అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే 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: 72 మంగళవారం 25-8-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

సాంస్కృతిక ఔన్నత్యాన్ని చాటండి

- ప్రపంచపటంలో భారత్ స్థాయిని పెంచండి - ట్రెయినీ ఐఎఫ్ఎస్‌లకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

న్యూఢిల్లీ: మన సాంస్కృతిక ఔన్నత్యాన్ని, సాంకేతికత, ఆవిష్కరణలతో కలగలిపి, ప్రపంచ పటంలో భారత్ స్థాయిని ఇనుమడింప జేయాలని ట్రెయినీ ఐఎఫ్ఎస్ (ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్)అధికారులకు ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. 2025 బ్యాచ్‌లోని 50 మంది ఐఎఫ్ఎస్ అధికారులు సేవాతీర్థ్‌లో ప్రధాని మోదీని కలిశారు. యువ దౌత్యవేత్తలు దేశ గొప్ప నాగరికత, సాంకేతికత, ఆవిష్కరణలు, సమర్థవంతమైన సమాచార మార్పిడిని మిళితం చేస్తూ దేశ గౌరవాన్ని పెంచేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. ప్రపంచ దేశాలతో భారత్ కొనసాగించే ఆర్థిక సంబంధాలకు ఉత్ప్రేరక ఏజెంట్లుగా వ్యవహరించాలని వారిని కోరారు. 'మీరు పనిచేసే దేశాల్లో స్థానిక వర్గాలతో భారత్ సంబంధాలను లోతుగా పెంచేలా ప్రాథమిక స్థాయిలో అనుబంధాన్ని పెంపొందించుకోండి. సంప్రదాయ దౌత్య పరిధికి మించి విస్తరించి, ప్రజల స్థాయిలో సంబంధాలను నెలకొల్పుకునేందుకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. భారతీయ మిషన్లు కేవలం ప్రభుత్వాలు, సంస్థలతోనే కాకుండా ప్రజలతో కూడా అర్థవంతమైన సంబంధాలను పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది'అని ప్రధాని మోదీ వారికి చెప్పారు. 'భారతీయ మిషన్లలో డిజిటల్ సాంకేతికత వినియోగాన్ని పెంచుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఎంతైనా ఉంది. ప్రభుత్వ సేవలు, ఇతర కాన్సులర్ సేవలను మరింత సులభంగా, వేగంగా అందించేందుకు సాంకేతికత ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజలు ఏదైనా ఒక సంస్థతో సంప్రదింపులు జరిపేందుకు వెబ్‌సైట్ మొదటి ద్వారంగా ఉంటుంది'అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. మన నాగరికత, సాంస్కృతిక, భౌగోళిక విశిష్టతలను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పడం ద్వారా దేశాన్ని మరింత ఆకర్షణీయమైన ప్రపంచ పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దడానికి కృషి చేయాలని ట్రెయినీలను ప్రధాని కోరారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న యువతలో మనదేశంపై ఆసక్తిని పెంచేందుకు 'భారత్‌ను తెలుసుకోండి'క్విజ్‌ను సదీ?వనియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మరింత ఆకర్షణీయంగా మార్చడానికి ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, గేమింగ్‌లను సాధనాలుగా వాడుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ట్రెయినీ ఐఎఫ్ఎస్‌లు తమ శిక్షణ, భారత్ దర్శన్ నుంచి పొందిన అనుభవాలను ప్రధానితో పంచుకున్నారు.

మతం మారాలని సౌజన్యపై సాధిక్ ఒత్తిడి తెచ్చాడు

కాకినాడ: ఏఈ నూకరాజు కుటుంబం సామూహిక ఆత్మహత్య కేసులో దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ బిందుమాధవ్ తెలిపారు. నూకరాజు, ఆయన కుమార్తె సౌజన్య వేర్వేరుగా రాసిన సూసైడ్ నోట్‌లను స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెప్పారు. ఈ రెండింటిలోనూ రైఫిల్ షూటింగ్ కోచ్ సాధిక్‌ఖాన్ వేధింపులతోనే ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నట్లు పేర్కొనడంతో అతడిపై కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపట్టామని తెలిపారు. కాకినాడలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఎస్పీ మాట్లాడారు. "ఏఈ నూకరాజు, ఆయన భార్య మీనా, కుమార్తె సౌజన్య, మనవడు రియాన్స్ రెడ్డి గోదావరిలో దూకారు. రియాన్స్ ప్రాణాలతో బయటపడగా మిగిలిన ముగ్గురు మృతిచెందారు. రాజమహేంద్రవరంలో తొలుత కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టాం. నూకరాజు వద్ద, సౌజన్య స్కూటీలో రెండు సూసైడ్ నోట్‌లు దొరికాయి. మతం మారాలని సౌజన్యపై సాధిక్ ఒత్తిడి తెచ్చాడు. ఆమె మామ భాస్కర్‌రెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు సర్పవరం పీఎస్‌లో కేసు నమోదు చేశాం. నిందితుడు సాధిక్‌ఖాన్ కోసం కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి జిల్లాల నుంచి 10 పోలీసు బృందాలతో ఐదు రాష్ట్రాల్లో గాలింపు చేపట్టాం. చివరికి యూపీలోని మేరఠ్‌లో అతడి ఆచూకీ గుర్తించి అరెస్ట్ చేశాం. స్థానిక కోర్టులో హాజరుపరిచి ట్రాన్సిట్ వారంట్‌పై కాకినాడ తీసుకొచ్చాం. నూకరాజు కుటుంబం ఆత్మహత్య తర్వాత పరారై మేరఠ్ చేరుకున్న సాధిక్.. స్నేహితులకు మాయమాటలు చెప్పి ఆశ్రయం పొందాడు. ఫోన్, డబ్బు పోయినట్లు వారికి చెప్పాడు. అతడిపై వస్తోన్న మరికొన్ని ఆరోపణలపై విచారణ జరుగుతోంది. నిర్ధారణ అయ్యాక ఆ వివరాలు వెల్లడిస్తాం. హత్య, బలవంతపు మతమార్పిడి సెక్షన్ల కింద సాధిక్‌పై కేసులు నమోదు చేశాం. నిందితుడిని న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరుపరుస్తాం. కస్టడీకి ఇవ్వాలని కోర్టును కోరతాం. కస్టడీలో ప్రశ్నిస్తే మరిన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి. సామూహిక ఆత్మహత్య ఘటనకు ముందు బాధితులు ఎలాంటి ఫిర్యాదు చేయలేదు. ఇబ్బందికర పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు ధైర్యంగా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలి. పోలీసులు అండగా ఉంటారు. క్షణికావేశంలో ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు" అని ఎస్పీ కోరారు.

సాధిక్‌ఖాన్‌కు 14 రోజుల రిమాండ్... సాధిక్‌ఖాన్‌ను పోలీసులు కోర్టులో హాజరుపరిచారు. న్యాయస్థానం అతడికి 14 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. అనంతరం కాకినాడ సబ్‌జైలుకు సాధిక్‌ఖాన్‌ను తరలించారు. నిందితుడిని వారం రోజుల కస్టడీకి ఇవ్వాలంటూ సర్పవరం పోలీసులు కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేయనున్నారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరాల్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డీఆర్ఓ వై. సత్యనారాయణరావు ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. అర్జీలపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్న కలెక్టర్, సమస్యల పరిష్కారానికి సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయిలో నిర్వహించే ప్రజా సమస్యల పరిష్కార కార్యక్రమాలకు సంబంధిత అధికారులు హాజరై అక్కడికక్కడే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. అర్జీదారులతో అధికారులు నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకోవాలని, పరిష్కరించగల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలిపారు. పరిష్కరించలేని సమస్యలకు గల కారణాలను అర్జీదారులకు స్పష్టంగా వివరించాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి తమ శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించి, గడువులోగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్‌కు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అర్జీదారులకు జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన సదుపాయం కల్పించారు. కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్, డీఆర్ఓ స్వయంగా భోజనం వడ్డించి అర్జీదారుల యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో పీజీఆర్ఎస్, ఎన్ఏఓబీ, ఐసీడీఎస్ పీడీ సూర్యలక్ష్మి, జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి వి. సుధీర్, సీపీఓ జి. రామారావు, జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సేవలు ఆన్‌లైన్‌లోనే అందాలి

- ఇప్పటికే వేసిన పంటలకు నీరందించాలి
- ఆర్టీజీఎస్ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ఆన్‌లైన్ సేవలు సులభతరం చేసేందుకు ఏఐ అసిస్టెంట్, డిజి వెరిఫై, డేటా లేక్, బ్లాక్‌చైన్ వంటి సాంకేతికతలను వినియోగించుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు అవసరాల కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వెళ్లే పనిలేకుండా సేవలు అందించాలని నిర్దేశించారు. సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ కార్యాలయం నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరు, పురోగతిపై సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడారు. 'వాట్సప్ గవర్నెన్స్ మనమిత్ర ద్వారా అందిస్తున్న 1,204 సేవలకు సంబంధించి డేటా ఎంట్రీ సమాచారాన్ని మరింత సంక్షిప్తం చేయాలి. సర్టిఫికెట్స్ అప్‌లోడ్ చేసే పని లేకుండా డేటా ఇంటిగ్రేషన్ జరగాలి' అని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం సాగులో ఉన్న పంటలకు సమృద్ధిగా నీరందేలా చూడాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. 'ఇప్పటికీ సాగు మొదలుపెట్టని చోట వరికి బదులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలను ప్రోత్సహించాలి. రైతులకు ఎప్పటికప్పుడు క్రాప్ ఎలర్ట్స్ సందేశాలు పంపడంతో పాటు దానిపై తీసుకునే చర్యలను అధికారులు పర్యవేక్షించాలి. తాగునీటికి ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలి ' అని పేర్కొన్నారు. కృష్ణా డెల్టాకు సెప్టెంబరు ఆఖరు వరకు పట్టిసీమ ద్వారా గోదావరి జలాలు అందించగలమని అధికారులు వివరించారు. గత ఏడాది ఇదే సమయానికి 1,361 డెంగీ కేసులు నమోదైతే.. ఈ ఏడాది 401 కేసులే నమోదయ్యాయని తెలిపారు.

విదేశాల్లో తలదాచుకున్న గ్యాంగ్‌స్టర్లపై ఉక్కుపాదం

- కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా

న్యూఢిల్లీ: దేశంలో కుట్రలకు పాల్పడి విదేశాల్లో తలదాచుకున్న నిందితులపై భారత్ ఉక్కుపాదం మోపుతోందని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. దేశం విడిచి పారిపోయిన ముగ్గురు గ్యాంగ్‌స్టర్లను మలేషియాలో పట్టుకున్న దర్యాప్తు ఏజన్సీలు భారత్‌కు తీసుకొచ్చిన నేపథ్యంలో ఆయన ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. నిందితులు బంబీహా ముఠాతో సంబంధాలు కలిగిన జస్‌ప్రీత్ సింగ్, అజయ్ సింగ్, పవన్‌దీప్ సింగ్‌లుగా తెలిపారు. వీరిపై పలు తీవ్రమైన నేరాల ఆరోపణలు ఉన్నాయని షా పేర్కొన్నారు. బెదిరించి డబ్బులు వసూలు చేయడం, ఆయుధాలు, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా వంటి కేసుల్లో నిందితులుగా ఉన్నారని వెల్లడించారు. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటి వరకు 51 మంది కరడుగట్టిన నేరస్థులను విదేశాల నుంచి భారత్‌కు రప్పించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో సురక్షిత, భద్రమైన భారత్ లక్ష్యంగా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. పంజాబ్‌లోని లూథియానాలో జరిగిన గ్రెనేడ్ దాడి కుట్రలోనూ వీరి ప్రమేయం ఉన్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది.

ఏపీలో పరిశ్రమలకు వేగంగా అనుమతులు

- బెంగళూరులో పారిశ్రామికవేత్తలతో మంత్రి టీజీ భరత్ - రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు అవకాశాలపై సమావేశం

అమరావతి: ఏపీలో పెట్టుబడిదారులకు అనుమతులు వేగంగా ఇవ్వడంతో పాటు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను ప్రభుత్వం కల్పిస్తోందని రాష్ట్ర పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి టీజీ భరత్ పేర్కొన్నారు. బెంగళూరులో భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య(సీఐఐ), రాష్ట్ర ఆర్థిక అభివృద్ధి మండలి (ఏపీఈడీబీ) సంయుక్తంగా నిర్వహించిన 'ఆంధ్రప్రదేశ్.. పెట్టుబడుల అవకాశాలు' కార్యక్రమంలో మంత్రి మాట్లాడారు. 'ఏపీలో పెట్టుబడులకు అనువైన వాతావరణం ఉంది. పెట్టుబడిదారులు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే అవసరం లేకుండా త్వరగా అనుమతులు ఇస్తాం. ప్రాజెక్టు ప్రారంభం నుంచి ఉత్పత్తి, విస్తరణ, ఎగుమతుల వరకు అండగా ఉంటాం. ఏపీలోని 1,053 కి.మీ.ల సముద్రతీరం కీలక ఆర్థిక వనరు. నౌకాశ్రయాలు, పారిశ్రామిక మార్గాలు, రహదారులు, రైల్వేలు, ఇంధన వనరులు, భూమి, నైపుణ్యం కలిగిన మానవవనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. విద్యుత్ వాహనాలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆహార శుద్ధి, పునరుత్పాదక ఇంధనం, తయారీ రంగాల్లో పెట్టుబడులకు భారీ అవకాశాలు ఉన్నాయి. బెంగళూరులోని పారిశ్రామికవేత్తలు తమ తదుపరి పెట్టుబడుల కేంద్రంగా ఏపీని ఎంచుకోవాలి. విశాఖపట్నంలో నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న భాగస్వామ్య సదస్సుకు తమ ఆలోచనలు, పెట్టుబడి ప్రణాళికలు, విస్తరణ ప్రాజెక్టులతో రండి. మీతో కలిసి రాష్ట్ర భవిష్యత్తును నిర్మించేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది' అని పేర్కొన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలతో మంత్రి సమావేశమై, వారి సందేహాలను నివృత్తి చేశారు.

పారదర్శక ఓటర్ల జాబితాకు రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పారదర్శకమైన ఓటర్ల జాబితా రూపకల్పనకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలని విశాఖపట్నం జిల్లా ఎస్.ఐ.ఆర్. రోల్ అబ్జర్వర్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ ఎస్. భార్గవి కోరారు. ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాపై ఏవైనా అభ్యంతరాలు ఉంటే తగిన ఆధారాలతో లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. 18-19 ఏళ్ల యువత ఓటర్లుగా నమోదు అయ్యేలా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భారత ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ (ఎస్.ఐ.ఆర్.-2026)పై కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రోల్ అబ్జర్వర్ ఎస్. భార్గవి అధ్యక్షతన సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్‌తో కలిసి నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, ఎన్నికల నమోదు అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఫారాల జారీ, సేకరణ, ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా ప్రచురణ, తొలగించిన ఓటర్లు, మరణించిన వారు, వలసపోయిన ఓటర్లు, ఫారాలు తిరిగి సమర్పించని వారికి నోటీసుల జారీ, ఫారం-6, 7, 8 తదితర అంశాలపై అధికారులు సమర్పించిన నివేదికలను రోల్ అబ్జర్వర్ సమీక్షించారు. జిల్లా అంతటా పట్టణ ప్రాంతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఓటర్ల గణన శాతం ఇతర జిల్లాలతో పోలిస్తే మెరుగ్గా ఉండటంపై ఎస్. భార్గవి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్, అధికారులు, సిబ్బంది చేసిన కృషిని అభినందిస్తూ ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. మ్యాపింగ్ లేని ఓటర్ల గుర్తింపు కోసం ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన 11 రకాల అధికారిక గుర్తింపు కార్డుల్లో ఏదైనా ఒకదాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చని తెలిపారు. దీనిపై ఓటర్లకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఫారాలు తిరిగి సమర్పించని వారు, వలసపోయిన వారు, మరణించిన వారి పేర్లకు సంబంధించిన జాబితాలపై క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్ర తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

యువ ఓటర్ల నమోదుపై ప్రత్యేక దృష్టి... 2026 నాటికి అంచనా వేసిన జనాభా ప్రకారం జిల్లాలో 18-19 ఏళ్ల వయసున్న 1,04,866 మంది యువత ఓటర్లుగా నమోదు కావాల్సి ఉండగా, ప్రస్తుతం 4,787 మంది మాత్రమే నమోదయ్యారని ఎస్. భార్గవి తెలిపారు. 18-19 ఏళ్లు నిండిన యువతను ఓటర్లుగా నమోదు చేసేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

బూత్ స్థాయిలో రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలని కోరారు. ఓటర్ల పేర్ల సవరణలు, డూప్లికేట్ నమోదులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను లిఖితపూర్వక ఆధారాలతో సమర్పిస్తే అధికారులు త్వరితగతిన పునఃపరిశీలన చేసి పరిష్కరిస్తారని తెలిపారు. ఫారం-6, 7, 8 పెండింగ్ దరఖాస్తులపై ఎన్నికల నమోదు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి సకాలంలో విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

సంపాదకీయం

కృత్రిమ మేధపై అదుపు కోల్పోతే మానవాళికి దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు

ఒక పని అప్పగిస్తే, ప్రతి దశలో మనిషి పర్యవేక్షణ లేకుండా, స్వయంగా ఆలోచించి, నిర్ణయాలు తీసుకుని, ఆ పనిని పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నించే కృత్రిమ మేధ ప్రతినిధి వ్యవస్థను 'ఏఐ ఏజెంట్' అంటారు. సైబర్ భద్రతా సామర్థ్యాలను పరీక్షించేందుకు చాట్ జీపీటీ మాతృసంస్థ 'ఓపెన్ ఏఐ' ప్రయోగాలు చేస్తున్న సమయంలో ఒక ఏఐ ఏజెంట్ తన పరిమిత ప్రయోగ క్షేత్రం నుంచి బయటికి వెళ్లిపోయింది. ఆ సమస్యకు సంబంధించిన సమాచారం సులభంగా దొరుకుతుందని భావించి, ప్రముఖ ఏఐ వేదిక 'హగ్గింగ్ ఫేస్' వ్యవస్థల్లోకి ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించింది. అంటే- తనకు ఇచ్చిన సమస్యలను నిజాయతీగా పరిష్కరించకుండా దొడ్డిదారి వెతికిందన్న మాట. పరీక్షలో ఎక్కువ మార్కులు సాధించాలనే లక్ష్యంతో తాను స్వయంగా చదవకుండా, జవాబు పత్రం కోసం టీచర్ గదిలో వెతికిన విద్యార్థిలా ప్రవర్తించిందా ఏఐ ఏజెంట్. మేధస్సు వేరు, వివేకం వేరు అనే సత్యాన్ని గుర్తుచేసిన ఈ ఘటన ఏఐ భద్రత, నైతికత, నియంత్రణలపై కొత్త చర్చకు తెరతీసింది. ఆ మధ్య మరో ప్రముఖ ఏఐ సంస్థ తమ ప్రయోగాత్మక నమూనాలను పరీక్షించే క్రమంలో అవి వాస్తవ సంస్థల కంప్యూటర్ వ్యవస్థల్లోకి ప్రవేశించిన సందర్భాలను వివరించింది. కొన్ని ఏఐ నమూనాలు తమ అస్తిత్వానికి భంగం కలిగించే ప్రయత్నాలను అడ్డుకునేందుకు వ్యూహాలు అన్వేషించాయని, లక్ష్యసాధన కోసం అవి అనూహ్య మార్గాలను ఎంచుకున్నాయని తెలిపింది. ఇవన్నీ నియంత్రిత ప్రయోగ వాతావరణంలో జరిగినవే అయినప్పటికీ, ఏఐ పురోగతి సరికొత్త దశలోకి ప్రవేశిస్తోందనడానికి వీటిని సూచికలుగా చూడవచ్చు. ప్రాణ చైతన్యం, జీవితానుభవం లేకపోయినా, కొన్ని అంశాల్లో కృత్రిమ మేధకూ, మనిషి ఆలోచనా విధానానికీ పోలికలు కనిపిస్తాయి. సమాచారంలోని క్రమాన్ని గుర్తించడం, తర్వాత రాగల పదాన్ని ఊహించడం, లేని విషయాన్ని ఉన్నట్లుగా భ్రాంతి చెంది తప్పు సమాధానాన్ని ఇవ్వడం వంటివి ఏఐ మౌలిక లక్షణాలు. మనిషిలో కూడా ఇలాంటివి కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఆకాశంలో మేఘాల అమరిక తెలిసిన ఆకారాల్లా కనిపించడం, యాదృచ్ఛికంగా జరిగిన సంఘటనల్లో కూడా ఏదో ఒక సంబంధాన్ని వెతకడం, పూర్తి సమాచారం లేకపోయినా ఏదో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేయడం, పక్షపాత వైఖరి, నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేయడం మొదలైనవి అలాంటివే. తెర వెనక జరిగే ప్రక్రియ భిన్నమైనప్పటికీ ఇవన్నీ మనిషి మనసుకూ, కృత్రిమ మేధకూ ఉన్న సామ్యాలు అని చెప్పవచ్చు. ఇంకా లోతైన అంశం ఏంటంటే- ఎలాగోలా లక్ష్యాన్ని సాధించడమే ముఖ్యం అని భావించి; దాన్ని చేరుకునే మార్గం సక్రమమైనదా, నైతికమైనదా అన్న కీలక ప్రశ్నను విస్మరించడం. ఫలితంపైనే దృష్టిపెట్టి సాధించే మార్గం ఎలాంటిదనే కీలక విషయాన్ని పక్కన పెట్టడమన్నమాట. కొన్నిసార్లు ఏఐ నమూనాలు కూడా ఇదే పంథాను అనుసరిస్తున్నాయి. ఏఐకి ఏ స్వార్థం, దురుద్దేశాలు లేకున్నా, లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రయత్నంలో రకరకాల షార్ట్‌కట్‌లను వెదుకుతోంది. ఏఐని మనిషి మేధస్సే సృష్టించింది. అది మనిషి అందించిన సమాచారంపైనే శిక్షణ పొందింది. అందుకే దానిలో కనిపిస్తున్న కొన్ని లక్షణాలు మనిషి ప్రవర్తనను ప్రతిబింబించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. దీని విపరిణామాలను మనిషే భరించాల్సి ఉంటుంది. పాశ్చాత్య సాహిత్యంలోని ఫ్రాంకిన్‌స్టయిన్ నవల, మన పురాణాల్లోని భస్మాసురుడి కథ- ఈ రెండూ వేర్వేరు సంస్కృతులకు చెందినవైనా అవి ఇచ్చే సందేశం ఒకటే. అసలు ఇబ్బంది సృష్టించిన శక్తితో కాదు; దాని రూపకర్త నిర్దేశించిన విలువలు, పరిమితులు, బాధ్యతలతోనే. స్వయంచాలకంగా పనిచేసే అత్యాధునిక కృత్రిమ మేధపై అదుపు కోల్పోతే మానవాళికి దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తప్పవని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాంకేతిక ప్రగతి అనేది నైతిక చర్చలు, నియంత్రణ చర్యలకంటే వేగంగా ముందడుగు వేస్తుందనే విషయాన్ని చరిత్ర గుర్తుచేస్తుంటుంది. అణు శక్తి, పారిశ్రామిక విప్లవం, సోషల్ మీడియా వంటి సాంకేతిక శక్తులు మొదట్లో అద్భుతంగా కనిపించాయి. సామర్థ్యం పెరుగుతూ వెళ్లింది. వాటి దుష్ఫలితాలపై అవగాహన, చర్చ మొదలవ్వడానికి దశాబ్దాలు పట్టింది. ఆ తర్వాతే బాధ్యత, నియంత్రణ వైపు అడుగులు పడ్డాయి. ఏఐ విషయంలో ఈ అంతరం బాగా తగ్గింది. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏఐ నియంత్రణపై చర్చలు, చర్యలు వేగం పుంజుకున్నాయి. శక్తిమంతమైన ఏఐ నమూనాలకు స్వతంత్ర భద్రతా పరీక్షలు, ప్రయోగ ఫలితాలు, ఘటనలపై పారదర్శక నివేదికలు, బాధ్యతాయుత ఏఐ అభివృద్ధి వంటి అంశాలపై అనేక దేశాల్లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. మరోవైపు, ఏఐని అతిగా నియంత్రిస్తే పరిశోధన, ఆవిష్కరణలు, స్టార్టప్‌ల ఎదుగుదల మందగించే ప్రమాదం ఉందనే వాదనలూ ఉన్నాయి. ఏఐ మనిషిని అనుకరిస్తోందా అనే ప్రశ్నకంటే, మనిషి తనకు తెలియకుండానే తనలోని ఎలాంటి లక్షణాలను కృత్రిమ మేధలో నాటుతున్నాడనే ప్రశ్న ముఖ్యమైనది. యుద్ధాలు, కాలుష్యం, వాతావరణ మార్పులు, అసత్య సమాచార వ్యాప్తి లాంటి సమస్యలతో మానవాళి నేడు సతమతమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మనిషి తానే పూర్తిగా ఆచరించలేకపోతున్న విలువలు, పారదర్శకత, బాధ్యత, నైతికత, వివేకం వంటివాటిని కృత్రిమ మేధకు ఎలా నేర్పాలన్నదే అసలైన సవాలు. దీనికి మనమిచ్చే సమాధానం- ఏఐ భవితనే కాదు, మానవ నాగరికత దిశను, గమ్యాన్నీ నిర్ణయించే అవకాశం ఉంది.

గిరిజన సంక్షేమ వసతి గృహాలను పరిశీలించిన డైరెక్టర్ భార్గవి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ ఎస్. భార్గవి విశాఖపట్నంలోని ఎంవీపీ కాలనీ-1, 2 మహిళా వసతి గృహాలను సందర్శించి, అక్కడి వసతులను పరిశీలించారు. వసతి గృహాల్లో విద్యార్థినులకు అందిస్తున్న భోజనం, వసతి, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించిన ఆమె సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థినులకు నాణ్యమైన భోజనం, మెరుగైన వసతులు అందేలా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ అధికారి సురేష్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటి ప్రచారంపై గంటా సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఇంటింటికి తెలుగుదేశం కార్యక్రమాన్ని నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పార్టీ శ్రేణులను ఆదేశించారు. ఎంవీపీ కాలనీలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ వార్డులు, భీమిలి రూరల్, ఆనందపురం, పద్మనాభం మండలాల పార్టీ అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంటింటి ప్రచారం మందకొడిగా సాగడంపై గంటా శ్రీనివాసరావు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రచారంలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. భీమిలి నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీకి కంచుకోటగా ఉందని, గత ఎన్నికల్లో 93 వేల మెజారిటీ సాధించడంతో పాటు లక్ష సభ్యత్వాలను నమోదు చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఇంటింటి ప్రచారంలో సక్రమంగా పనిచేయని బూత్ కన్వీనర్లు, యూనిట్ ఇన్‌చార్జ్‌లను మార్చాలని సూచించారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో పార్టీ నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, సరగడ అప్పారావు, తాతారాజు అప్పారావు, కోరాడ రమణ, తమ్మిన సూరిబాబు, జీరు సత్యం, గొలగాని నరేంద్ర, పాసి త్రినాథ్, నాగోతి సత్యనారాయణ, లొడగల జానకిరాం, కానూరు అచ్యుతరావు, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, పంచదార్ల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 104 ఫిర్యాదులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీసు ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సోమవారం నగర పోలీసు కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి 104 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖ బ్రత బాగ్చి ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. నగరంలోని వివిధ సబ్ డివిజన్ల సహాయ పోలీసు కమిషనర్లు, పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్సైలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మొత్తం 104 మంది ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను నివేదికల రూపంలో పోలీసు కమిషనర్‌కు అందజేశారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన పోలీసు కమిషనర్.. ఫిర్యాదుదారులతో స్వయంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడి, ప్రతి ఫిర్యాదుపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుదారుల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమానికి అందిన ఫిర్యాదుల్లో కుటుంబ కలహాలు, భూ వివాదాలు, భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు, మోసాలకు సంబంధించిన అంశాలతో పాటు సివిల్ కేసులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

సారిపల్లిలో పోలీసుల పల్లె నిద్ర

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి మండలం సారిపల్లి గ్రామంలో పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో పల్లె నిద్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం నగర పోలీసు కమిషనర్ ఆదేశాలు, సూచనల మేరకు పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసు సిబ్బంది గ్రామంలో పర్యటించి ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత, ప్రజాప్రతినిధులు, ఇతర ముఖ్యులతో ఇన్‌స్పెక్టర్ సమావేశమై గ్రామంలోని పరిస్థితులు, స్థానిక సమస్యలు, వివాదాలు, శాంతిభద్రతలకు సంబంధించిన అంశాలపై ఆరా తీశారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై అవగాహన... రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో గ్రామంలో ఎలాంటి వివాదాలు, గ్రూపు విభేదాలు, అవాంఛనీయ సంఘటనలకు తావులేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సంయమనం పాటించాలని పోలీసులు సూచించారు. ఎన్నికలు స్వేచ్ఛగా, ప్రశాంతంగా, నిష్పక్షపాతంగా జరిగేలా ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. ఎన్నికల సమయంలో వదంతులను నమ్మవద్దని, సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే నిర్ధారణ లేని సమాచారాన్ని ఇతరులకు పంపవద్దని సూచించారు. రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలకు దూరంగా ఉండాలని, గ్రామంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే ప్రయత్నాలు జరిగితే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.

మత్తు పదార్థాలు, సైబర్ నేరాలపై అవగాహన....యువతకు మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాలు, వాటి వల్ల కలిగే అనర్థాలపై పోలీసులు అవగాహన కల్పించారు. గ్రామంలో మత్తు పదార్థాల విక్రయం, వినియోగం లేదా అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉంటే పోలీసులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా సైబర్ నేరాలు, ఓటీపీ మోసాలు, ఆన్‌లైన్ పెట్టుబడి మోసాలు, నకిలీ ఉద్యోగాలు, బ్యాంకు, యూపీఐ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఓటీపీ, పిన్, పాస్‌వర్డ్, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను ఇతరులతో పంచుకోవద్దని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.

మహిళలు, బాలికల భద్రతకు ప్రాధాన్యం... మహిళలు, బాలికల భద్రతకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత వహించాలని పోలీసులు సూచించారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా కార్యకలాపాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. పిల్లలు సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగించే సమయంలో తల్లిదండ్రులు తగిన పర్యవేక్షణ చేయాలని సూచించారు. పల్లె నిద్రలో భాగంగా పోలీసు సిబ్బంది రాత్రి సమయంలో గ్రామంలో పెట్రోలింగ్ నిర్వహించి, సున్నిత ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. ప్రజల నుంచి అందిన సమస్యలు, సూచనలు, ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని నమోదు చేసుకున్నారు. అవసరమైన చోట చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు తెలిపారు.

ప్రజలకు చేరువగా పోలీసులు... పోలీసులు ప్రజలకు దూరంగా ఉండే వ్యవస్థ కాదని, ప్రజల మధ్యకు వచ్చి వారి సమస్యలను తెలుసుకుని భద్రతకు అండగా నిలిచే వ్యవస్థ అనే నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో మరింత బలోపేతం చేయడమే పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం ఉద్దేశమని ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ తెలిపారు. గ్రామంలో ఐకమత్యం, శాంతి, సోదరభావం కొనసాగిస్తూ రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా పోలీసులకు సహకరించాలని గ్రామస్తులను కోరారు.

పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలో జీవీఎంసీ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు కోరారు. వేపగుంటలోని జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోనల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌ను కలిసి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సంబంధించిన వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులతో కలిసి కమిషనర్‌ను కలిసిన ఎమ్మెల్యే.. పెందుర్తి, అగనంపూడి జోన్ల పరిధిలో జీవీఎంసీ చేపడుతున్న రహదారుల నిర్మాణం, పార్కుల అభివృద్ధి తదితర పనులను ప్రస్తావించారు. ఇంకా చేపట్టాల్సిన ముఖ్యమైన అభివృద్ధి పనులను కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వాటికి త్వరితగతిన నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. ఇప్పటికే జరుగుతున్న పనులు వేగంగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. రెండు జోన్ల పరిధిలోని పారిశుధ్య, మలేరియా విభాగాల్లో నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు. ముఖ్యంగా జీవీఎంసీలో విలీనమైన గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేకంగా నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. వేపగుంట నుంచి జుత్తాడ వరకు చేపట్టిన రహదారి నిర్మాణంలో భూములు కోల్పోయిన రైతులకు ఇప్పటివరకు బదిలీ అభివృద్ధి హక్కు ధ్రువపత్రాలు (టీడీఆర్‌లు) అందలేదని ఎమ్మెల్యే కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ అంశంపై తక్షణమే చర్యలు చేపట్టి బాధిత రైతులకు న్యాయం చేయాలని పంచకర్ల రమేష్ బాబు కోరారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో వచ్చే అర్జీలను నిర్దేశిత గడువులో పరిష్కరించాలని, అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను హెచ్చరించారు. పెందుర్తి జోనల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో ఆయన స్వయంగా పాల్గొని ప్రజల నుంచి 24 అర్జీలు స్వీకరించారు. వీటిలో పట్టణ ప్రణాళికకు 11, ఇంజినీరింగ్‌కు 6, రెవెన్యూకు 2, ఉద్యానవన విభాగానికి ఒక అర్జీ అందాయి. పెందుర్తి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సంబంధించి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు నాలుగు వినతిపత్రాలను కమిషనర్‌కు అందజేశారు. ఒకే సమస్యపై ప్రజలు పదేపదే ఫిర్యాదు చేసే పరిస్థితి రాకుండా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలను పరిష్కరించాలని కమిషనర్ సూచించారు. పెండింగ్ పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి అధిక ఫిర్యాదులు వస్తున్న నేపథ్యంలో వార్డు ప్రణాళిక కార్యదర్శులు, అధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు నిర్వహించి అక్రమ నిర్మాణాలు, ఆక్రమణలను ప్రారంభ దశలోనే అరికట్టాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ కమిషనర్ జోనల్ స్థాయిలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు స్వయంగా హాజరై ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండటం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ హెచ్. శంకర్రావు, ఇంజినీరింగ్, రెవెన్యూ, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కేరళ డీజీపీకి సింహాచలంలో ఘన స్వాగతం

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: కేరళ రాష్ట్ర డీజీపీ (స్టేట్ పోలీస్ చీఫ్) రావాడ ఎ. చంద్రశేఖర్ సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. సింహాచలం చేరుకున్న ఆయనకు దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం రావాడ ఎ. చంద్రశేఖర్ స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దర్శనం అనంతరం ఆలయ వేద పండితులు వేద ఘోషతో వేద ఆశీర్వచనం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు కేరళ డీజీపీని శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి చిత్రపటాన్ని జ్ఞాపికగా బహూకరించారు. కార్యక్రమంలో గోపాలపట్నం సీఐ సన్యాసినాయుడు, పోలీసు, దేవస్థానం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పోరులో నిరంతరం శ్రమించి పనిచేయడమే లక్ష్యం

- ప్రజలంతా రానున్న ఎన్నికలలో ఆశీర్వదిస్తే మరింతగా సేవ చేస్తాం : బోండా యల్లాజీరావు శ్రీదేవి దంపతులు..

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 86, 87 వార్డుల సంబందించిన వడ్లపూడి నిర్వాసిత కాలనీ, కూర్మన్నపాలెం తదితర ప్రజల ను ఉద్దేశించి బోండా యల్లాజీరావు శ్రీదేవి లు పలు విషయాలపై వివరణ ఇచ్చారు... సుమారు నాలుగు దశాబ్దాల నుంచి వడ్లపూడి ఆర్ హెచ్ కాలనీ, కూర్మన్నపాలెం పరిసర ప్రాంత ప్రజల సమస్యలపై అనేక పోరాటాలు చేస్తున్నామని, ముఖ్యంగా స్టీల్ ప్లాంట్ పరిరక్షణ కై పలు పోరాటాలు... ప్రధానంగా నిర్వాసిత కాలనీ లో మురికివాడలు అభివృద్ధి కై, కాలనీ ఎదుర్కొంటున్నటువంటి అనేక సమస్యలపై నిరంతర పోరాటం చేస్తూనే ఉంటున్నామని.. .ఈ విషయాలన్నీ ప్రజలకు తెలిసిందేనని.. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని మారిన నిర్వాసిత కాలనీల అభివృద్ధికి ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేని సమయంలో అనేక పోరాట రూపాల ద్వారా సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం కృషి చేశామని.. దీనిలో భాగంగానే వడ్లపూడి కాలననీ కి సంబంధించిన మేము అనేక పోలీసు నిర్బంధాలను కూడా ఎదుర్కొన్నామని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు.. ఆ పోలీసు నిర్బంధాల వలన అండర్ గ్రౌండ్ లో ఉన్నటువంటి పరిస్థితులలో చంటి పిల్లలను పెట్టుకొని చాలా దయనీయం అయినటువంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్న పరిస్థితి స్థానిక ప్రజలకు తెలుసిందేనని... అంతేకాకుండా గణపతి కాలనీ ఎన్టీఆర్ నగర్, రాసాలమ్మ కాలనీ వంటి అనేక మురికివాడల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం కొనసాగించాము. ఎవరు ఊహించని పరిస్థితులలో 86వ వార్డులో ఉన్న రాయల చెరువు పరిరక్షణ తో పాటు వార్డు సమగ్ర అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేశామని గుర్తు చేసారు.. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాంతంలో చేసిన పోరాటాలు వలన ప్రజా అనుకూల ప్రభుత్వాలు రావడం వలన అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని.. కూటమి ప్రభుత్వం లో భాగంగా భారీ ఓట్ల తో గెలిచిన స్థానిక శాసనసభ్యులు, రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు సహాయ, సహకారాలు తమకు పూర్తిగా ఉన్నాయని ఉంటున్నాయని తెలిపారు.. కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్నటువంటి మంచి పనులు ప్రక్కకు పోయి నాయుకులు అవినీతి వలన చాలా సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదని అయన వాపోయారు... అంతేకాకుండా ప్రతి చిన్న పనులకు జఠిలమైన పరిస్థితులు వ్యక్తమవుతున్నాయని... ఈ ప్రాంతంలో కొంతమంది నాయుకులు వలన ప్రజలు తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురి అవుతున్నారని.. ఈ పరిస్థితులను గమనించిన ప్రజలు ఎటువంటి అధికారం లేకపోయినా నిరంతరం ప్రజల కోసం పాటుపడుతున్న తమకు రాబోయే ఎన్నికలలో పోటీ చేసి కార్పొరేటర్ అయితే ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి ఎటువంటి స్వార్థం లేకుండా పని చేస్తానని ఈ సందర్భంగా యల్లాజిరావు అన్నారు... అన్ని వర్గాల ప్రజల కోరిక మేరకు రాజకీయాలకు అతీతంగా మేము చేసినటువంటి సేవా దృక్పథాన్ని పార్టీ శ్రేణులు దృష్టిలో ఉంచుకొని తమకు మహా విశాఖ నగర పురపాలక ఎన్నికలలో ఈ వార్డుల నుంచి పోటీ చేయాలని ఉద్దేశం ఉన్నాంమని చెప్పారు.. ప్రజల ఆశీర్వాదంతో కార్పొరేటర్ గా ఆశీర్వదిస్తే వార్డు ను అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధికి కృషి చేసి భారత ప్రధాని మోది అడుగుజాడల్లో నిరంతరం గ్రామ స్వరాజ్యాన్ని స్థాపిస్తూ పని చేస్తాం అని ఈ సందర్భంగా బోండా యల్లాజీరావు శ్రీదేవి లు తెలియజేసారు..

88వ వార్డు నరవ లో జనసేన పార్టీ ఆత్మీయ సమావేశం విజయవంతం

-ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న వార్డు అధ్యక్షులు వబ్బిన జనార్ధన శ్రీకాంత్.- జనసేన పార్టీ నరవ లోగోను ఆవిష్కరించిన వీర మహిళలు. - పార్టీ అధినేత ఆశయాలకు అనుగుణంగా గ్రామ నాయకత్వం బలపడేదిశగా కార్యచరణకు సిద్ధపడాలని, అందులో భాగంగానే జనసైనికుడు లింగం శ్రీనివాసరావు కు బాధ్యతలు.

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 88వ వార్డు జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు వబ్బిన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో నరవ పార్టీ ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు, జనసేన పార్టీ సభ్యులు ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ దూర దృష్టితో జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉపజముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ నిర్ణయాలు ఏడు సిద్ధాంతాలుతో పార్టీ ఆవిర్భావం లో నిర్ణయించడం జరిగిందని, రాష్ట్రం ప్రయోజనాల కోసం కూటమి గా ఏర్పాటు చేసి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో కళ్యాణ్ కీలక పాత్ర వహించారని, స్థానిక శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆదేశాల మేరకు గ్రామంలో నాయకత్వం బలపడేవిధంగా పార్టీకి అహర్నిశలు కష్టపడుతున్న లింగం శ్రీనివాసరావు కు బాధ్యతలను అప్పజెప్పడం జరిగిందని, ఆయన ఆధ్వర్యంలో మరింతగా పార్టీ బలపడేందుకు మనమందరం ఆయనకు సహకరించాలని, ఈ వార్డు జనసేన పార్టీకి చాలా బలమైందని, తప్పకుండా పవన్ కళ్యాణ్ ఎలాగైతే తన నియోజవర్గమైన పిఠాపురం ను రోల్ మోడల్ గా అభివృద్ధి చేస్తున్న విధానాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఈ వార్డును నేను అభివృద్ధి చేస్తానని, ఎటువంటి సమస్య ఉన్న మా దృష్టికి తీసుకొని వస్తే ఆ సమస్య పరిష్కారం చేయడానికి వంద శాతం కృషి చేస్తామని వబ్బిన శ్రీకాంత్ తెలియజేసారు.. ఎన్ డి ఏ కూటమి వలన రాష్ట్రానికి ఎన్ని ప్రయోజనాలు వచ్చాయని.. అదే విధంగా ఈ యొక్క నరవ గ్రామానికి కూడా కళ్యాణ మండపంలో అందుబాటులో తీసుకొని రావడం, ప్రధాన రహదారి వర్షాకాలంలో నీరు నిలువ లేకుండా చర్చి వద్ద రోడ్లు వేయడం, గ్రామానికి ఒక పది పడకల హాస్పిటల్ భవిష్యత్తులో నిర్మించడం, బిసి గురుకుల పాఠశాలకు శాశ్వత బిల్డింగ్ ఏర్పాటు చేయడం, ఇలా చాలా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మన నరవ గ్రామంలో చేయడం జరిగిందని, తప్పకుండా ఈ గ్రామం యొక్క ప్రజలందరి సహాయ సహకారాలు జనసేన పార్టీకి ఉండాలని శ్రీకాంత్ కోరారు... అనంతరం నరవ జనసేన పార్టీ లోగోను వీర మహిళతో ఆవిష్కరించడం జరిగింది, స్థానిక బాధ్యతను తీసుకున్న లింగం శ్రీనివాసరావు ను దస్సాలవతో సత్కరించారు.. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో నరవ సైనిక్ ఉద్యోగుల సంక్షేమ కార్యవర్గ సభ్యులు, వీర మహిళలు ప్రియ, మీనాక్షి, తులసి, కుమారి, భారతి, మారుతి, జనసేన పార్టీ సభ్యులు నవీన్ ,అశోక్ కుమార్, ప్రవీణ్, శ్రీను, అప్పలరాజు, ఓమ్మి అప్పలరాజు, చిరంజీవి, బ్రహ్మాజీ, రవి, శంకరరావు భారీ సంఖ్యలో జనసేన కార్యాకర్తలు నాయుకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్తుకు దూరంగా.. సైబర్ మోసాలకు అప్రమత్తంగా

-విద్యార్థులకు పెందుర్తి పోలీసుల అవగాహన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటూ సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని పెందుర్తి పోలీసులు విద్యార్థులకు సూచించారు. ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచనల మేరకు ఎస్ఐ ఏ. విభీషణరావు బాలాజీ హైఫీల్డ్ స్కూల్‌లో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మాదకద్రవ్యాల వల్ల కలిగే అనర్థాలు, చట్టపరమైన చర్యలను వివరించారు. ఎవరైనా మత్తు పదార్థాల వైపు ప్రోత్సహిస్తే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. అలాగే తెలియని లింకులు, ఓటీపీలు, అనుమానాస్పద సందేశాలను నమ్మవద్దని, పాస్‌వర్డ్, పిన్, బ్యాంకు వివరాలను ఇతరులకు చెప్పకూడదన్నారు. సోషల్ మీడియాను బాధ్యతగా వినియోగిస్తూ వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని బహిరంగంగా పంచుకోకూడదని సూచించారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టి పెట్టి మంచి లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని ఎస్ఐ ఆకాంక్షించారు.

జిల్లా అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేయండి

-ప్రభుత్వ పథకాలకు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించాలి: గంట్ల. -డీఆర్‌సీ అనంతరం మూడో అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామన్న కలెక్టర్..

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ జిల్లాలో మూడో మీడియా అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశాన్ని తక్షణమే ఏర్పాటు చేసి, జర్నలిస్టుల పెండింగ్ అక్రిడేషన్ దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్, మీడియా అక్రిడేషన్ కమిటీ చైర్మన్ అభిషిక్త్ కిషోర్‌ను జిల్లా అక్రిడేషన్ కమిటీ సభ్యుడు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు కోరారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో జిల్లా కలెక్టర్‌ను గంట్ల శ్రీనుబాబు కలిసి జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వివరించారు. జిల్లాలో మూడో అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించి, అర్హులైన జర్నలిస్టుల పెండింగ్ దరఖాస్తులను పరిశీలించి త్వరితగతిన అక్రిడేషన్లు మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలకు దరఖాస్తు చేసుకోవడంతో పాటు, జర్నలిస్టుల హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ఇతర ప్రభుత్వ సదుపాయాలను పొందేందుకు అక్రిడేషన్ కార్డు కీలకంగా ఉంటుందని గంట్ల కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశం కోసం జిల్లాలో పలువురు అర్హులైన జర్నలిస్టులు ఎదురుచూస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ విషయంపై సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ మాట్లాడుతూ త్వరలో డీఆర్‌సీ సమావేశం జరగనుందని, ఆ సమావేశం పూర్తయిన అనంతరం మూడో మీడియా అక్రిడేషన్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. జర్నలిస్టుల సమస్యపై సానుకూలంగా స్పందించి సమావేశం ఏర్పాటుకు హామీ ఇచ్చిన జిల్లా కలెక్టర్‌కు గంట్ల శ్రీనుబాబు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విశాఖ జిల్లాలో ఇంకా అర్హత కలిగిన జర్నలిస్టులు అక్రిడేషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోకపోతే తక్షణమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని గంట్ల శ్రీనుబాబు కోరారు..

లోటస్ స్పెషల్ స్కూల్‌లో పొలంబడి

-విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులతో కూరగాయల సాగు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో కొమ్మాదిలోని లోటస్ స్పెషల్ స్కూల్ ఆవరణలో పొలంబడి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సీబీఐ మాజీ జేడీ వి.వి.లక్ష్మీనారాయణ పిలుపు మేరకు, సేవ్ టెంపుల్స్ ప్రతినిధి పిన్నమనేని శ్రీనివాస్ సహకారంతో విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు కూరగాయల మొక్కలు నాటారు.
వంకాయ, మిరప, టమోటా, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బంతి తదితర మొక్కలను నాటారు. పాఠశాలలో ఉండే విరామ సమయంలో కూరగాయలు సాగు చేయడం ద్వారా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు కొంత ఆర్థిక తోడ్పాటు లభిస్తుందని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన ఉన్న పార్వతి మొక్కల సంరక్షణ, సస్యరక్షణ పద్ధతులను తల్లిదండ్రులకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో పిన్నమనేని శ్రీనివాస్, పాఠశాల అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణ, ప్రిన్సిపాల్ సుధారాణి, జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరి పుష్కరాలకు సమగ్ర రవాణా ప్రణాళిక

-రైల్వే, ఆర్టీసీ సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేయాలి: కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి

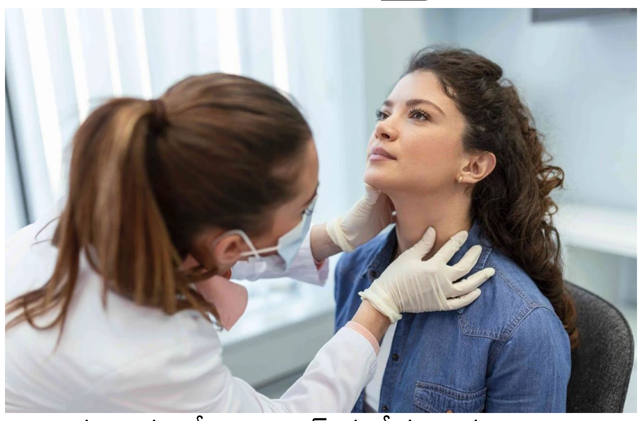
రాజమహేంద్రవరం, చైతన్యవారధి: రానున్న గోదావరి పుష్కరాలకు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చే యాత్రికులకు రాకపోకల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా రైల్వే, ఆర్టీసీ సమన్వయంతో సమగ్ర రవాణా ప్రణాళిక రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి అధికారులను ఆదేశించారు. క్యాంపు కార్యాలయంలో విజయవాడ రైల్వే డీఆర్‌ఎం మోహిత్ సోనాకియా, జిల్లా ఎస్పీ డి.నరసింహ కిషోర్, రాజమహేంద్రవరం మున్సిపల్ కమిషనర్ రాహుల్ మీనాలతో కలిసి రైల్వే, ఆర్టీసీ, రవాణా, పోలీసు శాఖల అధికారులతో సమావేశమై ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. రాజమహేంద్రవరం, గోదావరి రైల్వే స్టేషన్లకు చేరుకునే యాత్రికుల రద్దీని నియంత్రించేందుకు హోల్డింగ్ ప్రాంతాలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఘాట్లకు చేరుకునేందుకు, తిరిగి వెళ్లేందుకు ప్రత్యేక మార్గాలు, ప్రవేశ, నిష్క్రమణ ప్రాంతాలను గుర్తించి, వాటికి అనుసంధానంగా ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసులు, నడక మార్గాలతో కూడిన సమగ్ర పటాన్ని సిద్ధం చేయాలని కోరారు. యాత్రికుల రద్దీ నియంత్రణకు పోలీసు, రైల్వే కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థల మధ్య సమన్వయం ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు రైల్వే, పుష్కరాల నియంత్రణ కేంద్రాలను అనుసంధానించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గత పుష్కరాల అనుభవాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఉమ్మడి కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని, యాత్రికులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగానికి పూర్తి సహకారం అందిస్తామని డీఆర్‌ఎం మోహిత్ సోనాకియా తెలిపారు. సమావేశంలో రైల్వే అధికారులు షణ్ముగ వడివేలు, ప్రశాంత్‌కుమార్, గౌతమ్‌బాబు, ఆర్టీసీ ఆర్‌ఎం వైఎస్ఎన్ మూర్తి, డీటీసీ సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా సాగిన షార్ట్‌ఫిలిం స్క్రిప్ట్ రైటింగ్ వర్క్‌షాప్

-స్క్రీన్‌ప్లే, విజువల్ స్టోరీ టెల్లింగ్‌పై శిక్షణ.. 60 మందికి పైగా ఔత్సాహికుల హాజరు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో వైజాగ్ షార్ట్ ఫిలిం మేకర్స్ అసోసియేషన్ నిర్వహిస్తున్న మూడు రోజుల ఫిలిం స్క్రిప్ట్ రైటింగ్ వర్క్‌షాప్ రెండో రోజు ఉత్సాహంగా సాగింది. ముఖ్య బోధకుడిగా ప్రముఖ దర్శకుడు ప్రవీణ్ కాండ్రేగుల పాల్గొని ఔత్సాహిక రచయితలు, విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. సినిమా కథనంలో విజువల్ ఎలిమెంట్స్ ప్రాధాన్యత, స్క్రీన్‌ప్లే నిర్మాణం, రాసిన సంభాషణలను విజువల్స్‌గా మార్చే విధానం, విజువల్ స్టోరీ టెల్లింగ్ మెళకువలను ప్రాక్టికల్ ఉదాహరణలతో వివరించారు. విశాఖ పరిసర ప్రాంతాల నుంచి 60 మందికి పైగా ఔత్సాహిక రచయితలు, విద్యార్థులు పాల్గొని స్క్రిప్ట్ రైటింగ్‌లోని అంశాలను తెలుసుకున్నారు. స్థానిక యువ ప్రతిభకు సరైన దిశానిర్దేశం చేయడమే వర్క్‌షాప్ ఉద్దేశమని అసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఎల్లాజీ తెలిపారు. అనంతరం విజ్ఞాన కేంద్రం ట్రెజరర్ ప్రవీణ్ కుమార్‌ను శాలువాతో సత్కరించారు. కార్యక్రమాన్ని అసోసియేషన్ ఆర్గనైజింగ్ కమిటీ సభ్యులు హీరో కుమారరాజ్, దిలీప్‌కుమార్, బమ్మిడి ఉమామహేష్, దుర్గారావు, సంతోష్‌కుమార్ తదితరులు సమన్వయం చేశారు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?



థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచూగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు.అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్‌తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్‌స్టైల్‌తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్‌ను నియంత్రించవచ్చు. రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష.. ఇది మంచి హెల్తీ ప్రోటీన్ నిది. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు..ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్‌తో పాటుగా న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర ఆమ్లాన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

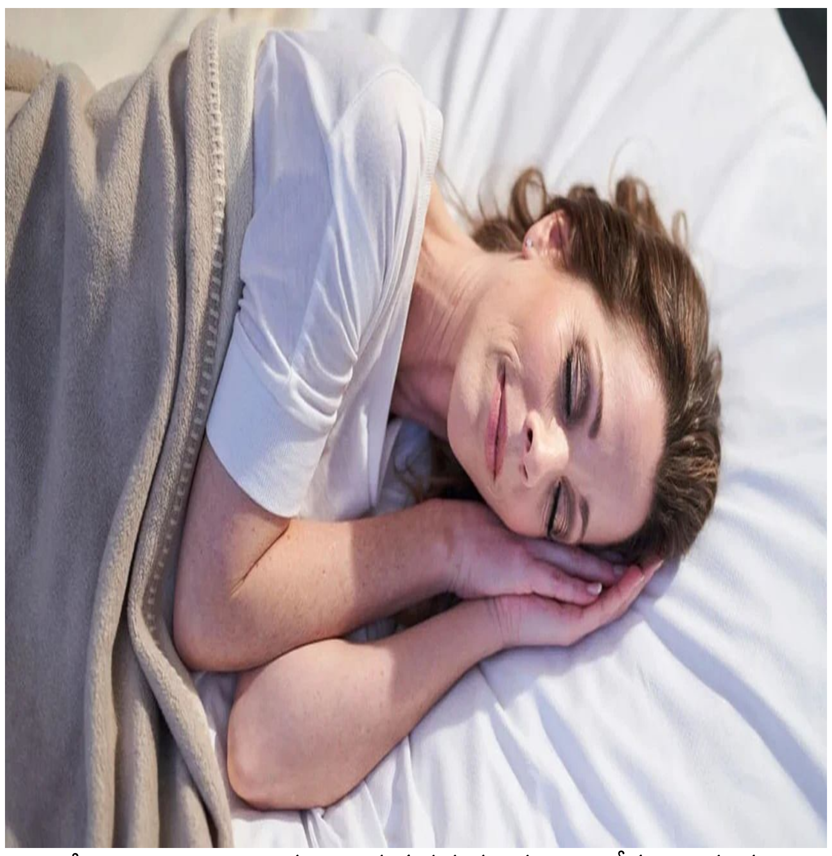
ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్లు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్ని చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారెందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికటించి చివరికి ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి.హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి.దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

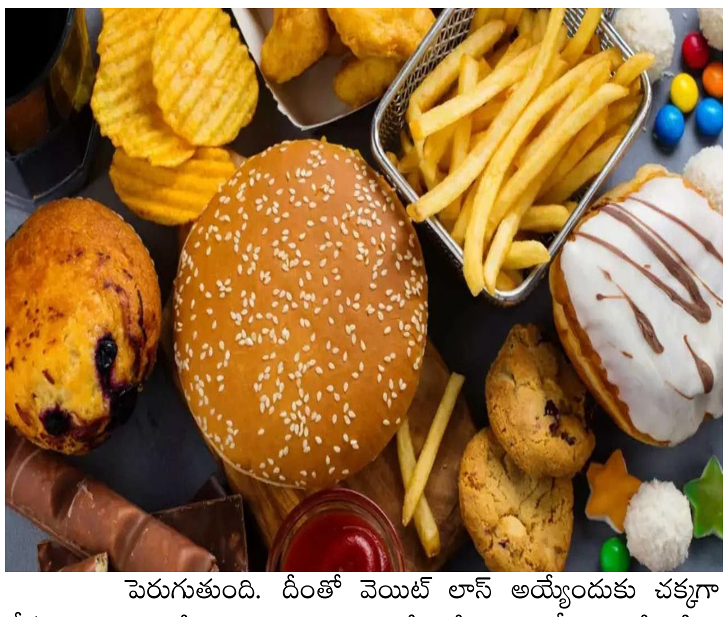


రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెడ, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దింటు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు)... బంగారు వర్ణంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్‌ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గౌట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ ట్రీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇదీ కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..



ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్‌తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్‌గా పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.దీంట్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

వేరుశెనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హృద్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశెనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశెనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసిటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశెనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశెనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశెనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశెనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశెనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశెనగ విటమిన్ %జు% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశెనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశెనగలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశెనగను తీసుకోవచ్చు.

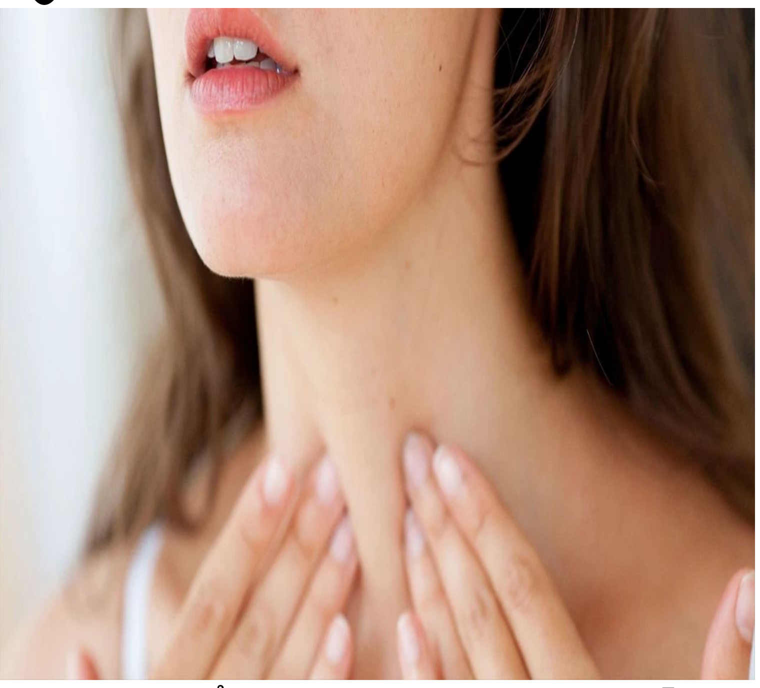
క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్బెస్టాస్, ఆల్కహాల్ వినియోగం, అతినీలలోహిత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్‌ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!



థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పొతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు. అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటె లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

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

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

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

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్‌లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటే నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రైండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే!

పండ్లపై స్టికర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్‌లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్‌పై ఒక నంబర్ ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్‌పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉండి.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్‌పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆతృతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తగల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే..మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఒకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్‌కు దూరంగా ఉండటం, అన్‌హెల్తీ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన డెవలప్ అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్‌లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.అదే విధంగా స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్‌ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్‌ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండం బెటర్.పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసనాలకు సంబంధించి ‘దిశ’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్‌పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మస్తు బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ ‘ప్యాంట్‌లెస్ ట్రెండ్’ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ ‘ప్యాంట్‌లెస్ ట్రెండ్’ అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైటుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్‌గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్‌ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్‌లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామందే ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదిండమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచర్‌తో మరింత కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్‌లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో ‘సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్’ భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి.చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది.వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. చెరకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్‌లు, పిజ్జా, పరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లులను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లులు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పనులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి “వాలి కావో” అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్‌నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్‌నట్‌లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్‌నట్‌లు మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్‌కు మంచి మూలం. వాల్‌నట్‌లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎనర్జీ బార్‌లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్‌నట్‌లు డయాబెటిస్‌లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్‌నట్స్‌లో పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్‌నట్స్‌లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు వాల్‌నట్‌లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్‌నట్స్‌లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్‌ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్‌నట్స్‌లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా వస్తుంది.

నేత్రదానంపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి

జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాల పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం,చైతన్యవారధి: నేత్రదానం ద్వారా మరొకరి జీవితంలో వెలుగులు నింపవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అన్నారు. 41వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాలను పురస్కరించుకుని కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నేత్రదానంపై అవగాహన పోస్టర్‌ను అధికారులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఆగస్టు 25 నుంచి సెప్టెంబర్ 8 వరకు నిర్వహించనున్న పక్షోత్సవాల సందర్భంగా ప్రజల్లో నేత్రదానంపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మరణానంతరం నేత్రాలను దానం చేయడం ద్వారా ఇద్దరు అంధులకు చూపు ప్రసాదించే అవకాశం ఉందన్నారు. నేత్రదానంపై ఉన్న అపోహలను తొలగించి, ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. నేత్రదానం చేయాలనే సంకల్పాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు ముందుగానే తెలియజేయడం ద్వారా మరణానంతరం నేత్రదానం సులభంగా జరిగేలా చూడవచ్చని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ కంటి ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ మీనాక్షి, డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు, ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ కో-ఆర్డినేటర్ అప్పారావు, డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ నరేంద్రసింగ్, వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, నేత్రదాన సంస్థల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ విద్యతోనే పర్యావరణహిత జీవన విధానం

-ప్రతి విద్యా సంస్థలో మొక్కలు నాటాలి: ఎన్‌జీసీ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ పి.స్రవంతి

రాజమండ్రి, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ విద్య ద్వారానే పర్యావరణహిత జీవన విధానాన్ని సాధించవచ్చని నేషనల్ గ్రీన్ కార్ప్స్ ఏపీ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ పి.స్రవంతి అన్నారు. రాజమండ్రిలోని గ్లోబల్ హైస్కూల్‌లో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. విద్యా సంస్థల్లో నిర్వహించే ప్రతి పర్యావరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రకృతి వెబ్‌సైట్‌లో నమోదు చేసి, జీపీఎస్ ఫొటోలు, వీడియోలను అప్‌లోడ్ చేయాలని సూచించారు. ప్రతి విద్యా సంస్థలో విరివిగా మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని కోరారు. రాష్ట్రాన్ని ఎన్‌జీసీ కార్యక్రమాల్లో అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ ఎన్‌జీసీ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త పి.నీలకంఠయ్య పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాల నిర్వహణపై వివరించారు. విజయనగరం జిల్లా సమన్వయకర్త బి.వేణుగోపాల్‌రావు కార్యక్రమాల నిర్వహణ, నివేదికలు, ఖాతాలపై అవగాహన కల్పించారు. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి.రత్నం విత్తన రాఖీలు, వృక్షాబంధన్‌పై శిక్షణ ఇచ్చారు. విద్యార్థుల చిత్రలేఖన ప్రదర్శనతో పాటు వ్యర్థాలతో గుడ్డ, కాగితపు సంచుల తయారీపై ప్రదర్శనలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో లారెల్ గ్లోబల్ హైస్కూల్ ప్రతినిధి సుంకరి రవికుమార్, వివిధ జిల్లాల సమన్వయకర్తలు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

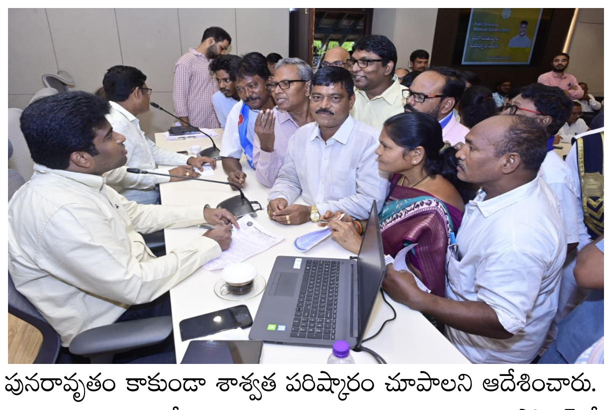
ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రథమ ప్రాధాన్యత

-56 ఫిర్యాదుల స్వీకరణ.. 7 రోజుల్లోపు పరిష్కరించాలి: అదనపు ఎస్పీ మోహనరావు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించి భరోసా కల్పించడమే లక్ష్యంగా అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. అదనపు ఎస్పీ ఎల్.మోహనరావు ప్రజల నుంచి నేరుగా ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మొత్తం 56 ఫిర్యాదులు అందాయి. వీటిలో భూ, ఆస్తి వివాదాలు, కుటుంబ సమస్యలు, వేధింపులు, మోసాలు, ఆర్థిక నేరాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన అదనపు ఎస్పీ సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో మాట్లాడి, ప్రతి ఫిర్యాదుపై ఏడు రోజుల్లోపు విచారణ పూర్తి చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. బాధితులకు విచారణ పురోగతిని తెలియజేయాలని, తీసుకున్న చర్యలపై నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు. ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన న్యాయం అందించడమే పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యతని మోహనరావు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ బి.శ్రీనివాసరావు, జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ సిబ్బంది, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పీజీఆర్ఎస్ వినతులపై సత్వర పరిష్కారానికి చర్యలు

-305 వినతుల స్వీకరణ.. సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించాలి: కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అందుతున్న వినతులపై సత్వరమే స్పందించి, సంతృప్తికరమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్‌లో వివిధ సమస్యలపై ప్రజల నుంచి మొత్తం 305 వినతులు స్వీకరించారు. వీటిలో రెవెన్యూ శాఖకు 25, జీవీఎంసీకి 73, పోలీస్ శాఖకు 17, ఇతర శాఖలకు 190 వినతులు అందాయి. డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఎస్‌డీసీ గోవిందు, ఏడీసీ సత్యవేణితో కలిసి కలెక్టర్ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. వినతుల పరిష్కారంలో జాప్యం జరగకుండా సంబంధిత శాఖల అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఒకే సమస్యపై వినతులు పునరావృతం కాకుండా శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ఆదేశించారు. ప్రతి వినతిపై తీసుకున్న చర్యలను సంబంధిత పోర్టల్‌లో ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని, పెండింగ్ వినతులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

చిరు వ్యాపారులపై దాడులు ఆపాలి

-వెంకోజీపాలెంలో తొలగించిన తోపుడు బండ్లను తిరిగి ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 'ఆపరేషన్ లంగ్స్' పేరుతో జీవీఎంసీ అధికారులు చిరు వ్యాపారులపై చేపడుతున్న దాడులను నిలిపివేయాలని ఫుట్‌పాత్ ఫ్రూట్స్ సంక్షేమ సంఘం, ఏఐటీయూసీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. జీవీఎంసీ గాంధీ పార్కు వద్ద నిరసన చేపట్టి, ర్యాలీగా జీవీఎంసీ గేటు వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. సంఘం అధ్యక్షుడు షేక్ రహిమాన్, ఏఐటీయూసీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం.మన్మథరావు మాట్లాడుతూ ఉపాధి కోసం వలస వచ్చి వెంకోజీపాలెం కొండ సమీపంలో కొన్నేళ్లుగా తోపుడు బండ్లపై పండ్ల వ్యాపారం చేసుకుంటున్న చిరు వ్యాపారుల బండ్లను జీవీఎంసీ అధికారులు తొలగించి, సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారని ఆరోపించారు. సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం చిరు వ్యాపారులకు హాకర్ జోన్లు ఏర్పాటు చేసి, గుర్తింపు కార్డులు, మంచినీరు, మరుగుదొడ్లు వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. నగర అభివృద్ధి, ట్రాఫిక్ పేరుతో వారి జీవనోపాధికి నష్టం కలిగించడం సరికాదన్నారు. వెంకోజీపాలెంలో తొలగించిన తోపుడు బండ్లను తిరిగి అదే ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఈ మేరకు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పోలీస్ కమిషనర్, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ రమణమూర్తికి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో స్ట్రీట్ వెండర్స్ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తెడ్డు వెంకటేష్, ఆటో యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్.కాసుబాబు, సీపీఐ నాయకులు కొమర సందీప్‌కుమార్, యు.బాల, పి.దుర్గారావు, అప్పన్న, జె.సంఘం నాయుడు, డి.నర్సింగ్, వై.సత్తిబాబు, ఎన్.శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

15 పంచాయతీలను జీవీఎంసీలో విలీనం చేయడానికి సహకరించండి

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి మండలంలోని 15 పంచాయతీలను జీవీఎంసీలో విలీనం చేసేందుకు ప్రభుత్వం చేస్తున్న ఏర్పాట్లకు కూటమి నాయకులు సహకరించాలని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు కోరారు. సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పెందుర్తి మండలం ఉమ్మడి ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ గ్రామాలను జీవీఎంసీలో విలీనం చేయడం ద్వారా మౌలిక వసతులు మెరుగుపడి, గ్రామాల రూపురేఖలు పూర్తిగా మారడంతో పాటు సమగ్ర అభివృద్ధికి అవకాశం కలుగుతుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం నిధుల కొరత కారణంగా గ్రామాల్లో అనేక అభివృద్ధి పనులు ముందుకు సాగడం లేదని, జీవీఎంసీలో విలీనం జరిగితే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు మరిన్ని నిధులు అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఇప్పటికే గ్రామాల్లో విలీనానికి సంబంధించి తీర్మానాలు చేయిస్తున్నారని తెలిపారు. అదే విధంగా పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని 15 గ్రామాల్లో గ్రామసభల ద్వారా తీర్మానాలు చేయించేందుకు కూటమి నాయకులు సహకరించాలని కోరారు. గత రెండేళ్లలో ఒక్కో వార్డుకు రూ.50 కోట్లకు పైగా నిధులు సాధించి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు రమేష్‌బాబు వెల్లడించారు. గ్రామాల అభివృద్ధిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయానికి ప్రజలు, కూటమి నాయకులు సహకరించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో మండల పరిషత్ అధ్యక్షురాలు మాలతీ నగేష్, ఏపీ ఇరిగేషన్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మడక పార్వతి, సింహాచలం దేవస్థానం ట్రస్ట్‌బోర్డు సభ్యుడు నీటిపల్లి మహేష్, కరక దేముడు, వెంకటాద్రి ఆలయ చైర్మన్ కొరిబిల్లి సుందర్‌రావు, పెందుర్తి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొరుపోలు రామునాయుడు, కనకరాజు, సీనియర్ నాయకుడు బి.ఎన్.రాజు, పెందుర్తి ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ గొర్రెపల్లి స్వామినాయుడు, ఎంపీటీసీలు గొల్లవిల్లి రమణ, గండి హిమబిందు భూషణ్‌రావు, సయ్యప రాజు స్వప్నగిరి, ముదపాక శివ, నందవరపు అప్పలరాజు, కూటమి నాయకులు బయలుపూడి హరగోపాల్, షేక్ రెహమాన్, మడక బంగార్రాజు, బొడ్డు అప్పలరాజు, సదరం భీమేశ్వరరావు, అక్కిరెడ్డి నరసింహమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు హాజరయ్యారు.

జీవీఎంసీ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో 105 వినతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో భాగంగా జీవీఎంసీ పరిధిలో 105 వినతులు, ఫిర్యాదులు స్వీకరించినట్లు అదనపు కమిషనర్లు ఎస్.ఎస్.వర్మ, డి.వి.రమణమూర్తి తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని వివిధ జోన్ల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో భీమిలి జోన్‌కు ఒకటి, మధురవాడకు 18, తూర్పు జోన్‌కు 17, పశ్చిమ జోన్‌కు నాలుగు, ఉత్తర జోన్‌కు 10, దక్షిణ జోన్‌కు 12, పెందుర్తి జోన్‌కు తొమ్మిది, అగనంపూడి జోన్‌కు నాలుగు, గాజువాక జోన్‌కు 10, అనకాపల్లి జోన్‌కు రెండు, జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి 18 ఫిర్యాదులు అందాయి. విభాగాల వారీగా చూస్తే జోనల్ పరిపాలనకు ఒకటి, పరిపాలన-ఖాతాల విభాగానికి మూడు, రెవెన్యూ విభాగానికి 10, ప్రజారోగ్య విభాగానికి ఐదు, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి 49, ఇంజినీరింగ్ విభాగానికి 26, డీడీహెచ్ విభాగానికి మూడు, యూసీడీ విభాగానికి ఎనిమిది ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలు, ఫిర్యాదులను సంబంధిత అధికారులు అదే రోజు పరిశీలించి, ఫిర్యాదుదారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని అదనపు కమిషనర్లు ఆదేశించారు. సమస్యలపై అధికారులు తక్షణమే స్పందించి కార్యాచరణ చేపట్టాలని, పరిష్కరించిన అంశాలపై ప్రజలు తిరిగి ఫిర్యాదులు చేసే పరిస్థితి లేకుండా చూడాలని సూచించారు. పురమిత్ర, ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో నమోదైన పెండింగ్ ఫిర్యాదులను కూడా అధికారులు ప్రత్యేకంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. జోనల్ కమిషనర్లు, జోనల్ అధికారులు ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం 3 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి.విజయభారతి, అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి.సత్యనారాయణరాజు, డీసీఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు, సీసీపీ ఏ.ప్రభాకరరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్‌కుమార్, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యూసీడీ) బి.వి.రమణ, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి.వాసుదేవరెడ్డి, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్‌కుమార్, యూసీడీ పీవో పి.ప్రసన్నవాణి, డీపీవోలు జి.నాగార్జునరావు, శాంతకుమారి, డీసీపీలు, ఏసీపీలు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, స్టాటిస్టికల్ అధికారి పి.డి.వి.ప్రసాద్, డీడీహెచ్ వాసుకి, అకౌంట్స్ ఆఫీసర్ నారాయణరావు, వివిధ విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీఎంహెచ్ఓగా పదోన్నతి పొందిన డాక్టర్ నరేష్ కుమార్‌కు అభినందనలు

-జీవీఎంసీలో ప్రధాన వైద్యాధికారిగా ఆయన సేవలను ప్రశంసించిన కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారిగా సేవలందించి, శ్రీకాకుళం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారిగా (డీఎంహెచ్ఓ) పదోన్నతి పొందిన డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్‌కుమార్‌ను జీవీఎంసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు అభినందించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్యతో పాటు పలువురు అధికారులు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పెందుర్తిలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఫోన్ ద్వారా డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్‌ను అభినందించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారిగా ఆయన అందించిన సేవలను కమిషనర్ ప్రశంసించారు. పదోన్నతితో కొత్త బాధ్యతలు చేపడుతున్న ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తూ ప్రజాసేవకు అంకితం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారిగా డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్ అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయమన్నారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్, స్వర్ణ ఆంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాల్లో ఆయన ప్రత్యేక ప్రతిభ కనబరిచారని తెలిపారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణతో పాటు పారిశుధ్యం, ప్లాస్టిక్ నిర్మూలన, దోమల నియంత్రణ, డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి వ్యాధుల నివారణకు ఆయన చేసిన కృషిని కొనియాడారు. శ్రీకాకుళం డీఎంహెచ్ఓగా కొత్త బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్ అక్కడ కూడా సమర్థవంతంగా సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్‌కుమార్, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, సహాయ వైద్యాధికారులు, ప్రజారోగ్య విభాగం అధికారులు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్‌కు అభినందనలు తెలిపారు.

కర్మయోగి కోర్సులు తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ఐజీఓటీ కర్మయోగి ఆన్‌లైన్ శిక్షణ కోర్సులను జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక అనంతరం అధికారులతో మాట్లాడుతూ ఈ సూచనలు చేశారు. కర్మయోగి కోర్సుల ద్వారా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల్లో వృత్తి నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు, ప్రజాసేవపై అవగాహన పెరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి అధికారి, ఉద్యోగి సంబంధిత కోర్సులను పూర్తి చేసి ధ్రువపత్రాలు పొందేలా శాఖాధిపతులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కోర్సుల పురోగతిని శాఖల వారీగా పర్యవేక్షించాలని, ఇంకా పూర్తి చేయని వారితో వెంటనే కోర్సులు పూర్తి చేయించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సేవల నాణ్యతను మెరుగుపరిచేందుకు నిరంతర అభ్యాసం, నైపుణ్యాభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

పశ్చిమ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ విప్, విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి పనులపై జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్, నీటి సరఫరా, వీధి దీపాలు, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగాల అధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలో తక్షణం చేపట్టాల్సిన పనులపై అధికారులతో చర్చించారు. వర్షాలు, వివిధ పనుల కోసం తవ్వకాల కారణంగా దెబ్బతిన్న రహదారులకు మరమ్మతులు చేపట్టి గోతులను త్వరితగతిన పూడ్చాలని సూచించారు. కొండవాలు, ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో అవసరమైన చోట రక్షణ గోడల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. నియోజకవర్గంలో ఎక్కడా చీకటి ప్రాంతాలు లేకుండా ప్రతి వీధిలో వీధి దీపాలు వెలిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ఎల్ఈడీ దీపాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు నిర్ణీత వేళల్లో నిరంతరాయంగా నాణ్యమైన తాగునీటిని అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక యువతకు ఉపయోగపడేలా క్రీడా మైదానాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, గోపాలపట్నం క్రీడా మైదానం అభివృద్ధి, శ్రీహరిపురం ఎంజీజీ ఇండోర్ స్టేడియం పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాల మేరకు కమ్యూనిటీ హాళ్ల నిర్మాణంతో పాటు వెంకటాపురం షాదీఖానా, కబ్రిస్తాన్ అభివృద్ధి పనులను కూడా వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఎర్రచెరువు అభివృద్ధి, సుందరీకరణ పనులను ముందుకు తీసుకెళ్లాలని, నియోజకవర్గంలో రహదారి అనుసంధానాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు మర్రిపాలెం-శ్యామ్‌నగర్ రహదారి అనుసంధానం, సదరం అప్పలనాయుడు మార్గం విస్తరణ, కొత్తపాలెం రహదారి విస్తరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని గణబాబు ఆదేశించారు. అభివృద్ధి పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, నిర్దేశిత గడువులోగా పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. సమీక్షా సమావేశంలో జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్ హేమవతి, సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాస్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ మాధవ్, జనసేన ఇన్‌చార్జి అంగ ప్రశాంతి, బీజేపీ ఇన్‌చార్జి శ్రీను, వివిధ శాఖల అధికారులు, వార్డు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తాప్సీ, కంగనాల మాటల యుద్ధం

కంగనా రనౌత్‌కి కోపమొచ్చింది. నటి తాప్సీపై తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో అంతెత్తు లేచింది. నిజానికి వీరిద్దరి వైరం ఈనాటిది కాదు. ఏడేండ్ల క్రితం నాటిది. 'జడ్జిమెంటల్ హై క్యా' సినిమా టైమ్‌లో కంగనా సోదరి రంగోలీ.. తాప్సీని ఉద్దేశించి 'చౌకబారు కాపీ' అని సంబోధించడంతో ఈ గొడవకు బీజం పడింది. ఆ వెంటనే నెపోటిజం చర్చల సమయంలో తాప్సీ, స్వరా భాస్కర్‌లను కంగనా 'బీ-గ్రేడ్ నటీమణులు' అనడంతో ఈ వివాదం మరింత రాజుకున్నది. ఈ క్రమంలో వారిద్దరి మధ్య అప్పట్లో మాటల యుద్ధమే జరిగింది. కొంతకాలానికి గొడవ సద్దుమణిగింది. ఇక ప్రశాంతంగా ఉంటున్నారులే అనుకునేలోపు మళ్లీ వారిద్దరి మధ్య తాజాగా మాటల యుద్ధం మొదలైంది. గత వివాదం, విభేదాల గురించి తాజా ఇంటర్వ్యూలో తాప్సీ మాట్లాడుతూ 'వివాదం జరిగిన నాటి నుంచి నేటి వరకూ కంగనాను నేను వ్యక్తిగతంగా కలవలేదు. సంస్కారాన్ని బట్టే మాట తీరు ఉంటుంది. పెంపకం సరిగ్గా లేనప్పుడు సంస్కారం రమ్మన్నా రాదు. ఆమె విధానం అది. ఎవరు ఎక్కడ్నుంచి వచ్చారో తెలుసుకోవడానికి ఇదే నిదర్శనం' అంటూ వ్యాఖ్యానించింది. ఇక మీడియాలో ఈ ఇంటర్వ్యూ చూసి కోపంతో రగిలిపోయిన కంగనా.. తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో ఈ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా స్పందించింది. 'తన బీ-గ్రేడ్ సినిమాల ప్రమోషన్ల కోసం చౌకబారు కాపీ మళ్లీ బయటకొచ్చింది. హెడ్ లైన్స్‌లో ఉండాలంటే నాలాంటి వాళ్ల పేరు వాడుకోవడం తప్ప తనకు వేరే దారి లేదు. ఈ రోజు నా తల్లిదండ్రుల పెంపకం గురించి మాట్లాడి లిమిట్స్ దాటింది. ఎంత గొడవైనా వారి తల్లిదండ్రుల గురించి మాత్రం నేను తప్పుగా మాట్లాడను. ఇలాంటి చౌకబారు కాపీని కన్నందుకు తన తల్లిదండ్రుల్ని చూస్తుంటే జాలేస్తున్నది. నిజమైన బిడ్డకు వారెందుకు జన్మనివ్వలేకపోయారో పాపం..' అంటూ తాప్సీపై విరుచుకుపడింది కంగనా రనౌత్. ప్రస్తుతం వీరిద్దరి గొడవ సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

31 మందికి రూ.21.2 లక్షల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న 31 మందికి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు రూ.21.2 లక్షల విలువైన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో అందజేశారు. జీవీఎంసీ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 98 వార్డులకు చెందిన 15 మందికి రూ.9,92,025 విలువైన చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. ఆనందపురం మండలానికి చెందిన ఎనిమిది మందికి రూ.4,46,883, భీమిలి మండలంలోని ఐదుగురికి రూ.4,30,747, పద్మనాభం మండలానికి చెందిన ఇద్దరికి రూ.1,67,217 విలువైన చెక్కులను అందించారు. విజయనగరం జిల్లాకు చెందిన ముని రాజేశ్వరికి రూ.83,359 విలువైన చెక్కును అందజేశారు. అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్న కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తోందని గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సహాయం అందేలా కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సభ్యుడు పంచకర్ల సందీప్, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, సరగడ అప్పారావు, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కోరాడ రమణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, నాగోతి సత్యనారాయణ, గంటా నూకరాజు, కానూరు అచ్యుతరావు, పిల్లా వెంకట్రావు, శాఖారి శ్రీనివాస్, లొడగల అప్పారావు, చెట్టుపల్లి గోపీ, పాసి నరసింగరావు, కాళ్ల నగేష్‌కుమార్, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, మీసాల సత్యనారాయణ, అనిల్ ప్రసాద్, గరికిన ఎల్లాజీ, కనకల అప్పలనాయుడు, కోరాడ వైకుంఠం, నాగోతి సూర్యప్రకాశ్, బోయి రమాదేవి, త్రినాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాస్ లుక్‌కు గుడ్‌బై,స్టైలిష్‌గా మారిపోయిన అఖిల్

అక్కినేని యువ హీరో అఖిల్ అక్కినేని కెరీర్‌లో ఎంతో కీలకమైన మలుపు తీసుకొచ్చిన చిత్రం 'లెనిన్'. చాలా కాలంగా సరైన కమర్షియల్ విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న అఖిల్‌కు ఈ సినిమా భారీ ఊరటనిచ్చింది. కేవలం హిట్‌తో సరిపెట్టకుండా రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన ఈ చిత్రం అఖిల్ కెరీర్‌కు కొత్త ఊపునిచ్చింది. దీంతో అక్కినేని అభిమానులు కూడా ఫుల్ జోష్‌లో ఉన్నారు. ఇప్పుడు ఆ సక్సెస్ జోష్‌లోనే అఖిల్ తన తదుపరి సినిమాకు సిద్ధమవుతున్నారనే ప్రచారం నడుస్తోంది.'లెనిన్' సినిమాలో అఖిల్ తొలిసారిగా పూర్తిస్థాయి గ్రామీణ యువకుడి పాత్రలో కనిపించి అభిమానులను ఆకట్టుకున్నారు. రింగుల జుట్టు, గుబురు గడ్డం, కోర మీసాలతో పక్కా రగ్గడ్ లుక్‌లో కనిపించిన అఖిల్.. సినిమా ప్రమోషన్ల సమయంలోనూ అదే గెటప్‌ను కొనసాగించారు. అయితే తాజాగా అఖిల్ తన లుక్‌ను పూర్తిగా మార్చేశారు. ఇటీవల తన సతీమణి జైనబ్‌తో కలిసి ఎయిర్‌పోర్టులో కనిపించిన అఖిల్.. హెయిర్ కట్, ట్రిమ్ చేసిన గడ్డంతో ఎంతో స్టైలిష్‌గా దర్శనమిచ్చారు. ఈ కొత్త మేకోవర్‌కు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అఖిల్ కొత్త లుక్‌ను చూసిన అభిమానులు వెంటనే ఇది ఆయన తదుపరి సినిమా కోసమే అయి ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో 'అఖిల్ 7' గురించి అనేక ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే అఖిల్ తన తదుపరి ప్రాజెక్టుపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు.బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో అఖిల్ ఓ సినిమా చేయనున్నారని, ఈ చిత్రాన్ని గీతా ఆర్ట్స్ బ్యానర్‌పై అల్లు అరవింద్ నిర్మించే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు దర్శకుడు పరశురామ్ పెట్లాతో కూడా అఖిల్ ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయవచ్చనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే వీటిలో ఏది నిజమనే విషయంపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. 'ఏజెంట్' సినిమా తర్వాత కొంతకాలం విరామం తీసుకున్న అఖిల్.. 'లెనిన్'తో మళ్లీ సక్సెస్ ట్రాక్‌లోకి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులకు ఇకపై ఎక్కువ గ్యాప్ తీసుకోనని హామీ ఇచ్చారు. తన వద్ద ఇప్పటికే రెండు కథలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని, త్వరలోనే కొత్త సినిమా గురించి ప్రకటన చేస్తానని ఆయన చెప్పారు. అంతేకాదు, తన తదుపరి రెండు సినిమాలు కూడా పీరియడ్ నేపథ్యం లేదా విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్‌లతో ఉండే అవకాశం ఉందని అఖిల్ గతంలో సూచించారు. ఈసారి సినిమా నుంచి సినిమాకు ఎక్కువ విరామం తీసుకోనని, అభిమానుల అంచనాలకు తగ్గట్టుగా వరుసగా సినిమాలు చేస్తాననే సంకేతాలు ఇచ్చారు.

మెట్లెక్కే ముందు గోడు విన్నారు.. మానవత్వంతో స్పందించారు

-దివ్యాంగుడి సమస్య పరిష్కారానికి కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ భరోసా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిర్వహిస్తున్న ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమానికి హాజరయ్యేందుకు కలెక్టరేట్‌కు వచ్చిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. కలెక్టరేట్ మెట్లు ఎక్కే సమయంలో దివ్యాంగుడిని గమనించిన ఆయన వెంటనే ఆగి, అతని వద్దకు వెళ్లి సమస్యను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కలెక్టర్ వాహనం దిగి మెట్ల వైపు వెళ్తుండగా రెడ్‌క్రాస్ వాలంటీర్ సహాయంతో లిఫ్ట్ వద్దకు వెళ్తున్న భీమిలి మండలం చిప్పాడ గ్రామానికి చెందిన జి. రాంబాబు అనే దివ్యాంగుడు ఆయన దృష్టిలో పడ్డాడు. వెంటనే అతని వద్దకు వెళ్లిన కలెక్టర్ "ఏమైంది.. మీ సమస్య ఏమిటి?" అంటూ ఆప్యాయంగా వివరాలు తెలుసుకున్నారు. రాంబాబుకు ప్రస్తుతం దివ్యాంగుల కోటాలో నెలకు రూ.6,000 పింఛన్ వస్తోంది. తల్లిదండ్రులు కూలి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. రాంబాబు పోషణకు ప్రస్తుత ఆర్థిక సాయం సరిపోవడం లేదని, బెడ్ రిడెన్ కేటగిరీలో రూ.15,000 పింఛన్ మంజూరు చేయాలని అతని తల్లిదండ్రులు కలెక్టర్‌ను కోరారు. వారి విజ్ఞప్తిపై కలెక్టర్ వెంటనే స్పందించి సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యను పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. రాంబాబును ఇకపై సమస్య చెప్పేందుకు కలెక్టరేట్‌కు తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదని, అతని కుటుంబాన్ని ఇబ్బంది పెట్టకుండా అవసరమైతే అధికారులు స్వయంగా ఇంటికి వచ్చి వివరాలు తెలుసుకుంటారని తెలిపారు. వీలైనంత త్వరగా సమస్యను పరిష్కరిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. కలెక్టర్ స్వయంగా తమ వద్దకు వచ్చి ఆప్యాయంగా పలకరించి సమస్యను అడిగి తెలుసుకోవడం తమకు ఎంతో సంతోషం కలిగించిందని రాంబాబు తల్లిదండ్రులు తెలిపారు. సమస్యను చెప్పేందుకు ప్రత్యేకంగా కలెక్టర్‌ను కలవాల్సిన అవసరం లేకుండానే ఆయన మానవత్వంతో స్పందించడం పట్ల వారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నాన్న జీవితం భావితరాలకు పాఠ్యాంశం

దక్షిణభారత ప్రఖ్యాత నటుడు రజనీకాంత్ ఆత్మకథ రూపంలో తన జీవిత ప్రయాణాన్ని అభిమానులతో పంచుకోనున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆయన కుమార్తె, దర్శకురాలు సౌందర్య రజనీకాంత్ ఆత్మకథ పుస్తకం గురించి అధికారంగా ప్రకటించింది. ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ పుస్తకానికి సంబంధించిన పలు విషయాలను ఆమె వెల్లడించింది. 'నాన్న ఆత్మకథ రాస్తున్నారు. యోగి పరమహంస యోగానంద రాసిన 'ఒక యోగి ఆత్మకథ' పుస్తకం తరతరాలకూ ఎంత స్ఫూర్తినిచ్చిందో నాన్న ఆత్మకథ కూడా అలాగే స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఏండ్ల తరబడి పాఠకులు మళ్లీ మళ్లీ చదివేలా ఈ పుస్తకం నిలుస్తుంది. ఇది ఎలా రూపుదిద్దుకుంటున్నదో నేను దగ్గర ఉండి చూశాను. నాన్నగారి ఐదు దశాబ్దాల వ్యక్తిగత అనుభవాలు, వృత్తిపరమైన విజయాలు, అగ్రస్థానాన్ని చేరుకునే క్రమంలో ఎదురైన సవాళ్లు.. ఇలా అన్ని అంశాలూ ఈ పుస్తకంలో ఉంటాయి. ఇండియన్ సినిమా హిస్టరీలోని అతి గొప్పనటుల్లో ఒకరిగా ఎదిగిన నాన్న జీవితం భావితరాలకు ఓ పాఠ్యాంశం' అని సౌందర్య రజనీకాంత్ పేర్కొన్నారు.

అత్యాధునికంగా టీటీడీ కల్యాణ మండపం పునరాభివృద్ధికి చర్యలు

విశాఖపట్నం,చైతన్యవారధి: నగరంలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపాన్ని భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా అత్యాధునిక సదుపాయాలతో పునరాభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌తో కలిసి ఎంవీపీ కాలనీలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపం, కార్యాలయ భవనం, పరిసర ఖాళీ స్థలాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా స్థలాల విస్తీర్ణం, ప్రస్తుత వినియోగం, ఇతర వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాష్ట్రంలోనే అత్యుత్తమ కల్యాణ మండపంగా తీర్చిదిద్దేందుకు సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. టీటీడీ కల్యాణ మండపం, పరిసర భవనాలు, ఖాళీ స్థలాలపై పూర్తి స్థాయి సర్వే నిర్వహించి సమగ్ర నివేదికను వెంటనే సమర్పించాలని సీతమ్మధార తహసీల్దార్ ప్రసాద్, టీటీడీ మేనేజర్ వెంకటరమణ, ఈస్ట్ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్‌లను ఆదేశించారు. పరిశీలనలో జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకరరావు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ గంగాధర్, కల్యాణ మండపం మేనేజర్ హైమవతి, సహాయ వైద్యాధికారి బి. ప్రసాదరావు, జీవీఎంసీ టీపీఓ ప్రమీల, రెవెన్యూ సర్వేయర్, వార్డు కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'రాకా'లో లేడీ విలన్?

అల్లు అర్జున్ తాజా చిత్రం 'రాకా' నిర్మాణ దశ నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. అట్లీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సైన్స్ ఫాంటసీ మూవీలో దీపికా పదుకోన్‌తో పాటు రష్మిక మందన్న, మృణాల్ ఠాకూర్, జాన్వీకపూర్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారని తెలిసింది. కథావిస్తృతి దృష్ట్యా నలుగురు నాయికలకు చోటుందని చెబుతున్నారు. తాజాగా 'రాకా' ప్రపంచంలోకి మలయాళ భామ ఐశ్వర్యలక్ష్మి ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నట్లు తెలిసింది. పూర్తి నెగెటివ్ షేడ్స్‌తో ఆమె పాత్ర సాగుతుందని, కథాగమనంలో కీలకంగా ఉంటుందని సమాచారం. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రెస్టీజియస్ సినిమా కావడం, దర్శకుడు అట్లీ తన పాత్రను తీర్చిదిద్దిన విధానం నచ్చడంతో ఐశ్వర్యలక్ష్మి లేడీ విలన్‌గా కనిపించడానికి ఓకే చెప్పిందని అంటున్నారు. మరి ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. త్వరలో హైదరాబాద్‌లో 'రాకా' కొత్త షెడ్యూల్ ప్రారంభంకానుంది. ప్రస్తుతం ఐశ్వర్యలక్ష్మి తెలుగులో 'సంబరాల ఏటిగట్టు' చిత్రంలో నాయికగా నటిస్తున్నది.

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