

హరిత రాజధాని అమరావతి

ఎటు చూసినా ప్రకృతి అందాల పరిమళం

ఔషధ మొక్కలకు ప్రాధాన్యంతో హరిత ప్రణాళిక

సింగపూర్ బడదారి ప్రాజెక్టు తరహా నిర్మాణాలు

గ్రీన్, బ్లూ మాస్టర్‌ప్లాన్‌పై సిఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాజధాని అమరావతి నగరాన్ని అతిపెద్ద లంగ్ స్పైస్ నగరంగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. అమరావతి ఇన్ నేషర్ అనే కాన్సెప్టుతో హరిత ప్రణాళికల్ని అమలు చేయాలని సూచించారు. గురువారం సచివాలయంలో అమరావతి బ్యూటీఫీ కేషన్, గ్రీన్ బ్లూ మాస్టర్ ప్లాన్ పై సిఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. రాజధానిలో నిర్మితం అవుతున్న ప్రధాన ట్రంక్ లోడ్స్, అనుబంధ రహదారులు, ఎల్ఐఎన్ లేఅవుట్లపై నిర్మించే రహదారులు, బస్ రోడ్లు, గ్రీన్ జోన్లు, ముఖ్యమైన కూడళ్లను అత్యంత ఆహ్లాదకరంగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దేందుకు వీలుగా వచ్చినాన్ని పెంపొందించాలని సిఎం స్పష్టంచేశారు. రహదారుల వెంబడి అవెన్యూ

ప్లాన్ షేప్ చేయాలని అధికారులకు దిశనిర్దేశం చేశారు. అమరావతిలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పార్కులు, హరిత ప్రాంతం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఔషధమొక్కలు నాటటంతోపాటు రాజధాని ప్రాంతం అంతా జీవ వైవిధ్య ప్రాంతంగా మారాలని పేర్కొన్నారు. గ్రీన్ బెల్ట్, బఫర్ జోన్లలో దేశీయ వృక్షజాతులు ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. అలాగే రివర్ ప్రంటీస్ అత్యంత ఆహ్లాదకరంగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.

బ్లూ, గ్రీన్, పుష్ప వికసిత రాజధాని.
గ్రీన్, బ్లూ నగరంగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దటంతో పాటు ఏడాది పొడవునా వివిధ కాలాల్లో వేర్వేరు జాతుల పుష్పాలు వికసించి ఆహ్లాద పరిచేలా మొక్కలు నాటాలని సిఎం పేర్కొన్నారు. ప్రజలు,



పర్యాటకులు వాటి గురించి మాట్లాడుకునేలా ఈ పుష్పాలు సీజన్ వారీగా వచ్చేలా ప్రణాళిక చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. రాజధాని ప్రాంతంలో వివిధ ఫల, పుష్ప జాతులకు చెందిన మొక్కలు, చెట్లు ఉండేలా కార్యాచరణ చేపట్టాలని ఎడిసి అధికారులకు సూచించారు. అమరావతిని సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు బెంగళూరు నగరంతో పాటు సింగపూర్ సహా వివిధ ప్రాంతాలను కూడా పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఔషధ మొక్కలు, అర్రుదైన, అంతరించిపోతున్న జాతుల మొక్కలు, పుష్పాలను కూడా సంరక్షిస్తున్న ప్రాంతంగా అమరావతి ఉండాలని

సూచించారు. ఔషధ మొక్కలను పెంచేందుకు ప్రముఖ యోగాగురు బాబాసామ్ దేవ్ నుంచి సూచనలు సలహాలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఎవీలో నర్సరీలు కలిగిన ప్రాంతంగా ప్రసిద్ధి చెందిన కడియంను కూడా ప్రోత్సహించేలా చూడాలన్నారు. హిమాలయాల నుంచి కన్యాకుమారి వరకూ వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్న దేశీయ వృక్షజాతులను కూడా అమరావతిలో పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ గ్రీన్ ప్రాంతం అంతా కాలువ్యాన్ని నియంత్రించటంతో పాటు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేలా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. అమరావతి బ్యూటీఫీకేషన్ ప్రణాళికలో స్థానికంగా ఉన్న యూనివర్సిటీలు, విద్యార్థుల సహకారం కూడా తీసుకోవాలని సూచించారు. చారిత్రక నగరంగా అమరావతి సంస్కృతి సంప్రదాయాలు ఉద్ధిపడటంతో పాటు ఆధునికంగా పార్కులను తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు.

సేదబీరేలా కృష్ణ రివర్ ఫ్రంట్
రాజధాని అమరావతి నగరంలోనూ అత్యంత నాణ్యమైన, అందరికీ అందుబాటులో గృహ నిర్మాణం ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. సింగపూర్ లోని బీదదారి హౌసింగ్ ప్రాజెక్టు తరహాలోనే రాజధాని నగరంలో గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టుల వద్ద ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉండేలా చెట్లు, పార్కులు నిర్మించాలని స్పష్టం



ఉత్తరాదిన భారీ వర్షాలు:
హిమాచల్‌లో 170 మంది మృతి

5

మాలేగాం పేలుళ్ల కేసులో
ఏడుగురు నిందితులు నిర్దోషులే

సిఐడి మాజీ చీఫ్
సంజయ్ కి
షాక్

ముందస్తు బెయిలును రద్దు చేసిన 'సుప్రీం'

3 వారాల్లో లొంగిపోవాలని ఆదేశం

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎస్ సిఐడి మాజీ చీఫ్ సంజయ్ ముందస్తు బెయిల్ ను సుప్రీంలో రద్దు చేస్తూ తీర్పు వెలువరించింది. సంజయ్ కు ముందస్తు బెయిల్ ఇస్తూ గతంలో హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను కొట్టివేస్తూ ఈ మేరకు గురువారం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కోర్టు ముందు లొంగి పోవడానికి సంజయ్ కు 3 వారాల సమయం ఇచ్చింది. సంజయ్ కస్టడీ కోసం మేజిస్ట్రేట్ కోర్టులో దర్యాప్తు సంస్థ పిటిషన్ దాఖలు చేసుకోవచ్చని, అదే విధంగా బెయిల్ కోరుతూ నిందితుడు మేజిస్ట్రేట్ కోర్టును ఆశ్రయించవచ్చని సుప్రీంకోర్టు తెలిపింది. అగ్నిమాపక విభాగం డిజిగా చేసిన సమయంలో నిధుల దుర్వినియోగంపై విజిలెన్స్ నిర్ధారించినట్లు వివరాలను రాష్ట్రప్రభుత్వం కోర్టుకు అందజేసింది. అగ్నిమాపక విభాగంలో అవినీతి కేసులో సంజయ్ పై ఎస్ ప్రభుత్వం ఎఫ్ బిఆర్ నమోదు చేసింది. ఈ కేసులో ఆయనకు అంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ముందస్తు బెయిల్ ఇచ్చింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై సుదీర్ఘ వాదనల తర్వాత జస్టిస్ అమానుల్లా, జస్టిస్ ఎన్ విఎస్ భట్టి ధర్మాసనం తాజాగా గురువారం తీర్పు వెలువరించింది. సంజయ్ కు ముందస్తు బెయిల్ ఇస్తూ రాష్ట్ర హైకోర్టు 49 పేజీల తీర్పు ఇవ్వడంపైనా గత విచారణ సందర్భంగా సుప్రీం ధర్మాసనం విస్మయం వ్యక్తం చేసింది. ముందస్తు బెయిల్ దశలోనే ట్రయల్ పూర్తిచేసినట్లు ఉండటం సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. >>2

రేపటి నుంచి
'అన్నదాతా సుఖీభవ'
మొదటి విడతలో ఒక్కో రైతుకు రూ. 5 వేలు

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కూటుమి ప్రభుత్వం సూపర్ సిక్స్ హామీ అమలులో భాగంగా 'అన్నదాత సుఖీభవ' పథకాన్ని ఆగస్టు 2న అమలు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. రైతులకు విడుతల వారిగా అందించే పెట్టుబడి సాయంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుంది. ప్రకారం జిల్లా దర్శి మండలం వీరయ్యపాలెంలో ఈ పథకాన్ని సిఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించనున్నారు. దీంతో రాష్ట్రంలోని 46,85,838 మంది రైతుల అట్టి పొందుతారు. మొదటి విడతలో రాష్ట్ర వాటాగా ఒక్కో రైతుకు రూ.5,000 చొప్పున మొత్తం రూ.2,342.92 కోట్లు నిధుల్ని వారి ఖాతాల్లో ప్రభుత్వం నేరుగా జమ చేయనుంది. 'అన్నదాత సుఖీభవ' అమలు సన్నద్ధతపై గురువారం సచివాలయంలో ఆర్థిక, రెవెన్యూ, జలపన రులు, వ్యవసాయ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ కు సిఎం పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అర్బుదైన ప్రతి రైతుకూ అన్నదాత సుఖీభవ అందాలని, రైతులకు చేయూతనివ్వడం భారం కాదు.. బాధ్యతగా గుర్తు పెట్టుకోవా లని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. >>2

సింగపూర్ పెట్టుబడులు

వచ్చే ఐదేళ్లలో రానున్న వివిధ ప్రాజెక్టులు రికార్డులను సరిచేయడానికే సింగపూర్ పర్యటన 4 రోజుల్లో సిఎం 26 ముఖాముఖి సమావేశాలు పర్యటన వివరాలు వెల్లడించిన మంత్రి లోకేష్

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాజ్ యే అయిదేళ్లలో గవర్నమెంట్ ఆఫ్ సింగపూర్ ఇన్వెస్టిమెంట్ కార్పొరేషన్ (జిపిసి) సింగపూర్ సాపరీన్ ఫండ్ ద్వారా ఎవీలో 45వేల కోట్లు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నామని రాష్ట్ర విద్యుత్, బటి, శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో 4రోజులపాటు విజయవంతంగా సింగపూర్ లో పర్యటన పూర్తిచేశాం, ఇది రాష్ట్రంలో యువతకు గడ్డ న్యూస్, జగన్ కు బ్యాడ్ న్యూస్ అని రాష్ట్ర విద్యుత్, బటి, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖలమంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. ఉండవల్లి సివాసంలో ఏర్పాటుచేసిన వికేకరుల సమావేశంలో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడుల సాధన, బ్రాండ్ ఇమేజీను పెంచడమే లక్ష్యంగా

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో 4రోజుల పాటు నిర్వహించిన సింగపూర్ టూర్ విశేషాలను ఆయన వివరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేష్ మాట్లాడుతున్నా.. 1995నుంచి సింగపూర్ తో సీఎం చంద్రబాబుకు అనుబంధం ఉంది. రాష్ట్రంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి నేరపూరిత రాజకీయాలు చేస్తున్నారని. ముఖ్యమంత్రి ఉదయం 8 నుంచి రాత్రి 11.30వరకు రాష్ట్రంకోసం అచార్లకు కష్టపడు తున్నారు. సిఎంతోపాటే మేంకూడా పోటీపడి వసలేస్తున్నాం. రికార్డులను సరిచేయడానికే వెళ్లామ న్నారు. అధికారంలో ఉన్నారేకపోయినా చంద్ర బాబును అక్కడి ప్రభుత్వం గౌరవిస్తుందన్నారు.

పెట్టుబడులను లక్ష్యకునేందుకు కుల్ల..
మురళీకృష్ణ అనే వ్యక్తి సింగపూర్ ప్రభుత్వానికి



గురువారం సింగపూర్ లో జరిపిన పార్టీ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ప్రతినిధులతో మంత్రి నారాయణ అమరావతిలో అత్యాధునిక ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ

సింగపూర్ ల్యాండ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ అథారిటీ ప్రతినిధులతో మంత్రి నారాయణ భేటీ

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎస్ రాజధాని అమరావతికి ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను అత్యంత ఆధునికంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మున్సిపల్ పరిపాలన శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ చేసారు. ఇందులో భాగంగా సింగపూర్ లో రవాణా, రహదారి వ్యవస్థను పరిశీలిస్తున్నామన్నారు. ఆ దిశలో సింగపూర్ లో సంస్థల సహకారం తీసుకుంటున్నామన్నారు. సింగపూర్ లో అంధ్రప్రదేశ్ మున్సిపల్ పరిపాలన శాఖ మంత్రి పి. నారాయణపర్యటన కొనసాగుతోంది. రాజధాని అమరావతి నిర్మాణానికి సంబంధించి ఆయన అధ్యయనం చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగా గురు వారం సింగపూర్ ల్యాండ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ అథారిటీ ప్రతినిధులతో మంత్రి నారాయణతో పాటు సీఆర్ డి కమిషనర్ కూనపరెడ్డి కన్నబాబు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాజధాని అమరావతి ప్రాంతంలో రోడ్డు రవాణాపై వారితో చర్చించారు. సింగపూర్ లో ఉపరితల రవాణా

మౌలిక వసతుల కల్పనను ల్యాండ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ అథారిటీ వర్గవేక్షిస్తోంది. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ, వాకింగ్, స్కైలింగ్ ట్రాక్ ల ఏర్పాటును ఈ అథారిటీ వర్గవేక్షించనుంది. ఇక సింగపూర్ లో జిటిసి పొల్టీ ప్రాసెసింగ్ హాజీను సైతం మంత్రి నారాయణ బృందం సందర్శించింది. ఈ యూనిట్ సింగపూర్ లోని మొట్టమొదటి వన్ స్టాప్ పొల్టీ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ గా పని చేస్తుంది. అంటే.. లైవ్ బిర్డ్స్, బిర్డ్స్ ప్రాసెసింగ్, ప్యాకింగ్, డెలివరీ చేస్తున్న విధానాలను ఈ బృందం అధ్యయనం చేసింది. ఇక బిర్డ్ వ్యర్థాలను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ప్రాసెస్ చేసే ఈ తరహా యూనిట్లను ఏర్పాటు చేసే దిశా ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుంది. బ్రాండ్ ఎస్ ప్రమాషన్ కోసం.. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు ఆకర్షించమేలక్ష్యంగా జూలై 26వ తేదీన సింగపూర్ కు సిఎం చంద్రబాబు, >>2

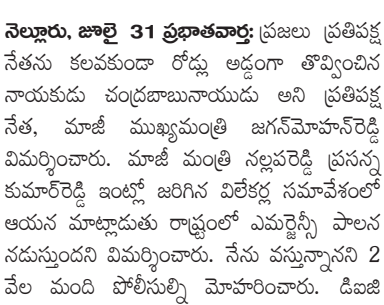
రూ. 45 వేల కోట్లు!

గురువారం మీడియాతో మాట్లాడుతున్న మంత్రి లోకేష్

మంత్రిలు, అధికారులు, హైకమీషనరీల రాష్ట్రంలో ఆసక్తికరమైన ప్రభుత్వం ఉందని, పెట్టుబడులు పెట్టేద్దని ఈ మెయిల్ పంపారు. మేం ఆరా తీస్తే ఆ వ్యక్తి పెట్టెరెడ్డికి చెందిన పిఎల్ ఆర్ కంపెనీతో, వైసిపి నేతలతో తరచూ మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిని ఆధునికమేందుకే జలుపంటి కుట్రలకు తెరలేపారు. డిసీఎస్ కు 99 ఫైనలకే భూమి అప్పజేర్చి కోర్టులో కేసులు వేశారు. చెన్నయ్ లో ఒక కంపెనీకి ఇబ్బంది వస్తే రాజకీయాలకు అతీతంగా అక్కడ రాజకీయాలు పక్కాల్ని సింగపూర్ హైకమీషనరీ వద్దకు వెళ్లారు. రాజకీయ పోరాటం చెన్నయ్ వరకే, బయటకు వచ్చాక మేమంతా తమకనాడు వాళ్లం, రాష్ట్రం కోసం కలసికట్టగా ప్రయత్నిస్తున్నామని

రాష్ట్రంలో ఎమర్జెన్సీ పాలన

సూపర్ సిక్స్ ల పేరుతో ప్రజలకు వెన్నుపోటు పైన్ మిట్లు పెడితే కేసులు నమోదా? ప్రతి నియోకవర్గంలో బెల్ట్ షాపులు, ఎమ్మెల్యేలకు ముడుపులు: మాజీ సిఎం జగన్ విమర్శలు



నెల్లూరు, జూలై 31 ప్రభాతవార్త: ప్రజలు ప్రతివక్ష నేతను కలవకుండా రోడ్డు అడ్డంగా తోపుచేసిన నాయకుడు చంద్రబాబునాయుడు అని ప్రతివక్ష నేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి విమర్శించారు. మాజీ మంత్రి నల్లపెద్ది ప్రసన్న కుమారరెడ్డి ఇంట్లో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతున్నారని ఎమ్మెల్యే పాలన నడుస్తుందని విమర్శించారు. సేను వస్తున్నానని 2 వేల మంది పోలీసుల్ని మోహరించారు. డిజిజి

కూడా నెల్లూరులో తిష్ట వేయడం ఆశ్చర్యంగా ఉందని అన్నారు. ప్రతివక్షనేతను చూస్తే ఎందుకయ్యా సీకంత్ భయం అని ఎద్దేవచేశాడు. సూపర్ సిక్స్ ల పేరుతో చంద్ర బాబు నాయుడు ప్రజలకు వెన్నుపోటు పొడిచారని అన్నారు. వైఎస్సార్ గే నేతలందరినీ అక్రమ కేసులు పెట్టి జైళ్లకు పంపిస్తున్నారని ఈ దుర్మార్గపు పాలన ఎంతో కాలం కొనసాగదని ఆయన విమర్శించారు. కాకాజీ గోవర్ధన్ రెడ్డిపై 14 కేసులు, మిథున్ రెడ్డి

అరెస్టు, పల్లెజనేని వంశీ అరెస్టు, పెర్నేని నాని, ఆయన సతీమణిని కూడా అరెస్టు చేశారు. పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి కొడుకును అరెస్టు చేయించాడు, చిన్నతనంలో జరిగిన సంఘటనను గుర్తు పెట్టుకొని పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డిపై కక్ష సాధిస్తున్నాడు. రైతు భరోసాని చంద్రబాబు నాయుడు కూని చేశారు. రాష్ట్రంలో లాండ్ ఆర్డర్ దిగజారినాయింది. రెడ్డిబుక్ రాజ్యంగం రాష్ట్రంలో పరిపాలన సాగుతోంది. ప్రసన్న >>2

'ఆపరేషన్ ట్రేస్'

రాష్ట్రంలో తప్పిపోయిన బాలికలను గుర్తించే ప్రత్యేక కార్యక్రమం నేటి నుంచి స్టెషన్ డ్రైవ్

విజయవాడ, జూలై 31, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో తప్పిపోయిన బాలికలను గుర్తించే, వారిని వారి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించేందుకు ఉద్దేశించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఆపరేషన్ ట్రేస్ ప్రారంభమైందని డిజిపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన పోస్టర్ ను >>2

రైల్వేలో నేటి నుంచి స్వచ్ఛత అభియాన్

గుంతకల్లు రైల్వే, జూలై 31.ప్రభాతవార్త భారత 78వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కుని భారతీయ రైల్వేలో స్వచ్ఛత అభియాన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని రైల్వే బోర్డు చైర్మన్ సతీష్ కుమార్ ఆదేశించారు. రైల్వేలోని రైల్వే స్టేషన్లు, రైల్వే, రైల్వే కాలనీలలో, కార్యాలయల్లో వివిధ విభాగాలకు సంబంధించిన డిపోలలో వర్కషాపీలలో శుభ్రత, పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని తద్వారా రైల్వే పరిసరాల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తా చెదారాన్ని, గార్బేజీను తొలగించాలని ఆయన తన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.

ఇందులో భాగంగా తొలిదశలో ఆగస్టు 1నుంచి 15వరకు, మరీ దశలో ఆగస్టు 16నుంచి అక్టోబరు 31వరకు దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రైల్వే జోన్లు, డివిజన్లు,ఉత్పత్తి కర్మాగారాల్లో స్వచ్ఛత అభియాన్ పథకం అమలు చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు.

పదో తరగతి ప్రశ్నపత్రం వెయిటేజీలో మార్పులు

- ‘పరాఖి’ విధానంలో ప్రశ్నపత్రాల రూపకల్పన

విజయవాడ,జూలై31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధిపదో తరగతి ప్రశ్నాపత్రాల్లో ప్రభుత్వ పరీక్షల విభాగం మార్పులు చేసింది.ఇప్పటి వరకు అకడమిక్ ప్రమాణాల ప్రకారం ప్రశ్నలు ఇస్తుండగా...ఇప్పుడు ఆరు లక్ష్యాంతో పరాఖి విధానంలో ప్రశ్నలు ఇవ్వనున్నారు. ఈ మేరకు కొత్త ప్రశ్నాపత్రాల బిల్లుప్రెంట్లను పరీక్షల విభాగం విడుదల చేసింది.సూతన విద్యా విధానం ప్రకారం సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం అందించిన, పనితీరు అంచనా,సమీక్ష విశ్లేషణ(పరాఖి) ఆధారంగా ఈ ప్రశ్నాపత్రాలను రూపొందించారు. భాషితర సజ్ఞెచ్కు సారాధ్యక 20%,అవగాహనకు 25%,అన్వయనాటి 20%,విశ్లేషణకు 15%,మూల్యం కనానీటి 10%,సృజనాత్మకతకు,10% చొప్పు వెయిటేజీ ఇవ్వారు. ప్రశ్నాపత్రాల డిజైన్లో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. గతంలో లోనే ఒక్క మార్పు ప్రశ్నలు 12,రెండు మార్పులవి 8,నాలుగు మార్పులవి-8,8 మార్పులవి 5 ప్రశ్నలు ఇస్తారు.భాషా సజ్ఞెచ్కులకు వచ్చేసరికి అవగాహన ప్రతిస్పందనకు 24%,వ్యక్తికరణ సృజనాత్మకతకు 44%,భాషాంశాకర 32%,వెయిటేజీ ఇవ్వారు. ఎనిమిది మార్పుల వ్యాసరూప ప్రశ్నలు 7,నాలుగు మార్పుల లభ్యు ప్రశ్నలు 3,రెండు మార్పుల అతి లభ్యు ప్రశ్నలు-9,ఒక్క మార్పు లక్ష్యాత్మక ప్రశ్నలు-14 ఇస్తారు.8,9 తరగతులకు సంబంధించి ప్రశ్నాపత్రాల డిజైన్లో మార్పులు చేశారు. 80 మార్పులకు రాత పరీక్ష,20 అందగత మార్పులు ఉంటాయి.

కరవు అంచనా తగ్గించేందుకు అంతరిక్ష సాంకేతిక సాధనాలు అభివృద్ధి కాలేదు

రాజ్యసభలో ఎంపి రఘునాథరెడ్డికి కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ సమాధానం

రాజంపేట, జూలై 31 ప్రభాతవార్త సాంప్రదాయకంగా కరువు పీడిత ప్రాంతాలలో కరువులను అంచనా వేయడానికి, మరియూ తగ్గించు ండానికి ఇంకా అంతరిక్ష సాంకేతిక సాధనాలను అభివృద్ధి జరగలేదని కేంద్ర మంత్రి జితేందర్ సింగ్ వెల్లడించారు. అయితే, వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖ, రాష్ట్ర సంస్థల సహకారంతో ఇలా, డిజిఎన్ కరువు పర్యవేక్షణ దాని ప్రభావ అంచనా కోసం నాదామ్స్ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసి అమలు చేసిందని పేర్కొన్నారు. రాజ్యసభలో వైసీపీ ఎంపీ మేడారఘునాథరెడ్డి వ్యవసాయానికి అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞానం,దేశవ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి సంబంధించి, రాయలసీమలోని కరువు పీడిత ప్రాంతాలలో వ్యవసాయంలో అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞాన అనువర్తనాలను ప్రోత్సహించడానికి తీసుకున్న చర్యలు, కరువులను అంచనా వేయడానికి, తగ్గించడానికి అందుబాటులో ఉన్న అంతరిక్ష సాంకేతిక సాధనాల వివరాలను అడిగారు. అందుకు కేంద్ర మంత్రి సమాధానం ఇస్తూ పంట వాతావరణ పరిశీలన వ్యవస్థ కింద వాతావరణ, ఉపగ్రహ ఆధారిత ఉత్పత్తులను, నేల, తేమ సూచికలు, కరువు సూచికలు ఉత్పత్తి చేయడంలో అంతరిక్ష శాఖ, వ్యవసాయం,రైతు



విజయవాడ,జూలై31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధిపదో తరగతి ప్రశ్నాపత్రాల్లో ప్రభుత్వ పరీక్షల విభాగం అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిపై బల ప్రదర్శన కోసమే అన్నట్లు ఉన్నాయని హోంమంత్రి పంగలపూడి అనిత వ్యాఖ్యానించారు.ఆయన ఉద్దేశపూర్వకంగా శాంతి భద్రతల పరిస్థితికి భంగం కలిగిస్తున్నారన్నారు. జగన్ మానసిక పరిస్థితిపై చర్చ జరగరాన్నారు. మహిళలపై నీచాతి సీపంగా మాట్లాడిన వ్యక్తిని జగన్ పరామర్శించడం జగున్నాకరంగా ఉందని ఆమె అన్నారు. ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డిపై ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి మాటలని జగన్ సమర్థిస్తూ న్నారా? అని హోంమంత్రి ప్రశ్నించారు. సీఎం చంద్రబాబుతో హోంమంత్రి అనిత సమావేశం అయ్యారు. తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, సీట్ దర్శాప్తి, ఇతర అంశాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చ జరిగింది. సీఎం చంద్రబాబుతో భేటీ

జగన్ ఉద్దేశపూర్వకంగా శాంతి భద్రతల పరిస్థితికి భంగం కలిగిస్తున్నారు

అసంతరం హోంమంత్రి అనిత మీడియాతో మాట్లాడారు. “ప్రస్తుతం వైఎస్ జగన్ ఔట్ యాత్రలు జరుగుతున్నాయి. రాష్ట్రం కోసం సీఎం చంద్రబాబు కష్టపడి దేశాలు పట్టుకు తిరుగు తుంటే... జగన్ బాధ్యతా రహితంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. పాగాకు రైతుల పరామర్శ పేరుతో తొక్కిపారేర్పడడం జరుగుతున్నాయి. జగన్ మానసిక పరిస్థితిపై చర్చ జరగాలి. మహిళలపై నీచాతి సీపంగా మాట్లాడిన వ్యక్తిని జగన్ పరామర్శించడం జగున్నాకరంగా ఉంది. ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి ఇంటిని ధ్వంసం చేసిన వారిపై కేసులు పెట్టాము. ప్రసన్నకు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి చెల్లి అవుతారు. అయినా చెల్లి వదన అయ్యే మహిళపై నీచాతి సీపంగా

- హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడారు. అంటే ప్రసన్న మాటలని జగన్ సమర్థిస్తూన్నారా?

హోంమంత్రి అనిత ప్రశ్నించారు. వైఎస్ జగన్ మానసిక పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. ఎలా ఉందంటే... తల్లి, చెల్లిపై మాట్లాడినా కూడా నోరు మెదపని పరిస్థితి ఆయనది. మేం ప్రజాసేవ కోసం కుటుంబ సభ్యులను వదిలి వస్తున్నాం. ఎన్సీఎల్టీలో తల్లిపై గెలిస్తే విజయమా?. మాట్లాడితే జగన్ పోలీసులపై పడుతున్నారు. ఈ మధ్య జగన్ తన. పర్యటన సమాచారం పోలీస్ శాఖకు కూడా జగన్ చెప్పాలి. ఒక చనిపోయిన వారి ఇంటికి వెళ్లి బంధువర్యున చేస్తారా?. మీటింగ్ పెడతాము అంటే పర్యవసే ఇస్తాం.

మూడు జిల్లాల్లో పేద, బలహీన వర్గాలకు ఇళ్ల ఫలాలూ

- విశాఖ, విజయనగరం, అనకాపల్లిలో

1941 ఎకరాల భూ సమీకరణకు అనుమతి

విజయవాడ,జూలై31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధిపేదల బలహీనవర్గాల ఇళ్ళ నిర్మాణం కోసం విశాఖ పట్నం, విజయనగరం, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో భూ సమీకరణ పథకాన్ని అమలు చేయాలని, ప్రభుత్వ నిర్ణయించింది. మూడు జిల్లాల్లో మొత్తం 1941.19 ఎకరాలు సమీకరించ నున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక అధికారులను నియమిస్తూ పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్కుమార్ బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. విశాఖ మెట్రోపాలిటన్ రీజియన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (పీఎంఆర్పీఎం) పరిధిలో భూ సమీకరణ కోసం విశాఖ కలెక్టర్ వైర్లెస్ గా ప్రభుత్వం నియమించిన కమిటీ ఇటీవల నివేదిక ఇచ్చింది.విజయనగరం, అనకాపల్లిలో ఆయా జిల్లాల అర్ధీఒల అధికారాలు కల్పించారు. విశాఖపట్నం జిల్లా అసందపురం మండలంలో గిడిజాల,శొంత్వాం,

బీడిపాలెం, పద్మనాభం మండలం కొవ్వూడలో మొత్తం 1,132.90 ఎకరాలువిజయనగరం జిల్లా డెంకా మండలం మోడవలన,భోగాపురం మండలం రావాడలో 23.41 ఎకరాలు, అనకాపల్లి జిల్లా నల్లపరం మండలంలో అలల కొపల్లి, బాలతణం గాలపాలెం, ఎ.శిరవల్లి, నల్లరేగుడుపాలెం, నైడివాడ అగ్రహారం,అనకాపల్లి మండలం తగనంపూడిలో మొత్తం 783.69 ఎకరాలుభూ సమీకరణ పథకంలో సేకరించిన భూములు అభివృద్ధి చేశాక ఎస్సెస్ భూములపై ఎకరారు 900 చదరపు గజాల ప్లాట్ కేటాయిస్తారు. వడేశ్కుకు పైగా ఆకృషణలో ఉన్న భూములపై ఎకరారు 450 చదరపు గజాల ప్లాట్ ఇస్తారు. విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, విజయ నగరం జిల్లాల్లోని ఆరు మండలాల్లో ఎందుబాటతులో ఉన్న భూముల వివరాలను నివేదికలో పేర్కొంది.

బంగారు కుటుంబాలను ఆదుకొనేందుకు ప్రతి ఒక్కరు సహకరించాలి: ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే

శ్రీకాళహస్తి,జూలై 31 ప్రభాతవార్త బంగారు కుటుంబాలుగా తీర్చి దిద్దుటకు శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి పారిశ్రామిక వెత్త సహకరించాలని శాసనసభ్యుడు బోజుల వెంకటసుధీర్ రెడ్డి పిలుపు నిచ్చారు. శ్రీకాళహస్తి ఆడపిడి భానుప్రతాప్ రెడ్డి ఆధ్వర్యతన గురువారం పంచాయితీరాజ్ అతిథి గృహంలో పారిశ్రామిక వెత్తలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసారు. ఈ సమావేశానికి 31 కంపెనీల నుంచి ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యుడు సుధీర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బంగారు కుటుంబాలో కార్యక్రమా

లను పి4గా తీసుకు న్నారన్నారు. సమాజం లోనూ, ఆంధ్ర రాష్ట్రం లో పెదరికం లేని సమాజాన్ని తీర్చి దిద్దాలనే మహోన్నత లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాలను చేపట్టారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో పరిశ్రమలను ఆహ్వాని స్తున్నామని లలాగో పరిశ్రమల స్థాపకుల అన్ని వెసులుబాట్లూ కల్పిస్తున్నామని అయితే ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలకు సింపల్ లక్ష్య సాధనకు మనం అందరం సహకరించాలని పిలుపు నిచ్చారు. తిరుపతి జిల్లాలో శ్రీకాళహస్తి పెద్ద పారిశ్రామిక హాట్ గా ఉందని కాబట్టి ఇక్కడ ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలను అమలు చేస్తూ రాష్ట్రంలోనే నెంబర్ వన్ గా ఉండాలని కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత సమాజంలోని రుగ్గుతలను తొలగించుటకు పేద ధనీక అనే భేదం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు ఆర్థికంగా ఎదగాలనే మహోన్నత లక్ష్యంతో సీఎం నిర్ణయించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో పరిశ్రమలు తమకు అందుబాటులో ఉంటే సీఆర్ఎస్ నిధులను కేటాయించాలని వివరించారు.

ఆగస్ట్ 8న సాభాగ్యం - సుమంగళిర్పవ్వాలు దాత సహకారంతో సిద్ధం

తిరుమల,జూలై 31ప్రభాత వార్తప్రతి నిధి: పవిత్రమైన శ్రావణ మాసంలో ఆగస్టు 8న శుభవారం వరలక్ష్మి వతం పర్యదినం సందర్భంగా టిటిడి,హిందూ దర్శప్రచార వరిషత్ ఆధ్వర్యంలో సాభాగ్యం నిర్వహిస్తోంది. ఈ కార్యక్రమానికి అవసరమైన తిరుమల తిరుపతిదేవస్థానం సామాగ్రిని ఒ దాత సహకారంతో సిద్ధంచేశారు. సాభాగ్యం సామాగ్రికి గురువారం స్వేత భవనంలో టిటిడి, డిపిఎ అధికారులు, సిబ్బంది శ్రీవారో నవకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. టిటిడి ఆధ్వర్యంలో రెండు తెలుగురాష్ట్రాల్లో నడుస్తున్న 51 ఆలయాలో సాభాగ్యం పేరుతో మహిళలకు గాజులు ,పసును, కుంకుమ, అత్తలతలు పంపిణీ చేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. సాభాగ్యులకు గాజులు, పద్మావతిఅమ్మవారి



కుంకుమపూర్వకెట్టు, కంకణాలు, పసుపుదారాలు, పద్మావతి అమ్మ వారి లక్ష్మీబాళ్ళతోర శతరా మావశి పుస్తక ప్రసాదాలను అందించనున్నారు. 8లక్షల గాజులు, 1.40లక్షల కంకణాలు, 1.40లక్షలు పసుపుదారాలు, కుంకుమ పూర్వకెట్టు, పుస్తకప్రసాదాలను అందించ నున్నారు.

హజ్జ్ యాత్ర 2026 కు దరఖాస్తు గడువు పెంపు

మైనారిటీ సంక్షేమ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్

విజయవాడ,జూలై31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధిహజ్జ్ యాత్ర కోసం హజ్జ్ కమిటీ ఆఫ్ ఇండియా హజ్జ్ 2026 కు ఆన్లైన్ దరఖాస్తు సమయ గడువు ను ఆగస్టు 7 వ తేదీ వరకు పొడిగించినట్లు రాష్ట్ర మైనారిటీ సంక్షేమ, న్యాయశాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ అమరావతిలో గురువారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.హజ్జ్ యాత్ర కోసం దరఖాస్తులు ఆన్లై ఆన్లైన్ ద్వారా మాత్రమే స్వీకరించడం కోసం కేంద్రహజ్జ్ కమిటీ దేశవ్యాప్త ప్రకటన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.హజ్జ్ దరఖాస్తుల ఫారమ్లను ఫారమ్లను ఫారమ్లను ఫారమ్లను కేంద్ర హజ్జ్ కమిటీ మొదట జూలై 31వ తేదీ వరకు గడువు నిర్ణయించిందన్నారు. హజ్జ్కు వెళ్లాలనుకొని గడువులోగా ఆన్ లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన యాత్రికులంతా ఆగష్టు 7వ తేదీ వరకు

గడువు పెంపు సౌలభ్యంతో విజయవాడ ఎంబార్కాషన్ సెంటర్ ను మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఎంచుకొని దరఖాస్తు చేసుకోవాలని మంత్రి కొరారు. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే హజ్జ్ 2026 కు దరఖాస్తు చేసుకున్న యాత్రికులందరూ కూడా ఎంబార్కాషన్ కేంద్రాల ప్రాధాన్యతలో మార్పు చేసుకుని విజయవాడ ఎంబార్కాషన్ కేంద్రాన్ని మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఎంచుకోవాలని సూచించారు. విజయవాడ ఎంబార్కాషన్ కేంద్రం నుంచి హజ్జ్ కు వెళ్లే యాత్రికులకు కూటమి ప్రభుత్వం మంజూరు చేసే రూ. లక్ష ఆర్థిక సాయాన్ని యాత్రికులు సద్వినియోగం చేసు కునేందుకు వీలుగా విజయవాడ కేంద్రం కు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇచ్చి హజ్జ్ యాత్రికులు ఆన్ లైన్ లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని మంత్రి కొరారు. గడువు పొడిగించు ఉండదన్నారు..



నెల్లూరు క్రైమ్, జూలై 31. ప్రభాతవార్త : నెల్లూరు జిల్లా కేంద్ర తారాగారంలో ఉన్న మాజీ మంత్రి గోవర్ధన్ రెడ్డిని గురువారం మూలాఖ్యే ద్వారా

నెల్లూరు క్రైమ్, జూలై 31. ప్రభాతవార్త : నెల్లూరు జిల్లా కేంద్ర తారాగారంలో ఉన్న మాజీ మంత్రి గోవర్ధన్ రెడ్డిని గురువారం మూలాఖ్యే ద్వారా నెల్లూరు జైలు వరకు తరలించారు. అంటే ప్రసన్న మాటలని జగన్ సమర్థిస్తూన్నారా? హోంమంత్రి అనిత ప్రశ్నించారు. వైఎస్ జగన్ మానసిక పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. ఎలా ఉందంటే... తల్లి, చెల్లిపై మాట్లాడినా కూడా నోరు మెదపని పరిస్థితి ఆయనది. మేం ప్రజాసేవ కోసం కుటుంబ సభ్యులను వదిలి వస్తున్నాం. ఎన్సీఎల్టీలో తల్లిపై గెలిస్తే విజయమా?. మాట్లాడితే జగన్ పోలీసులపై పడుతున్నారు. ఈ మధ్య జగన్ తన. పర్యటన సమాచారం పోలీస్ శాఖకు కూడా జగన్ చెప్పాలి. ఒక చనిపోయిన వారి ఇంటికి వెళ్లి బంధువర్యున చేస్తారా?. మీటింగ్ పెడతాము అంటే పర్యవసే ఇస్తాం.

మధ్యవర్తిత్వంతో వివాదాల పరిష్కారం

- హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రవినాథ్ తిల్లర్

విజయవాడ,జూలై 31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధివివాదా,వ్యాపార సంబంధ వివాదాలకు మధ్యవర్తిత్వం మంచి పరిష్కార మార్గమని ఏపీ న్యాయయ సేవాధికార సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్,ప్లాకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రవినాథ్ తిల్లర్ పేర్కొన్నారు. మధ్యవర్తి సమక్షంలో జరిగే చర్చలు గోవ్యంగా ఉండాలని,తద్వారా లభించే పరిష్కారం శాశ్వతమైందని తెలిపారు. దేశ వ్యాప్తంగా 90 రోజులుగా కొనసాగుతున్న మీడియన్ ఫర్ నేషన్ క్యాంపెయిన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా మధ్యవర్తిత్వంలో శిక్షణ పొందిన ప్లాకోర్టు న్యాయవాదులను బుధవారం ఒక రోజు దిశ నిర్దేశం (ఓరియంటేషన్)కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. మధ్యవర్తిత్వంలో మెలుకువలు లేవుకొని,కష్టాలను అకు సత్వర న్యాయం అందించడంలో సాయపడాలని సూచించారు. ఏపీ ప్లాకోర్టు న్యాయసేవల కమిటీ అధ్యక్షులు జస్టిస్ ఆర్.రఘునందనరావు మాట్లాడుతూ...మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని, కోర్టు ఫీజులను తిరిగి పొందవచ్చని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్లాకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ ఎన్.జయనాథ్,జస్టిస్ టీసీడి శేఖర్,సీనియర్ ట్రైనర్లు అనుజా సక్సేనా,ఎన్.అరుణావలం పాల్గొన్నారు,ఏపీ ప్లాకోర్టు మధ్యవర్తిత్వ కేంద్ర ఇన్‌ఛార్జి డైరెక్టర్ జి.మూలతి ఒ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఒక ఎపిఎంసీ ఉద్యోగాల్లో చాలా వాటికి ఒక్క పరీక్షే!, విధానంలో కీలక మార్పులు

విజయవాడ,జూలై31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధిప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీలో ఏపీపీఎస్సీ నిర్వహించే పరీక్షల విధానంలో కీలక మార్పు చొటచేసు కుంది. ఇక్కడ ఉద్యోగాల భర్తీ నోటిఫికేషన్లో పేర్కొన్న పోస్టుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా 200 రెట్లు దాటి ధరభాస్సులు వస్తేనే ప్రిలిమిని నిర్వహిస్తారు. ఈ మేరకు సాధారణ పరిపాలన సంఖ్య 200 రెట్లు మించినప్పుడే ప్రిలిమిని వరకే పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ జారీ చేసినప్పుడు కనీసం 20,000 (200 రెట్లు) దరభాస్సులు

కాకాణితో జైలులో మాజీ సీఎం జగన్ ములాఖాత్

ప్రయత్నం చేశారు. అయితే పోలీస్ అధికారులు ఎక్కడికి అక్కడే భారతీష్టు, ఫెన్సింగులు, రోప్ వారిలతో జైలు వైపు వెళ్లే దారులన్నీ మూసి వేయడంతో జైలు వద్దకు చేరుకోలేకపోయారు. అయితే జైలు బయట నుండి జగన్

- పోలీస్ ఆంక్షల నడుమ నెల్లూరులో జగన్ పర్యటన - దారి పాడవునా జన నీరాజనం

దూసుకు వచ్చారు. కాన్వాయ్ జాతీయ రహదారి పైకి రాగానే వందల సంఖ్యలో రహదారిపై చేరుకున్న వైసిపి కార్యకర్తలు, అభిమానులు జగన్ వాహనానికి అడ్డు తగలకుండా చూసేందుకు పోలీసులు తీవ్రంగా శ్రమించాల్సి వచ్చింది. కార్యకర్తల సందోహాన్ని చూసిన జగన్ వాహనం బయటకు వచ్చి అభివాదం చేస్తూ అందరినీ పలకరిస్తూ వెళ్లారు. అక్కడి నుండి జగన్ కాన్వాయ్ నెల్లూరు నగరంలోకి ప్రవేశించగానే అయ్యపుడి నడి కూడలి నుండి వైసీపీ కార్యకర్తల అత్యుత్సాహాన్ని నిలువరిస్తూ కాన్వాయిని ముందుకు నడిపించడం పోలీసులకు శ్రమకు మించిపోయింది. కాన్వాయ్ కు ఆడుగ పేడుగునా కార్యకర్తలు, జగన్ అభిమానులు పరుగులు తీస్తూ వెళ్లారు. జన సందోహం ఎక్కడ వగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో జగన్ బయటికి వస్తూ అందరినీ పలకరిస్తూ అభివాదం చేస్తూ వెళ్లారు. సర్వేపల్లి, నెల్లూరు రూరల్, నెల్లూరు, కోవ్వూరు నియోజకవర్గాల నుండి వైసీపీ శ్రేణులు భారీ జన సమీకరణ చేపట్టడంతో జిల్లా కారాగారం నుండి కొండాపాలెం గేటు ప్రాంతం వరకే వైసీపీ కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున కదిలి వచ్చారు.



ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తితో..

విత్తు మంచిదే పంట కూడా మంచిదవుతుందన్న మాటల్ని వక్కాగా పాటిస్తున్నారని గుంటూరు జిల్లా, తెనాలి మండలం ఎరుకలపూడి గ్రామానికి చెందిన తాడిబోయిన విజయలక్ష్మి, ఈమె ఒకప్పుడు టైలరింగ్ చేసేవారు. ఓ పొరువు సంఘ అధ్యక్షురాలు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగం ప్రతినిధులు.. వీళ్ల సంఘ సభ్యులకు నిర్వహించిన అవగాహన, క్షేత్ర పరిశీలన తరగతుల తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఉత్పత్తి ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించి 2019 నుంచి వ్యవసాయంలోకి దిగారు. తమకున్న ఎకరాకుతోడ మరో రెండు ఎకరాలను కొలుకు తీసుకుని ప్రధాన పంటలుగా వరి, మొక్కజొన్న పండిస్తూ, చేన గట్టుపైన ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, వండ్లు, పూల సాగును ప్రారంభించారు. రసాయనాల లేని పంటలకు ఆదరణ పెరిగిన సరకుమంతో పొలం గట్టును 4 అడుగుల నుంచి 10 అడుగులకు పెంచుకుని డ్రాగన్ ఫ్రూట్, అవకాష్ వంటి ఎండ్లకు లవంగాలు, చెక్క, యాలకులు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను జోడించి మొత్తం మీద 92 రకాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఉత్పత్తుల సాగుని దఫాల వారీగా చేపట్టారు.



రెండు సంవత్సరాల నుంచి ప్రతి పంటలోనూ కొంత భాగం విత్తనాలకు తీస్తూ వస్తున్నారు. అలా 22 రకాల విత్తనాలను తాను వినియోగించుకోవడంతోపాటు ఇతర రైతులకూ అందిస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల నుంచి వచ్చిన ప్రతినిధులు విజయలక్ష్మి చేస్తున్న ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఆధీనపరిచారు. □

సాగు, డాక్యుమెంటరీలతో..

రైతులు ఎవరూ వివరణలను బయట కొనరు. బేగం లక్ష్మమ్మ సీడ్ బ్యాంక్ ఉండగా వాళ్లూ అవసరం లేదు మరీ. 1990ల్లోనే డెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ సొసైటీ సాయంతో సీడ్ బ్యాంక్ ను ప్రారంభించారు. ఏళ్లుగా డిడిఎస్ లో కమ్యూనిటీ వీడియోగ్రాఫర్ గానూ పనిచేస్తున్నారు. అప్పట్లో ఆదవాళ్లు కెమెరా పట్టుకోవటమంటే ఓ సాహసం. కానీ, లక్ష్మమ్మ ఆ ధైర్యం చేశారు. మహిళా రైతుల కష్టాలు, సాగు పద్ధతులు.. వంటివన్నీ తన కెమెరాలో రికార్డ్ చేస్తూ వారి జీవితాలను ప్రపంచానికి తెలియజేస్తున్నారు. 300లకు పైగా డాక్యుమెంటరీలను రూపొందించిన లక్ష్మమ్మ.. కెనడా, థాయ్ లాండ్, జర్మనీలో జరిగిన ఫీల్డ్ ఫెస్టివల్స్ కి వెళ్లే దర్శకులనుకూర్చు.



అంజీర్ తింటున్నారా?



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలు, శ్వాసలో ఇబ్బందులను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఫైల్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. చర్మానికి కాంతి వస్తుంది. ముడతలు పడదు. అల్లిమర్స్ తో బాధపడేవారు వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని అలాగే తినొచ్చు. మిల్క్ షేక్, హల్వా లాంటివి చేసుకోవచ్చు. అంజీర్ ను ముందు రోజు రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి, మర్నాడు పరగడుపున ఆ నీళ్లు పారబోసి తింటే చాలా మంచిది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు వరకూ

వీటితో ఆకలి తీరి, శక్తి కలుగుతుంది కనుక ఇంకా తినాలనే ఆరాటం ఉండదు. దాంతో ఊబరాయం నుంచి తప్పించుకున్నట్లువుతుంది. ఇన్ని రాభాలు ఉన్నప్పుడీకీ మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు, అలర్జి సమస్య ఉన్నవారు అంజీర్ తినకపోవడమే

మంచిది. □

పిల్లల ను తల్లి తన స్నేహితులు, బంధువులింటికి తీసుకెళ్తుంటుంది. ఇంట్లో సాధారణంగానే ఉండే తన, తీరా బయటకెక్కడికెక్కడా ఎక్కువగా మాట్లాడటం లేదా అక్కడ తన అల్లరితో పన్నులన్నీ విందరచందర చేస్తుంటాడు. ఇంట్లో మాత్రమే కాదు. బయట కూడా ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలను పిల్లలకు అలవడితే చేయాలంటున్నారని నిపుణులు. ♦ పిల్లలని ఎక్కువగా గ్రూపు యాక్టివిటీస్ లో పాల్గొనేలా చేయాలి. చదువుకు భంగం కలుగుతుండటాన్ని పిల్లలను ఇంట్లోనే

బంధించకూడదు. తోటివారితో కలిసి పిల్లల్లో సామాజికపరమైన నైపుణ్యాల పెరుగుతాయంటోంది అభివ్యాధిల్ల వైల్డ్ సైకాలజీ జర్నల్ లో ప్రచురించిన ఓ అధ్యయనం వారంతాల్లో జరిగే యాక్టివిటీస్ లో క్రమం తప్పకుండా పిల్లలు ఉండేలా చేయాలి. ♦ తోటి పిల్లలతో క్రికెట్, సైకింగ్, రస్టింగ్, గాలి పటాలు ఎగర వేయడం వంటివి ఆడినప్పుడు క్రమ శిక్షణ మాత్రమే కాదు, అందరితో కలిసి ఉన్నప్పుడు సమయ పాటన, సమయ స్ఫూర్తి పిల్లల నేర్పులకు టారు. సరపులో తనూ ఒకరు

ఈ పూలంటే ఎంతో ఇష్టమట. అంతేకాదు, ఈ పువ్వులను సంతాన సామర్థ్యానికీ, అంతటాని సందడికి ప్రతిబింబగానూ భావిస్తారు. ముఖ్యంగా తామరపువ్వు.. ఆధ్యాత్మికతను ప్రబోధిస్తుంది. అంతర్గత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఆంధ్రగత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఆంధ్రగత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఆంధ్రగత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఆంధ్రగత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

తల్లిపాల వల్ల కల్గే ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించాలని మనం ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 1-7వరకు 120 దేశాల్లో అంతర్జాతీయ వారోత్సవాలు జరుపుకుంటారు. అవగాహన రాహిత్యం వల్ల చాలామంది తల్లిపాల తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించలేకపోతున్నారు. దీనికి కుటుంబ సభ్యుల సహకారం, డాక్టర్ల సలహాలు, నర్సింగ్ కేర్ అవసరం. గర్భధారణ, ప్రసవ సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు రాకుండా ముందే ఆరోగ్య సంరక్షణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల, ట్రైన్డ్ ఫీడింగ్ పైన ఉన్న అపోహల్ని దూరం చేయడమే ఈ రోజు ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. సగానికి పైగా తల్లిపాలు పిల్లలకి సరిగా పాలివ్వ లేకపోతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 37% శిశువులే ఆరు నెలల వరకు పాలు త్రాగుతున్నారని అంచనా. డబ్ల్యూహెచ్ఓ ప్రకారం ఆరు నెలల వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. ఆమెరికాలోని పిడియాట్రిక్స్ అకాడమీ, అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఆబ్సర్వేషన్స్ అండ్ గైనెకాలజీస్ట్స్ సంవత్సరం వరకు వీలైతే 2 సంవత్సరాల వరకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల ఆనందకరమైన అనుభూతి తల్లి బిడ్డల మధ్య పెరిగి సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్ కల్పిస్తుందని తెల్పారు. తల్లిపాలను సరిగా ఇవ్వగలిగితే ప్రతి సంవత్సరం 8-10 లక్షల మంది పిల్లల్ని 5 సంవత్సరాల లోపు స్త్రీలలో కొబ్బరి కేన్సర్ తో బాధపడే 20 వేల మందిని

మరణించకుండా కాపాడవచ్చు. తల్లి పాలలో బిడ్డ ఎదుగుదలకు అవసరమైన, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పోషకాలుంటే వారి శారీరక, మానసిక అవసరాలకు తగినట్లుగా మారుతూ ఉంటుంది. బిడ్డకు అవసరమైన తొలి పోషణ, రక్షణ ఇవ్వాలన్న తల్లి బాధ్యతని గుర్తు చేయడమే అంతర్జాతీయ తల్లిపాల వారోత్సవాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ కాని కొందరిలో కొన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చే ప్రక్రియ 1-7 రోజులు పట్టవచ్చు. కంఠం పడనక్కరలేదు. తల్లిలోని ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్స్ వల్ల క్షీర గ్రంథుల్లో దక్కు తిరుచుకోవడం వల్ల ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ వల్ల ప్రతి ఒక్కరిలో పాలు వడతాయి. అందుకే ప్రసవానికి 3 నెలల ముందే పుట్టడోయే శిశువుకు ఏ విధంగా, ఎన్నిసార్లు, ఎలా పాలు పట్టాలి? ఎన్నిసార్లు పాలు, మూత విసర్జన చేస్తా? ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడం, ఎలా త్రాగాలో శిశువుకు తెలియకపోవడం, ఎంతసేపు వీలైతే అంతసేపు స్త్రీమలేషన్ ఇవ్వడం వంటి అనేక సమస్యల్ని ఎలా

ఎదుర్కోవాలి అని కొన్నిలింగ్ తీసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది. ట్రైన్డ్ ఫీడింగ్ టెక్నిక్స్ ని ఓర్పు, నేర్పుతో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. దీని వల్ల తల్లి బిడ్డ అనుబంధం బాగుంటుంది. నార్మల్ డెలివరీ అయిన ఆడగంట గంట లోపు, సిజేరియన్ అయిన 4 గంటలు లోపు వీలైనంత త్వరగా బిడ్డకు తల్లిపాలని ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. చాలా మందిలో పుట్టిన వెంటనే కొన్ని చుక్కల నుండి 10మి.లీ వసుపువచ్చుమి మురుపాలు వడతాయి. వీటిలో శిశువుకు కావలసిన ఇమ్యూనిటీని పెంపొందించే అంటిబాడీస్ ఉంటాయి. కాస్త అయిన 2 నుంచి 4 రోజులకి 300-400 మి.లీ. 5వ రోజు నుంచి 500-800 మి.లీ పాలు ఉత్పత్తి అయి వేగంగా పెరిగే బిడ్డ శరీర అవసరాలకు తగినట్లుగా ఉండి శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిలో లాక్టోజ్, క్రొవ్యు వదలాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 5-14వ రోజు వరకు వచ్చే పాలను ట్రాన్సిజనల్ మిల్క్ అంటారు. కాస్త అయిన 4 వారాల తర్వాత వచ్చే పాలలో 90% సీరు, పిండి వదలాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్ 2% ప్రోటీన్స్, 8% క్రొవ్యులు, షుగర్స్, ఎంజైమ్స్, హార్మోన్స్, గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ ఉండి బిడ్డ సంపూర్ణ ఎదుగుదలకు సాయం చేస్తాయి. చాలా మంది తల్లిపాలు తమ పిల్లలకు సరిపోయేన్ని పాలు



తల్లిపాలు శిశువుకు అమృత తుల్యం



తర్వాత ఎక్కువగా నిద్రపోవడం నైన ఆహారం తీసుకోక పోవడం, పథ్యం ఉండడం కారణం. తల్లిపాలు వడదానికి మాత్రలు, మందులు మింగడం కంటే ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే చాలు. తల్లిపాలు సమృద్ధిగా వడతాయి. ఒక రోజునో పడేంత వరకు ప్రయత్న లోపం లేకుండా నర్సింగ్ డిమాండ్ ని బట్టి రోజుకి 8-10 సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు. తల్లి పాలు తాజామైన సమతుల్య ఆహారం తల్లిపాలు శిశువుకి సురక్షితం. తల్లిపాల ఉత్పత్తి సరఫరా ప్రక్రియను ఇంగ్లీష్ లో టైలర్ మేడ్ అంటారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన పాలని నవజాత శిశువులకు ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అది తల్లిల ద్వారా అందించడం చాలా అవసరం. ఇలా చాలా అంశాలపై అవగాహన కల్పించడానికే తల్లి పాల వారోత్సవాల్ని వారం రోజులు (మొదటి వారం చాలా ముఖ్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, మహిళా సంఘాల కలిసికట్టుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేయడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనం కూడా మన వంటి సాయంగా స్త్రీలలోనే అందరిలో అవగాహన కల్పిద్దాం.

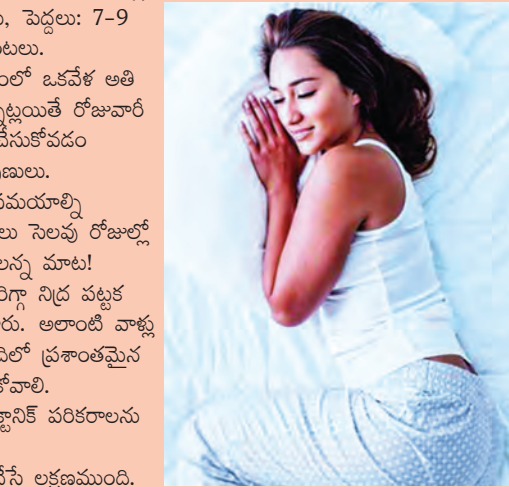
- డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి

అతి నిద్రతో బాధపడుతున్నారా?

నిద్ర పట్టక కొంతమంది బాధపడతే, మరికొందరు అతి నిద్రతో సతమతమవుతుంటారు. అయితే నిద్ర తక్కువైనా, ఎక్కువైనా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వయసును బట్టి ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమో, ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే దానికి అధిగమించడమెలాగో తెలుసుకుందాం..



ఎవరికి ఎన్ని గంటలు వయసును బట్టి నిద్ర సమయాలు తెలుసుకుంటే అతి నిద్రకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉండవచ్చుంటున్నారు. కొన్ని పరిశోధనలు ప్రకారం ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమంటే.. **అవ్వే పుట్టిన పిల్లలు:** 14-17 గంటలు. ఏడాది లోపు బిడ్డలు : 1215 గంటలు, 1-2 ఏళ్ల వయసున్న వారు : 11-14 గంటలు, 3-5 ఏళ్ల వయసున్న వారు: 10-13 గంటలు. స్కూలు కెళ్లే పిల్లలు (6-12 ఏళ్లు) 9-11 గంటలు, టీనేజర్లు (13-19 ఏళ్లు) 8-10 గంటలు, పెద్దలు: 7-9 గంటలు. వృద్ధులు : 7-8 గంటలు. **ఇలా చెకే పెట్టచ్చు...** ఈ క్రమంలో ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే రోజువారీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అత్యవసరం అంటున్నారని నిపుణులు. *** రోజూ ఒకే తరహా నిద్ర సమయాల్ని పాటించాలి.** అంటే. వారంతానూ సెలవు రోజుల్లో కూడా నిద్ర వేళ్లకే నిద్ర లేవాలన్న మాట! *** కొంతమందికి రాత్రిళ్లు సరిగ్గా నిద్ర పట్టక ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తుంటారు.** అలాంటి వాళ్లు నిద్రకు ఉపక్రమించేలా పడకగదిలో ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అలాగే నిద్రా భంగంవేసే ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను దూరం పెట్టాలి.

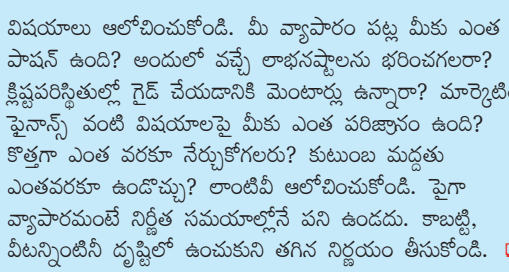


*** కెఫీన్ ను నిద్రను భంగం చేసే లక్షణమంది.** కాబట్టి కాఫీ, టీ వంటివి పడుకునే ముందు అస్సలు తాగకూడదు. *** మధ్యాహ్నం ఎక్కువసేపు పడుకోవడం వల్ల కూడా రాత్రిళ్లు నిద్ర పట్టదు.** తద్వారా గంటల తరబడి నిద్రపోవడానికి శరీరం అలవాటు పడుతుంది. కాబట్టి పగలు ఆరగింకుట మించి కనుకు తీయకపోవడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. *** వ్యాయామాలవల్ల ఆరోగ్యమే కాదు.** నిద్ర సమయాలు కూడా అదుపులో ఉంటాయంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో శరీరం అలసిపోయి తద్వారా నిద్రలేమిని కూడా అధిగమించవచ్చు. *** అలాగే ఆహారంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.** సుఖ నిద్రను ప్రేరేపించే పాలు, పాల వదలాలు, బాదం, కిషి వండ్లు, చామెమైల్ టీ. వంటివి తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. వీటితో పాటు మానసిక అందోళనలు,

అతిథిగను దూరం పెట్టడమూ ముఖ్యమే! అయితే ఇన్ని చేసినా అతి నిద్రను దూరం చేసుకోలేకపోయినా, ఇతర అనారోగ్యాలు వేధిస్తున్నా.. ఎంటేనే సంబంధిత నిపుణుల్ని సంప్రదించి సమస్య తీవ్రం కాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □

వ్యాపారమా.. ఉద్యోగమా?

విషయాలు అలోచించుకోండి. మీ వ్యాపారం పట్ల మీకు ఎంత పాషన్ ఉంది? అందులో వచ్చే లాభపెట్టెలను భరించగలరా? క్లిష్టపరిస్థితుల్లో గైడ్ చేయడానికి మెంట్ షిప్ ఉన్నారా? మార్కెటింగ్, ఫైనాన్స్ వంటి విషయాలపై మీకు ఎంత పరిజ్ఞానం ఉంది? కొత్తగా ఎంత వరకూ నేర్చుకోగలరు? కుటుంబ మద్దతు ఎంతవరకూ ఉండొచ్చు? లాంటివి ఆలోచించుకోండి. పైగా వ్యాపారమంటే నిద్రలే సమయాల్లోనే పని ఉండదు. కాబట్టి, పిటర్నింటిని దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన నిద్రయం తీసుకోండి. □



పద్మమే ఎందుకు?

చామంతూలు మండలాల్లా గూలాబీలు.. ఇలా ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో తామరలూ తప్పనిసరిగా కనిపిస్తాయి. బంతిపూల దండలూ, మామిడుకూల తోరణాలూ, బ్యాండ్లడే అలంకరణలూ.. ఇలా ఎన్నో ఉన్నా అరవిందాని వదలాలు ఉంటేనే ఆ వరల్డ్ వీడియో శోభాయ మానంగా కనిపిస్తుంటుంది. సీరులు కురిపించే ఆ శ్రీమహాలక్ష్మి పుట్టింది ఈ తామరపువ్వులోనే, అందుకే ఆమెకు



ఈ పూలంటే ఎంతో ఇష్టమట. అంతేకాదు, ఈ పువ్వులను సంతాన సామర్థ్యానికీ, అంతటాని సందడికి ప్రతిబింబగానూ భావిస్తారు. ముఖ్యంగా తామరపువ్వు.. ఆధ్యాత్మికతను ప్రబోధిస్తుంది. అంతర్గత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన వర్షంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.



ఆధ్యాత్మికం

ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఒకేసారి చేయడం లాభం, సురక్షితం అని మీకు అనిపించవచ్చు. కానీ, దానివల్ల ఒక్కోసారి మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగానూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి రావొచ్చు. ఇలా రెండు పనులు ఒకేసారి చేసేకంటే ఏదో ఒక దానిమీదనే సమయం వెచ్చించడం మంచిది. ఒకవేళ మీరు వ్యాపారంలోనే కొనసాగాలి అనుకుంటే ముందుగా కొన్ని



