

శాంతిభద్రతల అంశంపై సమీక్ష

భూ వివాదాల్లో రాజకీయ జోక్యాన్ని సహించొద్దు

- శాంతిభద్రతల సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో నేరాల సంఖ్య పెరుగు తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా చివరి రోజైన శాంతిభద్రతల అంశంపై సచివాలయంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కొన్ని జిల్లాల్లో నేరాల రేటు ఎక్కువగా ఉందని, మరికొన్ని చోట్ల తక్కువగా ఉందన్నారు. అన్నమయ్య, కోనసీమ, నెల్లూరు, గుంటూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో నేరాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని చెప్పారు. ఈ నేరాలు ఎందుకు పెరిగాయో విశ్లేషించాలని ఆదేశించారు. కడప, అల్లూరి సీతారామరాజు, ఏలూరు జిల్లాల్లో ఆస్తుల సంబంధిత కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, దీనికి కారణం ఏమిటో విశ్లేషించాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో 5.5శాతం మేర నేరాల రేటు తగ్గినా, జిల్లాల మధ్య వ్యత్యాసం చాలా ఎక్కువగా ఉందన్నారు. విశాఖపట్నం, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లోని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో కొన్ని భూ వివాదాల్లో రాజకీయ నాయకుల ప్రమేయంపై ఫిర్యాదులు వచ్చాయని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రితో ప్రస్తావించారు. విశాఖ జోన్‌లో ఇలాంటివి ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయని, రాజకీయ నాయకుల ప్రమేయం వల్ల అధికారులు కూడా ఏమీ మాట్లాడలేకపోతున్నారని చెప్పారు. భూ వివాదాల్లో రాజకీయ జోక్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించొద్దని జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్పీలను చంద్రబాబు ఆదేశించారు. విశాఖపట్నం, విజయనగరం, అంకాపల్లి తదితర జిల్లాల్లో రాజకీయ నాయకుల జోక్యంపై ఫిర్యాదులు రాకూడదని చెప్పారు. ఎవరి మీద ఫిర్యాదు వచ్చినా వదిలిపెట్టొద్దని ఆదేశించారు. 22ఎ భూములను అడ్డం పెట్టుకుని వివాదాలు సృష్టించే వారిపై పీడి యాక్ట్ పెట్టాలని ఆదేశించారు. ఆనందంబద్ధంగా చలాలు వేసి ప్రజలను ఇబ్బందులు పెట్టొద్దని సూచించారు. రౌడీయజంపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని,



పేరుమోసిన(నోటోరియస్) రౌడీలను రాష్ట్ర బహిష్కరణ చేయాలని ఆదేశించారు. సోషల్ మీడియాలో జరిగే ఫేక్ ప్రచారాలు, వ్యక్తిత్వ హననాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. దీనిపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘంతో పాటు పోలీసులు, నిపుణులతో కూడిన బృందం ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. తీరభద్రతకు తక్షణం బోట్లు కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సారి జరగనున్న కలెక్టర్ల సదస్సు నాటికి జిల్లాలోని టాప్-3 నేరాలను ఏ విధంగా కట్టడి చేశారనే అంశంపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇవ్వాలని చెప్పారు. నేరాల శాతం తగ్గి శిక్షల శాతం పెరగాలని చెప్పారు. నిర్దిష్టంగా ఉండటం సరికాదు: పవన్ కళ్యాణ్ నేరాల పట్ల నిర్దిష్టంగా ఉండటం సరికాదని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. విశాఖపట్నంలో కొందరు ఆకస్మికంగా చేసిన దాడిని పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోలేదని చెప్పారు. అధికారంలోకి ఉండి కూడా ఏమీ చేయటం లేదనే విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాయని అన్నారు. రాష్ట్రం 15శాతం వృద్ధి రేటు సాధించాలంటే శాంతిభద్రతలు చాలా ముఖ్యమని చెప్పారు.. మతం పేరుతో విపరీతమైన సౌండ్ పెట్టి కార్యక్రమాలు, చేరుకలు, ప్రార్థనలు చేయడం తప్పని తెలిపారు. ఎక్స్‌ట్రీనా చట్టం, సుప్రీకోర్టు ఆదేశం మాత్రమే ఉంటాయని తెలిపారు. నిర్దేశించిన డెసిబుల్‌లోనే సౌండ్ ఉండాలని, ఇందుకు సంబంధించి ఉన్న సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వులను అమలు చేయాలని చెప్పారు.

సిఎం చంద్రబాబుకు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు

- 'బిజినెస్ రీఫార్మర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డుకు ఎసి సిఎంను ఎంపిక చేసిన ఎకనమిక్ టైమ్స్ - చంద్రబాబును ఎంపిక చేసిన అత్యంత ప్రముఖులతో కూడిన జ్యూరీ

అమరావతి, చైతన్యవారధి: దేశంలో ప్రముఖ దినపత్రిక ది ఎకనామిక్ టైమ్స్ అందించే అవార్డు ఈసారి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడును పరిచింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వ్యాపార అనుకూల విధానాల అమలు, పారిశ్రామిక సంస్కరణలు, రాష్ట్రానికి పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు ఆకర్షిస్తున్నందుకు గానూ... 'బిజినెస్ రీఫార్మర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు ఇస్తున్నట్లు ఎకనామిక్ టైమ్స్ ప్రకటించింది. మార్చిలో నిర్వహించనున్న ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చేతుల మీదుగా ఈ అవార్డును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ప్రదానం చేయనున్నారు. ఈ అవార్డును దేశంలోని ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్తలు, ఆర్థిక నిపుణులు, న్యాయవేత్తలతో కూడిన అత్యున్నత స్థాయి జ్యూరీ ఎంపిక చేసింది. ఈసారి జ్యూరీలో భర్తీ గ్రూప్ చైర్మన్ సునీల్ భారతి మిట్టల్, జేఎస్‌డబ్ల్యూ గ్రూప్ చైర్మన్ సజ్జన్ జిందాల్, కోటక్ మహేంద్రా బ్యాంక్ వ్యవస్థాపకులు ఉదయ్ కోటక్, నారాయణ హెల్త్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ దేవిశెట్టి, సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ మను సింఘ్,



టాటా బ్రస్ట్లెస్ చైర్మన్ నోయెల్ టాటా వంటి ప్రముఖులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. జ్యూరీకి డెలాయిట్ సంస్థ సలహాదారుగా వ్యవహరిస్తోంది. ఈ అవార్డును గతంలో కేంద్రమంత్రులు అశ్వినీ చైవ్స్ (2024), ఎన్. జైశంకర్ (2023), నిర్మలా సీతారామన్ (2021), మహారాష్ట్ర మాజీ సీఎం దేవేంద్ర ఫడణవిస్ (2019), కేంద్ర మాజీ మంత్రి అరుణ్ జైట్లీ (2017), పీయూష్ గోయల్ (2015) వంటి వారు అందుకున్నారు. ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు అందుకోవడంపై ప్రముఖులు, మంత్రి వర్గ సహచరులు ముఖ్యమంత్రికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

కెనరా బ్యాంకులో దోపిడీకి యత్నం - అనకాపల్లిలో తుపాకులతో దుండగులు హల్‌చల్ - అలారం మోగగానే పరార్

అనకాపల్లి: పట్టవగల్ తుపాకులతో హల్‌చల్ చేస్తూ కొందరు దుండగులు బ్యాంకులో దోపిడీకి యత్నించిన ఘటన విశాఖ జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది. అనకాపల్లి పట్టణం రింగ్ రోడ్డు పరిధిలో ఉన్న కెనరా బ్యాంకులో మూడు నిమిషాల పాటు దుండగులు హల్‌చల్ చేశారు. సినిమాటిక్ సన్నివేశాలను తలపించేలా చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటన సంవలసంగా మారింది. రెండు బైకులపై వచ్చిన మొత్తం ఏడుగురు దుండగుల్లో ఐదుగురు బ్యాంకులోకి చొరబడి బెదిరించడంతో ఒక్కసారిగా భయపడ్డ ఖాతాదారులు హ్యాండ్స్ అప్ చేసి కూర్చుండిపోయారు. తర్వాత బ్యాంకు మేనేజర్ సౌజన్యను దుండగులు బెదిరించి డబ్బులు డిమాండ్ చేశారు. ఆమె పరిస్థితిని వేగంగా అర్థం చేసుకొని, చాకచక్యంగా వ్యవహరించి అలారం మోగించారు. పోలీస్ సైరన్ అనుకొని దుండగులు పరారయ్యారు. దుండగులు ఎలాంటి మాన్యులూ లేకుండానే బ్యాంక్‌లోకి వచ్చినట్లు సీని కెమెరా ఫుటేజీల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. దీంతో వారి గుర్తింపు కోసం పోలీసులు ప్రత్యేక బృందాలతో గాలిస్తున్నారు. సంఘటన సమాచారం అందుకున్న వెంటనే జిల్లా అదనపు ఎస్పీ మోహన్‌రావు బియ్యంకెను సందర్శించి పరిస్థితిని పరిశీలించారు. సిబ్బందిని వివరాలడిగి తెలుసుకున్నారు. వివరాలు సేకరించిన తరువాత బ్యాంకులో ఉన్న ఖాతాదారులను బయటకు పంపించారు. ఈ ఘటనతో స్థానికుల్లో భద్రతపై భయాందోళన నెలకొంది.



తాడి గ్రామాన్ని సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించండి

- సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి డిమాండ్

వరవాడ(పెందుర్తి), చైతన్యవారధి: ఫార్మా కాలుష్యంలో తీవ్రంగా అల్లాడుతున్న తాడి గ్రామాన్ని సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించాలని సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో తాడి గ్రామంలో నిరసన కార్యక్రమం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ తాడి గ్రామం లో ప్రజలు కాలుష్య కోరల్లో చిక్కుకొని తీవ్రమైన జబ్బులతో అల్లాడుతున్నారని చర్యలు చేపట్టాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. భూగర్భ జలాలు నాశనం అయ్యాయని వర్యా వరణం దెబ్బతిన్నదని మంచి గాలికి మంచినీరికి మంచి నేల కి ఈ ప్రాంత ప్రజలు నోచుకోలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గర్భాలు విచ్చువపుతున్నాయని గాడ్‌మైన వాయువులతో ప్రజలు గ్రామంలో ఉండలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని అన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



నాయుడు అనకాపల్లి జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా తాడి గ్రామాన్ని తరలిస్తున్నట్లు స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. తాడి గ్రామ ప్రజలకు సురక్షమైన ప్రాంతాలకు గ్రామాన్ని తరలించడానికి జీవో విడుదల చేయాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం నాయకులు నాగిరెడ్డి సత్యనారాయణ, సిఐటియు నాయకులు ఎస్ వెంకటలక్ష్మి, కుమారి, పార్వతి, లక్ష్మి, నాయకత్వంలో ఆందోళన చేశారు ఈ సందర్భంగా తాడి గ్రామాన్ని తరలించాలని, కాలుష్యం నుండి ప్రజల ఆరోగ్యాలు కాపాడాలని, నినాదాలు చేశారు.

వైద్య కళాశాలల పైవేటికరణ అసమంజసం

- పిపిపిపై గవర్నర్‌కు వివరించాం - వైసిపి అధినేత జగన్

అమరావతి: మెడికల్ కళాశాలల ప్రైవేటీకరణ అసమంజసమని, ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై ప్రజల్లో వ్యక్తమైన నిరసనగళాన్ని గవర్నర్‌కు వినిపించామని వైసిపి అధినేత, మాజీ సిఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అన్నారు. వైద్య కళాశాలల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా వైసిపి చేపట్టిన కోటి సంతకాల పత్రాలను లోక్‌భవన్లో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్‌కు అందించారు. అంతకుముందు జిల్లాల నుండి వచ్చిన సంతకాల పత్రాలతో కూడిన లారీలను గవర్నర్ కార్యాలయ కార్యాలయ అధికారులు పరిశీలించారు. లోక్‌భవన్‌కు వెళ్లే ముందు జగన్ పక్కనే ఉన్న అంబేద్కర్ స్మృతివనం వద్ద నివాళులర్పించారు. గవర్నర్‌కు సంతకాల వివరాలను సమర్పించిన అనంతరం లోక్‌భవన్ బయట జగన్ మీడియాతో మాట్లాడారు. దేశ చరిత్రలో

ఇది అరుదైన ప్రజా ఉద్యమం అని అన్నారు. పిపిపి అనేది పెద్ద కుంభకోణమని, ప్రైవేటు వ్యక్తులకు ఇచ్చి మరలా ప్రభుత్వమే ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వడం అన్యాయమని అన్నారు. దీనికి వ్యతిరేకంగా కోర్టునూ ఆశ్రయిస్తామని, పిపిపికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతామని తెలిపారు. అప్పటికీ ప్రభుత్వం నిర్ణయం మార్చుకోకపోతే ఉరుకోతోమని తెలిపారు. ప్రజలకు అందాల్సిన ఉచిత వైద్యం హక్కును కాపాడుకునేందుకు పోరాడుతామని చెప్పారు. ఏటా రూ.1000 కోట్లు వెచ్చిస్తే ఐదేళ్లలో మొత్తం కళాశాలలు పూర్తి చేయొచ్చని, ఆ పనిచేయడం లేదని తెలిపారు. భవిష్యత్‌కాలంపై ప్రభావం చూపేలా ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఉందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పేదలకు అందుబాటులో ఉండాలనే ప్రభుత్వ పాఠశాలలు నడుపుతున్నారని, బస్సులు అంతేనని, మరి వైద్యం ఎందుకు దూరం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. పేదలకు వాటిని అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే బాధ్యతగా భావించి నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ఇలా అన్ని ప్రైవేటీకరిస్తూ పోతే



దోపిడీకి చెక్‌పడదని, ప్రజలు సవలు పొందాలంటే ఆస్తులు అమ్ముకోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. కార్పొరేట్ ఆస్తుత్రుల్లో

ఇన్‌ఫెషియేట్‌గా చేరాలంటే కనీసం రూ.5 వేలు వసూలు చేస్తారని, కనీస వసతులతో రూమ్ కావాలంటే రూ.10వేలు, ఐసియల్ రూ.50 వేలు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. అందువల్లే ప్రభుత్వ రంగంలో వైద్యకళాశాలలు ఏర్పాటు చేస్తుంటే వాటిని కూటమి ప్రభుత్వం మరలా ప్రైవేటు వ్యక్తులకే అప్పజెబుతోందని అన్నారు. ఒక్కో మెడికల్ కళాశాలలో సిబ్బందికి రెండేళ్లకు రూ.120 కోట్లు జీతాలకు ఖర్చవుతుందని, పదిమందికి రూ.1200 కోట్లు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుందని, ఇదో కుంభకోణమని అన్నారు. రెండు లక్షల కోట్ల బడ్జెట్ ఉన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఐదువేల కోట్లు ఖర్చు చేయలేదా అని ప్రశ్నించారు. వాటిని పూర్తి చేస్తే వైసిపికి క్రిడిట్ వస్తుందన్న అక్కసుతో ముఖ్యమంత్రి వాటిని పిపిపికి అప్పగించారని అన్నారు. దీనిపై శుక్రవారం కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేస్తామని చెప్పారు. గవర్నర్‌డి మంచిమనసని, ఆయన అర్థం చేసుకుంటారని తెలిపారు. జగన్ వెంట ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు

సంపాదకీయం

ప్లాస్టిక్ పాట్లాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం అత్యావశ్యకం

ప్లాస్టిక్తో మానవాళికి, పర్యావరణానికి తీవ్ర హాని కలుగుతోంది. ఒకసారి వాడి పారేయాల్సిన ప్లాస్టిక్ సంచులూ స్పూన్లూ వంటి ఉత్పత్తుల్ని నిషేధించాలన్న డిమాండ్లను తరచూ వింటున్నాం. మనం నిత్యం వాడే టీ, కాఫీ, మసాలా పొడులూ... పాలు, పెరుగు, చిప్స్ వంటివాటిని కవర్లలో ప్యాక్ చేసి అమ్ముతున్నారు. ఇలాంటి ప్లాస్టిక్ పొట్లాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం అత్యావశ్యకం. నిత్య జీవితంలో ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్ల వాడకం అంతకంతకు పెరిగిపోతోంది. చాలా సంస్థలు కొన్ని నిత్యావసర ఉత్పత్తులను చిన్నచిన్న ప్యాకెట్ల(సాఫీ)లో పెట్టి అమ్ముతున్నాయి. రూపాయి షాంపూ దగ్గర నుంచి ఆహార పదార్థాలదాకా అన్నీ ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లలోనే దొరుకుతున్నాయి. తక్కువ ధరకు లభిస్తుండటంతో జనాలూ వాటినే అధికంగా కొంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 85,500 కోట్లకుపైగా ఇలాంటి ప్యాకెట్లు ఉత్పత్తవుతున్నాయన్నది పర్యావరణ సంస్థల అంచనా. తీరా ఉపయోగించిన తరవాత వాటిని ఎక్కడపడితే అక్కడే పడేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు ఉత్పత్తయిన సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్లో పదిశాతం కంటే తక్కువే పునర్నియోగానికి నోచుకుందని అంచనా. చెరువులు, కుంటలు, నదులతో పాటు సముద్ర జలాల్లోనూ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు కుప్పలుతెప్పలుగా పేరుకుపోతున్నాయి. జలచరాలు చిన్న పరిమాణంలోని ప్లాస్టిక్ రేణువులను ఆహారమనుకుని తినేస్తున్నాయి. దాంతో అవి మృత్యువాత పడుతున్నాయి. సముద్రపు ఉప్పులో ప్లాస్టిక్ అవశేషాలు భారీగా ఉంటున్నాయని పలు అధ్యయనాలు ఇప్పటికే హెచ్చరించాయి. ప్లాస్టిక్లో ఉండే బిస్ఫినాల్-ఏ(బీపీఏ), థాలెఫ్టీ వంటి విష రసాయనాలు నీరు, ఆహారం ద్వారా మానవ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. ఆ తరవాత అవి క్రమంగా హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. దాంతో సంతాన సాఫల్య సమస్యలు, గర్భస్థ శిశువుల్లో ఎదుగుదల లోపాలు, పెద్దవారిలో చర్మ సమస్యలు, క్యాన్సర్లు వంటివి ముమ్మరిస్తున్నాయి. మరోవైపు చిన్నచిన్న ప్యాకెట్లు, ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు వంటివి పేరుకుపోయి నాలాల్లో పూడికలు ఏర్పడుతున్నాయి. దాంతో భారీ వర్షాలు కురిసినప్పుడు వరద నీరు రోడ్లపైనా, ఇళ్ల మధ్య నిలిచిపోతోంది. ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలుగుతోంది. ఐక్యరాజ్య సమితి వాతావరణ కార్యక్రమం(యూఎన్ఈపీ) అధ్యర్థాన ఇంటర్ గవర్నమెంట్ నెగోషియేటింగ్ కమిటీ మొన్న ఆగస్టులో జెనీవాలో సముద్ర పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్లాస్టిక్ కాలుష్య కట్టడికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చలు నిర్వహించింది. దీనికి దాదాపు 183 దేశాల ప్రతినిధులు హాజరైనా చర్చల్లో ఎలాంటి ఏకాభిప్రాయం సాధించలేదు. భారత్, ఫిలిప్పీన్స్, ఇండోనేసియా, బంగ్లాదేశ్ వంటి వర్తమాన దేశాల్లో ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్ల సమస్య తీవ్రంగా ఉంది. 'స్వచ్ఛ భారత్' వల్ల మన దేశంలో వ్యర్థాల సేకరణ కొంత మెరుగుపడినా, పూర్తిస్థాయిలో మార్పు రావాల్సి ఉంది. ఇప్పటికీ చాలామంది మురుగు కాల్వల్లోనూ, ఖాళీ స్థలాల్లోనూ చెత్తను పారబోస్తున్నారు. హైదరాబాద్లో రోజూ పోగవుతున్న చెత్తలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలే దాదాపు వెయ్యి టన్నుల వరకు ఉంటున్నాయి. ప్రస్తుతం 'ఎఫ్ఎంసీజీ' తయారీ సంస్థలు ఉపయోగిస్తున్న ప్యాకేజింగ్ కవర్లలో పునర్నియోగానికి అర్హమైనవి కేవలం 0.2 శాతమేనని ఎలెన్ మెక్ ఆర్డర్ ఫౌండేషన్ అధ్యయన నివేదిక చెబుతోంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తగ్గించేందుకు భారత్ వంటి దేశాల్లోని కొన్ని సిమెంట్ పరిశ్రమల్లో కలవ, బొగ్గుకు బదులు పాత టైర్లు, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను వాడుతున్నారు. అయితే, వాటి నుంచి వెలువడే విషవాయువులు శ్వాసకోశ, నాడీ, కాలేయ సమస్యలతో పాటు హైపో థైరాయిడ్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులకూ కారణమవుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల బెడదను నివారించాలంటే, అందుకు సంబంధించిన నిషేధాజ్ఞలను ప్రభుత్వాలు కట్టడిట్టంగా అమలు చేయాలి. చిన్నచిన్న ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లకు బదులు పర్యావరణానికి హాని కలిగించని ప్యాకింగ్ పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టాలి. క్రమంగా వసూత్పత్తులను ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లు, కవర్లలోపెట్టి విక్రయించే విధానానికి స్పష్టి పలకాలి. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వల్ల వాటిల్లే అనర్థాలపై విద్యార్థులు, గృహిణులు, సాధారణ ప్రజానీకానికి అవగాహన పెంచడం అన్నింటికంటే ముఖ్యం. ఇటీవల కొన్ని కంపెనీలు టెట్రాప్యాక్ శీతల పానీయాలతో పేపర్ స్ట్రాలు ఇస్తున్నాయి. ఇలాంటి పర్యావరణహితకర ఆవిష్కరణలకు వ్యాపార సంస్థలూ, ప్రభుత్వాలూ పెద్దపీట వేసి, సత్కరమే వాటిని మార్కెట్లోకి తీసుకురావాలి. ఇటువంటి బహుముఖ చర్యలతోనే ప్లాస్టిక్ కారక కష్టనష్టాల నుంచి పర్యావరణాన్నీ ప్రజారోగ్యాన్నీ కొంతవరకైనా రక్షించుకోగలుగుతాం.

గంటా గ్రీవెన్స్‌లో ఎమ్మెల్యే కొండ్ల మురళి

- సమస్య పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి

భీమిలి, చైతన్యవారణి: భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మధురవాడ జోనల్ ఆఫీస్‌లో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్‌లో తన సమస్య తెలియజేయడానికి రాజాం ఎమ్మెల్యే కొండ్ల మురళి మోహన్ హాజరు కావడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. మురళీకి పీఎం పాలెంలో బాబా ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ సైన్సెస్ (బీటీ) కాలేజీ ఉంది. దీనికి సమీపంలోని నృశానం వల్ల విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని గ్రీవెన్స్‌లో గంటా దృష్టికి మురళీ తీసుకువచ్చారు. నృశానానికి ప్రత్యామ్నాయ స్థలాన్ని కేటాయించాలని కోరారు. ఈ విషయాన్ని పరిశీలించి శృశాన వాటికను ప్రత్యామ్నాయ స్థలానికి మార్చే అవకాశాన్ని పరిశీలించాలని అధికారులకు గంటా శ్రీనివాసరావు సూచించారు. ఎండార, మధురవాడ తదితర ప్రాంతాల్లో బడ్డీలు తొలగించడం వల్ల 20 ఏళ్ల నుంచి ఉపాధి పొందుతున్న చిరు వ్యాపారులు రోడ్లపైన వడ్డారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ వివిత పత్రాన్ని అందించారు. డ్రాయింగు, రోడ్లు కావాలని.. నృశానాన్ని అభివృద్ధి



చేయాలని.. తాగునీటి సమస్యకు పరిష్కారం చూపించాలని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలు కోరారు. కార్యక్రమంలో ఇంచార్జ్ జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, చిక్కాల విజయ్ బాబు, కార్పొరేటర్లు లోదగల అప్పారావు, పిల్ల మంగమ్మ, మొల్లి హేమలత, పి.వి.నరసింహం, జీవీఎంసీ అధికారులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నగరంలో సైకిల్ ట్రాక్‌ల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయండి

- జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విశాఖ నగరంలో పలు ప్రాంతాలలో సైకిల్ ట్రాక్ ల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ పరిధిలోని ముదనరలోవ, రాడిసన్ బ్లా నుండి సాగర్ నగర్ తదితర ప్రాంతాలలో జీవీఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీరు సత్యనారాయణ రాజు తో కలిసి పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగర ప్రజలకు ఆహ్లాదంతో పాటు ఆరోగ్యం ఎంతో అవసరమని అందుకు నగరంలో ముదనరలోవ పార్కు చుట్టూ ఐదు కిలోమీటర్లు, రాడిసన్ బ్లా హోటల్ సమీప ప్రాంతం నుండి సాగర్ నగర్ బీచ్ సమీప ప్రాంతం వరకు సైకిల్ ట్రాక్ ల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను కమిషనర్ ఆదేశించారు. ముదనరలోవ చుట్టూ సైకిల్ ట్రాక్ ను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశించారు. బీచ్ రోడ్ లో సబ్మేరియన్ ఎదురుగా ౧౮ టీయ 142 ఎయిర్ క్రాస్ట్ మ్యూజియం సమీపంలో 75 నుండి 100 మీటర్ల లోపు ఒక జాతీయ జెండా ఏర్పాటుకు అంచనాలను సిద్ధం చేయాలని



ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం మధురవాడలో వర్సింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్ నిర్మాణానికి సంబంధించి స్థల పరిశీలన చేశారు. ఈ పర్యటనలో జీవీఎంసీ పర్యవేక్షక ఇంజనీరు ఏడుకొండలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ అర్బన్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఎస్టేట్ మేనేజ్మెంట్ లిమిటెడ్- ఏపీ యు ఐ ఏ ఎం ఎల్ ,రీజినల్ హెడ్ చేతన్, జీవీఎంసీ సహాయక ఇంజనీరు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీచ్ ప్రాంతాలలో రాత్రి పారిశుధ్యం, విద్యుత్ దీపాలను పరిశీలించిన నగర మేయర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: బీచ్ ప్రాంతాలలో రాత్రి పారిశుధ్య పనుల్లో అలసత్వం వహించరాదని నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన సాగర్ నగర్, ఆర్కే బీచ్ తదితర ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య పనులు తోపాటు విద్యుత్ దీపాలను జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎన్ వి నరేష్ కుమార్, జోనల్ కమిషనర్లు ఇప్పి నాయుడు, శివప్రసాద్ లతోపాటు పర్యవేక్షక ఇంజనీరు శాంతిరాజ్ తో కలిసి పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు విశాఖ నగరాన్ని ఆర్థిక రాజధానిగా ప్రకటించి అనేక ఐటీ కంపెనీలను నెలకొల్పుతున్నారని, ఇటువంటి నగరానికి ఎంతోమంది సందర్శకులు, పర్యాటకులు, అతిథులు వస్తారని వారికి ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు నిరంతరం జీవీఎంసీ యంత్రాంగం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పారిశుధ్య మెరుగుకు కృషి చేయడం జరుగుతుందన్నారు. అందులో భాగంగా రాత్రి పారిశుధ్య పనులను సాగర్ నగర్, ఆర్కే బీచ్ తదితర ప్రాంతాల్లో పరిశీలించడం జరిగిందని మేయర్ తెలిపారు. రాత్రి పారిశుధ్య కార్మికుల హాజరు సూరు శాతం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే బీచ్ లో



గజఈతగాలు రాత్రి పూట ఎక్కువ సమయం విధుల్లో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే సాగర్ నగర్ ఆర్కే బీచ్ తదితర ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ వెలుగులు తక్కువగా ఉన్నందున అదనంగా విద్యుత్తు ద్వీపాలను ఏర్పాటు చేసి విద్యుత్ వెలుగులు పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలని చేపట్టడంతో పాటు అన్ని దీపాలు పూర్తిస్థాయిలో వెలిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో జీవీఎంసీ కార్పొనెర్నాహక ఇంజనీర్లు సహాయ వైద్యాధికారులు ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించండి

- జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పి. జె. ఆర్. ఎస్) లోని ప్రజలు పెట్టుకున్న ఆర్టికల్సు/ ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో పి. జె. ఆర్. ఎస్ పై జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ ఫైనాన్స్ ఎస్. ఎస్. వర్మ, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ. ఎన్. వి. నరేష్ కుమార్ లతోపాటు అన్ని జోన్ల కమిషనర్లు, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం, ఇంజనీరింగ్ విభాగం, పరిపాలన విభాగం, రెవెన్యూ, ప్రజా ఆరోగ్యం విభాగం, ఆర్థికల్బర్ విభాగాల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశ నిర్వహణ పాటు కలెక్టర్ ఆఫీస్ నుండి వచ్చిన పి.జె.ఆర్.ఎస్ థ్రీ ఆడిటర్లు సిహెచ్. ప్రసాద్, వి. సూర్య కిరణ్ లతో ఆర్టికల్సు ఏ విధంగా పరిష్కరించాన్న దానిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రజల కొరకు నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పి. జె.ఆర్.ఎస్) లోని ప్రజలు పెట్టుకున్న ఫిర్యాదులు/ ఆర్టికల్సు నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల ఫిర్యాదులను అధికారులు తమ లాగిన లో 24 గంటలకు మించి ఉంచరాదని, మొదటగా ఫిర్యాదుదారులతో నేరుగా మాట్లాడి ఫిర్యాదుదారుడు సంతృప్తి చెంది, సమస్య పరిష్కరించిన తర్వాతే అతనికి ఎండార్నింట్ ఇచ్చిన పిదప ఫిర్యాదును కోజ్ చేయాలన్నారు. ఫిర్యాదుదారుని సమస్య పూర్తిగా పరిష్కరించకుండానే ఫిర్యాదులను కోజ్ చేయడం వలన మరల అదే ఫిర్యాదు రీఓపెన్ అవుతుందని తెలిపారు. ఫిర్యాదులపై సీఎంఓ కార్యాలయం ప్రత్యేక దృష్టి చారించిందని



ఫిర్యాదులు పరిష్కరించకుండా కోజ్ చేస్తే చార్జ్ మెమో లు ఇవ్వడం జరుగుతుందని అదనపు కమిషనర్ హెచ్చరించారు. అనంతరం అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో (పిజిఆర్ఎస్) రెండు రకాల ఫిర్యాదులు ఉంటాయని ఒకటి ఫైనాన్స్ రెండు నాన్ ఫైనాన్స్ సంబంధించినవని, నాన్ ఫైనాన్స్ కు సంబంధించి ఫిర్యాదులను వెను వెంటనే పరిష్కరించాలని, ఫైనాన్స్ సంబంధించిన ఫిర్యాదులను పరిష్కరించేందుకు కొంత సమయం పడుతున్నందున ఫిర్యాదుదారుడు తో నేరుగా విషయం వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించి, ఆ సమస్య ఎన్ని రోజుల్లో పూర్తి చేయగలము వారికి తెలిపిన పిదప ఆ ఫిర్యాదుదారుడు మరల ఆ ఫిర్యాదును రీ ఓపెన్ చేయకుండా చూడాలని తెలిపారు. అనంతరం కలెక్టర్ ఆఫీస్ నుండి వచ్చిన పి జే ఆర్ ఎస్ థ్రీ ఆడిటర్లు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక లోని ఫిర్యాదులను ఏ విధంగా కోజ్ చేయాలన్న దానిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అధికారులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ వైద్యాధికారులు, రెవెన్యూ ఆఫీసర్లు, శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, డిపిఓలు, ఏపీఓలు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిపిఎన్ మాధవ్‌తో కేఎన్ఆర్ బేట్

- డిశంబరు 20న బీచ్ రోడ్డులో వాజపేయి విగ్రహ ఆవిష్కరణ బహిరంగ సభ

గాజువాక, చైతన్యవారణి: బాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిపిఎన్ మాధవ్ తో గాజువాకకు చెందిన రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ దా.కరణంరెడ్డి. నరసింగరావు బేట్ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అటల్ మోడి సుపరిపాలన యాత్ర డిసెంబర్ 20కి విశాఖ చేరుకుంటుందని చెప్పారు. ఆ రోజు బీచ్ రోడ్డు ద పార్క్ హోటల్ కూడలిలో మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజపేయి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించనున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్య అతిథిగా కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి బండి నంజయ్, గౌరవ అతిథిగా రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ కూటమి నాయకులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. అదే రోజు సాయంత్రం అసకాపల్లి జిల్లాలో వాజపేయి విగ్రహావిష్కరణ, బహిరంగ ఉంటుందని తెలిపారు. అసకాపల్లిలో సియం చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొంటారని తెలిపారు. కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ



గాజువాక నియోజకవర్గం నుండి రెండు వేల మంది కార్యకర్తలు పాల్గొంటారని తెలిపారు. విశాఖ సభ అనంతరం బస్సు యాత్ర గాజువాక మీదుగా కొనసాగుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు ఒమ్మి రంగనాయకులు, అశోక్ చేట్రోలు,జిల్లా కార్యవర్గం సభ్యులు నాగేశ్వరరావు, మైనారిటీ మోర్చా గాజువాక ఇంచార్జ్ కొల్లి మనోహర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.2.5 కోట్లతో సాగర్ నగర్‌లో నైట్ వుడ్ కోర్సు

భీమిలి, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసీ 8 వ వార్డు పరిధిలోని ఎండార, రుషికొండ, సాగర్ నగర్, వైఎల్వీ ల్ అవుట్, పాత మధురవాడ తదితర ప్రాంతాల్లో 7.74 కోట్లతో ప్రతిపాదించిన అభివృద్ధి పనులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శంకుస్థాపన చేశారు. వీటిలో రూ.4.28 కోట్లతో 9 రోడ్లు, రూ. కోటితో 4 డ్రాయింగు, రూ.38 లక్షలతో 2 పార్కులు, రూ.1.60 కోట్లతో 2 శృశాన వాటికలు ఏర్పాటు నచా రూ. 46 లక్షలతో చెరువు అభివృద్ధి పనులు ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ భీమిలి నియోజకవర్గంలోని 9 జీవీఎంసీ వార్డుల్లో రూ.150 కోట్లకు పైగా అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. ఒక్క నవంబరు నెలలోనే రూ.25 కోట్ల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. రూ. 500 కోట్లతో మధురవాడకు మంచినీటి ప్రాజెక్టు.. రూ. 465 కోట్లతో అందర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ ప్రాజెక్టు పనులు తొందర్రోనే ప్రారంభం కానున్నాయని వెల్లడించారు. సాగర్ నగర్ బీచ్ బ్యూటీఫికేషన్ కోసం రూ.16 కోట్ల ప్రాజెక్టు డిజైన్ చేశామని, అలాగే 2.5 కోట్లతో సాగర్ నగర్ లోనే నైట్ వుడ్ కోర్సు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టాక అభివృద్ధి పనులు వెల్లువలా జరుగుతున్నాయన్నారు. మధురవాడ ఐటీకి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారనుందని, కాగ్నిజెంట్, సత్యా, ఫ్లూయంట్ గ్రిడ్,



ఇమేజినేటివ్ వంటి 9 ఐటీ.. ఐటీ ఆధారిత కంపెనీలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఐటీ శాఖ మంత్రి లోకేష్ ఇటీవల శంకుస్థాపన చేశారన్నారు. తొందర్రోనే ఇస్పానిన్, యాక్సెంచర్ పూర్తిస్థాయి భవనాలకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారని, ఐటీ సంస్థలన్నీ అందుబాటులోకి వస్తే దాదాపు లక్షన్నర నుంచి రెండు లక్షల మందికి యువతకు ఉపాధి కలుగుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కాటాన్సు నియంత్రణ మండలి సభ్యుడు వంపకర్ల సందీప్, కార్పొరేటర్ లోదగల అప్పారావు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, చెట్టిపల్లి సత్యానారావు, శాఖారి శ్రీనివాస్, మంగాదేవి, చెట్టిపల్లి గోపీ, దొరబాబు, రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూమిని అప్పగించి న్యాయం చేయండి

- మీడియా ముందు వాపోయిన మంగళపాలెం గ్రామస్థులు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: తాము కొనొక్కున స్థలంలో తమనే రాసీయకుండా అడ్డుకుం టున్నా రంటూ గాజువాక మండలం, దువ్వాడ సమీపం, మంగళపాలెంకి చెందిన బాధితులు సీరసపల్లి అప్పారావు, అమరపిన్ని తాతారావు, వెంకట రమణ, మడక వరహాలు మీడియా సమావేశంలో ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఈ పత్రికా సమావేశంలో బాధ్యతలు మాట్లాడుతూ దువ్వాడ రెవెన్యూ సర్వే నెంబర్ 130/6 లో గంట్ల ముసలయ్య అనే వ్యక్తికి సంబంధించిన వారసులు 8 మంది కలిసి బచ్చల నూకాలు అనే వ్యక్తి కి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న డాక్యుమెంట్ నెంబర్ 113/1976 తో జీవీపీ రిజిస్ట్రేషన్ ఇచ్చారని, అనంతరం రెండు ఎకరాల్లో లేఅవుట్ వేయగా కాకినాడకు చెందిన గోడి రత్నం, సాదే గ్రేస్ జాన్ రత్నాలు చెరో రెండేసి ప్లాట్ల చొప్పున క్రయం పొందారని చెప్పారు. వారు వద్ద నుంచి ఈ ఏడాది మార్చి 19 తాము కలిసి 800 చదరపు గజాలను అగ్రిమెంట్ చేయించుకున్నా మని అయితే ఇస్తలంలో నిరాణు పనులు చేపట్టడానికి వెళితే గంట్ల ముసలయ్య వారసులము అని వచ్చి తమను బయటకు గంటేశారని ఈ విషయం పై అనంతరం స్థానిక పోలీసులకు, రెవెన్యూ అధికారులకు విన్నవించినట్లు తెలిపారు. అధికారుల సర్వేలో కూడా తమదే ఆ స్థలం అని స్పష్టంగా తెలిసప్పటికీ సదరు వ్యక్తులు తమను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఈ విషయంలో తమకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలని అధికారులకు మీడియా ద్వారా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. స్థల వివరాలలోకి వెళ్తే కొలది అనేక విషయాలు బట్టబయలవుతున్నాయి. గంట్ల ముసలయ్య అనే వ్యక్తికి రెవెన్యూ ఎన్ఎఫ్ఐ ప్రకారం అయిన పేరు పై గాజువాక మండలం, దువ్వాడ గ్రామం సర్వే నెంబర్ 130/6 లో 2ఎకరాలు 98సెంట్లు మాత్రమే ఉంది, అదే ఎన్ఎఫ్ఐ కావీ ముసలయ్య వారసులు పలుమార్లు పలుపురికి ఆ స్థలాన్ని అమ్మేకారని బాధ్యతలు ఆరోపించారు. 1976 నం.. లో బుచ్చల నూకల అనే వ్యక్తికి 2ఎంకరాలు అమ్మినారు అనంతరం 1977లో పంచాయతీ లేజర్లో సదురు వ్యక్తి చేయగా కాకినాడకు చెందిన గోడి రత్నం, సాదే గ్రేస్ జాన్ రత్నాలు చెరో రెండేసి ప్లాట్ల చొప్పున రిజిస్ట్రేషన్

డాక్యుమెంట్ నెం: 3544, 3545/1977 ర్లు క్రయం పొందారని అన్నారు. మిగిలిన 98 సెంట్లు గంట్ల వారసులు నలుగురు కుమారులు పంచుకున్నారు. ఈ నలుగురు 1980 నం..లో రెవెన్యూ పట్టా పాస్ పుస్తకాలు చేయించుకున్నారు. అనంతరం 1983 నం..లో విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ ల్యాండ్ ఎక్స్‌జేషన్ 1ఎకరా 52 సెంట్లు తీసుకున్నారు. అనంతరం స్టీల్ ప్లాంట్ నుంచి వచ్చే కాంపొజిషన్ కూడా నలుగురు తీసుకున్నారని ఆరోపించారు. మరల 1985 నం..లో వరలక్ష్మి అనే పంచాయతీ లేజర్ అదే భూమి లో ఒక ఎకరా 50 సెంట్లు ఈ పేరు మీద పెట్టి ఈ యొక్క గంట్ల ముసలయ్య వారునులు లేవుట్ వేసి పలువురుకు అమ్ముకపు చేశారన్నారు. 2003 నం..లో మళ్ళీ అదే సర్వే నెం. 130/6 లో అదే గంట్ల ముసలయ్య వారసులు ఆ నలుగురు మరలా లేఅవుట్ వేశారు. అదే భూమి పై బచ్చల నూకాలు కు 2ఎకరాలు అమ్మిన తరువాత కూడా రెండు మార్లు లేఅవుట్ వేసి పలువురుకు అదే భూమి పలుమార్లు వేరు వేరు వ్యక్తులకు ఆ నలుగురు అమ్మనారని ఆరోపణలు చేసారు. ఈ విషయంపై ప్రభుత్వ అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఆ యొక్క గంట్ల ముసలయ్య వారసులు అయినటువంటి వారిని ఈ మోసాలకు అనేకమంది బాధ్యతలు బలవుతున్నారని ఈ విషయం పై విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా కమిషనర్, ప్రభుత్వ సిబ్బంది వెంటనే స్పందించి తప్పుడు ప్రచారాలు, తప్పుడు పత్రికా సమావేశ ప్రకటనలు ఇచ్చినటువంటి గంట్ల ముసలయ్య వారసుల పై చర్యలు చేపట్టవలసిందిగా ప్రస్తుత బాధితులు ఈ పత్రికా సమావేశం ద్వారా కోరుచున్నారు.

విజయవాడలో పిల్లల విక్రేత ముఠా అరెస్టు

- ఐదుగురు పిల్లలను, రూ.3.30 లక్షలు స్వాధీనం

విజయవాడ: అక్రమంగా పిల్లలను విక్రయస్తున్న ముఠాను విజయవాడ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఏకకాలంలో రెండు ప్రాంతాల్లో దాడులు నిర్వహించి, పది మందిని అరెస్టు చేసి, వారి వద్ద నుండి అమ్మకానికి ఉన్న ఐదుగురు పిల్లలను, రూ. 3.30 లక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విజయవాడలోని సిపి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీసు కమిషనర్ ఎస్.వి.రాజశేఖరబాబు ఈ ముఠాకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది మార్చి ఒకటిన అక్రమంగా పిల్లలను విక్రయస్తున్న కేసులో విజయవాడ సీతార సెంటర్కు చెందిన బగళం సరోజిని, షేక్ షరీఫా అరెస్టుయి ఇటీవల బెయిల్పై జైలు నుండి విడుదలయ్యారు. ఈ ముఠా కదలికలపై పోలీసులు నిఘా పెట్టారు. వారు ప్రవర్తనలో మార్పులేకుండా మరి కొంతమందితో కలిసి మళ్ళీ పిల్లల విక్రయానికి సిద్ధమయ్యారు. వీరిలో భూమిపురం, కుమ్మరిపాలెం సెంటర్ సమీపంలో ఐదుగురిని, నున్న పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని ఉడా కాలనీ ప్రాంతంలో ముగ్గురిని అదుపులోకి తీసుకుని

విచారించారు. ప్రధాన నిందితురాలు బగళం సరోజిని ఇచ్చిన సమాచారంతో గురువారం గొల్లపూడికి చెందిన గరికముక్కు విజయలక్ష్మి, కుమ్మరిపాలెంకు చెందిన వాడవల్లి బైస్సె, తెలంగాణాలోని నాంపల్లి, ఘట్టసేరికు చెందిన ముక్తిపేట నందిని, గుంటూరు జిల్లా సత్తెనపల్లికి చెందిన షేక్ బాబా వలి, విజయవాడ దంధాపురానికి చెందిన అమదాల మణి, అజిత్ సింగ్‌నగర్‌కు చెందిన షేక్ షరీఫా, కరేబా సెంటర్‌కు చెందిన ఐరి పంజీ కిరణ్ కుమార్, గుణదలకు చెందిన శంక యోహాన్, అజిత్‌సింగ్ నగర్ వాంబే కాలనీకి చెందిన పతి శ్రీనివాసరావును అరెస్టు చేశారు.

ఒమన్‌తో భారత్ స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం

- సిపాపై వాణిజ్య మంత్రుల సంతకాలు - ప్రధాని మోదీకి ఒమన్ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం

మన్మథ్: పూర్వోక్త భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకునే దిశగా భారత్, ఒమన్ కీలక ముందడుగు వేశాయి. చరిత్రాత్మక స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఎఫ్టీఏ)పై గురువారం సంతకాలు చేశాయి. ఉభయ దేశాల వృద్ధికి ఇది అనేక అవకాశాలు కల్పిస్తుందని ఒమన్ పర్యటనలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఉద్ఘాటించారు. ఆ దేశ సుల్తాన్ హైథమ్ బీన్ తారిక్‌తో ఆయన భేటీ అయ్యారు. రక్షణ, భద్రత, వాణిజ్యం-పెట్టుబడులు, ఇంధనం, వ్యవసాయం, సాంకేతికత, సంస్కృతి, ప్రజా సంబంధాల వంటి రంగాల్లో పరస్పర సహకారం పెంపుపై వారిద్దరూ చర్చించారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతానికి విశేష కృషి చేసినందుకుగాను మోదీకి ఒమన్ అత్యున్నత పౌర పురస్కారమైన ‘ఆర్డర్ ఆఫ్ ఒమన్‌ను సుల్తాన్ హైథమ్ అందజేశారు. ఒమన్‌లోని భారత సంతతి ప్రజలు, విద్యార్థులతో మన్మథ్‌లో మోదీ ప్రత్యేకంగా సంభాషించారు. భారత్ గొప్ప లక్ష్యాలను విధించుకుంటోందని ఈ



సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. వాటిని సాధించేందుకు పెద్ద, సత్వర నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. మూడు దేశాల (జోర్డాన్, ఇథియోపియా, ఒమన్) పర్యటనను ముగించుకున్న ప్రధాని మోదీ స్వదేశానికి తిరిగిచ్చారు.

కారుణ్య నియామకానికి లంచం

- అనిశాకు చిక్కిన బీసీసంక్షేమశాఖ డిడి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ కాకినాడ: కారుణ్య నియామకం కింద ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి లంచం డిమాండ్ చేసిన బీసీ సంక్షేమ శాఖ డిడి, సీనియర్ అసిస్టెంట్, విశాంత వార్డెన్ కాకినాడలో ఏసీబీ అధికారులకు చిక్కారు. వివరాలను అవినీతి నిరోధక శాఖ డిఎస్సీ ఎం.కిషోర్‌కుమార్ వెల్లడించారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసనీమ జిల్లా కాలేనికోన మండలం ఆదవిపేటకు చెందిన గెడ్డాడ అంబేద్కర్ ఐ.పోలవరంలోని బీసీ సంక్షేమ వసతిగృహంలో కమాటీగా పనిచేసేవారు. ఈ ఏడాది జూలైలో కామర్ల వ్యాధితో మృతిచెందారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన పెద్ద కుమారుడు చక్రవర్తి.. తన తమ్ముడికి కారుణ్య నియామకం కింద ఉద్యోగం, తన తల్లికి పింఛను మంజూరుకు బీసీ సంక్షేమశాఖ ఉపసంచాలకురాలు ఎం.లల్లీని కలిశారు. ఆమె ఈ బాధ్యతను కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న సీనియర్ అసిస్టెంట్ ప్రసాద్‌కు అప్పగించారు. అతను ఫ్యామిలీ పెన్షను కోసం రూ.25 వేలు, కారుణ్య నియామకం కింద ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి రూ.లక్ష లంచం డిమాండ్ చేశారు. అంత ఇచ్చుకోలేమని చెప్పగా రూ.60 వేలు కచ్చితంగా ఇవ్వాలని ఖరారు చేశారు. ఈ నెల 15న బాధితులు ప్రసాద్‌ని కలవగా, దబ్బులు ఇస్తేనే ఫైల్ కదులుతుందని చెప్పారు.

సొమ్మును విశాంత వార్డెన్, మధ్యవర్తిగా ఉన్న సత్యనారాయణను కలిసి ఇవ్వాలని సూచించారు. దీంతో చక్రవర్తి.. అనిశా అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కాకినాడలోని కార్యాలయంలో గురువారం సత్యనారాయణ.. బాధితుల వద్ద రూ.40వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా అధికారులు పట్టుకున్నారు. ఆయనతో పాటు డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎం.లల్లీ, సీనియర్ అసిస్టెంట్ కారవు ప్రసాద్‌లను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనిశాల డిఎస్సీ కిషోర్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ ఏదైనా పనినివిత్తం ప్రభుత్వ అధికారులు లంచం ఆడిగితే తమకు సమాచారం అందించాలని, 1064 టోల్‌ఫ్రీ నెంబర్‌కు కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని సూచించారు.

కేంద్రం జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం పేరు మార్చడంపై కాంగ్రెస్ నిరసన

విశాఖ ఉత్తరం, చైతన్యవారధి: మోదీ నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం యూ పి ఏ ప్రభుత్వ హయాంలో తీసుకువచ్చిన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం దేశంలో పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగపడిందని, అలాంటి పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తూ జాతి పిత మహాత్మా గాంధీ పేరు తొలగించడం అన్యాయం అని విశాఖ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ డీసీసీ అధ్యక్షులు ఎల్ ఎన్ హాసినీ వర్గ అన్నారు. మాజీ ఇంచార్జ్ డీసీసీ వజపర్తి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ దేశంలో మహాత్ముల పేర్లు బీజేపీ ప్రభుత్వం చూసి తట్టుకోలేకపోతోందని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్ర స్పార్డ్స్ సెల్ చైర్మన్ కమలాకర్ మాట్లాడుతూ ఉపాధి హామీ పథకం పై కుట్రలు తగవని బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించారు. విశాఖ తూర్పు నియోజక వర్గ ఇంచార్జ్ ప్రియాంక దండి మాట్లాడుతూ ఉపాధి హామీ పథకం పేరు మార్చడమే కాకుండా గత కొంత కాలంగా నిధులు కోత విధిస్తున్నారని, ప్రస్తుతం తీసుకువచ్చిన సవరణలో దేశ వ్యాప్తంగా సుమారు 30 వేల కోట్లు పథకానికి కోత విధించునున్నారని, అందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ కి 3 వేల నుండి 5 వేల వరకు పేరు మార్చి సవరణ చేసిన కొత్త కే వి జీ రాష్ట్ర జీ గ్రామీణ ఉపాధి పథకం ద్వారా రాష్ట్రాల మీద కేంద్ర ప్రభుత్వం భారం పెంచనుందని, అందరు పేరు మాత్రమే మార్చారని



అనుకుంటున్నారని, పేరుతో రాజకీయం చేసి, అందరిని పేరు చుట్టూ చర్చలో తిప్పి పెద్ద ఎత్తున ఈ పథకంలో నిధుల కోత పెట్టడమే కేంద్ర ప్రభుత్వం కుట్ర అని ప్రియాంక అన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మహేష్, మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాండవ గాయత్రి,జిల్లా ఎస్ సెల్ చైర్మన్ వద్దిని చంద్రశేఖర్, పీసీసీ మెంబర్ వైఎస్ జగన్, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కే వి సూర్యనారాయణ, భీమిలి ఇంచార్జ్ రామకృష్ణ, గాజువాక మాజీ కన్స్టేబల్ గవర వెంకటరమణ, సీనియర్ నాయకులు గుత్తుల శ్రీనివాస్, జరిప్రోతుల ముత్తాల నాయుడు, ఉమ్మడి భాస్కర్,సేవాదళ్ జాతీయ కార్యదర్శి గంగాధర్, ఫర్వీన్ ఖాన్, అప్పారావు, మోహన్, వేమూరి సురేష్,డా.విజయ చంద్రా, బాషా, అక్రమాని రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో సోనియా,రాహుల్‌కి ఢిల్లీ కోర్ట్‌లో ఊరట, బీజేపీకి చెంప దెబ్బ - ప్రియాంక దండి

విశాఖ తూర్పు, చైతన్యవారధి: బీజేపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు సుబ్రమణ్య స్వామి సోనియా, లోకసభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మీద వేసిన నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో ఢిల్లీ కోర్టు సంచలన తీర్పు వెల్లడించిన సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ ప్రియాంక దండి ఆధ్వర్యంలో డీసీసీ అధ్యక్షులు ఎల్ ఎన్ హాసినీ వర్గ ఆధ్వర్యంలో ఇసుకతోట జంక్షన్ వద్ద ఉన్న ఎస్సోస్టాంట్ డైరెక్టర్ (ఈ డి) కార్యాలయం వద్ద కాంగ్రెస్ శ్రేణులు సత్కమేప జయతే, సోనియా, రాహుల్ జిందాబాద్ అంటూ హర్షితరీతులు వ్యక్తం చేసారు. ఈ సందర్భంగా ప్రియాంక మాట్లాడుతూ నేషనల్ హెరాల్డ్ సంస్థలో పెద్ద ఎత్తున నిధులు దారి మల్లించారని బీజేపీ నాయకుడు సుబ్రమణ్య స్వామి కేసు వేశారని, కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఈ డి కలిసి సరైన ఆధారాలు సమర్పించడంలో విఫలమయారని, ప్రతిపక్ష నాయకులను కేసుల పేరుతో కట్టడి చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వ కుట్ర అన్నీ బీజేపీ చేస్తున్న ఎలాంటి కుట్రలనైనా ఎదురుకుంటామని ఆమె అన్నారు.



కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మహేష్,పీసీసీ స్పార్డ్స్ సెల్ చైర్మన్ కమలాకర్,మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాండవ గాయత్రి, మాజీ ఇంచార్జ్ డీసీసీ వజపర్తి శ్రీనివాస్, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కే వి సూర్యనారాయణ, గవర వెంకటరమణ, జరిప్రోతుల ముత్తాలనాయుడు,ఉమ్మడి భాస్కర్, వై ఎస్ జగన్,సేవాదళ్ జాతీయ కార్యదర్శి గంగాధర్, ఫర్వీన్ ఖాన్, రామకృష్ణ, అప్పారావు, అక్రమాని రమణ. డీసీసీ ఆఫీస్ ఇంచార్జ్ శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి

- ఎమ్మెల్యే గంటాకు వినతిపత్రం అందజేసిన 5 వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ మొల్లి హేమలత

భీమిలి, చైతన్యవారధి: ఐదవ వార్డులో త్రాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ఈరోజు జీవీఎంసీ జోన్ 2 కార్యాలయంలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు నిర్వహించిన స్పెషల్ పిజిఆర్ఎస్ లో కార్పొరేటర్ మరియు స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలైన మొల్లి హేమలత వినతిపత్రం అందజేశారు. ముఖ్యంగా కొండవాలు ప్రాంతం అయిన శారద నగర్ కాలనీలో కొండ ఎగువ భాగంలో త్రాగునీటి నిల్వ ట్యాంకు నిర్మాణం చేపట్టటిన అవసరం ఉందని, కొండ దిగువ ప్రాంతంలో కూడా నీటి సంపు నిర్మాణం చేపట్టి క్రింద సంపు నుండి పైపులైన్ ద్వారా ఎగువ భాగంలో ఉన్న త్రాగునీటి నిల్వ ట్యాంకుకు నీటిని పంపింగ్ చేసి తద్వారా కొండవాలు ప్రాంతాల్లో ఉన్న గృహాలకు త్రాగునీరు అందించాలని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావుకు వివరించి వినతిపత్రం అందజేశారు. అలాగే వార్డు పరిధిలో గల స్వతంత్రనగర్ మరియు మారికవలన ఓజోన్ వ్యాళి కాలనీలలో ప్రభుత్వం నిర్మించిన ఎస్సీఆర్ హుదూద్ ఇళ్లకు జీవీఎంసీ త్రాగునీరు అందించడానికి వెంటనే పైప్ లైన్లు వేయాలని,



స్వతంత్ర నగర్ కాలనీలో త్రాగునీటి పైప్లైన్ మరమ్మత్తుల వలన త్రాగునీటి కొళాయి నుండి నీరు సరిగా రాకపోవడం వలన ప్రధాన పైప్లైన్ మార్చి కొత్త పైపులైన్ వేయవలసిన అవసరం ఉందని కావున వెంటనే పైపులైన్ పనులు ప్రారంభించాలని కోరారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సంబంధిత అధికారులకు త్రాగునీటి సమస్య వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి రాష్ట్ర పీసీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి లక్ష్మణరావు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ చీఫ్ జగన్ తో ‘చింతలపూడి‘ భేటీ

గాజువాక చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిని గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్య బుద్ధవారం తాడేపల్లి పార్టీ కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలో పార్టీ కార్యక్రమాలను ఆయన జగన్ కు వివరించారు. ఇటీవల చేపట్టిన వైద్య కళాశాలల ప్రవేశీకరణకు వ్యతిరేకంగా చేపట్టిన కోటి సంతకాల సేకరణలో ప్రజల నుండి అనూహ్య స్పందన వ్యక్తమైందని, విశాఖలో అన్ని నియోజక వర్గాల్లోనూ ఈ కార్యక్రమం ఘన విజయం సాధించిందని వివరించారు. పార్టీ కోసం చింతలపూడి చేస్తున్న కార్యక్రమాలను జగన్ ప్రశంసించారు. భవిష్యత్ వైసీపీదేనని, దైర్యంతో పట్టుదలగా పనిచేసి పార్టీ



పటిష్ఠతకు కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా జగన్ చింతలపూడికి సూచించారు.

పోలవరం ప్రాజెక్టులో మట్టి నమూనాల సేకరణ

- సిఎస్ఎంఆర్ఎస్ శాస్త్రవేత్తల పర్యటన

అమరావతి: పోలవరం ప్రాజెక్టు పరిధిలో కీలకమైన ఇసిఆర్ఎఫ్ డ్యామ్‌కు ఉపయోగించే మట్టి, రాళ్లు తదితర పదార్థాలను సెంట్రల సాయల్ అండ్ మెటీరియల్స్ రిసెర్చ్ స్టేషన్ (సిఎస్ఎంఆర్ఎస్-కేంద్ర మట్టి పదార్థాల పరిశోధనా కేంద్రం) శాస్త్రవేత్తలు సేకరించారు. అలాగే గ్యాప్ 1, 2 పరిధిలో నాణ్యతా పరీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రాజెక్టులో శాస్త్రవేత్తలు హారేంద్రప్రకాష్, ఉదరుభాను చక్రవర్తి, సిద్ధార్థ పర్యటించారు. నిర్మాణాలకు ఉపయోగించేందుకు అక్కడ నిల్వచేసిన మట్టిని సేకరించారు. వాటిని పరిశీలించి నివేదిక ఇవ్వనున్నారు. దీంతోపాటు మరో బృందంలోని శాస్త్రవేత్తలు రవి అగర్వాల్, లలితకుమార్ సోలంకి ప్రాజెక్టు పరిధిలో పర్యటించి కాంక్రీటు నమూనాలూ తీసుకున్నారు. కాంక్రీటుకు సంబంధించి కొన్ని పరీక్షలు నిర్వహించారు. దాని నాణ్యతను తెలుసుకునేందుకు పోలవరంలో ఏర్పాటు చేసిన పరిశోధనా కేంద్రంలో పరిశీలిస్తామని, కొంత కేంద్ర పరిశోధన కోసం



తీసుకెళ్లనున్నట్లు వారు తెలిపారు. డయాఫ్రం వాల్ నిర్మాణంలో వినియోగిస్తున్న కంకర నమూనానూ తీసుకున్నారు. 20 మిల్లీమీటర్లు, 40 మిల్లీమీటర్ల కరకరను శాస్త్రవేత్తలు సవివరంగా పరీక్షించారు. ఖుక్రవారం కూడా వీరి పర్యటన జరుగుతుంది. ఈ పర్యటనలో శాస్త్రవేత్తలతో పాటు ఇజలు శ్రీనివాస్, బాలకృష్ణ, కాంక్రెట్‌కు కంపెని మెఘా జనరల్ మేనేజర్లు ఎ గంగాధర్, డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ మురళీ పమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్ ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఎ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఎ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్ధాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాల్తో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్ గా తినండి.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లేవల్నే ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి.అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

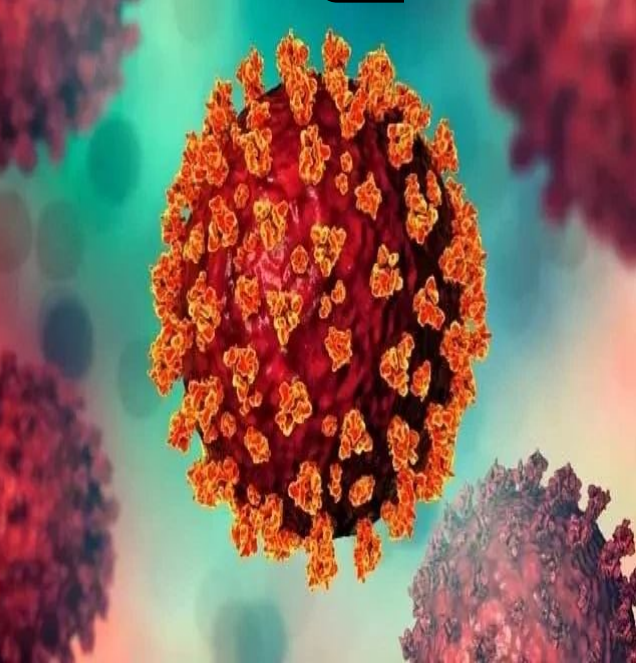
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగవంశమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్గాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బాసం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో న్నానం



చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని (ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినదని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్బాసం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్తుంది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెదు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబికాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా బ్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుదీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాల్లు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుదీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెన్నని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్లర్ల సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్లర్లలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు.దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట.దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్నుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్నెక్షన్సు మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల నూచనలు మరియు ఇంటర్వెల్లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని ‘దిశ’ ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పుటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మాతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్దుహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని ఐటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని ఆదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది.మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటామిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గ్లోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.అందుకే వీటిని ‘సూపర్ ఫుడ్’ అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టుకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీ మ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంక్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి వుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిస్టమేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ‘నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు’ అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా “ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు” వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్ గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే టెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకదుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని ‘పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం’ అనేది ఎమోషనల్ సెఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్సన్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాండ్లెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్‌లైన్‌లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొల్లీగ్స్ మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనోదయం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవెక్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడవడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో కోరోన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విస్సు అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు



భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విస్సు గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను అవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండటం. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వమిత్ర మహర్షి తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వమిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వమిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుర్రెను పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకి చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్‌లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి నందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంవ పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా ‘సైన్స్’ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

మహిళలు - సంతానం
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్‌లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాన్లెటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో కొనసాగే వివక్ష అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజాంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని



చాటి చెప్పింది.
రుతుస్రావం - పవిత్రత
రుతు (స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది. **శ్రమలో సౌకర్యం**
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

ఉద్యాన సాగులో జిల్లాను అగ్రస్థానంలో నిలిపేలా చర్యలు

కడప: వ్యవసాయ, ఉద్యాన వంటల సాగులో వైయస్సార్ కడప జిల్లా రాష్ట్రంలోనే అగ్రస్థానం లో నిలిచేలా సాగుబడి విస్తీర్ణం పెరుగుతోందని.. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి వివరించారు. అమరావతిలో రెండు రోజుల పాటు జరుగుతున్న 5వ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశం లో భాగంగా మొదటి రోజు జరిగిన సమావేశంలో వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి హాజరై జిల్లాలో వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖల అభివృద్ధిపై ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబుకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ



ఇటీవల కాలంలో జిల్లా లోని రైతులు ఉద్యాన, వాణిజ్య పంటల పైనే ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతూ.. ఉత్పత్తి కూడా గణనీయంగా పెంచుతున్నారన్నారు. వాణిజ్య పంటలైన అరటి, వీసీ, నిమ్మ, దానిమ్మ, వండ్ర తోటలతో పాటు ఉల్లి, పసుపు, పూల తోటలను విస్తారం గా సాగు చేస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో పండించిన చామంతి పువ్వులను అధికంగా బెంగుళూరు తదితర ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేయడం వల్ల ఆశించిన మేర ఆదాయాన్ని జిల్లా రైతులు పొందుతున్నారన్నారు. వాణిజ్య పంటల విషయం లో ఇక్కడ

రైతులు మార్కెటింగ్ పైన కొంత ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సి ఉందని, ఏ సీజన్ లో.. ఏమే పంటలకు ఎలాంటి డిమాండ్ ఉంటుందన్న విషయాన్ని దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అందుకోసం స్థానిక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ట్రేడింగ్ పైన రైతులకు అవగాహన పెంపొందించే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. భవిష్యత్తు లో వైయస్సార్ కడప జిల్లా ఉద్యాన పంటలకు ప్రసిద్ధిగాంచేలా, ఉద్యాన హాట్ గా జిల్లాను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు.

పోర్టులో అమెరికా కాన్సులేట్ జనరల్ పర్యటన

విశాఖపట్నం : హైదరాబాద్ లోని అమెరికన్ కాన్సులేట్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ(వీపీఎ)ని సందర్శించారు. పోర్టు డిప్యూటీ చైర్మన్ దుర్గేశ్వర్ మార్ దూబే, పోర్టు విభాగాధిపతులు, సీనియర్ అధికారులు ఆమెకు స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పోర్టులో ఆధునిక మౌలికసౌకర్యాలను, సముద్ర వాణిజ్యంలో విశాఖపట్నం పోర్టు పోషిస్తున్న కీలక పాత్ర వంటి అంశాలను పోర్టు అధికారులు కాన్సులేట్ జనరల్ కు వివరించారు. సరుకు నిర్వహణా సామర్థ్యం, పోర్టులో కొనసాగుతున్న ఆధునికీకరణ, యాంత్రీకరణ పనులు, పోర్టు కార్యనిర్వహణా సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఉపయోగపడే కవర్డ్ స్టోరేజ్ సదుపాయాల అభివృద్ధి వంటి అంశాలను ఆమె పరిశీలించారు. పునరుత్పాదక శక్తి వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించి, కార్బన్ ఉద్ఘాటలను తగ్గించే లక్ష్యంతో చేపట్టిన సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రాజెక్టులు వంటి గ్రీన్ పోర్టు కార్యక్రమాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంతో అమెరికన్ కాన్సులేట్ అనుబంధం మరింత బలోపేతం కావాలని హైదరాబాద్ లోని అమెరికన్ కాన్సులేట్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం ఆమె ఏయూని సందర్శించి వీసీ ఆచార్య రాజశేఖర్ తో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ



ఏయూలో నెలకొల్పిన అమెరికన్ కార్పర్ చేపట్టిన కార్యక్రమాలు ఎంతో సంతృప్తిని ఇచ్చాయన్నారు. వీసీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఏయూ స్వయంగా కొన్ని కార్యక్రమాలను అమెరికన్ కార్పర్ తో కలిసి నిర్వహించడానికి సిద్ధంగా ఉందన్నారు. నోబెల్ గ్రహీతలను ఏయూకు ఆహ్వానిస్తామని, దీనికి సహకారం అందించాలన్నారు. ఫుల్ ట్రైల్ స్పాల్డ్స్ కు కొంత కాలం ఏయూలో ఉండే విధంగా ఆహ్వానిస్తామన్నారు. వీరిని ఏయూతో అనుసంధానం చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో రెక్టర్ ఆచార్య పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె.రాంబాబు, అమెరికన్ కార్పర్ సమన్వయకర్త ఆచార్య పాల్ డగ్లస్ పాల్గొన్నారు.

అవినీతి నిర్మూలనకు కృషి చేస్తాం

కడప : సమాజంలో ప్రభుత్వ అధికారులు, ఉద్యోగులు ఎలాంటి 'అవినీతి'కి పాల్పడినా తమ దృష్టికి నేరుగాగానీ, బోలో ప్రీ నెంబర్ '1064'కుగానీ, డిఎస్పీ ఫోన్ నెం. 94404 46191కు సమాచారం ఇవ్వాలని, నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటామని కడప ఎస్పీ నూతన డీఎస్పీ సీతారామారావు అన్నారు. ఆయన కడపలోని అవినీతి నిరోధకశాఖ కార్యాలయంలో డీఎస్పీగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన, ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీనివాసుల రెడ్డితో కలిసి అవినీతి నిరోధకశాఖకు సంబంధించి సమాచారం ఇచ్చేందుకు టోల్ ఫ్రీ నెంబర్: 1064తో రూపొందించిన పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. కాగా 1995 బ్యాచ్ కు చెందిన ఆయన వివిధ ప్రాంతాలలో ఎనిబాగా, సీబాగా విధులను నిర్వహించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో స్పెషల్ బ్రాంచ్ విభాగంలో డీఎస్పీగా పనిచేస్తూ కడప అవినీతి నిరోధకశాఖ డీఎస్పీగా బదిలీపై వచ్చారు. పోలీసుశాఖతో



పాటు, ఏ ప్రభుత్వశాఖలోనైనా అవినీతి అధికారులున్నా ప్రజలు స్వేచ్ఛగా తమ దృష్టికి తీసుకురావచ్చన్నారు.

మార్కులకనుగుణంగా బోధన సాగించాలి

- ఇంటర్ విద్య ఓఎస్సీ రమేష్

అనంతపురం : ఇంటర్మీడియట్ విద్య, పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రభుత్వం నూతన సంస్కరణలను తీసుకువచ్చిందని, వీటికి అనుగుణంగా బోధనలో ముందుకు సాగాలని అధ్యాపకులకు ఇంటర్ విద్య ఓఎస్సీ రమేష్ సూచించారు. అనంతపురంలోని ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్ కళాశాలలో డీవీఈఓ వెంకటరమణనాయక్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సదస్సుకు ఆరీఐఓ సురేష్ బాబుతో కలిసి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. 12 ఏళ్ల తరువాత ఇంటర్ విద్యలో సమూల మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయన్నారు. గణితంలో 1వ, 1బీ ఒకే సబ్జెక్టుగా మార్పు చేశారన్నారు. దీంతో మ్యాథ్ పరీక్షల్లో వంద మార్కులకు ఒకటే పేపర్ ఉంటుందని, కష్టంగా 35 మార్కులు సాధిస్తే ఉత్తీర్ణత సాధించినట్లుగా నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. బోటనీ, జవాళజీ కలిపి బయాలజీగా మార్పు చేయగా, మొదటి సంవత్సరంలో 85 మార్కులకు పరీక్ష ఉంటుందని, అయితే 29 మార్కులు, సెకండ్ యీర్ లో 30 మార్కులు వస్తే పాస్ అయినట్లేనని వివరించారు. ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బయాలజీ విద్యార్థులకు 30 మార్కులు చొప్పున ప్రాక్టికల్స్,



గతంలో ఫెయిలై ఇప్పుడు పరీక్షలు రాయనున్న వారికి కొత్త మార్పులు వర్తింపవచ్చు. కొత్తగా ఎలక్ట్రివ్ సబ్జెక్టు విధానాన్ని తీసుకొచ్చిన ప్రభుత్వం, ఏ గ్రూపు విద్యార్థులైనా 24 సబ్జెక్టుల్లో దేనినైనా ఎంపిక చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించిందన్నారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ రఘునాథరెడ్డి, జిల్లా నలుమూలల నుంచి తరలివచ్చిన ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు జూనియర్ కళాశాలల ప్రధానాచార్యులు, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఏర్పాటు

- జిఓ నెంబరు 2410 విడుదల

అమరావతి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్స్ రూల్స్-2025ను అమలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం స్టేట్ మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ (ఎస్ఎంఎస్సీ)ని నియమించింది. ఈ మేరకు జిఓ ఎంఎస్ నెంబరు 2410ని విడుదల చేసింది. మీడియా అక్రిడిటేషన్ రూల్స్ కమిటీ ఖైర్తాబ్ గా ఐఅండ్పిఆర్ కమిషనరు/డైరెక్టర్, మెంబరు కన్వీనరుగా ఐఅండ్పిఆర్ కమిషనరు జాయింట్ డైరెక్టర్/అడిషనల్ డైరెక్టర్ ను నియమించారు. మెంబర్లుగా గుర్తింపు పొందిన జర్నలిస్టు సంఘాల నుంచి ఒక్కో యూనియన్ కు ఒక్కొక్కరు సభ్యులుగా ఉండాలని సూచించారు. ఇందులో ఆంగ్లప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ (ఎపియుడబ్ల్యుజె), ఎపి వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (ఎపిడబ్ల్యుజెఎఫ్), ఎపి మీడియా ఫెడరేషన్ (ఎపిఎంఎఫ్), ఎపి జర్నలిస్ట్ ఫోరమ్ (ఎపిజెఫ్)కు అవకాశం కల్పించారు. చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికలకు సంబంధించి స్కాల్ అండ్ మీడియం డైలీ న్యూస్ పేపర్ అసోసియేషన్, స్కాల్ అండ్



మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంగ్లప్రదేశ్ (సామ్మా ఎపి), ఎపి ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (ఎపిఇఎంజెఎ), ఆంగ్లప్రదేశ్ బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (ఎపిబిజెఎ), ఆంగ్లప్రదేశ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (ఎపిపిజెఎ)కు ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించింది.

పట్టుపరిశ్రమ యూనిట్లకు 90 శాతం రాయితీ

- ఇన్ చార్జి జేసీ, పాడేరు ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ

పాడేరు : పట్టుపరిశ్రమ యూనిట్లు ఏర్పాటుచేసుకునే ఎస్సీ, ఎస్టీ రైతులకు 90 శాతం రాయితీ కల్పిస్తున్నామని ఇన్ చార్జి జేసీ, పాడేరు ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ వెల్లడించారు. జిల్లా పట్టు పరిశ్రమ శాఖ కార్యాలయంలో స్కాల్ సమగ్ర-2 పథకంలో రైతులకు నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుల్లో ఆమె మాట్లాడారు. పట్టుపరిశ్రమ ద్వారా గిరిజన రైతులు అధికంగా లబ్ధిపొందాలని ఆమె సూచించారు. జిల్లాలో 400 మంది రైతులు సుమారు 800 ఎకరాల్లో మల్లూరి సాగు చేస్తున్నారన్నారు. ఈ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి మరింత మంది ఆసక్తి చూపేలా ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. ఇతర కులాల రైతులకు 75 శాతం రాయితీ అందజేస్తున్నామన్నారు. అనంతరం యాంత్రీకరణ పథకంలో ఐదు యూనిట్లను, రోగ నిరోధక



మందులు 156 యూనిట్లు, రేసెంగ్ పరికరాలు 12 యూనిట్లను మల్లూరి రైతులకు పంపిణీ చేశారు. జిల్లా పట్టు పరిశ్రమలశాఖ అధికారి కె.అప్పారావు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి ఎస్బీఎస్ నందు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగులు వృత్తి నైపుణ్యాలు అలవర్చుకోవాలి

అనకాపల్లి : నిరుద్యోగ యువకులు వృత్తి నైపుణ్య శిక్షణ తీసుకుని స్థిరపడేందుకు కృషి చేయాలని జిల్లా ఎస్సీ కార్పొరేషన్ అధికారి, ఈడీ సత్యవద్దు అన్నారు. స్థానిక ప్రజారవాణాశాఖ(ఆర్టీసీ) జిల్లా కార్యాలయంలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన హెవీ డ్రైవింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం పూర్తయిన డ్రైవర్లకు ఆమె సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు నిరుద్యోగ యువకుల హెవీ డ్రైవింగ్ స్కూల్ ద్వారా 45 రోజులు శిక్షణ ఇస్తూ ఆర్టీసీ వారితో డ్రైవింగ్ లైసెన్సీలు కూడా అందజేయడం ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందన్నారు. ప్రజారవాణాశాఖ జిల్లా అధికారి వి.ప్రవీణ మాట్లాడుతూ నేటి వరకూ 173 మందికి అనకాపల్లి డ్రైవింగ్ స్కూల్ ద్వారా శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ద్వారా 35 మందికి శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. కార్యక్రమంలో డిప్టీ మేనేజర్ హనుమత్రీ, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఉద్యోగి భాస్కరరావు, ఆర్టీసీ డ్రైవింగ్ స్కూల్ డీఈవో బాపునాయుడు పాల్గొన్నారు.



పశు వైద్యసేవలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు

మామిడిపల్లి పశువైద్యశాలలో రికార్డులు తనిఖీ చేస్తున్న పశు సంవర్ధకశాఖ జిల్లా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ డా. చంద్రశేఖర్

దేవరాలపల్లి : పశు వైద్య సేవలు అందించడంలో నిర్లక్ష్యం చేయరాదని పశు సంవర్ధకశాఖ జిల్లా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ డా.ఎం.చంద్రశేఖర్ పశు వైద్య సిబ్బందికి సూచించారు. మామిడిపల్లి పశువైద్యశాలను ఆయన ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఆసుపత్రిలో పరిధిలోని నిర్వహిస్తున్న పశు టీకా కార్యక్రమాలపై స్థానిక పశు వైద్యాధికారి జి.ప్రియాంకుశు అరా తీశారు. హైమెరాజిక్ సెప్టిసీమియా (గేడల్లో బ్యాక్టీరియా) వల్ల వ్యాప్తించే తీవ్రమైన అంటు వ్యాధి) పునరావృత టీకా కార్యక్రమం జరుగుతుందని, మండలంలో 600 డోస్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయన్నారు. మండలంలో 78 గోకులం 3వేల మేకలకు గోట్ ఫాక్స్ నివారణ టీకా కార్యక్రమం పూర్తి



చేశారన్నారు. ఆడ దూడలు జన్మించేందుకు సెక్స్ సార్వేడ్ సీమెన్స్ ప్రభుత్వ సబ్సిడీపై అందిస్తుందన్నారు. మండలంలో 78 గోకులం 3వేల మేకలకు గోట్ ఫాక్స్ నివారణ టీకా కార్యక్రమం పూర్తి

విద్యార్థి దశ నుంచే వ్యవసాయంపై అవగాహన అవసరం

కడప : విద్యార్థి దశ నుంచే విద్యార్థులు వ్యవసాయంపై అవగాహన పెంచుకోవాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రా నాయక్ సూచించారు. ఆచార్య ఎస్టీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు ఇప్పపెంట గ్రామంలో రైతు సదస్సు, వ్యవసాయ ప్రదర్శన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలోనే వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖల గురించి తెలుసుకోవాలన్నారు. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం సమన్వయకర్త డాక్టర్ కె.అంకయ్య కుమార్ , ఏరువాక కేంద్రం సమన్వయకర్త డాక్టర్ కె.కృష్ణప్రియ, వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సునీల్ రైతులతో ముఖాముఖి కార్యక్రమం నిర్వహించి పంటల సాగు, తెగుళ్లు, పురుగుల మందుల వాడకం గురించి తెలియజేశారు. తిరుపతి, మహానంది, ఉదయగిరి వ్యవసాయ కళాశాలల అసోసియేట్ డీనేలు రెడ్డిశేఖర్, జయలక్ష్మి, క్రిష్ణారెడ్డిలు



మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు రైతుల అనుభవాలను తెలుసుకొని మంచి దిగుబడులు ఎలా సాధించాలో నేర్పు కోవాలని సూచించారు. మండల అధ్యక్షుడు గంధం మోహన్, రైతులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరాలపై అవగాహన

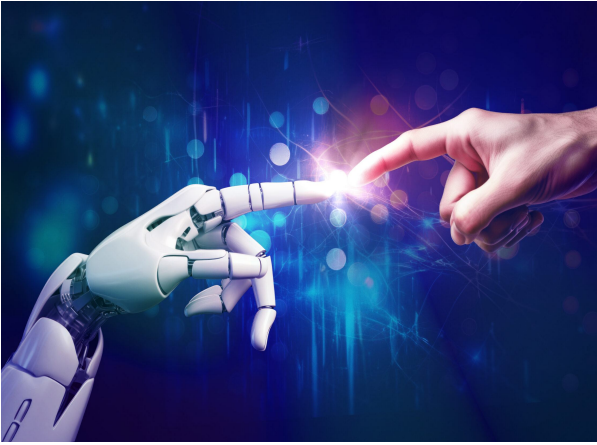
అరకు: మండల కేంద్రంలోని సెయింట్ జోసెఫ్ జూనియర్ కళాశాలను జిల్లా సైబర్ క్రైమ్ సీబ వెంకటరమణ సందర్శించారు. విద్యార్థులకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులందరూ సైబర్ నేరాలకు దూరంగా ఉంటూ సైబర్ మోసాలపై మీ గ్రామాల్లో, మీ తల్లిదండ్రులకు ప్రచారం చేసి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఆన్లైన్ ట్రేడింగ్, నకిలీ కస్టమర్ కేరీ నంబర్లు, టెలిగ్రామ్, వాట్సాప్ టాస్క్ పేరిట జరిగే ఇన్స్ట్రుమెంట్ మోసాలతో జాగ్రత్త అవసరమన్నారు. ఇన్స్ట్రాగ్రామ్ ఫాల్ యూ టూట్లో లైకలు కొడితే డబ్బులు ఇస్తామంటూ సైబర్ నేరగాళ్లు ఆశ చూపించి మోసాలు చేస్తున్నారని అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. అధిక మొత్తంలో డబ్బులు పెట్టిన తరువాత మోసగాళ్లు మిమ్మల్ని బ్లాక్ చేస్తారన్నారు. ఆన్లైన్ లోన్ యాప్స్ వంటి వాటిపై జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. ఎవరైనా సైబర్ మోసాలకు గురైతే వెంటనే సైబర్ ఫిర్యాదుల కోసం కాల్ సెంటర్ నంబర్ 1930కి ఫోన్ చేయాలని



సూచించారు. అరకులోయ సీబ ఎల్.హిమగిరి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సిస్టర్ బిందు, కరస్పాండెంట్ సిస్టర్ రూబి, సిబ్బంది శ్రీను, వెంకటరావు, కృష్ణారావు, లవకుశ, పోలీస్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యుడి చేతిలో సమస్తం!

ఒకప్పుడు కంప్యూటర్ అంటేనే వింతగా చూసిన వల్ల ప్రజలు ఇప్పుడు తమ చేతిలో ఉన్న స్మార్ట్ఫోన్తో ప్రపంచంలోని అన్ని విషయాలు తెలుసుకుంటున్నారు. టెక్నాలజీ పుణ్యామా అని ఇప్పుడు చాలా మందికి ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) అందుబాటులోకి వచ్చింది. చాట్జీపీటీ, జెమిని.. వంటివి కేవలం నగరాలకో, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లకో పరిమితం కాలేదు. పంటకు పట్టిన తెగులను ఫోటో తీసి పరిష్కారం అడిగే రైతు నుంచి, ప్రభుత్వ పథకాల వివరాలను మాతృభాషలో అడిగి తెలుసుకునే సామాన్యుడి వరకు.. ఏఐ నేడు ఒక డిజిటల్ సహాయకుడిలా మారుతోంది. ఇంగ్లీష్ రాకపోయినా, టెక్నాలజీపై అవగాహన లేకపోయినా.. కేవలం మాటతోనే పనులు పూర్తి చేసుకునేలా ఏఐ అందుబాటులోకి వస్తోంది. చదవడం, రాయడం రాని వారు కూడా తమ మాతృభాషలో మాట్లాడి సమాచారాన్ని పొందేలా గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్ వంటి కంపెనీలు వాయిస్ అసిస్టెంట్లను అభివృద్ధి చేశాయి. మైక్రోసాఫ్ట్ అభివృద్ధి చేసిన భాషిటి వంటి ప్రభుత్వ ఏఐ ప్రాజెక్టులు, గూగుల్ ‘1,000 ల్యాంగ్వేజీ ఏఐ మోడల్’ ద్వారా స్థానిక మాండలికాల్లో ఏఐ సర్వీసులు అందిస్తున్నారు. కొత్త యాపిల్‌ను డౌన్లోడ్ చేయడం కష్టంగా భావించే వారి కోసం నేరుగా వాటాస్ ఛాట్బాట్ల ద్వారా ఏఐ సేవలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. వ్యవసాయానికి సంబంధించి నేల స్వభావం, వాతావరణ మార్పులను బట్టి ఏ పంట వేయాలి? ఎప్పుడు నీరు పెట్టాలి? పురుగుల మందు ఎప్పుడు చల్లాలి? వంటి అంశాలను ఏఐ ముందే సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, పంట ఆకు ఫోటో తీసి ఏఐ యూటిలో పెడితే దానిని ఉన్న సమస్యలు ఏమిటో, ఏ మందు వాడాలో వెంటనే చెబుతుంది. గ్రామాల్లో డాక్టర్ కొరత ఉంటుంది. ఏఐ ఆధారిత డయాగ్నోస్టిక్ టూల్స్ ద్వారా ప్రాథమిక పరీక్షలు నిర్వహించి తీవ్రతను బట్టి నగరంలోని డాక్టర్లకు సమాచారాన్ని పంపవచ్చు.



ప్రభుత్వం అందించే సంక్షేమ పథకాల గురించి తమ సొంత భాషలో అడిగి తెలుసుకోవడానికి ఏఐ చాట్బాట్లు సహాయపడుతున్నాయి. స్మార్ట్ఫోన్‌లో ఏదైనా ఏఐను అడగాలంటే టైప్ చేయడం కష్టమైతే కీబోర్డ్ పైన లేదా సెర్చ్ బార్‌లో ఉండే మైక్ బటన్ నొక్కి మీకు కావాల్సిన విషయాన్ని అడగాలి. గూగుల్ లెన్స్ వంటి ఏఐ టూల్స్ వాడి ఏదైనా తెలియని వస్తువును లేదా మొక్కను ఫోటో తీసి దాని వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. మీకు రాని భాషలో ఏదైనా ఉత్తరం లేదా బోర్డు ఉంటే, ఏఐ కెమెరా ద్వారా దాన్ని వెంటనే కావాల్సిన భాషలోకి మార్చుకోవచ్చు. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ అనేది కేవలం చదువుకున్న వారి కోసం మాత్రమే కాదు, దీన్ని అందరి కోసం తయారు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా భారతీయ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయం, విద్య, ఆరోగ్యం వంటి రంగాల్లో ఏఐ విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురాగలదు. డిజిటల్ అక్షరాస్యత పెంచడంతో పాటు భాషా పరమైన అడ్డంకులను తొలగిస్తే ఏఐ ఒక సామాన్యుడి డిజిటల్ సహాయకుడిగా మారుతుంది.

పార్లమెంట్‌లో ‘శాంతి’ బిల్లుకు ఆమోదం!

భారత ఇంధన రంగంలో చారిత్రాత్మక మార్పులకు నాంది పలుకుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకమైన ‘సస్టైనబుల్ హార్వెస్టింగ్ అండ్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ ఆఫ్ న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ ఫర్ ట్రాన్స్‌ఫార్మింగ్ ఇండియా’ బిల్లును పార్లమెంట్‌లో ఆమోదించింది. దశాబ్దాలుగా ప్రభుత్వ గుత్తాధిపత్యంలో ఉన్న అణు విద్యుత్ రంగంలోకి ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాన్ని ఆహ్వానిస్తూ ప్రభుత్వం ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సహాయ మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ ప్రవేశపెట్టిన ఈ కొత్త చట్టం పాత కాలపు అణు ఇంధన చట్టం (1962), సివిల్ లయబిలిటీ ఫర్ న్యూక్లియర్ డ్యామేజ్ చట్టం (2010)ను రద్దు చేస్తుంది. దీనివల్ల ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు మాత్రమే పరిమితమైన అణు విద్యుత్ ఉత్పత్తి, దాని అనుబంధ కార్యకలాపాలు ఇకపై ప్రైవేట్ సంస్థలకు కూడా అందుబాటులోకి రానున్నాయి. పెరుగుతున్న విద్యుత్ అవసరాలను తీర్చడం, శిలాజ ఇంధనాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యంగా ఈ మార్పులు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు, ఈ బిల్లుపై కార్మిక సంఘాలు, ఇంజనీర్ల సంఘాల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది. ప్రైవేటీకరణ వల్ల అణు భద్రత, జవాబుదారీతనం ప్రశ్నార్థకంగా మారుతాయని ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఆల్ ఇండియా పవర్ ఇంజనీర్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు, సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా సమన్వయంతో దేశవ్యాప్త నిరసనలకు పిలుపునిచ్చారు. రియాక్టర్ సరఫరాదారులను సైతం రద్దు చేయాలని బిల్లులో



ప్రతిపాదించడం వివాదాస్పదమైంది. పరికరాల లోపాల వల్ల ప్రమాదం జరిగితే తయారీదారులను కాపాడి ఆ భారాన్ని ప్రభుత్వం, ప్రజలపై వేసేలా ఈ నిబంధన ఉందని ఏఐపీకాఎఫ్ బిల్లును ఉపసంహరించుకోవాలని నిరసనకారులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఒకవేళ ముందుకు వెళ్లాలనుకుంటే కొన్ని మార్పులు చేయాలని కోరుతున్నారు. భారతదేశం తన ఇంధన లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఈ చట్టం ఎంతో అవసరమని ప్రభుత్వం భావిస్తుండగా.. క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న కార్మికులు, నిపుణులు మాత్రం తగిన చర్య లేకుండా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. జరగబోయే నిరసనలు ప్రభుత్వంపై ఎంతవరకు ఒత్తిడి తెస్తాయో వేచి చూడాలి.

కథలు రాస్తున్నాను: ఫరియా అబ్దుల్లా

నరేష్ అగస్త్య, ఫరియా అబ్దుల్లా జంటగా నటించిన చిత్రం ‘గుర్రంపాపిరెడ్డి’. మురళీ మనోహర్ దర్శకత్వంలో డా. సంధ్య గోలీ సమర్పణలో వేణు సర్టి, అమర్ బురా, జయకాంత్ (బాబీ) నిర్మించిన ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా జరిగిన విలేజ్‌కుల సమావేశంలో ఫరియా అబ్దుల్లా మాట్లాడుతూ % - % ‘ఈ సినిమాలో నేను సౌధామిని అనే నర్తకిపాత్ర చేశాను. డాక్టర్ కావాలనుకుంటున్న సౌధామిని జీవితంలోకి గుర్రంపాపిరెడ్డి (నరేష్ అగస్త్య రోల్) వచ్చి, ఆమె జీవితాన్నే మార్చేస్తాడు. దీంతో ‘గుర్రంపాపిరెడ్డి’ గ్యాంగ్‌తో కలిసి



సౌధామిని ఓ దొంగతనంలోపాల్గొనాల్సి వస్తుంది. ఆ తర్వాత ఏం జరుగుతుందనేది? సినిమాలో చూడాలి. ఈ చిత్రంలో నేను డిఫరెంట్ గెటప్‌లో కనిపిస్తాను. ఈ చిత్రం కోసం ఓ ప్రమోషనల్ సాంగ్ చేశాను. ఈపాటకు నేనే కొరియోగ్రఫీ చేశాను. యాక్షన్ సైకో కిల్లర్, సీరియల్ కిల్లర్ తరహా రోల్స్ చేయాలని ఉంది.

‘భగవంతుడు’ సినిమాలో విలేజ్ గాళ్‌గా చేస్తున్నాను. ‘మత్తు వదలరా 3’ ఉంది. సందీప్ కిషన్ మూవీలో ఓ రోల్ చేస్తున్నాను. ‘గాయపడ్డ సింహం’ చిత్రంలో కీ రోల్ చేస్తున్నాను. నాకు దర్శకత్వం వహించాలని ఉంది. కొన్ని కథలు రాస్తున్నాను” అన్నారు.

ఫస్ట్ సినిమా.. డబ్బులివ్వలేదు, దారుణంగా చూశారు

బాలీవుడ్ బ్యూటీ రాధికా ఆస్టే ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టి 20 ఏళ్లువుతోంది. 2005లో వచ్చిన కామెడీ ఫిలిం ‘వాహ్ లైఫ్ ఓతో ఐసీ’తో వెండితెరపై ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తర్వాత అనేక సినిమాలు, సిరీస్‌లు చేసింది. రెండు దశాబ్దాలుగా టాలెంటెడ్ నటిగా సినీరంగంలో రాణిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకుంది. రాధికా ఆస్టే మాట్లాడుతూ.. అందరూ తమ ఫస్ట్ సినిమా గురించి మంచిగా చెప్పుకుంటారు. కానీ, నాకు మాత్రం నా ఫస్ట్ మూవీ భయానక అనుభవాలనే పంచింది. నిర్మాత (సంగీత అహిర్) నాకు సరైన వసతి



కల్పించలేదు, డబ్బులివ్వలేదు. నేను, అమ్మ.. వారిని సినిమా రెమ్యునరేషన్‌కు సంబంధించిన కాంట్రాక్టుపై సంతకం చేయమన్నారు. కానీ, వాళ్లేమో.. ఊర్విశ వంటి పెద్ద నటియే ఏ హామీ అవసరం లేదంటే.. మీరంటే ఇలా అడుగుతున్నారు? అని దాటవేశారు. అదంతవరకు నిజమో నాకు తెలియదు కానీ మమ్మల్ని మాత్రం చాలా దారుణంగా డ్రీట్ చేశారు. అందుకే నా ఫస్ట్ సినిమాను ఎప్పుడూ మర్చిపోవాలనుకుంటాను అని తెలిపింది.. సినిమాలో తొలి అవకాశం ఎలా వచ్చిందన్నదాని గురించి మాట్లాడుతూ.. నేను బ్రెయిన్ సర్జన్ అనే నాటకం వేశాను. మా టీమ్‌కు రాష్ట్ర స్థాయిలో అవార్డు వచ్చింది. అయితే

మాకు అవార్డు ఇచ్చిన జడ్జి టీమ్‌లో దర్శకుడు మహేశ్ మంజ్రేకర్ ఉన్నారు. నాటకం అయిపోయిన వెంటనే నన్ను పిలిచి సినిమా ఛాన్స్ ఇస్తానన్నారు. అలా ఆయన డైరెక్షన్‌లోనే తెరంగేట్రం చేశాను. చూస్తుండగానే 20 ఏళ్లు గడిచిపోయాయి అని నటి చెప్పుకొచ్చింది. రాధికా ఆస్టే తెలుగులో రక్త చరిత్ర, లెజెండ్, లయన్ చిత్రాల్లో నటించింది. తెలుగు, హిందీతో పాటు ఇంగ్లీష్, మరాఠీ, బెంగాలీ, తమిళ సినిమాల్లోనూ యాక్ట్ చేసింది. మేడ్ ఇన్ హెవెన్, సేక్రెడ్ గేమ్స్, ఓకే కంప్యూటర్ వంటి వెబ్ సీరీస్‌లలోనూ నటించింది. చివరగా సాలి మొహబ్బత్ అనే థ్రిల్లర్ సినిమాలో కనిపించింది. ఈ మూవీ ప్రస్తుతం జీ5లో అందుబాటులో ఉంది.

‘యాక్టింగ్ తెలియకపోయినా మాకు ఛాన్స్ ఇచ్చారు’.. రామ్ చరణ్ ఆసక్తికర కామెంట్స్..!

టాలీవుడ్ హీరో శ్రీకాంత్ తనయుడు రోషన్ హీరోగా వస్తోన్న పీరియాడికల్ స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ మూవీ ఛాంపియన్. ఈ మూవీకి ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించారు. ఇప్పటికే హుళింగ్ పూర్తయిన ఈ చిత్రం క్రిస్మస్ కానుకగా డిసెంబర్ థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఈ నేపథ్యంలో మూవీ మేకర్స్ ప్రమోషన్స్‌తో దూసుకెళ్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామ్ చరణ్ ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. వైజయంతీ మూవీస్ సంస్థతో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. మా దత్తు గారికి, వైజయంతీ మూవీస్‌కి



మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మమ్మల్ని బలంగా నమ్మి.. మాకు నటన వస్తుందో రాడో తెలియకపోయినా సినిమాలు ప్రొడ్యూస్ చేశారని అన్నారు. ఎస్టీఆర్‌కు స్టూడెంట్ నంబర్ 1, అల్లు అర్జున్‌కు గంగోత్రి, మహేశ్ బాబుకు రాజకుమారుడు, నాకు చిరుత.. ఇలా మా అందరికీ మెస్ట్ బ్యూటీఫుల్ పర్సన్ దత్తుగారేనని తెలిపారు. చాలామంది ప్రొడ్యూసర్స్ ఉన్నా.. మాకు యాక్టింగ్ తెలియని టైమ్‌లో మమ్మల్ని ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేశారని రామ్ చరణ్ అన్నారు. రామ్ చరణ్ మాట్లాడుతూ.. ‘గంగోత్రి’తో అల్లు అర్జున్‌ను, రాజకుమారుడుతో మహేశ్‌బాబును, చిరుతతో నన్ను హీరోగా పరిచయం చేశారు అశ్వనీదత్.

ఆయనకు మరోసారి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు. మాది సిని బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఫ్యామిలీ కావచ్చు. మేం యాక్టింగ్ చేస్తామో తెలియకపోయినా మాకు అవకాశం ఇచ్చిన వ్యక్తి. వైజయంతీ మూవీస్ వారసత్వాన్ని ప్రియాంక, స్వప్న కొనసాగిస్తున్నారు. అంకిత భావంతో పని చేసే ఇలాంటి నిర్మాతలతో సినిమాలు చేయడం అద్భుతం. రోషన్ చిన్నప్పటి నుంచి నాకు తెలుసు. ఈ మూవీ పోస్టర్‌లో హాలీవుడ్ హీరోలా ఉన్నాడు. నా రెండో సినిమా మగధీరలా.. రోషన్ రెండో చిత్రం ఛాంపియన్ పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నా’ అని అన్నారు. ఈ ఈవెంట్‌లో శ్రీకాంత్, దర్శకుడు నాగ్ అశ్వినీ కూడా పాల్గొన్నారు.