



నడ్డా సారధ్యంలోనే
లోక్సభ ఎన్నికలకు..

నడ్డా పదవీకాలం యేడాది పాడిగించిన బిజెపి జాతీయ కార్యవర్గం
తీర్మానం ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం

[illegible]

తెలుగు జాతీయ చినపత్రిక

వార



ఆరీసీకి లాభాల పండుగ

రాజమహేంద్రవరం : fb.com/vaaritha

అన్ని గ్రామాలకు ఇంటర్నెట్

విషయపదా, జనవరి 17 ప్రత్యేకవార్తప్రతినది: గ్రాస్మండ్లోని ఆస్తి గ్రామపంచ సభ్యులైన, పట్టణాచార్య డిటగా సాంకేతిక సమూహాలు అందుబాటులోకి తీసుకున్న వస్తున్నానని ఏపీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి స్పష్టం చేసారు.సాంకేతికతలవల్ల జన్మించిన పట్టణాచార్య అధికారపడి పరిస్థితి ఉండవచ్చన్నారు.ఆపకున్న నిర్ణయే వ్యవస్థలో డిజిటల్ లైబ్రరీలను పూర్తి చేయాలని ఆధిపత్యం సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి ఆదేశించారు. ఆస్తి సమూహాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. డిజిటల్ లైబ్రరీల నిర్మాణంలో వర్క్ ప్రగతి చూపే సాధ్యమగుతుండవచ్చు.ఆపకరమైన వాళ్ళు డిజిటల్ లైబ్రరీలను నిర్మించాలని సూచించారు. పైసాగారా అధికారం సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి ఆదేశించారు. ఆధిపత్యం కలిగి ఉన్న సమూహాలకు అధికారం ఉన్నది. ఆయన మాట్లాడి వివరాలు తీసుకున్నారు. వివిధ సంగతుల కారణ ప్రకారం సుబంధిత అధికారాలతో సమీక్షలు నిర్వహించాలని కాకుండా తరచు సీఎం జగన్ సమన్వయం అవుతారు. ఈ సందర్భంలో సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి మాట్లాడుతూ సాంకేతిక జ్ఞానం దులుంటే చాలాని వెంటనే సేవ చేసుకోవచ్చన్నారు. డిజిటల్ కల్తై లైబ్రరీల నిర్మాణ పనుల్లో పూర్తిగా సీఎం ఆధారపడిన అధికారుల గ్రామీణులను అధికారంలో డిజిటల్ లైబ్రరీలను నిర్మించాలి వివరాలు. డిజిటల్-10 4,530 గ్రామాలకు లైబ్రరీల ఏర్పాటు లక్ష్యంగా నిర్దేశించి కున్నట్లు వెల్లడించారు. అంతవరకు బాగానే ఉందని వీటి ప్రగతిని అంత వరకు పూర్తిగా అధికారుల సీఎం జగన్ కోరుకు. తొలిచర్య నిర్వహించే లైబ్రరీలకు ఆపకరమైన సేవ కనకాక్షి వివరి. దశకు వస్తుందని అధికారుల సేవేదినే ఉంటున్న సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి తెలిపారు. తొలి దశలో నిర్వహించే లైబ్రరీలకు ఆపకరమైన సేవే చేయబడి ఖైదీలను 2022 నాటికి పూర్తిపరుచవచ్చు. ఈ విషయ జగన్ మాట్లాడి లైబ్రరీలకు పనులు పూర్తిమయంగా చూడాలని అధికారుల సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి ఆదేశించారు. డిజిటల్ లైబ్రరీల నిర్మాణంలో వర్క్



ప్రతి వారం సాధ్యమగుతుందన్నారు. ప్రతి డిజిటల్ లైబ్రరీలో డెవలప్మెంట్, యూజర్స్, ఇంటర్ ఫేస్ కన్వెక్షన్, పాఠ్యాధ్యాపక డెవలప్మెంట్, డిజైనింగ్, స్కాన్ చేయింగ్, ఫ్యాన్స్, ట్యూట్రియల్స్, ఇలాగే ర్యాక్స్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఫేజ్-1లో విగిరించిన డిజిటల్ లైబ్రరీలు నిర్మాణాలను ఫేజ్-2లో నిర్విస్తారన్నారు. సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చాడంటూ రాష్ట్రంలో 12.979 మరణాన్నితర్కి. వైఎస్సార్ విజేత డిజిటల్ లైబ్రరీలు నిర్మాణం చేపడమతున్నారు. తొలిరెడతలో 4530 విజేత డిజిటల్ లైబ్రరీలు నిర్మాణం చేపడమతున్నట్లు తెలిపారు. విజేత ఏర్పాటు, నిర్మాణ ప్రక్రియ గురించి అధికారులు సులలి మహారాష్ట్రలో అడిగి తెలుసుకున్నారు. విజేత డిజిటల్ లైబ్రరీకి బాధ్యత వహిస్తే ఇంటర్నెట్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం వలన రాష్ట్రా వాస్తవ్యుణ్ణి బెర్తాణిలోని వివిధాంగంవచ్చునున్నారు. అనంతపురం, చిత్తూరు, విశాఖపట్టణంలో పాఠ్యాధ్యాపక ట్యూట్రియల్స్ గల జిల్లాలో డిజిటల్ లైబ్రరీలు ఏర్పాటు చేయాలి. డిజిటల్ పెట్టాల్లో అధికారులను సీఎం జగన్ మోహన్రెడ్డి దృష్టి పెట్టాలి. అధికారులను సీఎం జగన్ మోహన్రెడ్డి దృష్టి పెట్టాలి. అధికారులను సీఎం జగన్ మోహన్రెడ్డి దృష్టి పెట్టాలి. అధికారులను సీఎం జగన్ మోహన్రెడ్డి దృష్టి పెట్టాలి.

పట్టణాలకు చీటుగా
ంకేతిక సాంపాదాలు
పు 13 వేల పంచాయతీల్లో
సెన్సార్ విలేజ్ డిజిటల్
లైబ్రరీలు: సిఎం జగన్

జనవరి ఆఖరు నాటికి తొలిదశ డిజిటల్ లైబ్రరీలు ఏర్పాటుకు నిర్మాణాలు పూర్వతాయనీ నివేదించిన జప్తున అధికారులకు ఆయన పలు సూచనలు చేసారు.లైబ్రరీలు పూర్వతయ్యే సమయంలో కంప్యూటర్లు, ప్రింటర్లు,స్కానరులతో పాటుగా ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు.ప్రతి డిజిటల్లైబ్రరీలో దెస్క్టాప్లూ కంప్యూటర్ల పరికరాలతోనూ,సెన్సర్, ఫ్లాస్కీ డ్రైవ్, ప్యాన్సన్, టూల్స్ ఇంటర్నెట్,ఇంగ్లీష్,పుస్తకాలు, మేగజైన్లు తప్పని సరి అంశంగా ఉండాలన్నారు. గామీణ సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇస్తోందన్నారు.సచివాలయ వ్యవస్థ ఉత్తమ సేవలందిస్తున్న ఇతర ఉద్యోగులను ప్రభుత్వం గుర్తించి తగిన రీతిలో ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు.పల్లె ప్రగతికి అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇస్తూ చేపడుతున్న ప్రతి సంక్షేమ పథకాన్ని అర్హులకు కచ్చితంగా అందించే దిశలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వర్తమా నిరంతర ప్రక్రియగా కొనసాగిస్తోందన్నారు.ఇందులో భాగం గానే శ్రేణినాయు కార్యవరణ ప్రణాళికనుఅమలుచేస్తోంది. ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రతిసంక్షేమ కార్యక్రమాలపై అమలు, >>2

‘షార్’లో ఏం జరుగుతోంది?

శ్రీహరికోట (తరు), జనవరి 17 ప్రత్యక్షవార్త: అంతర్జిత్ ప్రయోగాలు, పరిశోధనలతో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందిన షార్ రేపర్లతో అసలు ఎం జరుగుతున్నారో, షార్ ను కలిపి వేస్తూ చూస్తున్న కేంద్ర పోలీస్ బాస్ ధృఢత కలగలేదో పరుగు అత్తపూత్యలు పెట్టాలి అనుమానాలు కలిగిస్తున్నాయి. శ్రీహరికోటలో రాజుల ప్రయోగ కేంద్రం ఏర్పడిన తర్వాత రెండురోజుల్లో ఇద్దరు జవాన్లు వేగ్గరు, సంఘటనలలో అత్తపూత్యలు చేసుకున్నారు. వీరిలో ఒకరు వెజ్టుకు ఉర్రేసుకున్నాడు, మరొకరు నగ్గును రియాల్యుతో కాల్చుకొని చనిపోయారు. ఈ రెండు సంఘటనలు షార్ నిషిద్ధ ప్రాంతంలో కాకుండా అంతో ఇంతో జనగణంలో దాడులు చేసే జరిగినదే వలచునని భయప్రకటనలకు గురిపెయ్యడం శ్రీహరికోట రద్దీ ప్రకారం తోచేయామునకు నడుచునంతో చట్టవిరుద్ధమైన చరిత్ర విలక్షణమే అనే యువకుడు వెజ్టుకు ఉర్రేసుకొని మృతిచెందాడు. ఆ శవాన్ని శ్రీహరికోట పోలీసు న్యూస్ కేంద్రం చేసుకొని దిన్నేసువ్యవస్థకు తరలించేలోగా ముగ్గు సంఘటన దిల్లీకొత్త కలిగిచింది. నిజమేమో ఎవరి విశ్వాసంలో షార్ నిషిద్ధతను వద్ద రియాల్యుతో కాల్చుకొని చనిపోయాడు. ఈ సంఘటనలలో ఒకటి సంత్రాంతి పం దగ రోజు జరుగ్గా, మరోకటి కనుమ రోజు జరిగింది. మంగళవారం షార్ తో పాటు సమేప గ్రామాలకు, నూతన్వరపేట పట్టణంలో ఈ అత్తపూత్యలు సంఘటనలు వేగ్గరు వర్గం ప్రయోగం సాగుతున్నాయి. అత్తపూత్య చేసుకున్న వివరాలు

ఒకవైపు ఎన్నెన్నో 'గుస' విజయాలు
మరోవైపు అంతుచిక్కని ఆత్మహత్యలు
భద్రతా దళాల్లో భయంభయం

వరుస సంఘటనలతో పోలీసులకు సవాల్

కవనాని కి ఇంకా పోస్టుమార్చం జరగలేదు. ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి ఆయన కుటుంబ సభ్యులు వచ్చిన తర్వాత పోస్టుమార్చం చేసి హవాస్కి ఆస్పత్రికివే అవకాశం ఉంది. అంతకుముందు చెట్టుకు ఉడిగేసుకున్న సినిఎస్ఎస్ జూనా తిరిగిరామణి కుటుంబం సమన్వయలోనే మరణించినా కొందరు కొందరు ఈ జూనా తల్లిగర్భంలో ఆత్మహత్యకు గత నెలలోనే మృతిచెందారని, సోదరుడు రోడ్డు ప్రమాదానికీ గర్భవ్యూహం సహచరులు అంటున్నారు. జిబ్బితే చెల్లినబంధం కూడా కుదిరినట్లు చెప్పే వారు. కుటుంబ సభ్యులు క్రమేపా దూరమవడం, మృత్యు ఎవరితోనూ పంపకుని అవకాశం లేని కారణంగా తిరామణి తన పోస్ట్మార్ట్ ఆఫీసువ్యక్తుల పాల్పడి ఉండటాని పోలో కథనాలు వినిపించాయి. అయితే అదే ఆస్థానంలో ఎవని క్యాడెట్ కోంత్ ఉన్నత స్థితిలో ఉద్దగం చేస్తున్న విశాసినింగి మరణం అందరినికా సన్నిహితు కుంది. కేవలం 33 ఏళ్ల వయస్సు ఉన్న ఈ ఎస్ఎస్ సమన్వయలోనే పోలో బలీల్ల పచ్చారు. అంతకుముందు పనిచేసిన నేటి కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నాయని, ఈ కారణాలనే పోలో కుటుంబ సభ్యులు ఇప్పటిదాకా రాలేదు సమాచారం. భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్న విశాసి సింగ్ స్వతంత్ర కుటుంబ సమన్వయలోనే మృతి చెంది ఉంటారని కొందరు అంటున్నప్పటికీ దాన్ని ఖండించున వారు లేకపోయి.

షార్ టీవీపై నకల సాకర్వ్యాలు: శ్రీహరికోటలో కేంద్ర పారిశ్రామిక దళాలు గట్టి ఆరు దినాల్లోగా టాకల్ కాన్సస్ చేశాయి. ఎంతో క్లిష్ట పొంది డ్రైవ్ సాఫ్ట్ సౌలత్ జెర్నల్ విడుదల విడుదలచేసాడని నమ్మించడంపై ఆందోళన నమ్ముతున్నాను. శ్రీహరికోటలో విడుదల చేయగా, వరకేగిన సర్కిల్లో పాటు విశాలాక్షణి షార్ అడవడం, అటు నమ్మక తీరం, జుటు పులికాట్ తీరాల్లో గట్టి కాన్సస్ బారు. ప్రత్యేకించి రాకెట్ చేయగలనమ్మందాలో మొదల, రెండవ గట్టి రోడ్ కూడా నశింపగా చివ్విలు చేసారు. ఆధునిక సౌకర్యాల వరకేగిన వరకేగిన



విద్యుత్ ఛార్జీలపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ
19నుంచి మూడు రోజుల పాటు వర్చువల్ పద్ధతిలో కార్యక్రమం
ఎపిషెక్టర్ల చైర్మన్ జస్టిస్ సిపి నాగార్జునరెడ్డి

విశాఖపట్నం, జనవరి 17, ప్రభాకరవారి: విద్యుత్తు ఛార్జీ ప్రతిపాననలపై కనెల 19 నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ అవ్వకపోయినట్లు నియంత్రణ మండలి (సీఎస్ ఐ) విజ్ఞప్తి. ఎప్పుడునో వడ్డతలలో నిర్దేశించినట్లు ప్రజాశీటావు సేకరణకు వకడ్డం ఏ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు ఏవీకళార్చి తెల్లర్ల జిల్లీ సీఎ నాగార్జునరెడ్డి తెలిపారు. ఎన్టీడీఎల్, సీపీడీఎల్, కనీసీడీఎల్ మూడు విద్యుత్తు వరణితే సంగం నుంచి నందింధింబిల అధికారులు విశాఖపట్నం నుంచి పోల్లొంబరనానా. ఏవీకళార్చి ఆంధ్రప్రదేశ్ వరంగం మంగళవారం సూమా ప్రజాశీటావు సేకరణలో పాల్గొంటే సూపీకెక సమన్వయ తలెత్తకరం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని డిస్కం వీల సింబిడిలకు సూచించారు. ఎక్కువ

దావోస్‌పై చంద్రబాబు మాట్లాడడమా?

సదస్సుకు ఆహ్వానం లేదంటూ తప్పుడు ప్రచారం

జగన్మోహన్రెడ్డి కార్వట్రక్కు పట్టుదల చూసే
రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి
రాష్ట్రపరిశ్రమల మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్

విశాఖపట్నం, జనవరి 17, ప్రభాతవార్త: దావోస్లో జరిగే వరల్డ్ ఎనవమిట్ ఫోరం నందనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికే ఆహ్వానం అందలేదంటూ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు చేస్తున్న ప్రచారాన్ని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడిపాడ అమర్నాథ్ తిప్పికొట్టారు. మంగళవారం స్థానిక సర్క్యూల్ హాన్సలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ దావోస్ నద న్నుల్లో పాల్గొనాలంటూ దావోస్ నదనకు నవంబర్ 25వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్రెడ్డికి ఆహ్వానం అందిందని ఆయనకు సంబంధించిన లేఖ ప్రతిని మీడియాలో ప్రచురించారు. గత ఏడాది దావోస్ నదనకుకు పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి తెలంగాణ హోమ్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో వైద్య రంగంలో తీసుకువస్తున్న సంస్కరణలు గురించి ప్రపంచ దేశాల శిల్పిగా పోగులా వెళ్తున్నారని ఆమర్నాథ్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో సిగ్గెల్ డెవలప్మెంట్, గ్రీన్ పవర్ గురించి కూడా వరల్డ్ హాన్సలో ఫోరం లో ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్రెడ్డి వివరించిన తీరు ను ప్రపంచదేశాల నుంచి వచ్చిన వలుపులు పొరొక్రమిస్తే తేల్చు అభిసందించాల్సి ఆయన చెప్పారు. ఆ ఏడాది మార్చిలో విశాఖలో నిర్వహించనున్న



గిబెరల్ ఇన్స్టిట్యూట్ నడవ్వుకు ప్రపంచంలోని పారిశ్రామిక దిగ్గజాలను ఆహ్వానించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో జగన్మోహన్రెడ్డి ఉన్నానని, అందుకు తగిన ఎంపాట్లు చెల్లాలని నేపథ్యంలోనే దావోస్ నడవ్వుకు వెళ్తుంటే మంత్రి అమర్త్య సిన్హా పంపిన సూచన. దావోస్ వెళ్లి తాను చాలా ఘనత సాధించిన చెప్పుకుంటున్న చంద్రబాబునాయుడు ఆ నడవ్వులో మాట్లాడుమని నిర్వాహకులు ఎప్పుడైనా ఆహ్వానించాలని. అని అమర్త్య ప్రశ్నించారు. మన రాష్ట్రం చేస్తున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి చక్క రాష్ట్రాలు, చక్కదేశాలు కూడా >>2

జిఓ-1పై 'సుప్రీం'కు హామీ

విజయవాడ, జనవరి 17, ప్రభాతవార్తా ప్రతినిధి: జివో నె03పై ఏపీ సుప్రీం కోర్టు ఈ నెల 23 వరకు ఇచ్చిన తాత్కాలిక స్టే పై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం(సుప్రీంకోర్టు)ను ఆశ్రయించింది. కండుకూరు, గుంటూరులోని రాజకీయ పార్టీ కార్యకర్తలపట్ల జరిగిన తీవ్రస్వభావంలో 11మంది మృతి చెందా. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీ ప్రభుత్వం దేశ నేపథ్యంలో జరిగిన తీవ్రస్వభావంలో ఈ జివోను పాటింపబడినట్లు తెలుపుతూ, జివోను



విజయవాడ జంక్షన్‌లో వందేభారత్ రైలు ఆగిన దృశ్యం

విజయవాడకు మరిన్ని వందేభారత్ రైళ్లు

[illegible]

సంఖ్యలో ఈ రైలు మాసీందుకు తరలివచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో విజయ నాథుడు మరిన్ని రైళ్ళను అందుబాటులో తెచ్చుకుట్టటానికి ట్వీట్ చేసారు. మామిడిగట్టి దేశంలో 475 వందే థాతర్ రైళ్ళను అందుబాటులో తీసుకుని వచ్చామన్నాడు. ఇప్పటికి 30 రైళ్ళ పట్టాల్లో వచ్చారున్నారని, తొలి దశలో 75 నగరాలను అనుసంధానం చేయడం లక్ష్యమన్నాడు. సికింద్రాబాద్-విశాఖ పట్టణం రైలు ఇప్పటికీ 30 నగరాలకు అనుసంధానం చేయడం పూర్తయిందన్నారు. తమకు లభించిన సమాచారాన్ని అనుసరించి విజయనాథుడు నంది బేసిన్ సీనియర్ డాక్టర్, ఆటం విశాఖాంధ్ర >>2



ఆర్బీఐ అంటుంది...
విషయాలు తెలుసుకోండి,
జాగ్రూకంగా ఉండండి!

మరిన్ని వివరాల కొరకు,
<https://rbikehtahai.rbi.org.in/positivepay> సందర్శించండి
 అభిప్రాయం కోసం, rbikehtahai@rbi.org.in కి వ్రాయండి



జనహితానికై జాతీ చేయునది
భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

ప్రగతిపథంలో రాష్ట్రం ముందంజ

రాజమహేంద్రవరం
ఎంపి భరత్ రామ్

అండాబేడి, జనవరి 17, ప్రభాతపాఠ్యం: వైసిపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని ప్రగతిభంంలో ముందుకు తీసుకువెళ్తునా ఇటీవల రాష్ట్రంలో అదర్భంగా నిలిచినట్లు రాజకీయవేత్తలు అభిప్రాయపడ్డారు. అదర్భంగా అన్నాదు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోసినను జిల్లా అండాబేడిలో గౌడ సంఘ అదర్భంగా నిర్వహించే ప్రభల తీర్థ మహాత్మ్యవంతు మంగళహార ఆయన ముఖ్య అతిథిగా వచ్చేసానను. స్థానిక అదర్భంగా అదర్భంగా నిలిచి ఉంది మహావంతువంతు వేదిని తీర్థ మంగళహార

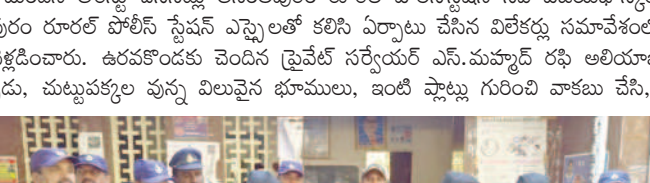


అంబాజీపేట ప్రభుల తీర్థ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న భరత్ రామ్

రాజధానికేంద్రస్వామి, కందుల మల్లేశ్వరస్వామి, పాదమలానాథుని, ఈ తల్లి మహాకృష్ణ వనకు అవ్వించిన స్థానం గొడ నండ్లయినా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతల తలెనారు. ఈ కార్యక్రమంలో గొడ నంఘం నభ్యుదయ వీరన రాజధాని, ఉత్తర కమిటీ చైర్మన్ కొండవీటి వెంకటపతి, ఎంపీపీ దొమ్మెటి దేవకీకేంద్రరావు, పట్టాభీని నభ్యుదయ బాబుదేవ రెడ్డి, టీఎస్ డేద ప్రచార పరిషత్ నభ్యుదయ పీకెరావు, ఉత్తర బ్రాహ్మణ కార్యరేషన్ డైరెక్టర్ పేరి శ్రీనివాస్, ఎంపీల వైస్ చైర్మన్ నాగనరయ నాగరావు, మహిళ నత్రిభాష, కడుపునా నభ్యుదయ నారాయణరావు, ఈమెల అనంతరక్షి, దొమ్మెటి నత్తమెనాపాన్, దాదార యినా, బొగ్గ రమేష్, యానాపా వాల్ నార.

నీ డాక్యుమెంట్లతో స్థలాలు కాజేసే మూలా గుట్టు రట్టు
- సూత్రధారితోపాటు 8 మంది అరెస్టు
రంగై, జనవరి 17 ప్రధానవార్త: నటీ డాక్యుమెంట్ల సృష్టిని విలువైన ఇంటి ఫైలును కాజేసేందుకు యత్నించిన మూలా చేశామని, సూత్రధారితోపాటు 8 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు ఆనంతపురం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది విజయవాడలో గౌడ్ మంగళవారం సగరంలోని ఆనంతపురం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ విన్యాయ కఠిన పర్యాయ చేసిన విలేకర్లు సమావేశంలో సీనియర్ బంధుబంధించిన పూర్తి వివరాలను వెళ్లించారు. ఉరవకొండకు చెందిన ప్రైవేట్ సర్వేయర్ ఎస్. మహ్మద్ రఫీ అలియాజ్ రఫీ భూముల సర్వేలకు వెళ్లినప్పుడు, మధ్యపక్కల వున్న విలువైన భూములు, ఇంటి ఫైలును గురించి వాడు చేసి, నటీ

అంతపురం క్రైం, జనవరి 17 ప్రధానవార్త: సకీలీ దాక్కుమెంట్లు, సృష్టించి విలువైన ఇంటి ఫ్లాట్లను కాజేసేందుకు యత్నించిన మూలా గుట్టు రట్టు చేసినా, సూత్రంలోతోపాటు 8 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు అనంతపురం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ సీబి విజయభాస్కర్ గౌడ్ తెలిపారు. మౌళికంగా అనంతపురం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ట్రేట్లో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన వితేశ్వర్ సమావేశంలో సీబి ఇందుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను వెల్లడించారు. ఉరవకొండకు చెందిన డ్రైవర్ సర్వేయర్ ఎస్.మహర్షి రఫీ అలియాజ్ రఫీ అమనతదు భూముల సర్వేల కోరకు లక్షలన్నపుడు, చుట్టుపక్కల వున్న విలువైన భూములు, ఇంటి ఫ్లాట్లు గురించి వాకటు చేసి, సకీలీ పత్రాలను సృష్టించి ఆ భూములు/ఫ్లాట్లు కాజేయడంలో సాధనపడ్డారు. ఆ క్రమంలో గత సంవత్సరం మహర్షి రఫీ ఫ్లాట్ల సర్వే కోరకు రాదాపల్లి గ్రామ పాఠశాలలోని సైట్ నెంబరింగ్ 133-3కి వెళ్లజి అక్కడి పాత లే ఔట్ నందలి ఇంటిఫ్లాట్లు సర్వే చేస్తూ, పక్కన ఉన్న 6 సెట్ల విస్తీర్ణం కలిగిన ఇంటిఫ్లాట్లు గురించి వివరాలు సేకరించి, పదరు ఫ్లాట్లు ఓసరు జి.శివయ్య, అతని



విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న సిఐ విజయభాస్కర్ గౌడ్

సాంఘిక సేవలను తెలుసుకున్నారు, నష్టాలను, ద్వారా ప్లాబు రిజిస్టర్డ్ డాక్యుమెంటు తీసుకుని, నశితి పత్రాలను, నశితి ఒకసంవత్సరము పూర్తి వరకు పరిశీలనా ప్లాబు అమ్మి లక్షల్లో డబ్బును సాధించాలని, తనకు పరిచయం ఉన్న అనంతపురంకు చెందిన పార్శ్వతమ్మను కలిసి, తన ఫ్లాన్ చెప్పి, తనకు భాగం ఇస్తానని, ఆమె ద్వారా అనంతపురంకు చెందిన సుల్తాన్, గంగమ్మ, కరీం అను వారిని ఒకటిసంవత్సరం ఒకసంవత్సరం ఇవయ్య ప్లాబులను నిర్వహించి, ఇవయ్య కుమారులను సుజాత డెట్ నిర్వహించినందుకు కూడా తన లాభవిహితం ఫోటో పాబ్ ఎడిటింగ్ ద్వారా తయారు చేసి, రఫీకి తెలిసిన రియల్ ఎస్టేట్ బ్రోకర్లు ఇతరవారం ముందంబి తెలిగించడం చెందిన బోయ్ శేఖర్, ఎన్ట్రప్రైజిస్, పబ్లిక్ ఇంటర్నల్ విషయం చెప్పి, వారిలో పథకం వేసి వారి ద్వారా ప్లాబు కొనుగోలు ద్వారా డెన్ అనంతపురం, తారకరామస్వామి నగర్కు చెందిన లక్ష్మినారాయణకు సమీప ప్రాంతాల పూర్తి తన సంతకం కల ఆక్టోబర్ 22న అనంతపురంలో కలిసి, నశితి ఒకసంవత్సరం కార్యక్రమం తీసుకుని వచ్చి ప్రవేశ పెట్టి, కలరు జెర్నల్ డాక్యుమెంటులను ఒక సెంటు 10లక్షల వ్యయం 6 సెంటుల ప్లాబులను అతనితో అగ్రిమెంట్ ఆఫ్ డాక్యుమెంట్ 15లక్షల డబ్బులు తీసుకుంటున్నట్లు అగ్రిమెంట్ ద్వారా ఒకసంవత్సరం నశితి ఒకసంవత్సరం సంతకాల చేయించి, డబ్బు తీసుకుని ఆఫ్ డాక్యుమెంట్ పర 10 లక్షల కాపాని అడగగ, లక్ష్మినారాయణ ప్లాబు ఒకటిసంవత్సరం నశితి ఒకసంవత్సరం తప్పే ఇస్తానన్నాడు. దాంతో నందరం రఫీ ప్లాబ్ ఒకటిసంవత్సరం డాక్యుమెంటుల తయారు చేయించి, పార్శ్వతమ్మ తనకు తెలిసిన ప్రత్యామ్నాయ ద్వారా పాత స్టాంప్ పేషన్, రబ్బరు స్టాంప్ అనంతపురంలో తయారు చేయించి, రాసి స్వయంగా పార్శ్వతమ్మ ఇంటికి వచ్చి, పార్శ్వతమ్మను సమరాలూ పోరిక భవాని చేత పాత స్టాంప్ పేషన్ల కలరు జెర్నల్ డాక్యుమెంట్లో ఉన్న మేటర్ అంతా సంతకాలతో సహా పాత డాక్యుమెంట్ చేసి తన భవాని చేత రాసుంది, స్టాంప్ వేసి ఆ తర్వాత నందరం డాక్యుమెంటులను ఒకటిసంవత్సరం డాక్యుమెంట్ కాబెటతా నశితి ఒకసంవత్సరం పూర్తిపూర్తి అయితానన్నాడు చేత లక్ష్మినారాయణకు ఇప్పించగా, వాటిని నశితివిగా గుర్తించిన భాధితులను లక్ష్మినారాయణ తనకు ప్లాబు వచ్చి, తన డబ్బు వెనుకకు ఇవ్వమని గొడవపెట్టించి, త్వరలో ఇస్తామని పై వారందరూ వెళ్లిపోయారు. ఆ డబ్బు ఇవ్వకపోవడంతో, స్వార్థాది జనపం 12న అనంతపురం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్లో పై వారి మైనం గుర్తించి ఒకటిసంవత్సరం చేయడంతో కేసు నిలిచి నెం.6/2023 యం/ని 416, 417, 420, 464, 465, 467, 468, 471, 471 1/డబ్బు 34 బాధితుల కేసుగా నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపడమడన్నారు. మంగళవారం ఉదయం రాబడిన సమాచారం మేరకు పై తెలిసిన ముద్రాలను సంతకం చేసిన నేర, అనంతపురంలో ముద్రాలు గుర్తించి, అరెస్టులు సమకర్తలలో ఉదయంలో తీసుకుని, వారి నేర ఒప్పందల మేరకు కేసులో ముద్రాలను గుర్తించి, అరెస్టులకు గల కారణాలను తెలిపి 11 వం గంటలలో అరెస్టు చేయడమైంది తెలిపారు. అనంతపురం జిల్లాస్టాంప్ వర్గీకరణ కార్యక్రమం ద్వారా పై వర్గీకరణలో రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ కె.వి.అంబాద్కర్గారి ఆధ్వర్యంలో భాగ్గర్, టీఎస్ఆర్ కేసును చేపించి, ముద్రాలను అరెస్టు చేసిన ఎనిమిది నేరలను సమకర్తలలో ఉదయంలో జిల్లా టీఎస్ఆర్ ప్రశంసించారు.

సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు ధ్యానం సహాయపడుతుంది
ఎమ్మెల్యే సామినేని ఉదయభాను



ధ్యాన కేంద్ర నిర్మాణ పనుల శంకుస్థాపనలో ఎమ్మెల్యే సామినేని ఉదయభాను, మున్సిపల్ చైర్మన్ రంగాపురం రాఘవేంద్ర, యోగి సంపత్ సదానందగిరి మహారాజ్.

జగ్గయ్యపేట, జనవరి 17, ప్రభాతవార్త : నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను ఆలొగమించుకుందుకు ధ్యానం సహాయపడుతుందని ప్రభుత్వవేమి, జగ్గయ్యపేట ఎంఎల్ఎస్ ఎంఎల్ఎస్ కుమార్తెల సేవకులు అన్నారు. ఎన్టీఆర్ బిల్డ్ జగ్గయ్యపేట పట్టణంలోని సెవెరు బజార్ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ మంగళవారం గౌతమీ జిల్లా ధ్యాన కేంద్ర నిర్మాణానికి హిమవల, పంపొయ్యిగి సుపత సదానందగిరి మహారాజ్ సమన్వయకర్త శంకుస్థాపన చేశారు. ఈసందర్భంగా ఉడదురుపాడు మహ్మద్బాషా ఏపీ సాధించాలన్నా మొదటి మంచి ఆరోగ్యం ఉండాలని, మంగళవారంనాడు అత్యంత శ్రద్ధాగ్రహణ అనే అతిపెద్ద లక్ష్యం వస్తున్నందున దానిగిరి ఆరాకాశం లభిస్తుందని అన్నారు. జీవిధ్యాన కేంద్ర నిర్మాణ వనల శంకుస్థాపనలో ప్రభుత్వవేమి

జగ్గయ్యపేట ఎవలెంట్ సామెనెన ఉదయభాస మున్నుపల్లె చైర్మన్ రంగాపురం రాఘవేంద్ర, యోగి నంపత నదానందాచార్య మహారాజ్. తండ్రి ప్రతి ఒక్కరినీ నవాక్షు, నమస్కల, అతిదురు మున్నుపల్లె, నాదీని ఆధునికమంచేందుకు దృఢమైన నవనవ కలిగివుండాలి, ఆలముకు ద్వాసనం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుందని వివరించారు. తాను కూడా ద్వాసన సాధన మొనెందులపెడుతున్నట్లు నభలో ప్రకటించారు. బుద్ధవిహార పసరంలాగ్నీ చెరువన దాదాపు 5 కీళ్లు నిధులతో ఆధునికమంచున్నామని, చెరువు మట్టును వాకింగ్ ట్రాక్, గ్రీన్, బిల్డింగ్, రిమోడలింగ్, పరిశుభరాధా పర్యటన కేంద్రంగా మున్నుపల్లెను తిలకించారు. కాగా కార్యక్రమంలో కెడిసిసి చైర్మన్ తన్నీరు నాగేశ్వరరావు, మున్నుపల్లె చైర్మన్ రంగాపురం రాఘవేంద్ర, వైసిచైర్మన్ తుమ్మల ప్రభాకరరావు, వైసిసి కౌన్సిలర్లు పట్టెం మనోహర్, గంగిజంపల్లి వెంకట్రామయ్య, నాదానందాచార్య, తిరుమలగిరి ట్రస్టు చైర్మన్ పసపులెటి రాధా కృష్ణారావు, తోమ్మలూరు నాగేశ్వరరావు, మీసాల బారాజ్, ద్వాసనల్ల నరసాపు, చిన్నంప్రసాద్, వానపర్తిపల్లి వేంకటరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మున్ను మైసాల్లో జగ్గయ్యపేట ప్రభుత్వం సెలెస్టెస్ పేరున వేస్తుంది అనుకున్నా కార్యక్రమే సామెనెన ఉదయభాస అన్నారు. జగ్గయ్యపేట పట్టణంలోని సెలెస్టెస్ కార్యాలయాన్ని మంగళవారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో ముఖ్యఅతిథి గత ప్రభుత్వాలు మున్నులను ఓటుబా ికగా ఉపయోగించుకున్న వారి నంక్షేమన్ని మరిచిపోయారన్నారు. దివంగత సిఎం వైఎస్ఆర్ మున్నులకు వారి నంక్షేమన్ని ఉపయోగించిన పద్ధతాన అమలుచేశారన్నారు. ఆయన బాల్బల్బే నేను సిఎం జగన్మోహన్రెడ్డి కూడా మున్నుల అభ్యున్నతి కృషిచేస్తున్నారున్నారు. కాగా కార్యక్రమంలో పట్టణ మైసాల్ సెలెస్టెస్, అధ్యక్షులు పేట్ మొహద్దీన్, నియోజవకర్త మైసాల్ అధ్యక్షులు రన్ హుస్సేన్, షాద్ఖానా చైర్మనిని నియమితలైన ఎన్ ట్రిడ్ బాబ్, నాయకులు బాల సైదా, ఫిరోజ్ఖాన్, అక్బర్ఖాన్, ఖాసీం సైదా, ఖాదర్ఖానా, షాబుద్దీన్, నాగనూ, హుసేన్ అబ్దుల్ రజజ్ తదితరులు మున్ను పేదలు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హార్టీకర్ కంపెనీల అధిపతులతో మంత్రి కెటిఆర్

[illegible]

పార్టీ పేరుతో తీసుకున్నదన్నారు. ఈ కేంద్రం ముఖ్యంగా హైల్డ్ కేర్, లైవ్ సైన్స్ నరంగం ఫుల్ గతి కోసం పనిచేస్తుందన్నారు. ప్రస్తుత రాష్ట్రంలో 1000కి పైగా లైవ్ సైన్స్ కంపెనీలు ఉన్నాయని, ఇందులో నాన్ స్టాబిల్, మెడ్రానిక్, బేయర్, సహఫీ, రోషి, జాన్స్ అండ్ జాన్స్ వంటి తదితర అలభ్యతాత్మక ప్రముఖ కంపెనీలు హైదరాబాద్ కేంద్రంగా తమ కార్యకలాపాలను ఆగమిస్తున్నాయన్నారు. ప్రపంచంలో తయారయ్యే వ్యాక్సిన్ సేవలో 35శాతం కేవలం తెలంగాణ నుంచే తయారు అవుతున్నాయన్నారు. 200కు పైగా ఎఫ్ డిఐ అనుమతులున్న తయారీ యూనిట్లు కలిగిన రాష్ట్రంలో ప్రపంచంలోనే తెలంగాణ అగ్ర స్థానంలో ఉన్నదన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న లైవ్ సైన్స్, ఫార్మా రంగంలో కేవలం కేంద్రాల యూనిట్లు మాత్రమే కాకుండా పెద్ద ఎత్తున పనికోడమ, అభివృద్ధి చేయాలను కూడా అనే కంపెనీలు కలిగి ఉన్నాయన్నారు.

ఫార్మా లైవ్ సైన్స్ పోటీ పాలు జటి, జటి అనుబంధం రంగంలోనూ తెలంగాణ అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధిస్తుందన్నారు. అవిజాన్, యూపిల్, గురల్, మైక్రోసాప్స్, ఫేసిబుక్ వంటి కంపెనీలు తమ రెండవ అతిపెద్ద క్యాంపస్ లు హైదరాబాద్ లో కలిగి ఉన్న విషయాన్ని సమీక్షించిని చాణిచ్చిన ప్రముఖులను కటిఆర్ తెలియజేశారు.

వార్త, రాజమహేంద్రవరం, బుధవారం 18, జనవరి 2023

వవ్వేరు బ్యాంకు ఛైర్మన్ సూరా రాజీనామా

బుచ్చి(నెల్లూరు) జనం 17 ప్రభాతవార్త: శ్రీ హొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాలోని బుచ్చిరెడ్డిపాలెం వద్దేరు బ్యాంకు ఛైర్మన్ సునూరా శ్రీనివాసులరెడ్డి బ్యాంకు ఛైర్మన్ పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతు పది సంవత్సరాలు బ్యాంకు ఛైర్మన్ గా కొనసాగాయన ప్రస్తుతం తనన్ను పన్నున్న కొన్ని ఆరోపణల నేపథ్యంలో రాజీనామా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



రాజీనామా పత్రాన్ని సమర్పిస్తున్న ధృశ్యం

[illegible]

**తండ్రి చేతిలో తీవ్రంగా గాయపడిన
అభితేష్ రెడ్డి బ్రైయిన్ డెడ్**

- అవయవదానానికి ఎస్టీకి విజ్ఞప్తి
- తక్షణమే స్పందించిన ఎస్టీ అన్నరాజన్

[illegible]

తెల్లవారు జామున ఆయుషప్రతి చేరుకున్న సీబి యుగంధర్మ హోల్స్ ప్రతిష్టాపన వేగవంతంగా పూర్తి చేశారు. అభివేష పాఠ్య దేహాన్ని జీవనదాన్ శ్రుష్టు అప్పగించారు. తద్వారా గుండె, కాలేయం, మూత్రాంతరాలు, ఊపిరితిత్తులు సేకరించి గ్రీన్ దాన్ల ద్వారా గ్రహపాతకం అందించేందుకు జిల్లా సుబ్బలీన్ శాఖ అధికారులు పూర్తి సహకారం అందించారు. భర్తను, బిడ్డను కోర్టులో ఆవేదనలో ఉన్నప్పటికీ సాటి వారినే నాయుషదాలనే సంకల్పంతో తన బిడ్డ అమయవదానం చేసిన తల్లి తులకమ్మను ఎన్నో అస్పూరాజుతో పాటు జీవన దాన్ శ్రుష్టు నిర్వాహకులు, ఆహార వైద్యులు ప్రత్యేకంగా ఆకించినందుకు.

అడిగిన వెంటనే స్పందించి పోలీసు ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి అవయవదానానికి సంపూర్ణ తోడ్పాటు అందించిన ఎస్పీ అన్నరాజన్ ను జీవన్ దాన్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు, అపోలో వైద్యులు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ప్రజా సంక్షేమం కంటే పదవిపైనే వ్యూహాంశం

- చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్ లపై అనంతపురం ఎమ్మెల్యే విమర్శ

అనంతపురం, జనవరి 17 ప్రధానమంత్రి బియ్యం పంపిణీ కార్యక్రమంలో ప్రజా సమక్షంలో కంటే పదవిపైనే చంద్రబాబునాయుడు, పవన్ కళ్యాణ్ లకు వ్యతిరేకంగా ఎక్కువైందని అనంతపురం అర్చన ఎమ్మెల్యే అనంత వెంకటరామిరెడ్డి విమర్శించారు. అనంతపురం నగరం 47వ డివిజన్ లో మంగళసూరి నిర్వహించిన గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో అనంతపురం అర్చన ఎమ్మెల్యే అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ఈ సందర్భంగా ఇంటింటికీ వెళ్లి ఆయా కుటుంబాలకు అందుతున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు వివరిస్తూ ఇన్ సెన్సర్స్ నిర్వహించిన సమన్వయ అడిగి తెలుసుకుని ఆయా సమస్యల పరిష్కారానికి పర్యటన తీసుకోవాలని ఆధికారులను ఆశీర్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా అనంత మీడియాతో ముఖాముఖం అడిగి కుర్చీ కోసం టిడీఎస్ ముఖాముఖం అడిగి కుర్చీ కోసం టిడీఎస్



అద్దెదారులకు సంక్షేమ పథకాలు వివరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే అనంత



లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ పథకాలు వివరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే అనంత

అధ్యక్షులు చంద్రబాబునాయుడు, జనసేన అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్‌లు పాకులాడుతున్నారు ఆలోపించారు. 14 సంవత్సరాలు ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబునాయుడు వసీషానా, ఏనాడూ ప్రజా సంతోషం, సంతృప్తి గురించి ఆలోచించని పాపాన విలేదన్నారు. ఎంతకాకుండా రాష్ట్ర విశేష తర్వాత జనసేన, డిజైనింగ్ కనీసి అనిచేశాయని నుంచి పవన్ కళ్యాణ్ ప్రజా సమస్యను పట్ల ఎందుకు ప్రతిభ లేక పోయారన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి చేపడుతున్న ప్రజా సంతోష పాలనతో వస్తున్న ఆదరణ హుస్నీకర్ కుట్రలు, కుట్రత్రాకు ప్రభుత్వ నేతలు తెలేలేవుతున్నారన్నారు. ప్రజా మద్దతు ఉన్నంత కాలం ఎంతాల్లా ఫలింపవని నుష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో సగర మేయర్ మహమ్మద్ హసీం, డిప్యూటీ మేయర్ పాల్గొన్నారు.

హాస్టల్ సిబ్బందికి జీఓ 60 వర్తింపు చేయాలి

పాఠశాల డైరెక్టరేట్ ముందు ధర్మా

[illegible]

24 గంటల వనివిధానం రద్దు చేయాలన్నారు. జీవో నంబర్ 117 ప్రకారం 2022 ఏప్రిల్ నుంచి 2023 జనవరి వరకు 10 నెలల పెండింగ్ వేతనాలు వెంటనే ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. తమ సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే రాజీయే అసెంబ్లీ సమావేశాల సందర్భంగా ఫలో హైదరాబాద్ నిర్వహింస్తామని హెచ్చరించారు.

ఆరోగ్యవంతుడైన జీవనశైలిని అనుసరిస్తున్నా ఎందుకీలా అనిపిస్తోందా? అయితే సరిగా నిద్రపోతున్నారా.. చెక్ చేసుకోండి.

- ఈ తరం అమ్మాయిలు పగలంతా కష్టపడినా రాత్రుళ్లు చాలింగ్, వెబ్ సీరీస్లంటూ గడిపేస్తారు. దీంతో నిద్ర సరిపోదు. ఫలితమే అనారోగ్యం, ఒత్తిడి, పనిపై సరిగా దృష్టిపెట్టలేక పోవడం వగైరా. నిద్ర మనకు



విశ్రాంతి సమయమే కాదు. శరీరం తిరిగి పుంజుకోవడానికీ, లోపలి మలినాలను శుభ్రం చేసుకోవడానికీ సాయపడే ప్రక్రియ. కాబట్టి, దీనికి వేళల్ని తప్పక పాటించాల్సిందే.

- ▶ పడుకోవడానికి కనీసం అరగంట ముందు టివి, ఫోన్లను పక్కన పెట్టేయండి. సూర్యాస్తమయం అవ్వగానే శరీరంలో నిద్రకు సాయపడే మెలటోనిన్ హార్మోను విడుదలవుతుంది. టివి, మొబైల్స్ నుంచి వచ్చే కృత్రిమ కాంతి దీని విడుదలను అడ్డుకుని నిద్రను దరి చేరనివ్వదు. కాబట్టి, పడుకునే సమయంలో ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులకు దూరంగా ఉండాలనే నియమాన్ని పెట్టుకోండి.
- ▶ పడుకోగానే నిద్ర పట్టదు చాలా మంది చెప్పే కారణమిది. బుర్రంతా ఆలోచనలతో నిండిపోతే నిద్ర త్వరగా రాదు పడుకొని దీర్ఘశ్వాస తీసుకుంటూ దానిపైనే దృష్టి నిలపండి. ఆక్సిజన్ సరఫరా బాగా జరిగి ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా మారి కునుకు దరి చేరుతుంది.
- ▶ గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు జాజికాయ పొడి కలిపిగానీ, చామంతి టీని కానీ పడుకోబోయే ముందు తీసుకోండి.
- ▶ ఇవి నరాలను శాంత పరిచి, నిద్రపట్టేలా చేస్తాయి.
- ▶ తినడానికి పడుకోవడానికి మధ్య కనీసం రెండు గంటల వ్యవధి ఉండాలి. లేదంటే కడుపులో యాసిడ్లు తయారై నిద్ర పట్టకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి, త్వరగా భోజనం చేసి, అరగంటపాటు నడిస్తే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది.
- ▶ రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోండి. కొన్ని రోజులకు అదో అలవాటులా

వేప, పసుపుతో... మారుతుంది. వేడుకలు, స్నేహితులతో పాల్గొలు ఉండి, నిద్ర అలస్యమైనా ఆ ప్రభావం శరీరంపై కావాల్సినవి : వేపాకులు-పిడికెడు, పసుపు- 3 టీ స్పూన్స్ తయారీ... ముందుగా పిడికెడు వేపాకుల్ని



తీసుకుని మెత్తగా ముద్ద చేసుకోవాలి. అందులో 3 టీస్పూన్స్ పసుపు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పాదాలకు వట్టిచి అరగంట పాటు ఉంచాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో

మడమలు పగులుతున్నాయా!

పాదాలను శుభ్రం చేసుకుని, పొడిగా అయ్యాక మాయిశ్మరైజర్ రాసుకోవాలి. నిమ్మరసం, రోజ్ హిబర్తో...

కావాల్సినవి : నిమ్మరసం-1 టీస్పూన్, ఉప్పు-1 టీస్పూన్, గ్రిజిన్-1 టీస్పూన్, రోజ్ హిబర్-1 టీస్పూన్. తయారీ : ముందుగా ఒక బట్టే కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీళ్లు తీసుకుని అందులో పైన చెప్పినవన్నీ చేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు ఆ నీటిలో పాదాలను 10 నుంచి 15 నిమిషాలు నాననివ్వాలి. తర్వాత ప్రదర్బ చేసి మృతకణాలను తొలగించుకోవాలి. ఇప్పుడు కాస్త గ్రిజిన్లో ఒక్కో టీస్పూన్ చొప్పున నిమ్మరసం. రోజ్ హిబర్ కలిపి పాదాలకు మార్చిలా వేయాలి. అలా 15 నుంచి 30 నిమిషాలు



ఉంచిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో

పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. టబత్తో శుభ్రంగా తుడుచుకుని పొడిగా అయిన తర్వాత మాయిశ్మరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేసే పగుళ్లు క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

జనన మరణాలనే సంసార చక్రం నుంచి జీవని దూరంచేసి మోక్షాన్ని ప్రసాదించే మార్గాల్లో సత్సంగం

జ్ఞానజ్యోతుల సత్సంగం

ఒకటి. సాధునాం దర్శనం పుణ్యం స్ఫుర్తనం పావనాశనం, సంభాషణం కోటి తీర్థం వందనం మోక్షసాధనం అంటోంది శాస్త్రం. అందుకు నిదర్శనమీ పురాణ కథ. ఒకసారి నారద మహర్షి సత్సంగం దొప్పతన మేంటని



విష్ణుమూర్తి అడిగాడు. అది తెలియాలంటే దండకాశ్రయం వెళ్లి అప్పుడే గుడ్డు నుంచి రాజోతున్న పక్షినడుగు' అన్నాడు. నారదుణ్ణి వెళ్లి

జన్మలేదని అర్థమైంది. సతసంగంమంటే సత్యం, శాశ్వతం, పరిపూర్ణం. ది అంతటా వెలుగులు నింపుతుంది' అంటూ నారద మహర్షికి సమస్యరిచాడు.



అధ్యాత్మికం

నిద్ర.. ఆరోగ్యం

పడదు. శరీర ఆరోగ్యానికి నిద్ర ప్రధానం కాబట్టి దానిపై దృష్టిపెట్టండి. అప్పుడు హార్మోనుల్లో అసమతుల్యత, ఇన్ఫ్లమేషన్, ఒత్తిడి వంటి సమస్య లుండవు. త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలూ దరిచేరవు.

నిద్రపుచ్చే దుష్టబ్బు !

కొంతమందికి ఎంత ప్రయత్నించినా మంచి నిద్రపట్టదు. పట్టినా కలత నిద్రే. కొన్ని సార్లు ఒత్తిడి కారణంగానూ ఇలా జరుగు తుంది. ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడానికి పచ్చినవే వెయిటెడ్ ఖాంతెట్టు. ఇవి కాస్త బరువుగా ఉండి. శరీరంపై ఒక రకమైన ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. ఫలితంగా మనలో ఆందోళన తగ్గుతుంది. మంచి నిద్రపడుతుంది. ఈ దుష్టబ్బు ఆటిజం, వయసుతో పాటు వచ్చే మతిమరుపు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న వారికి కూడా నిపుణులు అంటున్నారు.



మనకు నిత్యం హస్తాభరణాల మారిన ఫోన్లో చేరే వైరస్లు దాని పనితీరును ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో,



ఫోన్ శుభ్రం చేద్దాం..

ఫోన్ పై పేరుకొనే బ్యాక్టీరియాలు మనకి పలు అనారోగ్యాలను.. తెచ్చి పెడతాయంటున్నారు నిపుణులు.

పిల్ల చేతికి అందే ఫోన్ ను రెండు రోజులకోసారి శుభ్రపరిచి అనారోగ్యాలను దరిచేరకుండా చేయాలని సూచిస్తున్నారు హ్యూండ్ బ్యాగుకు ఆకర్షణయింగా, అలాగే ఫోన్ ను శుభ్రపరచడంలో ఉపయోగపడే పలు టూల్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

కిచెయిన్. క్లీనింగ్ వైప్స్ ఉండే స్ప్రేస్ క్లీనర్ ను హ్యూండ్ బ్యాగుకు లేదా ఫోన్ కు తగిలించుకొనే సౌకర్యం ఉంటుంది. వీలైనప్పుడల్లా ఈ వైప్స్ తో ఫోన్ ను శుభ్రపరుకోవచ్చు. ఈ కిచెయిన్ బ్యాగుకు అదనపు అలంకరణగానూ మారుతుంది.

స్ప్రేస్ క్లీనర్ కిట్ బ్లాస్ వాష్ కిచెయిన్ హ్యూండ్ బ్యాగు లేదా వాహనతాళానికి తేలికగా అటాచ్ చేసుకోవచ్చు. ఇందులో వ్లువుగా పఫ్ లా ఉండే టూత్ తో సమయం ఉన్నప్పుడు ఫోన్ పై మురికిని తొలగించుకోవచ్చు.

అలాగే మెటల్ స్టాండు స్ప్రేస్ క్లీనర్ కలిసి ఉండే ప్రత్యేక కిచెయిన్ హ్యూండ్

అలాగే ఐ రోలర్ తో ఫోన్ స్క్రీన్ పై మృదువుగా రోల్ చేస్తే చాలు. ఇందులోని ద్రావణం ఫోన్ పై మురికిని క్షణాల్లో మటుమాయం చేస్తుంది. దీంతో ఫోన్ పై పేరుకున్న బాక్టీరియా తొలగి పోతుంది.

అందమైన, ఆరోగ్యకరమైన కురుల కోసం ఎన్నెన్నో చేస్తాం! నూనె, పొంపు, కండిషనర్.. కురిచినప్పుడ గల్లా పొయిర్ ప్యాకెట్లు. ఇన్ని చేసినా.. చాలామందికి అసంతృప్తి! మాటిమాటికి పొంపు చేస్తోంటే కురులమో నిర్దిష్టంగా తయారవుతాయి. దీనికి పరిష్కారమే.. 'కో వాష్'. తారలు మెచ్చుతోన్న ఈ విధానమేంటి?

▶ పొంపు చేశాక కండిషనర్ రాయడం తెలుసు. కో వాషింగ్ లో పొంపు ఊస ఉండదు. జుట్టు చిక్కుల్లేకుండా చేసి, నీటితో తడిపి, కుదుళ్లు నుంచి వెంట్రుక కొనల వరకు కండిషనర్ పట్టించాలి. అయిదు నిమిషాలు తలంతా మర్చా చేసి, గోరు వెచ్చని లేదా చల్లటి నీటితో కడిగేయాలంటే! పొంపు చేసినపుడు దానిని

కురులకు కోవాష్ ..

మావడమే కాదు వెంట్రుకలు పొడి బారలానూ చేస్తాయి. కండిషనర్ తలను శుభ్రం చేయడమే కాదు సీటుమను కోల్పోకుండా చూస్తుంది. దీంతో జుట్టు పట్టుకున్నారా, మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. ▶ తెలివైన ప్రక్రియే కదూ! అయితే మీ కండిషనర్ లో ఆల్కహాల్, సిలికాన్స్, సల్ఫేట్స్, ఫెర్లేలియం, మినరల్స్ లేకుండా చూసుకుంటేనే ప్రయోజనకరం. అలాగే కోవాషింగ్కి హాపి అయిల్స్ లేనివి ఎంచుకోవాలి. దీన్ని అన్నిరకాల కురుల వాళ్లూ ప్రయత్నిస్తున్నా.. కర్ఫ్, సెన్నిటివ్ జుట్టుకి ఎక్కువ అనుకూలం. త్వరగా జిడ్డుగా మారి వెంట్రుకల్లేతే దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు. ▶ అయితే పొంపు అవసరం ఒక లేదన్న మాట.. అనుకుంటున్నారా? మీరు బారబడ్డట్లే! కండిషనర్ పొంపుకీ పూర్తిగా ప్రత్యా మ్నాయం కాదు. దాని వాడకాన్ని తగ్గించడమే. రోజూ ముఖాన్ని శుభ్రం చేస్తున్నా.. క్రౌబ్ రూపంలో లోతైన శుభ్రం చేస్తుంటాం కదా! అలా పొంపు లోతైన శుభ్రతకు తప్పనిసరి. ప్రతి రెండుసార్ల కోవాష్ కు ఓ సారి తప్పక పొంపు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. □

ఎళ్లు. ఈ ఏడాది గెలవక పోతే.. వచ్చే ఏడాది అందాల పోటీల్లో పాల్గొనే అవకాశం ఉండేది కాదు. అలాగని గెలవకపోతే ఎలా అని ఎప్పుడూ భయపడలేదు. నాకు ప్రస్తుతమే ముఖ్యం. 'ఇప్పుడు కాకపోతే ఇకెప్పుడు?' నా సూత్రమిది! ఇప్పుడు, ఈ రోజు ఏం చేస్తున్నానన్నదే నాకు ప్రధానం. 2020 'మిస్ కీమా' పోటీల్లో మొదటిసారి పాల్గొన్నా. టాప్ 5 వరకూ చేరా. 2021 మిస్ టెక్నాన్ యూఎస్ఎ పోటీల్లో



గృహహింస, మానవ అక్రమ రవాణా నుంచి తప్పించుకున్న మహిళలకు దుస్తులు కట్టడంలో

విశ్వసుందరిగా అమెరికా అమ్మాయి

రెండో స్థానంలో నిలిచా. 2022లో కిరీటాన్ని దక్కించుకున్నా. ఓటమిని మాత్రమే పట్టించుకున్నా. అసలు ఈ స్థానానికి వెళ్లగలనా అని సందేహించినా ఆక్రడే ఆగిపోయే దాన్ని. ప్రత్యేకంగా నిలవాలని ఆలోచిస్తా కాబట్టే. మిస్ యూఎస్ఎ, మిస్ యూనివర్స్ గా నిలిచిన తొలి ఫిలిప్పీనా-అమెరికన్ అయ్యా. అమ్మ అమెరికన్, నాన్నది ఫిలిప్పీన్స్. ఆశావహ ధోరణితో ముందుకెళ్లా కాబట్టే ఈ స్థానంలో నిలిచా. ఇదే కాదు. నేనే వాలీబాల్ క్రీడాకారిణిని. 15 ఏళ్ల వయసులో ఆసక్తి వస్త్రాలపైకి మళ్లింది. అలా ఫ్యాషన్ డిజైనర్ నయ్యా. నలుగురికి సాయపడాలంటే సమాజ సేవలోకే వెళ్లనక్కర్లేదు. నచ్చిన పనిని పదిమందికీ ఉపయోగపడేలా తీర్చిదిద్దితే చాలు. కాలువ్యాన్ని పెంచే వాటిలో ఫ్యాషన్ రంగమూ ఒకటి. దాన్ని తగ్గించేలా వృథా వాటితో వస్త్రాలను తీర్చిదిద్దుతున్నా. నా గతాన్ని వినిపించడానికి మోడల్ నయ్యా.

శిక్షణనిస్తున్నా. అమ్మాయిలూ. నా నలవో ఒక్కటే! కుదురుతుందా? చేయగలనా? అనేవాళ్లను వక్కన పెట్టండి. మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపే అంశాలపై దృష్టిపెట్టండి. మీరంత దృఢమైన వ్యక్తులలో అది పరిచయం చేస్తుంది. దేనికోసమూ నచ్చినదాన్ని వక్కనపెట్టొచ్చు. నచ్చింది చేస్తూనే ఇతరులు కోరుకునే ఫలితాలను ఎలా సాధించవచ్చో ప్రయత్నించండి. ముఖ్యంగా ఈ క్షణంలో బతకండి ప్రతి నిమిషానికీ ఆస్వాదించండి. □

పిల్లలతో గడుపుతున్నారా ?

పెరిగిపోతుందంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ప్రతి రోజూ ఓ నియమం పెట్టుకున్నట్లుగా పిల్లల కోసం సమయం కేటాయింవాలని సూచిస్తున్నారు.

▶ ఉండయం లేవగానే హడావిడిలో పడిపోకుండా పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు.. ఒకరికోకరు గుడ్ మార్నింగ్ చెప్పుకోవడం, ఈ క్రమంలో పెద్దలు పిల్లలకు ఓ

స్క్రీన్ ను ముందు ఓ హాగ్గా ఇవ్వడం, శుభ్రపరచ రాజీపడుకునే ముందు గుడ్ నైట్ చెప్పకోవడం.. వంటి రోజువారీ క్లీనింగ్ క్లాత్ అలవాట్లుగా మార్చుకోవాలం కూడా టున్నారు నిపుణులు.

ఉంటుంది. ఇంటి పనులు, వంట వారానికి రెండు వసలు, ఇల్లు శుభ్రం చేయడం.. వంటి పనుల్లో మీతోపాటు మీ పిల్లల్ని భాగం చేయడం వల్ల ఇద్దరూ కలిసి మరింత ఎక్కువ మృదువైన గ్యీబునీతో ఫోన్ ను

సూనాయనంగా శుభ్రం చేయొచ్చు. కంటికి కనిపించని మురికిని ఇది పూర్తిగా పీల్చడమే కాకుండా ఫోన్ ను మెరిసేలా మారుస్తుంది.

కావాల్సినవి: బయటి పిండి కోసం.. మైదా-కిలో, నెయ్యి-35 గ్రా,

యాలకులు-బదు ఫిల్లింగ్ కోసం.. చాక్లెట్-500గ్రా, బాదం జీడిపప్పు-250 గ్రా. చొప్పున, పిస్తా-100గ్రా, పంచదార కెజి, మిన-వేయించ దానికి సరిపడా. తయారీ : మైదాలో నెయ్యి, యాలకుల పొడి చేసి నెయ్యి పిండికి వట్టేలా బాగా కలపాలి. నెమ్మదిగా కొన్ని కొన్ని నీళ్లు పోస్తూ



చాక్లెట్ నీ

చాక్లెట్ సమోసా !

పిండిని తడపాలి. ఆ తర్వాత ఇర్రెన్ నిమిషాలు నానబెట్టాలి. సమోసా లోపల పెట్టుడానికి చాక్లెట్ ని డబుల్ బాయలర్. అంటే చాక్లెట్ ని గెన్నెలో ఉంచి దాన్ని మరుగుతున్న నీళ్లన్న మరో గెన్నెలో ఉంచి,



జీడిపప్పు, పిస్తా కలపాలి. తడిపిన పిండిని నీళ్లు ఉండల్లా చేసుకుని గుండ్రంగా ఒత్తుకోవాలి. ఇలా చేసిన గుండ్రటి చపాతీని రెండుగా కోసుకోవాలి. ప్రతి సగం ముక్కను కోన్ ఆకారంలో మడుచుకోవాలి. రెండు అంచులను నీళ్లతో అతికించుకుని కోన్ తయారుచేసుకోవాలి. ఈ కోన్ లో చాక్లెట్ మిశ్రమాన్ని వేసి అంచులను నీళ్లతో అతికించుకోవాలి. యాలకులను పొడి ఇవేయకుండా విత్తనాలను సమోసా పిండిలో కూడా కలపొచ్చు. సమోసాకి ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. వీటిని సూర్యో గోల్డెన్ బ్రాస్ రంగు వచ్చేవరకు డ్రై చేసుకోవాలి. ముందు మంటను మధ్యస్థంగా పెట్టి తర్వాత పెద్ద మంట మీద వేయించుకుంటే సమోసా క్రీస్టిగా వస్తుంది. చివరగా టిప్స్ పేపర్ పై డ్రై చేసిన సమోసాలను వీలైన సర్వీ చేసుకుంటే సరి. □

