

కుష్పం నియోజకవర్గానికి కృష్ణా జలాలు..

అనంత వెంకటరెడ్డి హంట్రి-నీవా సుజల ప్రవంతిలో భాగంగా రూ. 560.29 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన కుష్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ పనులు పూర్తి చేసి, కుష్పం నియోజకవర్గానికి నేడు చిత్తూరు జిల్లా రాజుపేట వద్ద కృష్ణా జలాలు విడుదల చేసి, గుండుశెట్టిపల్లె వద్ద బహిరంగ సభలో పాల్గొననున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త

కుష్పం నియోజకవర్గానికి కృష్ణా జలాలు..

ఈ 57 నెలల్లో కుష్పం నియోజకవర్గంలోని లబ్ధిదారులకు (ఒక్కొక్కరు ఒకటికన్నా ఎక్కువ పథకాల ద్వారా లబ్ధి పొందిన నేపథ్యంలో) డిజిటీ ద్వారా రూ. 1,400 కోట్లు.. డిజిటీ, నాన్ డిజిటీ ద్వారా రూ. 1,889 కోట్ల లబ్ధి అందించిన జగనన్న ప్రభుత్వం..

రాజమహేంద్రవరం fb.com/vaartha

Published from Rajahmundry, Vijayawada, Hyderabad, Visakhapatnam, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam 26-2-2024 సోమవారం సంపుటి: 30 సంఛిక: 26 పేజీలు: 12 వెల: 6.50

కుష్పం నియోజకవర్గానికి కృష్ణా జలాలు..

కుష్పం నియోజకవర్గంలోని 110 మైనర్ ఇరిగేషన్ చెరువుల ద్వారా 6,300 ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు, కుష్పం, పలమనేరు నియోజకవర్గాల్లోని 4.02 లక్షల జనాభాకు తాగు నీరు అందిస్తూ.. అనంత వెంకటరెడ్డి హంట్రి-నీవా సుజల ప్రవంతిలో భాగంగా రూ. 560.29 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన కుష్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ పనులు పూర్తి చేసి, కుష్పం నియోజకవర్గానికి నేడు చిత్తూరు జిల్లా రామకుష్పం మండలం రాజుపేట వద్ద కృష్ణా జలాలు విడుదల చేసి, శాంతిపురం మండలం గుండుశెట్టిపల్లె వద్ద బహిరంగ సభలో పాల్గొననున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

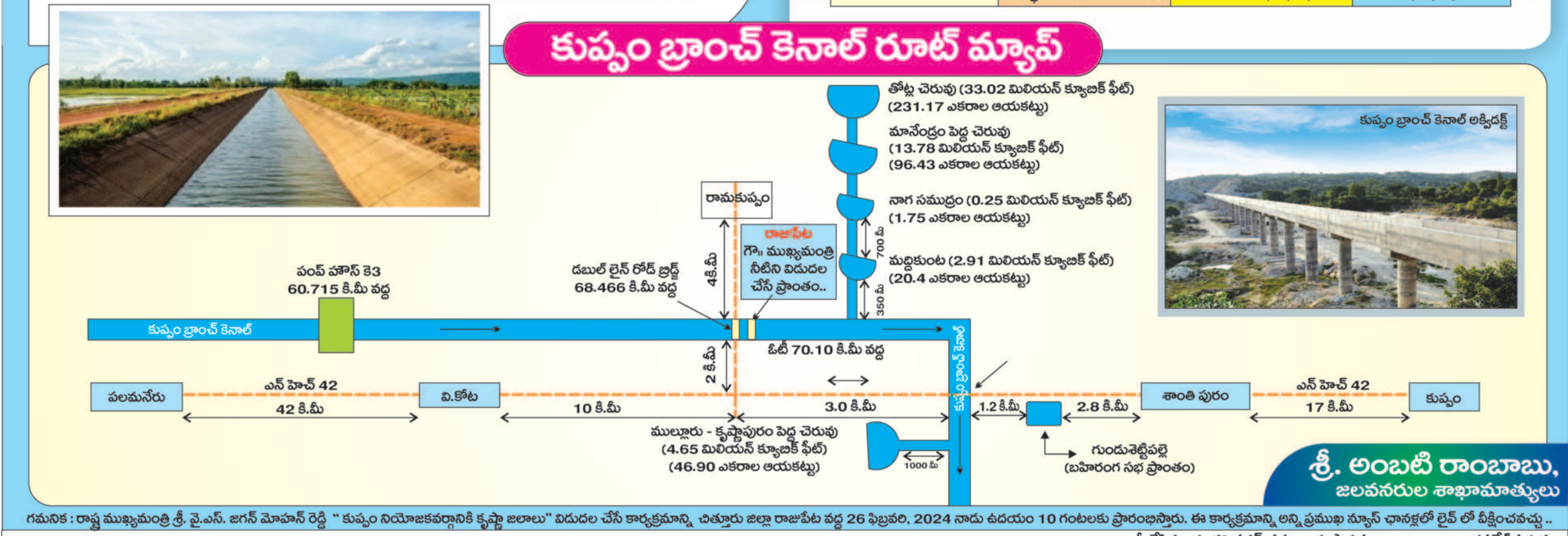
- ### కుష్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ ప్రత్యేకతలు
- పుంగమూరు బ్రాంచ్ కెనాల్ 207.80 కి.మీ వద్ద (చిత్తూరు జిల్లా పెద్ద పంజాణి మండలం అప్పినపల్లె చెరువు వద్ద) కుష్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ ప్రారంభం..
 - నీటి సామర్థ్యం : 6.130 క్యూమెక్స్ (216 క్యూసెక్కులు)
 - కాలువ పొడవు : 123.641 కి.మీ
 - వ్యయం : రూ. 560.29 కోట్లు
 - కట్టదాలు : 330
 - లిఫ్ట్ లు : 3
 - ఆయకట్టు : 110 చెరువుల క్రింద 6,300 ఎకరాలు
 - త్రాగునీరు : పలమనేరు, కుష్పం నియోజకవర్గాలకు చెందిన 4.02 లక్షల మంది ప్రజలకు..

- ### 'కుష్పం' అభివృద్ధికి జగనన్న ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు
- కుష్పంకు మున్సిపాలిటీ హోదా.. రెవెన్యూ డివిజన్, పోలీస్ సబ్ డివిజన్ ఏర్పాటు..
 - రూ. 66 కోట్లతో కుష్పం మున్సిపాలిటీలో అభివృద్ధి పనులు..
 - నియోజకవర్గంలోని 4 మండలాల అభివృద్ధికి మరో రూ. 100 కోట్లు మంజూరు..
 - కుష్పం జలప్రదాయిని పాలారు ప్రాజెక్టులో భాగంగా రూ. 215 కోట్ల వ్యయంతో 0.6 టీఎంసీ సామర్థ్యం గల రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి పరిపాలనా అనుమతుల మంజూరు..
 - శాంతిపురం మండలం మాదనపల్లె వద్ద, గుడిపల్లె మండలం యామిగానిపల్లె వద్ద రూ. 535 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న రెండు జలాశయాలకు పరిపాలనా అనుమతుల మంజూరు
 - కుష్పం పట్టణంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆఫీస్ కాంప్లెక్స్, కుష్పం నియోజకవర్గంలో మరో 2 విద్యుత్ సబ్స్టేషన్ల నిర్మాణం పూర్తి..
 - "వైఎస్సార్ జగనన్న శాశ్వత భూ హక్కు మరియు భూరక్ష" ద్వారా ఇప్పటివరకు 104 గ్రామాల్లోని 53,718 ఎకరాల్లో రీసర్వే చేపట్టి 16,676 మంది లబ్ధిదారులకు భూహక్కు పత్రాలు జారీ..

ఈ 57 నెలల్లో కుష్పం నియోజకవర్గంలోని లబ్ధిదారులకు (ఒక్కొక్కరు ఒకటికన్నా ఎక్కువ పథకాల ద్వారా లబ్ధి పొందిన నేపథ్యంలో) డిజిటీ ద్వారా రూ. 1,400 కోట్లు.. డిజిటీ, నాన్ డిజిటీ ద్వారా రూ. 1,889 కోట్ల లబ్ధి అందించిన జగనన్న ప్రభుత్వం..

కుష్పం నియోజకవర్గం పరిధిలో వివిధ సంక్షేమ పథకాల అమలులో తేడా గమనించండి

పథకం పేరు	లబ్ధి పొందిన విధానం	గత 5 ఏళ్ల పాలనలో (2014-2018)	ప్రస్తుత పాలనలో (2019 - నేటి వరకు)
జగనన్న అమ్మఒడి	లబ్ధిదారులు	లేదు	35,951
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	లేదు	154.93 Cr
వైఎస్సార్ చేయూత	లబ్ధిదారులు	లేదు	19,921
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	లేదు	84.96 Cr
వైఎస్సార్ ఆసరా	లబ్ధిదారులు	లేదు	44,888
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	లేదు	171.69 Cr
ఆరోగ్యశ్రీ	లబ్ధిదారులు	7,002	33,795
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	28,20,00,000	76,99,00,000
ఆరోగ్య ఆసరా	లబ్ధిదారులు	లేదు	21,286
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	లేదు	9,98,00,000
పెన్షన్లు	లబ్ధిదారులు	31,252	38,162
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	203.01 Cr	507.40 Cr
సున్నావడ్డీ (మహిళలు)	లబ్ధిదారులు	29,355	59,662
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	15,49,00,000	30,30,00,000
ఇళ్లు	మంజూరు చేసిన ఇళ్లు	3,547	7898
	పూర్తయిన ఇళ్లు	2,968	4,871
ఇళ్ల పట్టాలు	మంజూరైన ఇళ్లపట్టాలు	సున్నా	14,898 (మరో 15,000 త్వరలో)
సంపూర్ణ పోషణ	నమోదు చేసుకున్న తల్లులు	10,156	21,020
	నమోదు చేసుకున్న పిల్లలు	24,367	58,541
	చేసిన వ్యయం	3,51,00,000	7,94,00,000
రైతు భరోసా-PM Kisan	లబ్ధిదారులు	లేదు	39,168
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	లేదు	1,41,22,17,000
విద్యా దీవెన	లబ్ధిదారులు	8,459	12,093
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	27,87,15,417	41,12,04,004
వసతి దీవెన	లబ్ధిదారులు	7,384	11,504
	లబ్ధి మొత్తం (రూ.లలో)	5,84,68,646	20,20,38,691



Published from Rajahmundry, Vijayawada, Hyderabad, Visakhapatnam, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam

నేడు సిఎం జగన్ కుప్పం పర్యటన

నలభై యేళ్ల కల సాకారం

కుప్పానికి కృష్ణా జలాల విడుదల

కుప్పం, ఫిబ్రవరి 25 ప్రభాతవార్త: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి కుప్పం నియోజకవర్గ ప్రజలు నలభై యేళ్లుగా ఎదురుచూసిన కలను సాకారం చేయనున్నారు. అలాగే కుప్పం ప్రజలు, రైతుల చిరకాల వాంఛకు తీరారం చుట్టనున్నారు. సిఎం జగన్ సోమవారం కుప్పం నియోజకవర్గంలోని శాంతిపురం, రామకుప్పం మండలాల్లో పర్యటించనున్నారు. తొలుత రామకుప్పం మండలంలోని రాజుపేట వద్ద హంద్రీ-సీవా కాలువల్లోకి

చేరుకున్న కృష్ణాజలాలకు పూజలు నిర్వహించి కృష్ణా జలాలను కుప్పం ప్రజలకు విడుదల చేస్తారు. ఆనంతరం కుప్పం ప్రాంతరైతులు, ప్రజలచిరకాల వాంఛ ఆయన పాలారు ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి సుమారు 214.81కోట్ల అంచనా వ్యయంతో శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఆనంతరం శాంతిపురం మండలం గుండిశెట్టిపల్లి వద్ద జరిగే బహిరంగ సభలో సిఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించనున్నారు.

అదివారం సముద్రగర్భంలోని ద్వారక వద్దకు వెళ్లి తిరిగి పైకి వచ్చిన ప్రధాని మోడీ సముద్ర గర్భంలోని ద్వారకలో ప్రధాని ప్రత్యేక పూజలు

దేవభూమి ద్వారకా, ఫిబ్రవరి 25: పురాతన ఆధ్యాత్మిక నగరం ద్వారకాను వీక్షించేందుకు ప్రధాని మోడీ స్వాభావ డైవింగ్ చేశారు. సముద్ర గర్భాన నిశ్చిప్తమైన ఆ మహానగరాన్ని దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. కొన్ని నెలల వ్యవధిలోనే అరేబియా సముద్రం >>2

లారినీ ఢీకొన్న స్కార్మియో మదనపల్లె-బెంగళూరు జాతీయ రహదారిపై ఘోరప్రపమాదం ఐదుగురి మృతి, ముగ్గురికి గాయాలు

మార్చి నాటికి గ్రామీణ రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తి

అనుసంధాన దారులు, వంతెనల నిర్మాణం కూడా సత్వరమే పూర్తి రోడ్ల నిర్మాణం, నిర్వహణకు రూ. 2205 కోట్లు ఇచ్చాం: సిఎం జగన్

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 25, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎపిలో గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు రవాణా వ్యవస్థ సులభతరం చేసినట్లు సిఎం వైఎస్ జగన్ స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో దాదాపు నిర్దేశిత గ్రామీణ రోడ్ల నిర్మాణం మార్చి నాటికి పూర్తి కావాలన్నారు. సమాచారశాఖ, సిఎంఓ, రోడ్డు భవనాల శాఖల ప్రగతి నివేదికలను అనుసరించి సిఎం జగన్ గ్రామీణ రహదారులు, అనుసంధాన దారులు, వంతెన నిర్మాణంపై సంబంధిత అధికారుల నుంచి ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ సమాచారం తీసుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భంలోనే సిఎం జగన్ పలు విషయాలు వెల్లడిస్తున్నారు. సూతన రోడ్డు నిర్మాణం, పొడైన వాటికి మరమ్మత్తులు, నిర్వహణాంశాల్లో అత్యంత జాప్యతగా ప్రభుత్వం వ్యవహరించాలన్నారు. రోడ్డు నిర్మాణ పురోగతిపై అధికారులను అన్వేషించారు. రాష్ట్ర చరిత్రలో రోడ్లనిర్మాణం, నిర్వాహణ, మరమ్మత్తులకు రూ. 2205 కోట్లు ఇచ్చిన పరిస్థితి లేదన్నారు. అధికారులు వెల్లడించినట్లు ఈ ఏడాది మే చివరినాటికి రోడ్డు నిర్మాణ పనులు >>2

గ్రూప్-2 ప్రిలిమినరీ పరీక్షలు ప్రశాంతం 2వ

ఈ రోజు మా నాన్న నాకు బ్యాంక్ ఖాతా తెరిపించారు. ఇది చాలా తేలిక !

నేను ఏ బ్యాంకు నుండైనా విద్యార్థుణ్ణి తీసుకుని నా కలని నిజం చేసుకోగలను!

మీ బ్యాంక్ నుండి విద్యార్థుణ్ణి పొందండి*

- ₹4 లక్షల వరకు తీసుకునే రుణానికి ఎలాంటి తాకట్టు (కొలెటరల్) ఉండదు
- కోర్స్ పూర్తి అయిన ఒక సంవత్సరం తర్వాత తిరిగి చెల్లించడం ప్రారంభమవుతుంది

*మీ బ్యాంక్ ని సంప్రదించండి

మరిన్ని వివరాల కొరకు www.rbi.org.in సందర్శించండి
మీ అధిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి rbikehtahai@rbi.org.in కి వ్రాయండి

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

MARUTI SUZUKI ARENA

Surprising offers, Incredible drive.

Hurry! This February, bring home your favourite Maruti Suzuki Arena car.

BIG SAVINGS

SWIFT ₹44 000*

WAGONR ₹59 000*

GOLD COIN 11

SCAN TO CHAT WITH US

SWIFT BREZZA WAGONR

E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKI.COM OR VISIT YOUR NEAREST MARUTI SUZUKI DEALERSHIP.

Black glass on the vehicle is due to lighting effect

MARUTI SUZUKI AUTHORISED DEALERS: NORTH ANDHRA: VARUN: (SIRIPURAM) CALL: 8912599999, (GAJUWAKA) CALL: 8912599999, (MURALINAGAR) CALL: 8912599999, (SRIKAKULAM) CALL: 8912599999, (RAJAHMUNDY) CALL: 9985444777. S.B. MOTORS: (RAJAHMUNDY) CALL: 0883-2442410. SATTI BABU: (KAKINADA) CALL: 0883-2442410. JAYABHERI: (KRANTHI NAGAR) CALL: 7093915512, (VIZIANAGARAM) CALL: 8912505000. E-OUTLETS: VARUN: (PENDURTHY) CALL: 8912599999, (RAJAM) CALL: 8912599999. JAYABHERI: (NARSIPATNAM) CALL: 8912505000, (ANAKAPALLE) CALL: 8912505000, (MADHURWADA) CALL: 8912505000. SATTI BABU: (TUNI) CALL: 0883-2442410. S. B. MOTORS: (AMALAPURAM) CALL: 0883- 2442410.

*Terms & Conditions apply. Offers applicable on selected models. Car models and accessories shown may vary from the actual product. Images used are for illustration purposes only. Gold Coin Offer Applicable on Swift and Wagon R till 29th February 2024.

ముత్యాలమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న కల్యాకుంట్ల కవిత -కవితకు ఘనస్వాగతం పలికిన ముంగండ ప్రజలు

ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యారో ఫిబ్రవరి 25 (ప్రభాతవార్త):

డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ కోసినీమ జిల్లా పి.గన్నవరం మండలం ముంగండ గ్రామంలో 400 సంవత్సరాల చరిత్రకలిగిన గ్రామ దేవత ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి ఆలయాన్ని కోసినీమలోని అత్యద్భుత ఆలయంగా పునఃప్రతిష్ఠించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కూతురు కల్యాకుంట్ల కవిత విచ్చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. పూర్వకుంభంతో అర్చకులు, గ్రామస్థులు ఘన స్వాగతం పలికారు.ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి దయ ముంగండ గ్రామస్థులపై అలాగే ఆంధ్ర, తెలంగాణ రాష్ట్రాల పైన కచ్చితంగా ఉంటుందని రెండు రాష్ట్రాలు అమ్మవారి దయవల్ల అభివృద్ధి చెందుతాయని కవిత అన్నారు.ముంగండ గ్రామం ఎంతో ఘన చరిత్ర కలిగిన గ్రామమని కవిత చెప్పారు.



ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం స్పందన : కమిషనర్ వెంకట్రావు

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారో, ఫిబ్రవరి 25 (ప్రభాతవార్త):

కాకినాడ పట్టణంలో నిప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు సోమవారం ఉదయం 9 గంటల 30నిముషాలు నుంచి 10గంటల 30నిముషాలు వరకు దయల్ యువర్ కమిషనర్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ జె. వెంకటరావు చెప్పారు. నగర ప్రజలు స్థానికంగా ఎదుర్కొనే సమస్యలు, ఇబ్బందులను కాకినాడ నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయం ఫోన్ నెంబర్ 0884 2357800 కు కాల్ చేసి తెలియజేయవచ్చున్నారు. ప్రజలు తమ దృష్టికి తీసుకువచ్చిన సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని కమిషనర్ చెప్పారు. 10గంటల 30 నిముషాలు నుంచి స్పందన కార్యక్రమం యధావిధిగా కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దయల్ యువర్ కమిషనర్,స్పందన కార్యక్రమాలను ప్రజలు సద్దినయోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయం వరకు రాతేని ప్రజలు స్థానికంగా ఉండే సచివాలయాల్లో కూడా సమస్యలు తెలియజేయవచ్చునని కమిషనర్ సూచించారు.

అదిత్యలో ప్రశాంతంగా ముగిసిన గ్రూప్-2 ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష

గండేపల్లి ఫిబ్రవరి 25 (ప్రభాతవార్త):

గండేపల్లి మండలం సూరంపాలెం ఆదిత్య విద్యా ప్రాంగణంలో జరిగిన గ్రూప్-2 ప్రిలిమ్స్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా ముగిసిపట్టు క్యాంపస్ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎం శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. క్యాంపస్ నందు గల వివిధ కళాశాలలో ఏడు సెంటర్ లో 4676 మంది అభ్యర్థులకు గాను 4051(86శాతం) హాజరయ్యారని,625మంది హాజరు కాలేదని. ఉభయ గోదావరి జిల్లాల లోగల వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అభ్యర్థులకు ఏటవంటి ఆహారకర్మం కలగకుండా ఆదిత్య యాజమాన్యం అన్ని రకాల ఏర్పాట్లను చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.



సామాజిక న్యాయం ఎక్కడ,? “ రబ్బర్ చెప్పులతో అసెంబ్లీకి వెళ్ళకూడదా

పాఠం శెట్టి సూర్యచంద్ర గోకవరం ఫిబ్రవరి 25 ప్రభాత వార్త

గోకవరం: మండలం అమృతాపురం గ్రామం టిడిపి జనసేన పొత్తులో భాగంగా సీట్లు కేటాయింపు చూస్తే సామాన్యులు ఎవరు పోటీ చేసే అవకాశం దక్కడం లేదని జగ్గంపేట జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ పాఠం శెట్టి సూర్యచంద్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత ఐదు సంవత్సరాల నుండి ప్రజా సమస్యలపై పార్టీ అదేశాల మేరకు అలుపెరుగని పోరాటాలు చేస్తూ ఎందరికో తమ స్థాయిని మించి సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ వచ్చిన చివరి దశలో సీట్లు కేటాయింపు చూస్తే ఆ పార్టీ నాయకులు తీవ్ర అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నాళ్ళైనా ఈ రాజకీయ వ్యవస్థను చూస్తే మారే పరిస్థితి లేదని , సామాన్యులు పోటీ చేయడానికి అర్హులు కాదంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇందులో భాగంగా కాకినాడ జిల్లా జగ్గంపేట నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ ఇన్చార్జ్ పాటంశెట్టి సూర్యచంద్ర శ్రీదేవి దంపతులు గోకవరం మండలం అమృతాపురం గ్రామంలో ఆమరణ డిక్షతో తనువు చాలించాలని తీసుకున్న నిర్ణయం ఎటువంటి పరిణామాలకు దారితీస్తుందో తెలియకుండా ఉంది. ఎన్నికల్లో రబ్బరు చెప్పులతో తిరిగి మాలాండివారు పోటీ చేయడానికి అర్హులు కాదంటూ మీడియా ముందు వాపోయారు ప్రజల కోసం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం 14సార్లు ఆమరణ నిరాహారదీక్షలు చేసి విజయం సాధించడం జరిగిందన్నారు. పొత్తులో భాగంగా జనసేన టిడిపి ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా జ్యోతుల నెవ్రూ పేరు ప్రకటించడంతో పొత్తు ధర్మం కోసం జనసైనికులు వీరమహిళలు ప్రతి ఒక్కరూ నెవ్రూ గెలుపు కోసం టిడిపి జనసేన పొత్తు వల్ల టిడిపి అభ్యర్థి జ్యోతుల నెవ్రూ సహోర్ధీ చేస్తామని సూర్యచంద్ర దంపతులన్నారు



26 సోమవారం, ఫిబ్రవరి 2024 6

ప్రోటోకాల్ పాటించలేదని జిప్సెర్ అధికారులపై

ముల్లాడి ఆగ్రహం

యానాం ఫిబ్రవరి25, ప్రభాతవార్త:

యానాం నియోజకవర్గం యానాం జిప్సెర్ ఆసుపత్రి ప్రారంభ శిలాఫలకంపై తనపేరు, ఎమ్మెల్యే పేరు లేకపోవడంపై ఆదివారం పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వ డిప్టీప్రతినిధి మల్లాడి కృష్ణారావు జిప్సెర్ అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోడీచే జాతికి అంకితం కార్యక్రమం పూర్తయిన తర్వాత ఆయన మాట్లాడుతూ జిప్సెర్ ఆసుపత్రి తన కృషివల్లే జరిగిందన్నారు. అవిధంగా తన పేరును, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధి ఎమ్మెల్యే పేరు సైతం శిలాఫలకంపై లేకపోవడం పై ఆయన సూపరిండెంట్ డొరైరాజన్, సిఎంఐ ఆనందాజ్ తదితరులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాప్రతినిధులు కోరుకునేది చిరస్మయంగా ఉండే శిలాఫలకంపై ఉండే పేర్లు గూర్చే కదా ఈ కృషి అంతా అని అన్నారు. ముందుగా చెప్పంటే అవసరమైతే తాను కేంద్రస్థాయిలో తనకు ఉన్న పలుకుబడితో ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడేవాడినని కాని ఈ విధంగా చేయడం భావ్యం కాదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇన్స్టిట్యూట్ సైతం ప్రోటాకాల్ ఫాలో కాలేదన్నారు. సిఎంఐ ఆనందాజ్ వివరణ: శిలాఫలకంపై ప్రోటోకాల్ ప్రకారం పేర్లును శనివారం అర్చరాత్రి. 12 గంటలకు కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ కార్యాలయం నుంచి తమకు వచ్చాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ పేర్లు గూర్చి చెప్పడానికి తమకు సమయం లేదన్నారు. అయినప్పటికీ ప్రోటాకాల్ పరిధి తమ చేతుల్లో ఏమీ లేదని అంతా కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ చెప్పిన విధంగానే తాము నడుచుకోవాల్సివుందని వివరణ ఇచ్చారు.



కడియం నర్సలీలకు కేసీజీర్ బండగా నిలిచారు

-తెలంగాణలో హరితహారం కొనసాగించాలి -రెసిఆర్ కుమార్తె ఎమ్మెల్యే కవిత ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యారో ఫిబ్రవరి 25 (ప్రభాతవార్త):

దేశంలోనే గాక ప్రపంచంలో ఎంతో గుర్తింపు పొందిన తూర్పుగోదావరి జిల్లా కడియం నర్సరీ రంగానికి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా కేసీఆర్ ఎంతో తోడ్పాటు ఇచ్చారని ఆయన కుమార్తె ఎమ్మెల్యే కవిత తెలిపారు. ఆదివారం ఆమె కడియం నర్సరీలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కడియపులంక శ్రీ సత్యదేవ నర్సరీలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హరితహారం పేరుతో కోట్లాది రూపాయలతో మొక్కలను కడియం నర్సరీల నుండి కొనుగోలు చేసిందన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో వేలాది ఎకరాల్లో ఈ నర్సరీలు విస్తరించి ఉండటం అభినందనీయమన్నారు. దేశంలో ఏ మూలకెక్కడా కడియం నర్సరీ మొక్కలు కనిపిస్తుంటాయన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని పచ్చదనంతో విరాజిల్లేలా కెసిఆర్ అద్భుతమైన హరితహారం కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు కవిత పేర్కొన్నారు.ఈ పథకాన్ని నూతన ప్రభుత్వం కొనసాగించి తెలంగాణలో పచ్చదనం పెంపొందించడంకోసామీ కడియం నర్సరీ రైతులకు అందగా నిలవాలని సూచించారు. ఈ నర్సరీ మొక్కల ప్రత్యేకతలు వాటి పెంపకం తీరుతెన్నులను నర్సరీ రైతులు పుల్లా ఆంజనేయులు, వీరబాబు, రాజశేఖర్ లు వివరించారు. పలు మొక్కలను చూసి కవిత ముచ్చట పడ్డారు.వాటితో ఫోటోలు తీసుకున్నారు. ఆనంతరం పుల్లా చంటి నర్సరీని సందర్శించారు.ఆ నర్సరీలో ఏర్పాటు చేసిన ఆయోధ్య రామ మందిరం కూర్పు ను పుల్లా పెద్ద సత్కారాయణ కవితకు చూపించారు. అలాగే వల్ల వెంకన్న నర్సరీని కవిత సందర్శించారు. ఇప్పటికే ఈ నర్సరీలో పలు రకాల మొక్కలు తమ గార్డెన్ లో ఉన్నాయన్నారు.నర్సరీలో పలు విదేశీ స్పెషల్ మొక్కలను తిలకించారు. కవితకు తొలుత నర్సరీ రైతులు వల్ల సత్తిబాబు, సుబ్రహ్మణ్యం, గణపతి, వెంకటేశ్,విసయ్ లు మొక్కను ఇచ్చి ఘన స్వాగతం పలికారు.



జిల్లా కలెక్టరేట్లో, డివిజన్, మండల స్థాయి స్పందన

: కలెక్టర్ డా కే.మాధవీలత

రాజమహేంద్రవరం ఫిబ్రవరి 25, ప్రభాతవార్త

ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే జిల్లా, డివిజన్, మండల స్థాయి స్పందన కార్యక్రమం ఫిబ్రవరి 26 వ తేదీ సోమవారం యధావిధిగా స్పందన ప్రజలు నుంచి అర్జీలను స్వీకరించే కార్యక్రమం యధావిధి గా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డా. కె. మాధవీలత ఆదివారం తెలిపారు. జిల్లా, డివిజన్, మునిసిపల్, మండల, సచివాలయం పరిధిలో యధాతథంగా స్పందన జరుగుతుందన్నారు. ఉదయం 10గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంటవరకు ఫిర్యాదులను స్వీకరిస్తారని కలెక్టర్ తెలిపారు. రాజమహేంద్రవరం లోని జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో, అదేవిధంగా డివిజన్ స్థాయి లో ఆర్డీవో, మునిసిపల్ స్థాయి లో కమిషనర్లు, మండల స్థాయి అధికారులు, మండల స్థాయి, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల నుంచి ప్రజలు నుంచి సంబంధిత సిబ్బంది స్పందన అర్జీలు స్వీకరిస్తారని తెలిపారు.



ప్రధాని మోడీచే జిప్సెర్ ఆసుపత్రి వర్చువల్ ప్రారంభోత్సవం

పాల్గొన్న మంత్రి జయకుమార్, ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి.

యానం ఫిబ్రవరి 25, ప్రభాతవార్త:

యానం నియోజకవర్గం యానంలో రూ.91కోట్ల కేంద్రప్రభుత్వ నిధులతో సెంట్రల్ పబ్లిక్ వర్క్స్ డిపార్ట్మెంట్ (సిపిడబ్ల్యు) ఆధ్వర్యంలో నిర్మాణం జరిగిన జవహర్లాల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ హాస్పిటల్ గ్యాడ్యుయేట్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్ (జిప్సెర్) మల్టీస్పెషాలిటీ కన్సల్టింగ్ యూనిట్ ఆసుపత్రిని ఆదివారం ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ జాతికి అంకితం చేశారు. గుజరాత్ లోని రాజ్కోట్ రేస్కోర్స్ గ్రాండ్ లో ఏర్పాటుచేసిన భారీబహిరంగసభలో ఆయన దేశంలో ఏర్పాటుచేసిన ఎయిమ్స్, మెడికల్ కాలేజీలతో పాటు యానాం జిప్సెర్ సైతం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక జిప్సెర్ ఆవరణలో భారీస్క్రీన్ ఏర్పాటుచేసి ప్రధాని ప్రారంభోత్సవాన్ని వర్చువల్ పద్ధతిలో నిర్వహించారు. అంతకుముందు వేదికపై ఆశీస్సులైన పుదుచ్చేరి వ్యవసాయశాఖా మంత్రి మాట్లాడుతూ జిప్సెర్ నిర్మాణంతో యానాం నియోజకవర్గం మరింతగా వైద్యసేవలు పేదలకు అందుబాటులోకి వచ్చినట్లయ్యిందని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి శ్రీనివాసాచార్య్ మాట్లాడుతూ జిప్సెర్ ప్రారంభం కావడం శుభపరిణామమని దీనికి కృషి చేసిన అప్పటి ఆరోగ్యమంత్రి ని అందరూ అభినందించాలన్నారు. జిప్సెర్ అనుబంధంగా యానాంలో మెడికల్ కళాశాల ఏర్పాటుకు తాను కేంద్ర, పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వాలను ఒప్పించేవిధంగా కృషి చేస్తానన్నారు. న్యూఢిల్లీలోపుదుచ్చేరి ప్రభుత్వ మల్టీస్పెషాలిటీ కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ 2018 నుంచి జిప్సెర్ నిర్మాణానికి తాను చేసిన కృషితో పాటు అప్పటి కేంద్ర ఆరోగ్యకార్యదర్శి తెలుగు అధికారి ప్రీతిమదాన్, అప్పటి కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రులు నడ్డా, హర్షవర్ధన్, డాక్టర్ ప్రకాంత్, తదితరులు తనకు ఎంతగానో సహకారం అందించారన్నారు. తాను అనుకున్న జిప్సెర్, ఆయుష్ ఆసుపత్రులతో పాటు సాయ్ అకాడమీ నెలకొల్పానని ఇంకా డ్రిఫ్ట్ అబి, ఎస్ అబి సంస్థలు నెలకొల్పేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఎల మునిస్వామి, సిపిడబ్ల్యు డివిజన్ డయాల్ లక్ష్మయ్య, జిప్సెర్ మెడికల్ సూపరిండెంట్ డొరైరాజన్, డిప్యూటీడైరెక్టర్ కెజి గోయల్, డైరెక్టర్ రాజ్ కే ఆగ్రవాల, సిఎంఐ ఆనందరాజ్, ఎస్పీ రాజశేఖర్



సుబ్రతపై అవగాహన కల్పించడం..

నెలనరి.. అమ్మాయి జీవితంలో సహజమైన ప్రక్రియ! కానీ దీనికారణంగా ఏటా 2 కోట్ల మందికిపైగా అమ్మాయిలు చదువు మానేస్తున్నారని తెలుసా? అపోహలు, సోకర్లవేమి.. ఇలా దీనికి దారితీస్తున్న కారణాలు బోలెడు. దీన్ని మార్చాలన్న ఉద్దేశంతో తీసుకోవాలి 'ఉజాన్'. అధికార బిల్లు ఎదుర్కొనేవన శ్రుస్థి అధ్యక్షులతో ప్రారంభమైన ఈ ప్రోగ్రామని అవైరేషా బిల్లు మొదలుపెట్టాంది. దేశంలో నెలనరి ఆలోగ్యం. శుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడం ఈ ప్రోగ్రామ్ ఉద్దేశం. దేశం నలు మూలలకి ఈ సమాచారం చేరాలని 'ఉజాన్ మెన్స్ట్రువల్ హెల్త్ ఎక్స్ ప్రెస్'ని తీసుకోవాలి అదైతేమే.

ఈ వ్యాస దేశవ్యాప్తంగా 25 రాష్ట్రాలు. 106 నగరాల్లో లక్ష కి.మీ ప్రయాణించనుంది. స్థానిక ఎనెజీబిలతో కలిసి పనిచేస్తూ ముందుకు సాగుతోంది. ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా నెలనరి. దానిపై కొనసాగుతున్న అపోహలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వగైరా అంశాల గురించి తెలియజేస్తున్నారు. ఉచిత కానిటర్



న్యూఢిల్లీ నుంచి అందిస్తున్నారు. ఇది వ్యాస కాదు. మార్పుకు పిలుపు. ఎందుకంటే నెలనరి నాలుగు రోజుల సమస్య కాదు. ఆ సమయంలో చేసే నిర్లక్ష్యం ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఆ సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన, గౌరవప్రదమైన జీవితం ప్రతి అమ్మాయి హక్కు. దాన్ని కల్పించే ప్రయత్నమే ఇది అనేఅదైతేమే.. కానిటర్ ప్యాక్షను స్వయంగా తయారుచేయగలిగింది. దీని కోసం పాతక మంది ఉడవాళ్ళకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించింది. వస్త్రంతో తయారైన వీటిని తిరిగివాడుకునేలా చూస్తోంది. ఆమె ప్రయత్నాన్ని అభినందించాలి అంటే కదూ! □

చెలి చిట్కా

- మజ్జిగపై పేరసేవ్లను వృధాగా పారబోయకుండా చపాతీల పిండిలో పోసి కలపండి. రుచిగా ఉంటాయి.
- మైదాపిండికి గోధుమపిండికి పురుగుపట్టుకుండా ఉండాలంటే నాలుగు చెవ్రాల ఉప్పును శుభ్రమైన బట్టలో మూటకట్టి పిండి డబ్బాలో చేయండి.

నెలపై కూర్చోవడంలో ప్రయోజనాలు



కందరాలు కదులుంటాయి. దీనివల్ల జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా సాగడానికి సాయపడే రసాలు విడుదలవుతాయి.

★. గంటల తరబడి సోఫాల్లో కూర్చోవద్దు. ఆ అలవాటుని మానుకోలేకపోతుంటే గోడవారగా చావవేసి కింద కూర్చుని పీపుని నీటారుగా ఉంచి, కాళ్ళను చావండి. దీనివల్ల నడుము కందరాలు బలపడతాయి. తరచూ కింద నుంచి లేవండి, కూర్చోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు తగ్గుతుంది. ఆకలి అరుపులో ఉంటుంది. అలసట, శరీర బలహీనతలా తగ్గుతాయి.

తినేటప్పుడూ, తివి చూసేటప్పుడూ కుర్చీల మీదే, మంచాలమీదే కూర్చుని తినేస్తుంటారు. గంటల తరబడి సోఫాలపై వాలిపోతున్నారు. దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో వెన్ను, నడుము, తుంటిలో నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. అదే సమయంలో నేలమీద కూర్చోవడం వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే..

★. నేలమీద కూర్చుని తినడం వల్ల.. ముందుకు వంగి తినాల్సి వస్తుంది. అలా చేసే క్రమంలో పొట్టు

తయారీకి కావల్సినవి :... అన్నం - 2 కప్పులు, పుల్లని పెరుగు, రవ్వ, గోధుమపిండి- 1 కప్పు చొప్పున ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, వంటనోడ - 1 టీస్పూన్, నీళ్లు - తగినన్ని.

అన్నంతో దోసె



తయారీ : ముందుగా మిక్సీలో అన్నం, పెరుగు వేసుకుని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. అనంతరం అందులో రవ్వ, గోధుమపిండి, వంటనోడ ఒకదాని రక్తాత్మక ఒకటి వేసుకుని, కొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుని.. ఒక బోలోకి తీసుకోవాలి. తర్వాత తగినంత ఉప్పువేసుకుని బాగా కలుపుకొని దోసెల్లా వేసుకోవాలి.

ఆక్లిరుచిని బట్టి ఉట్టిపాయముక్కలు, క్యారెట్ తురుకు ముంటి వేసుకుని గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు.

కోల్కత్తా సమీపంలోని ఆ ఉరు కరవుకాటకాలతో విలబ్ధిగా తోంది. గ్రామస్థుల ఆకలి బాధలు మాసి పల్లెలోని రామచంద్రమఖర్జీ, శ్యామసుందరదేవి దంపతులు చలిచి పోయారు. రామభక్తులైన వాళ్ళిద్దరూ తమకు వండిన దానంతో అన్నార్థులకు భోజన ఏర్పాట్లు చేశారు. వేడివేడిగా పులగం వండి కుటుంబసభ్యులతో కలిసి వడ్డించసాగారు. గ్రామస్థులు

దయాస్వరూపిణి

ఆపురాధుమంటూ విస్తృత వర్షకు వచ్చారు. ఆకలితో నకనకలాడుతూ ఉండటంతో పులగం వడ్డించిన వెంటనే గబగబా తినబోయారు. కానీ అది చాలా వేడిగా ఉండటంతో తినటం ఇబ్బందిగా ఉంది. వాళ్ళ పరిస్థితిని రామచంద్ర కాతురు దూరం నుంచి గమనించింది. పరుగున లోనికెళ్లి వినసక్తర తెచ్చి, పదార్థాలు చల్లబెట్టడం వినరసాగింది. అది చూసి అంతా ఉద్విగ్రతకు లోనయ్యారు. దిన్ననాటి నుంచే ఇలా తన మాతృ పూర్వాయాన్ని, కరుణాంతరంగాన్ని అవివరించిన ఆ దయాముని మరెవరో కాదు. రామకృష్ణపరమహంస భర్తవత్సవి, రామకృష్ణ సంపుజనని అయిన శారదాదేవి. పరుల కష్టాన్ని తన



అమిత ఆదరణతో అందరికీ సాంత్యననిచ్చేవారు. అందుకే రామకృష్ణ పరమహంస ప్రత్యక్ష శిష్యుడు స్వామి ఆభేదానంద శారదాదేవిని. శరణన్న ఆర్తల దుఃఖాలను ఉపశమింపజేసే తల్లి, యోగోద్రుచ్చైన రామకృష్ణులతో పూజలందుకున్న జగజ్జనని, యుగధర్మాన్ని అవివరించిన తల్లి, భక్తి విజ్ఞానాలను ప్రసాదించే దయాస్వరూపిణి అయిన శారదాదేవికి నిత్యం నమస్కరిస్తున్నామని అంటూ కీర్తించారు.

చర్మాన్ని సంరక్షించే మాస్క్ ! బొగ్గ పొడితో (యాక్టివేటెడ్ చార్కోల్) తయారుచేసిన కొన్ని పూతలు చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచు

తాయంటు న్నారు నిపుణులు. కాలమేదైనా చాలామందిని బిడ్డు చర్మం ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలాంటి వారు యాక్టివేటెడ్ చార్కోల్తో తయారుచేసిన మాస్క్ క్లెన్సింగ్ వాడితే అతిగా విడుదలయ్యే నూనెలు

తొగిపోతాయి. చర్మం మృదువుగానూ మారుతుంది. అలాగే ఈ మాస్క్ క్లెన్సింగ్ చర్మం సహజ నూనెల్ని కోల్పోకుండా చేస్తుంది. వాతావరణంలో ఉండే దుమ్ము-ధూళి చర్మంపై చేరడం వల్ల స్వేద రొగ్గాలు మూసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో కొద్ది బొగ్గపొడి కలిపిన ఫేస్ మాస్క్ ఉపయోగపడి అది మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. మురికి బయటకు వచ్చేలా చేస్తుంది. అయితే ఈ మాస్క్ను వాడే విషయంలో వ్యక్తిగత సౌందర్య నిపుణుల సలహా మేరకు చర్మతత్వాన్ని బట్టి ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. □

చర్మ సంరక్షణకు బొగ్గ పొడి



సాధారణమే అని కొట్టిపారేస్తుంటారు. కానీ, దీన్ని నియంత్రించకపోతే మరెన్నో అనారోగ్యాలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని చూపురిస్తున్నారు మానసిక నిపుణులు. మరి దీనినిలా గుర్తించాలో తెలుసా?

కుంగుబాటుని గుర్తించాలి !

◆ బక్టీరియా కంటిమీదకు కనుకురారు. వచ్చినా కలత నిద్రే. మరోసారి ఏదైనామిది గంటలు నిద్రపోయాక కూడా అలసటగానే అనిపిస్తుంది. ఈ అలసట మనసునే కాదు.. శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దాంతో ఒళ్ళనొప్పులూ, తలనొప్పి వంటివి సహజంగానే ఇబ్బంది పెడతాయి. వీటికి

ఒత్తిడి, కుంగుబాటే కారణం కావచ్చుట. మరి ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే చికిత్స తీసుకోవడానికి వెనుకాద్దు! ◆ చిన్నచిన్న విషయాలు గుర్తుంచు. తెలియని దిగులు వెంటాడుతుంది. దేనిమీదా ఏకాగ్రత ఉండదు. అప్పటికప్పుడు భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు కనిపిస్తాయి. చిన్న విషయానికే

పడవడం, తీవ్రమైన కోపం, అవరాధభావం వంటివన్నీ కలగలపి కనిపిస్తుంటాయి. ◆ లైంగికవాంఛలు తగ్గడం కూడా కుంగుబాటు లక్షణమే. మెదడులోని ఆనేక విషయాలు అలజడి లేవడమే ఇందుకు కారణం. ఎక్కువ రోజులు భాగస్వామికి దూరంగా ఉండటానికి యత్నిస్తుంటే ఓసారి వైద్యులను సంప్రదించడమే మేలు. □



తన లక్ష్యం దిగగా అడుగులు వేస్తూ ఎంప్లీసింది పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి హైదరాబాద్ లోని ఎయిర్ ఫోర్స్ అకాడెమీలో శిక్షణలో చేరారు. కళోర దశలన్నీ అవలీలగా దాటేసి 2017లో ఫైటర్ స్క్వాడ్రన్లో చేరారు. అంజాలా ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ నుంచి మిగ 21 బైనస్ యుద్ధ విమానాన్ని 1400

పనిచేశారు. 2019లో లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ స్థాయికి పదోన్నతి పొందారు. పొన్నంగి మహారాష్ట్రలోని వాల్ వండి కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ నుంచి సివిల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేశారు. ఆర్మీలో చేరక ముందు కొంత కాలం ప్రైవేట్ సెక్టార్లో పనిచేశారు. ఆమె నాయకత్వం వహిస్తూన్న యూనిట్ ప్రస్తుతం లాద్వాఖలోని డెమోవో సెక్టార్లో హై అల్టిట్యూడ్ రోడ్స్ నిర్మిస్తోంది. దీనివ్యాసా సుదూర బెటేరియాస్టుల్లో జరిగిన పుష్కర కన్వీషన్లో అందించనున్నారు. ఇది అతి సునితమైన ప్రాంతంలో వాస్తవ నియంత్రణ రేఖకు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అంతేకాదు, తూర్పు లద్దాఖ్లోని ఎల్ఎస్ సమీపంలో ఉన్న అధునాతన ల్యాండ్రింగ్ గ్రౌండ్స్ యుద్ధ కార్యకలాపాలకోసం పూర్తి స్థాయిలో అప్గ్రేడ్ చేసే కీలక ప్రాజెక్టుకు కూడా నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ కార్యసరకమంలో సైనిక కార్యకలాపాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ఇంజనీరింగ్ పోషించే కీలకపాత్ర వంటి విషయాలను ఈ సమావేశాల్లో ప్రస్తావించనున్నారు. యుద్ధనౌకలో సేవందిస్తూ.. ఇక అన్న ప్రకాష్ నావికావైమానిక కార్యకలాపాల అభ్యర్థి. ఇఎస్ఎస్ కొచ్చి అనే ప్రంతం లైన్ డిస్ట్రీయర్లో పనిచేస్తూన్న మొదటి మహిళాధికారిల్లో ఒకరు. భారతనౌకాదళంలో యుద్ధనౌకలో సేవందిస్తూనేనన మహిళల ప్రాతి నిధ్యం, దేశ సముద్ర రక్షణ మార్పిడి గురించి ఇక్కడ చర్చించనున్నారు. □

మెనోపాజ్ దశలో బరువు..

చాలామంది మహిళలు మెనోపాజ్ దశలో బరువు పెరగడం సహజం. శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రాజెస్టిన్ హార్మోన్స్ స్థాయిలు తగ్గిపోవడం, వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాల దారుద్యం తగ్గి.. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం మొదలైన కారణాలే ఈ సమస్యకు కారణమవుతూ యంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే వయసు పైబడే కొద్దీ శరీరంల జీవక్రియల రేటు మందగించడం వల్ల క్యాలరీలు కలిగించే శక్తి కూడా రోజు రోజుకీ క్షీణిస్తుంది. అయినప్పటికీ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం.. వంటి వాటి వల్ల బరువు తగ్గి అవకాశం ఉంది. ఈ క్రమంలో మెనోపాజ్ దశలో బరువు తగ్గటంలో ఎలంటి విషయాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలో తెలుసుకుందాం..

సమతుల్యతరం.. మెనోపాజ్ దశలోకి చేరిన మహిళలు బరువు పెరగకుండా ఉండడాంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేయడంతో పాటు సమతుల్యహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. దీనికోసం తాజా వండ్లు, కూరగాయలు, వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా లభించే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించి వాళ్ళ సలహా మేరకు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చు.

వ్యాయామం... వయసు పైబడే కొద్దీ రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలతోసహా బరువు పెరగడం కూడా ఒక పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ దశలోకి చేరిన మహిళల విషయంలో పెరిగే బరువుతో పాటు పలు అనారోగ్యాలూ వేధిస్తాయి. వీటి నుంచి విముక్తి పొందాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఒ మార్గం. ఇంట్లో రోజువారీ పనులతో పాటు ఉదయం లేదా సాయంత్రం వారింగ్ చేయడం, నిపుణుల సలహాతో జిమ్లో చేరడం, పలు వ్యాయామాలు చేయడం అవసరం. దీనివల్ల బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్య సమస్యలకూ చెక్ పెట్టవచ్చు. **ఒత్తిడి నుంచి విముక్తికి ...** మెనోపాజ్ దశలో చాలామందికి ఎదురయ్యే రకరకాల ఒత్తిళ్ల వల్ల నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. ఫలితంగా ఈ సమస్యలు బరువు పెరగడానికి దారితీస్తాయి. మరి దీన్నించి విముక్తి పొందాలంటే మెడిటేషన్, యోగా.. వంటి శిక్షణ తరగతుల్లో చేరడం ఉత్తమం. దీనివల్ల అటు ఒత్తిడి తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత సాంతమవుతుంది. ఇటు రాతుళ్ళు నిద్ర కూడా బాగా పడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గవచ్చు. **సంకోచం వద్దు...** కొంతమంది మహిళలు కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యల గురించి డాక్టర్ వద్ద చెప్పడానికి వెనకాడుతుంటారు. మెనోపాజ్ తర్వాత వచ్చే సమస్యల విషయంలోనూ అలాగే చేస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. మీ సమస్యలన్నింటినీ ఎలాంటి సంతోషం లేకుండా చెప్పగలిగినప్పుడే, ఒకవేళ ఈ దశలో అవసరమైతే.. చక్కోన్ రీఫ్లీమెంట్ థెరపీ బ్యాలన్సింగ్ థెరపీ.. లాంటి చికిత్సల గురించి వైద్యులు సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆయా చికిత్సల వల్ల కూడా మెనోపాజ్ దశలో బరువు పెరగడాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. □





వస్త్ర మంత్రిత్వ శాఖ
భారత ప్రభుత్వం



Bharat
tex 2024

Global Textile Expo
New Delhi | Feb 26-29

TEXTILES
FASHION
SUSTAINABILITY



భారత్ దేశంలోని ప్రపంచస్థాయి అతి పెద్దదైన
మహా వస్త్ర పరిశ్రమ వేడుక

శుభ ప్రారంభోత్సవం

భారత్ టెక్స్ 2024

శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారిచే
గౌ॥ భారత ప్రధాని

26వ ఫిబ్రవరి, 2024 ఉ॥ 10:30 గం॥

భారత్ మండపం, న్యూఢిల్లీ

10,000+

జోలి పరిశ్రమ
ఉత్పత్తులు

3,000+

విదేశీ
కొనుగోలుదారులు

50+

సభా సమావేశాలు
& చర్చా వేదికలు

3,500+

బ్రాండ్ల
ప్రదర్శనల

భారత ప్రధాని దార్శనిక నాయకత్వంలో
పరివర్తనా పరిణామాలకు కొత్తచోరవలు

- PM మిత్రా పార్క్ పథకం క్రింద మౌళిక సదుపాయాల పటిష్ఠతతో రూ. 70,000 కోట్ల పెట్టుబడి ఆకర్షించి 20 లక్షల అదనపు ఉద్యోగాల కల్పన
- సమర్థ పథకం క్రింద 87% మహిళా లబ్ధిదారులకు నైపుణ్యాభివృద్ధి మరియు ఉద్యోగ అవకాశాలు
- జాతీయ సాంకేతిక జోలి పరిశ్రమ మిషన్- భారత దేశంలో వస్త్రపరిశ్రమ సాంకేతిక పటిష్ఠతకు రూ. 1,480 కోట్లు అంచనా వ్యయం

- నేతపనినారికి మరియు వృత్తి కళాకారులకు 65 లక్షల ఆధార ఆధారిత గుర్తింపు కార్డులు
- రాష్ట్ర మరియు కేంద్ర పన్నులు & లెవీలు రిజిస్ట్రేషన్ (RoSCTL) మార్చి 2026 వరకు పాడిగింపు
- 2.5 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాల కల్పనకు రూ. 25,000 కోట్లు పెట్టుబడి ఆకర్షించి M&MF మరియు టెక్స్టైల్ టెక్స్టైల్ పురోగతికి ఉత్పత్తి సంధాన ప్రాత్నాహక పథకం (PLI)

DD న్యూస్ పై ప్రత్యక్ష ప్రసారం



ఉచిత రిజిస్ట్రేషన్ కోసం
QR స్కాన్ చేయండి

జోలి ఉత్పత్తుల ఎగుమతి పురోభివృద్ధి మండలి యొక్క సహకృత (EPCs)