

పెట్టుబడులకు ఏపీ గమ్యస్థానం

- రాష్ట్రంలో అపార సహజ వనరులు, మేధో వనరులు - గ్లోబల్ ఎడ్యుకేషన్ హబ్ అమరావతి అభివృద్ధి - సింగపూర్లో స్టార్టప్ వెంచర్ క్యాపిటలిస్టులతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమావేశం

అమరావతి: పెట్టుబడులకు ఏపీ గమ్యస్థానమని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేవారికి ఇక్కడ విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అపారమైన సహజ వనరులు, మేధోసంపత్తితో కూడిన మానవ వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన స్టార్టప్ వెంచర్ క్యాపిటలిస్టులతో నిర్వహించిన రౌండ్టేబుల్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, రాజధాని అమరావతిని క్యాంటన్ వ్యాప్తిగా రూపొందిస్తున్నామని, రెండేళ్లలో క్యాంటన్ కంప్యూటర్ల సరఫరా చేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్లు విశాఖకు రప్పించామని చెప్పారు. ఐటీ దిగ్గజ కంపెనీలన్నీ విశాఖకు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అసకాపల్లిలో ఆర్సెల్లార్ మిట్టల్ స్టీల్ సిటీ నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. అమరావతిలో గ్లోబల్ విద్యాసంస్థలు ఏర్పాటు అవుతున్నాయన్నారు. అమృత, ఎస్ఆర్ఎం, విల్ వంటి ప్రముఖ వర్సిటీలను ఇప్పటికే తీసుకువచ్చామని, ఇంకా మరెన్నో ప్రసిద్ధ విద్యాసంస్థలు రానున్నాయని చంద్రబాబు వివరించారు. ఆధునిక, వినూత్న ఆలోచనలతో, అద్భుత వేగంతో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దేశాన్ని బలమైన ఆర్థిక శక్తిగా మలుస్తున్నారని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. భారత్తు సంస్కరణలతో దూసుకుపోతున్న అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా ఆయన అభివర్ణించారు. ఎలక్షట్రనిక్స్ పరికరాలు ఇప్పుడు భారత్ నుంచి ఎగుమతి అవుతున్నాయని, ఐదో జనరేషన్ యుద్ధ విమానాల తయారీ సహా నూతనోత్పత్తులు దేశంలోనే తయారవుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. తయారీ, పారిశ్రామిక రంగాలను ప్రోత్సహించే దిశగా రాష్ట్రంలో 'ఒక కుటుంబం- ఒక పారిశ్రామికవేత్త' విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. భారత హైకమిషన్లో సీఎం భేటీ... సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న చంద్రబాబు అక్కడి భారత హైకమిషన్లో శిల్పక అంబులేతో భేటీ అయ్యారు. ఏపీ అభివృద్ధి ప్రయోజనంలో సింగపూర్ కీలక భాగస్వామ్యం కావాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు సింగపూర్ కంపెనీలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్, సెమీ కండక్టర్లు, క్యాంటన్ టెక్నాలజీ రంగాల్లో ఉన్న అనుకూలతలను వివరించారు. 'ఓపి బిల్డింగ్, సివిల్ వియోషన్ మెయింటెనెన్స్, రిపేర్ అండ్ ఆపరేషన్స్ (ఎంఆర్ఎస్) కేంద్రాలు



నెలకొల్పేందుకు రాష్ట్రంలో అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ప్రకృతి సేద్యం విషయంలో కొత్త లక్ష్యాలను సాధిస్తున్నాం. 30 లక్షల ఎకరాల్లో ప్రకృతి సేద్యానికి రైతులు ముందుకొచ్చారు. రోబోటిక్స్, వైద్య పరికరాలు, హార్వేస్ట్, ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ రంగాల్లో సహకారం కోరుతున్నాం. సింగపూర్ టెక్ అవసరాలు తీర్చేందుకు రాష్ట్రం సిద్ధంగా ఉంది. భారత్తు సం.1 చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రధాని మోదీ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఆయన చొరవతో ప్రపంచ స్థాయి సంస్థలు రాష్ట్రానికి వచ్చాయి. సింగపూర్ వర్సిటీలు, రాష్ట్ర సంస్థల మధ్య భాగస్వామ్యం నెలకొల్పండి" అని సీఎం కోరారు. హైకమిషన్లో స్పందిస్తూ భారత్లోని వివిధ రాష్ట్రాలతో కలిసి పనిచేసేందుకు సింగపూర్ ఆసక్తిగా ఉందని తెలిపారు. అమరావతి పనులపై ప్రాఫెసర్ ఆర్...నేషనల్ వర్సిటీ ఆఫ్ సింగపూర్ (ఎస్యూఎస్) అధ్యక్షుడు టాన్ ఎంగ్ చేయ్యో సీఎం సమావేశమయ్యారు. ఎస్యూఎస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ విభాగాల సీనియర్ అధికారులతోనూ చర్చలు జరిపారు. ఏపీలో ఎస్యూఎస్ ఇంటర్నేషల్ బ్రాంచ్ లేదా శాటిలైట్ క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. అమరావతి క్యాంటన్ వ్యాప్తిలో ప్రపంచ స్థాయి సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్లెన్స్ ఏర్పాటుకు సాంకేతిక, పరిశోధనా సాయం కావాలని, గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ అకాడమీలా సరికొత్త పాలసీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రాక్చర్ ఏర్పాటుకు సహకరించాలని కోరారు. సీఎం ప్రతిపాదనలపై టాన్ ఎంగ్ చేయ్యో సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనుల గురించి పలువురు ప్రాఫెసర్లు ఆర్ టీశారు. గతంలో అమరావతి మార్గర్ ఫ్లాన్



రికార్డు సమయంలోనే భూసమీకరణ విధానంలో భూములు కేటాయిస్తున్నామన్నారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్లు అవసరమైన భూమిని 2 నెలల్లోనే సమకార్యామని చెప్పారు. వివిధ పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టుల స్థాపనకు ఇదే సరైన సమయమని, ప్రతిభాపంతులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వినూత్న ఆలోచనలు కలిగిన మేధావులు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని సీఎం ఆహ్వానించారు. రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ పెట్టుబడులకు వీలొందని చెప్పారు. సింగపూర్ ప్రధానితో సీఎం భేటీ... సింగపూర్ ప్రధాని లారెన్స్ వాంగ్గో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ అయ్యారు. వివిధ అంశాలపై ఇద్దరు నేతలూ దాదాపు అరగంట పాటు చర్చలు జరిపారు. టెక్నాలజీ, సెమీ కండక్టర్లు, క్యాంటన్, ఏఐ, వర్సిటీల్లో పరిశోధనలకు సహకారం అందించాలని సీఎం కోరారు. రాష్ట్రంలోని నగర, పట్టణ ప్రాంతాల్లో అర్బన్ గవర్నెన్స్ నూ సహకరించాలని కోరారు. ఏపీ నుంచి ఉద్యాన, ఆకాస్మ ఉత్పత్తులు దిగుమతి చేసుకోనే అంశాన్ని పరిశీలించాలని ప్రతిపాదించారు. ఈ సందర్భంగా రాజధాని అమరావతి నిర్మాణాల గురించి సింగపూర్ ప్రధాని అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యాసంస్థలు, మౌలిక సదుపాయాలు, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో చేపడుతున్న నిర్మాణాల గురించి ప్రత్యేకంగా ఆర్ టీశారు. కాగా, సింగపూర్ విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి వివియన్ బాలకృష్ణన్ సీఎం సమావేశమయ్యారు. సింగపూర్- ఏపీ మధ్య విమాన కనెక్టివిటీని వృద్ధి చేయాలన్న అభిప్రాయాన్ని ఇరువురూ వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రి పి.నారాయణ కూడా పాల్గొన్నారు.

రూపొందించడంలో తమ భాగస్వామ్యాన్ని వారు గుర్తుచేసుకున్నారు. పరిశ్రమలకు చక్కచక్కా భూములు... ఏపీలో భూసమీకరణ విధానాన్ని అర్థవంతంగా, ప్రయోగాత్మకంగా, అచరణాత్మకంగా అమలు చేశామని సీఎం చెప్పారు. రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం కోసం 33వేల ఎకరాల భూమిని పైనా ఖర్చులేకుండా సమీకరించామని గుర్తుచేశారు. పౌరసేవలతో పాటు అన్ని అంశాలను టెక్నాలజీతో అనుసంధానించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలు, విద్యాసంస్థలకు రూపొందించడంలో తమ భాగస్వామ్యాన్ని వారు గుర్తుచేసుకున్నారు. పరిశ్రమలకు చక్కచక్కా భూములు... ఏపీలో భూసమీకరణ విధానాన్ని అర్థవంతంగా, ప్రయోగాత్మకంగా, అచరణాత్మకంగా అమలు చేశామని సీఎం చెప్పారు. రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం కోసం 33వేల ఎకరాల భూమిని పైనా ఖర్చులేకుండా సమీకరించామని గుర్తుచేశారు. పౌరసేవలతో పాటు అన్ని అంశాలను టెక్నాలజీతో అనుసంధానించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలు, విద్యాసంస్థలకు

భారత్, స్లోవేకియా మధ్య సత్సంబంధాలు బలోపేతం

- కుదిరిన 11 ఒప్పందాలు - స్లోవేకియా ప్రధాని రాబర్ట్ ఫికోతో భారత ప్రధాని మోదీ ద్వైపాక్షిక చర్చలు

బ్రెటిస్లావా: జీ7 శిఖరాగ్ర సదస్సులో భాగంగా యూరప్లో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని మోదీ స్లోవేకియాలో దేశ రాజధాని బ్రెటిస్లావాలో ఆ దేశ ప్రధాని రాబర్ట్ ఫికోతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. ఇరుదేశాల మధ్య సత్సంబంధాలను 'సమగ్ర భాగస్వామ్యం' స్థాయికి ఉన్నతీకరిస్తున్నట్లు చర్చల సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా కీలక రంగాల్లో పరస్పర సహకారం, వాణిజ్యం బలోపేతమే లక్ష్యంగా 11 కీలక ఒప్పందాలను ఇరుదేశాల అగ్రనేతలు కుదుర్చుకున్నారు. వలసలు, డిజిటల్ సాంకేతికత, రక్షణ, ఉన్నత విద్య, క్యాంటన్ కమ్యూనికేషన్స్ మొదలు పలు రంగాలపై చర్చలు జరిపారు. ద్వైపాక్షిక ఆర్థిక బంధం వదిలిపెట్టే లక్ష్యంగా వీలైనంత త్వరగా ఇండియా-యూరప్ స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం అమలుకు కృషిచేయాలని ఇరు నేతలు అంగీకారానికి వచ్చారు. ద్వైపాక్షిక, బహుముఖ సహకారం మరింత పెరగాలి. అందుకే బంధాన్ని సమగ్ర భాగస్వామ్యం స్థాయికి పెంచుతున్నాం. సమగ్ర భాగస్వామ్యం అనేది మన రెండు దేశాల ఉమ్మడి విశ్వాసాలు, ప్రాధమ్యాలు, ఉమ్మడి భవిష్యత్తు ప్రతీక. తాజా చర్చలు రెండు దేశాల బంధాన్ని మరింత సమృద్ధిగా శిఖరాలకు చేర్చాయి. అబ్బ శక్తి, జియోథర్మల్ విద్యుత్ వంటి ఇంధన వనరుల ద్వారా ఇంధన భద్రత, సుస్థిరత, స్వావలంభన సాధిస్తాం. మన ఉమ్మడి సామర్థ్యం అమోఘం. మన సంకల్పాలు అత్యున్నతం. ఆరోమొబైల్స్, రైల్వేలు, అధునాతన తయారీకేంద్రాలు, హరిత సాంకేతికతలకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తాం. పరస్పర విశ్వాసం, పూర్వోహిత్య భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించే దిశగా కలిసి ముందుకువచ్చేద్దాం. భారత్-బరోపా సహజ స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందానికి స్లోవేకియా



సమ్మతి తెలిపింది. ఒప్పందం అమల్లోకి వస్తే ఇరుదేశాల్లోని పరిశ్రమలు, అంకుర సంస్థలు, వాణిజ్యం మునుపెన్నడూలేనంతగా ప్రయోజనం పొందటం ఖాయం" అని మీడియా సంయుక్త ప్రకటనలో ప్రధాని మోదీ అన్నారు. రక్షణరంగంలో సహకారంపై ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ(ఎల్ఓఓ)పై నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితిలోని భద్రతా మండలి వంటి ఉమ్మడి వేదికలపై పరస్పరం సహకరించుకోవాలని ఇరుదేశాలు అంగీకారానికిచ్చాయి. ఇరుదేశాల మధ్య కాల్?మకులు, వలసదారుల తరలింపుపైనూ ఒప్పందం కుదిరింది. కాల్?మకులు సంక్షేమ భద్రతా ఒప్పందాన్ని రెండు దేశాలు కుదుర్చుకున్నాయి. స్లోవేకియాలో పర్యటిస్తున్న మొట్టమొదటి భారత ప్రధాని మోదీయే కావడంతో ఆదివారం రాత్రి దేశ రాజధానిలో ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. హోటల్ వద్ద విడితాం గ మంత్రి జూజ్ బ్లానర్ సాదరంగా ఆహ్వానించారు.

పార్టీ కంటే దేశ సమగ్రతకే ప్రాధాన్యం



- జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్

దిల్లీ: జనసేన ప్రారంభించినప్పుడు దేశ సమగ్రత, శ్రేయస్సు తప్ప.. తనకు ఏ ఆలోచనా లేదని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. పార్టీ స్థాపించినప్పుడు అధికారం వస్తుందో, రాద్ కూడా తెలియదన్నారు. 'జాతీయ సమగ్రత కోసం సేన ప్రస్థానం' పేరిట దిల్లీలో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ స్థాపించి 12 ఏళ్లు పూర్తయిందని, ఈ ప్రయోజనం చాలా పోరాటాలు చేశామని, పరాజయాలు ఎదుర్కొన్నామని చెప్పారు. "మారుతున్న సామాజిక, రాజకీయ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా 7 ప్రాథమిక సూత్రాలను వదలేద్దాం. నిర్దిష్ట అచరణాత్మక విధానంతో 21 ఎమ్మెల్యే స్థానాలు, 3 ఎంపీ స్థానాలను సాధించాం. లక్ష మంది సభ్యులతో ప్రారంభమైన పార్టీకి.. 20 లక్షలకుపైగా సభ్యులు వచ్చాయి. ఇటీవల కాలంలో అన్ని ప్రాంతాల నుంచి వేల మంది పార్టీలో చేరుతున్నారు. పార్టీ ప్రయోజనాల కంటే.. దేశ సమగ్రతతో తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. దేశ స్ఫూర్తిని కాపాడుకోవడం ఒక రోజుతో



అయ్యే పని కాదు. దేశ స్ఫూర్తిని ప్రతిఠరం ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సి తెలంగాణ ఏర్పాటుకు ఏనాడూ జనసేన అడ్డు చెప్పలేదు. 2014లో ఏపీని విభజించిన తీరును చూసి మాత్రమే ఆవేదన వ్యక్తం చేశాం. విభజన విషయంలో కాంగ్రెస్ వ్యవహరించిన తీరు.. ఆసంతృప్తిని, ఆశాంతిని వ్యక్తించింది. అప్పటి నుంచి ఇప్పటికీ వారి ధోరణి మారలేదు. జనసేన సభకు అనుమతివ్వకుండా అడ్డుకోవడమే అందుకు ఉదాహరణ. దిల్లీ మెడలు వంచుతాం.. తదాఖా చూపిస్తామంటూ చాలామంది పెద్దలు మాటలు చెబుతారు. వాస్తవానికి అలాంటి నేతలు దిల్లీకి రాగానే వెనక్కి తగ్గుతారు. చాలాసార్లు మనకు మనం తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటాం. ప్రతి వ్యక్తి కూడా సమాజంలో మార్పు తీసుకురావచ్చు. ఈ మధ్య కాక్రోచ్ పార్టీ ఎలా పుట్టుకొచ్చిందో చూస్తున్నాం. కాక్రోచ్ పార్టీని చూస్తే.. చలివీమల పద్యం గుర్తుకొచ్చింది. చలివీమలు కూడా బలమైన పామును చంపేస్తాయి" అని పవన్ అన్నారు.

సమాచార చట్టం కార్యకర్తల తీరుపై సుప్రీం ఆగ్రహం

- అర్జీల కార్యకర్తలకు ముందస్తు బెయిల్ నిరాకరణ

న్యూఢిల్లీ: సమాచార హక్కు (అర్జీల) చట్టాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని కొందరు యాక్టివిస్టులు దాన్ని ఒక వ్యాపారంగా మార్చుకున్నారని సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. వంజాణ్ ప్రభుత్వ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు అటంకం కలిగించడంతో పాటు, కులం పేరుతో దూషించినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఓ అర్జీల కార్యకర్తలకు ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వేందుకు నిరాకరించింది. పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షించేందుకు మీరేమైనా ఉన్నతాధికారా? అని ఈ సందర్భంగా పిటిషనర్లు నిలదీసింది. వంజాణ్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను అడ్డుకోవడమే కాకుండా, పర్యవేక్షిస్తున్న అధికారిని, కార్యకర్తలను బెదిరించి, కులం పేరుతో దూషణలకు దిగారన్న ఆరోపణలపై రెండో బెయిల్ అర్జీల కార్యకర్తలపై ఎస్పీ, ఎస్ఐ అట్రాసిటీ చట్టం కింద ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైంది. ఈ కేసులో తనకు ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వాలంటూ అతడు తొలుత వంజాణ్, హరియాణా హైకోర్టును ఆశ్రయించగా అక్కడ చుక్కెదురైంది. దీంతో సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు.



తీవ్రంగా స్పందించిన ధర్మాసనం.. ధర్మాసనం పిటిషన్ తీరును తప్పుబట్టింది. 'అర్జీల కార్యకర్తలూ చలామణి అవుతున్నారని ఓ కొత్త వ్యాపారంగా మారిపోయింది. కేంద్రం నిధులు మంజూరు చేసింది. రోడ్డు నిర్మాణ బాధ్యతలను ప్రభుత్వమే చూసుకుంటుంది. అసలు మీరెవరో? మీరొక అర్జీల కార్యకర్త? ఇదొక ఎల్లో జర్నలిజం అని జస్టిస్ సందీప్ మెహతా వ్యాఖ్యానించారు. అనంతరం జస్టిస్ బిష్నోయ్ కలుగజేసుకుంటూ.. పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షించడానికి మీరేమైనా ఉన్నతాధికారా? అని పిటిషనర్లు ప్రశ్నించారు.

హోంమంత్రిపై గుడివాడ అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యలు మహిళలపై చేసిన దాడి

- మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ చైర్మన్ పీతల సుజాత

అమరావతి: దళితరాజైన హోంమంత్రి వంగలపూడి ఆనితపై వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలు సిగ్గుచేటని మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ చైర్మన్ పీతల సుజాత ధ్వజమెత్తారు. దీన్ని మహిళలపై జరిగిన దాడిగా అభివర్ణించారు. మహిళల అత్యగ్రహం, వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీసేలా మాట్లాడటం, వారిపై దాడుల్ని ప్రోత్సహించడం, అవమానించడం వైకాపా నాయకులకు ముందు నుంచీ అలవాటేనని దుయ్యబట్టారు. ఇదే గొడవ పార్టీ ఎజెండా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో సోమవారం ఆమె విలేజ్ లలోని మాట్లాడారు. అమర్నాథ్ వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. "మహిళల వ్యక్తిత్వాన్ని, రూపాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని మాట్లాడటం రాజకీయ విమర్శ కాదు. అది వారిని అవమానించడమే. ఓ మహిళ అత్యవినాశంతో హుందాగా ప్రజల ముందుకు రావడం తప్ప.. మీ ఇళ్లలో



ఆడవాళ్ల గురించి ఇలాగే మాట్లాడతారు.. ఒక దళిత మహిళను లక్ష్యంగా చేసుకొని వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తే ప్రజలు చప్పట్లు కొడతారనుకుంటున్నారా" అని సుజాత నిలదీశారు.

సంపాదకీయం

గ్రీన్ హైడ్రోజన్ విరివిగా వాడకంలోకి రావాల్సి ఉంది

భారత్ ఏటా 16వేల కోట్ల డాలర్ల విలువైన చమురు, గ్యాస్ వంటి శిలాజ ఇంధనాలను దిగుమతి చేసుకుంటోంది. పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే, రాబోయే పదిహేనేళ్లలో ఈ ఖర్చు రెట్టింపు కావచ్చు. ఇంధన వినియోగాన్ని తగ్గించుకుంటే, దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని అవసరం అంతగా ఉండదు. దాంతో, భారీగా విదేశ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు. మరి ముఖ్యంగా పరిణామాలను కొంతవరకైనా రక్షించుకోగలుగుతాం. ఈ నేపథ్యంలో, టెలికాం రంగంలో నిశ్చలంగా జరుగుతున్న కొన్ని పరిణామాలు ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంటున్నాయి. సెల్ఫోన్లు, ఇంటర్నెట్ వాడకం అంతకంతకూ పెరిగిపోతోంది. ఈ సేవలను నిరాటంకంగా అందించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 8,55,968 టెలికాం టవర్లు విస్తరించి ఉన్నాయి. ఇందులో దాదాపు 5.60లక్షల టవర్లు బ్యాకప్ పవర్ కోసం డీజిల్ జనరేటర్ సైట్లనే ఉపయోగిస్తున్నాయి. వీటి కోసం ఏటా సుమారు 120 కోట్ల లీటర్ల డీజిల్ అవసరమవుతుంటే, ఈ దిగుమతులకు వంద కోట్ల డాలర్ల వరకు ఖర్చు తప్పదంటేదు. పైగా ఈ బ్యాకప్ జనరేటర్ల నుంచి ఏటా సుమారు 50లక్షల టన్నుల మేర కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఉద్గారాలు వెలువడుతున్నాయి. గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగం ద్వారా ఈ సవాళ్లను అధిగమించే వీలుంది. ఒక ఇంధనంగా హైడ్రోజన్ను వాడటమేమీ కాదు కానీ, దాన్ని వాణిజ్య ప్రాతిపదికన వినియోగించాల్సిన సమయం ఇప్పుడొచ్చింది. నీటి గుండా విద్యుత్తును ప్రసారం చేసినప్పుడు నీరు ఆక్సిజన్, హైడ్రోజన్లు విడిపోతుంది. దీన్ని 'విద్యుద్విశ్లేషణ(ఎలక్ట్రోలసిస్)' ప్రక్రియ అంటారు. అయితే, సౌర లేదా పవన విద్యుత్తును ఉపయోగించి ఇలా ఉత్పత్తి చేసే హైడ్రోజన్ను 'గ్రీన్ హైడ్రోజన్'గా పిలుస్తారు. ఈ పద్ధతిలో కార్బన్ డయాక్సైడ్, మీథేన్ వంటి ఉద్గారాలు అస్సలు వెలువడవు; కేవలం హైడ్రోజన్ పాటు నీరు మాత్రమే ఉపఉత్పత్తిగా వస్తుంది. కాబట్టి, టెలికాం టవర్ల బ్యాకప్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగమే భేషమే. నేడు ఈ బ్యాకప్ యూనిట్లు 'స్టాల్-స్టాల్' ద్యూటీ సైకిల్ను నడుపుతున్నాయి. ఇంధన వినియోగాన్ని కర్చిన ఉద్గారాలనూ తగ్గించడానికి బ్యాకప్ యూనిట్లు నిర్దిష్ట సమయం వరకు పనిచేయించి, ఆ తరువాత నిర్దిష్ట సమయం వరకు ఆగిపోయేలా చేయడమే స్టాల్-స్టాల్ ద్యూటీ సైకిల్ పని. సాధారణంగా ఇరవై కిలోవాట్ల జనరేటర్ ఒక లీటరు డీజిల్ను సుమారు 3.5 యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇప్పుడు లీటరు డీజిల్ ధర వంద రూపాయలు దాటిపోయింది. ఒక యూనిట్ కరెంటు కోసం సుమారు 30 రూపాయల డీజిల్ ఖర్చవుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా టెలికాం ఆపరేటర్ల కార్పొరేషన్లకు బడ్జెట్లో నిశ్చలంగా, నిరాటంకంగా కొనసాగుతున్న వ్యయమిది. పలు రాష్ట్రాల్లో రెండున్నర, మూడు రూపాయలకు యూనిట్ సౌర విద్యుత్ లభిస్తోంది. దీని ద్వారా ఉత్పత్తిచేసే గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఏమాత్రం కిలోగ్రాముకు ధర రూ.320-350 మధ్య పలుకుతోంది. ఇందులో ఎలక్ట్రోలసిస్ అయ్యే మూలధన, కార్యాచరణ ఖర్చులు కలిసి ఉంటాయి. హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్ను కలపడం ద్వారా విద్యుద్బలత్పాదన సాగించే ఘటాన్ని 'హైడ్రోజన్ ఫ్యూయల్ సెల్' అంటారు. ఇది ఒక యూనిట్ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడానికి సుమారు 0.06 కిలోల హైడ్రోజన్ను ఉపయోగిస్తుంది. ఆ లెక్కన, యూనిట్లకు దాదాపు 20 రూపాయల ఖర్చవుతుంది. ఎలక్ట్రోలైజర్ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెంది, మూలధన ఖర్చులు తగ్గడం వల్ల గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ధర కిలోగ్రాముకు దాదాపు రూ.250 దగ్గర పరిమితమవుతుందని భావిస్తున్నారు. తద్వారా గ్రీన్ హైడ్రోజన్ విద్యుద్బలత్పత్తికి యూనిట్లకు 16 రూపాయల ఖర్చవుతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఒక పైలట్ ప్రాజెక్టు ప్రారంభించాలని ఆలోచిస్తోంది. దీని కింద మొదట కొన్ని టెలికాం టవర్లను ఎంపికచేసి, వాటికి డీజిల్ జనరేటర్ల స్థానంలో హైడ్రోజన్ ఫ్యూయల్ సెల్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేస్తారు. రాష్ట్రంలో సౌర, పవనశక్తి ఉత్పత్తికి అపార అవకాశాలున్నాయి కాబట్టి, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ను స్థానికంగానే సరఫరా చేయడం తయారు చేయవచ్చు. మొదట 5-10 టవర్లతో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ చేపట్టాలి. వాటిని విభిన్న ప్రాంతాల నుంచి ఎంపిక చేయాలి. గ్రీడ్ కనెక్టివిటీ స్థాయిలు, ఇంధన వినియోగ తీరులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇలా జాగ్రత్తగా రూపొందించిన పైలట్ ప్రాజెక్టు అందించే డేటా ఆధారంగా పరిశ్రమలు, విధాన నిర్ణేతలు పెద్దయెత్తున గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి, వినియోగాలను చేపట్టాలి. రెండు దశాబ్దాల క్రితం దేశంలో సౌర విద్యుత్ ఖరీదు ఎక్కువగా ఉండేది. కాలక్రమంలో దీన్ని వినియోగించే సంస్థలు పెరగడం, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక విధానాలు వంటివన్నీ కలిసి సౌరశక్తిని అత్యంత చవకైన విద్యుత్తుగా మార్చేశాయి. ఇదే మార్గంగా గ్రీన్ హైడ్రోజన్ కూడా విరివిగా వాడకంలోకి రావాల్సి ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పైలట్ ప్రాజెక్టు దీనికి శ్రీకారం చుట్టవచ్చు. డీజిల్ మాదిరిగా కాకుండా హైడ్రోజన్ను నిర్దిష్ట నియంత్రణ వ్యవస్థలు, వెంటిలేషన్, లీకులపై నిఘా అవసరమవుతాయి. కాబట్టి వ్యక్తిగత టవర్ల సైట్ల దగ్గర హైడ్రోజన్ నిల్వ నిర్వహణ పక్కంబిగా జరగాలి. టవర్ స్థాయిలో భద్రతా ప్రమాణాలను, కార్యాచరణ నిబంధనలను తప్పకుండా పాటించాలి. గ్రామాల్లో విస్తరించిన టవర్లకు హైడ్రోజన్ సరఫరా గొలుసు ఇంకా అభివృద్ధి చెందలేదు. ఈ లోటును పూరించడానికి హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తిదారులు, పంపిణీదారులు, టెలికాం ఆపరేటర్ల సమన్వయంతో వ్యవహరించి పెద్దయెత్తున పెట్టబడులు పెట్టాలి. పైలట్ ప్రాజెక్టును ఎంత త్వరగా ప్రారంభిస్తే, అంత త్వరగా మనకు డేటా అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఆ మేరకు టెలికాం టవర్లకు గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగం పెరిగి, గొప్ప మేలు ఒనగూడుతుంది. ప్రధాని మోదీ ఇటీవల పిలుపిచ్చినట్లు శిలాజ ఇంధన వనరులను ఆదా చేయడానికి ఇదే భేషమే మార్గం.

ఎరువుల దుకాణాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లా కలెక్టరు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టరు వ్యవసాయ అధికారి ఆశాదేవి తో కలిసి అనకాపల్లి జిల్లాలోని అచ్యుతాపురం మండలం, తిమ్మరాజుపేట గ్రామాములో గల సురేష్ ఫెర్టిలైజర్స్ అను ఎరువుల దుకాణమును తనిఖీలో ప్రభుత్వము వారు నూతన పద్ధతిలో ప్రవేశపెట్టిన ఎరువుల సరఫరా విధానమును జిల్లా కలెక్టరు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టరు పరిశీలించారు. ఈ విధానములో రైతుల యొక్క భూమిని ఎరువుల సరఫరాకు అనుసంధానిస్తూ ఎ.పి.ఎ.ఐ.ఎం.ఎస్. ఫోర్టల్ ద్వారా ప్రైవేటు డీలర్లు, మండలములోని సొసైటీలు, రైతు సేవా కేంద్రాలు ద్వారా ఎరువుల సరఫరా చేయడం జరుగుతుంది. కేవలము భూయజమనికే కాకుండా కౌలు చేస్తున్న ఏ రైతుకైన ఎరువుల సరఫరా చేయడం జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతి వలన వ్యవసాయము చేయని వారికి ఎరువుల సరఫరాను అడ్డుకట్ట వెయడం అవుతుంది. ఇదే సందర్భములో సదరు ఎరువుల దుకాణములో ఎరువులు అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ రైతులు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. దీనిపై వెంటనే జిల్లా కలెక్టరు వారు స్పందిస్తూ ఎరువుల దుకాణమునకు 21 దినములు వరకు ఎటువంటి ఎరువులు విక్రయము చేయరాదని, అదేవిధంగా దుకాణములో ఉన్న 25.02 టన్నుల (556 బస్తాలు)యురియా ఎరువులను సీజ్ చేయాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వారిని ఆదేశించడము జరిగినది. జిల్లాలోని ఫెర్టిలైజర్స్



దుకాణాల్లో సంబంధిత మండల టాస్కఫోర్స్ అధికారులుచే క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు నిర్వహించి అధిక ధరలకు విక్రయించే ఎరువుల దుకాణాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకొనవలసిన జిల్లా వ్యవసాయ అధికారికి ఆదేశించడము జరిగినది. ఈ కార్యక్రమములో ఎం.ఆశాదేవి, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి, మరియు బి.సంఖర్ గౌవింద్, మండల వ్యవసాయ అధికారి, స్థానిక రైతులు పాల్గొనడం జరిగినది.

పెండింగ్ అక్రిడిటేషన్ల జారీకి వినతి

-సానుకూలంగా స్పందించిన అనకాపల్లి కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ -ధన్యవాదాలు తెలిపిన జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: సమాచార శాఖ రికార్డులలో హాజరు కాస్త తక్కువయ్యి పెండింగ్ లో స్కాల్ దినపత్రికల అక్రిడిటేషన్లను జారీ చేయాలని కోరుతూ అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కు పిజిఆర్ ఎస్ కార్యక్రమంలో జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఆయా పత్రికలను క్రమం తప్పకుండా ముద్రిస్తున్నప్పటికీ పట్నానికి డిజిఆర్ ఓ ఆఫీస్ కొంచెం దూరంగా ఉండటంతో పత్రికలు అందజేతలో సాంకేతిక సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నామని కలెక్టర్ కు తెలిపారు. సంవత్సరానికి పూర్తి హాజరుకు కాస్త తక్కువ కావడం వల్ల అక్రిడిటేషన్లు పెండింగ్ లో ఉన్నాయని, హాజరు నమోదు కానీ తేదీలకు అనుమతినిస్తే ఆయా పత్రికల కాపీలను అందజేస్తామని కలెక్టర్ సు కోరారు. దానిపై స్పందించిన కలెక్టర్ ఈసారి కి అనుమతినిస్తామని హాజరు నమోదు కానీ తేదీల పత్రికల కాపీలను డిజిఆర్ ఓలో అందజేయాలని ఆదేశాలు ఇచ్చారు. వాటిని పరిగణలోకి తీసుకోవాలని డిఆర్ఓకి సూచనలిచ్చారు. దీనిపై జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు కలెక్టర్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. హార్షం వ్యక్తం చేశారు. కలెక్టర్ ను కలిసిన వారిలో ఏపీయూడబ్ల్యూజే అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు



జోగి నాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి, డిఎం ఎస్ సభ్యుడు కోరడం ప్రకారం, డిఎంఎస్ సభ్యుడు గిరిబాబు, విశాఖ జిల్లా ఏపీయూడబ్ల్యూజే అధ్యక్షుడు, డిఎంఎస్ సభ్యుడు కె రాము, ఏపీజేఎఫ్ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు, డిఎంఎస్ సభ్యుడు యర్రా నాగేశ్వరరావు, లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. సత్యనారాయణ, విశాఖ డిఎం ఎస్ బి. శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు టి.రమేష్, సంతోష్ కుమార్, కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

- అర్జీల పరిష్కారం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలి - ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే తొలి ప్రాధాన్యత - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ పిజిఆర్ఎస్ మందిరంలో ప్రజా గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్సెస్ సిస్టమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, ఇంచార్జ్ డిఆర్ఓ వై శ్రీనివాస్ లతో కలిసి జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన దరఖాస్తుదారుల నుంచి వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్జీల పరిష్కారంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రతి అర్జీని బాధ్యతగా తీసుకుని నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా రెవిన్యూ, గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీ రాజ్, ఏడీ సర్వే, ఇరిగేషన్, జీవించిన, ఏడీ అగ్రికల్చర్, మైనింగ్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్, లేబర్ ఆఫీస్, ఫిషరీస్, ఏపీఎస్ఆర్ఓసీ, డోహా, తాగునీరు తదితర శాఖలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను అలస్థం చేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్లో సమాధానం ఇవ్వలేకపోయిన పరిష్కరించడమే ముఖ్యం కాదని, ఫిర్యాదుదారుల సంతృప్తి చెందేలా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. పీజీఆర్ఎస్ పోర్టల్లో సమాధానం ఫిర్యాదులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెండింగ్లో ఉండకూడదని, గడువు ముగియక ముందే



సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ శాఖల్లో నిర్వహిస్తున్న పిజిఆర్ఎస్ అమలు పనితీరుని శాఖల వారిగా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ-ఆఫీస్ తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని, సిబ్బంది అందరికీ లాగిన్ ఉండాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. బాటూప్ గవర్నన్స్ పై ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన ఉండాలన్నారు. ఫిర్యాదులను తిరస్కరించాల్సి వస్తే, దానికి సరైన కారణాలను తెలియజేస్తూ ఫిర్యాదుదారునికి విభిన్నపూర్వక సమాచారం ఇవ్వాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. పెండింగ్ అర్జీలు అధికంగా ఉన్న శాఖల అధికారులకు ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేస్తూ, సమస్యల పరిష్కారంలో అలసత్వం ప్రదర్శిస్తే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

యోగా ఆరోగ్యకర జీవితానికి మార్గం



- యోగా ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుదల - జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్

అనకాపల్లి(అచ్యుతాపురం), చైతన్యవారధి: 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా అచ్యుతాపురం సెజ్లోని వన్ స్టాప్ సెంటర్లో పారిశ్రామిక కార్యకర్తలతో నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ యోగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని అన్నారు. ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం ద్వారా



ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవచ్యుకోవచ్చని తెలిపారు. యోగా భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన గొప్ప సంపద అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, సిబ్బంది, మహిళలు, యువత కలిసి యోగా ఆసనాలు నిర్వహించి యోగా ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన పెంపొందించుకున్నారు. యోగా ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుందని అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, వన్ స్టాప్ సెంటర్ సిబ్బంది, సెజ్ ప్రతినిధులు తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థులకు ఆలిమో సహాయక పరికరాల పంపిణీ

- దివ్యాంగ విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది - జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పాఠశాల విద్యాశాఖ, సమగ్ర శిక్ష సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో, భారత ప్రభుత్వ పథకం కింద ప్రత్యేక అవసరాలను విద్యార్థులకు ఆలిమో సహాయక పరికరాల పంపిణీ కార్యక్రమం జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని 11 భవిష్య కేంద్రాలకు చెందిన 114 మంది ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థులకు రూ.9,08,674 విలువైన 141 సహాయక పరికరాలను కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వీల్చైర్లు, ట్రైస్టెకిక్స్, హియరింగ్ ఎయిడ్లు, వాకర్లు, క్రాచ్, రోలేటర్లు తదితర పరికరాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగ విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, స్వావలంబన, సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. సమగ్ర శిక్ష ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు, సదుపాయాలను విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు నద్వినయోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఏ వైకల్యం కూడా విద్యార్థులు ప్రతిభకు అభివృద్ధికి అటంకం కాకూడదని, సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థుల ఎదుగుదలకు తోడ్పాటు అందించాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థులతో ముచ్చటించిన కలెక్టర్, విద్యపై దృష్టి సారించి తమలోని నైపుణ్యాలను మరింతగా



అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడుతూ పంపిణీ చేసిన సహాయక పరికరాలను పిల్లలు నిరంతరం ఉపయోగించేలా చూడాలని, వాటి ద్వారా శారీరకంగా, మానసికంగా మరింత అభివృద్ధి చెంది అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆదనపు ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త డా. జె. చంద్రశేఖర్ రావు, దివ్యాంగుల సంక్షేమ శాఖ సూపరింటెండెంట్ పద్మావతి, జిల్లా సమగ్ర విద్య సమన్వయకర్త యు. నీరజ, సమగ్ర శిక్ష అధికారులు సీహెచ్. శ్రీనివాసరావు, జి. లక్ష్మి, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారులకు జిల్లా కలెక్టర్ సత్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన వరల్డ్ మాస్టర్స్ స్పోర్ట్స్ ఛాంపియన్షిప్-2026లో పాా ఆథ్లెటిక్స్, పాా పికిల్బాల్ విభాగాల్లో పతకాలు సాధించి విశాఖపట్నం జిల్లాకు, రాష్ట్రానికి గౌరవం తీసుకువచ్చిన క్రీడాకారులు సూరవరపు సుబ్బారావు, కోన యేనుబాబు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ను కలెక్టరేట్లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఛాంపియన్షిప్లో సాధించిన విజయాల వివరాలను కలెక్టర్కు తెలియజేసి ఆయన ఆశీస్సులు పొందారు. అలాగే పాా క్రీడాకారులకు క్రీడా ప్రోత్సాహకాలను అందించాలని కోరుతూ ప్రతినిధి పత్రాన్ని సమర్పించారు. అంతర్జాతీయ వేదికలపై పతకాలు సాధించి దేశానికి, జిల్లాకు శ్రీ ధీనుకువచ్చిన క్రీడాకారులను కలెక్టర్ అభినందించి, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ఫౌండర్స్ దాడి

జైపూర్: కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్యే పై గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు దాడి చేశారు. జైపూర్లో నిరసన కార్యక్రమంలో అతడు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తుండగా.. కొందరు వ్యక్తులు అతడి వాహనం వద్దకు దూసుకువచ్చారు. అనంతరం అభిజిత్ చెంపపై కొడుతూ.. దాడికి యత్నించారు. వెంటనే స్పందించిన సీజీపీ కార్యకర్తలు అతడిని కొట్టిన వ్యక్తులపై మూకుమ్మడి దాడి చేశారు. దీంతో అక్కడ ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఘటనకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. జైపూర్లోని అమరవీరుల స్మారక చిహ్నం వద్ద సీజీపీ నిరసన చేపట్టిన సమయంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. అభిజిత్పై దాడి చేసిన నిందితులు పరాలో ఉన్నారని వారి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి.. దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు.



దీనిపై అభిజిత్ స్పందిస్తూ.. ఈ ఘటనతో ఆగ్రహానికి గురవ్వడని యువతకు సూచించారు. ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా తమ ఉద్యమాన్ని ఆపబోమన్నారు.

రాష్ట్రీతర ప్రాంతాల్లోని ఓటర్లకు ఆన్లైన్ సదుపాయం

- అకారణంగా ఓటర్లను తొలగించే ప్రసక్తే లేదు - తొలి రోజు 4.12 లక్షల ఎన్యూమరేషన్ ఫాంల అందజేత - రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్ వెల్లడి

అమరావతి: రాష్ట్రీతర ప్రాంతాలు, విదేశాల్లోని రాష్ట్ర ఓటర్ల కోసం ఆన్లైన్ సదుపాయాన్ని కూడా అందుబాటులో ఉంచామని రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్ తెలిపారు. వషిఅవ్.వషిఅ.వ్రశీజ.అఅ వైబ్రెట్ ద్వారా ఎన్యూమరేషన్ ఫాం సమర్పించామని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో వివేక్ యాదవ్ సచివాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు.

“సర్ల భాగంగా ఓటర్లకు ఎలాంటి సందేహాలున్నా ఈసీఐసీబి యాఫ్ఫీ ‘కాల్ యువర్ బీఎల్ఎస్’ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవచ్చు. యాప్ ద్వారా అభ్యర్థన నమోదు చేసుకున్న 48 గంటల్లో సంబంధిత బీఎల్ఎస్ సంప్రదిస్తారు. ప్రతి ఓటర్లు వివరాలు నింపిన ఎన్యూమరేషన్ ఫాంలు ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణలో భాగంగా బీఎల్ఎస్ అందిస్తున్నారు. ఓటర్లు వాటిని పరిశీలించి ఫోటో, సంతకం జతచేసి తిరిగి బీఎల్ఎస్లకు ఇవ్వాలి. వీటిని డిజిటలైజ్ చేసి జూలై 21న ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా విడుదల చేస్తాం. నెల రోజుల పాటు ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలు స్వీకరిస్తాం. ఇందుకోసం ఈ ప్రక్రియలో పాల్గొంటున్న క్షేత్రస్థాయిలో బీఎల్ఎస్ నుంచి జిల్లా ఎన్నికల అధికారుల వరకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చాం. గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలు బూత్ స్థాయి విజెంటులను కూడా నియమించాలని సూచించాం. బీఎల్ఎస్లు సహకరించనట్లు స్పష్టమైన సమాచారం అందిస్తే విచారణ చేయాలి” అని స్పష్టం చేశారు.

95% ఓటర్ల మ్యాపింగ్ చేయాలన్నది లక్ష్యం... “ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ ఇప్పటికే 76% పూర్తయింది. 95 శాతానికిపైగా పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. మ్యాపింగ్ ఓటర్లకు అదనపు పత్రాలు చూపించే అవసరం తప్పింది. 2002 ఎన్నికల ఓటర్ల జాబితాతో ప్రస్తుత ఓటర్ల వివరాలు అనుసంధానించే ప్రక్రియ జరుగుతోంది. మ్యాపింగ్ సాధ్యం కాకపోతే ఎన్నికల సంఘం సూచించిన 11 పత్రాల్లో ఏదైనా ఒకటి ఓటర్లు సమర్పిస్తే సరిపోతుంది. ఇంట్లో ఎవరూ లేనప్పుడు బంధువులు,



కుటుంబసభ్యులు ఎన్యూమరేషన్ ఫాంలు బీఎల్ఎస్లకు అందించొచ్చు” అని వివేక్ యాదవ్ తెలిపారు.

ప్రతి ఇంటికి మూడుసార్లు బీఎల్ఎస్లు... జాబితాల్లో నుంచి అకారణంగా ఒక్క ఓటర్ పేరు కూడా తొలగించబోమని వివేక్ యాదవ్ తెలిపారు. దూబ్లికేట్ నమోదులపైనే చర్యలు ఉంటాయని స్పష్టంచేశారు. “ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల ప్రకారమే మొత్తం ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తున్నాం. ఓటర్లు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. జూలై 14 వరకు బీఎల్ఎస్లు ఓటర్ల ఇళ్లకు వెళతారు. కనీసం మూడుసార్లు వెళ్లాలని ఆదేశించాం. సర్ల భాగంగా తొలిరోజైన సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 4,12,384 ఎన్యూమరేషన్ ఫాంలు ఓటర్లకు బీఎల్ఎస్లు అందించారు. వాటిలో నుంచి 4,115 డిజిటలైజ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో 46,397 మంది బీఎల్ఎస్లు, 68,868 మంది బూత్వాయిలు విజెంటు, 175 మంది ఈఆర్ఎస్లు, మరో 1,076 మంది ఏఈఆర్ఎస్లు, 28 మంది జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఎన్యూమరేషన్ పత్రాల్లో వివరాల నమోదు కోసం ఓటర్లు <https://voters.eci.gov.in> లో గత ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ జాబితాల్లోని పేర్లు సరిచూసుకోవచ్చు” అని సూచించారు.

సమగ్ర విచారణతో సకాలంలో నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలి

- పీజీఆర్ఎస్ వినతులపై అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: పీజీఆర్ఎస్లో ప్రజల నుంచి అందే వినతులకు సమగ్ర విచారణ చేసే సకాలంలో నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశించారు. అలాగే కొన్ని సంక్లిష్టమైన ఫిర్యాదులపై విచారణ నిర్వహించే అధికారులు స్వయంగా పరిశీలించి నివేదికలను నేరుగా పోర్టల్లో అప్లోడ్ చేయాలని, వాటిని సంబంధిత శాఖ అధికారులకు బదిలీ చేసి బాధ్యత నుంచి తప్పికోవద్దని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్)లో కలెక్టర్ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఫిర్యాదులపై పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టి, సమన్వయ మూలాలను గుర్తించి సకాలంలో నాణ్యమైన పరిష్కారం అందించాలని సూచించారు. ప్రజలకు న్యాయం జరిగేలా ప్రతి వినతిని బాధ్యతాయుతంగా పరిష్కరించాలని 325 వినతులు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు వివిధ సమస్యలపై మొత్తం 325 వినతులను సమర్పించారు. వాటిలో రెవెన్యూ శాఖపై 104, జీవీఎంసీకి



చెందినవి 68, పోలీసు శాఖకు సంబంధించినవి 34 ఉండగా, ఇతర శాఖలకు చెందినవి 119 ఉన్నాయి. కలెక్టర్ తో పాటు జాయింట్ కలెక్టర్ గొప్పిళ్ల విద్యాధర్, ఇన్‌ఛార్జ్ డిఆర్ఎస్ గివెందు, ఆర్డీవోలు డిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్, విడీసీ సత్యవేణి తదితరులు ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు పాల్గొని తమ శాఖలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను సమోదు చేసుకున్నారు.

మహాకవి శ్రీశ్రీ కి ఘనంగా నివాళులు

పరవాడ, చైతన్యవారం: మండలంలో తాడి గ్రామంలో శ్రీ శ్రీ 43వ వర్తంతి నిబిటియూ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా శ్రీశ్రీ చిత్రపటానికి నిబిటియూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు ఎన్ వెంకటలక్ష్మి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఫార్మాసిటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ నిబిటియూగౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావు విశాఖపట్నంలో జన్మించి ప్రపంచంలోనే ఒక ప్రముఖ కవిగా గుర్తింపు పొందడం గొప్ప విషయం అన్నారు. సముద్రపు కెరటాలు కప్పాలకు ఎదురొడ్డి పోరాడాలని మహాకవి శ్రీశ్రీ తమ కవితల్లో వివరించేవారన్నారు. కార్మిక లోకాన్ని కడం తొక్కించారన్నారు. విప్లవ కవిగా గుర్తింపు గుర్తింపు పొందడంతో పాటు సినిమా పాటలు మాటలు ఎన్నో రాశారన్నారు. (ప్రాథమిక విద్య విశాఖపట్నంలో మద్రాస్ లో బివి పూర్తి చేసి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆంధ్ర వాణి రేడియో కేంద్రాల్లో ఎన్నో సినిమా పాటలు మాటలు రాశారన్నారు. వస్తున్నాయి వస్తున్నాయి జగన్నాథ రథకలాలు వంటి కవితలతో ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చిన మహాకవి శ్రీశ్రీ అన్నారు. అమెరికా , రష్యా 70 మంది కవులు రాసిన వివిధ కవితలను తెలుగులోకి అనువదించారన్నారు. తెలుగు వీర లేవరా అంటూ అనేక సినిమా పాటలు 1500 వరకు రాశారన్నారు.



అభ్యుదయ విప్లవ రచయితల సంఘాన్ని 1970లో ఏర్పాటు చేయడంలో శ్రీ శ్రీ కీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. వలస కార్మికులు పొట్టకూటి కోసం ఏ రకంగా వలస పోతారు ఆయన కవితల్లో వివరించారన్నారు. సమ సమాజ నిర్మాణం కోసం నేను సైతం అంటూ అనేక కవితలు రచించిన మహానీయుడు శ్రీ శ్రీ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిబిటియూ నాయకులు కుమారి, వలస కార్మికుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు సాహో, లక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విష్ణు కెమికల్ ప్రమాదంపై సమగ్ర విచారణ చేసి మృతుడి కుటుంబానికి కోటి రూపాయలు నష్టపరిహారం చెల్లించాలి

- ఫార్మాసిటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారం: ఫార్మాసిటీలో విష్ణు కెమికల్ పరిశ్రమలో నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్న సమయంలో ఒరిస్సా రాష్ట్రానికి చెందిన కార్మికుడు మృతి చెందడం దురదృష్టకరమని వెంటనే సమగ్ర విచారణ చేసి మృతిని కుటుంబానికి కోటి రూపాయలు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని ఫార్మాసిటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ఆయన పరిశ్రమ గేటు వద్ద మాట్లాడుతూ వలస కార్మికులకు విజయ విధమైన రక్షణ చర్యలు చేపట్టడం లేదని భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించడం లేదని కార్మిక కుటుంబానికి వెంటనే నష్టపరిహారం చెల్లించాలని ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీ లేబర్ అధికారులు వెంటనే పరిశ్రమలో జరుగుతున్న నిర్మాణ పనులను పరిశీలించాలని భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించని యాజమాన్యంపై



చర్యలు తీసుకోవాలని కార్మికుడు కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేస్తున్నట్లు గని శెట్టి తెలిపారు.

87వ వార్డ్ లో సర్ పై అవగాహన సదస్సు

- ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ సర్ పై అవగాహన కార్యక్రమం 87వ వార్డ్ పార్టీ కార్యాలయం నందు మాజీ 87వ వార్డు కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం జగన్ బి ఎల్ ఎ ల తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ బూత్ లెవెల్ ఆఫీసర్లతో కలిసి ఓటర్ వెరిఫికేషన్ లో తప్పని సరిగా పాల్గొనాలని అరుహాలైన ప్రతి ఒక్కరికి ఓటుహక్కు కల్పించాలని, ఓటు హక్కు లో ఎలాంటి అక్రమాలు లేకుండా చూడాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్రెటరీ బొట్టా ప్రకాష్, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, దానయ్య, కళేవల్లి శ్రీనివాసవర్మ, శిరసవల్లి బాబూరావు,



పావాడ వెంకటరమణమూర్తి, (డ్రోబిడ్డ అప్పలనాయుడు, ఆసండ్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి. చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి వండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది. వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. చెరుకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం



తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్జాలేంట్స్ తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్స్లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్స్లు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్స్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎస్ట్రి బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్స్లు డయాబెటిస్లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్లో పాలిఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్స్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్స్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్స్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయరీయా వస్తుంది.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలును పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెరు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికి కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పనులు కావని తిరిగిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా



చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

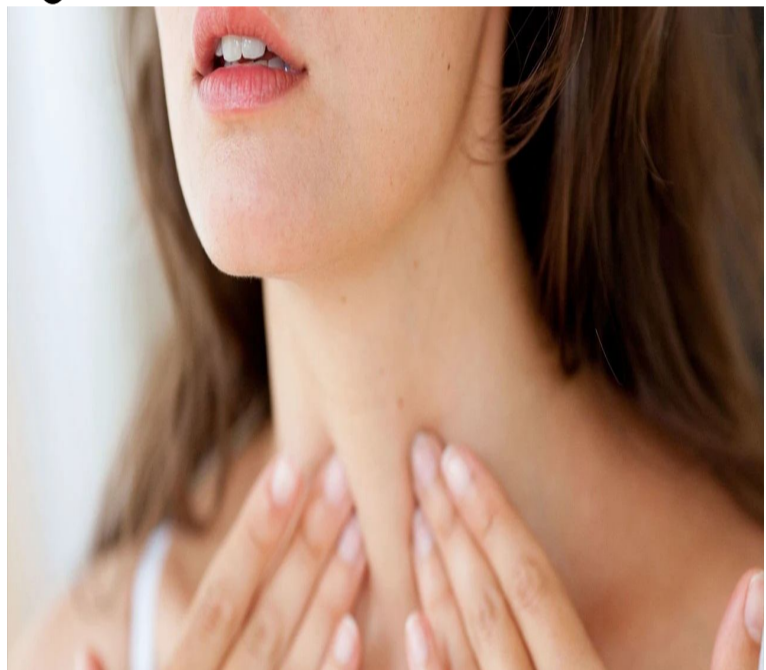
ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హ్యూడ్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %బి% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మూతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారితో సహా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. డ్రై స్పిన్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, గాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, అల్ట్రావలెట్రా వినియోగం, అతిసీలలోహిత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే వెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా తీసి తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేషన్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతరకం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీతరకానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కలో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్ గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్ లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రెండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా చేసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

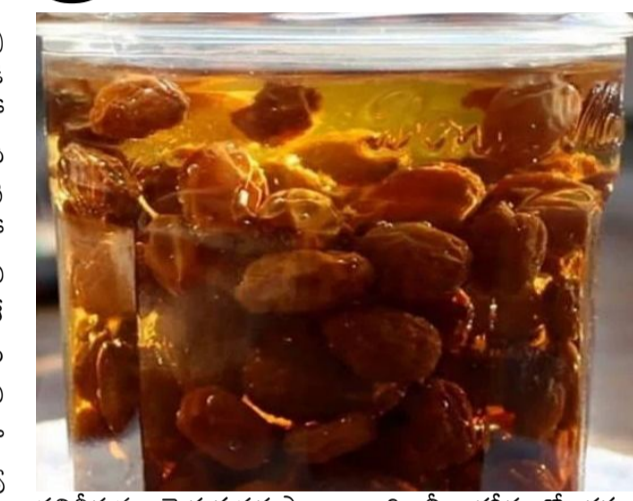
థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు. అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్ స్టైల్ తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కార్బియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్ ను నియంత్రించవచ్చు. రోజూవారీ తేలికపాటి వ్యాయామం దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష.. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిది. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు.. ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ తో పాటుగా న్యూటీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్లత్వాన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అన్నలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్దరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్ లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

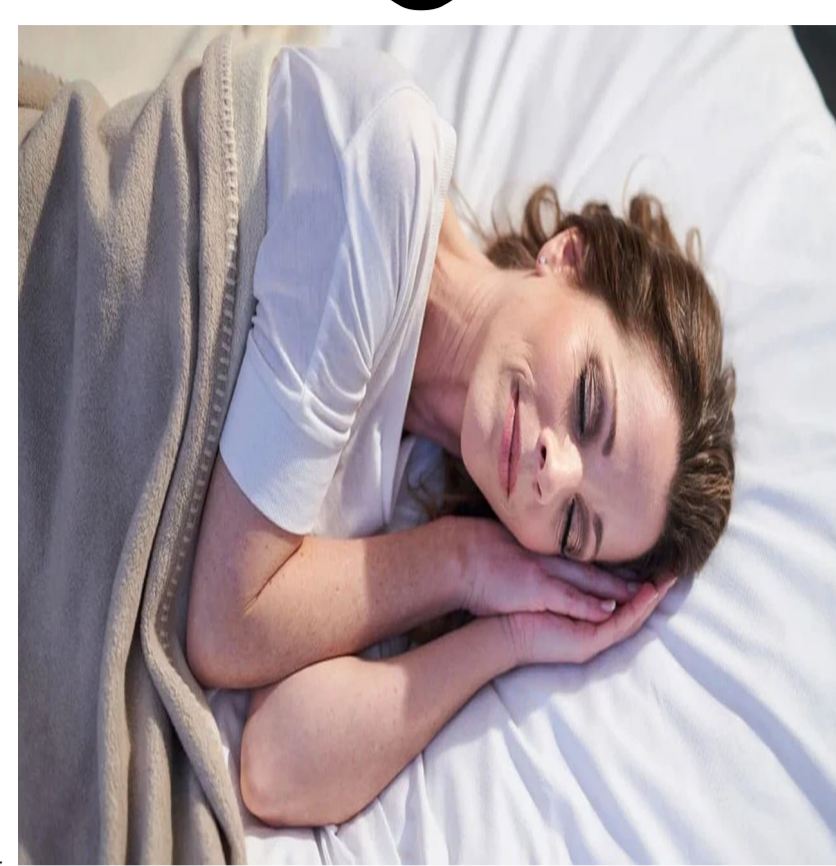
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి. దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాలి పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారితో కొన్ని



రకాల చర్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర

నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పొడి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెద, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

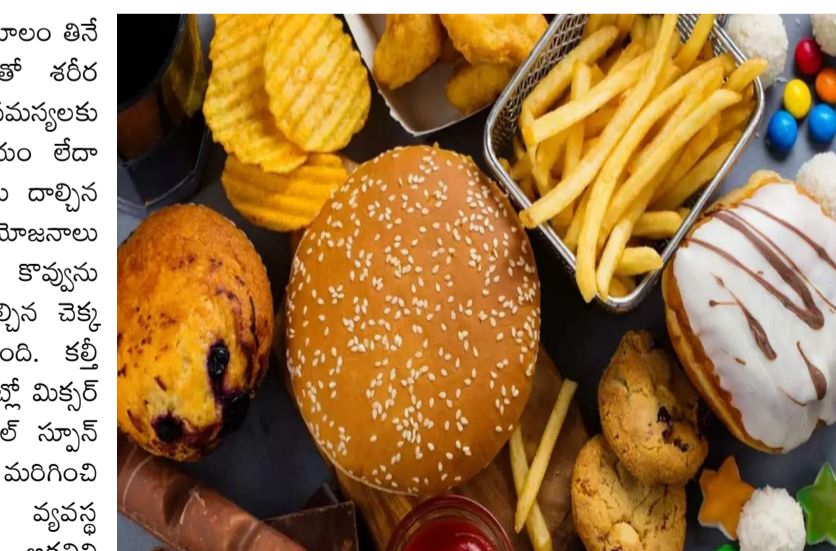
గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల పరక అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్ ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గొట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు) ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సి పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్ఫ్లెంటో ఫుడ్ తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్చర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్ గా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



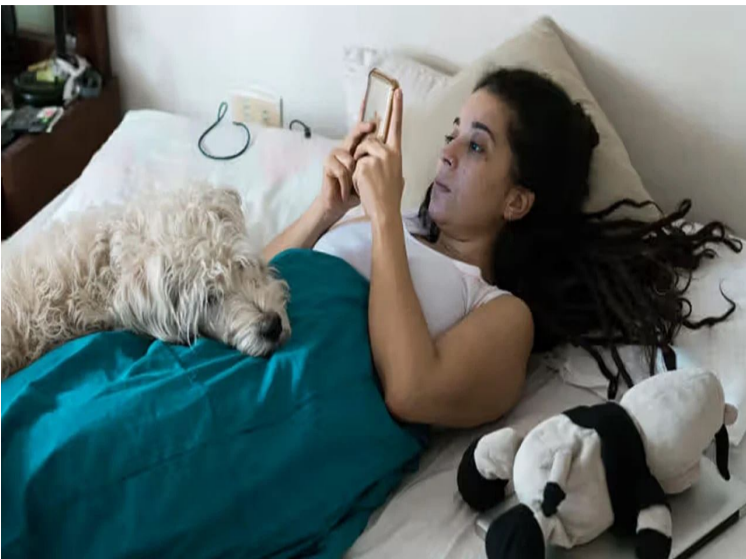
పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్టరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిద్రయాలూ తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారి



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్మూలన పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.



మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ, ఇలా అర్ధరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీప్స్ పనిచేయడం లేదా అర్ధరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును అదుపు చేయాలి. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్ధరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు రారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మాణపుంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కుపోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. చాజలోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఘాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ చాజలో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అల్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే పైబెర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలి. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ, ఇలా అర్ధరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీప్స్ పనిచేయడం లేదా అర్ధరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును అదుపు చేయాలి. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్ధరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభఫలంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అధ్యష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్ట్రాల్డ్ మార్కెట్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అన్నలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఆలయ అభివృద్ధి పనులపై ఈవో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ రామరాజు తో కలిసి సింహాగిరిపై పలు ప్రాంతాలను సందర్శించి, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మరియు భక్తుల సౌకర్యాలకు సంబంధించిన అంశాలపై క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జూలై 1న నిర్వహించనున్న సంప్రదాయ వరద పాఠశాల కార్యక్రమానికి సంబంధించి వైకుంఠవాసుల మెట్ల పరిసర ప్రాంతాలను పరిశీలించి, భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. అనంతరం కొండపై గిరిజన గ్రామం ఎగువన ఉన్న వాటర్ ట్యాంకు ప్రాంతాన్ని అలాగే గిరిజనల కొరకు నిర్మించిన గృహాల్ని పరిశీలించి అక్కడి పరిస్థితులను సమీక్షించారు. దేవస్థాన పరిధిలో నిర్మించనున్న రామనుజ కూటమి భవన నిర్మాణానికి సంబంధించి ప్రతిపాదిత స్థలాన్ని పరిశీలించి, నిర్మాణ పనుల ప్రణాళికపై ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ, కొండపై మరయు కొండకింద ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కోసం చార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు నిమిత్తం అనువైన స్థలాలను పరిశీలించారు. అలాగే గజపతి సత్రం నుంచి



వాటర్ ట్యాంక్ వరకు ఉన్న రహదారిపై ఏర్పాటు చేసిన సేఫ్టీ గార్డల్ను పరిశీలించి, భక్తుల భద్రతకు అవసరమైన అదనపు చర్యలపై అధికారులతో చర్చించారు. వీరితో దేవస్థానం డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ (ఇన్చార్జ్) రామరాజు, ఇంజనీరింగ్ విభాగ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. దేవస్థానం అభివృద్ధి, భక్తుల సౌకర్యాలు మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తూ అన్ని పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు అధికారులను ఆదేశించారు.

అనకాపల్లి జోన్లో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సుడిగాలి పర్యటన

- పాలిశుద్ధ్యం, పట్టణ ప్రణాళిక, ఇంజనీరింగ్ పనులపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన. - నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ అనకాపల్లి జోన్ పరిధిలోని 80, 81, 82, 84 వార్డుల్లో విస్తృతంగా పర్యటించి పాలిశుద్ధ్యం, పట్టణ ప్రణాళిక, ఇంజనీరింగ్ విభాగాల పనితీరును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా 81, 82 వార్డుల ప్రధాన రహదారుల్లో పాలిశుద్ధ్య నిర్వహణను పరిశీలించిన కమిషనర్, పలు వస్తు దుకాణాల యజమానులు తమ వ్యర్థాలను దుకాణాల ముందే ఉంచడాన్ని గమనించి తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇకపై వ్యాపార సంస్థల వ్యర్థాలను రాత్రి పాలిశుద్ధ్య నిర్వహణ వాహనాలకు మాత్రమే అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కాలువల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తను పరిశీలించి, వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగిస్తూ పరిశుభ్రతను పాటించాలని సూచించారు. అనంతరం పాలిశుద్ధ్య కార్యకర్తల ఫేస్ రికగ్నిషన్ హాజరు ప్రక్రియను తనిఖీ చేసి కమిషనర్, విధుల్లో అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా పాలిశుద్ధ్య పనులు నిర్వహించేలా తగు చర్యలు చేపట్టాలని అనకాపల్లి ఇన్చార్జ్ జోన్లో కమిషనర్ లక్ష్మీ తులసి ని కమిషనర్ ఆదేశించారు. అనంతరం 80వ వార్డులోని సాయి బృందావనం కాలనీలో ఉన్న ఒక కళాశాల ప్రాంగణంలో చెత్తను చిన్న చిన్న డస్ట్ బిన్లలో నిల్వ ఉంచడాన్ని గమనించిన కారణాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. కళాశాల ప్రారంభ సమయానికి చెత్త సేకరణ వాహనం రాకపోవడంతో ఎదురుగా ఉన్న డస్ట్ బిన్లో వేస్తున్నామని కళాశాల ప్రతినిధులు వివరణ ఇవ్వగా, ఈ వద్దతి నరైనది కాదని స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి పరిస్థితి పునరావృతమైతే కళాశాలను సీజ్ చేస్తామని హెచ్చరించారు. అదే ప్రాంతంలో ఓ పాస్ షాపు యజమాని తన వ్యర్థాలను నేరుగా కాలువలో వేస్తున్నట్లు గుర్తించిన కమిషనర్, సంబంధిత దుకాణంపై వెంటనే అపరాధ యునుమ విధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే ఆ ప్రాంత సచివాలయ శానిటర్ కార్యదర్శిపై అసంతృప్తి



వ్యక్తం చేస్తూ నిర్మాణ వల్ల చెత్త వేయకుండా సమర్పతమైన పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని హెచ్చరించారు. తదుపరి 84వ వార్డులో రింగ్ రోడ్ నుంచి ప్రతిపాదించిన 184 మీటర్ల కాలువ నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి పనులకు అడ్డంకులు ఉన్నాయా అనే అంశంపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాలువ నిర్మాణ మార్గంలో ఉన్న ఒక నిర్మాణం మరియు రెండు పాత వాణిజ్య భవనాలు పనులకు కాలువ నిర్మాణానికి అడ్డంగా ఉన్నట్లు గుర్తించి, వాటిని వెంటనే మార్చింగ్ చేసి తదుపరి చర్యలకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే 80, 84 వార్డులలో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్లు, కాలువల నిర్మాణ పనుల ప్రాంతాలను పరిశీలించిన కమిషనర్, పెండింగ్లో ఉన్న ప్రతిపాదనలను త్వరితగతిన సిద్ధం చేసి పంపించాలని సూచించారు. బెండర్ దశలో ఉన్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి ప్రజలకు త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నగర పరిశుభ్రత, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో రాజీవ్ ప్రసన్నే తేదని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కమిషనర్ హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జోన్ కార్యనిర్వహక ఇంజనీరు వేణుగోపాల్, ప్లానింగ్ కార్యదర్శి వెంకటేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ “ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక” లో 115 వినతులు

- జీవీఎంసీ కమిషనరు కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న “ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక” కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ లో అన్ని విభాగాలకు కలిపి 115 వినతులు వచ్చాయని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ తెలిపారు. సోమవారం ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం నుండి మందిరం లో అదనపు కమిషనర్లు డి.వి.రమణమూర్తి, ఎస్.ఎస్.వర్మ లతో కలిసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న “ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక” కార్యక్రమానికి జీవీఎంసీకి సంబంధించి 115 అర్జీలు / ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 03, మధురవాడ జోన్ కు 20, ఈస్ట్ జోన్ కు 16, వెస్ట్ జోన్ కు 11, నార్త్ జోన్ కు 15, సౌత్ జోన్ కు 09, పెందర్ల జోన్ కు 09, అగనంపూడి జోన్ కు 01, గాజువాక జోన్ కు 17, అనకాపల్లి జోన్ కు 01, జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి 13 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. జోన్లో అడ్మినిస్ట్రేషన్ కు 03, జీవీఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ౬ అకౌంటు విభాగమునకు 01, రెవెన్యూ విభాగమునకు 21, ప్రజారోగ్య విభాగమునకు 08, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగమునకు 49, ఇంజనీరింగు విభాగమునకు 28, డిడిపావ్ విభాగమునకు 03, యుసిడి విభాగమునకు 02 కలిపి మొత్తంగా 115 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన విభాగాధిపతులు ప్రజలు పెట్టినట్లు అర్జీలను/ ఫిర్యాదులను అదే రోజు జోన్లో స్థాయి అధికారులను వెంటనే పరిశీలిస్తూ, సంబంధిత ఫిర్యాదులను పంపించి విధిపత సమయంలో పరిష్కరించాలని, వచ్చిన అర్జీలపై అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యచరణ అదే రోజు చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు తిరిగి ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో పరిష్కరించాలని జీవీఎంసీ



జోన్లో కమిషనర్లను, అధికారులను కమిషనర్ ఆదేశించారు. పురమిత్ర, PGRSలో నమోదైన పిర్యాదులను కూడా అధికంగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని వాటిని పరిశీలించాలన్నారు. జోన్లో కమిషనర్ లు, జోన్లో అధికారులు నిత్యం మధ్యాహ్నం 3 నుండి 5 వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లయ్య, జాయింట్ కలెక్టర్ (అమ్మత్) డి.విజయ భారతి, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి.నత్యనారాయణ రాజు, కార్యదర్శి బి.వి.రమణ, సి.ఎం.ఎ.హెచ్ డా.ఇన్.వి.నరేష్ కుమార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి, డిసిఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు, స్పాన్సర్ డైరెక్టర్ ఇ.ఎ.రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, యుసిడి పి.బి.-పి.ప్రసన్న వాణి, డిపిఓ లు శాంతకుమారి, జి.నాగార్జునరావు, డిసిపి లు, ఎసిపి లు, ఎ.బి-పి.పద్మజ, ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ పి.నన్యనారాయణ, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిథున సంక్రమణ సందర్భంగా వైభవంగా వదాయితీ సంప్రక్షణ

- భక్తిశ్రద్ధల మధ్య తిరువీధి మహోత్సవం

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం జిల్లా సింహాచలంలోని శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో మిథున సంక్రమణాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే సంప్రదాయబద్ధమైన వదాయితీ సంప్రక్షణ (ఆలయ శుద్ధి) కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడింది. ఆగమ శాస్త్రోక్త విధానాల ప్రకారం ఆలయ శుద్ధి కార్యక్రమాలు జరిపి, అనంతరం స్వామివారి గ్రామోత్సవం (తిరువీధి మహోత్సవం) భక్తుల కోలాహలం మధ్య ఘనంగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా సాయంత్రం 4 గంటలకు ఆష్టాన మండపంలో ఉత్సవమూర్తులను ఆవాహన చేసి విశేష ఆరాధన, శీతోపచార సమర్పణ, నివేదన, మంగళశాసనాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం సాయంత్రం 5 గంటలకు స్వామివారి గ్రామోత్సవం ప్రారంభమై, తిరువీధి సేవ భక్తిశ్రద్ధల మధ్య వైభవంగా జరిగింది. దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు వారి ఆధ్వర్యంలో, స్థానాచార్యులు డా. టి.పి. రాజగోపాల్, ప్రధాన అర్చకులు శ్రీనివాసాచార్యులు, సీతారామాచార్యులు పర్యవేక్షణలో ఉత్సవ కార్యక్రమాలు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించబడ్డాయి. స్వామివారిని అలంకరించగా, అప్పున్న స్వామి వారి దివ్య మంగళ స్వరూపం భక్తులను మంత్రముగ్ధులను చేసింది. పుష్పాలతో అలంకరించిన పల్లకిపై అసీనులైన ఉత్సవమూర్తులు మాడవీధులలో విహరిస్తూ భక్తులకు దివ్య దర్శనమిచ్చారు. స్వామివారిని ఈ పవిత్ర



సందర్భంలో దర్శించుకోవడం సర్వపాపహరణమని, పుణ్యప్రదమని విశ్వసించిన భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామివారి కటాక్షాన్ని పొందారు. తిరువీధి మహోత్సవం సందర్భంగా వేద పండితుల వేదమంత్రోచ్ఛారణలు, నాదస్వర విద్వాంసుల మంగళ వాయిద్యాలు, ఉత్సవానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. భక్తుల గోవింద నామస్మరణలతో సింహాగిరి మారుమోగిపోగా, ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక ఉత్సాహంతో నిండిపోయింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు, వేద పండితులు, దేవస్థాన అధికారులు, సిబ్బంది మరియు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ పర్యవేక్షణాధికారి కె. వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేపట్టి ఉత్సవాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

రూ.2.27 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 98 వార్డులో రూ.2.77 కోట్లతో ప్రతిపాదించిన అభివృద్ధి పనులకు అదవివరం కాపదిబ్బి వద్ద భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సింహాగిరి అప్పున్న దర్శనం కోసం దేశం నలుమూలల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు, పర్యాటకులు వస్తారని.. రూ.1.25 కోట్లతో తొలిపాపంచ వద్ద అభివృద్ధి, సుందరీకరణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టాలని తెలియజేశారు. అలాగే వార్డు కార్యాలయం, రోడ్లు, డ్రైయిన్ కోసం పనిలో పనిలో. రూ.1.50 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నామని చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన రెండేళ్లలో మధురవాడ జోన్ లో మౌలిక వసతులు కల్పన కోసం రూ. 200 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించామని వివరించారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, పీవీ నరసింహం, పంచదర్ల శ్రీనివాస్, గుసిడి శంకరావు, బూర్ల



కనకారావు, అవినాష్, రాజు, సూరిబాబు, ముగ్గు కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల అందజేత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పేద వర్గాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో 26 మందికి రూ.15.53 లక్షల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను సోమవారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సాయం కోసం వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ అర్థికంగా దన్నుగా నిలిచేలా గాం కంటే ఎక్కువగా సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ విడుదల చేస్తున్నారని చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలైన అనందపురం మండలం నుంచి ఏడుగురికి, పద్మనాభం మండలం నుంచి ఇద్దరికి, భీమిలి రూరల్ నుంచి ఒకరికి చెక్కులిచ్చారు. అలాగే జీవీఎంసీ 3 వార్డు, 98 వార్డుల నుంచి ముగ్గురు చొప్పున, 4, 6, 7 వార్డుల నుంచి ఇద్దరు చొప్పున, 2, 5 వార్డుల నుంచి ఒక్కొక్కరికి అర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో డిడిపీ నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, కోరాడ రమణ, మజ్జి నందీశ్వరరావు, తాట్రాజు అప్పారావు, లోడగల వెంకట్రావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, గంటా నూకరాజు, శ్రీకాంత్ రాజు, గోలాని నరేంద్ర, పాసి



నరసింగరావు, సూరిబాబు, నాగోతి సత్యనారాయణ, కానూరు అమృతరావు, గర్ర గుర్నాద్, మొల్లి లక్ష్మణరావు, మాన్యాల సోంబాబు, వాండ్రాని వాండ్రాని అప్పలరాజు, అల్లు చిన్నయ్య శ్రీరామూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల పిల్లలకు స్కూల్ ఫీజులో 50% రాయితీ

- తక్షణమే ఉత్తర్యులు జారీ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ జిల్లాలో అర్జులైన జర్నలిస్టుల పిల్లలకు స్కూల్ ఫీజులో 50% రాయితీ కల్పించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్.. పీపీ బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్.. స్కూల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లు సంయుక్తంగా జిల్లా కలెక్టర్ అభినిష్ కిషోర్ కు వినతి పత్రం సమర్పించాయి. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంటా శ్రీనివాసరావు విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ ల ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఆయనను కలుసుకుని జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు.. 2014 నుంచి జర్నలిస్టుల పిల్లలకు కొన్ని సందర్భాల్లో 100% మరీకొన్నిసార్లు 50% స్కూల్ ఫీజు రాయితీ ఇస్తున్నట్లు కలెక్టర్ కు వివరించారు.. గత ఏడాది అప్పటి కలెక్టర్ జారీ చేసిన ఉత్తర్యులను పరిశీలించి అనంతరం వెంటనే ఈ ఏడాదికి సంబంధించి కూడా అవసరమైన ప్రాసిడింగ్స్ జారీ చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు.. అలాగే జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన ఇళ్ల స్థలాలు సమస్యను కూడా వివరించగా ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామన్నారు.. ఆరోగ్య బీమాకు సంబంధించి తెల్లరేషన్ కార్డుదారులకు.. వెటర్నరీ జర్నలిస్టులకు సి ఎస్ ఆర్ నిధులతో ప్రీమియం చెల్లిస్తామన్నారు.. పెన్షన్ నడుపాయం.. ప్రమాద బీమా పునరధికరణ వంటి అంశాలను వినతి పత్రం



ద్వారా కలెక్టర్ కు తెలియజేశామని గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు.. జర్నలిస్టుల పిల్లల స్కూల్ ఫీజు రాయితీ ఉత్తర్యులు వెంటనే జిల్లా విద్యాశాఖ ద్వారా జారీకానున్నట్లు చెప్పారు.. ఇతర సమస్యల పరిష్కారానికి తమ యూనియన్ ద్వారా కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి జి శ్రీనివాస్ రావు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డి రవికుమార్, ఉపాధ్యక్షులు శివప్రసాద్ నగేష్, కృష్ణమూర్తి బ్రాడ్ కాస్ట్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఈశ్వరరావు, మదన్, స్కూల్ పేపర్స్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు జగన్నాథ్, శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు బొబ్బిర ప్రసాద్, ఆనంద్, అరుణ్ భాస్కర్, రాజశేఖర్, చంద్రశేఖర్, సత్యనారాయణ, అప్పలనాయుడు, భాస్కర్, డిఎన్ఎస్ రెడ్డి, సతీష్, కృష్ణమూర్తి, రమేష్, గోతమ్, వినయ్, రమణ, సింహాగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదర్శ గురుకులంగా జ్యోతి బా పూలే విద్యాలయం

- లోకేష్ దృష్టికి అసంపూర్ణ భవనాల సమస్య - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు హామీ

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: గురుకుల పాఠశాల అసంపూర్ణంగా ఉన్న భవనాల విషయాన్ని విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు హామీ ఇచ్చారు. మోడల్ గురుకుల పాఠశాలగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. సింహాచలం మహాత్మా జ్యోతి బా పూలే గురుకుల పాఠశాలను సోమవారం ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ 2014 - 19 మధ్య తాను విద్యా శాఖ మంత్రిగా పాఠశాలలో డార్మటరీ, స్టాఫ్ క్వార్టర్స్ తదితర భవన నిర్మాణాలు ప్రారంభించి, 60 శాతానికి పైగా పనులు చేశామన్నారు. ఆ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం ఆ భవనాలను గాలికి వదిలేసిందని విమర్శించారు. ఎన్టీఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు ఉధృతమైన ఆశయంతో 18 ఎకరాల్లో గురుకుల పాఠశాల స్థాపించారన్నారు. ఈసారి పాఠశాల, జూనియర్ కాలేజీలలో రాష్ట్ర సర్దుబాటు కంటే మంచి ఫలితాలు వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులను గతంలో ఎలుకలు కొరికిన సంఘటన గుర్తు చేస్తూ ప్రస్తుతం ఆ సమస్య పరిష్కారమైందని, భోజనం నాణ్యత, టాయ్ లెట్టర్ పరిశుభ్రత మెరుగుపడిందని తెలిపారు. వేసవి సెలవులకు ఇళ్లకు వెళ్లిన మెజారిటీ విద్యార్థులు తిరిగి పాఠశాలకు చేరుకున్న తర్వాత మరోసారి పనిచేసినట్లు చెప్పారు. ఖైరపాకలో సౌకర్యాలు కల్పిస్తాం...దైవ దర్శనానికి వచ్చే భక్తులను నిబంధనల పేరుతో ఆపే అధికారం ఎవరికీ లేదని గంటా శ్రీనివాసరావు వ్యాఖ్యానించారు. ఖైరపాక ఆలయ పరిసరాల్లో భక్తులకు మౌలిక సౌకర్యాల కల్పన అత్యవశ్యకమని



తెలిపారు. మొబైల్ టాయ్ లెట్టర్లు, మంచి నీరు, నీడ కోసం పెద్దల పూజ నామగ్రి లభించే షాపులను ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉందని వివరించారు. ఈ విషయమై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తో మాట్లాడుతానని చెప్పారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లతో హైవే కనెక్టివిటీ...మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లను నేషనల్ హైవే కు అనుసంధానం చేసే విషయంలో నిపుణులతో చర్చిస్తున్నామని చెప్పారు. ఆనందపురం జంక్షన్ నుంచి హైవే పైకి వెళ్లడంలో గందరగోళం నెలకొన్న కారణంగా తాత్కాలిక, శాశ్వత చర్యలకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. ఇదే పరిస్థితి అడవివరం - శౌంట్లూ రోడ్డు సహా హైవే కనెక్టివిటీ రోడ్లలో నెలకొందని తెలిపారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు అవసరాల దృష్ట్యా ఈ సమస్యను అధిగమించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గురుకుల పాఠశాల డ్రిస్టిబుల్ పురుషోద్ధి, డి.డి.పీ నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, పీవీ నరసింహం, పంచదార్ శ్రీనివాస్, గుడిడి శంకరావు, ముగ్గు కిరణ్, అవినాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బే సిటీ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల అమలు కార్యచరణ వేగవంతం చేయాలి

- ముఖ్యమంత్రి మార్గదర్శకాలపై సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బే సిటీ అభివృద్ధిపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా చేపట్టాల్సిన ప్రాజెక్టుల అమలు కార్యచరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశించారు. విశాఖ లో భాగంగా భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని ప్రతిపాదిత బే సిటీ అభివృద్ధి, బే సిటీ అథారిటీ ఏర్పాటు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పర్యాటకాభివృద్ధి, పట్టణ విస్తరణ ప్రణాళికలు, త్వరితగతిన అమలు చేయగల ప్రాజెక్టుల గ్రౌండ్రింగ్ అంశాలపై సోమవారం కలెక్టర్ కేసీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. దీనిలో సీఐ ఆయోగ్ కన్సల్టెంట్, సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారి కిశోర్ భాగస్వామ్యం పలు అంశాలపై సలహాలు, సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన కలెక్టర్ సుమారు 49 చ.కి.మీ. విస్తీర్ణంలో ప్రతిపాదిత బే సిటీ అభివృద్ధి కోసం అవసరమైన చర్యలను వేగవంతం చేయాలన్నారు. ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలు, పారిశ్రామిక, వాణిజ్య, నివాస, పర్యాటక అవకాశాలతో కూడిన సమగ్ర పట్టణ వ్యవస్థగా బే సిటీని అభివృద్ధి చేసే దిశగా శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. బే సిటీ ప్రాంత అభివృద్ధికి అవసరమైన సంస్థాగత వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడంలో భాగంగా బే సిటీ అథారిటీ ఏర్పాటుకు దశలవారీ చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. జీవీఎస్ పరిధిలో ఉన్న ప్రతిపాదిత ప్రాంతానికి సంబంధించిన ఖచ్చితమైన సరిహద్దులను నిర్ధారించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, అనంతరం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించి స్థానిక ప్రజలు, భాగస్వాములు, ఇతర భాగస్వాముల సూచనలు, అభ్యంతరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్నారు. స్వయం సమృద్ధి కలిగిన పట్టణాల అభివృద్ధికి హాట్-అండ్-స్పోట్ విధానాన్ని అనుసరిస్తూ భూ రవాణా వ్యవస్థలతో సమగ్ర అనుసంధానం కల్పించే ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. నగరాభివృద్ధిలో వినూత్న ఆలోచనలకు



ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఇంటిగ్రేటెడ్ టౌన్షిప్ అభివృద్ధి, స్మార్ట్ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని చెప్పారు. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే దిశగా గ్రీన్ కారిడార్లు, నడక మార్గాలు, సైకిల్ ట్రాక్లు, ప్రజా వినోద ప్రదేశాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. ఇందిరా గాంధీ జూలూజిల్ పార్క్, కంబాలకొండ వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రం వంటి పర్యావరణ, వారసత్వ ప్రాంతాల్లో పర్యాటక మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సమగ్ర కార్యచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వినయోగంలో లేని ప్రభుత్వ భూములు, ఇతర భూభాగాలను గుర్తించి వాటి అభివృద్ధి అవకాశాలపై సమగ్ర అధ్యయనం చేపట్టాలని, భవిష్యత్ పట్టణ అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. నగరంలోని పోర్టు ట్రాఫిక్ ను మూలపేటలో అభివృద్ధి చెందుతున్న నూతన పోర్టు సదుపాయాలకు మళ్లించే అవకాశాలపై సంబంధిత శాఖలు అధ్యయనం చేపట్టాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా అన్ని శాఖలు సమన్విత పనిచేసి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, వీఎంఆర్వీ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జిల్లా అటవీ అధికారి రవీందర్ ధామా, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, నిపున్ కోయి ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్మెంట్ యూనిట్ ప్రతినిధి గంగాధర్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అసకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని, అందుకు జిల్లా అధికారులందరూ సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ విసి హాల్ నుండి ఎంపీడివోలు, వివిధ జిల్లా స్థాయి అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ విడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లాలోని పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాల పురోగతిపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండు సంవత్సరముల పరిపాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా మన జిల్లాకు 'ఫిషర్మెన్' (మత్స్యకారులు) థీమ్ ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయించడం జరిగిందని, కావున మత్స్యకారులతో పెద్ద ఎత్తున కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 17వ తేదీ ఉదయం 9-30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1-00 గంట వరకు స్థానిక ఎన్టీఆర్ స్టేడియం నందు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా, మండల మరియు గ్రామస్థాయి అధికారులు పాల్గొనాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ వేడుకల నిర్వహణ, లబ్ధిదారుల ఎంపిక అధికారుల హాజరుపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సారి ప్రభుత్వం మొత్తం 98 విభిన్న అంశాలను వేడుకల థీమ్ గా ప్రకటించగా, మన జిల్లాకు 'ఫిషర్మెన్' (మత్స్యకారులు) థీమ్ ను కేటాయించడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి బాధ్యతాయుతంగా ఏర్పాట్లు చూసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా స్థాయి నుండి గ్రామీణ స్థాయి వరకు ఉన్న



అధికారులందరూ ఈ వేడుకల్లో పాల్గొనాలి. ఎంపీడివోలు, ఎంఆర్ఓలు, జిల్లా, డివిజనల్, మండల మరియు గ్రామ స్థాయి అధికారులు అందరూ బుధవారం ఉదయం 9:30 గంటలకు ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో హాజరుకావాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ వేడుకల ప్రదర్శన తొలుత ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డ్ నుండి ప్రారంభమై ఎన్టీఆర్ స్టేడియం వరకు కొనసాగుతుందని, కావున అధికారులు ఆయా ప్రాంతాలలో సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పరిషత్ డిప్యూటీ సీకెవో, ఇరిగేషన్, పంచాయితీ రాజ్, విద్యుత్, డ్యామా, జిల్లా స్థాయి అధికారులు ఎంపీడివోలు ఇతర జిల్లా ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సినిమాలు మానేసి హిమాలయాలకు వెళ్లిపోదాం అనుకున్నా

తన అందం, సటసతో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న హీరోయిన్ నివేదా పేతురాజ్ తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. గత కొంతకాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న ఆమె, ఇటీవల జరిగిన 'సింగ్ గీతం' సక్సెస్ ఫుల్ మిట్ లో పాల్గొని తన వ్యక్తిగత జీవితం, కెరీర్ లో ఎదుర్కొన్న కష్టకాలం గురించి భావోద్వేగంగా మాట్లాడారు. 'సింగ్ గీతం' సక్సెస్ ఫుల్ మిట్ లో ఆమె మాట్లాడుతూ.. 2023లో నేను సినిమాలు పూర్తిగా మానేయాలని అనుకున్నాను. నా జీవితం తప్పుడు దారుల్లో వెళ్తోందని, కొన్ని తప్పు నిర్ణయాలు తీసుకున్నానని అప్పట్లో అనిపించింది. ఆ సమయంలో నేను చాలా కన్ఫ్యూజన్ లో ఉన్నాను అని వెల్లడించారు. కానీ ఇప్పుడు 'సింగ్ గీతం' సినిమాతో మళ్లీ జీవితంలో సరైన దారిలోకి వచ్చాను. ఈ సినిమా నాకు కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చింది. నాగ్ అశ్విన్ లేకపోతే ఈ రోజు నేను ఇక్కడ ఉండేదాన్ని కాదు. బహుశా హిమాలయాలలో ధ్యానం చేసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. ఈ సినిమా మంచి ఫలితం ఇస్తుందని నమ్మాను. సినిమా చూసిన తర్వాత నేను భావోద్వేగానికి లోకే విద్యాను అని చెప్పారు. నివేదా చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చకు దారితీశాయి. ముఖ్యంగా తప్పు నిర్ణయాలు తీసుకున్నాను , "సినిమాలు మానేద్దాం అనుకున్నాను", "హిమాలయాలకు వెళ్లిపోదాం అనిపించింది" వంటి మాటలు ఆమె వ్యక్తిగత జీవితంలో జరిగిన పరిణామాల గురించేనా అనే సందేహాలను అభిమానుల్లో రేకెత్తిస్తున్నాయి. కొంతమంది నెటిజన్లు ఆమె విషయమైన రిలేషన్ షిప్ ను ఉద్దేశించే ఈ వ్యాఖ్యలు చేసి ఉండొచ్చని అభిప్రాయపడుతుండగా, మరికొందరు మాత్రం జీవితంలో



ఎదురైన ఒత్తిళ్లు, కెరీర్ పరమైన నిరాశల గురించే మాట్లాడి ఉండొచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ విషయంపై నివేదా ఎలాంటి స్పష్టత ఇవ్వలేదు. ఏదేమైనా, ఒక దశలో సినిమాలకు గుడ్ బై చెప్పాలనుకున్న నివేదా పేతురాజ్ ఇప్పుడు మళ్లీ సినిమాల్లో చురుకూగా కనిపించేందుకు సిద్ధమవుతుండటం అభిమానులకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. 'సింగ్ గీతం'తో ఆమెకు కొత్త ఆరంభం లభించిందని, ఇకపై మరిన్ని మంచి పాత్రల్లో ఆమెను చూడాలని అభిమానులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వరుస విజయాలతో ఏకంగా రెమ్మనరేషన్ డబుల్?

సాత్ సీని ఇండస్ట్రీలో రెండు దశాబ్దాలకు పైగా తన స్టార్ డమ్ ను నిలబెట్టుకున్న హీరోయిన్ త్రిష మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ప్రస్తుతం ఆమె రెమ్మనరేషన్ కు సంబంధించిన వార్తలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. వరుస విజయాలతో కెరీర్ లో మళ్లీ స్ట్రాంగ్ అయిన త్రిష, కొత్త సినిమాల కోసం తన పారితోషికాన్ని పెంచినట్లు సీని వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. త్రిష కెరీర్ ను పరిశీలిస్తే ఎన్నో విజయాలతో పాటు కొన్ని పరాజయాలు కూడా ఎదురయ్యాయి. అయితే ప్రతి సారి చిన్న విరామం తర్వాత ఆమె మరింత బలంగా తిరిగి వచ్చి తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నారు. ఇదే కారణంగా ఆమెను సాత్ ఇండస్ట్రీలో అత్యంత నిలకడైన హీరోయిన్ లో ఒకరిగా భావిస్తారు. ఇటీవల కొన్ని సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో విజయాలు సాధించకపోయినా, తాజాగా కరుప్పు వంటి భారీ హిట్ తో త్రిష మార్కెట్ మళ్లీ ఊపందుకుందని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆమె కెరీర్ లో మరో గోల్డెన్ ఫేజ్ నడుస్తోందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ముఖ్యంగా పెద్ద హీరోల సరసన అవకాశాలు రావడం, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు పెరగడం, ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికీ మంచి ఆదరణ ఉండటం ఆమె క్రేజ్ కు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పొచ్చు. యువ హీరోయన్లు నుంచి గట్టి పోటీ ఉన్నప్పటికీ, తన అనుభవం, సటన, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్ తో త్రిష ప్రత్యేక స్థానాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. అందుకే నిర్మాతలు ఇప్పటికీ ఆమెను తమ ప్రాజెక్టుల్లో భాగం చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారని సమాచారం. ఇటీవల విడుదలైన కరుప్పు చిత్రం విజయంతో త్రిషకు కొత్త అవకాశాలు మరింత పెరిగినట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒకేసారి రూపొందే ద్విభాషా చిత్రాల కోసం ఆమెను సంప్రదిస్తున్నట్లు సీని వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఈ



నేపథ్యంలోనే త్రిష తన రెమ్మనరేషన్ ను కూడా పెంచినట్లు వార్తలు వెలువడుతున్నాయి. కొన్ని నివేదికల ప్రకారం, తాజాగా ఒక బైలింగ్వల్ ప్రాజెక్ట్ కోసం త్రిష భారీ మొత్తాన్ని డిమాండ్ చేసినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ఈ విషయంపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక సమాచారం బయటకు రాలేదు. త్రిష లేదా నిర్మాతల తరపున కూడా ఎలాంటి స్పష్టత ఇవ్వలేదు. మరోవైపు త్రిష చేతిలో ఇప్పటికే పలు ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. తెలుగు, తమిళంతో పాటు ఇతర దక్షిణ భాషల నుంచి కూడా అవకాశాలు వస్తున్నాయి.

అదే చేసి ఉంటే హీరోయిన్ అయ్యేదాన్ని కాదు.. సమంత షాకింగ్ కామెంట్స్ వైరల్!

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత రూత్ ప్రభు సీని ఇండస్ట్రీలోకి అనుకోకుండా అడుగుపెట్టానని వెల్లడిస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. చదువుల కోసం విదేశాలకు వెళ్లాలన్న తన కల నెరవేరి ఉంటే, ఈ రోజు తాను సినిమాల్లో ఉండేదాన్ని కాదని సమంత చెప్పడం అభిమానుల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. తాజాగా తన కొత్త చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' ప్రమోషన్ లో భాగంగా యాంకర్ సుమ కనకాల నిర్వహించిన 'సుమ చాట్ షో'లో పాల్గొన్న సమంత, తన కెరీర్ ప్రారంభ రోజులను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా చదువు, ఉద్యోగం, మోడలింగ్, సినిమా అవకాశాల గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. సమంత మాట్లాడుతూ.. కాలేజీ రోజుల్లో పాకెట్ మనీ కోసం హోటళ్లలో జరిగే పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్ లో అతిథులను స్వాగతించే పని చేసేదాన్నని తెలిపారు. రోజుకు రూ.500 పారితోషికం ఇచ్చేవారని, ఆ డబ్బు కోసం ఎనిమిది గంటల పాటు నిలబడి పనిచేయాల్సి వచ్చేదని చెప్పారు. చిన్నప్పటి నుంచే జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలనే పట్టుదల ఉండేదని వెల్లడించారు. ఇక షోలో పాల్గొన్న దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి కూడా సమంత గురించి ఆసక్తికర విషయాన్ని బయటపెట్టారు. చదువులో టాపర్ అయిన సమంతకు ఆస్ట్రేలియాలో ఉన్నత విద్య అభ్యసించాలనే బలమైన కోరిక ఉండేదని, కానీ కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా ఆ అవకాశం రాలేదని చెప్పారు. ఆ తర్వాత సమంత మోడలింగ్, ఆడిషన్ వైపు అడుగులు వేసిందని వెల్లడించారు. దీనిపై స్పందించిన సమంత.. నిజంగానే ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లి చదువుకోవాలని అనుకున్నాను. కానీ ఇంట్లో వాళ్లు పంపలేకపోయారు. ఆ తర్వాత మోడలింగ్ చేయడం, ఆడిషన్స్



ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ఒకవేళ నేను విదేశాలకు వెళ్లి ఉంటే ఈ రోజు ఇండస్ట్రీలో ఉండేదాన్ని కాదు అని తెలిపారు. సమంత చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు అభిమానుల్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా వెళ్లి ఉంటే ఇండస్ట్రీ ఒక అద్భుతమైన నటిని కోల్పోయేది అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. యాదృచ్ఛికంగా సీని రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన సమంత, తన కృషి, ప్రతిభతో దక్షిణాది సీని పరిశ్రమలో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదగడం నిజంగా గొప్ప విషయమని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.