

సరికొత్త హంగులతో అమరావతి

ఉత్తమ విధానాలతో భవిష్యత్ నగరాన్ని నిర్మిస్తున్నాం
సింగపూర్, ఎపి మధ్య సహకారం కొనసాగాలి
250 ఎకరాల్లో విస్తరించిన బడదారి హౌసింగ్ ప్రాజెక్టు
పరిశీలించిన సిఎం చంద్రబాబు

పర్యావరణ హితంగా నివాస సముదాయ నిర్మాణానికి ప్రశంసలు
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: రెండో రోజు సింగపూర్ పర్యటనలో భాగంగా క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలకు వెళ్లారు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు. సోమవారం సింగపూర్‌లో 10 వేల కుటుంబాలు నివాసం ఉండే బడదారి ఎస్టేట్‌ను సిఎం బృందం సందర్శించింది. ఎపిలో భారీ ఎత్తున అర్బన్ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలని ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో సింగపూర్ దేశంలో అర్బన్ హౌస్ ప్లానింగ్ ఏ విధంగా ఉందో అంశాన్ని పరిశీలించేందుకు బడదారి ఎస్టేటును సిఎం చంద్రబాబు సందర్శించారు. సీటీ జన్ ఏ గార్డెన్ పేరుతో ఏర్పాటైన హౌసింగ్ ప్రాజెక్ట్ విశిష్టతలను ముఖ్యమంత్రి సింగపూర్ అధికారులు వివరించారు. మొత్తం 250 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలో సుమారు రెండు గంటల >>2

సోమవారం హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయిస్తున్న ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజేసింగ్ రాకార్
హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్
విజయవాడ మెట్రోకు గ్రీన్ సిగ్నల్
రూ.4150 కోట్లతో మెట్రో రైలు కార్పొరేషన్ టెండర్లు 30 నెలల్లో పూర్తి చేయాలని టెండర్ ఫరతు

విజయవాడ మెట్రోకు గ్రీన్ సిగ్నల్
రూ.4150 కోట్లతో మెట్రో రైలు కార్పొరేషన్ టెండర్లు 30 నెలల్లో పూర్తి చేయాలని టెండర్ ఫరతు

ఇంకా పనులు మొదలుకాని బనకచర్ల
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: పోలవరం - బనకచర్ల ప్రాజెక్టు పనులను ఎపి ప్రభుత్వం ఇంకా చేపట్టలేదు. ఈ విషయాన్ని రాజ్యసభలో కేంద్రం వెల్లడించింది. రాజ్యసభలో కాంగ్రెస్ సభ్యుడు అనిలేకుమార్ యాదవ్ ప్రశ్న కేంద్ర జలోక్తి శాఖ లిఖిత పూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చింది. సాంకేతిక, ఆర్థిక అంచనా కోసం ఎపి ప్రభుత్వం ప్రీసబిటిలిటీ రిపోర్టును కేంద్ర జలసంఘానికి అందించి నట్టు తెలిసింది. ఈ ప్రాజెక్టుపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం అభ్యంతరాలు లేవనెత్తుతూ లేఖ రాసింది చెప్పింది. ప్రాజెక్టుపై సంబంధిత అధికారులు పరివాహక ప్రాంత రాష్ట్రాలతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నట్లు పేర్కొంది. ఈ మేరకు రాజ్యసభలో జలోక్తి శాఖ సహాయ మంత్రి రాజేంద్రాజ్ చౌదరి లిఖిత పూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు.

ఆగస్టు 10న సర్పంచ్ 12న ఎంపిటిసి, జడ్పీటిసి ఎన్నికలు
ఖాళీగా ఉన్న స్థానాల ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ విడుదల
విజయవాడ, జూలై, 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఖాళీగా ఉన్న 3 ఎంపిటిసి, 2 జడ్పీటిసి, 2 నర్సయ్య స్థానాల ఎన్నికలకు సోమవారం నోటిఫికేషన్ జారీ అయింది. దీంతో రామకృష్ణం, >>2

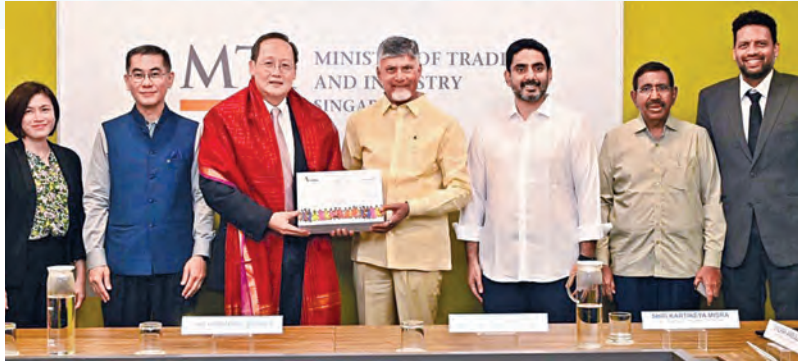
ఆ ముగ్గురు 'ఎన్కౌంటర్' ఉగ్ర ముష్కరులను మట్టుబెట్టిన భద్రతా దళాలు దాడి సూత్రధారి సులేమాన్ షా కూడా మృతి



న్యూఢిల్లీ, జూలై 28: జమ్మూకాశ్మీర్‌లోని పహల్గాండ్‌లో పర్యాటకులపై జరిగిన ముష్కరదాడికి ప్రతికారంగా పాకీకు గుజరాత్‌లో చెప్పేయరు నిర్వహించిన ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై పార్లమెంటులో చర్చ జరుగుతున్న సమయంలోనే అదాడికి సూత్రధారులుగా భావిస్తున్న ముగ్గురు ఉగ్రవాదులను మన భద్రతా దళాలు మట్టుబెట్టాయి. విశ్వసనీయమైన సహకారం అందుకున్న బలగాలు ఒక్కసారిగా భారీ సభ్యుల్లో వారిని చుట్టుముట్టి అంతమొందించాయి. పహల్గాండ్ దాడికి

సూత్రధారిగా భావిస్తున్న సులేమాన్‌షా అలియాస్ మూసా ఈ ఎన్కౌంటర్‌లో హతం అయ్యాడు. శ్రీనగర్‌కు సమీపంలో దట్టమైన అటవీప్రాంతంలో ముగ్గురు పాకిస్తానీ ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టారు. వీరిలో ఇద్దరు పహల్గాండ్‌లో పాల్గొన్నట్లు గుర్తించారు. సులేమాన్‌షా నిజానికి లవ్వరే తాయిడా ఉగ్రవాదిగా ఉన్నాడు. ఏప్రిల్ 22న జరిగిన దాడికి అతడే సూత్రధారి అనికూడా అధికారులు నిర్ధారించారు. సోమవారంనాటి కీలక ఆపరేషన్‌కు మన ఇద్దరిపేర్లను కూడా గుర్తించారు. అబూ హంజా, యూసేఫ్‌లు సమయక్రంగా ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. సులేమాన్ గతంలో పాకిస్తాన్ ఆర్మీలో పనిచేసాడు. ఆసమయంలో హాఫీమ్ మూసాగా పిలువబడేవాడు. పహల్గాండ్‌లోని ఖైసాబాద్‌లో జరిగిన ముష్కర దాడికి అతడుకూడా కీలకమే. వీరు ఒక్కొక్కరిపైనూ జమ్మూకాశ్మీర్‌పోలీసులు రూ.20 లక్షల రివార్డు చొప్పున ప్రకటించారు. కాశ్మీర్‌లోని ఆర్మీబినార్‌కార్పొ అధికారికంగా ఈ ఎన్కౌంటర్‌పై ప్రకటన చేసింది. లద్దాఖ్‌లో ఆపరేషన్ మహాదేవ్ కోససాగించామని, ముగ్గురు ఉగ్రవాదులను హతమార్చినట్లు తెలిపింది. చనిపోయిన ముగ్గురు కూడా >>2

మన సైనిక సత్తాకు 'సిందూర్' నిదర్శనం
లోక్‌సభ చర్చలో రక్షణమంత్రి రాజ్‌నాథ్
22 నిమిషాల్లోనే ఆపరేషన్ పూర్తి



సోమవారం సింగపూర్ మంత్రి టాన్ సీ లాంగ్‌కు జ్ఞాపికను బహూకరిస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు తదితరులు
మాది పెట్టుబడుల ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వం
విశాఖ పెట్టుబడుల సదస్సుకు సింగపూర్ మంత్రికి ఆహ్వానం
సింగపూర్ మంత్రి టాన్ సీ లాంగ్‌తో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బృందం భేటీ
ఎపిలో హౌసింగ్, సబ్ సీ కేబుల్ రంగంలో పని చేసేందుకు సిద్ధమన్న సింగపూర్
గుంటూరు, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: గ్రీన్ ఎస్టేట్ రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ భారీ ప్రాజెక్టులను చేపట్టిందని ఇందులో సింగపూర్ నుంచి మరింత సహకారాన్ని ఆశిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. సింగపూర్‌లో రెండో రోజు పర్యటనలో భాగంగా ఆ దేశ వాణిజ్య పరిశ్రమల శాఖలోని మానవవనరులు, శాస్త్ర సాంకేతిక విభాగం మంత్రి టాన్ సీ లాంగ్‌తో >>2



సోమవారం సింగపూర్‌లో ప్రతిష్టాత్మక టువాన్ పోర్టును సందర్శించిన సిఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేష్ తదితరులు
సింగపూర్ మోడల్‌తో పోర్టుల అభివృద్ధి
పోర్టు ఆధారిత పరిశ్రమలూ కీలకమే • ఎపి టెక్నాలజీని వినియోగిస్తున్న సింగపూర్ • టువాన్ పోర్టును సందర్శించిన సిఎం చంద్రబాబు
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: సింగపూర్ పర్యటనలో భాగంగా సోమవారం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆ దేశం నిర్మిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక టువాన్ పోర్టును సందర్శించారు. ఆసియాలోనే రెండో అతి పెద్ద కంటైనర్ టెర్మినల్ పోర్టుగా టువాన్ పోర్టును సింగపూర్ ప్రభుత్వం నిర్మిస్తోంది. రాష్ట్రంలో పెద్ద ఎత్తున తీర ప్రాంతం ఉందని.. తీర ప్రాంతం ఆధారంగా పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు ఆకర్షించాలని కూటమి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తోంది. దీనిల్లో భాగంగా రాష్ట్రంలో పోర్టుల అభివృద్ధికి, పోర్టు ఆధారిత పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తోంది. ఈ క్రమంలో సింగపూర్ ప్రభుత్వం నిర్మిస్తున్న అతిపెద్ద టువాన్ పోర్టును సిఎం బృందం సందర్శించి అద్యయనం చేసింది. టువాన్ పోర్టు సందర్శనలో భాగంగా పోర్ట్ ఆఫ్ సింగపూర్ అథాఫ్ రీజనల్ సిఇ. ఎన్వెంటోతో సిఎం చంద్రబాబు భేటీ అయ్యారు. పోర్టు నిర్మాణం మొదలుకుని పోర్టు నిర్వహణ, కార్యాకలాపాలు వంటి >>2

ప్రపంచ చెస్ ఛాంపియన్‌గా దివ్య దేశ్‌ముఖ్
ఫిదే మహిళల వరల్డ్‌కప్-25లో 'గ్రాండ్ మాస్టర్' హంపి టటమి
ఇది ఆరంభం మాత్రమే: దివ్య
న్యూఢిల్లీ: ఫిదే మహిళల వరల్డ్ కప్-2025, ఫైనల్‌లో భారతీయ చెందిన 19 ఏళ్ల అమ్మాయి దివ్య దేశ్‌ముఖ్ సంచలనం సృష్టించింది. తనకంటే సీనియర్, భారత్ గ్రాండ్ మాస్టర్ 38 ఏళ్ల కోనూ హంపిని విత్తుగా ఓడించింది. ఫిదే వరల్డ్ కప్ కైవసం చేసుకున్న తొలి భారతీయ మహిళగా రికార్డు సమాధి చేసింది. జ్యూయిలోని బతూమీ వేదికగా సోమవారం >>2

సరోగనీ కేంద్రాల పనితీరుపై నిఘా
సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులను
ఆదేశించిన మంత్రి సత్యకుమార్
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: రాష్ట్రంలో సంతానోత్పత్తి సేవలందిస్తున్న పలు కేంద్రాల(ఫిర్మిలిటీ సెంటర్స్) పనితీరును ఖచ్చితంగా పరిశీలించి వివిధ అంశాలకు సంబంధించి ఒక సమగ్ర నివేదికను అందించాలని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి శ్రీ సత్యకుమార్ యాదవ్ అధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా సంతానోత్పత్తి సేవలందిస్తున్న ఒక ఫర్మిలిటీ సెంటర్ అత్యధికంగా పాల్పడుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో మంత్రి ఈ ఆదేశాన్నిచ్చారు. జిల్లా స్థాయిలో ఆసుపత్రుల స్థాపనకు డిఎమ్ హెచ్‌లు (డిప్యూటీ హెల్త్ అండ్ మెడికల్ ఆఫీసర్స్) ఆసుపత్రులు మంజూరు చేస్తారు) తదనంతరం నిర్వహణ నియమాలు మేరకు పనిచేసే విషయాన్ని కూడా డిఎమ్ హెచ్‌లు పర్యవేక్షించి, నియమాలు ఉల్లంఘించే ఆసుపత్రులపై తగు చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉంటుంది. అధికారక సమాచారం మేరకు రాష్ట్రంలో పనిచేస్తున్న సంతానోత్పత్తి కేంద్రాల సంఖ్య, గూగుల్ డ్రావా వెదికినపుడు వచ్చిన ఫిర్మిలిటీ సెంటర్ల సంఖ్యలో వ్యత్యాసము న్నట్లు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో.. రాష్ట్రంలో డిఎమ్ హెచ్‌లు మొత్తం ఎన్ని కేంద్రాలకు ఆసుపత్రులు ఉన్నాయో, ఆసుపత్రులు లేకుండా ఎన్ని పనిచేస్తున్నాయో, 202425లో ఆయా జిల్లాల్లో ఎన్ని కేంద్రాలను పరిశీలించామో, లైసెన్స్ ఉందా పని చేస్తున్న కేంద్రాలు ఎన్ని తెలాయో, ఆయా ఫిర్మిలిటీ సెంటర్ల పనితీరుపై ఎన్ని ఫిర్యా >>2



సోమవారం గవర్నర్ జస్టిస్ సయ్యద్ అబ్దుల్ నజీర్ ను రాజ్‌భవన్‌లో కలిసిన మాజీ సిఎం జగన్
సతీ సమేతంగా వెళ్లి అబ్దుల్ నజీర్‌ను పరామర్శించిన మాజీ సిఎం
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: ఎపి గవర్నర్ జస్టిస్ సయ్యద్ అబ్దుల్ నజీర్‌ను మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ సతీసమేతంగా కలిసారు. ఇటీవల ఆస్పత్రులకు గురైన గవర్నర్‌ను జగన్, భారతీ పరామర్శించినట్లు సమాచారం. తాడేపల్లి నుంచి అరులుదేరి రాజ్‌భవన్‌కు మాజీ సిఎం జగన్, ఆయన సతీమణి చేరుకున్నారు. గవర్నర్ జస్టిస్

మరో 48 గంటలు వర్ష సూచన
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: రాష్ట్రంలో మరో రెండు రోజులు వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నట్లు వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. సోమవారం వలు ప్రాంతాల్లో మేఘావృతమై సన్నపాటి జల్లులు వడ్డాయి. విజయవాడ ప్రకారం బ్యారేజీ వద్ద వరద ఉప్పత్తి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఎగవ నుంచి వరద నీరు వస్తున్నా, బ్యారేజీ కెనాల్స్‌కు నీరు వదులుతున్నార, బ్యారేజీ గట్టు కొంత మేరకు ఎత్తి ఉంచారు. ఇక రాష్ట్రంలోని శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, మన్యం, అల్లూరి, విశాఖ, అనకాపల్లి, కాకినాడ జిల్లాల్లో రాగల

విపత్తులకు బెడరలేదు..గుండ్లమే పథకాలు అవలేదు..వైసిపి రచ్చబండ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న శ్రీనివాసరావు

అంబాజీపేట, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
ప్రకృతి, మానవ తప్పిదాల వల్ల ఏర్పడిన విపత్తులకు గత వైసిపి ప్రభుత్వంలో బెడరకుండా సంక్షేమ పథకాలు అవకుండా వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రజా రంజక పాలన అందించారని పి.గన్నవరం నియోజవర్గ వైసిపి కో-ఆర్డినేటర్ గన్నవరపు శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. వైఎస్ఆర్ఎస్ నిర్వహిస్తున్న బాబు ఘారిణీ-మోసం గ్యారెంటీ కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని పసుపల్లి, పక్కలంక, ముక్కామల, కముజువారిలంక గ్రామాల్లో రచ్చబండ కార్యక్రమాన్ని మండల శాఖ అధ్యక్షుడు విత్తనాల ఇంద్రశేఖర్ అధ్యక్షతన సోమవారం నిర్వహించారు. గ్రామాల్లో కార్యక్రమాల పరిశీలు ఎంపీపీ దొమ్మేటి వెంకటేశ్వరరావు,దేవరపల్లి చినబాలయోగిల పర్యవేక్షణలో ఇంటింటికీ తిరిగి కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న మోసాలను ప్రజలకు వివరించారు. కుటుంబంలో 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతీ మహిళకు నెలకు రూ.1500లు వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో చేస్తామని, ఆదర్శిద్ద నిధిగా డిన్నీ అమలు చేస్తామని మహిళలను సమ్మించి మోసం చేశారని వివరించారు. ఇప్పుడు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు నిండు సభలో మాట్లాడుతూ ఆదర్శిద్ద నిధి పథకాన్ని అమలు చేయాలంటే రాష్ట్రాన్ని అమ్యేయాలని వస్తుందని చెప్పడం టీడీపీ చేతకానితనానికి నిదర్శనం అని ఎద్దేవా చేశారు. మాజీ సీఎం వైఎస్.జగన్మోహన్రెడ్డి తన హయాంలో ఎన్ని విపత్తులు ఎదురైనా కరోనా మహమ్మారి విలయతాండం చేస్తూ రాష్ట్రాన్ని ఆర్థికంగా నష్టపర్చినా సంక్షేమ పథకాలను అవలేదన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి ఏడాది గడిచినా సీఎం చంద్రబాబు సూపర్ సిక్స్ పథకాలను పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయలేదని,వారి పాలనా వైఫల్యాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లి ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు.అనంతరం రికాంబిల్ బాబూస్ మేనిఫెస్టో



క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్లను ప్రదర్శించి ప్రజలకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పాముల రాజేశ్వరిదేవి,మందపాటి కిరణ్ కుమార్, జెడ్పీటీసీ బూడిద వరలక్ష్మి, దొమ్మేటి సత్యమోహన్,పేరి శ్రీనివాస్, కొర్రపాటి కోటబాబు, వాసంశెట్టి పెదబాబు,బుడితి సత్యనారాయణమ్మగంటి శ్రీను,యల్లమల్లి జయబాబు, కొప్పిశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు, సానబోయిన బాలమురళీ, చక్కలంక రాధాకృష్ణమూర్తి, గంటి శ్రీరామచంద్రమూర్తి, సూదామత్తుల రాము, ఎం.ఎం.శెట్టి, పిల్లి రమేష్, మట్టపర్తి హరి, చిట్టూరి రాధ, కుమహూడి సత్రిబాబు, జనపల్లి ఏడుకొండలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ

డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త

మంగళవారం 29 - జూలై - 2025

7

కోనసీమ తిరుమలలో ఉప ముఖ్యమంత్రి ఓ ఎన్ డిప్రత్యేక పూజలు

అశ్రయపురం, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం కోనసీమ తిరుమల వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారిని సోమవారం ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ గారి ఓ ఎన్ డి కె.వెంకటకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులతో విచ్చేసి స్వామివారి దర్శించుకున్నారు. ఆయనకు దేవస్థానం అధికారులు, అర్చకులు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. స్వామివారి దర్శనానంతరం వేదాధీశ్వరనం అందజేసి స్వామివారి చిత్ర పటం, ప్రసాదలను అందజేశారు. వారితోపాటు ఎం.పి.డి.ఓ బి.వెంకట రామన్, జిల్లా ప్రాజెక్ట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కరుణూరి నరసింహారావు,టీడీపీ నాయకులు



ఏపుగంటి వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీప్తి పాఠశాలలో ప్రపంచ ప్రకృతి పరిరక్షణ దినోత్సవం



మన లక్ష్యం అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు యక్కలదేవర నాగన్నబాబు,ఉ పాధ్యాయులు,విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ విద్యా దినోత్సవానికి తాండవరం హైస్కూల్ ప్రాజెక్ట్

అంబాజీపేట, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
జాతీయ విద్యా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 28 నుండి 31 వరకు ఢిల్లీలోని ప్రగతి మైదానంలో జరిగే సదస్సుకు తొండవరం హైస్కూల్ ప్రాజెక్ట్ ఎంపికైందని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పి. కేశవాచార్యులు తెలిపారు. మినిస్ట్రీస్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ ఇన్స్పెక్షన్ నెల్, ఏబిసీటీఏ ద్వారా జాతీయస్థాయికి సెలెక్ట్ కాబడి,2024 సంవత్సరానికి ఏపీ నుండి ఎంపికైన ఏకైక ప్రాజెక్టుగా గ్రాంట్ ఇన్ ఎయిడ్ పొందిన కార్యవ్యూహాద్వై ఫిల్టర్లు తొండవరం హైస్కూల్ మెంటార్ కె.గణేష్ నరసింహారావు అధ్యక్షులలో స్టూడెంట్ శ్రీరామ్ తేజ్ ద్వారా జూలై 28 నుండి 31వ తేదీ వరకు జరుగు నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ డే,ఎస్.పి 2025 ను పురస్కరించుకుని న్యూఢిల్లీ ప్రగతి మైదానంలో ప్రదర్శించబడుతుందని హెచ్. ఎం.తెలిపారు.ఈ ప్రదర్శనను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి ఈ నెల 29న పర్యటించే సమావేశంలో టీం నకు అవకాశం దక్కినందుకు సంతోషిస్తూ ఈ అవకాశం అందిపు చ్చుకోవడంలో సహకరించిన జిల్లా



కలెక్టర్ మహేష్ కుమార్, డి.కే.ఓ. సలీం బాషా, డీఎన్ఓకు పాఠశాల సందర్శన హెచ్.ఎం కేశవా చార్యులు, గణేష్ నరసింహారావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక



సిందిగా ఆదేశించిన జిల్లా ఎస్పీ. జిల్లా నలుమూలల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుంచి వివిధ రకాల అర్జీలను స్వీకరించి వారి కష్టాలను, బాధలను స్వయంగా అడిగి తెలుసుకుని, వెనువెంటనే నేరుగా సంబంధిత స్టేషన్ పోలీసు అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి ఫిర్యాది దారుల సమస్యలను చట్ట పరిధిలో పరిష్కరించి, సత్కరమే న్యాయం చేయవలసినిగా ఉత్తర్వులు ఇచ్చినారు. నేటి పోలీస్ “పబ్లిక్ గ్రివెన్స్ రిడ్రెస్ నెస్టం” కార్యక్రమానికి 31 ఫిర్యాదులు రాగా, వీటిలో సివిల్ కేసులు, కుటుంబ సమస్యల గురించి, చీటింగ్ కేసులు, కొట్లాట కేసులు మరియి ఇతర కేసులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు స్వీకరించడమైనది.

శాస్త్రవేత్తల కోసం అంతరిక్ష విద్యా శిబిరం

పిఠాపురం, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
భవిష్యత్తు తరాలకు నూతన శాస్త్రవేత్తల గురించి సైన్స్ సీటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అధ్యక్షులలో సమగ్ర శిక్షా మున్సాన్ సహకారంతో నిర్వహించిన స్పేస్ ఎడ్యుకేషన్ క్యాంపు పిఠాపురంలో ఆర్.ఆర్.బి. హెచ్.ఆర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ సైన్స్ సీటీ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ శ్రీ కె వెంకటేశ్వర్లు, సైన్స్ సీటీ స్టేట్ ప్రాజెక్ట్ కోఆర్డినేటర్ శ్రీకాంత్, మున్సాన్ సంస్థ చీఫ్ ఆవర్సెఫల్ మేనే జర్ ప్రసిద్ధి దీప్తాల్, సైన్స్ సీటీ రిలేషన్ ఆఫీసర్ శివరాం, కాకినాడ డివిజన్ ఉపవిద్యా శాఖ అధికారి నాయుడు వెంకటేశ్వరరావు, మరియు జిల్లా సైన్స్ అధికారి ఎం.శ్రీనివాస్ వినోద్ హాజ రయ్యారు. ఈ క్యాంప్‌లో పాఠశాల విద్యార్థులకు రాకెట్ లాంచింగ్ విధానం వివిధ రకాల రాకెట్లు వాటిలో వాడే ఇంధనాలు టెలిమెస్కోప్, రోబోటిక్స్, వర్చువల్ రియాలిటీ, డ్రోన్లు వంటి ఆధునిక



సాంకేతిక అంశాలపై ప్రాథమిక అవగాహన కల్పించారు. అంతే కాకుండా ఈ సాంకేతికతలు ప్రస్తుత కాలంలో ఎలా ఉపయోగించబడుతున్నాయో వివరిస్తూ ప్రాక్టికల్ డెమోస్ నిర్వహించారు. స్పేస్ ఎడ్యుకేటర్లు విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానపరమైన అసక్తిని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. విద్యార్థులు ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఆసక్తిగా ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం గురించి తెలుసుకున్నారు. ఈ క్యాంప్ వారి భవిష్యత్తు తెర్రే నిర్మాణానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉ ంటందని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ స్పేస్ ఎడ్యుకేషన్ క్యాంపు గ్రామీణ విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానానికి ఒక వేదికగా నిలిచింది. పాఠశాల ఇన్సార్క్ ప్రధానోపాధ్యాయలు యాహ్ నాని, ఉపాధ్యాయులు ఈ అవకాశాన్ని కల్పించినందుకు సైన్స్ సీటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్, సమగ్ర శిక్షా మరియు మున్సాన్ సంస్థలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

అధికారులు సమిష్టిగా పనిచేయాలి : జాయింట్ కలెక్టర్ నిషాంతి

అంబాజీపేట, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అంశాల పురోగతి,ప్రగతి సూచికల లక్ష్యాల సాధనకు అధికారులు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. అంబాజీపేట మండల తాసిల్దార్ కార్యాలయం, సచివాలయ సందర్శనతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో రీ సర్వే ప్రక్రియను ఆమె సోమవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జెసి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అంశాలలో ఆశించిన పురోగతిని తీసుకు రావాలని నిబ్బందిని ఆదేశించారు. అర్హత కలిగిన కౌలుదారులకు సిసిఆర్ని కార్డులు జారీ, అందరికీ ఇండ్లు,అన్నదాత సుఖీభవ కార్యక్రమాల పురోగతిపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా జిల్లా, నియోజ కమర్షాల వారీగా దార్శనిక ప్రణాళికల రూపకల్పన జరిగిందని, శాఖల వారీగా కీలక పురోగతి సూచికలు (కేపీఐ) లపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించా లన్నారు. వ్యవసాయ శాఖకు సంబంధించి ప్రధానంగా ప్రకృతి వ్యవసాయంపై దృష్టిపెట్టి, రైతులను ప్రోత్సహించాలన్నారు.. వ్యవ సాయం,



రెవెన్యూ సచివాలయ శాఖల అధికారులతో స్వర్ణాంధ్ర విజన్ కీలక ప్రగతి సూచికలపై ఆరా తీశారు.వృద్ధి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా శాఖల వారీగా నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాల సాధనకు అధికారులు, క్షేత్రస్థాయి నిబ్బంది సమిష్టిగా, సమన్వయంతో పనిచేయాల న్నారు. ఈ సూచికల్లో ప్రగతి మొత్తం జిల్లా అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని వివరించారు. రీ సర్వే ప్రక్రియలో పురోగతి తక్కువగా ఉందని ఆశించిన పురోగతిని సాధించాలని ఆదేశించారు. అర్హులైన పేదలందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని, అదే విధంగా అన్నదాత సుఖీభవ పథకానికి అర్హులైన రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందించే దిశగా పాటు పడాలన్నారు ప్రగతి సూచికల్లో పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవే క్షించడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖకు సంబంధించి ఏడు సూచికలున్నాయన్నారు. తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక రాబడి,ఆదాయానికి ప్రకృతి సాగు దోహదం చేస్తుందని, ఆరోగ్యకర వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సాధన అనేది ఆరోగ్యాంధ్ర సాకారానికి కీలకమన్నారు. మనతో పాటు భవిష్యత్తు తరాలు రోగాలు బారిన పడకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలంటే ప్రకృతి వ్యవసాయం, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు ముఖ్యమని వివరించారు. స్థానిక పరిస్థితులు, వనరులు ఆధారంగా రైతులను ఉద్యాన పంటలు దిశగా ప్రోత్సహించాలని,జీవన ఎరువులు ఉపయోగించడం వల్ల ఎరువుల భారం

కోనసీమ తిరుమల లో పుష్కరిని అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన డిప్యూటీ కమిషనర్, నల్లం సూర్య చక్రధరరావు

- అవ్వోత్తరపూజకు అశేష్ సంఖ్యలో భక్తులు
- స్వామి వారి ఒక్కరోజు ఆదాయం రూ.4.లక్షలు

అశ్రయపురం, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త)
ఏడువారాల వెంకన్న గా విరాజిల్లుతున్న కోనసీమ తిరుమల వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి ఆలయరానికి సోమవారం వేలాది మంది భక్తులు విచ్చేసి స్వామివారి దర్శించు కున్నారు. భక్తుల గోవిందనామ స్మరణతో ఆలయ పరిసరాలు మల్లోగాయి. శ్రీ స్వామి వారి కళ్యాణాన్ని అర్చకులు వేద పండితులు వేద మంత్రాలతో కంకణధారణ, పాదో ప్రక్షాళన , కన్యాదానం,మధుపర్వప్రాశన, సూత్రధారణ, యజ్ఞోపవేతధారణ, తలంబ్రాలు తదితర కార్యక్రమాలు వైభవంగా నిర్వహించారు.తొలుత అవ్వోత్తర తతనామావలి, గోపూజ, బాల భోగం, నివేదన పవళింపు సేవ తదితర కార్యక్రమాలు జరిగాయి. అనంతరం భక్తులు స్వామివారి దర్శించుకుని అన్నప్రసాదాలు స్వీకరించారు .దీంతో వివిధ సేవలద్వారా స్వామివారికి రూ, 4,07,404లు ఆదాయం సమాకూరినట్లు దేవస్థానం అధికారులు ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు.అనంతరం శ్రీ స్వామి వారి తూర్పు రాజగోపురం ఎదురుగా చేపట్టిన పుష్ప రిని పనులను సోమవారం ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్ నల్లం సూర్యచక్రధరరావు



పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముదుసూరి వెంకటరాజు,టీడీపీ నాయకులు ఏపుగంటి వెంకటేష్, దేవస్థానం నిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ సన్నిధిలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న పకుళమాత అన్నదాన భవనం నిర్మాణానికి రాజమండ్రి కి చెందిన గాధంశెట్టి వెంకటనారాయణ సత్కృపటి దంపతులు వారి కుటుంబ సభ్యులు రూ. 40,004 లు విరాళంగా అందిం చారు. వీరికి ఆలయ అర్చకులు వేదమంత్రాలతో ఆశీర్వాద నాలు అందించగా ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్ . కార్య నిర్వాహణాధికారి నల్లం సూర్య చక్రధరరావు అర్చకులు శ్రీ స్వామివారి చిత్రపటం ప్రసాదాలు అందజేశారు.



ములగపూడిలో విద్యార్థులకు బహుళార్థ అవగాహన సదస్సు



రౌతులపూడి, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
కాకినాడ జిల్లా ఎస్సీబిందు మాధవ్ ఐపీఎ్ ఉత్తర్వులు మేరకం, రౌతులపూడి మండలంలోని ములగపూడి గ్రామంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో రౌతులపూడి ఎస్ ఐ వెంకటేశ్వరరావు బహుళార్థ

మండలంలో పలువురిని ఎమ్మెల్యే హూమ్మర్

గండేపల్లి, జూలై 28 , (ప్రభాతవార్త) :
గండేపల్లి మండలంలోని బొగ్రంపాలెం గ్రామానికి చెందిన నామాల రఘు ఇటీవలే మరణించడంతో వారి కుటుంబాన్ని, మల్లేపల్లి గ్రామంలో చింతపల్లి పెద్ద వీరబ్బాయి, భోగిదా కృష్ణ, దు క్కు రామారావు లు ఇటీవలే మరణించడంతో వారి కుటుంబాలను జగ్గంపేట ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ పరామర్శించి తన ప్రగాధ సంతాపం సానుభూతిని తెలిపారు.ఆయన వెంట రాష్ట్ర టీడీపి

అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు కొన్ని విషయాలపై అవగాహన కల్పించారు. సమాజం పైన, ఆరోగ్యం పైన మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రచారాలు, ఆకాశాలుల వేధింపులపై తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తత, సామాజిక మార్గమం ఆకర్షణలు వంటి విషయాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం పట్ల విద్యార్థు లు, ఉపాధ్యాయులు సానుకూలంగా స్పందించారు. మహిళా భద్రత, బాలికా సంరక్షణ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలలో అగ్రస్థానం నిలుస్తాయని,ఈ కార్యక్రమం అన్ని విద్యాసంస్థల్లో నిరంతరం కొనసాగుతుందని ఎస్ఐ ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు.



కార్యదర్శి ఎస్సీఎస్ అప్పలరాజు, గండేపల్లి మండల టీడీపీ అధ్యక్షులు ప్రోతుల మోహనరావు, మాజీ జడ్పీటీసీ సభ్యులు యర్రంశెట్టి బాబ్బి, పల్లపు సుబ్బారావు,కాటేపల్లి భద్ర రావు, చింతపల్లి భద్రరావు, తెలగరెడ్డి భద్రరావు, తణుకు దుర్గారావు తలారి బాబురావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగమ్మా.. కొలిచేమమ్మా!

అగ్ని పురాణం, సృగం పురాణం, నారద పురాణం మరియు మహాభారతం వంటి భారతీయ గ్రంథాలు పాములను ఆరాధించే పాముల చరిత్ర వివరాలను తెలియజేస్తాయి. మహా భారత ఇతిహాసంలో, కురు వంశానికి చెందిన పరీక్షిత రాజు కుమారుడు జనమేజయుడు, తక్షకుడు అనే పాము కాటుతో తన తండ్రి మరణించినందుకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి సర్ప సత్రం అని పిలువబడే పాము యాగం చేస్తున్నాడు. ఒక బలి కొరివి ప్రత్యేకంగా నిర్మించబడింది మరియు ప్రపంచంలోని అన్ని పాములను చంపడానికి అగ్ని యాగం నేర్చుకున్న ఋషుల గెలాక్షి ద్వారా ప్రారంభించబడింది. జనమేజయుని సమక్షంలో చేసిన యాగం చాలా శక్తివంతమైంది, ఇది అన్ని పాములను యజ్ఞ కుండలో పడేలా చేస్తుంది. పరీక్షితహితను కాలువేసి చంపిన తక్షకుడు మాత్రమే తన రక్షణకోరుతూ ఇంద్రలోకానికి పారిపోయాడని పురోహితులు గుర్తించినప్పుడు, ఋషులు తక్షకుడిని మరియు ఇంద్రుడిని కూడా యజ్ఞ అగ్నికి రాగడానికి మంత్రాలు పఠించే మేగాన్ని పెంచారు. తక్షకుడు ఇంద్రుని మంచం చుట్టూ చుట్టుకున్నాడు, అయితే యజ్ఞ యొక్క బలం చాలా శక్తివంతమైంది. తక్షకుడితో పాటు ఇంద్రుడు కూడా అగ్ని వైపుకు రాగబడ్డాడు. ఇది దేవుళ్ళను భయపెట్టింది, అప్పుడు మానసాదేవి జోక్య చేసుకుని సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించమని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కొడుకు ఆత్మకును యజ్ఞం జరిగే ప్రదేశానికి వెళ్లి సర్ప సత్ర యజ్ఞాన్ని ఆపమని జనమేజయుడిని కోరింది. ఆ సమయంలోనే ఆస్తికుడు జనమేజయుడిని అన్ని శాస్త్రాల జ్ఞానంతో ఆకట్టుకున్నాడు. అతను



అతనికి వరం కోరడానికి అనుమతించాడు. ఆ సమయంలోనే ఆస్తికుడు సర్ప సత్రాన్ని ఆపమని జనమేజయుడిని అభ్యర్థించాడు. రాజు బ్రాహ్మణుడికి ఇచ్చిన వరాన్ని తిరస్కరించేవాడు కానందున, యజ్ఞం చేస్తున్న ఋషులచే రక్షించబడినప్పటికీ అతను వశ్యాత్వాపం చెందాడు. అప్పుడు యజ్ఞం నిలిపివేయ బడింది. ఈ రోజు, హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం, నాడివర్షిని వంచమి వర్షాకాలంలో శ్రావణ మాసం యొక్క ప్రకాశవంతమైన పక్షం యొక్క ఐదవ రోజు మరియు అప్పటి నుండి ఈ రోజు నాగదేవత యొక్క పండుగ రోజు, ఎందుకంటే వారి జీవితం ఈ రోజున మిగిలి పోయింది. రోజు ఇంద్రుడు కూడా మానసాదేవి వద్దకు వెళ్లి పూజించాడు. గరుడ పురాణం ప్రకారం, ఈ రోజున పాములకు పూజలు చేయడం శుభప్రదం మరియు ఒకరి జీవితంలో శుభవార్తలను అందిస్తుంది. దీన్ని అనుసరించి బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టాలి. నాగపంచమి రోజున, నాగుపాము, పాములను పాలు, మిఠాయిలు, పువ్వులు, దీపాలతో పూజించడమే కాకుండా నైవేద్యాలతో పూజిస్తారు. వెండి, రాయి, చెక్క లేదా గోడపై చిత్రించిన నాగ లేదా సర్ప దేవతలను మొదట నీటితో మరియు పాలతో స్నానం చేసి, తరువాత 'నాగ' ప్రీతా భవంతి శాంతిమాధోరీ బిల విరోధ్ సశాంతి లోక్ మా సాధ్య సత్య సత్య' ' నాగ ప్రీతా భవంతి శాంతిమాధోరీ బియా విభోగే స శాంతి లోకా మా సాధ్యా మోదతే పవిత్రతః సుమః' అనే మంత్రాలను పఠిస్తూ పూజిస్తారు. □

కోంచెం ముందు తీసుకొవ్వనవంటే ప్రాణాలు కాపాడి ఉండేవాళ్ళం చాలాసార్లు వైద్యుల నుంచి ఈ మాట వింటుంటాం. నిజానికి ఏదైనా ప్రమాదం జరగానే ఒక్కరు తేరుకున్నా అలా ప్రాణం పోకుండా కాపాడొచ్చు. అంతటి మహాత్మ్యం కార్మియో పబ్లికరీ రిసెసిటివ్ (సిసిఆర్డి). దీనిపై అవగాహన కల్పించడమే కాదు, వేలమందికి శిక్షణనిస్తున్నాడు డాక్టర్ దివ్యవెన్ను.

గత ఏడాది.. చారదామ యాత్రలో ఒకతను ఉన్నట్టుండి కుప్పకూలి పోయాడు. వక్కనే ఉన్న కొడుకు వెంటనే ఆయనకి సిపిఆర్ చేసి, అనుపత్రికి తరలించాడు. ఆ క్షణం అతను చేసిన ప్రయత్నం తన తండ్రిని కాపాడింది. అంతటి శక్తి సిపిఆర్‌ది. అందుకే దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నా. దీని ద్వారా సంబంధిత వ్యక్తినే కాదు, మొత్తం కుటుంబాన్నీ రక్షించినవాళ్ళం అవుతాం. పైగా రూపాయి ఖర్చుకాదు. నిజానికి యూటెక్ దేశాల్లో అయిదో తరగతి విద్యార్థులకీ దీన్ని నేర్పిస్తారు. చాలా దేశాల్లో దీన్నే ప్రాథమిక నైపుణ్యంగానూ భావిస్తారు. పిల్లలే నేర్చుకున్నప్పుడు మిగతావాళ్ళు నేర్చుకోవడానికే ముంది అనిపించింది. అందుకే శిక్షణనిస్తున్నాం. మాది విశాఖపట్నం. పుదుచ్చేరిలో ఎంబిబిఎస్, నెల్లూరులో ఎంబి చేశా. నాలుగేళ్ళుగా గీతంలో ఎమర్జెన్సీ మెడిసన్ విభాగాధిపతిగా పనిచేస్తున్నా. అతనయవసర పరిస్థితుల్లో మా దగ్గరికి వచ్చే ఎంతోమందికి వైద్యం చేశా. ఎప్పుడైనా నా వాళ్ళు, స్నేహితులకు అనుకోవడమైనా జరిగి, నేను అప్పుడు మోటులాలో లేకపోతే పరిస్థితింటి అన్న ఆలోచన వచ్చింది. నిజానికి ఏ వ్యక్తియినా

కుప్పకూలితే ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తరలించడానికి కొన్ని నిమిషాలైనా వదుతుంది. కానీ తను వదిలిపోయిన 5 నిమిషాల్లో మెదడు పనితీరు 70 శాతానికిపై తగ్గిపోతుంది. ఒక్కోనిమిషం గడిచేకొద్దీ కోలుకునే అవకాశం క్షీణిస్తూ పోతుంది. ఇంతవరకూ రావద్దంటే సిపిఆర్ తెలిసుండటమే మార్గం. ప్రతి ఒక్కరికీ దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తే ఎన్నో ప్రాణాలను కాపాడొచ్చు. దీనికి వైద్యవిద్య

ఒక్క నిమిషం చాలు ప్రాణం కాపాడొచ్చు

చదవాల్సిన అవసరమూ లేదు. రక్షించాలన్న ఉద్దేశం, సిపిఆర్ మీద అవగాహన ఉంటే చాలు.



ఆలోచన రాగానే గీతం విశ్వవిద్యాలం నుంచే మొదలుపెట్టాం. వైద్యులతోపాటు చౌసీకిపింగ్ స్టాఫ్, చక్కనిదాటి, సెక్యూరిటీ, జూనియర్ ఆసిస్టెంట్లు, ల్యాబ్ సిబ్బంది. అలా 70



శాతానికిపైగా ఉద్యోగులకు శిక్షణనిచ్చా. క్యాంపస్‌లో ఎవరికైనా సిపిఆర్ అవసరమైతే నిమిషాల్లో ఎవరో ఒకరు అందుబాటులో ఉండారని ఉద్దేశం. ఆత్యవసర సమయాల్లో పనికొస్తుందని అబులెన్స్ డ్రెపర్లకీ నేర్పించాం. గత ఏప్రిల్‌లో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించాం. జిమ్ ట్రైనర్లు, పోలీసులు, సెక్యూరిటీ గార్డులు, కమ్యూనిటీ హెల్త్ వర్కర్లు.. ఇలా గత ఏడాది వెయ్యి మందికిపైగా శిక్షణనిచ్చాం. ఏటా ఆ సంఖ్య మరింత పెంచాలన్నది లక్ష్యం. నెలలో మూడు రోజులు శిక్షణకు కేటాయిస్తున్నాం ప్రాథమికోన్నత, మిద్యార్థులనూ భాగస్వాములు చేయాలనుకుంటున్నాం. కేవలం నేర్చడమే కాదు పరీక్షనీ నిర్వహిస్తాం. సరైన మార్కులు రాకపోతే మళ్లీ నేర్పుకోవాలి. ఏడాది వ్యాపిడిటీతో సర్టిఫికేట్ ఇస్తాం. గడుపు పూర్తయ్యాక తిరిగి శిక్షణ తీసుకునేలా చూస్తున్నాం. □

చింతగింజలతో ఎన్నో లాభాలు!

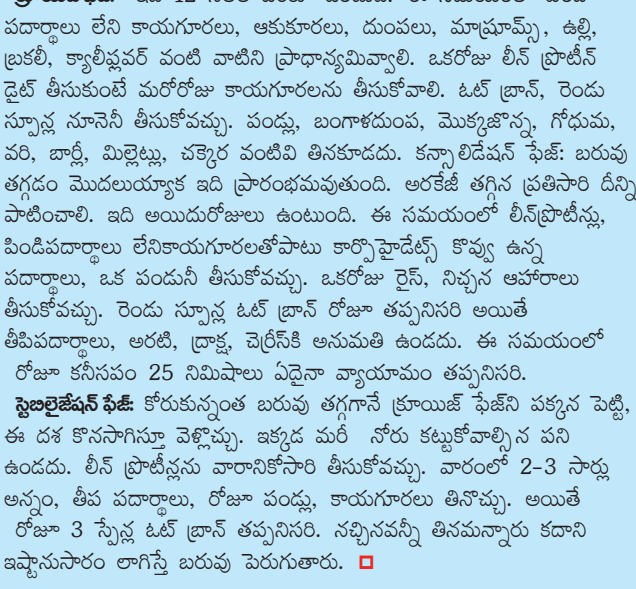


చింతపండు.. రెగ్యులర్‌గా వంటల్లో వాడేస్తుంటాం. పులుసు తీసి చారుల్లో, కూరల్లో ఉపయోగించినా.. గింజల్ని మాత్రం పడేస్తుంటారు. అయితే, చింతగింజల్లోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చింతగింజల పొడి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల దంతాల మీద ఒక రకమైన పొర ఏర్పడుతుంది. చింత గింజల పొడితో వజ్ర మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పొర తొలగి పోతుంది. చింతగింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. చింతగింజల రసం దివ్యవేదమే! ఇందులోని డైలీ ఫైబర్.. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. పాల్గొయానీ రక్తపోత గుణం చింతగింజల్లో ఉంది. ఈ పొడి నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉంటాయి. ఇందులోని పొటాషియం.. అధిక రక్తపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. చింతగింజల్లో చూంబీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. చింతగింజల పొడి ఎలా వాడాలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. □

బరువు తగ్గడానికి మనలో చాలామంది ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాం కదా! వాటిలో ఎక్కువమంది ఆకర్షిస్తోంది దుకన్ డైట్. జెన్నిఫర్ లోపిజ్ కిమ్ కర్ణాడీయన్ సహా ఎందరో తారలు దీన్ని ప్రయత్నించడంతో మనవాళ్ళ చూపు దీనిపై పడింది. ఇతర ఏమిటి డైట్? ఎక్కువ ప్రోటీన్, తక్కువ మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్. ఈ డైట్ ప్రధాన సూత్రం. ఇంకా ఇది నాలుగు దశల్లోనూ సాగుతుంది. అవేంటంటే.. ఎక్కువ ప్రోటీన్, తక్కువ మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్. ఈ డైట్ ప్రధాన సూత్రం.

ఆకర్షిస్తున్న దుకన్ డైట్

ఇంకా ఇది నాలుగు దశల్లోనూ సాగుతుంది, అవేంటంటే.. **లటాక్ ఫేజ్:** ఇది వారం రోజులు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో లీన్ ప్రోటీన్‌కే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. అంటే స్కిమ్‌లెస్ చికెన్, గుండ్లు, చేప, సోయాబతో పాటు కొవ్వురేని పాలు, పెరుగు, బీజ్ వంటివి తినొచ్చు. రోజులో నూనె స్కూప్‌కి మించకూడదు. కూర గాయలు, పండ్లు, కొవ్వులు, చక్కెరలను అసలు దగ్గరికి రానివ్వకూడదు. అందుకే స్కూప్ వరకూ ఓట్ బ్రాన్ తోనొచ్చు. వీటితోపాటు రోజూ 8 గ్లాసుల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి. **క్రూయిజ్ ఫేజ్:** ఇది 12 నెలల వరకూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో పిండి పదార్థాలు లేని కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, దువలులు, మామూలుగా, ఉల్లి, బ్రకలీ, క్యాలిఫ్లవర్ వంటి వాటిని ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఒకరోజు లీన్ ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకుంటే మరోరోజు కాయగూరలను తీసుకోవాలి. ఓట్ బ్రాన్, రెండు స్కూప్ నూనె తీసుకోవచ్చు. పండ్లు, బంగాళాదుంప, మొక్కజొన్న, గోధుమ, వరి, బాల్లీ, మిర్చి, పొద్దు, పచ్చిరేపకం, కన్నాబీడేషన్ ఫేజ్: బరువు తగ్గడం మొదలుపెట్టక ఇది ప్రారంభమవుతుంది. అరకేజీ తగ్గిన ప్రతిసారి దీన్ని పాటించాలి. ఇది అయిదురోజులు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో లీన్ ప్రోటీన్, పిండిపదార్థాలు లేని కాయగూరలతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్ కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలు, ఒక పండు తీసుకోవచ్చు. ఒకరోజు రైస్, నీప్సన్ ఆపరాలు తీసుకోవచ్చు. రెండు స్కూప్ ఓట్ బ్రాన్ రోజు తప్పనిసరిగా అయితే తీపిపదార్థాలు, అరటి, బ్రాడ్లెడ్ చెల్లెస్ అనుమతి ఉండదు. ఈ సమయంలో రోజూ కనీసం 25 నిమిషాల ఏదైనా వ్యాయామం తప్పనిసరి. **స్టెబలైజ్డ్ ఫేజ్:** కొరుకునంత బరువు తగ్గినా క్రూయిజ్ ఫేజ్‌ని వక్కన పెట్టి, ఈ దశ కొనసాగిస్తూ వెళ్తావు. ఇక్కడ మరో నేరు కట్టుకొట్టిన పని ఉండదు. లీన్ ప్రోటీన్లను వారానికిసారి తీసుకోవచ్చు. వారంలో 2-3 సార్లు అన్నం, తీపి పదార్థాలు, రోజూ పండ్లు, కాయగూరలు తినొచ్చు. అయితే రోజూ 3 స్పైస్ ఓట్ బ్రాన్ తప్పనిసరి. నచ్చినవన్నీ తీసుకున్నాడు కదాని ఇష్టానుసారం లాగిస్తే బరువు పెరుగుతారు. □



రెట్టింపు అందాన్ని తెచ్చిపెడతాయనడంలో సందేహం ఏముంది? ఇవి ఆమాయాల మనసు దోచుకోవడమే

కాదు.మగవారి గుండెల్లోనూ అలజడి రేపుతుంటారు. అందుకే కాలి అందియలు పుల్లుపుల్లుమన రాజహంసలా రావే..గజ్జ పుల్లు ముగ్గాడికో గుండె స్నానంలోకి పార్వల్ టీలు వచ్చాయి. వాటిల్లోనూ యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే రోజీజామా టీ తీసుకోవడం వల్ల అధిక ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు అంటున్నారు

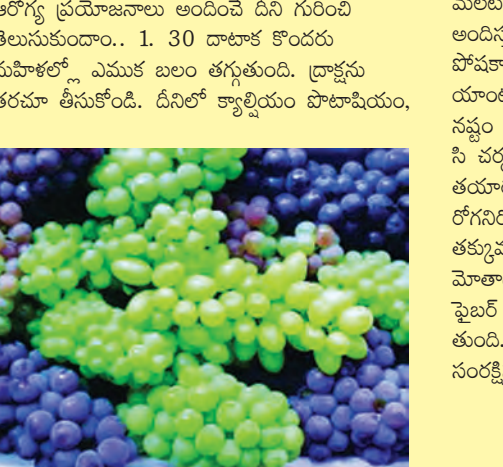


కీళ్ల నొప్పిలకు రోజీహిమ్ టీ

పోల్స్‌పై ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మనలో రోగినరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
♦ రక్తంలోని గ్లైజిరాయిడ్లని అడుపుచేసి.. గుండెజబ్బులు రాకుండా చేస్తుంది. బరువుని అదుపులో ఉంచుతుంది.
♦ తుంటి, కీళ్లనొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతర్గత వాపుల రాకుండా చూస్తుంది.ఈ టీని నిత్యం తాగేవారికి విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ లు పుష్కలంగా అందుతాయి. ఈ విటమిన్లు.. చర్మంలో సాగే గుణాన్ని

కాల్షియం అందించే ద్రాక్ష సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా దొరికే వండ్రోట్ ద్రాక్ష ఒకటి! వండ్రెనా, ఎండినడైనా ఇది మనకు అందించే పోషకాలన్నీ! శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ

కాల్షియం అందించే ద్రాక్ష



మెటబోలిక్ ప్రశాంతమైన నిద్రను అందిస్తుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. దీనిలోని పోషకాలు అల్లినర్నీని దరి చేరనియ్యవు.వ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీరాడికల్స్, ఎండవల్ల జరిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయి. విటమిన్ సి చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా తయారయ్యేలా చేయడమే కాదు. రోగినరోధకతనూ అందిస్తుంది. వ కెరోరీలు తక్కువ, నీటి శాతం ఎక్కువ. అధికమ మోతాదులో ఉండే ఫైబర్ బరువు తగ్గించటంలో సాయపడు తుంది. లుటిన్ కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తుంది.

నాడుల్ని పేరేపితం చేసి ఆరోగ్యం గా

ఉంచుతాయనెది పెద్దల నమ్మకం. బంగారాన్ని ధరించేవారు అరుదుగా ఉన్నా.. ఈ మధ్య కాలంలో అప్పుగా పసిడిని తరింపించేలా పంచలోహాలతో చేసిన పట్టిలకూ ప్రాధాన్యం తెలిగింది. పంచలో

హాంట్ బంగారం, వెండి, రాగి, జింక్, ఇనుము అనే ఐదు లోహాల కలయిక. ఇవి అప్పుగా పుత్తడిని పోలి ఉండటం, మెరుపై ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉండటంతోవీటితో చేసిన అందెలకూ ఆదరణ లభిస్తోంది. □

మంటలు వగైరా! మీడి ఆదేశం? అయితే 20-20-20 సూత్రాన్ని పాటించేయండి.. ఆసలు కళ్ళూరుతున్నారా.. గమనించుకోండి. పని పాదావుడిలో ఇవే

పట్టించుకుంటాం అంటా? సిస్టమ్ మాస్కప్పుడు సాధారణంగానే కళ్ళు ఆర్దుడం మార్చిపోతుంటాం. దీంతో ఆవి పొడిపోలి నొప్పులు, మందటం లాంటివి కనిపిస్తాయి. ప్రతి 20 నిమిషా

పిల్లలకు మొదటి పాఠశాల ఇల్లే.. తల్లిదండ్రుల ప్రభావం, వారి పెంపకంలోనే వ్యక్తిత్వం తీర్చి దిద్దుకుంటారు. భవిష్యత్తులోకి ఆక్రమి నుంచే అడుగులేస్తారు. పెంపకానికి ఇంతటి ప్రాముఖ్యం ఉంది. అయితే దీని వెనక ఉన్న తల్లిదండ్రులు, ప్రభావితాలు అవుతారో నిపుణులు చెబుతున్నారురా..

దండించ చెబితే. పిల్లలపట్ల తల్లిదండ్రులు నిరంతరంత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. క్రమశిక్షణ తప్పిందా.. దందిస్తారు. ప్రతి విషయం తమకు నచ్చేలా చేయాలని పిల్లలపూ ఒత్తిడి తెస్తారు. నియమనిబంధనలు పాటించేలా చేస్తారు. ఎదురు ప్రశ్నించే అవకాశాన్నివ్వరు. ఈ పెంపక ప్రభావంతో పిల్లలు యుక్త వయసుకొచ్చేసరికి నలుగురితో కలవలేకపోవడం, కుంగుబాటు లాంటి మానసిక అనారోగ్య లకు లోనవుతారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లూవెన్ అధ్యయనంలో ఇది వెల్లడైంది కూడా. అంగీకరించలేని స్థితిలో ఉంటారు. **మీరే లక్ష్యాన్ని నిర్ణయిస్తే..** ఈ రకమైన పెంపకంలో పిల్లలు తమ అభిప్రాయాలను చెప్పడానికి తల్లిదండ్రులు స్వేచ్ఛనిస్తారు. పొరపాట్లు చేస్తే వాటి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి అవకాశాలనిస్తారు. అయితే తమ లక్ష్యాలనే పిల్లలు సాధించాలని కోరుతారు. పిల్లలకంటూ ప్రత్యేక

పెంపకాన్ని బట్టి ఎదుగుతారు..

అభిప్రాయం ఉండటం వీరికి నచ్చదు. తప్పుబడుగు వేసినా, అనుకున్న ఆశయాలను వారు చేరలేకపోయినా శిక్షిస్తారు. ఇలా పెరిగిన పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ ఉన్నా.. నచ్చిన రీతిలో ఉండే స్వేచ్ఛ లేదనే వేదన ఉంటుంది. అందరికన్నా ముందు ఉండాలని, ఎదుటివారితో నిత్యం పోటీగా ఉంటూ.. ఎన్నెంటిలో తామె స్కూలనే ఆలోచన వీరిలో కనిపిస్తుంది.తల్లిదండ్రులకోసం నచ్చని లక్ష్యాన్ని చేరుకొని అసంతృప్తిగా జీవిస్తారు. స్నేహంగా ఉంటూ.. అరుదుగా పిల్లలను క్రమశిక్షణలో ఉంచుతారు. సంతానం నుంచి ఎక్కువగా ఆశించరు. పిల్లలతో స్నేహంగా ఉంటారు. వారి ఆశయాల, లక్ష్యాలకు విలువనిచ్చి స్వేచ్ఛనిసానతరు. పిల్లలపట్ల బాధ్యతగా ఉంటారు తప్ప, అధికారాన్ని ప్రదర్శించరు. ఈ పెంపకంలో పిల్లలు అనుకున్నంత ఉన్నతస్థాయిలు చేరుకోలేకపోయినా.. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. **బాధ్యత లోపిస్తే..** పిల్లలపట్ల తల్లిదండ్రులు నిర్లక్ష్య భోరణి ప్రదర్శిస్తారు. మాటామంటి ఎక్కువ ఉండదు. కన్నుమరుకు బాధ్యత వహిస్తామనే భోరణి కనిపిస్తుంది. అవసరాలన్నీ తీరుస్తారు తప్ప పిల్లల భవిష్యత్తును పరిగణనలోకి తీసుకోరు. సలహా సూచనల్నివూ. మరి కొందరైతే పిల్లల బాధ్యతను కొంచెం కూడా పట్టించుకోరు. అవసరాలు తీర్చాలనే ఆలోచనా ఉండదు. పిల్లలకు నచ్చినా గురి చేస్తుంటారు. టెటువంటి తల్లిదండ్రుల వద్ద పెరిగిన పిల్లలు యుక్తవయసుకొచ్చేసరికి స్వీయ నియంత్రణ కోల్పోతారు. పెద్దగా నచ్చని కాలేక, కారణం ఎదుటివారే అనే భావనలో ఉంటారు. □

