

సీనియర్ జర్నలిస్టు, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

సారథి
తెలుగు దినపత్రిక



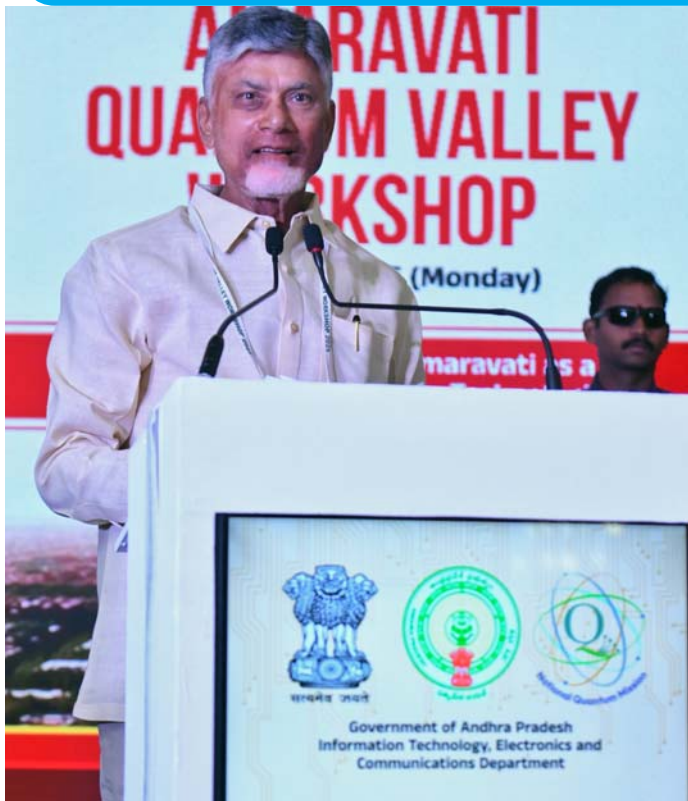
టీవీ చిహ్నార్థం కావాలెను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఐజన్ టీవీలో చిహ్నార్థం & పీడియో గ్రాఫర్లు కెమెరామెన్లు కావాలెను. ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే సం॥ సెల్ నెం: 97003 70499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

వెల : రూ 3-00

కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, శ్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్.



క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్‌ను అందిస్తున్నారా?



అమెరికా నిజానా వ్యాపీ లాగో మన క్యాంపుమ్ వ్యాపీ
బుట్టిపై ఆలోచన చేస్తే చాలదు... ఎకోస్టెమ్ క్రియేట్ చేయాలి
వాట్యాని చాట్ బోట్ డ్యారానో ప్రభుత్వ నర్సిసులు సేవలు
గ్రీన్ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ చాలా బలంగా ఉంది
ప్ర్యాచరిస్టిక్ టెక్నాలజీలకు వేదికగా ఫ్రాంకూబాన్
ఎఫ్ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు

ಪಾಣಿ ಮೈಲಾರಿಂ ಪಾಠಿಕ್ರಾಮಿಕ್ವಾಡೆಲಾ ಲಿಯಾಕ್ಟರ್ ಪೆಲುದು..

100 మూటర్లు ఎగిరిపడ్డ కార్మికులు



సంగారెడ్డి జిల్లా: హామీనెరు మండలం పాతమైలారం పారిశ్రామికవాడలోని సినిమా కెమికల్స్ పరిశ్రమలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ప్రమాదంలో 12 మంది మృతిచెందగా.. మరో 15 మందికిపైగా తీవ్రగాయాల అయ్యాయి. బాధితులను వెంటనే వలు ఆస్పత్రులకి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మరోవైపు పరిశ్రమలో మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి. పేలుడు ధాటికి కార్మికులు ఎగిరిపడ్డారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరగవచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు. పలువురు కార్మికులు మంటల్లో చిక్కుకున్నారు. మంటలు ఆర్పేందుకు అగ్నిమాపక సిబ్బంది ప్రయత్నిస్తున్నారు. రియాక్టర్ పేలడంతోనే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని పోలీసులు తెలిపారు.

ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం సృష్టించింది. ఈ ప్రమాదంతో స్థానికులు, కార్మికులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యారు. సిగిచి కెమికల్స్ ఫ్యాక్టరీ పరిసరాల్లో రట్టపైస పొగ అలుముకుంది. వూటైన వాననతో స్థానికులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో చుట్టుపక్కల వారిని అధికారులు ఖాళీ చేయించారు. ఘటనాస్థలికి ఎవరూ రావద్దని అధికారులు నూచించారు. పేలుడు ధాటికి పరిశ్రమ భవనం కుప్పకూలాగా, మరో భవనానికి బీటలు పడ్డాయి. ఫ్యాక్టరీలో ఒడిశా, ఇతర రాష్ట్రాల కార్మికులు పనిచేస్తున్నారు. వారిని అక్కడి నుంచి దూరంగా పంపించి వేస్తున్నారు. పోలీసులతో పాటు ఎన్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలు, హైద్రా, రెవెన్యూ అధికారులు సహాయక చర్యతో పాల్గొన్నారు.

**తెలంగాణలో ప్రమాదంపై ప్రధాని
మోదీ సహా ప్రముఖుల విచారం**

అమరావతి, జూన్ 30: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని) పాశ్చాత్యలారం పారిశ్రామికవాడలో భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ ఘటనతో వలుపురు కార్మికులు దుర్మరణం చెందారు. ఈ విషాద ఘటనపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ మంత్రి నారా లోకేశ్ సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదకగా స్పందించారు. రసాయనిక పరిశ్రమలో రియాక్టర్ పీల్ కార్మికులు మృతిచెందడంగ్రాంబికి గురి చేసిందన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. అలాగే పీఎంఆర్ఎఫ్ ఫండ్ నుంచి మృతుల కుటుంబాలకు, క్షతగాత్రులకు ప్రధాని మోదీ ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించారు.

ప్రమాదంపై ప్రధాని మోదీ ట్వీట్ 'తెలంగాణ రాష్ట్రం సంగార్షిద్దోలో ఒక కర్మాగారంలో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరం. తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన వారికి ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేస్తున్నాను. క్షతగాత్రులు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. మృతుల బంధువులకు పీఎంఎన్ఆర్ఎఫ్ నుంచి రూ.2 లక్షలు, క్షతగాత్రులకు రూ.50,000 ఎక్స్ గ్రేషియా అందిస్తాను' అని ప్రధాని మోదీ ప్రకటించారు.

ప్రమాదంపై పవన్ ఆవేదన తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పాశ్చాత్యలారం పారిశ్రామికవాడలో చోటు చేసుకున్న ప్రమాదంలో ఎనిమిది మంది కార్మికులు దుర్మరణం పాలయ్యారని తెలిసి ఆవేదనకు లోనయ్యాను. మృతుల



కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను. సిగారీ రసాయన పరిశ్రమలో రియార్క్టర్ పేలడం మూలంగా చోటు చేసుకున్న ఈ పరిశ్రమలో గాయపడ్డవారిలో మరికొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వారికీ, ఇతర క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను' అంటూ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ ధీరోజు సాగారు.

గ్రామ్యాంత్తి గురిచేసింది: మంత్రి లోక్‌సభ తెలంగాణలోని సంగారెడ్డి జిల్లా పాతమైలారం పారిశ్రామికవాడలో సిగావి రసాయన పరిశ్రమలో రియక్టర్‌లో పీచేన ఫుటనలో 8 మంది మృతి చెందిన విషయంగ్రామ్యాంత్తి కలిగించింది. ఈ ఫుటనలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందిన ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడిన వారు ఆందోళనకు గురిచేసింది. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన చికిత్స అందించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాను. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు నా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను.

**బసకచర్లకు అనుమతి
ఇవ్వలేం.. నిపుణుల కమిటీ**

అపరాపతి, జూన్ 30: పోలవరం - బసవచర్ల ప్రాజెక్టుకు ప్రస్తుత దశలో పర్యవరణ అనుమతులు ఇవ్వలేమని కేంద్ర పర్యావరణ నిపుణుల మదింపు కమిటీ స్పష్టం చేసింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై పలు సందేహాలు ఉన్నాయని వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో బసవచర్ల ప్రాజెక్టుకు ఇప్పుడే అనుమతులు ఇవ్వలేమని తెల్చి చెప్పింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ఏవీ ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనను కేంద్ర పర్యావరణ నిపుణుల మదింపు కమిటీ వెనక్కి వేసింది. అంతే కాకుండా మూడు కీలక సూచనలు చేసింది. 1. ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదకులు (ఐఐఐ) కేంద్ర జల సంఘం సహాయంతో వరద నీటి లభ్యతపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాలి. 2. , 1980కి విరుద్ధంగా ఉందన్న ఆరోపణలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. 3. తయారీకి ముందు రాష్ట్రాల మధ్య జల పంచీషీ పై క్లారిటీ కోసం కేంద్ర జల కమిషన్ అనుమతి తీసుకోవాలి. సముద్రంలో కలిసే గోదావరి నది మిగుల జలాలను మళ్లించి.. రాయలసీమ జిల్లాలకు అందించాలని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం భావించింది. అందుకోసం బసవచర్ల ప్రాజెక్టును నిర్మించేందుకు సన్నాహాలు ప్రారంభించింది. అయితే ఏవీ చేపట్టనున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం వల్ల తమ రాష్ట్రానికి తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందంటూ తెలంగాణలోని అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. ఆ క్రమంలో అఖిల పక్ష సహవేషం ఏర్పాటు చేశాయి. పలువురి అభిప్రాయాలను ప్రభుత్వం పరిగణలోకి తీసుకుంది. అనంతరం ఈ వ్యవహారంపై కేంద్ర జలశక్తితోపాటు పలు శాఖల మంత్రులకు సీఎం రేవంత్ రెడి సోదాహరణగా వివరించారు.

తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో
పర్యటించనున్న సీఎం చంద్రబాబు

రాజమహేంద్రవరం, జూన్ 30: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మంగళవారం తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని కొవ్వూరు నియోజకవర్గంలో పర్యటించిన ఎన్నారూ. అమరావతిలో ఉండవల్లిలోని తన నివాసం నుంచి ఉదయం 10. 00 గంటలకు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు హెలికాప్టర్‌లో బయలు దేరనున్నారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు కొవ్వూరు మండలం కాపవరం చేరుకోనున్నారు. అక్కడి నుంచి రోడ్డు మార్గంలో 10.45 గంటలకు మలకపల్లికి సీఎం చంద్రబాబు చేరుకోనున్నారు. 10.45 నుంచి 11.05 వరకు ఎస్పీఆర్ భరోసా పెన్షన్ లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దే ఆయన నగదు పంచిపిణీ చేయన ఎన్నారూ.ఉదయం 11.10 గంటలకు గ్రామ సభ వేదికకు సీఎం చంద్రబాబు చేరుకోనున్నారు. 11.10 నుంచి మ.12.40 వరకు గ్రామ సభలో పాల్గొని లబ్ధిదారులతో ఆయన ముఖాముఖి కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 12.50 గంటలకు కొవ్వూరు మండలం కాపవరం ఏ.ఎమ్.సికి ఆయన చేరుకుంటారు. ఆ తర్వాత 1. 30 గంటల నుంచి మ. 3.00 గంటల వరకు పార్టీ కార్యక్రమాలతో ఆయన సమావేశం కానున్నారు. అక్కడ నుంచి రోడ్డు మార్గంలో బయలుదేరి మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు రాజమండ్రి ఎయిర్పోర్టుకు సీఎం చంద్రబాబు చేరుకుంటారు. 3.40 గంటలకు సీఎం చంద్రబాబు విమానంలో బెంగళూరు బయలుదేరి వెళ్తున్నారు.



**ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ వద్ద రోడ్డు
వెడల్పు చేసేందుకు సహకరించాలి.**

రాష్ట్ర మంత్రి డి.జి భరత్

పెడికల్ కాలేజీ వద్ద ఫాపుల యజమానులతో

మాట్లాడిన మంత్రి టి.జి భరత్

కర్నూలు(విజయ నారధి):కర్నూలు నగరంలోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ వద్ద రోడ్డు వెడల్పు చేసేందుకు సహకరించాలని.. షాపుల యజమానులను రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టి.జి భరత్ కోరారు. మెడికల్ కాలేజీ బయట షాపులు ఉన్న ప్రాంతాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. షాపుల నిర్మాణాకులతో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ ప్రాంతంలో రోడ్డు వెడల్పు తక్కువగా ఉండటం వల్ల తరచూ రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. వలుపురు మృతి చెందిన విషయాన్ని వారికి మంత్రి టి.జి భరత్ వివరించారు. ఈ షాపులు కోల్పోతున్న నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయంగా షాపులు ఇస్తామని భరోసా ఇస్తున్న విషయాన్ని వివరించారు. 25 సంవత్సరాల పాటు నెలకు 300 రూపాయలు అద్దె చెల్లించేలా షాపులు కేటాయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కొన్నినెలలుగా ఈ విషయంపై తాను మాట్లాడుతున్నానని అయినప్పటికీ ఇంకా ఒప్పుకోకపోతే లాగనన్నారు. షాపులు కోల్పోయినా ప్రత్యామ్నాయ చూపుతున్నామని ఈ విషయంలో లాంటి అందోళనవద్దని మంత్రి టి.జి భరత్ వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పారు. రోడ్డు విస్తీర్ణానికి సహకరించాలని ఆయన కోరారు. దీనే శివకుమార్తో అత్యంత సన్నిహితమైన ఏమ్మెల్సె ఇక్వాలి హుస్సేన్ ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

యువతలో డేంజర్ బెల్స్ మోగిస్తున్న యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య.. కింకర్తవ్యమిదే!



భారతదేశంలో యువత ఇప్పుడు ఒక ప్రధానమైన అనారోగ్య సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. యువతలో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. యువతలో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య పెరగడం ఒక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతుంది. ఈ సమస్య మన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామ లోపం వంటి కారణాలతో వస్తుంది. యువతలో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలు ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవన శైలిలో యువత శారీరకంగా పెద్దగా పని చేయటం మానేశారు. ఎవరు ఏ పని చేసినా మైండ్ తో చేసే పనే తప్పా శరీర పరంగా పెద్దగా కష్టపడే పనే లేకుండా పోయింది. ఫలితంగా అనారోగ్యం యూరిక్ యాసిడ్ రూపంలో పెరుగుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య కారణంగా గౌట్, ఆర్తరైటిస్ వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలతో ఈ వ్యాధులు ఈ సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి ముందుగా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల పైన అవగాహన పెంచుకోవడం, నిరోధక చర్యలు తీసుకోవడం అవసరమని వైద్య నిపుణులు భావిస్తున్నారు. శరీరంలో అధికంగా యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం మూత్రపిండాల వ్యాధులు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు కారణమవుతుందని, గౌట్ ఆర్తరైటిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతుందని, ఫలితంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని, ఇది మన రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 5 ఈ కారణాలతోనే యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య మన ఆహారపు అలవాట్లు, మన జీవనశైలి ముఖ్యంగా దీనికి కారణమని సూచిస్తున్నారు. విపరీతంగా ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్ తినడం, జంక్ ఫుడ్స్ తినడం, ఎక్కువగా కూల్ డ్రింక్స్

త్రాగడం, రెడ్ మీట్ తినడం వంటి చెడు ఆహారపు అలవాట్లు యూరిక్ స్థాయిలను పెంచుతాయని చెబుతున్నారు. కొంచెం కూడా వ్యాయామం లేని, కదలని మెదలైన జీవన శైలి మన సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించటానికి ఇలా చెయ్యండి సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించండి. మన శరీరానికి కావలసినంత వాటర్ ను తీసుకోవడం, మంచి ఆహారపు అలవాట్లను చేసుకోవడం, శారీరక వ్యాయామం చేయడం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి దోహదం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అవలంబించడం ద్వారా చిన్న వయసు నుండి వచ్చే అనేక అనారోగ్య సమస్యల నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు అని సూచిస్తున్నారు.

రోజుకు ఎన్ని చపాతీలు..ఎప్పుడు తినాలి..? ఇలా చేస్తే ఎన్నో ప్రయోజనాలు..!!

చపాతి ఒక సమయంలో ఉత్తరాది వారు ఎక్కువగా తినేవారు. ఇప్పుడు ఆరోగ్యం కోసం దక్షిణాది లోనూ అన్నం స్థానంలో చపాతీకి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. చపాతీల ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే, నిర్దేశిత పరిమితిలో.. సరైన సమయంలో చపాతీలను ఆహారంగా తీసు కుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చపాతీల ద్వారా కావాల్సిన పోషకాలు శరీరానికి అందు తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. డయాబెటీస్ తో బాధ పడుతున్న వారికి ఇది మంచి ఆహారం. గుండెకు మంచి ఆహారంగా చెప్పుకునే ఈ చపాతీలను సరైన విధానంలో తీసుకుంటే అన్ని ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందుతాయి. ఒక మీడియం సైజ్ చపాతీ ద్వారా మనకు సుమారుగా 100 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. అలాగే పిండి పదార్థాలు 20 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 4 గ్రాములు, కొవ్వు 1 గ్రాము, ఫైబర్ 3 గ్రాములు లభిస్తాయి. అన్నంను తీసుకుంటే అందులో పిండి పదార్థాలు తప్ప ఇతర పోషకాలు ఉండవు. కనుకనే రాత్రి పూట అన్నంకు బదులుగా చపాతీలను తినాలని వైద్యులు కూడా



సూచిస్తుంటారు. చపాతీల్లో విటమిన్లు బి1, బి2, బి3, బి6, బి9, విటమిన్ ఇ, స్వల్ప మొత్తాల్లో విటమిన్ కె ఉంటుంది. చపాతీల ద్వారా మనకు ఐరన్ కూడా లభిస్తుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. చపాతీల్లో మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక్, క్యాల్షియం వంటి పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఈ పోషకాలను పొందాలంటే చపాతీలను నూనె లేకుండా కాల్చి తినాలని, లేదంటే వీటిని కోల్డ్ప్రామని చెబుతున్నారు. చపాతీల ద్వారా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, పోషకాలు లభించాలంటే వాటిని నూనె లేకుండా కాల్చి తినాల్సి ఉంటుంది. ఇక చపాతీల్లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో పేగుల్లో ఆహారం లేదా మలం కదలిక సరిగ్గా ఉంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. కనుక షుగర్ ఉన్నవారికి చపాతీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీంతో డయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. గోధుమ పిండిలో ఉండే పొటాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చపాతీలను తినడం వల్ల అనేక మినరల్స్ను పొందవచ్చు. చపాతీలను రాత్రి పూట తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

తులసితో డయాబెటీస్ కు చెక్.. కానీ

తులసి.. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఒక పవిత్రమైన మొక్క. తులసి డయాబెటీస్ నియంత్రణకు సహాయపడుతుందని పలు అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. ఎన్నో ఔషధ గుణాలతో ప్రసిద్ధి చెందిన తులసి మొక్క మన భారతీయ గృహాలలో సాధారణంగా ఉండే ఒక ఔషధ మొక్క. తాజా అధ్యయనాలు ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని సూచిస్తుంది. తులసి ఆకులతో షుగర్ కంట్రోల్



తులసి ఆకులు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ ని మెరుగుపరచే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయని, తులసి ఆకులు కణాల ద్వారా మెరుగైన గ్లూకోస్ గ్రహణానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. తులసి ఆకులను తీసుకున్నట్లయితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చని క్రమం తప్పకుండా తులసిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గయని చెబుతున్నారు. తులసిని ఇలా తీసుకుంటే ప్రయోజనం తులసిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఇవి ఇన్సులిన్ సమర్థతను మెరుగుపరుస్తాయి అని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అయితే క్రమ పద్ధతిలో పరిమితంగా మాత్రమే తులసిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తులసి యొక్క ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ నుండి ప్రాంతీయానికి బీటా కణాలను రక్షించగలవు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తులసితో ఇన్సులిన్ ప్రొడక్షన్ ఈ రక్షణ ఇన్సులిన్ ప్రావం మరియు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. తులసిని టీ రూపంలో తీసుకోవడం, ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజు రెండు మూడు తులసి ఆకులు నమిలి తినడం, తులసి పొడిని నీటిలో కలుపుకొని తాగడం రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లు ఐదు నుంచి పది ఆకుల తులసి టీని తాగడం డయాబెటీస్ ను కంట్రోల్ చేయడానికి ఉపయోగ పడుతుందని చెబుతున్నారు. తులసిని మాత్రమే వాడద్దు. ఇలా చెయ్యండి అయితే డయాబెటీస్ బాధితులు కేవలం తులసిని మాత్రమే డయాబెటీస్ కు మందుగా ఉపయోగించకూడదు. డయాబెటీస్ కంట్రోల్ చేయడానికి తులసిని తీసుకోవడానికి ముందు సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి మంచిది. ముఖ్యంగా డయాబెటీస్ బాధితులు డయాబెటీస్ కంట్రోల్ చేసుకోవటానికి జీవన శైలిని మెరుగుపరచుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజుకు ఎన్నిసార్లు తినాలి?



మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజుకు ఎన్నిసార్లు తినాలి అనేది కూడా తెలిసి ఉండాలి. సాధారణంగా మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే వారి శరీర పరిస్థితిని బట్టి వారి జీవన శైలిని బట్టి వారు రోజుకు ఎన్నిసార్లు తినాలి అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. కొందరు రోజుకు మూడు సార్లు తినడం మంచిది అని చెబితే, మరికొందరు రోజుకు 4 నుండి 5 సార్లు కొద్దికొద్దిగా తినడం మంచిదని భావిస్తారు. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో సమయానికి తినడం, ఎంత తింటున్నామో తెలియడం, ఎన్నిసార్లు తింటున్నామో తెలియడం కూడా అంతే ముఖ్యం. డైటీషియన్లు అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రతిరోజు మూడుసార్లు సమతుల్యమైన ఆహారం తినడం చాలా మంచిదని, ఇది చాలామందికి అనుకూలమైన ఆహారమని, ఇది మంచి భోజన నియమం అని చెబుతారు. రోజుకు ఇన్నిసార్లు తింటే మంచిది రోజుకు మూడుసార్లు తినే ఆహారం ఉన్న శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మన శరీరంలో మెటబాలిజంను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతారు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇక ఈ మూడు భోజనాలకు మధ్య ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవడం కూడా మంచి ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. పండ్లు లేదా గింజలు వంటి ఆహార పదార్థాలను ఈ మూడు భోజనాల మధ్యలో తీసుకుంటే మంచిదని చెబుతారు. భీవజనీఎవనిటవట ఈనీతి జనీబీ “పాకిస్థాన్ కు చైనా 3.4 బిలియన్ డాలర్ల భారీ సాయం.. భారత్ పై బిగ్ స్పెక్ట్..!” తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువ సార్లు తినడం వారికి మేలు ఇక ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు ఒకటేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా, తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువ సార్లు ఆహారాన్ని తీసుకుంటే బరువు పెరగకుండా ఉండడానికి ఇది దోహదం చేస్తుందని చెబుతారు. ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రిపూట భోజనం సాధారణమైన ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలికి సరిపోతుంది. శ్రమ చేసే వారికి, బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువ సార్లు తినడం మేలు చేస్తుందని చెబుతారు. ఆహారం ఇలా ఉండేలా ఉంటే మంచిది ఇక ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ప్రతి ముద్దను నమిలి తినడం వల్ల ఇది జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలని, ఆకలి లేనప్పుడు బలవంతంగా ఆహారం తినడం మంచిది కాదని కూడా చెబుతున్నారు. తీసుకునే ఆహారంలో సమతుల ఆహారం ఉండేలా చూసుకోవాలని కూరగాయలు, పండ్లు, తృణ ధాన్యాలు, పీస్ ప్రోటీన్లు ఆహారంలో ఉండేలాగా చూసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఫాస్ట్ ఫుడ్ లు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని కూడా సూచిస్తున్నారు.

మందులతో కాదు ఈ ఆహారాలతో హైబీపీ కంట్రోల్ అవుతుంది.. టై చెయ్యండి!



భారతదేశంలో అధిక రక్తపోటు లేదా హైపర్టెన్షన్ ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. అయితే దేశంలో హైబీపీ కేసులు పెరుగుతున్న క్రమంలో ఇది తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యగా పరిణమిస్తోంది. హై బీపీని తగ్గించుకోవడం కోసం నిత్యం మనం కొన్ని ఆహారాలను మన డైట్ లో చేర్చడం రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఆకుకూరలు మన ఆహారంలో ఆకుకూరలను చేర్చటం మనకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన బీపీని కంట్రోల్ చేస్తుంది. పాలకూర, బచ్చలి కూర, తోటకూర వంటి ఆకుకూరలు పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండడంతో, ఎక్కువ సోడియంను తొలగించడానికి దోహదం చేస్తాయి. తద్వారా ఇది మన రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. ఈ పండ్లతో హైబీపీ కంట్రోల్ మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా మన హైబీపీని కంట్రోల్ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో బ్లూ బెర్రీలు ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉండి బీపీని తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తాయి. అరటిపండ్లు కూడా పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మన రక్తపోటు స్థాయిలను గణనీయంగా నియంత్రిస్తాయి. బీపీని కంట్రోల్ చేసే ఆహారాలలో ఇది బెస్ట్ మనం ఆహారంలో తీసుకునే బీట్రూట్ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. బీట్రూట్లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలను తెరవటంతో పాటు రక్తపోటును తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తుంది. బీట్రూట్ జ్యూస్ ను తాగినా, లేక బీట్రూట్ ను సలాడ్లలో భాగంగా తీసుకున్నా రక్తపోటు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఖనీజితీవట ం వెల్లుల్లి, ఓల్డ్ తో బీపీకి చెక్ వెల్లుల్లి హైబీపీని తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఓల్డ్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం మాత్రమే కాక రక్తపోటును కూడా తగ్గిస్తాయి. ఓల్డ్ లో బీటా గ్లూకాన్ లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఈ నల్స్, సీడ్స్ బెస్ట్ మనం ఆహారంలో భాగంగా చేసుకునే సీడ్స్ , నల్స్ కూడా హైబీపీని కంట్రోల్ చేయడానికి దోహదం చేస్తాయి.బాదంపప్పు, వాల్నట్స్ మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తపోటును కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఇక ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ కూడా హైబీపీని కంట్రోల్ చేసే ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. డార్క్ చాక్లెట్ డార్క్ చాక్లెట్ కూడా హైబీపీని కంట్రోల్ చేస్తుంది. 70 శాతం కోకో కలిగిన డార్క్ చాక్లెట్ ఫ్లేవనాయిడ్ లను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తాయి. కనుక పైన పేర్కొన్న ఆహారాలను మన డైట్ లో భాగంగా చేర్చుకుంటే హైబీపీని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.



ప్రభాస్ ష్యాన్స్ కు పండగే పండగ

కన్నప్పలో అదరగొట్టేలా రుద్ర పాత్ర



విష్ణు మంచు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ 'కన్నప్ప' భారీ అంచనాల మధ్య శుక్రవారం విడుదలఅయింది. ముఖేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించగా మోహన్ బాబు నిర్మించారు. మలయాళ స్టార్ మోహన్ లాల్, బాలీవుడ్ బడా స్టార్ అక్షయ్ కుమార్, రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ ఈ సినిమాలో ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన ఈ సినిమాను పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ ఎత్తున రిలీజ్ చేయగా ప్రీమియర్స్ ను మంచి స్పందన రాబట్టింది. ముఖ్యంగా తమిళ నటుడు శరత్ కుమార్ ఈ సినిమాలో నాథనాధుడి క్యారక్టర్ లో గంభీరమైన వాయిస్ తో మెప్పించాడు. అలాగే కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు తనదైన డైలాగ్ డెలివరీతో అద్భుతమైన స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ తో మహాదేవ శాస్త్రిగా జీవించేసాడు. హీరోయిన్ ప్రీతి ముకుందన్ ఛాలెంజింగ్ పాత్రలో ఒదిగిపోయింది. ఇక మరి ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్. సినిమాలో కీలకమైన 40 నిమిషాల ఎపిసోడ్ ను ప్రభాస్ నిలబెట్టేసాడు. ప్రభాస్ డైలాగ్స్ విషయంలో రైటర్ పెన్నుకు పదును పెట్టాడు. ప్రభాస్ పెళ్లి డైలాగ్ కు థియేటర్స్ హోరెత్తాయి. ఇక శివయ్య కు తన కన్ను దానం చేసే సీన్ సినిమాకే హైలైట్ గా నిలిచింది. కైమాక్స్ లో తన అద్భుతమైన నటనతో మంచు విష్ణు ప్రేక్షకులతో కంటతడి పెట్టించాడు.

రూట్ మార్చిన రామ్ పోతినేని



టాలీవుడ్ ట్రెండ్ మారింది. లవ్ స్టోరీస్, యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ను పక్కకు పెట్టి హారర్, మైథాలజీ, సూపర్ నేచురల్ థ్రిల్లర్ చిత్రాల వైపుగా అడుగులేస్తోంది. హనుమాన్, విరుపాక్ష, పాలిమేర, కల్పి చిత్రాలను ఆడియన్స్ కొత్తగా ఫీల్ చేసి ఇవ్వడంతో వీటిపై నిర్మాతలు, దర్శకులు దృష్టి పెడుతున్నారు. ఇక ఇండస్ట్రీలో ఏది నడిస్తే అదే ఫాలో అవ్వాల్సిన పరిస్థితి హీరోలది. ట్రెండ్ కు తగ్గట్టుగా మారిపోతున్నారు. చిరంజీవి విశ్వంభర, ప్రభాస్.. నిఖిల్ స్వయంభు, తారక్- త్రివిక్రమ్ కథలు సోషియో ఫాటసీ అండ్ మైథాలజీ రిలేటెడ్ ఫిల్మ్స్ చేస్తున్నారు. మైథాలజీ మాత్రమే కాదు సూపర్ నేచురల్ థ్రిల్లర్ చిత్రాలకు సై అంటున్నారు హీరోస్. ముఖ్యంగా బ్లాక్ మ్యాజిక్, అతీంద్రియ శక్తులు వంటి కాన్సెప్టులపై ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ జోనర్లోకి ఎంటర్ కాబోతున్నారు రామ్ పోతినేని. మాస్ ఇమేజ్ కోసం పరుగులెత్తి యూ టర్న్ తీసుకున్న రామ్ ఇప్పుడు అతీంద్రియ శక్తుల కాన్సెప్టు కథతో రాబోతున్నాడట. ఈ కథ ఫస్ట్ రానా నుండి చైతూ ఆపై రామ్ దగ్గరకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. కిశోర్ అనే కొత్త దర్శకుడి ఛాన్స్ ఇస్తున్నాడట రామ్. ఈ సినిమాను ఆర్కా మిడియా నిర్మిస్తుండగా రానా కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరించబోతున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకాతో బీజీగా ఉన్న ఈ ఎనర్జటిక్ స్టార్ ఈ ఇయర్ ఎండింగ్ నుండి ఈ ప్రాజెక్టును పట్టెక్కించనున్నాడని టాక్. మొత్తానికి టాలీవుడ్ మారుతోంది. రొటీన్ మాస్ కథలను పక్కనపెట్టి విభిన్న కథలతో సినిమాలు చేసేందుకు కుర్ ప్రోగ్రాంలు ముందుకు వస్తున్నారు. ఇక ప్రేక్షకుల నుండి రెస్పాన్స్ ఎలా ఉంటుందో చూడాలి.

గర్జన వినడానికి కాదు.. భయపెట్టడానికి

రఘ్విక కొత్త పాత్రలో మైసా మూవీ

'కుబేర'తో తాజాగా విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న రఘ్విక ఇప్పుడు మరో ఆసక్తికర ప్రాజెక్ట్ ను ప్రకటించారు. 'మైసా' అనే సినిమాతో రానున్నారు. రవీంద్ర వూలే దీనికి దర్శకత్వం వహించనున్నారు. ఐదు భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఇది విడుదల కానుంది. టైటిల్ పోస్టర్లో రఘ్విక భయంకరమైన అవతారంలో కనిపించి ఆసక్తి పెంచారు. ఈ చిత్రాన్ని అన్ షార్లులా ఫిల్మ్ నిర్మిస్తోంది. 'దైర్యం ఆమె బలం. సంకల్పంలో లేదు కనికరం.. ఆమె గర్జన వినడానికి కాదు.. భయపెట్టడానికి'..! అంటూ నిర్మాణసంస్థ పోస్టర్ షేర్ చేసింది. ఇందులో రఘ్విక వారియర్ గా కనిపించనున్నట్లు పోస్టర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. 'నేను ఎప్పుడూ కొత్తది, భిన్నమైనది, ఉత్తేజకరమైన చిత్రాలకు ప్రాధాన్యమిస్తాను. 'మైసా' అలాంటి వాటిలో ఒకటి. నేను ఇంతకు ముందెప్పుడూ పోషించని పాత్ర. ఎప్పుడూ అడుగుపెట్టిన ప్రపంచం. ఇప్పటి



వరకూ చేయని వెర్షన్. ఈ సినిమాను మీ ముందుకు తీసుకురావడానికి ఎంతో ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నాను. ఇది ఆరంభం మాత్రమే..' అంటూ రఘ్విక ఈ సినిమా వివరాలు పంచుకున్నారు.ఇటీవల కాలంలో రఘ్విక నటించిన సినిమాల్లో 'సికందర్' మినహా మిగిలినవన్నీ బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచాయి. కుబేర కూడా రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లో చేరింది. ప్రస్తుతం ఆమె లైసెన్స్ ఆసక్తికరంగా ఉంది. రాహుల్ రవీంద్రన్ తెరకెక్కిస్తున్న నాయికా ప్రాధాన్య చిత్రం 'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్'లో నటిస్తున్నారు. అలాగే, బాలీవుడ్ కథానాయకుడు అయ్యుష్మాన్ ఖురానాకు జంటగా 'థామా'తో పలకరించనున్నారు. దీనికి ఆదిత్య సర్వోత్తార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అతీంద్రియ శక్తులతో కూడిన ఓ రొమాంటిక్ చిత్రంగా ఇది రూపొందుతోంది. ఇప్పుడు 'మైసా'ను ప్రకటించారు. వీటి తర్వాత భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న 'పుష్ప2'కు సీక్వెల్లోనూ ఈ బ్యూటీ నటించనున్నారు.



కుబేర విషయంలో మొదటి విజయం అదే!

: ధనుష్ హీరోగా శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వంలో వచ్చిన సినిమా కుబేర. నాగార్జున కీలక పాత్రలో నటించిన ఈ సినిమా పాజిటివ్ టాక్ తో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్స్ ను అందుకుంటుంది. ఎప్పుడూ సెన్సిబుల్ లవ్ స్టోరీలను తెరకెక్కించే శేఖర్ కమ్మల నుంచి కుబేర లాంటి సినిమా చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. తక్కువ బైమ్ లోనే రూ.100 కోట్ల మార్కెట్ లోకి అడుగుపెట్టిన ఈ సినిమా సక్సెస్ విషయంలో శేఖర్ కమ్మల ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నారు. ౦ ఏ స్ట్రాయిలో ఉందంటే.. రీసెంట్ గా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆయన కొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలను వెల్లడించారు. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు అన్ని విషయాల్లోనూ మార్పులోచ్చాయని, ఒకప్పుడు 20 ఏళ్ల వారికి తెలిసే విషయాల ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా పుణ్యమా అని 10 ఏళ్ల పిల్లలకే తెలిసిపోతున్నాయని, ఇంత ఫాస్ట్ జెనరేషన్ కు తగ్గట్టు కథ రాయగలనా అని కథ మొదలుపెట్టే ముందు తాను అనుకున్నట్టు శేఖర్ కమ్మల తెలిపారు. అందరినీ మెప్పించే కథ రాయడమే కుబేర విషయంలో తాను అందుకున్న మొదటి విజయమని, కుబేర లాంటి కథతో తెరకెక్కిన సినిమాను తీయడం అంత ఈజీ కాదని, సినిమాలో ఎలాంటి లవ్ స్టోరీ, సాంగ్స్ లేకుండా కథను మూడు గంటల పాటూ నడిపించడమంటే మాటలు కాదని, కేవలం కథతో ఆడియన్స్ ను మెప్పించడం చాలా కష్టమని, కానీ తాను ఆ టెస్ట్ లో కథ విషయంలోనే పాసైనట్టు తెలిపారు శేఖర్ కుబేర కథ చాలా పెద్దదని, కానీ సినిమా పెద్దదైపోతుందని రన్ బైమ్ ను దృష్టిలో పెట్టుకుని కథను వీలైనంత షార్ట్ గా చెప్పే ప్రయత్నం చేశామని, తెలుగు ఆడియన్స్ కు సినిమా అంటే 2 గంటల 45 నిమిషాలు అనే ఫీలింగ్ ఉండిపోయిందని, దాని కంటే మరికొన్ని నిమిషాలు ఎక్కువున్నా 'పెద్ద సినిమాగా భావిస్తూ రన్ బైమ్ ఎక్కువ అంటున్నారని ఆయన చెప్పారు. కుబేర కథను ఇంతకంటే ఎడిట్ చేయడం తమ వల్ల కాలేదని, రిలీజ్ కు ముందు ఈ విషయంలో చాలా టెన్షన్ పడ్డానని, కానీ రిలీజ్ తర్వాత ఆడియన్స్ నుంచి వచ్చిన రెస్పాన్స్ చూసి చాలా సంతోషించినట్టు శేఖర్ కమ్మల చెప్పారు.



పరిమితికి మించి తీసుకెళ్తున్న స్కూల్ విద్యార్థులను ఆటోల న్యాయాధిపతి



తిరుపతి(విజయ సారథి):జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి కొర్రపాటి మురళీమోహన్ ఆదేశాల మేరకు విద్యార్థులను తరలిస్తున్న ఆటో డ్రైవర్లకు కొన్నిలింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది. అలిపిరి వద్ద భారతీయ విద్యా భవన్ పాఠశాల నందు స్కూల్ విద్యార్థులు తరలిస్తున్న ఆటోల డ్రైవర్లు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి మోటారు వాహన తనిఖీ అధికారులు శ్రీనివాసరావు , మోహన్ కుమార్ తెలియజేశారు. వాహనాలు అధికమైన వేగంతో వెళ్లరాదని మరియు పరిమితికి మించి విద్యార్థులను తీసుకు వెళ్లే ఆటోలపై తనిఖీలు ముమ్మరం చేస్తామని తెలియజేశారు. ముత్యాల రెడ్డి కూడలి వద్ద మోటార్ వాహన తనిఖీ అధికారి అతికానాజ్ స్కూల్ విద్యార్థులు తరలించి ఆటోలపై ఐదు కేసులు నమోదు చేయడం జరిగింది. వాహన సామర్థ్య ప్రువీకరణ పత్రం మరియు అధిక పరిమితికి మించిన విద్యార్థులతో వెళ్లే వాహనాలపై వాహన తనిఖీ రసీదులు నమోదు చేయడం జరిగింది. తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులను పాఠశాలకు ఆటోలో పంపేటప్పుడు సురక్షిత అంశాలపై శ్రద్ధ వహించాలని అలాగే పాఠశాల యాజమాన్యం కూడా డ్రైవర్లకు తగు జాగ్రత్తలు సూచనలు ఇవ్వాలని జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి కొర్రపాటి మురళీమోహన్ ఆదేశించారు

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వైద్య మండలి రెండు రాజుల రిజిస్ట్రేషన్ సక్సెస్



తిరుపతి(విజయ సారథి):తిరుపతి ఎస్సీ వైద్య కళాశాలలో రెండు రోజులుగా జరుగుతున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య మండలి రిజిస్ట్రేషన్ ఆదివారం రాత్రి 9 గంటలకు వరకు ఈ ప్రక్రియ దిగ్విజయంగా కొనసాగిందని, తిరుపతి పరిసరాల ప్రాంతాల డాక్టర్లు విరివిగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు అని ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య మండలి చైర్మన్ డాక్టర్ దగ్గు మాటి శ్రీహరి రావు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. మొత్తం డాక్టర్లు 650 మంది రిజిస్ట్రేషన్, రీ -రిజిస్ట్రేషన్, ఎస్ ఓ సి లు, మరియు నూతన రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకున్నారు. వయోవృద్ధుల డాక్టర్లు ఈ ప్రక్రియ చాలా బాగుందని, ఈ ప్రక్రియను మరల ఎస్ వి వైద్య కళాశాలలోనే కొనసాగించాలని డాక్టర్ శ్రీహరి రావు ని కోరినారు. ఆయన సానుకూలంగా స్పందిస్తూ త్వరలో మరల డిసెంబర్ నెలలో కానీ జనవరిలో గాని రెండవ రౌండ్ రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను కొనసాగిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ వైద్య కళాశాల అదనపు వైద్య విద్య సంచాలకులు మరియు ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి రవి ప్రభు, సామాజిక వైద్య విభాగ అధిపతి డాక్టర్ ఎస్. సునీత, ఐ.ఎం.ఏ డాక్టర్లు,డాక్టర్ వాసుదేవ నాయుడు, డాక్టర్ జనార్ధన్, డాక్టర్ యుగంధర్, డాక్టర్ హరికృష్ణ, విజయవాడ పిపీఎంసీ సిబ్బంది, ఎస్ వి వైద్య కళాశాల పిఆర్సో వీర కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అపన్న హస్తం అందించిన వైసీపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై ప్రదీప్ రెడ్డి



మంత్రాలయం(విజయ సారథి):శనివారం ఒక దినపత్రికలో ‘ఆ ఇద్దరు’ కథనానికి ఎమ్మెల్యే వై బాలనాగిరెడ్డి స్పందించారు.మంత్రాలయం మండలం మాధవరం తాండ గ్రామానికి చెందిన సుగాలి చిన్న రంగమ్మ,ఆమె కూతురు కిద్రిబాయిలు గూడు లేక చెట్టు నీడన జీవనం సాగిస్తున్న వైనంపై ఎమ్మెల్యే వై బాలనాగిరెడ్డి స్పందించారు.వైసీపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై ప్రదీప్ రెడ్డిని యం తాండకు వెళ్లి చిన్న రంగమ్మ,కిద్రిబాయిలను కలిసి,శాశ్వత ప్రాతిపదికన దాదాపు ఒకటిన్నర సెంట్ల స్థలం కొని ఇవ్వడంతో పాటు, ఇంటి నిర్మాణానికి అవసరమైన అదనపు ఖర్చులు,కిద్రిబాయి చదువుకు అయ్యే ఖర్చు భరిస్తామని ఎమ్మెల్యే వై బాలనాగి రెడ్డి తరుపున హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రాంపురం రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు చిన్న రంగమ్మ,కిద్రిబాయి లు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

మద్యం మత్తులో భర్తపై దాడి అడ్డుపెట్టిన అత్తమామల సరికివేత

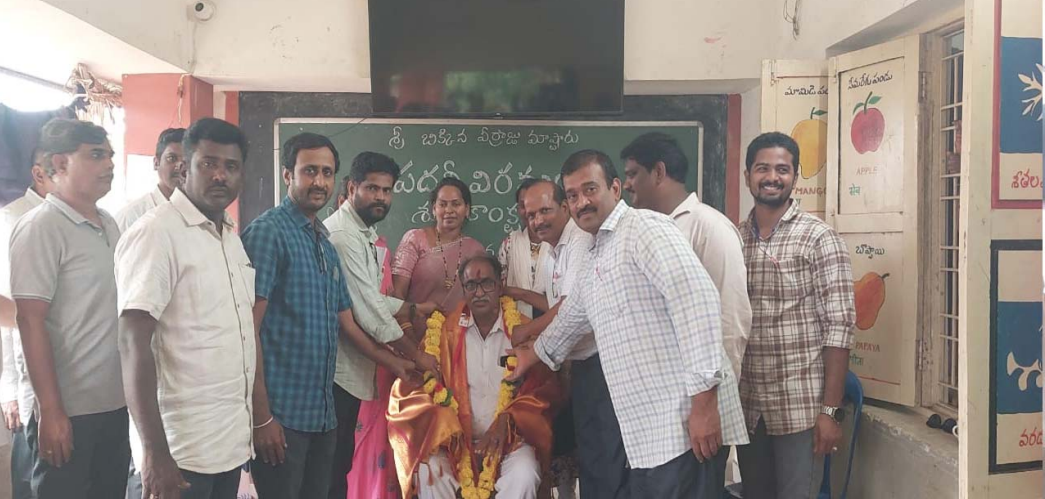
నెల్లూరు,జూన్ 29 శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాలో దారుణం చోటుచేసుకుంది. మద్యం మత్తులో భార్యపై దాడి చేసిన వ్యక్తి.. అడ్డుపెట్టిన అత్తమామలనూ సరికేశాడు. దుత్తలూరులోని ఎస్సీ కాలనీలో ఈ ఘటన జరిగింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఏలూరి వెంగయ్య, అంకమ్మ భార్యభర్తలు. మద్యం మత్తులో ఉన్న వెంగయ్య.. భార్యపై కోపంతో ఆమెపై కత్తితో దాడి చేశాడు. అడ్డుకునేందుకు యత్నించిన మామ కంజయ్య, అత్త జయమ్మనూ సరికేశాడు. దీంతో అత్తమామలు అక్కడికక్కడే మృతిచెందారు. భార్య అంకమ్మకు తీవ్రగాయాలయ్యాయి. ఆమెను ఉదయగిరి ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం అంకమ్మ పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిశీలించారు.

తప్పుడు సమాచారం ఆవ్వడం అధికారులకు తగదు

మంత్రాలయం(విజయ సారథి):162 దుకాణాల గురించి నేను అదగ లేదుమంత్రాలయంసమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా సమాచారం కోరిన నాకు తప్పుడు సమాచారం ఇవ్వడానికి గల కారణాలు తెలపాలని గనేకంటి రఘు తహసీల్దార్ కె. రమాదేవి ని కోరారు. సోమవారం స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో తప్పుడు సమాచారం కాకుండా నేను దరఖాస్తు చేసుకున్న దానికి తగిన సమాచారం ఇవ్వాలని వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఫిబ్రవరి 3 2025 వ తేదీన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక ద్వారా అన్యక్రాంతమైన సర్వే నెంబర్ 54 లోని 50 సెంట్ల స్థలం గురించి, సర్వే నెంబరు 01 లో గత కొన్నేళ్ల క్రితం నిర్మించి అద్దెలు వసూలు చేస్తున్న అక్రమ కట్టడాల గురించి వివరాలు అడిగానని తెలిపారు. సర్వే నెంబర్ 54 లో ఎల్ ఎస్ రోడ్డును శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి మఠం వారు ఆక్రమించి 1.46 ఎకరాల్లో బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, కర్ణాటక బ్యాంకు లకు బిల్డింగులు నిర్మించి అద్దెలు వసూలు చేస్తున్నారని, అదేవిధంగా సర్వే నెంబర్ 01 లోని నదీ పోరంబోకు భూమిలో బృందావన గార్డెన్ అనే అద్దె గదుల సముదాయం, పంచముఖి దర్భన్ అనే అద్దె గదుల సముదాయం, రంగ భవనం అనే దాన సాహిత్య భవనం, సర్వస్సు మందిరం, వ్యాస మందిరంతో పాటు ఇతర భవనాలను నిర్మించి అద్దెలు వసూలు చేస్తున్నారని వాటిని నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతి పొందారా? లీజు అగ్రిమెంట్ ఉందా? ఉంటే ఏ అధికారి ఇచ్చారు. నదీ పోరంబోకు లీజు ఎంతని నిర్ణయించారు, ఎన్ని ఏళ్లు ఇచ్చారు అనే విషయం పై గతంలో తహసీల్దార్ గా పని చేసిన ఎస్ రవి ని సమాచారం కోరగా నేను ధరభాస్తులో ఎక్కడా కూడా ప్రస్తావించని దుకాణాల గురించి సమాచారం ఇచ్చి చేతులు దులుపుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదని అధికారులకు హితవు పలికారు. అయినా సుప్రీంకోర్టు కూడా అక్రమ కట్టడాలు తొలగించాలని ఆదేశాలు ఉన్నాయని అమలు చేయకుండా ధరభాస్తు దారున్ని తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పటికైనా ఖచ్చితమైన సమాచారం అందించాలని కోరారు. లేని పక్షంలో న్యాయ స్థానాన్ని ఆశ్రయించి తగిన న్యాయం కోరుతామన్నారు.



కొత్త కృష్ణవరం పాఠశాలలో పదవి విరమణ పొందిన ఉపాధ్యాయుడికి ఘనంగా సన్మానం



కిర్లంపూడి(విజయ సారథి):కాకినాడ జిల్లా కిర్లంపూడి మండలం కొత్త కృష్ణవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో సోషల్ఉపాధ్యాయుడుగా పనిచేస్తూ సోమవారం నాడు పదవీ విరమణ పొందినబిక్కిన్ వీరాజు మాస్టర్ కి పలువురు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, మిత్రులు గ్రామస్తులు, విద్యార్థులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈయన కాకినాడ జిల్లా గండేపల్లి మండలం నూరంపాలెం ప్రభుత్వపాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడుగా మొదటిసారిగా బాధ్యతలు స్వీకరించి అదే మండలం వివిధ గ్రామాల పాఠశాలల్లో 25 సంవత్సరాలు పని చేసి చివరగా కిర్లంపూడి మండలం కొత్తకృష్ణవరం ఉన్నత పాఠశాలలో 2023 జూన్ నెలలో ప్రమాషన్ పై ఇక్కడికి వచ్చారు. ఈయన గత రెండు సంవత్సరాల నుండి కూడా విద్యార్థులను క్రమశిక్షణతో పాటు తనదని శైలులో విద్యను అందించారని పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామస్తులు ఆయన చేసిన సేవలు కొనియాడారు. చివరగా విద్యార్థులు వీరాజు మాస్టర్ చేతుల కబో చేయించి గురుభక్తిని చాటుకున్నారు. అనంతరం పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, మిత్రులు, పాఠశాలవైస్ చైర్మన్, మిడ్ డే మాల్స్ వర్క్స కలిసి పదవీ విరమణ పొందిన బిక్కిన్ వీరాజు మాస్టర్ కి శాలువలు కప్పి పూలదండలు వేసి ఘనంగా సన్మానించి వీడ్కోలు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ఎం లుజి.సుధామాధురి,జి.సురేష్ఉపాధ్యాయులు మాడెం నాగేశ్వరరావు, గోవిందరాజులు, శివశంకర్, రామలక్ష్మి, అర్జున్ కుమార్, సురేష్, సతీష్, సర్పంచ్ జి.అనంతలక్ష్మి, టిపిడి నాయకుడుబి. సుబ్బారావు, పాఠశాల చైర్మన్ సిహెచ్. వీరబాబు, వైస్ చైర్మన్ పి. అప్పారావుగ్రామస్తులు తదితరులు అభినందించారు.

ప్రీతి బిడ్డకు విద్య ప్రాథమిక హక్కు కార్మికులు తమ పిల్లలను పాఠశాలకు పంపాలి

కర్నూలు(విజయ సారథి):ఆరు నుండి 14 సంవత్సరాల మధ్యే గల పిల్లలకు ఉచిత మరియు నిర్బంధ విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యత విధివిధానాలను వివరిస్తూ కర్నూలు జిల్లా సహాయ కార్మిక అధికారి మహమ్మద్ సమీర్, కేకన్న తెలిపారు. కర్నూల్ నగరం సందలి 48వ వార్డు నందు రోజూ వీధిలో కర్నూలు జిల్లా రంగస్థలం కళాకారుల ఐక్యవేదిక సమన్వయకర్త బైలుప్పల షఫీయూల్లా సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన నిత్యపసర సరుకుల పంపిణీ రోజూ వీధి మహిళా నాయకురాలు సుమలత పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కార్మిక అధికారులు విద్యార్థి దశలోని పిల్లలను తప్పక పాఠశాలలకు పంపాలని కార్మికులకు తెలిపారు. నేటి బాలబో రేపటి భావి పౌరులని, ఉత్తమ విద్యను అభ్యసించి భారత జాతీయ స్థాయిలో మంచి పౌరులుగా ఎదిగి దేశ సంరక్షణకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలని మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూ నీతి నిజాయితీ గల పౌరులుగా ఎదగాలని కచ్చితంగా విద్యను అభ్యసించాలని కార్మికులకు తెలిపారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు బాధ్యత వహించి విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను సమకూర్చాలని అన్నారు. ఈ నిత్యపసర సరుకుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా సహాయ కార్మిక అధికారి మహమ్మద్ సమీర్, అధికారి కేసన్న, బైలుప్పల షఫీయూల్లా, మీసాల సుమలత, మైనార్టీ నాయకులు డి సిద్దిక్ ఖాష్, రంగస్థామి, అన్నర్ రాముడు నారాయణ మ్మ కర్రమ్మ శేషమ్మ ముంతాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లాలో డెంగ్యూ మానోత్సవాలను విజయవంతం చేయండి

డ్రైడే-ఫైడే ను పటిష్టంగా అమలు చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి సంద్యాల(విజయ సారథి):జిల్లాలో జూలై 1 నుంచి డెంగ్యూ మానోత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహించి డెంగ్యూ నివారణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.సోమవారం కలెక్టరేట్లోని పిజిఆర్ఎస్ హాలులో డెంగ్యూ మానోత్సవాలకు సంబంధించిన ప్రచార కరపత్రాలను జెసి , వైద్యాధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ అవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జూలై నెలలో జాతీయ డెంగ్యూ మాస ఉత్సవాలను నిర్వహించాలని ఆదేశించిందన్నారు. ఇందుకు ప్రభుత్వం మూడు పద్ధతులను పాటించాలని సూచించిందని చెప్పారు.. డెంగ్యూను ఓడించడం, నీటిని పరిశీలించడం, శుభ్రం చేయడం, మూతల పెట్టడం తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. అలాగే మలేరియా నివారణకు కూడా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్యాధికారులకు సూచించారు. ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2047 విజన్ ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్లేందని... డెంగ్యూ, మలేరియాలను నివారించి ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణకు తగిన విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జెసి సి.విష్ణుచరణ్, డిఆర్ఓ రాము నాయక్, డిఎంహెచ్ఓ వెంకటరమణ, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ పొందిన కాకినాడపంచాయితీరాజ్ ఈఈ కి ఘనంగా సన్మానం



కాకినాడ(విజయ సారథి):కాకినాడ జిల్లాపరిషత్ పంచాయితీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో సుమారు39 సంవత్సరాల ఐదు మాసాలు పాటు వివిధ హోదాల్లో వివిధ జిల్లాల్లో పనిచేస్తూ చివరగా కాకినాడ పంచాయితీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలోఈ ఈ పనిచేస్తూ పదవీ విరమణ పొందిన నాగిరెడ్డి శ్రీనివాస బుల్లిసత్తిరాజు ను ఆదివారం కాకినాడ శుభం కాపు కళ్యాణ మండపంలో తోటిఉద్యోగులు, ప్రజాప్రతినిధులు,బంధువులు చేతుల మీదుగా ఘనంగా సన్మానించారు. కాకినాడపంచాయితీరాజ్ ఎస్. ఇ.ఏవీఎస్ శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగినసమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా విజయవాడఇంజనీరింగ్ అండ్ చీఫ్ బాలు నాయక్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం పలువురు మాట్లాడుతూతొలిత ఆయన ఉద్యోగ జీవితంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొని చాకచక్యంగా తాను అప్పగించిన బాధ్యత నెరవేర్చవారని రాజకీయనాయకులు, తోటి ఉద్యోగులు పేర్కొన్నారు. చివరగా పదవి విరమణపొందిన ఎస్.ఎస్. బి. సత్తిరాజు మాట్లాడుతూ తాను ఉద్యోగ జీవితంలో వివిధ జిల్లాల్లో పనిచేశానని నాకుసహకరించిన తోటిఉద్యోగులకు, ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగులకు రుణపడి ఉంటానని పేర్కొన్నారు. ఏ ఉద్యోగి అయినాజీవితంలో చివరకుపదవి విరమణ చేయడం తప్పదని అన్నారు. అనంతరం మంగళవాుద్యాల మధ్య సత్తిరాజు,లక్ష్మి దంపతులను అక్కడ ఉన్న ఉద్యోగులు, బంధువులు కలిసిశాలువాలు కప్పి,పూలదండలు వేసి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీ వంగా గీతా విశ్వనాథ్, మాజీఎమ్మెల్యేలు పరువులసబ్బారావు, పర్యుత ప్రసాద్, డిసిసిబి చైర్మన్ తుమ్మల రామస్వామి (బాబు) పరువులతమ్మయ్య బాబు, అర్జబ్బావెన్ రిటైర్డ్ ఎస్ఐ శ్రీనివాస్, రిటైర్డ్ ఈ ఈ చౌదరి, కాకినాడపంచాయితీరాజ్ రిటైర్డ్ ఈ ఈ, డి ఎస్ఎస్ ఎస్ మూర్తి, కత్తిపూడి పంచాయితీరాజ్ డి ఈ చవలరాము, పలువురు డి ఇ లు ,పిఈలు జిల్లా పరిషత్ ఇంజనీరింగ్ ఉద్యోగులు,కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీ4 కార్యక్రమం కింద నిర్మల చదువుకు సహకారం

కర్నూలు(విజయ సారథి):రాష్ట్రంలోని పేద కుటుంబాలను ఆదుకోవాలన్న లక్ష్యంతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రారంభించిన పీ4 కార్యక్రమం కింద నిర్మల విద్యార్థినికి 21బిబి సెంచరి ఐ.ఏ.యస్ అకాడమి హైదరాబాద్ వారు ఉచిత చదువు, వసతి, భోజన సదుపాయాలతో మూడు సంవత్సరాల డిగ్రీ, ఐ.ఏ.యస్ కోచింగ్ తో పాటు ఒక సంవత్సరం ప్రత్యేక అడ్వాన్స్ శిక్షణ ఇప్పటకు సహకారం అందించడానికి ముందుకు వచ్చింది.ఆదోని మండలం పెద్ద హరివనం గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థిని నిర్మలది నిరు పేద కుటుంబం ఆమె తల్లితండ్రులు వ్యవసాయ కూలీలుగా జీవనం సాగిస్తున్నారు. నిర్మల 2023లో పదవ తరగతి పరీక్షల్లో 600కు గాను 537 మార్కులు సాధించింది. అయితే పై చదువులు చదివించడానికి ఆర్థిక సౌమిత లేక తల్లితండ్రులు బాల్య వివాహం చేసేందుకు ప్రయత్నించారు విషయం తెలుసుకున్న అప్పటి కలెక్టర్ సృజన గారు నిర్మలను చదివించేందుకు కృషి చేసి ఆస్పరి లోని కస్తూరిబా గాంధీ కళాశాల లో ఇంటర్మీడియట్ లో చేర్పించారు ఇంటర్ లో 1000 మార్కులకు గాను 966 తెచ్చుకొని ఔరా అనిపించింది. అయితే నిర్మల ఐపిఎస్ లక్ష్య సాధనే తన జీవితశాయమని అందుకు తగిన చదువుకు సహకారం అందించాలని సెట్యూరు సీఈఓ వేణుగోపాల్ ని కలిసి అభ్యర్థించింది దీంతో ఆయన ఈ విషయాన్ని హైదరాబాద్ లోని 21వ సెంచరి ఐ.ఏ.ఎస్ అకాడమి వారితో మాట్లాడి నిర్మలకు పీ 4 కింద ఉచిత విద్యను అందించాలని కోరగా డిగ్రీ ఉచిత చదువు తో పాటు , సివిల్స్ కోచింగ్ , వసతి, భోజన సదుపాయం ఉచితంగా అందించేందుకు అకాడమి చైర్మన్ కృష్ణ ప్రసాద్ ముందుకు వచ్చారు.ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీమతి బి.నవ్య నిర్మల ను అభినందిస్తూ మంచిగా చదువుకుని ఐపిఎస్ కావాలని ప్రోత్సహించారు. ఇదేవిధంగా పీ 4 కార్య క్రమం క్రింద దాతలు ముందుకు వచ్చి తమకు తోచిన విధంగా నిరుపేదలకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని తెలిపారు, తదుపరి ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి ని సీఈఓ సెట్యూరు ని వెంటనే ఈ వివరాలు మొత్తం ఆన్లైన్ లో పి4 కార్యక్రమం క్రింద సమోదు చేయించాలని కోరారు. అనంతరం విద్యార్థిని నిర్మల మాట్లాడుతూ తన ఉన్నత చదువులకు, సహకరిస్తున్న ఎంపీ నాగరాజు కి, జాయింట్ కలెక్టర్ కి, 21 సెంచరి ఐ.ఏ.యస్ అకాడమి వారికి, సెట్యూరు సీఈఓ వేణుగోపాల్ కి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నానని, సివిల్ సర్వీస్లో నో తప్పుక ఉత్తిర్ణత సాధిస్తానని తెలిపారు.

