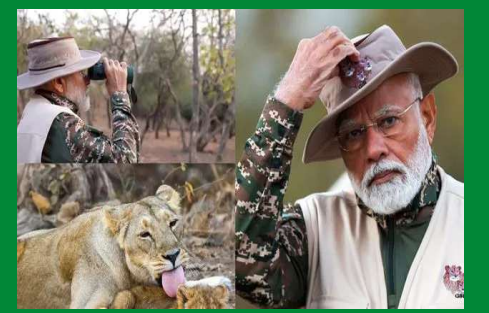


WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యల పేరంగా తిరుగుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా ఛీఫ్ రిపోర్టర్, ఎయిడింగ్ ఇన్చార్జ్ మరియు మండల రిపోర్టర్లు కావాలనుకుంటున్నాం. అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు వక్కాటి వార్తలు రాయగలిగే కొత్తవారికి కూడా అవకాశం కల్పించబడుతుంది.

ప్రజాజ్యోతి సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528



ప్రధాని మోదీ సంఘాతి..

- చేతిలో కెమెరా.. ముందు సింహం..
- మోదీకి ఎదురొచ్చిన సింహాలు..
- ఈ భూమిపై జీవవైవిధ్యం, వన్యప్రాణులను కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని
- ఈ భూమి అద్భుతమైన జీవవైవిధ్యాన్ని కాపాడటానికి మన అంకితభావాన్ని ప్రకటిద్దాం'
- గుజరాత్ పర్యటనలో ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ

ఇది మన బెంచ్ మార్క్



రూ.1000 కోట్ల పెట్టుబడితో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్లాంట్

తిరుపతిలో ఏర్పాటు చేసిన హీరో ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ లిమిటెడ్ తిరుపతిలో ఏర్పాటు చేసిన హీరో ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ లిమిటెడ్ పర్చువల్గా ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

ప్రజాజ్యోతి అమరావతి

తిరుపతిలోని రాజ్ మ్యాన్ ఇండస్ట్రీస్ లో హీరో ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ మొట్టమొదటి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఐండింగ్ ప్లాంట్ను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉండవల్లి నివాసం నుంచి వర్చువల్గా ప్రారంభించారు. హీరో ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్ట్...పారిశ్రామిక అవసరాల కోసం పీఎస్సీ, ఎల్పీజీతో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఐండింగ్కు సరికొత్త - మిగతా3లో




ఎమ్మెల్యేలకు సీట్ల కేటాయింపు

- డిప్యూటీ స్పీకర్ ప్రకటన
- ఏపీ అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యేలకు సీట్ల కేటాయింపు
- ట్రెజరీ బెంచ్ కు ముందు సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం, మంత్రులకు సీట్లు
- ఆ తర్వాత చీఫ్ విప్, విప్ లకు సీట్లు
- ప్రతిపక్ష బెంచ్ లో ముందు వరుసలో జగన్ సీటు

అయోధ్య రామమందిరంపై ఉగ్రదాడికి ఐఎస్ఐ కుట్ట



- దాడి చేసేందుకు ప్రయత్నించిన పాకిస్థాన్ ఐఎస్ఐ ఉగ్రదాడిని భగ్నం చేసిన భారత్
- గుజరాత్, హర్యానా యాంట్ టెర్రరిస్ట్ స్క్వాడ్ జాయింట్ ఆపరేషన్
- పాకిస్థాన్ నిఘా సంస్థ ఐఎస్ఐతో సంబంధాలున్న ఉగ్రవాది అబ్దుల్ రెహమాన్ హర్యానా రాష్ట్రం ఫరీదాబాద్ లో పట్టుబడ్డాడు.



ముంచుకొస్తున్న ఎండలు

- మార్చి నుంచే ఎండలు దంచి కొట్టనున్నాయి
- ఏప్రిల్, మే నెలల్లో ఎండలు ఎలా ఉంటాయోసని చాలా మంది ఇప్పటి నుంచే బెంబేలైపోతున్నారు.
- ఈ ఏడాది గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా హీట్ వేప్ వస్తాయని వాతావరణశాఖ అంచనా

జగనన్న ఇళ్లలో అవకతవకలు తేలుస్తాం

- చైసీపీ నేతల జేబుల్లోకి వేల కోట్లు
- ఇళ్ల స్థలాల కోసం ఇప్పటికీ 70 వేల దరఖాస్తులు
- శాసనమండలిలో రెవెన్యూ శాఖా మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్

ప్రజాజ్యోతి అమరావతి

పేదలంపేదరికే ఇళ్ల వధకం కింద రాష్ట్రంలో అర్హతైన పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలను ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు రెవెన్యూ శాఖా మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. ప్రతి పేద వాడికి తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్ట, ఉండడానికి ఇళ్లు ఉండాలనేది టీడీపీ విధానమని, అందులో భాగంగానే కూటమి ప్రభుత్వం పేదలకు గ్రామీణ ప్రాంతంలో మూడు సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రెండు సెంట్లు ఇళ్ల స్థలం ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. గత నెలలో ఇందుకు సంబంధించి జీవో ఇవ్వగా ఇప్పటి వరకు - మిగతా3లో

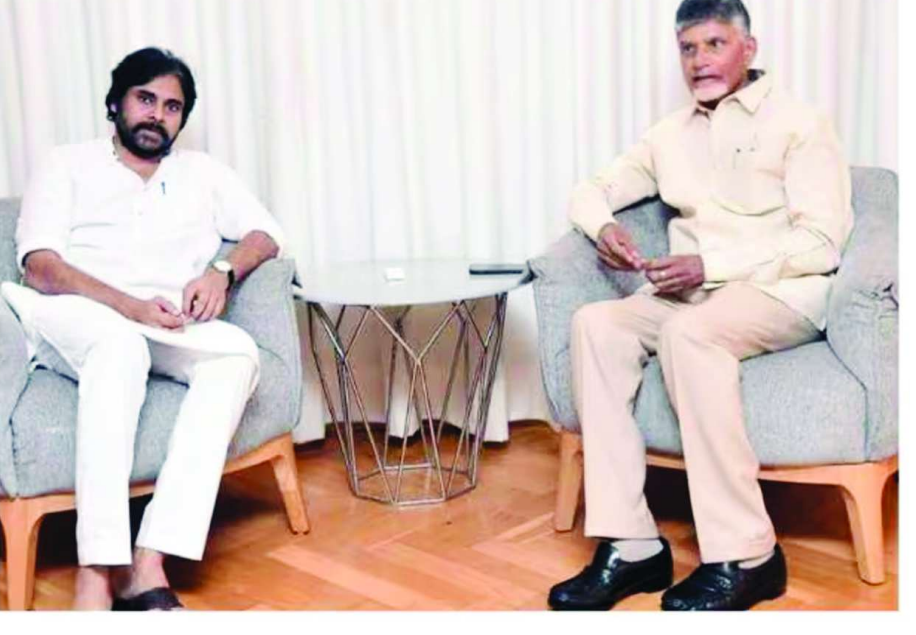


బాబుతో పవన్ భేటీ

ఎమ్మెల్యే కోట ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికపై చర్చ..

ప్రజాజ్యోతి అమరావతి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బడ్జెట్, వివిధ శాఖలకు కేటాయింపులపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ చర్చించారు. అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాలను బ్యాలెన్స్ చేస్తూ కేటాయింపులు ఉన్నాయని పవన్ అభిప్రాయ పడినట్లు తెలుస్తోంది. మే నుంచి ప్రారంభించే తల్లికి వందనం, అన్నదాత పథకాలపై భేటీలో చర్చించారు. అలాగే, ఎమ్మెల్యేల కోటా ఎమ్మెల్సీల ఎన్నికపై ఇద్దరి నేతల మధ్య చర్చ వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై సమావేశంలో చర్చించారని సమాచారం. అసెంబ్లీలోని చంద్రబాబు చాంబర్లో దాదాపు గంటపాటు ఇరువురి నేతల భేటీ జరిగింది. కాగా, రాష్ట్రంలో ఐదు ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు సేద నోటిఫికేషన్ విడుదల అయింది. ఈ నెల 10వ తేదీ వరకు నామినేషన్ దాఖలు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. 11న నామినేషన్ల పరిశీలనకు, 13న నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు అధికారులు గడువు ఇచ్చారు. ఈ నెల 20న పోలింగ్ జరగనుండగా అదే రోజు సాయంత్రం కౌంటింగ్ జరుగుతుంది. జింజిరపూరి, దువ్వారపు రామారావు, బీటీ నాయుడు, అకోక్ బాబు, యనమల రామకృష్ణుడుల పదవీకాలం ఈనెల 29తో ముగియనుంది. దీంతో ఐదు ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు సాధారణ పరిపాలనా శాఖ సీఈవో వివేక్ యాదవ్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు.




శాసన మండలిలో అధికారపక్షం కుప్పిగంతులు

రాజధానిపై బొత్తు సంచలన వ్యాఖ్యలు

అమరావతి నిర్మాణానికి లక్షల కోట్లు ఖర్చు అవుతుందన్న బొత్తు అంత ఖర్చు చేసే స్తోమత తమ ప్రభుత్వానికి లేదని వ్యాఖ్య పార్టీలో చర్చించి రాజధానిపై నిర్ణయం తీసుకుంటామన్న బొత్తు

ప్రజాజ్యోతి విజయవాడ

ఏపీ రాజధాని అమరావతి గురించి చైసీపీ నేత బొత్తు సత్యనారాయణ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమరావతి నిర్మాణానికి లక్షల కోట్లు ఖర్చు అవుతుందని అన్నారు. తాము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసే స్తోమత తమకు లేదని... అందుకే మూడు రాజధానుల వైపు మొగ్గు చూపామని తెలిపారు. - మిగతా3లో



మండల సర్వ సభ్య సమావేశం లో పలు సమస్యలను ప్రస్తావించిన ఎంపీటీసీ సభ్యుడు కొండాల ఎరకయ్య



పాతపట్నం మార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ ఎంపీటీ దొర సావిత్రిమ్మ అధ్యక్షతన పాతపట్నం మండల సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పాతపట్నం స్థూప వాటికకు బోరు వేయించాలని, వాటర్ ట్యాంకు నిర్మాణం చేపట్టాలని పాతపట్నం-2,3 వార్డులకు సంబంధించిన ఎంపీటీసీలు కొండాల యరకయ్య, పోలాకి రేణుకలు లిఖిత పూర్వకంగా ఎంపీటీకు దరఖాస్తు అందజేశారు. చంగుడి గ్రామంలో తాగునీటి పథకంకు బోరు కనెక్షన్ కలపకుండా ఉంచారని, గ్రామ ప్రజలు తాగునీరుకు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అలాగే గుర్రుడి, బగదల, రట్టిపేట గ్రామాల్లో తాగునీటికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, జలజీవన్ పథకం పనులు చేపట్టినప్పటికీ తాగునీరు అందడం లేదని సర్పంచ్ తులసినాయుడు సభ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఆర్డీబిఎన్ జేఈ ఉదయ్ కుమార్



మాట్లాడుతూ వేసవి దృష్ట్య నీటి ఎద్దడి నివారణకు గ్రామీణప్రాంతాల్లో బోరులకు మరమ్మత్తులు చేపడతామని, పైర్ పార్కులు కార్యాలయంలో ఉన్నాయని, నాకు చెబితే వెంటనే తాగునీరు సమస్య లేకుండా పరిష్కరిస్తానని, జీవన్ పథకాలు పనులు మధ్య నిలిచిపోయినవి వెంటనే చేయిస్తానని జేఈ తెలిపారు కొరసవాడ, బోరుభద్ర గ్రామ పంచాయతీల్లో పనులు చేపట్టినప్పటికీ బిల్లులు ఇవ్వడం లేదని సర్పంచ్ ఉమా ఈవోపిల్లి వెంకటరావును పశ్చించారు. బిల్లులు ప్రాప్తికి నగదు విత్తీ సర్పంచ్ చేసుకోవచ్చునని ఈవోపిల్లి తెలిపారు. బోరుభద్ర, సీతారాంవల్లి గ్రామాల్లో భూములు అమ్ముకాలు, కొనుగోలు చేయాలంటే లెక్కలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, రీసర్వేలో ఎల్వీ నెంబర్లు తప్పులు ఉన్నాయని సర్పంచ్ కుమార్తెజి సభద్రాదేవి తీసుకువచ్చారు. డిప్యూటీ తహసీల్దార్ బి.వెంకటరమణ



సమాధానం చెబుతూ భూ సర్వేలో సమస్యలు ఉంటే చెప్పాలని, జేసీకు తెలియజేసి సమస్యను పూర్తిచేస్తానన్నారు. గిరిజన ఎంపీటీసీ ఎంపీటీసీ సభ్యులతో ఫోన్లో మాట్లాడి 12 గంటల సమయంలో 18 ఎంపీటీసీలకు ఆరు ఎంపీటీసీ సభ్యులు రావడంతో సమావేశం ప్రారంభించారు. ఎంపీటీసీ పాటు పాతపట్నం -2,3లు, తిడ్డిమి, ఎస్. ఎస్. ముణగు, బూరగాం ఎంపీటీసీ సభ్యులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. అలాగే జేడ్పీటీసీ సభ్యురాలు లింగాల ఉషారాణి, ఎంపీటీసీ టి-చంద్ర కుమారి, మండల ప్రత్యేకాహ్నినికుడు మర్రి గణపతిరావు, మండల ప్రత్యేకాధికారి సీహెచ్ కరుణకరరావు, సీడిపీవో విమలారాణి, మండల జేఈ ప్రసాద్, ఎంఈవో- 2 తిరుమలరావు, ఏపీవో సురేష్, హౌసింగ్ జేఈ సీతారాం, ఏఈ భారతి, సర్పంచ్ పాల్గొన్నారు.

మున్సిపాలిటీ పరిధిలో హెబాటక్కు తనఖ్చీ చేసిన మునిసిపల్ కమిషనర్ నరసింహారెడ్డి

బద్వేల్ మార్చి 3 (ప్రజా జ్యోతి న్యూస్) మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పలు హెబాటక్కును సోమవారం మున్సిపల్ కమిషనర్ తనఖ్చీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ వాడరాదని పలు మార్లు తెలియజేసినప్పటికీ ఇంకా కొంతమంది ఇడ్డీలు చేసేప్పుడు ఇడ్డీ పాత్రలో ప్లాస్టిక్ కవర్లు ఉపయోగించి ఉడకబెడుతున్నారు. పోరుమామిళ్ళ రోడ్డు నందు కొన్ని టిఫిన్ హెబాటక్కు తనఖ్చీ చేయగా ఒక హెబాటల్ నందు ప్లాస్టిక్ కవర్ లు ఉపయోగించి ఇడ్డీ లు తయారు చేయడం గమనించి జరిమానా విధించడం జరిగిందన్నారు. కలర్ ప్లాస్టిక్ కవర్ లతో పార్కిల్ చేయడం వలన అస్సం కూడా రంగు మారుతుందని పిర్వారులు వస్తున్నారన్నారు. ప్లాస్టిక్ ను ఉపయోగించి ఇడ్డీ లు ఉడకబెట్టడం, వేడి వేడి పదార్థాలు పార్కిల్ చేయడం వలన ప్లాస్టిక్ కరిగి క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలు ఇడ్డీలు, కల్రినీ వంటి తిను బండరాలలో లోనికి చేరడంతో క్యాన్సర్, మెదడు, నరాలకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయన్నారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు వచ్చే మూడవ శనివారం ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ పై న దృష్టి పెట్టి శానిటేషన్ తో పాటు ప్లాస్టిక్ బ్యాన్ గురించి స్పెషల్ డ్రైమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతున్నారు. ప్లెట్ల నందు కూడా కవర్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. కవర్స్ బదులు అందరూ తప్పకుండా విస్తరాకులు గానీ, అరటి ఆకులు గాని వాడాలన్నారు. శానిటేషన్ సెక్టెరిల్ లు తమ పరిధిలోని హెబాటక్కు తరచుగా తనఖ్చీలు చేస్తూ ఉండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ , శానిటేషన్ సెక్టెరిల్ లు, ప్రజారోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



అర్బులైన పేదలకు న్యాయం చేస్తాం సి.పి.ఐ. నాయకులకు ఆర్డీవో హామీ

బద్వేల్ మార్చి 3 (ప్రజాజ్యోతిన్యూస్) బద్వేల్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ముస్లిం మైనార్టీ వర్గాలకు చెందిన నిరుపేదల గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉపాధి అవకాశాలు లేక పొట్ట చేత పట్టుకుని కుటుంబంతో సహా పట్టణ ప్రాంతాలకు వలస వచ్చే పట్టణంలో కాలి పనులు చేసుకుంటూ బద్వేలు పట్టణం రూరల్ పరిధిలో ఉన్న పీపీ కుంబ, సి. కొత్తపల్లి, భాకరాపేట ప్రభుత్వ భూముల నందు పూరి గుడిసెలు, నివాస గృహాలు, ఏర్పాటు చేసుకొని జీవిస్తున్న పేద ప్రజలకు ఉన్న చోటనే ఇంటి పట్టణ మంజూరు చేయాలని కోరుతూ భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ) జిల్లా కార్యదర్శి గాలి చంద్ర, ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఆర్డీబి కార్యాలయం నందు సిపిఐ ప్రతినిధుల బృందం బద్వేల్ ఆర్డీబి పి. చంద్రమోహన్ కు విసతిపత్రం అందించారు, ఈ సందర్భంగా ఆర్డీవో మాట్లాడుతూ బద్వేల్ పట్టణం మరియు రూరల్ పరిధిలో ప్రభుత్వ స్థలాలు నందు నివాసాలు ఉన్న ప్రాంతాలను అధికారులతో కలిసి స్వయంగా పరిశీలిస్తానని అర్బులైన పేదలకు న్యాయం చేయడమే ప్రభుత్వం యొక్క లక్ష్యం అని తెలిపారు. నివాస గృహాలకు అనువైన స్థలం అయి ఉంటే ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా అధికారులు ప్రతి గృహాన్ని సందర్శించి పూర్తిస్థాయిలో విచారించి అర్బులైన వారికి న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. గత 11 రోజులు గా పి.పి.కుంబ, సి. కొత్తపల్లి, భాకరాపేట, ప్రాంతాల నందు ఉన్న నివాసాలు తమ ఆరోగ్యాలను సైతం ఘటంగా పెట్టి 11 రోజులు గా రిలే నిరాహార దీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారని వీరికి బాసటగా ప్రభుత్వం నిలబడి న్యాయం చేయాలని సిపిఐ ప్రతినిధి బృందం కోరింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు వడ్డూసు వీరేశ్వర్, పి. చంద్రశేఖర్, పట్టణ కార్యదర్శి పెద్దలపల్లి బాలు, రూరల్ కార్యదర్శి ఎస్. ఇమ్మానుయేల్, ఏరియా సహాయ కార్యదర్శి పిడుగు మస్తాన్, రవికుమార్, చెన్నయ్య, జిల్లా సమితి సభ్యులు పదిగే వెంకటరమణ, విజయలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వైకాపా పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుంది పుతల కుటుంబాలకు వైసిపి నాయకుల హామి

పొందూరు , (ఆమదాలవలస) : ఇటీవల మృతి చెందిన పలు కుటుంబాలను శ్రీకాకుళం జిల్లా వైఎస్సార్సీసీ నేతలు హామిచ్చారు. పొందూరు మండలం తో లాపి గ్రామంలో ఇటీవల మృతి చెందిన బొడిగి సింహాచలం, ఖాజీపేట గ్రామానికి చెందిన పల్ల లక్ష్మణ రావు కుటుంబాలను వైసిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి కిర్తి వెంకట సత్యనారాయణ, వైఎస్సార్సీసీ కళింగ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ , రాష్ట్ర కళింగ సామాజిక వర్గ అధ్యక్షులు దుంపల రామాచార్య, పొందూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పుల్ల రమేష్ కుమార్ హామిచ్చారు. మృతికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకుని తమ ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. వీరితో పాటు బొడిగిపల్లి పేటలో మృతి చెందిన యువకుడి కుటుంబాన్ని , ఆమదాలవలస లో దుంపల సోమ బాబు కుటుంబాన్ని హామిచ్చారు. వైకాపా పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందిని భరోసా ఇచ్చారు. హామిచ్చిన వారిలో జె.ఎస్.సి కన్వీనర్ బాదాన కృష్ణ , కింతలి ఎంపీటీసీ సింగూరు సూర్యనారాయణ , పల్ల గోవింద రావు , అమృత రావు , పలువురు నాయకులు , కార్యకర్తలు ఉన్నారు.



మంచినీటి కొరతను పనుల పరిశీలన

పొందూరు ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న ఎస్సీఆర్ సుజల స్రవంతి ద్వారా చేపడుతున్న ఇంటింటికీ వైబి లైన్ల మంచినీటి కొరతను పనులను శనివారం నాడు ఆర్.ద బ ల్యూ. ఎస్.డి.ఈ , జే.ఈ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పలు సూచనలు సలహాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా తెలుగు యువత ప్రధాన కార్యదర్శి బలగ శంకర భాస్కర రావు, కూటమి నాయకులు , కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. శరవేగంగా త్రాగునీటి కొరతను పనులు జరుగుతున్నాయని ఈ సందర్భంగా బలగ శంకర భాస్కర రావు తెలిపారు. ప్రతి ఇంటికీ పూర్తిస్థాయిలో త్రాగునీటిని అందించేందుకు ముమ్మరంగా పనులు చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.



గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమాన్ని పరిశీలిస్తున్న సహాయ సంచాలకులు



పాతపట్నం మార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. నాలుగు మాసాలు దాటిన ప్రతి పశువుకు తప్పనిసరిగా గాలి కుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేయించుకోవాలని పాతపట్నం ప్రాంతీయ పశు వైద్యశాల సహాయ సంచాలకులు డాక్టర్ మంచు కరుణాకర్ రావు చెప్పారు. మండలంలో కారువాడ గ్రామంలో జరుగుతున్న గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమాన్ని ఆయన సోమవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఈ ఆరో విదత గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమాన్ని పశు పోషకులు అందరూ వినియోగించుకోవాలన్నారు. మండలంలో 13,200 పశువులకు టీకాలు వేయడానికి లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నట్లు , అందుకొరకు నాలుగు టీములు బృందాలుగా ఏర్పడి ఈ టీకాల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. నాలుగు నుండి ఆరు మాసాల దూడ లకు బూ స్టర్ డోసు ఒక నెల తర్వాత మళ్లీ వేయడం జరుగుతుందని చెప్పారు . ఈ వ్యాక్సిన్ తో పాటు నాలుగు మాసాల దూడ ఆడదొడలన్నిటికీ బ్రూ సిల్వా వ్యాక్సిన్ కూడా వేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొరసవాడ పశువైద్యాధికారి%౩౩% డాక్టర్ పి అనిల్ , సిబ్బంది చినబాబు, బాలకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బైదలాపురం గిరిజన ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించిన తహసీల్దార్.



పాతపట్నం మార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు సోమవారం నాడు పాతపట్నం మండలం బైదలాపురం గ్రామం లోని గిరిజన సంక్షేమ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల సందర్శించారు పాతపట్నం తహసీల్దార్ విద్యార్థులకు బోధిస్తున్న అంశాల గురించి ఉపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకోవడం జరిగింది. బోధనా సామగ్రి , పాఠ్య ప్రణాళికలను తనిఖి చేయడం జరిగింది. 10 వ తరగతి పరీక్షలకు విద్యార్థుల సంసిద్ధత గురించి ఉపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకొని, విద్యార్థులకు అమలవుతున్న మెనూ, ఆహార పదార్థాలు నిల్వ పండుతున్న తీరు పర్యవేక్షించారు. విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేసారు, అనంతరం పాఠశాల తరగతి గదులు, లైబ్రరీ, కంప్యూటర్ ల్యాబ్, కిరాణి స్టోర్ రూమ్ తనిఖి చేయడం జరిగింది.

ప్రపంచ వన్య ప్రాణి దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పిస్తున్న అటవీ అధికారులు.



పాతపట్నం మార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ ప్రపంచ వన్య ప్రాణి దినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం నాడు, పాతపట్నం అటవీ పరిధి అధికారి పి.అమ్మన్నాయుడు ఆదేశాల మేరకు పి..యశస్వి పాతపట్నం అటవీ సెక్షన్ అధికారి, బీటు అధికారులు కే.ఉమా మహేశ్వరరావు, గద్ది, ప్రవీణ్ రాజ్ తదితరులు పాతపట్నం లోని జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్, విక్టరీ, అమరాజ్యోతి, సెయింట్ అన్నె కాన్వెంట్ స్కూల్ విద్యార్థులు సుమారు 90 మంది తో అంతరా బి రిజర్వ్ సెక్షన్ నందు నేపర్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. ఈ క్యాంప్ ద్వారా పర్యావరణ సమతుల్యత, వన్యప్రాణుల సంరక్షణ, తీసుకోవలసిన చర్యలు, విల్లను ప్రకృతితో కలుపుకునే సమ్మర్ క్యాంప్. పర్యావరణ విద్యను ప్రోత్సహించడం, విల్లను ప్రకృతిపై అవగాహన కల్పించడం, వారిలో సానుభూతిని పెంచడం ఈ క్యాంప్ ప్రధాన ఉద్దేశమని అటవీ అధికారులు విద్యార్థులకు తెలియచేసారు.



చిన్న నిర్లక్ష్యమే రోడ్డు ప్రమాదాలలో

తీవ్ర

హెల్మెట్ తప్పనిసరి అడిషనల్ ఎస్పీ టీపీ విరతేశ్వర్..

బాపట్ల జిల్లా మార్చి 3:- (ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్) : ప్రతి ఒక్కరు హెల్మెట్ ధరించాలని అడిషనల్ ఎస్పీ టీ.పి.విరతేశ్వర్ ప్రజలకు సూచించారు. మహిళా సాధికారత వారోత్సవాలలో భాగంగా డా.శిఖేంద్రనాథ్ ఫౌండేషన్ నిర్వాహకుల సహకారంతో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో విధులు నిర్వహించేందుకు ద్వీచక్ర వాహనాల పై వచ్చే మహిళా సిబ్బందికి స్థానిక కార్యాలయంలో సోమవారం అడిషనల్ ఎస్పీ హెల్మెట్ లను అందజేసినారు. ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ఎమ్.బీ.బీ.యస్ చదివి ఎమ్.డి పీజీ కోర్సుకు శిక్షణ తీసుకుంటూ రోడ్డు ప్రమాదంలో హెల్మెట్ లేని కారణంగా మృత్యువాత పడిన ఘటనను తలచుకుంటే ఎంతో ఆవేదనగా ఉందన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదం కారణంగా తమ కుటుంబంలో జరిగిన ఘోర ఘటన వేరొకరికి జరగకూడదు అనే ఉద్దేశంతో చంద్ర ప్రసాద్ - చంద్ర మాధవ్ ల తలుపులు కుమారుడి పేరుతో డా.శిఖేంద్రనాథ్ ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేసి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. వీరి కుటుంబంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాద ఘటనను దృష్టిలో ఉంచుకుని ద్వీచక్ర వాహనాల పై ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని సూచించారు. హెల్మెట్ ధరించడం పట్ల నిర్లక్ష్యం గా వ్యవహరించవద్దని కార్మికులకు నిర్లక్ష్యమే రోడ్డు ప్రమాదాలలో తీవ్రని లోటును మిగులుస్తుందన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదం అనేది ఒకరితో పోదని వారి పై ఆధారపడిన కుటుంబాన్ని చిన్నాభిన్నం చేస్తుందన్నారు. కొంతమంది హెల్మెట్ ఉన్న దానిని తలకు ధరించకుండా ద్వీచక్ర వాహనానికి తగిలింది పోలీసులు కనపడినప్పుడు చలనాను విధిస్తారనే భయంతో వారి ముందు



హెల్మెట్ ధరిస్తున్నారన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు స్వీయ క్రమశిక్షణ అలవర్చుకొని హెల్మెట్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను దానిని ధరించడం పట్ల కలిగి ప్రయోజనాలను తెలుసుకుని ద్వీచక్ర వాహనం పై ప్రయాణం చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని అడిషనల్ ఎస్పీ సూచించారు. మార్చి 1వ తేదీ నుండి జిల్లాలో మహిళా సాధికారత వారోత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. అందులో భాగంగా ద్వీచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణం చేస్తూ వచ్చి స్థానిక పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో విధులు నిర్వహించే మహిళా ఉద్యోగులకు

నియోజకవర్గ సమస్యలపై అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించిన ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్..



పాతపట్నం మార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ పాతపట్నం నియోజకవర్గంలో ఇంద్రప్రియత్ పార్కును ఏర్పాటు చేసి వలసలను నివారించి నిరుద్యోగ యువతకు ప్రజలకు,స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించిన పాతపట్నం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు..

గాదె శ్రీనివాసులు విజయానికి సహకరించిన ప్రతీ ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక అభినందనలు ..



పాతపట్నంమార్చి 03, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడు విజయానికి వెన్నుంటే నిలిచిన పిఆర్డీయూ కార్యకర్తలు మిత్ర సంఘాల నాయకులతో పాటు ప్రధాన భూమిక పోషించిన అమర జనార్దనరావు, రేగిలీ మధుసూదనరావు, భీమసేనపండ్, బి.మిన్నారావు, పి.మురళీకృష్ణ, ఎన్ రామారావు, ఏ రమేష్ కుమార్, వై జోగా రావు, నాగేశ్వరరావు సోయి, ఆర్.ఎం.దాసు,రమేష్ చౌదరి,మొదలగువారు తమ హర్షాభిరేకాలను తెలియజేశారు. నాయుడు గెలుపు, ఉపాధ్యాయుల గెలుపు. అందుకు సహకరించిన ఓటర్ మహాసేయులకు కృతజ్ఞతలు తెలియ చేశారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వారోత్సవాల సందర్భంగా కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ



బద్వేల్ మార్చి 3 (ప్రజాజ్యోతిన్యూస్) కడప జిల్లా కలెక్టర్ గారి ఆదేశాల మేరకు మహిళా దినోత్సవం కు అనుబంధంగా సోమవారం బద్వేల్ పురపాలక సంఘం నందు బాల్య వివాహాల నిర్మూలన అనే అంశం పైన సంతకాల సేకరణ అనంతరం కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బద్వేల్ మునిసిపల్ కమిషనర్ సరనింహారెడ్డి, బద్వేల్ పట్టణ సర్పిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజగోపాల్, ఐసీడీఎస్ సీడీపీవో శ్రీ దేవి,సూపర్వైజర్ లు ,మహిళా కార్యదర్శులు,ఆశా వర్కర్స్ మరియు మెప్పా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సైబర్ మోసాలు ఫోకోస్ చట్టాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన..



కాకినాడ జిల్లా మార్చి 3:- ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ కాకినాడ జిల్లా ప్రతిపాదులో నైపుణ్య డిగ్రీ కళాశాలలో సోమవారం మహిళా చట్టాలు,హక్కులు,బాల బాలికల రక్షణ,సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తత పట్ల ప్రతిపాదు ఎస్సె ఎస్ లక్ష్మికాంతం ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సె ఎస్ లక్ష్మికాంతం మాట్లాడుతూ మహిళల చట్టాలను విద్యార్థినిలకు వివరించారు.ఎవరైనా ఆకతాయిలు, మహిళలు,చిన్నారుల పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.అటువంటి విధంగా ఎవరైనా మీతో అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించినట్లుంటే తక్షణమే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.ముఖ్యంగా గుడ్ టచ్,బ్యాడ్ టచ్ పై మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది ద్వారా వివరించారు.డిజిటల్ ఆరోస్థులకు అనేవి లేవని అటువంటి విధంగా ఎవరైనా మిమ్మల్ని బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తే మోసపోవద్దని అవగాహన కల్పించారు.విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాఠశాలకు వెళ్లేటప్పుడు,వచ్చేటప్పుడు రోడ్డుకి ప్రక్కగుండా నడుస్తూ జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. అదే విధంగా డ్రీమ్ పేరుతో వంచన చేసే నయవంచకుల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు.అటువంటి వారి పట్ల అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి,ఎమ్ ట్రాప్ జోలికి పోకుండా శ్రద్ధగా చదువుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా పోలీసులు,కళాశాల అధ్యాపక బృందం పాల్గొన్నారు.

పరీక్షా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన అడిషనల్ ఎస్పీ



మాల్ ప్రాక్టీస్ జరగకుండా అప్రమత్తం.. అడిషనల్ ఎస్పీ విరతేశ్వర్.. (ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్) ప్రశాంత వాతావరణంలో ఇంటర్వీయల్ ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షలు జరిగిండుకు పటిష్ట పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామని జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీ టి.పి.విరతేశ్వర్ తెలిపారు. మార్చి 3న సోమవారం చీరాల లోని ఎకెపి అండ్ పిఠె జూనియర్ కళాశాల, వి.ఆర్.ఎస్ %౬౬% వై.ఆర్.ఎస్ కళాశాలలోని ఇంటర్వీయల్ ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షా



కేంద్రాలను అడిషనల్ ఎస్పీ స్వయంగా సందర్శించి పరీక్షలు జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించారు. జిల్లాలో మొత్తం 36 పరీక్ష కేంద్రాలలో ఇంటర్వీయల్ ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షలు జరుగుతున్నాయని అడిషనల్ ఎస్పీ తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ దూడి ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు పటిష్ట పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. జిరాక్స్ షాపీ లు, ఇంటర్నెట్ సెంటర్ లను పరీక్షలు జరుగుతున్న సమయంలో మూసివేయాలని ఆదేశించామని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్క

చెత్త నుండి సంపద సృష్టిస్తాం పంచాయతీ కార్యదర్శి నడకుదుటి ఫణింద్ర.

వీరవాసరం మార్చి 3 ప్రజాజ్యోతి న్యూస్ : చెత్త నుండి సంపద సృష్టిస్తామని దానికి తగ్గట్టుగా గ్రామ ప్రజలు పంచాయతీ వారికి సహకరించాలని గ్రామ కార్యదర్శి ఫణింద్ర తెలిపారు. పంచాయతీ కార్యదర్శి ఫణింద్ర, సోమవారం ప్రజాజ్యోతి విలేజ్ కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతూ గ్రామంలో పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం జరిగిందని, దానిలో భాగంగా తడి చెత్తను పొడి చెత్తను ఇంటి వద్దకు గ్రీన్ వెహికల్స్ వచ్చినప్పుడు వేరువేరుగా వేసేలా గ్రామ ప్రజలకు చెప్పడం జరిగిందని అన్నారు. అంతేకాకుండా గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ కవర్లను ఎవరు వినియోగించవద్దని ఇప్పటికే ఖచ్చితమైన ఆదేశాలు జారీ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. గ్రామంలో ఎప్పటికప్పుడు పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ప్రజలు రోగాల బారిన పడకుండా ఎప్పటికప్పుడు శానిటేషన్ చేస్తున్నామని తెలియజేశారు.గ్రామ సర్పంచ్ వేంద్ర లీల వెంకటకృష్ణ కూడా గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో రాజీ లేకుండా కష్టపడి పని చేస్తారని కాబట్టి గ్రామ ప్రజలు కూడా పంచాయతీ వారికి పూర్తి స్థాయిలో సహకరించి చెత్త నుండి సంపద సృష్టించడానికి, ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామంగా మార్చడానికి సహాయ పడాలని పంచాయతీ కార్యదర్శి ఫణింద్ర తెలియజేశారు.కాగా గ్రామస్తులు కూడా మునుపటి కంటే పంచాయతీ కార్యదర్శిగా ఫణింద్ర, భాగ్యతలు తీసుకున్నప్పటి నుంచి గ్రామంలో త్రాగునీరు సమస్య లేకుండా చేయడంతో పాటు, డ్రైన్లు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయించడం, వీధిలైట్లు వెలిగిలా చేయటం, పూర్తిస్థాయిలో పారిశుధ్య నిర్వహణపై దృష్టి సారించడం వంటివి చేయడంతో గ్రామంలో ఎటువంటి సమస్యలు లేవని గ్రామ ప్రజలు పలువురు తెలియజేశారు.



నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రికి వినతి పత్రం అందజేసిన ఎమ్మెల్యే.. పరువుల సత్యపుభ..



కాకినాడ జిల్లా మార్చి 3:- ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ప్రతిపాదు నియోజకవర్గము సోమవారం అసెంబ్లీలో బడ్జెట్ సమావేశాల్లో ఎమ్మెల్యే పరువుల సత్య ప్రభ పాల్గొన్నారు సమావేశాలు అనంతరం అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుని కలిసి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు.. నియోజకవర్గంలోని అన్ని స్కూళ్లకు ప్రహరి గోడలు నిర్మాణం, సురక్షిత మంచినీరు అందించేందుకు ఆరో ఫ్లాంట్లు ఏర్పాటులకు చర్యలు చేపట్టాలని , అవసరమైన నిధులు వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు...ప్రతిపాదు ప్రధాన ఆసుపత్రిని వంద పడకల ఆసుపత్రిగా మార్చడం, ఏలేశ్వరం అప్పన్నపాలెం బ్రిడ్జి నిర్మాణం వెంటనే చేపట్టడం, శంకవరం మండలంలో శిధిలావస్థలో ఉన్న వివిధ భవనాల పునః నిర్మాణం వెంటనే చేపట్టడానికి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని, నియోజకవర్గంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో బీటీ రోడ్డు నిర్మాణం నకు అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని, అలాగే సిసి రోడ్డు నిర్మాణము , రౌతులపూడి మండలంలో పోలీస్ స్టేషన్ నిర్మాణం, సిబ్బందికి అవసరమైన పోలీస్ వాహనాలు ఏర్పాటు కి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు..

నూతన కళ్యాణ మండపం ప్రారంభోత్సవంలో మురళరాజు

కాకినాడ జిల్లా మార్చి-3 ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ప్రతిపాదు మండలం ప్రతిపాదు గ్రామం చెందిన బండారు బాబురావు కుమారుడు మూర్తి నూతన కళ్యాణ మండపం ఓపెనింగ్ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ఎంఎంఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ప్రతిపాదు నియోజకవర్గ వైయస్సార్ సిపి నాయకులు ముదునూరి మురళీకృష్ణం రాజు ఈ కార్యక్రమంలో ముదునూరి సీతారామరాజు కోలా తాతబాబు, బొల్ల నాగేశ్వరరావు జువ్వల దొరబాబు పోకనాటి వెంకటేశ్వరరావు తాపాటి బాబ్బి నల్ల వెంకటేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



రహదారి ప్రమాదంలో గాయపడిన వ్యక్తిని ఆసుపత్రికి తరలింపు..

ముందుగా హైవే పెట్రోల్ 3 పోలీసులు బాధితుడికి ప్రథమ చికిత్స..

అనంతరం ఆసుపత్రికి తరలింపు..

పెట్రోలింగ్ పోలీసులను అనుబంధించిన ఎస్సీ..

పెట్రోలింగ్ సిబ్బందికి సగడు పురస్కారం..

అనకాపల్లి, మార్చి 3 (ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి) రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన బాధితుడికి హైవే పెట్రోల్-3 పోలీసులు ప్రథమ చికిత్స అందించి ఆసుపత్రికి తరలించారు. హైవే పెట్రోల్ సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా అభినందించారు. అనకాపల్లి జిల్లా నేషనల్ హైవేలో రోడ్డు భద్రతను మెరుగుపరిచేందుకు 9 హైవే మొబైల్ వాహనాలు పనిచేస్తున్నాయి అని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. వీటి ప్రధాన లక్ష్యం ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ, రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు ప్రథమ చికిత్స అందించడం, అత్యవసర సేవలు నిర్వహించడం చేస్తారని అన్నారు.జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా మార్గదర్శకంలో హైవే పెట్రోల్ పోలీస్ సిబ్బందికి ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదాల సందర్భంలో అత్యవసర ప్రథమ చికిత్స అందించే శిక్షణ ఇవ్వబడింది. ఈ శిక్షణను అనుసరిస్తూ, ఎలమంచిలి హైవే పెట్రోల్ వాహనం ఎస్సీపాలెం నుండి రేగుపాలెం వరకు నేషనల్ హైవేలో పెట్రోలింగ్ చేస్తుండగా, గరదాబా జంక్షన్ వద్ద ఓ డ్రివ్ నాకా వాహనం ద్వారా ప్రమాదానికి గురై తీవ్రంగా గాయపడిన ఐఎమ్ఎం తెలుగుకున్నారు.తక్షణమే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న హైవే పెట్రోల్-3 పోలీసులు హెంగార్డు సూరెడ్డి పేరినాయుడు సహాయంతో బాధితుని కాలుకు కదలకుండా కట్టు కట్టి, రక్షిస్తామంటే చర్చలు తీసుకున్నారు.



అనంతరం, సమీప ఆసుపత్రికి తరలించారు. సంఘటనా స్థలంలో వాహనదారులు పోలీసుల స్పందనను ప్రశంసించారు. పోలీస్ యూనిట్ డాక్టర్ తబస్సుం అరా హైవే మొబైల్స్ పోలీసులకు అత్యవసర సేవల శిక్షణ అందించడం ద్వారా మరింత మందికి సహాయం చేయడం అభినందనీయ మన్నారు. ప్రస్తుతం 9 హైవే మొబైల్ వాహనాలకు ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్లు అందజేసినట్లు ఎస్సీ తెలిపారు. ఎస్సీ అభినందన.. సగడు పురస్కారం..

6న కోకో రైతుల చలో ఏలూరు కలెక్టరేట్ ధర్మా..

కోకో గింజలను అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ధర ప్రకారం కొనుగోలు చేయాలి.వి
కోకో గింజలు కిలోకు 900 ధర ఇవ్వాలి..
కోకో గింజల కొనుగోలు కంపెనీలు సిండికేట్ గా మారడం దారుణం..
కోకో రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి..
ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం - ఆంధ్రప్రదేశ్ కోకో రైతు సంఘం డిమాండ్..



రూపాయలు వరకు ధర ఉన్నా ప్రస్తుతం కోకో గింజలు కొనుగోలు కంపెనీలు ఆ ధర చెల్లించడం లేదని,పాత,కాత్ర గింజల పేరుతో కోకో రైతులను కంపెనీలు ఇబ్బందులు గురిచేస్తున్నాయని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. కంపెనీలు సిండికేట్ గా మారి కిలో కోకో గింజలకు 500 నుండి 650 రూపాయలు వరకు ధర ఇస్తున్నారని ఇది దారుణమని విమర్శించారు. ఇంతకుముందు లేనివిధంగా గ్రేడింగ్ విధానం తీసుకొచ్చి రైతులను ఇబ్బందులు పెడుతున్నారని,కోకో గింజల కొనుగోలు సందర్భంగా ఎటువంటి నాణ్యతా ప్రమాణాలు నిర్ణయించలేదన్నారు. కంపెనీలు చెప్పిన విధంగా కోకో గింజలను రైతులు తయారు చేస్తున్నారని చెప్పారు. కోకో గింజలు ధర పెరిగిన తర్వాత కొలు రేట్లు పెరిగాయని,ఇటీవల ఎరువులు ధరలు, కూలీ ఖర్చులు పెరిగాయని వివరించారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ధరకు అనుగుణంగా కోకో గింజలు కొనుగోలు చేయకపోవడంతో కోకో రైతులం తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం రైతులు వడ్డనే గింజలు నిల్వ ఉన్నాయని,కంపెనీలు సక్రమంగా కొనుగోలు చేయడం లేదన్నారు.రైతులు వడ్డ ఉన్న కోకో గింజల నాణ్యత తగ్గే ప్రమాదం ఉందన్నారు.ఫలితంగా కోకో రైతులం తీవ్రంగా నష్టపోతారని,ప్రభుత్వం, అధికారులు వెంటనే జోక్యం చేసుకొని కోకో రైతులకు న్యాయం చేయకపోతే కంపెనీల మోసాలకు గురై పెద్ద ఎత్తున నష్టపోయి అప్పులు పాత్ర ఇబ్బందులు పడాలి వస్తుందన్నారు.ఈ పరిస్థితులలో జిల్లా కలెక్టర్ , ఉద్యాన శాఖ అధికారులు, ప్రభుత్వం తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని రైతులు వడ్డ ఉన్న కోకో గింజలను అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ధరకు అనుగుణంగా కిలోకు 900 ధర ఇప్పి కంపెనీలు కొనుగోలు చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈనెల 6వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు ఏలూరు కలెక్టరేట్ ముందు జరిగే ధర్మాకు, జిల్లా కలెక్టర్ కు రాయబార కార్యక్రమానికి అన్ని గ్రామాలు నుండి పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రాంతీయ కొబ్బరి రైతుల సంక్షేమ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు టోల్లు రామకృష్ణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కోకో రైతుల సంఘం నాయకులు కోనేరు సతీష్, రావద్ద తేజ కృష్ణ, వట్టికూడి రామవతారం సీలం మల్లికార్జునరావు, గుడిబండి రమేష్ రెడ్డి, డి. నాగరాజు,కె.గోపాల్రెడ్డి, డి. శ్రీనివాస్, పులగం సుబ్బారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొనసాగుతున్న ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కౌంటింగ్..



కౌంటింగ్ కు 36 గంటలు పట్టే అవకాశం..
షిఫ్టులు వారిగా 700 మంది సిబ్బంది నియామకం..
ఎన్నికల ప్రక్రియను పరిశీలిస్తున్న కలెక్టర్..
ఏలూరు, మార్చి 3 (ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి) ఏలూరు సి ఆర్ రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఉమ్మడి తూర్పు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కౌంటింగ్ ప్రక్రియ

సోమవారం ఉదయం ప్రారంభమైంది.నిరవధికంగా కొనసాగుతున్న కౌంటింగ్ ప్రక్రియ లో షిఫ్టులు వారిగా 700 మంది సిబ్బందిని నియమించారు. కౌంటింగ్ ప్రక్రియను ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి, ఏలూరు జిల్లా కలెక్టర్ వేల్స్ సెల్వె పర్వతేశ్వర్లున్నారు.కౌంటింగ్ పూర్తి కావడానికి 36 గంటల పైగా సమయం పట్టే అవకాశం ఉంది. ఫిబ్రవరి 27 న జరిగిన ఎన్నికల్లో 2 లక్షల 18 వేల 902 మంది

ఆయిల్ ఫామ్ సాగు లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలి.. జిల్లా కలెక్టర్ ప్రశాంతి..



రాజమహేంద్రవరం, మార్చి 3 (ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి) ఆయిల్ ఫామ్ సాగు విస్తీర్ణం ప్రస్తుత అర్ధిక సంవత్సరానికి 5000 హెక్టార్ల లక్ష్యానికి గాను 2821 హెక్టార్లకు ప్రగతి సాధించినట్లు, మిగిలిన లక్ష్యాన్ని మార్చి నెల ఆఖరికి పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పి ప్రశాంతి అదేశించారు.సోమవారం స్థానిక కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో జిల్లా సూక్ష్మ సేద్య శాఖ, ఆసియన్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ శాఖల పనితీరుపై జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్ చిన్న రాముడు తో కలిసి సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ పి ప్రశాంతి మాట్లాడుతూ , డ్రిమ్ ఇరిగేషన్ యూనిట్స్ ఏర్పాటుకు రైతు వాటా త్వరితగతిన చెల్లించాలని , ఇప్పటికే పరిపాలనా ఆమోదం పొందిన రైతులకు డీమ్ పరికరాలను అందచేసి, డీమ్ అమర్చటం పూర్తి చేసి, సంబంధిత అధికారులతో తుది పరిశీలన చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో ఆయిల్ ఫామ్ సాగు విస్తీర్ణం పెంచడం పై ఆయిల్ ఫామ్ కంపెనీ అంగీకరించిన మేరకు మాత్రమే లక్ష్యాలను ఇచ్చామన్నారు. పతాంజలి వారు 50 శాతం కన్నా తక్కువ ప్రగతి సాధించడం , నవభారత్ 56 శాతం , శ్రీ ఎఫ్ కంపెనీ వారు 69 శాతం మేర మాత్రమే ప్రగతి సాధించడం పై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మార్చి 31 లోగా లక్ష్యాలను సాధించేందుకు నాలుగు వారాల కు అనుగుణంగా లక్ష్యాలను సిద్ధం చేసి, ఆమేరకు గ్రాండ్ లెటర్లు ఉంటుందన్నారు. రానున్న మూడు వారాలు ప్రగతి పై ప్రతి సోమవారం సమీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. రాజానగరం - సామర్లకోట ఆసియన్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ రహదారి పనులని మరింత వేగవంతంగా పూర్తి చెయ్యాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.గత 15 రోజుల ప్రగతి పై సమీక్ష చేస్తూ, యూజ్ ఫ్యాన్ తయారు చేసి నివేదిక అందచేయాలని ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ (ఎడిబి) వై రవీంద్ర సు ఆదేశించారు.జిల్లా ఉద్యాన అధికారి పద్మ సంచాలకులు, ఎ.పి.యం.ఐ.పి, ఏ దుర్గమ్ , హాబ్రికల్చర్ అధికారి బి సుజాత కుమారి, మండల ఉద్యాన అధికారులు , ఆయిల్ ఫామ్ కంపెనీ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

మొబైల్ జేషన్ వార్షిక ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ పాల్గొన్న ఎస్సీ..



కాకినాడ, మార్చి 3 (ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి) జిల్లా సాయుధ దళాల మొబైల్ జేషన్ వార్షిక ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ లో కాకినాడ జిల్లా ఎస్సీ జి. బిందు మాధవ్ పాల్గొన్నారు. కాకినాడ జిల్లా సాయుధ దళాల మొబైల్ జేషన్ వార్షిక ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ ను సోమవారం పొద్దుపురం ఫైరింగ్ రేంజ్ లో నిర్వహించారు.ఈ ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ కు జిల్లా ఎస్సీ బిందు మాధవ్ హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ అత్యాధునిక ఏకే 47, ఇన్ఫాన్, ఎస్ ఎల్ ఆర్, ఎస్ ఎం-5 తదితర లాంగ్ రేంజ్ మరియు షార్ట్ రేంజ్ 9 ఎం ఎం పిస్తల్ ఆయుధాలతో ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ చేశారు. జిల్లాలో సాయుధ దళ అధికారులు, సిబ్బంది చేసిన ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ పట్ల జిల్లా ఎస్సీ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు వార్షిక ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ కార్యక్రమంలో ఆదరనపు ఎస్సీ పరిపాలన ఎం జె వి భాస్కర్ రావు ఆదరనపు ఎస్సీ ఎల్ఆర్ శ్రీనివాస రావు, ట్రైని ఎ.ఎస్.పి కుమారి సుస్మిత, ట్రైని డివిస్సీ కుమారి జీవన, ఏపీపీఎస్, ఆర్ ఐ పి ఆర్ సరసింహా మూర్తి, సాయుధ దళ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్లు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దుతాం :

పంచాయతీ కార్యదర్శి డి మాణిక్యరావు. వీరవాసరం మార్చి 3 ప్రజాజ్యోతి న్యూస్ : వీరవాసరం మండలంలోని సువుడురు,అండలూరు గ్రామాలను పూర్తిస్థాయి ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దుతామని పంచాయతీ కార్యదర్శి డి.మాణిక్యరావు అన్నారు. తది చెత్త పొడి చెత్త, పారిశుధ్యం నిర్వహణపై గ్రామ ప్రజలకు గడిచిన శనివారం అవగాహన కల్పిస్తున్న సందర్భంగా ప్రజా జ్యోతి విలేజ్ కలక్షన్ మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా పంచాయతీ కార్యదర్శి మాణిక్యరావు మాట్లాడుతూ తది చెత్తను పొడి చెత్తను ఇంటి దగ్గరకు పంచాయతీ గ్రీన్ వెహికల్స్ వచ్చినప్పుడు వాటిలో వేరువేరుగా వేసేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించామని తద్వారా ఆ చెత్త నుండి సందర్భ సృష్టించడానికి వీలు కురుతుందని అన్నారు.ప్రజలు ఆరోగ్యం నిమిత్తం, గ్రామంలో ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిస్థాయిలో పారిశుధ్య నిర్వహణ చేస్తున్నామని దానికి సర్పంచ్ నల్లమిల్లి వేణుక సహకారం కూడా పూర్తిస్థాయిలో అందించడం సంతోషించదగ్గ విషయమని అన్నారు.అలాగే గ్రామ ప్రజలు కూడా పంచాయతీ వారికి సహకరించి తది చెత్తను పొడి చెత్తను వేరువేరుగా వేయడంతో పాటు ఎక్కడదీ అక్కడ చెత్తను రోడ్లపై వేయకుండా ఉండాలని, అలాగే ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లో నీటి కుంటలు నిలవ లేకుండా చూసుకుని డెంగ్యూ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి రోగాల బారిన పడకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.కాగా రానున్న వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రెండు గ్రామాల ప్రజలకు త్రాగునీటి ఎద్దడి రాకుండా గ్రామాల్లోని చెరువులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి మంచినీటి చెరువులను శుభ్రం చేయించడం, నీరు పారే తూములను బాగు చేయించడం, వంటివి చేసి చెరువులను పూర్తిగా నీటితో నింపి ఆయా గ్రామ ప్రజలకు త్రాగునీటిని అందిస్తామని తెలియజేశారు.



ప్రస్తుతం మనం కాలుష్య భరితమైన వాతావరణంలో జీవిస్తున్నాం. ఒకప్పుడు కేవలం నగరాలకే పరిమితమైన కాలుష్యం ఇప్పుడు పట్టణాలు, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు కూడా వ్యాపిస్తోంది. దీంతోపాటు పొగ తాగే వారి వక్రన ఉన్నా లేదా పొగ తాగినా కూడా ఊపిరితిత్తులు అనారోగ్యం బారిన పడుతుంటాయి. అయితే ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే శ్వాస వ్యాయామాలు, ఇతర ఎక్సర్ సైజ్ లు చేయడం చాలా ముఖ్యమన్న సంగతి అందరికీ తెలిసింది. కానీ ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఫుడ్స్ కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన డైట్ ను పాటిస్తే మన ఊపిరితిత్తులను ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు, ఈ డైట్ వల్ల ఊపిరితిత్తులు క్లీన్ కూడా అవుతాయి. ఊపిరితిత్తులను శుభ్రం చేసే ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కాలిఫ్లవర్, మొలకలు..

క్రోకలి, కాలిఫ్లవర్, మొలకలు, క్యాబేజీ వంటి ఆహారాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఊపిరితిత్తులను డిటాక్స్ చేస్తాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతాయి. దీంతో ఊపిరితిత్తుల వాపు తగ్గుతుంది. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. మనం తరచూ వంటల్లో వాడే అల్లం కూడా ఊపిరితిత్తులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు క్లీన్ అవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది.

పసుపు..

పసుపును మనం నిత్యం వంటల్లో వాడుతుంటాం. ఇది ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల కణజాలం ద్వారా అవకుండా రక్షిస్తుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తులు క్లీన్ అయి వాటిల్లో ఉండే వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. రోజూ పసుపు కలిపిన పాలను రాత్రి పూట తాగుతుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నారింజ, నిమ్మ, గ్రీన్ ప్లూట్ వంటి సిట్రస్ పండ్లను తింటున్నా కూడా ఊపిరితిత్తులను క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఊపిరితిత్తులు క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..



గ్రీన్ టీ, బెర్రీలు..

గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కాటికిన్స్ అని పిలవబడే సమ్మేళనాలు గ్రీన్ టీలో అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గ్రీన్ టీని తాగితే ఊపిరితిత్తుల వాపులు తగ్గుతాయి. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణజాల ద్వారా అవకుండా నివారించవచ్చు. బ్లూ బెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్బెర్రీ బెర్రీలు వంటి బెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లో యాంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఊపిరి తిత్తుల

కణజాలం ద్వారా అవకుండా చూస్తాయి. దీంతోపాటు ఊపిరితిత్తుల్లో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే ఊపిరితిత్తులు క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

భోజనం

చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోండి



భోజనం చేసిన తరువాత జీర్ణాశయం తన పనిని ప్రారంభిస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది. అందులో ఉండే పోషకాలను శరీరం శోషించుకునేందుకు లివర్ తన పనిని మొదలుపెడుతుంది. అయితే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉంటే ఈ పనులన్నీ యథావిధిగా జరిగిపోతాయి. కానీ మెటబాలిజం సరిగ్గా లేని వారు లేదా ఖైరాాయిడ్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడం అలస్యం అవుతుంది. దీంతో తిన్న ఆహారం కొవ్వుగా మారి శరీరంలో నిల్వ ఉంటుంది. ఇది అధిక బరువుకు దారి తీస్తుంది. కనుక ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే మన శరీర మెటబాలిజం సక్రమంగా ఉండాలి. అప్పుడే జీర్ణ వ్యవస్థ లివర్ సరిగ్గా పనిచేస్తాయి. అయితే మన శరీర మెటబాలిజం సక్రమంగా ఉండేందుకు గాను భోజనం చేసిన తరువాత పలు ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇంతకీ ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సోంపు గింజలు, జీలకర్ర..

భోజనం చేసిన తరువాత గుప్పెడు సోంపు గింజలను తీసుకుని నమలాలి. దీని వల్ల జీర్ణాశయంలో పలు ఎంజైమ్ లు ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం శోషించుకుంటుంది. అలాగే శరీర మెటబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అయితే సోంపు గింజలతోపాటు జీలకర్ర కూడా కలిపి తినవచ్చు. బరువును తగ్గించడంలో, శరీర మెటబాలిజంను పెంచడంలో జీలకర్ర అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను సైతం తగ్గిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు భోజనం చేసిన అనంతరం జీలకర్రను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే జీలకర్రను నేరుగా తినడం ఇష్టం లేకపోతే

దాంతో నీళ్లను తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా మనకు లాభాలే కలుగుతాయి.

వాము..

భోజనం చేసిన అనంతరం తీసుకోగలిగిన ఆహారాల్లో వాము కూడా ఒకటి. వామును మనం తరచూ వంటల్లో వేసుకుంటాం. కానీ దీన్ని నేరుగా తింటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇది ఘాటంగా ఉంటుంది కనుక నేరుగా తినలేని వారు నీళ్లను తయారు చేసి తాగవచ్చు. వామును తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, శ్రేష్టులు వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. వామును తింటే పలు జీర్ణాశయ ఎంజైమ్ లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతాయి. దీంతో మన శరీరం పోషకాలను శోషించుకుంటుంది. అలాగే మెటబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. భోజనం చేసిన అనంతరం బెర్రీ పండ్లను తినాలి. వీటిల్లో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. వీటిల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా నీరు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బెర్రీలను తింటుంటే మెటబాలిజంను పెంచుకోవచ్చు. బెర్రీ పండ్లలో స్ట్రాబెర్రీలు, చెర్రీలు, బ్లూ బెర్రీలు, రాస్బెర్రీలు ముఖ్యమైనవి. వీటిని భోజనం చేశాక తినాలి. అలాగే కారం, మసాలాలు ఉన్న ఆహారాలను రోజూ కాకున్నా అప్పుడప్పుడు తింటుండాలి. ఇవి కూడా మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. ఇక శరీర మెటబాలిజంను పెంచడంలో గ్రీన్ టీ కూడా సహాయం చేస్తుంది. భోజనం చేసిన తరువాత 1 గంట విరామం ఇచ్చి గ్రీన్ టీ తాగాలి. దీంతో శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మెటబాలిజంను పెంచుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..? అయితే అయోడిన్ లోపం ఉన్నట్లే..!



మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాల్లో మినరల్స్ కూడా ఒకటి. వీటిల్లో చాలా ఉంటాయి. ఇక మినరల్స్ లో అయోడిన్ కూడా ముఖ్యమైనదే. ఇది మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఖైరాాయిడ్ పనితీరుకు, ఇతర అవయవాలకు మనకు అయోడిన్ అవసరం అవుతుంది. అయోడిన్ లోపిస్తే మన శరీరం పలు సంకేతాలను, లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. వాటిని గమనించడం ద్వారా మన శరీరంలో అయోడిన్ లోపం ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇక అయోడిన్ లోపం ఉంటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో అయోడిన్ లోపిస్తే శరీరం చల్లగా మారుతుంది. అంతేకాదు వాతావరణం ఎంత వేడిగా ఉన్నప్పటికీ దుప్పటి కప్పుకోవాలన్నంత చలిగా అనిపిస్తుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రత..

అయోడిన్ మన శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. ఇది లోపిస్తే శరీరం చలి తట్టుకోలేదు. దీంతో కొందరికి వణికినట్లు కూడా అనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే అయోడిన్ లోపం ఉన్నట్లు గుర్తించాలి. మీ చర్మం తరచూ పొడిబారుతుందా, దురద పెడుతుందా.. ఎంత మాయిశ్చరణరేణు అపై చేసినా ఫలితం ఉండడం లేదా.. అయితే మీకు అయోడిన్ లోపం ఉంది ఉంటుంది. అయోడిన్ లోపిస్తే చర్మం తేమను కోల్పోతుంది. దీంతో ఎంత మాయిశ్చరణరేణు అపై చేసినా కూడా చర్మం పొడిగానే మారి దురద పెడుతుంది. ఈ లక్షణం కనిపించినా కూడా అయోడిన్ లోపం ఉన్నట్లు తెలుసుకోవాలి. **అలసట, నీరసం..** కొందరు రాత్రాంతా సరిగ్గానే నిద్రపోయినా ఉదయం నిద్ర లేవగానే తీవ్రంగా అలసిపోయినట్లు, నీరసం వచ్చినట్లు మారిపోతారు. అయితే ఇందుకు అయోడిన్ లోపం కారణం అని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే

అయోడిన్ మన శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. మనకు శక్తిని అందించేందుకు అయోడిన్ అవసరం. అది లోపిస్తే శక్తి లేనట్లు అనిపిస్తుంది. కనుకనే ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే అలసట, నీరసం ఉంటాయి. ఈ రెండు లక్షణాలు ఉంటే దాన్ని కూడా అయోడిన్ లోపంగా భావించాలి. అలాగే మీ మెదల లేదా గొంతు భాగంలో ఏదైనా కొవ్వు గడ్డలా వచ్చిందా..? అయితే ఇది అయోడిన్ లోపం వల్లనే అని గుర్తించాలి. మన శరీరంలో తగినంతగా అయోడిన్ లేకపోతే ఇలాంటి కొవ్వు గడ్డలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఖైరాాయిడ్ గ్రంథి మన శరీర మెటబాలిజంను నియంత్రించాలంటే అందుకు అయోడిన్ అవసరం అవుతుంది. అయోడిన్ లోపిస్తే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో గొంతు లేదా మెదలపై కొవ్వు గడ్డలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఈ లక్షణం కూడా అయోడిన్ లోపం ఉంటేనే కనిపిస్తుంది.

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి..

శరీరంలో అయోడిన్ లోపిస్తే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. ఏ పని మీద దృష్టి పెట్టలేకపోతుంటారు. పనిపై లేదా ఇతర విషయాలపై ధ్యానం ఉండదు. బద్దకంగా ఉంటారు. మెదడు మొద్దుబారిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. చికాకుగా ఉంటుంది. ఇక మహిళల్లో అయోడిన్ లోపం ఉంటే నెలసరి సరిగ్గా రాదు. లేదా పీరియడ్స్ టైముకు రావు. నెలసరిలోనూ కొందరికి తీవ్ర రక్త స్రావం అవుతుంది. కొందరికి మాటి మాటికి రక్త స్రావం అవుతూనే ఉంటుంది. అలాగే అయోడిన్ లోపం జుట్టుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దీంతో జుట్టు బలహీనంగా మారి పలుపబడుతుంది. జుట్టు రాలిపోతుంది. ఇలా అయోడిన్ లోపం ఉంటే పలు లక్షణాల ద్వారా దాన్ని గుర్తించవచ్చు. దీంతో డాక్టర్ ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవచ్చు.



హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉందా..? అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి..!

మన శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ ఎర్ర రక్త కణాల్లో ఉంటుంది. ఇది ఒక ప్రోటీన్. ఐరన్ సహాయంతో హిమోగ్లోబిన్ ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే ఆక్సిజన్ ను గ్రహించి శరీర భాగాలకు చేరవేస్తుంది. మళ్లీ శరీర భాగాల్లో ఉండే కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను తీసుకుని ఊపిరితిత్తులకు చేర వేస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తంలో ఉండే పోషకాలను కూడా కణజాలకు అందిస్తుంది. ఇలా హిమోగ్లోబిన్ మన శరీరంలో విధులను నిర్వహిస్తుంది. అయితే శరీరంలో తగినంత ఐరన్ లేకపోతే హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి కాదు. దీంతో శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరిగ్గా లభించదు. ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. అలాగే రక్తహీనత సమస్య కూడా వస్తుంది. కనుక శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తగిన మోతాదులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అయితే పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చు. యాపిల్ పండ్లలో విటమిన్ సి, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి. అందుకని రోజూ ఒక

యాపిల్ ను తింటే కావల్సినంత ఐరన్ లభిస్తుంది. మన శరీరం ఈ ఐరన్ ను శోషించుకుంటుంది. దీంతో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అలాగే దానిమ్మ పండ్లను తినవచ్చు. ఈ పండ్లలోనూ ఐరన్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీంతో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అరటి పండ్లలోనూ ఐరన్ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో విటమిన్ బి6 ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి దోహదం చేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. **నారింజ పండ్లు..** నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం శోషించుకునేలా చేస్తుంది. దీంతో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. జామ పండ్లలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఐరన్ కూడా వీటి ద్వారా సమృద్ధిగానే లభిస్తుంది. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి దోహదం చేస్తాయి. దీని వల్ల హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. స్ట్రాబెర్రీలలో విటమిన్ సి, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి.

ప్రభాస్, ప్రశాంత్ వర్మ సినిమాలో క్రేజీ హీరోయిన్..

పాన్ ఇండియా స్టార్ హీరో ప్రభాస్ సినిమాల కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. గతేడాది కల్పి సినిమాతో బాక్సాఫీస్ వద్ద హిట్టు కొట్టాడు డార్లింగ్. ఈ ప్రాజెక్ట్ తర్వాత వరుసగా తన సినిమాలను కంప్లీట్ చేయాలని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే కొన్ని నెలలుగా వరుస సినిమాల చిత్రీకరణలతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఇప్పటికే డైరెక్టర్ మారుతి తెరకెక్కిస్తోన్న రాజా సాబ్ చిత్రీకరణలో బిజీగా ఉన్నాడు. హోరర్ కామెడీ డ్రామాగా రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్, నిధి అగర్వాల్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. అలాగే డైరెక్టర్ హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో వస్తోన్న ప్రేమకథ చిత్రంలో కొత్త అమ్మాయి ఇమాన్సి కథానాయికగా నటిస్తుంది. ఇదిలా ఉంటే.. తర్వాతనే మరో ప్రాజెక్ట్ స్టార్ట్ చేయనున్నాడు. అసలు విషయానికి వస్తే.. సందీప్ రెడ్డి డైరెక్షన్లో స్పిరిట్ చిత్రంలో నటించనున్నాడు ప్రభాస్. అలాగే డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మ దర్శకత్వంలో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయనున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. వీరిద్దరి కాంట్రాక్టులో రాబోతున్న ఈ సినిమా డిఫరెంట్ గా ఉండనుందని సమాచారం. తాజాగా ఈ మూవీ గురించి ఓ క్రేజీ స్టూన్ చక్కర్లు కొడుతుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాలో ప్రభాస్ సరసన మరో కొత్త హీరోయిన్ నటించనుందట. ఆమె మరెవరో కాదు.. భాగ్య శ్రీ బోర్నే.



ఎన్టీఆర్ 'డ్రాగన్' అంచనాలు మీ ఇష్టం..

ఎన్టీఆర్ ప్రశాంత్ సీల్ కాంట్రాక్టులో భారీ బడ్జెట్తో ఓ సినిమా తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. దీనికి 'డ్రాగన్' అనే టైటిల్ ప్రచారంలో ఉంది. ఇటీవల హైదరాబాద్ లో 3000 మంది ఆర్మీలతో ఘాటింగ్ మొదలుపెట్టారు. సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంతో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాతల్లో ఒకరైన యలమంచిలి రవి శంకర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. దర్శకుడు ఈ చిత్రం కోసం యునీక్ స్క్రిప్ట్ రెడీ చేశారని రవి చెప్పారు. భారీ బడ్జెట్తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ఎంత కలెక్ట్ చేస్తుంది అనడానికి పై ఈజ్ ద లిమిట్ అని చెప్పి సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశారు. "ఇంటర్నేషనల్ స్థాయి కథ ఇది. మీరు ఎంతైనా ఊహించుకోండి. ఎన్ని అంచనాలైనా పెట్టుకోవచ్చు. అనుకున్న సమయానికి సినిమాను విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం" అని రవి శంకర్ అన్నారు. ప్రశాంత్ సీల్ తారక కాండ్ అనగానే సినిమాపై భారీ అంచనాలున్నాయి. ఇప్పుడు రవి శంకర్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో సినిమాపై అంచనాలు రెట్టింపు చేశారు. ఇందులో తారక సరసన రుక్మిణి వసంత్ కథానాయికగా నటించనుంది. రవి బస్రూర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి.



తెలుగులో క్రేజీ ఆఫర్ అందుకున్న డ్రాగన్ బ్యూటీ

ప్రస్తుతం బాక్సాఫీస్ వద్ద పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ తో దూసుకుపోతున్న సినిమా డ్రాగన్. కోలీవుడ్ హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ నటించిన ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులోనూ రిలీజ్ చేయగా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుంది. ఈ సినిమా కయూడు లోహర్ హీరోయిన్. ఈ సినిమాతోపాటు అటు హీరోయిన్ కయూడు లోహర్ సైతం చాలా ఫేమస్ అయ్యింది. ఈ చిత్రంలో డ్రాగన్ సినిమాలో అనుభవ పరమేశ్వరన్ ఒక హీరోయిన్ నటించగా.. సెకండ్ హీరోయిన్ గా కయూడు లోహర్ ఎంట్రి అదిరిపోతుంది. ఈ అమ్మడి అందానికి కుర్రకారు ఫిదా అయ్యారు. యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్ గా వచ్చిన డ్రాగన్ సినిమాతో కయూడు లోహర్ అడియన్స్ హృదయాలను కొల్లగొట్టింది. సినిమాలో అమ్మడి లుక్స్, యాక్టింగ్ అంతా పర్ఫెక్ట్ గా అనిపించింది. అమ్మడి ఫీచర్స్ చూసిన ఎవరైనా సరే స్టార్ మెటీరియల్ అనేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఇప్పుడు ఈ చిన్నది తెలుగులోకి అడుగుపెట్టనుందని తెలుస్తుంది. గతంలో ఓ తెలుగు సినిమాలో నటించింది. ఇప్పుడు మరోసారి తెలుగులో సినిమా చేసి అలరించనుంది. టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో విశ్వక్ సేన్ సినిమాలో ఈ బ్యూటీ హీరోయిన్ గా ఛాన్స్ అందుకుందని తెలుస్తుంది. విశ్వక్ సేన్, దర్శకుడు అనుదీప్ కె.వి కాంట్రాక్టులో రాబోతున్న సినిమాలో కయూడు లోహర్ హీరోయిన్ గా ఎంపికైందని టాక్ వినిపిస్తుంది. రొమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్టైన్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు ఫంక్షీ అనే టైటిల్ ను పరిశీలిస్తున్నారు. ఇటీవల, కయూడు లోహర్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీలో తెలుగులో మాట్లాడుతున్న వీడియోను షేర్ చేసింది. అదే సమయంలో, అభిమానుల ప్రేమకు ఆయన కృతజ్ఞతలు కూడా తెలిపింది. ఈ వైరల్ వీడియోలో, తాను త్వరలో తెలుగు సినిమాలో నటిస్తున్నా అని తెలిపింది.



నాని పిలకల లుక్.. మరో డిఫరెంట్ మూవీ

'దసరా' నుంచి రూట్ మార్చిన నాని.. మాస్ సినిమాలు చేస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం 'హిట్ 3' చేస్తున్నాడు. రీసెంట్ గా నాని వుడ్లినరోజు టీజర్ రిలీజ్ చేయగా అదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇప్పుడు శ్రీకాంత్ ఓదెలతో తీస్తున్న 'ప్యారడైజ్' గ్లింప్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ వీడియో ప్రారంభంలోనే బూతులు కూడా ఉంటాయనే వార్టింగ్ ఇచ్చారు. 'ప్యారడైజ్' ప్రపంచం ఎలా ఉండబోతుందనే చూపించేశారు. వీడియో మొత్తంలో ఆ కాకుల రిఫరెన్సులు గట్టిగాన ఉన్నాయి. ఇది కడుపు మండిన కాకుల కథ.. జమానా జమానా కెల్లి నడిచే శవాల కథ.. అమ్మ రొమ్ములో పాలు లేక రక్తం పెంచి పోసిన ఓ జాతి కథ అంటూ సాగే డైలాగ్ ఆకట్టుకుంది. నాని ఫేస్ చూపించలేదు గానీ పిలకలు వేసుకుని, మెడలో చైన్లతో చేతిలో గన్స్ తో చాలా వైవిధ్యంగా ఉన్నాడు. ఇందులో నాని తల్లిపాత్రలో సోనాలి కులకర్ణి అనే సీనియర్ నటి కనిపించబోతుంది. ఒకప్పటి సికింద్రాబాద్ బ్యాక్ డ్రాప్ స్టోరీ ఇది. గ్లింప్స్ చూస్తుంటే బహుశా ఇందులో హీరోయిన్ పాత్ర ఉండకపోవచ్చనిపిస్తుంది. అనిరుద్ మ్యూజిక్ కూడా డిఫరెంట్ గానే ఉంది. 2026 మార్చి 26న మూవీ థియేటర్లలోకి వస్తుందని ప్రకటించారు.