



## వివరాలు 2లో

## వివరాలు 2లో..

**వివరాలు 2లో..**

**వివరాలు 2లో..**

**వివరాలు 2లో..**

## వివరాలు 2లో..





## స్టాలిన్...విజయ్...మధ్యలో కాంగ్రెస్

తమిళనాడులో రాజకీయం రసవత్తరంగా ఉండబోతోందా అంటే జరుగుతున్న పరిణామాలు చూస్తే అదే అనిపిస్తోంది అంటున్నారు. ఈ ఏడాది మే నెలలో తమిళనాడు శాసనసభకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో రెండోసారి గెలిచి తన అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని డీఎంకే చూస్తోంది. ఇక డీఎంకే కూటమిలో కాంగ్రెస్ వామపక్షాలు ఇతర చిన్న పార్టీలు ఉన్నాయి. 2021 ఎన్నికల్లో ఈ పార్టీలు అన్నీ కలసి అత్యధిక సీట్లను గెలుచుకున్నాయి. ఈసారి కూడా అదే మ్యాజిక్ ని రిపీట్ చేయాలని డీఎంకే అధినేత ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ భావిస్తున్నారు. అయితే అయిదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉండడంతో యాంటీ ఇంకెంబెన్సీ అన్నది ఉండబోతోంది. దాంతో పాటుగా కొత్తగా సినీ నటుడు విజయ్ స్థాపించిన తమిళగ వెట్రీ కళగం టీవీకే పార్టీ కూడా దూసుకుని వస్తోంది. ఇక బీజేపీ అన్నాడీఎంకే కూడా ఒక స్ట్రాంగ్ ఫోర్స్ గా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓట్ల చీలిక వల్ల ఎవరికీ లాభం అన్నది కూడా తెలియడం లేదు అని విశ్లేషణలు ఉన్నాయి.

### సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్ గా :

తమిళనాడులో స్టార్ హీరోగా ఎంతో పాపులారిటీ కలిగిన విజయ్ టీవీకే పార్టీ సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్ గా ఈసారి ఎన్నికల్లో ఉండబోతోంది అని అంటున్నారు. విజయ్ పార్టీతో చెలిమి కోసం బీజేపీ అన్నా డీఎంకే చేయని ప్రయత్నాలు లేవు, గత ఏడాది అక్టోబర్ లో విజయ్ సభలో 40 మందికి పైగా జనాలు చనిపోవడంతో ఆ ఘటన మీద విజయ్ పార్టీ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంది. ఆ సమయంలో బీజేపీ అన్నా డీఎంకే మద్దతుగా నిలిచాయి. అయితే టీవీకే అయితే మొదటి నుంచి బీజేపీ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఉంటోంది. ద్రవిడ భావజాలంతోనే ఆ పార్టీ ముందుకున్ సాగుతోంది. పైగా తమిళనాడులో ద్రవిడ భావజాలం బలంగా లేదని దానిని కొనసాగించే విషయంలో డీఎంకే అన్నా డీఎంకే రెండూ ఫెయిల్ అయ్యాయన్నది టీవీకే ప్రధాన విమర్శగా ఉంది. దాంతో బీజేపేఎ అన్నా డీఎంకే కూటమి వైపు టీవీకే చేరది ఉండదని ఆంతా అనుకుంటున్నారు.

### అనూహ్యంగా కాంగ్రెస్ :

అయితే ఇప్పుడు మరో కొత్త విషయం చర్చకు వస్తోంది. అదేంటి అంటే టీవీకే కాంగ్రెస్ పార్టీతో పొత్తు పెట్టుకుంటుందని. జాతీయ స్థాయిలో కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలో ఇండియా కూటమి ఉంది. తమిళనాడులో డీఎంకే తో కాంగ్రెస్ ఉంది. మరి విజయ్ పార్టీ టీవీకేకి దీనిలో ఎక్కడ చోటు అన్న ప్రశ్న అయితే ఉండనే ఉంది. కానీ రాజకీయాల్లో కాదేదీ అనర్హం అన్నట్లుగా ఇప్పుడు టీవీకే పార్టీ ఆలోచనలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఒంటరిగా పోటీ చేస్తే అధికారంలోకి రావడం కష్టమన్న ఆలోచన కూడా ఆ పార్టీకి ఉంది. దాంతో జాతీయ స్థాయిలో విపక్షంలో పెద్ద పార్టీగా ఉన్న కాంగ్రెస్ తో చేతులు కలిపితే ఎలా ఉంటుంది అన్నదే టీవీకే ప్రస్తుతం సాగుతున్న చర్చగా చెబుతున్నారు.

### కీలక వ్యాఖ్యలతో :

ఇక టీవీకే జాతీయ అధికార ప్రతినిధిగా ఉన్న గెరార్డ్ తాజాగా చేసిన కీలక వ్యాఖ్యలే దీనిని సంకేతం అని అంటున్నారు. ఆయన టీవీకే కాంగ్రెస్ సహజ మిత్రులు అన్నట్లుగా వ్యాఖ్యానించారు. రెండు పార్టీలూ లౌకిక వాదానికి కట్టుబడి ఉన్నాయని కూడా ఆయన చెబుతూనే మతతత్వానికి తాము వ్యతిరేకమని బీజేపీకి పరోక్షంగా దూరం అన్నట్లుగా చెప్పేశారు. అంతే కాకుండా తమ నాయకుడు విజయ్ అలాగే కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మంచి మిత్రులు అని కూడా గెరార్డ్ చెప్పడం విశేషం.

### డీఎంకే సంగతేంటి :

అయితే విజయ్ పార్టీ టీవీకే కాంగ్రెస్ తో పొత్తు పెట్టుకుని పనిచేయడానికి తమకు అభ్యంతరం లేదన్నట్లుగా గట్టి సంకేతాలు పంపించారు. అదే సమయంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నేతలతో సమస్యలు ఉన్నాయని వాటిని పరిష్కరించుకోవాలని ఆయన అంటున్నారు. అంటే తమిళనాడులోని కాంగ్రెస్ నేతలు అయితే డీఎంకేతో ఉంటున్నారు. పొత్తు వారితోనే అని కూడా చెబుతున్నారు. అందుకే జాతీయ నాయకత్వం మీదనే భారం వేస్తూ బంతిని ఆ వైపుగా గెరార్డ్ నెట్టారు అని అంటున్నారు. బీజేపీ అన్నా డీఎంకే పార్టీల మధ్య పొత్తు ఉంది. బీజేపీకి జాతీయ స్థాయిలో అధికార బలం ఉంది, అన్నా డీఎంకే కి లోకల్ గా పట్టుంది. క్యాడర్ బేస్ ఉంది. దాంతో పాటుగా సహజంగా అధికార పార్టీ వ్యతిరేకత వారికే మళ్ళుతుంది. విజయ్ టీవీకే ఒంటరిగా పోటీ చేస్తే బీజేపీ అన్నా డీఎంకే కి లబ్ధి కలుగుతుందని డీఎంకే వ్యతిరేక ఓట్ల కంటే బీజేపీ వ్యతిరేక ఓట్లనే టీవీకే చీలుస్తుంది అన్న విశ్లేషణ ఉంది. దాంతోనే కాంగ్రెస్ తో పొత్తుకు టీవీక ఆసక్తి చూపుతోంది అని అంటున్నారు. చూడాలి మరి కాంగ్రెస్ ఆలోచన ఏమిటో. అటు స్టాలిన్ బలమైన మిత్రుడిగా ఉన్నార, ఆయనను కాదని కాంగ్రెస్ విజయ్ పార్టీ టీవీకే వైపు వస్తుందా అన్నదే పెద్ద ప్రశ్న.

# భోగాపురం ఎయిర్పోర్టుకు తొలి విమానం... మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పందన

ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధిలో కీలక ముందడుగు పడింది. విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలో నిర్మించిన అల్లూరి సీతారామరాజు గ్రీన్ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఆదివారం తొలిసారి విమానం ల్యాండ్ అయింది. ఢిల్లీ నుంచి వచ్చిన ఎయిర్ ఇండియా ఏ320 కమర్షియల్ వ్యాలిడేషన్ ఫ్లైట్ విజయవంతంగా భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టులో ల్యాండ్ అయింది. ఇందులో కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, ఇతర అధికారులు ప్రయాణించారు.విమానాశ్రయం ప్రారంభానికి ముందు రన్వే, నావిగేషన్ వ్యవస్థల పనితీరును పరీశీలించేందుకు ఈ ట్రయల్ రన్

నిర్వహించారు. 3.8 కిలోమీటర్ల పొడవైన రన్వేపై విమానం సురక్షితంగా దిగడంతో, ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణ పనులు దాదాపు 97 శాతం పూర్తయి తుది దశకు చేరుకున్నట్లు స్పష్టమైంది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, నిర్మాణ పనులు దాదాపు పూర్తయ్యాయని, ఇక్కడ ఏవియేషన్ ఎడ్యుకేషన్ హబ్ ఏర్పాటు చేయాలనేది నారా లోకేశ్ ఆలోచన అని పేర్కొన్నారు.ఈ చారిత్రక ఘట్టంపై మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పందిస్తూ, ప్రధాని మోడీ దార్శనికతతో 2014-19 ఎన్నిప హయాంలో ప్రారంభించిన ఈ

విమానాశ్రయం, 2026 జూన్ నాటికి వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు సిద్ధమవుతుందని తెలిపారు. ఇది ఉత్తరాంధ్రను కొత్త శిఖరాలకు చేర్చుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సుమారు రూ.4,592 కోట్ల వ్యయంతో జీఎంఆర్ సంస్థ సీపీఓ పద్ధతిలో ఈ ఎయిర్పోర్టును అభివృద్ధి చేస్తోంది. మొదటి దశలో ఏటా 60 లక్షల మంది ప్రయాణీకులకు సేవలు అందించేలా దీనిని తీర్చిదిద్దారు. రానున్న 4-5 నెలల్లోనే వాణిజ్య సేవలు ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

# పోలవరంపై ఏపీతో న్యాయపోరాటం... సుప్రీంకోర్టు వాదనలకు తెలంగాణ సర్కారు సిద్ధం

గోదావరి నదీ జలాల్లో తమకు దక్కాల్సిన వాటా విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడేది లేదని తెలంగాణ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. పోలవరం ప్రాజెక్టు విస్తరణ పేరుతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పనులను తాము అంగీకరించలేది లేదంటూ, సుప్రీంకోర్టులో బలమైన వాదనలు వినిపించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, సీటిపార్లమెంట్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆదివారం మంబైలో సీనియర్ న్యాయ నిపుణులతో సమావేశమయ్యారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన పోలవరం-నల్లమల సాగర్ ప్రాజెక్టును వ్యతిరేకించేందుకు న్యాయపరమైన చర్యలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం ముప్పురం చేసింది. ఇందులో భాగంగా సీఎం రేవంత్, మంత్రి

ఉత్తమ్.. సుప్రీంకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ మను సింఘ్తో భేటీ అయ్యారు. కోర్టులో రాష్ట్రం తరపున సమర్థవంతమైన, బలమైన వాదనలు వినిపించాలని వారు న్యాయ నిపుణులను కోరారు. అవసరమైన అన్ని పత్రాలు, ఆధారాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సీటిపార్లమెంట్ శాఖ అధికారులను సీఎం కార్యాలయం అప్రమత్తం చేసింది.తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇటీవలే సుప్రీంకోర్టులో రిట్ పిటిషన్ దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసినదే. చట్టబద్ధమైన అనుమతులు లేకుండా పోలవరం ప్రాజెక్టును బనకచర్ల లేదా నల్లమల సాగర్తో అనుసంధానించే విస్తరణ పనులను ఏపీ ప్రభుత్వం చేపడుతోందని పిటిషన్లో ఆరోపించింది. ఈ పనులను

తక్షణమే ఆపాలని పోలవరం ప్రాజెక్టు అథారిటీని ఆదేశించాలని కోరింది. ఆమోదించిన అసలు డిజైన్ ప్రకారమే పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం జరగాలని స్పష్టం చేసింది.తెలంగాణ అభ్యంతరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం నల్లమల సాగర్ ప్రాజెక్టు నివేదికలను

పరిశీలించడాన్ని కూడా పిటిషన్లో తప్పుబట్టింది. కేంద్ర జల సంఘం మార్గదర్శకాలను ఉల్లంఘించి ఏపీ ప్రభుత్వం డీపీఆర్ సిద్ధం చేస్తోందని, ఈ విస్తరణ ప్రాజెక్టులకు పర్యావరణ అనుమతులు, ఆర్థిక సహాయం నిలిపివేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం కోరింది. ఈ పిటిషన్ త్వరలో సుప్రీంకోర్టులో విచారణకు రానుంది.

## ట్రెయిన్ డెడ్ బాలుడి అవయవదానం... కుటుంబాన్ని అభినందించిన సీఎం చంద్రబాబు

రోడ్డు ప్రమాదంలో ట్రెయిన్ డెడ్ అయిన తమ కుమారుడి అవయవాలను దానం చేసి, ఐదుగురికి ప్రాణం పోసిన కర్నూలు జిల్లాకు చెందిన కుటుంబాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు. ఆ కుటుంబం తీసుకున్న నిర్ణయం ఎంతో ఆదర్శనియమని, సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకమని ఆయన కొనియాడారు.కర్నూలు జిల్లా ఓర్వకట్నకు చెందిన 15 ఏళ్ల బాలుడు ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి ట్రెయిన్ డెడ్ అయ్యాడు. ఈ విషాద సమయంలోనూ ఆ బాలుడి కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా

ముందుకొచ్చి అవయవదానానికి అంగీకరించారు. వారి నిర్ణయం వల్ల ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న ఐదుగురికి కొత్త జీవితం లభించింది. ఈ గొప్ప త్యాగం గురించి తెలుసుకున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆ కుటుంబాన్ని ప్రశంసలతో ముంచెత్తారు.ఇదే సమయంలో, తిరుపతిలోని శ్రీ పద్మావతి వృద్ధయాలయ వైద్యులను కూడా సీఎం అభినందించారు. గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్న ఒక యువతికి విజయవంతంగా గుండె మార్పిడి శస్త్రచికిత్స చేసినందుకు వైద్య బృందాన్ని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

# 2036 ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కోసం గట్టిగా ప్రయత్నిస్తున్నాం

### - మొదటి పేజి తరువాయి

హాకీ పరల్లే కప్, చెస్ టోర్నమెంట్లతో సహా 20కి పైగా అంతర్జాతీయ ఈవెంట్లను మన దేశం విజయవంతంగా నిర్వహించిందని గుర్తు చేశారు.వాటిబాల్ క్రీడ గొప్పతనాన్ని వివరిస్తూ.. ఇది కేవలం ఆట మాత్రమే కాదని, సహకారం, సమతుల్యత (బ్యాలెన్స్)తో కూడిన ప్రక్రియ అని మోడీ అభివర్ణించారు. బంతిని కింద పడకుండా గాలితోనే ఉంచేందుకు చేసే ప్రయత్నంలో క్రీడాకారుల పట్టుదల కనిపిస్తుందన్నారు. ‘టీమ్ ఫస్ట్’ అనే నినాదంతో ప్రతి క్రీడాకారుడు జట్టు విజయం కోసమే ఆడాలని సూచించారు.

వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలు వేరైనా, సమష్టి కృషితోనే విజయాలు సాధ్యమవుతాయని పేర్కొన్నారు. జనవరి 4 నుంచి 11 వరకు జరగనున్న ఈ 72వ జాతీయ వాటబాల్ టోర్నీలో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలు, సంస్థల నుంచి 58 జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. సుమారు 1,000 మందికి పైగా క్రీడాకారులు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించనున్నారు. ఈ టోర్నీ ద్వారా భారతీయ వాటిబాల్లో ఉన్న అత్యుత్తమ ప్రమాణాలు, క్రీడాస్ఫూర్తి వెలుగులోకి వస్తాయని నిర్వాహకులు ఆశిస్తున్నారు.

## ఏపి ‘గ్రోక్’పై కేంద్రం సీరియస్.. 72 గంటల గడువు

సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ‘ఎక్స్’ (ట్విట్టర్)కు భారత ప్రభుత్వం స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చింది. ఎక్స్‌కు చెందిన ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) టూల్స్ ‘గ్రోక్’ ద్వారా అశ్లీల, అసభ్యకర కంటెంట్‌ స్పష్ట, వ్యాప్తిని అరికట్టాలని ఆదేశించింది. దీనిపై 72 గంటల్లోగా యాక్షన్ లేకన్ రిపోర్ట్ సమర్పించాలని స్పష్టం చేసింది.ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ మంత్రిత్వ శాఖ ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ‘గ్రోక్’ లేదా ఎక్స్‌ఎఐ (IAI)కి చెందిన ఇతర సర్వీసులను దుర్వినియోగం చేసి అశ్లీల, సగ్గు, అసభ్యకరమైన కంటెంట్‌ను హాస్ట్ చేయడం, ప్రచురించడం, షేర్ చేయడం వంటివి జరగకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆ నోటీసులో పేర్కొంది.కేంద్రం ఆదేశాలపై ఎలాన్ మస్క్‌కు చెందిన ‘ఎక్స్ కార్పొ’ ఆదివారం స్పందించింది. తమ ప్లాట్‌ఫామ్‌పై చట్టవిరుద్ధమైన కంటెంట్‌కు, ముఖ్యంగా చైల్డ్ సెక్యూవర్ అబుజ్జాత్ మెటీరియల్ (జూూూు)కు

వ్యతిరేకంగా చర్యలు తీసుకుంటూనే ఉన్నామని తెలిపింది. అవసరమైతే స్వాిక ప్రభుత్వాలు, చట్ట అమలు సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తున్నామని ‘ఎక్స్ సేఫ్టీ’ విభాగం వెల్లడించింది. చట్టవిరుద్ధ కంటెంట్ కోసం ‘గ్రోక్’ను వాడితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని మస్క్ చేసిన పోస్టుకు ‘ఎక్స్ సేఫ్టీ’ బదులిచ్చింది. నిబంధనలు పాటించని పక్షంలో బట్ చట్టం,బీఎన్ఎస్, ఇతర చట్టాల ప్రకారం తీవ్రమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని కేంద్రం హెచ్చరించింది. చట్టవిరుద్ధ కంటెంట్ కాకుండా ‘గ్రోక్’ సాంకేతిక, పాలనాపరమైన ఫ్రేమ్వర్క్లను సమగ్రంగా సమీక్షించాలని కూడా ఎక్స్‌ను ఆదేశించింది. ఆదేశాలను పాటించకపోతే బట్ చట్టంలోని సెక్షన్ 79 కింద లభించే ‘సేఫ్ హార్బర్’ రక్షణను కోల్పోవాల్సి వస్తుందని మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది.

## వెనెజువెలాపై అమెరికా దాడి... కాంగ్రెస్ పార్టీ స్పందన

వెనెజువెలాలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఆ దేశ అధ్యక్షుడు నికొలస్ మదురో, ఆయన భార్యను అమెరికా బలగాలు అరుపులోకి తీసుకోవడం అంతర్జాతీయ చట్టాలను ఉల్లంఘించడమేనని స్పష్టం చేసింది. ఆదివారం నాడు కాంగ్రెస్ కమ్యూనికేషన్స్ ఇన్‌ఛార్జ్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ ‘ఎక్స్’ వేదికగా స్పందిస్తూ.. “గత 24 గంటల్లో వెనెజువెలాకు సంబంధించిన అమెరికా తీసుకున్న చర్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. సుస్థిరమైన అంతర్జాతీయ చట్టాలను ఏకపక్షంగా ఉల్లంఘించలేరు“ అని పేర్కొన్నారు.శనివారం వెనెజువెలా రాజధాని కారకాస్‌పై అమెరికా సైనిక దళాలు భారీస్కాయితో దాడి చేసి, అధ్యక్షుడు నికొలస్ మదురో, ఆయన భార్య సీలియా ఫ్లోరెస్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నాయి. ఈ విషయాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్వయంగా ప్రకటించారు. తాత్కాలికంగా, వెనెజువెలా పాలనను తామే చూసుకుంటామని కూడా ఆయన స్పష్టం చేశారు. కొన్ని

నెలలుగా కొనసాగుతున్న సైనిక సన్నాహాల తర్వాత అమెరికా దెల్లా ఫోర్స్ ఈ ఆవరేషన్ నిర్వహించాయి.మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, నార్కో-టెర్రరిజం వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలపై క్రిమినల్ విచారణ నిమిత్తం మదురోను న్యూయార్క్‌కు తరలించారు. అమెరికా ఫెడరల్ ప్రాసిక్యూటర్లు ఆయనపై దాఖలు చేసిన అభియోగపత్రాలను బహిర్గతం చేసిన తర్వాత ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. శనివారం రాత్రి ఆయన న్యూయార్క్‌కు చేరుకున్నారు.కాంగ్రెస్ స్పందనకు సమాంతరంగా, వామపక్ష పార్టీలు కూడా అమెరికా చర్యను తీవ్రంగా ఖండించాయి. న్యూడ్‌బీల్టీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ఆదివారం నిరసన చేపట్టాయి. వెనెజువెలాపై అమెరికా సైనిక దురాక్రమ భకు పాల్పడిందని సీపీఎం నాయకత్వం ఆరోపించింది. ఆ దేశంలోని చమరు వనరులను చేజిక్కించుకోవడానికే అమెరికా ఈ దాడికి పాల్పడిందని నిరసనకారులు ఆరోపించారు. మరోవైపు, వెనెజువెలాలో తాజా పరిణామాలు ఆందోళన కలిగించే విషయమని భారత ప్రభుత్వం పేర్కొంది.

## భోగాపురం కల సాకారం.. ల్యాండ్లైన తొలి విమానం

### - మొదటి పేజి తరువాయి

జీఎంఆర్ వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో విమానాశ్రయాన్ని జూన్ 26న అధికారికంగా ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు వేగవంతం చేశారు. ఈ టెస్ట్ ఫ్లైట్ విజయవంతం కావడంతో త్వరలోనే ఈ ప్రాంతం నుంచి విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

## కృష్ణా జలాలపై త్వరలో అన్ని విషయాలు మాట్లాడతా

### - మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ వివాదానికి కేంద్ర బిందువుగా మారింది. “నా మీద ఉన్న గౌరవంతో చంద్రబాబు ఆ పనులు ఆపేశారు“ అని ఆయన సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఈ నేపథ్యంలో, ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఈ వివాదంపై స్పందించారు. కృష్ణా జలాల విషయంలో అసలు ఏం జరిగిందో త్వరలోనే మీడియా ద్వారా అన్ని వాస్తవాలని వివరిస్తానని ఆయన తెలిపారు. చంద్రబాబు వివరణ తర్వాత ఈ వివాదం ఎలాంటి మలుపు తీసుకుంటుందనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

### మా పునాది వల్లే ఈ మైలురాయి

### - మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ ప్రాజెక్టు ప్రస్తుత దశకు చేరుకోవడానికి తమ ప్రభుత్వ హయాంలో వేసిన బలమైన పునాదే కారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జగన్ స్పందిస్తూ, “మా పాలనా కాలంలో ఈ ప్రాజెక్టుకు వేగవంతమైన అనుమతులు సాధించాం. భూసేకరణ, నిర్వాసితుల పునరావాసం కోసం సుమారు రూ. 960 కోట్లు ఖర్చు చేయడం ద్వారా ప్రాజెక్టుకు పటిష్ఠమైన పునాది వేశాం. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ప్రధాన పనుల్లో గణనీయమైన భాగం అప్పుడే పూర్తైంది. ఆ రోజు మేం చేసిన కృషి ఇవాళి ఈ కీలక మైలురాయిని చేరుకోవడానికి ముఖ్య కారణం“ అని వివరించారు.ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణంలో అసాధారణ కృషి చేసిన జీఎంఆర్ గ్రూప్‌కు జగన్ పృథ్వీపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. అదేవిధంగా, విశాఖపట్నం పోర్టును భోగాపురం విమానాశ్రయంతో అనుసంధానించే బైపాస్ జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టుకు 2023 మార్చిలో ఆమోదం తెలిపిన కేంద్రం పాటిల్ నితిన్ గడ్కరీకి ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

### మదురో అరెస్టుపై భారత్ ఆందోళన..

### చర్చలతోనే పరిష్కారమని సూచన

వెనిజులాలో అనూహ్య పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఆ దేశ అధ్యక్షుడు నికొలస్ మదురో, ఆయన భార్య సీలియా ఫ్లోరెస్‌ను ఆమెరికా దెల్లా దళాలు శనివారం అరెస్ట్ చేశాయి. వెనిజులాలోని ఓ సైనిక స్థావరంపై దాడి చేసి వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నాయి. అనంతరం వారిని యుద్ధనౌక ద్వారా న్యూయార్క్‌కు తరలించారు. మదురోపై అమెరికా తీవ్రమైన నార్కో టెర్రరిజం ఆరోపణలు మోపింది. గత రెండు దశాబ్దాలుగా ప్రభుత్వ అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ, భారీ పరిమాణంలో కొత్తెన్‌ను అమెరికాకు తరలించారని ఫెడరల్ కోర్టులో అభియోగాలు దాఖలు చేశారు. 1999 నుంచి 2025 వరకు సాగిన ఈ అక్రమ రవాణాకు మదురో నాయకత్వం వహించారని యూఎస్ అటార్నీ జనరల్ పామ్ బాండి వెల్లడించారు. ఈ కేసులో మదురో భార్య, కుమారుడితో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారుల పేర్లను కూడా చేర్చారు. ప్రస్తుతం మదురో న్యూయార్క్‌లోని ఫెడరల్ జైలులో ఉన్నారు.మదురో అరెస్ట్ నేపథ్యంలో వెనిజులా సుప్రీంకోర్టు ఆదివారం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దేశ పరిపాలనలో అంతరాయం కలగకుండా ఉపాయోక్తురాలు డెబ్బీ రోడ్రిగ్జెస్‌ను తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలిగా నియమించింది. దేశ సమగ్రత, పరిపాలనా కొనసాగింపునకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కోర్టు పేర్కొంది.

### వెనిజులా పరిణామాలపై భారత్ ఆందోళన

ఈ పరిణామాలపై భారత విదేశాంగ శాఖ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. వెనిజులాలో పరిస్థితిని నిఠితంగా గమనిస్తున్నామని తెలిపింది. సరిబంధిత పక్షాలన్నీ చర్చల ద్వారా శాంతియుతంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చింది. కరాకస్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం అక్కడి భారతీయులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతోందని, వారికి అవసరమైన అన్ని రకాల సహాయాన్ని అందిస్తుందని ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.





# నేడు ఉపాధి పథకం గ్రామ సభలు

కొనకనమిట్ట పెన్ పవర్ జనవరి 4 :  
కొనకనమిట్ట మండలంలోని గ్రామ వంచాయతీల్లో సోమవారం ప్రత్యేక గ్రామసభలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపిడిఓ డి.ఈశ్వరమ్మ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.స్వచ్ఛ సంక్రాంతి కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామాల్లో రోడ్ వెంట ఉన్న చెత్త కుప్పలు,మురికి కాలువలను శుభ్రం చేసి గ్రామాలను పరిశుభ్ర వాతావరణంలో ఉంచడమే ఈ ప్రత్యేక గ్రామసభల ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు.అదేవిధంగా ఉపాధి హామీ కార్యక్రమానికి సంబంధించి పని దినాలను వంద రోజుల నుంచి 125 రోజులకు

పెంపుదల,ఉపాధి హామీ పనుల పురోగతి,అమలు విధానం తదితర అంశాలపై గ్రామసభల్లో విస్తృతంగా చర్చించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఇంటి పన్నులను ఆన్లైన్ విధానంలో చెల్లించే విధానంపై గ్రామసభల్లో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు,ప్రభుత్వ సేవలను డిజిటల్ పద్ధతుల్లో వినియోగించుకునేలా ప్రోత్సహిస్తామని ఎంపిడిఓ వివరించారు.గ్రామసభల నిర్వహణ కోసం గ్రామస్థాయిలో ప్రత్యేక అధికారులను నియమించినట్లు వెల్లడించారు.గ్రామాల ప్రజలు గ్రామ సభలో పాల్గొని గ్రామాభివృద్ధికి తోడ్పడాలని కోరారు.

# దివ్యాంగుల సంక్షమం ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- మంత్రి డాక్టర్ డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయ స్వామి



**కలెక్టరేట్ ఒంగోలు , పెన్ పవర్ జనవరి 04**  
దివ్యాంగుల సంక్షమానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అంతీతభావంతో పనిచేస్తున్నట్లు రాష్ట్ర సాంఘిక, దివ్యాంగుల సంక్షమశాఖ మంత్రి డాక్టర్ డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయ స్వామి చెప్పారు. లూయిస్ బ్రెయిలీ 217వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆది వారం కలెక్టరేట్లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల్లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల సంక్షమశాఖ డైరెక్టర్ శ్రీ.బి.రవి ప్రకాష్ రెడ్డి, దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల సంక్షమ సంస్థ చైర్ పర్సన్ గుడిపాటి నారాయణస్వామి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి బి.చిన ఓబలేశు,దివ్యాంగుల సంక్షమ శాఖ సహాయ సంచాలకులు సీ.హెచ్. సువార్త, ఇతర ప్రముఖులతో కలిసి ముందుగా కలెక్టరేట్ వద్ద ఉన్న బ్రెయిలీ విగ్రహానికి పూల చూలు చేసి పుష్పాంజలి ఘటించారు. అనంతరం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన వేడుకల్లో మంత్రి మాట్లాడుతూ బ్రెయిలీ స్ఫూర్తితో దృష్టిరోపం, ఇతర దివ్యాంగుల సంక్షమానికి తమ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. ఇంద్రధనస్సు లాంటి 7 వరాలను ఏకంగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దివ్యాంగుల కోసం ప్రకటించారన్నారు. ఆర్టీసీ బస్సులలో దివ్యాంగులకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం, స్థానిక సంస్థలు, ఇతర కార్పొరేషన్లలో దివ్యాంగులకు నామినేషన్ ప్రాతిపదికన ప్రాతినిధ్యం, ఆర్థిక సబ్సిడీ పథకాన్ని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ఇతర మైనార్టీలకు మాదిరిగానే దివ్యాంగులకు కూడా అందించడం, శావ్ ద్వారా అన్ని క్రీడా కార్యక్రమాలు, వైపుబ్బ అభివృద్ధి పథకాలను దివ్యాంగులకు కూడా అందుబాటులోకి తేవడం, టిట్కో వంటి బహుళ అంతస్తులు కలిగిన ప్రభుత్వ హౌసింగ్ పథకాలలో



దివ్యాంగులకు గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ ప్లాట్ల కేటాయింపు, బాపట్లలో ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రభుత్వ పాఠశాల, జూనియర్ కాలేజీతో పాటు వినికిడి లోపం ఉన్న విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక డిగ్రీ కాలేజీ ఏర్పాటు, ఏపీ రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల్లో చదువుకుంటున్న దివ్యాంగ విద్యార్థులకు ఆక్సీడెంట్ భరత పెన్షన్ల పంపిణీ చేసేలా ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుని అమలు చేస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఖాళీగా ఉన్న దివ్యాంగుల బ్యాంక్లో పోస్టులను మార్చి నెలారూభారీగా భర్తీ చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు. సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించేలా, సంక్షమ కార్యక్రమ ఫలాలను లబ్ధిదారులకు వేగంగా అందించేలా త్వరలోనే దివ్యాంగుల సంక్షమ శాఖ సహాయ సంచాలకుల పోస్టుల్లో ఒక జిల్లాలో చూపులోపం ఉన్న అధికారికి పోస్టింగ్ కూడా ఇస్తామన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక ఉపకరణాలను అందిస్తున్నామన్నారు. క్రీడల్లో రాణిస్తున్న దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. చూపులోపం ఉన్నప్పటికీ ఇటీవల విశేష ప్రతిభ చూపిన క్రీకెట్టర్ల కరుణ కుమారి, దీపికలను ఏకంగా ముఖ్య మంత్రి అభినందించి, ప్రోత్సాహకాలను ప్రకటించిన విషయాన్ని మంత్రి ప్రస్తావించారు. దివ్యాంగులను అవహేళన చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి హెచ్చరించారు. జిల్లాలో దివ్యాంగుల కోసం హాస్టళ్ళు నిర్మించేందుకు అవసరమైన స్థలం కేటాయించాలని ఇప్పటికే కలెక్టర్ ను కోరినట్లు ఆయన చెప్పారు. విద్య, ఉద్యోగం, ఇతర అవసరాల కోసం ఉపయోగపడే యు.డి.ఐ.డి. కార్డులను దివ్యాంగులందరూ తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి విలుపునిచ్చారు. డైరెక్టర్ రవి ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అంధులకు అక్షరజ్ఞానం ప్రసాదించి, ఆత్మవిశ్వాసం సంపదించుమహనీయులు బ్రెయిలీ అని కొనియాడారు. ఆయా వర్గాల సంక్షమానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న



ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేసేలా రాష్ట్రస్థాయి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. మంత్రి నూచన మేరకు ప్రకాశం జిల్లాను వేదికగా ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. నారాయణస్వామి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగుల కోసం ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవడంపై సంత్సేపిత్వం చేశారు. డిఆర్ఓ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు సీగిల్ రేషన్ కార్డు జారీ చేసేలా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపించామన్నారు. బస్సులలో దివ్యాంగులకు కేటాయించిన సీట్లలో వారినే కూర్చోనిచ్చేలా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆర్టీసీ అధికారులకు లేఖ రాస్తామని చెప్పారు. ఉద్యోగ ఖాళీల భర్తీలో రోస్ట్ పాయింట్ల అమలులో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా చూస్తానని స్పష్టం చేశారు. దివ్యాంగులకు ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపుల్లో ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తానని ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రకటించారు. విజువల్ ఛాలంజెడ్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జి.రవిద్రబాబు, నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఫర్ ది బ్లైండ్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం. రామసుబ్బయ్య, విజువల్ ఛాలంజెడ్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎల్.రతన్ రాజు, అర్బన్ అవార్డు గ్రహీత అజయ్ కుమార్ రెడ్డి, దివ్యాంగ ఉద్యోగుల ప్రకాశం జిల్లా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, బాపట్ల జిల్లా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, గుడ్ న్యూస్ టైమ్స్ న్యూస్ విద్యార్థులు, సూర్య చారిటబుల్ ట్రస్ట్, ఇతర స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు కూడా పాల్గొని ప్రసంగించారు. దివ్యాంగుల సంక్షమ శాఖ అధ్యక్షుల్లో 8 మంది విద్యార్థులకు ఈ సందర్భంగా మంత్రి చేతుల మీదుగా ల్యూరీ టాప్ లు పంపిణీ చేశారు. లూయిస్ బ్రెయిలీ క్యాలెండర్ను, దివ్యాంగ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుల్లో రూపొందించిన క్యాలెండరును కూడా ఈ కార్యక్రమంలో అవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

## మంచు కురిసే వేళలో...

రోడ్లను, వీధులను కమ్మేస్తున్న దట్టమైన పొగ మంచు. ఉదయం 9 గంటలకు కూడా తగ్గని పొగ మంచు వ్యాప్తి. ఇబ్బందులు పడుతూ, ఆందోళన చెందుతున్న వాహనదారులు ప్రయాణికులు.



**కొవ్వూరు పెన్ పవర్ జనవరి 4**  
కొవ్వూరు మండలంలో గత మూడు రోజులు గా పొగ మంచు దట్టంగా కురుస్తున్నది. రోడ్లు, వీధులను పొగ మంచు కమ్మేస్తున్నందువల్ల వాహనదారులు, ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడుతూ, ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గత మూడు రోజులుగా తెల్లవారజామున నాలుగు గంటలకు ప్రారంభమవుతున్న పొగ మంచు ఉదయం 9 గంటల వరకు కూడా కొనసాగుతున్నది. ముఖ్యంగా రోడ్లను కమ్మేస్తూ, 10 అడుగుల దూరం కూడా కనిపించని విధంగా పొగ మంచు దట్టంగా కురుస్తున్నందువల్ల వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతూ ఉదయం 9 గంటల వరకు కూడా హెడ్ లైట్లు చేసుకుని అతి జాగ్రత్తగా ముందుకు సాగవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. ఎక్కడ, ఎప్పుడు ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయోనని వాహనదారులు ప్రయాణికులు భయాందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీనితో ఉదయం 9 గంటల వరకు ప్రయాణాలను వాయిదా వేసుకోవలసి వస్తున్నదని వాహనదారులు ప్రయాణికులు చెబుతున్నారు. ఇక గ్రామాల్లోని వీధులను కూడా పొగ మంచు దట్టంగా కమ్మేస్తున్నందువల్ల ప్రజలు ఒకవైపు చలిని, మరోవైపు పొగ మంచును భరించలేక ఉదయం 8 గంటల వరకు కూడా ఇబ్బ పడిలి బయటకు రాలేకపోతున్నారు. ఇంటింటికీ పాల సరఫరా చేసే పాల వ్యాపారులు మరింత ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఆలస్యంగా పాలసరఫరా చేయవలసి వస్తున్నది. ఇక గిద్దలూరు తదితర స్థానాలలో చదువు కుంటున్న చదువుకుంటున్న విద్యార్థులు, ఉద్యోగాలు చేసే ఉద్యోగులు ఉదయం 7 గంటలకు బయలుదేర వలసి వస్తున్నందు వల్ల పొగ మంచు కారణంగా ప్రయాణించలేక ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు కూడా ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే పొలాల్లో సాగుచేసిన పప్పు శనగ పంటకు పొగ మంచు ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నదని రైతులు చెబుతున్నారు.

# ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరానికి భారీ స్పందన

**ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు**  
**ఆధ్వర్యంలో శిబిరం ఏర్పాటు**  
**900 మందికి పైగా తరలివచ్చిన రోగులు**  
**ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు, మందుల పంపిణీ**  
**పేదల సేవలో ముందుంటాం**  
**-మ్యెల్యే ఇంటూరి**  
**భవిష్యత్తులో మరిన్ని**  
**వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తాం**  
**సభా వేదికపై ఎమ్మెల్యే కుమారుడు**  
**సందీప్ పుట్టినరోజు వేడుకలు**

**కందుకూరు పెన్ పవర్, జనవరి 4**  
కందుకూరు శాసనసభ్యులు ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం కందుకూరులో నిర్వహించిన ఉచిత మోగ నేత్ర వైద్య శిబిరం సూపర్ సక్సెస్ అయ్యింది. కందుకూరు నియోజకవర్గంతో పాటు చుట్టుపక్కల నియోజకవర్గం కూడా పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు తరలివచ్చి కంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. పెదకాకాని శంకర నేత్రాలయ వారి సహకారంతో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరంలో 950 మందికి పైగా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోగా, వారిలో అవసరమైన వారికి మందులు కూడా పంపిణీ చేశారు. మందికి కంటి ఆపరేషన్లు అవసరమని గుర్తించగా, వారందరినీ పెదకాకాని శంకర నేత్రాలయకు తీసుకువెళ్లి ఆపరేషన్లు చేయించే విధంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

**శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు...**  
కందుకూరు ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు చిన్న కుమారుడు సందీప్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ నేత్ర వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరానికి విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యేకు ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, టిడిపి నాయకులు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆక్సీడెంట్ సభా వేదికపై సందీప్ పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఏర్పాటుచేసిన భారీ కేకును సందీప్ కట్ చేయగా, అక్కడికి వచ్చిన వారంతా సందీప్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులో మరిన్నే పుట్టినరోజులు సంతోషంగా



జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు రిబ్బన్ కట్ చేసి నేత్రవైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు.  
**పేదల సేవకు ప్రాధాన్యత**  
వైద్య ఖర్చులు విపరీతంగా పెరిగిపోయిన ప్రస్తుత సందర్భంలో, ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాల ఏర్పాటుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని కందుకూరు ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ వెనుకబడ్డ కందుకూరు ప్రాంతంలో భవిష్యత్తులో మరిన్ని వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈసారి అన్ని వ్యాధులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించేలా వచ్చే స్పెషాలిటీ శిబిరాల నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. అంచనాలకు మించి భారీగా ప్రజలు తరలివచ్చి, వైద్య శిబిరాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. చివరిగా వైద్య శిబిరంలో సేవలందించిన డాక్టర్లు, ప్రభుత్వ వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బందిని ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. వాలంటీర్లుగా సేవలందించిన పట్టణ ఆర్థికవ్యూలు, టిడిపి మహిళా కార్యకర్తలు, పార్టీ నేతలకు ఆయన అభినందనలు తెలిపారు.  
**900 మందికిపైగా పరీక్షలు...పీ ఉచిత మోగ నేత్ర వైద్య శిబిరంలో** 950 మందికి పైగా రోగులు పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వారిలో



ఎక్కువమందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి చుక్కల మందు అందించారు. మిగిలిన వారిలో 400 మందికి కంటి అద్దాలు అవసరమని తేల్చారు. వారందరికీ ఎమ్మెల్యే గారు సొంత ఖర్చుతో కంటి అద్దాలు అందజేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మిగిలిన 250 మందికి కంటి ఆపరేషన్లు అవసరమని డాక్టర్లు నిర్ధారించగా, వారందరినీ రాబోయే రెండు మూడు రోజుల్లో పెదకాకానిలోని శంకర నేత్రాలకు తరలించి ఆపరేషన్లు చేయించబోతున్నారని, అనంతరం ఆక్సీడెంట్ రెండు రోజులపాటు చికిత్స చేసి, తిరిగి రోగులను ఇంటిదగ్గర సురక్షితంగా దించేందుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. కాగా వైద్య శిబిరం ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు , శంకర నేత్రాలయ డాక్టర్లు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, స్థానిక వైద్యారోగ్య సిబ్బంది, టిడిపి మహిళా కార్యకర్తలు, వాలంటీర్లుగా సేవలందించిన పట్టణ ఆర్థికవ్యూ సోదరులను ఘనంగా సత్కరించారు. తొలి విడతగా 15 మంది రోగులను కంటి ఆపరేషన్ నిమిత్తం శంకర నేత్రాలయ హాస్పిటల్ కు బస్సులు తీసుకువెళ్లారు. శిబిరానికి విచ్చేసిన రోగులందరికీ భోజన సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజనల్ హాస్పిటల్ డి.బి.బాలసుబ్రహ్మణ్యం, మున్సిపల్ కమిషనర్ కే అనూప, కందుకూరు విరియా హాస్పిటల్ నూపంబెండెంట్ ఇంద్రాణి, జిల్లా బాలర ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎం నరసింహమూర్తి, పీహెచ్ యం ఉన్నం పద్మావతి, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, కందుకూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బుస్సారెడ్డి కృష్ణారెడ్డి, గుడ్లూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు జనిగడ్ల నాగరాజు, లింగంమూడ్రం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పూరిమెట్ల గురునాథం, రాష్ట్ర విశ్వబ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ చిలకపాటి మధుబాబు, బిజెపి నియోజకవర్గ కమీషనర్ ఘట్టమనేని హరిబాబు, పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు, చదలవాడ కొండయ్య, షేక్ రఫీ, రూబీ, కల్లూరి శైలజ, ముచ్చల లక్ష్మరాజ్యం, అశ్వినీరాణి, అఖిల, బెజవాడ ప్రసాద్, నల్లూరి సూర్యనారాయణ, చల్లా మహేంద్ర నియోజకవర్గంలో టిడిపి నాయకులు, ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



## గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీ.. పొడ దుప్పి మృతి



**వలేటివారిపాలెం, పెన్ పవర్ జనవరి 4**

అయ్యవారిపల్లి గ్రామం ఉదయం 8 గంటల సమయంలో తెల్ల పొడ దుప్పి ( జింక) 167 బి నేషనల్ హైవే దాటుతుండగా గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీ కొని (జింక) అక్కడికక్కడే చనిపోయింది. విషయం తెలుసుకున్న ఫారెన్స్ అధికారులు పంచనామ కొరకు స్థానిక వలేటివారిపాలెం పశువైద్య శాలకు తరలించారు. వలేటివారిపాలెం సహాయ సంచాలకులు డాక్టర్ చెన్నకేశవులు ఆదేశాలమేరకు పోకారు పశువైద్యులు సుధాకర్ పొడ దుప్పికి శవ పరీక్ష నిర్వహించి అటవీ శాఖ అధికారుకు అప్పగించారు. అటవీ శాఖ అధికారులు మొగిలిపర్ల ఫారెన్స్ లో పొడ దుప్పి ని దహనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొదైర్ వెలిసరి క్లీన్ పక వైద్యులు వాసంతి, సిబ్బంది కిరణ్, అభి, అటవీ శాఖ అధికారులు ఎఫ్ ఎన్ ఓ కె. సురేష్ ఎఫ్ బిఓ వి. హనుమంతరావు, యాగంటి పాల్గొన్నారు.

## నేడు 9 గ్రామాలకు విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేత

తాటిచెర్ల సబ్ స్టేషన్ పరిధిలో ఒక గ్రామానికి,  
చింతలపల్లి ఫీడర్లో 8 గ్రామాలకు సరఫరా నిలిపివేత



**కొమరోలు పెన్ పవర్ జనవరి 4**

కొమరోలు మండలం లోని 9 గ్రామాలకు ఈనెల 5వ తేదీ విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయనున్నట్లుగా కొమ రోలు విద్యుత్ శాఖ ఎయి ఎం శ్రీనివాసులు ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. అర్ డి ఎస్ ఎస్ పథకం ద్వారా కొమరోలు మండలం లో కొనసాగుతున్న కొత్త లైన్స్ ఏర్పాటులో భాగంగా ఈనెల 5వ తేదీన 9 గ్రామాలలో కొత్త లైన్లు ఏర్పాటు చేయటం చర్యలు తీసుకున్నామని ఆయన తెలిపారు.తాటిచెర్ల సబ్ స్టేషన్ పరిధిలోని అలసందలపల్లి గ్రామంలో కొత్త లైన్ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకున్నామని ,ఆ కారణంగా ఆ గ్రామానికి ఈనెల ఐదవ తేదీ ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేస్తున్నట్లుగా ఆయన చెప్పారు.అలాగే చింతలపల్లి ఫీడర్ పరిధిలోని హనుమంతరాయని పల్లె, కనీసేపల్లె ,గోపవరపల్లి, కొత్తపల్లి, ఓబులాపురం, కూరాకువానిపల్లె, చింతలపల్లె ,వద్దనపల్లె గ్రామాలలో కూడా కొత్త లైన్ల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. ఆ కారణంగా ఆ గ్రామాలకు ఐదవ తేదీ ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేస్తున్నట్లుగా ఆయన వివరించారు. కావున విద్యుత్ వినియోగదారులు విద్యుత్ శాఖకు సహకరించాలని ఏతా శ్రీనివాసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

## అనతికాలంలోనే రాష్ట్ర గుర్తింపు పొందిన కమ్మవారి సేవా సంఘం

- పి డి సి సి బ్యాంక్ చైర్మన్ డాక్టర్ కామేపల్లి సీతారామయ్య  
- జిల్లా కమ్మవారి సేవా సంఘం 2026 నూతన సంవత్సరం క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ

**కార్పొరేషన్ పెన్ పవర్ , ఒంగోలు జనవరి 04**

విద్య ఉపాధి అవకాశం కల్పిస్తూ కులమతాలకుతీతంగా విశిష్ట సేవలందిస్తూ అనంతకాలంలోనే ప్రకాశం జిల్లా కమ్మవారి సేవా సంఘం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిందని ఇలాగే తమ సేవలను కొనసాగిస్తూ నిరుద్యోగులకు పేదల విద్యకు తమ వంతు తోడ్పాటును అందించాలని ప్రకాశం జిల్లా కో-ఆపరేటివ్ సెంట్రల్ బ్యాంక్ చైర్మన్ డాక్టర్ కామేపల్లి సీతారామయ్య పేర్కొన్నారు. ఆదివారం స్థానిక ఒంగోలు నగరంలోని బృందావనం ఫంక్షన్ హాల్ నందు ప్రకాశం జిల్లా కమ్మవారి సేవా సంఘం 2026 నూతన సంవత్సరం క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ కమ్మవారి సేవా సంఘం అధ్యక్షులు మండవ మురళీకృష్ణ అధ్యక్షతన ఘనంగా జరిగింది. సంఘం అధ్యక్షుడు మండవ మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ చదువుకు పేదరికం అడ్డంకకూడదు అనే ఉద్దేశంతో పని చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాజోయే రోజుల్లో విద్య, వైద్యం, స్వయం ఉపాధి, శ్రీదలు వంటి అంశాలలో సహాయం చేయడం జరుగుతుందని, కమ్మ సోదరులందరూ ఐకమత్యంగా ఉంటూ సమాజ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని కోరారు. టిఎన్ యూ ఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మన్మం శ్రీనివాస్ రూపొందించిన ప్రకాశం జిల్లా కమ్మవారి సేవా సంఘం వెబ్ సైట్ ను



ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కమ్మ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పుచ్చనూతల గోపీచంద్ ఆవిష్కరించారు. విద్యార్థులు చదువుల నిమిత్తం స్కాలర్షిప్ లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రేటర్ విజయవాడ కమ్మ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు గుమ్మడి రామకృష్ణ, ప్రముఖ రచయిత మన్నె శ్రీనివాసరావు, ప్రకాశం జిల్లా కమ్మవారి సేవా సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు చిడిపాళ్ల వెంకటేశ్వర్లు, ఆలా హనుమంతరావు,



పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లు, మందాడి రాఘవరావు, కాటగడ్డ రఘునాథరావు, రావుల పద్మా , మోపర్తి లక్ష్మనారాయణ, బొడ్డపాటి వెంకట్, కోటపాటి కాశీ రావు, వడ్డంపూడి సుజాత రావు, సంఘ కార్యవర్గ సభ్యులు, కమ్మ సోదర సోదరిమణులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

## వెనుజులాపై అమెరికా దాడి హేయం - సిపిఎం



**కార్పొరేషన్ పెన్ పవర్ , ఒంగోలు జనవరి 04**

వెనుజులాపై అరరాత్రి ఉగ్రదాడికి తెగబడి, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడు నికోలాస్ మధురోసు, ఆయన సతీమణి సిలియా ఫ్లోరెస్ ను బంధించేయడం అమెరికా చేపట్టిన సామ్రాజ్యవాద చర్యలను ఖండిస్తూ సిపిఎం జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షుర్యంలో ఆదివారం సాయంత్రం ఒంగోలులో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. నగరంలోని సాగర్ హోటల్ సెంటర్ వద్ద నిర్వహించిన ఈ నిరసనలో సిపిఎం నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని అమెరికా జోకర్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి

వర్గ సభ్యులు చీకటి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె మాబు మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో అత్యధిక ఆయిల్ నిక్షేపాలను సొంతం చేసుకుని ఆర్థిక మాంద్యం నుంచి గట్టెక్కేందుకు మాదకద్రవ్యాలున్నాయని సాకు చూపి వెనుజులాపై నియంతలా ఉగ్ర దాడికి తెగబడ్డ బ్రంట్ చర్యలను ప్రజలందరూ తిప్పి కొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. అప్రజాస్వామికంగా దురాక్రమణకు పాల్పడి మధురో ఆయన సతీమణిని బంధించిన బ్రంట్ తక్షణమే విడుదల చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు జివి కొండారెడ్డి మాట్లాడుతూ అమెరికా సామ్రాజ్యవాదాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ప్రత్యామ్నాయ విధానాలు అమలు చేస్తున్న లాటిన్ అమెరికా దేశాలపై అణచివేత చర్యలకు పాల్పడుతున్నట్లు ఏకరవు పెట్టారు. జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కంకకాల ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ అమెరికా నియంతృత్వ చర్యలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజాస్వామ్య వాదులు, ప్రజలు ఏకం కావాలని అమెరికా నిరంకుశ చర్యలను వ్యతిరేకించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జూలా ఆంజయ్య, పెంట్యాల హనుమంతరావు జి రమేష్, జి. శ్రీనివాసులు, నెరుసుల వెంకటేశ్వర్లు, వీరాస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## 18న సిపిఎం వందేళ్ల పండుగ ముగింపు

## ఉత్సవాలను జయప్రదం చేయండి

- సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు జంగాల అజయ్ పిలుపు

**కార్పొరేషన్ పెన్ పవర్ , ఒంగోలు జనవరి 04**

ఈనెల 18వ తేదీన తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఖమ్మంలో జరిగే 100 సంవత్సరాు పండుగ ముగింపు ఉత్సవాల సందర్భంగా జరిగే భారీ ప్రజా ప్రదర్శన, బహిరంగ సభలను జయప్రదం చేయాలని సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు జంగాల అజయ్ పిలుపునిచ్చారు. ఒంగోలు లోని మల్లయ్య లింగం భవనంలో ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు నయ్యర్ మౌలావి అధ్యక్షత వహించారు. సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన జంగాల అజయ్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ స్వతంత్ర ఉద్యమంలో సిపిఎం కీలక పాత్ర పోషించడమే కాకుండా, స్వతంత్రానంతరం ఐదుగు బలహీన వర్గాల కోసం, కార్మిక చట్టాల కోసం, కూలి రేట్లు పెంపు కోసం, నిరుపేదలకు భూమిని వందం కోసం, దొరల పాలను మట్టు పెట్టడం కోసం, రైతాం సమస్యల కోసం, దున్నేవాడికి భూమి దక్కటం కోసం, మహిళా రక్షణ చట్టాల కోసం అనేక పోరాటాలు సాగించి విజయాలు సాధించిన ఘనత సిపిఎం దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. వందల సంవత్సరాల కాలంలో అనేక పార్టీలు పుట్టడంతో పాటుగా, కనిపించకుండా పోయాయి అన్నారు.



ఈనెల 18న తెలంగాణ ఖమ్మం పట్టణంలో జరిగే సిపిఎం భారీ ప్రజా ప్రదర్శన, బహిరంగ సభలకు జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి తరలి వచ్చేలా కార్యకర్తలు చొరవ చూపాలన్నారు. సమావేశంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎంఎల్ నారాయణ, సహాయ కార్యదర్శి ఆర్ వెంకట్రావు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఆర్ రామకృష్ణ, నల్లూరి మురళి, అందే నానరయ్య.వి. హనుమాండ్డి, డి. శ్రీనివాస్,యం. రమేష్, కొత్తకోట వెంకటేశ్వర్లు, శ్రీరామ్ శ్రీనివాసులు, యం. విజయ, ఆర్.లక్ష్మ, యస్.కె. ఖాసీం కరుణానిధి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఉపాధి హామీ పథకానికి అంబేద్కర్ పేరు పెట్టాలి

-దళిత హక్కుల నేత నీలం నాగేంద్రరావు డిమాండ్



**కందుకూరు పెన్ పవర్, జనవరి 4:**

ఉపాధి హామీ చట్టానికి అంబేద్కర్ పేరు పెట్టాలని దళిత హక్కుల పరిరక్షణ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నీలం నాగేంద్రరావు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం కందుకూరు వచ్చిన నీలం నాగేంద్రరావు స్థానిక స్వంధపురి మున్సిపల్ పార్కులో జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. మోడి సర్కారు జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకానికి గాంధీ పేరు పెట్టగలడం సరికదా అని, అయితే రాముడు పేరు పెట్టడం సరికాదన్నారు. దేశంలోని శ్రామికులకు ఉపాధి కల్పించడం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ మహాత్మా గాంధీ జాతీయ

ఉపాధి హామీ పథకం తీసుకొచ్చిందన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకానికి గాంధీ పేరు పెట్టి కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పు చేసిందన్నారు. గాంధీ ఈ దేశంలోని శ్రామికులకు ప్రతినిధి కాదన్నారు. అంబేద్కర్ ఒక్కటే శ్రామికు వర్గ ప్రతినిధిన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అంబేద్కర్ కు డ్రోహం చేసిందని, అంబేద్కర్ వల్లే ఛాయ్ వాలా అయిన తాను ప్రధాని అయ్యానని మోడి పదే పదే చెప్పాడనే తప్పు అంబేద్కర్ స్మారకంగా ఒక్క పథకం కూడా తీసుకురాలేదన్నారు. మహా త్యాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పేరును ఐకనీత్ భారత్- గ్యారంటీ ఫర్ రోజ్లర్ అండ్ ఆజీవిక ఎషుస్-గ్రామీన్ (వీబీ-జీరామ్ జీ)గా మార్చిన బిల్లును మంగళవారం లోక్సభలో ప్రవేశపెట్టారన్నారు. పేరు మార్చి పేరుతో లోక్ సభలో ప్రవేశ పెట్టిన బిల్లులో పథకంలో నిధుల గ్యారంటీని 90 శాతం నుండి 60 శాతానికి తగ్గించుకుందన్నారు. రాష్ట్రాల వాటా 10 నుంచి 40 కి పెంచడం, పథకాన్ని నీరు మార్చడమే అన్నారు. ఐబీ-జీరామ్ జీ బిల్లు రాష్ట్రాల ఆర్థిక స్థితిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందన్నారు. ఈ పథకం కింద ఊళ్లో ఏ పనులు చేపట్టాలో గ్రామపంచాయతీ నిర్ణయించేదని, ప్రస్తుత బిల్లు ఆ హక్కుతో పాటు, నిధులను ఎలా తేటాయించాలనే హక్కును కూడా కేంద్రానికి దఖలుపరుస్తోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకానికి అంబేద్కర్ పేరు పెట్టాలని, ఎప్పటిలానే 90 శాతం నిధుల్ని కేంద్రమే భరించాలని, వసూల ఎంపిక హక్కును పంచాయతీలకే ఉంచాలని నాగేంద్ర డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో విమక్తి చిరుతల కక్ష పార్టీ ప్రకాశం జిల్లా అధ్యక్షులు మిదసల ఆదినారాయణ, మాుల మహానాథుల ఆధ్వర్యాల ద్వారా అంజయ్య, రిటైర్డ్ బ్యాంక్ ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు పాటేటి కోటేశ్వరరావు, అంబేద్కర్ యాత్ర సొసైటీ అధ్యక్షుడు వేలూరి శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గ్రామాల్లో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలకు ఈ-ఆటోస్ - మంత్రి డా. డోలా



**కలెక్టరేట్ ఒంగోలు , పెన్ పవర్ జనవరి 04**

గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయుటకు ఈ- ఆటోస్ ఎంతో ఉపయోగపడతాయని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డా. డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి తెలిపారు. ఆదివారం రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డా. డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి అధ్యక్షుర్యంలో కొండేపి, టంగుటూరు, సింగరాయకొండ మండలాలకు సంబంధించిన ఈ-ఆటోస్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి ఎం. వెంకటేశ్వరావు, ఒంగోలు డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారి ఆర్. పద్మ, డీపీఆర్సీ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ కె. మల్లికార్జున్, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు, డిప్యూటీ మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు, సర్పంచులు, పంచాయతీ డెవలప్మెంట్ ఆఫీసర్స్,పారిశుధ్య కార్మికులు డీపీఆర్సీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## వికలాంగుల మధ్య ఇంటూరి సందీప్ పుట్టినరోజు వేడుకలు



**కందుకూరు పెన్ పవర్, జనవరి 4:**

కందుకూరు ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు చిన్న కుమారుడు సందీప్ తన పుట్టినరోజు వేడుకలను, కందుకూరు పట్టణంలోని స్వర్ణ స్వయంకృషి మానసిక దివ్యాంగుల పాఠశాలలో ఆదివారం జరుపుకున్నారు. బంధువులు, మిత్రులు, సన్నిహితులతో కలిసి పాఠశాలలో కేక్ కట్ చేసి, దివ్యాంగ విద్యార్థులకు తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల డైరెక్టర్ సుబ్బారెడ్డి సహా సిబ్బంది, వార్డు నాయకులు సందీప్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం పాఠశాల విద్యార్థులకు సందీప్ ఉచితంగా నోటు పుస్తకాలు, పెన్నులు అందించారు. సాయంత్రం విద్యార్థులందరికీ భోజన వసతి ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు సతీమణి సౌజన్య, కుమారుడు అవినాష్, పార్టీ నాయకులు నల్లూరి సూర్యనారాయణ, ముప్పవరపు వేణు, గుమ్మ శివ, మచ్చ మనోహర్, చల్లా మహేంద్ర, చుంచు వేణు, కొండలరావు, అత్తంటి శివకృష్ణ, నాదండ్ల మధు, కొండర్, లక్ష్మణరావు, చక్ర కేశవ, బద్దిపూడి శికామణి పాల్గొన్నారు.



ఈతకు వెళ్లిన ఓ యువకుడు చెరువులో మునిగి మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన ఆదివారం కొరితపాడు మండలం పమిడిపాడు గ్రామ శివారులో జరిగింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, . రావూపాడి గ్రామానికి చెందిన పిల్లి చిన్నబాబు (21) అనే యువకుడు మరో ఇద్దరు స్నేహితులతో కలిసి ఈ తోక వీధి నుంచి చెరువు వద్దకు వెళ్లాడు. ముందుగా చిన్నబాబు చెరువులోకి దిగాడు. చెరువులో పూడిక ఉండటంతో అందులో ఇరుక్కుని ఊపిరాడక మృతి చెందాడు. ఎంతకీ బయటకు రాకపోవడంతో ఒడ్డుపై ఉన్న స్నేహితులు గ్రామస్థులకు సమాచారం అందించారు. స్థానికులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టి మృతదేహాన్ని వెలికి తీశారు. అద్దకి రూరలో నీల మల్లిరార్జునరావు, ఎస్సై సురేష్ బాబు మృతదేహాన్ని తోసుకువూడ్డం నిమిత్తం అద్దకికి వైద్యశాలకు తరలించారు. ఈ మేరకు తోసు నమాడు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టామన్నారు.



గూడెం కొత్త వీధి, వెనీ పవర్, జనవరి 4: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా గూడెం కొత్త వీధి మండలంలో ఈ నెల 5వ తేదీ నోచువారం నిర్వహించనున్న గ్రామ సభను విలయపతనం చెయడానికి అధికారులు సన్నాహాలు చేపట్టారు. ఈ సేపథ్యంలో గూడెం కొత్త వీధి పంచాయతీ సెక్రటరీ, డిప్యూటీ ఎంపీటీవీ కిట్లంగి బాలకృష్ణ గ్రామ సభకు హాజరకావాలని కోరుతూ ప్రజాప్రతినిధులు, కూలమి నాయకులకు స్వయంగా అహ్వాన పత్రాలు (నోటీసులు) అందజేశారు. గ్రామ సభకు ప్రజాప్రతినిధులు, రాజకీయ నాయకులు తప్పనిసరిగా హాజరై గ్రామాభివృద్ధి అంశాలపై చర్చించాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ అహ్వానాలు అందజేశామని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా జనసేన పార్టీ అతకు పార్లమెంటు ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్, పేనా సభ్యులు గడ్డే వీర వెంకటేసు కలిసి గ్రామ సభకు రావాలని కోరుతూ అధికారిక లేఖను అందజేశారు. గ్రామ సభలో పంచాయతీ పరిధిలోని అభివృద్ధి పనులు, ప్రజల సమస్యలు, సన్నేమ పథకాల అమలు తదితర అంశాలపై చర్చ జరగనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.



# ఎముకలకు పుష్టినిచ్చే కూరగాయలు!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: చలికాలంలో ఒక్కోసారి ఎముకలు, కీళ్ళు తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా అరచై ఏళ్ళు వైదడిన వారిలో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అయితే నేటి కాలంలో యువత కూడా కీళ్ళ నొప్పిలతో నశమౌతం కావడం ప్రారంభం. దీనికి అనేకపెద్ద కారణం కార్టేజియం లోపం, అందుకు కారణం ప్రోటీన్ కు ఇచ్చిన ప్రామాణ్యత కార్టేజియంకు ఇవ్వకపోవడమే. నేటి జీవనశైలి కారణంగా ఉదయం ఎండలో నడిచేవారే కరువయ్యారు. దీంతో శరీరంలో విటమిన్ డి లోపం తలెత్తడమైంది. దీని కారణంగా చిన్న వయస్సులోనే ఎముకలు తెగుకునగా మారుతాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండేవారికి ఈ మీద కారకంగా ఉండే దాహా పుష్కలంగా కార్టేజియం అందుతుంది. నువ్వులలో ఆరు రెట్లు ఎక్కువ కార్టేజియం ఉంటుంది. కాబట్టి శీతాకాలంలో వీటిని సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తారు. 100 గ్రాముల నువ్వులలో దాదాపు 975 గ్రాముల కార్టేజియం లభిస్తుంది. నువ్వుల తప్పకుండా, చచ్చీలు, సలాడ్లలో కలిపి తినవచ్చు. శీతాకాలంలో క్రమం తప్పకుండా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. నువ్వులు చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ వాటిని కార్టేజియం సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తారు. శీతాకాలంలో లభించే ఆకుకూరల్లో కార్టేజియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. పొకకూర, మొంతు, పాలకూరలో కార్టేజియం, విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలపరుస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ళ నొప్పిలు కూడా తగ్గుతాయి. కిడ్నీ బీన్స్, చిక్పీస్ లో కూడా కార్టేజియం అధికంగా ఉంటుందని చాలా మందికి తెలియదు. ఒక కప్పు ఉడికించిన శనగల్లో 80 నుండి 100 గ్రాముల కార్టేజియం ఉంటుంది. ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఇరన్ ను కూడా అందిస్తుంది. చల్లని చిక్పీస్, కిడ్నీ బీన్స్ తో తయారు చేసిన వలకలాగా ఎముకలకు బలం చేకూరుస్తాయి. ఎండిన అంజీరే పండ్లలో కార్టేజియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని



కారణంగా ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. రోజుకు 4 నుండి 5 ఎంపిన అంజీర్ వండ్రను తినడం వల్ల శరీర క్షాణ్ణియం అవసరమైన సులభంగా తీరుస్తుంది. అంజీర్ వండ్ర మలబద్ధకం సమస్యను కూడా తగ్గిస్తాయి. రక్తాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అలోగ్యాస్టిక్ మేలు జరుగుతుంది. జున్ను, పాలు లేకుండా కూడా శరీరం క్షాణ్ణియం పొందగలదు. అందుకు మీ ఆహారంలో సోయాబీన్స్, బోవు, సోయా మిల్క్ చేర్చుకుంటే సరిపాతుంది. సోయాబీన్స్లో కూడా క్షాణ్ణియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల సోయాబీన్స్లో దాదాపు 350 గ్రాముల క్షాణ్ణియం ఉంటుంది. పాలు తాగడానికి ఇష్టపడని వారు, లాక్సెస్ అవసరం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. జీడివన్నె, వాల్నట్లతో పాటు ద్రై ఫ్రూట్లతో

బాదం ఒకటి, కానీ బాదం శరీరంలో కాల్షియం పనితీరును నెరవేర్చుస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. బాదం మెదడుతో పాటు ఎముకలకు కూడా మంచిది. 100 గ్రాముల బాదంలో 260 మి.గ్రా కాల్షియం ఉంటుంది. చల్లని వాతావరణంలో రోజూ 5 నుంచి 7 బాదం పలుకులు నానబెట్టి తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రాగుల్లో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల రాగులు మూడు గ్లాసుల పాలలో ఉన్నంత శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఎందుకంటే కేవలం 100 గ్రాముల రాగులు శరీరానికి 350 గ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. పిల్లలు నుంచి మహిళలు, సీనియర్ సిటిజన్లకు అందరికీ రాగులు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

# జీవితంలో ఎదగాలనుకుంటున్నారా?



ప్రజాళికతో పనిచేయడం వల్ల రు లక్ష్యాన్ని మరింత సులభంగా సాధించవచ్చు. రు సాధించాలని కలలు కంటున్న దానిపైనే పూర్తి దృష్టి సారీస్తే రు విజయం సాధిస్తారు. కలలో తేలుతూ ఉండటం కంటే నిజమైన జీవితంలో ఉన్న సమస్యలను మనం గ్రహించి వాటిపై తీవ్ర సంబంధాలి. రు చదివినప్పుడు ప్రవృత్తాల నుంచి పుస్తకగత, పుస్తక జీవితంలో పొందిన అనుభవాల నుంచి కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవాలి. సమస్యలు ప్రతిచోటా ఉంటాయి కాబట్టి... ఒత్తిడి గురికాకుండా అభ్యుపేరిని అర్థం చేసుకోవడం. వారితో సంభాషించడం ద్వారా పూర్వగతినే సాధించవచ్చు. ప్రజాళికతోకు సంబంధించిన విషయాలను కొన్నింటిని రూపొందించు ఉంచాలి. తద్వారా ఇతరుల నుంచి రు గౌరవం పొందుతారు. రు చేస్తున్న ఉద్యోగానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. సాధనను చేయాలి. అనేక ప్రవృత్తుల సంబంధించిన సమాధానాలు తెలుసుకుంటూ ఇతరుల నుంచి ఎక్కువ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. పుస్తకగత ప్రమోదికలు అనేది చాలా ముఖ్యం. ఇది మొత్తం అభివృద్ధిని నిర్ణయిస్తుంది. కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నైతిక నియమాలను వదిలిపెట్టద్దు. తలెనిస వాటిని ఇతరులకు నేర్పించడం ద్వారా రు కూడా కొత్త విషయాలను తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. రు చేపట్టిన ఏ పనినైనా 100శాతం కృషి చేస్తే పూర్వగతి సాధించడం సులభమవుతుంది. అదే సమయంలో తమ దేశలో వెళుతున్నామని తెలిస్తే వెనుకాడకుండా వెనునే తిరిగి సరైన మార్గంలో వెళ్లడం ప్రారంభించాలి. ఇందుకు వెనుకాడకూడదు.

రంగంలోని గొప్పవారిని కలవడం, వారితో సమయం గడవడం ద్వారా వారి నుంచి రు స్సూర్తి పొందుతారు. ప్రతి ఉదయం ఉబ్బు సమయాన్ని వృథా చేయకుండా ఉండేందుకు ప్రత్యామ్నాయ మేముకావాలి. తారీఖు, మానసిక ఆరోగ్యం అనేది మన ఎదుగుదలలో కీలకం కాబట్టి వాటిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. మనస్సుకు, శరీరానికి కాస్తపు విశ్రాంతినిచ్చే అవకాశాన్ని చేపట్టాలి. వీటినిలే క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రు దేవునిపై ఉద్యోగం లేదా వృత్తి, వ్యాపారం ఇలా ఏ రంగంలోనైనా పురోగతి సాధిస్తారనడం సందేహం లేదు.

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** చేస్తున్న పనిలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అది అందుకు తగిన విషయాలపై దృష్టి సారేస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. అయితే, చాలా మంది చాలా కాలంపాటు శ్రమించినప్పటికీ ఆశించినంత ఎదుగుదల ఉందని ఉండదు. కొందరు మాత్రం తమ జీవితంలో ఉన్నతస్థానాల తక్కువ సమయంలోనే చేరుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఉన్నతస్థానానికి చేరుకోవడానికే ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఉద్యోగం, వృత్తి, వ్యాపారం చేసేది ఏదైనా అందులో ఎదగడానికి తమ ప్రయత్నాలను కొనసాగిస్తూనే ఉంటారు. అయితే, చాలా మంది చాలా కాలంపాటు శ్రమించినప్పటికీ ఆశించినంత ఎదుగుదల

శివదేవుడు, కొందరు మాత్రం తమ జీవితంలో ఉన్నతస్థాయిని తక్కువ సమయంలోనే చేరుకుంటారు. రు చేసే పనిని మొదట ప్రేమించడం అలవర్చుకోండి. అందులో ప్రత్యేకతను చూపండి. తోపాటు చాలా మంది ఉన్నప్పటికీ ప్రత్యేకతను చాటుకోండి. ఇది మనమిచ్చి ఉన్నంతటి ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా నిలబెడుతుంది. విజయగూఢల నుంచి నేర్చుకోవడం కంటే రంగంలో వైఫల్య కథలను చూసుకొని చదవండి. ఎందుకంటే, వైఫల్య కథల నుంచి జీవమైన పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. ఎందుకు విఫలమయ్యావో తెలుసుకుంటే, రు ఆ పాఠాలన్నీ చేరుకుంటారు. విజయ తీరాలకు చేరుతారు. లక్ష్యం విన్నదెనా, పెద్దదెనా నవైన కార్యచరణ

## భారతీయులు ఆహారాన్ని వృధా చేస్తున్నారా?



పూదూరాబాద్ వెనీ పవర్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహార కొరత ఉన్నా టన్నుల కొద్దీ ఆహారం వృథా అవుతోంది. ఇక్కరాజ్యసమితి నివేదన ప్రకారం... ప్రపంచ సగటున ఒక వ్యక్తి ఏటా 79 కిలోల ఆహారాన్ని వృథా చేస్తున్నాడు. ఈ వృథాలు వర్గావరణానికి తీర్పు ముచ్చట కలిగిస్తున్నాయి. రిస్క్‌సింగ్, అమావాసవతో పాటు అరికక్కడం, స్థిరమైన భవిష్యత్తుకు వీలకం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహార కొరత ఒకవైపు వేధిస్తుంటే, మరోవైపు టన్నుల కొద్దీ ఆహారం చెత్తబుట్టల పాంతుతోంది. తాజాగా ఇక్కరాజ్యసమితి పర్యావరణ కార్యక్రమం విడుదల చేసిన ఫుడ్ సేవ్స్ ఇండెక్స్ నివేదికంలో విస్తృతంగా నిజాలు వెలుగొలిపిన వచ్చాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక వ్యక్తి సగటున ఏడాదికి 79 కిలోల ఆహారాన్ని వృథా చేస్తుండగా భారతీయులు కూడా ఈ విషయంలో తక్కువే కాదని నివేదన స్పష్టం చేసింది. భారతదేశంలో సగటున ఒక వ్యక్తి ఏడాదికి 55 కిలోల ఆహార వృథాను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాడు. ఇందులో మనం పండుకున్నాక మిగిలిపోయిన ఆహారం, కూరగాయల తోకలు, పాడైపోయిన పండ్లు వంటివి ఉన్నాయి. మన దేశ జనాభా ద్విపుట్ట చూస్తే,

ఇది పర్యావరణంపై ఎంతటి భారాన్ని మోపుతుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అత్యధిక వ్యర్థాలు: మాల్చీవులు అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఇవ్వుడ ఒక్కో వ్యక్తి ఏడాదికి ఏకంగా 207 కిలోల ఆహారాన్ని వృధా చేస్తున్నాడు. అ తర్వాతి స్థానంలో ఈజిప్ట్ (163 కిలోలు), ఇరాక్ (143) కిలోలు, పాకిస్తాన్ (130 కిలోలు) ఉన్నాయి. అత్యల్ప వ్యర్థాలు: ఈ జాబితాలో రష్యా ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. రష్యాలో ఒక వ్యక్తి ఏడాదికి కేవలం 33 కిలోల వ్యర్థాలను మాత్రమే ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు నివేదిక వెల్లడించింది. కేవలం అమోకమే కాదు ఇతర వ్యర్థాలను కూడా కలిపితే పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉంది. భారత్‌లో ఒక వ్యక్తి రోజుకు సగటున 0.35 నుండి 0.6 కిలోల చెత్తను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాడు. అంటే ఏడాదికి ఒక వ్యక్తి ద్వారా 125 కిలోల నుండి 200 కిలోల వరకు మొత్తం వ్యర్థాలు తయారవుతున్నాయి. దీనికి అదనంగా మురుగునీటి బావిలో పడే పాత నీల్ ఘోస్టు, టైరైడ్ వంటి ఈ-వ్యర్థాలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. ఒక భారతీయుడు ఏడాదికి సగటున 2 కిలోల ఈ-వ్యర్థాలను సృష్టిస్తున్నాడు.

**డయాబెటిస్ రోగులు  
బంగాళాదుంప వంటకాలు తినొచ్చా?**



పైదాబాడే పెన్ పరక: బం  
దుంపలను దాచావు ప్రతి ఇల్లెమ్మోనీ  
ఉంటాయి. బంకాకాదుంపలతో కిక్కి  
పడతా అనేక రుచిరకమైన వంట  
తయారు చేస్తారు. అయితే చాలా  
బంకాకాదుంపలు తింటే బరువు పె  
తారని అనుకుంటారు. అందుకే  
తినడానికి దూరంగా ఉంటారు. బం  
దుంపలను దాచావు ప్రతి ఇల్లెమ్మోనీ  
ఉంటాయి. బంకాకాదుంపలతో కిక్కి  
పడతా అనేక రుచిరకమైన వంట  
తయారు చేస్తారు. అయితే చాలా  
బంకాకాదుంపలు తింటే బ  
పెరుగుతారని అనుకుంటారు. అ  
తినేది తినడానికి దూరంగా ఉంటారు  
పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు దాచావు  
దురుసులు వారు బంకాకాదుంప  
తినడానికి ఇష్టపడ

బంగాళాదుంపలతో చాలా వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఇవి తినేందుకు చాలా రుచికరంగా కూడా ఉంటాయి. అయితే బంగాళాదుంపలు తినడం వల్ల క్రమంగా చక్కెర పెరుగుతుందని మనం తరచుగా వింటుంటాం. దీని కారణంగా చాలా మంది బంగాళాదుంపలు తినకుండా ఉంటారు. బంగాళాదుంపలలో కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయని, ఇవి శరీరంలో గ్లూకోజ్‌గా మారతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే బంగాళాదుంపలను అధిక గైసెమిక్ సూచిక కలిగిన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. బంగాళాదుంపలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే అవి డయాబెటిక్ రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల డయాబెటిక్ రోగులు వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి.

**నల్లబెల్లం, తెల్లబెల్లం  
ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్?**



పాదరూపానికి వెనక వ్రాసినది: బెల్లం అనగానే మనందరికీ గుర్తొచ్చేది తీపి. పంచదార కంటే బెల్లం ఆరోగ్యం అని అందరికీ తెలుసు. కానీ మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల బెల్లాల్లో ఏది అనైనదో, ఏది ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తుందో చాలామందికి తెలియదు. ఏదైనా ఒకటే కదా అని అనుకుంటారు.

మన వంటకాల్లో, ముఖ్యంగా పండుగు ప్రసాదాల్లో బెల్లానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. పూర్వం నుంచి మన పద్ధతుల పంచదార కంటే బెల్లాన్నే ఎక్కువగా వాడేవారు. అయితే, నేటి కాలంలో మార్కెట్లో రంగరంగుల బెల్లాలు కనిపిస్తున్నాయి. అన్ని రకాల బెల్లాల్లో తాటి బెల్లం మంచిదని చెబుతారు. ఇది తాటి చెట్టు నుంచి తీసిన నీరా ద్వారా తయారవుతుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, సోడియాం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా బాడీ డిటాక్స్ అవుతుంది. మనం నిత్యం వాడేది చెరకు బెల్లం. ఇది శస్త్రానికి అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ఇందులో మనం గమనించాల్సింది రంగు. మార్కెట్లో తెల్లగా లేదా పసుపు రంగులో మెరిసిపోయే బెల్లం కనిపిస్తే అది కెమికల్స్ కలిపిన బెల్లం అని గుర్తుంచుకోవాలి. సహజమైన పద్ధతిలో తయారైన బెల్లం ముదురు గోధుమ రంగులో లేదా నలుపు రంగులో ఉంటుంది. రంగు తక్కువగా ఉన్న బెల్లమే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వుల నుంచి తీసిన రసంతో ఈ బెల్లం తయారు చేస్తారు. ఇది దక్షిణ భారతదేశంలో కొన్ని చోట్ల కనిపిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్య పరంగా చూస్తే తాటి బెల్లం మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. ఇక సాధారణ చెరకు బెల్లం కొనేటప్పుడు అది ముదురు రంగులో, గట్టిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తెల్లటి బెల్లం తయారీలో సోడియం కార్బోనేట్ వంటి రసాయనాలు వాడతారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి, మీరు ఇకపై బెల్లం కొనేటప్పుడు కేవలం రుచిని మాత్రమే కాకుండా, అది ఏ రకమో మరియు దాని రంగును బట్టి సరైనది ఎంచుకోండి. తీపి తింటూనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

**ఖాళీ కడుపుతో  
కరివేపాకు నీరు తాగితే..?**



సృష్టాబాదే పెన్ పడవ: కరవేపాకు నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది., మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి జుట్టు, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుకోవాలనుకునే వారికి కరవేపాకు నీరు ఒక దివ్యోషధం. మన వలలగదిలో పోపు పెట్టాలన్నా వలలకానికి మంచి సువాసన రావాలన్నా కరవేపాకు ఉండాల్సిందే. అయితే కరవేపాకు కేవలం రుచి కోసం మాత్రమే కాదు.. దానిలో దాగి ఉన్న పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఒక రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కరవేపాకు మరిగించిన నీటిని తాగడం వల్ల అనేక వ్యాధులను దూరం పెట్టవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కరవేపాకు నీరు శరీరంలోని జీర్ణ పంజైమలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపులో మంట వంటి సమస్యలను సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారం. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కరవేపాకు నీరు ఒక వరం లాంటిది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థితిలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే కాల్షిజిలో అల్కలాయిడ్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరంలోని మెటబాలిజంను పెంచడంలో కరవేపాకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించడమే కాకుండా శరీర బరువును ఆరోగ్యకరంగా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ మార్మింగ్ డ్రింక్‌గా దీనిని ఎంచుకోవచ్చు. కరవేపాకులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ తో పాటు ఇనుము, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి జుట్టు, చర్మం, ముగ్ధం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జుట్టు మందంగా, బలంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ముఖంపై సల్ఫర్ మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్, పొడి చర్మం సమస్యలకు కరవేపాకు నీరు చక్కటి పరిష్కారం. ఇది చర్మ రంగును మెరుగుపరిచి మెరిసేలా చేస్తుంది.



