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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 65 | మంగళవారం 18-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

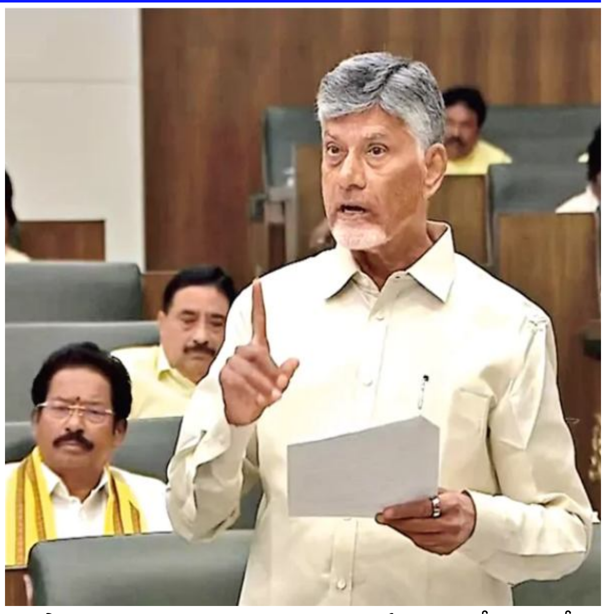
20 వరకు అసెంబ్లీ సమావేశాలు

- బీఏసీలో నిర్ణయం

అమరావతి: శాసనసభ సమావేశాలు ఈ నెల 20వ తేదీ వరకు నిర్వహించాలని శాసనసభ వ్యవహారాల సలహా కమిటీ నిర్ణయించింది. స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు అధ్యక్షతన అసెంబ్లీలో బీఏసీ మందిరంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రులు పయ్యావుల కేశవ్, నాదెండ్ల మనోహర్, ప్రభుత్వ చీఫ్‌విప్ జీవీ ఆంజనేయులు, భాజపా శాసనసభాపక్ష నేత విష్ణుకుమార్ రాజు పాల్గొన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీ రిజర్వేషన్‌పై డెడికేటెడ్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికను సభలో ప్రవేశపెట్టడంపై కాసేపు చర్చ జరిగింది. ఆ నివేదికపై మంగళవారం క్యాబినెట్‌లో చర్చించాక సభలో ప్రవేశపెట్టడంపై నిర్ణయం తీసుకుందామని అనుకున్నారు. మొత్తంగా ఈ సమావేశాల్లో 9 ఆర్డినెన్స్‌ల స్థానంలో బిల్లులను ప్రభుత్వం సభలో ప్రవేశపెట్టనుంది. డీఎస్సీపై చర్చకు మండలి బీఏసీ భేటీలో వైకాపా పట్టు.. శాసనమండలిలో ప్రస్తుత సమావేశాల్లో కార్యకలాపాలపై స్పష్టత రాలేదు. మండలి ఛైర్మన్ మోషేనురాజు అధ్యక్షతన ఆయన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన శాసనమండలి వ్యవహారాల సలహా కమిటీ (బీఏసీ) సమావేశంలో అధికార, విపక్షాల మధ్య సయోధ్య కుదరలేదు. 'సాగునీరు, తాగునీటి సరఫరా, వ్యవసాయంపై ఎల్‌నినో ప్రభావం, వైకాపా హయాంలో చేపట్టిన గ్రూప్-1 నియామక ప్రక్రియలో జరిగిన అక్రమాలు.. చివర్లో మెగా డీఎస్సీ-2025'పై చర్చిద్దాం అని అధికార పక్షం తరపున సమావేశానికి హాజరైన అసెంబ్లీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ చెప్పారు.. దీనికి ప్రతిపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ అంగీకరించలేదు. మంగళవారమే డీఎస్సీపై చర్చించాలని పట్టుబట్టారు. ఎంతసేపటికీ వారి పట్టు వీడలేదు.ఎంతకీ ఇరు పక్షాలు దిగిరాకపోవడంతో బీఏసీ సమావేశం అర్ధంతరంగా ముగిసింది. దీంతో మంగళవారం ఉదయం ప్రశ్నోత్తరాల తర్వాత మరోసారి బీఏసీ సమావేశం నిర్వహించి బిజినెస్‌ను ఖరారు చేయాలని నిర్ణయించారు.

ధైర్యం ఉంటే అసెంబ్లీకి వచ్చి మాట్లాడాలి

- డీఎస్సీలో అక్రమాలు జరగలేదని అసెంబ్లీలో సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టీకరణ



అమరావతి: మెగా డీఎస్సీపై హిట్ అండ్ రన్ తరహాలో దుష్ప్రచారం చేస్తున్న వైకాపా నేతలు.. ధైర్యం ఉంటే అసెంబ్లీకి వచ్చి మాట్లాడాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సవాల్ విసిరారు. మెగా డీఎస్సీలో ఎక్కడా అవకతవకలు జరగలేదని స్పష్టం చేశారు. నియామక ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివరాలన్నీ పారదర్శకంగా ఆన్‌లైన్‌లో ఉంచామని చెప్పారు. డీఎస్సీ నియామకాలకు సంబంధించిన అంశంపై చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో మాట్లాడారు. 'వైకాపా నేతలు అసెంబ్లీకి వచ్చి ఉంటే పత్రాలన్నీ ఇచ్చి వాళ్లను ఎండగట్టేవాణ్ని. దెబ్బకు పారిపోయేవారు. సభకు వస్తే అడ్డంగా దొరికిపోతామని భయం. సిగ్గులేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారు. బయట పబ్‌జీలు ఆడుకుంటూ మాట్లాడుతున్నారు' అని దుయ్యబట్టారు. 'బాధ్యత కలిగిన వ్యక్తి అయితే అసెంబ్లీలో ఉండాలి. వారు ఏదైనా చెబితే అందులో వాస్తవం ఉంటే సరిచేసుకుంటాం. అబద్ధమైతే నిలదీస్తాం. రెండూ చేయకుండా బయట గొడవ చేస్తాం, శాసనమండలి కార్యకలాపాలు జరగనీయం అనేలా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ తీరును ఉపేక్షించం. ప్రజలే వారిని ఛీకొట్టే రోజు వస్తుంది' అని పేర్కొన్నారు. 'జెన్ జీ అంటూ గంజాయి బ్యాచ్‌లను తెచ్చారు. ఒడిశా నుంచి రోజు కూలీల్ని తెచ్చి వాళ్లతో మాట్లాడిస్తున్నారు. నిరుద్యోగుల్లో అనుమానాలు సృష్టించి, అడ్డదారుల్లో వెళ్తే ఉద్యోగాలొస్తాయని మోసాలు చేస్తున్నారు' అని చంద్రబాబు విమర్శించారు. '2019-24 మధ్య విద్యా రంగాన్ని అభివృద్ధి చేశామని డబ్బాలు కొట్టుకున్నారు. ఐదేళ్లలో ఒక్క ఉపాధ్యాయుణ్ని అయినా నియమించారా?' అని చంద్రబాబు నిలదీశారు. 'కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే మెగా డీఎస్సీపై తొలి సంతకం చేశాం. ప్రతిభ ప్రకారమే 15,941 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశాం. కేవలం 148 రోజుల్లోనే నియామక ప్రక్రియ అంతా పారదర్శకంగా పూర్తి చేశాం. టెట్, డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్లు సహా హారిజాంటల్, వర్టికల్ రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను కట్టుదిట్టంగా చేపట్టాం. 13 సబ్జెక్టుల్లో 42 వేల ప్రశ్నల్ని ఎంపిక చేసి, అత్యుత్తమ విధానంలో పరీక్ష నిర్వహించాం. 154 సెంటర్లలో పరీక్షలు సీబీటీ విధానంలో చేపట్టి, ఫలితాలను కూడా పారదర్శకంగా విడుదల చేశాం. పూర్తి ప్రతిభ ప్రకారం 15,941 మందిని ఎంపిక చేసి నియామకాలు చేపట్టాం. జోనల్, రాష్ట్రస్థాయి కమిటీతో పాటు అప్పిలేట్ అథారిటీని కూడా పెట్టి ఫిర్యాదులను పరిష్కరించాం. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా తమ కష్టానికి ఫలితం దక్కిందని టీచర్లు చెప్పారు' అని వివరించారు. 'ఇప్పటి వరకు మొత్తం 14 డీఎస్సీలు జరిగితే అందులో 11 డీఎస్సీలు మా ప్రభుత్వ హయాంలో తెచ్చినవే. ఇప్పుడున్న ఉపాధ్యాయుల్లో 80% మంది ఆ డీఎస్సీల ద్వారా నియమితులైనవారే. అవినీతి జరిగిందని ఒక్కరు కూడా ఫిర్యాదు చేయలేదు. ఎన్టీఆర్ హయాంలో గురుకుల పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేశారు. మహిళలకు ఉన్నత విద్య అందించేందుకు విద్యావకాశాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో దేశంలోనే తొలిసారిగా మహిళా విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. నేను సీఎం అయ్యాక కిలోమీటరుకు ఒక ప్రాథమిక పాఠశాల, మండలానికి ఒక జూనియర్ కళాశాల, ఇంజినీరింగ్ కాలేజి, జిల్లాకు ఓ మెడికల్ కాలేజీని ఏర్పాటు చేశాం. విద్యార్థులకు డ్రై రేషన్, మధ్యాహ్న భోజన పథకాల్ని కూడా తెదేపా ప్రభుత్వ హయాంలోనే ప్రవేశపెట్టాం. ఇంటర్ విద్యార్థులకూ మధ్యాహ్న భోజన పథకం పెడితే వైకాపా ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక పునరుద్ధరించాం. ఎస్సీ, ఎస్టీ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో ఐఐటీ, ఐఐఎం లాంటి విద్యా సంస్థల్లో ప్రవేశపరీక్షలతోపాటు పోటీ పరీక్షలకూ సిద్ధం చేస్తున్నాం' అని సీఎం వివరించారు. 'వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో 10-12 లక్షల మంది విద్యార్థులు బడికి దూరమయ్యారు. అందుకే తల్లికి వందనం ద్వారా ఎంతమంది పిల్లలుంటే అందరికీ ఆర్థిక సాయం అందించేలా నిర్ణయం తీసుకున్నాం. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక విద్యా ప్రమాణాలు పెరగడంతో.. ప్రైవేటు పాఠశాలల విద్యార్థులు లక్ష మందికి పైగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరారు' అని చంద్రబాబు వివరించారు. 'ఒకే కులానికి ఉద్యోగాలిచ్చారని ఒక విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి, ప్లేకార్డులు ఆడుకునే వారికి ఉద్యోగాలిచ్చారని ఒక మాజీ మంత్రి విమర్శిస్తున్నారు. 2024లో కేంద్రం ఇచ్చిన మార్గదర్శకాల ప్రకారమే క్రీడా కోటాలో నియామకాలు చేశాం. లిటిగెంట్ పార్టీకి చెందిన వ్యక్తులు వందల కేసులు వేసి అడ్డంకులు సృష్టించారు. అధికారికంగా వివరణ ఇచ్చినా రోజుకో కుట్ర చేస్తూనే ఉన్నారు. ఆరోపణల్ని ఇక సహించలేక ఇప్పుడు టీచర్లే రోడ్డుపైకి వచ్చారు. కర్నూలు, విజయవాడల్లో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేశారు. పిల్లలకు పాఠాలు చెబుతాం, మా ప్రతిభను కించపరిస్తే గుణపాఠం కూడా చెబుతామని నినదించారు' అని సీఎం చెప్పారు.

'ఏపీ-గ్రీన్' ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్‌గా నాగబాబు

- క్యాబినెట్ హోదా కల్పిస్తూ నియామకం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ సొసైటీ ఫర్ గ్రీనింగ్ అండ్ రీఫారెస్టేషన్ ఫర్ ఎకలాజికల్ ఎన్‌రిచ్‌మెంట్ (ఏపీ-గ్రీన్) ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్‌గా జనసేన నేత, ఎమ్మెల్సీ కొణిదెల నాగేంద్రరావు (నాగబాబు)ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. ఆయనకు క్యాబినెట్ హోదా కల్పించింది. ఈ మేరకు అటవీ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వికసిత్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భాగంగా 2047 నాటికి రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో 50 శాతం మేర గ్రీన్ కవర్ సాధించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏపీ-గ్రీన్, డిస్ట్రిక్ట్ గ్రీనింగ్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీలకు (డీజీడీఏ) గవర్నింగ్ బాడీలు, ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేసింది. వాటి లక్ష్యాలు, కార్యకలాపాలను సమర్థంగా ముందుకు తీసుకెళ్లటం, వాటి అమలు, పర్యవేక్షణను చూసేందుకు వీలుగా ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్‌గా నాగబాబును నియమించి క్యాబినెట్ హోదా కల్పించింది. ఏపీ-గ్రీన్ లక్ష్యాల అమలు కోసం వివిధ శాఖలు, జిల్లా స్థాయి సంస్థల మధ్య సమన్వయం సాధించటం, కార్యక్రమాల అమలును వేగవంతం చేయటం, వాటి పురోగతిని పర్యవేక్షించటం, పచ్చదనం పెంపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి కార్యక్రమాలు పటిష్ఠంగా అమలయ్యేలా చేయటం వంటి బాధ్యతల్ని ఆయన చూస్తారు.

కమిటీల్లో వీరు.. ఏపీ-గ్రీన్ గవర్నింగ్ బోర్డు అధ్యక్షుడిగా ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్, ఉపాధ్యక్షుడిగా ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ కె.నాగబాబు వ్యవహరిస్తారు. అటవీ, ఆర్థిక, పంచాయతీరాజ్, వ్యవసాయ, గిరిజన సంక్షేమం, విద్య, పరిశ్రమలు, రెవెన్యూ, రవాణా శాఖల కార్యదర్శులు, పీసీసీఎఫ్, ఏపీ గ్రీన్ సీఈవో, నాబార్డు సీజీఎం, ఎస్ఎల్‌బీసీ కన్వీనర్, ఒక పారిశ్రామికవేత్త, ఒక పర్యావరణ వేత్త, వివిధ విభాగాలకు చెందిన మరో ఐదుగురు ఈ బోర్డులో డైరెక్టర్లుగా ఉంటారు. పీసీసీఎఫ్, వ్యవసాయ, పంచాయతీరాజ్, ఉద్యాన, విద్య, పరిశ్రమల శాఖ కమిషనర్లు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి కార్యదర్శి తదితరులు సభ్యులుగా ఉంటారు. జోనల్ డైరెక్టర్లుగా మరో ఆరుగురు ఉంటారు. సామాజిక అటవీ వన విభాగ డివిజన్‌లను డిస్ట్రిక్ట్ గ్రీన్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీ(డీజీడీఏ)లుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మార్చింది. ఈ డీజీడీఏలకు జాయింట్ కలెక్టర్లు ఛైర్‌పర్సన్‌లుగా వ్యవహరిస్తారు.

నాగబాబుకు పవన్‌కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు.. నాగబాబుకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అటవీ విస్తీర్ణం పెంపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, హరితాంధ్ర నిర్మాణం వంటి కార్యక్రమాలు నాగబాబు నాయకత్వంలో మరింత వేగవంతంగా, ఫలితాల దిశగా సాగాలని ఆశిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఏపీ-గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్‌గా కేబినెట్ హోదాలో నాగబాబును నియమించినందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, కూటమి పక్షాల నాయకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

గ్రీన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తా - నాగబాబు

ఏపీ-గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ పదవిని.. రాష్ట్రాన్ని మరింత ఆకుపచ్చగా, ఆరోగ్యవంతంగా, పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు లభించిన గొప్ప బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని ఎమ్మెల్సీ కె.నాగబాబు పేర్కొన్నారు. తనపై నమ్మకముంచి ఈ పదవిలో నియమించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌లకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. వారి మార్గదర్శకత్వంలో ఆకుపచ్చని ఆంధ్రప్రదేశ్ కోసం అహర్నిశలూ శ్రమిస్తానన్నారు. 'ప్రకృతి పరిరక్షణ, మొక్కలు నాటడం కేవలం ఓ కార్యక్రమం కాదు. నా జీవితంలో ఒక భాగం. మాతృభూమికి తిరిగి మన వంతు సేవ చేయాలనేది నా జీవితకాల సంకల్పం' అని ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు.

డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండీకి 41 వినతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (ఏపీఈపీడీసీఎల్) ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న 'డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండీ' కార్యక్రమానికి సోమవారం 41 వినతులు అందాయి. విశాఖపట్నంలోని సంస్థ కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వినియోగదారులు వివిధ సమస్యలను సీఎండీ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ముఖ్యంగా లో-వోల్టేజ్, విద్యుత్ బిల్లులు, లైన్ షిఫ్టింగ్, వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ల మంజూరు, రూఫ్‌టాప్ సోలార్, కొత్త విద్యుత్ కనెక్షన్లకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు, వినతులను వినియోగదారులు నేరుగా సీఎండీకి వివరించారు. వినతులను ఏపీఈపీడీసీఎల్ ఛైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఇమ్మడి పృథ్వీతేజ్ పరిశీలించారు. సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యల పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. 'డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండీ' కార్యక్రమంతో పాటు విద్యుత్ వినియోగదారులు టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1912కు కాల్ చేయడం లేదా 9493681912 వాట్సాప్ నంబర్‌కు సందేశం పంపడం ద్వారా తమ విద్యుత్ సమస్యలను తెలియజేసి పరిష్కరించుకోవచ్చని సంస్థ సూచించింది. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ ఆపరేషన్స్ టి.వి. సూర్యప్రకాష్, సీజీఎం పి. సోల్మన్ రాజు, జనరల్ మేనేజర్లు ఎం. ఝాన్సీ, వి.వి.ఎస్.ఎన్.వి. ప్రసాద్, వి.వి. కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రుల సమావేశం

- పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రుల సమావేశం-2026ను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రోటోకాల్ ప్రకారం పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం సాయంత్రం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో సమావేశ నిర్వహణపై వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 22, 23 తేదీల్లో విశాఖలోని నోవోటెల్ హోటల్‌లో బ్రిక్స్ క్రీడా మంత్రుల సమావేశం జరగనుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. బ్రెజిల్, రష్యా, భారత్, చైనా, దక్షిణాఫ్రికా, ఈజిప్ట్, ఇథియోపియా, ఇండోనేషియా, ఇరాన్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్‌కు చెందిన క్రీడా మంత్రులు, అధికార ప్రతినిధులు పాల్గొంటారని చెప్పారు. సుమారు 50 నుంచి 70 మంది ప్రముఖులు హాజరుకానున్నందున అంతర్జాతీయ స్థాయికి తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. క్రీడాభివృద్ధి, క్రీడా సాంకేతికత, క్రీడా పరిశ్రమ, సామర్థ్య నిర్మాణం, సంప్రదాయ, దేశీయ క్రీడల ప్రోత్సాహం, పరిరక్షణ వంటి అంశాల్లో బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య సహకారాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు ఈ సమావేశం దోహదపడుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఇతర దేశాల మంత్రులు, ప్రతినిధులు ఈ నెల 21, 22 తేదీల్లో నగరానికి చేరుకుని 24న తిరిగి వెళ్లనున్నట్లు తెలిపారు. అతిథులకు రాడిసన్ బ్లూ, నోవోటెల్ హోటళ్లలో వసతి, విమానాశ్రయంలో స్వాగతం, రవాణా, లైజన్ అధికారులు, భద్రత, ప్రోటోకాల్ ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా చేయాలని ఆదేశించారు. విజయనగరం జిల్లా అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని విమానాశ్రయంలో అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జీవీఎంసీ అధికారులు పారిశుధ్య ఏర్పాట్లు, పర్యాటక శాఖ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, పోలీసు శాఖ పటిష్టమైన బందోబస్తు కల్పించాలని తెలిపారు. ఈ నెల 22న రాత్రి నోవోటెల్‌లో గాలా డిన్నర్, 23న ఆర్.కె. బీచ్‌లో సైకిల్ ర్యాలీ, కైలాసగిరిలో గ్లాస్ బ్రిడ్జి సందర్శన, మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం, తొట్లకొండ, రుషికొండ బీచ్‌లలో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. 23న ఉదయం నోవోటెల్‌లో స్పోర్ట్స్ వర్కింగ్ గ్రూప్ సమావేశం జరుగుతుందని చెప్పారు. మినిట్ టు మినిట్ కార్యక్రమం ప్రకారం అన్ని కార్యక్రమాలు సజావుగా జరిగేలా రెవెన్యూ, పోలీసు, జీవీఎంసీ, పర్యాటక, సెట్విస్, క్రీడలు, అటవీ తదితర శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో డీసీపీ చ. మణికంఠ, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, సెట్విస్ సీఈఓ రమ్య, డీఎస్‌డీఓ గాలియట్, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ నల్లనయ్య తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మౌలిక వసతులను తీర్చిదిద్దుకోవాలి

జోరందుకున్న పట్టణీకరణ, పరిశ్రమల విస్తరణ, డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటు తదితరాలతో మన దేశంలో విద్యుత్‌కు గిరాకీ నానాటికీ అధికమవుతోంది. రాబోయే నాలుగైదేళ్లలో ఏటా అది ఆరు శాతం మేర పెరగవచ్చునని అంచనా. ఇదే సమయంలో బొగ్గు, చమురు, గ్యాస్ వంటి శిలాజ ఇంధనాల విచ్చలవిడి వినియోగంతో పర్యావరణానికి తీవ్ర హాని కలుగుతోంది. దిగుమతుల భారమూ తడిసి మోపెడవుతోంది. యుద్ధాలూ అంతర్జాతీయ ఉద్రిక్తతల సమయంలో ఇంధన ధరలు, సరఫరాలు ఒడుదొడుకులకు లోనవుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాల ద్వారా ఈ సమస్యల్లోంచి గట్టెక్కాలని, కాలుష్య విపరిణామాలను తగ్గించడానికి 2070నాటికి కర్బన ఉద్గారాల తటస్థతను సాధించాలని ఇండియా నిశ్చయించింది. ఒకవైపు ప్రకృతిని కాపాడుకుంటూనే- దేశ ప్రగతికి ప్రాణసమానమైన విద్యుత్‌ను పునరుత్పాదక మార్గాల్లో విరివిగా ఉత్పత్తి చేసుకోవాలని సంకల్పించింది. 2030 నాటికి ఆర్‌ఈలో 500 గిగావాట్ల స్థాపిత సామర్థ్యాన్ని సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. కిందటి నెలాఖరు నాటికి 300 గిగావాట్ల శిలాజేతర ఇంధన ఉత్పాదక సామర్థ్యాన్ని ఒడిసిపట్టి కీలక మైలురాయికి చేరుకుంది. ప్రస్తుతం భారతదేశ మొత్తం విద్యుదుత్పత్తి సామర్థ్యంలో పునరుత్పాదక వనరుల వాటా 54శాతానికి చేరడం హర్షణీయం. అయినప్పటికీ స్వచ్ఛ ఇంధన బాటలో భారత్ వడివడిగా దూసుకుపోవాలంటే అధిగమించాల్సిన సవాళ్లూ ఎన్నో ఉన్నాయి. పీఎం సూర్యఘర్, కుసుమ్ వంటి పథకాల దన్నుతో సౌర విద్యుత్ రంగంలో ఇండియా గడిచిన కొన్నేళ్లలో వేగంగా పురోగతి సాధించింది. 2014లో సోలార్ ఎనర్జీ స్థాపిత సామర్థ్యం దాదాపు మూడు గిగావాట్లు ఉంటే, ప్రస్తుతం అది 164 గిగావాట్లకు చేరింది. మొత్తం పునరుత్పాదక ఇంధన శక్తిలో సగానికి పైగా వాటా సౌర విద్యుత్తుదే. ఇది స్వాగతించదగిన ప్రగతే కానీ, ఇక్కడే విధాన నిర్ణేతలు దృష్టిసారించాల్సిన కీలకాంశం ఒకటి ఉంది. సోలార్ మాడ్యూళ్ల రూపకల్పనలో ముందున్న భారత్- విడిభాగాల తయారీలో మాత్రం బాగా వెనకబడింది. మనకు కావాల్సిన సోలార్ సెల్స్‌లో 90శాతాన్ని చైనా నుంచి తెప్పించుకోవాల్సి వస్తోంది. సరిహద్దు ఘర్షణలు ఉన్న డ్రాగన్‌పై ఇంతలా ఆధారపడటం దీర్ఘకాలంలో క్షేమదాయకం కాదు. చైనా వాటితో పోలిస్తే ఇండియాలో తయారైన సోలార్ మాడ్యూళ్ల ధరలూ ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. నాణ్యమైన చవకైన సోలార్ ఉపకరణాల్లో స్వావలంబన సాధించాలంటే- పవన శక్తి వనరుల తరహాలో దేశీయంగా సంబంధిత సరఫరా గొలుసులను బలోపేతం చేసుకోవాలి. అందుకోసం పరిశ్రమలకు రుణాలు, రాయితీపై విద్యుత్ వంటి ప్రోత్సాహకాలు విస్తృతంగా కల్పించాలి. ఆర్‌అండ్‌డీకి కేటాయింపులు పెంచి ఆవిష్కరణలకు ఊతమివ్వాలి. సౌర, పవనశక్తి వంటివి ఎప్పుడూ ఒకేలా లభించవు. ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నిల్వ చేసుకుని కావాల్సినప్పుడు వినియోగించుకోవడానికి, గ్రిడ్ స్థిరత్వాన్ని కాపాడుకోవడానికి స్టోరేజీ సదుపాయాల్ని పెంచుకోవాలి. భవిష్యత్తు అవసరాలకు తగినట్లు సంబంధిత మౌలిక వసతులను తీర్చిదిద్దుకోవాలి. భారీ బ్యాటరీ స్టోరేజీ వ్యవస్థల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ఆర్థిక సాయాన్ని, రాయితీలను మరింతగా విస్తరించాలి. దేశీయంగా బ్యాటరీల ఉత్పత్తిని పెంచాలి. పంప్డ్ స్టోరేజీ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలి. పీఎం సూర్యఘర్ పథకం అమలులో వెనకంజలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో దాన్ని విరివిగా ప్రోత్సహించాలి. ఇండియాలో ఏడాదిలో కనీసం 300 రోజుల పాటు పుష్కలంగా సూర్యరశ్మి లభిస్తుంది. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునేలా పాలకులు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుంటే- జాతీయాభివృద్ధి ప్రణాళికల సాఫల్యానికి దారులు విస్తారమవుతాయి.

ఆటో మ్యుటేషన్ విధానం ప్రజలకు ఎంతో సౌలభ్యం

- శాసనసభలో ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పురపాలక సంస్థల్లో ఆస్తి బదిలీ (మ్యుటేషన్) ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తూ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఆటో మ్యుటేషన్ విధానం ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) అన్నారు. మున్సిపల్ చట్ట సవరణ బిల్లుపై శాసనసభలో మాట్లాడిన ఆయన ప్రభుత్వ సంస్కరణలను స్వాగతించారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, స్పెషల్, సెలక్షన్ గ్రేడ్ మున్సిపాలిటీలతో పాటు అన్ని మున్సిపాలిటీలకు ఆటో మ్యుటేషన్ విధానాన్ని విస్తరించడం ద్వారా ప్రజలకు సేవలు మరింత సులభంగా, వేగంగా అందుతాయని పేర్కొన్నారు.

సింగిల్ విండో విధానం... సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో ఆస్తి రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తయిన వెంటనే మున్సిపల్ రికార్డుల్లో పన్ను బదిలీ, మ్యుటేషన్ కూడా ఆటోమేటిక్‌గా జరిగిపోతుందని గణబాబు తెలిపారు. క్రయవిక్రయాలు, వారసత్వం, గిఫ్ట్ డీడ్ తదితర ఆస్తి బదిలీలకు ఒకే చోట, ఒకే సమయంలో రెండు సేవలు అందడం సింగిల్ విండో విధానానికి నిదర్శనమన్నారు.

సమయం, డబ్బు, శ్రమ ఆదా... గతంలో ఆస్తి రిజిస్ట్రేషన్ అనంతరం మ్యుటేషన్ కోసం ప్రజలు మున్సిపల్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సి వచ్చేదని గుర్తుచేశారు. ఆటో మ్యుటేషన్ విధానంతో ఈ ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయని, ప్రజలకు సమయం, డబ్బు, శ్రమ ఆదా అవుతాయని తెలిపారు.

పురపాలికలకు ఆదాయ రక్షణ... ఆస్తి రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలోనే గతంలో ఉన్న పన్ను బకాయిలపై స్పష్టత వస్తుందని గణబాబు చెప్పారు. తద్వారా మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లకు రావాల్సిన పన్ను బకాయిలను సకాలంలో వసూలు చేసేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని, పురపాలికల ఆదాయానికి రక్షణ లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

వ్యాపారాలకు మరింత సౌలభ్యం...ఈ విధానం సాధారణ పౌరులతో పాటు వాణిజ్య, వ్యాపార సంస్థలకు కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని తెలిపారు. ఆస్తుల క్రయవిక్రయ ప్రక్రియలు వేగవంతం కావడం ద్వారా ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ మరింత మెరుగుపడుతుందని అన్నారు.

పన్నుల విధానంలో పారదర్శకత...పన్నుల విధానంలో ఏకరూపత, పారదర్శకత కోసం ప్రభుత్వం చేపట్టిన చర్యలను గణబాబు అభినందించారు. గతంలో ఒక్కో మున్సిపల్ కౌన్సిల్ ఒక్కో విధంగా పన్ను రేట్లపై నిర్ణయాలు తీసుకునే పరిస్థితి ఉండేదని, ప్రస్తుతం సమగ్ర విధానం ద్వారా పన్నుల విధానాన్ని ఏకీకృతం చేయడం వల్ల ప్రజలకు మరింత స్పష్టత, పారదర్శకత లభిస్తాయని తెలిపారు. పాలనలో సంస్కరణలు తీసుకురావడంతో పాటు ప్రజలకు పారదర్శకమైన, వేగవంతమైన సేవలు అందించాలన్న ప్రభుత్వ లక్ష్యానికి ఆటో మ్యుటేషన్ విధానం దోహదపడుతుందని గణబాబు అన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన మున్సిపల్ చట్ట సవరణ బిల్లును మనస్ఫూర్తిగా సమర్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం సవరణ బిల్లును శాసనసభ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది.

జగన్నాథ స్వామి ఆలయంలో ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చిన వాల్తేర్‌లోని శ్రీ జగన్నాథ స్వామి దేవస్థానంలో ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఉదయం 11.30 గంటలకు ఆలయ అర్చకులు ఏ.వి.ఎల్.ఎన్. ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో అర్చక బృందం ఆదివాసాలు, శేష హోమాలు నిర్వహించి ధ్వజస్తంభాన్ని ప్రతిష్ఠించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు కుమారుడు వెలగపూడి ప్రతాప రుద్ర హాజరై స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. దాతలు డి. చినబాబు-అనూష దంపతులు, జే. రామారావు-శ్రీదేవి దంపతులు, పీతల రవికిరణ్ దంపతులు, ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ బొట్ట రామారావు, సభ్యులు కొయ్య శ్రీనివాసరావు, నొడగల శ్రీనివాసరావు, గొట్టివాడ సత్యనారాయణ, ఇసరపు హేమలత, కండిపిల్లి గౌతమి, అలజంగి పైడితల్లి ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. విశిష్ట అతిథులుగా పీతల అమరేంద్ర, పీతల అవనీష్, నక్కన వినయ్, బైరెడ్డి పోతన్ రెడ్డి, మద్ది శ్రీనివాస రెడ్డి, గుంటుబోయిన మూర్తి యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమ వివరాలను ఆలయ ఈఓ టి. రాజగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠ అనంతరం భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేశారు.

ఆర్మీ నియామక ర్యాలీకి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంలో సెప్టెంబర్ 3 నుంచి 20వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న ఆర్మీ నియామక ర్యాలీకి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియంలో జరిగే ఈ ర్యాలీలో రాత పరీక్షలో అర్హత సాధించిన 10,355 మంది అభ్యర్థులు పాల్గొననున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలు కల్పించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ర్యాలీలో భాగంగా నిర్వహించే 1.6 కిలోమీటర్ల నైట్ రన్‌ను ఆర్.కె. బీచ్ రోడ్డులోని కాళీమాత ఆలయం వద్ద ప్రారంభించి విక్టరీ ఎట్ సీ వార్ మెమోరియల్ వద్ద ముగించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ 800 మంది అభ్యర్థులు రన్‌లో పాల్గొంటారని, రన్‌లో అర్హత సాధించిన వారికి ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియంలో తదుపరి ఎంపిక ప్రక్రియ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. రన్ మార్గంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, పోలీసు బందోబస్తు, బారికేడింగ్, విద్యుత్ వెలుగులు, తాగునీటి సదుపాయాలు ముందుగానే ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. అభ్యర్థుల రాకపోకలకు అవసరమైన రవాణా సౌకర్యాలతో పాటు ర్యాలీ ప్రాంగణంలో 30 కేవీఏ జనరేటర్లు, విద్యుత్ సదుపాయం, సీసీ కెమెరాలు, పీఏ సిస్టమ్, కంప్యూటర్లు, ప్రింటర్లు, హైస్పీడ్ బ్రాడ్‌బ్యాండ్, వై-ఫై, ఎల్ఏఎన్ వంటి ఐటీ సదుపాయాలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. పరిశుభ్రతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, మొబైల్ టాయిలెట్లు, కన్జర్వెన్సీ సిబ్బంది, వ్యర్థాల నిర్వహణతో పాటు అభ్యర్థులు, సిబ్బందికి అవసరమైన వసతి సౌకర్యాలు కల్పించాలని కలెక్టర్ చెప్పారు. అగ్నిమాపక వాహనం, డీవాటరింగ్ పంపులు, వర్షాల నేపథ్యంలో వాటర్‌ప్రూఫ్ టెంట్లు, షామియానాలు, గ్రౌండ్ మ్యాట్లు, టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు. అభ్యర్థుల ఆరోగ్య భద్రత కోసం వైద్య బృందాలు, అంబులెన్సులు, వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఆర్.కె. బీచ్ రన్ ప్రాంతంలో తాగునీటి పాయింట్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఎండ, వర్షాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం, గ్లూకోజ్ బిస్కెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని తెలిపారు. అభ్యర్థులకు భోజనం, రిఫ్రెష్‌మెంట్లను సబ్సిడీ ధరలకు లేదా ఉచితంగా అందించే అవకాశాలను పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియంలో ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ పరీక్షలకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు, లాంగ్ జంప్ పిట్ తదితర మౌలిక సదుపాయాలను సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నియామక ర్యాలీ విజయవంతంగా జరిగేలా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి, నిర్దేశించిన ఏర్పాట్లను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో కల్నల్ అమరేష్ సింగ్, డీసీపీ మణికంఠ, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, పోలీసు, జీవీఎంసీ, స్పోర్ట్స్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలం గురుకులానికి నిధులు

- అసెంబ్లీలో గంటాకు మంత్రి సవిత హామీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం మహాత్మా జ్యోతి బా పూలే గురుకుల పాఠశాలలో అసంపూర్తి భవనాలు పూర్తి చేస్తామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావుకు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత అసెంబ్లీలో హామీ ఇచ్చారు. దీని కోసం రూ. 9.75 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశామన్నారు. 1986 లో 13 ఎకరాల్లో స్వర్గీయ ఎన్టీఆర్ ప్రారంభించిన గురుకుల పాఠశాలలో 1,200 మంది విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారని గంటా తెలిపారు. 2014-19 మధ్య తాను విద్యాశాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఆడిటోరియం, ప్రిన్సిపాల్ క్వార్టర్స్, స్టాఫ్ క్వార్టర్స్ నిర్మాణానికి నిధులు కేటాయించి, 70 శాతం పనులు పూర్తి చేశామని వివరించారు. అయితే తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ ఒక్క పైసా కూడా ఖర్చు చేయలేదని విమర్శించారు. గతంలో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ భవనాల నిర్మాణానికి అసెంబ్లీలో హామీ ఇచ్చారన్నారు. గురుకుల పాఠశాలలో నిద్రిస్తున్న విద్యార్థులను ఎలుకలు కొరకడం సెన్సేషనల్ న్యూస్ అయ్యిందని, అలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. భవనాల నిర్మాణానికి అవసరమైన నిధులిస్తే గురుకులాన్ని రోల్ మోడల్ గా ఉంటుందన్నారు. భవనాలు పూర్తి కావడానికి అవసరమైన నిధులతో పాటు మరమ్మత్తులకు అవసరమైన కేటాయింపులు చేస్తామని మంత్రి సవిత సహా లోకేష్ కూడా పేర్కొన్నారు.

జివిఎంసీ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో 79 వినతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీకి సంబంధించి 79 వినతులు, ఫిర్యాదులు స్వీకరించినట్లు అదనపు కమిషనర్లు ఎస్.ఎస్. వర్మ, డి.వి. రమణమూర్తి తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని వివిధ జోన్లకు సంబంధించి భీమిలి జోన్‌లో 3, మధురవాడలో 16, ఈస్ట్ జోన్‌లో 19, వెస్ట్ జోన్‌లో 1, నార్త్ జోన్‌లో 12, సౌత్ జోన్‌లో 6, పెందుర్తి జోన్‌లో 5, అగనంపూడి జోన్‌లో 3, గాజువాక జోన్‌లో 9, ప్రధాన కార్యాలయానికి 5 ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. విభాగాల వారీగా జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌కు 3, అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్‌కు 3, రెవెన్యూ విభాగానికి 9, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 8, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి 36, ఇంజినీరింగ్ విభాగానికి 19, డీడీహెచ్ విభాగానికి ఒక ఫిర్యాదు వచ్చినట్లు వివరించారు. ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలు, ఫిర్యాదులను సంబంధిత అధికారులు అదే రోజు పరిశీలించి, ఫిర్యాదుదారులతో సంప్రదించాలని అదనపు కమిషనర్లు ఆదేశించారు. నిర్ణీత గడువులో సమస్యలను పరిష్కరించి, ప్రజలు అదే సమస్యపై పదేపదే ఫిర్యాదు చేసే పరిస్థితి లేకుండా చూడాలని జోనల్ కమిషనర్లు, అధికారులకు సూచించారు. వచ్చిన ఫిర్యాదులపై తక్షణమే కార్యాచరణ చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. పురమిత్ర, పీజీఆర్ఎస్‌లో నమోదైన ఫిర్యాదుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న వాటిని కూడా ప్రత్యేకంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జోనల్ కమిషనర్లు, జోనల్ స్థాయి అధికారులు ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం 3 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి. విజయ భారతి, అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, డీసీఆర్ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, సీసీపీ ఏ. ప్రభాకరరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యూసీడీ) బి.వి. రమణ, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవ రెడ్డి, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు, సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, యూసీడీ పీవో పి. ప్రసన్న వాణి, డీపీఓలు జి. నాగార్జునరావు, శాంతకుమారి, డీసీపీలు, ఏసీపీలు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, స్టాటిస్టికల్ అధికారి పి.డి.వి. ప్రసాద్, డీడీహెచ్ వాసుకి, అకౌంట్స్ ఆఫీసర్ నారాయణరావు, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారులకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి

- శాసనసభలో జనాభా ప్రాతిపదికన 15 సీట్లు కేటాయించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మత్స్యకారుల సమస్యల పరిష్కారం, హక్కుల పరిరక్షణ, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సంక్షేమ పథకాల అమలు కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జాతీయ మత్స్యకార సంఘాన్ని బలోపేతం చేసి ఉద్యమాన్ని నిర్మిస్తామని సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు వాసుపల్లి జానకిరామ్ తెలిపారు. విశాఖపట్నం పబ్లిక్ లైబ్రరీలో ఆయన ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మత్స్యకార సమస్యలపై అవగాహన సదస్సులో పలు తీర్మానాలు చేశారు. మత్స్యకారుల సమస్యలపై ప్రభుత్వాలు తగిన శ్రద్ధ చూపడం లేదని జానకిరామ్ విమర్శించారు. ఫిషింగ్ హార్బర్లు, ఫిష్ ల్యాండింగ్ సెంటర్ల అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని కోరారు. మత్స్యకారుల అభివృద్ధికి కేటాయించిన పీఎంఎంఎస్‌వై నిధులు పూర్తిస్థాయిలో అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చేరాలని, నిధులను ఇతర అవసరాలకు మళ్లిస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. మత్స్యకారుల బీమా, ఫిషింగ్ బోట్ ఇన్సూరెన్స్ పథకాలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని, ప్రమాదాల్లో మత్స్యకారులు మృతి చెందినప్పుడు వారి కుటుంబాలకు సకాలంలో పరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. మత్స్యకార యువతకు సబ్సిడీ రుణాలు, స్వయం ఉపాధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి పథకాలను విస్తరించాలని కోరారు. మత్స్యకారులకు జనాభా ప్రాతిపదికన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని, ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభలో సుమారు 15 స్థానాలు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నం మేయర్ పదవిని మత్స్యకారులకు కేటాయించాలని కోరారు. సముద్రం, తీర ప్రాంతాలపై మత్స్యకారుల సంప్రదాయ హక్కులను పరిరక్షించేందుకు ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని జానకిరామ్ అన్నారు. త్వరలో రాష్ట్రంలోని 23 జిల్లాల్లో సదస్సులు నిర్వహించి సంఘాన్ని బలోపేతం చేస్తామని, అనంతరం విజయవాడలో రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం నిర్వహించి భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. సదస్సులో డాక్టర్ చోడిపిల్లి సుదాకర్, ప్రొఫెసర్ చెంబూరి వెంకటరావు, వాసుపల్లి నాగరాజు, అర్జిల్లి దాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా వినాయక విగ్రహ ప్రతిష్ట

రాంబిల్లి, చైతన్య వారధి: రాంబిల్లి మండలం చిన కలవలపల్లి గ్రామంలో సోమవారం ఘనంగా వినాయక విగ్రహ ప్రతిష్ట కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వినాయక స్వామి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ గ్రామానికి చెందిన కలవలపల్లి గణేష్ కుమార్ కుటుంబ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. పురోహితులు శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించి ప్రాణప్రతిష్ట చేశారు. మధ్యాహ్నం అన్న సమారాధన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మాజీ ఎంపీ పప్పల చలపతిరావు, గ్రామ నాయకుడు సన్యాసిరావు, వైసీపీ మండల నాయకులు నీరుకొండ వెంకట సూర్యనారాయణ తో పాటు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు వినాయకుని దర్శించుకుని పూజల్లో పాల్గొన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

రాంబిల్లి, చైతన్య వారధి: కూటమి ప్రభుత్వంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యపడుతుందని రాష్ట్ర రహదారులు అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు అన్నారు. రాంబిల్లి మండలం దిమిలి గ్రామంలో సోమవారం టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తుల తాతయ్య బాబు, మాజీ ఎంపీ పప్పల చలపతిరావు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ధూళి రంగనాయకులు తో కలిసి ప్రగడ నాగేశ్వరరావు ఇంటింటి కీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ , మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి పలు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. సంక్షేమ పథకాలతో పాటు అభివృద్ధి పనులతో తమ ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందన్నారు. ప్రజలు సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ సేనాపతి నాగేశ్వరరావు, టిడిపి నాయకులు పప్పల బాబూజీ, సిగిరెడ్డి ప్రసాద్, తిమ్మాపత్తిని శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు

హిందీ ఇన్స్ట్రక్టర్ పోస్టుకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానం

రాంబిల్లి, చైతన్య వారధి: రాంబిల్లి మండలం కొత్తపట్నం ఉన్నత పాఠశాలలో హిందీ ఇన్స్ట్రక్టర్ పోస్టు భర్తీ కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు ఎంఈఓ ఎం సూర్యనారాయణ తెలిపారు. డీఎస్సీ నియామకాల్లో హిందీ పోస్ట్ కు ఏ అర్హతలు వర్తిస్తాయో ఈ ఇన్స్ట్రక్టర్ పోస్టుకు అవే అర్హతలు వర్తిస్తాయి అన్నారు. ప్రొఫార్మా రాంబిల్లి ఎంఈఓ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఎంపిక కాబడిన అభ్యర్థికి నెలకు రూ 12,500 వేతనం చెల్లించడం జరుగుతుంది అన్నారు. ఆసక్తికర అభ్యర్థులు తగిన ధ్రువీకరణ పత్రాలు జిరాక్స్ కాపీలతో ఈ నెల 21 తేదీలోగా ఎంఈఓ కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూర్యనారాయణ సూచించారు.

వీఎంఆర్‌డీఏ ప్రజా దర్బార్‌కు 9 వినతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వీఎంఆర్‌డీఏ కార్యాలయంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజా దర్బార్‌కు మొత్తం 9 వినతులు అందాయి. కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో వీఎంఆర్‌డీఏ కార్యదర్శి మురళీకృష్ణ, ఓఎస్‌డీ (ప్రాజెక్ట్స్) కృష్ణ నాయక్ తదితరులు అర్జీదారుల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు స్వయంగా తెలుసుకుని, వినతులను సంబంధిత విభాగాల అధికారులకు అందజేశారు. ఆయా అర్జీలను నిశితంగా పరిశీలించి, సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం చూపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గడువులోగా అర్జీదారుల వినతులపై శాఖాపరంగా తీసుకున్న చర్యలను తెలియజేయాలని సూచించారు.

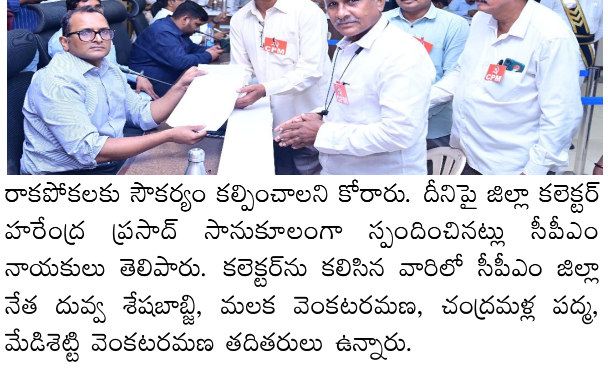
సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ సేవా భావంతో మెలగాలి

- నవ వధువుకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు అందజేత - పుష్పవతి అయిన బాలికకు వెండి కుంకుమ భరణి, పట్టు వస్త్రాలు - కొనసాగుతున్న డాక్టర్ కందుల నాగరాజు సేవా కార్యక్రమాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ సేవా భావంతో మెలగాలని శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. అలపురంలోని తన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో 47వ వార్డు కంచరపాలెంకు చెందిన నవ వధువు ఎస్. ప్రశాంతికి బంగారు తాళిబొట్టు, పసుపు కుంకుమ, పట్టు వస్త్రాలను అందజేశారు. అలాగే 32వ వార్డు అల్లిపురం ఎల్లపువానిపాలెంకు చెందిన పుష్పవతి అయిన కె. శశికళకు వెండి కుంకుమ భరణి, పట్టు వస్త్రాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ సేవా భావంతో మెలగడం సమాజ శ్రేయస్సుకు, మానవత్వానికి మూలస్తంభమని అన్నారు. తోటివారికి సహాయం చేయడం, కష్టాల్లో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడం ద్వారా మానసిక సంతృప్తి లభించడంతో పాటు సమాజంలో ఐక్యత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. తోటివారి కష్టాలను అర్థం చేసుకుని స్పందించడం మానవ ధర్మమని చెప్పారు. స్వార్థాన్ని విడనాడి సమాజం కోసం పనిచేయడం ద్వారా నిజమైన ఆనందం లభిస్తుందని, భావితరాలకు మంచి విలువలు, ఆదర్శాలను అందించవచ్చని అన్నారు. ఈ క్రమంలోనే కేఎన్‌ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా గత 40 ఏళ్లుగా సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అందులో భాగంగానే నవ వధువు ప్రశాంతికి బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు, పసుపు కుంకుమ, పుష్పవతి అయిన శశికళకు వెండి కుంకుమ భరణి, పట్టు వస్త్రాలను అందజేసినట్లు తెలిపారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నానని చెప్పారు. 32వ వార్డుతో పాటు దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని పలు ప్రాంతాల్లో తన సేవలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజలకు ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపుతున్నానని, తన పరిధి మేరకు సహాయం అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులోనూ సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తానని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కొట్నాల రమేష్ (సీపీఐ), బుజ్జి, కె. అప్పారావు, బి. అశోక్, ఏ. దామోదర్, వై. శ్రీను, ఎస్. జానకి, వి. శ్రీను, బి. లక్ష్మి, సీత, 32వ వార్డు యువ నాయకులు బద్రీనాథ్, కేదార్నాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముత్తా గోపాలకృష్ణ వారధికి ఇరువైపులా సర్వీస్ రోడ్లు నిర్మించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్‌కు సీపీఎం వినతి



కాకినాడ, చైతన్యవారధి: కాకినాడ నగరంలోని ముత్తా గోపాలకృష్ణ వారధికి ఇరువైపులా సర్వీస్ రోడ్లు నిర్మించాలని కోరుతూ సీపీఎం బృందం జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్‌కు వినతిపత్రం సమర్పించింది. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం నగర కన్వీనర్ పలివెల వీరబాబు మాట్లాడుతూ.. ముత్తా గోపాలకృష్ణ వారధిగా పిలవబడుతున్న రైల్వే ఫ్లైఓవర్ నగరంలో రాకపోకలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉందన్నారు. అయితే వారధికి ఇరువైపులా రోడ్లు సక్రమంగా లేకపోవడంతో పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో ఫ్లైఓవర్‌కు ఇరువైపులా సర్వీస్ రోడ్లు నిర్మించి ప్రజల రాకపోకలకు సౌకర్యం కల్పించాలని కోరారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సీపీఎం నాయకులు తెలిపారు. కలెక్టర్‌ను కలిసిన వారిలో సీపీఎం జిల్లా నేత దువ్వ శేషబాబ్జి, మలక వెంకటరమణ, చంద్రమళ్ల పద్మ, మేడిశెట్టి వెంకటరమణ తదితరులు ఉన్నారు.

రైల్వే స్టేషన్‌లో జీఎం తనిఖీలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ మంగళవారం విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్‌లో తనిఖీలు నిర్వహించారు. స్టేషన్‌లోని మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించి, ప్రయాణికులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను మరింత మెరుగుపరచడంపై అధికారులతో చర్చించారు. ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై పర్యటించిన జీఎం రైళ్ల రాకపోకలు, కోచ్ ఇండికేటర్ల పనితీరును పరిశీలించారు. రైళ్ల రాకపోకల్లో జాప్యానికి గల కారణాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ఆధారిత కియోస్క్ 'సరికా ఏఐ' పనితీరును పరిశీలించారు. ఏఐ ద్వారా రైళ్ల రాకపోకలు, ప్లాట్‌ఫామ్ నంబర్లు, రైళ్ల వేళలు, కోచ్‌ల స్థానం వంటి సమాచారాన్ని పొందవచ్చని డీఆర్‌ఎం జీఎంకు వివరించారు. అలాగే టికెట్ కౌంటర్లు, వెయిటింగ్ హాళ్లు, క్లోక్ రూమ్‌లు, లిఫ్ట్‌లు, ఎస్కలేటర్లు, ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జిలు, వైద్య సహాయం, ఫుడ్ కోర్టులు, పార్కింగ్, వీల్‌చైర్ సదుపాయాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని కూడా 'సరికా ఏఐ' ద్వారా పొందవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. హ్యూమనాయిడ్, కియోస్క్ ఫార్మాట్లలో అందుబాటులో ఉన్న 'సరికా ఏఐ' తొమ్మిది భాషల్లో ప్రయాణికులకు సమాచారం అందిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

జూనియర్ డాక్టర్ల సమ్మె ఉధృతం

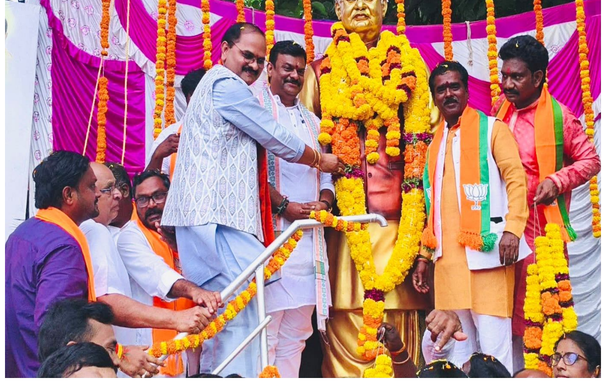
ఏలూరు, చైతన్యవారధి: తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఏలూరు ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిలో జూనియర్ డాక్టర్లు సమ్మెను ఉధృతం చేశారు. ఇప్పటివరకు సాధారణ వైద్య సేవలను బహిష్కరించిన వైద్యులు సోమవారం నుంచి అత్యవసర వైద్య సేవలు, థియేటర్ ఆపరేషన్ సేవలను కూడా నిలిపివేసి నిరసన చేపట్టారు. ఏలూరు ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిలో 29 మంది సీనియర్ రెసిడెంట్లు, 13 మంది జూనియర్ రెసిడెంట్లు విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. తమకు ప్రస్తుతం ఇస్తున్న స్టైఫండ్‌ను 30 శాతం పెంచి జనవరి నుంచి అమలు చేయాలని ప్రధానంగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అయితే ప్రభుత్వం కేవలం మూడు శాతం మాత్రమే స్టైఫండ్ పెంచుతామని చెప్పడంతో జూనియర్ డాక్టర్లు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆసుపత్రి ఆవరణలో షామియానా ఏర్పాటు చేసి ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జూనియర్ డాక్టర్లు మాట్లాడుతూ.. 2024లో స్టైఫండ్ పెంచినప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు మళ్లీ పెంచలేదన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాల్లో 30 శాతం వరకు పెంచి ఇస్తున్నారని, కనీసం తమకు 15 శాతం అయినా పెంచాలని కోరుతున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు 62 సంవత్సరాలు ఉండగా, వైద్యులకు మరో మూడేళ్లు పెంచి 65 ఏళ్లకు రిటైర్మెంట్ చేయడం వల్ల పదోన్నతులు, కొత్త ఉద్యోగాల అవకాశాలు తగ్గి వైద్య రంగంలోనూ నిరుద్యోగ సమస్య తలెత్తుతోందని పేర్కొన్నారు. ఏకధాటిగా 36 గంటల పాటు విధులు నిర్వహిస్తున్నామని, అయినప్పటికీ సరైన మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులో లేవని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వైద్యులకు రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. తమ సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే నిరవధిక సమ్మెను కొనసాగించడంతో పాటు నిరాహార దీక్షలకు దిగుతామని హెచ్చరించారు. అత్యవసర విభాగం, ఐసీయూ, థియేటర్‌లో సర్జరీ విధులను పూర్తిగా బహిష్కరిస్తున్నట్లు పేర్కొంటూ ఆసుపత్రి మెడికల్ సూపరిం టెండెంట్ డాక్టర్ జి. శ్యామలకు నోటీసు అందించారు.

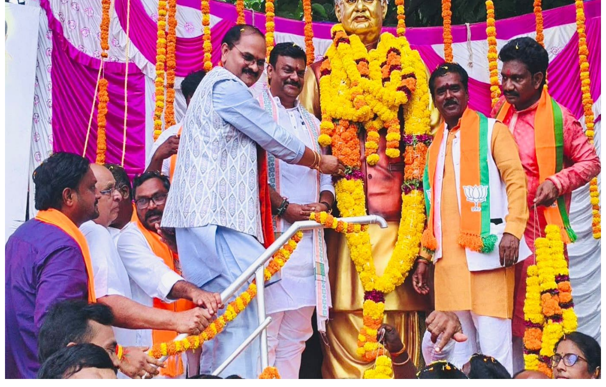
పట్టుదలతోనే విజయం సాధ్యం

- డీఎస్సీ అభ్యర్థులకు అవగాహన సదస్సులో కలెక్టర్ టి. నిషాంతి

పాడేరు, చైతన్యవారధి: పోటీ పరీక్షల్లో పట్టుదల, కృషితోనే విజయం సాధ్యమవుతుందని కలెక్టర్ టి. నిషాంతి అన్నారు. డీఎస్సీకి సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థుల కోసం పాడేరులోని ఎస్.ఆర్. శంకరన్ ఆడిటోరియంలో సోమవారం నిర్వహించిన ఒకరోజు అవగాహన సదస్సులో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులు పట్టుదల, కృషి, అంకితభావం అనే మూడు సూత్రాలను పాటించాలని సూచించారు. తమ లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా నిర్దేశించుకుని, దానిని సాధించే దిశగా ప్రణాళికాబద్ధంగా శ్రమిస్తే విజయం తప్పక సొంతమవుతుందని అన్నారు. డీఎస్సీ అభ్యర్థులు అధికారిక నోటిఫికేషన్‌లో పేర్కొన్న సిలబస్‌పై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని, రోజువారీ సమయపట్టిక రూపొందించుకుని సాధన చేయాలని సూచించారు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ నిరంతర సాధన, మాక్ టెస్ట్‌లు, గత ప్రశ్నపత్రాల పరిశీలనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని తెలిపారు. గత డీఎస్సీలో మంచి ర్యాంకులు సాధించి ఉపాధ్యాయులుగా ఉద్యోగాలు పొందిన వారితో మాట్లాడి, వారి అనుభవాలను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా గతంలో ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన వారిని రిసోర్స్ పర్సన్లుగా ఏర్పాటు చేసి డీఎస్సీ అభ్యర్థులకు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. శిక్షణకు హాజరైన అభ్యర్థులకు కలెక్టర్ నోట్‌ప్యాడ్‌లు, స్టడీ మెటీరియల్‌ను అందించారు. తమ కోసం ప్రత్యేకంగా అవగాహన సదస్సు నిర్వహించినందుకు కలెక్టర్, విద్యాశాఖ అధికారులకు అభ్యర్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్





గాజువాక, చైతన్యవారధి: బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, దేశంలో అనేక సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టిన గొప్ప నాయకుడు మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి అని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. గాజువాక డిపో సమీపంలోని ఆంజనేయస్వామి ఆలయం ఎదుట ఏర్పాటు చేసిన వాజ్‌పేయి విగ్రహాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. మన్యం జిల్లా బీజేపీ ఇన్‌చార్జి, చైల్డ్ లేబర్ బోర్డు డైరెక్టర్ పొలిమేర శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పీవీఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. భారత రాజకీయాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నాయకుల్లో వాజ్‌పేయి ఒకరని అన్నారు. అద్భుతమైన వక్తగా, కవిగా ఆయనకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని తెలిపారు. దేశంలోని ప్రధాన నగరాలను అనుసంధానిస్తూ జాతీయ రహదారుల నిర్మాణానికి వాజ్‌పేయి ప్రభుత్వం విశేష కృషి చేసిందన్నారు. పాకిస్థాన్ చొరబాటుదారులకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధంలో 'ఆపరేషన్ విజయ్' ద్వారా భారత్ ఘన విజయం సాధించిందని పేర్కొన్నారు. ఆరు నుంచి 14 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు ఉచిత, నిర్బంధ ప్రాథమిక విద్యను అందించే విప్లవాత్మక పథకాన్ని వాజ్‌పేయి ప్రభుత్వం ప్రారంభించిందన్నారు. దేశానికి చేసిన విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా 2015లో వాజ్‌పేయికి దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం భారతరత్న లభించిందని తెలిపారు. ఆయన చూపిన మార్గంలోనే ప్రస్తుత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాలన సాగిస్తూ దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారని అన్నారు. వాజ్‌పేయి విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసిన పొలిమేర శ్రీనివాస్, ఆయన మిత్రులను పీవీఎన్ మాధవ్ అభినందించారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాగోతు రమేష్ నాయుడు, టీడీపీ రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కుమారుడు మౌర్య సింహా, జనసేన నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి అంగ ప్రశాంతి, టీడీపీ మాజీ కార్పొరేటర్ పుర్రె సురేష్ యాదవ్, దాడి రమేష్ నాయుడు, విజయ్ బాబు, పొట్టి మూర్తి, ధానేష్, నాందెల్ల జ్యోతి, ములకలపల్లి ప్రకాష్, సిరసపల్లి నూకరాజు, కట్టా పద్మ, యువశ్రీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనో లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్‌తో ప్రారంభమైందే 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యల్లో ఉండే అందమైన మజులి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్‌గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రికులను కట్టి పడేసే ప్లేస్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్‌లోని గ్లెన్‌బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే ట్రాంకోనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్థిల్లుతున్నాయి.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్‌తోనే గడిపేస్తున్నారు.దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్‌లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్‌తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్‌ఫోన్‌తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్‌లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్స్ ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్‌టెన్షన్ ముఖ్య కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌హూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు.వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప:నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి.3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు.4.పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్ ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది.5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డ కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డ కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా అవసరం. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డ కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డ కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్స్‌ను నివారించగలిగే వెదర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి వెళ్లనట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతుంటాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ఇలాటి ఁతిఖఁటితిఁలో జుతీశీఖఱశీఁతీఁ ఫైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా కొంత విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్.అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్

గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్దకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు

తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్‌లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే

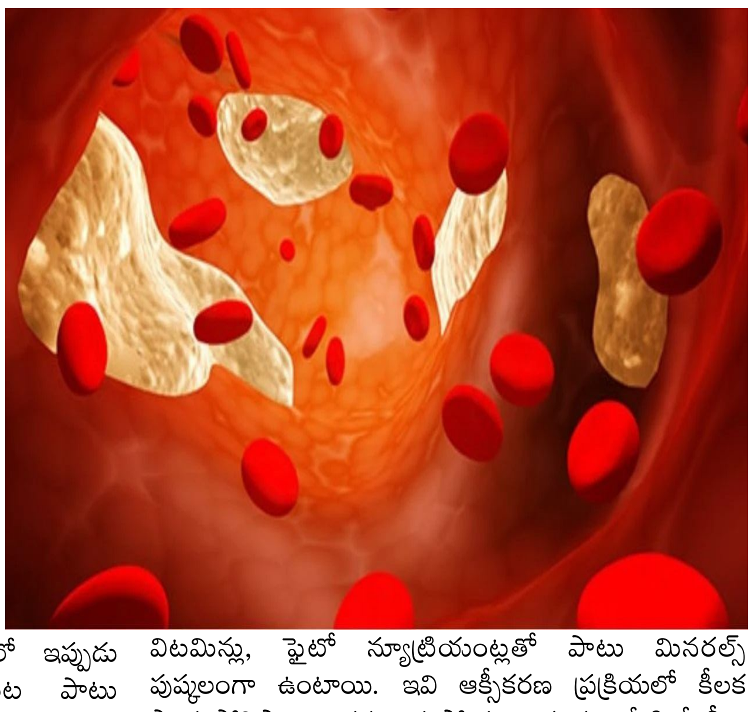
ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్‌లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్‌లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్

ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు.శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజు కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళ్లాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ%ా% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి

కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్టీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయానాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి

చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్సే. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

ఫూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..ఫూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..ఫూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్వాల్ ను కూడా పెరగకుండా అదుపుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.ఫూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్ర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఫూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,ఐరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.ఫూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గుతాయని పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు థైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చని కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చని ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రి గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండును అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో బాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, వారు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్‌తో పాటు డీఆర్వో వై. సత్యనారాయణరావు, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వి. సందీప్ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అర్జీలను సంబంధిత అధికారులకు ఎండార్స్ చేస్తూ, సమస్యల పరిష్కారానికి సత్వరమే చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా వేగంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్‌లో అర్జీ వచ్చిన వెంటనే సంబంధిత అధికారి దరఖాస్తుదారుడితో ఫోన్‌లో మాట్లాడి సమస్యను తెలుసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. పీజీఆర్ఎస్, శాఖల వారీ ప్రగతి సూచికల్లో అనకాపల్లి జిల్లా వెనుకబడటంపై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇతర జిల్లాలు 79 శాతానికి పైగా ప్రగతి సాధిస్తుండగా, అనకాపల్లి జిల్లా 60 శాతం పరిధిలోనే ఉండటానికి పిటిషన్ల పరిష్కారంలో నాణ్యత లోపించడం, అర్జీదారులతో సరైన సమాచార మార్పిడి లేకపోవడమే కారణమని పేర్కొన్నారు. పనితీరులో మార్పు లేకపోతే పరిపాలనాపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ల్యాండ్ సర్వే, ఆర్ఓఆర్, ఈ-సర్వే, రీ-సర్వే అంశాల్లో మరింత పురోగతి సాధించాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ల సమావేశానికి అవసరమైన శాఖల నోట్స్‌ను సీనియర్ అధికారులు, సీపీఓ, డీఎంహెచ్ఓ, డీసీహెచ్ఓలు తక్షణమే పూర్తి చేసి కలెక్టరేట్‌కు అందజేయాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ పనితీరును మెరుగుపరచుకుని అభివృద్ధి పారామీటర్లలో జిల్లా ర్యాంకును పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రతి పారామీటర్‌కు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను సోమవారం సాయంత్రంలోగా అందజేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. శాఖల వారీగా పనితీరు మెరుగుపడకపోవడం, బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించడంపై ఆయన తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.

301 వినతులు... పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లో మొత్తం 301 వినతులు అందాయి. వీటిలో రెవెన్యూ క్లినిక్‌కు 143, పీజీఆర్ఎస్‌కు 158 వినతులు వచ్చాయి. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 105 ఫిర్యాదులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీసు కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమానికి 105 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నగర పోలీసు కమిషనర్ స్వయంగా సమావేశ మందిరంలో ఉండి ఫిర్యాదుదారుల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. నగరంలోని వివిధ సబ్ డివిజన్ల ఏసీపీలు, పోలీస్‌స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్సైలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఫిర్యాదుదారులతో నేరుగా మాట్లాడిన కమిషనర్ వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడి, ప్రతి ఫిర్యాదుపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్‌కు వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో కుటుంబ కలహాలు, భార్యాభర్తల వివాదాలు, భూ సమస్యలు, మోసాలు, సివిల్ వివాదాలకు సంబంధించినవి అధికంగా ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

అనకాపల్లి జోన్‌లో జీవీఎంసీ కమిషనర్ విస్తృత పర్యటన

- ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి పనులపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జోన్‌లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, మౌలిక వసతులు, రహదారులు, ప్రజోపయోగ సదుపాయాల అభివృద్ధిపై జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ విస్తృతంగా పర్యటించారు. అనకాపల్లి జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు కె. శ్రీనివాసరావు, తిరుమలరావు, ఇతర అధికారులతో కలిసి పలు ప్రాంతాల్లో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన నిర్వహించారు. నర్సింగరావుపేట సచివాలయ పరిధిలోని ఏఎంసీ--వాంబే కాలనీలో నివాసితుల సమస్యలను కమిషనర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. సుమారు 144 కుటుంబాలు 20 ఏళ్లకు పైగా అక్కడ నివసిస్తున్నాయని, పట్టాలు మంజూరు చేసి ఇంటి పన్నులు విధించడంతో పాటు మౌలిక వసతులు కల్పించాలని వారు కోరారు. దీనిపై స్పందించిన కమిషనర్ నివాసితుల ఆధార పత్రాలను పరిశీలించి, టౌన్ ప్లానింగ్, ఇంజినీరింగ్ అధికారులు సంయుక్తంగా సర్వే నిర్వహించి వారం రోజుల్లో సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. అనకాపల్లిలో రూ.47 లక్షలతో పునరాభివృద్ధి చేసిన రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియాన్ని కమిషనర్ పరిశీలించారు. జిమ్ పరికరాలకు అవసరమైన మరమ్మతులు చేపట్టి, మిగిలిన పనులను త్వరగా పూర్తి చేసి స్టేడియాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం అనకాపల్లి రింగ్‌రోడ్డులోని 100 అడుగుల రహదారిని పరిశీలించారు. పిల్లావారి వీధి నుంచి పెంటకోట కన్వెన్షన్ వరకు సుమారు 300 మీటర్ల మేర నిలిచిపోయిన రోడ్డు విస్తరణ, డ్రైన్ల నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేసి రహదారిని వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్ శేఖర్, డీసీపీ మధుసూదన్‌రావు, జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తిని ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో గుర్తించిన సమస్యలపై అధికారులు తక్షణ చర్యలు చేపట్టి వారం రోజుల్లో పురోగతి చూపాలని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రజా ఫిర్యాదులను నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. పర్యటనలో ఇంజినీరింగ్, టౌన్ ప్లానింగ్, హార్టికల్చర్, యూసీడీ తదితర విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గాలిని శుద్ధి చేసే మొక్కలను పెంచండి

- ప్రతి ఒక్కరూ పది మొక్కలు నాటి పెంచాలి
- దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలు అభివృద్ధి చేయాలి - ప్రతి విద్యార్థి పర్యావరణహితంగా జీవించాలి: జె.వి. రత్నం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాలిని శుద్ధి చేసే మొక్కలను పెంచడంతో పాటు ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం పది మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్‌జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. మర్రిపాలెంలోని ప్రతిభ మోడల్ స్కూల్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు గాలిని శుద్ధి చేసే మొక్కలను పంపిణీ చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. వాతావరణం వేడెక్కుతున్న నేపథ్యంలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. విద్యార్థుల్లో చిన్ననాటి నుంచే పర్యావరణంపై అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత విద్యాసంస్థలపై ఉందన్నారు. మనం తినే దేశీయ పండ్ల విత్తనాలను సేకరించి వాటితో సామాజిక వనాలను అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. ప్రతి విద్యార్థి పర్యావరణహిత జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణపై కుటుంబ సభ్యులతో నిరంతరం చర్చించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రకృతి ప్రేమికుడు జమీర్, ఉపాధ్యాయులు అజయ్, శ్రీనివాస్, అకౌంటెంట్ చిన్ని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.. సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించాలి

- పీజీఆర్ఎస్‌లో అధికారులకు కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశాలు - ఫిర్యాదుదారులతో నేరుగా ఫోన్‌లో మాట్లాడి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పీజీఆర్ఎస్ ద్వారా అందే ప్రతి ఫిర్యాదుకు నాణ్యమైన, శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమస్య పరిష్కారంతో ఫిర్యాదుదారుల్లో ప్రభుత్వ సేవలపై సానుకూల అభిప్రాయం పెరిగేలా అధికారులు పనిచేయాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్‌లో ఆయన ఫిర్యాదులను సమీక్షించారు. సమస్య పరిష్కరించినట్లు ఎండార్స్‌మెంట్ జారీ చేసిన తర్వాత సంబంధిత అధికారి ఫిర్యాదుదారుతో మాట్లాడారా లేదా అన్నది తప్పనిసరిగా నిర్ధారించుకోవాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశాన్ని స్వయంగా పరిశీలించేందుకు సమావేశ మందిరం నుంచే పలువురు ఫిర్యాదుదారులకు ఫోన్ చేసి, సమస్య పరిష్కార తీరుపై అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు. ఇళ్ల స్థలానికి సంబంధించిన ఫిర్యాదు చేసిన ఓ మహిళతో మాట్లాడి, సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రీ ఆడిట్, పోస్ట్ ఆడిట్ ప్రక్రియలను పక్కాగా నిర్వహించాలని, సమస్యకు మూల కారణాన్ని గుర్తించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని సూచించారు. ఫిర్యాదులు తిరిగి రీ-ఓపెన్ కాకుండా మొదటి దశలోనే సమగ్రంగా పరిష్కరించడంపై అధికారులు దృష్టి సారించాలన్నారు. కార్యాలయాలకు నేరుగా వచ్చే వినతులను కూడా పీజీఆర్ఎస్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని సూచించారు. దీనివల్ల పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెరుగుతాయని తెలిపారు. టిడ్కో గృహాల్లో వికలాంగురాలికి పై అంతస్తులో ఇల్లు కేటాయించిన అంశంపై వచ్చిన ఫిర్యాదును సమీక్షించిన కలెక్టర్, ఇలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న ఇతర లబ్ధిదారుల వివరాలను సేకరించాలని ఆదేశించారు. సాధ్యమైనంత వరకు కింది అంతస్తుల్లో ఇళ్లు కేటాయించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. క్లిష్టమైన సమస్యలపై అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలించాలని, వైద్య సేవలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను ప్రత్యేకంగా సమీక్షించాలని అన్నారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో సేవలు సజావుగా, ప్రజలకు సంతృప్తికరంగా అందేలా చూడాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్‌కు ప్రభుత్వ స్థాయిలో అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉన్నందున అధికారులు కూడా అదే స్థాయిలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అన్ని విభాగాలు తమ పనితీరును మెరుగుపరచుకుని పీజీఆర్ఎస్ ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్-5లో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

పీజీఆర్ఎస్‌లో 291 వినతులు... పీజీఆర్ఎస్‌లో మొత్తం 291 వినతులు నమోదయ్యాయి. రెవెన్యూ శాఖకు 22, జీవీఎంసీకి 64, పోలీస్ శాఖకు 20, ఇతర శాఖలకు 185 వినతులు వచ్చాయి. కలెక్టర్‌తో పాటు డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏడీసీ సత్యవేణి, ఎస్‌డీసీ టి. గోవిందు ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేజీహెచ్‌లో మరింత సమర్థవంతంగా వైద్య సేవలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కేజీహెచ్ విశాఖపట్నంలో ఇన్‌చార్జ్ సూపరింటెండెంట్ డా. చంద్రశేఖర్ నాయుడు, ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డా. కె.వి.ఎన్.ఎం. సంధ్యాదేవి ఆధ్వర్యంలో వైద్య సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో అందుతున్న సేవలపై వివరాలు వెల్లడించారు. కేజీహెచ్‌లోని వివిధ విభాగాల్లో రోజుకు సుమారు 55 వైద్య పరీక్షలను మూడు షిఫ్టుల్లో నిర్వహిస్తూ రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. డీఎంహెచ్ పరిధిలోని వార్డుల నుంచి 8 మంది వైద్యులు, మిగిలిన 47 మంది వైద్యులు ఇతర విభాగాల్లో సేవలు అందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. నాన్ క్లినికల్ విభాగాల నుంచి కూడా వైద్య సేవలకు అవసరమైన సహకారం అందుతున్నట్లు తెలిపారు. ఫిజికల్ మెడికల్ గ్రాడ్యుయేట్లను కూడా ఎమర్జెన్సీ వార్డుల్లో విధులకు నియమించినట్లు వెల్లడించారు. వైద్య సేవలకు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. వైద్య సేవలకు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అధికారులు తెలిపారు.

7 రోజుల్లో న్యాయం జరగాలి

- పోలీసు అధికారులకు అనకాపల్లి ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాలు - 64 ఫిర్యాదులు స్వీకరణ.. బాధితులకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం ఇవ్వాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: బాధితులకు లభించే న్యాయమే పోలీసు వ్యవస్థకు అసలైన కొలమానమని అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అన్నారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికలో జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన బాధితులతో ఎస్పీ స్వయంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మొత్తం 64 ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. భూ తగాదాలు, ఆస్తి వివాదాలు, ఆర్థిక మోసాలు, భార్యాభర్తల సమస్యలు, గృహ కలహాలు, శాంతిభద్రతలు, ఇతర పౌర సమస్యలపై అధికంగా ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన ఎస్పీ, సంబంధిత పోలీస్‌స్టేషన్ అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి అక్కడికక్కడే పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతి ఫిర్యాదుపై గరిష్ఠంగా వారం రోజుల్లో విచారణ పూర్తి చేసి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా వాస్తవాల ఆధారంగా పారదర్శకంగా దర్యాప్తు నిర్వహించాలని సూచించారు. కేసు ఏ దశలో ఉందో బాధితులకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించి పోలీసులపై నమ్మకం కలిగించాలని అన్నారు. విచారణ పూర్తయిన వెంటనే తీసుకున్న చర్యలపై పూర్తి నివేదికను జిల్లా పోలీసు కార్యాలయానికి పంపాలని ఆదేశించారు. మహిళల రక్షణ, భద్రత విషయంలో ఎలాంటి అలసత్వాన్ని సహించేది లేదని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. మహిళలు, సామాన్యులను మోసగించే వారిపై కఠినంగా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. బాధితులు ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి తమ సమస్యలను తెలియజేయాలని, వారికి అండగా జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, ఎస్‌బీ సీఐ ఎస్. బాలసూర్యరావు, ఎస్సై శ్రీనివాసరావు, జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ సిబ్బంది, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల చట్టాల సవరణకు దేశవ్యాప్త పోరాటం

- సమాచారం సేకరణకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలి - పాత్రికేయులకు ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్ సాధిస్తాం - ఏపీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. ఆంజనేయులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జర్నలిస్టులు స్వేచ్ఛగా సమాచారం సేకరించి వార్తలు రాసుకునేలా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వెసులుబాటు కల్పించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. ఆంజనేయులు కోరారు. పాత్రికేయుల సమాచార సేకరణకు ఇబ్బందులు కలిగించే నిబంధనలను సవరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా రాజీలేని పోరాటం సాగిస్తామని తెలిపారు. డాబా గార్డెన్స్‌లోని వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం ప్రెస్‌క్లబ్‌లో 'ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న పెను సవాళ్లు' అనే అంశంపై ఆయన ప్రత్యేక ప్రసంగం చేశారు. సమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా గతంలో అవసరమైన సమాచారాన్ని పొందేందుకు అవకాశం ఉండేదని, అయితే 2023లో కేంద్రం తీసుకొచ్చిన ఐటీ చట్టంలోని కొన్ని నిబంధనల కారణంగా సమాచార సేకరణలో జర్నలిస్టులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆంజనేయులు పేర్కొన్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో జర్నలిస్టులు సేకరించిన సమాచారానికి సంబంధించి అధికారులు, పోలీసులు వార్తా మూలాలను వెల్లడించాలని నోటీసులు ఇస్తున్నారని తెలిపారు. పాత్రికేయులు నిజాయితీగా విధులు నిర్వహించే క్రమంలో ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురుకాకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం అవసరమైన చట్ట సవరణలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్ సదుపాయం కల్పించాలనే డిమాండ్లను సాధించే వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని ఆంజనేయులు స్పష్టం చేశారు. సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పోరాడుతామని అన్నారు. ఇప్పటికే పలు సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించగలిగామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లోగోను ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి. నారాయణ, కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షుడు బి. శివప్రసాద్, బ్రాడ్‌కాస్ట్ విభాగం అధ్యక్షుడు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, మల్ల దేవ త్రినాథ్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, కె.ఎస్. శర్మ, హరి, బొబ్బర ప్రసాద్, రాజశేఖర్, చక్రి, కోస్తా ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో గోవా గవర్నర్ అశోక్ గజపతిరాజు భేటీ

- సింహాచలం అప్పన్న స్వామి ప్రతిమను జ్ఞాపికగా అందజేత

న్యూఢిల్లీ, చైతన్యవారధి: గోవా గవర్నర్ పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. గోవా గవర్నర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించి ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా ఈ భేటీ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అశోక్ గజపతిరాజు సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామి వారి ప్రతిమను ప్రధానికి జ్ఞాపికగా అందజేశారు. సింహాచలం అప్పన్న స్వామి ఆలయ విశిష్టతను ప్రధానికి వివరించారు. అశోక్ గజపతిరాజు ఆరోగ్య పరిస్థితిని ప్రధాని అడిగి తెలుసుకుని, ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. సింహాచలం శ్రీ అప్పన్న స్వామిని దర్శించుకోవాలని అశోక్ గజపతిరాజు ప్రధాని మోదీని ఆహ్వానించారు. సింహాచలం వచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు ప్రధాని సుముఖత వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిపారు. కాగా, గోవా గవర్నర్ అశోక్ గజపతిరాజు మంగళవారం రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాలతో భేటీ కానున్నారు.

విశాఖ కీలక సంస్థలను సందర్శించిన సీఐఎస్ఎఫ్ డీజీ ప్రవీర్ రంజన్

- భద్రత, కార్యాచరణ సంసిద్ధతపై సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ (సీఐఎస్ఎఫ్) డైరెక్టర్ జనరల్ ప్రవీర్ రంజన్ ఆగస్టు 15, 16 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలోని కీలక వ్యూహాత్మక సంస్థలను సందర్శించారు. విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్‌ను సందర్శించిన ఆయన భద్రతా ఏర్పాట్లు, కార్యాచరణ సంసిద్ధతను సమీక్షించారు. ఆర్ఐఎన్ఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎం.ఎస్.వి.ఎస్. ప్రభాకర్, సీనియర్ మేనేజ్‌మెంట్ అధికారులు, సీఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బందితో భద్రత, రక్షణకు సంబంధించిన అంశాలపై చర్చించారు. విశాఖపట్నం పోర్టును సందర్శించిన సందర్భంగా కీలక భద్రతా సంస్థలను పరిశీలించి, భద్రతా ఏర్పాట్లు, సిబ్బంది శిక్షణ, కార్యాచరణ సంసిద్ధతను సమీక్షించారు. పోర్టు భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు సీఐఎస్ఎఫ్-పోర్టు అధికారుల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందించడంపై విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ చైర్మన్ జస్మీత్ సింగ్ బింద్రా, డిప్యూటీ చైర్‌పర్సన్ రోష్ని అపరంజి కొరటితో చర్చించారు. అనంతరం విశాఖలోని అన్ని సీఐఎస్ఎఫ్ యూనిట్ల సంయుక్త సైనిక్ సమ్మేళనంలో డీజీ ప్రసంగించారు. భవిష్యత్ భద్రతా వ్యూహాలు, సాంకేతికతను మరింతగా వినియోగించడం, కార్యాచరణ సంసిద్ధత, క్రమ శిక్షణతో పాటు సిబ్బంది శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. దళంలో మహిళా సిబ్బంది పోషిస్తున్న కీలక పాత్రను ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించిన ప్రవీర్ రంజన్, సీఐఎస్ఎఫ్ 10వ రిజర్వ్ బెటాలియన్‌లో శిక్షణ పొందిన తొలి బ్యాచ్ మహిళా కమాండోల విజయాలను అభినందించారు. ఇటీవల జరిగిన కామన్వెల్త్ గేమ్స్, పోలీస్ గేమ్స్‌లో సీఐఎస్ఎఫ్ మహిళా బృందం కనబరిచిన ప్రతిభను ప్రశంసించారు. దేశంలోని కీలక ఆస్తులు, ముఖ్యమైన మౌలిక సదుపాయాల భద్రత, రక్షణను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు సీఐఎస్ఎఫ్ కట్టుబడి ఉందని డీజీ పర్యటన మరోసారి స్పష్టం చేసింది.

ఏపీయూడబ్ల్యూజే ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా బైక్ ర్యాలీ

గొలుగొండ, చైతన్యవారధి: ఏపీయూడబ్ల్యూజే 70వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గొలుగొండ మండల ఏపీయూడబ్ల్యూజే ఆధ్వర్యంలో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. జోగుంపేట జంక్షన్ నుంచి మండల కేంద్రం వరకు జరిగిన ర్యాలీని ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్షుడు సఖిరెడ్డి నానాజీ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం మండల కేంద్రంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు ఎంపీడీవో ఉలబాల శ్రీనివాసరావు చేతుల మీదుగా మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీయూడబ్ల్యూజే మండల అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అధిక సభ్యత్వంతో బలమైన జర్నలిస్టుల యూనియన్‌గా ఏపీయూడబ్ల్యూజే కొనసాగుతోందన్నారు. జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం యూనియన్ ఎన్నో పోరాటాలు చేసిందని, భవిష్యత్తులోనూ జర్నలిస్టులకు అండగా నిలిచి హక్కుల సాధన కోసం ఐక్యంగా పోరాడుతామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ పాత్రికేయుడు, మాజీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు సింగంపల్లి చిన్నయ్యనాయుడు, జిల్లా ఏపీయూడబ్ల్యూజే ఉపాధ్యక్షుడు భీమిరెడ్డి సత్యనారాయణ, కార్యవర్గ సభ్యుడు కొప్పోజు సోమలింగం, డివిజన్ కార్యవర్గ సభ్యులు అచ్చిరాజు, కొడమంచిలి కొండలరావు, ప్రహ్లాదరాజు, సీనియర్ విలేకరి జక్కు నరసింహమూర్తి, వెంకటరమణ, వరహాలుబాబు, వరహాలు, శివ, రమణ, అప్పలరాజు, లక్ష్మణ్, నర్సింగరావు, పొట్లరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళితపేటలో సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- అధికారులు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి - సీఐటీయూ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: దళితులపై వివక్షకు వ్యతిరేకంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజా సంఘాలు చేపడుతున్న సామాజిక శంఖారావంలో భాగంగా సీఐటీయూ నాయకులు సోమవారం భరిణికం, బాపడపాలెం, పరవాడ గ్రామాల్లో పర్యటించారు. సీఐటీయూ నాయకుడు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో దళితవాడల్లో పర్యటించి స్థానికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పరవాడలో దళితులకు ప్రత్యేక స్మశానవాటిక లేకపోవడం విచారకరమని గనిశెట్టి సత్యనారాయణ అన్నారు. బాపడపాలెంలో మురుగునీరు ప్రవహించే డ్రైనేజీ వ్యవస్థ పూర్తిగా మూసుకుపోయి పారిశుద్ధ్యం అధ్వానంగా మారిందని తెలిపారు. అనేక ఇళ్లకు ఇప్పటికీ కుళాయి కనెక్షన్లు ఏర్పాటు చేయలేదని పేర్కొన్నారు. భరిణికం దళితపేటలో వీధిలైట్లు సరిగా లేకపోవడంతో పాటు కుళాయిల ద్వారా నీరు అందడం లేదని స్థానికులు తమ సమస్యలను నాయకుల దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. దళితవాడల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి, ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు.

నితిన్ నబీన్‌కు గంట్ల శ్రీనుబాబు సాదర స్వాగతం

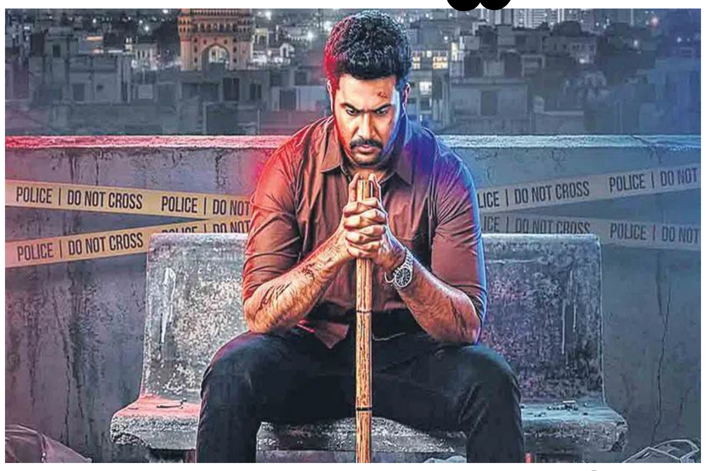
- సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపిక, 'పవిత్రం.. క్షేత్ర మహత్యం' పుస్తకం బహూకరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్‌కు భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నాయకులు, డాక్‌యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు సాదర స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు నితిన్ నబీన్‌కు సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపికను అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. సింహాచల క్షేత్ర విశిష్టత, ఆధ్యాత్మిక ప్రాశస్త్యాన్ని వివరించే 'పవిత్రం.. క్షేత్ర మహత్యం' పుస్తకాన్ని బహూకరించారు. సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రానికి సంబంధించిన విశేషాలను నితిన్ నబీన్‌కు గంట్ల శ్రీనుబాబు వివరించారు. క్షేత్ర మహత్యం, చారిత్రక ప్రాధాన్యం, ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతలను తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపిక, పుస్తకాన్ని అందించిన గంట్ల శ్రీనుబాబుకు నితిన్ నబీన్ ప్రశంసలు తెలిపారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్ర యానికి తొలిసారిగా వచ్చిన సందర్భంగా సింహాచలం క్షేత్ర ప్రసాదం, జ్ఞాపికను అందుకోవడం ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడికి సింహాచలం క్షేత్ర విశిష్టతను పరిచయం చేయడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని గంట్ల శ్రీనుబాబు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక వైభవానికి సింహాచలం క్షేత్రం ప్రతీకగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.

ఎంత ద్వేషిస్తే అంతగా ప్రేమిస్తా!

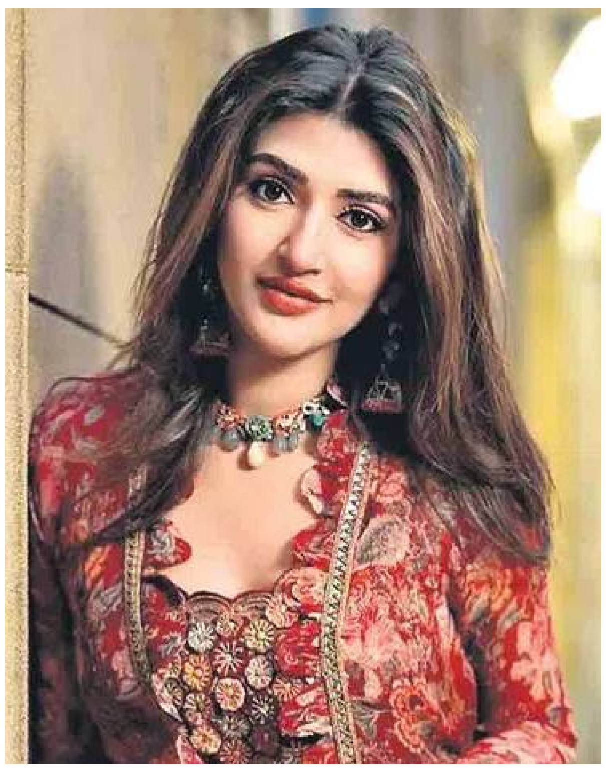
ఇటీవల జరిగిన బోనాల వేడుకలో కథానాయిక ఫరియా అబ్దుల్లా సందడి చేసింది. అమ్మవారికి బంగారు బోనం సమర్పించడంతో పాటు పోతరాజుతో కలిసి ఆమె హుషారుగా నృత్యాలు చేసింది. ఈ వీడియోలు సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. మత విశ్వాసం వేరైనా తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై ఆమెకున్న గౌరవం పట్ల సోషల్‌మీడియా వేదికగా ప్రశంసలు వెల్లువెత్తాయి. అదే సమయంలో కొందరు ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా విమర్శలు చేస్తూ ట్రోలింగ్‌కు దిగారు. ఈ పరిణామాలపై స్పందిస్తూ శనివారం ఫరియాఅబ్దుల్లా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఓ వీడియోను పోస్ట్ చేసింది. తన తండ్రి సంజయ్ అబ్దుల్లా జన్మతః హిందువని, తర్వాత ఆయన ఇస్లాంలోకి మారారని చెప్పింది. 'నేను మతంలో ఎప్పుడూ మంచి విషయాలనే చూశాను. నన్ను ద్వేషించేవారు, నాకు మతవిశ్వాసాలు లేవని భావించేవారు ఏమనుకున్నా సరే..వారందరికి మంచి జరగాలని కోరుకుంటున్నా. నన్ను ఎంత ద్వేషించినా సరే మీకు అంత ప్రేమను పంచుతూనే ఉంటా. నేను చెట్లలో, రాళ్లలో, ప్రతీ జీవిలో దైవత్వాన్ని చూస్తాను. ఇవన్నీ మిమ్మల్ని దేవుడి ప్రేమకు దగ్గర చేయడానికి బదులు దూరం చేస్తున్నట్లయితే మీరు గొప్ప అనుభూతిని కోల్పోతున్నారని చెప్పడానికి బాధపడుతున్నా' అంటూ వీడియోలో భావోద్వేగాన్ని ఆపుకోలేక కన్నీటిపర్యంతమయింది ఫరియా అబ్దుల్లా.

అమ్మాయి కోసం అన్వేషణ



రాహుల్ విజయ్, అర్చన అయ్యర్ జంటగా నటిస్తున్న ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ 'అ'. సాయిబాలి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కనకరావు తొనంగి, అభిషేక్, గ్యారీ బీహెచ్ నిర్మిస్తున్నారు. త్వరలో విడుదలకానుంది. శనివారం ఈ సినిమా టైటిల్ అనౌన్స్‌మెంట్‌తో పాటు ఫస్ట్‌లుక్‌ను హీరో అడివి శేష్ ఆవిష్కరించారు. టైటిల్ పోస్టర్‌పై 'అమ్మాయి, అదృశ్యం, అన్వేషణ' అనే పదాలు ఇదొక పరిశోధనాత్మక థ్రిల్లర్ అని, ఓ అమ్మాయి అన్వేషణలో కథ సాగుతుందని తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మోనిష్ భూపతిరాజు, సంగీతం: శ్రీచరణ్ పాకాల, నిర్మాణ సంస్థ: స్టార్‌బాక్స్ స్టోరీస్, రిప్పుల్‌స్లైడ్ స్టూడియోస్, దర్శకత్వం: సాయి బాలి.

ముంబైలో క్లాసిక్ లవ్‌స్టోరీ?



తెలుగమ్మాయి శ్రీలీల దక్షిణాదిన సినిమాలు తగ్గించింది. దానికి కారణం విజయాలు లేక కాదు. ప్రస్తుతం ఈ ముద్దుగమ్మ కాన్సన్ట్రేషన్ అంతా బాలీవుడ్ పైనే. సాధారణంగా బాలీవుడ్ సినిమాలు ఏండ్ల తరబడి నిర్మాణాలు జరుపుకుంటూ ఉంటాయి. అందుకే.. కాల్‌షీట్స్ మధ్య క్లాష్ రాకుండా తాను ఎంతో నమ్మకం పెట్టుకున్న 'ఆషీకీ 3' సినిమాకు వీలైనంత ఎక్కువ కాల్‌షీట్స్ ఇచ్చి, శ్రద్ధంతా ఆ సినిమాపైనే పెట్టింది శ్రీలీల. యూత్‌ని టార్గెట్ చేస్తూ.. విజువల్ వండర్‌గా, అద్భుతమైన మ్యూజిక్‌తో ఓ దృశ్యకావ్యంగా దర్శకుడు అనురాగ్ బసు ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్టు సమాచారం. బాలీవుడ్‌లోనూ క్లాసిక్ లవ్‌స్టోరీ వచ్చి చాలా కాలమైంది. ఈ నేపథ్యంలో 'ఆషీకీ 3'పై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఇందులో శ్రీలీల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందట. అందుకే నటన విషయంలోనూ, లుక్స్ విషయంలోనూ ఆమె ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నదట. కార్తీక్ ఆర్యన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ ప్రస్తుతం ముంబైలో వేసిన భారీ సెట్స్‌లో వైభవంగా మొదలైంది. ఈ షెడ్యూల్‌లో కీలకమైన రొమాంటిక్ సన్నివేశాలతోపాటు, రెండు పాటలను కూడా చిత్రీకరించనున్నారు. 'బాలీవుడ్ తెరపై సత్తా చాటేందుకు 'ఆషీకీ 3'నే శ్రీలీలకు బలమైన వేదిక' అంటూ ఆమె అభిమానులు సైతం అభిప్రాయపడుతున్నారు.

సంక్రాంతికి సంబరాల ఏటిగట్టు

మెగా హీరో సాయిదుర్గతేజ్ నటిస్తున్న పాన్ ఇండియా యాక్షన్ డ్రామా 'సంబరాల ఏటిగట్టు. ఐశ్వర్యలక్ష్మి కథానాయిక. రోహిత్ కేపి దర్శకుడు. కె.నిరంజన్‌రెడ్డి, చైతన్యరెడ్డి నిర్మాతలు. ఈ సినిమా షూటింగ్ మొత్తం పూర్తయింది. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. జనవరి 12న సంక్రాంతి కానుకగా సినిమాను విడుదల చేయనున్నట్టు శనివారం మేకర్స్ ఓ ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్‌లో సాయిదుర్గతేజ్ ఇంటెన్స్ మాస్ అవతారంలో కనిపిస్తున్నారు. గాయాలతో నిండిన శరీరంతో రక్తం కారిపోతున్నా లెక్కచేయకుండా.. మంటల మధ్య ఆయుధాన్ని చేతబూని పరుగెడుతూ టెర్రిఫిక్‌గా సాయిదుర్గతేజ్ కనిపిస్తున్నారు. గొప్ప సినిమాటిక్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ని ఇచ్చే సినిమా ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: బి.అజనీష్ లోక్‌నాథ్, నిర్మాణం: ప్రైమ్‌షో ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్.

ప్రేక్షకులు ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకునే సినిమా 'డార్క్ చాక్లెట్'

విశ్వదేవ్ రాచకొండ, బిందు మాధవి లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్న చిత్రం 'డార్క్ చాక్లెట్'. శశాంక్ శ్రీవాస్తవ దర్శకుడు. స్పిరిట్ మీడియా, వాల్టెయిర్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రానికి రానా దగ్గుబాటి సమర్పకుడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ప్రచారంలో భాగంగా ఈ సినిమాలోని తొలి పాటను హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్‌లో మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇది సినిమాలో ముఖ్యమైన సందర్భంలో వచ్చే పాటని, వివేక్ సాగర్ అద్భుతమైన ట్యూన్ ఇచ్చారని, లిరిక్స్ కూడా అర్థవంతంగా ఉంటాయని, ప్రేక్షకులు ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకునే సినిమా అవుతుందని హీరో విశ్వదేవ్ నమ్మకంగా చెప్పారు. ఈ పాటలో కథ నిక్షిప్తమై ఉంటుందని, బాలాదిత్య సాహిత్యం, అనురాగ్ కులకర్ణి గానం ఈ పాటకు ప్రధాన బలమని దర్శకుడు శశాంక్ పేర్కొన్నారు. ఇంకా నటి బిందుమాధవి, నందకిశోర్, వివేక్‌సాగర్, అనురాగ్ కులకర్ణి కూడా మాట్లాడారు.

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