

ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ లో  
**మీకు నిజం రాసే ధైర్యం ఉందా?**  
 అందుకు  
**వార్త సంధ్య మీ వేదిక!**  
 రండి - ప్రజల గళంగా,  
 నిజం కోసం మాతో కలవండి.  
 ఇప్పుడే రిపోర్టర్ గా చేరండి  
 vaarthasandhya@gmail.com

RNI TGTEL/25/A5065



vaartha sandhya  
**వార్త సంధ్య**  
 తెలుగు దిన పత్రిక నిజం నిర్భయంగా మీ ముందుకు

Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com సంపుటి : 01 సంచిక : 116 సోమవారం 13 - 04 - 2026 ఎడిటర్ : సెగ్గెం కిరన్ కుమార్ పేజీలు : 08 వెల : 6/-  
 Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com VOLUME : 01 Issue : 116 Monday 13 - 04 - 2026 Editor : Seggem Kiran Kumar Pages : 08 Price : 6/-

**రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ 'దోచుకో-దాచుకో' వద్దకం నడిపిస్తోంది**

- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దేశంలోనే అత్యంత అవినీతిపరుడైన సీఎం అంటూ కేటీఆర్ ఫైర్
- తెలంగాణలో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు చీకటి దోస్తీ చేస్తున్నాయంటూ వ్యాఖ్యలు
- సింగరేణిలో అవినీతి అవకాశాలే ప్రతి బొగ్గు గనిపై అగ్గిపుట్టిస్తామని హెచ్చరిక
- సింగరేణి కుంభకోణంపై కేంద్రం విచారణ జరపడం లేదని ఆగ్రహం



కార్యాలయంలో క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి ఎన్నికైన బీఆర్ఎస్ కాన్సిల్లర్ అధినందన నభట్ అయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంతటి భారీ అవినీతిపరుడైన ముఖ్యమంత్రి దేశంలోనే మరొకరు లేరని ఘాటుగా విమర్శించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీలు తోడుదొంగల్లా మారి ఒకరినొకరు కాపాడుకుంటున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. - మిగతా 2 లో

తెలంగాణ ఇంటర్ ఫలితాలు విడుదల  
**అమ్మాయిలదే హవా!**



- ▶▶ తెలంగాణ ఇంటర్ ఫస్ట్ యర్, సెకండ్ యర్ ఫలితాలు 2026 విడుదల
- ▶▶ ఫస్ట్ యర్లో 66.20%, సెకండ్ యర్లో 70.58% మంది ఉత్తీర్ణత
- ▶▶ ఫలితాల్లో మరోసారి సత్తా చాటిన అమ్మాయిలు
- ▶▶ అధికారిక వెబ్సైట్లో పాటు వాట్సాప్ ద్వారా కూడా ఫలితాల వెల్లడి
- ▶▶ ఉత్తీర్ణులు కాని విద్యార్థులకు మే నెలలో అడ్వాన్స్డ్ సస్టిమెంటరీ పరీక్షలు

వార్త సంధ్య, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12 : లక్షలాది మంది విద్యార్థుల ఉత్తీర్ణత తెలిపింది. తెలంగాణ ఇంటర్మీడియట్ ఫస్ట్ యర్, సెకండ్ యర్ వార్షిక పరీక్షల ఫలితాలు-2026 విడుదలయ్యాయి. హైదరాబాద్ లోని ఇంటర్ లోర్డు కార్యాలయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రజా సంబంధాల సలహాదారు కె. కేశవరావు, - మిగతా 2 లో



**బటన్ నొక్కితే కారు నంబర్ ఫ్లేట్ చేంజ్**

- ▶▶ డ్రైవర్ డ్రైవ్ లో పట్టుబట్టడం బీఎండ్ బ్యూటీ కారు
- ▶▶ చలాన్ల సుంచి తప్పించుకోవడానికే ఈ మోసం
- ▶▶ యజమానిపై చీటింగ్, ఫోర్జరీ కేసులు నమోదు

**2029లోపే మహిళా రిజర్వేషన్లు**

- ▶▶ ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ
- ▶▶ మద్దతు కోరుతూ పార్టీలకు ప్రధాని మోదీ లేఖ
- ▶▶ మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుపై ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక దృష్టి
- ▶▶ 2029 ఎన్నికలలోపే అమలు చేసేందుకు సన్నాహాలు
- ▶▶ మద్దతు కోరుతూ పార్టీల ఫ్లోర్ లీడర్లకు ప్రధాని లేఖ
- ▶▶ ఈ నెల 16 నుంచి పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు
- ▶▶ 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా రిజర్వేషన్ల ప్రతిపాదన



ఫ్లోర్ లీడర్లకు అయిన లేఖ రాశారు. ఈ నెల 16 నుంచి ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో ఈ బిల్లుపై చారిత్రక చర్చ జరగనుందని, దీని ఆమోదానికి సమాకంఠాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందడం ప్రజాస్వామ్య విలువలను బలోపేతం చేస్తుందని ప్రధాని తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. "ఏప్రిల్ 16 నుంచి నారీశక్తి వందన అధినయంపై పార్లమెంట్ లో చారిత్రక చర్చ జరగనుంది. ఇది - మిగతా 2 లో

**చర్చలు విఫలం..**

- ▶▶ ఏం జరగబోతోందనే టెన్షన్ లో పశ్చిమాసియా
- ▶▶ యుద్ధం మళ్ళీ మొదలవుతుందని విశ్లేషకుల అంచనా
- ▶▶ హరూజ్ జలసంధి మళ్ళీ మూతపడనుందనే ఆందోళనలు
- ▶▶ రంగంలోకి ఇరాన్ మిత్ర దేశాలు.. నేరుగా మద్దతు!



ఇస్లామాబాద్ వేదికగా ఆమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ బైడెన్, ఇరాన్ స్పీకర్ ఘాలిబాన్ బృందాల మధ్య 21 గంటల పాటు చర్చలు జరిగాయి. అయితే, ఎలాంటి ఒప్పందం కుదరకుండానే ఆర్గాంకరంగా - మిగతా 2 లో



**శ్రీశైలం ఘాట్ రోడ్డులో ఎలివేటెడ్ కారిడార్**

- ▶▶ ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేస్తున్న అధికారులు
- ▶▶ తెలంగాణ పరిధిలో 45.35 కి.మీ. కాగా ఏపీలో 41.39 కి.మీ.
- ▶▶ హైవే విస్తరణకు ఇబ్బందులకు పరిష్కారంగా పైనుంచి వెళ్లే వంతెనకు ప్రతిపాదన
- ▶▶ ఈ ప్రాజెక్టుకు రూ.18,500 కోట్లు అవుతుందని అంచనా

**దివికేగిన లెజెండరీ గాయని ఆశా భోంస్లే**

- ▶▶ ముంబై ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస
- ▶▶ కన్నీళ్లతో ప్రకటించిన భోంస్లే కుమారుడు, మనవరాలు
- ▶▶ సోమవారం శివాజీ పార్క్ లో అంత్యక్రియలు
- ▶▶ 20కి పైగా భాషల్లో 12,000 పాటలు పాడిన గాన దిగ్గజం



**వైజాగ్ లో ఐబీఎం..**

- ▶▶ ఫోటో షేర్ చేసిన మంత్రి నారా లోకేశ్
- ▶▶ విశాఖపట్టణంలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించనున్న ఐబీఎం
- ▶▶ ఆరేళ్ల విరామం తర్వాత తిరిగి వైజాగ్ కు వస్తున్న టెక్ దిగ్గజం
- ▶▶ మొదటగా 500 మందికి పైగా ఉద్యోగాలు కల్పించే అవకాశం
- ▶▶ రూ.321 కోట్ల విలువలను లక్ష్యంగా ఐబీఎం ప్రణాళిక
- ▶▶ ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు ఫలింబాయని మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడి



వార్త సంధ్య, విశాఖపట్టణం, ఏప్రిల్ 12 : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐటీ రంగంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత టెక్నాలజీ సంస్థ ఐబీఎం విశాఖపట్టణంలో తన కార్యకలాపాలను ప్రారంభించనుంది. ఈ మేరకు వైజాగ్ లో ఐబీఎం సంస్థ బోర్డు తాలూకు ఫోటోను రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదివారం సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. ఐబీఎంకు వైజాగ్ తరఫున స్వాగతం అంటూ షోస్టు చేశారు. ఐబీఎం రాకతో విశాఖ ఐటీ స్వరూపం - మిగతా 2 లో

**రైజింగ్ అమరావతి**

- భవిష్యత్తులో పెట్టుబడులు ఇంకా పెరుగుతాయని రైతుల ఆశాభావం
- రాజధానిపై కూటమి ప్రభుత్వ చర్యలతో మంచి ఫలితాలు
- చాలా వేగంగా జరుగుతోన్న అమరావతి పనులు
- వైఎస్సార్స్ పీ ప్రభుత్వంలో దెబ్బతిన్న అమరావతి ప్రతిష్ఠ
- అమరావతి బ్రాండ్ ను చంద్రబాబు పునరుద్ధరిస్తున్నారన్న రాజధాని రైతులు



వార్త సంధ్య, అమరావతి, ఏప్రిల్ 12 : రాజధానికి రాజముద్రతో అమరావతిపై కమ్ముకున్న మబ్బులు తొలగిపోయాయి. గతంలో వైఎస్సార్స్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న 3 రాజధానిల వంటి నిర్ణయాలు ఎవరూ చేయకుండా అమరావతికి రాజ్యాంగబద్ధమైన రక్షణ లభించింది. ఫలితంగా రాజధాని అమరావతిలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆలోచిస్తున్న వారికి కూడా నమ్మకం కలిగింది. నిర్ణయ పనులు పట్టులెక్కుడం, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సానుకూల ధోరణి, చట్టబద్ధమైన గుర్తింపు రావడంతో పారిశ్రామికవేత్తలు పెట్టుబడులు - మిగతా 2 లో





## నిబంధన సవరణతో సాదాబైనామా పరిష్కారాలు

తహసీల్దార్ నుంచి ఆర్టిఫిక్యల్ అధికారం  
తిరస్కరించిన పరిణామాలని విజ్ఞప్తులు  
తమ భూముల క్రమబద్ధీకరణకు ఎదురుచూస్తున్న  
లక్షల మంది రైతులు  
ఆర్టిఫిక్యల్ విచారణాధికారిగా దరఖాస్తుల పరిశీలన  
కొనసాగుతోందిని స్పష్టం చేసిన సర్కార్



నిబంధనల సవరణతో సాదాబైనామా భూములను పట్టా చేసుకోవడానికి మార్గం సుగమం చేసింది. ఇప్పుడు గతంలో తిరస్కరించిన దరఖాస్తులను కూడా మళ్ళీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్న విజ్ఞప్తులు జిల్లాల కలెక్టర్లకు వస్తున్నాయి. కీలకంగా విచారణ, గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన సాదాబైనామాల క్రమబద్ధీకరణ సలహాదా మండలాల తహసీల్దార్లు పూర్తిచేశారు. ప్రస్తుతం భూ భారతి చట్టం ప్రకారం సాదాబైనామాను క్రమబద్ధీకరించే అధికారాలను ఆర్టిఫిక్యల్ కల్పించారు. తహసీల్దార్లు విచారణ చేసి నివేదిక పంపిస్తే వాటిని పరిశీలించి ఆర్టిఫిక్యల్ భూ భారతి పోర్టల్లో భూ సమాచారం నమోదు చేసి నిజమైన హక్కుదారులకు పట్టా చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం క్రైతస్థాయి విచారణలో తేలి విషయాలే కీలకంగా మారుతున్నాయి. ఇందుకోసం వాస్తవాలను తెలుసుకునేందుకు క్రమబద్ధీకరించాల్సిన భూముల సరిహద్దు రైతులకు తహసీల్దార్లు నోటిసులు జారీ చేస్తున్నారు. సాదాబైనామా రైతు సమర్పించే ఆఫీడవిల్ ఫ్రాన్ ఆధారాలతో ఉండటంతో పాటు

30 రోజుల పాటు అభ్యంతరాలేవీ రాకుంట్ క్రమబద్ధీకరణ పని సులువుగా పూర్తవుతుందని రెవెన్యూ అధికారులు చెబుతున్నారు. హెచ్ఎంఓపి వరధిల్ ఉన్న మండలాల్లోని దరఖాస్తులను సైతం పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీచేసింది. ఈ నేపథ్యంలో తెల్లకాగితంపై రాసుకొని భూములు కొనుగోలు చేసినవారిలో తమ భూములు పట్టా కానున్నాయనే ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. నూతన నిబంధనలు ఇలా : ఉదాహరణకు చూస్తే ఉమ్మడి మెడలి జిల్లాలో 58,847 దరఖాస్తులను వివిధ కారణాలతో అధికారులు తిరస్కరించారు. హెచ్ఎంఓపి వరధిల్లోని ఎలాంటి అవకాశం కల్పించలేదు. తాజాగా ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన జీవో ప్రకారం సంగారెడ్డి జిల్లాలోని అమెన్ పూర్, పటాన్చెరు, రామచంద్రాపురం మండలాల్లోని సాదాబైనామా అప్లికేషన్లను కూడా పరిశీలించనున్నారు. నెల రోజుల్లో అభ్యంతరాలు లేకుండా ఉంటే సరి : అక్టోబరు 2020లో మీ సేవ ద్వారా దరఖాస్తు చేసిన వాటిలో పాటు రెవెన్యూ సదస్సుల్లో అందించిన దరఖాస్తులను అధికారులు పరిగణనలోకి తీసుకోనున్నారు. ఈ విషయంలో కొనుగోలుదారు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలి. తమ వద్ద ఉన్న సాక్షులు, దాక్యుమెంట్లతో పాటు హామీ పత్రం ఆర్టిఫిక్యల్ అందించాలి. వాటిని క్రైతస్థాయిలో నిర్ధారించి నెలపాటు అభ్యంతరాలు స్వీకరించిన అనంతరం ఎలాంటి ఫిర్యాదులు లేకుంటే సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. ఈ సారినా కొర్రలు తెలుసుకుంటే : ఇప్పటికైనా కొత్త నిబంధన మేరకు ఆర్టిఫిక్యల్ అధికారులు త్వరితగతిన పరిశీలించి హక్కులు కల్పిస్తారా కొర్రలు పెట్టి నాన్నతారా అనే సందేశాలు మాత్రం బాధితుల నుంచి వ్యక్తమవుతున్న ఉన్నాయి.

## మండుటెండలో సన్న బియ్యం తీసుకునేందుకు అప్లకష్టాలు

సాంకేతిక సమస్యలతో జనం పడిగాపులు  
చౌక ధరల దుకాణాల వద్ద రద్దీ వల్ల గంటలకొద్దీ నిరీక్షణ  
జనం తాకిడి తట్టుకోలేక పరిమిత సంఖ్యలో టోకెన్ల జారీ

రోజుకి 40 నుంచి 50 మందికే ఇస్తున్న రేషన్ డీలర్లు  
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రేషన్ బియ్యం మూడు నెలల పంచీట్ ప్రక్రియలో పలు సాంకేతిక సమస్యలతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈనెల ఒకటో తేదీ నుంచి కార్డుదారులు చౌక ధరల దుకాణాల వద్ద పడిగాపులు కాస్తున్నారు. భానుడు నిపుల వర్గం కురిపిస్తున్న ఉదయం నుంచే బియ్యం తీసుకునేందుకు అల్పాదీక్షలు ఉంటున్నాయి. డీలర్లు జనం తాకిడి తట్టుకోలేక టోకెన్ల జారీ చేసి రోజూ 40 నుంచి 50 మందికి మాత్రమే ఇస్తున్నారు. చాలా మంది రోజూ తరబడి రేషన్ షాపులకు తిరుగుతూ బియ్యం దొరక్క తీవ్ర నిరుత్సాహంతో వెనుదిరిగి ఇళ్లకు వెళ్లిపోతున్నారు. బియ్యం దొరకవనే భయంతో : రాష్ట్రంలో చౌక ధరల దుకాణాల్లో రేషన్ బియ్యం తీసుకోవడం కార్డుదారులకు ప్రహసనంలా మారింది. తమూ సర్కర్ మెయింటెన్మెంట్లను, నెట్వర్క్ సమస్యలతో సరఫరా ప్రక్రియ అలభ్యమవడం ప్రజలకు పరిశీలించుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రంలో ఏప్రిల్, మే, జూన్ ఈ మూడు నెలలకు కలిపి రేషన్ బియ్యం ఒకేసారి అందజేస్తున్నారు. ఖమ్మం, వరంగల్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల్లో చౌక ధరల దుకాణాల వద్ద కార్డుదారుల రద్దీ కనిపిస్తోంది. బియ్యం పంచీట్ ఈనెల మొత్తం కొనసాగుతుందని పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు చెబుతున్నా క్రైతస్థాయిలో చౌక ధరల కార్డుదారులు బియ్యం దొరకవనే భయంతో భారీ స్థాయిలో క్యూ కడుతున్నారు. గంటలకొద్దీ నిరీక్షణ : బయో మెట్రిక్ వేరిమూర్ల మూడుసార్లు తీసుకుని బియ్యం తూకం వేయాలి వస్తుండటంతో బాగా అనర్హులై తోకే బియ్యం తీసుకోవడం మరీకొన్ని చోట్ల దీర్ఘ క్యూలూ మాత్రమే దుకాణాలు తెరుస్తున్నారని కార్డుదారులు వాపోతున్నారు. పనులన్నీ మానుకుని గంటలకొద్దీ నిరీక్షించాలి వస్తోంది అనేదే పుస్తం చేస్తున్నారు. దుకాణాల మధ్య ఎగబడుతున్న జనం



: నన్న బియ్యం పంచీట్ వధకం కింద ఒక్కో వ్యక్తికి నెలకు 6 కిలోల చొప్పున మూడు నెలలకు కలిపి 18 కిలోల బియ్యం అందిస్తున్నారు. తెల్లవారుజామునే రేషన్ షాపుల వద్ద జనం ఎగబడుతున్నారు. కార్డుదారులను నియంత్రించేందుకు కొందరు డీలర్లు టోకెన్లు అందించి అందుకు అనుగుణంగా బియ్యం పంచీట్ చేస్తున్నారు. ఒక్కోసారి సాంకేతికంగా సర్కర్, నెట్వర్క్ సమస్యలు కార్డుదారుల సహనానికి పరీక్షించుతున్నాయి. కొందరికి వేరిమూర్లు సరిగా పడకపోవడం వల్ల చౌక ధరల దుకాణాల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తోంది చెబుతున్నారు. "ఇక్కడ రెండు పూటలు తీసినా బియ్యం పంచీట్ కచ్చమే అలాంటిది ఒక్కవూలే తీస్తే ఎలా ఒక నెల బియ్యం ఇస్తే సమస్య ఏం లేదు. కానీ మూడు నెలలు ఇచ్చినప్పుడే సమస్య వస్తుంది" -కృష్ణమూర్తి, రేషన్ కార్డుదారు, కొత్తపేట, హైదరాబాద్ నెలకు ఆ నెల ఇస్తే : నెట్వర్క్ సమస్యల వల్ల ఈ-షాన్ మిషన్ కూడా సజాయిస్తోంది డీలర్లు వాపోతున్నారు. ఒకేసారి జనం ఎగబడటం వల్ల తాము ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నామని అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్న మూడు నెలలకు ఒకేసారి కాకుండా ఏ నెలకు ఆ నెల ఇస్తేనే బాగుంటుందని కొందరు డీలర్లు

## అవినీతి ఆరోపణలు దేవదాయ శాఖ ఏసీ శాంతిపై సస్పెన్షన్ వేటు



ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసుతో అరెస్టయిన దేవదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్ (ఏసీ) శాంతిపై సస్పెన్షన్ వేటు పడింది. ఆమెను సస్పెండ్ చేస్తూ దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్ ఆదివారం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు ఉన్నాయన్న సమాచారంతో అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీఐ) అధికారులు ఈ నెల 6న శాంతిపై కేసు నమోదు చేశారు. 7న ఆమెకు సంబంధించిన మూడు చోట్ల ఏకకాలంలో సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో రూ.1.37 కోట్ల విలువైన ఆక్రమాస్తులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. డింట్ ఆఫ్ రోజు ఆమెను అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరుపరిచారు. న్యాయస్థానం ఆమెకు ఈ నెల 21 వరకు జ్యురీషియల్ కస్టడీ విధించడంతో విజయవాడ జిల్లా జైలుకు తరలించారు. ఏసీ సివిల్ సర్వీస్ నిబంధనల ప్రకారం ప్రభుత్వ ఉద్యోగి 48 గంటలకు మించి కస్టడీలో ఉంటే వారిని సస్పెండ్ చేయాలి ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే శాంతిని సస్పెండ్ చేశారు. ఆమె అరెస్టయిన ఏప్రిల్ 7వ తేదీ నుంచే ఈ సస్పెన్షన్ అమల్లోకి వస్తుంది ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేశారు.

## అమరావతిపై జగన్ హెచ్చరికలు 'మావిగన్' వెనుక ఉద్దేశం అదే ఏజెంట్



మాజీ సీఎం, వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి 'మావిగన్' అంటూ చేసిన వ్యాఖ్యల వెనుక ఓ హెచ్చరిక ఉందని, తాను మళ్ళీ అధికారంలోకి వస్తే అమరావతిని నాశనం చేస్తానని ఇన్ఫర్మర్లు భయపెట్టేందుకే అలా మాట్లాడుతున్నారని విశ్రాంత బహిష్కారం అధికారి, సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ కన్సిల్లో ఏపీ వెంకటేశ్వరరావు ఆరోపించారు. మొదటి నుంచి జగన్ అమరావతికి వ్యతిరేకమని, రాజధానికి ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించాలో అన్న స్పృహచారని ఆయన విమర్శించారు. విజయవాడ గాంధీనగర్లోని డ్రెస్ కలెక్టర్ ఆయన మీడియాలో మాట్లాడారు. "అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించడాన్ని జగన్ జర్జింగుకోలేకపోతున్నారు. అందుకే 'మావిగన్' వంటి వింత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. ఈ అంశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకే పత్రికలపై అసహనం రాధ్యాంకం చేస్తున్నారు" అని ఏపీపీ దుయ్యబట్టారు. జగన్ వ్యాఖ్యలకు వైసీపీ నేతలు మద్దతు పలకడం దురదృష్టకరమని ఆయన అన్నారు. అమరావతి నిర్మాణానికి రూ.2 లక్షల కోట్లు ఖర్చవుతుందని ఆయన చెప్పడం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడమేనని ఏపీపీ తెలిపారు. ఆ మొత్తం ఎలా ఖర్చవుతుందో వివరించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. జగన్ తన తీరు మార్చుకోకపోతే, భవిష్యత్తులో ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు.

## ఏప్రిల్ 22 వరకు భగభగ



తెలంగాణకు వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక  
తెలంగాణలో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపుతున్నాడు. రాష్ట్రం నిపుల కొలిమిలా మారుతోందని, రానున్న పది రోజుల పాటు ఎండల తీవ్రత మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఏప్రిల్ 22వ తేదీ వరకు పలు జిల్లాల్లో రికార్డు స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేసింది. ముఖ్యంగా గిద్దల ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీల నుంచి 44 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు చేరవచ్చని అంచనా వేసింది. గత వారం రోజులూ రాష్ట్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. సాధారణం కంటే 2 డిగ్రీలు అధికంగా నమోదవుతుండటంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఎండ తీవ్రతకు తోడు వేడి, ఉష్ణోగ్రత అధికంగా ఉండటంతో జనం ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. శుభవారం నాటికే రాష్ట్రంలోని 27 జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీల పరిధిలో ఉన్నాయి. పరిస్థితి తీవ్రతపై అంచనా వేసింది. నల్గొండ జిల్లా ఘనపూర్లో ఉష్ణోగ్రతలు 41.8 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఆకాశంలో మేఘాలు కనిపించినా వాతావరణంలో చల్లదనం లేకపోయింది. వేడిగాలులు కొనసాగుతున్నాయి అధికారులు తెలిపారు. రాజధాని హైదరాబాద్లోనూ రానున్న రోజుల్లో 40 నుంచి 41 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతాయని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆప్రమత్తంగా ఉన్నారని కీలక సూచనలు చేసింది. మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు అత్యవసరమైతే తప్ప బయటకు వెళ్లవద్దని హితవు పలికింది. ముఖ్యంగా పుద్దులు, గడ్డులు, చిన్నారలు విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరమని సూచించింది. ఒకవేళ బయటకు వెళ్లాలి వస్తే వడదెబ్బ తగలకుండా తలపాదా, గొంగు వంటివి వాడాలని, తరచూ నీరు, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలని అధికారులు కోరుతున్నారు.

## పుట్టినరోజు నాడే అమెరికాలో బొబ్బలి టెక్నీ మృతి

ఎంతో సంతోషంగా జరుపుకోవాల్సిన పుట్టినరోజే అతడి పాటలు చివరి రోజైంది. ఉన్నత భవిష్యత్తు కోసం అమెరికా వెళ్లిన ఆయన ఇంజనీర్, తన పుట్టినరోజు నాడే అనుమానాస్పద స్థితిలో మరణించాడు. కుటుంబానికి అందగా నిలుస్తాడనుకున్న కొడుకు విగతజీవి మారడంతో ఆ తల్లిదండ్రుల రోదనలు మిన్నంటాయి. పోలీసులు దీన్ని అనుమానాస్పద మృతిగా తేలు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే... బొబ్బలి మండలం పిండి గ్రామానికి చెందిన గొర్రె నాయకుమార్ (28) ఉన్నత చదువుల కోసం అమెరికా వెళ్లారు. చదువు పూర్తయ్యాక అక్కడే స్థానిక వేరీ ఇంజనీర్ ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నారు. డింట్ తమ కష్టాలు గ్రహించారు అతడి తల్లిదండ్రులు రమ్, శ్రీనివాస్ ఎంతో సంతోషించారు. వారికి ఆ ఆనందం ఎక్కువ కాలం నిలవలేదు. ఉద్యోగంలో వేరీ మూడు నెలలు మాత్రమే అయింది. ఈ క్రమంలోనే శనివారం నాయకుమార్ పుట్టిన రోజు కావడంతో రోజంతా స్నేహితులతో కలిసి సంతోషంగా గడిపారు. ప్రమాదవశాత్తూ నాయకుమార్ చెరువులో మునిగి చనిపోయాడు. కుమారుడి అకాల మరణంపై తెలియగానే బొబ్బలిలోని ఆయన కుటుంబంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. చేతికి అందివచ్చిన కొడుకు ఇక లేడనే వార్త విని తల్లిదండ్రులు కన్నీరుముప్పీరవుతున్నారు. మృతదేహాన్ని వీలైనంత త్వరగా స్వదేశానికి తరలించేందుకు అమెరికాలోని తెలుగు సంఘాలు, నాయకుమార్ స్నేహితులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ విషయంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల జోక్యం చేసుకుని సహాయం చేయాలని కుటుంబ సభ్యులు వేడుకుంటున్నారు.

## ఇళ్లకు సౌరవిద్యుత్ వేస్తే విద్యుత్ మాత్రమే కాదు

40 శాతం రాయితీ ఇస్తున్న కేంద్రం  
విద్యుత్ ఖర్చులను తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం  
అడుగులు  
కోటి ఇళ్లకు సౌలభ్యం పలకలను అందించాలని  
నిర్ణయించిన కేంద్రం



: డీనిని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు 80 చదరపు అడుగుల స్థలం ఉంటే సరిపోతుంది. దీనిలో కిలో వాట్లకు సరిపడ సౌర విద్యుత్తు ప్యాంటు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. దీనిని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు సాధారణంగా రూ.60 వేల నుంచి రూ.70 వేల వరకు ఖర్చు అవుతుంది. అయితే దీనిపై ప్రభుత్వం రాయితీ ఇస్తున్నందున మనకు కేవలం రూ.30 నుంచి రూ.40 వేలలోపు పని పూర్తవుతుంది. అంటే ప్రభుత్వం ఈ పథకం కింద దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి రూ. 30 వేల వరకు రాయితీ ఇస్తుంది. దీనిలో మనకు అనేక లాభాలున్నాయి. ముందుగా నెలకు రూ. 346 విలువైన విద్యుత్తును ఆదా చేసుకోవచ్చు. 2 కిలో వాట్ల యూనిట్ ఏర్పాటు చేస్తే : అధికంగా విద్యుత్తును వినియోగిస్తాం అనుకునేవారు 2 కిలో వాట్ల యూనిట్ ను కూడా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. దీనికోసం ఏం వద్ద 160 చ. అ. స్థలం అందుబాటులో ఉండాలి. దీనిని పూర్తిగా ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు రూ.1.50 లక్షల వరకు ఖర్చవుతుంది. అయితే ప్రభుత్వం మనకు

రాయితీ కల్పిస్తున్నందున కేవలం రూ.90 వేలతో పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అనగా రూ.60 వేల వరకు ప్రభుత్వం రాయితీ ఇస్తుంది. దీనిని ఏర్పాటు చేసుకోవడంతో నెలకు రూ.1,328 విలువైన విద్యుత్తును ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఇదే రీతిలో 3 కిలోవాట్ల యూనిట్ నూ ఏర్పాటు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంది. దీనికోసం 240 వేల చ. అ. విస్తీర్ణం ఉంటే సరిపోతుంది. దీనిని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు రూ.2.10 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుంది. అయితే ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రాయితీ కారణంగా కేవలం రూ.1.22 లక్షలకు పూర్తవుతుంది. అంటే రాయితీగా రూ.78 వేల వరకు కేంద్ర ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. దీనిని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా రూ.2,330 విలువైన విద్యుత్తును ఆదా చేసుకోవచ్చు. అర్హతలే : దీనికోసం అప్లైచేసుకునేందుకు ఈ అర్హతలు ఉంటే సరిపోతుంది. సుముద్గా మీరు భారత పౌరులై ఉండాలి. మీ ఇంటి పైకప్పుపై సౌర యూనిట్ ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అనువైన ప్రదేశం ఉండాలి. మీ ఇంటికి విద్యుత్ కనెక్షన్ కూడా ఉండాలి. అయితే గతంలో సౌర పలకలపై రాయితీ పొంది ఉంటే ఈ పథకానికి మీరు అర్హులు కారు. అప్లై చేసుకునే విధానం : ముందుగా అధికారిక వెబ్ సైట్ ను సందర్శించాలి. దీనిలో మీ బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, మీ ఇంట్లోని విద్యుత్ బిల్లు, క్యాన్సిల్ చెక్ కే దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. అనంతరం మీ అప్లికేషన్ ను డిస్కు సంస్థ పరిశీలిస్తుంది. వీలైనంత త్వరగా అనుమతి ఇస్తుంది. అనంతరం సౌర విద్యుత్తు పలకలు, ఇన్వర్టర్ నుంచి రీడింగ్ మీటర్ ఏర్పాటు చేస్తారు. మీకు ఇష్టం ఉంటే గ్రీడ్ కు అనుసంధానం చేసుకోవచ్చు. అదనంగా ఉత్పత్తి చేసే గ్రీడ్ కు ఇస్తే మీటర్ రీడింగ్ ఆధారంగా ఉన్న వారు యూనిట్ ను రూ.2.54 చొప్పున చెల్లిస్తారు.

## శ్రీవారి ఖజానాకు కానుకలు వర్షం

రికార్డు స్థాయిలో పెరిగిన భక్తుల దర్శనాలు  
తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి క్షేత్రం 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అపూర్వమైన రికార్డులను నమోదు చేసింది. భక్తుల దర్శనాల నుంచి హుందా ఆదాయం వరకు అన్ని విభాగాల్లోనూ గత రికార్డులను అధిగమించి సరికొత్త ఆధార్యాన్ని లభించింది. డి.జీ.వీ. పక్కా ప్రణాళిక, ఆధునిక టెక్నాలజీ వినియోగంతో ఇది సాధ్యమైంది. దర్శనం, ఆదాయంలో అపూర్వ వృద్ధిగత రెండేళ్లతో పోలిస్తే 2025-26లో శ్రీవారి దర్శనం వరకున్న భక్తుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. 2023-24, 2024-25 సంవత్సరాల్లో రోజుకు సగటున 70 వేల మంది స్వామివారిని దర్శించుకోగా, 2025-26లో ఈ సంఖ్య రోజుకు సగటున 73 వేలకు చేరింది. తదనూ దర్శనాల్లో 4.57 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో రోజువారీ భక్తుల సంఖ్య 90 వేల నుంచి 95 వేల వరకు చేరడం విశేషం. ఈ విజయం వెనుక తిరుమలలో ఏర్పాటు చేసిన ఏట ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ కీలక పాత్ర పోషించింది. దీని ద్వారా దర్శనం క్యూలైన్లు, భక్తుల రద్దీని

ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, ఎక్కువ మంది భక్తులకు సాఫీగా దర్శనం కల్పించేలా డి.జీ.వీ. చర్యలు తీసుకుంది. భక్తుల రద్దీ పెరగడంతో శ్రీవారి హుందా ఆదాయం కూడా భారీగా వృద్ధి చెందింది. గతంలో కేవలం రద్దీ ఎక్కువగా ఉంటే నెలల్లో మాత్రమే రూ.120 కోట్లకు పైగా ఆదాయం రాగా, 2025-26లో ఏకంగా ఆరు నెలల పాటు ప్రతినెలా రూ.120 కోట్లకు పైగా హుందా ఆదాయం సమకూరింది. మొత్తం మీద ఈ ఏడాది హుందా ఆదాయం రూ.1420 కోట్ల దాటింది. ఇదే సమయంలో వసతి గదుల తీయాలింపులో పాద దర్శకత పాటించడం ద్వారా ఆదాయం రూ.133 కోట్ల నుంచి రూ.141 కోట్లకు పెరిగింది. లక్ష విక్రయాలు 13.95 కోట్లకు... అన్నప్రసాదం స్వీకరించిన భక్తులు 2.85 లక్షలకు ఇక శ్రీవారి లక్షా ప్రసాదం విక్రయాలు కూడా రికార్డు స్థాయిలో జరిగాయి. 2024-25లో 12.49 కోట్ల లక్షా ప్రసాదం, 2025-26లో ఆ సంఖ్య 13.95 కోట్లకు చేరింది. ముఖ్యమం

అన్నప్రసాదం సేవలను కూడా డి.జీ.వీ. విస్తరించింది. రోజుకు సగటున అన్నప్రసాదం స్వీకరించే భక్తుల సంఖ్య 2024-25లో 2.21 లక్షలు ఉండగా, 2025-26లో 2.85 లక్షలకు పెరిగింది. మొత్తంగా మెరుగైన నిర్వహణ, భక్తుల సౌకర్యాలను తీసుకున్న చర్యలతో తిరుమల క్షేత్రం అన్ని విధాలా సరికొత్త రికార్డులను నెలకొల్పింది.



## పాట్లపల్లి కమల మనోహర్ రావుపై డాక్యుమెంటరీ



పాట్లపల్లి కమల మనోహర్ రావు డిసెంబర్ 20, 1919న జన్మించారు. స్వగ్రామం అశ్వరావుపల్లి (రఘునాథపల్లి మండలం, జనగాం జిల్లా). ఆయన నిజాం ప్రభుత్వంలోని సామాజిక సంక్షేమశాఖలో పనిచేశారు. ఆదివాసీ సమాహారం అభివృద్ధి కోసం, ప్రత్యేకంగా గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఏర్పాటుకు కృషిచేసి సాధించారు. 1966లో గిరిజన సంక్షేమశాఖ స్థాపించినపుడు ఆయన దాని మొదటి డైరెక్టర్ గా నియమితులయ్యారు. అప్పటి నుంచి 1975లో పదవీ విరమణ వరకు ఆదివాసీల జీవన విధానం మెరుగుపరచడం కోసం ఎంతో కృషి చేశారు. సెంగల్ విండ్ పరిపాలనా సూత్రాన్ని ప్రవేశపెట్టిన శాస్త్రవేత్తగా గుర్తింపు పొందారు. ఆదివాసీల గోండు ఆదివాసీలపై అధ్యయనం చేసిన ప్రొఫెసర్ హైమందేర్ కమల మనోహర్ రావు సేవలను గుర్తించి, అభినందిస్తూ కొన్ని లేఖలు కూడా రాశారు. గోండులకు భూమి హక్కు, పట్టణాల లభించడంలో కమల మనోహర్ రావు కృషి కూడా ఉంది. ఆయనపై ఒక డాక్యుమెంటరీ అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ అధికారిగా గిరిజన సంక్షేమానికి ఆయన చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా వివరాలన్నీ సేకరించడంపై ఆయనకు సంబంధించిన సమాచారం, ఆర్కైవ్స్, పుస్తకాలు ఉంటే మాకు తెలియచేయాలని కోరుతున్నాం. ఆయనతో పరిచయం ఉన్నవారు ఆ జ్ఞాపకాలను పంచుకోవాలన్నీ, మేమే వచ్చి ఆ వివరాలు రికార్డు చేసుకుంటాము.

## ఉదయాన్నే ఇవి తింటున్నారా.. జాగ్రత్త..



ఉదయాన్నే అల్పాహారం తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారంతో మీ రోజును ప్రారంభించాలి. సరైన పోషకాలు తీసికొంటే రోజంతా అలసటగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి, అల్పాహారంను సమతుల్యంగా ఎంచుకోవాలి. అలా కాకుండా ఉదయాన్నే వీటిని తింటే ఆరోగ్య నష్టాలు పొందవచ్చు. నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

### పాలతో తృణధాన్యాలు

చాలా మంది పాలలో తృణధాన్యాలను మేనుకోని తింటుంటారు. వీటిని ఆరోగ్యానికి మంచివిగా భావిస్తారు. కానీ ఇలా తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే తృణధాన్యాలలో చక్కెర ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని ఒక్కసారిగా పెంచేస్తుంది. దీని వల్ల త్వరగా ఆకలిస్తుంది, అంతే కాదు దీర్ఘకాలంలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

### బ్రెడ్

చాలామంది బ్రెడ్ మంచినది అల్పాహారంగా దీనిని తీసుకుంటుంటారు. కానీ, ఇది జీర్ణ సమస్యలను తెస్తుంది. బ్రెడ్ ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్ కాబట్టి ఇది కడుపులో గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తలెత్తడానికి దారితీస్తుంది. పైగా దీన్ని తిన్న తర్వాత త్వరగా ఆకలిస్తుంది.

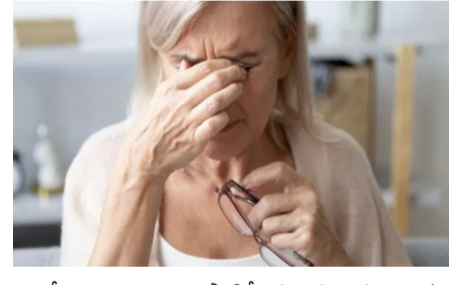
### బాగెట్స్

బాగెట్స్ కూడా ప్రాసెస్ చేసిన పిండితో తయారవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్ లేకపోవడంతో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందవు. అల్పాహారంగా తింటే రక్తంలో చక్కెర మితిమీరినంతగా పెరగొచ్చు. దాంతో పాటు రోజంతా మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపిస్తుంది.

### ఫ్రూట్ జ్యూస్

చాలా మంది అల్పాహారంగా ఫ్రూట్ జ్యూసులు తీసుకుంటారు. అయితే, చాలా మంద రసాల్లో చక్కెర శాతం అధికంగా ఉంటుంది. పైగా, వండ్లను రసం చేసేటప్పుడు వాటిలో ఉండే ఫైబర్ పోతుంది. ఫైబర్ లేకపోతే, జ్యూస్ తాగిన వెంటనే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. దీని బదులు తాజా పండ్లు తినడం మంచిది. ఆరోగ్యంగా అనిపించే ప్రతి అల్పాహారం నిజంగా మంచిదే అని అనుకోవద్దు. పోషకాలు సమతుల్యంగా ఉండేలా, జీర్ణకృతీ అనుకూలంగా ఉండేలా అల్పాహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఉదయం మీరు ఏమి తింటే అది మీ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తినండి.

## వయసు పెరిగినా కంటి చూపు తగ్గకుండా ఉండాలా.. ఈ చిట్కాలు పాటించండి



వయసు పెరిగే కొద్దీ మన కంటి చూపు మందగిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా నమీవ వస్తువులు స్పష్టంగా కనపడకపోవడం, కంటి కుక్కం, రెటీనా మధ్య భాగం దెబ్బతినడం వంటివి సాధారణంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు. ఇంకా మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

### పోషకాల అహారం

విటమిన్ , ఒమీగా-3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు, అలాగే పోషకాలు ఉన్న ఆహారాలు కంటికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పోషకాలు ఆక్సిడేషన్ (శరీరంలో హాని కలిగించే ప్రాసెస్)ను తగ్గించి, రెటీనా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. అందుకే ఆకుకూరలు, చేపలు, క్యారెట్, గింజలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది.

### నీరు

తగినంత నీరు తాగితే కళ్ళు తేమగా ఉంటాయి. ఇది 16 నుండి 20 (కళ్ళు ఎండిపోయి ఆసాకట్లం కలిగించటం)ను తగ్గిస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్యంలో చాలా సాధారణం. కాబట్టి, ఎక్కువగా నీరు తాగుతూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

### స్మైల్ ఎక్కువగా చూడండి

కంప్యూటర్, ఫోన్ స్మైల్ ఎక్కువగా చూస్తే కళ్ళు అలసిపోతాయి. అందుకే 20-20-20 నియమం పాటించండి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకి 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న దేనినైనా 20 సెకన్ల పాటు చూడండి. ఇది కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

### వ్యాధులను నియంత్రించండి

మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులను నియంత్రించండి. ఈ వ్యాధులు కంటి రక్తనాళాలకు హాని కలిగించి చూపు కోల్పోవడానికి కారణం అవుతాయి. కాబట్టి మీ చక్కెర, రక్తపోటును తరచూ తనిఖీ చేయించుకుని డాక్టర్ చెప్పిన మందులు సరిగా తీసుకోండి.

### సరైన వెలుతురు

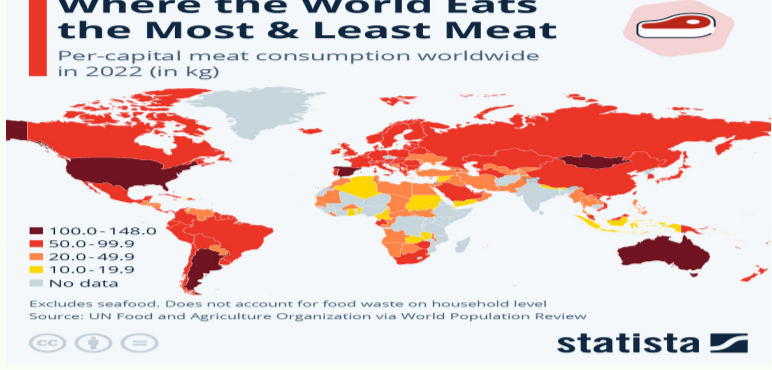
పుస్తకం చదవడం, పని చేయడం వంటి వాటికి తగినంత వెలుతురు ఉండాలి. తక్కువ వెలుతురులో పని చేస్తే కళ్ళ మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వెలుతురు ఉన్న ప్లేస్ లో పని చేయండి.

### వ్యాయామం చేయండి

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటం కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. అలాగే కంటికి సంబంధించిన కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాలు కూడా చేయడం వల్ల కంటి శక్తి మెరుగుపడుతుంది. మొత్తానికి, ఈ అలవాట్లు పాటిస్తే వయసు పెరిగినా మీ కంటి చూపును దెబ్బతీయకుండా రక్షించుకోవచ్చు.

# మాంసం వినియోగంలో అమెరికా టాప్.. భారత్ చాలా వెనుక!

**మాంసం వినియోగంలో అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా అగ్రస్థానం**  
**ఏడాదికి తలసరి 110 కేజీలకు పైగా తింటున్న వైనం**  
**అత్యల్పంగా మాంసం తినే దేశాల జాబితాలో భారత్**  
**వేదలకం, సంస్కృతి, ఆహార అలవాట్ల ప్రధాన కారణం**  
**మాంసం వినియోగం 90 శాతం తగ్గితేనే పర్యావరణానికి మేలు**  
**ప్రాటీన్ కోసం పప్పుధాన్యాలు తినాలని నిపుణులు సూచన**



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు విభిన్నంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మాంసం వినియోగంలో దేశాల మధ్య భారీ వ్యత్యాసం కనిపిస్తోంది. ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ 2022 సంవత్సరానికి విడుదల చేసిన రేటా ప్రకారం, మాంసం ఎక్కువగా తినే దేశాల్లో అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, ఆస్ట్రేలియా అగ్రస్థానంలో నిలిచాయి. ఈ దేశాల్లో ఒక్కో వ్యక్తి ఏడాదికి సగటున 110 కిలోలకు పైగా మాంసాన్ని వినియోగిస్తున్నట్లు 'చరల్స్ పాపర్లెస్ట్ రివ్యూ' తన నివేదికలో పేర్కొంది. వీరితో పాటు



మంగోలియా, స్వియిస్, ఇజ్రాయెల్ వంటి దేశాల్లో కూడా తలసరి మాంసం వినియోగం 100 కిలోల కంటే ఎక్కువగా ఉంది. ధనిక దేశాలు కావడం, స్థానిక వంటకాల్లో మాంసానికి ప్రాధాన్యత ఉండటం వంటివి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. ఇందుకు పూర్తి భిన్నమైన పరిస్థితి ఆఫ్రికా, దక్షిణాసియా దేశాల్లో నెలకొంది. ఈ ప్రాంతాల్లో మాంసం ధరలు అధికంగా ఉండటం, సాంస్కృతిక కారణాల వల్ల దాని వినియోగం చాలా తక్కువగా ఉంది. 2022 సంవత్సరానికి భారత్ రేటా అందుబాటులో లేనప్పటికీ, గత గణాంకాలను పరిశీలిస్తే ఇక్కడ మాంసం వినియోగం ప్రపంచంలోనే అతి తక్కువగా ఉండే దేశాల జాబితాలో ఉంది. డెమోక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి కొనసాగుతోంది. అలాగే, యుద్ధం, సరఫరా సమస్యలతో సతమతమవుతున్న సిరియా, యెమెన్, ఉత్తర కొరియా వంటి దేశాల్లో కూడా ప్రజలు మాంసానికి దూరంగా ఉంటున్నారు. అయితే, అధిక మాంసం వినియోగం పర్యావరణంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాతావరణ మార్పులను అదుపులో ఉంచాలంటే పశువుల దేశాలు తమ మాంసం వినియోగాన్ని 90 శాతం వేరే తగ్గించుకోవాలని 2018లో ప్రఖ్యాత 'నేచర్' పత్రికలో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. మాంసం ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా ఏర్పడే పోషకాహార లోటును ఒకే చేసేందుకు టీన్టీ ఇతర పప్పుధాన్యాల వాడకాన్ని పెంచుకోవాలని ఆ అధ్యయనం సూచించింది. ఇది పర్యావరణ పాతకరమైన ప్రోటీన్ సరఫరాకు దోహదపడుతుందని పేర్కొంది.

## వల్సల్ జిల్లా ప్రక్షాళన చాలా మొదలుకావాలి



కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో విశ్వవిద్యాలయాలను శుద్ధి చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఇటీవల ఒక రచయిత రాశారు. విశ్వవిద్యాలయాలకు రాజకీయ వాతావరణం కాకుండా విద్యా వాతావరణం అవసరమనేది నిజం. తరచుగూడగా, అతిథి అధ్యాపక వ్యవస్థ ప్రక్షాళనతోనే ఆ కార్యాచరణ మొదలుకావాలి. ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో అతిథి అధ్యాపకుల సగటు వయస్సు 45 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో 55 సంవత్సరాల వరకూ ఉంటుంది. వారు రాదాపు 20 ఏళ్ల క్రితం తమ పీహెచ్ డీలను పూర్తి చేసుకొని ఉంటారు. అయినా వారు దేశంలోని ప్రభుత్వ/ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయంలో అనిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పదవిని పొందలేకపోయారంటే, సమర్థత కొరవడం వల్ల, వారు రాష్ట్రం వెలుపల ఏ పదవికి దరఖాస్తు చేసుకోవడం భావించవచ్చు. ఇక, ఈ అతిథి అధ్యాపకులలో ఎంతమంది లేదా పరీక్షల్లో అర్హత సాధించారు? చాలా తక్కువ. అర్హత సాధించిన వారు కూడా అనేక ప్రయత్నాల తర్వాత క్లియర్ చేశారు. ఉదాహరణకు 2018లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అనిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ల నియామకం కోసం

స్ట్రీనింగ్ వరీక్షను నిర్వహించినపుడు అతిథి అధ్యాపకులలో ఎక్కువమంది ఈ పరీక్షల్లో అర్హత సాధించలేదు. పైగా వీరిలో చాలామంది ఆంగ్లంలో ఉపస్థానంలేదు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో 79 దేశాలకు చెందిన విదేశీ విద్యార్థులున్నారు. తరచుగా వారు ఈ అతిథి అధ్యాపకులు అయ్యే కాని ప్రాంతీయ భాషలో తమకు బోధిస్తున్నారని వైస్ ఛాన్సలర్ కు ఫిర్యాదులు చేశారు. అతిథి అధ్యాపకులు భారతీయ విద్యార్థులు కావే చేయడాన్ని ప్రోత్సహించాలని కూడా విదేశీ విద్యార్థుల నుంచి ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. ఒక విద్యార్థి కావే చేయడానికి సహకరిస్తూ ఒక గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీ సభ్యుడు పట్టుబడ్డారు కూడా. ఈ అధ్యాపకుల్లో అత్యధికులు ఆంగ్లంలో వ్యాసం రాయలేరు, ఆంగ్లంలో పుస్తకం చదవలేరు. కొంతమంది గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీ సభ్యులకు ఉన్నత విద్యలో మార్కు గురించి అవగాహన లేదు. వీరిలో చాలామంది దేశంలోని ఉన్నతవిద్యా సంస్థలను సందర్శించలేదు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సెమినార్ వ్రాస్తాన్ని సమర్థించలేదు. విశ్వవిద్యాలయంలోని అతిథి అధ్యాపకులలో ఎక్కువ మంది రాజకీయ లేదా కుల కారణాల ద్వారా ప్రవేశించారు.

## బాలకార్మికత్వకు అంతమెప్పుడు



ఈ రోజు అంతర్జాతీయ బాలకార్మిక వ్యవస్థ వ్యతిరేకదినం. అంటే బానిస సంకెళ్లను తెంచుకొని, మానవ కనరెప్పలు విప్పకొని, రెక్కలు కట్టుకొని స్వేచ్ఛా వివాహాలై చిన్నారులు ఎగిరిపోవాలి. రోజు ఇది. ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత దయమీయమైన విషయం ఏదైనా ఉంటే అది బాలకార్మిక వ్యవస్థ. రేపటి తరం అని మురుస్తున్న ఆ భవిష్యత్ తరం వేరే దిక్కులేక అన్నమో రామచంద్రా అంటూ రోడ్డున పడడం ప్రపంచంలో అన్నింటినీ మించిన విషయం. పాపం, పుణ్యం, ప్రపంచ మార్గం ఏదీ తెలియని బాలలు మోయలేని భారాన్ని మోస్తున్నారు. పలకా బలం పట్టాల్సిన చేతులు పట్టి చేలల్లో మగ్గిపోతున్నారు. చెంగు చెంగున గుంతులు వేయాలిని బాల్యం ఇటుక బట్టిల్లో మనిబారిపోతోంది. కాఫీ హోటల్లో, కారా?నాల్లో, ఇంకా కాదంటే ఖరీదైన ఇళ్ళల్లో పనిచేయకుండా పనిచేసి పోతున్నారు. ఈ రోజు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 160 మిలియన్ల మంది బాలలు బాలకార్మిక వ్యవస్థ విషవలయంలో చిక్కుకున్నారు యూనిసెఫ్ లెక్కలు తెలియజేస్తున్నాయి. దీనిని ప్రపంచంలోని ప్రతి పదిమందిలో ఒక పనిప్రాణం బాలకార్మిక వ్యవస్థకు బలైపోతోంది. ఇది స్వయంగా మనరాజ్యసమితి ప్రాతినిధ్యం గణాంకాలు. బాలలను శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా అణచివేసి, శ్రమదోపిడీకి పాల్పడుతున్న ధనిక, పెట్టుబడిదారీ వర్గం బాలకార్మిక వ్యవస్థను పెంచి పోషిస్తోంది. బట్టిల్లోనూ, గనుల్లోనూ, కారా?నాల్లోనూ, కార్మాలయల్లోనే కాదు... వివరకు అక్షమ ప్రవాణా ద్వారా చిన్నారులపై లైంగిక దోపిడీ కూడా సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. దీన్ని అడ్డుకునేందుకు ఆరాకొనా చర్యలే తప్ప, పూర్తిస్థాయిలో, చిత్తశుద్ధితో జరుగుతున్న పనులు చాలా తక్కువ. బాలకార్మిక వ్యవస్థకు ప్రధానమైన కారణం పేదరికం. రెక్కలు







వైష్ణవి చైతన్య టైమ్లెస్ ఎత్కిక్ లుక్లో గాంభీర్యాన్ని పునర్నిర్వచించింది

## దిశా పటానీ అందాలకు సోషల్ మీడియాలో క్రేజ్.. ఫ్యాన్స్ ఫిదా



బాలీవుడ్ హాట్ బ్యూటీ దిశా పటానీ తన గ్లామరస్ లుక్స్ తో ఇంటర్నెట్ ను షేక్ చేస్తోంది. తెలుగులో 'లోఫర్' సినిమాతో ఎంట్రి ఇచ్చి, రీసెంట్ గా 'కల్కి 2898' చిత్రంలో ప్రభాస్ సరసన మెరిసిన ఈ భామ, అటు సినిమాలతోనూ ఇటు హాట్ ఫోటోషూట్లతోనూ ఎప్పుడూ వార్తల్లో నిలుస్తోంది. తాజాగా దిశా పటానీ చేసిన మైండ్ బ్లాక్ అయ్యే పిక్చర్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. ఆమె అందచందాలకు నెటిజన్లు ఫిదా అవుతూ లైకులు, కామెంట్లతో హోరెత్తిస్తున్నారు. ఆ విశేషాలు చూద్దాం ..

**టాలీవుడ్ ఎంట్రి సుందీ పాన్ ఇండియా స్టార్ వరకు :**

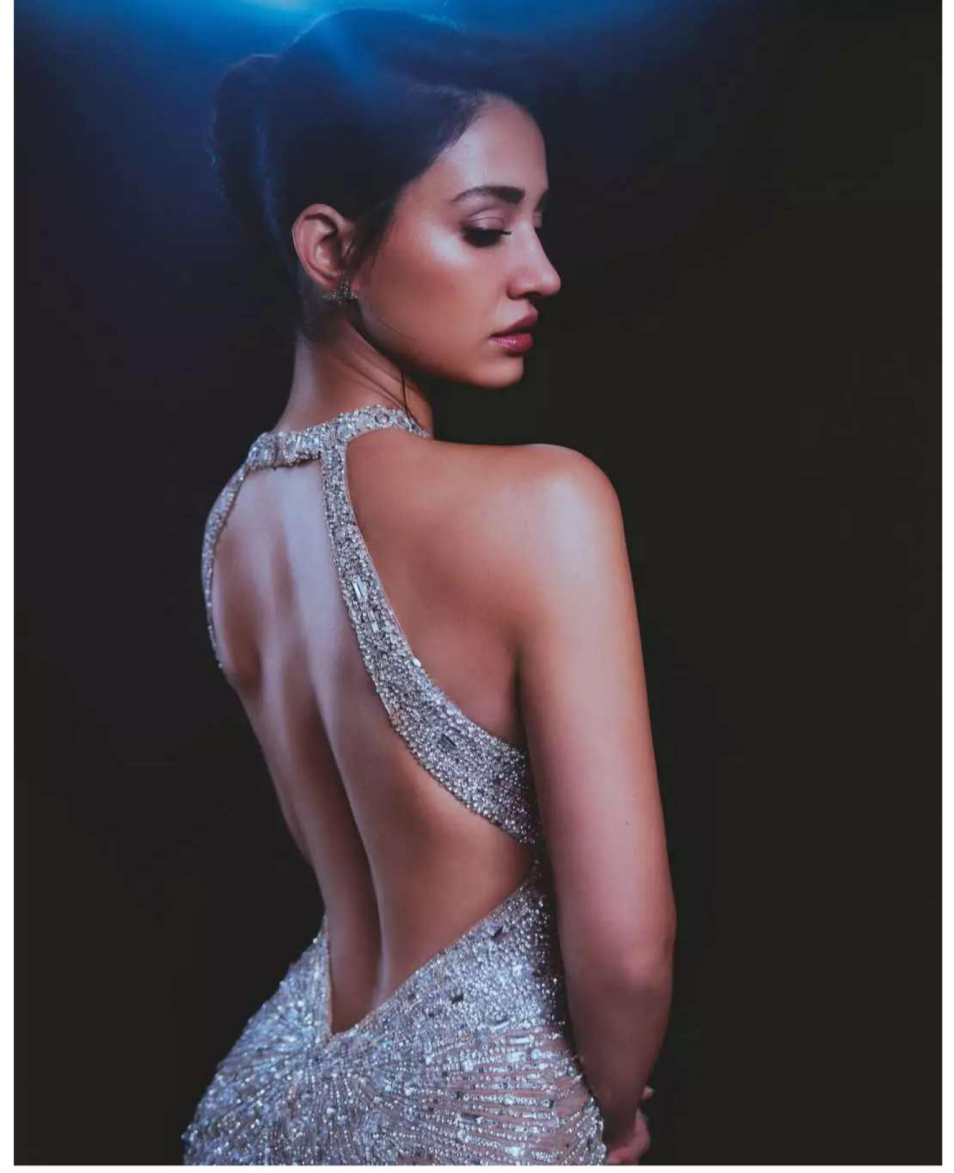
వరుణ్ తేజ్ నటించిన 'లోఫర్' సినిమాతో దిశా పటానీ తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాతోనే తన క్యూట్ అండ్ హాట్ లుక్స్ తో కుర్రాళ్ల మనసు దోచుకుంది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ లో వరుస అవకాశాలు అందుకుంటూ స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగింది. ఇక పాన్ ఇండియా రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ సరసన 'కల్కి 2898' చిత్రంలో నటించి మరోసారి టాలీవుడ్ వెండితెరపై మెరిసింది. ఇక సూర్య కంగువ మూవీ లో నటించి మెప్పించింది. ఇక గ్లోబల్ లెవల్ ప్రాజెక్టుల్లో భాగమవుతూ తన క్రేజ్ ను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్తోంది.

**సోషల్ మీడియాలో గ్లామర్ విందు:**

దిశా పటానీకి సోషల్ మీడియాలో ఉన్న ఫాలోయింగ్ అంతా ఇంతా కాదు. ఎప్పటికప్పుడు తన ఫిట్ నెస్ వీడియోలను, గ్లామరస్ ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ ఫ్యాన్స్ ను ఖుషీ చేస్తూ ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె షేర్ చేసిన ఫోటోల్లో మెరిసే డ్రెస్ వేసుకుని, తన ఎద అందాలతో కుర్రాళ్లకు మెంటలెక్కించేలా స్టైల్స్ ఇచ్చింది. ఈ ఫోటోలు చూసిన వారెవరైనా దిశా అందానికి దాసోహం అనాల్సిందే. నెట్టింట మంటలు పుట్టించడంలో ఈమె రూటీ సెవరేట్ అని నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

**బ్రాండ్ ఎండాన్స్ మెంట్స్.. స్పెషల్ షోలతో బీజీ:**

కేవలం సినిమాలే కాకుండా, దిశా పటానీ టాప్ బ్రాండ్లకు అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తూ కోట్లు గడిస్తోంది. ఫిట్ నెస్ ఫ్రీక్ కావడంతో స్పోర్ట్స్ వేర్ మరియు ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ల ప్రకటనల్లో ఈమెకు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే పలు స్పెషల్ షోలు, ఈవెంట్లలో తన డాన్స్ పర్ఫార్మెన్స్ తో స్టేజీపై



నిప్పులు చెరుగుతుంది. ఇక బాలీవుడ్ టాప్ హీరోల సినిమాల్లో నటిస్తూనే, మరోవైపు గ్లామర్ షోతో తన పాపులారిటీ తగ్గకుండా జాగ్రత్త పడుతోంది. మొత్తానికి దిశా పటానీ అటు వెండితెరపై, ఇటు సోషల్ మీడియాలోనూ తన హవా కొనసాగిస్తోంది. నటనతో పాటు తన పర్సనల్ ఫిజిక్ తో యూత్ ఐకాన్ గా మారింది. ప్రస్తుతం చేతిలో మరిన్ని క్రేజీ ప్రాజెక్టులు ఉన్న ఈ భామ, రాబోయే రోజుల్లో ఇంకెన్ని రికార్డులు సృష్టిస్తుందో చూడాలి. ఇక ఏదేమైనా దిశా పటానీ అప్ డేట్ వచ్చిందంటే చాలు, నెటిజన్లు ఆ ఫోటోలపై ఒక లుక్కెయకుండా ఉండలేరు. ఈ బాలీవుడ్ భామ అందాలకు ఫిదా అవ్వని వారుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు!

## పల్లె బాట పట్టిన యంగ్ స్టార్స్!

ఓవైపు తెలుగు సినిమా పాన్ ఇండియాలో సంచలనం సృష్టిస్తుంటే మరికొంత మంది నవతరం మేకర్స్ గ్రామీణ నేపథ్యంగా సినిమాల ట్రెండ్ ను అంతకంతకు పెంచుతున్నారు. ఒకప్పుడు పల్లెటూరి కథలంటే కేవలం సెంటిమెంట్ కే పరిమితం అనుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు అవే కథలు బాక్సాఫీస్ వద్ద కాసుల వర్షం కురిపిస్తున్నాయి. ఇటీవల విడుదలైన రాజు వెడ్స్ రాంబాయి ఘనవిజయం సాధించడం ఈ మార్పుకు నిదర్శనం. అంతకు ముందు రిలీజ్ అయిన బలగం గొప్ప చిత్రంగా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. నేటి యువ తరం హీరోలు, దర్శకులు విదేశీ లోకేష్ కంటే పచ్చని పల్లెటూరి పొలాలనే తమ కథా వేదికలుగా ఎంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మాస్ మహారాజు రవితేజ తమ్ముడి కుమారుడు మాధవ్ భూపతిరాజు తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి సిద్ధమయ్యారు. మాధవ్ నటిస్తోన్న మారెమ్మ చిత్రం తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంతో రూపొందుతోంది. పూర్తి స్థాయి రా అండ్ రస్టిక్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై ట్రేడ్ వర్గాల్లో మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. కొత్త హీరోలు తమను తాము నిరూపించుకోవడానికి ఇమేజ్ చట్టంలో ఇరుక్కోకుండా ఇలాంటి సహజసిద్ధమైన పాత్రలను ఎంచుకోవడం సానుకూల పరిణామం. మరోవైపు బలగం సినిమాతో పల్లెటూరి ఎమోషన్స్ ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాటిచెప్పిన దర్శకుడు వేణు ఎల్లండి తదుపరి చిత్రం ఎల్లమ్మ-పై దృష్టి సారించాడు. దేవి శ్రీ ప్రసాద్ హీరోగా నటిస్తోన్న ఈ సినిమా కూడా గ్రామీణ సంస్కృతి, ఆచారాల చుట్టూ తిరిగే కథతో వస్తోంది. -బలగం అందించిన స్ఫూర్తితో వేణు ఈసారి మరింత లోతైన భావోద్వేగాలను, పల్లెటూరి జీవన విధానాన్ని వెండితెరపై ఆవిష్కరించుకోతున్నాడు. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం ఈ చిత్రానికి అదనపు బలాన్ని ఇవ్వనుంది. యువ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం సైతం తన పంథాను మార్చి గ్రామీణ కథల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నాడు. ఆయన నటిస్తూ నిర్మిస్తోన్న చిత్రం తిమ్మరాజుపల్లి అనే చిత్రం ఏప్రిల్ 17న విడుదలవుతుంది. ఈ సినిమా పూర్తిగా రూరల్ సెటప్ లో సాగే సస్పెన్స్ డ్రైల్ గా ఉండబోతోంది. కిరణ్ అబ్బవరం గత చిత్రాల్లో పల్లెటూరి అబ్బాయిగా మెప్పించి నప్పటికీ ఈ చిత్రం ఆయన కెరీర్ లో విభిన్నమైన మలుపు కానుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. పల్లెల్లో ఉండే రాజకీయాలు, సామాజిక అంశాలను ఇందులో స్పృశించినట్లు తెలుస్తోంది. గ్రామీణ చిత్రాలకు ఆదరణ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం అందులో ఉండే సహజత్వం. నగర జీవితంలోని యాంత్రికతకు దూరంగా, స్వచ్ఛమైన అనుబంధాలు, పల్లెటూరి చిలిపి పనులు, మట్టి మనుషుల కథలు ప్రేక్షకులకు త్వరగా కనెక్ట్ అవుతున్నాయి. బలగం, కేర్ ఆఫ్ కంచరపాలెం వంటి చిన్న చిత్రాలు పెద్ద విజయాలు సాధించడం చూసాక యంగ్ స్టార్స్ కూడా తమ కంఫర్ట్ జోన్ దాటి మరి పల్లెటూరి వాతావరణంలోకి వెళ్తున్నారు. ఇది కంటెంట్ పరంగానే కాకుండా బడ్జెట్ పరంగా కూడా నిర్మాతలకు గిట్టుబాటు అయ్యే అంశం. ఆ రకంగా పల్లెటూరి కథల ట్రెండ్ టాలీవుడ్ లో సరికొత్త ఊపిరి పోస్తోంది. భారీ గ్రాఫిక్స్ కంటే బలమైన కథలు, మట్టి వాసన ఉన్న పాత్రలే సినిమాను గట్టిక్వి స్టాయని యంగ్ స్టార్స్ నిరూపిస్తున్నారు. మాధవ్, వేణు, కిరణ్ అబ్బవరం వంటి వారు తీసుకొస్తున్న ఈ రూరల్ డ్రామాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయో చూడాలి. ఏదేమైనా? తెలుగు సినిమా మళ్లీ రూట్స్ వెతుక్కుంటూ గ్రామాల వైపు వెళ్లడం శుభపరిణామంగా చెప్పొచ్చు.



త్రిధా చౌదరి నీలి రంగులో చక్కదనాన్ని పునర్నిర్వచించింది

