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: 75 | శుక్రవారం 28-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

జూడాల స్టైపెండ్ పెంపుపై కుదరని అంగీకారం

అమరావతి: జూనియర్ డాక్టర్లు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మధ్య స్టైపెండ్ అంశంపై సమన్వయం కుదరలేదు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు స్టైపెండ్ పెంపుపై చర్చించేందుకు ప్రభుత్వం నియమించిన ఉన్నత స్థాయి కమిటీ ఆంధ్రప్రదేశ్ జూనియర్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ (ఏపీ జూడా) ప్రతినిధులతో భేటీ అయింది. మంగళగిరిలోని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన తొలి సమావేశంలో జూడాల ఆరు డిమాండ్లపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ప్రస్తుతం ఇంటర్న్‌లకు 10%, పీజీ, సూపర్‌స్పెషాలిటీ వైద్యులకు 3% చొప్పున స్టైపెండ్ పెంచుతామని, వచ్చే ఏడాది నుంచి ప్రతి ఏటా 3% చొప్పున పెంచుతామని ఉన్నత స్థాయి కమిటీ ఛైర్మన్, వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండియన్ తెలిపారు. దీనికి ఏపీ జూడా ప్రతినిధులు అంగీకరించలేదు. స్టైపెండ్ 13% చొప్పున పెంచాలని కోరారు. మిగిలిన డిమాండ్లలో.. ప్రొఫెసర్ల ఉద్యోగ విరమణ వయసు పెంపుపై ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు ఎలాంటి విధానపరమైన నిర్ణయం తీసుకోలేదని కార్యదర్శి స్పష్టం చేశారు. నాన్ క్లినికల్ వైద్యుల పోస్టుల భర్తీలో ఎన్ఎంసీ మార్గదర్శకాల ప్రకారమే ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని తెలిపారు. మొత్తం పోస్టుల్లో 30% వరకు ఎంఎస్సీ, పీహెచ్‌డీ, ఇతర అర్హతలు కలిగిన వారితో భర్తీ చేసేందుకు నిబంధనలు అనుమతిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 11.05% పోస్టులు మాత్రమే ఈ విధానంలో భర్తీ చేశామని పేర్కొన్నారు. జూనియర్ వైద్యులకు నిర్ణీత పని వేళలు, అవసరమైన కనీస మౌలిక సౌకర్యాల కల్పనకు ఇప్పటికే డీఎంఈ ద్వారా అన్ని ఆసుపత్రుల సూపరింటెండెంట్లకు ఆదేశాలు జారీ చేశామని తెలిపారు. ఆదేశాల అమలులో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని కార్యదర్శి హామీ ఇచ్చారు. సీనియర్ రెసిడెంట్లు జూడాల పరిధిలోకి రారని, వీరి స్టైపెండ్ అంశాన్ని ప్రభుత్వం వేరుగా పరిశీలిస్తోందని పేర్కొన్నారు. స్టైపెండ్ అంశంపై పలుమార్లు చర్చించినా ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై జూడాలు సుముఖత వ్యక్తంచేయలేదు. దీంతో ఈ అంశంపై మరోసారి చర్చిద్దామని కార్యదర్శి అనడంతో సమావేశం ముగిసింది.

అమరావతి స్పోర్ట్స్‌సిటీని ఒలింపిక్స్‌కు అనువుగా అభివృద్ధి చేయాలి

- సీఆర్‌డీఏ వద్ద మిగిలిన 3,800 ఎకరాలను పొదుపుగా వినియోగించాలి - సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: భారత్ 2036 ఒలింపిక్ క్రీడలకు ఆతిథ్యం ఇచ్చే అవకాశం వస్తే, అందుకు అత్యంత అనువైన ప్రాంతంగా అమరావతిలో ప్రతిపాదిత స్పోర్ట్స్‌సిటీని అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. రాజధాని నిర్మాణం, రైతులకు లేఔట్ల కేటాయింపు, మౌలిక వసతులు, ప్రభుత్వ భవనాల నిర్మాణం తదితర అవసరాల అనంతరం సీఆర్‌డీఏ వద్ద సుమారు 3,800 ఎకరాలు మాత్రమే మిగులుతాయని, వాటిని అత్యంత పొదుపుగా వినియోగించాలని ఆదేశించారు. వివిధ సంస్థలకు భూముల కేటాయింపులో ఇకపై మరింత ఆచితూచి వ్యవహరించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. అమరావతి ఔటర్ రింగ్‌రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తయితే హైదరాబాద్ తరహాలో దాని చుట్టూ శాటిలైట్ టౌన్‌షిప్‌లు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందన్నారు. హైదరాబాద్ హైటెక్‌సిటీ ప్రాంతంలో ఒకప్పుడు లక్షల రూపాయల్లో ఉన్న ఎకరం భూమి విలువ ప్రస్తుతం రూ.250 కోట్ల వరకు పెరిగిందని, భవిష్యత్తులో అమరావతి భూముల విలువ కూడా భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన గురువారం సచివాలయంలో జరిగిన సీఆర్‌డీఏ 65వ సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. సమావేశ నిర్ణయాలను పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు.

రూ.596 కోట్లతో లైబ్రరీ, ఆడిటోరియం... అమరావతిలోని శాఖమూరు వద్ద రూ.596 కోట్లతో సెంట్రల్ లైబ్రరీ, ఆడిటోరియం, హెచ్ఆర్ భవనాల నిర్మాణానికి సీఆర్‌డీఏ అనుమతి ఇచ్చింది. రాజధానిలోని 29 గ్రామాల్లో రోడ్లు, డ్రెయిన్లు, యూజీడీ, తాగునీటి పైప్‌లైన్లు, విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థల అభివృద్ధికి మరో రూ.533 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. రాజధాని గ్రామాల్లో ప్రజలకు తలసరి రోజుకు 135 లీటర్ల నీరు అందించేలా కొత్త పైప్‌లైన్లు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ప్రధాన రహదారుల నిర్మాణంతో భూములు కోల్పోయిన వారికి కేటాయించిన లేఔట్లలోనూ మౌలిక వసతులు కల్పించనున్నారు.

ఎల్‌పీఎస్ లేఔట్లలో బీటీ రోడ్లు... రాజధాని నిర్మాణానికి భూములిచ్చిన రైతులకు కేటాయించిన ఎల్‌పీఎస్ లేఔట్లలో సీసీ రోడ్లకు బదులుగా బీటీ రోడ్లు నిర్మించడం ప్రయోజనకరమని దిల్లీలోని సీఆర్ఆర్ఐ, ఖరగ్‌పూర్ ఐఐటీ చేసిన సూచనలకు సీఆర్‌డీఏ ఆమోదం తెలిపింది. మంగళగిరి–తాడేపల్లి కార్పొరేషన్‌కు అమరావతి నుంచి తాగునీటి సరఫరాకు అనుమతిస్తూ, కిలోలీటర్‌కు రూ.10 చొప్పున వసూలు చేయాలని నిర్ణయించారు. రాజధానిలో డిస్ట్రిక్ట్ కూలింగ్ సిస్టమ్ కోసం ముసాయిదా మాస్టర్‌ప్లాన్ రూపొందించేందుకు కూడా అనుమతి ఇచ్చారు.

42 ఎకరాల్లో మిక్స్‌డ్‌యూజ్ ప్రాజెక్టులు... పిచ్చుకలపాలెంలో 7.9, తుళ్లూరులో 5, మందడంలో 18.38, కురగల్లులో 6 ఎకరాల చొప్పున మొత్తం 42 ఎకరాలను మిక్స్‌డ్‌యూజ్ ప్రాజెక్టులకు కేటాయించేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. ఆసక్తి ఉన్న సంస్థల నుంచి బిడ్లు ఆహ్వానించనున్నారు. ఇప్పటికే హోటళ్లు, అంతర్జాతీయ పాఠశాలలకు కేటాయించిన స్థలాల పక్కన ఉన్న చిన్న స్థలాలను కూడా ప్రస్తుత బేసిక్ విలువపై 250 శాతం చెల్లించే సంస్థలకు కేటాయించేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. రాజధానిలో ఎకరం బేసిక్ విలువ రూ.4.1 కోట్లు కాగా, 250 శాతం ధర ప్రకారం ఎకరానికి కనీసం రూ.10.25 కోట్లు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ఏపీ గ్రీన్‌కు శ్రీకారం.. 2047 నాటికి 50 శాతం పచ్చదనం లక్ష్యం

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ దార్శనికతతో ఏపీ-గ్రీన్ ఏర్పాటు

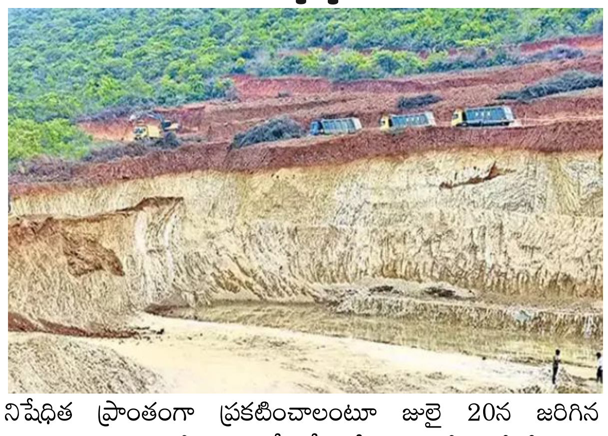
అమరావతి: రాష్ట్ర అభివృద్ధి ప్రకృతితో సమన్వయంగా సాగాలనే లక్ష్యంతో 'ఆంధ్రప్రదేశ్ సొసైటీ ఫర్ గ్రీనింగ్ అండ్ రీఫారెస్టేషన్ ఫర్ ఎకలాజికల్ ఎన్‌రిచ్‌మెంట్ (ఏపీ–గ్రీన్)' ఏర్పాటుకు చర్యలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ దార్శనికతకు అనుగుణంగా రాష్ట్రంలోని పచ్చదనం పెంపు కార్యక్రమాలన్నింటినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం దీని ప్రధాన ఉద్దేశం. 2047 నాటికి రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో 50 శాతం అటవీ, పచ్చదనం సాధించడమే ఏపీ–గ్రీన్ ప్రధాన లక్ష్యంగా నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 37.42 లక్షల హెక్టార్ల నోటిఫైడ్ అటవీ ప్రాంతం ఉండగా, ఇది రాష్ట్ర విస్తీర్ణంలో 22.96 శాతంగా ఉంది. ఏపీ–గ్రీన్ స్వయంప్రతిపత్తి, లాభాపేక్ష లేని సంస్థగా పనిచేయనుంది. అటవీ, వ్యవసాయం, ఉద్యానవనం, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, విద్య, పరిశ్రమలు, జలవనరులు, పట్టణ స్థానిక సంస్థలతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సీఎస్ఆర్ సంస్థలు, ప్రజలను భాగస్వాములను చేయనుంది.

మండల స్థాయి నుంచే మిషన్ మోడ్‌లో అమలు... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా మొక్కలు నాటడంతో పాటు ఫార్మ్ ఫారెస్ట్రీ, అగ్రో ఫారెస్ట్రీ, రహదారుల వెంట, కాలువల వెంట మొక్కలు నాటడం, షెల్టర్ బెల్టులు ఏర్పాటు చేయడం వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టనుంది. గనుల ప్రభావిత ప్రాంతాలు, బంజరు భూములు, క్షీణించిన భూములు, పర్యావరణపరంగా సున్నితమైన ప్రాంతాల పునరుద్ధరణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వనుంది. నాణ్యమైన మొక్కల ఉత్పత్తి, పంపిణీ కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నర్సరీల నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేయనుంది. రైతులు, స్వయం సహాయక సంఘాలు, విద్యాసంస్థలు, ప్రైవేటు సంస్థలను ఇందులో భాగస్వాములను చేయనున్నారు. వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే జాతులను శాస్త్రీయంగా ఎంపిక చేసి పెంచడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు గ్రామీణ ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించనున్నారు. మొక్కల పెంపకం, వాటి మనుగడ, పచ్చదనం విస్తరణను పర్యవేక్షించేందుకు జీఐఎస్, జియో ట్యాగింగ్, డిజిటల్ మానిటరింగ్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలను వినియోగించనున్నారు.

వివిధ మార్గాల్లో నిధుల సమీకరణ... ఏపీ–గ్రీన్ కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు, నాబార్డ్, సీఎస్ఆర్ నిధులు, కార్బన్ ఫైనాన్స్, కార్బన్ క్రెడిట్లు, గ్రీన్ బాండ్లు, జిల్లా మినరల్ ఫండ్, ఎకో టూరిజం ఆదాయాల ద్వారా నిధులు సమీకరించనున్నారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మార్గదర్శకత్వంలో, ఏపీ–గ్రీన్ ఛైర్మన్, ఎమ్మెల్సీ కొణిదెల నాగబాబు నాయకత్వంలో కార్యక్రమాలను మిషన్ మోడ్‌లో, నిధుల వినియోగం మరియు పచ్చదనం పెంపులో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ అమలు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు.

మైనింగ్ నిషేధిత జోన్‌గా పంచదార్ల కొండలు

- అక్కడి 2.153 హెక్టార్ల గ్రావెల్ లీజు రద్దు



అమరావతి: అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలంలోని పంచదార్ల కొండల్లో ఎటువంటి మైనింగ్ కార్యకలాపాలు నిర్వహించకుండా వాటిని మైనింగ్ నిషేధిత జోన్ (నో మైనింగ్ జోన్)గా ప్రకటిస్తూ ప్రభుత్వం గురువారం ఉత్తర్వు జారీచేసింది. ఆ కొండల్లో విజయ్‌కుమార్ నాయుడు పేరుతో ఈ ఏడాది మే నెలలో మంజూరు చేసిన 2.153 హెక్టార్ల గ్రావెల్ లీజును రద్దు చేసింది. ఆ లీజుదారుడు అనుమతుల కంటే అదనంగా 63,280 టన్నుల గ్రావెల్‌ను అక్రమంగా తవ్వి తరలించారు. లీజు హద్దులు దాటేసి మరో 1.39 లక్షల టన్నులు అక్రమంగా తవ్వేశారు. వీటన్నింటిపై పెద్దఎత్తున ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. ఈ కొండలు పంచదార్ల పుణ్యక్షేత్రం పరిధిలో ఉన్నాయంటూ.. స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేయడంతో వివిధ శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ ఉమ్మడి తనిఖీ జరిపించారు. గనుల శాఖ, భూగర్భ జల శాఖ, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, దేవాదాయ, పురావస్తు శాఖల అధికారులు, తహసీల్దార్.. ఆ ప్రాంతంలో తనిఖీలు చేసి నివేదిక ఇచ్చారు. దీంతో పంచదార్ల కొండల మతపరమైన, సాంస్కృతిక, పురావస్తు, పర్యావరణ, జలవనరులను పరిరక్షించే ఉద్దేశంతో వాటిని మైనింగ్ నిషేధిత ప్రాంతంగా ప్రకటించాలంటూ జులై 20న జరిగిన అనకాపల్లి జిల్లా సమీక్ష కమిటీ (డీఆర్‌సీ) సమావేశంలో తీర్మానం చేశారు. దీనిని పరిగణనలోకి తీసుకున్న ప్రభుత్వం పంచదార్ల కొండలను మైనింగ్ రహిత జోన్‌గా ప్రకటిస్తూ ఉత్తర్వు జారీచేసింది. ఆ ప్రాంతంలో సర్వే నంబరు ఒకటిలో విజయకుమార్ నాయుడుకు 2036 వరకు చెల్లుబాటు అయ్యేలా మంజూరుచేసిన గ్రావెల్ లీజును రద్దు చేసింది. ఈ మేరకు గనులశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి ముకేశ్‌కుమార్ మీనా ఉత్తర్వు జారీచేశారు.

ఎన్టీపీసీ కాలుష్యంపై పోరాటంలో ప్రజల కంటే ముందుంటా

- పిట్టవానిపాలెంలో యాష్ పౌండ్‌ను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు - కాలుష్య నివారణపై అన్ని పార్టీలతో త్వరలో సమీక్ష సమావేశం

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ఎన్టీపీసీ కాలుష్యంపై పోరాటంలో తాను ఎప్పుడూ ప్రజల కంటే ముందుంటానని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. జీవీఎంసీ 77వ వార్డు పిట్టవానిపాలెం సమీపంలోని సింహాద్రి ఎన్టీపీసీ యాష్ పౌండ్‌ను అధికారులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. కాలుష్య నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై రెండు, మూడు రోజుల్లో అన్ని పార్టీల నాయకులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. గత వారం, పది రోజులుగా గ్రామ యువత కాలుష్య సమస్యపై తనకు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారని, పత్రికల్లో వచ్చిన కథనాలను కూడా పరిశీలించిన అనంతరం యాష్ పౌండ్ ప్రాంతాన్ని సందర్శించినట్లు చెప్పారు. పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి పరిశ్రమలు అవసరమే అయినప్పటికీ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టి పరిశ్రమలకు సహకరించడం సాధ్యం కాదని రమేష్‌బాబు స్పష్టం చేశారు. కాలుష్య సమస్యపై పార్టీలకు అతీతంగా అందరూ ఐక్యంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. రెండు, మూడు రోజుల్లో కాలుష్య నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, కాలుష్య ప్రభావిత గ్రామాల్లో పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు చేపట్టాల్సిన పనులపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు కూడా ఎప్పటికప్పుడు తమ నిర్వహణ తీరును సమీక్షించుకోవాలని సూచించారు. లారీల ఓవర్‌లోడింగ్‌ను తగ్గించాలని, భారీ వాహనాల రాకపోకల కారణంగా దెబ్బతిన్న రహదారులకు ఎప్పటికప్పుడు మరమ్మతులు చేపట్టాలని కోరారు. ప్రజల నుంచి కాలుష్యం, రవాణా సమస్యలపై ఫిర్యాదులు రాకుండా సంబంధిత అధికారులు, పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెదగంట్యాడ మండల రెవెన్యూ అధికారి కమల, పరవాడ మండల రెవెన్యూ అధికారి రత్నం, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారి ముకుందరావు, ఎన్టీపీసీ అధికారులు ఏజీఎం రాజేష్ చావ్లా, హెచ్ఆర్ మహాపాత్ర, ఎస్‌హెచ్ కృష్ణ, సీనియర్ నాయకులు పంచకర్ల ప్రసాద్‌రావు, మాజీ కార్పొరేటర్ బుట్టా సూర్యకుమారి, వార్డు అధ్యక్షుడు కాకి బాబు, పాల అచ్చిల్లనాయుడు, నక్క శ్రీను, పరదేశి, రవిరాజు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బిగిడి రామగోవింద్, బొడ్డపు శ్రీనివాసరావు, నగిరెడ్డి చిన్నారావుతో పాటు 77వ వార్డు ఉమ్మడి ఎన్‌డీఏ మహాకూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

డిజిటల్ చెల్లింపులపై ఎండీఆర్ విధిస్తే ప్రతికూల ప్రభావాలే ఎక్కువ

దేశ ఆర్థిక లావాదేవీలను డిజిటల్ రూపంలోకి తీసుకువచ్చిన యూపీఐ వ్యవస్థ ఆర్థిక రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులకు దోహదపడింది. రియల్‌టైమ్ చెల్లింపుల పరంగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వ్యవస్థగా ఎదిగిన యూపీఐకి అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి (ఐఎంఎఫ్) సైతం గుర్తింపు ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో యూపీఐ లావాదేవీలపై రుసుములు విధించాలన్న ప్రతిపాదన చర్చనీయాంశంగా మారింది. 2016లో ప్రారంభమైన యూపీఐ ఫోన్ నంబర్లు, క్యూఆర్ కోడ్‌లు, మొబైల్ యాప్‌ల ద్వారా వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి, వ్యక్తి నుంచి వ్యాపారికి తక్షణ చెల్లింపులను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. 2016–17లో కేవలం రెండు కోట్లుగా ఉన్న యూపీఐ లావాదేవీలు 2025–26 నాటికి 24,162 కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వాటి విలువ రూ.314 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. తొలినాళ్లలో 44 బ్యాంకులు పాల్గొనగా, ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య 700 దాటింది. అంతర్జాతీయ కార్డు నెట్‌వర్క్‌ల మాదిరిగా వ్యాపారుల నుంచి వసూలు చేసే కమీషన్‌ను మర్చెంట్ డిస్కౌంట్ రేట్ (ఎండీఆర్) అంటారు. ప్రస్తుతం రూ.2,000కు మించిన వ్యక్తి–వ్యాపారి యూపీఐ లావాదేవీలపై ఎండీఆర్ విధించే అంశం చర్చకు వచ్చింది. అయితే యూపీఐపై రుసుములు విధించడం వల్ల డిజిటల్ చెల్లింపుల విస్తరణకు ఆటంకం కలిగే ప్రమాదం ఉందన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. నగదు వినియోగం తగ్గడం వల్ల నోట్ల ముద్రణ, నిల్వ, భద్రత, రవాణా, బీమా వంటి వ్యయాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అదే సమయంలో ప్రజల వద్ద ఉన్న నగదు బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి చేరడం వల్ల బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో రుణ వనరులు పెరిగి ఆర్థిక స్థిరత్వానికి దోహదపడుతుంది. యూపీఐపై ఎండీఆర్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో పోలిస్తే నగదు నిర్వహణ తగ్గడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల స్వల్పకాలిక ఆదాయం కోసం యూపీఐ లావాదేవీలపై రుసుములు విధించడం కంటే, దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక ప్రయోజనాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. యూపీఐ లావాదేవీలపై ఛార్జీలు విధిస్తే వ్యాపారులు వాటిని వ్యతిరేకించే అవకాశం ఉంది. రుసుములను తప్పించుకునేందుకు పెద్ద మొత్తాలను చిన్నచిన్న లావాదేవీలుగా విభజించే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. దీంతో లావాదేవీల సంఖ్య మరింత పెరిగి నెట్‌వర్క్‌పై అదనపు భారం పడే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు రుసుముల భారాన్ని వ్యాపారులు వస్తువుల ధరల పెంపు రూపంలో వినియోగదారులపైకి బదిలీ చేసే అవకాశమూ ఉంది. ఇది చివరకు సామాన్య ప్రజలపై అదనపు ఆర్థిక భారంగా మారవచ్చు. యూపీఐ వ్యవస్థ నిర్వహణకు అయ్యే వ్యయాన్ని ఎవరో ఒకరు భరించాల్సిందేనని ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ ఇటీవల పేర్కొన్నప్పటికీ, రుసుముల విధింపుపై నిర్ణయం తీసుకునే ముందు దాని దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను సమగ్రంగా పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రజల్లో విస్తృత ఆదరణ పొందిన యూపీఐని మరింత బలోపేతం చేయాలంటే, ప్రజలు–వ్యాపారులు–బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ ప్రయోజనాలను సమతుల్యం చేసే విధానమే అవసరం. తక్షణ ఆదాయం కంటే డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కలిగే దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలనే ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యంగా పరిగణించాలి.

మంగళగిరిలో రూ.18.55 కోట్లతో మోడల్ రైతుబజారు

- భూమిపూజ చేసిన మంత్రి నారా లోకేశ్

మంగళగిరి: రాష్ట్రంలో ఎక్కడాలేని విధంగా మంగళగిరిలో మోడల్ రైతుబజారు నిర్మాణానికి మంత్రి నారా లోకేశ్ శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రజలు, రైతుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మంగళగిరి నిడమర్రు రోడ్డులో అరబిందో ఫార్మా సీఎస్ఆర్ నిధులు రూ.18.55 కోట్లతో 5.90 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మించనున్న రైతుబజారుకు గురువారం ఉదయం ఆయన భూమిపూజ చేశారు. అనంతరం శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించి నిర్మాణానికి సంబంధించిన నమూనాలను పరిశీలించారు. నిర్దేశిత గడువు లోగా పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సౌకర్యాలు ఇలా..: పర్యావరణహిత రైతుబజారును 71,925 చదరపు అడుగుల్లో ఆధునిక సౌకర్యాలుండేలా నిర్మాణం చేపడుతున్నారు. దీనిలో హోల్‌సేల్, రిటైల్ కూరగాయల విక్రయశాలలు ఉంటాయి. రిటైల్ మార్కెట్లో కూరగాయల దుకాణాలు 102, పండ్లు, పూలు విక్రయించేందుకు 54, ఇతర వస్తువులు అమ్మేందుకు 60 దుకాణాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. హోల్‌సేల్ మార్కెట్లో కూరగాయలు దించేందుకు 18 ప్లాట్‌ఫాంలు, కూరగాయల విక్రయాలకు 23 దుకాణాలు ఏర్పాటు కానున్నాయి. కోల్డ్ స్టోరేజ్, వెజిటబుల్ వాష్ ఏరియా, అడ్మిన్, మెయింటెనెన్స్ ఏరియాతో పాటు క్యాంటీన్, మరుగుదొడ్లు, సరకులు తరలించే వాహనాలు, ద్విచక్ర, నాలుగు చక్రాల వాహనాల కోసం ప్రత్యేక పార్కింగ్ సౌకర్యం కల్పిస్తారు. కార్యక్రమంలో అరబిందో ఫార్మా ట్రస్ట్ ఉపాధ్యక్షుడు భీముడు, నగరపాలక కమిషనర్ అలీంబాషా, పద్మశాలి సంక్షేమ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ నందం అబద్ధయ్య, ఏపీఎంఎస్ఐడీసీ ఛైర్మన్ చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, తితిదే పాలకవర్గ సభ్యురాలు తమ్మిశెట్టి జానకీదేవి, తెదేపా పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు గుత్తికొండ ధనుంజయరావు, పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి పోతినేని శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఆర్ఏఎస్‌హెచ్ఏఎస్‌టీ 2.0 స్క్రీనింగ్‌పై అవగాహన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థుల్లో ప్రత్యేక విద్యా అవసరాలు, వైకల్య సంబంధిత లక్షణాలు, అభ్యసన సమస్యలను ప్రాథమిక స్థాయిలోనే గుర్తించేందుకు పీఆర్ఏఎస్‌హెచ్ఏఎస్‌టీ 2.0 స్క్రీనింగ్ కీలకమని సమగ్ర శిక్ష అధికారులు తెలిపారు. విద్యార్థులను సకాలంలో గుర్తించి వారికి అవసరమైన విద్యా, వైద్య, పునరావాస సహాయాన్ని అందించేందుకు ఈ స్క్రీనింగ్ ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. పీఆర్ఏఎస్‌హెచ్ఏఎస్‌టీ 2.0 అమలులో భాగంగా సమగ్ర శిక్ష కార్యాలయంలో ఏపీసీ డా. జె. చంద్రశేఖర్‌రావు, సమగ్ర విద్య సమన్వయకర్త, ఏఎస్ఓ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు, ఐఈఆర్‌పీలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యాప్‌లో నమోదు చేసుకోవడం, సంబంధిత శిక్షణ వీడియోలను వీక్షించడం, స్క్రీనింగ్ ప్రక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించడం తదితర అంశాలపై ఏపీసీ మార్గదర్శకత్వం అందించారు. శిక్షణ వీడియోలను వీక్షించి అవసరమైన అవగాహన పొందిన అనంతరం ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు, ఐఈఆర్‌పీలు తమ పరిధిలోని పాఠశాలల్లో స్క్రీనింగ్ ప్రక్రియను కొనసాగించాలని సూచించారు. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న విద్యార్థులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి, వారికి తగిన సహాయ సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులు తెలిపారు.

దువ్వాడ పోలీస్‌స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన సీపీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీస్ కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ దువ్వాడ పోలీస్‌స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్ పరిసరాలను, కార్యాలయాన్ని నిశితంగా పరిశీలించిన ఆయన పలు సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. స్టేషన్‌ను ఆనుకుని ఉన్న ఖాళీ ప్రాంతాల్లో వ్యర్థాలు వేయకుండా వాటిని శుభ్రం చేయించాలని, మరుగుదొడ్లను ఎల్లవేళలా పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. స్టేషన్‌లో ఎల్లప్పుడూ తగినంత సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలని, పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. అన్ని రిజిస్టర్లను ఎప్పటికప్పుడు నవీకరించి ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుల కోసం వచ్చే ప్రజలతో పోలీసులు మర్యాదగా వ్యవహరించాలని సీపీ సూచించారు. ఫిర్యాదుదారులను కూర్చోబెట్టి వారి సమస్యలను పూర్తిగా విని, పారదర్శకంగా విచారణ జరిపి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని తెలిపారు. రౌడీషీటర్లు, అనుమానితుల ప్రతి కదలికను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. గంజాయి రవాణా, విక్రయాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో ఒక్క గంజాయి విక్రేత కూడా ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. విధుల్లో ఎలాంటి అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడినా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యానికి తావులేకుండా బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సిబ్బందికి సూచించారు.

రూ.50 లక్షల విలువైన 38,379 అక్రమ మద్యం సీసాలు ధ్వంసం

మునగపాక, చైతన్యవారధి: అక్రమ మద్యం సరఫరా, నిల్వ, విక్రయాలపై అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు గత ఎన్నికల సమయంలో మునగపాక పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో స్వాధీనం చేసుకున్న రూ.50 లక్షల విలువైన 38,379 మద్యం సీసాలను గురువారం నిబంధనల ప్రకారం ధ్వంసం చేశారు. స్వాధీనం చేసుకున్న మద్యం సీసాలను మునగపాక సబ్‌స్టేషన్ ఎదురుగా ఉన్న లేఅవుట్‌లో అధికారుల సమక్షంలో పూర్తిగా ధ్వంసం చేశారు. అసిస్టెంట్ ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ ఈశ్వరరావు పర్యవేక్షణలో, యలమంచిలి సీఐ ఎస్. ధనుంజయరావు, మునగపాక ఎస్ఐ పి. ప్రసాదరావు ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లాలో అక్రమ మద్యం సరఫరా, నిల్వ, విక్రయాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని పోలీసులు హెచ్చరించారు. అక్రమ కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉంటే పోలీసులకు తెలియజేసి సహకరించాలని ప్రజలను కోరారు.

ఏఆర్టీ, సరోగసి కేంద్రాల్లో వైద్యాధికారుల తనిఖీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. పి. జగదీశ్వరరావు అధ్యక్షతన ఏఆర్టీ, సరోగసి బృందం గురువారం విశాఖపట్నంలోని పలు ఐవీఎఫ్ కేంద్రాలను తనిఖీ చేసింది. హెల్త్ సిటీలోని మేడ్సి హాస్పిటల్ అండ్ ఐవీఎఫ్ సెంటర్, సిరిపురంలోని శ్రీ విశ్వ ఫెర్టిలిటీ సెంటర్, సరోగసి కేంద్రం పునరుద్ధరణకు దరఖాస్తు చేసుకున్న వైజాగ్ ఐవీఎఫ్ సెంటర్‌ను బృందం పరిశీలించింది. ఈ సందర్భంగా ఆపరేషన్ థియేటర్, వార్డులు, స్కానింగ్ మెషిన్, ల్యాబ్ పరికరాలను తనిఖీ చేశారు. ఆయా కేంద్రాల్లో ఏఆర్టీ సేవల నిర్వహణకు అవసరమైన అనుమతులు ఉన్నాయా లేదా, వైద్యులు, సిబ్బంది విద్యార్హతలు, ల్యాబ్ పరికరాల నిర్వహణ తదితర అంశాలను పరిశీలించి నిర్వాహకులకు పలు సూచనలు చేశారు. సంతాన సాఫల్య చికిత్సలు పేదలకు కూడా అందుబాటులో ఉండేలా ఫీజులను తగ్గించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి కోరారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా కేంద్రాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. తనిఖీ బృందంలో గైనకాలజిస్ట్ డా. విద్యారమ, రేడియాలజిస్ట్ డా. సుష్మ, మానిటరింగ్ కన్సల్టెంట్ కె. శివాజీ, డీపీఎంఓ డా. బి. ఉమావతి, డెమో బి. నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

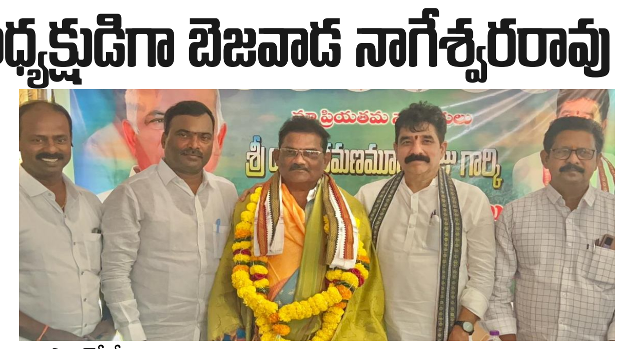
జీవీఎంసీ ఎన్నికల వ్యూహంపై కాంగ్రెస్ కమిటీ భేటీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ నగరపాలక సంస్థ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై కాంగ్రెస్ జిల్లా కమిటీ సమావేశమైంది. పార్టీ కార్యాలయంలో ఏపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు వేగి వెంకటేష్ ఆధ్వర్యంలో డీసీసీ అధ్యక్షుడు అడ్డాల వెంకట వర్మ అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల అభిప్రాయాలను నేతలు తెలుసుకున్నారు. రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో మహిళలు, యువతకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని, మహిళలకు 33 శాతం టికెట్లు కేటాయిస్తామని నాయకులు తెలిపారు. ఏపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు వేగి వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ.. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీ కరణకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం, విభజన హామీల అమలు, డ్రగ్స్ రహిత విశాఖ, పారిశుద్ధ్యం, నగర అభివృద్ధి, యువత కోసం స్టార్టప్ కేంద్రాల ఏర్పాటు వంటి అంశాలతో కాంగ్రెస్ ఎన్నికలకు వెళుతుందని తెలిపారు. యూత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎల్. రామారావు మాట్లాడుతూ యువతకు అత్యధికంగా పార్టీ టికెట్లు కేటాయిస్తామని అన్నారు. ఉపాధి అవకాశాలు లేక విశాఖ యువత ఇతర రాష్ట్రాలకు వలస వెళ్తోందని, కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేశామని చెబుతున్నా యువతకు తగిన ఉపాధి అవకాశాలు లభించడం లేదని విమర్శించారు. జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో యువత కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులుగా విజయం సాధించి కౌన్సిల్‌లో ప్రజా సమస్యలపై గళం విప్పుతారని అన్నారు. డీసీసీ అధ్యక్షుడు అడ్డాల వెంకట వర్మ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్న సమయంలో విశాఖ నగరం ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందని, ఆ తర్వాత వచ్చిన ప్రభుత్వాలు నగర అభివృద్ధికి తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని అన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి గౌతమ్, రాష్ట్ర మాజీ అధికార ప్రతినిధి సోడాదశి సుధాకర్, మాజీ నగర అధ్యక్షుడు పిరిడి భగత్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆనంద్, విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి ప్రియాంక దండి, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి కేవీ సూర్యనారాయణ, భీమిలి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి రామకృష్ణ, ప్రచార కమిటీ కార్యదర్శి సంతోష్, కస్తూరి వెంకటరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రైనేజీ కాలువలను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే విజయ్‌కుమార్

మునగపాక, చైతన్యవారధి: ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం మునగపాక మండలం తోటాడ గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని డ్రైనేజీ కాలువలను పరిశీలించి పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాలువల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తాచెదారం, వ్యర్థాలను వెంటనే తొలగించాలని గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిని ఆదేశించారు. కాలువలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచి పారిశుద్ధ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా డ్రైనేజీ వ్యవస్థను నిరంతరం పర్యవేక్షించి, అవసరమైన పనులను వెంటనే చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది, స్థానిక కూటమి నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఎలమంచిలి పట్టణ వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడిగా బెజవాడ నాగేశ్వరరావు



ఎలమంచిలి, చైతన్యవారధి: ఎలమంచిలి పట్టణ వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడిగా బెజవాడ నాగేశ్వరరావును నియమించారు. ఈ సందర్భంగా ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బొడ్డెడ ప్రసాద్ ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి అభినందించారు. బెజవాడ నాగేశ్వరరావు గతంలో రెండుసార్లు ఎలమంచిలి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా, ఎలమంచిలి మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన అనుభవం, నాయకత్వ సామర్థ్యం ఉన్న ఆయనకు పట్టణ పార్టీ అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించడంపై నాయకులు, కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కరణం ధర్మశ్రీ మాట్లాడుతూ నాగేశ్వరరావుకు ఎంతో రాజకీయ అనుభవం ఉందని, పార్టీకి అండగా ఉంటూ నిరంతరం శ్రమించిన నాయకుడని అన్నారు. పార్టీ కోసం కష్టపడే ప్రతి కార్యకర్త, నాయకుడి సేవలను వైఎస్సార్‌సీపీ గుర్తించి తగిన గౌరవం, బాధ్యతలు కల్పిస్తుందని తెలిపారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన వారి కష్టం వృథా కాదని, ప్రతి కార్యకర్త మరింత ఉత్సాహంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ, రాష్ట్ర ఎస్ఈసీ సభ్యుడు బోదేపు గోవిందు, రాష్ట్ర పంచాయతీ విభాగం కార్యదర్శి ఎర్రయ్య దొర, ఎలమంచిలి రూరల్ పార్టీ అధ్యక్షుడు త్రినాథ్, కౌన్సిలర్ గుప్తా, సీనియర్ నాయకులు, కౌన్సిలర్లు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

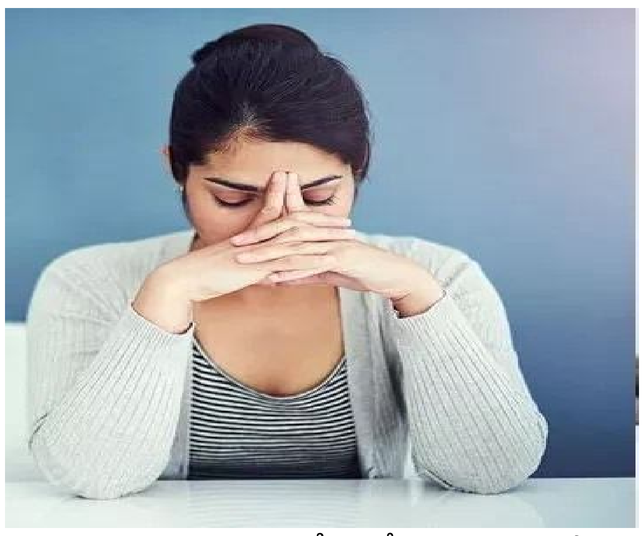
ప్రత్యేక పాఠశాల విద్యార్థులకు ముందుగానే రాఖీలు కట్టిన సిరమ్మ

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: విజయనగరం పేర్లవారి వీధిలోని వినికిడి, మాట్లాడలేని విద్యార్థుల పాఠశాలలో రాఖీ పౌర్ణమి వేడుకలను ముందుగానే నిర్వహించారు. ఉమ్మడి విజయనగరం జిల్లా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, భీమిలి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మజ్జి శ్రీనివాసరావు (చిన్న శ్రీను) కుమార్తె, చిన్న శ్రీను సోల్జర్స్ అధ్యక్షురాలు సిరమ్మ పాఠశాలకు వెళ్లి విద్యార్థులకు రాఖీలు కట్టి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. ప్రతి ఏడాది మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా విద్యార్థులతో కలిసి రాఖీ పండుగను నిర్వహించారు. విద్యార్థులు సిరమ్మకు రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో ఆమె ఆత్మీయంగా మమేకమయ్యారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక ముఖ్య నాయకులు, చిన్న శ్రీను సోల్జర్స్ ఉపాధ్యక్షుడు తోట వాసు, సంస్థ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్తీ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్‌షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్ ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్‌షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సెఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?



బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ టెన్షన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్‌లైన్‌లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైక్లింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆనందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు. స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్లతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళ్తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్సు అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విన్సు గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను ఆవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉందట. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత్ మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర మహర్షి, తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత్ రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుర్రెను పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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

మహిళలు - సంతానం

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

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావద్దని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వినాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.

శ్రమలో సౌకర్యం

సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఎలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్‌గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రౌసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జీలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు.దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు.హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట.దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్ఫ్లుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

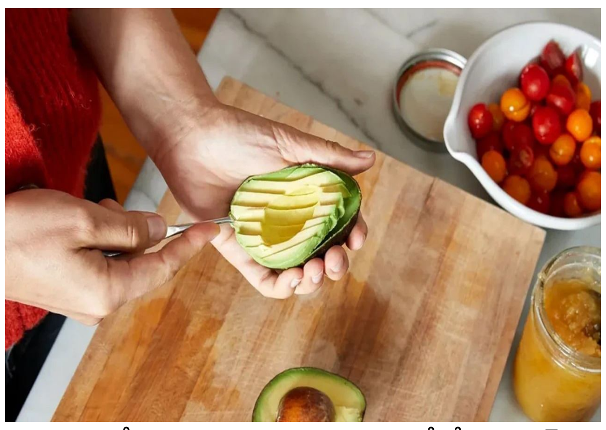
భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కపుల్స్ ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్‌కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్‌లో కూడా డాక్టర్స్‌ను నార్మల్ డెలవరీ టిప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టిప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్ది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టిప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారుగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాప్పీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్‌పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది.మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

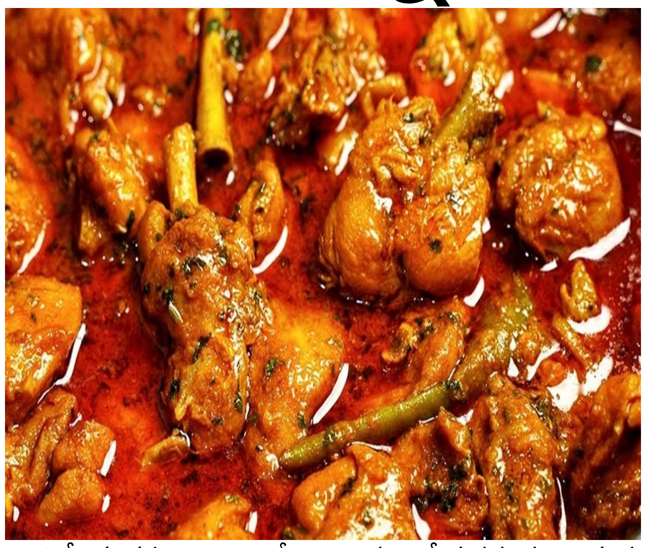
బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్‌కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిన కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్‌టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్‌లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్‌కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో పనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

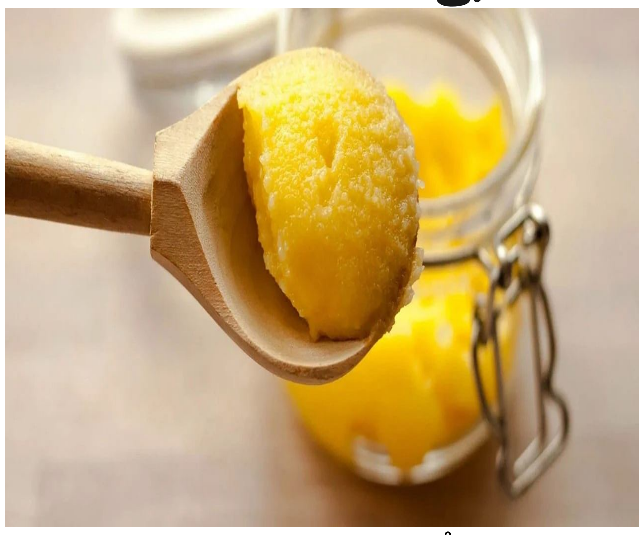
ఏడాది పొడవునా మార్కెట్‌లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?



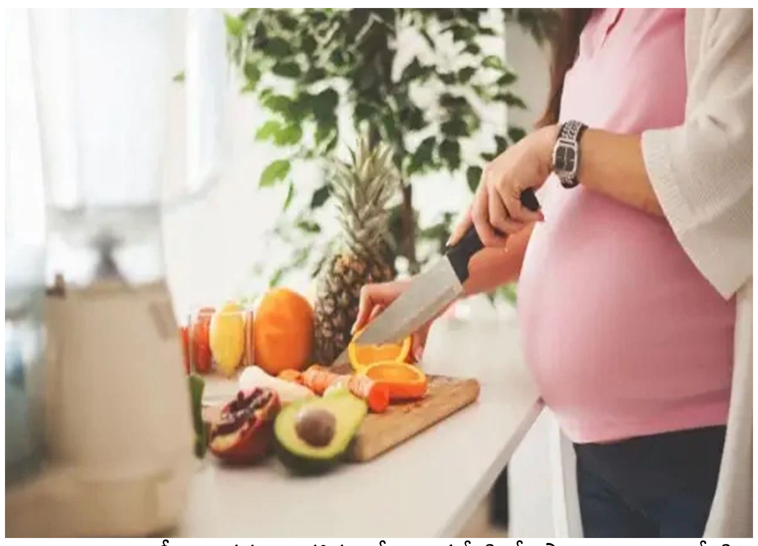
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ల ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %ఔనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూ×ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూ×ఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త ఆవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్లీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..



గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశు వు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్‌తో సహ అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్‌గా తినండి.

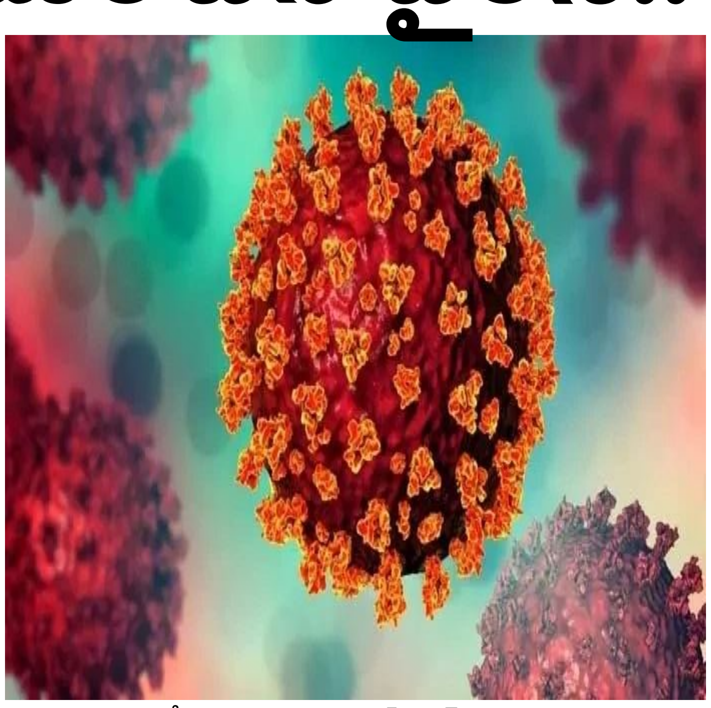
అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లల్లో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఇదేదో స్మాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లల్లో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ల లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వస్తాయి.అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా నరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లల్లో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్‌గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లల్లో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్ప దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్పదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్ప యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్యాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్ప దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్లాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..



ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్శిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్తుంది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రొటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహ ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, చైనీస్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

విజయవంతంగా ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం

- వడ్లపూడి సీతారామలింగేశ్వరాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు - ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - బొండా యల్లాజీరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వడ్లపూడి శ్రీ సీతారామలింగేశ్వరాలయంలో రాయలచెరువు రాయల్స్ వాకర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో "నమో యోగాన్యాస్" పేరుతో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం 400 రోజులు విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, అనంతరం అమృతాహారం, స్వీట్లు పంపిణీ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బొండా యల్లాజీరావు మాట్లాడుతూ.. గత ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా తాత్కాలికంగా ప్రారంభించిన ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం సభ్యుల పట్టుదల, అంకితభావంతో నిరంతరాయంగా 400వ రోజుకు చేరుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ప్రముఖ యోగా గురువులు గంధం లావణ్య, భాస్కర్ చేతుల మీదుగా శిబిరం ప్రారంభమైందని, అనంతరం యోగా గురువులు ఉగ్రసేనరావు, శ్రీనివాస్, రాజేంద్రప్రసాద్, వెంకటరమణ, అప్పన్న, రామచంద్రదాస్, మహేష్, శంకర్ గురూజీల సహకారం ఎంతో ఉందని తెలిపారు. ఆలయ కమిటీ సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలతో శిబిరం విజయవంతంగా కొనసాగుతోందన్నారు. యోగ గురువులు రామచంద్రదాస్, మహేష్, వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ.. యల్లాజీరావు సంకల్పం, అంకితభావంతోనే ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం నిరంతరాయంగా కొనసాగుతోందన్నారు. యోగ సాధన ద్వారా తమ ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కారమవుతున్నాయని పలువురు సాధకులు చెబుతుండటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. కాలనీ ప్రజలందరూ ఈ ఉచిత శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు కర్రి కృష్ణ, సంద్రాన రాజేష్, మాటూరి రాము, గోకాడ భాస్కర్, షాలిని, నిషిత, లిఖిత, దీక్షిత, లోహిత, తేజశ్రీ, నాగేశ్వరరావు, ప్రసాద్, ముత్యాలరావుతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో యోగా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

డ్రైవర్‌పై దాడి.. బలవంతపు వసూళ్ల కేసులో నిందితుడి అరెస్ట్

- సీసీటీవీ, వీడియో ఆధారాలతో నిందితుడి గుర్తింపు

మల్కాపురం, చైతన్యవారధి: ట్రక్ డ్రైవర్‌ను అక్రమంగా నిర్బంధించి దాడి చేసి నగదు బలవంతంగా వసూలు చేసిన కేసులో ప్రధాన నిందితుడిని మల్కాపురం పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. క్రైమ్ నెం.148/2026 కేసులో కరినేని శ్రీను (40)ను ఈ నెల 26న అరెస్ట్ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ నెల 20న మారుతి సర్కిల్ సమీపంలో జరిగిన ఈ ఘటనకు సంబంధించి మధ్యప్రదేశ్‌కు చెందిన ట్రక్ డ్రైవర్ భీరోలాల్ సాహు (25) పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. మాంగనీస్ లోడ్‌తో విశాఖపట్నానికి వస్తుండగా ముగ్గురు వ్యక్తులు వెండి రంగు కారులో వచ్చి ట్రక్‌ను అడ్డగించి వాహన పత్రాలు కోరినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఐడీ కార్డులు చూపించాలని కోరిన సమయంలో ప్రధాన నిందితుడు ట్రక్‌లోకి ఎక్కి తనపై దాడి చేసి, గొంతు నులిమి, ముఖంపై గాయపరిచి, తన వద్ద ఉన్న రూ.10 వేల నగదును బలవంతంగా తీసుకున్నట్లు బాధితుడు ఫిర్యాదులో తెలిపారు. ఘటనకు సంబంధించిన సీసీటీవీ ఫుటేజీలు, వీడియో ఆధారాలు, బాధితుడి వాంగ్మూలాన్ని పరిశీలించిన పోలీసులు ప్రధాన నిందితుడిని గుర్తించి అరెస్ట్ చేశారు. మల్కాపురం సీఐ ఈ. నరసింహారావు పర్యవేక్షణలో ఎస్ఐ అప్పలనాయుడు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. శీలించిన పోలీసులు ప్రధాన నిందితుడిని గుర్తించి అరెస్ట్ చేశారు. మల్కాపురం సీఐ ఈ. నరసింహారావు పర్యవేక్షణలో ఎస్ఐ అప్పలనాయుడు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

బీసీలకు కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దపీట

- బీసీలకు చట్టసభల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన సీఎం చంద్రబాబు - టీడీపీ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం పుట్టిన పార్టీ తెలుగుదేశం అని టీడీపీ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం బీసీలకు పెద్దపీట వేస్తూ వారి సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. విశాఖ జిల్లా టీడీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్వర్గీయ ఎన్‌టీఆర్ బీసీలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు కూడా బీసీలకు రాజకీయంగా సముచిత ప్రాధాన్యత కల్పిస్తున్నారని తెలిపారు. చట్టసభల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీలు అణచివేతకు గురయ్యారని, అనేక దాడులను ఎదుర్కొన్నారని ఆరోపించారు. బీసీలకు రక్షణ కల్పించేందుకు సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక చట్టాన్ని తీసుకువచ్చారని తెలిపారు. బీసీలకు కూటమి ప్రభుత్వం సంపూర్ణ న్యాయం చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు. వైసీపీ పాలనపై బీసీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ల విమర్శలు... సమావేశంలో పాల్గొన్న వివిధ బీసీ కుల కార్పొరేషన్ల డైరెక్టర్లు మాట్లాడుతూ.. గత ఐదేళ్లలో వైసీపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అధోగతిపాలు చేసిందని విమర్శించారు. బీసీలపై వైసీపీ అధినేత జగన్ విషప్రచారం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో సుమారు 300 మంది బీసీలు హత్యలకు గురయ్యారని, 75 వేల మందిపై అన్యాయంగా ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదు చేశారని వారు ఆరోపించారు. బీసీ ప్రజాప్రతినిధులకు కూడా గత ప్రభుత్వంలో తగిన గౌరవం ఇవ్వలేదన్నారు. తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి ప్రకటనలు చేస్తూ జగన్ బీసీలపై ప్రేమను ఒలకబోస్తున్నారని విమర్శించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీ రిజర్వేషన్లను 24.34 శాతానికి తగ్గించి బీసీలకు అన్యాయం చేశారని ఆరోపించారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం బీసీలకు చట్టసభల్లో రిజర్వేషన్ కల్పించడంతో పాటు అన్ని బీసీ కులాలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ కులాలన్నీ కూటమి వెంటే ఉంటాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో టీడీపీ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణతో పాటు వివిధ బీసీ కార్పొరేషన్ల డైరెక్టర్లు సీహెచ్ రామ్మోహన్, దాసరి శ్రీనివాస్, తమ్మిన విజయ్‌కుమార్, అనుసూరి మధుసూదన్‌రావు, సీఎం రమణ, అంగ కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోదరభావానికి ప్రతీకగా బ్రహ్మకుమారీస్ రక్షాబంధన్ వేడుకలు

సేవాభావాన్ని అలవర్చుకోవాలి - సీపీ శంకబ్రత బాగ్చీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆధ్యాత్మిక భక్తిభావం, సేవా సంకల్పాలకు భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రతీకగా నిలుస్తాయని పలువురు ప్రముఖులు కొనియాడారు. ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీస్ ఈశ్వరీయ విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో రక్షాబంధన్ వేడుకలు డాబా గార్డెన్స్‌లోని వైజాగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫోరం ప్రెస్‌క్లబ్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంకబ్రత బాగ్చీ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రక్షాబంధన్ పర్వదినం సోదరభావానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ సేవాభావాన్ని అలవర్చుకుని, తమ పరిధిలో ఇతరులకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని సూచించారు. ఆధ్యాత్మిక భావాలను పెంపొందించుకుంటూ చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని సీపీ పిలుపునిచ్చారు. మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో మంచి జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలని, సమాజ ప్రగతిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. గత కొన్నేళ్లుగా బ్రహ్మకుమారీస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రక్షాబంధన్ వేడుకల్లో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. వీఎంఆర్‌డీఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్, కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు, సినీ నటుడు ప్రసన్నకుమార్, కల్నల్ భద్రయ్య, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు తదితరులు గౌరవ అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పవిత్రమైన రక్షాబంధన్ వేడుకల్లో పాల్గొనడం శుభపరిణామమన్నారు. పురాణ ఇతిహాసాల ప్రకారం సోదరీమణులు తమ సోదరులకు రక్ష కట్టి వారి ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధి చెందాలని ప్రార్థించడం ఈ పండుగ ప్రత్యేకత అని తెలిపారు. దేశ, విదేశాల్లో ఉన్న సోదరులకు సైతం రక్షాబంధన్ ఆశీస్సులు అందించడం భారతీయ సంప్రదాయంలోని విశిష్ట అంశమన్నారు. సృష్టిలో సోదరభావాన్ని మించిన బంధం లేదని, భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రపంచంలోని అనేక దేశాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. త్వరలో 'మిస్ పోలీస్' సినిమా... ప్రముఖ సినీ నటుడు ప్రసన్నకుమార్ మాట్లాడుతూ త్వరలో 'మిస్ పోలీస్' పేరుతో సినిమా నిర్మించనున్నట్లు తెలిపారు. సమాజానికి పోలీసులు అందిస్తున్న సేవలను ఈ చిత్రంలో ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ప్రజలకు తెలియజేసే ప్రయత్నం చేస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమ నిర్వాహకురాలు బీకే రామేశ్వరి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏడాది రక్షాబంధన్ పర్వదినాన్ని జర్నలిస్టుల మధ్య నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ఏడాది కూడా వందలాది మంది జర్నలిస్టులకు రక్ష కట్టి భగవంతుడి ఆశీస్సులు అందిస్తున్నామన్నారు. తాము కడుతున్నది సాధారణ రక్ష కాదని, పరమశివుడు తమ ద్వారా కట్టిస్తున్న పవిత్ర రక్షాబంధనమని పేర్కొన్నారు. సీనియర్ పాత్రికేయులు ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్, డాక్టర్ జోషి తదితరులు బ్రహ్మకుమారీస్ సంస్థ అందిస్తున్న ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక సేవలను అభినందించారు. అనంతరం బ్రహ్మకుమారీస్ ప్రతినిధులు జర్నలిస్టులందరికీ రక్ష కట్టి, మిఠాయిలు తినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు, బ్రహ్మకుమారీస్ ప్రతినిధులు, జర్నలిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 31లోగా దరఖాస్తు చేసుకోండి.. ఓటు హక్కును కాపాడుకోండి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: దేశ భవిష్యత్తు ఓటు హక్కుతోనే సాధ్యమని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు, 87వ వార్డు ఇన్‌చార్జి కోమటి శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ-2026లో భాగంగా ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా విడుదలైన నేపథ్యంలో ప్రతి ఓటరూ తమ పేరు, వివరాలను పరిశీలించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. పేరు లేకపోయినా, వివరాల్లో తప్పులు ఉన్నా, చిరునామా మారినా లేదా కొత్తగా ఓటరుగా నమోదు కావాల్సి ఉన్నా ఆగస్టు 31లోగా సంబంధిత దరఖాస్తులు, అభ్యంతరాలు సమర్పించుకోవాలని కోరారు. 2026 జూలై 1 నాటికి 18 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసిన అర్హులైన యువతీ యువకులు ఫారం-6 ద్వారా కొత్తగా ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవచ్చన్నారు. ఇప్పటికే ఓటు హక్కు ఉన్నవారు పేరు, వయస్సు, చిరునామా, ఫొటో, పోలింగ్ కేంద్రం తదితర వివరాల్లో మార్పులు, తప్పులు ఉంటే ఫారం-8 ద్వారా సవరణలు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఓటర్ల జాబితాలో అనర్హుల పేరు ఉన్నట్లు భావిస్తే ఫారం-7 ద్వారా అభ్యంతరం తెలియజేయవచ్చన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకునే వారు ఫొటో, పదో తరగతి ధ్రువపత్రం, ఆధార్ కార్డు లేదా విద్యుత్ బిల్లు వంటి అవసరమైన పత్రాలతో 87వ వార్డు వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించాలని కోమటి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఆగస్టు 31 వరకు చరవాణి నంబర్ 88978 30451లో అందుబాటులో ఉంటామని చెప్పారు. "దేశ భవిష్యత్తు ప్రతి ఓటరుపైనే ఆధారపడి ఉంది. ఓటర్ల జాబితాలో మీ పేరు ఉందో లేదో ఇప్పుడే పరిశీలించుకోండి. పేరు లేకపోతే లేదా వివరాల్లో తప్పులు ఉంటే ఆగస్టు 31లోగా దరఖాస్తు చేసుకోండి. ఓటు హక్కు మన హక్కు మాత్రమే కాదు.. ప్రజాస్వామ్యంలో మన బాధ్యత కూడా" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

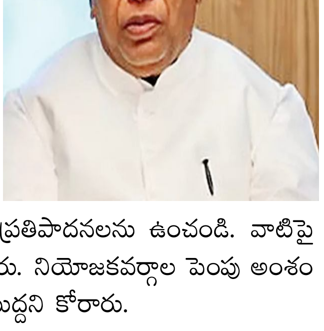
నిరుద్యోగులకు వరం మెగా జాబ్ మేళా

- 100కు పైగా కంపెనీల భాగస్వామ్యం.. 3,000కు పైగా ఆఫర్ లెటర్లు - యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - నల్లూరు సూర్యనారాయణ

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో భారీ స్థాయిలో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు 86వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షుడు నల్లూరు సూర్యనారాయణ తెలిపారు. ఈ మేరకు 86వ వార్డు టీడీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 29న శ్రీనగర్‌లోని టీఎస్ఆర్‌టీపీ కళాశాల మైదానంలో ఉదయం 9 గంటల నుంచి మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. 100కు పైగా ప్రముఖ కంపెనీలు పాల్గొని, వివిధ రంగాల్లో అర్హత కలిగిన యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనున్నాయని చెప్పారు. జాబ్ మేళా ద్వారా 3,000కు పైగా ఆఫర్ లెటర్లు అందించేలా ఉద్యోగ అవకాశాలను కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న నిరుద్యోగ యువతకు ఇది చక్కటి అవకాశమన్నారు. 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్, డిగ్రీ, డిప్లొమా, ఐటీఐతో పాటు ఇతర విద్యార్హతలు కలిగిన అభ్యర్థులు తమ అర్హతలకు అనుగుణంగా ఉద్యోగ అవకాశాలను పరిశీలించి ఇంటర్వ్యూలకు హాజరు కావాలని సూచించారు. యువతకు ఉపాధి కల్పించడం, వారి భవిష్యత్తుకు భరోసా కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఈ మెగా జాబ్ మేళాను నిర్వహిస్తున్నామని నల్లూరు సూర్యనారాయణ తెలిపారు. నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో వార్డు క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జి వేగుంట శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి జగదీశ్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ రమేష్, గాజువాక తెలుగు యువత అధ్యక్షుడు గణపతి, బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు సుబ్బయ్య, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు నాగార్జున, వెంకటేష్, బూత్ కన్వీనర్ గోవింద్ ప్రధాన్, వార్డు తెలుగు యువత సభ్యుడు అప్పలస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

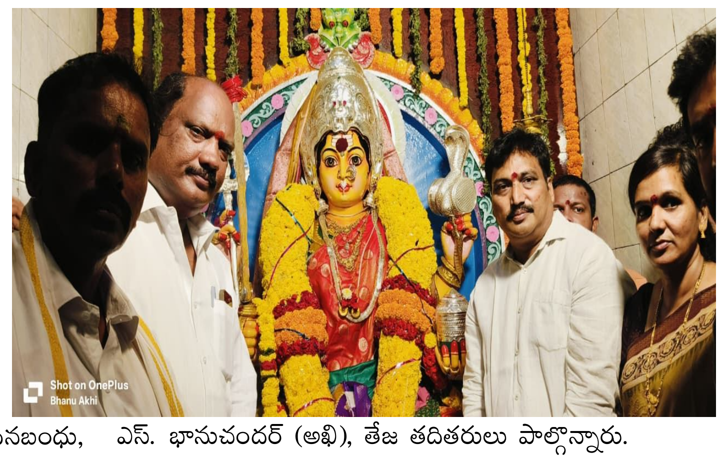
నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై మీ ప్రణాళిక బహిర్గతం చేయండి

- ప్రధానికి ఖర్గే లేఖ



దిల్లీ: లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటుచేసి ప్రభుత్వ ప్రణాళిక ఏమిటనేది పంచుకోవాలని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ప్రధాని నరేంద్రమోదీని కోరారు. లోక్‌సభ స్థానాల సంఖ్యను ఇప్పుడున్న 543కే మరో పాతికేళ్లపాటు పరిమితం చేయాలన్నారు. రాష్ట్రాలవారీగా స్థానాల సంఖ్యను అప్పటివరకు ఇలాగే ఉంచాలని, 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికల నుంచి 33% మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలు చేసే బిల్లును ప్రవేశపెట్టాలని ప్రధానికి లేఖ రాశారు. "డీలిమిటేషన్ బిల్లుకోసం ప్రత్యేకంగా పార్లమెంటు సమావేశాలు ఏర్పాటుచేసే అవకాశం ఉందని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్‌రిజిజు బుధవారం రాత్రి ఓ ఇంటర్వ్యూలో ప్రకటించారు. వర్షాకాల సమావేశాలు ప్రొరోగ్ చేయకుండా సుదీర్ఘంగా జాప్యం చేయడానికి బహుశా ఇదే కారణమేమోనని అనిపిస్తోంది. మీరు ఒకవేళ బిల్లు తేవాలనుకుంటే అందరిముందు ప్రతిపాదనలను ఉంచండి. వాటిపై అధ్యయనం చేసి స్పందించడానికి పార్టీలకు, రాష్ట్రాలకు తగిన సమయం ఇవ్వండి" అని దీనిలో కోరారు. నియోజకవర్గాల పెంపు అంశం దేశానికి చాలా ముఖ్యమైంది కాబట్టి ఏప్రిల్ తరహాలో మాత్రం బలవంతంగా మరో ప్రయత్నం చేయొద్దని కోరారు.

శ్రీ మరిడిమాంబ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మళ్ల సురేంద్ర



అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని కోట్నీ వీధి, గవరపాలెంలో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న శ్రీ మరిడిమాంబ అమ్మవారి మహోత్సవాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, 83వ డివిజన్ టీడీపీ ఇన్‌చార్జ్ బొద్ధపు ప్రసాద్ దంపతులు పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు మళ్ల సురేంద్ర, బొద్ధపు ప్రసాద్ దంపతులకు అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాలతో పాటు చిత్రపటాన్ని అందజేసి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోట్నీ రామకృష్ణ, తలారి ప్రసాద్, షేక్ రియాజ్, కర్రి సుబ్రహ్మణ్యం, దీనబంధు, ఎస్. భానుచందర్ (అఖి), తేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మడ వృక్షాలకు మహా రాఖీలు కడదాం రండి

- అరుదైన జీవావరణ వ్యవస్థను కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత - మన తీరంలో మనమే వనాలు పెంచుదాం: డీఎఫ్ఓ ఎన్. రామచంద్రరావు

కాకినాడ, చైతన్యవారధి: మడ వృక్షాలకు మహా రాఖీలు కట్టి వాటిని సంరక్షించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కోరింగ అభయారణ్యానికి తరలిరావాలని కాకినాడ జిల్లా అటవీశాఖ అధికారి ఎన్. రామచంద్రరావు పిలుపునిచ్చారు. కోరింగ అభయారణ్యంలో గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్‌జీవో ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులతో విత్తనాల రాఖీల తయారీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎఫ్ఓ మాట్లాడుతూ శుక్రవారం రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా కోరింగ అభయారణ్యంలో వృక్షాబంధన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. మడ వృక్షాలు అరుదైన జీవావరణ వ్యవస్థకు ప్రతీకలని, వాటిని పరిరక్షించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతని అన్నారు. 'మన తీరంలో మనమే వనాలు పెంచుదాం' అని పిలుపునిచ్చారు. మహా వృక్షాలకు వృక్షాబంధన్ ద్వారా రక్షణ కల్పించే కార్యక్రమాన్ని సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలని కోరారు. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్‌జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జేవీ రత్నం మాట్లాడుతూ 2000 సంవత్సరం నుంచి దేశీయ విత్తనాలతో రాఖీలను విద్యార్థులతో తయారు చేయడం ప్రారంభించామని తెలిపారు. రాఖీ పౌర్ణమికి నెల రోజుల ముందుగానే వివిధ విద్యాసంస్థలతో కలిసి విత్తనాల రాఖీల తయారీ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. విశాఖ మహానగరంలో ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకే కాకుండా దేశవ్యాప్తంగా ప్రభావం చూపిందన్నారు. 2008లో విశాఖ రైల్వే స్టేషన్‌కు సమీపంలోని మహా మర్రి వృక్షాన్ని రహదారి విస్తరణలో తొలగించకుండా పలువురు విశాఖ వాసుల సహకారంతో కాపాడినట్లు తెలిపారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏడాది వృక్షాబంధన్, రక్షాబంధన్ కార్యక్రమాలను విద్యార్థులు, నగరవాసులు, ఇంటివద్ద కూరగాయలు పండించుకునే వారితో నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో అటవీశాఖ రేంజర్ వరప్రసాద్, సెక్షన్ ఆఫీసర్ సిద్ధార్థ, బీట్ ఆఫీసర్ మహేష్, బీఆర్ అంబేద్కర్ గురుకులం విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు కేపీఎంఎల్ లత, విద్యాంజలి విద్యాసంస్థల విద్యార్థులు, ఎకో ప్లాంట్ ప్రతినిధి రామారావు, సామాజికవేత్త శ్రీనివాస్, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్‌జీవో సమన్వయకర్త జె. రాజేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీహరిపురంలో జీవీఎంసీ అధికారుల ఆకస్మిక తనిఖీలు

- కుళ్లిన మాంసం, పాడైన ఆహార పదార్థాలు, నిషేధిత ప్లాస్టిక్ గుర్తింపు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 58వ వార్డు శ్రీహరిపురం పరిధిలోని పలు దుకాణాల్లో వెస్ట్ జోన్ ప్రజారోగ్యశాఖ అధికారులు ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ప్రజారోగ్యశాఖ సహాయ వైద్యాధికారి హర్షసుదర్శన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ తనిఖీల్లో పలు ఉల్లంఘనలు గుర్తించి సంబంధిత వ్యాపారులపై చర్యలు తీసుకున్నారు. తనిఖీల్లో భాగంగా పలు చికెన్ షాపుల్లో కుళ్లిపోయిన మాంసాన్ని విక్రయిస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అలాగే పలు రెస్టారెంట్లు, స్వీట్ షాపులు, కర్రీ పాయింట్లలో పాడైపోయిన ఆహార పదార్థాలను గుర్తించారు. నిషేధిత ప్లాస్టిక్ వినియోగిస్తున్న వ్యాపారులపై కూడా అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. అదేవిధంగా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న పలు స్క్రాప్ దుకాణాలను అధికారులు తనిఖీ చేసి ఉల్లంఘనలను గుర్తించారు. పాన్ షాపుల్లో విచ్చలవిడిగా విక్రయిస్తున్న నిషేధిత గుట్కా, పొగాకు ఉత్పత్తులతో పాటు ప్లాస్టిక్ వస్తువులను గుర్తించి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రజారోగ్యానికి హానికరంగా వ్యవహరిస్తున్న వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. తనిఖీల్లో భాగంగా నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన దుకాణాలపై రూ.లక్షకు పైగా జరిమానాలు విధించడంతో పాటు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న కొన్ని దుకాణాల ట్రేడ్ లైసెన్సులను రద్దు చేయాలని అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా నగరంలోని ఆహార విక్రయ కేంద్రాలు, దుకాణాల్లో తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని అధికారులు తెలిపారు. వ్యాపారులు నాణ్యతా ప్రమాణాలు, పరిశుభ్రత, ప్లాస్టిక్ నిషేధం, ట్రేడ్ లైసెన్స్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు.

పెనుకొండ అభివృద్ధికి రూ.17.5 కోట్లు

- ప్రజల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని పరిష్కరించాలి - మంత్రి సవిత - మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధిపై సమీక్ష

పెనుకొండ, చైతన్యవారధి: పెనుకొండ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని అన్ని వార్డుల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ, చేనేత జౌళి శాఖల మంత్రి సవిత తెలిపారు. పెనుకొండ క్యాంపు కార్యాలయంలో మున్సిపల్ నాయకులు, సంబంధిత అధికారులతో మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి పనులపై ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి వార్డులో విస్తృతంగా పర్యటించి ప్రజల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. డ్రైనేజీలు, సీసీ రోడ్ల పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయడంతో పాటు అవసరమైన ప్రాంతాల్లో అదనపు మౌలిక వసతులు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మున్సిపాలిటీ పరిధిలో రూ.17.5 కోట్లతో మరిన్ని అభివృద్ధి పనులకు నిధులు మంజూరయ్యాయని మంత్రి తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందేలా పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి పక్కా ఇల్లు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సవిత తెలిపారు. పెనుకొండ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 1,790 మందికి పక్కా ఇళ్ల మంజూరు జరిగిందన్నారు. అమృత్-2 పథకం కింద రూ.100 కోట్లతో ఇంటింటికీ ఆర్ఓ ప్లాంట్ల ద్వారా మినరల్ వాటర్ అందించే కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నామని తెలిపారు. రూ.కోటితో పార్కుల అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. పట్టణంలో సెంట్రల్ లైటింగ్ పనులను ఇప్పటికే పూర్తి చేశామని చెప్పారు. మున్సిపాలిటీ ఎన్నికలకు నాయకులు, కార్యకర్తలు సిద్ధంగా ఉండాలని మంత్రి సవిత సూచించారు. ప్రజలతో నిరంతరం మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని, ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని నాయకులను ఆదేశించారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే ప్రధాన లక్ష్యం. అభివృద్ధి పనుల్లో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా ప్రతి వార్డుకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం అని మంత్రి సవిత స్పష్టం చేశారు.

48వ వార్డులో నార్త్ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు పర్యటన

- గుడ్ మార్నింగ్ గంకల కార్యక్రమం ఆదర్శనీయం - ఎమ్మెల్యే

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 48వ వార్డు పరిధిలోని బాపూజీనగర్, జవహర్‌లాల్‌నగర్, రాంజీ ఎస్టేట్ ప్రాంతాల్లో విశాఖ నార్త్ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్, మాజీ స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలు, మాజీ జీవీఎంసీ బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ గంకల కవిత అప్పారావు యాదవ్ ఎమ్మెల్యేకు స్వాగతం పలికారు. పర్యటనలో భాగంగా వార్డుకు చెందిన ఇద్దరు లబ్ధిదారులకు రూ.3.93 లక్షల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు అందజేశారు. అనంతరం రాంజీ ఎస్టేట్‌లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలను సందర్శించి మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలును పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు అందుతున్న భోజనం, పాఠశాల పరిసరాలను పరిశీలించి సంబంధిత సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ.. గంకల కవిత అప్పారావు యాదవ్ ప్రజలకు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ 'గుడ్ మార్నింగ్ గంకల' కార్యక్రమం ద్వారా వార్డు సమస్యలను తెలుసుకుంటున్నారని ప్రశంసించారు. ప్రజా సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తన దృష్టికి తీసుకువస్తున్న ఈ కార్యక్రమం అందరికీ ఆదర్శనీయమన్నారు. సీఎం సహాయనిధి ద్వారా పేదలు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి ఆర్థిక భరోసా లభిస్తోందన్నారు. వార్డులోని సమస్యలను దశలవారీగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. గంకల కవిత అప్పారావు యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. వార్డులో అనారోగ్యంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ఇద్దరు లబ్ధిదారుల సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో రూ.3.93 లక్షల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందజేయడం జరిగిందన్నారు. రాంజీ ఎస్టేట్‌లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని పరిశీలించి అవసరమైన సూచనలు చేసినట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యేతో కలిసి వార్డులోని కొండ ప్రాంతాల్లో పర్యటించి అక్కడి సమస్యలను వివరించారు. మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరగా ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించి సమస్యలను త్వరలో పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. వార్డులో ఏ సమస్య తలెత్తినా ప్రజలు 'గుడ్ మార్నింగ్ గంకల' కార్యక్రమం ద్వారా తనను సంప్రదించాలని గంకల కవిత అప్పారావు యాదవ్ కోరారు. వార్డు సమస్యలను స్వయంగా పరిశీలించేందుకు పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజుకు వార్డు ప్రజల తరఫున ఆమె అభినందనలు తెలిపారు.

గిడుగు 163వ జయంతి సందర్భంగా తెలుగు భాషా దినోత్సవ వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వ్యవహారిక భాషోద్యమ పితామహుడు, భాషాతపస్వి, కళాప్రపూర్ణ గిడుగు వేంకట రామమూర్తి 163వ జయంతి సందర్భంగా ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్ తెలుగు శాఖలో తెలుగు భాషా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పద్మభూషణ్ ఆచార్య యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్, తెలుగు శాఖాధిపతి ఆచార్య జర్రా అప్పారావు గిడుగు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గిడుగు రామమూర్తి తన జీవితాన్ని వ్యవహారిక భాషోద్యమానికి అంకితం చేసిన కారణజన్ముడని కొనియాడారు. లోకనాయక్ ఫౌండేషన్ తరపున తెలుగు శాఖకు రూ.లక్ష ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ అందజేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. దాని ద్వారా వచ్చే వడ్డీతో ప్రతి ఏటా గిడుగు జయంతి రోజున భాషా ప్రావీణ్యం కనబరిచిన పరిశోధకులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులకు అవార్డులు అందజేయాలని కోరారు. ఆచార్య జర్రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ గిడుగు గ్రాంథిక భాషకు వ్యతిరేకి కాదని, వ్యవహారిక భాషా సాహిత్యానికి పూర్వరంగం వేసిన మహనీయుడని అన్నారు. గిడుగు సేవలను గుర్తించిన ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్ 1938లో ఆయనను 'కళాప్రపూర్ణ' బిరుదుతో సత్కరించిందని తెలిపారు. ఆచార్య నల్లా సత్యనారాయణ, ఆచార్య గజ్జ యోహాన్ బాబు, డాక్టర్ మరడాన సుబ్బారావు, ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న, ఆచార్య అడ్డాడ నరసింహారావు, డాక్టర్ చంద్రశేఖరరావు ప్రసంగిస్తూ గిడుగు రామమూర్తి వ్యవహారిక, సవర భాషల అభివృద్ధికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో తెలుగు శాఖ అధ్యాపకులు డాక్టర్ ఎం. కృష్ణవేణి, డాక్టర్ ఎం. దాసు, డాక్టర్ బి. సూర్యనారాయణ, డాక్టర్ ఎం. ప్రతాప్, డాక్టర్ పి. శ్రీనివాసరావు, డాక్టర్ ఎల్. గిరీష్‌కుమార్, డాక్టర్ ఆర్. శివయ్య, ఏయూ పరిశోధక విద్యార్థి, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, పితాని ప్రసాద్, సాహితీవేత్తలు, భాషాభిమానులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. అంతర్జాతీయ విద్యార్థి వివేక్ కవితను చదివారు. కే. రత్నం ఆహ్వానం పలుకగా, ఎస్. డానియల్ వందన సమర్పణ చేశారు.

మహిళా, శిశు వైద్య విభాగానికి ఏడాది పూర్తి

- హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ.. ప్రీమేచ్యూర్ బేబీకి విజయవంతమైన చికిత్స -15 రోజుల చికిత్స అనంతరం తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యంగా డిశ్చార్జి

కాకినాడ, చైతన్యవారధి: మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ కాకినాడలో మహిళా, శిశు వైద్య విభాగం విజయవంతంగా ఏడాది పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా గైనకాలజీ, ప్రసూతి, శిశు వైద్య సేవలతో పాటు హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీలకు అందిస్తున్న ప్రత్యేక వైద్య పర్యవేక్షణ, ప్రీమేచ్యూర్ బేబీలకు అందిస్తున్న ఎన్ఐసీయూ సేవలను వైద్యులు వివరించారు. ఇటీవల 7.5 నెలల గర్భధారణతో హైరిస్క్ పరిస్థితుల్లో ఓ గర్భిణి మెడికవర్ హాస్పిటల్స్‌ను ఆశ్రయించింది. ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ లక్ష్మీ ప్రవీణ బి. ఆధ్వర్యంలో అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, తల్లి, శిశువు ఆరోగ్య పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించారు. పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి సరైన సమయంలో ప్రసవానికి సంబంధించిన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వైద్య పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని విజయవంతంగా ప్రసవం నిర్వహించగా ప్రీమేచ్యూర్ బేబీ జన్మించింది. పుట్టిన వెంటనే శిశువు పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో ఎన్ఐసీయూలో చేర్చి ప్రత్యేక చికిత్స అందించారు. ప్రముఖ పీడియాట్రిషియన్ డాక్టర్ వి. సుబ్బారావు ఆధ్వర్యంలో నవజాత శిశు సంరక్షణ అందించారు. అవసరాన్ని బట్టి వెంటిలేటర్ సపోర్ట్, ఐసీడీ ట్యూబ్ తదితర అత్యవసర వైద్య విధానాలతో పాటు నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టారు. ప్రీమేచ్యూర్ బేబీ కావడంతో శ్వాస, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు, హృదయ స్పందన తదితర ఆరోగ్య పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ దశలవారీగా చికిత్స అందించారు. వైద్య బృందం సమన్వయంతో అందించిన చికిత్సకు శిశువు క్రమంగా స్పందించింది. 15 రోజుల చికిత్స అనంతరం తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో ఇద్దరినీ ఆరోగ్యకరమైన స్థితిలో డిశ్చార్జి చేశారు. డాక్టర్ లక్ష్మీ ప్రవీణ బి. మాట్లాడుతూ హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీలో ప్రతి గర్భిణి పరిస్థితి ఒకేలా ఉండదని తెలిపారు. ప్రీటర్మ్ డెలివరీకి అవకాశం ఉన్న సందర్భాల్లో తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షించడం అత్యంత ముఖ్యమన్నారు. ఈ కేసులో అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి సరైన సమయంలో ప్రసవం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. గైనకాలజీ, పీడియాట్రిక్, ఎన్ఐసీయూ బృందాల సమన్వయంతో తల్లి, శిశువుకు అవసరమైన చికిత్స అందించగలిగామని, ప్రస్తుతం ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉండటం సంతోషంగా ఉందన్నారు. డాక్టర్ వి. సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ ప్రీమేచ్యూర్ బేబీలలో పుట్టిన వెంటనే శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, ఆక్సిజన్ స్థాయిలలో మార్పులు వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ బిడ్డ పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో వెంటనే ఎన్ఐసీయూలో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ ప్రారంభించామని తెలిపారు. అవసరమైన వైద్య విధానాలతో పాటు నిరంతర మానిటరింగ్ అందించామని, దశలవారీగా చికిత్స అందిస్తూ బిడ్డ స్పందనను అంచనా వేసినట్లు చెప్పారు. డాక్టర్ కస్తూరిబాయి వెలగ మాట్లాడుతూ మహిళా, శిశు వైద్య విభాగం ఏడాది పూర్తి చేసుకోవడం ఆసుపత్రికి ప్రత్యేక సందర్భమన్నారు. గర్భధారణకు ముందు నుంచి ప్రసవం, ప్రసవానంతర దశ వరకు మహిళలకు అవసరమైన వైద్య సేవలను ఒకే చోట అందించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. డాక్టర్ సుజన నిమ్మకాయల మాట్లాడుతూ గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఆరోగ్యంతో పాటు గర్భంలోని శిశువు ఎదుగుదల, ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించడం ముఖ్యమన్నారు. హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ, రెగ్యులర్ చెకప్స్, అవసరమైన సమయంలో సరైన వైద్య నిర్ణయాలు తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యానికి కీలకమని తెలిపారు. డాక్టర్ శ్రావణి సాక్షి మాట్లాడుతూ ప్రతి మహిళకు గర్భధారణ సమయంలో ప్రత్యేక వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరమన్నారు. ముఖ్యంగా హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీల్లో తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేయడం ద్వారా సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి మెరుగైన వైద్య సంరక్షణ అందించవచ్చని తెలిపారు. డాక్టర్ రవి అంగర మాట్లాడుతూ ప్రీమేచ్యూర్, హైరిస్క్ బేబీలకు ఎన్ఐసీయూలో నిరంతర పర్యవేక్షణ, అవసరమైన సమయంలో తక్షణ వైద్య సహాయం ఎంతో కీలకమన్నారు. గైనకాలజీ, పీడియాట్రిక్స్, ఎన్ఐసీయూ బృందాల సమన్వయంతో చిన్నారులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ కాకినాడ సెంటర్ హెడ్ నందికోళ్ల ఆంజనేయస్వామి (అంజిబాబు) మాట్లాడుతూ మహిళా, శిశు వైద్య విభాగం ఏడాది పూర్తి చేసుకోవడం సంతోషకరమన్నారు. హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీలు, ప్రీటర్మ్ డెలివరీలు, నవజాత శిశువులకు అవసరమైన ప్రత్యేక వైద్య సంరక్షణను ఒకే చోట అందించేలా సేవలను అభివృద్ధి చేశామని తెలిపారు. వైద్యులు, నర్సింగ్ సిబ్బంది, సహాయక బృందాల సమన్వయంతో ప్రతి తల్లి, ప్రతి శిశువుకు అవసరమైన సమయంలో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

ప్రతి ఇంటికి మంచి చేశాం

- ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమంలో పాడేరు ఇన్‌చార్జి గిడ్డి ఈశ్వరి

పాడేరు, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో సంక్షేమ పథకాల రూపంలో ప్రతి ఇంటికీ మేలు చేసిందని టీడీపీ పాడేరు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి అన్నారు. పాడేరు మండలం వంతాడపల్లి పంచాయతీ పరిధిలోని వీసమామిడి గ్రామంలో గురువారం నిర్వహించిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ నాయకులతో కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో అమలు చేసిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. 'రెండేళ్ల నమ్మకం-సంక్షేమం-అభివృద్ధి'కి సంబంధించిన కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ప్రతి కుటుంబానికి ఏయే సంక్షేమ పథకాల ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందిందో అడిగి తెలుసుకున్నారు. అదేవిధంగా గ్రామస్థులు తెలిపిన సమస్యలను నాయకులు సావధానంగా విన్నారు. కొందరు కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేయాలని కోరగా, మరికొందరు గ్రామంలోని సామాజిక సమస్యలను వారి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. అక్టోబర్ నుంచి కొత్త పెన్షన్లు మంజూరయ్యే అవకాశం ఉందని ప్రజలకు వివరించారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, శుక్రవారం
28-8-2026

అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం పనులపై సమీక్ష

విశాఖపట్నం: దక్షిణ కోస్తా రైల్వే, విశాఖపట్నం డివిజన్‌కు చెందిన డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం) శ్రీ లలిత్ బోహ్రా బొబ్బిలి, పార్వతీపురం రైల్వే స్టేషన్లను సమగ్రంగా తనిఖీ చేశారు. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం (ఏబీఎస్ఎస్) కింద కొనసాగుతున్న స్టేషన్ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ తనిఖీలో అన్ని శాఖల బ్రాంచ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్ఎం స్టేషన్లలో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల పనులను పరిశీలించి వాటి పురోగతిపై అధికారులతో సమీక్షించారు. ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు, ఆధునిక వసతులు, సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణ అనుభవం కల్పించేందుకు చేపడుతున్న పనులపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. స్టేషన్‌లో ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు, రాకపోకలకు అనుకూలత, సర్క్యులేటింగ్ ప్రాంతాలు, పరిశుభ్రత, భద్రత, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి తదితర అంశాలను డీఆర్ఎం పరిశీలించారు. వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనులను వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. అభివృద్ధి పనులను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయడంతో పాటు నాణ్యత, భద్రతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని శ్రీ లలిత్ బోహ్రా ఆదేశించారు. పెండింగ్ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం ద్వారా రైల్వే స్టేషన్లను ఆధునిక, ప్రయాణికులకు అనుకూలమైన సౌకర్యాల కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా దక్షిణ కోస్తా రైల్వే, విశాఖపట్నం డివిజన్ చర్యలు కొనసాగిస్తోంది. ప్రయాణికుల సౌకర్యం, అందుబాటు, పరిశుభ్రత, భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ స్టేషన్లను ఆధునీకరిస్తున్నారు.

దేశ ఆర్థిక ప్రగతికి సివిల్ ఇంజనీర్లే మూలస్తంభాలు

- సివిల్ ఇంజనీర్లకు ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలి: ఏసీసీఈ(ఐ) జాతీయ కార్యదర్శి కాశీరామ్

కాకినాడ, చైతన్యవారధి: దేశ ఆర్థిక ప్రగతిలో సివిల్ ఇంజనీర్ల పాత్ర కీలకమని, వారి హక్కులు, బాధ్యతలకు చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించేలా ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని ఏసీసీఈ(ఐ) జాతీయ సెక్రటరీ జనరల్ ఏ. కాశీరామ్ అన్నారు. ఏసీసీఈ(ఐ) కాకినాడ చాప్టర్ ఆరో వార్షికోత్సవం, వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం సెవెన్ స్కా హోటల్‌లో చాప్టర్ చైర్మన్ ఇంజనీర్ ఎస్. దుర్గాప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న కాశీరామ్, వ్యవస్థాపక చైర్మన్ డాక్టర్ బాదం సుందరరావుతో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేశారు. కాశీరామ్ మాట్లాడుతూ.. ఒడిశా, కర్ణాటక, గుజరాత్ రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికే సివిల్ ఇంజనీర్ల చట్టాలు అమలులో ఉన్నాయని తెలిపారు. పుదుచ్చేరి, తెలంగాణలోనూ చట్టం తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏసీసీఈ(ఐ)కి 54 సెంటర్లు, 10 వేల మందికి పైగా సభ్యులు ఉన్నారని చెప్పారు. కాకినాడ చాప్టర్ ఆరు సంవత్సరాల్లో 11 జాతీయ అవార్డులు సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. కాకినాడలో జాతీయ సదస్సు నిర్వహించాలని కోరారు. వ్యవస్థాపక చైర్మన్ డాక్టర్ బాదం సుందరరావు మాట్లాడుతూ.. సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు పరిశ్రమలు, నిర్మాణ రంగాల్లో ప్రాక్టికల్ అనుభవం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. చాప్టర్ చైర్మన్ దుర్గాప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. గత రెండేళ్లలో 25కు పైగా సమావేశాలు నిర్వహించామని, 30 మందితో ప్రారంభమైన చాప్టర్ ప్రస్తుతం 155 మంది సభ్యులకు చేరిందని తెలిపారు. జాతీయ స్థాయిలో బెస్ట్ సెంటర్‌గా ఎంపిక కావడం గర్వకారణమన్నారు. సమావేశంలో కొత్తగా చేరిన 50 మంది సభ్యులకు సభ్యత్వ పత్రాలు అందజేశారు. సివిల్ ఇంజనీర్ ఉపేష్ రూ.50 వేల విరాళాన్ని అందించారు. పలువురు ప్రముఖులను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఏసీసీఈ(ఐ) సభ్యులు, తుని, అమలాపురం, రాజమహేంద్రవరం ప్రాంతాలకు చెందిన సివిల్ ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు.

'ఇండస్ వివా'కు ఎఫ్ఐ ఇండియా ప్రతిష్టాత్మక అవార్డు

- ముంబైలో అవార్డు అందుకున్న కంపెనీ డైరెక్టర్ మండలనేని సుబ్రహ్మణ్యం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మెరుగైన ఆరోగ్య ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీ రంగంలో లక్ష్యాలను సాధిస్తూ, నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను మార్కెట్లో అందిస్తున్న ఇండస్ వివా హెల్త్ సైన్సెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు ప్రతిష్టాత్మక ఎఫ్ఐ ఇండియా అవార్డు లభించింది. బుధవారం రాత్రి ముంబైలో నిర్వహించిన ఎఫ్ఐ ఇండియా నాలుగో ఎడిషన్ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో సంస్థ డైరెక్టర్ మండలనేని సుబ్రహ్మణ్యం అవార్డును అందుకున్నారు. బెంగళూరుకు చెందిన ఇండస్ వివా హెల్త్ సైన్సెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ మెరుగైన జీవనానికి కట్టుబడి నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను అందించేందుకు ప్రమాణాలను పాటిస్తూ ముందుకు సాగుతోందని సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు. సంస్థ 'ఐ పల్స్, ఐ కేర్, ఐ కాఫీ, ఐ గ్లో, ఐ స్లిమ్, ఐ గైన్' పేర్లతో వివిధ ఆహార సప్లిమెంట్ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లో అందిస్తోంది. అకాయ్ బెర్రీతో పాటు 15 రకాల పండ్లతో కూడిన 'ఐ పల్స్'ను ఫ్రూట్ డ్రింక్‌గా మార్కెట్ చేస్తున్నారు. 'ఐ స్లిమ్', 'ఐ గ్లో', 'ఐ గైన్' వంటి ఉత్పత్తులను వరుసగా బరువు నిర్వహణ, చర్మ సంరక్షణ, బరువు పెంపు వంటి అవసరాలకు ఉపయోగించే ఆహార సప్లిమెంట్లుగా సంస్థ పేర్కొంటోంది. 'ఐ కాఫీ బ్లాక్', 'ఐ కాఫీ క్రీమర్' ఉత్పత్తులకు కూడా వినియోగదారుల నుంచి ఆదరణ లభిస్తోందని సంస్థ తెలిపింది. తమ ఉత్పత్తులను ఔషధాలుగా కాకుండా ఆహార సప్లిమెంట్లుగా మాత్రమే సంస్థ పేర్కొంటోంది. పుష్కర కాలంగా ఉన్నత ప్రమాణాలను పాటిస్తూ మెరుగైన జీవనానికి దోహదపడే ఉత్పత్తుల తయారీకి అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న ఇండస్ వివా హెల్త్ సైన్సెస్‌కు ఎఫ్ఐ ఇండియా అవార్డు దక్కడం పట్ల వ్యాపార, వాణిజ్య వర్గాలు, వినియోగదారులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

సింహాచలం స్వామివారిని దర్శించుకున్న ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. సింహగిరిపై కొలువైన స్వామివారిని అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం అధికారులు ఆలయ సంప్రదాయ మర్యాదలతో గణబాబుకు స్వాగతం పలికారు. ఆలయ పర్యవేక్షణ అధికారి జి.వి.ఎస్.కె. ప్రసాద్ స్వాగతం పలికి దర్శన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ముందుగా ఆలయంలోని మహాద్భుతమైన కప్పస్తంభాన్ని గణబాబు ఆలింగనం చేసుకున్నారు. అనంతరం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. స్వామివారి దర్శనం అనంతరం ఆలయ వేదపండితులు మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య వేద ఆశీర్వచనాలు అందించారు. అనంతరం ఆలయ పర్యవేక్షణ

అధికారి జి.వి.ఎస్.కె. ప్రసాద్ స్వామివారి ప్రసాదాలను గణబాబుకు అందజేశారు.

పెళ్లి ఎప్పుడు అంటే.. 50 ఏళ్ల వయసులోనూ తనదైన స్టైల్‌లో సమాధానం ఇచ్చిన సుస్మితా

మాజీ మిస్ యూనివర్స్, బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి సుస్మితా సేన్ తన అందం, అభినయంతో పాటు ఎప్పుడూ తనదైన ఆలోచనా విధానం, ధైర్యమైన నిర్ణయాలతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. సమాజం నిర్దేశించిన సంప్రదాయాలకు కట్టుబడి కాకుండా, తనకు నచ్చిన విధంగా జీవితాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడం ఆమె ప్రత్యేకత. తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సుస్మితాకు పెళ్లికి సంబంధించిన ప్రశ్న ఎదురుకాగా, ఆమె ఇచ్చిన చమత్కారమైన సమాధానం ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఓ ఈవెంట్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతున్న సమయంలో సుస్మితా సేన్‌ను "మీరు పెళ్లి ఎప్పుడు చేసుకుంటారు?" అంటూ ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రశ్నకు ఏమాత్రం ఇబ్బంది పడకుండా, ప్రశాంతంగా నవ్వుతూ ఆమె తనదైన శైలిలో స్పందించారు. "ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం మీరు, మేము.. మనందరం కలిసి వెతుకుతూనే ఉంటాం" అంటూ సరదాగా సమాధానం ఇచ్చారు. ఆమె ఇచ్చిన ఈ కూల్ రిప్లై అక్కడున్న వారిని నవ్వించడమే కాకుండా, సోషల్ మీడియాలో కూడా చర్చనీయాంశంగా మారింది. వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలను ఎదుర్కొనే విషయంలో సుస్మితా సేన్ ఎప్పుడూ చాలా పరిణితితో వ్యవహరిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి, ప్రేమ, రిలేషన్‌షిప్స్ వంటి విషయాలపై ఆమె ఎప్పుడూ ఒత్తిడికి లోనైనట్లు కనిపించరు. జీవితంలో పెళ్లి చేసుకోవడం ఒక్కటే ఆనందానికి మార్గం కాదని, వ్యక్తిగత సంతోషం, మనశ్శాంతి, స్వేచ్ఛ కూడా అంతే ముఖ్యమని ఆమె జీవితం ద్వారా చాటి చెబుతున్నారు. సమాజం ఆశించే విధంగా కాకుండా, తనకు నచ్చిన జీవితాన్ని తన నిర్ణయాలతో గడపడం సుస్మితా ప్రత్యేకతగా నిలిచింది. సుస్మితా సేన్ జీవితంలో అత్యంత ప్రశంసలు అందుకున్న అంశాల్లో ఆమె మాతృత్వ ప్రయాణం కూడా ఒకటి. వివాహం చేసుకోకుండానే ఇద్దరు బాలికలను దత్తత తీసుకుని, వారికి ప్రేమతో కూడిన కుటుంబ వాతావరణాన్ని అందిస్తూ పెంచారు. దీంతో కేవలం నటిగానే కాకుండా, ధైర్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే ఆదర్శవంతమైన మహిళగా కూడా ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారు. మహిళ జీవితంలో పెళ్లి అనేది తప్పనిసరి మైలురాయి కాదని, జీవితాన్ని తనకు నచ్చిన విధంగా నిర్మించుకునే హక్కు ప్రతి మహిళకూ ఉందనే సందేశాన్ని ఆమె తన ప్రయాణం ద్వారా ఇస్తున్నారని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. డేటింగ్, ప్రేమ సంబంధాల విషయంలోనూ సుస్మితా సేన్ ఎప్పుడూ తనదైన స్పష్టతతో వ్యవహరిస్తుంటారు. తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పూర్తిగా దాచిపెట్టే ప్రయత్నం చేయకుండా, అవసరమైన సందర్భాల్లో ఓపెన్‌గా మాట్లాడడం ఆమె స్టైల్. 50 ఏళ్ల వయసులో కూడా సుస్మితా సేన్ తన కెరీర్, కుటుంబం, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని తనకు నచ్చిన విధంగా బ్యాలెన్స్ చేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారు.

దేశంలో అంతకంటే తీవ్రమైన సమస్యలున్నాయి.. కృతిసనన్‌కు మద్దతుగా 'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్' నటి

ప్రముఖ నటి కృతిసనన్ నటించిన రక్షాబంధన్ ప్రకటన వివాదంపై 'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్' ఫేమ్ నటి శ్రేయా ధన్వంతరి స్పందించింది. ఈ వివాదంలో కృతిసనన్‌కు మద్దతు తెలుపుతూ ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. జీవా జ్యువెలరీ బ్రాండ్ కోసం కృతిసనన్ నటించిన రక్షాబంధన్ యాడ్‌లో ఆమె ధరించిన దుస్తులపై బీజేపీ ఎంపీ కంగనా రనౌత్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. పండుగ రోజు బికినీ లేదా ఇన్నర్ వేర్ లాంటి దుస్తులు ధరించి రాఖీ కట్టడం ఏంటని కంగనా ప్రశ్నించగా, దీనిపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున వాదనలు జరిగాయి. అయితే ఈ వివాదంపై స్పందించిన శ్రేయా ధన్వంతరి.. దేశంలో అంతకంటే తీవ్రమైన సమస్యలు ఎన్నో ఉన్నాయని, కేవలం ఒక దుస్తుల నెక్-లైన్ విషయంలో ఇంతగా రచ్చ చేయడం సరికాదని మండిపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుతం దేశంలో ఉన్న వాస్తవాలను ప్రస్తావిస్తూ ఆమె కొన్ని కీలక అంశాలను లేవనెత్తారు. మన దేశంలో రోడ్లు, మౌలిక వసతులు లేక ప్రజలు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు, కానీ ఆ సమస్య కాదని మనకి భాషా రుద్దుడు లాంటి అంశాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. అలాగే కనీసం విచారణ కూడా జరగకుండా ఎంతోమంది రాజకీయ ఖైదీలు ఇంకా జైళ్లలోనే మగ్గుతుంటే, మరోవైపు రేప్ చేసి పేరుమోసిన నేరస్థులకు మాత్రం సులభంగా బెయిల్ లభిస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలపై జరిగే నేరాలు ఏమాత్రం తగ్గడం లేదని, ఇన్ని సమస్యలు కళ్లముందు కనిపిస్తున్నప్పటికీ కేవలం ఒక దుస్తుల విషయంలో ఇంత రచ్చ చేయడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని శ్రేయా ధన్వంతరి విమర్శించారు.

తెలుగు ప్రేక్షకులకు సర్‌ప్రైజ్.. నయనతార 'Hi' రిలీజ్‌కు రెడీ

ప్రస్తుతం యశ్ నటించిన టాక్సిక్ సినిమాతో సందడి చేస్తోంది లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార. ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద మిక్స్‌డ్ రెస్పాన్స్ రాబట్టుకుంటోంది. ఈ సినిమా జర్నీని ఎంజాయ్ చేస్తున్న నయనతార అభిమానులకు సర్‌ప్రైజ్ ఇవ్వబోతుంది. నయనతార నటించిన మరో సినిమా రేపు విడుదల కానుంది. ఈ భామ నటించిన చిత్రం ఎఱ. ఈ మూవీ రేపు తమిళంలో విడుదల కానుంది. అంతేకాదు తెలుగులో కూడా సందడి చేయనుంది. తమిళం మాట అటుంచితే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎలాంటి ప్రమోషన్స్ లేకుండా విడుదల కావడం మాత్రం అభిమానులకు సర్‌ప్రైజ్ న్యూస్ అనే చెప్పాలి. ఎఱ చిత్రంలో కవిన్, నయనతార హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా వస్తోన్న ఈ మూవీపై తమిళంలో యావరేజ్ బజ్ క్రియేట్ అయింది. విష్ణు ఎడవన్ డైరెక్ట్ చేసిన ఈ చిత్రం టాక్సిక్ విడుదలైన టైంలోనే రిలీజ్ అవుతూ టాక్ ఆఫ్ దిటౌన్‌గానిలుస్తుంది. మరి ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రేక్షకులు ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. విఘ్నేశ్ శివన్, నయనతార, ఎస్ఎస్ లలిత్ కుమార్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో దివంగత నటుడు భాగ్యరాజ్, రాధికా శరత్ కుమార్, ప్రభు, వీటీవీ గణేశ్, సత్యన్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటించారు. నయనతారకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సూపర్ ఫ్యాన్ బేస్‌ఉందని తెలిసిందే. మరి ఎలాంటి ప్రమోషన్స్ లేకుండా వస్తున్న ఎఱ మూవీకి ఈ భామ స్టార్‌డమ్ ఏమైనా కలిసొస్తుందా,, టాక్సిక్ ఫీవర్ ఏమైనా వర్కవుట్ అవుతుందా.. అనేది చూడాలి.

కలలోనే కటౌట్స్ కడతాం!

అల్లరి నరేష్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక'. చంద్రమోహన్ చింతాడ దర్శకత్వంలో రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. సురభి, రాశిసింగ్, విష్ణుప్రియ, ప్రిషాసింగ్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. గురువారం టైటిల్‌సాంగ్‌ను విడుదల చేశారు. 'మా ఊరు ఎక్కడో స్వర్గమండీ..అది ఆకాశం అంచునా ఉంటదండీ, అరే దిగివచ్చా పండగే చేసుకోండి, నీ కోసం ఇక్కడే కోట్లమంది..తెగపడి చస్తా ఉంటరే భక్తులండీ..కల్లోనే కటౌట్స్ కడతామండీ' అంటూ హుషారుగా ఈ పాట సాగింది. కథానాయికల నృత్యాలు ప్రత్యేకాకర్షణగా నిలిచాయి.

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