కడప మనస్సాక్షి

PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309

తెలుగు దినపత్రిక

KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

వైయస్ఆర్ కడప/అన్నమయ్య | ఎడిటర్ : వసంత శ్రీనివాసుల రెడ్డి | సంపుటి : 01 సంచిక : 228 | శనివారం, 22 ఆగష్టు 2026 | పేజీలు : 4 వెల.రూ.2/-

ఏపీ మున్సిపాలిటీల సమగ్ర ప్రక్షాళన

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని మున్సిపాలిటీల రూపురేఖలు సమగ్రంగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం బృహత్తర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. స్వర్ణాంధ్ర-2047కు అనుగుణంగా 123 పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో ఏకంగా రూ.40,743 కోట్ల అంచనాతో భారీ ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్ కింద రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, పార్కులు, సెంట్రల్ మీడియన్లు, వీధిదీపాల ఏర్పాటు కోసం రూ.7,469.46 కోట్లకు పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరు చేస్తూ పురపాలక శాఖ తాజాగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మున్సిపాలిటీల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం ప్రభుత్వం పబ్లిక్-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్య పద్ధతిలో ముందుకెళ్తోంది. మంజూరైన రూ.7,469.46 కోట్లలో రూ.5,500 కోట్లు మూలధన పనులకు, మిగతా రూ.1,969.46 కోట్లు పదేళ్ల వడ్డీ చెల్లింపుల కోసం కేటాయించారు. ఈ నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 4,388 కి.మీ మేర రోడ్ల నిర్మాణం, 541 పార్కులు, 1,186 కి.మీ సెంట్రల్ మీడియన్లు, 20,340 వీధి దీపాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ప్రాజెక్టు వ్యయంలో 40 శాతం అంటే రూ.2,200 కోట్లు, ప్రభుత్వం ఎల్ఆర్ఎస్/బీపీఎస్ నిధుల ద్వారా ముందుగా చెల్లిస్తుంది. మిగతా 60 శాతం అంటే రూ.3,300 కోట్లు గుత్తేదారు సంస్థ భరిస్తుంది. పనులు పూర్తయిన తర్వాత పదేళ్ల పాటు నిర్వహణ బాధ్యత కూడా ఆ సంస్థదే. ఎస్క్రో ఖాతా ద్వారా 40 త్రైమాసిక వాయిదాల్లో ప్రభుత్వం వారికి నిధులు చెల్లిస్తుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పట్టణాల్లో మౌలిక వసతుల లేమిపై ప్రభుత్వం శాస్త్రీయంగా గ్యాప్ అసెస్మెంట్ నిర్వహించింది. అమృత్ 2.0, ఏఐఐబీ, యూఐడీఎఫ్ పథకాల ద్వారా ఇప్పటికే రూ.15,274 కోట్ల పనులు జరుగుతున్నాయి. అభివృద్ధి పనులను విడివిడిగా కాకుండా రోడ్లు, డ్రైనేజీ, తాగునీరు తదితర పనులన్నింటినీ ఒకేసారి సమగ్రంగా చేపట్టాలని పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ స్పష్టం చేశారు. జనాభా వృద్ధి, భవిష్యత్ అవసరాలకు ముందే మౌలిక వసతులు కల్పించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పురపాలక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ వెల్లడించారు. పట్టణాభివృద్ధితో పాటు పారిశుద్ధ్యం, రాజధాని నిర్మాణాలపైనూ సర్కారు ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. చెత్త రహిత పట్టణాల కోసం 108 సమీకృత ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ కేంద్రాలకు ఇప్పటికే వర్క్ ఆర్డర్లు జారీ చేసింది. ఇంటింటి చెత్త సేకరణ కోసం తొలిదశలో 1,153 ఎలక్ట్రిక్ ఆటోలను స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో రంగంలోకి దించుతోంది. రాజధాని అమరావతిలో మౌలిక వసతుల కోసం ఏకంగా రూ.66,802 కోట్ల పనులు మంజూరు కాగా, ఇప్పటికే రూ.43,422 కోట్ల పనులు మొదలయ్యాయి. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఏపీ టిడ్కో ఇళ్ల నిర్మాణాలను 2026 డిసెంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంది.

జీవీఎంసీ అభివృద్ధి పనులపై మంత్రి నారాయణ సమీక్ష.

విశాఖపట్నం ఆగస్టు 21: జీవీఎంసీ,వీఎంఆర్డీఏ పరిధిలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, అభివృద్ధి పనులపై రాష్ట్ర పురపాలక శాఖ మంత్రి పి.నారాయణ కూటమి ఎమ్మెల్యేలతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.?ఈసందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ..రాష్ట్రంలోని 123మున్సిపాలిటీల్లో తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు. విశాఖ నగగానికి గోదావరి నీరు వస్తోందని,ఆనీటిని నిల్వ చేసేందుకు స్థలాలను కూడా గుర్తించామని పేర్కొన్నారు. విశాఖలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో నీటి సమస్యలు తలెత్తుతాయన్న ఆందోళనలపై కూడా మంత్రి నారాయణ స్పందించారు. డేటా సెంటర్ల కారణంగా విశాఖలో నీటి సమస్యలు రావని స్పష్టం చేశారు. విశాఖ ప్రజల తాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పక్కా ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని తెలిపారు. ఇక, భోగాపురం వెళ్లే రహదారి మరమ్మతులకు గురైనట్టు తన దృష్టికి రాలేదని మంత్రి నారాయణ అన్నారు. అయితే రహదారి పరిస్థితిపై పరిశీలన చేస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణ కోర్టు తీర్పుపై ఆధారపడి ఉందని మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. విశాఖలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. మున్సిపల్ ఎన్నికలపై కోర్టు తీర్పు రావాల్సి ఉందని, తీర్పు వెలువడిన వెంటనే ఎన్నికల నిర్వహణ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తామని స్పష్టం చేశారు. విశాఖలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో నీటి సమస్యలు తలెత్తుతాయన్న ఆందోళనలపై కూడా మంత్రి నారాయణ స్పందించారు. డేటా సెంటర్ల కారణంగా విశాఖలో నీటి సమస్యలు రావని స్పష్టం చేశారు. విశాఖ ప్రజల తాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పక్కా ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని తెలిపారు. ఇక, భోగాపురం వెళ్లే రహదారి మరమ్మతులకు గురైనట్టు తన దృష్టికి రాలేదని మంత్రి నారాయణ అన్నారు. అయితే రహదారి పరిస్థితిపై పరిశీలన చేస్తామని చెప్పారు.

పెల్లెట్ గన్ ఫైర్ వివాదం.. ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు.

ఢిల్లీ ఆగస్టు 21: నీట్ నిరసనల్లో భాగంగా పార్లమెంటు ముట్టడికి ప్రయత్నించిన సందర్భంగా జరిగిన పెల్లెట్ గన్ దాడిలో ఓ విద్యార్థి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు.కాగా ఆ బాధితుడికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ పార్లమెంట్ స్ట్రీట్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో చేపట్టిన నిరసన ఫలించింది. ఈ రోజు ఉదయం బాధితుడైన సాహిల్ లోచబ్‌తో కలిసి ఆయన ఫిర్యాదు చేసేందుకు వెళ్లగా, పోలీసులు కేసు నమోదుకు నిరాకరించడంతో రాహుల్ గాంధీ అక్కడే ధర్నాకు దిగారు. దాదాపు ఎనిమిది గంటల పాటు ఉదయం 11:30 నుంచి సాయంత్రం వరకు స్టేషన్ ప్రాంగణంలోనే ఉండి, అక్కడే ఆహారం తీసుకుంటూ పట్టువీడకుండా బైఠాయించడంతో ఎట్టకేలకు పోలీసులు బాధ్యులపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు.కేసు నమోదైన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన రాహుల్ గాంధీ, ఇది న్యాయం దిశగా పడిన మొదటి అడుగు మాత్రమేనని వ్యాఖ్యానించారు. తుపాకీ కాల్పులు జరిగి నెల రోజులు గడుస్తున్నా బాధితుడి శరీరంలో ఇప్పటికీ అనేక పెల్లెట్లు మిగిలే ఉన్నాయని, కంటిలో మూడు పెల్లెట్లు ఉండటంతో చూపు కోల్పోయాడని, గుండె సమీపంలోనూ మరికొన్ని ఉన్నాయని తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశ రాజధాని నడిబొడ్డున ఉన్న పోలీస్ స్టేషన్‌లోనే ఒక సాధారణ పౌరుడిపై జరిగిన దాడికి ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడానికి ఎనిమిది గంటల సమయం పట్టిందని, కేంద్ర హోం కార్యదర్శి, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా కార్యాలయం నుంచి ఆమోదం వచ్చేంతవరకు పోలీసులు బ్రేకులు వేశారని ఆయన ఆరోపించారు. దేశంలో సామాన్యులకు న్యాయం దక్కకుండా పై స్థాయి నుంచే ఆటంకాలు ఎదురవుతున్నాయని ఆయన కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం గాలింపు నిరంతరం కొనసాగుతోంది

-మత్స్యకారులను సురక్షితంగా తీసుకొచ్చే వరకు గాలింపు ఆగదు: మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి, ఆగస్టు 21: గల్లంతైన మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం భారత తీర రక్షక దళం చేపట్టిన గాలింపు చర్యలు నిరంతరంగా కొనసాగుతున్నాయని రాష్ట్ర మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. గాలింపు చర్యల పురోగతిపై తీర రక్షక దళం సహాయ కమాండింగ్ అధికారి రంజిత్‌కుమార్‌తో సంబంధిత అధికారులు మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారని వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఐదు నౌకలు, రెండు డోర్నియర్ విమానాలు, ఒక హెలికాప్టర్‌తో సముద్రంలో విస్తృతంగా గాలింపు చేపట్టినట్లు తీర రక్షక దళం అధికారులు తెలిపారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. గల్లంతైన మత్స్యకారుల పడవకు సంబంధించిన వివరాలను మయన్మార్, పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌తో పాటు బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దు తీర ప్రాంతాల్లోని తీర రక్షక దళ అధికారులకు కూడా అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఆయా ప్రాంతాల్లోనూ పడవ ఆచూకీ కోసం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం పడవ ఆచూకీ లభించకపోయినా గాలింపు చర్యల్లో ఎలాంటి విరామం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 24వ తేదీ తర్వాత బాధ్యతలు స్వీకరించే అధికారి కూడా గాలింపు చర్యలను కొనసాగిస్తారని తీర రక్షక దళం అధికారులు తెలిపినట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. గల్లంతైన మత్స్యకారులను సురక్షితంగా తీసుకురావడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీర రక్షక దళం, నౌకాదళంతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటోందని అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. మత్స్యకారుల కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన చెందకుండా ధైర్యంగా ఉండాలని ఆయన కోరారు. పడవ ఆచూకీ లభించే వరకు అన్ని మార్గాల్లో గాలింపు చర్యలు కొనసాగిస్తామని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు భరోసా ఇచ్చారు.

సినీ పరిశ్రమలో తీవ్ర విషాదం.. సీనియర్ నటి 'షావుకారు' జానకి కన్నుమూత!

చెన్నై ఆగష్టు 21: సినీ పరిశ్రమలో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. ప్రముఖ సీనియర్ నటి, పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత షావుకారు జానకి (94) చెన్నైలోని కావేరి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. వయోభారంతో పాటు గత కొంతకాలంగా తీవ్ర శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఆమె ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో కన్నుమూశారు. ఆమె మృతితో దక్షిణాది సినీ లోకం తీవ్ర శోకసంద్రంలో మునిగిపోయింది. జానకి మృతి పట్ల సినీ ప్రముఖులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. 1931 డిసెంబర్ 21న ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని రాజమండ్రిలో జానికి జన్మించారు. తొలుత ఆమె రేడియో ఆర్టిస్ట్‌గా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించారు. 1950లో దర్శకుడు ఎల్.వి. ప్రసాద్ తెరకెక్కించిన క్లాసిక్ హిట్'షావుకారు' చిత్రంతో సినీరంగ ప్రవేశం చేశారు. ఆ మొదటి సినిమాతోనే అద్భుతమైన నటనను కనబరిచి, ఇంటింటా గుర్తింపు తెచ్చుకోవడమే కాకుండా తన ఇంటి పేరుగా 'షావుకారు' జానకిగా స్థిరపడిపోయారు.తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం భాషల్లో దాదాపు 400కు పైగా చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించారు. ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్, శివాజీ గణేషన్, ఎంజీఆర్, రాజ్ కుమార్ వంటి మహానటుల సరసన కథానాయకిగా అలరించారు. కేవలం కథానాయికగానే కాకుండా క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా, హాస్య నటిగా, విలక్షణమైన పాత్రల్లో నటించి మెప్పించారు. దేవదాసు', 'కన్యాశుల్కం', 'మంచి మనసులు', 'సంసారం' వంటి అనేక చిరస్మరణీయ చిత్రాలు ఆమె నటనా విశ్వరూపానికి నిదర్శనాలు. చిత్రసీమకు ఆమె చేసిన విశేష సేవలకుగాను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెను 2022లో 'పద్మశ్రీ' పురస్కారంతో సత్కరించగా, అనేక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అవార్డులు, ఫిలింఫేర్ జీవన సాఫల్య పురస్కారాలు ఆమెను వరించాయి. ఆమె మృతిపట్ల సినీ, రాజకీయ రంగానికి చెందిన పలువురు ప్రముఖులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తూ, ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు తమ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఒక మాతృమూర్తిలా, ఒక దిగ్గజ నటిగా భారతీయ సినిమాపై ఆమె వేసిన ముద్ర ఎప్పటికీ చెరిగిపోనిది.

రాజకీయ పర్యటనలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వం.

-అందుకే సీఎం రేవంత్ పర్యటనకు అనుమతి నిరాకరణ- విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ వివరణ.

ఢిల్లీ ఆగస్టు 21 : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అమెరికా పర్యటనకు కేంద్రం అనుమతి ఇవ్వకపోవడంపై విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ స్పందించింది. ఆ శాఖ అధికార ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ శుక్రవారం న్యూఢిల్లీలో వివరణ ఇచ్చారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బ్రిటన్ పర్యటనకు కేంద్రం క్లియరెన్స్ ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. అయితే సీఎంలు, ఇతర ప్రముఖుల పర్యటనలను.. రాజకీయ క్లియరెన్స్ కోసం అంచనా వేస్తామని వివరించారు. ప్రతిపాదిత కార్యక్రమం పదవికి, పర్యటన ఉద్దేశానికి అనుగుణంగా ఉండాలని జైస్వాల్ స్పష్టం చేశారు. అమెరికా పర్యటన అంశంలో అలా లేదన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి యూఎస్ పర్యటనకు క్లియరెన్స్ నిరాకరించామన్నారు. కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ సమావేశం కోసం న్యూఢిల్లీ వెళ్లిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బుధవారం అర్ధరాత్రి తర్వాత పది రోజుల విదేశీ పర్యటన కోసం లండన్‌కు బయలుదేరి వెళ్లారు. ముందు అనుకున్న ప్రకారం ఈనెల 30వ తేదీ వరకు బ్రిటన్, అమెరికాల్లో సీఎం బృందం పర్యటించనుంది. ఈ రెండు దేశాల్లోని వివిధ యూనివర్సిటీలను సందర్శించి తెలంగాణలో ఉన్నత విద్య, క్రీడల అభివృద్ధిపై చర్చించనుంది. లండన్‌లోని ఆక్స్‌ఫర్డ్ వర్సిటీలోని బ్లావట్నిక్ స్కూల్ ఆఫ్ గవర్నమెంట్‌ను సీఎం బృందం సందర్శించనుంది. అక్కడి ఎమిరేట్స్ స్టేడియంలో ఫుట్‌బాల్ ప్రజెంటేషన్‌లో పాల్గొననుంది. అనంతరం యూఎస్‌కు సీఎం బృందం బయలుదేరి వెళ్లాల్సి ఉంది. కానీ సీఎం రేవంత్ అమెరికా పర్యటనకు కేంద్రం అనుమతి ఇవ్వలేదు. దాంతో ఆయన లండన్ పర్యటన ముగించుకుని హైదరాబాద్‌కు తిరిగి రానున్నారు. అయితే యూఎస్ పర్యటనకు వెళ్లాలని అధికారుల బృందాన్ని సీఎం రేవంత్ ఆదేశించినట్లు తెలుస్తోంది.

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

మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్నారా

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో చాలా మందికి తలనొప్పి రోజువారి సమస్యగా మారుతుంది. అయితే.. ఇది మైగ్రేన్‌గా మారితే సమస్య మరింత తీవ్రం అవుతుంది. మైగ్రేన్ అనేది సాధారణ సమస్య కాదు. ఎందుకంటే ఇలా చాలాకాలం పాటు మన జీవితాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే.. ప్రజలు సాధారణ తలనొప్పి మైగ్రేన్ విషయంలో గందరగోళానికి గురవుతుంటారు. తలనొప్పి కొన్ని నిమిషాలు లేదా అప్పుడప్పుడు వచ్చి పోతుంది. కానీ మైగ్రేన్ అలా కాదు.. నిర్ణీత సమయం అంటూ ఉండదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. దాని చికిత్స చాలా కాలం పాటు కొనసాగుతుంది. వాస్తవానికి మైగ్రేన్ వచ్చినప్పుడు వాంతులు, మైకము, తల సగం భాగంలో నొప్పి, కళ్ళు గుంజడం, నొప్పి లేదా చెవి, దవడల్లో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తలనొప్పి కంటే.. మైగ్రేన్ ఎక్కువ నొప్పిని కలిగిస్తుంది. మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చిరాకు పడతారు.. చిన్న శబ్దం వచ్చినా తల బద్దలయ్యేంతలా అనిపిస్తుంది.తలనొప్పి కొన్ని గంటల్లో **తగ్గకపోతే..** ఖచ్చితంగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వైద్యులను సంప్రదించడమే కాకుండా, కొన్ని ఇంటి నివారణల చిట్కాల ద్వారా కూడా చాలా వరకు విముక్తి పొందవచ్చు. ఈ ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

లావెండర్ నూనె: ఆయుర్వేదం ప్రకారం తలకు ఈ నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల మైగ్రేన్ నుండి చాలా వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు లావెండర్ ఆయిల్‌తో మీ తలకు మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. దీంతో మసాజ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గడంతోపాటు మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మీరు గంటల తరబడి మంచి అనుభూతిని పొందగలుగుతారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం మైగ్రేన్ సంభవించడానికి ప్రధాన కారణం ఒత్తిడి. లావెండర్ ఆయిల్‌ను మసాజ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది.

గసగసాల ఆహారం: విపరీతమైన తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్ సమస్య మిమ్మల్ని బాధపెడుతుంటే.. మీరు గసగసాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. దీనితో తయారు చేసిన ఖీర్ వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యమవుతుంది. దీని ప్రభావం చల్లగా చేస్తుంది. అందుకే వేసవిలో దీన్ని తింటే పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మీకు ఎసిడిటీ సమస్య ఉంటే.. దీనివల్ల కూడా మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి గసగసాలు తినండి.

లవంగాలు: ఇందులో చాలా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని నొప్పిని తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. జలుబు, జలుబు వంటి సమస్యలను నివారించడంలో లవంగాలు మంచిగా పనిచేస్తాయి. మీకు మైగ్రేన్ సమస్య ఉంటే.. లవంగాల టీ తాగడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. టీ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి చాలా వరకు తగ్గుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అందుకే.. లవంగాలతో చేసిన టీని రోజుకు ఒకసారి తాగడం మంచిది.

మీ అర చేతి మీద ఇలాంటి రాషెస్ కనిపిస్తే..

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి సంకేతమట

సర్వసాధారణంగా చేతిలోని గీతాలు, చక్రాలు వంటి ఆధారంగా జ్యోతిష్యులు వ్యక్తుల భవిష్యత్ ను అంచనా వేస్తారు. అయితే అరచేయి భవిష్యత్ లో జరగబోయే సంఘటనలను మాత్రమే కాదు.. మనిషి ఆరోగ్యం గురించి కూడా తెలియజేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా చర్మంమీద చిన్న చిన్న మచ్చలు, దద్దుర్లు, గజ్జి. తామర వంటి వ్యాధులు సర్వసాధారంగా ఎక్కువమంది ఎదుర్కొనే సమస్య.. అయితే అరుదుగా అరచేయిలో దురద, దద్దుర్లు వంటివి అనారోగ్యానికి గురవుతుంది.

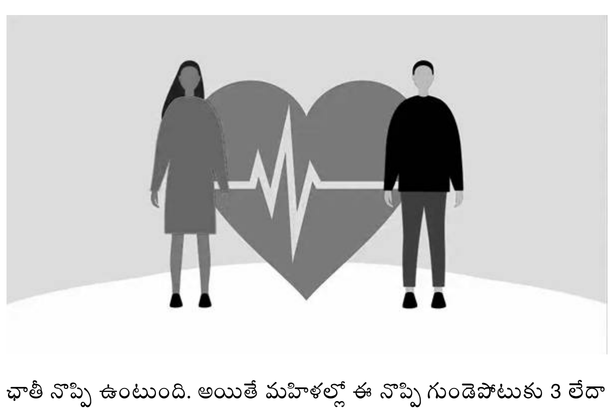
అవును ఎవరికైనా అరచేతులపై ఎర్రటి మొటిమల వంటివి ఏర్పడ్డాయా? అయితే అది అనారోగ్యానికి సంకేతమని.. వెంటనే వైద్యుడ్ని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు అరచేతిలో ఎర్రటి దద్దుర్లు ఏర్పడడానికి గల కారణం, నివారణ కోసం తీసుకోవాల్సిన చికిత్స గురించి తెలుసుకుందాం..**ఎర్రటి దద్దుర్లకు కారణాలు** : అరచేతులపై దద్దుర్లు.. అధిక ఒత్తిడి, చర్మ సున్నితత్వం, తామర వంటి ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యల కారణంగా ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు ఒకొక్కసారి అరచేయిమీద వేడి బొబ్బలు వంటివి కూడా కనిపిస్తాయి. ఇవి పది, 15 రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి.అరచేతిలో ఎర్రని మొటిమలు , బొబ్బర్లు చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. వైద్య సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకుంటూ.. రోజూ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాదుమానసికంగా ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాల్సి ఉంటుంది.

పురుషుల కంటే మహిళలకే ఎక్కువగా గుండె జబ్బులు..

కారణం ఏంటంటే..!

గుండె జబ్బులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. జీవనశైలి కారణంగా ఎన్నో రోగాలు దరిచేరుతున్నాయి. ప్రస్తుతం గుండెజబ్బుల బారిన పడేవారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఇక పురుషులు, మహిళల్లో గుండె కు సంబంధించిన వ్యాధుల ప్రభావం ఇద్దరికీ భిన్నంగా ఉంటుంది. గార్డియన్ నివేదిక ప్రకారం.. ఒక మహిళ ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు గుండె కొట్టుకోవడం పెరుగుతుంది. గుండె మరింత రక్తాన్ని సరఫరా చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. అదే సమయంలో ఒక మనిషి ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ధమనులు కుంచించుకుపోతాయి. ఫలితంగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా పురుషులు, స్త్రీలలో వివిధ రకాల ప్రతిచర్యలు కనిపిస్తాయి.

కొన్ని గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు పురుషుల కంటే మహిళల్లోనే ఎక్కువగా ఉంటుందని నివేదిక చెబుతోంది. మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ గుండె జబ్బుల నుండి కొంతవరకు రక్షణను ఇస్తుంది. కానీ వయస్సుతో ఈ హార్మోన్ తగ్గడం ప్రారంభించినప్పుడు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గడం వల్ల గుండెపోటు కేసులు సగటున 70 సంవత్సరాల వయస్సులో మాత్రమే వస్తాయి. పురుషులలో ఇది 66 సంవత్సరాల వయస్సులో జరుగుతుంది. పురుషులు, స్త్రీలలో గుండెపోటు లక్షణాలలో కూడా తేడా ఉంటుంది. పురుషులలో గుండెపోటు సమయంలో



ఛాతీ నొప్పి ఉంటుంది. అయితే మహిళల్లో ఈ నొప్పి గుండెపోటుకు 3 లేదా 4 వారాల ముందు నుంచే ఎదురవుతుంటుంది.

పురుషుల కంటే మహిళల్లో గుండెపోటు ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. చికిత్స కోసం ఆసుపత్రిలోనే ఎక్కువ సేపు ఉండాల్సి వస్తోంది. మహిళలు సాధారణంగా గుండెపోటు ప్రమాద కారకాలపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. గుండెపోటు తర్వాత పురుషుల కంటే మహిళలకు మళ్లీ గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు అధ్యయనాల ద్వారా తేల్చారు. దీనికి కారణం కూడా ఉంది. గుండెపోటు తర్వాత మహిళల్లో రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని, అందువల్ల మళ్లీ గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నివేదికలు చెబుతున్నాయి.

సబ్జా గింజలతో అద్భుత ప్రయోజనాలు

సబ్జా గింజలు.. వీటిని తుక్మారియా లేదా తులసి గింజలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇవి అపారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. హిందువులు పవిత్రంగా భావించే తులసిని పోలిన మొక్క నుంచి వచ్చే ఈ సబ్జా గింజలతో అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. సబ్జా గింజల్లో ప్రోటీన్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పిండి పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. సబ్జా గింజలను పచ్చిగా తినలేరు. వీటిని నీటిలో నానబెట్టిన తరువాత తీసుకుంటే వీటి ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందుతాయి. ఇక ఆయుర్వేదంలో సబ్జా గింజల ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించడం జరిగింది. వీటి వలన ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్నారు. మరి సబ్జాలతో కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సబ్జా గింజలతో కలిగే 6 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.. సబ్జా గింజల్లో ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది బరువును తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. ఇంకా ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వలన.. వీటిని తింటే కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అవాంఛిత కోరికలను నియంత్రించి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతాయి.

అవేంటో తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..!

షుగర్ లెవల్స్ తగ్గించడంలో : టైప్2డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులకు ఇది మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో సబ్జా గింజలు అద్భుతమైన పనితీరును కనబరుస్తాయని చెబుతున్నారు.మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం సమస్య నుంచి ఉపశమనం.. సబ్జా గింజలు సహజంగానే మీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణం చేస్తాయి. ఇది అస్థిర నూనెను కలిగి ఉంటుంది. ఉదర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, మలబద్ధకం సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అసిడిటీ, ఛాతిలో మంటను తగ్గిస్తుంది.. సబ్జా గింజలు శరీరంలో అమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఆమ్లత్వం, గుండెల్లో మంట నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నానబెట్టిన గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా కడుపులోని సమస్యలను క్లియర్ చేస్తుంది. తద్వారా మంట నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మం, జుట్టుకు ఆరోగ్యం.. కొబ్బరి నూనెలో పిండిచేసిన సబ్జా గింజలను కలిపి.. ఆ నూనెను ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేయడం ద్వారా ప్రయోజనం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులను నయం చేయడంలో అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. సబ్జా విత్తనాలను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కొత్త చర్మ కణాలను రూపొందించడానికి అవసరమైన కొల్లాజెన్‌ను స్రవించడంలో మీ శరీరానికి సహాయపడుతుంది. సబ్జా గింజలు పొడవాటి, దృఢమైన జుట్టుకు అవసరమైన ఐరన్, విటమిన్ కె, ప్రొటీన్‌తో నిండి ఉన్నందు.. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును నిర్వహించడానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, వీటిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు మీ చర్మం, జుట్టుకు అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.. సబ్జా గింజల్లో యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలున్నాయి. ఇది కండరాల సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కండరాలకు విశ్రాంతినిస్తాయి. యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణం..

కంటి సమస్యలున్నవారు అద్దాలు ధరించకపోతే కలిగే నష్టాలు..!

కళ్ళు బలహీనపడటం వెనుక అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. చిన్నతనం నుండి పిల్లలకు పచ్చి కూరగాయలు, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు తినిపిస్తే , వారి కళ్ళు బలహీనపడవు. గంటల తరబడి మొబైల్, టీవీ చూడటం కూడా కళ్ల ఆరోగ్యం పై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. కొంతమంది కళ్లు బలహీనంగా ఉన్న తర్వాత కళ్లద్దాలు (%జుఎవం +శ్రీఖుంంవం%) పెట్టుకోవడానికి ఇష్టపడరు. వారు అద్దాలు ధరించడం అస్సలు ఇష్టపడరు. అందుకే వారు తమ కళ్లను పెద్దగా పట్టించుకోరు. ఏడాదికి రెండుసార్లు కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు బలహీనమైన కళ్ళకు సకాలంలో అద్దాలు పెట్టుకుంటే, కంటికి సంబంధించిన ఇతర సమస్యల బారిన పడకుండా ఉంటారు. కళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లకు ఒక్కోసారి కళ్లలో నీళ్లు రావడం మొదలవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. బలహీనత కారణంగా కళ్ళు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో కళ్ల నుంచి నీరు రావడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ సందర్భంలో నిపుణుల సలహాను పొందడం చాలా ముఖ్యం. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, మీరు అద్దాలు ధరించాలి. వైద్యుని సూచనలు, సలహాలు పాటించాలి. చాలా మంది కళ్లద్దాలను ధరించి తర్వాత పెట్టుకోవడం మానేస్తారు. గంటల తరబడి ల్యాప్‌టాప్, కంప్యూటర్ల ముందు పని చేస్తూనే ఉంటారు. వారి పని సామర్థ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇదొక్కటే కాదు, చిన్న పిల్లలు కూడా చదువులో సరిగ్గా ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోతున్నారు. ఎందుకంటే అక్షరాలు చూడాలంటే చాలా ఇబ్బంది పడాల్సి ఉంటుంది.

వంకాయ కూరతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

వంకాయ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.వీటిలో విటమిన్ బి1, బి2, బి3, బి6, బి9, విటమిన్‌సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె వంటివి ఉంటాయి. వంకా యలు తీసుకోవడం ద్వారా స్థూలకాయాన్ని, గుండె సంబంధింత వ్యాధులు, రక్తపోటు ముప్పును నివారిస్తాయి.కాబట్టి టైప్ 2 మధుమేహ రోగులు, స్థూలకాయులకు ఇంది మంచి ఆహారం.వంకాయల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండి, పోషకాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగిస్తాయి.క్యాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజలవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.లిఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారు వైద్యుల సూచన మేరకు వీటిని తీసుకోవాలి.

బలహీనంగా ఉన్నారని ఫీలవుతున్నారా..

పాలలో ఇవి కలుపుకొని తాగితే చాలు..!

ఆధునిక కాలంలో చాలామంది ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. కానీ కొంతమంది సన్నగా ఉండి, బలహీనతతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. సన్నగా ఉంటే అది అనారోగ్యానికి సంకేతం. అలాంటి వారిలో రోగనిరోధక శక్తి చాలా తక్కవగా ఉంటుంది. శరీరం త్వరగా వ్యాధులకు గురవుతుంది. సన్నగా ఉన్నవారు తమ వ్యక్తిత్వం గురించి ఆందోళన చెందుతారు. అందుకే లావుగా మారడానికి బరువు పెరగడానికి ఆలోచిస్తుంటారు. అలాంటి వారు పాలలో ఈ పదార్థాలు కలుపుకుని తాగితే అద్భుత ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది పాలు, అరటిపండు మిక్స్. మీరు బరువు పెరగాలంటే ఖచ్చితంగా పాలలో అరటిపండు మిక్స్ చేసుకొని తినాలి. ఇవికాకుండా రోజుకు 3 నుంచి 4 అరటిపండ్లు తినాలి. అరటిపండు షేక్ తాగాలి. ఇది వేగంగా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. అరటిపండులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరాన్ని ధృడంగా తయారుచేస్తుంది.పాలు, తేనె- మీరు ప్రతిరోజూ పాలలో తేనె కలిపి తాగితే త్వరగా బరువు పెరుగుతారు. అల్పాహారం తినే సమయంలో లేదా రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు పాలలో తేనె కలిపి తాగాలి.

పాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్- బరువు పెరగాలంటే పాలలో డ్రై ఫ్రూట్స్ కలుపుకొని తాగాలి. 3 నుంచి 4 బాదం, ఖర్జూరం, అంజీర పండ్లను పాలలో వేసి మరిగించి తాగితే బరువు పెరుగుతారు. రాత్రి పడుకునే ముందు పాడి పాలు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది.

పాలు, గంజి- తీపి పాలలో గంజి కలుపుకొని తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. అంతేకాదు మిల్క్ ఓట్స్ కూడా తినవచ్చు. అల్పాహారంలో ఓట్ మీల్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు.

పాలు, ఎండుద్రాక్ష- ఎండు ద్రాక్ష మనిషిని ధృడంగా చేస్తుంది. 10 గ్రాముల ఎండుద్రాక్షను పాలలో నానబెట్టండి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ పాలను మరిగించి తాగాలి. కావలసినంత శక్తి లభిస్తుంది.

అరటిపండును పాడవకుండా స్టోర్ చేయడం ఎలా

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తక్కువ ధరలో ఆరోగ్యాన్ని అందించే వాటిగా వీటికి పేరు ఉంది. వైద్యులు సైతం కచ్చితంగా అరటి పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే అరటి పండ్లతో వచ్చే ప్రధాన సమస్య వాటిని స్టోర్ చేయడం. ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో కొనుగోలు చేసిన పండ్లు తక్కువ సమయంలో పాడవుతాంటాయి. దీంతో తినేవి తక్కువ పాడేసేవి ఎక్కువ అన్నట్లు పరిస్థితి మారుతుంది. మరి అరటి పండ్లను చాలా కాలంపాటు తాజాగా నిల్వ ఉంచే టెక్నిక్ ఉందని మీకు తెలుసా.? కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ పాటించడం ద్వారా అరటి పండ్లను తాజాగా ఉండేలా చేయొచ్చు. ఇంతకీ ఆ టిప్స్ ఏంటంటే..సాధారణంగా మనం అరటి పండ్లను కొనుగోలు చేసినప్పుడు ప్లాస్టిక్ కవర్స్‌లో పెట్టి విక్రయిస్తుంటారు. చాలా మంది పండ్లను ఇంటికి తెచ్చుకున్న తర్వాత కవర్‌లోనే పెట్టేస్తారు. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల పండ్లు త్వరగా పాడవుతాయి. కాబట్టి పండ్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ప్లాస్టిక్ కవర్స్ ఉంచకూడదు.అరటి పండ్లను గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద స్టోర్ చేయాలి. అలాగే సూర్యరశ్మి నేరుగా పడే చోట కూడా వీటిన ఉంచకూడదు. ఇక అరటి పండ్లు ఎక్కువ కాలం ఫ్రెష్‌గా ఉండాలంటే వాటిని ఇంటికి తీసుకురాగానే గుత్తి నుంచి అన్నింటినీ వేరు చేయాలి. ఎందుకంటే గుత్తిలోని అరటి పండ్లు త్వరగా పాడవుతున్నాయా.? ఈ టిప్స్ పాటించండి, చాలా కాలం ఫ్రెష్‌గా ఉంటాయి..ఒక్క పండు పాడవుతే వెంటనే అన్ని పాడవుతాయి. ఇలా చేస్తే అన్ని పండ్లు ఒకేసారి పాడవకుండా ఉంటాయి.మనలో చాలా మంది అరటి పండ్లను కూడా ఇతర పండ్లతో కలిపి స్టోర్ చేస్తుంటారు. కానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఇలా చేయకూడదు. దీనికి కారణం ఇతర పండ్ల నుంచి విడుదలయ్యే ఇథైలీన్ గ్యాస్ అరటిని త్వరగా పాడయ్యేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా అవకాడో, కివిస్, యాపిల్స్, టమాటల వద్ద ఉంచకూడదు.అరటి పండ్లు త్వరగా పాడవ కుండాఉండాలంటేవాటిని గాలిలో వేలాడదీయాలి. పాత్రల్లో, బుట్టల్లో పెట్టడం కంటే బాగా గాలి తగిలేలా వేలాడదీస్తే ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంటాయి.

ఏసీలో ఎక్కువసేపు ఉంటున్నారా !

పెరుగుతున్న వేడి, చెమట నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఎయిర్ కండిషనర్లను(ఏసీ) ఆశ్రయిస్తుంటాం. కానీ మనిషికి ఈ అవసరం ప్రస్తుతం వ్యసనంగా మారింది. ఇల్లు, ఆఫీస్, కారు అన్నీ ఎయిర్ కండిషన్‌గా మారిపోయాయి. ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్‌కు చేరుకోవడంతో ప్రజలు ఏసీ లేకుండా ఉండలేకపోతున్నారు. అయితే ఈ ఎయిర్ కండీషనర్ వ్యసనం మన శరీరాన్ని ఎంత దారుణంగా ప్రభావితం చేస్తుందో మీకు తెలుసా? పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుంటే మాత్రం మీరు అవుననే అంటారు. అధికంగా ఏసీలు వాడడంవల్ల మనకు ఎదురయ్యే పరిస్థితులను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువ సేపు ఏసీలో ఉండే వారు ముక్కు, గొంతుకు సంబంధించిన శ్వాసకోశ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. గొంతు పొడిబారడం, రినిటిస్, నాసికా అడ్డుపడటం వంటి సమస్యలతో బాధపడవచ్చు. రినిటిస్ అనేది ముక్కు శ్లేష్మ పొరలలో వాపును ప్రోత్సహించే ఒక పరిస్థితి. ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అలెర్జీ ప్రతిచర్య కారణంగా జరుగుతుంది. ఆస్తమా, అలర్జీలు ఆస్తమా, అలర్జీలతో బాధపడేవారికి %ూజ% మరింత ప్రమాదకరం. కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు తరచుగా ఇంట్లోనే ఏసీలను అమర్చుకుంటుంటారు. అయితే ఇంట్లో ఉన్న ఏసీని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే ఆస్తమా, అలర్జీలతో బాధపడేవారికి ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ ఎక్కువ సేపు ఏసీలో ఉండడం వల్ల మన ముక్కులు పొడిబారతాయి. దీనివల్ల శ్లేష్మ పొరల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. రక్షిత శ్లేష్మం లేకుండా, వైరల్ సంక్రమణ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డీహైడ్రేషన్‌గది ఉష్ణోగ్రతతో పోలిస్తేలో నివసించేవారిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గదిలో ఎక్కువ తేమను గ్రహిస్తే, మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది.తలనొప్పివల్ల వచ్చే డీహైడ్రేషన్ సమస్య

కూడా తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్‌కు కారణం కావచ్చు. నిర్జలీకరణం అనేది మైగ్రేన్ విషయంలో తరచుగా పట్టించుకోని ట్రిగ్గర్‌గా మారుతుంది. ఏసీలో ఉండి వెంటనే ఎండలోకి వెళితే తలనొప్పి సమస్య పెరుగుతుంది. మీరు ఏసీ గదిని సరిగ్గా నిర్వహించకపోయినా, తలనొప్పి, మైగ్రేన్ సమస్య పెరుగుతుంది.కళ్లు పొడిబారడంమీకు కళ్లు పొడిబారడం అనే సమస్య ఉంటే, ఎక్కువ సేపు ఏసీలో ఉండడం మీకు అస్సలు మంచిది కాదు. కళ్ళలో దురద, అసౌకర్యం ఈ సమస్య చాలా కష్టాలను కలిగిస్తుంది. డ్రై ఐ సింద్రోమ్‌తో బాధపడేవారు ఎక్కువసేపు ఏసీలో ఉండకూడదని సూచిస్తున్నారు.పొడి చర్మం ఏసీలో ఎక్కువ సేపు కూర్చునేవారిలో దురద లేదా పొడి చర్మం సమస్య చాలా సాధారణం. బలమైన సూర్య కిరణాలకు గురికావడంతోపాటు ఎక్కువసేపు ఏసీలో ఉండడం వల్ల పొడి చర్మం సమస్య పెరుగుతుంది. సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవాళ్లు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

కడప మనస్సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily
శనివారం, 22 ఆగష్టు 2026

గొర్రెలు, పొట్టేళ్ల దొంగతనం కేసులో ప్రధాన నిందితుడి అరెస్ట్

-రూ.1.50 లక్షల నగదు స్వాధీనం.. ఇప్పటివరకు రూ.6.70 లక్షల నగదు, మూడు వాహనాలు స్వాధీనం

కడప, (మనస్సాక్షి): రాజుపాలెం పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో గొర్రెలు, పొట్టేళ్ల దొంగతనాలకు పాల్పడిన కేసులో పోలీసులకు దొరక్కుండా తప్పించుకొని తిరుగుతున్న ప్రధాన నిందితుడు దేవరకొండ రమేష్ అలియాస్ వంకాయ ముక్కు రమేష్ (39)ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి అతని నుంచి రూ.1.50 లక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రాజుపాలెం, ప్రొద్దుటూరు, సమీప ప్రాంతాల్లోని గొర్రెల షెడ్లను రాత్రి వేళల్లో లక్ష్యంగా చేసుకుని గొర్రెలు, పొట్టేళ్లను అపహరించి వాహనాల్లో తరలించి విక్రయించడం ద్వారా అక్రమంగా ఆర్థిక లాభం పొందుతున్న ముఠాకు రమేష్ నాయకత్వం వహించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కేసుల్లో ఇప్పటివరకు మొత్తం రూ.6.70 లక్షల నగదు, మహీంద్రా ఎక్స్‌యూవీ 500 కారు, బొలెరో వాహనం, బజాజ్ పల్సర్ ఎన్ఎస్400 ద్విచక్రవాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. గ్రామాల్లో గొర్రెలు, పొట్టేళ్ల దొంగతనాలపై అందిన ఫిర్యాదుల మేరకు ప్రొద్దుటూరు సహాయ పోలీసు అధికారి యు.విభూ క్రిష్ణ ఆదేశాలతో ప్రొద్దుటూరు రూరల్ సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం.నాగభూషణ్ ఆధ్వర్యంలో రాజుపాలెం ఎస్ఐ జి.ప్రణయ్‌కుమార్‌రెడ్డి, సిబ్బందితో ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి విచారణ చేపట్టారు. సాంకేతిక ఆధారాలు, నిఘా కెమెరాల దృశ్యాలు, విశ్వసనీయ సమాచారంతో దొంగతనాలకు పాల్పడిన ముఠాను గుర్తించారు. ఇప్పటికే ఆరుగురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి న్యాయస్థానానికి తరలించిన పోలీసులు, ముఠాకు నాయకత్వం వహిస్తూ తప్పించుకొని తిరుగుతున్న దేవరకొండ రమేష్ అలియాస్ వంకాయ ముక్కు రమేష్‌ను ఈ నెల 20న సాయంత్రం 6 గంటలకు రాజుపాలెం మండలం రాజుపాలెం గ్రామంలోని విజయ కిసాన్ సేవా కేంద్రం సమీపంలోని పెట్రోలు బంకు వద్ద అరెస్ట్ చేశారు. పోలీసుల దర్యాప్తు ప్రకారం రాజుపాలెం మండలం వెంగలాయపల్లెలో మే 23, 24 తేదీల రాత్రి 18 జీవాలు, రామచంద్రాపురంలో మార్చి 29, 30 తేదీల రాత్రి 20 జీవాలు, ప్రొద్దుటూరు మండలం గోపవరం గ్రామంలో మార్చి 13, 14 తేదీల రాత్రి 13 జీవాలు, రాజుపాలెం మండలం అరకటవేములలో గత ఏడాది నవంబర్ 1, 2 తేదీల రాత్రి 3 జీవాలు, యర్రగుంట్ల మండలం పోట్లదుర్తిలో మార్చి 11, 12 తేదీల రాత్రి 12 జీవాలను దొంగిలించిన కేసుల్లో ఈ ముఠా ప్రమేయం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ కేసులకు సంబంధించి జూన్ 12న దేవరకొండ సురేంద్ర (19), దేవరకొండ గణేష్ (20), జూన్ 15న శ్రీరాముల చిన్న వెంకటేష్ (22), చట్టంతో సంఘర్షణకు లోనైన ఒక బాలుడు, జూలై 1న ఎరుకలి శ్రీనివాసులు (32), ఎరుకలి నరేష్ (34)ను అరెస్ట్ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రధాన నిందితుడు రమేష్‌పై గతంలోనూ వివిధ పోలీస్‌స్టేషన్ల పరిధిలో పలు కేసులు నమోదైనట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. దొంగతనాల ద్వారా సంపాదించిన నగదును విలాసవంతమైన జీవనానికి వినియోగిస్తున్నట్లు విచారణలో వెల్లడైనట్లు తెలిపారు. కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

రేపు ఉత్తరాంధ్రలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన

-చోడవరంలో స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్న ముఖ్యమంత్రి

-విశాఖలో బ్రిక్స్ యువజన, క్రీడల మంత్రుల సమావేశాలకు హాజరు

అమరావతి, (మనస్సాక్షి రిపోర్టర్): ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు శనివారం ఉత్తరాంధ్రలోని అనకాపల్లి, విజయనగరం, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో పర్యటించనున్నారు. పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ శ్రేణులతో మమేకం కానున్నారు. ఉదయం అమరావతి నుంచి హెలికాప్టర్‌లో బయలుదేరనున్న ముఖ్యమంత్రి అనకాపల్లి జిల్లా కె.కోటపాడు మండలం అలమండ గ్రామానికి చేరుకోనున్నారు. అక్కడ స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. అనంతరం ఉదయం 11.05 గంటలకు ఏ.కొడూరు జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల సమీపంలోని ప్రజా వేదికకు చేరుకుంటారు. మధ్యాహ్నం 1.15 గంటల వరకు జరిగే కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రసంగించనున్నారు. మధ్యాహ్నం 2.20 గంటలకు పార్టీ శ్రేణుల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొంటారు. అనంతరం అనకాపల్లి పర్యటనను ముగించుకుని విజయనగరం జిల్లా ఎస్.కోటకు చేరుకుంటారు. సాయంత్రం 4.20 గంటలకు ఎమ్మెల్యే కె.లలితకుమారి నివాసానికి వెళ్లనున్నారు. అనంతరం విశాఖపట్నంలో జరుగుతున్న బ్రిక్స్ సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొంటారు. సాయంత్రం 5.05 గంటలకు నోవాటెల్‌లో నిర్వహించే రెండో బ్రిక్స్ యువజన, క్రీడల మంత్రుల సమావేశం--2026కు హాజరవుతారు. విశాఖపట్నం పర్యటన ముగించుకుని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు రాత్రికి అమరావతికి తిరిగి చేరుకోనున్నారు.

వార్డు అభివృద్ధికి బాటలు వేస్తాం

- బి జె పి కార్పొరేటర్ అభ్యర్థి

బత్తల పవన్ కుమార్ ఇంటింటా ప్రచారం

కడప (మనస్సాక్షి రిపోర్టర్): కడప మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 9వ డివిజన్‌లో భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) ప్రచారం ముమ్మరమైంది. బీజేపీ కార్పొరేటర్ అభ్యర్థి బత్తల పవన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఇళ్లను సందర్శించి ప్రజలను కలుసుకుని వారి ఆశీర్వాదాలు, మద్దతు కోరారు. ప్రచారంలో భాగంగా స్థానికులతో పవన్ కుమార్ నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. 9వ డివిజన్ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, ముఖ్యంగా తాగునీటి సరఫరా, రహదారుల అభివృద్ధి, మురుగునీటి కాలువల నిర్మాణం, పారిశుధ్యం, చెత్త నిర్వహణ వంటి మౌలిక వసతుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రతినిధిగా పనిచేస్తానని, డివిజన్ సమగ్ర అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని పవన్ కుమార్ తెలిపారు. ఎన్నికల్లో బీజేపీ కమలం గుర్తుపై ఓటు వేసి తనను గెలిపించాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. ఈ ఇంటింటా ప్రచార కార్యక్రమంలో డివిజన్‌కు చెందిన ప్రముఖ నాయకులు గౌరి శంకర్, గంగాధర్, కృష్ణారెడ్డి, మహబూబ్ వల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో బీజేపీ కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు ప్రచారంలో భాగస్వాములయ్యారు. 9వ డివిజన్‌లో ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుంటూ, వాటి పరిష్కారానికి కార్యాచరణ రూపొందిస్తూ ముందుకు సాగుతామని బీజేపీ నాయకులు పేర్కొన్నారు.

ఏపీఎండీసీకి ప్రతిష్ఠాత్మక 'బెస్ట్ స్టేట్ లింక్డ్ ఇష్యూయర్' అవార్డు

-రూ.9,000 కోట్ల బాండ్ల ద్వారా నిధుల సమీకరణకు గుర్తింపు

విజయవాడ, (మనస్సాక్షి): ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థకు ప్రతిష్ఠాత్మక 'బెస్ట్ స్టేట్ లింక్డ్ ఇష్యూయర్' అవార్డు లభించింది. ముంబైలో ఆగస్టు 20న నిర్వహించిన అసోచామ్ 9వ జాతీయ కార్పొరేట్ బాండ్ మార్కెట్ సదస్సు, అవార్డుల కార్యక్రమంలో ఈ పురస్కారాన్ని అందజేశారు. కార్పొరేట్ బాండ్ మార్కెట్ ద్వారా భద్రత కలిగిన మార్పిడి కాని రుణ పత్రాలను జారీ చేసి రూ.9,000 కోట్లను విజయవంతంగా సమీకరించినందుకు ఏపీఎండీసీకి ఈ గుర్తింపు లభించింది. ప్రభుత్వ అనుబంధ సంస్థగా ఇంత భారీ స్థాయిలో నిధులను సమీకరించడం సంస్థకు కీలక మైలురాయిగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా ఏపీఎండీసీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అందిస్తున్న దూరదృష్టితో కూడిన నాయకత్వం, మార్గదర్శకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. బాండ్ జారీ విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక శాఖ, పరిశ్రమలు--వాణిజ్యం, గనులు--భూగర్భశాస్త్ర శాఖలతో పాటు ఇతర సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలు, సంబంధిత సంస్థలకు ధన్యవాదాలు తెలిపింది. ఏపీఎండీసీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్‌కుమార్ నాయకత్వంలో, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో రూ.9,000 కోట్ల నిధులను సమీకరించినట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ ప్రక్రియ సంస్థకు భారీ ఆర్థిక వనరులను సమీకరించే సామర్థ్యం ఉందని నిరూపించడంతో పాటు, ఆర్థిక నిర్వహణ, పరిపాలన, నియంత్రణ నిబంధనల అమలు, సుపరిపాలనలో సంస్థ పాటిస్తున్న విధానాలను ప్రతిబింబించిందని పేర్కొంది. 'బెస్ట్ స్టేట్ లింక్డ్ ఇష్యూయర్'గా లభించిన ఈ అవార్డు బాండ్ మార్కెట్‌ను సమర్థంగా వినియోగించుకున్న ఏపీఎండీసీ సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని సంస్థ తెలిపింది. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, పారదర్శకత, నియంత్రణ నిబంధనల అమలు, సుపరిపాలన, సమర్థవంతమైన పరిపాలనతో పాటు రాష్ట్ర ఖనిజ రంగ సుస్థిర అభివృద్ధి పట్ల సంస్థ నిబద్ధతకు ఈ గుర్తింపు మరింత బలం చేకూర్చిందని పేర్కొంది. అసోచామ్ అవార్డు ఎంపిక ప్రక్రియలో భాగంగా అందిన నామినేషన్లను ముందుగా నిర్ణయించిన గుణాత్మక, పరిమాణాత్మక ప్రమాణాలు, పనితీరు సూచికల ఆధారంగా పరిశీలించారు. సుపరిపాలన, నియంత్రణ నిబంధనల అమలు, పరిపాలన, ఆవిష్కరణలు, సంస్థ ప్రభావం, వ్యాపార సామర్థ్యం, వ్యూహాత్మక కార్యక్రమాలు, కార్యాచరణ సామర్థ్యం, పరిశ్రమ వృద్ధికి అందించిన సహకారం వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. ప్రాథమిక మూల్యాంకనం అనంతరం ఎంపికైన సంస్థలను ఆర్థిక, నియంత్రణ, కార్పొరేట్ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులతో కూడిన ఏడుగురు సభ్యుల స్వతంత్ర న్యాయనిర్ణేతల బృందం పరిశీలించింది. సంస్థల విజయాలు, సుపరిపాలన విధానాలు, నియంత్రణ వ్యవస్థలు, ఆవిష్కరణలు, కొలవదగిన ఫలితాలు, సమగ్ర పనితీరును విశ్లేషించిన అనంతరం విజేతలను ఖరారు చేశారు. ఈ అవార్డు సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్‌కుమార్, సంస్థ పాలక మండలి అందించిన నాయకత్వం, మార్గదర్శకత్వానికి గుర్తింపుగా ఏపీఎండీసీ పేర్కొంది. అలాగే సంస్థ ఉద్యోగులు, బ్యాంకర్లు, ఆర్థిక వ్యవహారాల నిర్వాహకులు, రుణ అంచనా సంస్థలు, రుణ పత్రాల ధర్మకర్త, స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్, ఇతర సంస్థలు, ఏజెన్సీలు అందించిన సమష్టి సహకారాన్ని సంస్థ అభినందించింది. ఈ అవార్డు ఏపీఎండీసీ ప్రస్థానంలో ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలిచిందని సంస్థ తెలిపింది. ఉత్తమ సుపరిపాలన, నియంత్రణ నిబంధనల అమలు, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, పారదర్శకత, సమర్థవంతమైన పరిపాలనకు సంస్థ చేస్తున్న కృషికి ఇది గుర్తింపని పేర్కొంది. రాష్ట్ర ఖనిజ రంగ సుస్థిర అభివృద్ధితో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థికాభివృద్ధికి మరింతగా తోడ్పడాలనే తమ నిబద్ధతను ఈ అవార్డు మరింత బలోపేతం చేసిందని ఏపీఎండీసీ వెల్లడించింది.

జీఎస్టీ పరిపాలనలో ఏపీ కృత్రిమ మేధస్సు విధానానికి జాతీయ స్థాయిలో ప్రశంసలు

-6వ జాతీయ సమన్వయ సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత పన్ను పరిపాలన నమూనా ప్రదర్శన

న్యూఢిల్లీ మనస్సాక్షి: వస్తు సేవల పన్ను పరిపాలనలో కృత్రిమ మేధస్సు, యంత్ర అభ్యసన సాంకేతికతలను వినియోగిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ రూపొందించిన వినూత్న విధానానికి జాతీయ స్థాయిలో ప్రశంసలు లభించాయి. న్యూఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో రెవెన్యూ కార్యదర్శి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 6వ జాతీయ సమన్వయ సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పన్ను పరిపాలన నమూనాను ప్రత్యేక అంశంగా ప్రదర్శించారు. కేంద్ర వస్తు సేవల పన్ను మండలి కార్యదర్శిత్వం, కేంద్ర పరోక్ష పన్నులు, సుంకాల మండలి, దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు చెందిన వాణిజ్య పన్నుల కమిషనర్లు, ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర పన్నుల ప్రధాన కమిషనర్ రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న కృత్రిమ మేధస్సు, యంత్ర అభ్యసన ఆధారిత పన్ను పరిపాలన విధానాన్ని వివరించారు. పన్ను పరిపాలనలో కేసుల ఎంపిక, కేటాయింపు, రిటర్నుల పరిశీలన, పన్ను తనిఖీలు, ఆడిట్, తనిఖీ ప్రక్రియలతో పాటు మొదటి అప్పీల్ అధికారి, జీఎస్టీ అప్పీలేట్ ట్రైబ్యునల్, ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో జరిగే న్యాయ ప్రక్రియల వరకు కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత వ్యవస్థలను ఆంధ్రప్రదేశ్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ అభివృద్ధి చేసింది. నాలుగు రకాల సమాచార వనరులను అనుసంధానం చేసి, 19 స్వయంచాలక విశ్లేషణ నివేదికలు, 35 అంశాలతో కూడిన ప్రమాద అంచనా విధానం ద్వారా కేసులను ముందుగానే గుర్తించి వర్గీకరిస్తున్నారు. అధిక విలువ కలిగిన కేసులకు అదనపు పరిశీలన జరిగేలా చట్టబద్ధమైన విలువ ఆధారిత కేటాయింపు విధానాన్ని కూడా అమలు చేస్తున్నారు. పన్ను సంబంధిత చట్టాలు, నిబంధనలతో పాటు సుప్రీంకోర్టు, వివిధ ఉన్నత న్యాయస్థానాలు, న్యాయస్థానాలు, మొదటి అప్పీల్ అధికారుల వద్ద వెలువడిన సుమారు 22 వేల తీర్పుల సమాచారంతో ప్రత్యేక న్యాయ కృత్రిమ మేధస్సు సహాయక వ్యవస్థను రూపొందించారు. మొదటి అప్పీల్, జీఎస్టీ అప్పీలేట్ ట్రైబ్యునల్, ఉన్నత న్యాయస్థానం వంటి మూడు న్యాయ వేదికల్లో ఈ వ్యవస్థను వినియోగిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు 13,700కుపైగా కేసులను కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత సహాయక విధానంలోకి తీసుకువచ్చి, అధికారులకు సూచనలు, అంశాల వారీ సమాధానాలు, ప్రత్యుత్తరాల ముసాయిదా తయారీలో సహకరిస్తోంది. అయితే ప్రతి ముసాయిదాను సంబంధిత అధికారి పరిశీలించి, ఆమోదించి, డిజిటల్ సంతకం చేసిన తర్వాతే జారీ చేస్తున్నారు. రిటర్నుల పరిశీలనలో కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత విధానం ద్వారా సాధించిన ఫలితాలను గత సంప్రదాయ విధానంతో పోల్చి సమావేశంలో వివరించారు. ఆరు నెలల కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత కార్యకలాపాల్లో రూ.743.43 కోట్ల ఆదాయ సంబంధిత అక్రమాలను గుర్తించగా, ఇదే తరహా గత కాలంలో సంప్రదాయ విధానం ద్వారా రూ.365.75 కోట్లను మాత్రమే గుర్తించినట్లు తెలిపారు. అలాగే ఒక్కో కేసుకు సంబంధించి గుర్తించిన పన్ను ఆదాయ వ్యత్యాసం కృత్రిమ మేధస్సు విధానంలో రూ.27.63 లక్షలుగా ఉండగా, గత సంప్రదాయ విధానంలో అది రూ.3.08 లక్షలుగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. కృత్రిమ మేధస్సు ముసాయిదాలను మాత్రమే రూపొందిస్తుందని, తుది నిర్ణయాలు మాత్రం అధికారులు మాత్రమే తీసుకుంటారని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ప్రతి నోటీసు, ఉత్తర్వుపై అధికారి డిజిటల్ సంతకం ఉండేలా పూర్తి పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంతో వ్యవస్థను రూపొందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రదర్శనకు సమావేశంలో పాల్గొన్న రాష్ట్రాల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. కృత్రిమ మేధస్సు వ్యవస్థ నిర్మాణం, విధాన రూపకల్పన వివరాలను తెలుసుకునేందుకు పలు రాష్ట్రాలు ఆసక్తి వ్యక్తం చేశాయి. తమిళనాడు, బీహార్, రాజస్థాన్, ఛత్తీస్‌గఢ్, కేరళ, అసోం, మేఘాలయ రాష్ట్రాలు ఆంధ్రప్రదేశ్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖను సంప్రదించి ఈ విధానాన్ని తమ రాష్ట్రాల్లో అమలు చేసేందుకు వివరాలను కోరినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఆయా రాష్ట్రాల బృందాలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు వచ్చి ఈ విధానాన్ని అధ్యయనం చేయనున్నాయి. కేంద్ర రెవెన్యూ కార్యదర్శి ఆంధ్రప్రదేశ్ చేపట్టిన కార్యక్రమాన్ని అభినందిస్తూ, కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత పన్ను పరిపాలనలో ఇతర రాష్ట్రాలు కూడా అనుసరించదగిన నమూనాగా ప్రశంసించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. భవిష్యత్‌లో తాత్కాలిక పన్ను వాపసు ప్రక్రియ, నమోదు పర్యవేక్షణ, నమోదు రద్దు, సవరణ పిటిషన్లు, పునఃసమీక్ష పిటిషన్లు, బకాయిలు, వసూళ్ల ప్రక్రియ, ముందస్తు తీర్పులకు సంబంధించిన వ్యవహారాల్లోనూ కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత విధానాలను విస్తరించనున్నట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ వెల్లడించింది. ఈ వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా విస్తరించేందుకు కేంద్ర వస్తు సేవల పన్నుల నెట్‌వర్క్‌తో నేరుగా సమాచార అనుసంధానం, ఇతర ప్రాంతాల్లోని పన్ను చెల్లింపుదారుల వివరాలపై అవగాహన, కీలక సమయాల్లో నిరంతర సమాచార సేవలు అవసరమని కేంద్రానికి తెలియజేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇప్పటికే అవసరమైన కృత్రిమ మేధస్సు సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసిందని, ఇక కేంద్ర స్థాయిలో సమాచార, వ్యవస్థల సహకారం లభిస్తే దీనిని మరింత విస్తృతంగా అమలు చేయగలమని అధికారులు తెలిపారు. జాతీయ స్థాయి సమావేశంలో తమ విధానాన్ని ప్రదర్శించే అవకాశం కల్పించిన కేంద్ర రెవెన్యూ శాఖ, వస్తు సేవల పన్ను మండలి కార్యదర్శిత్వానికి రాష్ట్ర పన్నుల ప్రధాన కమిషనర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా పన్ను పరిపాలనను మరింత సమర్థవంతంగా మార్చేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రూపొందించిన కృత్రిమ మేధస్సు విధానాన్ని ఇతర రాష్ట్రాలతో పంచుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

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

హోమియోపతి వైద్యులుగా బాధ్యతలు చేపట్టిన డా.శివజ్యోతి..

కమలాపురం, ఆగస్టు 21 మనస్సాక్షి: కడప జిల్లా,కమలాపురం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిలో హోమియోపతి వైద్యులుగా బాధ్యతలు చేపట్టిన డా.శివ జ్యోతి, తిరుపతిలో రెగ్యులర్ వైద్యురాలిగా విధులు నిర్వహిస్తు డిప్యుటేషన్‌పై కమలాపురం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వచ్చారు. వారంలో ప్రతి శుక్రవారం, శనివారం మాత్రమే కమలాపురంలో అందుబాటులో ఉండి ప్రజలకు హోమియోపతి వైద్య సేవలు అందించనున్నారు. చికిత్స అవసరమైన వారు ఈ రెండు రోజుల్లో ఆసుపత్రికి వచ్చి వైద్య సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని డాక్టర్ శివజ్యోతి తెలిపారు.

నీరు నిల్వ వద్దు - దోమలకు చోటు వద్దు!

-సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య.

పులివెందుల, ఆగష్టు 21 మనస్సాక్షి:పులివెందుల అర్బన్ పరిధిలోని జయమ్మ కాలనీలో శుక్రవారం 'డ్రై డే' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది ఇంటింటా ఫీవర్ సర్వే మరియు లార్వా సర్వే చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఇళ్ల పరిసరాల్లో నిల్వ ఉన్న నీటిని పరిశీలించి, దోమల లార్వా ఉన్న ప్రాంతాల్లో అబేట్ ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేశారు.?ఈ సందర్భంగా సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు తమ నివాసాల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నిల్వ ఉన్న నీటిలోనే దోమల లార్వా వృద్ధి చెందుతుందని, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి శుక్రవారం రోజున 'డ్రై డే'గా పాటించి పరిసరాలను పొడిగా ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా నీటి తొట్టెలు, ఎయిర్ కూలర్లు, పాత టైర్లు, కొబ్బరి బోండాలు, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలలో నీరు చేరకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలన్నారు. దోమల నివారణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని,

జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య కార్యకర్త శేషగిరి నాయక్, ఆశా కార్యకర్త శ్రీమతి రామీజా పాల్గొన్నారు.

వాస్తవాలు చెప్పినందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారికి అభినందనలు.

-డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి.

వేంపల్లి, ఆగష్టు :21 మనస్సాక్షి: రాష్ట్ర విభజన సమస్యలు 12 సంవత్సరాలైనా ఇంకా పరిష్కారం కాలేదని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన గురువారం తమిళనాడులోని మహాబలిపురంలో జరిగిన దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండల సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వాస్తవాలు చెప్పినందుకు రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిని అభినందించారు. రాష్ట్ర విభజన సందర్భంగా ఆనాడు కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలో ఉన్న యూపీఏ ప్రభుత్వం నవ్యాంధ్రప్రదేశ్ కు అనేక వరాలు ప్రకటించింది.9. కృష్ణానది యాజమాన్య బోర్డ్ కార్యాలయాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఏర్పాటు చేయడం.10. విభజన చట్టంలో 9,10 షెడ్యూల్లోని వివిధ సంస్థలకు సంబంధించిన ఆస్తులను, అప్పులను రెండు రాష్ట్రాల మధ్య పంచడం. పై సమస్యలు పరిష్కారం అయి ఉంటే ఈపాటికి సీమాంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర అయి ఉండేది.కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి ఉంటే పై సమస్యలన్నీ ఎప్పుడో పరిష్కారమై ఉండేవి.దురదృష్టవశాత్తు కేంద్రంలో బిజెపి ప్రభుత్వం,రాష్ట్రంలో ప్రాంతీయ పార్టీలు అధికారంలోకి రావడంతో పై సమస్యలు 12 సంవత్సరాలు అయినా పరిష్కారం కాలేదు.మోడీ ప్రభుత్వ మోసగారితనం ప్రాంతీయ పార్టీలైన టిడిపి,వైకాపా

చేతకానితనంతో ఈ పరిస్థితి దాపురించిందని తులసిరెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ధైర్యం చేసి అమిత్ షా సమక్షంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో పై అంశాలను ప్రస్తావించడం హర్షణీయమని తులసి రెడ్డి అన్నారు.ఇప్పటికైనా కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్ కు సంబంధించిన పై సమస్యలను వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని తులసి రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామికి వెండి పాదాలను బహుకరించిన భక్తుడు

-ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి కే.సుభాష్.

వేంపల్లి, ఆగష్టు 21 మనస్సాక్షి: శ్రీ వృషభ చలేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన వేంపల్లి పట్టణం కడప పులివెందుల ప్రధాన రహదారి ప్రక్కనగల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారికి సుమారు ఒక్క లక్ష యాభై వేల రూపాయలు విలువగల వెండి పాదాలను వేంపల్లి పట్టణ నివాసి అయిన శ్రీ వల్లూరు వెంకటసుబ్బారెడ్డి వీరి ధర్మపత్ని పూర్ణమ్మ గారు కానుకగాసమర్పించడం జరిగినది. వారికి ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం శ్రీ తిరుమల వేణు అర్చకులచే ప్రత్యేక పూజలు జరిపించి, సత్కరించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ శ్రీ పివి రమణ పాల్గొన్నారు.

మానవతా సంస్థ సమావేశం

వేంపల్లి, మనస్సాక్షి : వేంపల్లెకు మానవతా సంస్థ వ్యవస్థాపకులు శ్రీ రామచంద్ర రెడ్డి మరియు సెంట్రల్ కమిటీ సభ్యులు శ్రీ సుబ్బారెడ్డి విచ్చేశారు.ఈ సందర్భంగా చైతన్య స్కూల్ ఆవరణంలో మానవతా సంస్థ చైర్మన్ చక్రపాణి , జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి యోగేశ్వర బాబు, కార్యదర్శి శ్రీ శివమహేశ్వర రెడ్డి , ఉపాధ్యక్షుడు చైతన్య కుమార్ , కోశాధికారి ధనుంజయ మరియు బోర్డు సభ్యులుయస్థాన్, శ్రీనివాసులు లతో కలిసి ఒక చిన్న సమావేశం నిర్వహించారు.సమావేశంలో వ్యవస్థాపకులు రామచంద్ర రెడ్డి సంస్థ యొక్క సేవా కార్యక్రమాలు, ఆశయాలు మరియు భవిష్యత్ కార్యాచరణ గురించి విలువైన సమాచారాన్ని అందించారు. ఇటీవల నిర్వహించిన శాంతి ర్యాలీని విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు వేంపల్లె మానవతా బృందాన్ని అభినందించారు.అలాగే ఈ సంవత్సరం మానవతా సభ్యత్వాన్ని మరింతగా పెంచడం, ఎక్కువ మంది ప్రజలను సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములను చేయడం గురించిచర్చించారు.చివరగా, ఈ సంవత్సరం ప్రజలకు మరింత విస్తృతంగా సేవలు అందించేందుకు చేపట్టాల్సిన భవిష్యత్ సేవా కార్యక్రమాలు మరియు కార్యాచరణ ప్రణాళికలపై సభ్యులతో చర్చించారు.

వరలక్ష్మి వ్రతం సందర్భంగా మహాలక్ష్మి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న బీటెక్ రవి

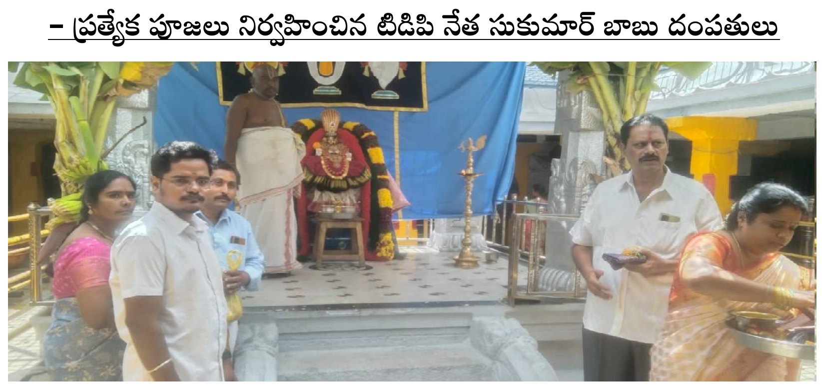
పులివెందుల, మనస్సాక్షి : వరలక్ష్మి వ్రతం సందర్భంగా పులివెందుల మున్సిపాలిటీలోని ముద్దనూరు రోడ్డులో ఉన్న మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవాలయంలో టీడీపీ సీనియర్ నాయకుడు తూగుట్ల మధుసూదన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని అమ్మవారిని పులివెందుల టీడీపీ ఇంచార్జ్ బీటెక్ రవి దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని బీటెక్ రవి ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పులివెందుల మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ గడ్డం అమర్నాథ్ యాదవ్ , నల్లాగారి భాస్కర్ రెడ్డి ,హజ్ ఉ ఉర్దు అకాడమీ డైరెక్టర్ మహబూబ్ బాష, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ముబ్బ చింతలపల్లి చెరువుకు నీటి విడుదల

వేముల, మనస్సాక్షి: వేముల మండలంలోని ముబ్బ చింతలపల్లి గ్రామ చెరువుకు ఈరోజు పంప్‌హౌస్ నుంచి నీటిని విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ పులివెందుల ఇన్‌చార్జ్ బీటెక్ రవి , టీడీపీ రాష్ట్ర మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు పేర్ల పార్థసారథి రెడ్డి , మారెడ్డి జోగిరెడ్డి , శ్రీనాథ్ రెడ్డి పాల్గొని నీటిని విడుదల చేశారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, గతంలో ముబ్బ చింతలపల్లి చెరువుకు నీరు అందించలేదని, రైతుల సాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కూటమి ప్రభుత్వం చెరువుకు నీటిని అందిస్తోందని తెలిపారు. చెరువుకు నీరు చేరడంతో గ్రామ రైతులకు సాగునీటి ఇబ్బందులు తగ్గి, పంటలకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు.చెరువుకు నీటిని విడుదల చేయడంతో గ్రామ రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

శ్రీకళ్యాణ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వైభవంగా వరలక్ష్మీ వ్రతం

- ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన టిడిపి నేత సుకుమార్ బాబు దంపతులు



మదనపల్లె మనస్సాక్షి: పట్టణంలో వెలసిన శ్రీకళ్యాణ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వరలక్ష్మి వ్రతం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు.ఇందులో భాగంగా విశ్రాంత డిఎస్పి,తెలుగుదేశం నేత సుకుమార్ బాబు దంపతులు స్వామివారికి,అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం భక్తులకు కుంకుమ,గాజులు,రవికలు సుమారు 100 మందికి పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా సుకుమార్ బాబు మాట్లాడుతూ అమ్మవారి కృప అందరిపై ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ శాంతి,ప్రేమ,భక్తి భావంతో ఆధ్యాత్మికత పెంచుకోవాలని తెలియజేశారు.ఆలయాల అభివృద్ధి,ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు తన సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో టిటిడి టెంపుల్ ఇన్స్పెక్టర్ పూజారి శ్రీనివాసాచార్యులు,చెంగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్లాహ్ కృపతో వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలి

- వైకాపా సమన్వయకర్త నిసార్ అహమ్మద్ ఆకాంక్ష

- మస్జిద్-ఇ-అబు హనీఫాలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

మదనపల్లె మనస్సాక్షి: వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవడం ద్వారా కరువు పరిస్థితులు వైదొలుగుతాయని,అల్లాహ్ దయతో వర్షాలు కురవాలని ముస్లింలతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేయడం జరిగిందని మదనపల్లె వైయస్సార్ సిపి సమన్వయకర్త ఎస్.నిసార్ అహమ్మద్ తెలిపారు.పవిత్ర శుక్రవారం మదనపల్లె మున్సిపాలిటీ 3వ వార్డు మస్జిద్-ఇ -అబు హనీఫాలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలలో పాల్గొన్నారు.స్థానిక ముస్లింల ఆహ్వానం మేరకు ప్రత్యేక ప్రార్థనలకు హాజరైనారు.స్థానికులు,వైసిపి నాయకులు సాదర స్వాగతం పలికారు.అనంతరం అందరితో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.స్థానికులు,వైసిపి నాయకులతో సమావేశమై యోగక్షేమాలను తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా నిసార్ అహమ్మద్ మాట్లాడుతూ ఎల్‌నినో కారణంగా గతంలో ఎన్నడూ లేని వర్షభావ పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.సకాలంలో వర్షాలు కురవాలని అల్లాహ్ ను వేడుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. మదనపల్లె నియోజకవర్గంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా నీటి సమస్య నెలకొందని,వేలాది ఎకరాలు బీడు భూములుగా మారాయని,వర్షాలు పడాలని,చెరువులు నిండి జలకళ సంతరించుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నిసార్ అహమ్మద్ తోపాటు నూరుల్లా,తాజ్ మహమ్మద్,వసీం,రిహాన్,పెద్ద నూరుల్లా,జాకీర్,కరీముల్లా,ఇమాంషావలి,యూనస్,యూసుఫ్,ఎన్.నవాజ్,ఫక్రుద్దీన్,సత్తార్ భాయ్,యాసీన్,జబివుల్లా,సాదిక్,రియాజ్,నసీర్,జైనుద్దీన్,అబ్దుల్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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