కడప మనస్సాక్షి

PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309

తెలుగు దినపత్రిక

KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

వైయస్ఆర్ కడప/అన్నమయ్య | ఎడిటర్: వసంత శ్రీనివాసుల రెడ్డి | సంపుటి: 01 సంచిక: 226 | బుధవారం, 19 ఆగష్టు 2026 | పేజీలు: 4 | వెల.రూ.2/-

ఉరికి 40 నిమిషాలు.. ఇంజెక్షన్ ఇవ్వండి

-మరణశిక్ష పద్ధతిపై పిటిషన్‌కు సుప్రీం నో

న్యూఢిల్లీ: ఉరిశిక్షకు బదులుగా ఇంజెక్షన్ ద్వారా మరణశిక్ష అమలు చేయాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు తిరస్కరించింది. మరణశిక్ష అమలుకు ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులను సూచిస్తూ దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని విచారించేందుకు న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. ఉరిశిక్ష అమలులో ఖైదీకి తీవ్రమైన బాధ కలుగుతుందని, దాదాపు 40 నిమిషాల పాటు ప్రాణాలతో ఉండే అవకాశం ఉందని పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. ప్రాణాంతక ఇంజెక్షన్, ఉరిశిక్షకు బదులుగా ఇతర పద్ధతులను పరిశీలించాలని కోరారు. అయితే మరణశిక్ష అమలుకు సంబంధించిన విధానంపై జోక్యం చేసుకునేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. ఇప్పటికే ఈ అంశంపై 2017లోనూ పిటిషన్ దాఖలైన విషయాన్ని న్యాయస్థానం ప్రస్తావించింది.

మండలిలో వైకాపా ఉద్రిక్తం..!

-డీఎస్సీపై అభిక్ష, విమర్శలతో రగిలిన సభ

అమరావతి: శాసనమండలిలో సోమవారం వైకాపా సభ్యుల ఆందోళనతో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. వాయిదా తీర్మానాన్ని మండలి చైర్మన్ తిరస్కరించి ప్రశ్నోత్తరాలను ప్రారంభించడంతో వైకాపా సభ్యులు చైర్మన్ పోడియం చుట్టూ చేరి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. వైకాపా సభ్యుల తీరుపై శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల తీర్పు మేరకే ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తోందని, సభను కూడా ప్రజాస్వామ్య నిబంధనల ప్రకారమే నిర్వహిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఉపాధ్యాయ నియామకాలపై ప్రశ్నించిన మంత్రి, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల ప్రయోజనాలను పట్టించుకోకుండా ఇప్పుడు విమర్శలు చేయడం సరికాదన్నారు. వైకాపా సభ్యులు సభా సంప్రదాయాలను పాటించాలని సూచించారు.

పోలంపల్లి ప్రాజెక్టుకు తక్షణమే నిధులు కేటాయించాలి: ఎమ్మెల్యే శ్రీరామ్ రాజగోపాల్ (తాతయ్య)

జగ్గయ్యపేట, ఆగష్టు 18: జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గం, వత్సవాయి మండలం పరిధిలోని పోలంపల్లి ప్రాజెక్టు గత ప్రభుత్వ కాలంలో చేసిన తప్పిదాల వలన సరైన డిజైన్ లేకుండా నిర్మించబడిందని జగ్గయ్యపేట శాసనసభ్యులు శ్రీరామ్ రాజగోపాల్ (తాతయ్య) అసెంబ్లీ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ లోపభూయిష్టమైన డిజైన్ ఫలితంగా ప్రాజెక్టు కింద ఉన్న 26 గ్రామాల రైతులకు సాగునీరు సక్రమంగా అందక ఏళ్ల తరబడి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆయన సభలో వివరించారు. డిజైన్ మార్పు -- సాంకేతిక అనుమతులు పూర్తి... రైతులు పడుతున్న కష్టాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రాజెక్టు డిజైన్‌ను సమూలంగా మార్చేసి, సంబంధిత అన్ని శాఖల ద్వారా అవసరమైన సాంకేతిక అనుమతులను (ంవఎష్ట్రఅఱఎఖ్రీ జశ్రీమఖతీ-ఖఅఎవం) కూడా పొందడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం కేవలం నిధులు విడుదల చేయడం ఒక్కటే మిగిలి ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడికి విజ్ఞప్తి.. ఇటీవల ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ ద్వారా ముఖ్యమంత్రి వర్యులు నారా చంద్రబాబునాయుడు జిల్లాలోని అందరి శాసనసభ్యులతో సమావేశమయ్యారని గుర్తుచేశారు. ఆయా నియోజకవర్గాల్లోని ఫైనాన్స్, నాన్-ఫైనాన్స్ సమస్యలపై సమగ్రంగా చర్చించి, ప్రాధాన్యతా క్రమంలో అభివృద్ధి పనులను గుర్తించాలని కోరిన సందర్భంలో... పోలంపల్లి ప్రాజెక్టు జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గంలోని రైతులకు అత్యంత కీలకమైనదని శాసనసభ్యులు స్పష్టం చేశారు. రైతుల దీర్ఘకాలిక సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని, పోలంపల్లి ప్రాజెక్టుకు తక్షణమే నిధులు కేటాయించి, ఆయకట్టు రైతులకు పూర్తి న్యాయం చేయాలని అసెంబ్లీ వేదికగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడ్ని ఎమ్మెల్యే శ్రీరామ్ రాజగోపాల్ (తాతయ్య) మరోసారి కోరారు.

హరీశ్‌రావు కాదు.. అబద్ధాల రావు

-మంత్రి పొంగులేటి సెటైర్లు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18: మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావుపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. హరీశ్‌రావు కాదు.. అబద్ధాల రావు అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. 22ఏ భూముల వ్యవహారంలో హరీశ్‌రావు కుటుంబంపై వచ్చిన ఆరోపణలను ప్రస్తావిస్తూ మంత్రి మండిపడ్డారు. గతంలో హరీశ్‌రావు చెప్పిన మాటలకు, ప్రస్తుతం ఆయన వ్యవహరిస్తున్న తీరుకు పొంతన లేదన్నారు. గతంలో సర్కారు వ్యవహారాలపై విమర్శలు చేసిన వారు ఇప్పుడు రాజకీయంగా బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అడ్డుకోవడమే ప్రతిపక్షాల లక్ష్యంగా కనిపిస్తోందని మంత్రి పొంగులేటి అన్నారు. వాస్తవాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని, తప్పుడు ఆరోపణలకు తగిన సమాధానం ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు.

గత ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీలకు అన్యాయం

-టీడీపీయే అండగా నిలిచింది

అమరావతి, ఆగస్టు 18: బీసీలకు తెలుగుదేశం పార్టీ హయాంలోనే న్యాయం జరిగిందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. మంగళవారం శాసనసభలో బీసీ సాధికారత, రిజర్వేషన్లపై ఆయన మాట్లాడారు. బీసీలకు రాజకీయ, సామాజిక ప్రాధాన్యం కల్పించడంలో తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం ముందుందని తెలిపారు. బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో రిజర్వేషన్లు కల్పించడంతో పాటు వారి అభివృద్ధికి పలు చర్యలు చేపట్టినట్లు చెప్పారు. 1995లో చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించారని గుర్తుచేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీలకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని విమర్శించిన మంత్రి, కూటమి ప్రభుత్వం బీసీల సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు.

1,96,619 ఉపాధ్యాయ పోస్టులు.. డీఎస్సీ పై తేల్చేసిన చంద్రబాబు!

అమరావతి ఆగష్టు 18 : ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు డీఎస్సీ 2025 చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి. అసెంబ్లీలో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సుదీర్ఘ వివరణ ఇస్తూ వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డికి గట్టి సవాల్ విసిరారు. ఇప్పటికే మూడుసార్లు సవాల్ చేశానని.. ఇప్పుడు నాలుగో సారి చేస్తున్నానని.. దమ్ముంటే అసెంబ్లీకి రావాలని కోరారు. డీఎస్సీ 2025 పారదర్శకంగా పూర్తి చేసామని వివరించారు. డీఎస్సీ 2025 పై. అయితే ఈరోజు శాసనసభలో సీఎం చంద్రబాబు డిఎస్సి 2025 పై మాట్లాడారు. కనీసం ఇంగిత జ్ఞానం లేకుండా.. స్వార్థ రాజకీయాల కోసం డీఎస్సీ 2025 పై విషం చిమ్ముతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మెగా డీఎస్సీతో కూటమి ప్రభుత్వం పట్ల వ్యక్తం అయిన క్రెడిట్ ను రాకుండా చేసేందుకు చేస్తున్న కుట్రగా అభివర్ణించారు.

చంద్రబాబు సుదీర్ఘ ప్రసంగం.. శాసనసభలో సుదీర్ఘ ప్రసంగం చేశారు చంద్రబాబు. స్పోర్ట్స్ కోటాలో.. కేంద్రం మార్గదర్శకాలకు అనుసరించి అన్ని క్రీడలకు అవకాశం ఇస్తే.. పేకాట ఆడే వారికి ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఇచ్చారటు ఓ మాజీ మంత్రి విపరీత వ్యాఖ్యలు చేశారని పరోక్షంగా మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని చేసిన కామెంట్స్ ను గుర్తు చేశారు చంద్రబాబు. కనీస స్పృహ లేకుండా.. ఒక రాష్ట్రానికి మంత్రిగా పనిచేసిన ఒక నేత బాధ్యతగా మాట్లాడలేదని తప్పుపట్టారు. అదో సైకో పార్టీ అని.. అధినేత అలా ఉంటే.. మిగతా వారు ఎలా ఉంటారని ఎద్దేవా చేశారు. డీఎస్సీ పై కుట్రలు చేస్తున్నా.. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారని తేల్చి చెప్పారు. ఇంకోవైపు డీఎస్సీ ల నిర్వహణలో తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం ముందుందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పుడున్న ఉపాధ్యాయుల్లో 80% టిడిపి ప్రభుత్వాలు భర్తీ చేసిన వారని గుర్తు చేశారు. 14 సార్లు డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇస్తే.. అందులో 11 సార్లు తాను ముఖ్యమంత్రిగా ఉండేటప్పుడు డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. గణాంకాలతో సహా వివరించే ప్రయత్నం చేశారు.

-1994 డీఎస్సీలో 16,238 పోస్టులు భర్తీ చేశారు
-1996 డీఎస్సీలో 16,838 పోస్టులు..
-1998లో 29269 పోస్టులు
-2000 డీఎస్సీలో 24388 పోస్టులు
-2001 డిఎస్సి లో 26,129 పోస్టులు
-2002 డీఎస్సీలో 31 699 పోస్టులు
-2003 డీఎస్సీలో 12,430 పోస్టులు
-2014 డీఎస్సీలో 8926 పోస్టులు
-2018లో డీఎస్సీలో 7254 పోస్టులు.. -2025 డీఎస్సీలో 16,347 పోస్టులు భర్తీ చేసినట్లు చంద్రబాబు సభలో ప్రకటించారు. ఇక స్పెషల్ డిఎస్సి కి సంబంధించి 1995లో 3706 పోస్టులు.. 1997లో 8743 పోస్టులు.. ఇలా మొత్తం 1,96,619 పోస్టులను భర్తీ చేసినట్లు చంద్రబాబు గణాంకాలతో సహా వివరించారు. ప్రస్తుతం చంద్రబాబు కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

కడప మనస్సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

ఇది పండుకాదు.. అమృత ఫలం..!

ఈ పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ ఇ, మొక్కల ఆధారిత ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో కూడిన ఆర్గానిక్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఫైటో న్యూట్రియెంట్ల స్టోర్ హౌస్ అని అంటున్నారు. నోని పండు..దీని గురించి చాలా మందికి పెద్దగా తెలియదు. ఈ పండు చూడటానికి బంగాళాదుంప ఆకారంలో, పసుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. దీనిని తొగరు పండు అని కూడా పిలుస్తారు. దీని లోపల చిన్నచిన్న గింజలు ఉంటాయి. దీని ఔషధ గుణాలు, పోషక విలువలు మాత్రం లెక్కలెనన్నీ ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ ఇ, మొక్కల ఆధారిత ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో కూడిన ఆర్గానిక్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. నోని పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఫైటో న్యూట్రియెంట్ల స్టోర్ హౌస్ అని అంటున్నారు. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వివిధ జీవరసాయన ప్రతిచర్యలకు ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం ద్వారా సరైన జీవక్రియను సంరక్షించడంలో సహాయపడతాయి. నోని పండు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యల్లో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడానికి నోని ఫ్రూట్ జ్యూస్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసుల నోని జ్యూస్ తాగటం వల్ల మంచి బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. దీనిలోని యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. వాపును తగ్గించి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఆక్సీకరణం, దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. వ్యాయామానికి ముందు.. నోని జ్యూస్ తాగితే శరీరానికి పుష్కలంగా శక్తి అందుతుంది. శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది, కండర కణాలు అరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది. నోని జ్యూస్‌లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫెనాల్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అథెరోస్క్లెరోసిస్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ఇతర గుండె సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. నోని పండ్లలో.. పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది హైపర్‌టెన్షన్‌ను తగ్గించడానికి, రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి, లక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, శరీరంలోని రక్త నాళాలు, రక్త ప్రసరణను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పొటాషియం సహాయపడుతుంది.

ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగుతున్నారా!

మజ్జిగ భారతీయ ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్యమైన భాగం. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి, శరీర వేడి నియంత్రిస్తుంది. మజ్జిగలో జీలకర్ర పొడి, తేనె, మిరియాల పొడి కలిపి తాగితే అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మజ్జిగలో ప్రొబయోటిక్స్ ఉండడం వల్ల పేగు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ఇవి మంచివిధమైన బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గ్యాస్, అపచయం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగ తాగడం వల్ల చర్మానికి మెరుపు అందిస్తుంది. ఇది లోపల నుండి చర్మాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మజ్జిగ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా ఎక్కువ వేడి పనులు చేసే వారికి చాలా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మజ్జిగలో ఉండే పానీయాలు , జీరకాలు శరీరంలోని హానికరమైన టాక్సిన్లను బయటకు తీసివేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మజ్జిగ తక్కువ కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది, కాబట్టి ఇది భారం పెరగకుండా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా డైట్ చూసుకునే వారు మజ్జిగను తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయం. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గ్యాస్, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగలో ఉండే పోషకాలు రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. ఇది హృదయానికి మేలు చేస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగలో క్యాల్షియం, విటమిన్ Dలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి ఎముకల బలానికీ ఆరోగ్యానికీ అవసరం. మజ్జిగను ప్రతిరోజూ తాగడం వలన ఎముకల సమస్యలు, ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి.

6 గంటలు కంటే తక్కువ నిద్రిస్తున్నారా..? తస్మాత్ జాగ్రత్త

రోజుకు మీరు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతున్నారు? పగలు ఎన్ని గంటలు? రాత్రి ఎన్ని గంటలు? కనీసం ఆరు గంటలైన నిద్రపోతున్నారా? లేదంటే.. మీ హెల్త్ డేంజర్ జోన్ లో ఉన్నట్టే. అవును. ఇది నిజమేనని ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

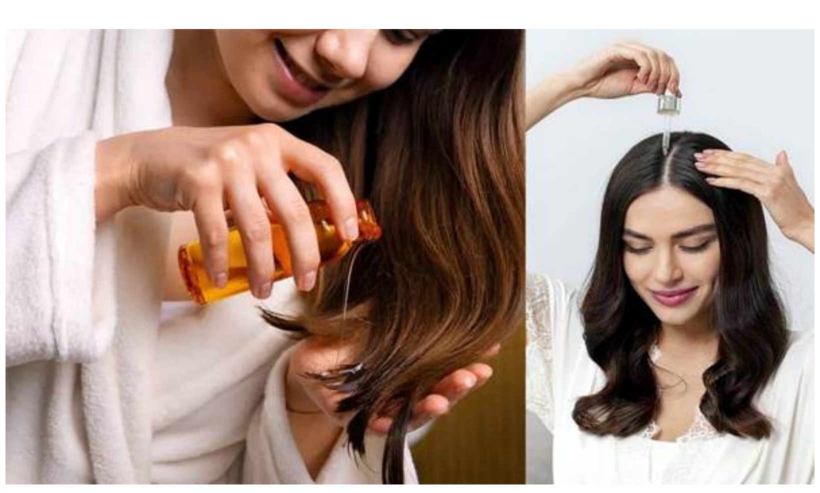
నిద్ర తక్కువ పోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు:

అలసట: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరం అలసిపోతుంది, శక్తి లేకపోవడం, ఏకాగ్రత మందగించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు వస్తాయి. **బరువు పెరగడం:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది, దీని వల్ల బరువు పెరగడం, జీవక్రియ మందగించడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది, దీని వల్ల జలుబు, ఫ్లూ వంటి అంటువ్యాధులు సులభంగా సోకే అవకాశం ఉంది. **గుండె జబ్బులు:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. **మధుమేహం:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.**అధిక రక్తపోటు:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు: గర్భిణీ స్త్రీలు నిద్ర తక్కువగా పోతే పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు కలిగిన పిల్లలను కనడానికి అవకాశం ఉంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గుతాయి. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల మానసిక స్థితిలో మార్పులు రావచ్చు, కోపం, చిరాకు పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల ఏ ని తీ ం ం దెబ్బతింటుంది, పొరపాట్లు చేసే అ వ కా శ ం పెరుగుతుంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అ వ కా శ ం పెరుగుతుంది, మ ం ం ఖ్య ం గా ఎా ఎ ా న ప్రమాదాలు. సంబంధాలు దెబ్బతినడం: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల చిరాకు, కోపం పెరుగుతాయి.

నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలను నివారించడానికి చిట్కాలు:

ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయి, ఒకే సమయానికి లేవడానికి ప్రయత్నించండి. పడుకోవడానికి ముందు కనీసం ఒక గంట ముందుగా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఆపివేయండి.పడుకోవడానికి ముందు కాఫీ, ఆల్కహాల్ వంటి ఉద్దీపకాలను తీసుకోవడం మానుకోండి. నిద్రపోయే గది చీకటిగా, నిశ్శబ్దంగా, చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి.

కొబ్బరి నూనెలో ఈ మూడు కలిపిరాయండి!



మారుతున్న జీవనశైలి, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు మనిషి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. అలాగే మనిషి తన పంచప్రాణాలుగా భావించే వెంట్రుకలు కూడా ప్రస్తుత జీవన విధానం వల్ల రాలిపోతున్నాయి. కొందరికి చిన్న వయసులోనే బట్టతల వస్తుంది. కొందరికి ఇది జన్యుపరంగా వచ్చినా, మరికొందరికి వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల వస్తుంది. మనిషికి డబ్బు పోయినా దుఃఖం కలగదు కానీ ఒక్క వెంట్రుక రాలిపోయినా కోటి రూపాయలు పోగొట్టుకున్నంత బాధ కలుగుతుంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా జుట్టు పల్చబడుతూనే ఉంటుంది. అంతే కాకుండా జుట్టు మరింత పటిష్టంగా ఉండేందుకు ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నూనెలో 100ml ఆలివ్ నూనె, 50ml బాదం నూనె, 30 ml ఆముదం కలపండి. ఇలా కలిపితే జుట్టు చాలా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. దీని తరువాత మరొక పద్ధతి ఉంది. ఉల్లిపాయ నూనె కూడా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. 200 గ్రాముల కొబ్బరి నూనె లేదా ఆవనూనె తీసుకోండి. వీటిని బాణలిలో వేసి వేడి చేసి అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కప్పు కరివేపాకు వేయాలి. వీటన్నింటిని కలిపి జుట్టుకు పట్టిస్తే మంచి పోషణ లభిస్తుంది. జుట్టు రెట్టింపు వేగంతో పెరుగుతుంది మరియు చాలా మృదువుగా మారుతుంది. జుట్టు ప్రధానంగా ప్రొటీన్‌తో తయారవుతుంది. చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ వంటి ప్రొటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, జింక్, ఐరన్ జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఇది పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, గింజలు వంటి ఆహారాలలో కనిపిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్, అవకాడో, నట్స్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జుట్టుకు మంచి తేమను అందిస్తాయి. అలాగే జుట్టు ఆరోగ్యానికి తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. జుట్టు ఆరోగ్యానికి తగినంత నిద్ర చాలా ముఖ్యం. రోజూ కాసేపు వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు రాలడానికి ఒత్తిడి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి మనోవేదన తగ్గించుకోవాలి.

జీన్స్ వేసుకుని నిద్రిస్తున్నారా...!

జీన్స్ మన ఫ్యాషన్‌లో భాగమైపోయింది. కానీ, రాత్రిపూట వీటిని ధరించి నిద్రించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జీన్స్ సాధారణంగా బిగుతుగా ఉండటమే కాకుండా.. గాలి సరిగ్గా ప్రసరించని డెనిమ్ ఫాబ్రిక్‌తో తయారు చేయబడింది. ఇలాంటి బట్టలు వేసుకుని పడుకోవడం వల్ల రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. జీన్స్ చెమటను పీల్చుకోదు. దీని వల్ల చర్మంపై తేమ ఎక్కువగా ఉండి ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా దురదలు, దద్దుర్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. జీన్స్ శరీరాన్ని వేడి చేస్తుంది. ఇది నిద్ర రాకుండా చేస్తాయి. టైట్ జీన్స్ రక్త ప్రసరణను అడ్డుకుంటుంది. దీని వల్ల చాలా అవయవాలకు సరైన రక్త సరఫరా జరగదు. జీన్స్ పొట్టపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీన్స్ నడుము, తొడలు, పిరుదులపై ఫిట్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల నొప్పికి కారణం కావచ్చు. జీన్స్ గర్భాశయం, పొత్తికడుపుపై ??ఒత్తిడి తెస్తుంది. దీంతో బహిష్టు సమయంలో ఎక్కువ నొప్పి వస్తుంది. కాటన్ దుస్తులు చర్మానికి మృదువుగా చెమటను బాగా పీల్చుకుంటాయి. సిల్క్ దుస్తులు చర్మంపై చల్లగా, మృదువుగా ఉంటాయి. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు కాకుండా వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు జీన్స్‌కు బదులుగా కాటన్ వంటి సున్నితమైన బట్టతో చేసిన వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించాలి.

దక్షిణాన బౌద్ధం తొలి అడుగులు ఇక్కడే

తెలంగాణ చరిత్రలో క్రీస్తు పూర్వం 6 లేదా 5వ శతాబ్దం నుంచి క్రీస్తు శకం 6వ శతాబ్దం వరకు, సుమారు 1200 ఏళ్ళు బౌద్ధం వర్ధిల్లింది. అందుకే శాతవాహనుల నుంచి బాదామి చాళుక్యుల వరకు తెలంగాణ చరిత్ర రచనలో బౌద్ధం ప్రస్తావన లేకుండా రాయలేము. ఇప్పటికీ మన గ్రామాల పేర్లలో 'ధర్మ' అని ఉంటే అక్కడి చరిత్రలో బౌద్ధ వారసత్వం ఉందనే అనుకోవాలి. ధర్మారం, ధర్మపురి, దమ్మపేట ఇలాంటి పేర్లున్న గ్రామా లు తెలంగాణలో ఎన్నో ఉన్నాయి. క్రీస్తుపూర్వం 1500లో రుగ్వేదకాలంతో మొదలుపెట్టి సప్త సింధు ప్రాంతం నుంచి ఒక 500 ఏళ్ళ లోపే గంగ-యమునా ఎగువ ప్రాంతానికి చేరుకుని వైదిక సంస్కృతి విస్తరించటం మొదలయ్యింది. క్రీస్తు పూర్వం 700 నుంచి మధ్య గంగా ప్రాంతంలో జైన, బౌద్ధ, ఆజీవక సిద్ధాంతాలు, మతాలతోపాటు చార్వాకం (లోకాయత) వంటి భౌతికవాద తత్వశాస్త్రం ఎదుగుతూ వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చిన జైన, బౌద్ధాలు తెలంగాణ (నాటి అస్సక మహా జనపదం)లో శ్రమణుల ద్వారా వ్యాపిం చాయి. శ్రమణులు లేదా పరివ్రాజకులు అంటే సంచారులుగా ఉంటూ సిద్ధాంతాల్ని ప్రచారం చేసే వాళ్లు. మనకు దొరుకుతున్న పురావస్తు ఆధారాలను బట్టి క్రీ.పూ.2వ శతాబ్దం నుంచి క్రీ.శ. 6వ శతాబ్దం వరకు బౌద్ధం ఇక్కడ విలసిల్లిందని తెలుస్తున్నది. తర్వాత బౌద్ధా నికి ఆదరణ తగ్గుతున్న క్రమం, దాని స్థానంలో జైనం కాకతీయుల కాలం వరకు వర్ధిల్లడం చూస్తాం. తెలంగాణలో బౌద్ధం విస్తరించడానికి కారణాలు వెతకాలంటే.. బౌద్ధం పుట్టి, పెరిగిన మగధ మహాజనపదానికి మనకు ఉన్న పోలికలు, చారిత్రక సందర్భం అర్థం చేసుకోవాలి. క్రీ.పూ.6వశతాబ్దపు మగధలాగే అస్సక మహాజనపదం (తెలంగాణ)లో కూడా వైదిక సంస్కృతి బలపడలేదు. మగధ, మధ్య గంగా ప్రాంతాల్లో, పెరుగుతున్న వైదిక సం స్కృతికి, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వస్తున్న జైన, బౌద్ధ, ఆజీవక, చార్వాక సిద్ధాంతాలతో జరిగిన సంఘర్షణ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ దక్కనులో వైదిక సంస్కృతి ప్రభావం లేదు కానీ మత రూపం తీసుకోని స్థానిక మతవిశ్వాసాలు ఉన్నాయి. మగధలోనూ, అస్సకలోనూ వైదికేతర తెగలు, అనార్య తెగలు అప్పుడప్పుడే ఆదివాసీ లక్షణాల నుంచి గ్రామీణ సంస్కృతికి మారుతున్న సమాజం ఉంది. అందుకే ఇక్కడ బౌద్ధం సులభంగా ప్రజలకు దగ్గరయింది. ఇక రెండో కారణం.. మగధలాగే అస్సక కూడాఎదుగుతున్న మహా జనపదం. మగధ మహా జనపదం గంగాతీర మైదానాల్లో విస్తరిస్తూ రాజ్యంగా, సామ్రాజ్యం గా ఎదుగుతున్న కాలం అది. భారత ఉపఖండంలో ఉన్న 16 మహా జనపదాల్లో వింధ్యకు కింద ఏర్పడిన ఒకే ఒక్క మహా జనపదం గోదావరీ పరివాహక ప్రాంతంలోని అస్సక. మగధ, అస్సక రెండింటిలో జరుగుతున్న మార్పులు- అంటే వ్యవసాయ విస్తరణ, వర్తక వాణిజ్యాల అభివృద్ధి, పట్టణీకరణ, ఆదివాసీ సమూహాలు గ్రామీణ సమూహాలుగా మార్పు చెందటం, ఉత్పత్తి శక్తులైన ప్రజలు, వనరులను పూర్తిగా అభివృద్ధి చేయడానికి బౌద్ధం తోడ్పడింది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఎదిగే సమాజానికి కావాల్సిన కలుపుకుపోయే తనాన్ని బౌద్ధం చూపింది. అందుకే జైనం కంటే బౌద్ధం అస్సకకు చేరువైంది. కొత్త ఆలోచల్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్లిన కొంతమంది బుద్ధుడి సిద్ధాంతాన్ని తెలంగాణ నేలకు తెచ్చిన కథ ఇది. బౌద్ధం తెలంగాణకు బుద్ధుడి జీవితకాలంలోనే వచ్చిందని చెప్పడానికి ఆధారం తొలినాళ్ల బౌద్ధసాహిత్యంలో భాగమైన సుత్త నిపాత లోని పారాయణవగ్గ అనే అధ్యాయం. ఈ కథ క్రీస్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దపు చరిత్రను, భౌగోళిక స్వరూపాన్ని చెపుతుంది. 'ముళక (మహారాష్ట్రలోని ఎగువ గోదావరి ప్రాంతం) పక్కనున్న అస్సక (తెలంగాణలో ప్రవహిస్తున్న మధ్య గోదావరి ప్రాంతం) ప్రాంతంలో గోదావరి నది పాయల మధ్య' కోసల ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన బావరి అనే ఒక బ్రాహ్మణుడు అక్కడే ఫలాల్ని ఏరుకుని తింటూ జీవించే వాడు. అక్కడికి వచ్చిన మరో బ్రాహ్మణుడు బావరిని 500 నాణేలు ఇవ్వమని అడిగి, ఇవ్వకపోతే మరణిస్తావని శపిస్తాడు. దుఃఖంలో ఉన్న బావరికి భోతి అనే ఒక స్త్రీ దేవత.. జ్ఞానోదయమైన ఒక మహా పురుషుడు నీకు మార్గం చూపుతాడని చెపుతుంది. ఆ జ్ఞానిని వెతకడం కోసం తన 16 మంది శిష్యుల్ని పంపుతాడు బావరి. వీరు బుద్ధుడిని కలవడం కోసం, ముళకలోని పటిత్థాన్ (మహారాష్ట్రలోని పైథాన్), మధ్యప్రదేశ్‌లోని మహిస్సతి (మాహిష్మతి), ఉజ్జేని (ఉజ్జయిని), గోనాద్ధ, విదిష, ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని కోశాంబి, సాకేత (నేటి అయోధ్య), సావత్తి (శ్రావస్తి), సేతయేవ, కపిలవస్తు (నేపాల్‌లో దిగువ ప్రాంతం), కుసినార (కుశీనగర్), పావ (పావపురి), వేసాలి (వైశాలి), మగధంపురం (పాట్నా)- అన్నిటినీ తిరిగి చివరకు రాజగృహ (బీహార్‌లోని రాజ్‌గిర్)లో తథాగతుడిని కలుసుకున్నారు. బహుశా తెలంగాణ చరిత్రలోనే రికార్డయిన మొదటి తీర్థయాత్రగా దీనిని చెప్పుకోవచ్చు. బుద్ధుడిని కలిసి తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకున్న ఈ 16 మందిలో 15 మంది అక్కడే ఉండిపోగా అందరి కంటే వయోవృద్ధుడైన పింగియ మాత్రం బావరికి బుద్ధ సందేశాన్ని వినిపించడానికి తిరిగి వస్తాడు. 'నా పెదవులు ఇప్పుడు కొత్త మార్గాన్ని ప్రకటిస్తాయి. చీకటిని పారద్రోలి, ఈ విశ్వాన్ని అర్థం చేసుకున్న, పునర్జన్మ లేని బుద్ధుడిని సేవిస్తాను' అని బావరితో పింగియ చెప్పడంతో తెలంగాణాలో బౌద్ధం మొదలైంది. ఇప్పటి వరకు మనకు దొరికిన ఆధారాల్లో, వింధ్యకు ఇవతల దక్షిణాన బుద్ధుడి జీవితకాలంలోనే బౌద్ధం ప్రారంభమైనదన టానికి మొదటి ఆధారం ఇదే. అంటే క్రీస్తుపూర్వం 6వ శతాబ్దంలోనే తెలంగాణలో బౌద్ధం ప్రభావం మొదలైందని, ఆ గౌరవం తెలంగాణలోని గోదావరీ పరీవాహక ప్రాంతానికి దక్కిం దని చెప్పొచ్చు. బుద్ధుడు తన జీవిత కాలంలో ప్రధానంగా గంగా-యమున ప్రాంతాల్లో (నేటి బీహార్, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లలో) తిరుగుతూ బౌద్ధ ధర్మాన్ని ప్రచారం చేశారు. బావరి కథకు సంబంధించిన భౌతిక, పురావస్తు ఆధారాలు ఇప్పటి వరకు దొరుకకపోయినా సుత్తనిపాత లోని భౌగోళిక అంశాల్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోవచ్చు. భోతి అనే స్త్రీ దేవత బుద్ధుడి గురించి చెప్పడం వంటి ఊహలను మినహాయిస్తే బావరి కథ తెలంగాణలో బౌద్ధం తొలి అడుగుల్ని గుర్తించటంలో ఉపయోగపడుతుంది. సాహిత్య ఆధారమైన బావరి కథకు పురావస్తు ఆధారం వెతకగలిగితే ఇక్కడ బౌద్ధానికి సంబంధించిన సాధికార చరిత్రను రాయగలుగు తాం. ఈ వెతుకులాట గోదావరి పాయల్లో ఇప్పటి వరకు ఎలా సాగింది? ఏ ఆధారం దొరికింది? వంటి వివరాల్ని వచ్చే వారం చెప్పుకొందాం.

ఉదయాన్నే గోండు కటిరా నీటిని తాగితే అధిక శక్తి!

గోండు కటిరా ఒక సహజమైన పదార్థం, ఇది చెట్ల నుండి వచ్చే ఔషధ రసాయనంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో శరీరానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిం చడంలో సహాయపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. శరీరాన్ని చల్లబరచడం, డిటాక్స్ చేయడం, జీర్ణశక్తి పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలతో ఇది ఒక సహజమైన ఆరోగ్యవర్ధక పానీయంగా నిలుస్తుంది. గోండు కటిరా శరీరాన్ని చల్లబరచే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. వేసవికాలంలో దీన్ని తాగడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా, గాలి వేడి నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇది శరీరంలోని వేడి తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.గోండు కటిరాలో శక్తినిచ్చే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరాన్ని రీహైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత లేదా వేడి వాతావరణంలో శక్తిని తిరిగి పొందడానికి ఇది సహకరిస్తుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, మరియు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రొబయోటిక్ లక్షణాలతో కూడి ఉండడం వల్ల జీర్ణం సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. గోండు కటిరాలో ఉన్న ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కడుపు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు దీన్ని సహజమైన చిట్కాగా ఉపయోగించవచ్చు. గోండు కటిరాలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు పరిమిత మోతాదులో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు పొందగలరు. గోండు కటిరా సహజ ఔషధ గుణాల వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ప్రశాంతమైన నిద్రకు సహాయపడుతుంది. గోండు కటిరాలో కాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇది ఎముకల దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ఎముక సంబంధిత వ్యాధులను నివారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం వల్ల చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది.. ఇది చర్మం మృదువుగా ,సురక్షితంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపించడం సులభం. ఇది సహజమైన డిటాక్సిఫైయింగ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. గోండు కటిరాలో కొవ్వు కంటెంట్ తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడం కోసం ప్రయత్నించే వారికి అనువైనది. ఇది ఆకలి నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో కొన్ని గోండు కటిరా ముక్కలను రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే మిక్స్ చేసి దానిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇది వేడి కాలంలో ప్రత్యేకించి మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం మలబద్ధకం లేదా జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. గర్భిణీ స్త్రీలు, ఏదైనా మెడికల్ షరతులున్న వారు దీనిని ఉపయోగించే ముందు డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

కడప మనస్సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily
బుధవారం, 19 ఆగష్టు 2026

పెండింగ్ అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం తగదు

కడప, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా అందించడంతో పాటు పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్‌లోని పీజీఆర్ఎస్ హాలులో నిర్వహించిన రెవెన్యూ అధికారుల సమావేశంలో ప్రజా సేవలకు సంబంధించిన 12 ప్రధాన అంశాలపై మండలాల వారీగా పురోగతిని కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో జేసీ డా. నిధి మీనా, సబ్ కలెక్టర్ హెచ్.ఎస్. భావన, డీఆర్వో కె. మల్లికార్జునుడు, జిల్లా రిజిస్ట్రార్ బాబు పాల్గొన్నారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ, పునఃసర్వే, ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారం, భూముల బదలాయింపులు, 22–ఏ కేసులు, చుక్కల భూములు, భూసేకరణ, ప్రభుత్వ భూముల కేటాయింపు, ఐవీఆర్ఎస్, జెడ్పైచ్‌డీసీ భూములు, ఆన్‌లైన్ రెవెన్యూ రికార్డులు, భూముల డిజిటలీకరణ తదితర అంశాలపై అధికారులు సమర్పించిన వివరాలను పరిశీలించారు. ప్రజా సేవలకు సంబంధించిన 12 ప్రధాన అంశాలపై ప్రతి నెలా సమీక్ష నిర్వహించి పురోగతిని పరిశీలిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలో పునఃసర్వే ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి వివిధ దశల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో పునఃసర్వేకు అనుకూలమైన 710 గ్రామాలు ఉన్నాయని, ఆయా గ్రామాల్లో వివిధ దశల్లో పనులు కొనసాగుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో నాణ్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కేవలం అర్జీ పరిష్కరించినట్లు నమోదు చేయకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలించి ఫిర్యాదుదారులకు సంతృప్తికరమైన పరిష్కారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పరిష్కరించిన అర్జీలను ముందస్తు, అనంతర పరిశీలనలకు లోబరచాలని ఆదేశించారు. 22–ఏ జాబితాలో తప్పుగా నమోదైన భూములను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి సరిదిద్దాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే తప్పు నమోదులను తొలగించడం ద్వారా 432 మందికి సంబంధించిన 674.79 ఎకరాల భూములకు పరిష్కారం లభించినట్లు తెలిపారు. జెడ్పైచ్‌డీసీ భూములకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించి, కుల ధ్రువపత్రాలు, కుటుంబ సభ్యుల సమ్మతి, ఇతర అవసరమైన పత్రాల్లో ఉన్న లోపాలను వెంటనే సరిచేసి పంపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భూసేకరణ, ప్రభుత్వ భూముల కేటాయింపు అంశాల్లో పెండింగ్ ప్రతిపాదనలను వేగంగా పరిష్కరించి, అవసరమైన నివేదికలను ఉన్నతాధికారులకు సకాలంలో పంపాలని సూచించారు. రాజోలి జలాశయ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన భూసేకరణలో పరిహారం చెల్లింపుల కోసం నిధుల అవసరంపై ప్రభుత్వానికి పంపిన ప్రతిపాదన వివరాలను కూడా సమావేశంలో పరిశీలించారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల ప్రక్రియలో అర్హులైన వారికి త్వరితగతిన పాస్‌పుస్తకాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అవసరమైన మార్పులు, సవరణలు, వారసత్వ మార్పులు, ఉపవిభజనలు, డిజిటల్ సంతకాల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఐవీఆర్ఎస్ ద్వారా రెవెన్యూ సేవలు, పునఃసర్వే తదితర అంశాలపై ప్రజల నుంచి వస్తున్న అభిప్రాయాలను నిరంతరం పరిశీలించాలని సూచించారు. ప్రతికూల స్పందనలకు కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిదిద్దాలని ఆదేశించారు. అన్ని రెవెన్యూ సేవల్లో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు నిర్ణీత సమయంలో అందేలా సిబ్బందిని సమన్వయం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి మండలంలోని పెండింగ్ అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తదుపరి నెలవారీ సమీక్ష నాటికి స్పష్టమైన పురోగతి కనిపించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో జిల్లాలోని అన్ని రెవెన్యూ డివిజన్ల ఆర్డీవోలు, మండలాల తహసీల్దార్లు పాల్గొని తమ పరిధిలోని ప్రజా సేవల పురోగతి, పెండింగ్ అంశాల వివరాలను సమర్పించారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ ఓటర్ల గుర్తింపు పారదర్శకంగా చేపట్టాలి

కడప, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో గ్రామపంచాయతీల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ ఓటర్ల గుర్తింపు ప్రక్రియను పకడ్బందీగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె. మల్లికార్జునుడు అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్‌లోని డీఆర్వో ఛాంబర్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నద్ధతపై జెడ్పీ సీఈవో సుబ్రహ్మణ్యం, డీపీవో రామచంద్ర, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులతో డీఆర్వో సమావేశం నిర్వహించారు. గత ఎన్నికల అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను సమర్థవంతమైన ప్రణాళికతో నిర్వహించేందుకు అధికారులు సన్నద్ధం కావాలని సూచించారు. ఎన్నికల సిబ్బంది నియామకం, ఎన్నికల సామగ్రి సమీకరణ, సిబ్బందికి అవసరమైన శిక్షణ తదితర ప్రక్రియలను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ ఓటర్ల గుర్తింపు ప్రక్రియలో భాగంగా ఆగస్టు 18 నుంచి 22 వరకు ఇంటింటి సర్వే, ఆగస్టు 23, 24 తేదీల్లో ఓటర్ల గుర్తింపు, ఆగస్టు 25న ముసాయిదా జాబితాల ప్రచురణ చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ఆగస్టు 26 నుంచి 28 వరకు అభ్యంతరాలు స్వీకరించి, ఆగస్టు 29 నుంచి సెప్టెంబర్ 2 వరకు వాటిని పరిశీలించి తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 3 నుంచి 6 వరకు గ్రామసభల్లో జాబితాల ధ్రువీకరణ, సెప్టెంబర్ 7న తుది ఓటర్ల జాబితా ప్రచురణ జరుగుతుందని వివరించారు. ప్రతి పంచాయతీకి ప్రత్యేక గుర్తింపు అధికారిని నియమించి, ఇతర శాఖల జాబితాలతో వివరాలను సరిపోల్చి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని డీఆర్వో సూచించారు. ఓటర్ల జాబితాలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ ఓటర్లను ఎరుపు రంగు బాల్‌పాయింట్ కలంతో స్పష్టంగా గుర్తించాలని తెలిపారు. పేరు చేర్పు కోసం ఫారం–2, అభ్యంతరాల కోసం ఫారం–3, స్వయంగా తన పేరుపై అభ్యంతరం తెలిపేందుకు ఫారం–4 ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. అర్హులైన ప్రతి ఓటరు వివరాలను సక్రమంగా నమోదు చేసి, నిర్ణీత గడువులో తుది జాబితాను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ద్విచక్రవాహనదారులు హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి

–ఉల్లంఘిస్తే చట్టప్రకారం చర్యలు: జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్

కడప, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): ద్విచక్రవాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ హెచ్చరించారు. మంగళవారం జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసులు నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై 364 కేసులు నమోదు చేసి రూ. 87,425 జరిమానా విధించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. ద్విచక్రవాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించడంతో పాటు, కార్లలో ప్రయాణించే వారు తప్పనిసరిగా సీటు బెల్టు ధరించాలని సూచించారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ సురక్షితంగా ప్రయాణించాలని కోరారు. తప్పుడు మార్గంలో వాహనాలు నడపడం అత్యంత ప్రమాదకరమని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. తప్పుడు మార్గంలో వాహనాలు నడిపే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. వాహనదారులు నిబంధనలు పాటించి ప్రమాదాల నివారణకు సహకరించాలని జిల్లా ఎస్పీ సూచించారు.

మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగంపై అవగాహన

కడప, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై యువతలో అవగాహన కల్పించేందుకు కడపలోని 30వ ఆంధ్ర జాతీయ విద్యార్థి దళ బెటాలియన్‌లో మంగళవారం అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. యువజన సర్వీసుల శాఖ కమిషనర్ విజయవాడ వారి ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో స్టెప్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి బి.వి. ప్రసాదరావు, 35వ ఆంధ్ర జాతీయ విద్యార్థి దళ బెటాలియన్ బృంద కమాండర్ లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ పి. లోగానాధన్, నిషేధిత మద్యం––ఆబ్కారీ శాఖ సూపరింటెండెంట్ జె. రమేష్, సహాయ సూపరింటెండెంట్ ఎం. పద్మావతి, 495 మంది జాతీయ విద్యార్థి దళ కేడెట్లు, స్టెప్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిషేధిత మద్యం––ఆబ్కారీ శాఖ సూపరింటెండెంట్ జె. రమేష్ మాట్లాడుతూ.. నేటి యువత గంజాయి, గుట్కా, ఇతర మత్తు పదార్థాలకు బానిసై తమ ఉజ్వల భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల ఆలోచనా విధానంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడటంతో పాటు అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే అవకాశం ఉందన్నారు. మాదక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటూ యువత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. యువత మత్తు పదార్థాల బారిన పడకుండా కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, సమాజం సమష్టిగా అవగాహన కల్పించాలని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులు సూచించారు.

రాత్రివేళల్లో పోలీసుల ప్రత్యేక నిఘా

–నేరాల నివారణకు ముమ్మరంగా గస్తీ.. వాహనాల తనిఖీలు

మదనపల్లె, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): అన్నమయ్య జిల్లా ఎస్పీ ధీరజ్ కునుబిల్లి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసులు ప్రతిరోజూ రాత్రివేళల్లో ప్రత్యేక నిఘా, గస్తీని ముమ్మరం చేశారు. నేరాల నివారణ, రోడ్డు భద్రత కోసం వాహనాల తనిఖీలు, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. వాహనదారులు క్షేమంగా గమ్యం చేరేలా "ముఖం కడుక్కొని వెళ్లండి" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. రాత్రివేళల్లో సంచరించే అనుమానితుల వేలిముద్రలను సేకరిస్తున్నారు. జిల్లా సరిహద్దులతో పాటు నగదు యంత్రాలు, దేవాలయాలు, నివాస ప్రాంతాల్లో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రజలు సహకరించాలని పోలీసులు కోరారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు కనిపిస్తే వెంటనే 100 లేదా 112కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

బద్వేలు బైపాస్ రోడ్డులో భారీగా గంజాయి స్వాధీనం

–ఎలక్ట్రానిక్ తూకం యంత్రంతో విక్రయిస్తుండగా పట్టుకున్న పోలీసులు

బద్వేలు (మనస్సాక్షి): బద్వేలు బైపాస్ రోడ్డులో పోలీసులు భారీగా గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ తూకం యంత్రం ద్వారా గంజాయి విక్రయిస్తుండగా పోలీసులు ఐదుగురిని అదుపులోకి తీసుకుని అరెస్ట్ చేశారు. నిందితుల నుంచి 2.1 కిలోల గంజాయి, రూ.6 వేల నగదు, ఎలక్ట్రానిక్ తూకం యంత్రాన్ని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ వ్యవహారంలో కడప, నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాలకు చెందిన ఐదుగురిని అరెస్ట్ చేసినట్లు బద్వేలు పట్టణ సీఐ రామకృష్ణ తెలిపారు. గంజాయి అక్రమ విక్రయాలపై నిఘా ఉంచి, సమాచారం మేరకు పోలీసులు దాడి చేసి నిందితులను పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న గంజాయి, నగదు, తూకం యంత్రాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని నిందితులపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు సీఐ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా బద్వేలు పట్టణ సీఐ రామకృష్ణ మీడియాకు వివరాలు వెల్లడించారు.

ఆదిత్య ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో 38 మందికి ఉద్యోగాలు

–రూ.3.6 లక్షల వార్షిక వేతన ప్యాకేజీతో ఎంపిక

మదనపల్లె (మనస్సాక్షి): ఆదిత్య కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్‌లో నిర్వహించిన ప్రాంగణ ఉద్యోగ ఎంపిక కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సంస్థ క్యూస్పైడర్స్ 38 మంది విద్యార్థులను శిక్షణతో కూడిన ఉద్యోగాలకు ఎంపిక చేసింది. ఎంపికైన విద్యార్థులకు రూ.3.6 లక్షల వార్షిక వేతన ప్యాకేజీ అందించనున్నట్లు సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రతిభ, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, సమాచార నైపుణ్యాల ఆధారంగా ఎంపిక ప్రక్రియ నిర్వహించారు. 38 మంది విద్యార్థులకు ఉద్యోగావకాశాలు లభించడంపై కళాశాల యాజమాన్యం, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల డైరెక్టర్ డా. ఎస్. రామలింగారెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణంగా సాంకేతిక, సమాచార నైపుణ్యాలు, ఉద్యోగ శిక్షణ అందించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు తెలిపారు. క్యూస్పైడర్స్‌లో 38 మంది ఎంపిక కావడం విద్యార్థుల ప్రతిభ, అధ్యాపకుల కృషికి నిదర్శనమన్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. పి. రాయుడు ఎంపికైన విద్యార్థులను అభినందించారు. విద్యార్థులు తమ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని నిరంతరం అభివృద్ధి చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. శిక్షణ, ఉద్యోగ నియామక విభాగం, విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు ఎంపికైన విద్యార్థులను అభినందించారు.

కడప మనస్సాక్షి
తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ప్రారంభం

– 44 సీసీ కెమెరాలతో పట్టణంలోని కీలక ప్రాంతాలపై నిరంతరం నిఘా

– ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్.

వేంపల్లె, (మనస్సాక్షి): స్థానిక పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌ను జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐపీఎస్ మంగళవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పబ్లిక్‌--ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో పట్టణంలోని ముఖ్య ప్రాంతాలు, ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాల్లో అత్యాధునిక సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. బస్టాండ్, ఆసుపత్రులు, కళాశాలలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వద్ద కూడా కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పులివెందుల సబ్‌డివిజన్‌లో పబ్లిక్‌--ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో చేపట్టిన రెండో ప్రాజెక్టు ఇదేనని ఎస్పీ తెలిపారు. వేంపల్లి పట్టణంలోని 18 ప్రాంతాల్లో ఇప్పటివరకు 44 సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశామని, అవసరాన్ని బట్టి మరిన్ని కెమెరాలను ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. పట్టణంలోకి వచ్చే, బయటకు వెళ్లే మార్గాల్లో నంబర్ ప్లేట్ గుర్తింపు సాంకేతికత కలిగిన కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు. కమాండ్ కంట్రోల్ వ్యవస్థతో పట్టణంలోని కీలక ప్రాంతాలపై నిరంతరం నిఘా ఉంటుందని ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ తెలిపారు. బస్టాండ్, కళాశాలలు, ఆసుపత్రులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వద్ద రాకపోకలు, ఇతర కార్యకలాపాలను పర్యవేక్షించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ఏదైనా అవాంఛనీయ ఘటన చోటుచేసుకున్నప్పుడు సీసీ కెమెరాల ద్వారా సమాచారం సేకరించి త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకునేందుకు ఈ వ్యవస్థ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. కమాండ్ కంట్రోల్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా డ్రోన్ కెమెరాను కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. వేంపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో జరిగే బహిరంగ సభలు, ఇతర సమావేశాల సమయంలో డ్రోన్, సీసీ కెమెరాలను సమర్థంగా వినియోగించి శాంతిభద్రతలను పర్యవేక్షిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రజల భద్రతకు ఈ నిఘా వ్యవస్థ మరింత దోహదపడుతుందని అన్నారు. సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు పులివెందుల సబ్‌డివిజనల్ పోలీస్ అధికారి బి.మురళి ఆధ్వర్యంలో కృషి చేసిన సీఐ టి.నరసింహులును ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీ డీఎస్పీ సుధాకర్, పులివెందుల సీఐ శ్రీరామ్, రూరల్ సీఐ శాంతిలాల్, ట్రాఫిక్ సీఐ ప్రసాద్‌రావు, ఎస్సై తిరుపాల్ నాయక్, ఆర్కే వ్యాలీ ఎస్సై శ్రీప్రియ, వేముల ఎస్సై ప్రవీణ్‌కుమార్, చక్రాయపేట ఎస్సై చంద్రశేఖర్, పోలీస్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాఫ్ట్ బాల్ లో రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక

వేంపల్లి, ఆగష్టు 18 (మనస్సాక్షి): తలిశెట్టి సుబ్రహ్మణ్యం జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు ఈనెల 16వ తేదీన కడప జిల్లా సాఫ్ట్ బాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏపీ మోడల్ స్కూల్ పుల్లంపేటలో నిర్వహించిన సబ్ జూనియర్ బాలుర విభాగం ఎంపికలో దాదాపు 250 మంది పాల్గొనగా అందులో 9వ తరగతి చదువుతున్న ఎన్ . చెన్నకేశవ,జి . మహీంద్రా అనే విద్యార్థులు రాష్ట్రస్థాయి సాఫ్ట్ బాల్ పోటీలకు ఎంపిక కావడం పట్ల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాసరెడ్డి ఫిజికల్ డైరెక్టర్స్ నిశాల్ అబ్రహం, ప్రమీల కుమారి మరియు ఉపాధ్యాయులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వీరు సెప్టెంబర్11,12,13 తారీకులలో విజయనగరం బొబ్బిలిలో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి సాఫ్ట్ బాల్ పోటీలలో పాల్గొంటారు. రాష్ట్రస్థాయిలో కూడా చక్కని ప్రతిభ కనబరచాలని ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం ఆకాంక్షించారు.

దేశంలోనే ప్రతిష్టాత్మకంగా 'స్టార్టప్ కడప'

–యువత ఆలోచనలకు ప్రోత్సాహం.. ఉద్యోగాల సృష్టే లక్ష్యం

–జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి

కడప, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): యువతలోని సృజనాత్మక ఆలోచనలకు ప్రోత్సాహం అందించి, ఉద్యోగాలు వెతికే స్థాయి నుంచి ఉద్యోగాలు సృష్టించే స్థాయికి తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో నిర్మిస్తున్న 'స్టార్టప్ కడప' ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్ సెంటర్ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవనుందని జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి తెలిపారు. కడప నగరంలోని ఆర్ట్స్ కళాశాల మైదానం వద్ద నూతనంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న 'స్టార్టప్ కడప' నిర్మాణ పనుల పురోగతిని మంగళవారం సాయంత్రం సబ్ కలెక్టర్ హెచ్.ఎస్. భావనతో కలిసి కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పనుల పురోగతి, మిగిలిన నిర్మాణ పనులు, సుందరీకరణ ఏర్పాట్లపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. 'ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక స్టార్టప్' అనే ప్రభుత్వ లక్ష్యాన్ని సాకారం చేసే దిశగా ఈ కేంద్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. యువతలో కొత్త ఆలోచనలను ప్రోత్సహించడం, వాటిని వ్యాపార అవకాశాలుగా మలచేందుకు అవసరమైన శిక్షణ, మార్గదర్శకత్వం, సహకారం అందించడం కేంద్రం ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. అత్యాధునిక సాంకేతిక సదుపాయాలు, పనిచేసుకునే ప్రదేశాలు, శిక్షణా కేంద్రాలు, సమావేశ మందిరాలు, వ్యాపార సలహా సేవలు తదితర వసతులతో 'స్టార్టప్ కడప' అందుబాటులోకి రానుందని చెప్పారు. ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు, స్వయం ఉపాధి పొందేవారు, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు ఇది ఒకే వేదికగా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఏడాది వివిధ రంగాలకు చెందిన 100 వరకు కొత్త స్టార్టప్ సంస్థలను ఏర్పాటు చేసే దిశగా ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలకు ఈ కేంద్రం సహకారం అందించనుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. నిర్మాణ పనులు దాదాపు పూర్తయ్యాయని, ప్రస్తుతం తుదిమెరుగులు, ఉద్యానవన, సుందరీకరణ పనులు కొనసాగుతున్నాయని వెల్లడించారు. మిగిలిన కార్యాలయ ఇంటీరియర్ సెటప్ పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ నాణ్యత విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ పడకూడదని స్పష్టం చేశారు. సమీక్షలో కడప నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ భవానీ ప్రసాద్, ఎస్ఈ చెన్నకేశవరెడ్డి, హౌసింగ్ పీడీ రాజారత్నం, కాంట్రాక్టర్లు, ప్రాజెక్టు రూపకర్తలు, ఏడీపీ యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజధాని అమరావతి రైతుల బాధలు వర్ణనాతీతం.

– రాజధానిలో ముఖ్యమైన శాశ్వత భవన నిర్మాణాలన్నీ ప్రాథమిక దశలోనేఉన్నాయి.

– డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి.

వేంపల్లి, ఆగష్టు :18 (మనస్సాక్షి): రాజధాని అమరావతి రైతుల బాధలు వర్ణనాతీతమని,రాజధానిలో ముఖ్యమైన శాశ్వత భవన నిర్మాణాలన్నీ ప్రాథమిక దశలోనే ఉన్నాయని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం తులసి రెడ్డి సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కొమ్మినేని సురేష్,పరమేష్,జానకిరామ్, చాగలేటి వెంకటేశు లతో కలిసి రాజధాని అమరావతి ప్రాంతంలో వివిధ పనులను, భవన నిర్మాణాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు.రైతులతో ముఖాముఖి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా తులసి రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాజధాని అమరావతి కోసం భూ సమీకరణ కింద ఇచ్చిన రైతులు చాలా ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారని,కేవలం ప్రభుత్వం ఇచ్చే కౌలు మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నారని ఆవేదన వెలిబుచ్చారు.రైతులకు ఇచ్చిన కమర్షియల్ ప్లాట్లు, రెసిడెన్షియల్ ప్లాట్లకు ఇంతవరకు లేఔట్లు వేయలేదని,వాటిని కొనేవారే లేరని, వాటి మీద బ్యాంకులు అప్పులు ఇవ్వడం లేదని,బిడ్డలకు పెళ్లిళ్లు కాక అవస్థలు పడుతున్నారని అన్నారు. రాజధానిలో ప్రధానమైన భవనాలు రాజ్ భవన్,రాష్ట్ర సచివాలయం,శాసనసభ,శాసనమండలి భవనాలు, హైకోర్టు భవనాలు, మిగతా భవనాలు. రాష్ట్ర విభజన జరిగి 12 సంవత్సరాలైనా అటు చంద్రబాబు, ఇటు జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా అమరావతి నుండి పరిపాలన సాగించినా ఇంతవరకు రాజ్ భవన్ కు సంబంధించి నిర్మాణాలే మొదలు కాలేదు. రాష్ట్ర సచివాలయానికి సంబంధించి 1151 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించిన భవనాలు ఉన్నాయి అక్కడి నుండే పరిపాలన సాగుతూ ఉంది.కానీ దానికి తాత్కాలిక రాష్ట్ర సచివాలయం అని ముద్దు పేరు పెట్టి శాశ్వత రాష్ట్ర సచివాలయం అంటూ 4589 కోట్ల రూపాయలతో అప్పు తెచ్చి కొత్త భవనాన్ని ప్రభుత్వం నిర్మిస్తోంది.ఆ భవనాలు కూడా కేవలం గ్రౌండ్ లెవెల్ లోనే ఉన్నాయి. శాసనసభకు, శాసనమండలికి ఇప్పటికే ఇంద్ర భవనాలు లాంటి భవనాలు ఉన్నాయి. అక్కడ నుండే గత పది సంవత్సరాలుగా అసెంబ్లీ,మండలి సమావేశాలు కూడా జరుగుతూ ఉన్నాయి. కానీ చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఆ భవనాలకు తాత్కాలిక భవనాలని ముద్దు పేరు పెట్టి, ఇప్పుడు మళ్లీ శాశ్వత శాసనసభ, శాసనమండలి భవనాలు అంటూ అప్పు తెచ్చి నిర్మిస్తోంది..ఆ భవనాలు కూడా పునాది దశలోనే ఉన్నాయి . ఇక హైకోర్టుకు సంబంధించి ఇప్పటికే ఇంద్ర భవనాలు లాంటి భవనాలు ఉన్నాయి. మళ్లీ వేలకోట్ల రూపాయలతో అప్పు తెచ్చి శాశ్వత భవనాలు అంటూ ప్రభుత్వం పనులు మొదలుపెట్టింది.అవి కూడా పునాది దశలోనే ఉన్నాయి . మిగతా జడ్జీల, మంత్రుల,ఐఏఎస్ అధికారుల భవనాలు తుది దశకు చేరుకున్నాయి. ఎమ్మెల్యే,ఎమ్మెల్సీల క్వార్టర్లు ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి. రోడ్ల నిర్మాణం,డ్రైనేజీల నిర్మాణం పనులు సాగుతూ ఉన్నాయి. వైకాపా పార్టీ వాళ్లు చెబుతున్నట్లు ఇక్కడ పనులే ప్రారంభం కాలేదు అనడం నిజం కాదని తులసి రెడ్డి అన్నారు.అదే సమయంలో ఏదో అంతా అయిపోయినట్లు,అద్భుతాలు జరిగినట్లు, జరగబోతున్నట్లు కూటమి ప్రభుత్వం అరచేతిలో వైకుంఠం చూపించడం హాస్యాస్పదమన్నారు. ఇప్పటికైనా అటు టిడిపి,ఇటు వైకాపా పరస్పర విమర్శలు మానుకొని,సవతులపోరు మానుకొని రాష్ట్ర ప్రజలకు వీలైనంత త్వరలో అప్పుతో కాకుండా, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చే గ్రాంట్ తో అమరావతిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ప్రజా రాజధానిని నిర్మించాలని తులసిరెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

గండి శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి వారిని దర్శించుకున్న జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ పి.యుగంధర్

గండి, ఆగష్టు :18 (మనస్సాక్షి): వైఎస్సార్ కడప జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ పి.యుగంధర్ ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన గండి శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి వారిని మంగళవారం దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన జిల్లా వైద్యాధికారి గారికి జిల్లా ఉప వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ ఖాజా మౌనిద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య, సీనియర్ అసిస్టెంట్ నరేష్, గంగశేఖర్ తదితరులు పుష్పగుచ్ఛం అందించి ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆలయ అర్చకులు వేద మంత్రోచ్ఛారణలతో స్వామివారి శేషవస్త్రం, తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వచనాలు పలికారు.?ఈ సందర్భంగా జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ పి.యుగంధర్ మాట్లాడుతూ: జిల్లా ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని స్వామివారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే ఆరోగ్య శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. వైద్య సిబ్బంది సమయపాలన పాటిస్తూ, బాధ్యతాయుతంగా పనిచేసి రోగులకు నాణ్యమైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మలేరియా అధికారి డాక్టర్ అరిపుల్లా, జిల్లా ఇమ్యునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్, డీపీఎంవో డాక్టర్ తహా, సబ్ యూనిట్ అధికారులు ప్రసాద్, రాఘవులు మరియు ఇతర వైద్యాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రహదారి భద్రతపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి.... ఎస్ఐ సుభాష్ చంద్రబోస్

చెన్నూరు, ఆగస్టు 18 (మనస్సాక్షి): రహదారి భద్రత, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై చెన్నూరు పోలీసులు ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు చెన్నూరు పోలీస్‌స్టేషన్ ఎస్ఐ సుభాష్ చంద్రబోస్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వాహనదారులకు రహదారి భద్రతా జాగ్రత్తలు, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, వాహనాలను నడిపేటప్పుడు వేగ నియంత్రణ పాటించాలని సూచించారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని, ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పోలీసులు తెలిపారు. ముఖ్యంగా వాహనాలు నడిపే సమయంలో సెల్‌ఫోన్ వినియోగించకూడదని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని సూచించారు. రహదారిపై ఇతర వాహనదారులకు ఇబ్బంది కలిగించకుండా ప్రయాణించాలని, రోడ్డు భద్రతా నియమాలను పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని ఎస్ఐ సుభాష్ చంద్రబోస్ తెలిపారు. ప్రజల భద్రతే లక్ష్యంగా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇటువంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని పేర్కొన్నారు.

Editor, Printed, Published and Owned by VASANTHA SREENIVASULA REDDY, DOOR NO. 41/1077, SANKARAPURAM, KADAPA, Y.S.R., ANDHRA PRADESH - 51600. RNI REG NO:- APTEL/26/A0309.
Printed at. VSAR PUBLICATIONS, DOOR NO. 41/1077, SANKARAPURAM, KADAPA, Y.S.R., ANDHRA PRADESH - 516002. Editor: VASANTHA SREENIVASULA REDDY, E-mail: sreenu1167@gmail.com, Cell: +91 8341698284