అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదిండండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 214 | శుక్రవారం | 30-1-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు ముందుకు రావాలి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపు
-విశాఖ జూ సందర్శన రెండు జిరాఫీల దత్తత

విశాఖపట్నం: వన్యప్రాణుల సంరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం కావాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ, పర్యావరణ శాఖల మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణ సమతౌల్యతను కాపాడడంలో వన్యప్రాణులు చాలా కీలకమని, వాటిని దత్తత తీసుకునేందుకు కార్పొరేట్ సంస్థలు ముందుకురావాలని, జంతు ప్రదర్శన శాలల అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు. విశాఖ జంతు ప్రదర్శన శాలను సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్.. తన తల్లి అంజనాదేవి జన్మదినం సందర్భంగా రెండు జిరాఫీలను ఏడాది కాలానికి దత్తత తీసుకున్నారు. జూలో ఏర్పాట్ల గురించి తెలుసుకొని, అభివృద్ధికి ఉన్న అవకాశాలపై అధికారులతో చర్చించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. 'మా కుటుంబంలో అంతా జంతు ప్రేమికులే' అని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు.

నగరవనం ప్రారంభం.... జూలోని సీతాకోకచిలుకల పార్కును పవన్ కల్యాణ్ సందర్శించారు. కొన్ని సీతాకోకచిలుకలను కొత్త పార్కులోకి వదిలారు. నీటి ఏనుగుల సంరక్షణ లతిగురించి తెలుసుకున్నారు. ఎలుగుబంటి ఎన్‌క్లోజర్‌ను ప్రారంభించారు. జింకల పార్క్, సింహాలు, పులులు, మకావ్ చిలుకలను తిలకించారు. ఏనుగులకు, జిరాఫీలకు ఆహారం పెట్టారు. అనంతరం కంబాలకొండను సందర్శించి, కొత్తగా 50 ఎకరాల్లో అభివృద్ధి చేసిన నగరవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఆయనతో పాటు పీసీసీఎఫ్ పీవీ చలపతిరావు, ఏపీ సీసీఎఫ్ శాంతిప్రియా పాండే, అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ ప్రాంతీయ మేనేజర్ జ్యోతి, జిల్లా అటవీశాఖాధికారి రవీంద్ర పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికత మనుషులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు - ప్రధాని మోదీ

డెస్క్: బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భాగంగా ప్రధాని మోదీ పార్లమెంట్ వద్ద మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఐరోపా సమాఖ్యతో కుదిరిన స్వేచ్ఛావాణిజ్య ఒప్పందం గురించి ప్రస్తావించారు. అది శుభసూచికమన్నారు. రీఫార్మ్-పెర్ఫామ్-ట్రాన్స్‌ఫామ్ అంటూ బడ్జెట్ టోన్‌లో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం భారత్ రీఫార్మ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ముందుకెళ్తోందని, ఎంతోకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తోందని చెప్పారు. అలాగే సాంకేతికత మనుషులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని మోదీ అన్నారు. "రాష్ట్రపతి ప్రసంగం ప్రజల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబించింది. ప్రపంచానికి భారత్ ఆశాకిరణం. అన్నిరంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా భారత్ దూసుకెళ్తోంది. వికసిత్ భారత్ కోసం ఎంపీలు కృషి చేయాలి. పెండింగ్ సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభిస్తుండటంతో భారత్‌ను సుస్థిరదేశంగా ప్రపంచం చూస్తోంది. ట్రేడ్‌డీల్‌తో కొత్త మార్కెట్ అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. వాటినుంచి తయారీదారులు లబ్ధి పొందాలని కోరుతున్నాను. ఈయూలోని 27 దేశాలకు నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు అందించాలి" అని పేర్కొన్నారు.

"మనం టెక్నాలజీతో పోటీపడతాం. దానిని అందిపుచ్చుకుంటాం. దాని సామర్థ్యాన్ని అంగీకరిస్తాం. అయితే అది మనుషులను భర్తీ చేయలేదు" అని అన్నారు.

గతంలో అధికారం ఇస్తే ఏం చేశారు జగన్

- ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల

విజయవాడ: వైకాపా అధినేత జగన్ పాదయాత్ర చేయనున్నట్లు ప్రకటించడంపై ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల స్పందించారు. అధికారం కోసమే జగన్ పాట్లు అని ఎద్దేవా చేశారు. గతంలో అధికారం ఇస్తే ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. జలయజ్ఞం పూర్తి చేయగలిగారా నవరత్నాల్లో పెట్టిన హామీలను అమలు చేశారా మద్యనిషేధం అమలు చేశారా అని నిలదీశారు. అధికారం ఇస్తే ఒక్క రోజు కూడా బయటకు రాలేదని, ఆ పార్టీ వాళ్లకే అందుబాటులో లేరని విమర్శించారు. ఏడాది తర్వాత చేసే పాదయాత్ర గురించి ఇప్పుడు ఎందుకు ప్రకటన చేశారని ప్రశ్నించారు. విజయవాడలోని ఆంధ్రరత్న భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో షర్మిల మాట్లాడారు. మహాత్మాగాంధీ ఉపాధి హామీ చట్టం పరిరక్షణ లక్ష్యంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫిబ్రవరి 2 నుంచి యాత్ర చేపట్టనున్నట్లు షర్మిల వెల్లడించారు. అప్పట్లో పథకం ప్రారంభమైన శింగనమల నియోజకవర్గం బండ్లపల్లి నుంచి మళ్లీ యాత్రను ప్రారంభిస్తున్నామని చెప్పారు. తానే స్వయంగా అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటిస్తానని తెలిపారు. మహాత్మా గాంధీ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం కొనసాగించాలని, కూలీల రోజువారీ వేతనాన్ని రూ.400కు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు.

వచ్చే ఏడాదికి బెంగళూరు-విజయవాడ ఎకనామిక్ కారిడార్

- రవాణా వ్యయం తగ్గేలా రహదారి ప్రాజెక్టులు - సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో చేపట్టిన రూ.1.40 లక్షల కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టులను 2029 నాటికి పూర్తి చేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. రాజధాని అమరావతిని అనుసంధానించే బెంగళూరు-కడప-విజయవాడ ఎకనామిక్ కారిడార్ పనులు 2027 నాటికి పూర్తి చేయాలన్నారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో జాతీయ రహదారులు, రాష్ట్ర రహదారి ప్రాజెక్టులపై ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. జాతీయ రహదారుల సంస్థ, కేంద్ర ఉపరితల రవాణా మంత్రిత్వశాఖ చేపట్టిన వివిధ ప్రాజెక్టులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేలా కార్యాచరణ ఉండాలన్నారు. జాతీయ రహదారుల నెట్‌వర్క్ విస్తరణ, రాష్ట్ర రహదారులు, రోడ్ డెన్సిటీ పెంపు, ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో చేపట్టిన పనుల పురోగతి, కొత్త రహదారి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. సరుకు రవాణా వ్యయాన్ని గణనీయంగా తగ్గించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రంలో రహదారి ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలన్నారు. మూలపేట, విశాఖపట్నం, కాకినాడ, మచిలీపట్నం, రామాయపట్నం, కృష్ణపట్నం ఓడరేవులను ఈ జాతీయ రహదారులతో అనుసంధానించాలని సూచించారు. ఈ పోర్టులకు పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి కూడా సరుకు రావాణా చేసేలా హింటర్ ల్యాండ్‌ను కనెక్ట్ చేసేలా రోడ్లు నిర్మించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసే విషయంలో దేశంలోనే రాష్ట్రం బెంచ్ మార్క్‌గా ఉండాలన్నారు. ప్రస్తుతం రెండు లైన్లుగా ఉన్న జాతీయ రహదారులను 4 లైన్లు, 6 లైన్లుగా మార్చేందుకు ప్రణాళికలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం రూ.42,194 కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారుల పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయని, వచ్చే ఏడాది డిసెంబరు నాటికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఖరగ్‌పూర్-అమరావతి గ్రీన్‌ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వేకు త్వరలోనే డిపిఆర్‌లు సిద్ధం చేయాలన్నారు. నిర్దేశిత గడువులోగా పనులు పూర్తయితే ప్రజలకు తక్షణం ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రాధాన్యతా క్రమంలో చేపట్టాల్సిన వివిధ రోడ్డు ప్రాజెక్టులకు కూడా అనుమతులు తీసుకుని వేగంగా పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. కేంద్రానికి ఇవ్వాల్సిన ప్రతిపాదనల్ని తక్షణమే సమర్పించాలని స్పష్టం చేశారు. మహారాష్ట్రలోని నాగ్‌పూర్ నుంచి విజయవాడ మీదుగా మచిలీపట్నం, రాయపూర్-అమరావతి, మూలపేట పోర్ట్ ? జగదల్‌పూర్, రాయపూర్‌ను కూడా అనుసంధానించేలా రహదారుల నిర్మాణం జరగాలని నిర్దేశించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న రహదారి నెట్‌వర్క్‌ను మరింత విస్తరించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. రూ.2,500 కోట్లతో 6,054 కిలోమీటర్ల మేర రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టేందుకు కార్యాచరణ చేపట్టామని ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. ఆధునిక టెక్నాలజీతో రహదారుల నిర్మాణం కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. డేనిష్ ఫైబర్, వేస్ట్ ప్లాస్టిక్ బిటుమిన్, తిరుపతి ఐఐటి రూపొందించిన నానో కాంక్రీట్ టెక్నాలజీ ద్వారా ప్రయోగాత్మకంగా రోడ్లను వేస్తున్నామని తెలిపారు. 45 వేల కిలోమీటర్ల రాష్ట్ర, జిల్లా రహదారుల్లో ఎక్కడా గుంతలు లేకుండా చూడాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. రహదారుల నిర్వహణకు అవసరమైన నిధులను సమకూర్చుకోవాలని సూచించారు. పిపిపి కింద 709 కిలోమీటర్ల మేర 12 రహదారులను చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమీక్షలో రోడ్లు, భవనాలశాఖ మంత్రి బిసి జనార్ధన్ రెడ్డి, ఆ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎమ్‌టి కృష్ణబాబు, జాతీయ రహదారుల సంస్థ అధికారులు పాల్గన్నారు.

గీతం భూములను స్వాధీనం చేసుకోవాలి

విశాఖపట్నం: గీతం విద్యా సంస్థల యాజమాన్యానికి ప్రభుత్వం ధారాదత్తం చేసిన రూ.ఐదు వేల కోట్ల విలువైన భూములను వెంటనే స్వాధీనం చేసుకోవాలని శాసన మండలి ప్రతిపక్ష నేత బత్స సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. రుషికొండ బీచ్ రోడ్డులోని గీతం యూనివర్సిటీ ప్రధాన గేటు వద్ద వైసిపి నగర అధ్యక్షులు కెకె.రాజు, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్ ఆధ్వర్యంలో తలపెట్టిన నిరసన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. విలువైన ప్రభుత్వ భూములను ప్రైవేటు సంస్థ అయిన గీతంకు కట్టబెట్టడం దారుణమన్నారు. దీని వెనుక పెద్ద ఎత్తున అవినీతి దాగి ఉందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టి సాగిస్తున్న ఈ భూ బదలాయింపును వెంటనే రద్దు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ముందుగా రుషికొండలోని వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం నుంచి

గీతం యూనివర్సిటీ ప్రధాన ద్వారం వరకు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాదయాత్ర నిర్వహించారు. యూనివర్సిటీ గేటు ముందు బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి కురసాల కన్నబాబు, ఎమ్మెల్సీ వరుదు కల్యాణి, పార్టీ నాయకులు పలువురు కార్పొరేటర్లు పాల్గన్నారు.

గ్రామాల అభివృద్ధియే ధ్యేయం

- పలు పనులకు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు శంకుస్థాపన

నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: గొలుగొండ మండలంలోని ఏ.ఎల్. పురం, చీడుగుమ్మల మరియు కృష్ణదేవిపేట గ్రామాల్లో రాష్ట్ర శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఏ.ఎల్. పురం జడ్పీహెచ్‌ఎస్ పాఠశాలలో రూ. 20 లక్షల వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన అత్యాధునిక కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. హైస్కూల్ స్థాయిలోనే విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ జ్ఞానం అందించాలనే లక్ష్యంతో 10 కంప్యూటర్లు, 2 ట్యాబ్‌లు మరియు ఇంటర్నెట్ సౌకర్యంతో ఈ ల్యాబ్‌ను సిద్ధం చేసినట్లు, దీని ద్వారా రోజుకు 50 నుండి 60 మంది విద్యార్థులకు శిక్షణ అందుతుందని ఆయన వెల్లడించారు. అనంతరం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో హోమియోపతి వైద్యాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ఆయుష్ విభాగం ద్వారా రూ. 30 లక్షలతో నిర్మించనున్న హోమియో ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణం, స్పీకర్ శంకుస్థాపన చేశారు. ?అనంతరం చీడుగుమ్మల గ్రామం నుండి అడవి రాజబాబు గుడి వరకు ఉన్న 2.4 కిలోమీటర్ల మేర పాడైన రహదారి పునరుద్ధరణకు రూ. 1 కోటి రూపాయలు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. కృష్ణదేవిపేట గ్రామంలో ఇప్పటికే రూ. 60 లక్షలతో అంతర్గత సీసీ రోడ్ల పనులు, రూ. 89 లక్షలతో అప్రోచ్ రోడ్డు పనులు ప్రారంభమైనట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా అల్లూరి

సీతారామరాజు పార్కులో దెబ్బతిన్న హాల్ మరమ్మతుల కోసం రూ. 10 లక్షలు, పార్కులో విద్యుత్ సమస్య పరిష్కారానికి హోం మంత్రి సహకారంతో రూ. 5 లక్షల వ్యయంతో సోలార్ సిస్టమ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశంలో స్పీకర్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలోనే రాజకీయం ఉండాలని, ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత గ్రామాభివృద్ధి కోసం అన్ని పార్టీలు కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాజమండ్రి నుండి విజయనగరం వరకు నేషనల్ హైవే రావడం వల్ల ఈ ప్రాంతంలో పర్యాటక రంగం మరింతగా అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ సీనియర్ నాయకులు అడిగర్ల నాని బాబు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్, టిడిపి గ్రామ నాయకులు, ఆయుష్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్, స్థానిక నాయకులు మరియు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ముత్యాలమ్మపాలెం తీరంలో ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన మంత్రి అనిత

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ముత్యాలమ్మపాలెం సాగరతీరంలో ఉత్సవాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు పగడ్బందీగా నిర్వహించాలని హోం మరియు విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. అనకాపల్లి ఉత్సవ్ నేపథ్యంలో ముత్యాలమ్మ పాలెం తీరంలో జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను హోం మరియు విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్, ఎస్.పి. తుహిన్ సిన్హా, శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు తో కలిసి పరిశీలించారు. ఏర్పాట్లపై అధికారులకు సూచనలు చేసారు. గజ ఈతగాళ్ళను కూడా తీరంలో సంసిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఈనెల 30, 31 తేదీల్లో అనకాపల్లి ఉత్సవ్ ను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముత్యాలమ్మపాలెం తీరంలో విద్యుద్దీపాలు, బీచ్ స్పోర్ట్స్, వాటర్ స్పోర్ట్స్,లైవ్ బ్యాండ్, ఫుడ్ స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలో పర్యాటక శాఖ అభివృద్ధి చెందుతుందని, గతంలో కూడా విశాఖ ఉత్సవం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించామన్నారు. మరలా ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలలో కూడా ఉత్సవాల నిర్వహిస్తున్నారని, అందులో భాగంగా విశాఖ ఉత్సవ్ తో

పాటు ఉమ్మడి విశాఖలో భాగమైన అనకాపల్లి, అరకు జిల్లాలలో కూడా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తుందని, స్థానిక కళాకారులకు ఈ ఉత్సవాల్లో అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, అందులో భాగంగా ముత్యాలమ్మ పాలెం తీరంలో అనేక కార్యక్రమాలు జరగనున్నాయని తెలిపారు. ప్రజలు ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా గడపాలన్నారు. ముత్యాలమ్మ పాలెం తీరాన్ని కూడా అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు.

సంపాదకీయం

రైతు కేంద్రిత విధానాలను అనుసరించడం ముఖ్యం

ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో తెలంగాణ భారతదేశంలో వరి ఉత్పత్తిలో అగ్రగామిగా ఎదిగింది. అన్ని కాలాల్లోనూ వరి సాగు విస్తృత స్థాయిలో జరుగుతోంది. దీనివల్ల బోరు బావులు పెరుగుతున్నాయి. వాటిని లోతుగా తవ్వుతూ నీటిని అధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. దాంతో భూగర్భ జలాలు తగ్గిపోతున్నాయి. నీటి నాణ్యత, నేలసారం పడిపోతున్నాయి. దిగుబడులు తగ్గడం, ఖర్చులు పెరగడం వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. వరిసాగు జోరులో సత్ఫలితాలు సాధించడంతో పాటు భూగర్భ జలాల పరిరక్షణ కూడా ముఖ్యమేనని గుర్తించాలి. తెలంగాణలో 2024-25 రబీ/యాసంగి సీజన్‌లో 59.84 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు చేశారు. 2025 వానాకాలంలో 67.3 లక్షల ఎకరాల్లో వరి, 45.95 లక్షల ఎకరాల్లో పత్తి, 6.45 లక్షల ఎకరాల్లో మొక్కజొన్న సాగయ్యాయి. వరిసాగు పెరగడానికి ఎన్నో కారణాలు తోడవుతున్నాయి. గ్రామాల్లో కోతులూ అడవి పందుల బెడద, ఉచిత విద్యుత్, అమ్మకానికి వీలుగా ఉండటం, ప్రభుత్వ మద్దతు ధర వంటి వాటితో రైతులు వరి సాగు వైపే ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నారు. అయితే, వరి సాగు అధిక పరిమాణంలో నీటిని వినియోగించుకుంటోంది. అందులోను ఎక్కువ శాతం భూగర్భ జలాలతోనే పండిస్తున్నారు. ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో వరి సాగు చేయడం వల్ల ఆర్థికాభివృద్ధి, గ్రామీణ ఉపాధి, ఆహార భద్రతకు తోడ్పడుతోంది. అయితే ఈ పెరుగుదల పర్యావరణపరంగా, ముఖ్యంగా భూగర్భ జలాలపరంగా ప్రతికూల ఫలితాలను కలిగిస్తోంది. తెలంగాణలో 2014-15లో 35 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగయింది. అది 2024 రబీ, 2025 వానాకాలం నాటికి 127 లక్షల ఎకరాలకు విస్తరించింది. భారతదేశంలో వరి ఉత్పత్తి రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ అగ్ర స్థానం సంపాదించింది. ఇది ఆహార సరఫరా మాత్రమే కాకుండా ఎగుమతులకూ తోడ్పడుతోంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వరిసాగు రైతులు, వలస కూలీలు, మహిళలు, యువతకు విస్తృత ఉపాధి కల్పిస్తోంది. తెలంగాణలో చెరువుల అభివృద్ధి, ప్రాజెక్టుల ద్వారా సాగునీటి విస్తరణ, సాధారణ వర్షపాతం వంటివన్నీ కొంతమేర భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణకు సహాయపడ్డాయి. వరి అధిక దిగుబడులు రాష్ట్ర స్థూల దేశీయోత్పత్తికి ఊతమిచ్చాయి. మంచి వర్షపాతం ఉన్న సంవత్సరాల్లో గ్రామీణ మార్కెట్లు, వ్యవసాయ వాణిజ్యం బలపడింది. అయితే, అస్థిర వర్షపాతం, అనిశ్చిత వాతావరణం, బోరు బావులపై ఎక్కువగా ఆధారపడటం వంటి అంశాలు దీర్ఘకాలంలో వరి సాగు ప్రక్రియను ప్రమాదకరంగా, నిలకడలేని వ్యవస్థగా మార్చేసే ముప్పుంది. ఇప్పటికే అనేక జిల్లాల్లో భూగర్భ జలాలు క్షీణిస్తున్నాయి. వికారాబాద్‌లో 2025 నాటికి 13 మీటర్లకన్నా లోతులో నీరు లభిస్తోంది. నిజామాబాద్ జిల్లాలోని కొన్ని మండలాల్లో 30 మీటర్ల లోతులో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. నల్గొండ, మెదక్, సంగారెడ్డి, సిద్దిపేటల్లో అనేక బావులు ఎండిపోవడం, రైతులు యాసంగిలో వరి సాగును మానుకోవడం సాధారణంగా మారింది. లోలోతుల్లో ఉండే భూగర్భ జలాలను తవ్వి వాడటం వల్ల ఫ్లోరైడ్, ఉప్పదనం, కాఠిన్యం పెరుగుతున్నాయి. భూగర్భంలోని ఆర్సెనిక్, ఇతర లోహాలు కూడా నీటిలో కలుస్తున్నాయి. ఉచిత విద్యుత్ ఉండటంతో రైతులు పొలాల్లో అధిక నీటిని పారిస్తున్నారు. దీనివల్ల నీటి నిల్వ, ఉప్పుదనం పెరిగి నేల సారం తగ్గుతోంది. చెరువులు ఎండిపోవడం, స్థానిక వృక్ష సంపద నాశనం కావడం, జీవవైవిధ్యం కోల్పోవడం వంటి ముప్పు కూడా పెరుగుతోంది. లోతైన బోరుబావుల నుంచి నీటిని తోడటం కోసం ఎక్కువ విద్యుత్‌ను వాడాల్సి వస్తోంది. దీనివల్ల ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. అధిక దిగుబడి ఉన్నా నీటి, కార్మిక, విద్యుత్ ఖర్చులు పెరగడం, మార్కెట్లో ధరలు మారిపోవడం వల్ల లాభాలు తగ్గిపోతున్నాయి. సగటున ఎకరాకు రూ.50వేల నుంచి రూ.60వేల ఆదాయం వస్తే, రూ.35వేల దాకా ఖర్చులే అవుతుండటంతో రైతుల చేతిలో మిగిలేది తక్కువగానే ఉంటోంది. వరి సాగు పెరగడం వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు వీలైనచోట్ల పంట వైవిధ్యం పాటించాలి. జొన్న, సజ్జ, పప్పులు, నూనె గింజలు వంటి తక్కువ నీటితో పెరిగే పంటలకు మారాలి. ఇలాంటి పంటలకు ప్రభుత్వం నుంచి కొనుగోలు హామీ దక్కాలి. వరి సాగులో వారబంది పద్ధతిని అనుసరించాలి. అంటే, ప్రత్యామ్నాయ తడి, పొడి విధానంలో నీటిని అందించడం ద్వారా 30-40శాతం జలాలను పొదుపు చేయవచ్చు. వర్షాకాలంలో వరిని ఆరుతడి పంటగా పండించడం వల్ల తక్కువ నీటితోనే అధిక దిగుబడిని సాధించవచ్చు. గ్రామస్థాయి నీటి బడ్జెట్ తయారీ, మొబైల్ యాప్‌ల ద్వారా నేల తేమ పర్యవేక్షణ, నీటి వృథా నివారణ, రైతు సలహా సేవల ద్వారా పంటల ప్రణాళికలో మార్పులు తేవడం ద్వారా అధిక నీటి వినియోగాన్ని కొంతమేరయినా తగ్గించవచ్చు. మొత్తానికి వరి ఉత్పత్తిలో తెలంగాణ సాధించిన విజయాలు గర్వకారణమే. కానీ, అవి భూగర్భ జలాల తగ్గింపునకు దారి తీస్తే ప్రమాదకరం. ముఖ్యంగా యాసంగి సీజన్‌లో బోరుబావులపై అధికంగా ఆధారపడటం వల్ల జలమట్టం ప్రమాదకర స్థితిలో పడిపోతోంది. దీర్ఘకాలంలో ఆహార భద్రత, రైతు సంక్షేమం, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం పంట వైవిధ్యం, నియంత్రిత నీటి వినియోగం, జలసంరక్షణ, రైతు కేంద్రిత విధానాలను అనుసరించడం ముఖ్యం. అప్పుడే భూగర్భ జలాలను భవిష్యత్ తరాల కోసం కాపాడుకుంటూ ఆహార భద్రతను సుస్థిరంగా కొనసాగించడం సుసాధ్యమవుతుంది.

ఆర్సెలర్ మిట్టల్ నిప్పాన్ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించిన ఎస్.పి.ఎం.జి. సభ్యులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఉన్నత స్థాయి యంత్రాంగం అయిన స్టేట్ ప్రాజెక్ట్ మానిటరింగ్ గ్రూప్ బృందం, ముఖ్యమంత్రి భూమి పూజ ప్రారంభోత్సవానికి ముందు ప్రాజెక్టు సంసిద్ధతను అంచనా వేయడానికి నక్కపల్లి మండలంలో నిర్మించనున్న మెస్సర్స్ ఆర్సెలర్ మిట్టల్ నిప్పాన్ స్టీల్ ఇండియా లిమిటెడ్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్ను గురువారం సందర్శించింది. కె. విశాల్ రెడ్డి, ఎ. పవన్ కుమార్, ఆర్. జితిన్ లతో కూడిన ఎస్.పి.ఎం.జి. బృందం సన్నాహక పనుల స్థితిని సమీక్షించింది. మరియు ప్రాజెక్ట్ కోసం భూమి తయారీని నిర్ధారించడానికి అమలు చేసే సంస్థల మధ్య సమన్వయాన్ని పరిశీలించింది. తనిఖీ సమయంలో ఎస్.పి.ఎం.జి. సభ్యులు భూమి ఏర్పాట్లు, ప్రాజెక్ట్ సమయపాలన మరియు వివిధ వాటాదారుల మధ్య సమన్వయాన్ని సమీక్షించారు. సన్నాహక పనుల ప్రస్తుత స్థితి, లాజిస్టికల్ సంసిద్ధత మరియు ప్రణాళిక చేయబడిన ప్రారంభోత్సవం మరియు తదుపరి ప్రాజెక్ట్ అమలును వేగవంతం చేయడానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు, యిబ్బందులపై స్టీల్ ప్లాంటు ప్రతినిధులు మరియు సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. మౌలిక సదుపాయాల సంసిద్ధత, అంతర్గత యాక్సెస్ ఏర్పాట్లు, భద్రతా చర్యలు మరియు అంతర్-విభాగ సమన్వయంపై బృందం స్పష్టత కోరింది. ఇప్పటివరకు సాధించిన పురోగతిని మరియు భూమి పూజ కార్యక్రమం మరియు ప్రాజెక్టు అమలు ఎటువంటి ఆలస్యం లేకుండా సజావుగా జరిగేలా చూసేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను అధికారులు ఎస్.పి.ఎం.జి. సభ్యులకు వివరించారు. సకాలంలో పనులు జరిగేలా అధికారులు, కంపెనీ ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పెద్ద ఎత్తున పారిశ్రామిక పెట్టుబడులను సులభతరం చేయడానికి మరియు పారిశ్రామిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యొక్క నిబద్ధతను పునరుద్ఘాటించిందని బృంద సభ్యులు తెలిపారు.

అనకాపల్లి ఉత్సవ్ నేపథ్యంలో అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ఏర్పాట్లు పరిశీలన

- ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ప్రధాన వేదిక పరిశీలన - ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం - జిల్లా వైభవం, సంస్కృతి చాటేలా నిర్వహణ - హోం మరియు విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో తొలిసారిగా నిర్వహిస్తున్న అనకాపల్లి ఉత్సవాలను జిల్లా సంస్కృతి, వైభవం చాటేలా నిర్వహించాలని, ప్రజలకు ఎటువంటి యిబ్బందులు కలుగకుండా ఏర్పాట్లు పూర్తిచేయాలని హోం మరియు విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఈ నెల 30,31 తేదీలలో నిర్వహిస్తున్న అనకాపల్లి ఉత్సవాలలో భాగంగా ప్రధాన వేదిక, ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియంలో ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, రాష్ట్ర హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, గవర్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, అర్బన్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్ద నాగ జగదీష్ లతో కలిసి ఆమె పరిశీలించారు. అనకాపల్లి ఉత్సవ్ థీమ్ సాంగ్ ను, ఉత్సవ్ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. వేదిక, సీటింగు ఏర్పాట్లు, ప్రవేశ ద్వారాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేసారు. సామాన్య ప్రజలకు ఎటువంటి యిబ్బందులు కలుగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. జన రద్దీని సక్రమంగా నియంత్రించాలని, స్టేడియం బయట కూడా స్క్రీన్లు ఏర్పాటుచేసి ప్రత్యక్ష ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి విలేఖరులతో మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు విశాఖ ఉత్సవాలతో పాటు అనకాపల్లి, అరకు ఉత్సవాలు కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఇప్పటికే విశాఖ ఉత్సవం ప్రారంభమైందని, అనకాపల్లి జిల్లాలో నాలుగు చోట్ల వివిధ కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కొండకర్ల ఆవ, ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్, అనకాపల్లి బెల్లం మార్కెట్, ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియంలలో ఉత్తరాంధ్ర, సంస్కృతి సాంప్రదాయాన్ని ప్రతిబింబించేలా కార్యక్రమాలు జరుగనున్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమందద్వారా అనకాపల్లి సంస్కృతిని ప్రపంచానికి తెలియజేయాలని తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఏర్పాటు చేసిన తర్వాత మొదటిసారిగా అనకాపల్లి ఉత్సవ్ నిర్వహిస్తున్నామని, శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, జిల్లాలో గల శాసనసభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి కృషిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలు, మీడియా సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. ప్రజలు తమ కుటుంబాలతో ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొనాలని, ఆరోగ్య, ఆనంద ఆంధ్రప్రదేశ్ లో భాగస్వాములు కావాలని తెలిపారు. ఇక నుండి ప్రతి సంవత్సరం ఉత్సవాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని, మిగిలిన పర్యాటక,ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాలలో కూడా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

కల్తీ నెయ్యిపై అసెంబ్లీలో జగన్ చర్చకు రావాలి - మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అమరావతి: కల్తీ నెయ్యిపై అసెంబ్లీలో చర్చకు వైకాపా సభ్యులతో కలిసి జగన్ రావాలని ఏపీ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. గత ఐదేళ్లలో శ్రీవారి ప్రసాదం కల్తీ చేసే అపవిత్ర కార్యానికి జగన్ తెరలేపారని విమర్శించారు. "దేవుడిపై నమ్మకం లేకే దోపిడీ కోసం నిబంధనలు సడలించారు. డెయిరీలకు భారీ ఆర్డర్లు ఇచ్చి హవాలా ముడుపులు అందుకున్నారు. లడ్డూకు వాడిన నకిలీ పదార్థాల్లో రసాయనాలు వెలుగు చూశాయి. పూర్తి నివేదిక వచ్చాక మరిన్ని వాస్తవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి" అని మంత్రి కొల్లు అన్నారు.

వైకాపా నేతలకు భారీగా ముడుపులు: ప్రభుత్వ విప్ కాలవ "జగన్ ఐదేళ్ల పాలనలో ఎన్నో పాపాలు జరిగాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది శ్రీవారి భక్తుల విశ్వాసాలకు విఘాతం కలిగింది. ఆధ్యాత్మిక చింతన, దైవభక్తి లేని కరుణాకర్ రెడ్డి, వైవీ సుబ్బారెడ్డి లాంటి వారిని ఛైర్మన్‌లుగా నియమించి భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీశారు. పవిత్రమైన తిరుమల లడ్డూను కల్తీ నెయ్యితో నాసిరకంగా తయారు చేశారు. వైకాపా నేతలకు పెద్ద ఎత్తున హవాలా సొమ్ము అందింది. తిరుమలలో నెయ్యి కల్తీ బాధ్యులను కఠినంగా దండించాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా" అని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు వెల్లడించారు.

వైకాపా నాయకుల్లో భయం: ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్... "శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదంలో జరిగిన తప్పిదాలను మా కూటమి ప్రభుత్వం బయటకు తీసుకొస్తున్న కొద్దీ వైకాపా నేతలకు భయం పట్టుకుంది. లడ్డూ ప్రసాదంలో వైకాపా నేతలు అపచారం చేశారు కాబట్టే గత ఎన్నికల్లో ఘోరంగా ఓడిపోయారు. స్వామివారి లడ్డూ ప్రసాదంలో కల్తీ జరిగిందని దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఏర్పాటు చేసిన సిట్ విచారణలో తేలింది. ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనలో లడ్డూ ప్రసాదంలో కల్తీ చేయడం వల్ల అక్రమంగా రూ.250 కోట్ల వరకూ ఆర్జించారు. చిరు ఉద్యోగి అయిన చిన్న అప్పన్న ఖాతాలో రూ. 4.69 లక్షలు ఎందుకు జమ అయ్యాయి 20 కోట్ల లడ్డూల్లో జరిగిన అవినీతి గురించి మాట్లాడకపోతే దేని గురించి మాట్లాడాలి" అని రాజమహేంద్రవరం సిటీ ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ ప్రశ్నించారు.

వారికి బాగా తెలుసు: మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్మ... "పాలతో పనిలేకుండా రసాయనాలు ఉపయోగించి నెయ్యి ఎలా తయారు చేయవచ్చో వైకాపా నేతలకు బాగా తెలుసు. తిరుమల పవిత్రతకు భంగం కలిగించేలా, భక్తుల విశ్వాసాలు దెబ్బతీసేలా వ్యవహరించినవారికి శిక్ష పడాలి. తొలి నుంచీ వైకాపా నేతల నేర ప్రవృత్తి భిన్నంగా ఉండేది. కోడికత్తి, గులకరాయి, గుండెపోటు, గొడ్డలివేటు, పరకామణి దొంగతనం సహా వారే చేసి.. తెదేపాపై నెట్టేయాలని ప్రయత్నాలు చేశారు. వైకాపా అక్రమాలను ప్రజల ముందు పెట్టాలని సీఎం చంద్రబాబుకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం" అని మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్మ తెలిపారు.

481 మంది అక్రిడిటేషన్ల జారీకి కమిటీ ఆమోదం

- జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన తొలి విడత సమావేశం - పలు అంశాలపై చర్చించి, సూచనలు చేసిన కమిటీ సభ్యులు, అధికారులు

విశాఖపట్టణం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, పత్రికా రంగంలో వివిధ హోదాల్లో పని చేస్తున్న అర్హులైన జర్నలిస్టులు 481మందికి తొలి విడతలో అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తూ జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. కమిటీ ఛైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కమిటీ సమావేశం జరిగింది. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పి. సత్తిబాబు, కన్వీనర్ సమాచార శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. సదారావుతో పాటు కమిటీ సభ్యులైన మీడియా ప్రతినిధులు, అధికారులు, ఎం.వి. కూర్మరాజు, గంట్ల శ్రీనుబాబు, కె. రాంబాబు, ఆర్. రామచంద్రరావు, డి. రాణి, ఆర్.వై. నాయుడు, పి. ఈశ్వరరావు, కె. కిరణ్ కుమార్, ఈరోతు ఈశ్వరరావు, బి. సురేశ్, వై. రామకృష్ణ, బి. శ్రీనివాసరావు, ఆర్టీసీ ఆర్ఎం అప్పలనాయుడు, డీఎండహెచ్వో పి. జగదీశ్వరరావు, అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ మోహన లక్ష్మి, రైల్వే పీఆర్వో జయరాం పాల్గొన్నారు. జీవో.ఎం.ఎస్. నెం. 84, అందులో పేర్కొన్న నిబంధనలు, జర్నలిస్టుల అర్హతలు తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఉమ్మడి విశాఖపట్టణం నగరాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకొని గతంలో వలె పరిమితికి మించ కుండా ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రతినిధులకు మరొక రెండు రాష్ట్ర స్థాయి అక్రిడిటేషన్లు ఇవ్వాలని కోరగా పరిశీలించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టుల అక్రిడిటేష్ల జారీ విషయంలో ఎక్స్ పీరియన్స్ నే ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలని, బైలైన్ క్లిప్పింగుల విషయంలో సడలింపు ఇవ్వాలని సభ్యులు కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకు రాగా పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసు కుంటామన్నారు.సర్క్యులేషన్ ఐదు వేలు పైబడిన చిన్న తరహా పత్రికల అర్హతలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని కమిటీ అభిప్రాయపడింది. ముందుగా కన్వీనర్ సమాచార శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. సదారావు అజెండా అంశాలను కమిటీకి వివరించారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన, ఆమోద ప్రక్రియ, ఇతర అంశాలను తెలిపారు. తొలి విడతలో భాగంగా ప్రింట్ ఒ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా నుంచి జనవరి 22వ తేదీ వరకు 571 దరఖాస్తులు ఆన్లైన్ ద్వారా అందాయని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా గురువారం జరిగిన సమావేశంలో 512 ప్రతిపాదించగా.. 481కి కమిటీ ఆమోదం లభించింది. ప్రింట్ మీడియా నుంచి 287, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా నుంచి 194 దరఖాస్తులు అర్హత పొందాయి. వివిధ కారణాల వల్ల 31 దరఖాస్తులు పెండింగ్ ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కమిటీ ఛైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ నిబంధనల ప్రకారం అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో తీసుకోవాల్సిన కొన్ని అంశాలను జర్నలిస్టులు ప్రతిపాదించగా సమాచార శాఖ డైరెక్టర్ దృష్టికి, రాష్ట్ర అక్రిడిటేషన్ కమిటీ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని కన్వీనర్ ను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పూర్తిస్థాయి జర్నలిస్టు కానివారికి అక్రిడిటేషన్ల జారీపై కమిటీ పూర్తిస్థాయి దృష్టి సారించాల్సి ఉందన్నారు. ఉద్యోగులు, లాయర్ లు,టీచర్లు గా పనిచేసే వారు ఉన్నట్లయితే వారి సమాచారం తెలిపితే వారి అక్రెడిటేషన్ నిలుపుదల చేస్తామన్నారు. , పోలీసు కేసులు నమోదై ఉన్న జర్నలిస్టుల విషయంలో నిబంధనల ప్రకారం వ్యవహరించాలని సూచించారు. సమావేశం అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ ను కమిటీ సభ్యులు దుశ్శలువా కప్పి సత్కరించారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలి

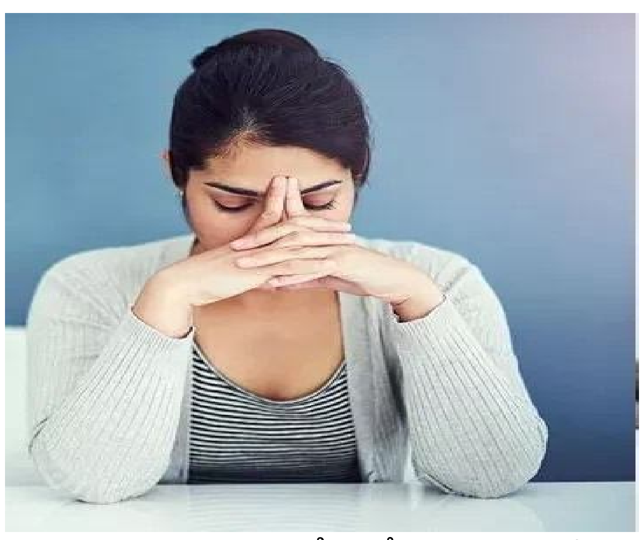
పార్వతీపురం: ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర రెడ్డి అన్నారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ అధికారుల సంఘం డైరీని కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రసాయన రహిత పద్ధతుల్లో పంటలను సాగు చేసే ప్రకృతి వ్యవసాయం వల్ల రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధికి, ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకు, పర్యావరణ సమతుల్యతకు దోహదపడుతుందన్నారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందుల వాడకం వల్ల నేల ఉత్పత్తి శక్తి తగ్గిపోతుందని, దాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించడానికి జీవామృతం, బీజామృతం వంటి సహజ పద్ధతులు అనుసరించడం అవసరమని ఆయన సూచించారు. అనంతరం ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగానికి సంబంధించిన లిటరేచర్ సంక్షిప్త మార్గదర్శిని, ప్రకృతి వ్యవసాయంలో పీఎండీఎస్ సాగు, ప్రయోజనాలు, పెరటి తోటల పెంపకం, ప్రకృతి వ్యవసాయం కోసం 9 సార్వత్రిక సూత్రాల పుస్తకాన్ని కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్పీ ఎస్వీ మాధవ రెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి రెడ్డి అన్నపూర్ణ, సంఘం ప్రెసిడెంట్ కె.రత్న కుమారి, కోశాధికారి ఎం.శ్రావణ్ కుమార్ నాయుడు, సీతానగరం ఏఒ ఎస్.అవినాష్, జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్, ఏపిసిఎన్ఎఫ్, వైస్‌ప్రెసిడెంట్ పి. శంకరరావు, వ్యవసాయ అధికారులుపాల్గొన్నారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. 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 హెల్తీ 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 పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో 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 సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు 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 బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ 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 ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్‌షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా 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 టెన్షన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీస్ 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, కొలీగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైక్లింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం 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 ఆనందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు. స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ 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 కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ 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 ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళుతున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్వీన్సు అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు.ఏదైనా శు భకార్యం, 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 క్వీన్సు గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను ఆవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉందట. 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 విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత్ మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర మహర్షి, తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత్ రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని 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 ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్‌లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా?నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప 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 ఆన్సర్ 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 విడమర్చి 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. సొసైటీలో 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 దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లల్లోకి, గుళ్లల్లోకి రావద్దని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వినాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.

శ్రమలో సౌకర్యం

సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని 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.

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. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, 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 డ్రౌసీగా 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 ఖాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కపుల్స్ ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజెరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్‌కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్‌లో కూడా డాక్టర్స్‌ను నార్మల్ డెలవరీ టిప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టిప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్ది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టిప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారుగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాప్పీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల 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 అవుద్ది. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్‌పై 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 గోరువెచ్చని 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 నెయ్యిన 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 పనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

కుష్టు నివారణకు ఉచిత వైద్య సేవలు

పార్వతీపురం: కుష్టు వ్యాధి నివారణకు ఉచిత వైద్య సేవలను ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ద్వారా అందిస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర రెడ్డి తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కుష్టు వ్యాధిపై అవగాహన కార్యక్రమాల గోడ పత్రికను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కుష్టువ్యాధిని నివారించడానికి ప్రభుత్వం ఉచిత మందులను అందిస్తోందన్నారు. వ్యాధిగ్రస్తులను చులకనగా చూడకూడని, వారితో ఆప్యాయంగా మాట్లాడడం వల్ల వారిలో ఆత్మస్థైర్యం కలుగుతుందన్నారు. కుష్టు వ్యాధి నిర్మూలనపై అవగాహన కార్యక్రమాలను శుక్రవారం నుంచి ఫిబ్రవరి 13 వరకు జిల్లాలోని సర్పంచ్ అధ్యక్షతన అవగాహన కార్యక్రమాలు జరుగుతామయన్నారు. ప్రతి పంచాయతీని కుష్టు రహిత సమాజంగా తయారు చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జెసి సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి, డిఆర్ఓ కె.హేమలత, డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ ఎస్.భాస్కరరావు, జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయ అధికారి డాక్టర్ జి.నాగభూషణరావు, జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ వై. నాగ శివ జ్యోతి, జిల్లా కుష్టు నిర్మూలన అధికారి డా. వినోద్ కుమార్, ప్రోగ్రాం అధికారులు డా. జగన్ మోహన్ రావు, డా.కౌశిక్, జిల్లా రవాణాఅధికారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర విధానాలతో వ్యవసాయ రంగానికి విఘాతం

- పదేళ్లలో 10 లక్షల మంది రైతులు, కూలీల ఆత్మహత్య

- అఖిలభారత కిసాన్‌సభ ప్రధాన కార్యదర్శి విజూ కృష్ణన్

అమరావతి: కేంద్రప్రభుత్వ విధానాలు, తీసుకొస్తున్న చట్టాలు వ్యవసాయ రంగానికి తీవ్ర విఘాతం కలిగిస్తున్నాయని, వాటిపై పోరాడాలని అఖిలభారత కిసాన్‌సభ ప్రధాన కార్యదర్శి విజూ కృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. గుంటూరులో అఖిలభారత కిసాన్‌సభ జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా విజూకృష్ణన్ మాట్లాడుతూ గుంటూరులో ఓఆర్ఆర్ కోసం 140-250 మీటర్ల వెడల్పుతో భూసేకరణ ప్రకటన ఇచ్చారని.. అదే కేరళలో జాతీయరహదారులకు 45 మీటర్లు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలో 60 మీటర్లే తీసుకుంటున్నారన్నారు. ఏపీలో చంద్రబాబు, ఆయన కుమారుడు అమరావతి కోసం 2-3 పంటలు పండే వేల ఎకరాల భూసమీకరణ చేసి ఇప్పటికీ అభివృద్ధి చేసి రైతులకు ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. 'ఇక్కడ ఓఆర్ఆర్‌కు భూసేకరణ చేస్తున్న ఎన్‌హెచ్ఏఐ ఎంత పరిహారం ఇస్తుందో చెప్పలేదు. కేరళలో భూసేకరణలో 25% ఖర్చు రాష్ట్రప్రభుత్వం భరించి రూ.5,600 కోట్లు ఇచ్చింది. అక్కడ సెంటుకు రూ.15-40 లక్షల పరిహారం ఇచ్చారు. ఇదీ కేరళకు, ఏపీకి ఉన్న వ్యత్యాసం' అని చెప్పారు. 'రెండు బల్బులు ఉన్న గిరిజనుడి ఇంటికి రూ.50వేలు, ప్రీపెయిడ్ స్మార్ట్‌మీటరు వల్ల రూ.లక్ష విద్యుత్తు బిల్లు రావడమే మోదీ చెబుతున్న వికసిత్ భారత్. విజయనగరం జిల్లాలో 3హెచ్‌పీ మోటారుకు నెలకు రూ.10-15 వేల బిల్లు వస్తోంది. 2014 నుంచి 2025 వరకు 1.50 లక్షల మంది రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని కేంద్రం చెబుతోంది. మహిళలు, కౌలురైతులు, ఆదివాసీలను లెక్కలోకి తీసుకోలేదు. మోదీ హయాంలో 11 ఏళ్లలో 3.50 లక్షల మంది వలస కార్మికులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఇవి 12 రాష్ట్రాల్లో వచ్చిన అంకెలే. పదేళ్లలో 10 లక్షల మంది కౌలురైతులు, మహిళలు, రైతులు, కార్మికులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే అఖిలభారత కిసాన్‌సభ అన్ని గ్రామాలకు విస్తరించడంతో పాటు ప్రతి రైతూ సభ్యుడు కావాలి' అని విజూకృష్ణన్ అన్నారు.

'ఊరి బడిని కాపాడుకుందాం' పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

అనకాపల్లి : "ఊరి బడిని కాపాడుకుందాం" కార్యక్రమ వాల్ పోస్టర్‌ను స్థానిక సీఐటీయూ కార్యాలయంలో యుటిఎఫ్ నాయకులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా యుటిఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గొంది చినబ్బారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుకొనే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులు, ప్రజలు, ప్రభుత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు. సామాజిక స్పృహ గల సంఘంగా యుటిఎఫ్ ఈ బాధ్యతను తీసుకుని, ఫిబ్రవరి ఒకటవ తేదీన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రారభిస్తుందని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులందరూ ఈ పిలుపును అందుకొని డోర్ టు డోర్ సందర్శించి, విద్యార్థులను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అర్హత గల ఉపాధ్యాయులు పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎన్నో వసతులు ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ పాఠశాలలను అందరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు వత్సవాయి శ్రీలక్ష్మి, సహాధ్యక్షులు రొంగలి అక్కు నాయుడు, జిల్లా కార్యదర్శులు ఉప్పాడ రాము, వైరాల రమేష్, గుత్తుల సూర్యప్రకాష్, సీనియర్ నాయకులు సూరెడ్డి జగ్గుబాబు, మామిడి బాబురావు, యాదగిరి రాము, నడిగట్ల శేషుకుమార్, దొడ్డిపట్ల శ్రీను, మునగపాక శివశ్రీ, గంపేన కనక మహాలక్ష్మి, రవి, తేజ్ వర్ధన్, రెడ్డి అర్జున్, కాశీ, నూతన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

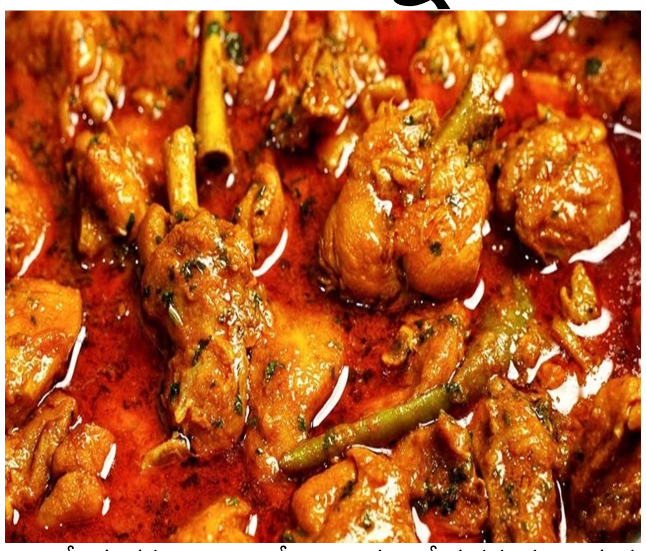
మహిళా హక్కులు అణచివేత

విశాఖపట్నం: మహిళల హక్కుల అణచివేతకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని అఖిలభారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (ఐద్వా) జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్ఎన్.మాధవి విమర్శించారు. కంచరపాలెం జోన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో కంచరపాలెంలోని బొట్టా నరసింగరావు భవన్‌లో ఐద్వా వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్ఎన్.మాధవి మాట్లాడుతూ, బిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి మహిళల అణిచివేతకు తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తోందని, మహిళలందరూ ఒక తాటిపైకి వచ్చి ఎదుర్కోవాలని పిలుపునిచ్చారు. మతోన్మాదం పేరుతో మహిళలను హింసించడమే పనిగా పెట్టుకుందన్నారు. మద్యం, డ్రగ్స్‌ను నియంత్రించాల్సిన ప్రభుత్వాలు యథేచ్ఛగా అమ్మకాలు కొనసాగిస్తున్నాయని, దీనివల్ల ఎన్నో కుటుంబాలు రోడ్డున పడుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. తద్వారా మహిళలు మైక్రో ఫైనాన్స్ ద్వారా అప్పులు చేసి ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ కాలేజీలు ప్రైవేటుపరం వల్ల పేద విద్యార్థులకు విద్య దూరమవుతుందన్నారు. విద్యార్థులకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సంతకాల సేకరణ నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి ఐద్వా సంఘాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని, ఇందులో అందరూ భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల జరిగిన ఆలిండియా సిఐటియు మహాసభకు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేసినందుకు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఐద్వా కంచరపాలెం జోన్ అధ్యక్షులు కె.అనురాధ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో జోన్ పరిధిలో ఉన్న ఐద్వా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సహనం, సాధన, క్రమశిక్షణ విజయానికి స్ఫూర్తి

పార్వతీపురం: సాహసం, సాధన, క్రమశిక్షణ విజయానికి స్ఫూర్తి అని జిల్లా ఎస్పి ఎస్వి మాధవరెడ్డి అన్నారు. ఇంటర్ పరీక్షలు రాయడానికి హాజరయ్యే విద్యార్థుల్లో మనోధైర్యం నింపి, అధిక మార్కులను సాధించడానికి కావాల్సిన మెలుకువలను తెలుపుతూ పరీక్షలకు ఏ విధంగా సన్నద్ధం కావాలో ఎస్పి అవగాహన కల్పించారు. 'విజయానికి సోపానం' అన్న బృహత్కర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ మేరకు జిల్లాలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, భాస్కర్, వాసవి, వేదాంత, ఆర్‌కె జూనియర్ కళాశాలల విద్యార్థులతో ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానం గురువారం పట్టణ సిఐ వెంకటరావు 'స్ఫూర్తి - విజయానికి సోపానం" అనే కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఎస్పి మాట్లాడుతూ, పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే ప్రతి విద్యార్థి ప్రణాళికతో చదవాలన్నారు. పరీక్ష రాయడానికి సాధన ఎంత అవసరమో రాసేటప్పుడు ప్రదర్శన కూడా అంతే అవసరం అన్నారు. అలాగే మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, చరవాణిని మంచికే తప్ప చెడు మార్గాలకు ఉపయోగించరాదని తెలిపారు. విద్యార్ధులంతా మంచిగా, సరైన ప్రణాళికతో చదివి, మంచి మార్కులు సాధించి, తల్లిదండ్రులకు, జిల్లాకు గుర్తింపు తీసుకురావాలని ఆకాక్షించారు. అదనపు ఎస్పీ వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడతూ తన స్వీయ అనుభవాన్ని విద్యార్ధులతో పంచుకొని, విజయాలు, అపజయాలు ఏదైనా స్వీకరించే తత్వం ఏర్పరుచుకోవాలన్నారు. ఎఎస్పి మనీషారెడ్డి మాట్లాడుతూ మీనమ్మకం. మీ విజయానికి నాంది అని, మిమ్మల్ని మీరు నమ్ముకుంటే ఉన్నతమైన లక్ష్యాలు చేరవచ్చని, అలాగే మొబైల్ వాడే ప్రతి ఒక్కరూ వాటిని మంచికోసం తప్ప చేడుకోసం వాడొద్దని సూచించారు.

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

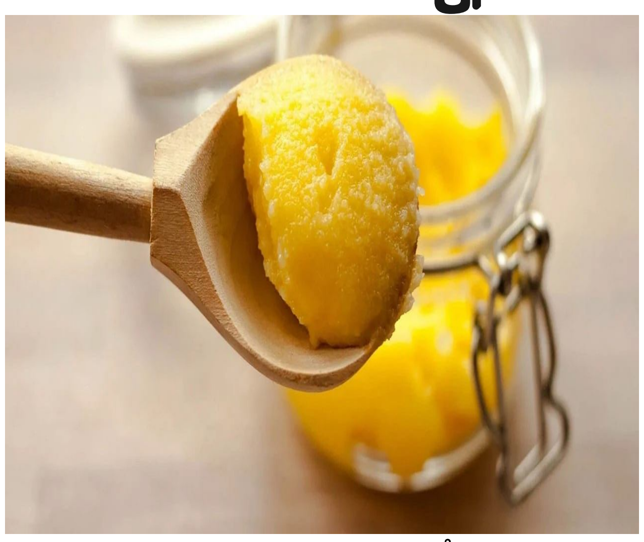


మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు 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, యాంటీబయాటిక్స్‌కు 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 యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %ఔనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూ౦×ణ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూ౦×ణ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా 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.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లల్లో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్మాల్ 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.. అరికాళ్లల్లో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో 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, విటమిన్ల 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 ఏర్పడుతుది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా నరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లల్లో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్‌గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లల్లో 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 అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లల్లో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త ఆవు 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 వలయాలతో 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 ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్లీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

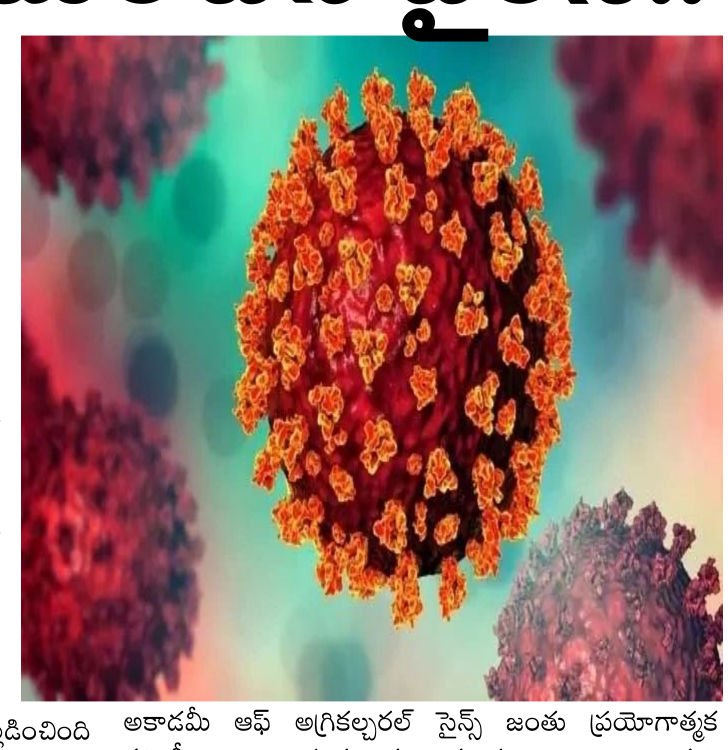
ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్ప దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్పదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్ప 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 నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్యాగంజ్ 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 దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్ప దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్లాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని 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 దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

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, ప్రోటీన్‌తో 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 ఎలక్ట్రోలైట్‌గా 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 సలాడ్‌గా తినండి.

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 యూనివర్శిటీ 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 వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రొటీన్‌ను 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 కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, చైనీస్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ 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.

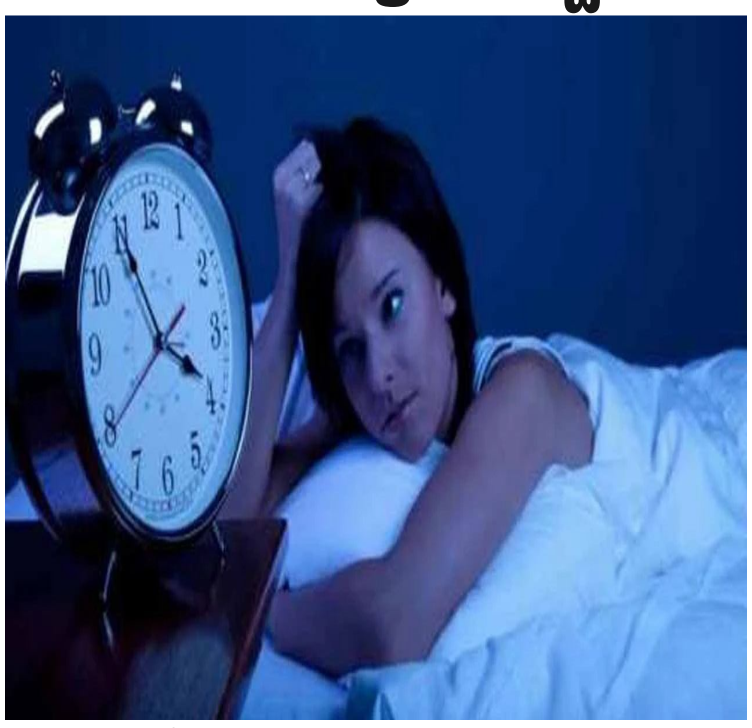
మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటీ.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్ట్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సీకరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్తో బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?



మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్‌గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలెత్తే మరో సమస్య ఫ్లాపీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లపీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్‌ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమి తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజు కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్జా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్జా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్జా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్జా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్జా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్జా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్జా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్జా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్జా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్యుపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్‌తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

విశాఖ ఉత్సవ్ లో ఉత్సాహంగా బోట్ రేస్ పోటీలు

- మంగమారిపేట వద్ద ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే గంటా, కలెక్టర్ హరేంధిర ప్రసాద్ - పోటీలను వీక్షించేందుకు భీమిలి తీరానికి చేరుకున్న ప్రజలు, సందర్శకులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ ఉత్సవ్ లో భాగంగా నిర్వహించిన బోట్ రేస్ పోటీలు ఉత్సాహంగా సాగాయి. మంగమారిపేట వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఈ పోటీలను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ తో కలిసి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. సమీప గ్రామాలకు చెందిన మత్స్యకారులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను కనబరిచారు. ఉత్సవ్ షెడ్యూల్ లో భాగంగా నాన్ మెకనైజ్డ్ బోట్ల రేస్ చిప్పాడ ఉప్పుగల్లి తీరం నుంచి ప్రారంభమై భీమిలి జోనల్ కార్యాలయం తీరం వరకు సుమారు 2 కి.మీ. మేర సాగింది. మధ్యాహ్నం 3.00 గంటల తర్వాత మంగమారిపేట వద్ద మెకనైజ్డ్ బోట్ల రేస్ ప్రారంభమై భీమిలి వరకు సుమారు 6 కి.మీ. మేర సాగింది. చెరో 15 బోట్లు పోటీల్లో పాల్గొనగా.. ఒక్కో బోట్లో ముగ్గురేసి చొప్పున 90 మంది మత్స్యకారులు భాగ స్వామ్యమయ్యారు. రెండు విభాగాల నుంచి ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచిన విజేతలకు ఈ నెల 31వ తేదీన ఆర్కే బీచ్ ప్రధాన వేదిక వద్ద జరిగే ముగింపు వేడుకల్లో బహుమతులు అందజేయనున్నారు. ఇదిలా ఉండగా పడవ పోటీలను వీక్షించేందుకు భీమిలి తీరంలో జనం పోటెత్తారు. మత్స్యశాఖ, టూరిజం, క్రీడా విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాథుర్, మత్స్యశాఖ జేడీ లక్ష్మణరావు, టూరిజం అధికారిణి మాధవి, క్రీడా అధికారిణి జూన్ గ్యాలియెట్, తహశీల్దార్ రామారావు, జోనల్ కమిషనర్, మత్స్యకార సంఘాల ప్రతినిధులు, సమీప గ్రామాలకు చెందిన మత్స్యకారులు పాల్గొన్నారు. పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచింది వీరే.... మెకనైజ్డ్ బోట్ రేసులో సీరం లక్ష్మణ ప్రథమ స్థానంలో నిలవగా, ద్వితీయ స్థానంలో సీరం గణేశ్, తృతీయ స్థానంలో గరికిన రాజేశ్ నిలిచారని మత్స్యశాఖ అధికారులు తెలిపారు. నాన్ మెకనైజ్డ్ బోట్ రేసులో కాసారపు చిన పైడిరాజు ప్రథమ స్థానంలో ఉండగా, కాసారపు ధనరాజ్, కాసారపు పేర్రాజులు ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచినట్లు వెల్లడించారు. వీరందరికీ ఈ నెల 31వ తేదీన ఆర్కే బీచ్ ప్రధాన వేదిక వద్ద జరిగే ముగింపు వేడుకల్లో బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

పెండింగ్ పనులన్నింటినీ పూర్తి చేస్తాం:-ఎమ్మెల్యే పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారధి: నియోజకవర్గ పరిధిలో పెండింగ్ పనులను దశలవారీగా పూర్తి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఈ మేరకు జీవీఎంసీ 71 వ వార్డు, సుందరయ్య కోలనీ వద్ద రూ.1.57 కోట్లతో చేపట్టనున్న రోడ్లు, కాలువల నిర్మాణానికి కార్పొరేటర్ రాజాన రామారావుతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా మాట్లాడుతూ గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో అభివృద్ధి అన్నది కాగితాలకే పరిమితం అయ్యిందని ఆరోపించారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక అన్ని ప్రాంతాలను సమానంగా చూస్తూ అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిధుల కేటాయింపులో ఎక్కడా వివక్ష లేకుండా అన్ని వార్డులను అభివృద్ధి పనుల ద్వారా సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని చెప్పారు. ప్రజల అవసరాలైన తాగునీరు, విద్యుత్, వీధి రోడ్లు, కాలువలు, కల్వర్టులతో పాటు గెడ్డలను ఆధునీకరిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేస్తోన్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, తెదేపా నేతలు పప్పు రాజారావు, శంకరరావు, రొంగలి లక్ష్మినాయుడు, నక్కా రాజారావు, ప్రతాపరావు శ్రీనివాసరావు, పెతకంశెట్టి జగన్, జనసేన నాయకులు కరణం కనకారావు, గుంట సూర్య నారాయణ, ఆర్పీలు, కూటమి కార్యకర్తలు, వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు అండగా ఉంటాం

- 11 డిమాండ్ల సాధనకు ప్రభుత్వం ద్వారా కృషి -

ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ నమోదుకు విశేష స్పందన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యలు పరిష్కారానికి తమ వంతు కృషి చేయడంతో పాటు తమ పరిధి మేరకు అండగా ఉంటామని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి(ఎన్ ఎ జె).. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం రెండో రోజు గురువారం కూడా జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్జీవో హోంలో అత్యంత ఉత్సాహంగా సాగింది.. ఈ సందర్భంగా వీరు పలువురు జర్నలిస్టులకు నూతన సభ్యత్వకార్డులు.. అలాగే రెన్యూవల్ కార్డులు.. వాహనాలకు సంబంధించి యూనియన్ పేరుతో ఉన్న స్టిక్కర్స్ అందజేశారు.. ఈ సందర్భంగా పాత్రికేయులతో వీరు మాట్లాడుతూ గత ఏడాది 600 మంది తమ యూనియన్ లో సభ్యత్వ నమోదు చేయించుకున్నట్లు చెప్పారు.. అనకాపల్లి .. అల్లూరి జిల్లాల్లో కూడా త్వరలో నూతన సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందన్నారు.. జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన ప్రధానమైన 11 డిమాండ్ల సాధనకు తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం ద్వారా కృషి చేస్తున్నామన్నారు.. అర్హులైన జర్నలిస్టులు అందరికీ త్వరలోనే అక్రిడేషన్లు అందనున్నాయని.. అలాగే.. ఇళ్ల స్థలాలు పెన్షన్ వంటి సదుపాయాల కోసం కూడా కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఇప్పటికే కొన్ని డిమాండ్లు సాధించుకోవడం జరిగిందన్నారు... వారం రోజులు పాటు ఈ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామన్నారు.. కావున వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అందరూ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం పూర్తి చేసుకోవాలని అలాగే పాత సభ్యులు రెన్యువల్ కార్యక్రమాన్ని ముగించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు పి నారాయణ్, విశాఖ జిల్లాకార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస రావు, ఏపీబీజేఏ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, స్మాల్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు బొబ్బర ప్రసాద్, సంయుక్త కార్యదర్శి రాజశేఖర్, వై రవి కుమార్, రాజేష్, ప్రసాద్, కన్నబాబు, ఆశాలత, రమేష్ తదితరులతోపాటు పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

తానంలో పశు ఆరోగ్య శిబిరం

పరవాడ, చైతన్యవారధి: మండలంలో తానం గ్రామంలో లంకెలపాలెం పశువైద్యులు డా.అనూష మట్టే ఆధ్వర్యంలో పశు ఆరోగ్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ పశు ఆరోగ్య శిబిరాన్ని పరవాడ పశు సంవర్ధక శాఖ సబ్ డివిజనల్ అసిస్టెంట్ డైరక్టర్ డాక్టర్ రామకృష్ణ కీర్తి ప్రారంభించి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా తానం గ్రామ సర్పంచ్ కన్నూరు దేవీ వెంకటరమణ హాజరయ్యారు. రైతులు, పశుపోషకుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కన్నూరు వెంకటరమణ సొంత నిధులతో నెలకొల్పిన ట్రెవిస్ (పశువుల దొడ్డి) ని ఈ పశు ఆరోగ్య శిబిరం సందర్భంగా కన్నూరు వెంకటరమణ, డా.రామకృష్ణ కీర్తి ప్రారంభించారు. ఈ శిబిరాన్ని ఉద్దేశించి కన్నూరు వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ రైతులందరూ ఈ పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల నివారణ శిబిరాలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ పశు ఆరోగ్య శిబిరాలలో పశువులకు ఉచితంగా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు సకాలంలో ఎదకు రాని పశువులకు వైద్యం అందిస్తారని డా.రామకృష్ణ కీర్తి తెలిపారు. అకాల మరణంతో జరిగే ఆర్థిక నష్టాన్ని నివారించేందుకు అత్యధిక సబ్సిడీతో పశు బీమా పథకాన్ని అమలు చేసేందుకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది అని డా.రామకృష్ణ కీర్తి పశు పోషకులకు ఈ పథకం గురించి సంపూర్ణంగా వివరించారు. ఈనెల 19వ తేదీ నుంచి 31 వరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు నిర్వహించి తద్వారా పశువులకు ఉచిత వైద్యసేవలు అందించ నున్నారని లేగదూడలకు, గొర్రెలు, మేకలకు నట్టల నివారణ మందులు ఇస్తారని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు ఈ శిబిరాలలో వైద్యం అందిస్తారని పాడిరైతులను ఉద్దేశిస్తూ చెప్పారు. లేగ దూడలు, గొర్రెలు, మేకలు, కోళ్లలో పరాన్నజీవుల నియంత్రణకు నట్టల నివారణ మందులు, అంటువ్యాధుల నుండి రక్షణకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, సకాలంలో ఎదకు రాని పశువులకు మరియు గర్భకోశ వ్యాధులకు చికిత్సలు,గర్భ ధారణ, పాల ఉత్పత్తి, పోషణ, పశువుల సంరక్షణ, పోషకాహారంపై అవగాహన కల్పించారు.తద్వారా పశువుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి పాల దిగుబడి, ఎదుగుదల ఉత్పాదకత పెరగనున్నాయి అని డా.రామకృష్ణ కీర్తి తెలిపారు.

మత్స్యకారుల సంక్షేమం, అభివృద్ధే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

- ప్రతి మత్స్యకారుడు పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదగాలన్నదే సంకల్పం - మత్స్యకార సొసైటీల బలోపేతానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది - ఆక్వా రంగంలో రాష్ట్రాన్ని ప్రథమ స్థానంలో నిలపడమే లక్ష్యం- మంత్రులు కొల్లు రవీంద్ర, సవిత, అచ్చెన్నాయుడు

విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మత్స్య సహకార సంఘాల సమాఖ్య (ఆఫ్ కాఫ్) నూతన చైర్మన్ యాటగిరి రాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. మత్స్యకార గ్రామాల్లో పర్యటించి, వారి సమస్యలను తెలుసుకుని ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కుల, మతాలకు అతీతంగా కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలను గుర్తించే వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వం ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై, ముఖ్యంగా మత్స్యకార సామాజిక వర్గం ఎదుర్కొన్న సమస్యలపై అనేక పోరాటాలను చేసానన్నారు. అధిష్టానం, రాష్ట్ర మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, కొల్లు రవీంద్ర, సవిత సూచనల మేరకు, సమైక్య 13 జిల్లాల మత్స్యకార సంఘాల మద్దతుతో మత్స్య సహకార సంఘాల సమైక్య చైర్మన్‌గా ఏకగ్రీవంగా తనను ఎన్నుకోవడం జరిగిందన్నారు. స్థానిక తుమ్మలపల్లి కళా క్షేత్రం లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మత్స్య సహకార సంఘాల సమాఖ్య (ఆఫ్ కాఫ్) చైర్మన్, పాలకవర్గ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన గనులు, భూగర్భ, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ.. ప్రతి మత్స్యకారుడిని ఒక పారిశ్రామికవేత్తగా తీర్చిదిద్దాలన్నదే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి మత్స్యకారుడు పారిశ్రామికవేత్త గా ఎదగాలన్నదే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. రాష్ట్రానికి అతిపెద్ద తీర ప్రాంతం ఉందని అత్యంత ఎక్కువ నీటి వనరులు ఉన్నాయని. అటువంటి ఆఫ్ కాఫ్ చైర్మన్‌గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికై, ఈరోజు ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్నటువంటి చైర్మన్ యాటగిరి రాంప్రసాద్, ఉపాధ్యక్షులు బి. రంగారావు లు అభినందనీయులన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దాదాపు 972 కిలోమీటర్ల తీర ప్రాంతం ఉందని, లక్షలాది కుటుంబాలు మత్స్యకార వృత్తిపై ఆధారపడి జీవనం కొనసాగిస్తున్నాయన్నారు. గత ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన జీవో నంబర్ 217 మత్స్యకారుల ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమని, దానిపై పోరాడి ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే అసెంబ్లీలో తీర్మానం ద్వారా దానిని రద్దు చేసామన్నారు. మత్స్యకారుల కోసం ప్రత్యేక రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేసామన్నారు. వేట నిషేధ కాలంలో ఇచ్చే ఆర్థిక సాయాన్ని 2019 లోనే ప్రభుత్వం ప్రారంభించిందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం అనేక కార్పొరేషన్లకు కొత్త నాయకత్వం వచ్చిందని, పదవులను కేవలం అలంకారప్రాయంగా చూడకుండా సామాజిక వర్గాల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేయాలని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర బి.సి. సంక్షేమం, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం, చేనేత, జౌళి శాఖల మంత్రి ఎస్. సవిత మాట్లాడుతూ.. తెలివికి, ధైర్యానికి మారుపేరు మత్యకారులని, సముద్రంతో పోరాడి చేపలను వేటాడి సమాజానికి అందించే మత్స్యకారుల ధైర్యాన్ని, కృషిని మంత్రి అభినందించారు. మత్స్యకారులు ఎప్పటి నుంచో తమ ప్రభుత్వానికి అండగా ఉంటున్నారని, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి వారు చేసిన కృషి అమోఘమని పేర్కొన్నారు. బీసీలంటే తమ ప్రభుత్వమని.. దివంగత స్వర్గీయ మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్.టి రామారావు చెప్పిన మాటలను ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేస్తూ, బీసీల అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఎంతో ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారన్నారు. మత్స్యకారుల భృతిని ?10,000 నుండి ?20,000 కు పెంచామన్నారు. గతంలో 9 మత్స్యకార గురుకుల పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేసి, అందులో 47% రిజర్వేషన్లు మత్స్యకార బిడ్డలకే ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. డీజిల్ సబ్సిడీ, వలలు, పడవలు, ఐస్ బాక్స్ లు, మోపెడ్లపై సబ్సిడీలను అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. చేపల పెంపకం, విక్రయాల్లో మహిళలకు 60% సబ్సిడీ అందిస్తూ వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నామని చెప్పారు. చేపలు, రొయ్యలు వంటి ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ, ఉత్పత్తితో పాటు వినియోగాన్ని కూడా పెంచాలని పిలుపునిచ్చారు. మత్స్యకారులందరూ ఈ కూటమి ప్రభుత్వానికి ఎల్లవేళలా అండగా ఉండాలని మంత్రి సవిత తెలియజేశారు.

87వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

-ముఖ్య అతిథులుగా టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధిలో మంచినీటి శుద్ధి కర్మగారంలో శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించబడినది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డ్ కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొని ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ సిద్ధార్థ నగర్ కి ఆనుకొని ఉన్న 12 ఎమ్ ఎల్ డి మంచినీటి శుద్ధి కర్మకారంలో మరమ్మత్తుల కొరకు 24లక్షల 80వేల రూపాయల నిధులు మంజూరు చేయించమని సంబంధిత కాంట్రాక్టు కలిసి పనులు పట్ల నాణ్యత తగ్గకుండా త్వరగా పూర్తిచేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన వార్డు అధ్యక్షులు సిరసపల్లి కనకరాజు, టీడీపీ వార్డ్ సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, ఆనంద్ కుమార్, బొడ్డా సన్యాసి, జనసేన నాయకులు కర్రీ నరసింగరావు, దాలయ్య, ఏటియన్ మూర్తి, కోరుకొండ కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, సుందర్ సునీల్, ఆదినారాయణ, సింహాద్రి, వెంకటేశ్వర్లు, నాయుడు, సచివాలయం సిబ్బంది, వాటర్ డిపార్ట్మెంట్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు చేరువగా లోకాయుక్త సేవలు

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు సేవలు చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఉపలోకాయుక్త పి.రజని నగరంలో ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. రెండు రోజుల క్యాంపులో భాగంగా తొలిరోజు జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో కోర్టు నిర్వహించి...శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాల నుంచి వచ్చిన వారి నుంచి ఫిర్యాదులు తీసుకున్నారు. అలాగే గతంలో నమోదైన ఫిర్యాదులపై విచారణ చేపట్టారు. ఉత్తరాంధ్రకు లోకాయుక్త కార్యాలయం (కర్నూలు) దూరంగా ఉన్నందున, ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదుల స్వీకరణ, ఇప్పటికే నమోదైన కేసుల విచారణ కోసం ఈ క్యాంపు నిర్వహించినట్టు రిజిస్ట్రార్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సేవల దుర్వినియోగం, ఇతర పాలనా సంబంధ అంశాలపై ఉపలోకాయుక్తకు 45 ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజల నుంచి లభిస్తున్న స్పందన ఉపలోకాయుక్తపై పెరుగుతున్న విశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబిస్తోందని రిజిస్ట్రార్ పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి క్యాంపులు నిర్వహించడం ద్వారా సకాలంలో న్యాయం అందుతుందన్నారు.

ఉప లోకాయుక్తకు పలు ఫిర్యాదులు... అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం లాలంకోడూరు పంచాయతీ రామచంద్రాపురంలో సర్వే నంబరు 292లో కట్టా పైడియ్యకు చెందిన 4.1 ఎకరాల డీపట్టా భూమిని రీసర్వేలో వేరొకరి పేరిట రెవెన్యూ రికార్డుల్లో నమోదుచేశారని ఆయన వారసుడు వెంకటేష్ ఉపలోకాయుక్తకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని పలు గ్రామాల్లో దళితుల భూములను రీసర్వే సమయంలో ఇతరుల పేరిట రికార్డులలో నమోదుచేశారని దళిత హక్కుల సాధన ప్రతినిధి బూసి వెంకటరావు ఫిర్యాదు చేశారు. విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలిలో 1991లో తమకు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన డీపట్టా భూములను ఇప్పుడు ప్రజా ప్రతినిధి ఒకరు కబ్జా చేశారని బాధితులు ఫిర్యాదు చేశారు.

మార్చి నాటికి విజయవాడ బైపాస్ నిర్మాణం పూర్తి

- కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ వెల్లడి

దిల్లీ: గొల్లపూడి నుంచి చినకాకాని వరకు 17.6 కిలోమీటర్ల మేర తలపెట్టిన విజయవాడ బైపాస్ నిర్మాణాన్ని ఈ ఏడాది మార్చి 31 నాటికి పూర్తిచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు కేంద్ర రహదారి, రవాణాశాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ తెలిపారు. లోక్‌సభలో జనసేన ఎంపీ వల్లభనేని బాలశౌరి అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన ఈ మేరకు సమాధానం ఇచ్చారు. "కృష్ణా నది మీదుగా ప్రధాన వంతెనలతో కూడిన ఈ ఆరు వరుసల బైపాస్‌రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.1,194.59 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 2019లో అనుమతులిచ్చాం. గత ఏడాది సెప్టెంబరు 30 నాటికి 13.410 కిలోమీటర్ల నిర్మాణం పూర్తయినట్లు తాత్కాలిక ధ్రువపత్రం మంజూరు చేశాం. మిగిలిన 4.226 కి.మీ. పనులను ఈ ఏడాది మార్చి 31నాటికి పూర్తిచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం" అని నితిన్ గడ్కరీ వివరించారు.

అధిక ఎక్సైజ్ డ్యూటీతో నష్టపోతున్నాం

- జగన్‌కు వర్జీనియా పొగాకు రైతుల వినతి

అమరావతి: కేంద్ర ప్రభుత్వం వర్జీనియా పొగాకు, సిగరెట్లపై విధించిన అధిక ఎక్సైజ్ డ్యూటీ, జిఎస్‌టి పెంపుతో తీవ్రంగా నష్టపోతున్నామని వైసిపి అధినేత వైఎస్ జగన్‌కు వర్జీనియా పొగాకు రైతులు తెలిపారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయనను ఏలూరు జిల్లా జంగారెడ్డిగూడెం మండలానికి చెందిన పొగాకు రైతులు కలిసి వినతిపత్రం ఇచ్చారు. కేంద్రం విధించిన జిఎస్‌టితో పొగాకు డిమాండ్ తగ్గి, ధరలు పడిపోతాయని, కొనుగోళ్లు తగ్గి, తమ జీవనోపాధి దెబ్బతింటుందని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారని తెలిపారు. అనేక జిల్లాల్లో ఇప్పటికే పొగాకు రైతులు నిరసనలు చేపడుతూ పన్నుల తగ్గింపు కోసం కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారని జగన్‌కు వివరించారు. దీనిపై జగన్ మాట్లాడుతూ.. పొగాకు రైతులు ఎదుర్కొనే ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని, దుస్థితిని కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళతామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పార్లమెంటు సమావేశాల్లో వైసిపి ఎంపిలు ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తుతారని తెలిపారు. జగన్‌ను కలిసిన వారిలో చింతలపూడి వైసిపి ఇన్‌ఛార్జి కంభం విజయరాజు, పార్లమెంటు ఇన్‌ఛార్జి జెట్టి గుర్నాథరావు, వర్జీనియా పొగాకు రైతు సంఘం అధ్యక్షులు సత్రం వెంకట్రావు, నాయకులు సతీష్, సత్యనారాయణ, వీర్రాజు తదితరులు ఉన్నారు.

లడ్డూపై చార్జిషీటు చంద్రబాబుకు అవమానం : లక్ష్మీపార్వతి

తిరుమల లడ్డూపై సిట్ చార్జిషీటు చంద్రబాబుకు అవమానమని వైసిసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మీపార్వతి విమర్శించారు. దీనిపై లోకేష్, వపన్ కూడా పచ్చి అబద్ధాలు చెబుతున్నారని పేర్కొన్నారు. బోలేబాబా డెయిరీకి అనుమతినిచ్చింది చంద్రబాబని, కోట్లాది మంది యాత్రికుల మనోభావాలను దెబ్బతీశారని అన్నారు. జంతువుల కొవ్వు కలిసిందని చెప్పిన చంద్రబాబు.. సిట్ జంతువుల కొవ్వు లేదని చెబితే ఇప్పుడు ఎందుకు నోరెత్తడం లేదని ప్రశ్నించారు.

వివాదాస్పద ఫ్లెక్సీలపై ఫిర్యాదు : మనోహర్‌రెడ్డి

లడ్డూలో జంతువుల కొవ్వు లేదని సిట్ తేల్చిందని, అయినా అప్రజాస్వామికంగా జంతువుల కొవ్వు కలిసిందని ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారని, వాటిపై న్యాయపరంగా పోరాడుతామని వైసిసి లీగల్‌సెల్ అధ్యక్షులు మనోహర్‌రెడ్డి తెలిపారు. అసలు విషయం బయటకు రావడంతో ఇప్పుడు కల్తీ నెయ్యి అని మాటమార్చారని విమర్శించారు. ఫ్లెక్సీలు వేసిన వారి సిసి ఫుటేజీతో సహా కోర్టుకు సమర్పిస్తామని పేర్కొన్నారు.

పాన్ ఇండియా డ్రీమ్స్‌తో బాలీవుడ్ వైపు ప్రీతి
ముకుందన్.. కోలీవుడ్ ఎంట్రీకి సిద్ధమవుతున్న మృణాల్

వారానికో కొత్త హీరోయిన్ పరిచయమవుతున్న ఈ రోజుల్లో సినీ ఇండస్ట్రీలో నిలదొక్కుకోవడం కథానాయికలకు పెద్ద సవాలుగానే మారింది. అందుకే క్రేజ్ ఉన్నప్పుడే అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే ఆలోచనతో ముందుకెళ్తున్నారు. ముఖ్యంగా పాన్ ఇండియా ట్రెండ్ బలపడిన తర్వాత ఒక్క భాషకే పరిమితం కాకుండా ఇతర ఇండస్ట్రీల్లోనూ తమ సత్తా చాటాలని హీరోయిన్లు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఒకవైపు నార్త్ భామలు సౌత్ సినిమాలపై దృష్టి పెడుతుంటే, మరోవైపు దక్షిణాది కథానాయికలు బాలీవుడ్‌లో తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవాలని భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలువురు సౌత్ హీరోయిన్లు హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టగా, కొందరు అక్కడ మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. మరికొందరు మాత్రం ఆశించిన స్థాయిలో అవకాశాలు అందుకోలేక ఫేడ్ అవుట్ అయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇప్పుడు మరో దక్షిణాది హీరోయిన్ ప్రీతి ముకుందన్ బాలీవుడ్ ఎంట్రీకి రెడీ అవుతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. టాలీవుడ్‌లో 'ఓం భీమ్ బుష్' సినిమాతో హీరోయిన్‌గా పరిచయమైన ప్రీతి ముకుందన్, ఆ తర్వాత స్టార్ మూవీతో తమిళ ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టింది. 'కన్నప్ప' సినిమాలో నెమలి పాత్రలో ఆమె చేసిన నటనకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. ఇక మలయాళంలో 'సర్వం మాయ' సినిమాతో బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌ను ఖాతాలో వేసుకుని, అన్ని భాషల్లోనూ తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఇప్పుడు ప్రీతి ముకుందన్‌కు బాలీవుడ్ నుంచి బంపర్ ఆఫర్ వచ్చిందన్న టాక్ ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. బాలీవుడ్ యంగ్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్ సరసన ఆమె నటించే అవకాశం ఉందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కార్తీక్ ప్రస్తుతం 'నాగ్జిల్లా' సినిమాతో పాటు దర్శకుడు కబీర్ ఖాన్‌తో ఓ ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నాడు. ఈ రెండు సినిమాల్లో ఏదో ఒకదానిలో ప్రీతి హీరోయిన్‌గా ఎంపికయ్యే అవకాశముందని సమాచారం. ప్రస్తుతం ఆమెతో చర్చలు జరుగుతున్నాయని, అన్నీ అనుకూలిస్తే త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. ఇక మరోవైపు గార్జియస్ బ్యూటీ మృణాల్ ఠాకూర్ కోలీవుడ్ ఎంట్రీపై వార్తలు నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. మృణాల్ ప్రస్తుతం ఆమె 'డెకాయిట్'తో పాటు అల్లు అర్జున్–అట్లీ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న భారీ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. దీనితో పాటు పలు హిందీ సినిమాలు కూడా ఆమె చేతిలో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో తాజాగా మృణాల్ ఓ తమిళ ప్రాజెక్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. 'డ్రాగన్' ఫేమ్ అశ్వత్ మారిముత్తు దర్శకత్వంలో శింబు (STR) హీరోగా తెరకెక్కనున్న చిత్రం కోసం ఆమెను హీరోయిన్‌గా ఎంపిక చేసినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. STR 51 అనే వర్కింగ్ టైటిల్‌తో రూపొందనున్న ఈ రొమాంటిక్ డ్రామాపై ప్రస్తుతం చర్చలు సాగుతున్నాయని, అన్నీ సవ్యంగా జరిగితే ఈ సినిమాతోనే మృణాల్ ఠాకూర్ కోలీవుడ్‌లో అడుగుపెట్టనుందని తమిళ సినీ వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

పార్టీ వాయిస్ వినిపించండి

- జనసేన ఎమ్మెల్యేలకు పెద్దల సూచన

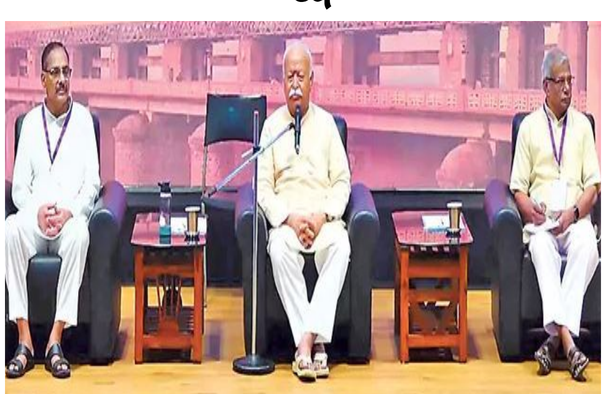
విశాఖపట్నం: జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కళ్యాణ్ విశాఖ జిల్లా పర్యటనలో ఉండగానే ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలకు పార్టీ పెద్దలు కొద్దిసేపు క్లాస్ తీసుకున్నారు. వాస్తవానికి పార్టీ అధినేతే వర్చువల్ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలతో మాట్లాడతారని, అంతా అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. అయితే ఆయన జంతు ప్రదర్శనశాల, కంబాలకొండ సందర్శనకు బయలుదేరడంతో విజయవాడ పార్టీ కార్యాలయం నుంచి రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ అధ్యక్షుడు, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, పార్టీ కార్యాలయ వ్యవహారాలు చూసే ఎమ్మెల్సీ హరిప్రసాద్‌లు ఆడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఎమ్మెల్యేలతో మాట్లాడారు. ఒక్క ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోనే నలుగురు ఎమ్మెల్యేలు ఉండడంతో ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతం నుంచి పార్టీ వాయిస్ వినిపించాలని వారికి సూచించారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, అమలు చేస్తున్న పథకాల గురించి అవసరమైనప్పుడు తప్పనిసరిగా మీడియా ముందుకువచ్చి మాట్లాడాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి వినియోగం విషయంపై పెద్దఎత్తున చర్చ జరుగుతున్నందున దానిపై కూడా ప్రాంతాల వారీగా మాట్లాడాల్సి ఉందన్నారు. ఏ చిన్న అవకాశం దొరికినా జనసేన పార్టీ అధినేతపై ప్రతిపక్ష పార్టీ నాయకులు విరుచుకుపడుతున్నారని, దానిపై కూడా స్పందించాలని, వాటిని ఖండించాలని సూచించారు. విశాఖ ఉత్సవ్, అనకాపల్లి ఉత్సవ్, అరకు ఉత్సవ్‌లు విజయవంతంగా జరిగేలా ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

ఇంట్లో ఒప్పుకోకపోతే లేచిపోయి పెళ్లి చేసుకుందామనుకున్నాం: కీర్తి సురేష్

'మహానటి' కీర్తి సురేష్ తన చిన్ననాటి స్నేహితుడు, లాంగ్ టైమ్ బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఆంటోనీ తట్టిల్‌ను ప్రేమ వివాహం చేసుకుని అభిమానులను సర్‌ప్రైజ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజాగా తన ప్రేమ, పెళ్లికి సంబంధించిన కొన్ని షాకింగ్ విషయాలను కీర్తి సురేష్ తాజాగా పంచుకుంది. తాము 15 ఏళ్లుగా ప్రేమలో ఉన్నామని, ఒకానొక దశలో తమ పెళ్లికి పెద్దలు అంగీకరించకపోతే 'లేచిపోయి' పెళ్లి చేసుకోవాలని కూడా నిర్ణయించుకున్నట్లు ఆమె వెల్లడించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. తమ పెళ్లి ఇంత వైభవంగా, అందరి సమక్షంలో జరుగుతుందని తాము అస్సలు ఊహించలేదని, కానీ చివరికి పెద్దల అంగీకారంతో గోవాలో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య తమ వివాహం వేడుకగా జరిగిందని కీర్తి పేర్కొంది. పెళ్లి సమయంలో జరిగిన భావోద్వేగ క్షణాలను గుర్తు చేసుకుంటూ, ఎప్పుడూ చాలా ధైర్యంగా, దృఢంగా ఉండే ఆంటోనీ తాళి కట్టే సమయంలో తొలిసారి ఎమోషనల్ అయ్యాడని ఆమె తెలిపింది. ఆయన కళ్లలో నీళ్లు చూడటంతో తాను కూడా భావోద్వేగానికి లోనయ్యానని, 15 ఏళ్ల నిరీక్షణ కేవలం 30 సెకన్ల మంగళసూత్ర ధారణతో ఒక అందమైన బంధంగా మారిందని కీర్తి ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఆ క్షణం ఒక కల నిజమైనట్లు అనిపించిందని, ఆ ఆనందంలో కన్నీళ్లు ఆగలేదని ఆమె చెప్పుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం కీర్తి సురేష్ తన వైవాహిక జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తూనే, వరుస సినిమాలతో కెరీర్ పరంగా కూడా దూసుకుపోతోంది.

స్థానిక భాషలే సంప్రదాయ విలువల రక్షా కవచాలు

- అందుకే మాతృభాషలో విద్య తప్పనిసరి
- 'భవిష్య భారతం..' సదస్సులో ఆరెస్సెస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్



అమరావతి: 'లౌకిక, సామ్యవాదం, ప్రజాస్వామ్యం అన్నింటికీ భారతీయ విలువలే రక్షా కవచం. ఆ సంప్రదాయ విలువలు తరతరాలకు అందించాలంటే మాతృభాషలో విద్య తప్పనిసరి. ఆంగ్లం కోసం పోటీపడుతూ స్థానిక భాషలను నిర్లక్ష్యం చేయడం ప్రమాదకరం' అని రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ (ఆరెస్సెస్) చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ అన్నారు. ఆరెస్సెస్ వందేళ్లు పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా వివిధ రంగాల్లోని అనుభవజ్ఞులతో విజయవాడలో నిర్వహించిన 'భవిష్య భారతం– దృష్టి దిశ' సదస్సులో భాగవత్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, మాట్లాడారు. 'పిల్లలు భారతీయ భాషల్లో చదివితే సంస్కృతి, భావోద్వేగాలు, నైతిక విలువలు సహజంగా అబ్బుతాయి. ఈ మార్పు ప్రతి కుటుంబం నుంచి మొదలవ్వాలి. స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తే స్థానిక ఉపాధి, ఆర్థిక వృద్ధి సాధ్యమవుతుంది' అని స్పష్టంచేశారు. 'మన దేశం, ధర్మం, సమాజంపై అనేక కుట్రలు జరుగుతున్నాయి. అడ్డుకోవాలంటే సజ్జనశక్తి ఏకమవ్వాలి' అని భాగవత్ అన్నారు. 'దేశం కోసం నిజాయతీగా పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరూ సజ్జనశక్తిలో భాగమే. సంఘటిత సమాజ శక్తితో ధర్మాన్ని రక్షిస్తూ, దేశాన్ని గౌరవ శిఖరాలకు చేర్చే శక్తిని ఆ భగవంతుడు ప్రసాదించాలని కోరుతున్నా. మన దేశంలో చెడుకంటే మంచి 40 రెట్లు ఎక్కువ జరుగుతున్నా.. అది వెలుగులోకి రావడంలేదు. మంచి పనుల వెనుక ఉన్నదే సజ్జనశక్తి. దీన్ని సవ్యదిశలో పెడితే దేశంలో భారీ మార్పులు వస్తాయి. అందుకే సంస్థాగత విస్తరణ అవసరం. దేశ జనాభా 142 కోట్లపైగా ఉన్నా.. సంఘటితంగా ఉన్నవారు తక్కువే. దీన్ని విస్తరించాల్సి ఉంది. సజ్జనశక్తి ద్వారా హిందూ సమాజ బలం, హిందుత్వం బలం అందరికీ చెప్పాలి' అని పేర్కొన్నారు. ఆరెస్సెస్‌ను అర్థం చేసుకోవాలంటే దూరం నుంచి కాదు.. లోపలికి వచ్చి వాస్తవాలు తెలుసుకోవాలని భాగవత్ అన్నారు. "సమాజ శ్రేయస్సుకు మాత్రమే పనిచేసే స్వార్థ రహితులు, ప్రజలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నవారు సంఘటితం కావాలి. అలాంటి వారిని తీర్చిదిద్దడమే ఆరెస్సెస్ ప్రధాన లక్ష్యం. దీన్నే 'వ్యక్తి నిర్మాణం' అంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తులతో దేశంలో అన్నీ సజావుగా సాగుతాయి. హిందూ భావన అంటే ఇతరుల మార్గాలను గౌరవించడం, అన్ని మార్గాలనూ సత్యంగా అంగీకరించడం.. ఇదే భారత సంప్రదాయం. ధర్మం అంటే కేవలం మతం కాదు. జీవన విధానం. కలిసి జీవించడం, కలిసి అడుగులు వేయడం, కలిసి ముందు సాగడం ఇదే ధర్మం. ఈ భావన ఆధారంగానే భారతీయ జీవన సంప్రదాయం రూపుదిద్దుకుంది. హిందుత్వం అంటే ఏకత్వ భావన. ఈ సత్యాన్ని మన రుషులు అనుభవంతో గ్రహించారు. దీని ఆధారంగా ఏర్పడిన జీవనధారే భారతీయ సంస్కృతి. అందుకే.. చరిత్రలో ఎన్నో దాడులు, మార్పులు వచ్చినా మన దేశం మౌలికమైన ధర్మ భావనను ఏనాడూ వదల్లేదు. అదే భారతీయ ధర్మ పరంపర బలం" అని వెల్లడించారు. ఆరెస్సెస్ ప్రాంత సహ సంపర్క్ ప్రముఖ్ రాఘవేంద్ర అధ్యక్షతన సదస్సులో దక్షిణ మధ్య క్షేత్ర సహ సంఘ్ చాలక్ డి.రామకృష్ణ, ప్రాంత సంఘ్ సంచాలక్ ఎన్.హరికుమార్‌రెడ్డి, ఆరెస్సెస్ ప్రతినిధులు మోహన్, మురళీకృష్ణ, రామకృష్ణ, భరత్‌కుమార్, వెంకటేశ్, వేణుగోపాల్ నాయుడు, విజయ ఆదిత్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. సదస్సుకు హాజరైన వారి ప్రశ్నలకు ఆరెస్సెస్ చీఫ్ సమాధానాలు చెప్పారు. వేదిక వద్ద 'వందేళ్ల ఆరెస్సెస్ ప్రస్థానం'పై చిత్ర ప్రదర్శన, ఏవీ ఏర్పాటు చేశారు.

మెగాస్టార్ వింటేజ్ మ్యాజిక్‌తో రికార్డుల వర్షం..
'మూవీ ఘన విజయం వెనుక అనిల్ రావిపూడి ప్లాన్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా, విక్టరీ వెంకటేష్ కీలక పాత్రలో నటించిన 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలై బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌గా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుని సుమారు రూ.400 కోట్ల వరకు గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించి టాలీవుడ్‌లో నయా రికార్డులు సృష్టించింది. ఈ సినిమాలో చిరంజీవి వింటేజ్ లుక్ మాత్రమే కాదు, ఆయన టైమింగ్‌కు తగ్గ కామెడీ, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ప్రేక్షకులను మరోసారి ఆయన పాత రోజులను గుర్తు చేసేలా చేశాయి. ముఖ్యంగా ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ నుంచి మాస్ ఆడియన్స్ వరకూ అన్ని వర్గాల వారిని సినిమా అలరించడంతో చిత్రయూనిట్‌తో పాటు మెగా అభిమానులు సంబరాల్లో మునిగిపోయారు. ఈ భారీ విజయం దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి క్రేజ్‌ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో అనిల్ మాట్లాడుతూ, ఓ హీరో కోసం కథ రాసేటప్పుడు ఆయనపై పూర్తి ప్రేమ, అభిమానం ఉండాలని, అప్పుడే కథ సహజంగా, బలంగా వస్తుందని తెలిపారు. చిరంజీవిలాంటి లెజెండరీ స్టార్ కోసం కథ రాసేటప్పుడు ఇదే సూత్రాన్ని పాటించానని చెప్పారు. అలాగే సినిమా ప్రారంభంలోనే యాక్షన్ సీన్‌తో ఎంట్రీ ఇవ్వకుండా, బట్టలు ఆరేసుకునే వరప్రసాద్ ఒక ఆంటీతో గొడవపడే సాధారణ సీన్ ద్వారా పాత్రను పరిచయం చేయాలని ముందే నిర్ణయించుకున్నానని వెల్లడించారు. నేషనల్ సెక్యూరిటీ అడ్వైజర్ పాత్రలకు సాధారణంగా యాక్షన్ ఓపెనింగ్ ఉంటుందని, దాన్ని బ్రేక్ చేసి విడాకులు తీసుకున్న ఓ సాధారణ వ్యక్తి రోజువారీ జీవితాన్ని చూపించడం ద్వారా ప్రేక్షకులను పాత్రకు దగ్గర చేయాలనుకున్నానని చెప్పారు. ఆ తర్వాత నుంచే చిరంజీవి మాస్ యాంగిల్, హీరోయిజాన్ని స్టెప్ బై స్టెప్‌గా ఎలివేట్ చేశామని తెలిపారు. అంతేకాదు, సినిమాలో ఋఎం గణేష్‌తో తెరకెక్కించిన ఓ 6–7 నిమిషాల ఎపిసోడ్‌ను ఎడిటింగ్ దశలో తొలగించినట్లు అనిల్ రావిపూడి వెల్లడించారు. షూటింగ్ సమయంలో బాగానే అనిపించిన ఆ సన్నివేశం ఎడిట్‌లో కథ ఫ్లోను డిస్టర్బ్ చేస్తున్నట్లు అనిపించడంతో తొలగించామని, చిరంజీవి కూడా వెంటనే అంగీకరించారని చెప్పారు. ఆ సీన్ తీసేయడంతో సినిమాకు మరింత వేగం వచ్చిందని తెలిపారు. మొత్తం షూటింగ్ అనుభవం ఒక పండగలా జరిగిందని, చిరంజీవితో పని చేయడం తన కెరీర్‌లో ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే అనుభూతి అని అనిల్ రావిపూడి భావోద్వేగంగా చెప్పారు.

టీటీడీపై దుష్ప్రచారం చేసిన వారిపై పీడీ చట్టం అమలు చేయాలి

తిరుపతి: తిరుమలపై, టీటీడీపై కావాలనే దుష్ప్రచారాలు, అపోహలు సృష్టించే వారిపై తక్షణమే పీడీ యాక్ట్ అమలు చేయాలని పలువురు స్వామిజీలు కూటమి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. టీటీడీపై జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాలను, అపోహలను నమ్మవద్దని కోరుతూ పలువురు స్వామిజీలు, భక్తులు తిరుపతిలో ప్రదర్శన నిర్వహించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంలో టీటీడీలో జరిగిన అవినీతి, అక్రమాలపై తిరుపతిలోని మహతి ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన జాతీయ హిందూ ధార్మిక సదస్సులో విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా స్వామిజీలు మాట్లాడుతూ... ఇటీవల కొందరు కావాలనే టీటీడీపై సోషల్ మీడియా ద్వారా దుష్ప్రచారం చేస్తూ అపోహలు సృష్టిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com