

ఘనంగా మొదలైన బిజినెస్ పోరాట సమితి 31 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం...



విలుకూరు (ప్రభాత సూర్యుడు): మండల కేంద్రంలో సోమవారం ఎమ్మార్పీఎస్ 31 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంజియ్యర్, బాలా జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి ఆనందంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జెండాను ఎగురవేసి కేక్ కట్ చేసిన ఎమ్మార్పీఎస్, ఎం ఎస్ పి రాష్ట్ర నాయకులు వడ్డేపల్లి కోటిపేటి మాదిగ, ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్సీ రాష్ట్ర నాయకులు కొండపల్లి అంజనేయులు మాదిగ, ఎంఎస్సీ జిల్లా నాయకులు సిద్దిల శ్రీమ మాదిగ, విలుకూరు మండలం ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షులు మల్లెపం గుంటూరు మాదిగ, పాల్వంచ మండలం మాదిగ, 1994 జూలై 7 వ తేదీన ప్రకాశం జిల్లా ఈరు ముడి గ్రామంలో ఎమ్మార్పీఎస్ స్థాపించిన వ్యవస్థాపకుడు గౌరవ మండలకర్త మాదిగ, మూడు దశాబ్దాల పోరాటంలో ఎన్నో ఓడి దుడుకులు ఎదుర్కొన్నాడు. చివ్విపల్లెల గుండల ఆవరణ కోసం చేసిన పోరాటం మండలకర్త మాదిగ ఫలితమే కరోజు ఆలోచన, అలాగే వ్యూహం, వికలంతులకు, వికలంగాలకు, పిన్న పెంపొందిన డిమాండ్ చేసిన ఏకైక వ్యక్తి మండలకర్త మాదిగ. మండలకర్త మాదిగ సమాజ సేవ గుర్తించి చదువు అవార్డు ఇవ్వడం జరిగింది. అదేవిధంగా ఉద్యమంలో పనిచేసిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులకు గౌరవించి శాలవాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మైన్ల నాయకులు షేక్ మోలానా, ఎం జె ఎఫ్ మండల అధ్యక్షులు మాదిగ ఫలితమే, ఎంఎస్సీ మండల అధికార ప్రతినిధి మల్లెపం గుంటూరు ఉపిండర్, ఎమ్మార్పీఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కాంపాటి రంజిత్, కందుకూరి వెంకటేశ్వర్లు, వడ్డేపల్లి రామకృష్ణ, సిద్దిల పిచ్చయ్య, అంజయ్య, సిద్ది, శివ, రాజు, సిద్ది మరియు ద్రాక్షరాజ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బందంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ తీరు అనుమానస్పదం

- అక్రమ వెంచర్లపై ఎన్ని పిర్యాదులు చేసినా చర్యలు చూపడం - అక్రమాలకు అండగా కమిషనర్...? - అక్రమ వెంచర్లపై సమగ్ర విచారణ జరపాలి - బందంగ్ పేట్ కార్పొరేషన్ ఓజీసీ అధ్యక్షులు రాజ్ గూడెం రామకృష్ణ రెడ్డి డిమాండ్ రంగారెడ్డి - ప్రభాత సూర్యుడు: బందంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఏర్పడుతున్న అక్రమ వెంచర్లపై విచారణ జరిపి, వెంచర్ నిర్వాహకులకు అండగా ఉంటున్న అసెంబ్లీ అధికారులపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని బందంగ్ పేట్ కార్పొరేషన్ ఓజీసీ అధ్యక్షులు రాజ్ గూడెం రామకృష్ణ రెడ్డి సోమవారం డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు ప్రజావాణిలో అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ కు పిర్యాదు చేశారు. బందంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని బాలాపూర్ రెవెన్యూ సర్కిల్ నంబర్ 272,273,275, 276,277, 278,90 మల్లెపూర్ రెవెన్యూ సర్కిల్ నంబర్ 59 మరియు బందంగ్ పేట్, నాదర్ గుల్, మామిడిపల్లి, గుండ్రంగాడ తదితర ప్రాంతాలలో అక్రమంగా వెంచర్లు చేస్తున్నారని, వీటిపై అన్నిసార్లు పిర్యాదులు చేసిన కమిషనర్ స్పందించడం లేదని తెలిపారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వెంచర్ల ఏర్పడుతున్నా. అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవడం కమిషనర్ తీరు అనుమానాస్పదంగా ఉందని, పరోక్షంగా ప్రోత్సహిస్తున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ అక్రమ వెంచర్లపై తక్షణం విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.



ప్రజావాణి ఫిర్యాదులను సత్వరం పరిష్కరించాలి

- అదనపు కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ రంగారెడ్డి - ప్రభాత సూర్యుడు : ప్రజావాణిలో వచ్చిన అర్జీలను పెండింగ్ పెట్టకుండా సత్వరం పరిష్కరించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ అధికారులకు అనేకసార్లు సోమవారం సోమవారం కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సంగీతం కలిసి స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజలు అందించే వివరాలను నంబరింగ్ తర్వాత జిల్లా అధికారులు వెంటనే పరిష్కరించాలని, అర్జీలను పెండింగ్ పేట్ పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతూ పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ శాఖకు 29, ఇతర శాఖలకు 33 మొత్తం 62 దరఖాస్తులు అందాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, మున్సిపల్ అధికారులు, మండల తహశీల్దారులు, కలెక్టరేట్ సహకారించింది, నంబరింగ్ అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా సిటీ రైతులకు అండగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

- భూములు ఇచ్చిన రైతులను ప్రభుత్వం అన్ని విధాల ఆదుకుంటుంది - ఇబ్రహీంపట్నం ఎమ్మెల్యే మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి రంగారెడ్డి - ప్రభాత సూర్యుడు: ఫార్మా సిటీ కోసం భూములిచ్చిన రైతులకు అండగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, వారిని అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామని ఇబ్రహీంపట్నం ఎమ్మెల్యే మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి అన్నారు. సోమవారం కందుకూరు మండలంలోని మీర్ ఖాన్ పేట్ వద్ద ఫార్మా రైతుల కోసం కేటాయించిన ప్లాట్లను ద్రా వర్షానికి దాదాపు రైతులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వింపి చిమ్మి ఫార్మాసిటీ వద్దని కాను మొదటి నుంచి రైతుల వజ్రాని నిలబడి పోరాటం చేశామని ఆ పోరాట ఫలితంగా కాలానుగుణ్యంగా వెదజల్లి ఫార్మాసిటీ కాకుండా గ్రీన్ ఫార్మాసిటీని ఏర్పాటు చేసుకున్నామన్నారు. భవిష్యత్తులో ఈ ప్రాంతం ఎంతో అభివృద్ధి సాధిస్తుందని, ఇక్కడి భూములు బంగారం కంటే విలువైనవిగా మారుతాయని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు ఫోర్ట్ సిటీ ద్వారా ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నారని దేశంలోనే అతిపెద్ద సిటీ గా పూర్తిగా ఈ ప్రాంతం అవతరిస్తుంది అన్నారు. ఈ ప్రాంతం నుంచి రేడియో టోర్నా వెకు తున్నందున ఫార్మా రైతుల కోసం ఏర్పాటుచేసిన లోజిస్ట్ లో ధరలు పెద్ద ఎత్తున పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని, రైతులు తక్కువ ధరలకు ప్లాట్లు అమ్ముకోవద్దని ఆయన రైతులకు సూచించారు. అలాగే ఫార్మాసిటీ కోసం గత ప్రభుత్వం నెకరించిన 2500 ఎకరాల పట్ల భూముల రైతులను కూడా త్వరలో విలిపించి వారితో మాట్లాడి ఒప్పించి మెప్పిస్తామని అన్నారు. రైతుల కోరుకునే విధంగా పరిహారం అందిస్తామని ఆయన తెలిపారు. నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న పట్ల భూముల రైతులకు కూడా అన్ని రకాలుగా న్యాయం చేస్తామని గిట్టిన వారు చేస్తున్న విషయాలన్నీ సమగ్రంగా రైతులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెన్నుదన్నుగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి గారు, పూర్వ సీట్ అధికారి రైల్వే శాఖకు, ఇబ్రహీంపట్నం, కందుకూరు అడ్మిన్ అనంత రెడ్డి , జగదీశ్వర్ రెడ్డి , డీసీపీ సునీత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలు ఐక్యత చాటుతున్న ' ఆదర్శ కిరణం '

- ఆదర్శ కిరణం బోనాలు ప్రత్యేక సంఠికి విడుదల చేసిన కేంద్రం మంత్రి కిషన్ రెడ్డి హైదరాబాద్ - ప్రభాత సూర్యుడు : అన్ని కులాల వారిని ఆదర్శంగా, బీసీ ఐక్యతను చాటుతున్న ఏకైక పత్రిక ఆదర్శ కిరణం మాన పత్రిక అని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కొనియాడారు. సోమవారం నగరంలోని కట్ట మైసన్ దేవాలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన బోనాలు ప్రత్యేక బోనాలు ప్రత్యేక సంఠికి విడుదల చేసిన కేంద్రం మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, డా.లక్ష్మణ్, నాయకులు గుండగోని భరత్ గౌడలతో కలిసి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఆదర్శ కిరణం సంపాదకులు వంగల బాలరాజ్ గౌడ్ తో తమకు 30 సంవత్సరాల అనుబంధం ఉందని, ఎన్నో కథనాలను, వ్యాసాలను ప్రచురిస్తూ అన్ని కులాల, వర్గాలను సమస్యలను మునుమున కిషన్ రెడ్డి కొనియాడారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తులు సత్వరమే పరిష్కరించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి ప్రజావాణి పట్ల ప్రజలలో విశ్వాసం కల్పించాలి మండల స్థాయిలో అధిక సమస్యలు పరిష్కారం కావాలి

ఖమ్మం: ప్రజావాణి దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, అదనపు కలెక్టర్లు డాక్టర్ పి. శ్రీజ, పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి లతో కలిసి ప్రజల నుండి అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ 2025 జనవరి నుండి ఇప్పటి వరకు పెండింగ్

ఉన్న 185 ప్రజావాణి దరఖాస్తులను 7 రోజుల్లో పరిష్కరించాలని అన్నారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజలలో నమ్మకం కలిగించాలని తెలిపారు. జిల్లా అధికారులు ప్రతి వారం మండల అధికారులతో ప్రజావాణి దరఖాస్తుల పరిష్కారం పై సమీక్షించాలని అన్నారు. ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రజావాణి కార్యక్రమం మండల స్థాయిలో సమర్థవంతంగా చేపట్టాలని, ప్రజల సమస్యలు చాలా వరకు మండలంలోనే పరిష్కారం కావాలని అన్నారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి జిల్లా అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. గ్రామ ప్రజలకు సంబంధించిన సామాజిక సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యతతో చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం కోసం అధికారులు ఒక ఆడుగు ముందుకు వెనీ పని చేయాలని అన్నారు. జిల్లా అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తనిఖీ చేస్తూ ఆకర్ష ఉన్న గ్యాప్స్ ను గుర్తించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి అధికారి చెక్ లిస్ట్ తయారు చేసుకొని ప్రభుత్వ పాఠశాలల పనితీరుపై ఫీడ్ బ్యాక్ అందించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.

114వ ఫౌండేషన్ కోర్సు ఫర్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ సర్వీస్ (ఫోకార్స్) ప్రారంభోత్సవం

114వ ఫౌండేషన్ కోర్సు ఫర్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ సర్వీస్ (ఫోకార్స్) జూలై 7, 2025న ఐసిపి ఆర్ -నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ మేనేజ్మెంట్ (నార్మ)లో ప్రారంభం. రాజేంద్రగిరి ప్రతినిధి: ఐసిపి ఆర్ -నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ మేనేజ్మెంట్ (నార్మ)లో 114వ ఫౌండేషన్ కోర్సు ఫర్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ సర్వీస్ (ఫోకార్స్) ప్రారంభోత్సవం జరిగింది. ఇది అకాడమీ యొక్క ప్రధాన కార్యక్రమం. ఇక్కడ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ సర్వీస్ (ఎ ఆర్ ఎస్)లో కార్తగా నియమించబడిన ప్రాజెక్ట్ సాప్లైవర్ శాస్త్రవేత్తలకు ఫౌండేషన్ శిక్షణ ఇస్తారు. హైదరాబాద్ లోని ఐసీపీఆర్ (ఇంటర్నేషనల్ క్రాఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ సెమియారిడ్ ట్రోపిక్స్) డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ పి.ఎ.ఎల్. పాలెక్, ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగిస్తూ, యువ శాస్త్రవేత్తలు తమ వృత్తి ఆశయాలను నెరవేర్చుకోవడానికి ఇబ్బందులను అధికుమించి ఒక బృందంగా పనిచేయాలని సూచించారు. వారి కెరీర్ లో అనేక మైలురాళ్లను సాధించడానికి విధిస్తామని వసులు



ఖమ్మం అర్బన్ మండలం వెలుగుపట్ల గ్రామం వినోబా (సవోదయ) కాలనీ వాసులు సర్వే నెంబర్ 147, 148, 149 లో గత 11 ఏళ్లు గా భూదాన యజ్ఞ బోర్డు వైర్యుల 2 వేల కుటుంబాలకు వంద గజాలు చొప్పున ఇచ్చిన ప్రాసీడింగ్ ఆధారంగా ఇబ్బంది నిర్మించుకొని నివాసం ఉంటున్నామని, ట్రాగునీరు, కరెంట్ వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని హైకోర్టు ఉత్తర్వులు జారీ చేసినందున, ఆ ఉత్తర్వుల ప్రకారం ప్రజలు వరుకున్న ట్రాగునీరు, విద్యుత్ సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, ఖమ్మం అర్బన్

కంపౌటర్ చేసి ఉన్నానని, ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఐదు సంవత్సరాల పాటు పని చేశానని, ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కాంప్యూట్ పద్ధతిన కంపౌటర్ అసిస్టెంట్ గా పని చేశానని, పిఎంకేవై సెట్టింగ్ కెంద్రింగ్, ఉపాధి చూపించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, జిల్లా ఉపాధి అధికారికి రాస్తూ అవకాశం మేరకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. వైరా మండలం గంగదంపాడు గ్రామ ప్రజలు జాతీయ రహదారి వల్ల భూములు కోల్పోయిన రైతులకు మిగిలిన భూములకు వెళ్లకుండా మార్గం లేదని, జాతీయ రహదారి పక్కన సర్కిల్ రోడ్డు, వలస కాలువలు ఇబ్బందించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, అర్బన్ ఖమ్మం కార్యక్రమం ప్రకారం పరిష్కారం చేయాలని, జి.పి. భవనం నిర్మాణం కోసం ప్రైవేటు స్థలాలను సేకరించవద్దని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, తహశీల్దార్ కు రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.పి. పద్మశ్రీ, వివిధ శాఖల అధికారులు, కలెక్టరేట్ పి.ఎ. కె. శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు వెంటనే తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. నేటికొందలవల్ల మండలం బుద్ధారం గ్రామానికి చెందిన పర్వత నాగమణి తన కుమారుడు శ్రీరామ్ 6వ తరగతి చదువుతున్నాడని, నాయకన్ గూడెం గురుకులంలో సీటు ఇమ్మించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, డీసీ సంతకం శాఖ అర్.సి.డి. రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. కొణిజర్ల మండలం అన్నవరం గ్రామ పంచాయతీకి చెందిన చల్లా తిరుపతమ్మ తమకు ఇందిరమ్మ ఇబ్బ ముంజారు చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, ఎంపిడిఓకు రాస్తూ నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఖమ్మం నగరానికి చెందిన ఎం. మల్లేశ్వర్ తాను పిజి డిప్లమా

మేకపాటి రాజగోపాల్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన మానం మస్తానయ్య

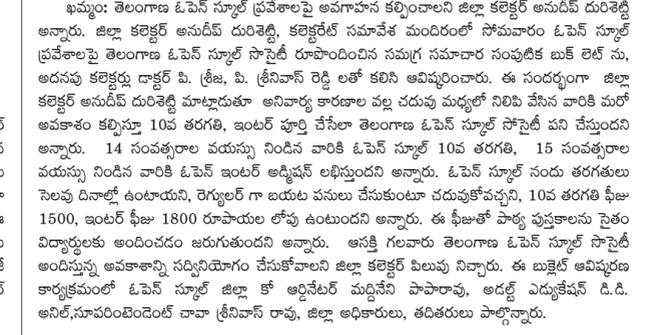
నేటి శుభోదయ(కనిగిరి/ పాపూరు): ఉదయగిరి వైసిపి ఇన్చార్జ్ మేకపాటి రాజగోపాల్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో డ్రావూరపల్లి లో జరిగిన నియోజకవర్గ నాయకుల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఉదయగిరి వైసిపి ఇన్చార్జ్ మేకపాటి రాజగోపాల్ రెడ్డిని, వైసిపి నెలదూర జిల్లా పరిశీలకులు జంకె వెంకటరెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఘనంగా సన్మానించిన ఉదయగిరి నియోజకవర్గం డీసీ సెల్ అధ్యక్షులు మానం మస్తానయ్య. ఈ కార్యక్రమంలో దర్శి వెంకటేశ్వర్లు, వసువురు వైసిపి నాయకులు పాల్గొన్నారు

వి.ఎస్ కేర్ మల్టీస్పెషల్ హాస్పిటల్ ను ప్రారంభించిన శ్రీరాములు అందెల

మహేశ్వరం ప్రతినిధి: మహేశ్వరం నియోజకవర్గం మీర్సాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ బాలాపూర్ చౌరస్తాలో డాక్టర్ రామ్ ప్రదీప్ సూతనంగా ఏర్పాటుచేసిన వి.ఎస్ కేర్ మల్టీస్పెషల్ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి నభ్యులు, మహేశ్వరం నియోజకవర్గం బిజెపి ఇంచార్జ్ అందెల శ్రీరాములు హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీరాములు మాట్లాడుతూ నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించే మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు అందించాలని యాజమాన్యాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి గంగాపురం వెంకట రెడ్డి, అసెంబ్లీ కన్వీనర్ దేవేందర్ రెడ్డి, బిజెపి సీనియర్ నాయకులు అమరేందర్ రెడ్డి, కార్పొరేషన్ బిజెపి అధ్యక్షులు పసునూరి బిక్టపతి చాని, మాజీ కార్పొరేటర్లు ఎడ్ల మల్లేష్ ముదిరాజ్, బీమ్ రాజ్, విజయలక్ష్మి రాజు, రంగారెడ్డి జిల్లా డి.కా.కమిటీ మెంబర్ అంబోజీ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓపెన్ సూల్ ప్రవేశాలపై అవగాహన కల్పించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి ఓపెన్ సూల్ ప్రవేశాలపై తెలంగాణ ఓపెన్ సూల్ సొసైటీ రూపొందించిన సమగ్ర సమాచార సంపుటికి బుక్ లెట్ ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఓపెన్ సూల్ ప్రవేశాలపై తెలంగాణ ఓపెన్ సూల్ సొసైటీ రూపొందించిన సమగ్ర సమాచార సంపుటికి బుక్ లెట్ ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరంలో సోమవారం ఓపెన్ సూల్ ప్రవేశాలపై తెలంగాణ ఓపెన్ సూల్ సొసైటీ రూపొందించిన సమగ్ర సమాచార సంపుటికి బుక్ లెట్ ను, అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ, పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి లతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ అనివార్య కారణాల వల్ల చదువు మధ్యలో నిలిపి వేసిన వారికి మరో అవకాశం కల్పిస్తూ 10వ తరగతి, ఇంటర్ పూర్తి చేస్తూ తెలంగాణ ఓపెన్ సూల్ సొసైటీ పని చేస్తుందని అన్నారు. 14 సంవత్సరాల వయస్సు నిండిన వారికి ఓపెన్ సూల్ 10వ తరగతి, 15 సంవత్సరాల వయస్సు నిండిన వారికి ఓపెన్ ఇంటర్ అడ్మిషన్ లభిస్తుందని అన్నారు. ఓపెన్ సూల్ నందు తరగతులు నెలవ వైద్యుల ఉంటాయని, రెగ్యులర్ గా బయట పనులు చేసుకుంటూ చదువుకోవచ్చని, 10వ తరగతి ఫీజు 1500, ఇంటర్ ఫీజు 1800 రూపాయల లోపు ఉంటుందని అన్నారు. ఈ ఫీజుతో పాటు వ్యవస్థలను సైతం విద్యార్థులకు అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఆసక్తి గలవారు తెలంగాణ ఓపెన్ సూల్ సొసైటీ అందిస్తున్న అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ పిలుపు నిచ్చారు. ఈ అంశైట్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఓపెన్ సూల్ జిల్లా కో అడ్మినిస్ట్రేటర్ మధుసేని పాపారావు, అడ్మిట్ ఎడ్యుకేషన్ డి.డి. అనిల్, సూపరింటెండెంట్ చాచా శ్రీనివాస్ రావు, జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.





సంవాదకీర్యం

అన్నీ ఆ 13,000 రూపాయల్లోనే! దిగువ మధ్యతరగతి సగటు ఆదాయం రూ.33 వేలు

పచ్చేదే అరకొర. పొదుపుగా వాడుకోవాలి. అందులోనే దాచుకోవాలి. అనుకోని ఖర్చులు ఎదురైతే ఎలా అని వెంటాడే ఆలోచనలు.. ఇదీ పైసా పైసా లెక్కపెట్టే ఓ సగటు దిగువ మధ్య తరగతి 'జీవితం. దేశంలో దిగువ మధ్య తరగతికి చెందిన వ్యక్తుల సగటు ఆదాయం నెలకు రూ. 33,000. ఖర్చులు రూ. 20,000 వరకు ఉంటున్నాయి. మిగిలిన రూ. 13 వేలల్లోనే వారి కలలు, ఆకాంక్షలు, నిర్ణయాలు అన్నీ ముడిపడి ఉంటున్నాయని 'హోమ్ క్రెడిట్' సంస్థ నివేదిక చెబుతోంది. గతేడాదితో పోలిస్తే ఆయా విభాగాల్లో నెలవారీ సగటు వ్యయాలూ పెరిగాయని వెల్లడించింది. దేశవ్యాప్తంగా 1.8 కోట్ల మంది కష్టమర్లున్న బ్యాంకింగ్ తర ఆర్థిక సంస్థ 'హోమ్ క్రెడిట్ ఇండియా' విడుదల చేసిన 'ద గ్రేట్ ఇండియన్ వాలెట్-2025' నివేదిక ప్రకారం నెలవారీ వ్యయాలు పోను తమ ఆదాయంలో కొంత మొత్తాన్ని పొదుపు చేస్తున్న వారు 50% మంది మాత్రమే. ఖర్చులతోనూ వెళ్లడీస్తూ, ఆదా చేయలేకపోతున్నవారు 38% మంది ఉన్నారు. 12% మంది నెలవారీ అవసరాల కోసం అప్పు చేస్తున్నారు. ప్రాంతాలు, తరాల వారీగా ఆదాయాల్లో వ్యత్యాసం, కొనుగోళ్ల తీరు వేరుగా ఉందని ఈ నివేదిక తెలిపింది.

ఆదాయం రూ.5 లక్షలలోపు.. వార్షికాదాయం రూ.5 లక్షలలోపు ఉన్న కుటుంబాల ఆదాయాలు, ఖర్చులు, పొదుపుల ఆధారంగా 17 సగరాలలోని 18-55 ఏళ్ల వయసున్న వ్యక్తుల నుంచి సేకరించిన సమాచారంతో ఈ నివేదిక రూపొందించారు. వీరిలో పురుషులు 84%, స్త్రీలు 16% ఉన్నారు. జెన్ -జెడ్ (13-28 ఏళ్లు) 19%, మిలీనియల్స్ (29-44 ఏళ్లు) 53, జెన్ -ఎక్స్ (44-59 ఏళ్లు) 28% ఉన్నారు. సర్వేలో పాల్గొన్నవారిలో కార్మికులు 42 %, వ్యాపారులు 29, వేతన జీవులు 22, స్వయం ఉపాధి పొందుతున్నవారు 7% ఉన్నారు. పొదుపులో జెన్ -జెడ్

జెన్ -జెడ్ తరంలో అత్యధికంగా 56% మంది పొదుపు చేస్తుండడం అసక్తి కలిగిస్తోంది. మిలీనియల్స్ లో ఇది 53%. వీరితో పోలిస్తే జెన్ -ఎక్స్ లో తక్కువగా 41% మంది మాత్రమే సేవింగ్స్ కు మొగ్గు చూపుతున్నారు. వ్యాపారం ప్రారంభించాలన్న ఆలోచన ఉన్నవారిలో జెన్ -జెడ్ తరం నుంచి 33% ఉన్నారు. లక్ష్యాలును చేరుకోవడానికి ఆర్థిక మార్గదర్శకులు కావాలని 58% మంది భావిస్తున్నారు. జెన్ -జెడ్ విషయంలో ఈ సంఖ్య 65%, మిలీనియల్స్ లో 59% ఉన్నారు. ఇక భారత్ లో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు అత్యధిక సగటు ఆదాయం రూ.38,600 నమోదు చేయగా, ఉత్తరాది, తూర్పున ఇది సగటున రూ.30,300గా ఉంది. బెంగళూరు రూ.45,700తో తొలి స్థానంలో నిలిచింది. రూ.39,200తో హైదరాబాద్, రూ.35,800 తో ముంబై ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ఆకాంక్షలతోపాటు ఆందోళనలు..

పచ్చే అయిదేళ్లలో వ్యాపారం ప్రారంభించడం, విస్తరించాలని 23% మంది లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఇల్లు కొనుక్కోవాలని 23% ఆకాంక్షించారు. పిల్లల విద్యకు పొదుపు చేయాలని 15% మంది, రుణాల చెల్లింపు 11%, కారు కొనుగోలు 11%, విదేశీ టూర్ వెళ్లాలని 7% మంది భావిస్తున్నారు. దాదాపు 60% మంది తమ ఆర్థిక భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళనగా ఉన్నారు. పిల్లల చదువులకు ఖర్చులు సరిపోవడం లేదని, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే తగినంత పొదుపు లేదని, రుణాలు తిరిగి చెల్లించలేకపోతున్నామని, ఉద్యోగం లేదా ఆదాయ వనరు కోల్పోయామని, పదవీ విరమణకు సరిపడా డబ్బు లేవని ఆవేదన చెందుతున్నారు. దుకాణాలకు వెళ్లి..

దుస్తులు, ఫ్యాషన్ , మొబైల్ ఫోన్ , గృహోపకరణాలు, సరుకులు, మందులు.. ఈ విభాగాల్లో కష్టమర్లు ప్రత్యక్షంగా దుకాణాలకు వెళ్లి కొనుగోలు చేసేందుకే మొగ్గు చూపుతున్నారు. మొత్తం కొనుగోళ్లలో ఏకంగా 83-85% ఆఫ్ లైన్ లోనే సమోదా కావడం గమనార్హం. బస్సు, రైలు టికెట్ బుకింగ్స్, ఫుడ్ ఆర్డర్స్ లో ఆఫ్ లైన్ వాటా 58-59%గా ఉంది. రుణాల చెల్లింపుల్లో 50%, బిల్ పేమెంట్స్ లో 54% ఆన్ లైన్ లోనే చేస్తున్నారు.

రూ.20వేల వరకు ఖర్చులకే సరిపోతోంది పొదుపు చేయగలుగుతున్న వారు 50% మంది భారీగా పెరిగిన పిల్లల చదువు వ్యయం గతేడాదితో పోలిస్తే 34% పెరుగుదల దుకాణాలకు వెళ్లి కొంటున్నారు 'ద గ్రేట్ ఇండియన్ వాలెట్-2025' నివేదిక కొనుగోళ్లలో సుమారు 85% ఆఫ్ లైన్ లోనే

పేదరికంపై యుద్ధం చేయాలి... చరిత్ర సృష్టించాలి

సరైన సమయంలో సాయం... నిరంతర మార్గనిర్దేశనం ప్రజల్లో మంచి పేరు తెచ్చుకోవడానికి పీ4 అద్భుతమైన వేదిక బంగారు కుటుంబాలకు సంక్షేమంలో కోత ఉండదు పీ4 అమల్లో బాపట్ల జిల్లా టాప్ పీ4 అమలుకు వివిధ స్థాయిల్లో రెండు కమిటీలు, రెండు ఛాఫ్టర్లు ఏర్పాటు పీ4 లోగోను ఖరారు చేసిన ముఖ్యమంత్రి సీఎం నేతృత్వంలో స్వర్ణాంధ్ర-పీ4 ఫౌండేషన్ తొలి జనరల్ బాడీ సమావేశం



సాధికారత సాధించాలి.. వారి కళ్ల మీద వాళ్లు నిలబడాలి మార్గదర్శకులు గైడ్ చేస్తూ ఉండాలి. అవసరమైన సమయంలో సాయంతోపాటు.. నిరంతర మార్గనిర్దేశనం చేసేలా మార్గదర్శకులు ఉండాలి. కొందరు మార్గదర్శకులు.. ఒక్కసారి ఆర్థిక సాయం చేస్తే సరిపోతుందేమోనని భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారి సాయాన్ని పీ4 వేదికగా పేదరికం అందించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమే. కానీ దత్తత తీసుకున్న పేద కుటుంబాలకు నిరంతరం గైడ్ లైన్ ఇచ్చే మార్గదర్శకులను గుర్తించండి. వివిధ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఉండే ఎన్ఆర్ఐలు.. వివిధ పరిశ్రమలు.. ధనవంతులు ఎవరో గమనించాలి. వివిధ రూపాల్లో పేదరికం సేవలు అందించే వారిని గుర్తించండి. ఇలాంటి వారిని పీ4 వేదిక మీదకు తీసుకురావాలి." అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

పచ్చిన వాళ్లే.. వారి వారి రంగాల్లో రాణించారు. పేదరికం ఓ గైడ్ లైన్ ఫోర్స్ ఉండేందుకే పీ4 విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. బంగారు కుటుంబాల్లోని యువత, విద్యార్థుల కెరీర్ ను సెలెక్ట్ చేసేలా మార్గదర్శకులు చూడాలి. ఎన్నో ఆలోచనలు ఉన్నా.. పేదరికం కారణంగా చాలా మంది ఏం చేయలేకపోతున్నారు. బంగారు కుటుంబాల్లోని వ్యక్తుల ఆశలు.. ఆశయాలకు అలంబనగా మార్గదర్శకులు నిలవాలి. ప్రభుత్వం ఇచ్చే దానికి అదనంగా మార్గదర్శకులు సహకరించాలి. ప్రజలే ఆప్టిగా పరిగణించాలి. మార్గదర్శకుల ఎంపిక కోసం.. పేదరికం సాయం చేయాలని కోరుతూ సేవ చాలా మందితో మాట్లాడారు. చాలా మంది మోటివేట్ అవుతున్నారు. పేదరికం సాయం చేసేందుకు చాలా మంది ముందుకు వస్తున్నారు." అని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు.

అమరావతి, : ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని అమలు చేస్తున్న పీ4 విధానంపై కీలక అడుగులు వడ్డాలు. స్వర్ణాంధ్ర పీ4 ఫౌండేషన్ తొలి జనరల్ బాడీ సమావేశం శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలో జరిగింది. రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి నిర్వహించిన ఈ జనరల్ బాడీ సమావేశంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ప్రజా ప్రతినిధులు, జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు. పీ-4 పథకం సమర్థవంతంగా అమలుకు రెండు కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ, ఆర్డెస్ట్రీ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. అలాగే జిల్లా, నియోజకవర్గం స్థాయిలో పీ4 ఛాఫ్టర్లు ఏర్పాటుకు జనరల్ బాడీ సమావేశంలో నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఆయా కమిటీల్లో స్వర్ణాంధ్ర పీ4 ఫౌండేషన్ వైస్ చైర్మన్ సహా ఇన్వార్ట్ మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయి అధికారులు సభ్యులుగా ఉంటారు. పీ4 స్వర్ణాంధ్ర చాటిలా రూపొందించిన లోగోను ముఖ్యమంత్రి ఖరారు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజా ప్రతినిధులకు, అధికారులకు చంద్రబాబు దిశా నిర్దేశం చేశారు.

పీ4 స్వర్ణాంధ్ర ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండి "పేదల బతుకుల్లో వెలుగును నింపేలా పీ4 విధానాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. పీ4 స్వర్ణాంధ్ర ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలి. పేదలు, ధనికుల మధ్య అంతరాలు తగ్గించేలా పీ4 విధానం అమలు చేస్తున్నాం. గతంలో అత్యధికంగా అని పిలుపు ఇస్తే మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇప్పుడు పీ4 అంటున్నాం.. మంచి స్పందన వస్తోంది. ఆగస్టు 15వ తేదీ నాటికి 15 లక్షల బంగారు కుటుంబాలను, లక్ష మంది మార్గదర్శకులను గుర్తించేలా లక్షంగా పెట్టుకుని పని చేయాలి. ఇక పీ4 బంగారు కుటుంబాలకు చేయూతనిచ్చే మార్గదర్శకులు పాత్రపై మరింత క్షారిణికి రావాలి. బంగారు కుటుంబాలు అన్ని ఆంకల్లో

సంకల్పం తీసుకుందాం... పేదరికం లేని సమాజం స్థాపిస్తాం.. "పేదరికం లేని సమాజాన్ని స్థాపించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలి. పీ4 విధానం ద్వారా రాష్ట్రంలో 2029 నాటికి పేదరికాన్ని రూపుమాపాలి. ఇలా చేయాలంటే మామూలు విషయం కాదు. పేదరికంపై యుద్ధం చేయాలి.. అప్పుడే చరిత్ర సృష్టించగలం. దీనికి సంకల్పం తీసుకోవాలి. సంకల్పం తీసుకుంటే ఎంతటి అసాధ్యమైనా సుసాధ్యం చేయవచ్చు. మారుతన్న పరిణామాలను గమనించాలి. ఒకప్పుడు పీపీపీ మార్గం అన్నాం. ఇప్పుడు వీజీఎఫ్ అనే కొత్త విధానం వచ్చింది. వీటిని అందిస్తున్నామంటే రాష్ట్రం ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అదే విధంగా గతంలో జన్మభూమి ద్వారా సమాజానికి సేవ చేయాలనే విధానాన్ని అందిస్తున్నాం. గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో పెద్ద ఎత్తున అప్పులను సృష్టించుకున్నాం. ఇప్పుడు పీ4 విధానం ద్వారా పేదరికం సాయం చేస్తూ.. ఆర్థిక అసమానతలు తగ్గించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నాం. సమాజంలో ఆర్థికంగా స్థిరపడిన టాప్ 10 శాతం మంది.. అల్పదగుల పేదరికంలో ఉన్న 20 శాతం మందితో అనుసంధానం చేసే విధానమిది. సమాజంలోని వనరులను ఉపయోగించి పైకి ఎదిగిన వారు.. ఇప్పుడు గివ్ బ్యాక్ పాలిసీపై ఫోకస్ పెడుతున్నారు. బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్, వేదాంత, జీఎమ్ఎల్ వంటి సంస్థలే దీనికి ఉదాహరణ.. అని చంద్రబాబు వివరించారు.

సంక్షేమానికి అదనంగా పీ4 "బంగారు కుటుంబాలుగా ఎంపికైన వారికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాల్లో ఎలాంటి కోత ఉండదు. ఈ విషయాన్ని గతంలోనే చెప్పాను. ఇప్పుడు మళ్లీ చెబుతున్నాను. సంక్షేమ పథకాలకు.. పీ4కు లింకు ఉందని ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పండి.



పీ-4.. లోగో డిజైన్

సంక్షేమాన్ని కొనసాగిస్తానే.. బంగారు కుటుంబాలకు ఆర్థిక చేయూత అందుతుంది. సంక్షేమం అందిస్తే పేదరికం పోదు. ఇలా అయితే.. 75 ఏళ్లుగా ఎంతో ఖర్చు పెడుతున్నాం.. కానీ పేదరికం తొలగిపోవడం లేదు.. పేదల ఆర్థిక ఎదుగుదలకు సరైన సమయంలో సరైన గైడ్ లైన్ అవసరం.. చాలా మంది చిన్న కుటుంబాల నుంచి

బుర్ర షార్ప్ గా పనిచేయాలంటే ఈ ఆరు ఉండాలిందే!

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో పోషకాహారం కీలక పాత్ర జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతకు ఎంతో మేలు చేసే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు నరాల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచే విటమిన్లు బి-12, డి ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి మెదడును కాపాడే విటమిన్ ఈ ఆకుకూరలు, నట్లతో మెదడుకు మేలు చేసే మెగ్నీషియం పండ్లు, గ్రీన్ టీతో లభించే ట్రైఫెటిన్ ప్రయోజనాలు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. ముఖ్యంగా, మన మెదడు పనితీరు చురుగ్గా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి నిద్ర, వ్యాయామంతో పాటు మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పోషకాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడమే కాకుండా, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మతిమరుపు వంటి సమస్యల నుంచి కూడా కాపాడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు



చెబుతున్నారు. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అటువంటి 6 ముఖ్యమైన పోషకాలు, అవి లభించే సహజ వనరుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు: ఇవి మెదడు కణాల నిర్మాణానికి, వాటి పనితీరుకు చాలా అవసరం. ఒమేగా-3 జ్ఞాపకశక్తిని, నేర్పుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. సాల్మన్, స్ట్రాబెర్రి వంటి చేపలు, అవిసె గింజలు, చాలీచాలీలో ఇది నవ్వుగా లభిస్తుంది. 2. విటమిన్ బి12: నరాల కణజాలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో విటమిన్ బి-12 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుడ్డు, పాలు, పెరుగు, జిన్నెం మాంసం వంటి వాటిలో ఇది పుష్కలంగా ఉంటుంది. 3. విటమిన్ డి: "సన్ లైట్ విటమిన్"గా పిలువబడే విటమిన్ డి ఎముకలకే కాకుండా మెదడుకు

కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది మెదడులో వాస్తున్న తగ్గించి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. సూర్యరశ్మి ద్వారా శరీరం దీన్ని సహజంగా తయారు చేసుకుంటుంది. ట్యూనా చేపలు, గుడ్డు సోస, పుట్టగిడుగుల ద్వారా కూడా పొందవచ్చు. 4. మెగ్నీషియం: ఈ ఖనిజం మెదడు సంకేతాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి, కొత్త విషయాల నేర్పుకోవడానికి అవసరమైన కణాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఆకుకూరలు, బాదం, గుమ్మడి గింజలు, ధాల్ చాపెట్ లో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. 5. విటమిన్ ఈ: ఇది ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. డ్రీ రాడికల్స్ వల్ల మెదడు కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని (ఆక్సికరణ ఒత్తిడి) నివారిస్తుంది. బాదం, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, అవకాడో, ట్రాకోరీ వంటి వాటిలో విటమిన్ ఈ లభిస్తుంది. 6. క్రెయిటిన్: ఇది యాల్ఫా, బెటా పండ్లు, ఉల్లిపాయలు, గ్రీన్ టీలో లభించే ఒక ఫైవోనాయిడ్. ఇది మెదడు కణాలకు శక్తిని అందించడంలో సహాయపడి, అల్టిమర్స్ వంటి వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించగలదని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

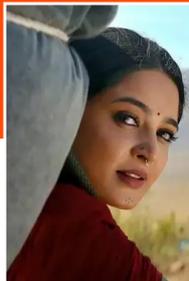


పిలువబడే విటమిన్ డి ఎముకలకే కాకుండా మెదడుకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది మెదడులో వాస్తున్న తగ్గించి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. సూర్యరశ్మి ద్వారా శరీరం దీన్ని సహజంగా తయారు చేసుకుంటుంది. ట్యూనా చేపలు, గుడ్డు సోస, పుట్టగిడుగుల ద్వారా కూడా పొందవచ్చు. 4. మెగ్నీషియం: ఈ ఖనిజం మెదడు సంకేతాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి, కొత్త విషయాల నేర్పుకోవడానికి అవసరమైన కణాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఆకుకూరలు, బాదం, గుమ్మడి గింజలు, ధాల్ చాపెట్ లో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. 5. విటమిన్ ఈ: ఇది ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. డ్రీ రాడికల్స్ వల్ల మెదడు కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని (ఆక్సికరణ ఒత్తిడి) నివారిస్తుంది. బాదం, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, అవకాడో, ట్రాకోరీ వంటి వాటిలో విటమిన్ ఈ లభిస్తుంది. 6. క్రెయిటిన్: ఇది యాల్ఫా, బెటా పండ్లు, ఉల్లిపాయలు, గ్రీన్ టీలో లభించే ఒక ఫైవోనాయిడ్. ఇది మెదడు కణాలకు శక్తిని అందించడంలో సహాయపడి, అల్టిమర్స్ వంటి వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించగలదని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

మళ్ళీ వాయిదా

‘ఘాటి’ మావీ విడుదల వాయిదా పడినట్లు యూవీ క్రియేషన్స్ తాజా నోట్ ద్వారా సంతకాలిచ్చింది. సినిమా ఓ జీవ నది లాంటిది అంటూ భావోద్వేగపూరితంగా చెప్పిన ఈ పోస్ట్ నెటిజన్లను విసిగించింది. మావీ రిలీజ్ వాయిదా వేస్తుంటే మామూలుగా చెప్పాల్సి కదా.. ఇంత డ్రామా అవసరమా?” అంటూ సోషల్ మీడియాలో ఫైర్ అవుతున్నారు. జూలై 11 రిలీజ్ అని మేకర్స్ ప్రకటించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ట్రైలర్ లేకపోవడం ఫ్యాన్స్ ను నిరాశపరిచింది. గ్రాఫిక్స్ వర్క్ ఇంకా పెండింగ్ కావడం వల్లే వాయిదా వేసినట్లు సమాచారం.

టాలీవుడ్లో పెద్ద సినిమా వాయిదాల వర్షం కొనసాగుతోంది. మోగాస్టర్ ‘విశ్వుభద్ర’ ఎప్పుడొస్తుందో కూడా అర్థం కావడం లేదు. అనుష్క శెట్టి , క్రిష్ జాగరమాడి కాంటివేషన్తో తెరకెక్కిన ‘ఘాటి’ చిత్రం మళ్ళీ వాయిదా పడింది. ఇప్పటికే ఎన్నోసార్లు వాయిదా పడిన ఈ మావీ మరోసారి వెనక్కి వెళ్లడం ఫ్యాన్స్ ని హర్ష చేస్తోంది. ఈ విషయాన్ని యూవీ క్రియేషన్స్ అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఈ పోస్టు చూసిన నెటిజన్లు మావీ రిలీజ్ వాయిదా వేస్తున్నట్లు చేరుగా చెప్పాల్సి కదా.. ఇంత డ్రామా అవసరమా? అని మేకర్స్ ని ప్రశ్నిస్తున్నారు. వాయిదా వేస్తే వేళార కనీసం ట్రైలర్ అయినా రిలీజ్ చేయొచ్చు కదా అని అడుగుతున్నారు. మరికొందరైతే యూవీ క్రియేషన్స్ కి సినిమాలు తీయడం తప్ప.. ట్రిమికి రిలీజ్ చేయడం చేతకాదని, సినిమాలు మానేసి వేరే ఏదైనా పని చేసుకోవచ్చు కదా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



చేస్తున్నారు. ‘ఘాటి’ మావీని జూలై 11న రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు గత నెలలోనే మేకర్స్ ప్రకటించారు. అయితే ట్రిమ్ దగ్గర పడుతున్నా రిలీజ్ కి సంబంధించి ఎలాంటి అప్డేట్ ఇవ్వలేకపోవడం, ట్రైలర్ రిలీజ్ కూడా లేకపోవడంతో ఫ్యాన్స్ నిరాశ చెందారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మావీ మళ్ళీ వాయిదా పడుతోందని కొద్దిరోజులుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. దీనిపై ఏదోక క్షణంలో ఇవ్వాలని మేకర్స్ ని ఆడియన్స్ కోరుతున్నారు. దీంతో ఎట్టకేలకు యూవీ క్రియేషన్స్ స్టూడియో ఏ ఓ నోట్ విడుదల చేసింది. గ్రాఫిక్స్ వర్క్ ఇంకా పెండింగ్ ఉండటం వల్లే ‘ఘాటి’ని వాయిదా వేయడం తప్పలేదని అంటున్నారు. రిలీజ్ ట్రిమికి ఎలాగైనా వర్క్ పూర్తి చేయాలని మేకర్స్ తొందరపెట్టినా టెక్నికల్ డీమ్ చేతులెత్తినందుట. దీంతో ‘ఘాటి’ రిలీజ్ వాయిదా వేయక తప్పలేదని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం వీరిద్దం కాంటోలో వర్క్స్ ‘ఘాటి’ చిత్రం రిలీజ్ కి ముందే లాభాలు తెచ్చిపెట్టినట్లు. ‘ఘాటి’ రూ. 35 కోట్ల బడ్జెట్ తో టీవీ ట్రీ రిలీజ్ బిజినెస్ ద్వారా రూ. 50 కోట్ల వరకు వచ్చినట్లు. థియేట్రీకల్ రైట్స్ ద్వారా రూ.12కోట్లు, ఓటీటీ, ఆడియో రైట్స్ ద్వారా రూ. 38 కోట్ల వరకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.



శ్రీ తరం అమ్మాయిలు పెళ్లి కంటే కెరీర్ పైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతున్నారన్నది కాదనలేని విషయం. ఇంతకు ముందు 16, 18 ఏళ్లకే అమ్మాయిలను పెళ్లిడుకొచ్చారనే వారు. ఇప్పుడు అంతా మారిపోయింది. 21 ఏళ్లు దాటిన తరువాతనే పెళ్లిపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అయితే సినిమా రంగంలో అయితే 35 దాటిపోతోంది. చాలా మంది హీరోయిన్లు మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యూటీలర్స్ గానే ఉంటున్నారు. అలాంటి వారిలో సరీ రెజీనా ఒకరు. ఈమె బహుభాషా నటి. తమిళం, తెలుగు, కన్నడం భాషల్లో కథానాయికిగా నడిచి పాపలర్ అయ్యారు. ముఖ్యంగా తమిళంలో 2005లో విడుదలైన కందనాళి మొదలై చిత్రంతో ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఆ తరువాత నడిచిన అనూర చిత్రం మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టినా, శివకార్తీకేయన్ కు బంటగా నడిచిన కేదీబిల్లా కిల్లాడి రంగా చిత్రంతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఆ తరువాత తెలుగు, కన్నడం భాషల్లోనూ పలు విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నడించారు. అయితే కొంత కాలంగా సరైన అవకాశాలు రావడం లేదనే చెప్పాలి. దీంతో ప్రత్యేక పాటల్లో నడించడంతోపాటు ప్రతినియత పాత్రల్లో నడించడానికి సై అన్నారు. అదే సమయంలో వెబ్ సిరీస్ లోనూ నడించడం ప్రారంభించారు. ఇలా వచ్చిన అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటున్న రెజీనా

మీకెందుకు

చాలా బోల్ట్ నటి అనే ముద్ర వేసుకున్నారు. అందాలరథితోకూ నో చెప్పని ఈ భామ వయసు 34 ఏళ్లు. ఈమె తమిళంలో చివరిగా నడిచిన చిత్రం విధాముయ్యి. అందులో నెగిటివ్ పాత్రలో నడిచారు. కాగా ఇటీవల ఒక థేటిలో 34 ఏళ్లు వచ్చాయి. పెళ్లైతేనే చేసుకుంటారన్న ప్రశ్నకు ముక్కు సూటిగా బదులిచ్చిన రెజీనా పెళ్లైతేనే చేసుకుంటానని తన తల్లి అడగడని, మీరెందుకు అడుగుతున్నారు? మీకెందుకు అంత అక్కర్ అని చెప్పింది. అంత కాకుండా తనతో ఎవరైనా సంబంధం పెట్టుకుంటే వారికే కష్టం అనీ, అందుకే ఫ్రెండ్ షిప్ బెటర్ ఈజీగా ఉంటుందని చెప్పారు. దీంతో నెటిజన్లు ఈ అమ్మడిపై రకరకాల ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. అసలు జీవితంలో పెళ్లి చేసుకుంటారా? అవివాహి తగానే ఉండిపోతారా? అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

దమ్మున్న హీరోగేను తాక్కేయాలని..



సమంత నటి సమంత రూలే వేరు. తనకు నచ్చినట్లు ప్రవర్తించే నటిమణుల్లో ఈమె ముందుంటుందని చెప్పవచ్చు. ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాతో తన అభిమానులకు ఆమె టవీలో ఉంటారు. తనకు నచ్చిన ప్రతి విషయాన్ని ఆమె

అప్పుడు అర్థం అయింది

పంచుకుంటారు. విదాకులు, మయోసైటిస్ ఇలా తన జీవితంలో ఎదురైన క్లిష్ట పరిస్థితుల గురించి కూడా అందులో వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటారు. తాజాగా తాను ఎవరూ..? ఎంత పెద్ద సెలబ్రిటీ..? జీవితంలో ఏం సాధించానో తెలుసుకున్నానని చెప్పుకొచ్చారు. విదాకులు పొందిన సమంత ఆ తరువాత మయోసైటిస్ అనే అరుదైన వ్యాధికి గురై దాని నుంచి బయట పడటానికి పెద్ద పోరాటమే చేశారు. అలా చాలా కాలం నటనకు దూరం అయిన ఈమె మళ్ళీ నడిచడానికి సిద్ధం అయ్యారు. అలా వెబ్ సిరీస్ లో నడిచిన సమంత ఇటీవల నిర్మాతగానూ అవతారమెత్తి శుభం అనే చిత్రాన్ని నిర్మించారు కూడా. ఇలా నిత్యం సామాజిక మార్గస్థాల్లో యాక్టివిగా ఉంటున్న సమంత తాజాగా సామాజిక మార్గస్థాల్లో మరో థీటీ చేశారు. అందులో తన చేతిలో ఎప్పుడూ సెల్ ఫోన్ ఉంటుందన్నారు. దీంతో సడన్ గా తనకొక ఆలోచన వచ్చిందనీ, దీంతో వెంటనే తన సెల్ ఫోన్ ను మూడు రోజుల పాటు స్విచ్ ఆఫ్ చేసినట్లు చెప్పారు. ఆ మూడు రోజులు ఎవరితోనూ మాట్లాడలేదనీ, ఎవరినీ చూడలేదనీ, పుస్తకాలు చదవడం, రాయడం వంటివేమీ చేయలేదన్నారు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఏ పని చేయలేదన్నారు. అలా మూడు రోజులు మెదడుకు పూర్తిగా విశ్రాంతినిచ్చినట్లు చెప్పారు. ఆ అనుభవం చాలా కొత్తగా ఉందన్నారు. తన ఈగలో చాలా భాగం తన సెల్ ఫోన్ తోనే అన్నది అప్పుడు అర్థం అయ్యిందన్నారు. తాను ఎవరూ? ఎంత సెలబ్రిటీనీ? ఏం సాధించానో? అన్న విషయాలు తన సెల్ ఫోన్ నే చెబుతుందన్నారు. అది తన రోజున తాను ఒక సాధారణ జీవితం అనే భావన కలిగిందన్నారు. పుట్టుకకు గిట్టుకు మధ్య కాలంలో సెల్ ఫోన్ మనకు ప్రకృతికి చెందిన విషయాలను కనుమరుగు చేసిందనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. మన పెద్దలకు, ఆరోగ్యానికి సెల్ ఫోన్ ఎంత అటంకంగా మారినదన్నది అవగతం చేసుకున్నానని నటి సమంత అన్నారు. ఈమె చేసిన పోస్ట్ ఇప్పుడు సామాజిక మార్గస్థాల్లో వైరల్ అవుతోంది.

హైకోర్టులో సైఫ్ కు చుక్కెదురు

మధ్యప్రదేశ్ లోని తన ఫ్యూరీకుల అస్తులను ఎనిమిది ప్రావీణ్టిగా పేర్కొనాలనే ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ సైఫ్ అలిఖాన్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను న్యాయస్థానం కొట్టి వేసింది. ఆయన కుటుంబానికి చెందిన రూ. 15,000 కోట్ల అస్తులను ఎనిమిది ప్రావీణ్టిగా నిర్ణయిస్తూ హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. భోపాల్ లో సైఫ్ కుటుంబానికి అతడి నాన్నమ్మ సాజిదా సుల్తాన్ నుంచి పలు విలాసవంతమైన భవంతులు వారసత్వంగా వచ్చాయి. భోపాల్ చివరి సవాలు హామీలు ఇచ్చినా కూడా ఆయన పెద్ద కుమార్తె అబీదా సుల్తాన్ చేత విభజన నేపథ్యంలో 1950లో పాకిస్థాన్ కు వలస వెళ్లారు. సాజిదా ఇక్కడే నివసిస్తూ పటోడి నవాబు అయిన ఇష్టిఖర్ అలిఖాన్ (సైఫ్ తాత)ను వివాహమాడారు. సాజిదాకు ఆమె తండ్రి నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన అస్తులు కాలక్రమంలో ఆమె వారసులైన సైఫ్ కుటుంబానికి దక్కాయి. అయితే హామీలు చట్టబద్ధ వారసురాలు అబీదా మాత్రమే అని, ఆమె పాత్రకు వలస వెళ్లినందువల్ల ఎనిమిది యాక్ట్ ప్రకారం అస్తులను కాందికీ కుల అస్తులుగా గుర్తిస్తున్నట్లు కస్టోడియన్ ఆఫ్ ఎనిమిది ప్రావీణ్టి కార్యాలయం 2015లో ప్రకటించింది.

హిట్ కాట్టేలా..



సినిమా నుంచి తాజాగా ట్రైలర్ విడుదలైంది. ఈ ప్రేమకథ చిత్రానికి రామ్ గోదాల దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాను వీ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ లో హరీష్ నల్లూ నిర్మించారు. జూలై 11న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్రం నుంచి ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, సాంగ్స్ ప్రేక్షకులను మెప్పించాయి. తాజాగా వచ్చిన ట్రైలర్ కూడా అంతే సాయిలో ఉంది. కామెడీ, లవ్, ఎమోషనల్ సీన్స్ తో ట్రైలర్ కట్ ఉండటంతో సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయి. కాగా.. ఈ చిత్రంలో రవీందర్ విజయ్, బబ్లూ పుష్పి రాజ్, ప్రభాస్ శ్రీను, రఘు కారుమంచి, సాధ్విక్ ఆనంద్, నయని పావని ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి రాధన్ సంగీతమందిస్తున్నారు.