరాలను కూడా డిజి
టైజ్ చేయాలని సూచించారు. నిరంతరం
మానసింగింగి చేసేందుకు ఆర్థిక శాఖ విభాగం
ఆద్యర్థులలో ఒక ప్రత్యేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు
చేసేవేకావలసిచేపారు. ఈ సమావేశంలో
ఎంపీల సరేందర్ రెడ్డి , సలహాదారు కె
రామకృష్ణారావు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి
సంజయ్ జాఖి, MA&UD ప్రత్యేక ప్రధాన
కార్యదర్శి జయేష్ కర్నాడ్, ఎంసీఆర్ వాలెన్
ర్లైన్ వర్మన్, కమిటీ కుమారి తో పాటు ఇతర
సాంస్కృతికారులు పాల్గొన్నారు.

మెడ్చల్ సర్కిల్ పరిధిలోని పూడూర్-కిష్టా పూర్ డివిజన్ లోని కిష్టాపూర్ గ్రామంలో మాజీ కౌన్సిలర్ తుడుం గణేష్ అధ్యర్థంలో ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమం మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా

జనీచ్చారి రాగిడి లక్ష్యాంధ్వి. మేధురీ నియోజకవర్గ జనీచ్చారి చామకూర మహేంద్రం రెడ్డి ముఖ్య అతిథులగా హాజరై ఓటర్లను ఎన్నికపరచేసి ఫారాలను పంపిణీ చేసి సరే ప్రక్రియపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక ఓటర్ జాబితా సవరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రతి అర్హత కలిగిన ఓటర్ సద్యనియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

ఓటర్ జాబితాలో పేరు, చిరునామా, మయస్కా తదితర వివరాలు సక్రమంగా సమాధు అయ్యేలా ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్నికపరచేసి ఫారాలను పూర్తి చేసి అవసరమైన ధ్రు

[illegible]



జిల్లా కలెక్టర్‌ను కలిసిన ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి

జయభేరి, ఉప్పల్ :

ఉప్పల్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కాప్రా మండలం, డాక్టర్ ఏ.ఎన్. రావు నగర్ కాలనీలోని సర్వే నంబర్ 461 నుంచి 469 వరకు ఉన్న భూముల రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోవడంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ఫ్లాట్ యజమానుల సమస్యను పరిష్కరించాలని ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మనూ చౌదరి, ఐఎస్ గారిని కలిసి విసతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, 1979లో హుదా ఆమోదం పొందిన డాక్టర్ ఏ.ఎన్. రావు నగర్ లేఅవుట్‌లోని ఫ్లాట్ల రిజిస్ట్రేషన్లు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల నేపథ్యంలో నిలిచిపోవడంతో వందలాది మంది ఫ్లాట్ యజమానులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ప్రత్యేకించి సర్వే నంబర్ 466 పరిధిలో ఉన్న ఫ్లాట్లకు ఎటువంటి వివాదం లేకపోయినా, మొత్తం భౌతిక రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోవడం వల్ల ప్రజలు నష్టపోతున్నారని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అత్యవసరంగా ఫ్లాట్లకు ఎన్.ఓ.సి (NOC) జారీ చేసి, పెండింగ్‌లో ఉన్న రిజిస్ట్రేషన్లు వెంటనే పూర్తి చేసేలా సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించి, రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను త్వరితగతిన పునరుద్ధరించాలని ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం

చర్రపల్లి ఇండస్ట్రీస్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరంలో పాల్గొన్న ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి



జయభేరి, కాప్రా :

చర్రపల్లి ఇండస్ట్రీస్ అసోసియేషన్ (CIA) ఆధ్వర్యంలో షడీప చర్రపల్లి ఫేజ్-IIలో నిర్వహించిన ఉచిత మెగా హెల్త్ క్యాంప్ కార్యక్రమానికి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు, ఉచిత మందులు అందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమల కార్మికులు, స్థానిక ప్రజలు ఇలాంటి ఆరోగ్య శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకుని తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని చెర్రపల్లి ఇండస్ట్రీస్ అసోసియేషన్ నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో నీలిమ హాస్పిటల్ CEO డా. నీలిమారెడ్డి, డా.కె. గోవిందరెడ్డి, కె. సుధీర్ రెడ్డి, కె. హరిష్ రెడ్డి, అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు డి.శ్రీనివాసరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడు వై. నుధాకర్ రెడ్డి, కార్మికర్మి పి.ఎస్. హెచ్.ఎస్. కోశాధికారి ఎస్. శ్రీనివాస్ తో పాటు అసోసియేషన్ సభ్యులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వైద్యులు స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌కు ఎన్.ఎ.బి.హెచ్ గుర్తింపు

తెలంగాణలో తెలంగాణలో అరుదైన టీబింగ్ హాస్పిటల్స్ జాబితాలో మెడిసిటి



జయభేరి, మేడ్చల్ :

ఘనీపూర్‌లోని మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ మరో కీలక మైలు రాయిని అధిగమించింది. దేశంలో ఆసుపత్రుల వైద్య సేవల నాణ్యతను పరిశీలించి గుర్తింపు ఇచ్చే సేషన్‌లో అక్రిడిటేషన్ బోర్డ్ హాస్పిటల్స్ (ఎన్.ఎ.బి.హెచ్) అక్రిడిటేషన్ కు ఈ సంస్థకు చెందిన అనుబంధ మెడిసిటి హాస్పిటల్ సాధించింది. దీంతో తెలంగాణలో ఎన్.ఎ.బి.హెచ్ గుర్తింపు పొందిన అతి కొద్ది మెడికల్ కాలేజీ అనుబంధ టీబింగ్ హాస్పిటల్‌లో మెడిసిటి ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో సంస్థ ప్రతినిధులు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. మెడిసిటి గ్రూప్ ఆఫ్ హాస్పిటల్స్ సీఈఓ శ్రీ ఐనిష్ మర్చంట్ మాట్లాడుతూ, వైద్య సేవల్లో నాణ్యత అనేది నిరంతర ప్రక్రియ అని పేర్కొన్నారు. ఆ దిశగా సంస్థ బృందం కృషి ఫలితంగానే ఎన్.ఎ.బి.హెచ్ అక్రిడిటేషన్ సాధ్యమైందన్నారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వైద్య సేవల ప్రమాణాలను మెరుగుపర్చేందుకు సంస్థ చేపట్టిన చర్యలకు ఈ గుర్తింపు నిదర్శనమని తెలిపారు. మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ కె. శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, 1980లలో స్థాపించబడిన మెడిసిటి సంస్థ వైద్య రంగంలో ఎన్నో అరుదైన ఘనతలను సాధించి సేవలను అందించిన విప్లవాత్మక సంస్థగా మెడిసిటి గుర్తింపు పొందిందన్నారు. లాభాపేక్ష లేకుండా అమెరికాలో పనిచేస్తున్న వైద్యుల సహకారంతో ప్రారంభమైన ఈ సంస్థ నేడు అత్యాధునిక వైద్య సేవలను అందిస్తూ రోగుల విశ్వాసాన్ని చూరగొంటోందని తెలిపారు. ఎన్.ఎ.బి.హెచ్ గుర్తింపు పొందే ముందు ఆసుపత్రిలోని అన్ని విభాగాలు, సేవలు నిర్దేశిత నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయో లేదా అనే అంశాలను సవినయంగా తనిఖీ చేసి, పరిశీలించిన అనంతరమే అక్రిడిటేషన్ మంజూరు చేస్తారని వివరించారు. ఈ గుర్తింపు సాధించడం కాదని, ప్రతి రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మళ్లీ తనిఖీలను నిర్వహిస్తారని, అందువల్ల నాణ్యమైన సేవలను నిరంతరం కొనసాగించాల్సి ఉందని అనుబంధని చెప్పారు. ఎన్.ఎ.బి.హెచ్ అక్రిడిటేషన్ ద్వారా ఆసుపత్రి సిబ్బందిలో నాణ్యతా ప్రమాణాలపై మరింత అవగాహన పెరిగి, రోగులకు లోపంలేని సేవలు అందించేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే పలు ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ప్రత్యేక వైద్య సేవలను ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వెల్లడించారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ కె. శివరామకృష్ణ, మెడిసిటి గ్రూప్ ఆఫ్ హాస్పిటల్స్ సీఈఓ ఐనిష్ మర్చంట్, మెడిసిటి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ డైరెక్టర్ డా. దేవేంద్ర సింగ్ నేగి పాల్గొని విలేకరులు అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చారు.

ఏపీలో పెట్టుబడులకు ఎల్జీకి మంత్రి లోకేశ్ ఆహ్వానం

జయభేరి, విజయవాడ, జూలై 7 :

ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను గ్రోబల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్‌గా మార్చే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తన దక్షిణ కొరియా పర్యటనలో కీలక సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సంస్థ ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్, ఎల్జీ కెమ్ ఉన్నతస్థాయి ప్రతినిధి బృందాలతో సీయోల్‌లో వేర్వేరుగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖపట్నం, శ్రీసీటీ, మూలపేట కేంద్రాలుగా రాష్ట్రంలో భారీ ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు గల అవకాశాలను ఆయన వివరించి, పెట్టుబడులకు ఆహ్వానం పలికారు. విశాఖలో జిసిసి.. ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్‌కు లోకేశ్ ప్రతిపాదనలు సీయోల్‌లోని ఎల్జీ టీసీ టవర్స్‌లో ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ గ్రోబల్ సీఈఓ ల్యూజె చెయోల్, ఇండియా సీఈఓ హాంగ్ జియోసెల్తో మంత్రి లోకేశ్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎల్జీ సంస్థ తన నోయిడా, బెంగళూరు ప్రాజెక్టుల తరహాలో విశాఖపట్నంలో ఒక గ్రోబల్ క్యాపబిలిటీ సెంటర్ (జీసీసీ) లేదా ఇంజనీరింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనితో పాటు శ్రీసీటీ, దాని పరిసర ప్రాంతాలలో డిస్ షే మాడ్యూల్స్, సెన్సర్లు, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ వంటి విడిభాగాల తయారీ యూనిట్‌ను స్థాపించే అవకాశాలను పరిశీలించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఇన్వేషేషన్‌ను ప్రోత్సహించేందుకు ఐటీ, రోబోటిక్స్ వంటి అత్యాధునిక రంగాలలో ఇన్వేషేషన్ ల్యాండ్ ఏర్పాటుకు రీసెర్చ్, టెక్నాలజీ అండ్ ఇన్వేషేషన్ హబ్ (ఆర్టిఐహెచ్)తో కలిసి పనిచేయాలని సూచించారు. క్యారియర్ సంస్థ తరహాలో వాణిజ్య అవసరాల కోసం చిల్డ్రన్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ కేంద్రాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. ఈ సమావేశంలో ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా సీఈఓ హాంగ్ జియోసెల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం భారత రిఫ్రిజిరేటర్ల మార్కెట్లో 28 శాతం, వాషింగ్ మెషిన్ విభాగంలో



33.5 శాతం వాటాతో ఎల్జీ అగ్రస్థానంలో ఉందని తెలిపారు. ఇప్పటికే శ్రీసీటీలో రూ.5,000 కోట్ల భారీ వ్యయంతో తమ మూడో ఉత్పాదక కేంద్రాన్ని నిర్మిస్తున్నామని, దీని ద్వారా సుమారు 1,500 మందికి ప్రత్యక్షంగా ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని వివరించారు. ఈ విధాది చివరికల్లా ఈ యూనిట్‌లో వాణిజ్య ఉత్పత్తి ప్రారంభించి ఏసీ కంప్యూటర్లు, రిఫ్రిజిరేటర్లు, వాషింగ్ మెషిన్లు తయారు చేస్తామని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేసిన తాజా ప్రతిపాదనలను సానుకూలంగా పరిశీలిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. మూలపేటలో నాఫ్టా క్రాకర్.. ఎల్జీ కెమ్ కు ఆహ్వానం పర్యటనలో భాగంగా లోకేశ్, ఎల్జీ కెమ్ గ్రోబల్ స్టా

టజీ సెంటర్ డైరెక్టర్ యున్ జి కోహ్ బృందంతో కూడా భేటీ అయ్యారు. కాకినాడ పోర్టు సమీపంలో పాలిస్టెరిన్ తయారీ కేంద్రాన్ని, మూలపేట పోర్టు కేంద్రంగా ప్రపంచ స్థాయి నాఫ్టా క్రాకర్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని కోరారు. ఎలక్ట్రిక్ వాహన రంగానికి ఊతమిచ్చేలా రాష్ట్రంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ క్యాటోడ్ యాక్సిడ్ మెటీరియల్, సెల్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. వీటితో పాటు మూలపేటలో బయోఇథనాల్, సస్టెయినబుల్ వివియేషన్ బ్యూయల్ (ఎస్ఎస్ఎస్) ఉత్పత్తిపై దృష్టి సారించి జీవ ఇంధనాల తయారీ కేంద్రం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పునర్నియోగంలోకి తెచ్చేందుకు రీసైక్లింగ్,

పైరోలిసిస్ ప్లాంట్లను ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యంతో ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనికి యున్ జి కోహ్ స్పందిస్తూ, గతంలో విశాఖపట్నం గోపాల పట్నంలోని ఎల్జీ పాలిమర్స్ ప్లాంట్ ద్వారా కీలకమైన పాలిమర్ భాగాలను సరఫరా చేశామని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం శ్రీసీటీలో ఏబీఎస్ కాంపౌండ్ ప్లాంట్‌ను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించిన నూతన ప్రతిపాదనలపై సంస్థ ఉన్నతస్థాయి బృందంతో చర్చించి తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశాలు రాష్ట్రానికి మరిన్ని భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించే దిశగా సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించాయని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

త్యాగాల గుర్తింపు.. చట్టబద్ధమైన భరోసా ఉద్యమకారుల సంక్షేమానికి సరికొత్త మైలురాయి

జయభేరి, హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన అనేది ఒక చారిత్రక ఘట్టం. కొన్ని దశాబ్దాల పాటు సాగిన సుదీర్ఘ పోరాటం, వేలాది మంది త్యాగాలు, లక్షలాది మంది ఆకాంక్షల ప్రతిరూపమే నేటి స్వరాష్ట్ర సాకారం. ఈ చారిత్రక ఉద్యమంలో పాల్గొని, జైలు శిక్షలు అనుభవించి, లాల్ దబ్బాలు తిని, తమ జీవితాలను ధారపోసిన నిజమైన ఉద్యమకారులను గుర్తించి, వారిని గౌరవించడం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక బాధ్యత. ఈ క్రమంలోనే, ప్రభుత్వ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా G.O. నెంబర్ 679 ద్వారా ఒక ఉన్నత స్థాయి ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేయడం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హర్షాతిరేకాలను రేకెత్తిస్తోంది. డాక్టర్ కె. కేశవరావు చైర్మన్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ఈ కమిటీలో రేవెన్యూ, హిస్సార్ ప్రభాకర్ వంటి మంత్రులు, ప్రొఫెసర్ ఎం. కోనదరామ, అద్దంకి దయాకర్, ఎస్. రాములు నాయక్ వంటి ప్రముఖ ఉద్యమ నేతలు సభ్యులుగా ఉండటం ఈ కమిటీ యొక్క ప్రాధాన్యతను చాటిచెబుతోంది.

రాజకీయాలకు లబ్ధితంగా..

పారదర్శక గుర్తింపు

ఈ చారిత్రక ప్రక్రియలో ఎలాంటి రాజకీయ పక్షపాతాలు, జోక్యాలు లేకుండా, అత్యంత పారదర్శకంగా నిజమైన ఉద్యమకారులకు మాత్రమే న్యాయం జరగాలనేది ఈ కమిటీ యొక్క ప్రధాన సంకల్పం. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన జరిగినప్పుడే ఉద్యమకారుడి సంపూర్ణ ఆకాంక్షలు నెరవేరుతాయి. ఈ ప్రక్రియను మరింత సరళతరం చేయడానికి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచడానికి ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులను స్వీకరించి, సందేహాలను నివృత్తిచేసే సరికొత్త విధానాన్ని కమిటీ రూపొందించాలి.

సాన్నిధ్యమైన గుర్తింపు ఆధారాలు: డాక్యుమెంటరీ ఆధారాలు

ఉద్యమకారుల గుర్తింపు అనేది కేవలం మాటల ఆధారంగా కాకుండా పక్కా ఆధారాలతో కూడిన సాక్ష్యాల పధ్ధతితో జరగాలని ముఖ్యంగా 2001 నుండి 2014 మధ్యకాలంలో జరిగిన అందోళనలు, రాస్తోరేకోల సందర్భంలో సమాధైన ఎఫ్.ఐ.ఆర్ (F.I.R) ప్రతులు, జైలు శిక్ష అనుభవించిన రిమాండ్ రిపోర్టులు, మరియు ఖైదీ గుర్తింపు పత్రాలు దీనికి ప్రామాణికంగా ఉండాలి. వీటితోపాటు మిలియన్ మార్చ్, సాగర హారం, రైల్ రోకో సందర్భాల్లో రైల్వే ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (RPF) నమోదు చేసిన కేసులు, లాల్‌చార్జ్ లేదా కాల్యాల వివరాలను కూడా ప్రధాన ఆధారాలుగా పరిగణించాలి.

క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన:

జిల్లా, మండల కమిటీల పాత్ర

రాజకీయ ప్రమేయార్థి పూర్తిగా నివారించడానికి కలెక్టర్ లేదా ఆర్.డి.ఓ. (RDO) అధ్యక్షతన, స్థానిక పోలీస్ అధికారులు మరియు నిష్పాక్షికంగా వ్యవహరించే ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు సీనియర్ ఉద్యమకారులతో కూడిన కమిటీలను క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ కమిటీలు గ్రామ, మండల మరియు జిల్లా స్థాయిలలో నిశితమైన విచారణ జరిపి నిజమైన ఉద్యమకారులను గుర్తించాలి. అంతేకాక, లబ్ధిదారుల ప్రాథమిక జాబితాను



పస్కా నర్రయ్య

మాజీ ఎంపీఎస్ ఆర్కార్

తెలంగాణ యూనివర్సిటీ జేపీసీ చైర్మన్

ఉద్యమకారుల సంగం

ఉమ్మడి నిజామాబాదు జిల్లా ఇంచార్జి

9948 991 100

ఆన్‌లైన్ వెబ్‌సైట్లో పాటు స్థానికంగా ప్రదర్శించి, ప్రజల నుండి ఆభ్యంతరాలను స్వీకరించే పారదర్శక విధానాన్ని తీసుకురావాలి.

పాత్ర తీవ్రతను బట్టి..

ముందు కేటగిరీల విభజన

ఉద్యమకారుల పాత్ర, వారు ఎదుర్కొన్న కష్టాల తీవ్రతను బట్టి వారిని మూడు కేటగిరీలుగా విభజించి సంక్షేమ ఫలాలను అందించాలి. కేటగిరీ1: ప్రాణాలు కోల్పోయిన అమరుల కుటుంబాలు, కాల్యాల లేదా లాల్‌చార్జ్ వల్ల శాశ్వత వైకల్యం పొందిన వారు. కేటగిరీ2: ఉద్యమం కోసం నెలల తరబడి జైలు శిక్ష అనుభవించి, నాన్‌వియలబుల్ కేసులు ఎదుర్కొన్న వారు. కేటగిరీ3: తమ ఆట, పాట, మాటలతో ప్రజల్లో ఉద్యమ చైతన్యాన్ని రగిలి, నిరంతరం సఫలను, ధర్మాలను ముందుండి నడిపించిన కమిటీలను క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ కమిటీలు గ్రామ, మండల మరియు జిల్లా స్థాయిలలో నిశితమైన విచారణ జరిపి నిజమైన ఉద్యమకారుల గుర్తింపు పూర్తయిన తర్వాత వారికి ప్రత్యేక ప్రశంస పత్రాలు, సార్వత్రిక గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేయబడతాయి. వృ

తాంక్షల నెరవేర్పు: సంక్షేమ ఫలాలు

నిజమైన ఉద్యమకారుల గుర్తింపు పూర్తయిన తర్వాత వారికి ప్రత్యేక ప్రశంస పత్రాలు, సార్వత్రిక గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేయబడతాయి. వృ



పైవేటి పాఠశాలల్లో క్వాలిఫైడ్ ఉపాధ్యాయులచే విద్యను బోధించాలి

ఎంఈఓకు బిజెపి మండల శాఖ అధ్యక్షుడు కృష్ణంరాజు వినతి

జయభేరి, దేవరకర్త :

దేవరకర్త మండలంలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో క్వాలిఫైడ్ ఉపాధ్యాయులచే విద్యను బోధించాలని బిజెపి దేవరకర్త మండల శాఖ తరఫున ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు కె. కృష్ణంరాజు స్థానిక ఎంఈఓ బలరాంకు మంగళవారం వినతిపత్రం సమర్పించారు. అలాగే స్కూల్ బస్సులను ఆర్టీసీ చేత డ్రైవ్‌కరించిన బస్సులోనే సదపాలు న్నారు. అనుభవం కలిగిన డ్రైవర్ల చేత బస్సులు నడిపించాలని కోరారు. అంతేకాకుండా విశాలమైన గడులలో గాలి, వెతుతురు ఉండే విధంగా క్లాస్ రూమ్ లో ఉండాలన్నారు. అధ్దకరమైన వాతావరణంలో విద్యాబోధన కొనసాగించాలన్నారు. ప్రతి పాఠశాలకు క్రీడా ప్రాంగణం ఉండే విధంగా చూడాలన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సూచనలను సంతకం చేసి, 25 శాతం పేద విద్యార్థులకు విద్యా ఉచితంగా అందించాలని ఆయన కోరారు. అధిక పీజల నుండి విద్యార్థులకు ఆర్థిక భారం పడకుండా చూడాలన్నారు. ప్రభుత్వం సూచించిన పాఠ్యాంశాలను కాకుండా సొంత సులబస చెబుతున్నారని అట్టి వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. వాటిని సవరించాలని కోరారు. ప్రభుత్వ సేవలపై దివాలలో కూడ పాఠశాలలు నడుపుతున్నారన్నారు. పాఠశాల సమయం కూడా ప్రభుత్వానికి అనుగుణంగా పాటించడం లేదన్నారు. పాఠశాల యూనివర్సిటీ, బై, పుస్తకాలు వారి దగ్గర కొనాలని పాఠశాల యాజమాన్యాలు విద్యార్థులకు ఒత్తిడి చేస్తున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కెపిఆర్ యూత్ అధ్యక్షుడు రాజు, బిజెపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి అనిల్ కుమార్, సత్సనారాయణ, నాగిరెడ్డి, సమీర్, డోక్టర్ వెంకటేష్, లక్ష్మీవల్లి అంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువ క్రీడాకారుడికి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ సన్మానం



జయభేరి, మేడ్చల్ :

నేపాల్ రాజధాని ఖాట్మందులో జూన్ 27 నుంచి నిర్వహించిన ప్రతిష్టాత్మక తొలి దక్షిణాసియా రాకెట్ టోర్నమెంట్‌లో భారత జట్టు ఘన విజయం సాధించింది. జులై 1న జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో అతిథ్య నేపాల్ జట్టును ఓడించి భారత్ ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. ఈ టోర్నమెంట్‌లో భారత జాతీయ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన మేడ్చల్ జిల్లా పూడూరు గ్రామానికి చెందిన ఇట బోయిన గోపాల్ యాదవ్, రాకెట్ బౌల్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సునీల్ కుమార్, తెలంగాణ జట్టు కోచ్ చిట్టూల లక్ష్మణ్ తో కలిసి మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ను ఈ రోజు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ గోపాల్ యాదవ్‌కు శాలువా కప్పి సత్కరించి, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రభుత్వ కనబరిచి దేశానికి కీర్తి తెచ్చుకున్నందుకు అభినందనలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు అనిల్ యాదవ్, జి. పరమేశ్, టి. లక్ష్మణ్, శ్రీశైలం, సాయిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పలు హోటల్లలో మున్సిపల్
కమిషనర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీలు

 జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జులై 07:

యూదగిరిగట్టు పట్టణంలోని పలు హోటళ్లలో యూదగిరిగట్టు మునిపల్ కమిషనరీ శ్రీనివాస్ యూడో, సిబ్బంది ఆకస్మికంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. సీడిఎం అదేశాల మేరకు మంగళవారం యూదగిరిగట్టు పట్టణంలోని హోటళ్లలోని షిఫ్టులు నిర్వహించే పంల గది, ఆహార తయారీ విభాగాన్ని పరిశీలించారు. పరిశుభ్రంగా ఉన్న సీనియర్ యూడో స్టాఫ్ సీ వాడుతున్న హోటళ్లకు జరిమానా వేసినట్లు తెలిచారు. మేటల్లు నిత్యం పరిశుభ్రంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం వాణ్ణామైన ఆహారాన్ని అందించాలని సూచించారు. లేదంటే పట్టుపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు.

రాడీ షీటర్లకు పోలిసుల కౌన్సెలింగ్



 జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జులై 07:

యూదాగిరిగట్టు పోస్ట్ స్టేషన్ పరిధిలోనే కేసులు నమోదైన రౌడీషీటర్లకు కాన్సెల్మెంట్ నిర్వహించినట్లు సీబిఐ భాగస్థి తెలిపారు. యూదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పోస్ట్ ఆఫీస్ యాదవ్, యూదాద్రి డివిజన్ డిస్ట్రిక్ట్ సీనియర్ నాయుడు ఆదేశాల మేరకు మంగళవారం యూదాగిరిగట్టు పోస్ట్ స్టేషన్ పోస్ట్ రౌడీషీటర్లకు కాన్సెల్మెంట్ నిర్వహించారు. రౌడీషీటర్లు వట్టి ఎలాంటి గడవడం వట్లేదన్నారు. ప్రస్తుతం చేసుకుంటున్న పనిని సక్రమంగా నిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. ఎలాంటి జల్లిగల్ ఏదంటూ, నేలాలకు పాల్పడ్డట్టని, శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించకుండా నడుచుకోవాలన్నారు. ప్రతి నెల రెండు నాళ్ళు రౌడీషీటర్లకు కాన్సెల్మెంట్ ఇవ్వమని, కాన్సెల్మెంట్కు హాజరుకాని వారిపై చట్టబద్ధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ పొందుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ యాదయ్య, పోస్ట్ సీనియర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు బస్సు సౌకర్యం
కల్పించాలి



 జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జులై 07:

యూదాగిరిగుట్టలోని ప్రభుత్వ హాస్టల్ నుండి పాఠ గోశాలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల వరకు విద్యార్థులకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని విభజనమే నేతలు కోరారు. మంగళవారం ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని కేరళకు చెందిన యూదాగిరిగుట్ట ఆర్టీసీ డి.ఎస్.ఎస్. కు సరైన పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆ సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి పేరట్టోను మహేందర్ మాట్లాడుతూ యూదాగిరిగుట్ట ప్రభుత్వ హాస్టల్లో సుమారు 80 మంది విద్యార్థులు బస్సు సౌకర్యం లేక ప్రభుత్వ పాఠశాల వరకు కాలినడకన ఇబ్బందులు పడుతూ వెళ్తున్నారని అనేక సమస్యల కారణంగా గత సంవత్సరం విద్యార్థులకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించినప్పటికీ ఈ సంవత్సరం విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమై చాలా రోజులు గడుస్తున్నా బస్సు ఏర్పాటు చేయలేదని వెంటనే బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కార్యదర్శి కంబాల వెంకటేష్, నేతలు ఆనంద్ కుమార్, నరసింహ రాజు, కంబాల నరసింహ, తాడూరి వెంకటేష్, లింగసామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళల భద్రతపై పోలీస్ శాఖ
అవగాహన కార్యక్రమం



 జయభేరి, పరవాడ:

పరవాద పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో మహిళలపై నేరాల నివారణ - మహిళల భద్రత అంశంపై మంగళవారం ప్రజలకు అవగాహన కల్పింపజేసే ఉద్దేశంతో నడి.కా.కార్యక్రమంలో స్థానిక మహిళలు, యువతలు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని, కా. నందంపాలెం ఎన్.టి. కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ మహిళలే, బాలికల రక్షణ కోసం ప్రభుత్వం మరియు పోలీసు శాఖ తమలు చేస్తున్న చట్టాలు, భద్రతా చర్యలపై వివరించారు. ముఖ్యంగా పోకోసో (పోకసో) చట్టం, చిన్నారిలకు గుడ్ బిన్ - బాడ్ బిన్ గురించి అవగాహన కల్పించి, లెటరుపంపి వేధింపులు విధిస్తూ వెంటనే తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు తెలుపుకోవాలని తలచియున్నట్లు ప్రత్యేక చర్యలు, ఆలూగ్ మహిళల భద్రత కోసం పోలీసు శాఖ చేపడుతున్న ప్రత్యేక చర్యలు, డయరీ 112, బీహెచ్ఎస్ భద్రత, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే పోలీసులను సంప్రదించే విధానం గురించి వివరించారు. మహిళలకు తమ హక్కులను తెలుసుకొని దృఢంగా ముందుకు రావాలని, మహిళలపై జరిగే నేరాలను అరికట్టడంలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో ప్రవహించాలని విలువనిచ్చారు. కా.కార్యక్రమంలో పోలీసు సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజలు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యలపై కమిషనర్ సృజన సమీక్ష

■ 'వన్ వార్డు ఎప్లీ డే' కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి వినతులు

 జయభేరి, మేడ్చల్:

శ్రీరాజాధి మునిపల్లె కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ) కమిషనర్ జి. సుజన్ ఆద్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న పేన్ వార్డు ఏప్రిల్ 26 కార్యక్రమంలో భాగంగా మన శాసనసభ ఎమ్మెల్యే కర్నూల్లోని గుండ్లపోచం పల్లి డివిజన్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులతో సమావేశమైన కమిషనర్ డివిజన్లో నెలకొన్న పలు సమస్యలను వివరించారు. డివిజన్లో రోడ్ల దుస్థితి, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సక్రమంగా లేకపోవడం, నీటి విద్యుత్ దీపాల కొరత, చెరువులో మురుగునీరు చేరడం వంటి ప్రధాన సమస్యలను కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. గుండ్లపోచం పల్లి డివిజన్ జి.పావన్ కుమార్ వారు నేనుమైన తర్వాత అభివృద్ధికి దూరమైందని వారు అవేదన వ్యక్తం చేశారు. మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి కోసం అధికారులను సంప్రదించినప్పటికీ బడ్జెట్ కేసు తీరడం సాకుగా చూపుతున్నారని కమిషనర్ కు వివరించారు.

ధ్వంసమైన మ్యాన్ హోల్స్, త్రాగునీటి బిల్లులు, డ్రైనేజీ సమస్యలపై కమిషనర్ కు వినతులు

గుండ్లపాళెంపల్లి డివిజన్లో ధ్వంసమైన మ్యూజిహో
ల్స్ కారణంగా వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు
ఎదుర్కొంటున్నారని పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు
కమిషనర్ జి. సృజన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.
ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్న మ్యూజిహోల్స్‌కు
తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేపట్టి సమస్యను శాశ్వతం



ప్రజల సమస్యలకు దశలవారీ పరిష్కారం: కమిషనర్ స్పృహ జన హామీ

ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులు, వివరాలపై సున్నిందించిన కమిషన్‌రీజి. స్టేషన్ ముఖ్యమంత్రి గుండ్ల పోచంపల్లి దివిజన్‌లో నెలకొన్న సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, ప్రజల అభిప్రాయాలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించడానికి 'వన్ వార్డు ఏబి డి' కార్యక్రమాన్ని పరిష్కరిస్తున్నది తెలిపారు. దివిజన్‌లో కార్మికుల, డ్రైవర్లు, టాక్సీదారుల సరఫరా, వీధి దిబ్బాలు, పాతబస్సుల వంటి పబ్లిక్ వసతులకు సమస్యలను అధికారాలు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, పాదానుభవ ఆధారంగా పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ప్రజలు అదుర్తుంటున్న ప్రతి సమస్యను సుబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని, వెంటనే పరిష్కరించాలని అంతాంలా ప్రత్యక్ష చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, ఎక్కువ నిధులు అవసరమయ్యే అభివృద్ధి పనులను దశలవారీగా అమలు చేసేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తామని వివరించారు. ప్రజల సహకారం, ప్రజాప్రతినిధుల సహకారంతో దివిజన్ అభివృద్ధి అవసరాలను చర్యలను పెంపొందించే పాతాను, ప్రజలకు మెరుగైన పౌర సేవలు అందించడమే అధికార డివిజన్ లక్ష్యమని కమిషన్‌రీజి. స్టేషన్ స్పష్టం చేశారు.

వాటర్ మీటర్ల ఆధారంగా బిల్లులు విధించాలని కమిషనర్ సృజనకు భేరి ఈశ్వర్ విజ్ఞప్తి

గుండ్లపోరంపల్లి డివిజన్లో త్రాగునీటి బిల్లుల పేరుతో సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని గుండ్లపోరంపల్లి థిరి శాశ్వరీ సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ) సెషివనర్ శి. సృజన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. 'వనెవ్వా ఏపీడి' కార్యక్రమంలో భాగంగా కమిషనరీ హౌసింగ్ చిన్ ప్రజా సహకారంలో ఆయన సహజీవులు వివరించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో పాలిటన్ వాలర్స్ సస్టే ఇంస్టిట్యూట్ థోర్వ గతంలో ప్రతి ఇంటికి సుమారు రూ. 250 చొప్పున త్రాగునీటి బిల్లులు వసూలు చేసేదని, ప్రస్తుతం పాత కార్యాలయం సాకుగా చూపుతూ వడ్డీల పేరుతో వేల రూపాయల బిల్లులు విధించడం వల్ల పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. గుండ్లపోరంపల్లి శి.పావీఎంసీలో విలీనమైన అనంతం డివిజన్ పరిధిలోని ప్రతి ఇంటికి వాలర్స్ మీటర్లు ఏర్పాటు చేసి, వాటి ఆధారంగా వనెవ్వా సీఎంసీలోని యోగ్యతా నితి అనుగణంగా బిల్లులు విధించే విధానాన్ని అమలు చేయాలని సెషివనర్స్ కేరారు. దీంతో ప్రజలపై అనవసర ఆర్థిక భారం తగ్గడంతో పాటు బిల్లుల వ్యవస్థలో పారదర్శకత నెలకొంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే గుండ్లపోరంపల్లి డివిజన్లో జనాభా, వాహనాల రాకపోకలు గణనీయంగా పెరిగిన నేపథ్యంలో దెబ్బతినే వ్యూ, ధ్వంసమైన మ్యాన్ డివోల్స్ లోనకు వెంటనే మరమ్మత్తులు చేపట్టి ప్రమాదాలకు దూరంగా ఉన్న ఆశక్తి కమిషనరీస్ కు రూ.

గా పరిష్కరించాలని కోరారు. అదేవిధంగా, గుండ్లపాటి వైద్యుడు మున్నెపాటిబీగా ఉన్న సమయంలో ప్రతి ఇంటికి త్రాగునీటి బిల్లులు రూ.100 నుంచి రూ.250 వరకు వూటివే మచ్చేసినవి. అయితే జీహెచ్ఎస్ఆర్ లో విలీనమైన అనంతరం ప్రతి ఇంటికి త్రాగునీటి బిల్లుల పేరుతో వేరరూపాయలు విధిస్తూ ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని ఎలువరకు కమిషనరీ కమిటీ ఏర్పాటు చేశారు. ఎస్సీ కాలనీ నుంచి కబ్బె బిల్డింగ్స్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను కాదని నిరాశ పడే వెంటనే నిర్మాణాంశాలు మూసీచేయడంతో ఎస్సీ కాలనీ, మౌంట్ కైలాస్ విల్లాస్ ప్రాంతాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వివరించారు. వెంటనే డ్రైనేజీ మార్గాన్ని పునరుద్ధరించి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కమిషనరీ



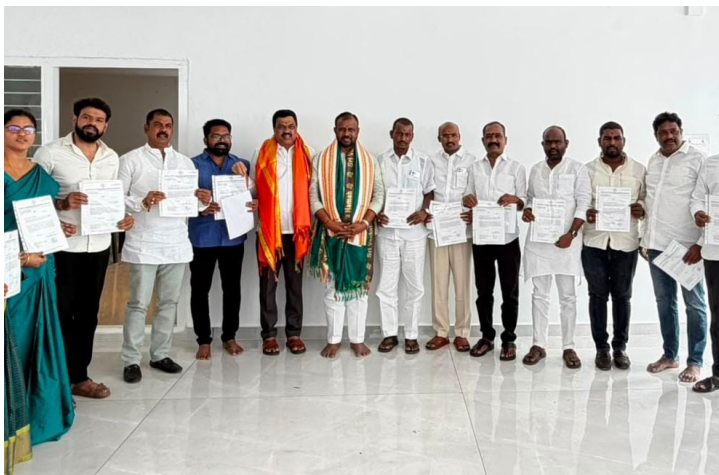
నరేన న కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుత్బుల్లాఖాన్ జోషీ కమిషన్ పింఠంకే కుమార్, మేడ్చల్ సిరిల్ డిపూటీ కమిషన్లు సానుబంధి, గుండ్లపోచంబలి మాజీ సర్పంచ్ భేరి ఈశ్వర్, నదిపల్లి రాష్ట్ర నాయకుడు పద్మావతి విజయ రెడ్డి, వైన వైరస్ ప్రభాకర్, మాజీ ఎంపీబీసీ అమరం మోహన్ రెడ్డి, మాజీ కొన్నిలర్లు సాయపేట శ్రీనివాస్, అమరం జైపాల్ రెడ్డి, దొడ్ల మల్లికార్జున్, భేరి బాలరాజు, అమరం హేమంత్ రెడ్డి, సముద్రాల నారా సుప్రగ్గాడ్, గౌడవెల్లి గారిసల సురేందర్, నాయకులు సకరభాయి వెంకటేష్, గుమ్మర్ పవన్, బంస్తియని నాయకులు కావేరి శేఖర్, దొడ్ల మోహన్, బిజిబి డివిజన్ అధ్యక్షుడు కావేరి శ్రీధర్, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు సనీల్, సురేష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

■ జిల్లా, డివిజన్ అధ్యక్షులకు
నియమాక పత్రాలు అందచేసిన
వజ్రెష్ యాదవ్

 జయభేరి, మేడ్చల్ :

మేడ్చల్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ను బలోపేతం చేసి తిరుగులేని శక్తిగా తీర్చిదిద్దాలని మేడ్చల్ డిస్ట్రిక్ట్ అధ్యక్షుడు తోటకుమార్ వజ్రేష్ యాదవ్ పిలుపునిచ్చారు. సమగ్రవారం నాడు బోడుప్పల్ లోని తననివాసంలో జరిగిన సమావేశంలో మేడ్చల్ నియోజకవర్గం నుండి నూతనంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటీల చోటు దక్కించుకున్నా కాకరపల్లి కట్టూరుకు, నూతనంగా ఎమ్మెల్యే సైని దీపిణి అధ్యక్షులకు నియమాక పత్రాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా వజ్రేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి నేటి వరకు పేదల సంక్షేమంపై లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా అర్థులైన పేదలకు ఇంకరమ్మ ఇండ్ల మంజూరు, సన్నుతీయీయం, తెల్ల రేపే కార్డుల పంపిణీ, ఉచిత విద్యుత్, ప్రి సన్యు లాంటి సంక్షేమ పథకాలతో పాటు, సన్యు బదలను బలోపేతం



చేసి అట్టడుగు వర్షాలకు నాణ్యమైన ఉచిత విద్యను అందించే సంకల్పంతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ ఏర్పాటు, ఉదయం ఆల్మోహారం, మధ్యాహ్న భోజనం ఏర్పాటు వంటి సంగ్రహ కార్యక్రమాలు అమలు చేసిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి లేవంత రెడ్డికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి దక్కిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలు చెప్పేస్తూ ప్రజా సంగ్రహ వధికాలను పునరుద్ధరించే చర్యలు సాగిస్తున్నారని ప్రజలకు కాంగ్రెస్ విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లి ప్రజలకు కాంగ్రెస్

ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాల వివరాలను అందించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ డివిజన్ అధ్యక్షుడు నదికొప్పు నాగరాజు (నాప రాజు), పుడూరి కె. ప్లహారి డివిజన్ అధ్యక్షుడు రొయ్యపల్లి మల్లేష్ గౌడ్, గుండ్లపాించుపల్లి డివిజన్ అధ్యక్షుడు గారిని సునందర్ ముదిరాజ్, నాయకులు ఉద్దండపురం సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాజకీయాల్లో రాణిస్తున్న
దేవరకద్ర ఎమ్మెల్యే జీఎంఆర్

- తెలంగాణ హాబ్ స్పేడ్ అండ్, హాబ్ కైమ్ సెల్క్ట్ కమిటీ సభ్యుడిగా జిఎంఆర్ నియామకం
- కమిటీలో స్థానం కల్పించినందుకు ముఖ్యమంత్రి, శాసనసభ స్పీకర్ లకు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కృతజ్ఞతలు

 జయభేరి, దేవరకర్త :

మహాబాహు నగరి జిల్లా దేవరకర్ణుని నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) రాజకీయాల్లో ఇంటికి తె... నటుడు ఇంత అన్న చందంగా రాజకీయాలలో ఎదుగుతున్నారా. అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేయడంతో పాటు ప్రజల ఆదరా భిక్షిమనాలను పెంచుకుని సొంతం చేసుకుంటున్నారా. పైకార్లు న్యాయవాదిగా పనిచేస్తూనే ఆయన ఎమ్మెల్యే స్థానానికి ఎదిగగలిగారు. దీనంతటికీ కారణం ఆయనకు ఉన్న మంచి వనస, ప్రజలపై ఉన్న ప్రేమాభిమానాలు ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు. దీంతో వరుసగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కు వివిధ పదవులు వరిస్తున్నాయి. ఆయన రెడ్డి మున్ముఖ కారణంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దృష్టిని ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ఆకర్షిస్తున్నారు. చురుకైన వ్యక్తిగా తన పేరు ప్రతిష్టలు తెచ్చి పెట్టుకున్నారు. దీంతో కర్నూలులో పని చేసే వ్యక్తిగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేక అభిమానం ఉంది. అందులో భాగంగానే తెలంగాణ శాసనసభలో తెలంగాణ హోట్ స్పాట్ నైన బీజేపీ క్రైమ్స్ (నిరూపణ) బిల్లు 2026" సెలెక్ట్ చేమిలే సభ్యుడిగా మంగళవారం ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ నియమింపబడ్డారా. ఈ కమిటీలో చైర్మన్ తో పాటు 12 మంది సభ్యులను ప్రభుత్వం నియమించింది. అందులో దే వరకర్ణు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కూడా ఒకరు. దీంతో ఈ అవకాశం కల్పించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, శాసన సభ స్పీకర్ లకు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ చూట్టాడుతూ ఈ బాధ్యతను రాజ్యంగ విలువలకు అనుగుణంగా, తెలంగాణ ప్రజల ప్రయోజనాలను దృష్టిపెట్టుకుని, పూర్తి నిబద్ధతతో పని చేసినట్లన్నారు. దీనికి అందరి సహకారం కావాలని ఎమ్మెల్యే, జిఎంఆర్ కోరారు.



మందుకృష్ణమాదిగనజనితపాన్తిఅణగారిన
పర్వాల హక్కుల సాధనకే అంకితం చేశారని,
ఆయన నాయకత్వంలో జరిగిన ఉద్యమాల
వేదికల మంది బద్దం, బలహీన పర్వాలకు
సామాజికస్థాని కల్పించారని తెలిపారు.
సామాజిక సమానత్వం, రాజ్యాంగ హక్కుల
పరిరక్షణ కోసం ఆయన చేస్తున్న కృషి ప్రతి
ఒక్కరికీ అర్థమని అన్నారు. మాదిగ
సమాజ అధ్యునికీ, సామాజిక న్యాయం
సాధనకు ఎన్నోసార్లు చేస్తున్న పోరాటాలకు
ప్రతి కార్యకర్త అందరూ నిలవాలని పిలుపుని
చ్చారు. భవిష్యత్తులో కూడా సంస్థ ఆచరణ
సాధన కోసం ఉక్కుగా ముందుకు నడిచాలని
నాయకులను సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం

లో జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ తిమిరపేట లక్ష్మణ్ మాదిగ, ఎంఎస్సీ జాతియ కళామండలి అధ్యక్షుడు ఎన్.వై. అశోక్ మాదిగ, ఎంఎస్సీ మేధూల్ రామచంద్ర రామచందర్ మాదిగ, రామజీవేస్ వైస్ చీఫార రమేష్, కాన్సెలర్ రామన్నగారి మజీకంబ గౌడ్, స్థానిక నాయకులు రామన్నగారి శ్రీనివాస్ గౌడ్, నవీన్ రెడ్డి, మేధూల్-మల్లారేగిరి జిల్లా యువసేన అధ్యక్షుడు చుట్టాపేటం పవనరాం మాదిగ, మేధూల్ మండల ఇంచార్జ్ బాలకృష్ణ, ఏరోజ్ యాదయ్య, ఆనంద్, మహేష్, విశ్వసతి, రాజ్ కుమార్, నాగరాజు, మల్లికార్జున పటపురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



చాక్లెట్ తినాలనిపిస్తోందా? మీ శరీరం ఏం చెబుతుందో తెలుసా!

చాలా మంది ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాఫీ, హైడ్రేటెడ్ ఫుడ్ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. ముఖ్యంగా, చాక్లెట్స్, స్వీట్స్, కేక్స్, జ్యూసెస్, బేకరీ ప్రొడక్ట్స్ తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారు. అలాగే, బయట హోటల్ కు వెళ్లి లాఫ్ మిల్స్ తినడం చేస్తుంటారు. వీటిలో శాచరేటెడ్ ఫ్లాట్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, ఒత్తిడి కారణంగా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల రక్తకాల మెటబాలిక్ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందట. ఒత్తిడి కారణంగా తింటుంటే,

ఆ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం సహాయపడతాయని అంటున్నారు. కొన్ని అలవాట్ల వల్ల ఈ ఎమోషనల్ ఈటింగ్ చేస్తారట. ఎలాగంటే, రోజూ ఒక చాక్లెట్ తినే అలవాటు ఉండటం, ఎవరైనా తింటుంటే తినాలనిపించడం వంటివి ఎమోషనల్ ఈటింగ్ ను ట్రిగ్గర్ చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. భోర్ కొట్టినప్పుడు ఆకలి లేకున్నా తినడం కూడా ఎమోషనల్ ఈటింగ్ కిందకే వస్తుందని చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో ఇతరుల ప్రభావం పడి ఇలా తింటుంటారు. కొన్ని సార్లు ఏ పని లేక వైం పాస్ చేయడానికి ఏదో ఒకటి నోట్లో వేసుకుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితులు కూడా ఎమోషనల్ ఈటింగ్ ను ట్రిగ్గర్ చేస్తాయట. భోజనాల మధ్యలో ఏదైనా తినాలనిపిస్తే, తాజా పండ్లు, నట్స్ లేదా వెన్న లేని పావ్ కార్స్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండిని ఎం చుకోమని సూచిస్తున్నారు. ఎమోషనల్ ఈటింగ్ వల్ల శరీరానికి అదనపు క్యాలరీలు చేరి శరీరంలో ఫ్యాట్ పెరిగిపోతుంది. దీనివల్ల డయాబెటీస్, గుండె సమస్యలు వచ్చే రిస్క్ ఎక్కువని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎమోషనల్ ఈటింగ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ముందుగా భావోద్వేగాలను అదుపులో పెట్టుకో

వాలట. ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకోకుండా మ్యూజిక్ వినడం, ఫ్రంట్స్ తో మాట్లాడటం, వాకింగ్ వంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, ఎమోషనల్ ఈటింగ్ కంట్రోల్ అవుతుంది. అలాగే, తాజా పండ్లు, ఫైబర్ ఎక్కువ ఉండే కూరగాయలు, నట్స్, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, గ్రీన్ టీ, సూప్స్ లాంటివి తీసుకోవాలట. మీ అవగాహన కోసం మేం ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. సందేహోలున్న వారు మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల నలహాలు తీసుకోవడం మంచిది. వైద్య చికిత్స ఇది ఏ మాత్రం ప్రత్యామ్నాయం కాదు.



జిమ్ మంచిదా? యోగా బెటరా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే!

ప్రస్తుత కాలంలో వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా గుండె జబ్బులు, హార్ట్ ఎటాక్ ప్రమాదాలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గుండెను పదిలంగా ఉంచుకోవడానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, గుండె ఆరోగ్యానికి జిమ్ కి వెళ్లి వర్కౌట్ చేయడం మంచిదా లేక యోగా సాధన చేయడం ఉత్తమమా? అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. నిపుణులైన కార్డియాలజిస్టుల ప్రకారం, ఈ రెండూ ఒకదానికొకటి పోటీ కావు.. ఒకదానికి ఒకటి తోడుగా పనిచేసే భాగస్వాములు. ఇంతకీ గుండె ఆరోగ్యానికి జిమ్ లేదా యోగా ఏది మంచిది..? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్యకరమైన గుండెను కాపాడుకోవడానికి జిమ్, యోగా రెండూ అవసరమైనవే. అయితే, అవి పనిచేసే పద్ధతులు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఒకదానిని మించి మరొకటి ఎంచుకోవడం కంటే, రెండింటినీ మీ ఫిట్ నెస్ దినచర్యలో చేర్చుకోవడం మంచినది నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వ్యాయామం చేయడం వల్ల గుండెకు కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటి?:

వేగంగా నడవడం, జాగింగ్, సైక్లింగ్, రోయింగ్, స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వంటి జిమ్ వ్యాయామాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. క్రమం తప్పని వ్యాయామం గుండెను బలపరుస్తుంది. శరీరమంతటా రక్తాన్ని ప్రసరింపజేయడంలో దాని సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. జిమ్ వర్కౌట్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ ను సమతుల్యం చేస్తాయి. అవి బరువును అదుపులో ఉంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఓర్పును కూడా పెంచుతాయి. క్రమం తప్పని కార్డియో వ్యాయామాలు గుండెను బలపరుస్తాయని, శరీరమంతటా ఆక్సిజన్ తో కూడిన రక్తాన్ని పంపి చేసే ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గుండెకు యోగా ఎందుకు ముఖ్యం?:

యోగా శరీర సౌలభ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, సరైన శ్వాస, సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం, మానసిక ప్రశాంతతపై దృష్టి పెడుతుంది.

కార్డియో వ్యాయామాల వలె యోగా ఏరోబిక్ ఫిట్ నెస్ ను అందించనప్పటికీ, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక ఇతర విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. యోగా ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీర సౌలభ్యాన్ని, భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాస సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. గుండె జబ్బులకు ఒత్తిడి ఒక ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగా మనస్సును, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరచడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

కేవలం యోగా చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండగలదా?:

యోగా వల్ల అనేక శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, గుండె సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన ఏరోబిక్ వ్యాయామాన్ని కేవలం యోగా మాత్రమే శరీరానికి అందించదని నిపుణులు అంటున్నారు. నిపుణుల

ప్రకారం, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు ప్రతి వారం కనీసం 150 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం, జాగింగ్ లేదా సైక్లింగ్ వంటి మధ్యస్థ తీవ్రత గల వ్యాయామం చేయాలి. మెరుగైన ఫిట్ నెస్, గుండె ఆరోగ్యం కోసం యోగాను ఇతర శారీరక కార్యకలాపాలతో కలిపి చేయడం కూడా ముఖ్యం.

గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఎలాంటి వ్యాయామం చేయాలి?:

జిమ్, యోగాలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవాల్సిన అవసరం లేదని హార్ట్ గే నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీ ఫిట్ నెస్ దినచర్యలో రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ఉత్తమం. ఒక సమతుల్య ఫిట్ నెస్ ప్రణాళికలో వేగంగా నడవడం, జాగింగ్, సైక్లింగ్ లేదా ఈత వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, వారానికి కనీసం రెండు రోజులు శక్తి శిక్షణ, కోలుకోవడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ సాగదీసే (స్ట్రెచింగ్), శ్వాస వ్యాయామాలను కూడా చేర్చుకోవాలి. ఈ దినచర్య గుండె ఆరోగ్యాన్ని, కండరాల సౌలభ్యాన్ని, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.



జిమ్, డైటింగ్ అవసరం లేదు

ఈ చిన్న మార్పులతో బరువు తగ్గడం చాలా ఈజీ.. బరువు తగ్గాలని జిమ్ లలో చేరి అలసిపోతున్నారా? కడుపు మార్పుకు డైటింగ్ చేస్తున్నా ఫలితం లేదా? అయితే అన్నలు టెన్షన్ వద్దు.. ఎయిట్ లాస్ అవ్వడానికి కఠినమైన రూల్స్ అవసరం లేదంటున్నారు నిపుణులు. మన రోజువారీ అలవాట్లలో చేసుకునే 3 చిన్న మార్పులతో ఈజీగా స్లిమ్ గా ఎలా మారవచ్చో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య అధిక బరువు. బరువు తగ్గడం కోసం రాత్రి రాత్రికే తినిపైస డైటింగ్ చేయడం, జిమ్ లలో గంటల తరబడి చెమటలు చిందించడం చేస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గడానికి కఠినమైన నియమాలు అవసరం లేదని.. మన దైనందిన జీవితంలో చేసుకునే చిన్న చిన్న మార్పులే ఇందుకు ఉత్తమ మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకే రోజులో మ్యూజిక్ జరగదు కాబట్టి లాంగ్ టర్మ్ లో ఫిట్ గా ఉండటానికి వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్న ఆ 3 సింపుల్ అండ్ పవర్ ఫుల్ లైఫ్ స్టైల్ మార్పులు ఎంటో తెలుసుకుందాం..

రాత్రి ఫూట స్లీప్ క్రేవెం గేటు ఇలా చెక్ పెట్టండి

చాలా మందికి రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత లేదా అర్ధరాత్రి ఫూట సడన్ గా స్వీట్లు, చాక్లెట్లు లేదా తేకులు తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది. బరువు పెరగడానికి ఇది ఒక ముఖ్య కారణం. ఈ అలవాటును అదుపు చేయడం చాలా మందికి ఒక పెద్ద సవాలు. అయితే ఇలాంటి సమయంలో అధిక క్యాలరీలు ఉండే చాక్లెట్లు ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లను ఎంచుకోవాలని న్యూట్రీషిస్టులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదాహరణకు.. ఒక ఆపిల్ ఎంకర్ ఫై కొద్దిగా నట్స్ ఇటర్ రాసుకుని తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదు. పైగా తక్కువ క్యాలరీలతోనే స్వీట్ తినాలనే కోరిక తీరుతుంది.

డ్రైట్ ఫ్రైస్ - క్యాలరీల లెక్క

ఆరోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ కోసం సరైన ఆహార నియమాలతో పాటు రోజువారీ వ్యాయామం సమపాక్షంలో ఉండాలి. ఇందుకోసం మీ రోజువారీ భోజనాన్ని ఇలా ప్లాన్ చేసుకోండి..

ఉదయపు అల్పాహారం : బ్రెక్ ఫాస్ట్ ను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ స్కిప్ చేయకూడదు. ఇది హార్మోన్లు, పోషకాలతో నిండి ఉండాలి.

మధ్యాహ్న భోజనం : లంచ్ ఎప్పుడూ మితంగా ఉండాలి.

రాత్రి భోజనం: దిన్నర్ చాలా తేలికగా, తక్కువ క్యాలరీలతో ఉండాలి.

ముఖ్యంగా నూనెలో వేయించిన ఫ్రైలు, కొవ్వు పదార్థాలను వక్కన పెట్టి.. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, గుడ్లు తెల్లసొన వంటి ఫ్రోటీన్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

ఒకే రోజులో మార్పు రాదు.. కన్సిస్టెన్సీ ముఖ్యం

శరీరంలో మార్పులు అనేమి ఒకే రోజులో లేదా ఒకే రాత్రిలో జరిగిపోవు. అందుకే నెలకు 10 కిలోలు తగ్గలి లాంటి భారీ లక్ష్యాలు పెట్టుకోకుండా.. వారంతపు ప్రాతిపదికన చిన్న చిన్న లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని పనిచేయాలి. ఎప్పుడో ఒకసారి వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. నిరంతరాయంగా, ప్రతిరోజూ చేసే చిన్నపాటి వ్యాయామం మాత్రమే శరీరంలో మెటబాలిజం రేటును పెంచి, కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. అలసట పడకుండా ఈ సింపుల్ అలవాట్లను లైఫ్ స్టైల్ గా మార్చుకుంటే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం మీ సొంతం అవుతుందని వైద్య నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

(గమనిక: ఇక్కడ ఇచ్చిన సమాచారం కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. దీనిని మేము నిర్ధారించడం లేదు. తీవ్ర వైతి, ఆహార మార్పులు చేసుకునే ముందు నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.)





హౌలి సినిమాతోనే మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. అతర్వాత వరుసగా ఆఫర్స్ తో పుల్లీ బిజీగా మారిపోయింది అమె అనన్య నాగర్. కేరళీ దిగింగ్ లో కొనసాగి నిల్చిమ్మలో నటించింది అనన్య. అలాగా ఈ మధ్య సినిమాల్లో కథాక రాక ముందు బజ్జీ కంపెనీలో జాచేసింది. అయితే సినిమాల పై ముక్కువతో సినిమాల్లో వచ్చింది ఈ చిన్నది. మల్లేశం సినిమాతో హీరోయిన్ గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. మల్లేశం సినిమాలో అనన్య తన నటనతో ఆకట్టుకుంది. అ తర్వాత పవన్ కళ్యాణ్ నటించింది ఆ కథలో నాథోతో మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. అ తర్వాత బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసింది కానాది హిట్ సినిమాత్రం అందుకోలేకపోయింది. కానీ సినిమాలో తన నటనతో కట్టిపడేసింది అనన్య. కానీ మహా హీషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులను కచ్చిస్తుంది. ఇటీవల కృష్ణ దేవ్ ఓం చెప్పిన నటిజన్స్ ను దర్శక నిర్మాతలను ఆకర్షిస్తుంది. ప్రస్తుత అనన్య పెద్ద మూవీ ఆఫర్స్ కోసం ఎదురుచూస్తుంది స్ట్రైట్ హీరో సినిమాలో ఛాన్స్ దొరికితే ఈ అమ్మడు హాట్ పుల్లీ నటించి మంచి బిజీగా మారిపోయింది అంటూ న్యూస్ అభిమానులు. మరి అనన్యకు బడా హీరోల సినిమాల్లో ఛాన్స్ లు వస్తాయేమో చూద్దాం.



ఇరుముడి కట్టు.. శబరిమలై ఎక్కు..

రవిశేష కథానాయకుడగా ఆధ్యాత్మిక, కుటుంబ భావోద్వేగాల కలబోతగా తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇరుముఖి'. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మామీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ తదిదశకు చేరుకుంది. ఆగస్టు 21న ఫ్లేక్సుకుల ముందుకురావాలి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రిక్షకులను ఉత్సుకతతో ఎదురుమాస్తాన్న 'ఇరుముఖి కట్టు' అనే తొలి గీతాన్ని సాహసారం పేరువల చేశారు. ఈ పాటకు కలాక్షేత్రపరవర్తి కలిసి రచించిన శివ నిర్వాణ సాహిత్యాన్నం దించారు. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ స్వరపరచిన ఈ పాటను అనంత ఆలపించారు. 'మందలదిక్కు ముగిసింది, మాత్రం అర్థం తెలిసింది. శబరికొండ పీలిసింది.. మణికొండను చేర పడమరింది.. కట్టు కట్టు ఇరుముఖి ఎక్కు, ఎక్కు ఎక్కు శబరిమర్రి ఎక్కు' అంటూ ఆధ్వర్యంలో భక్తి భావనలతో ఈ పాట పాడించింది. ఆయన్ను మాలదారణతో మంలం దిక్కు చేపట్టి భక్తుడు అందమంది కట్టు కొని శబరిమల వరకు సాగించిన పవిత్ర ప్రయాణానికి ఈ పాట అద్దం పట్టింది. విజయలక్ష్మి ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ కన్నుల పండుమగా అనిపించాయి. తండ్రి మాతల్గు అనుభందం ప్రధానంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రియా భవానీ శంకర్, సాయికుమార్, జీవీ నక్షత్ర, అజయ్ ఘోషాదితీతరలను నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, నిర్మాతలు: నవీన్ మోదేని, షెడ రచనలకర్, కర్త, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, దర్శకత్వం: శివ నిర్వాణ.



జై భీమ్ దర్శకుడితో కొత్త సినిమా

జై బీమ్' చిత్రం చక్కటి సామాజిక సందేశంతో అగ్ర హీరో సూర్య తెరెనిలోనే ఉత్తమ చిత్రాలో ఒకటిగా నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. టీజే జూస్వేల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఓల్డీ వేదకలో విశేష ప్రాధాన్యం సాతం పొందిన కళా నేపథ్యంతో ఈ నెక్స్ట్ స్టేజీలో కాంటిబేషన్లో మరో సినిమాకు రంగం సిద్ధమైంది. అగ్ర నిరాశానసన హోంలెట్ ఫిల్మ్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనుంది. ఈ సినిమా సోమవారం చెన్నైలో హాజా కార్యక్రమాలతో లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత విజయ్ కిరం గుమారో మాట్లాడుతూ 'సూర్య హీరోగా టీజే జూస్వే దర్శకత్వంలో మూడో సినిమా తీశారా' అంటూ చుట్టడం ఆనందంగా ఉంది. ప్రేక్షకుల హృదయాల్ని స్పృశించే అద్భుతతలైన కథ ఇది. ఈ సినిమాకు సలబంబించిన మరిన్ని వివరాలను త్వరలో వెల్లడిస్తాం' అన్నారు. ఈ చిత్రంలో కయాదు టోలారా కథానాయికగా నటిస్తున్నది. సాయి అభ్యంకరి సంగీతాస్తుదిస్తున్నారు.

టాక్సీవాలా సినిమా చేసి తొమ్మిదేళ్ల



విజయ దేవరకొండ, రమ్యక మండన్న జంటగా నటిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా మూవీ 'రణభాల్'. ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృతన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. టీ సీరీస్ సుందర్బాల్ స్టైల్ మూవీ మేకర్స్ బ్యాండ్ పై 'రణభాల్' సినిమాను ప్రొడ్యూస్ ర్స్ చేసి యిర్వేసి, వై రవిచందర్ హ్యాజ్ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు.

19వ సెంచరీ నేపథ్యంతో 1854 నుంచి 1878 నుంచే టిబెట్ పాలనా కాలంలో జరిగిన యద్దార్ చారిత్రక సంఘటనల ఆధారంగా 'రణభాల్' సినిమా రూపొంది తోంది. ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 11న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఇదిలా ఉంటే ఈ రోజు (జన 29) డిజిటల్ డావల్

సంకృత్యన్ పుణ్దరీంజా సందర్భంగా ఆరునకు హీరో విజయ్ దేవరకొండ శుభా కాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు వివిధ సీనియర్ మీడియా పోస్ట్ ద్వారా స్పందిస్తూ - 'మనం ట్యాప్వాలా సినిమా చేసి తొమ్మిదేళ్ల వుతోంది. ఈ తొమ్మిదేళ్లలో మనం లైవ్ లో ఎంతో మారిపోయాం. అర్ధవృత్తమైన కథలు దూరాలనే తవన, బాణీని అందంగా తెలికె క్వింకామనే ఇష్టం వీటి ఏమవుతా తగ్గలేదు. మనం కలిసి చేసేది రెండు చిత్రాలే అయినా ఎన్నో పోరాటాలు చేశాం. మొదటి చిత్రానికి ప్రేక్షకుల ప్రేమ, అందరణ అందుకున్నారం. రణ బాహుళి తో మనం మరో విజయాన్ని సాధించారు. నువ్వో చేసే పనుల్లో అంతా మంచి కరగారి.

రణబాలిగా నటింపే అవకాశం దక్కినందుకు సంతోషిస్తున్నా. మన సినిమాను ప్రేక్షకులు ఎప్పుడప్పుడు చూసారా అని ఏదో చూస్తున్నా" అని రానుక చూచారు రిటీ బామ్. కాగా తొమ్మిదవ క్రితం విజిల్ దేవకొండ రాహుల్ సాంకృతిక కాలనీస్‌లో 'ట్యాక్సీవాలా' అనే సినిమా వచ్చింది. ఏ మాత్రం అందువలన లేకుండా రిటీజైన ఈ మేధావు సందర్శించే హిట్ గా నిలిచింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇప్పుడే దీని కాంబోలో మరో సినిమా వస్తుందడంతో రణబాలి పై భారీ అంచనాలున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చూటింగ్ శరేణుగంగా జరుగుతోంది. త్వరలోనే శరణిని ఈ సినిమాకు నందింపిచి మరిన్ని అప్డేట్స్ రాసున్నాయి.



వేద విద్యార్థి పాఠ్యతి

'కుందులే' నా పాత్ర పేరు 'పాపరతి'. కుటుంబం కోసం, ప్రేమ కోసం ఎంతవరకైనా వెళ్ళే వ్యక్తుల అమెది, దేవి మధ్యాధికారి కనిపిస్తుంది. ఈ పాత్ర కోసం రెడ్డి అప్పడానికి రెండు గంటలు పట్టేది. కథలో కీలకమైన పాత్ర. పాపరతి తీసుకున్న ప్రతి నిర్ణయం కథపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుగా దొరికే పాత్ర ఇది 'అని తెలియించి నటి విభాన పట్టేది. అమె కథానాయికగా నటించిన పరిధి' నాగంధం - ది నిర్మిత ట్రిజిల్'. వివాదాత్మక హీరో అనిపిస్తే సరళత కృత్యం కోకోరే అప్పపైరెడ్డి, నిశిత నాగిరెడ్డి నిర్మించిన ఈ ప్రతిపాత్రక అద్దెంచరే డ్రిల్లిర్ జూరై హిన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ఈ సన్నివేశంగా నిఘావారం హైదరాబాద్‌లో నభాన పట్టేది చిరగతంబో మూల్దాదిది. 'అభిషేక్‌వినా కీయిర్ విజినోతో ఈ సినిమా తీశారు. కాన్సు మ్మి, హెయిర్ స్టైల్. ఇలా చిన్న చిన్న విషయాల్లోనూ శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. ప్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ వక్కాగా చేసుకున్నారు. ఈ సినిమా కోసం నిర్మించిన అనంత పన్నుభాషామైయి ఆలయం నోటి అద్దుతుంది. నిజంగా నిఘావైన ఆలయాన్నే తలచించింది. రేవల మంది దాన్స్‌నోటి గోడేవి అచార్లు మాస్టర్ నేతృత్వంలో నాన్వీ ప్రతికరించిన సమరే.' సాంగ్ విజినోతో ఫీన్‌టోగా ఉంటుంది. అంతపద్ధ కాన్సాన్వై పాట తీసికొని ఉంటుంది. ఒక వారంలో అని పేర్కొనని నభాన పట్టేది. ఈ సినిమా కోసం దాదాపుగా పది నిఘావ నిర్మించారని, ప్రతి సెట్ ఒకదానికొకటి భిన్నంగా ఉంటుందని, కంటెంట్‌పై ఉన్న సమ్మకంతో చాలా 110 కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌తో అతీలాన్ని నిర్మించారని, ప్రమాదమైనా దాదా వినుపూర్తిగా చేశారని, అనంతపద్ధ నాభామైయి రథయాత్ర కాన్సాన్వై నాన్వీ అకట్టుకున్నదని నభాన పట్టేది చెప్పారు. వివాదాత్మక దేదికేవల ఉన్న సటుదని, కష్టపడి నటించాదని, తనకు ఈ సినిమాతో మంచి పేరొందని, సౌందర్యానికి సినిమాలోని నభాన పట్టేది పేర్కొన్నది అనిపిస్తాయని నభాన పట్టేది పేర్కొన్నది.