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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 99 | మంగళవారం 22-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

## పట్టణాల ముఖచిత్రం మారేలా
## ప్రపంచస్థాయి మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి

**26 జిల్లాల్లో 123 మున్సిపాలిటీలకు మహర్దశ**

**రూ.11,360 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు**

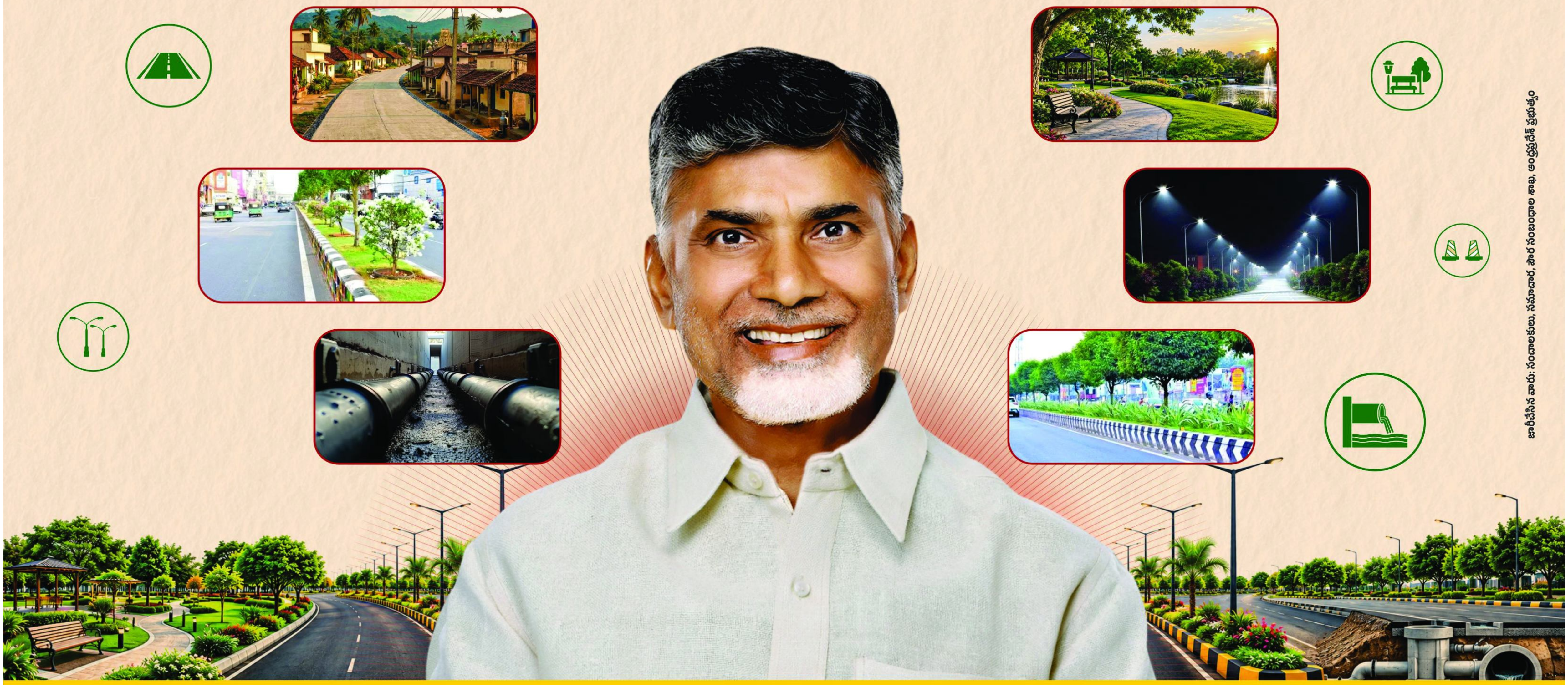
గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి

**శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారిచే**

**నేడు వర్చువల్ శంకుస్థాపన మహోత్సవం**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2,166 కిలోమీటర్ల రహదారులు | 502 పార్కులు | 211 కిలోమీటర్ల రోడ్డు డివైడర్లు | 391 కిలోమీటర్ల వీధి దీపాల వ్యవస్థ | 300 కిలోమీటర్ల మురుగునీటి వ్యవస్థ |

రూ.3,890 కోట్లతో GVMC & VMRDAలో అభివృద్ధి పనులు



పరిశుభ్రమైన వాతావరణం - ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాలు - ఆనందకరమైన జీవితం

సంపాదకీయం

# నికర వృద్ధి ఎంతనేది వెల్లడించాల్సి ఉంది

భారతదేశ ఆర్థిక వృద్ధిపై మరోసారి చర్చ మొదలైంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో వాస్తవ స్థూల దేశీయోత్పత్తి(జీడీపీ) వృద్ధి 7.8 శాతంగా నమోదైంది. ప్రపంచంలోని ఇతర ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థలతో పోలిస్తే ఇది గణనీయమైన పురోగతే. అయితే, దేశంలోని వాస్తవ ఆర్థిక కార్యకలాపాలను ఈ వృద్ధిరేటు ప్రతిబింబిస్తోందా? లేదంటే జీడీపీ సిరీస్, ధరలు, గతేడాది గణాంక సవరణలు కలిసి దీన్ని ఎక్కువగా చూపిస్తున్నాయా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. జీఎస్టీ వసూళ్లను ప్రమాణంగా తీసుకోవడంపైనా భిన్న వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. గతనెల స్థూల జీఎస్టీ వసూళ్లు రూ.1.99లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. నిరుడు ఆగస్టుతో పోలిస్తే ఇవి 14.8శాతం అధికం. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్–ఆగస్టు కాలంలో మొత్తం జీఎస్టీ వసూళ్లు సుమారు రూ.10.43 లక్షల కోట్లు, అంటే దాదాపు 11శాతం వృద్ధి సాధించాయి. రిఫండ్లను మినహాయించిన నికర జీఎస్టీ వసూళ్లు కూడా ఆగస్టులో 8.3శాతం, ఏప్రిల్–ఆగస్టు మధ్య 9శాతం పెరిగాయి. ఈ గణాంకాలన్నీ ఆర్థిక వ్యవస్థలో పన్ను చెల్లింపులు, అధికారిక లావాదేవీలు, వ్యాపార కార్యకలాపాలు బలంగా ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. ఈ–వే బిల్లులూ ఇదే చెబుతున్నాయి. కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మాజీ కార్యదర్శి సుభాష్ చంద్ర గార్గ్ మాత్రం– ఆర్థిక వృద్ధిని 7.8శాతంగా నిర్ధారించడానికి జీఎస్టీ వృద్ధి రేటును చూపడం సరికాదంటున్నారు. గతంలో వసూలైన జీఎస్టీ పరిహార సెస్ ప్రస్తుతం కొనసాగడం లేదు. కాబట్టి, నిరుటి వసూళ్లలో ఉన్న ఆ మొత్తాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే ప్రస్తుత జీఎస్టీ వృద్ధిరేటు అధికారికంగా ప్రకటించిన దానికంటే తక్కువగా ఉంటుందన్నది ఆయన అభిప్రాయం. ఆ ప్రకారమైతే, ఏప్రిల్–ఆగస్టు స్థూల జీఎస్టీ వసూళ్లలో వృద్ధి 11శాతం కాకుండా సుమారు 4.08 శాతానికి, నికర వృద్ధి 1.30శాతానికి పడిపోతుంది. ఆగస్టులో 14.8 శాతంగా ఉన్న అధికారిక వృద్ధి సుమారు 7.5శాతానికి తగ్గుతుంది. ఇక్కడ గార్గ్ లేవనెత్తిన అంశం పూర్తిగా విస్మరించదగినదేమీ కాదు. ఏ వృద్ధిరేటునైనా లెక్కించేటప్పుడు గత, ప్రస్తుత సంవత్సర గణాంకాలు ఒకే ప్రాతిపదికపై ఉండాలి. పన్ను వ్యవస్థలో మార్పు వచ్చినప్పుడు దాని ప్రభావాన్ని స్పష్టంగా చూపించాలి. ఎస్‌బీఐ గ్రూప్ చీఫ్ ఎకనామిక్ అడ్వైజర్ సౌమ్య కాంతి ఘోష్ మాత్రం పరిహార సెస్‌ను గతేడాది జీఎస్టీ బేస్‌లో కలపడం సరి కాదంటున్నారు. అది తాత్కాలిక పన్ను విధానంలో భాగమనీ, ఇప్పుడది కొనసాగడంలేదు గనుక... ప్రస్తుత జీఎస్టీ వ్యవస్థను అంచనా వేయాలంటే ప్రస్తుత సీజీఎస్టీ, ఎస్‌జీఎస్టీ, ఐజీఎస్టీలను గత ఏడాదితో పోల్చడమే సరైన విధానమన్నది ఘోష్ అభిప్రాయం. నిరుడు మేలో టెలికాం స్పెక్ట్రమ్ లావాదేవీకి సంబంధించిన సుమారు రూ.10వేల కోట్ల జీఎస్టీ చెల్లింపు జరిగింది. అటువంటి అసాధారణ సందర్భాలతో కూడిన అధిక బేస్‌తో ఈ ఏడాది మేను పోల్చడం వల్ల ప్రస్తుత వృద్ధిరేటు సహజంగానే తక్కువగా కనిపిస్తుందన్నది ఘోష్ వాదన. జీఎస్టీ వసూళ్లు దండిగా ఉండటమన్నది ఆర్థిక కార్యకలాపాలు బలంగా ఉన్నాయనేందుకు ఒక సంకేతమే కానీ, జీడీపీ వృద్ధినైతే అది నిరూపించదు. జీఎస్టీ వసూళ్లపై పన్ను, దిగుమతులు, పన్నురేట్లలో మార్పులు, కొత్త రిజిస్ట్రేషన్లు, ద్రవ్యోల్బణం, ఆర్థిక కార్యకలాపాల నిర్మాణం వంటి అనేక అంశాలు కూడా కీలకమైనవే. నిజానికి మొదటి త్రైమాసికంలో నమోదైన 7.8శాతం జీడీపీ వృద్ధిని కొట్టిపారేయాల్సిన పనిలేదు; అలాగని దాన్ని కేవలం ఒక్క ఆధారంతోనే నిర్ధారించుకోవడమూ సరికాదు. కొత్త జీడీపీ సిరీస్‌లో 2022–23ను బేస్ ఇయర్‌గా తీసుకోవడం, మెరుగైన డేటాను ఉపయోగించడం, ధరల కొలతల్లో మార్పులు చేయడం వంటి కారణాలవల్ల లెక్కల్లో మార్పులు వచ్చాయని ప్రభుత్వం, గణాంక సంస్థలు చెబుతున్నాయి. గార్గ్ మాత్రం నిరుడు జీడీపీ స్థాయిలో వచ్చిన సవరణలు ప్రస్తుత వృద్ధిరేటును యాంత్రికంగా పెంచే అవకాశముందని అంటున్నారు. ఈ రెండు వాదనల్లోనూ ఉన్న ముఖ్యాంశం– 'జీడీపీ వృద్ధిరేటు వెనుకనున్న డేటా, ధరల సూచీ, ఉత్పత్తి అంచనాలు, బేస్ ఇయర్, రంగాలవారీ పనితీరు అన్నింటినీ పరిశీలించాలి' అని. ఏతావాతా దేశార్థికం 7.8శాతం వేగంతో వృద్ధి చెందుతోందని చెప్పాలంటే, జీఎస్టీతో పాటు మరికొన్ని సూచికలనూ పరిశీలించాలి. పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి ఎలా ఉంది? తయారీ రంగం ఎంత వేగంగా విస్తరిస్తోంది? ప్రైవేటు పెట్టుబడులు పెరుగుతున్నాయా? ఉపాధి అవకాశాలు ఎలా ఉన్నాయి? వాస్తవ వేతనాలు పెరుగుతున్నాయా? కుటుంబాల వినియోగ వ్యయం బలంగానే ఉందా? ఎగుమతులు, ఉత్పాదకత ఎలా ఉన్నాయి? బ్యాంకు రుణాలు, వాహన విక్రయాలు, విద్యుత్ వినియోగం వంటి సూచికలు ఏం చెబుతున్నాయి? అనే ప్రశ్నలు కూడా ముఖ్యమైనవే. వీటికి సానుకూల సమాధానాలు లభిస్తే 7.8శాతం జీడీపీ వృద్ధిపై విశ్వాసం మరింత పెరుగుతుంది. గార్గ్ లేవనెత్తిన అంశాలు గణాంకాల పారదర్శకతకు ఉపయోగపడతాయి. ఘోష్ ప్రస్తావించిన పన్ను వ్యవస్థ మార్పు, బేస్ ప్రభావాలు సైతం గమనార్హమైనవే. భారతదేశ జీడీపీ వృద్ధి ఎంత బలంగా ఉందో నిర్ణయించడానికి జీఎస్టీ ఒక్కటే తుది ప్రమాణం కాదు. వాస్తవ వృద్ధిని అనేక త్రైమాసికాల్లోని ఉత్పత్తి, పెట్టుబడి, ఎగుమతులు, ఉపాధి, వేతనాలు, వినియోగం తదితర సూచికల ద్వారా నిర్ధారించాల్సి ఉంది. ఏదిఏమైనా దేశార్థిక వ్యవస్థ చైతన్యవంతంగా ఉందని జీఎస్టీ వసూళ్లు నిరూపిస్తున్నాయి. అయితే, జీడీపీ గణాంకాలపై విశ్వాసం మరింత పెరగాలంటే– అధికారిక జీఎస్టీ వృద్ధి లెక్కలతో పాటు సవరణలు, రిఫండ్ల తరవాత నికర వృద్ధి ఎంతనేది కూడా ప్రభుత్వం వెల్లడించాల్సి ఉంది.

# వైకాపాకు మరో షాక్.. జనసేనలోకి మాజీ ఎమ్మెల్యే

అమరావతి: వైకాపాకు మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆ పార్టీ నేత, ప్రత్తిపాడు మాజీ ఎమ్మెల్యే వరుపుల సుబ్బారావు జనసేనలో చేరారు. జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సమక్షంలో పలువురు నేతలతో పాటు ఆయన పార్టీ కండువా కప్పుకొన్నారు. జనసేనలో చేరిన వారిలో పెద్దాపురం మాజీ మున్సిపల్ వైస్ ఛైర్మన్ నెక్కంటి సాయి ప్రసాద్, సామర్లకోట మాజీ మున్సిపల్ ఛైర్మన్ గంగిరెడ్డి అరుణ, రెండు మున్సిపాలిటీల పరిధిలోని పలువురు మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, ప్రత్తిపాడు, పెద్దాపురం, జగ్గంపేట నియోజకవర్గాలకు చెందిన కొందరు వైకాపా నేతలు ఉన్నారు. వీరందరికీ పార్టీ కండువాలు కప్పి పవన్ జనసేనలోకి స్వాగతం పలికారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఇదిలా ఉండగా.. మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మేనల్లుడు చిన్న శ్రీను సైతం ఇటీవల వైకాపా నుంచి తెదేపాలో చేరిన విషయం తెలిసిందే.

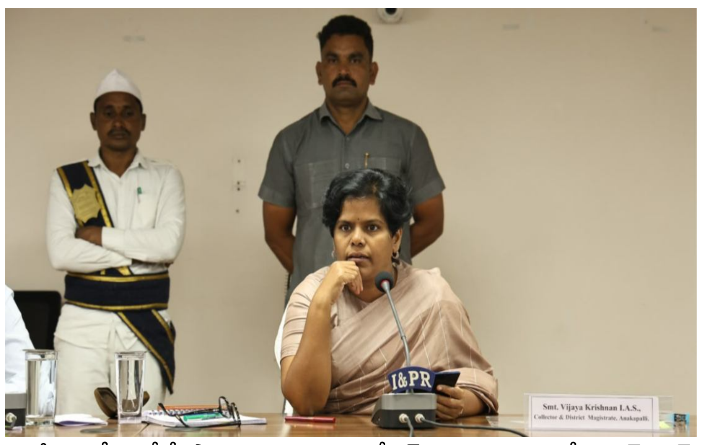
# ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యానికి ఆదిగురువు గురజాడ

**- అక్షరాన్ని ఆయుధంగా మలచిన నవయుగ వైతాళికుడు**
**- సమాజ చైతన్యానికి గురజాడ రచనలు చుక్కానిలు**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యానికి యుగకర్త, నవయుగ వైతాళికుడు మహాకవి గురజాడ అప్పారావు అని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు శాఖాధిపతి ఆచార్య జర్రా అప్పారావు అన్నారు. గురజాడ 164వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఏయూ తెలుగు శాఖ సమావేశ మందిరంలో ఆధునిక తెలుగు సాహిత్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. గురజాడ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య జర్రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ గురజాడ జననం తెలుగు సాహిత్యానికి అరుణోదయమన్నారు. కందుకూరి సాంఘిక విప్లవం, గిడుగు భాషా విప్లవాలను సమన్వయించి సరికొత్త సాహిత్య విప్లవానికి గురజాడ నాంది పలికారన్నారు. గురజాడ జయంతిని ఆధునిక తెలుగు సాహిత్య దినోత్సవంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అరసం విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఉప్పల అప్పలరాజు మాట్లాడుతూ గురజాడ రచనలు నేటి తరానికి అందుబాటులో ఉండేందుకు శెట్టి ఈశ్వరరావు చేసిన కృషి ప్రశంసనీయమన్నారు. విశాఖ రజితల సంఘం అధ్యక్షుడు అడపా రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ గురజాడ రచనలు సమాజాన్ని చైతన్యపరిచాయని, సాహిత్యం సామాజిక ప్రతిబింబమని తన పాత్రల ద్వారా చాటారన్నారు. ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న మాట్లాడుతూ ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యానికి గురజాడ ఆదిగురువు, నిర్మాత అని అన్నారు. 'దిద్దుబాటు', 'దేవుళ్లారా మీ పేరేమిటి', 'పెద్ద మసీదు', 'సంస్కర్త హృదయం', 'కన్యాశుల్కం' వంటి రచనల ద్వారా సామాజిక చైతన్యానికి కృషి చేశారని తెలిపారు. విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ గురజాడ రచనల్లోని మధురవాణి, పూర్ణమ్మ, కన్యక, సరళ, నాంచారమ్మ వంటి స్త్రీ పాత్రలు సమాజ చైతన్యానికి ప్రతీకలుగా నిలిచాయని వివరించారు. మారిషస్ విద్యార్థి అప్పుడు వివేకరావు గురజాడ 'దేశభక్తి గీతం' దేశభక్తితో పాటు సంస్కరణ దృక్పథాన్ని పెంపొందించిందన్నారు. పరిశోధక విద్యార్థి పరశురాం గురజాడ సృష్టించిన కన్యక, పూర్ణమ్మ పాత్రల విశిష్టతను వివరించారు. దేవిశ్రీ గురజాడ గేయాలను ఆలపించారు. కార్యక్రమంలో తెలుగు శాఖ అధ్యాపకులు డా. ఎం. కృష్ణవేణి, డా. ఎం. దాసు, డా. బి. సూర్యనారాయణ, డా. ఎం. ప్రతాప్, డా. పి. శ్రీనివాసరావు, డా. ఎల్. గిరీష్ కుమార్, డా. ఆర్. శివయ్య, జాతీయ జర్నలిస్ట్ సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, పితాని ప్రసాద్, అడపా రామకృష్ణ, దేవిశ్రీ, పోతన, సాహితీవేత్తలు, భాషాభిమానులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# అర్హులైన పిల్లలందరికీ నులిపురుగుల నిర్మూలన మాత్రలు అందించాలి

**- కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్**




అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని సెప్టెంబర్ 25న, మాప్–అప్ డేను అక్టోబర్ 5న నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కార్యక్రమ ఏర్పాట్లపై సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని పి.జి.ఆర్.ఎస్. సమావేశ మందిరంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నులిపురుగుల నిర్మూలన కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అర్హులైన పిల్లలు, కిశోర బాలబాలికలందరికీ మాత్రలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఏ ఒక్క అర్హుడు కూడా మాత్రలు తీసుకోకుండా మిగలకుండా చూడాలన్నారు. చిన్నపిల్లలకు వారి వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సూచనల మేరకు మాత్రలను అవసరమైతే పొడి చేసి నీటిలో కలిపి అందించాలని తెలిపారు. ఆరోగ్య, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో పిల్లలు సులభంగా మాత్రలు తీసుకునేలా జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. సెప్టెంబర్ 25న మాత్రలు తీసుకోలేకపోయిన వారికి అక్టోబర్ 5న నిర్వహించే మాప్–అప్ డేలో మాత్రలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంపై విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారిణి డా. అచ్యుతకుమారి మాట్లాడుతూ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన లక్ష్యాలు, శాఖల వారీగా చేపట్టాల్సిన చర్యలను వివరించారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖతో పాటు విద్య, మహిళా శిశు సంక్షేమ తదితర శాఖల సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయనున్నట్లు తెలిపారు.

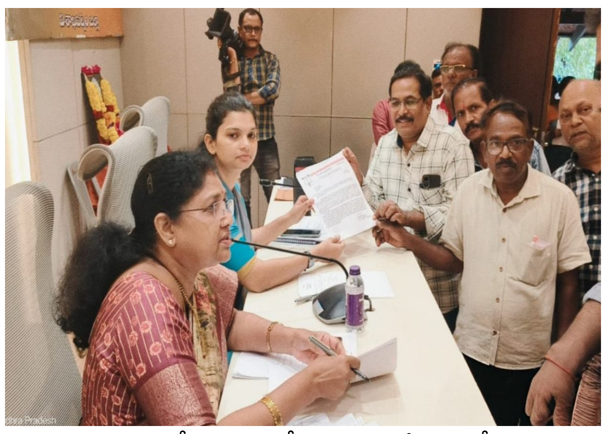
# తుపాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి

**- అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి**
**- కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్**

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: తుపాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో జిల్లాలో ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా అధికారులు సమన్వయంతో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ నుంచి మండల ప్రత్యేక అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి తుపాను పరిస్థితులపై సమీక్షించారు. తుపాను ప్రభావంతో దెబ్బతినే రహదారులు, డ్రైనేజీ ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆర్‌అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్ అధికారులు రహదారులపై గుంతలను గుర్తించి మరమ్మతులు చేపట్టాలన్నారు. సచివాలయ సిబ్బంది, ఎంపీడీవోలు, ఇంజినీరింగ్ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. మండల రెవెన్యూ అధికారులు విత్తనాల నిల్వలను పరిశీలించి రైతులకు సరిపడా విత్తనాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. అత్యవసర సేవలకు సంబంధించిన వాహనాలు, సిబ్బంది ఫోన్ నంబర్లను సిద్ధంగా ఉంచాలని, ప్రతి మండలంలో 24 గంటలు పనిచేసేలా కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. విద్యుత్ శాఖ అధికారులు సబ్‌స్టేషన్లను పరిశీలించి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సరఫరా పునరుద్ధరణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. డీజిల్, పెట్రోల్‌తో పాటు అత్యవసర వాహనాలకు అవసరమైన ఇంధనం అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. తుపాను అనంతరం రహదారులు, విద్యుత్ సరఫరా, కాలువలు, పారిశుద్ధ్య వ్యవస్థలను త్వరితగతిన పునరుద్ధరించేందుకు ప్రత్యేక బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని తెలిపారు. పీహెచ్‌సీలు, ఆసుపత్రుల్లో జనరేటర్లు, మందులు, వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని, అత్యవసర చికిత్సలకు అవసరమైన మందులు, టీకాల నిల్వలను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. తుపాను పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డీఆర్వో వై. సత్యనారాయణ రావు, సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

# పెండింగ్ అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేయాలి

**- డబ్ల్యూజెహెచ్‌ఎస్ ప్రీమియానికి నిధులు విడుదల చేయాలి - పీజీఆర్‌ఎస్‌లో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ వినతి**



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జర్నలిస్టులకు పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్లను మంజూరు చేయాలని, వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ హెల్త్ స్కీమ్ (డబ్ల్యూజెహెచ్‌ఎస్) ప్రీమియం చెల్లింపునకు అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సోమవారం నిర్వహించిన పీజీఆర్‌ఎస్ కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఇప్పటికే రెండు దఫాలుగా జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేశారని, మరికొన్ని దరఖాస్తులను మూడో జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశంలో పరిశీలించి మంజూరు చేస్తామని పెండింగ్‌లో ఉంచారని తెలిపారు. కొత్తగా స్థానిక పత్రికలు ప్రారంభించిన వారు, ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టులు కూడా అక్రిడిటేషన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. జీవో నంబర్ 84 ప్రకారం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించాల్సి ఉన్నప్పటికీ, ఆరు నెలలుగా సమావేశం జరగలేదని తెలిపారు. వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ హెల్త్ స్కీమ్‌కు ప్రతి ఏడాది మాదిరిగా సీఎస్‌ఆర్ నిధులు విడుదల చేయాలని కోరారు. ఈ ఏడాది కేవలం 130 మంది జర్నలిస్టుల ప్రీమియం మాత్రమే చెల్లించారని, సమాచారం అందక పలువురు దరఖాస్తు చేసుకోలేకపోయారని తెలిపారు. అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ ప్రీమియం చెల్లించేలా అవసరమైన నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సమస్యలను జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని జాయింట్ కలెక్టర్ హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. సత్యనారాయణ, ప్రతినిధులు ఆర్. అబ్బాస్, బి. నారాయణరావు, మొల్లి కమల్ కుమార్, ఎం. శ్రీహరి, రమణమూర్తి, కె. శివకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అవాస్తవాన్ని ప్రచారం చేసిన పాత్రికేయుడి అరెస్టు

మచిలీపట్నం: వాస్తవాన్ని వక్రీకరించి ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేసే విధంగా ప్రచారం చేశాడన్న కారణంతో ఓ పాత్రికేయుడిని మచిలీపట్నం పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ సంఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను నిర్వహించిన సమావేశంలో డీఎస్పీ శ్రీనివాసరావు వెల్లడించారు. ఓ పత్రికలో ప్రచురితమై సామాజిక మాధ్యమాల్లో హల్‌చల్ చేసిన వార్తపై ఎస్పీ విద్యాసాగర్‌నాయుడు విచారణకు ఆదేశించిన నేపథ్యంలో చీరకట్టుకుని తిరుగుతూ వికృత చర్యలకు పాల్పడే ఓ ఉద్యోగితో పాత్రికేయుడు రామకృష్ణ తప్పుడు ఫిర్యాదు చేసేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటు పోలీస్ అధికారుల గురించి అభ్యంతర వాఖ్యలు చేసినట్లు ఆధారాలు లభించడంతో అతన్ని ఆదివారం అదుపులోకి తీసుకున్నామన్నారు. అవాస్తవ అంశాన్ని ప్రచారం చేయడంలో ఇంకా ఎవరి ప్రమేయం ఉందన్న విషయంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు. నిందితుడిని కోర్టుకు హాజరు పరుస్తున్నట్లు వివరించారు. మచిలీపట్నం, చిలకలపూడి స్టేషన్ల సీఐలు ఏసుబాబు, అబ్దుల్‌నబీ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

# పిచ్చి వేషాలేస్తే చూస్తూ ఊరుకోం

**- కుప్పం పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు - స్థానిక ఎన్నికల్లో వైకాపాను ఒక్క వార్డులోనూ గెలిపించొద్దని పిలుపు**

చిత్తూరు: 'మెగా డీఎస్సీలో ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ చేయకూడదని గొడ్డలి పార్టీ నాయకులు న్యాయస్థానంలో 355 పిటిషన్లు వేశారు. నేను అన్నింటినీ అధిగమించా. ఏడాది తర్వాత ఆ పార్టీ నేతలు డీఎస్సీలో ఏదో జరిగిందని ఆరోపిస్తున్నారు' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. సొంత నియోజకవర్గం కుప్పంలో రెండురోజుల పర్యటనకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వచ్చారు. తొలిరోజైన సోమవారం కుప్పం కొత్తపేటలో 'స్వర్ణ కుప్పం' బహిరంగసభలో మాట్లాడారు. 'క్రీడాకోటాలో తప్పులు జరిగాయని, ఆ ఉపాధ్యాయులంతా బోగస్ అని ఇప్పుడు అంటున్నారు. మీ హయాంలో పోటీల్లో పాల్గొని మీ చేతుల మీదుగానే ధ్రువపత్రాలు పొందినవారినే ఫేక్ అంటున్నారు. మేం మీలా ఫేక్ కాదని, అవమానించొద్దని ఉపాధ్యాయ పోస్టులు సాధించినవారు చెబుతున్నారు. అలాంటి గురువులపై విజయవాడలో గొడ్డలిపార్టీ రౌడీలు దాడులు చేశారు. మొన్న కుప్పంలో తరగతి గదిలో పాఠాలు చెబుతున్న, సైన్యంలో పనిచేసి వచ్చి పోస్టు సాధించిన చక్రపాణిరెడ్డి అనే ఉపాధ్యాయుడిని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం రోజే విద్యార్థుల ఎదుటే సాక్షి టీవీ విలేకరి కొట్టారు. ఇది బరితెగింపు కాదా? మర్యాదగా ఉంటే మర్యాద ఇస్తాం. పిచ్చి వేషాలేస్తే చూస్తూ ఊరుకోం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. పకడ్బందీగా డీఎస్సీ జరిపించా.. 'అసెంబ్లీకి వచ్చి ప్రశ్నిస్తే సాక్ష్యాధారాలతో చెప్పే ధైర్యముంది. లేదంటే న్యాయస్థానానికైనా వెళ్లండి. అక్కడ ఇచ్చే తీర్పును గౌరవిస్తాం. అలా కాకుండా ఉపాధ్యాయులపై రౌడీలను ఎగదోయడమేంటి? నా హయాంలో పేపర్ లీకేజీలు, అక్రమాలు ఉండవు. డీఎస్సీని పకడ్బందీగా జరిపించా. ప్రతిభతో పోస్టు సాధించిన ఉపాధ్యాయులపై ఆరోపణలు చేస్తుంటే కర్నూలు కొండారెడ్డి బురుజు దగ్గర సింహగర్జన చేశారు. విజయవాడలో అంబేడ్కర్ విగ్రహం వద్ద నినదించారు. విశాఖ సముద్రతీరంలో పెద్దఎత్తున ఘోషించారు. వైకాపా నాయకులకు ధైర్యం ఉంటే జే బ్రాండ్లు, ఏపీపీఎస్సీపై మాట్లాడాలి. కుప్పం వేదికగా రాష్ట్రంలోని అందరినీ ఒకటే అడుగుతున్నా.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పంచాయతీల్లో ఒక్క వార్డులోనూ, పట్టణాల్లో ఒక్క డివిజన్‌లోనూ వైకాపాను గెలిపించకూడదు' అని ఓటర్లకు పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం సంక్షేమ పథకాల లబ్ధిదారులు, పీ4తో చేయూత పొందిన మహిళా వ్యాపారవేత్త, కుప్పంలో ప్రైవేటురంగంలో ఉద్యోగం వచ్చిన యువతి, హంద్రీ-నీవా జలాలతో పంటలు పండించుకుంటున్న రైతుతో సీఎం మాట్లాడారు. సభావేదిక నుంచే రూ.10 కోట్లతో నిర్మించనున్న ఏఎస్పీ, ఆర్డీవో కార్యాలయాలు, రూ.2.70 కోట్లతో కుప్పం మండలం మల్లానూరులో నిర్మించనున్న జూనియర్ కళాశాల అదనపు భవనాలకు భూమిపూజ చేశారు. రూ.3.30 కోట్లతో నిర్మించిన సమగ్ర ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ కేంద్రం, వ్యవసాయ ఫీడర్ల కోసం చేపట్టిన 15 మెగావాట్ల పీఎం కుసుమ్ సోలార్ ప్రాజెక్టు, తదితర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు.

అజాన్ వినిపించగానే ప్రసంగాన్ని ఆపిన సీఎం.... కొత్తపేటలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రసంగం కొనసాగుతుండగా మధ్యాహ్నం 1 గంటకు పక్కనే ఉన్న మసీదులో అజాన్ వినిపించింది. దాంతో ఆయన మాట్లాడటం నిలిపేశారు. ముగియగానే తిరిగి మాట్లాడారు. కడా నిర్వహించిన కుప్పం అభివృద్ధి వీడియో ప్రదర్శన పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన సుబ్రహ్మణ్యం, విఘ్నేష్ యువకులు రూపొందించిన వీడియోను చంద్రబాబు వీక్షించి వారిని సత్కరించారు. కుప్పంలో మీరు తెచ్చిన పీఈఎస్ వైద్య కళాశాలకు తన తండ్రిని సకాలంలో తీసుకెళ్లడంతో ప్రాణాలు కాపాడుకున్నామని సుబ్రహ్మణ్యం తెలిపారు. ఇటుక బట్టీ కార్మికురాలి నుంచి వ్యాపారవేత్తగా గుడుపల్లె మండలం కోటచెంబగిరికి చెందిన వెంకటలక్ష్మి తన భర్త చనిపోవడంతో ఇటుకబట్టీలో కూలి పనులకు వెళ్లానని.. పీ-4లో భాగంగా తనకు టీవీఎస్ సంస్థ మార్గదర్శిగా వ్యవహరించడంతో ప్రస్తుతం ఇటుకబట్టీకి యజమాని అయ్యానని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. గతంలో రోజుకు రూ.200 కూలి వచ్చేదని.. ఇప్పుడు మూడు నెలలకు రూ.4 లక్షలు సంపాదిస్తున్నానని సీఎంకు వివరించారు. అన్ని ఖర్చులు పోనూ ఏడాదికి రూ.10 లక్షలు సంపాదిస్తున్న మీరు ఇప్పుడు వ్యాపారవేత్త అయ్యారని చంద్రబాబు చమత్కరించారు.

పెట్టుబడిదారులతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు.... 'వన్ ఫ్యామిలీ-వన్ ఆంత్రప్రెన్యూర్' లక్ష్యంతో ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఒక పారిశ్రామికవేత్తను తయారుచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. సోమవారం సాయంత్రం ఆయన పెట్టుబడిదారులతో సమావేశమయ్యారు. యువతకు నిరంతర మార్గనిర్దేశం చేసేలా స్టార్టప్ ఇంక్యుబేషన్ కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేయాలని సూచించారు. కుప్పం కొత్తపేటలో సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకు పలు సమావేశాల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. సూపర్‌సిక్స్ లబ్ధిదారులు, యువ ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక, వ్యాపారవేత్తలు, సంజీవని పథకం ద్వారా ప్రయోజనం పొందినవారితో మాట్లాడారు. రూ.70 కోట్లతో కింబర్లైట్ కెమికల్స్, రూ.350 కోట్ల పెట్టుబడితో న్యూట్రాజెనిక్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, రూ.67 కోట్లతో పయనీర్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, రూ.150 కోట్లతో ఎంగామ్ డెయిరీ ఫుడ్స్, రూ.25 కోట్లతో ప్లాంటేస్ హెల్త్‌కేర్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పెట్టుబడులకు ముందుకు రాగా ఒప్పందాలు చేసుకున్నారు. తద్వారా 10,515 మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కలగనున్నాయి. కుప్పం అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రూపొందించిన 'మన రోవర్' యాప్‌ను ప్రారంభించారు.

# స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ 100% స్ట్రైక్‌రేట్ సాధించాలి

**- కాకినాడ పార్లమెంట్ స్థానంలో కార్యనిర్వాహక దళ్ ఏర్పాటు - కార్యకర్తల మధ్య నాయకులే సమన్వయం చేయాలి - నేతలకు దిశా నిర్దేశం చేసిన జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్**

కాకినాడ: సాధారణ ఎన్నికలు మాదిరిగానే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ 100 శాతం స్ట్రైక్‌రేట్‌తో విజయం సాధించేలా పార్టీ నాయకులంతా కలిసి పనిచేయాలని, చేరికలను ప్రోత్సహించాలని జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఆ పార్టీ నేతలకు పిలుపునిచ్చారు. కాకినాడ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా పిఠాపురంలో ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా జనసేన ముఖ్యనేతలతో సమావేశమయ్యారు. పార్టీ బలోపేతం, స్థానిక ఎన్నికలపై చర్చించారు. కాకినాడ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గానికి సంబంధించి 32 మందితో కార్యనిర్వాహక దళ్ పేరిట కమిటీని నియమించినట్లు నేతలకు చెప్పి వారిని పరిచయం చేశారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికీ ఈ కమిటీ వెళ్లి అక్కడ పార్టీ బలాబలాలు.. కొత్తవారు పార్టీలో చేరడానికి అడ్డంకులు ఏమైనా ఉన్నాయా తదితర అంశాలను పరిశీలిస్తారన్నారు. తెదేపా ఎమ్మెల్యేలతోనూ మాట్లాడి సమస్యలేమైనా ఉంటే పరిష్కరించుకోవాలన్నారు. 21 రోజుల తర్వాత ఈ కమిటీతో మళ్లీ మాట్లాడతానన్నారు. పాత, కొత్త ఇద్దరికీ అవకాశాలు: వచ్చే స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీ నుంచి పోటీ చేయడానికి పాతవారితో పాటు కొత్త నాయకులకూ అవకాశాలు ఉంటాయన్నారు. దీని కోసం పర్సంటేజీ విధానం అమలు చేద్దామని సూచించారు. కొత్త, పాత వారి మధ్య సమన్వయం చేయాల్సిన బాధ్యత నియోజకవర్గ నేతలమీదే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో ఘనమైన సీట్లలోనే పోటీ చేద్దామని సూచించారు. ముఖ్యంగా ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో ఎక్కువ స్థానాల్లో జనసేన అభ్యర్థులు పోటీలో ఉండేలా చూడాలని జిల్లా నేతలు పవన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.

పీఠికాపురం నగర వనాన్ని ప్రారంభించిన పవన్ కల్యాణ్: కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురంలో రూ.1.83 కోట్లతో అటవీశాఖ అభివృద్ధి చేసిన పీఠికాపురం నగర వనాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రారంభించారు. తన నియోజకవర్గంలో రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా సుమారు రూ.1500 కోట్ల విలువైన పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేశారు. గతంలో డంపింగ్ యార్డుగా ఉన్న 5.60 ఎకరాల ప్రాంతాన్ని పిఠాపురం పట్టణ ప్రజలకు ఉపయోగపడే ఆకర్షణీయమైన హరిత ప్రదేశంగా పీఠికాపురం వనాన్ని తీర్చిదిద్దడం పచ్చదనం సాధనలో మరో ముందడుగుగా పవన్ పేర్కొన్నారు. మొక్కనాటి, శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించి నగర వనాన్ని ప్రారంభించారు. ఫొటో ప్రదర్శనను తిలకించారు. ఎంపీ తంగెళ్ల ఉదయశ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్సీ కర్రి పద్మశ్రీ, ఎమ్మెల్యేలు చినరాజప్ప, పంతం నానాజీ, బత్తుల బలరామకృష్ణ, డీసీసీబీ ఛైర్మన్ తుమ్మలరామస్వామి, మాజీ ఎమ్మెల్యే పెండెం దొరబాబు, పాడా పీడీ శివరామ్ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మద్యం కేసుల్లో జైలుకెళ్లనున్న పెద్ద చేపలు

**- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్**

రాజమహేంద్రవరం: "వైకాపా ప్రభుత్వంలో జరిగిన మద్యం కుంభకోణంలో రూ.3,200 కోట్ల అవినీతి చోటుచేసుకుందని దర్యాప్తు సంస్థలు నిగ్గు తేల్చాయి. ఇప్పటికే కొందరు అరెస్టయ్యారు. త్వరలో పెద్ద చేపలు జైలుకెళ్తాయి" అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పేర్కొన్నారు. భాజపా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'సేవా సంకల్ప్ అభియాన్'లో భాగంగా ఆ పార్టీ తూర్పుగోదావరి జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన శిబిరాన్ని ఎంపీ పురందేశ్వరి, ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు పిక్కి నాగేంద్రతో కలసి ప్రారంభించారు. అనంతరం మాధవ్ విలేకరులతో మాట్లాడారు. మాజీ సీఎం జగన్ కనుసన్నల్లోనే మద్యం కుంభకోణం జరిగిందని.. రవాణా, నియామక ఏజెన్సీల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన అవకతవకల్లో ఆయనే అంతిమ లబ్ధిదారని తెలిపారు. రాజంపేట ఎంపీ తదితరులకు దీనిలో నేరుగా సంబంధాలున్నాయని స్పష్టం చేశారు. మద్యం కుంభకోణం, తిరుమల లడ్డూ కల్తీ జరిగిందని దర్యాప్తులో స్పష్టమవుతుంటే... ఆ పార్టీ పత్రికలో (సాక్షి) మాత్రం తమదేమీ తప్పులేదన్నట్లు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో డిజిటల్ లావాదేవీలను పక్కనపెట్టి, మద్యం దుకాణాల్లో నగదు విక్రయాలు చేసి, రోజూ ట్రంక్ పెట్టెల్లో డబ్బులు తరలించారని ఆరోపించారు. తిరుమల లడ్డూ పవిత్రతను కాపాడేందుకు భాజపా రాజీలేని పోరాటం చేసిందన్నారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో పాలు సేకరించని డెయిరీలు నెయ్యి ఎలా సరఫరా చేశాయని ప్రశ్నించారు.

సమన్వయ సమావేశాలు పూర్తి... స్థానిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో కూటమి పార్టీలకు సంబంధించి పార్లమెంటరీ స్థాయిలో సమన్వయ సమావేశాలు పూర్తయ్యాయని, రెండో విడతలో బలాబలాల ఆధారంగా సీట్ల సర్దుబాటు, కేటాయింపు ప్రక్రియ ఉంటుందని మాధవ్ పేర్కొన్నారు. "మా పార్టీ పరంగా అభ్యర్థుల జాబితాలను సిద్ధం చేశాం. 2024 ఎన్నికల ఫలితాలే స్థానిక పోరులోనూ పునరావృతమవుతాయి" అని అన్నారు. సేవా సంకల్ప్ అభియాన్‌లో భాగంగా రాష్ట్రంలోని 15 వేల పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు ఈ నెల 25 నుంచి చిత్రలేఖనం, వక్తృత్వ, ఇన్నోవేషన్ ఛాలెంట్ పోటీలు నిర్వహిస్తామని మాధవ్ వెల్లడించారు.

# మీకు మీరే సర్టిఫికెట్లు ఇచ్చుకోవడం కాదు

**- డీఎస్సీపై సీబీఐ విచారణకు అంగీకరించండి - 'ఎక్స్' వేదికగా సీఎం చంద్రబాబును డిమాండ్ చేసిన జగన్**

అమరావతి: 'డీఎస్సీని పారదర్శకంగా చేశాం అంటూ మీరు, మీ కుమారుడు విద్యాశాఖ మంత్రి మీకు మీరే సర్టిఫికెట్లు ఇచ్చుకోవడం కాదు. ధైర్యం ఉంటే సీబీఐ విచారణకు అంగీకరించండి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును మాజీ సీఎం జగన్ సోమవారం 'ఎక్స్'లో డిమాండ్ చేశారు. 'ఎలాంటి తప్పూ జరగలేదని మీకు అంత నమ్మకం ఉంటే ఎందుకు విచారణకు వెనకాడుతున్నారు?' అని ప్రశ్నించారు. 'డీఎస్సీపై సీబీఐ విచారణ కోరుతూ వైకాపా నాయకులు విజయవాడలో ర్యాలీ చేస్తుంటే పోలీసులను పెట్టి లాఠీలతో కొట్టించారు. టీచర్ల ముసుగులో మీ వాళ్లతో దాడి చేయించారు. డీఎస్సీలో తప్పు చేశారు కాబట్టే సమాధానాలు చెప్పలేక ఇలా దిగజారిపోయి వ్యవహరిస్తున్నారు' అని విమర్శించారు. 'మీరు పెట్టించిన ఫేక్ ధర్నాలతో డీఎస్సీ ఉద్యోగార్థులకు విశ్వాసం తిరిగి రాదు, సీబీఐతో నిష్పాక్షిక విచారణ జరిపిస్తేనే వారికి విశ్వాసం వస్తుంది' అని పేర్కొన్నారు.

# దేశంలోనే తొలి ఏజెంటిక్ ఏఐ క్యాంపస్‌గా కేఎల్‌యూ

**- హెచ్‌సీఎల్ ఏఐ ల్యాబ్స్‌తో కలిసి ప్రారంభించినట్లు వెల్లడి**

తాడేపల్లి: హెచ్‌సీఎల్ గ్రూప్ ఏఐ ల్యాబ్స్ భాగస్వామ్యంతో దేశంలోనే తొలి ఏజెంటిక్ ఏఐ క్యాంపస్‌ను కేఎల్ డీమ్డ్ టు బి యూనివర్సిటీ ప్రారంభించిందని వర్సిటీ ఛాన్సలర్ కోనేరు సత్యనారాయణ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి మండలం వడ్డేశ్వరంలోని వర్సిటీలో హెచ్‌సీఎల్ ఏఐ ల్యాబ్ నేషనల్ హెడ్ దీపక్‌శరవణన్, కేఎల్‌యూ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె.పవన్‌కుమార్ అవగాహన ఒప్పందంపై సోమవారం సంతకాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కోనేరు సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ.. డిగ్రీ కార్యక్రమాలు, పాఠ్య ప్రణాళికలు, ప్రయోగశాలలు, ప్రాజెక్టులు, అభ్యసన కార్యకలాపాల్లో ఏఐని దశల వారీగా అమలు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులకు కృత్రిమ మేధ, మెషీన్‌లెర్నింగ్, జనరేటివ్ ఏఐ, లార్జ్ లాంగ్వేజ్ మోడల్స్ తదితర సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై అవగాహన కల్పించనున్నట్లు చెప్పారు. కేఎల్‌యూ వైస్‌ఛాన్సలర్ డాక్టర్ పార్థసారథివర్మ, ప్రొ-వైస్ ఛాన్సలర్లు ఎన్.వెంకట్రామ్, రాజశేఖర్‌రావు, రిజిస్ట్రార్ పవన్‌కుమార్, స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ డీన్ శ్రీనాథ్, అడ్మిషన్ల డైరెక్టర్ శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# దస్త్రాల పరిష్కారంలో జాప్యమెందుకు?

**- సమీక్షలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్**

అమరావతి: 'కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక 2024 జూన్ నుంచి ప్రజాప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు, ప్రజల నుంచి మా దృష్టికి 4,410 సమస్యలొస్తే.. వాటిని వివిధ విభాగాలకు పంపాం. వీటిలో 40% మాత్రమే పరిష్కారమయ్యాయి. ఎందుకింత జాప్యం..? ఇకపై ఇలాంటి పరిస్థితికి తావివ్వొద్దు.. ఏ దశలోనూ రెండు రోజులకు మించి దస్త్రం ఆగకూడదు. ఏ సమస్య అయినా 15 రోజుల్లో పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి' అని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. ఇకపై ఆలస్యానికి వివరణ ఇవ్వాలని, క్రమశిక్షణ చర్యలకూ సిద్ధంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. మంగళగిరిలోని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో అన్ని విభాగాధిపతులు, ఉన్నతాధికారులతో సోమవారం సమీక్షించారు. దస్త్రాల పరిశీలనలో జాప్యం తగ్గించేందుకు డ్యాష్ బోర్డు రూపొందించాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటికీ 493 మంది వైద్యులు అనధికారికంగా విధులకు గైర్హాజరవ్వడంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. విధులకు గైర్హాజరైన దాదాపు 100 మందిని విధుల నుంచి శాశ్వతంగా తొలగించామని, క్రమశిక్షణ చర్యలూ తీసుకున్నామని అధికారులు వివరించారు. విధులకు హాజరవ్వకుండా ప్రైవేటు వైద్యుల నుంచి మెడికల్ సర్టిఫికెట్లు పొంది, గైర్హాజరును సమర్థించుకునే పరిస్థితికి అడ్డుకట్ట వేయాలని, అలాంటి సిఫార్సులు ఆమోదించొద్దని మంత్రి ఆదేశించారు.

# పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే!

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

# ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

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

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

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

# ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

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

# రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

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

# ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

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

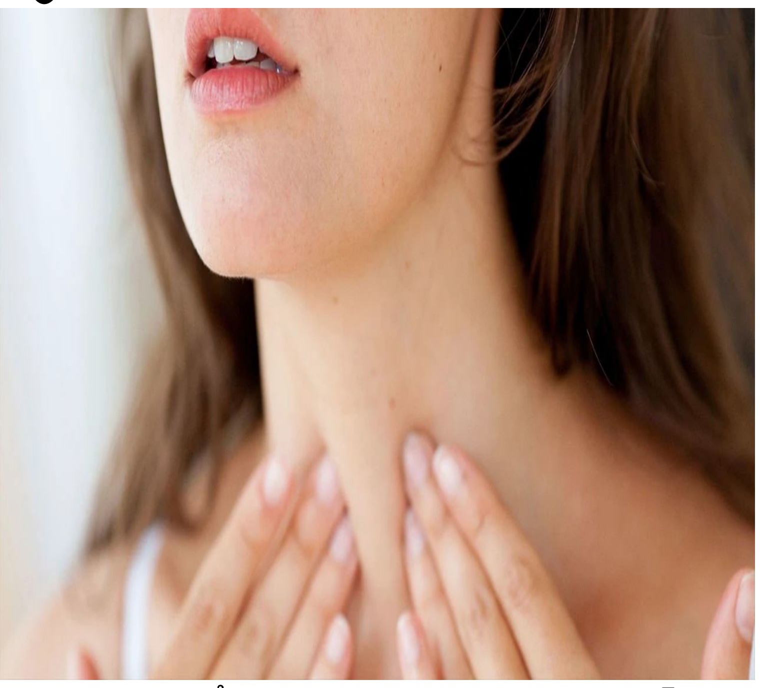
# వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

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

# వేరుశెనగలు వేయించి కాదు..

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

# థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!



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

# ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

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

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

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

# పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

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

# నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

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

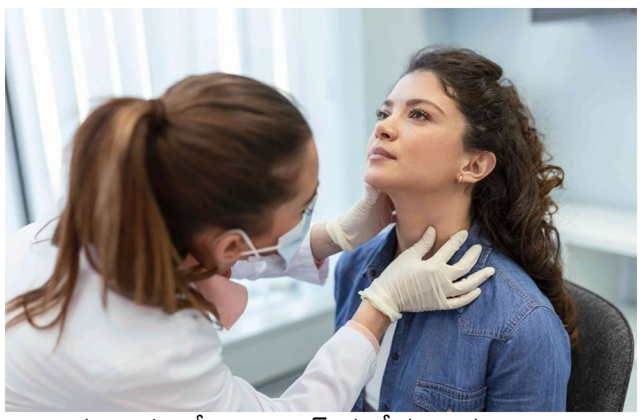
# నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, మంగళవారం
22-9-2026

# థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?



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

# ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

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

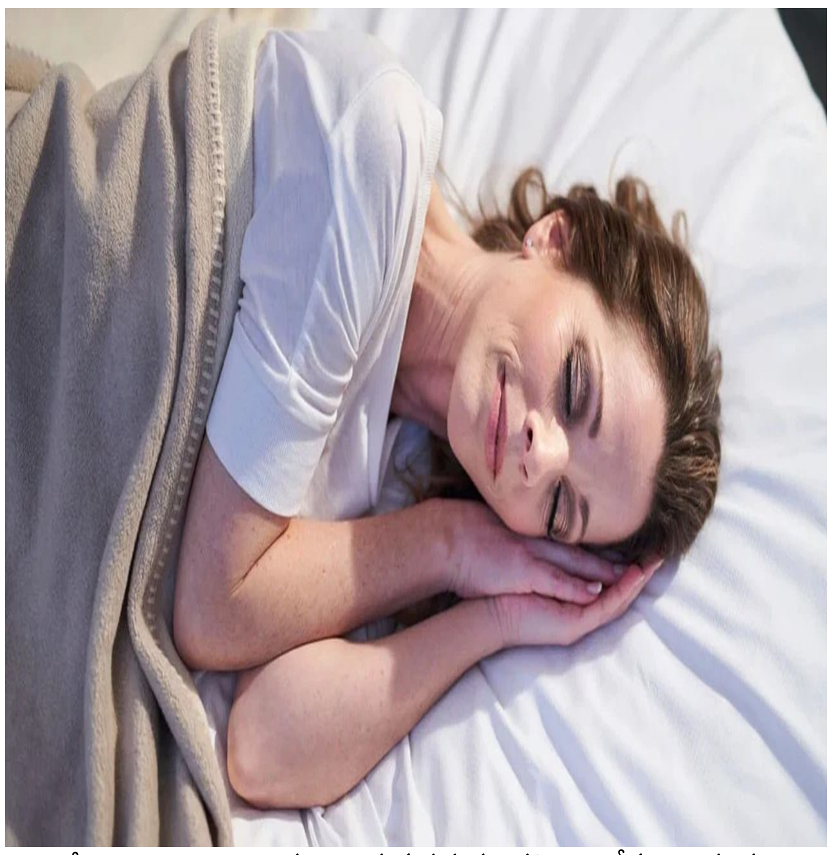
# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

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

# సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

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

# దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!



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

# ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

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

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

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

# చిన్నారులకు విద్య భారం కాకూడదు

**- ఆనందకరమైన ప్రక్రియగా మారాలి - క్రియేటివ్ లెర్నింగ్ సెంటర్స్ నిర్వాహకుల శిక్షణ కార్యక్రమం**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చిన్నారులకు విద్య భారం కాకుండా ఆనందంగా నేర్చుకునే ప్రక్రియగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని ఆసరా చారిటబుల్ సొసైటీ అధ్యక్షురాలు సి. సునీత అన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ విద్యా బోధన కోసం వైజాగ్ చిల్డ్రన్స్ క్లబ్ (వీసీసీ), ఆసరా చారిటబుల్ సొసైటీల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో క్రియేటివ్ లెర్నింగ్ సెంటర్స్ (సీఎల్‌సీ) నిర్వాహకుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సి. సునీత మాట్లాడుతూ ఐదో తరగతిలోపు పిల్లలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తే భాష, గణితంపై పట్టు సులభంగా పెరుగుతుందన్నారు. బట్టీ విధానం, మార్కులకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చే విద్యా విధానం వల్ల కొంతమంది పదో తరగతి విద్యార్థులు కూడా ప్రాథమిక స్థాయి పుస్తకాలను సరిగా చదవలేకపోతున్నారని తెలిపారు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన ప్రాంతాలు, మురికివాడల్లో సీఎల్‌సీలను నిర్వహిస్తూ హ్యాండ్స్-ఆన్ అనుభవం, ప్రత్యేక బోధనా అభ్యసన సామగ్రి (టీఎల్‌ఎం)తో మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నామని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్రలోని ఆరు జిల్లాల్లో ప్రస్తుతం 65 కేంద్రాలు నిర్వహిస్తున్నామని, భవిష్యత్తులో మరింత విస్తరిస్తామని తెలిపారు. విశ్రాంత ఆదాయపు పన్ను కమిషనర్ ఎన్. గోపీకృష్ణ మాట్లాడుతూ సీఎల్‌సీ నిర్వాహకులు పట్టుదలతో విద్యా సేవలను కొనసాగించాలని సూచించారు. పవర్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ విశ్రాంత చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ ఎస్. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ పిల్లల్లో వచ్చే మార్పులను గమనిస్తూ బోధనా పద్ధతులను నిర్వాహకులు ఎప్పటికప్పుడు మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. వైజాగ్ చిల్డ్రన్స్ క్లబ్ వ్యవస్థాపకురాలు డా. కే. రమాప్రభ మాట్లాడుతూ ప్రత్యామ్నాయ విద్యా బోధన సవాళ్లతో కూడుకున్నదైనా నిర్వాహకులు ఓర్పుతో పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. పిల్లల పట్ల ప్రేమ, బోధనలో ఆనందం, నిరంతరం నేర్చుకునే తత్వం నిర్వాహకులకు అవసరమన్నారు. సీఎల్‌సీ కేంద్రాలు విద్యతో పాటు విజ్ఞానం, వినోదం, సామాజిక స్పృహను అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. శనివారం నిర్వహించే 'నో బ్యాగ్ డే'ను పిల్లల్లో సృజనాత్మకతను పెంపొందించేందుకు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. శిక్షణలో ట్రైనర్ మల్లీశ్వరి మాన్యువల్ వినియోగం, సైన్స్ టీఎల్‌ఎం, బేస్‌లైన్ టెస్ట్, టెస్టింగ్ టూల్ నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థులందరినీ సమాన స్థాయికి తీసుకురావడమే సీఎల్‌సీల ప్రధాన లక్ష్యమని, వేగంగా నేర్చుకునే వారితో పాటు నెమ్మదిగా నేర్చుకునే పిల్లలను సమన్వయం చేస్తూ బోధించాలని వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైజాగ్ చిల్డ్రన్స్ క్లబ్ జిల్లా కన్వీనర్ కే. సుశీల, కోఆర్డినేటర్ పి. సతీష్, జిల్లా నాయకులు పుష్ప, ప్రీతి, సీఎల్‌సీ నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అనధికార బాణాసంచా తయారీ, నిల్వ, అమ్మకాలపై కఠిన చర్యలు

**- అనుమతి పొందిన కేంద్రాలు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలి**
**- అనకాపల్లి టౌన్, రూరల్ పరిధిలో ఆకస్మిక తనిఖీలు**

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనుమతులు లేకుండా బాణాసంచా తయారు చేసినా, నిల్వ ఉంచినా, విక్రయాలు చేపట్టినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అనకాపల్లి డీఎస్పీ ఈ. శ్రీనివాసులు హెచ్చరించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు బాణాసంచా తయారీ, నిల్వ కేంద్రాల్లో పోలీసు అధికారులు ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. డీఎస్పీ ఈ. శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి టౌన్, రూరల్ పరిధిలోని గవరపాలెం, తోటాడ, రాజుపాలెం, వల్లూరు ప్రాంతాల్లో బాణాసంచా తయారీ కేంద్రాలు, గోదాములను అధికారులు పరిశీలించారు. నిల్వ చేసిన పేలుడు పదార్థాలు, భద్రతా ప్రమాణాలు, అగ్నిమాపక పరికరాలు, లైసెన్సుల వివరాలను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ ప్రజల ప్రాణ, ఆస్తి భద్రతకు విఘాతం కలిగించేలా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవన్నారు. ఇళ్ల మధ్య, జనావాసాల్లో అనుమతులు లేకుండా బాణాసంచా తయారు చేయడం, అక్రమంగా నిల్వ చేయడం, విక్రయించడం వంటివి చేస్తే కేసులు నమోదు చేస్తామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు, లైసెన్సులు పొందిన తయారీ, నిల్వ కేంద్రాల నిర్వాహకులు నిర్దేశిత భద్రతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. కేంద్రాల వద్ద అగ్నిమాపక పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచడంతో పాటు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అనధికారికంగా బాణాసంచా నిల్వ లేదా విక్రయాలు జరుగుతున్నట్లు గుర్తిస్తే డయల్ 112కు లేదా సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు సమాచారం అందించాలని అధికారులు ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. తనిఖీల్లో అనకాపల్లి టౌన్ సీఐ ప్రేమ్‌కుమార్, రూరల్ సర్కిల్ సీఐ అశోక్‌కుమార్, రూరల్ ఎస్సై రవికుమార్, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# సీసీబీలో వైద్యసేవలు ప్రారంభం

అనకాపల్లి: స్థానిక ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయానికి అనుబంధంగా 50 పడకలతో నిర్మించిన క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ (సీసీబీ) సేవలను ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ పూజలు చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌లో తొలి దశలో అత్యవసర వైద్యసేవలు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామన్నారు. ప్రస్తుతానికి క్యాజువాలిటీ, ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ వార్డులను సిద్ధం చేశామన్నారు. కేంద్రం నుంచి అవసరమైన వైద్య పరికరాలు అందిన అనంతరం పూర్తిస్థాయిలో సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఆయన చెప్పారు. అనకాపల్లి జిల్లా పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో అత్యవసర వైద్యసేవల కోసం విశాఖకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా అనకాపల్లిలోనే మెరుగైన చికిత్స అందించడానికి క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్టు చెప్పారు. త్వరలో ఆక్సిజన్ యూనిట్ కూడా ఏర్పాటు అవుతుందని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీసీహెచ్‌ఎస్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రవికుమార్, ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# అన్న క్యాంటీన్లకు ఆదరణ

**- రూ.5కే కడుపునిండా భోజనంతో పేదలు సంతృప్తి**

అనకాపల్లి: పేదలకు నామమాత్రం రుసుముతో కడుపునిండా భోజనం పెడుతున్న 'అన్న క్యాంటీన్ల'కు నానాటికీ ఆదరణ పెరుగుతున్నది. జిల్లాలో అనకాపల్లి, నర్సీపట్నం, ఎలమంచిలిలో రెండేళ్ల క్రితం నాలుగు క్యాంటీన్లను ప్రారంభించగా.. ఇంతవరకు 18.47 లక్షల మంది భోజనాలు/అల్పాహారం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ గతంలో అధికారంలో వున్న సమయంలో (2014-19) జిల్లాలో అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం వద్ద, రైల్వేస్టేషన్, నర్సీపట్నంలో ప్రాంతీయ ఆస్పత్రి వద్ద, ఎలమంచిలిలో అన్న క్యాంటీన్లు ప్రారంభం అయ్యాయి. రూ.5కే ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం, రాత్రికి భోజనం వడ్డిస్తుండడంతో స్థానిక నిరుపేదలు, కార్మికులు, కూలీలతోపాటు చుట్టుపక్కల మండలాల నుంచి వివిధ పనుల నిమిత్తం ఆయా పట్టణాలకు వచ్చే పేదలు అన్న క్యాంటీన్లలో భోజనం చేసేవారు. 2019లో వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అన్న క్యాంటీన్లను మూసివేసింది. దీంతో పేద వర్గాల్లో ప్రభుత్వంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తమైంది. మరోవైపు అన్న క్యాంటీన్లను మూసివేయవద్దని, మీకు నచ్చిన పేరు పెట్టుకొని కొనసాగించాలని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు కోరారు. కానీ వైసీపీ పాలకులు పట్టించుకోలేదు. తరువాత గత సాధారణ ఎన్నికల ముందు కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే 'అన్న క్యాంటీన్ల'ను పునరుద్ధరిస్తామని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబునాయుడు ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. చెప్పినట్టుగానే 2024 సెప్టెంబరు 19న అన్న క్యాంటీన్‌లను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. తొలుత అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం, రైల్వేస్టేషన్, నర్సీపట్నంలో ప్రాంతీయ ఆస్పత్రి వద్ద, ఎలమంచిలిలో వీటిని ప్రారంభించారు. తరువాత అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేశారు. అనకాపల్లి, నర్సీపట్నం, ఎలమంచిలిలో ఈ రెండేళ్ల కాలంలో 18 లక్షల 47 వేల 265 మంది ఐదు రూపాయలకే ఉదయం టిఫిన్/మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి భోజనం చేశారు. అన్న క్యాంటీన్లు ఆస్పత్రిలో వైద్య సేవల కోసం వచ్చేవారు, రైల్వే స్టేషన్ నుంచి ఇతర ప్రాంతాలకు రాకపోకలు సాగించే వారితోపాటు ఆయా పట్టణాల్లో ముఠా కార్మికులు, ఆటో డ్రైవర్లు, భవన నిర్మాణ కార్మికులు, ఫుట్‌పాత్ చిరువ్యాపారులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయి.

# నగరంలో రూ.3,547.19 కోట్లతో 13 ప్రాజెక్టులు

**- రూ.400 కోట్లతో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, పార్కులు ప్రాజెక్టులు**

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖ రూపురేఖలు మరింతగా మారిపోనున్నాయి. నగరంలో మౌలిక వసతులు మెరుగుపరచడంతోపాటు సుందరీకరణ, అభివృద్ధికి సంబంధించి జీవీఎంసీ ఎంపిక చేసిన రూ.3,547.19 కోట్ల విలువైన 13 పనులకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు మంగళవారం వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్ సోమవారం జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్‌గార్గ్‌తోపాటు జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్‌డీఏ ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కిర్లంపూడి లేఅవుట్‌లోని స్మార్ట్ సిటీ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. సీఎం శంకుస్థాపన చేయబోయే అభివృద్ధి పనులు, ప్రాజెక్టుల గురించి అధికారులతో చర్చించారు. మధురవాడ, తూర్పు నియోజకవర్గ జోన్‌ల పరిధిలో తాగునీటి సరఫరా మెరుగు, కొత్త నెట్‌వర్క్ ఏర్పాటుకోసం అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్ (యూసీఎఫ్) రూ.725 కోట్లతో చేపట్టే ప్రాజెక్టు గురించి కమిషనర్ కేతన్‌గార్గ్ పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల తూర్పు నియోజకవర్గ పరిధిలోని కొన్ని ప్రాంతాలతోపాటు, ఎండాడ, పీఎం పాలెం, మధురవాడ, కొమ్మాది, బక్కన్నపాలెం వంటి ప్రాంతాల్లో 35 వేల వరకు కొత్త కొళాయి కనెక్షన్లు అందుబాటులోకి వస్తాయని వివరించారు. అలాగే నగరంలో నీటి సరఫరా వ్యవస్థలో లోపాలను సరిదిద్దడంతోపాటు వినియోగంలో ప్రజల బాధ్యతను పెంచేందుకు రూ.117 కోట్ల అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్‌తో బల్క్, సెమీబల్క్ కనెక్షన్‌లకు అత్యాధునిక మీటర్లు ఏర్పాటుచేయనున్నట్టు తెలిపారు. దీనివల్ల నీటి వినియోగంలో పారదర్శకత పెరిగి, వినియోగించిన నీటికి కచ్చితమైన బిల్లు వసూలు చేయడానికి వీలుంటుందన్నారు. అదేవిధంగా నగరంలో పారిశ్రామిక అవసరాలకు ప్రత్యేకంగా నవర ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంటు నుంచి హెచ్‌పీసీఎల్ వరకు అమృత్ 2.0లో భాగంగా రూ.150 కోట్లతో పీపీపీ కింద పైప్‌లైన్ నిర్మాణం చేపడతామన్నారు. ఇంకా నగరంలో మురుగునీటి వ్యవస్థను అన్ని ప్రాంతాలకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు అమృత్ 2.0 కింద రూ.400 కోట్లతో ఐదు పనులు చేయనున్నట్టు కమిషనర్ వివరించారు. రూ.446 కోట్లతో నార్త్ వెస్ట్, పెందుర్తి ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటుచేసిన నిరంతర నీటిసరఫరా ప్రాజెక్టును సీఎం ప్రారంభించబోతున్నారని దీనివల్ల ప్రయోజనం పొందే ప్రజల అభిప్రాయాలతో వీడియోను కమిషనర్ ఎంపీ భరత్‌కు చూపించారు. తూర్పు నియోజకవర్గం, మధురవాడ జోన్ పరిధిలో యూజీడీ నెట్‌వర్క్ లేని ప్రాంతాల్లో రూ.658 కోట్ల ప్రాజెక్టుకు సీఎం శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. గాజువాక, పెందుర్తి, అగనంపూడి జోన్‌ల పరిధిలో మురుగునీటి పారుదల వ్యవస్థ మెరుగుపరిచేందుకు వీలుగా స్మార్ట్‌సిటీ నిధులు రూ.150 కోట్లు, రూ.452 కోట్లు వ్యయంతో చేపట్టే రెండు ప్రాజెక్టులకు సీఎం శంకుస్థాపన చేయనున్నట్టు కమిషనర్ వివరించారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం ద్వారా రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణ, ట్రాఫిక్ కూడళ్ల వద్ద వాహన చోదకులు వేచివుండే సమయం తగ్గించే లక్ష్యంతో నగర పోలీసులతో కలిసి రూ.99.19 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టే ఆపరేషన్ 'సారథి' ప్రాజెక్టుకు కూడా సీఎం శంకుస్థాపన చేయనున్నట్టు కమిషనర్ వివరించారు. అదేవిధంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీతో పనిచేసే నగరంలోని ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ వద్ద సీసీ కెమెరాలను పర్యవేక్షించడం కోసం రూ.65 కోట్లతో కొత్తగా సిటీ ఆపరేషన్ సెంటర్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నట్టు కమిషనర్ తెలిపారు. నగరంలో వీధి వ్యాపారుల సంక్షేమం, జీవనోపాధి కోసం మెప్మా ఆధ్వర్యంలో రూ.పది కోట్ల వ్యయంతో మధురవాడ, గాజువాక ప్రాంతాల్లో స్మార్ట్ వెండింగ్ జోన్‌ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఇవికాకుండా నగర పరిధిలోని ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాలను (రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, వీధి దీపాలు వంటివి) హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్‌లో మెరుగుపరిచేందుకు రూ.400 కోట్లతో చేపట్టే పనులకు, రూ.92.53 కోట్లతో వీఎంఆర్‌డీఏతో కలిసి పార్కుల అభివృద్ధికి సీఎం వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మధురవాడలోని వీ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్టు కమిషనర్ వివరించారు. దీనిపై ఎంపీ శ్రీభరత్ సంతృప్తి వ్యక్తంచేస్తూ నగరంలో రహదారుల అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, ఆధునిక పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ అమలుకు జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్‌డీఏ, సెంట్రల్ రోడ్ రీసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ (సీఎస్ఐఆర్) సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. నగరంలో రోడ్లు, ఫుట్‌పాత్‌లు, పార్కులు, సెంటర్ మీడియన్లు, కూడళ్లు, వీధి దీపాలు, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ అభివృద్ధికి ఇంటిగ్రేటెడ్ స్ట్రీట్ డిజైన్ విధానాన్ని అమలుచేయాలని ఆదేశించారు.

# రూ.415.08 కోట్లతో జల్ జీవన్ పనులు

చింతపల్లి: ఉమ్మడి అల్లూరి జిల్లాలో తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించేందుకు జల్ జీవన్ మిషన్ కింద రూ.415.08 కోట్లతో 5,498 మంచినీటి పథకాలు నిర్మిస్తున్నామని ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్(ఈఈ) బీవీవీ నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. సోమవారం ఆయన చింతపల్లి మండలంలో పర్యటించిన జేజేఎం నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. స్థానిక సబ్ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అల్లూరి సీతారామరాజు, పోలవరం జిల్లాల్లో జల్ జీవన్ మిషన్ పథకాల నిర్మాణాలను వేగవంతం చేశామన్నారు. నిర్మాణాలకు అవసరమైన నిధులను ప్రభుత్వం విడుదల చేస్తున్నదన్నారు. నిర్మాణాలకు నిధుల కొరత లేదన్నారు. ఉమ్మడి అల్లూరి జిల్లాలో 5,498 జేజేఎం పనులకు గాను ఇప్పటి వరకు 3,494 పనులు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. 769 పనులు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని, 324 నిర్మాణాలు ప్రారంభించాల్సి వుందని, 911 నిర్మాణాలకు కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాకపోవడంతో పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని చెప్పారు. ఇప్పటికి రూ.113.76 కోట్లు ఖర్చు చేశామన్నారు. గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆశ్రమ, గురుకుల పాఠశాలల్లో విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు పూర్తిస్థాయిలో రన్నింగ్ వాటర్, మరుగుదొడ్ల సదుపాయం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం రూ.11.19 కోట్లు మంజూరు చేసిందన్నారు. ఈ నిధులతో 373 పాఠశాలల్లో సెంటర్ శానిటరీ కాంప్లెక్స్(సీఎస్‌సీ)లు నిర్మిస్తున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటికే 81 పాఠశాలల్లో సీఎస్‌సీలు నిర్మించామని, మరో 292 సీఎస్‌సీలు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయన్నారు. డిసెంబరు నాటికి నిర్మాణాలు పూర్తి చేస్తామన్నారు. చింతపల్లిలో రూ.22 కోట్లతో మెగా రక్షిత మంచినీటి ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా చింతపల్లి మేజర్ పంచాయతీ పాటు ఐదు పంచాయతీల్లోని 81 గ్రామాలకు తాగునీరు అందుతుందన్నారు. ఈ పథకం నిర్మాణ పనులు మార్చి నాటికి పూర్తిచేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ డీఈఈ వై.ఆనంద్, చింతపల్లి, జీకేవీధి ఏఈఈలు గడుతూరి స్వర్ణలత, కల్యాణ్‌రామ్ పాల్గొన్నారు.

# గంజాయి, నేర రహిత సమాజమే లక్ష్యం

**- అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం**

పాడేరు: జిల్లాలో గంజాయి, నేర రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. గంజాయి, మాదక ద్రవ్యాలు, ఇతర నేరాల నియంత్రణపై సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో ఎస్పీ అమిత్‌బర్దార్‌తో కలిసి వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జిల్లాలో గంజాయి ప్రభావం లేకుండా పోలీసు అధికారులు పటిష్ఠ చర్యలు చేపట్టారన్నారు. డ్రోన్ల ద్వారా దానిని గుర్తించి సంపూర్ణంగా నిర్మూలించారన్నారు. ప్రస్తుతం జిల్లాలో ఎక్కడా గంజాయి సాగు ఊసేలేదని, అయినప్పటికీ ఇతర ప్రాంతాల నుంచి జిల్లా మీదుగా రవాణా జరుగుతున్న నేపథ్యంలో గట్టి నిఘా పెట్టాలని ఆదేశించారు. మహిళలపై జరిగే నేరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు నియంత్రించాలని, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగును ప్రోత్సహించాలన్నారు. ఎస్పీ అమిత్‌బర్దార్ మాట్లాడుతూ ప్రజల భాగస్వామ్యంతో 'చైతన్యం- ప్రజల ఐక్యతతో గంజాయి నిర్మూలన' కార్యక్రమాన్ని పటిష్ఠగా అమలు చేస్తున్నామన్నారు. గంజాయి సాగు, రవాణా, మత్తు పదార్థాల వినియోగాన్ని అరికడుతున్నామని తెలిపారు. ఎంపిక చేసిన 147 గ్రామాల్లో కార్డన్ సెర్చ్ నిర్వహించామని, గత నేర చరిత్ర ఉన్న 82 మందికి కౌన్సెలింగ్ చేశామన్నారు. గంజాయిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలకు పది మందితో కూడిన టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ చట్టంలో భాగంగా 32 మంది స్మగ్లర్లను గుర్తించి, 15 మందిపై పీడీ యాక్ట్‌ను అమలు చేసి, 586 మంది అనుమానితులపై సస్పెక్ట్ షీట్లు తెరిచామన్నారు. త్రిశూల్ కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలు, బాలికలపై నేరాల నియంత్రణకు చట్టపరమైన పటిష్ఠ చర్యలు చేపడుతున్నామని ఎస్పీ తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంవీఎస్.లోకేశ్వరరావు, ఆర్‌డీవో ఎం.భుజంగరావు, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎస్‌బీఎస్.నందు, జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖాధికారి రియాజ్‌బేగ్, ఐసీడీఎస్ పీడీ రాధామాధవి, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీడీ పీబీకే.పరిమిళ, ఎల్‌డీఎం మాతునాయుడు, డీఎల్‌పీవో పీఎస్.కుమార్, ఈగల్, అటవీ, వెలుగు శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాల్లో సరళమైన హిందీ వినియోగం అవసరం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఐకార్-కేంద్ర సముద్ర మత్స్య పరిశోధనా సంస్థ (ఐకార్-సీఎంఎఫ్ఆర్ఐ) విశాఖపట్నం ప్రాంతీయ కేంద్రంలో హిందీ వారోత్సవాల ముగింపు కార్యక్ర మాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ప్రముఖ సాహితీవేత్త, విద్యావేత్త, అనువాదకుడు, హిందీ-తెలుగు పండితుడు పద్మభూషణ్ ఆచార్య డా. యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హిందీ దేశంలో అనుసంధాన భాషగా కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. భారతీయ భాషలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సాంస్కృతిక, భాషా సమైక్యత మరింత బలోపేతమవుతుందని పేర్కొన్నారు. శాస్త్ర, సాంకేతిక సంస్థల్లో సరళమైన, ప్రభావ వంతమైన హిందీని వినియోగించడం ద్వారా శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని విస్తృత ప్రజానీకానికి చేరువ చేయవచ్చన్నారు. ప్రాంతీయ కేంద్రం ప్రధాన శాస్త్రవేత్త, అధిపతి డా. జో కె. కిజకుడన్ ముఖ్య అతిథి, ఇతర ప్రముఖులకు స్వాగతం పలికారు. హిందీ వారోత్సవాల్లో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు, అధికారులు, సిబ్బందికి వివిధ పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలు, పాల్గొన్న వారికి ముగింపు కార్యక్రమంలో బహుమతులు, ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. హిందీని అధికారిక, శాస్త్రీయ సమాచార ప్రసారంలో మరింతగా వినియోగించేందుకు విశాఖపట్నం ప్రాంతీయ కేంద్రం చేస్తున్న కృషిని కార్యక్రమంలో ప్రస్తావించారు.

# డీ-వార్మింగ్ డేను పకడ్బందీగా నిర్వహించండి

**- జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు**

విశాఖపట్నం: పిల్లల్లో నులిపురుగుల నిర్మూలన లక్ష్యంగా ఈ నెల 25వ తేదీన నిర్వహించనున్న డీ-వార్మింగ్ డే కార్యక్రమాన్ని పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. అర్హులైన ప్రతి చిన్నారికి ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందేలా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో డీ-వార్మింగ్ డే కార్యక్రమం అమలుపై కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్వో మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో నమోదైన 1 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సు గల 5,74,496 మంది పిల్లలకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలను ఉచితంగా అందించాలని ఆదేశించారు. పిల్లలు మధ్యాహ్న భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు వేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి చిన్నారికి మాత్ర అందేలా విద్య, వైద్య, సంక్షేమ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. ఒక వేళ 25న తీసుకోలేని పిల్లలకు అక్టోబర్ 5న నిర్వహించే మాప్‌అప్ రౌండ్‌లో తప్పనిసరిగా ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందించాలన్నారు. అనంతరం అధికారులతో కలిసి జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవానికి సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో అదనపు జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారి డా. ఆర్. రమేష్, డీసీహెచ్‌ఎస్ డా. నరేంద్ర సింగ్, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. బి. హారికతో పాటు వివిధ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# అర్హులైన పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు, రిజిస్ట్రేషన్లు చేయాలి

**- జగనన్న, టిడ్కో ఇళ్లకు 2 సెంట్ల స్థలం ఇవ్వాలి -**
**చినగదిలి ఎమ్మార్వో కార్యాలయం ఎదుట సీపీఎం ధర్నా**

చినగదిలి, చైతన్యవారధి: ఇళ్లులేని పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, పట్టాలు మంజూరు చేయడంతో పాటు పెండింగ్‌లో ఉన్న పట్టా రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో చినగదిలి ఎమ్మార్వో కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా నిర్వహించారు. అనంతరం డిప్యూటీ తహశీల్దార్ కళ్యాణ వర్మకు వినతిపత్రం, దరఖాస్తులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్ మాట్లాడుతూ టిడ్కో, జగనన్న, చంద్రన్న పథకాల కింద ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తామని గత ప్రభుత్వాలు పట్టాలు ఇచ్చి, లబ్ధిదారుల వాటా పేరుతో కొంతమంది నుంచి డబ్బులు వసూలు చేశాయని తెలిపారు. అయినప్పటికీ పలువురికి ఇళ్లు పూర్తిచేసి అందించలేదన్నారు. ఇళ్లులేని పేదలకు నగరంలో 2 సెంట్ల భూమి ఇస్తామని ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు అర్హులైన వారిని గుర్తించి ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. టిడ్కో, హుద్‌హుద్ ఇళ్లను స్థానికులకు కేటాయించాలని, జగనన్న ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు నగరంలోనే ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. జీవో నంబర్ 30 ప్రకారం 150 గజాల వరకు ఉచితంగా పట్టాలు ఇవ్వాలని కోరారు. రామకృష్ణాపురం, ఇందిరానగర్, ఎస్‌ఎస్ఎన్ నగర్, కొమ్మాది విలేజ్, మల్లయ్య పాలెం, కొమ్మాది ఎస్సీ కాలనీ తదితర ప్రాంతాల్లో అర్హులైన పేదల భూములను క్రమబద్ధీకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జీవో నంబర్లు 296, 388 ప్రకారం పట్టాలు పొందిన వారికి రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి కన్వేయన్సీ డీడ్లు అందించాలని కోరారు. ఇందిరాగాంధీనగర్, బి.ఎస్.ఆర్. నగర్, ఎస్సీ కాలనీ, కొమ్మాది తదితర ప్రాంతాల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న పట్టా రిజిస్ట్రేషన్లను వెంటనే పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పట్టాల్లో ఉన్న కొలతల తప్పులను సరిచేయడంతో పాటు మరణించిన లబ్ధిదారుల స్థానంలో వారి వారసుల పేర్లతో పట్టాలు రూపొందించి రిజిస్ట్రేషన్‌కు అనుమతించాలని కోరారు. పేదల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించకపోతే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని సీపీఎం నాయకులు హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో సీపీఎం జోన్ కార్యదర్శి వి. కృష్ణారావు, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు డి. అప్పలరాజు, వి. నరేంద్రకుమార్, జోన్ నాయకులు కె. కుమారి, డి. నాగరాజు, బి. భారతి, వి. తులసీరాం, పుష్ప, చిట్టిరాణి, రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సాంఘిక పరివర్తనకు కృషి చేసిన మహాకవి గురజాడ

**- యూజేఎఫ్ అధ్యక్షుడు డా. ఎం.ఆర్.ఎన్. వర్మ**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తన రచనలు, నాటకాల ద్వారా సాంఘిక పరివర్తనకు కృషి చేసిన మహాకవి గురజాడ అప్పారావు అని ఉత్తరాంధ్ర జర్నలిస్ట్స్ ఫ్రంట్ (యూజేఎఫ్) అధ్యక్షుడు డా. ఎం.ఆర్.ఎన్. వర్మ అన్నారు. గురజాడ జయంతి సందర్భంగా సిరిపురంలోని గురజాడ కళాక్షేత్రంలో ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం నరవలోని అక్షయ పాఠశాలలో గురజాడ జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గురజాడ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన డా. ఎం.ఆర్.ఎన్. వర్మ మాట్లాడుతూ గురజాడ తన సాహిత్యం, నాటకాల ద్వారా మూఢ విశ్వాసాలను రూపుమాపేందుకు కృషి చేసిన అభ్యుదయవాది అని అన్నారు. సమాజాన్ని చైతన్యపరిచి ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన గౌరవం దక్కాలని తన రచనల ద్వారా చాటిచెప్పారని పేర్కొన్నారు. గురజాడ ఆశయాల సాధనకు నేటి తరంవారు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర గడ్డ ఎంతోమంది మహనీయులను అందించిందని, వారి జయంతులను యూజేఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తూ సమాజాభివృద్ధికి వారు చేసిన కృషిని నేటి తరానికి తెలియజేస్తున్నామని తెలిపారు. ఆరాధన చిల్డ్రన్ హోమ్ నిర్వాహకుడు సాయి గురూజీ మాట్లాడుతూ సమాజంలోని రుగ్మతలను తొలగించేందుకు గురజాడ చేసిన కృషి ప్రశంసనీయమన్నారు. ఆలోచింపజేసే ఆయన రచనలు ప్రజల్లో చైతన్యాన్ని, సామాజిక మార్పును తీసుకురావడానికి దోహదపడ్డాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు గురజాడ గొప్పతనాన్ని వివరించారు. యూజేఎఫ్ ప్రతినిధులు డి. హరనాథ్, ఎస్. అరుణ్ కుమార్, కనకారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# లంకెలపాలెం బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు వెంటనే చేపట్టాలి

**- సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గని శెట్టి డిమాండ్**

పరవాడ, చైతన్యవారధి: లంకెలపాలెం బ్రిడ్జికి శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టి నిర్మాణ పనులను వెంటనే ప్రారంభించాలని సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. పెద్ద గుంతలు ఏర్పడి దెబ్బతిన్న బ్రిడ్జిని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా గని శెట్టి మాట్లాడుతూ అధిక లోడుతో హిందూజా బొగ్గు లారీలు రాకపోకలు సాగించడం వల్ల బ్రిడ్జి దెబ్బతిన్నదని అన్నారు. ఎన్‌టీపీసీ ప్లాంట్‌కు వెళ్లే లారీలు కూడా అధిక లోడుతో ప్రయాణిస్తున్నాయని, వాటిపై ఆర్టీవో అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. బ్రిడ్జి పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆర్‌అండ్‌బీ అధికారులు తక్షణమే శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. హిందూజా పరిశ్రమ సీఎస్ఆర్ నిధులను బ్రిడ్జి శాశ్వత మరమ్మతులకు వినియోగించాలని కోరారు.

# ఆ పాత్రకైనా రెడీ అంటున్న భాగ్యశ్రీ

'పాత్ర ఎలాంటిది అన్నది ముఖ్యం కాదు.. నటనకు అవకాశం ఉంటే ఏ తరహా పాత్రనైనా పోషించడానికి సిద్ధం. అవసరమైతే విలన్‌గా కూడా నటిస్తా' అంటున్నది మరాఠీ భామ భాగ్యశ్రీబోర్సే. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ తన కెరీర్‌కు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాలను భాగ్యశ్రీ వెల్లడించింది. 'అసలు నటిని కావాలనే ఆలోచనే నాకు లేదు. బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్ చదువుకున్న నేను.. అనుకోకుండా మోడలింగ్‌లో అడుగుపెట్టా. అక్కడ మంచి పేరొచ్చింది. సినిమాల్లోకి వెళితే ఇంకా ఫేమ్ వస్తుందని ఫ్రెండ్స్ చెప్పడంతో ప్రయత్నం చేశా. అనుకోకుండా అవకాశాలు వచ్చాయి. అయితే.. ప్రారంభంలోనే ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్నా. పెద్దగా ఆడకపోయినా 'కాంత' సినిమా నటిగా నాకు సంతృప్తినిచ్చింది. అందులోని నా నటనను 'మహానటి'లో కీర్తి సురేశ్ నటనతో చాలా మంది పోల్చారు. అది నాకు ఆనందాన్నిచ్చే విషయం. ఇక సక్సెస్ రుచిని చూపించిన సినిమా 'లెనిన్'. ప్రస్తుతం శివకార్తికేయన్‌తో చేస్తున్న 'సెయోన్'లో కూడా నటనకు ఆస్కారమున్న పాత్రే చేస్తున్నా' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది భాగ్యశ్రీ బోర్సే.

# ఆ హీరోయిన్‌కి ఉదయభాను డబ్బింగ్.. ఆ తర్వాత ఏం జరిగిందో రివీల్ చేసిన యాంకరమ్మ

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఇతర భాషల కథానాయికలకు మన తెలుగు నటీమణులు, యాంకర్లు, గాయకులు డబ్బింగ్ చెప్పడం సాధారణమే. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో తాము డబ్బింగ్ చెప్పిన విషయం కూడా ప్రేక్షకులకు తెలియకుండా పోతుంది. తాజాగా సీనియర్ యాంకర్, నటి ఉదయభాను తనకు సంబంధించిన అలాంటి ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఒకప్పుడు టాలీవుడ్‌లో స్టార్ యాంకర్‌గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఉదయభాను.. యాంకరింగ్‌తో పాటు నటిగా కూడా పలు సినిమాల్లో కనిపించింది. ఆ తర్వాత వివాహం, పిల్లల కారణంగా కొంతకాలం కెరీర్‌కు దూరంగా ఉంది. ప్రస్తుతం మళ్లీ నటిగా రీఎంట్రీ ఇచ్చిన ఆమె.. మరోవైపు నిర్మాతగానూ వ్యవహరిస్తోంది. తాను నిర్మించిన 'పంచనామా' సిరీస్ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన డబ్బింగ్ కెరీర్‌కు సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. తాను ప్రముఖ నటి ఛార్మికి 'శ్రీ ఆంజనేయం' సినిమాలో డబ్బింగ్ చెప్పినట్లు ఉదయభాను తెలిపింది. అయితే ఛార్మి మాట్లాడే విధానాన్ని అనుకరిస్తూ, తన గొంతును కూడా మార్చుకుని డబ్బింగ్ చెప్పానని చెప్పింది. దీంతో ఆ సినిమాలో ఛార్మికి తాను డబ్బింగ్ చెప్పిన విషయం ప్రేక్షకులకు తెలియలేదని వెల్లడించింది. ఛార్మికి 'శ్రీ ఆంజనేయం' సినిమాలో డబ్బింగ్ చెప్పాను. ఆమె మాట్లాడే విధానాన్ని ఇమిటేట్ చేస్తూ డబ్బింగ్ చెప్పాను. ఆమె కొన్ని పదాలను ప్రత్యేకంగా పలుకుతుంది. అలాగే నా గొంతును కూడా మార్చుకుని చెప్పడంతో.. ఆ సినిమాకు నేను డబ్బింగ్ చెప్పానని ఎవరూ గుర్తించలేకపోయారు అని ఉదయభాను చెప్పింది. అంతేకాదు, ఆ సినిమాకు సంబంధించిన డబ్బింగ్ క్రెడిట్స్‌లో కూడా తన పేరు లేదని ఆమె పేర్కొంది. అందువల్ల తాను ఛార్మికి డబ్బింగ్ చెప్పిన విషయం బయటకు తెలియలేదని తెలిపింది. ఆ తర్వాత కూడా తనకు చాలామంది డబ్బింగ్ అవకాశాలు ఇచ్చేందుకు సంప్రదించారని, అయితే ఒక్కో పాత్రకు నాలుగు, ఐదు రోజుల సమయం కేటాయించాల్సి వచ్చేదని చెప్పింది. అప్పట్లో తనకు అంత సమయం, ఓపిక లేకపోవడంతో డబ్బింగ్ చెప్పడం కొనసాగించలేదని ఉదయభాను వెల్లడించింది. ఇలా 'శ్రీ ఆంజనేయం' సినిమాలో ఛార్మికి తానే డబ్బింగ్ చెప్పిన విషయాన్ని ఇన్నేళ్ల తర్వాత బయటపెట్టింది. కాగా, 'శ్రీ ఆంజనేయం' చిత్రానికి కృష్ణవంశీ దర్శకత్వం వహించారు. అయితే తనకు డబ్బింగ్ క్రెడిట్ ఇవ్వలేదని ఉదయభాను చేసిన వ్యాఖ్యలపై దర్శకుడు కృష్ణవంశీ ఏ విధంగా స్పందిస్తారన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.

# ఫోన్లు పక్కనపెట్టి మాట్లాడుకోండి.. బంధాలపై కాజల్ అగర్వాల్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

నేటి డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా, స్మార్ట్‌ఫోన్ల ప్రభావం మనుషుల మధ్య బంధాలపై కూడా పడుతోందని నటి కాజల్ అగర్వాల్ అభిప్రాయపడింది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకునేందుకు కూడా తగినంత సమయం కేటాయించకపోవడం ఆందోళన కలిగించే విషయమని ఆమె పేర్కొంది. కలిసి బయటకు వెళ్లిన సమయంలోనూ ఫోన్లలో మునిగిపోవడం వల్ల బంధాల్లో కమ్యూనికేషన్ తగ్గిపోతోందని చెప్పింది. కాజల్ అగర్వాల్ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలను కూడా ఈ సందర్భంగా పంచుకుంది. తన భర్త గౌతమ్ కిచ్లూతో కలిసి ప్రతి వారం కనీసం ఒకరోజు డిన్నర్‌కు బయటకు వెళ్తామని ఆమె తెలిపింది. ఆ సమయంలో ఇద్దరం ఫోన్లను పక్కన పెట్టి కేవలం ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడానికి, కలిసి సమయం గడపడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని చెప్పింది. ప్రస్తుతం చాలా మంది జంటలు కలిసి ఉన్నప్పటికీ ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడానికి సమయం కేటాయించడం లేదని కాజల్ పేర్కొంది. డిన్నర్ డేట్‌కు వెళ్లినా చేతిలో ఫోన్ పట్టుకుని సోషల్ మీడియా చూస్తూ ఉండటం వల్ల పక్కనే ఉన్న వ్యక్తితోనే దూరం పెరుగుతోందని ఆమె అభిప్రాయపడింది. భార్యాభర్తల మధ్య మంచి అనుబంధం కొనసాగాలంటే ఒకరి అభిప్రాయాలను మరొకరు వినడం, మాట్లాడుకోవడం చాలా ముఖ్యమని కాజల్ సూచించింది. ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ భాగస్వామితో కొంత సమయం గడపడం, తమ ఆలోచనలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం అవసరమని చెప్పింది. తన వివాహ బంధంలో తాము పాటిస్తున్న ఈ విధానం గురించి చెబుతూ.. వారానికి ఒకరోజు ఫోన్‌లకు దూరంగా కలిసి సమయం గడపడం తమకు ఉపయోగపడుతోందని కాజల్ వెల్లడించింది. డిజిటల్ ప్రపంచంలో నిరంతరం గడపడం కంటే నిజ జీవితంలో మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో మాట్లాడటం, వారి మాటలు వినడం ముఖ్యమనే సందేశాన్ని ఆమె ఇచ్చింది. కాజల్ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీశాయి. సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత జీవితాలతో పాటు సాధారణ కుటుంబాల్లోనూ స్మార్ట్‌ఫోన్లు, సోషల్ మీడియా వినియోగం పెరిగిన నేపథ్యంలో ఆమె చెప్పిన మాటలు ఆసక్తిని కలిగిస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే.. కాజల్ అగర్వాల్ ప్రస్తుతం సినిమాలతో బిజీగా ఉంది. ఆమె నటించిన 'ది ఇండియా స్టోరీ' చిత్రం ఇటీవల ఓటీటీలోకి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ సినిమాలో కాజల్ న్యాయవాది పాత్రలో కనిపించింది. ఆహార కల్తీ, వ్యవసాయంలో పురుగుమందుల వినియోగం వంటి అంశాల చుట్టూ ఈ సినిమా కథ కొనసాగుతుంది.

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