

పోయిన '21 సెల్ ఫోన్'లను రికవరీ చేసిన సత్తెనపల్లి పోలీసులు..!

బాధితులకు డి ఎస్ పి 'ఎం. హనుమంతరావు' అధ్వర్యంలో ఫోన్లు అప్పగించిన సీఐ నాగమల్లేశ్వరరావు..

పోలీస్ సిబ్బంది కృషి 'కి' ధన్యవాదాలు తెలిపిన బాధితులు...



పల్నాడు జిల్లా,సత్తెనపల్లి,నవంబర్ 26(క్రైం కౌంటర్ డెస్క్): పోయిన వస్తువు తిరిగి దొరకలంటే సాధ్యపడే ప్రసక్తే లేదు.అలాంటిది తమ ఫోనులు పోయాయి అంటూ 21 బాధితులు వేరు వేరు దినాలలో సత్తెనపల్లి పోలీసులను సంప్రదించి



వారు ఫోన్ లను దొంగలించబడ్డాయి అని మరికొందరు పోయాయి అని కంప్లైంట్ ఇచ్చారు.దింతో సత్తెనపల్లి డి ఎస్ పి ఎం.హనుమంతరావు శరణ్యంలో సీఐ నాగమల్లేశ్వరరావు మరియు పోలీస్ సిబ్బంది రంగంలో దిగి విచారణ చెప్పట్టారు.ఆధునిక సాంకేతిక పరికరాల ద్వారా పోయిన 21 సెల్ ఫోన్ లను బాధితులకు బుధవారం సాయంత్రం సత్తెనపల్లి పోలీస్ కార్యాలయంలో లో అప్పగించారు. అనంతరం బాధితులు ఎన్నో రోజుల తరువాత పోగొట్టుకున్న సెల్ ఫోన్ లను తిరిగి పొందిన ఆనందంలో డి ఎస్ పి హనుమంతరావు మరియు పోలీస్ సిబ్బంది కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఎవరైనా సెల్ ఫోన్ దొంగలించిన లేదా పోగొట్టుకున్న వెంటనే 'సి ఈ ఐ ఆర్ పోర్టల్'లో వివరాలను సమోదా చేసుకోవాలని తద్వారా ఆన్లైన్ లో కంప్లైంట్ సమోదా అవుతుందని అలాగే దొరికిన వెంటనే సంబంధిత వారికి అప్పగించేందుకు వీలుఉంటుందని సూచించారు.

రాజ్యాంగ ఔన్నత్యాన్ని కాపాడటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత..!

పీఠికలోని ప్రతి అక్షరం రాజ్యాంగ విశిష్టతను చాటిచెప్పేదే..

రాజ్యాంగం స్ఫూర్తి బాటలో నడిచి.. ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగాలి..

-జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ



ఎన్టీఆర్ జిల్లా,కలెక్టరేట్,నవంబర్ 26(క్రైం కౌంటర్ బ్యూరో చీఫ్): భారత ప్రజలకు

దూరవిద్య పరీక్షల్లో మాస్ కాపీయింగ్

కొత్తవలస ప్రగతి డిగ్రీ అండ్ పీజీ కాలేజీలో అక్రమాల

ఒక్కో విద్యార్థి నుంచి నాలుగు వేల నుంచి

పది వేల రూపాయల వరకూ వసూలు

ముందుగానే విద్యార్థుల చేతికి ప్రశ్నపత్రం

సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారిన విద్యార్థుల చిట్చాట్

స్వాధీన పంపించామన్న డైరెక్టర్

ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం దూరవిద్య పరీక్షల్లో యథేచ్ఛగా మాస్ కాపీయింగ్ జరుగుతోంది. తమ వద్ద పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థుల నుంచి కొన్ని కాలేజీల యాజమాన్యాలు డబ్బులు వసూలు చేసి, ప్రశ్నపత్రాన్ని ముందుగానే లీక్ చేస్తున్నాయి. విజయనగరం జిల్లా కొత్తవలసలోని ప్రగతి డిగ్రీ కళాశాల యాజమాన్యం ఈ విధంగా వ్యవహరించినట్టు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఒక్కో విద్యార్థి నుంచి నాలుగు వేలు నుంచి పది వేల రూపాయల వరకూ వసూలు చేసినట్టు తెలిసింది. ఇందుకు సంబంధించి కొందరు విద్యార్థులు ప్రగతి కాలేజీ పరీక్షా కేంద్రం ఎదురుగా ఉన్న జెరాక్స్ సెంటర్ వద్ద మాట్లాడుకుంటున్న వీడియో ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది. పరీక్షకు నాలుగు వేల రూపాయలు చెల్లించినట్టు ఒక అభ్యర్థి చెప్పగా, ఎవరి ద్వారా ఫీజు చెల్లించారో ఆ వీడియోలో విద్యార్థులు చర్చించుకుంటూ కనిపించారు. ఈ వీడియో బయటకు రావడంతో మరోసారి దూరవిద్య పరీక్షల నిర్వహణపై విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గతంలో ఈ తరహా మాస్ కాపీయింగ్ కు సహకరించిన కాలేజీలపై అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నప్పటికీ పరిస్థితిలో ఏమాత్రం మార్పు రాకపోవడం గమనార్హం.

ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు..

ఏయూ దూరవిద్య కేంద్రం బీఏ, బీకాం, బీఎస్సీ, ఎంబీఏ, ఎంసీఏ కోర్సులకు సంబంధించి మొదటి, రెండు, మూడో సెమిస్టర్ లతోపాటు 2019 నుంచి గత విద్యా సంవత్సరం వరకూ ఉన్న బ్యాచులకు ఈ నెల 25 నుంచి పరీక్షలు నిర్వహిస్తోంది. ఇటు శ్రీకాకుళం నుంచి అటు గుంతకల్లు వరకూ 78 పరీక్షా కేంద్రాలను అధికారులు ఏర్పాటుచేశారు. ఈ పరీక్షలకు పది వేల మందికిపైగా హాజరవుతున్నారు. అయితే పరీక్ష కేంద్రాలుగా ఉన్న కొన్ని కళాశాలల యాజమాన్యాలు ప్రశ్నపత్రాలను లీక్ చేస్తున్నాయి. కొత్తవలసలోని ప్రగతి డిగ్రీ అండ్ పీజీ కాలేజీ నిర్వాహకులు డబ్బులు చెల్లించిన విద్యార్థులకు మాత్రమే ప్రశ్నపత్రాలను పంపినట్టు తెలిసింది. అదేవిధంగా వారందరినీ ప్రత్యేకంగా

అనుక్షణం తోడుగా, నీడగా ఉంటూ వస్తున్న రాజ్యాంగ ఔన్నత్యాన్ని కాపాడటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, సమున్నత భారత రాజ్యాంగం చూపిన బాటలో నడిచి ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ అన్నారు. భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బుధవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ లక్ష్మీశ పాల్గొన్నారు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాజ్యాంగ పీఠిక స్ఫూర్తిని గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ మాట్లాడుతూ స్వతంత్ర భారతావనిని అత్యుత్తమ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థతో సగర్వంగా నిలిపిన రాజ్యాంగాన్ని 1949, నవంబర్ 26న ఆమోదించుకోవడం జరిగిందని.. దేశ చరిత్రలో అపూర్వమైన ఈ ఘట్టానికి గుర్తుగా ఏటా నవంబర్ 26న రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని వేడుకగా జరుపుకుంటున్నామని వివరించారు. రాజ్యాంగ పీఠికలోని ప్రతి అక్షరం రాజ్యంగ విశిష్టతను చాటిచెబుతోందని.. ఈ పీఠికలో పొందుపరిచిన రాజ్యాంగ లక్ష్యాలు, ఆశయాలు, ఆదర్శాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా మనం ఎంత గొప్ప ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఉన్నామనేది స్పష్టమవుతుందన్నారు. రాజ్యాంగ విశిష్టతను తెలుసుకోవడమనేది ఏదో ఒక్క రోజుకే పరిమితం చేసుకోకుండా ప్రతిరోజూ రాజ్యాంగం గొప్పదనాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రగతి పథంలో పయనించాలని సూచించారు. రాజ్యాంగ రూపకల్పనకు విశేష కృషిచేసిన డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ వంటి మహనీయుల బాటలో యువత నడుస్తూ భావితరాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని కలెక్టర్ లక్ష్మీశ అన్నారు.



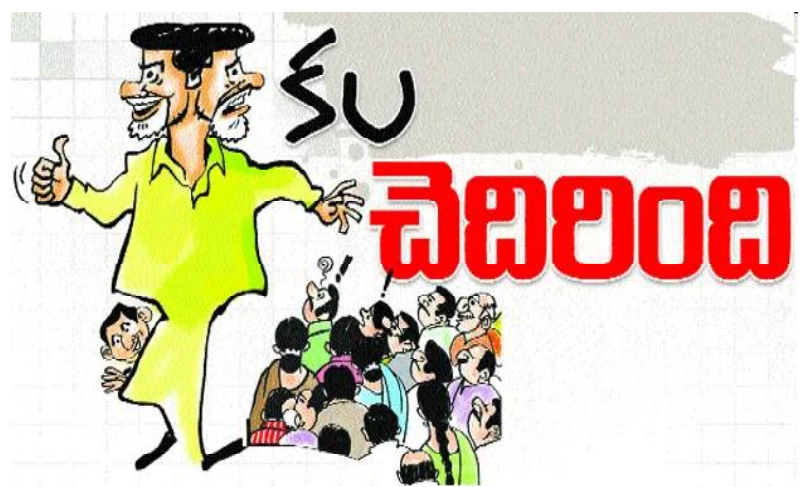
ఒక గదిలో కూర్చోబెట్టి పరీక్షలు రాయించినట్టు చెబుతున్నారు. విద్యార్థులు ఆయా ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాసిన వెంటనే మైక్రో జెరాక్స్ లను అక్కడ నుంచి తీసుకువెళ్లేలా ఆయాలును ఏర్పాటుచేసినట్టు తెలిసింది. పరీక్ష ప్రారంభమైన గంట మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఆ తరువాత మైక్రోజెరాక్స్ లు తీసుకుని రాసుకోవాలని చెప్పినట్టు చెబుతున్నారు. ఇకపోతే, ఇదే కాలేజీకి చెందిన బీపీఈడీ, ఎంపీఈడీ కోర్సులకు సంబంధించి కూడా సెల్ఫ్ సెంటర్ ను వేయించుకున్నట్టు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. దీనిపై ఉన్నతాధికారులు విచారిస్తే మరిన్ని విషయాలు వెలుగులోకి వస్తాయని చెబుతున్నారు. దూరవిద్యకు సంబంధించిన ప్రశ్నపత్రాలను ఏరోజుకారోజు కాస్త ముందు పంపినట్టుయితే అక్రమాలకు చెక్ చెప్పేందుకు అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

నిరంతరం తనిఖీలు చేస్తున్నాం

దూరవిద్య సంచాలకులు ప్రొఫెసర్ డీఏ నాయుడు

డిగ్రీ, పీజీ పరీక్షల నిర్వహణను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని, తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని దూరవిద్య సంచాలకులు ప్రొఫెసర్ డీఏ నాయుడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బుధవారం కొత్తవలసలోని ప్రగతి డిగ్రీ కళాశాలను ఏయూ నుంచి వెళ్లిన స్కూల్ తనిఖీ చేయగా, ఎనిమిది మంది విద్యార్థులు పట్టుబడ్డారన్నారు. వారిపై తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని పరీక్షల విభాగానికి నివేదిక పంపిస్తున్నామన్నారు. అందులో ఏడుగురు చూచిరాస్తుండగా, ఇంకొకరు...వేరొకరి బదులు పరీక్ష రాస్తున్నట్టు గుర్తించడం జరిగిందన్నారు.

అసంతృప్తిలో ఆ మూడు మండలాలు!



చిత్తూరు, నవంబరు 26 :జిల్లాల పునర్విభజనలో భాగంగా ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాల వల్ల పుంగనూరు నియోజకవర్గ ప్రజల్లో సానుకూలత వ్యక్తమైంది. నగరి నియోజకవర్గ ప్రజలు మాత్రం ఎన్నికల సమయంలో చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోలేదని ఆక్రోశం వెల్లగక్కుతున్నారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో జరిగిన అవకతవకల నిర్ణయాన్ని చంద్రబాబు సరిదిద్దుతారని ఆశపడితే తీవ్ర నిరాశకు గురి చేశారంటున్నారు.

రాంపిచెర్లకు పీలేరే అనుకూలం

పుంగనూరు నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలను కొత్తగా ఏర్పాటుకానున్న మదనపల్లె జిల్లాలో కలిపారు. పుంగనూరు, చాడేపల్లె, సదుం, సోమల మండలాలు మదనపల్లె జిల్లాలో కలవగా.. రాంపిచెర్ల, పులిచెర్ల మండలాలు చిత్తూరు జిల్లాలోనే కొనసాగించనున్నారు. నాలుగు మండలాల ప్రజలు తమకు చిత్తూరు కంటే మదనపల్లె చాలా దగ్గర అంటున్నారు. పులిచెర్ల మండల వాసులు కూడా తమ మండలాన్ని చిత్తూరు జిల్లాలో కొనసాగించడం పట్ల సంతోషపడుతున్నారు. రాంపిచెర్ల విషయంలో మాత్రం ప్రభుత్వ నిర్ణయం సరైది కాదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఈ మండలానికి పీలేరు అన్నివిధాలా అనుకూలంగా ఉన్నా, చిత్తూరులో ఉంచడం పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఇచ్చిన హామీని ఎందుకు మరిచారు?

వైసీపీ ప్రభుత్వం చిత్తూరు జిల్లాను విభజించినప్పుడు నగరి నియోజకవర్గంలోని నగరి, నిండ్ల, విజయపురం మండలాలను చిత్తూరు జిల్లాకు, పుత్తూరు, వడమాలపేట మండలాలను తిరుపతి జిల్లాకు కేటాయించింది.నగరి నుంచీ చిత్తూరుకు 75 కిలోమీటర్లు కాగా తిరుపతి 60 కిలోమీటర్లు. నిండ్ల, విజయపురాల నుంచీ చిత్తూరు 90 కిలోమీటర్లు వుంటే తిరుపతి 80 కిలోమీటర్లు. చిత్తూరుతో పోలిస్తే తిరుపతి చేరువ. రవాణా సదుపాయాలు మెరుగ్గా వున్నాయి. విద్య, వైద్య అవసరాలకు చిత్తూరు కంటే తిరుపతిపై ఎక్కువ ఆధారపడుతున్నారు ఈ మూడు మండలాల ప్రజలు. దీనికి తోడు గత ఎన్నికల ప్రచారంలో చంద్రబాబు, పాదయాత్ర సమయంలో లోకేశ్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే గాలి భాను ప్రకాష్ నగరి నియోజకవర్గాన్ని మార్చిగా తిరుపతి జిల్లాలో విలీనం చేస్తామని హామీలిచ్చారు.క్యాబినెట్ సభ కమిటీ కూడా అనుకూలంగా సిఫార్సు చేసినా హామీని నెరవేర్చకపోవడం పట్ల మూడు మండలాల ప్రజలు తీవ్ర నిరాశకు లోనవుతున్నారు.ఓడీసీ శ్రేణులు సైతం నైరాశ్యంలో పడ్డాయి.

ంవెన్నూ సమస్యలు సులువుగా పరిష్కారం

పుంగనూరు నియోజకవర్గాన్ని మళ్లీ మదనపల్లె రెవెన్యూ డివిజనులో కలపడం హర్షణీయం. పుంగనూరు జమీందార్లకు సంబంధించిన భూసమస్యల్ని గతంలో మదనపల్లె రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారులు సులువుగా పరిష్కరించేవారు. పలమనేరు డివిజన్ లో కలిపిన తర్వాత అక్కడి అధికారులు ఇబ్బంది పడేవారు. పుంగనూరుకు వక్కనే ఉన్న మదనపల్లె జిల్లాకేంద్రం కావడం, పుంగనూరు ఆ జిల్లాలో కలవనుండడం సంతోషకరం.

- శరత్, న్యాయవాది, పుంగనూరు

మదనపల్లె కంటే చిత్తూరే దగ్గర

పులిచెర్ల మండలాన్ని చిత్తూరు జిల్లాలోనే కొనసాగించడం మాకు సౌకర్యమే. 'మా మండలాన్ని చిత్తూరు జిల్లాలో కొనసాగించండి. లేదంటే తిరుపతి జిల్లాలో కలిపేయండి'అని ఇప్పటికే సీఎం చంద్రబాబుకు, మంత్రి లోకేశ్ కు వినతులు ఇచ్చాం. 80 కిలోమీటర్ల దూరంలోని మదనపల్లె కన్నా, 40 కిలోమీటర్లలోని చిత్తూరు జిల్లా కేంద్రం మాకు దగ్గర.

-గోపి నాయుడు, ఎల్లంకివారిపల్లె, పులిచెర్ల మండలం

పీలేరు డివిజన్ సౌకర్యవంతం

సదుం మండల ప్రజలు గతంలో రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారానికి 60 కిలోమీటర్ల దూరంలోని పలమనేరు ఆర్డీవో వద్దకు వెళ్లేవాళ్లం. ఇప్పుడు సదుం మండలాన్ని పీలేరు రెవెన్యూ డివిజన్ లో కలపడంతో ఆ సమస్య ఉండదు. జిల్లా కేంద్రం కూడా చిత్తూరు కంటే మదనపల్లె మాకు అనుకూలం. -నజీర్, సదుం

రాంపిచెర్ల విషయం బాధాకరం

పుంగనూరు నియోజకవర్గాన్ని మదనపల్లె జిల్లాలో కలపడం సంతోషకరమే. కానీ, మా రాంపిచెర్ల మండలాన్ని చిత్తూరులో కొనసాగించడం బాధాకరం. మాకు చిత్తూరు 50 కిలోమీటర్ల దూరంలో వుంటే పీలేరు డివిజన్ కేంద్రం 13 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. రాంపిచెర్లను చిత్తూరులో కాకుండా పీలేరు డివిజన్ లో కలపాలని ఎక్కువ మంది ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు.

-అమరనాథ రెడ్డి, జగడంవారిపల్లె, రాంపిచెర్ల మండలం

ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకోవాలి

నగరి, పుత్తూరు ప్రాంతాల్లో జరిగిన ఎన్నికల సభల్లో చంద్రబాబు, లోకేశ్, గాలి భానుప్రకాష్ మూడు మండలాలను తిరుపతి జిల్లాలో కలుపుతామని హామీ ఇచ్చారు. ఎన్నికల సమయంలో ఓట్ల కోసం హామీ ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చాక మాట తప్పుడం దారుణం. హామీ నిలబెట్టుకోవాలి.

- గణేష్ పిళ్లై, విశ్రాంత ఉద్యోగి, నిండ్ల

పునఃపరిశీలన చేయాలి

నగరి, నిండ్ల, విజయపురం మండలాలను తిరుపతిలో కలిపే అంశాన్ని ప్రభుత్వ పెద్దలు పునఃపరిశీలించాలి. లేకుంటే విద్యార్థులకు, ఉద్యోగులకు ఇబ్బందులు తప్పవు.

-సమరసింహారెడ్డి, మల్లకండ్రిగ, విజయపురం మండలం

తిరుపతి మాకు సౌకర్యం

నగరి నుంచి తిరుపతికి రైలు సౌకర్యంతో పాటు ప్రతి 15 నిమిషాలకో బస్సు ఉంది. రవాణా సౌకర్యంతో పాటు విద్య, వైద్య సౌకర్యాలు కూడా తిరుపతిలోనే బాగున్నాయి. ఈ మూడు మండలాల ప్రజలకు తిరుపతితోనే అనుబంధం ఉంది. చిత్తూరుకు వెళ్లాలంటే నానా అవస్థలు పడాల్సి.



రేషన్ డిపోల్లో సీసీ కెమెరాలు

బియ్యం విక్రయాలకు చెక్ చెప్పేందుకు

ఉన్నతాధికారుల నిర్ణయం

తొలుత నెల్లూరు జిల్లాలో ఏర్పాటు

అక్కడ పనితీరు మదించిన తరువాత మిగిలిన జిల్లాల్లో...

ముందు గోదాముల్లో ఏర్పాటుచేయాలంటున్న డీలర్లు

విశాఖపట్నం/గాజువాక/ఆదిల్పేట,



ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో అక్రమాలను అరికట్టడానికి పౌర సరఫరాల శాఖ కొత్త ప్రతిపాదన తీసుకువచ్చింది. ప్రతి రేషన్ డిపోలో సీసీ కెమెరాలు అమర్చాలని ప్రతిపాదించింది. తొలుత నెల్లూరు జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా ఈ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేస్తున్నారు. రెండు, మూడు నెలల్లో అన్ని జిల్లాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేసి పౌర సరఫరాల శాఖ సర్వర్‌కు అనుసంధానం చేస్తారు. రేషన్ డీలర్ అసోసియేషన్ల ప్రతినిధులు ఇటీవల పౌర సరఫరాల శాఖా మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌ను కలిసినప్పుడు ఈ విషయం చర్చకు వచ్చింది. ప్రభుత్వం కిలో బియ్యం రూ.46 చొప్పున కొనుగోలు చేసి డిపోల ద్వారా కార్డుదారులకు ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తోంది. అయితే పౌర సరఫరాల శాఖ సరఫరా చేసే బియ్యం వినియోగించేందుకు కార్డుదారుల్లో అత్యధికులు విముఖత చూపుతున్నారు. డీలర్ వద్దకు వెళ్లి వేలిముద్ర వేసి కిలోకు రూ.12 నుంచి రూ.15 సొమ్ములు తీసుకుంటున్నారు. డీలర్లు ఆ బియ్యాన్ని వ్యాపారులకు విక్రయిస్తున్నారు. ఈ అక్రమ వ్యాపారానికి తెరదించాలని మంత్రిని అధికారులు కోరారు. డిపోల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేస్తే బియ్యానికి బదులు సొమ్ములు తీసుకునే ప్రక్రియకు చెక్ పడుతుందని సూచించారు. ఈ నేపథ్యంలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటుచేసుకోవాలని అధికారులు ప్రతిపాదించగా నెల్లూరు జిల్లాలో డీలర్లు ముందుకు వచ్చారు. ఆ జిల్లాలోని అన్ని డిపోల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు తరువాత పనితీరును మదించి మిగిలిన జిల్లాల్లో అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. రేషన్ డిపోల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటును స్వాగతిస్తున్నామని, అయితే ముందుగా పౌర సరఫరాల సంస్థ గోదాముల్లో పెట్టాలని డీలర్లు కోరుతున్నారు. పౌర సరఫరాల సంస్థ గోదాముల నుంచి ప్రతి నెలా సరకులను డిపోలకు సరఫరా చేస్తారు. అయితే ప్రతి బస్తాలో కిలో నుంచి రెండు కిలోల బియ్యం తక్కువగా ఉంటున్నట్టు డీలర్లు చెబుతున్నారు. అందువల్ల తొలుత గోదాముల్లో అక్రమాలు అరికట్టేందుకు అక్కడ సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేయాలని డీలర్లు కోరుతున్నారు. అలాగే డీలర్లకు ప్రతి కిలోకు ఇప్పుడు ఇస్తున్న రూపాయి కమీషన్‌ను మూడు రూపాయలకు పెంచాలని అడుగుతున్నారు. అక్రమ బియ్యం కొనుగోలు చేసే రైస్ మిల్లుల వద్ద కూడా సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేయాల్సి ఉంది.

ఆలయాలకు మహర్దశ

శ్రీకాకుళం, నవంబరు 26 జిల్లాలోని ఎండల మల్లన్న, కొత్తమ్మతల్లి ఆలయాలకు మహర్దశ వట్టింది. ఈ రెండు ఆలయాల అభివృద్ధికి కామన్ గుడ్ ఫండ్ (సీజీఎఫ్)కింద ప్రభుత్వం భారీగా నిధులను కేటాయించింది. టెక్నాలి మండలం రావివలసలోని ఎండల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి రూ.2.40 కోట్లు, కోటబొమ్మాలి మండలంలోని కొత్తమ్మతల్లి ఆలయానికి రూ.4 కోట్లు మొత్తం రూ.6.40కోట్లు మంజూరు చేసింది. ఈ నిధులతో ఈ ఆలయాల్లో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నారు. ఈ మేరకు దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్ర మోహన్ బుధవారం ఉత్తర్వులను జారీచేశారు. కాగా, ఈ ఆలయాల అభివృద్ధికి ఇప్పటికే అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరావు అచ్చెన్నాయుడు హామీ ఇచ్చారు. ఈమేరకు ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు మంజూరయ్యేలా కృషి చేశారు.

ఈ నెల 12న జరిగిన సీజీఎఫ్ కమిటీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు ఈ రెండు ఆలయాలకు నిధులు మంజూరయ్యాయి. ఈ గ్రాంటును పొందేందుకు దేవదాయశాఖ కొన్ని కీలక నిబంధనలను విధించింది. ఎండల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయంలో అలంకరణ ప్రాకారం, ఇతర అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాల్సి ఉంది. మొత్తం అంచనా వ్యయం రూ.3 కోట్లు అని ప్రతిపాదించారు. సీజీఎఫ్ వాటా కింద ప్రస్తుతం రూ.2.40 కోట్లు విడుదల కాగా, మ్యూచింగ్ కాంట్రీబ్యూషన్(ఎంసీ) నుంచి రూ. 60 లక్షలు మంజూరు చేశారు. ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ ఈ మెమో జారీ అయిన తేదీ నుంచి ఒక నెల రోజులలోపు మ్యూచింగ్ కాంట్రీబ్యూషన్ రూ.60 లక్షలు మొత్తాన్ని జమ చేయాల్సి ఉంది. నిర్ణీత గడువులోపు జమ చేయకుంటే సీజీఎఫ్ గ్రాంట్ మంజూరు చేయబడదని ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేశారు.

కొత్తమ్మ తల్లి ఆలయంలో ప్రాకార మండపం నిర్మాణం, ఇతర అభివృద్ధి పనుల కోసం రూ.5 కోట్లు అంచనా వ్యయంతో ప్రణాళిక రూపొందించారు. సీజీఎఫ్ గ్రాంటు కింద రూ. 4కోట్లను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది. మ్యూచింగ్ కాంట్రీబ్యూషన్(అలయ వాటా) కింద రూ.కోటి ఆలయ తరఫున జమ చేయాల్సి ఉంటుంది. నెల రోజుల్లోగా ఈ మ్యూచింగ్ గ్రాంటును జమ చేయకుంటే.. సీజీఎఫ్ నుంచి మంజూరైన రూ. 4 కోట్లు రద్దు చేయబడతాయని నిబంధనల్లో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. మ్యూచింగ్ కాంట్రీబ్యూషన్ జమ చేయకుండా పరిపాలనాపరమైన, సాంకేతికపరమైన అనుమతులు పొందకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ టెండర్ల ప్రక్రియను ప్రారంభించకూడదని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీచేసింది. ఈ ఉత్తర్వులను జిల్లా దేవదాయ శాఖ అధికారికి, ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ అ?ధారీటికి, ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు పంపినట్లు కమిషనర్ కార్యాలయం తెలిపింది.

ట్యాంకరు ఎలా పేలింది?



శ్రీకాళహస్తి, నవంబరు 26 ‘సుధా సోమానీ’ పరిశ్రమలో నైట్రోజన్ ట్యాంకరు ఎలా పేలింది.. దీనిపై అధికారులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. శ్రీకాళహస్తి మండలం వెల్లంపాడులోని ఈ కర్మాగారంలో బుధవారంనాటి ప్రమాదంలో ఇద్దరు కార్మికులు మృతిచెందగా, మరో ఇద్దరు గాయపడ్డారు. క్రయోజనిక్ ప్రొప్రైన్ ఖాళీ ట్యాంకులో నైట్రోజన్ నింపుతుంటామని పరిశ్రమ నిర్వాహకులు అధికారులకు వెల్లడించినట్లు తెలిసింది. బుధవారం ఖాళీ ట్యాంకర్‌ను టెస్టింగ్ చేస్తుండగా పేలుడు జరిగినట్లు అధికారులకు వివరించారు. ఖాళీ ట్యాంకర్ అంత అధిక పీడనంతో ఎందుకు పేలిందనే సందేహాన్ని అ?ధికారులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నైట్రోజన్ ట్యాంకులో నింపుతూ ప్రెజర్‌లో టెస్టింగ్ చేసే సమయంలో అధిక ఒత్తిడి కారణంగా ప్రమాదం జరిగిందా అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మరింత లోతుగా దర్యాప్తు చేసి పేలుడు కారణాలు వెల్లడిస్తామని పోలీసులు తెలిపారు.ఎం జరిగింది? శ్రీకాళహస్తి మండలం వెల్లంపాడులో సుధా సోమానీ సిరామిక్ కర్మాగారంలో టైల్స్, బాత్రూం పరికరాలను తయారు చేస్తుంటారు. 50 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోని ఈ పరిశ్రమంలో సుమారు 500 మంది సిబ్బంది ఉదయం 7 గంటలు, సాయంత్రం 7గంటలకు రెండు షిఫ్ట్‌లో పనిచేస్తున్నారు. బుధవారం ఉదయం 11.30గంటల సమయంలో క్రయోజనిక్ ప్రొప్రైన్ ట్యాంకు పేలడంతో నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వీరిని వెంకటగిరి ప్రభుత్వ ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించగా చీరాలకు చెందిన పోతురాజు(31), ఒడిశాకు చెందిన అరవింద పాండా(25) మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ధ్రువీకరించారు. చంద్రగిరికి చెందిన బాలాజీ, ఒడిస్సాకు చెందిన సౌభాగ్య నాయక్ అలియాస్ రంజన్ నాయక్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వీరిని మెరుగైన చికిత్స నిమిత్తం తిరుపతి రుదుస్పత్రికి తరలించారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.25లక్షలు చొప్పున యాజమాన్యం నష్టపరిహారం చెల్లించాలని సీపీఐ ఏరియా కార్యదర్శి జనమాల గురవయ్య డిమాండు చేశారు. ప్రమాదాలు జరగకుండా అధికారులు పటిష్టమైన చర్యలుచేపట్టాలని కోరారు. ప్రమాద స్థలం పరిశీలన ఈ ప్రమాదం తెలిసిన వెంటనే శ్రీకాళహస్తి డిఎస్పీ నరసింహమూర్తి, సీఐ నాగార్జునరెడ్డి వెంకటగిరి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి చేరుకుని క్షతగాత్రులతో మాట్లాడారు. మృతుల కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం వెంకటగిరి ప్రభుత్వాస్పత్రి మార్చురీకి తరలించారు. అనంతరం డిఎస్పీ సిబ్బందితో కలిసి పరిశ్రమలో ఘటన సంభవించిన ప్రాంతానికి చేరుకుని విచారించారు. ఇంటెలిజెన్స్ సైపల్ బ్రాంచి సిబ్బంది పేలిన ట్యాంకర్ పరిసరాలను పరిశీలించారు. తిరుపతి నుంచి క్లూస్ టీం చేరుకుని పేలుడు ప్రదేశంలో మృతుల రక్తపు జాడలు, పలు నమూనాలను సేకరించారు.

గిరిజనుల జీవనోపాధికి చర్యలు



సీతంపేట రూరల్, నవంబరు26: గిరిజనుల జీవనోపాధి మెరుగుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర నోడల్ అధికారి డా.సుజాతశర్మ ఆదేశించారు. ఆస్పిరేషన్ బ్లాక్ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా సీతంపేట ఏజెన్సీలో బుధవారం పర్యటించారు. రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగాతొలుత ఐటీడీఎ కార్యాలయంలో అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. అనంతరం జిల్లాస్థాయి అధికారులతో సమీక్షించారు. గిరిజనుల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం సమన్వయంతో పనిచేసి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలన్నారు. నిరుద్యోగ యువతకు స్కల్ డెవలప్‌మెంట్ కోర్సులపై శిక్షణ ఇప్పి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని సూచించారు. అటవీ ఉత్పత్తుల దిగుబడి పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. భూసార పరీక్షలు నిర్వహించి వాటి ఫలితాలు గిరిజన రైతులకు తెలియజేయాలని, పశువులకు తప్పనిసరిగా వ్యాక్సిన్లు వేయాలని ఆదేశించారు. గిరిజనుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిపారించాలన్నారు. గర్భిణులు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లోనే ప్రసవమయ్యేలా చూడాలన్నారు. మలేరియా, డెంగ్యూ , సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పీహెచ్‌సీలు 24గంటలు పనిచేసేలా చూడాలన్నారు. ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ఆర్‌వో ప్లాంట్లు వినియోగంలో ఉండాలని, మరుగుదొడ్లు కూడా అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవాలని ఆదేశించారు. వీడివీతల ద్వారా జీడివంటను ప్రోసెసింగ్ చేయాలని సూచించారు. ఆ తర్వాత ఆమె మెట్టగుడ జలపాతాన్ని పరిశీలించారు. ఇక్కడకు వచ్చే పర్యాటకుల సంఖ్య, సిబ్బంది వివరాలను నిర్వాహకులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జలపాతం వద్ద ఉన్న ఫోటోపూట్ వేదికపై కలెక్టర్ ప్రభాకరరెడ్డితో కలిసి ఫోటోలు దిగారు.కేంద్ర పథకాలు అందుతున్నాయా?

భామిని: కేంద్ర పథకాలు అందుతున్నాయా? లేదా అని సెంట్రల్ నోడల్ అధికారి సుజాతశర్మ ఆదర్శ గ్రామం మనుమకొండలో గిరిజనులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పీఎం జన్‌మన్, పీఎం కిసాన్, గర్భిణులు, బాలింతలకు అందుతున్న వైద్యసేవలపై ఆరా తీశారు. పీఎం జన్‌మన్ పథకంలో 56 ఇళ్లు మంజూరపగా.. 35 గృహాలు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి. బిల్లులు అందితే డిసెంబరు నెలాఖరుకు పూర్తి చేస్తామని గిరిజనులు తెలిపారు. స్వయం కృషితో ఆర్థిక అభివృద్ధి చెందాచ్చని, ప్రతి ఒక్కరూ పని చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ఆమె బోడగుడ మోడల్ అంగన్‌వాడీ కేంద్రం, బత్తిలి పీహెచ్‌సీని సైతం పరిశీలించారు. తమ గ్రామానికి పాఠశాల, సచివాలయం పనులు పూర్తి చేయాలని పలువురు గ్రామస్థులు వినతిపత్రం అందించారు. ఈ పర్యటనలో జేసీ యశ్వంతేకుమార్‌రెడ్డి, ఇన్‌చార్జ్ పీవో పవార్ స్పెషిల్ జగన్నాథ్, డిఎంహెచ్‌వో భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతును ఆదుకొనే మాంథన్ యోజన



కర్నూలు అగ్రికల్చర్, నవంబరు 26 ఆదరణ కోల్పోయి, వృద్ధాప్యంలో కష్టాల్లో ఉన్న రైతులకు అండగా ఉండటానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పీఎం కిసాన్ మాంథన్ యోజన పథకం తెచ్చింది. అయితే ఈ పథకం గురించి రైతులకు పెద్దగా తెలియదు. చెప్పి వాళ్లూ లేరు. గ్రామాల్లో రైతు సేవా కేంద్రాల సిబ్బందిగానీ, వారానికో, నెలకో గ్రామాలకు వెళ్లే వ్యవసాయ శాఖ అధికారులుగానీ ఈ పథకం గురించి రైతులకు చెబుతున్న పాపాన పోవడం లేదు. రైతులకు ఉపయోగపడే ఈ పథకం గురించి వ్యవసాయ శాఖ అధికారులే గాకుండా అన్ని విభాగాల అధికారులు రైతులకు తెలియచెప్పాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇప్పటికీ పరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు పింఛన్లు అందిస్తుండగా.. ప్రస్తుతం కేంద్రం ప్రత్యేకంగా కష్టాల్లో రైతుల కోసం ఈ పథకాన్ని అమలులోకి తెచ్చింది. ఐదెకరాల్లోపు రైతులే అర్హులు

ఈ పథకానికి 40 ఏళ్లలోపు, ఐదెకరాల్లో వ్యవసాయ భూమి ఉన్న చిన్న, సన్నకారు రైతులే ఈ పథకానికి అర్హులు. భూరికార్డుల్లో పేరుండాలి. రైతు నిర్ణీత ప్రీమియం చెల్లించి ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఇప్పటికే నేషనల్ పెన్షన్ స్కీమ్, ఈఎస్ఐ, ఈపీఎఫ్‌లో చేరిన వారు పథకానికి అనర్హులు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుదారులు, ఆర్థిక స్తోమత ఉన్న వారు, ఇతర సామాజిక భద్రతా పథకాలను పొందుతున్న రైతులకు ఈ పథకం వర్తించదు.

ప్రీమియం నామ మాత్రమే..

రైతులు తమ వయస్సును బట్టి ప్రతి నెలా రూ.55 నుంచి రూ.200 వరకు ప్రీమియం చెల్లించే వెసలుబాటు ఈ పథకం ద్వారా కల్పించబడింది. దీనికి సమానంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అంతే మొత్తాన్ని జమ చేస్తుంది. 60 ఏళ్ల వరకు ప్రీమియం చెల్లిస్తే.. ఆ తర్వాత ప్రతి నెలా రైతులకు రూ.3వేల పింఛన్ అందుతుంది. రైతు మరణించిన వక్తంలో భార్య, లేదా నామినీకి నెలకు రూ.1,500 సాయం అందజేస్తారు. ఈ పథకంలో లబ్ధి పొందాలనుకునే రైతులు తమ గ్రామాల్లోనే రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా కానీ, పీఎం కిసాన్ పోర్టల్‌లో గానీ దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఆధార్ నెంబర్, నామినీ, రైతు బ్యాంకు ఖాతా తదితర వివరాలను అప్‌లోడు చేయాలి. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత పింఛన్‌కార్డు జారీ అవుతుంది. ఆ తర్వాత రైతు ప్రతి నెలా తమకు నిర్దేశించిన ప్రీమియాన్ని బ్యాంకు ఖాతాకు జమ చేయాలి.

రైతులందరూ ఉపయోగించుకోవాలి

కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతుల కోసం అమలు చేస్తున్న పథకాల్లో ఈ పథకం ఎంతో ప్రయోజకరమైంది. రైతులకు వయసు మళ్లక, ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురి కాకుండా ఈ పథకం కాపాడుతుంది. ప్రతి రైతు ఈ పథకం ద్వారా లబ్ధి పొందాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్కువ ప్రీమియం చెల్లించేలా ఈ పథకాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

మాక్ అసెంబ్లీలో అదరగొట్టారు



పాలకొండ, నవంబరు, 26 : అమరావతిలో బుధవారం నిర్వహించిన మాక్ అసెంబ్లీలో మన్యం విద్యార్థులు అదరగొట్టారు. తమ ప్రసంగాలతో అందర్నీ ఆకట్టుకున్నారు. రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సీఎం చంద్రబాబునాయుడు, విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ మాక్ అసెంబ్లీలో సీఎంగా జిల్లాకు చెందిన ఎం.లీలాగౌతమ్, ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేతగా సోమ్య వ్యవహరించారు. వీరిద్దరి మధ్య జరిగిన సంభాషణ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఒకరిపై ఒకరు ప్రశ్నల వర్షం కురిపించి.. సమాధానాలు రాబట్టుకునే తీరు ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి 175 మంది విద్యార్థులు మాక్ అసెంబ్లీకి హాజరయ్యారు. వీరంతా ప్రజాప్రతినిధుల పాత్రలను చక్కగా పోషించారు. పాలకొండ మండలం ఎం.సింగంపురం జడ్పీ హెచ్‌ఎస్‌కు చెందిన నిహారిక ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యే పాత్ర పోషించగా, గరుగుబిల్లి జడ్పీ హెచ్‌ఎస్ విద్యార్థి దాసరి దినేష్ రూలింగ్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేగా వ్యవహరించారు. బలిజిపేట కేజీబీవీ విద్యార్థిని దువ్వ్వ జయంతి హౌం మినిస్టర్ హోదాలో మెరిశారు. ఇలా మన్యం విద్యార్థులు మాక్ అసెంబ్లీలో తమదైన శైలిలో ప్రతిభ చూపారు. ‘ మాక్ అసెంబ్లీకి హాజరపడం మరిచిపోలేని అనుభూతి. భారత రాజ్యాంగంపై మరింత గౌరవం పెరిగింది. రాజ్యాంగం విలువలు, ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజా ప్రతినిధుల బాధ్యతలు తెలుసుకున్నాం. భవిష్యత్‌లో ప్రజలకు మా వంతు సేవలందిస్తాం.’ అని పలువురు విద్యార్థులు తెలిపారు.

వాడీవేడిగా చర్చ...

మాక్ అసెంబ్లీలో పర్యావరణ పరిరక్షణ బిల్లు, క్రీడలపై విద్యార్థుల మధ్య వాడీవేడిగా చర్చ కొనసాగింది. ఒక దశలో ప్రతిపక్ష హోదాలో ఉన్నవారు స్పీకర్ పొడియం వద్దకు వెళ్లి నిరసన తెలిపారు. ఈ సమయంలో కొందరిని మార్షల్ లెట్స్ పోలీసు అసెంబ్లీ హాల్ నుంచి బయటకు తీసు వెళ్లారు. అసెంబ్లీ ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు పోలివట్లో ఈ కార్యక్రమం అంతా జరిగింది. శాసనసభలో కొంతమంది ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రవర్తించే తీరును కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించారు. అనంతరం సీఎం, మంత్రులతో విద్యార్థులకు ప్రత్యేక ఫోటో సెషన్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, కొండవల్లి శ్రీనివాస్, గుమ్మడి సంధ్యారాణి, అనిత తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాగా జిల్లా నుంచి మాక్ అసెంబ్లీకి హాజరైన విద్యార్థులతో ఉన్న టీచర్లు పి.శ్రీరాంసాయి, ఎస్.సుబ్బలక్ష్మిని డీఈవో రాజ్‌కుమార్, ఎవో జోగియ్యుడుతో అభినందించారు.



సినిమా



జీలకర్ర నీళ్లు తాగితే అధిక బరువు

సమస్యకు చెక్ పెట్టేయొచ్చని తెలుసా?

భారత్ లో ప్రస్తుతం ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు అధిక బరువు బారిన పడుతున్నారు. %బెనూ% దేటా ప్రకారం, భవిష్యత్తులో 27 కోట్ల మంది భారతీయులు ఊబకాయం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. జంక్ ఫుడ్, ఓటిడి, కదలిక లేని జీవితం, స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడం.. ఇవే ప్రధాన కారణాలు. దీంతో దయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, ఓటిడి, జాయింట్ పెయిన్ వంటివి 30 ఏళ్లలోపే వస్తున్నాయి. అధిక బరువు సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. బరువు నియంత్రణలో జీలకర్ర వాటర్? పాత్ర ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం..జీలకర్ర నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజాన్ని యాక్టివేట్ చేస్తూ, వెయిట్ లాస్ జర్నీని సపోర్ట్ చేస్తుంది. జీలకర్ర వాటర్ హెల్త్ డైట్, ఎక్సర్సైజ్ తో కలిపినప్పుడే ఎఫెక్టివ్?గా పనిచేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కొలెస్ట్రాల్ ను కంట్రోల్ చేస్తాయి, బ్లడ్ షుగర్ ను స్థిరంగా ఉంచుతాయి, డైజెస్టివ్ ను ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. ఫలితంగా, మెటబాలిక్ హెల్త్ మెరుగుపడి, క్యాలరీ బర్నింగ్ పెరుగుతుంది. లో-క్యాలరీ మీల్స్ లో ఫ్లేవర్ యాడ్ చేసి, కడుపు నిండిన ఫీల్ రావడానికి సహాయపడుతుంది.

ఎలా చేయాలి..

1-2 లీన్సూప్ హెల్త్ జీలకర్రను 1-2 కప్స్ (250-500 మి.లీ.) నీళ్లు పోసి రూమ్ టెంపరేచర్ వాటర్ లో 8-10 గంటలు నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే 5-10 నిమిషాలు మరిగించి ఆ నీటిని వదగట్టాలి. ఈ జీలకర్ర నీళ్లను గోరువెచ్చగా ఉండగా తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రెండు చుక్కల నిమ్మరసం జోడించుకుంటే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంది. పరగడపునే రోజుకు 1-2 గ్లాసుల జీలకర్ర నీళ్లు తాగితే మెటబాలిజం మెరుగవుతుంది.

జీలకర్ర వాటర్ అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి మ్యూజిక్ డ్రింక్ కాదు, కానీ శాస్త్రీయంగా దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిరూపితమైంది. దీనిలోని థైమోక్వినిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి, మెటబాలిజాన్ని బూస్ట్ చేస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపున ఒక గ్లాసు వెచ్చని జీలకర్ర వాటర్ తాగితే రోజంతా క్యాలరీ బర్నింగ్ రేటు పెరుగుతుంది.

భోజనానికి 20-30 నిమిషాల ముందు తాగితే ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది, ఎక్కువ తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్ ను స్థిరంగా ఉంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను తగ్గిస్తుంది. రోజుకు 1-2 గ్లాసుల జీలకర్ర నీళ్లు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు రోజూ 30 నిమిషాల వ్యాయామం చేస్తే మంచి ఫలితాలు కచ్చితంగా కనిపిస్తాయి. మీరు ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి!



రోజుకొకటి తింటే అమృతమే.

వేసవికాలంలో మామిడిపండ్ల కోసం ఎంతగా ఎదురు చూస్తారో.. శీతాకాలంలో లభించే సీతాఫలాల కోసం కూడా అంతే వేచి చూసే వారు ఉంటారు. సీతాఫలాలు రుచిలోనే కాదు 90% ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. వీటిలోని పోషకాలు.. శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.. అంతేకాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.. సీతాఫలంలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, ఐరన్, కార్బిడ్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది..

చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అందుకే.. సీతాఫలాన్ని అమృత ఫలంగా పేర్కొంటారు. దీని రుచి మధురంగా ఉండటంతోపాటు.. దీనిలోని ఔషధగుణాలు పలు సమస్యలను నివారించేందుకు సహాయపడతాయి.. అయితే, సీతాఫలాన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, వాంతాలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా, దీని విత్తనాలు విషపూరితమైనవి.. కాబట్టి వినియోగంలో జాగ్రత్త అవసరం. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు సీతాఫలాన్ని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.. ఈ పండు తినడం ఎవరికీ మంచిది కాదు.. దాని దుష్ప్రభావాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

సీతాఫలాన్ని ఎవరు తినకూడదు?

అలెర్జిక్ ఉన్నవారు: కొంతమందికి సీతాఫలం తిన్న తర్వాత దురద, దద్దుర్లు, చికాకు లేదా ఇతర అలెర్జిక్ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. అలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, సీతాఫలం తినకుండా ఉండటం మంచిది.జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు: సీతాఫలంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, దానిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు లేదా కడుపు నిండిన భావన వంటి జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి.

అధిక ఐరన్ సమస్యలు ఉన్నవారు: సీతాఫలం ఐరన్ కు మంచి మూలం. అయితే, అధికంగా తీసుకుంటే, అది శరీరంలో ఇనుము స్థాయిలను పెంచుతుంది.. ఇది కడుపు నొప్పి, వికారం, మలబద్ధకం, కడుపు పొర, వాపు, పూతలు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

విషపూరిత విత్తనాల ప్రమాదం..

సీతాఫలం గుడ్డు ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ, దాని విత్తనాలు విషపూరితమైనవి. అందువల్ల, పండ్లను తినేటప్పుడు, విత్తనాలను తొలగించి, వాటిని మింగకుండా జాగ్రత్త పహించండి.

మేకపోతు గంభీర్..

గౌహతి ఓటమి తర్వాత భారత క్రికెట్ లో దుమారం మామూలుగా లేదు. కోల్ కతా ఓటమి ఎల్లో అలర్ట్ అయితే గౌహతిలో ఓటమి రెడ్ అలర్ట్. పిచ్ బ్యాటింగ్ కు అనుకూలంగా ఉన్న భారత బ్యాటింగ్ పేకమేదలా కూలింది. జడేజా మినహా ఒక్కరు కూడా క్రిజులో దమ్ముచూపలేక సౌతాఫ్రికా బౌలింగ్ దుమ్ములో కొట్టుకుపోయారు..సిరిస్ ఆరంభం నుంచే గంభీర్ వ్యూహాలు గందరగోళం సృష్టించాయంటున్నారూ మాజీలు. టెస్టు సిరిస్ అంటే బుద్ధి, బలం, ఓపికగా క్రిజులోపాతుకుపోయే నేర్పు ఉండాలి. కానీ భారత జట్టు ప్రదర్శించిన తీరును చూస్తే వీటిలో ఏదీ నిలబడలేదు. వ్యూహాలు రాయి మీద నీళ్లు పోసినట్టే వృధా అయ్యాయి. గంభీర్ బాధ్యతలు తీసుకున్న రోజునుంచి అభిమానుల్లో ఓ ఆశ, ఓ ఊపిరి, ఓ దమ్ము కనిపించింది. కానీ ఆస్థాయిలో జట్టును గంభీర్ నడపించలేకపోయారు. దక్షిణాఫ్రికా లాంటి బలమైన జట్టుతో పోరాడుతూ కొత్త ఎక్స్ పరిమెంట్లు చేయడం అటగాళ్లను గందరగోళంలోకి నెట్టింది. బ్యాటింగ్ క్రమంలో సడెన్ మార్పులు జట్టుకు ప్రమాదకర స్థితిలోకి నెట్టింది. గత రెండు దశాబ్దాల భారత క్రికెట్ చరిత్రను పరిశీలిస్తే.. ఎక్కువమంది కోచ్ లు టీమ్ ఇండియాకు మంచి ఫలితాలే అందించారు. గ్రెగ్ చాపెల్ మినహా, గ్యారీ కిర్స్టన్ , రవిశాస్త్రి, అనిల్ కుంభే, రాహుల్ ద్రవిడ్ ఇలా ప్రతి కోచ్ మంచి ఫలితాలను రాబట్టారు. కొంతమంది కోచ్ లకు కెప్టెన్ తో పానగకపోయినా, జట్టు ప్రదర్శన మాత్రం దెబ్బ తినలేదు. కానీ గౌతమ్ గంభీర్ కోచ్ అయ్యాక టోటల్ పిక్చరే మారిపోయిందంటున్నారూ మాజీ అటగాళ్లు.కానీ గంభీర్ మాత్రం మేకపోతు గాంభీర్యం ప్రదర్శిస్తూనే ఉన్నాడు

ఇప్పుడు గంభీర్ ను సోషల్ మీడియా ఓ అట ఆడుకుంటోంది. మాజీ అటగాళ్లతో పాటు సోషల్ మీడియాలో కోచ్ రాజీనామా చేయాలంటూ లాంటి హ్యాష్ ట్యాగ్ లు వైరల్ అవుతున్నాయి. అంతేకాదు లెజెండరీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్, రోహిత్ శర్మ, స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా ల టైర్ మెంట్ వెనుక గంభీర్ హస్తం ఉందన్న ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి. మొత్తానికి దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో వైట్ వాష్ పరాభవానికి ఎవరిని బాధ్యులను చేస్తారు.. ఎవరిపై వేటు పడుతుంది అనే చర్చ జరుగుతోంది. గంభీర్ కోచ్ అయ్యాకే ఈ రెండు పరాభవాలు ఎదురయ్యాయి. మరి టీసీసీఐ ఎలాంటి డెసిషన్ తీసుకుంటుందో చూడాలి..



మరుగుజ్జు అంటూ విమర్శలు.

దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ టెంబా బావుమా అరుదైన ఘనత సాధించాడు. గత 25 ఏళ్లుగా ఏ దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ కు సాధ్యం కాని రీతిలో, భారత గడ్డపై టెస్ట్ సిరిస్ గెలిచి చరిత్ర సృష్టించాడు. బావుమా నాయకత్వంలోని దక్షిణాఫ్రికా జట్టు భారత్ ను క్లీన్ స్వీప్ చేసి ఈ సిరీస్ ను కైవసం చేసుకుంది.

రికార్డు విజయం..

టెంబా బావుమా సారధ్యంలో దక్షిణాఫ్రికా జట్టు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచింది. ఇటీవల వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ (%బుజు%) గెలిచిన ఆత్మవిశ్వాసంతో బరిలోకి దిగిన సౌతాఫ్రికా జట్టు, ఇప్పుడు భారత్ ను సొంతగడ్డపైనే ఓడించింది. కోల్ కతా, గౌహతి వేదికలుగా జరిగిన టెస్టుల్లో విజయాలు సాధించి సిరీస్ ను క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. 25 ఏళ్ల తర్వాత భారత గడ్డపై టెస్ట్ సిరిస్ గెలిచిన దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ గా బావుమా రికార్డులకెక్కాడు.

అజేయ నాయకుడిగా..

టెస్ట్ క్రికెట్ లో కెప్టెన్ గా బావుమా రికార్డు అమోఘంగా ఉంది. ఇప్పటివరకు అతను సారధ్యం వహించిన 12 టెస్టుల్లో దక్షిణాఫ్రికా 11 విజయాలు సాధించింది. ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఓడిపోకుండా (ఒక డ్రా) బావుమా తన జైత్రయాత్రను కొనసాగిస్తున్నాడు. బావుమా ఎత్తు తక్కువైనా, అతని ఆటతీరు, నాయకత్వ పటిమ ఆకాశమంత ఎత్తులో ఉన్నాయని విశ్లేషకులు ప్రశంసిస్తున్నారు. కోల్ కతా టెస్టులో జస్ట్రిక్ బుమ్రా వంటి బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని జట్టును విజయతీరానికి చేర్చాడు.

