చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

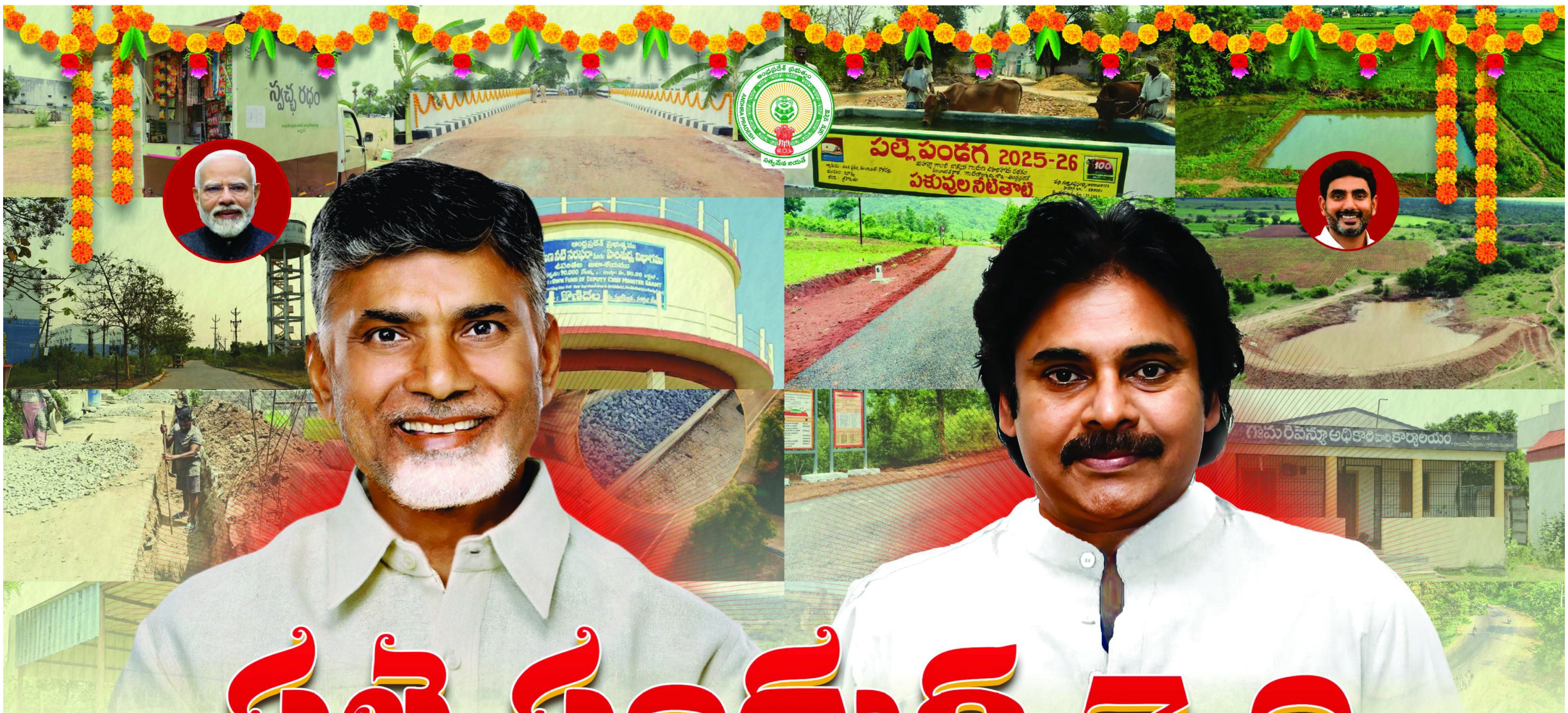
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 106 | మంగళవారం 29-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00



పల్లె పండుగ 3.0

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ గార్ల చేతుల మీదుగా

రూ.11,085 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

తేదీ : సెప్టెంబర్ 29, 2026 **సమయం :** మ. 02:30 గంటలకు

వేదిక : ఉదయగిరి, SPSR నెల్లూరు జిల్లా

పల్లె పండుగ 3.0 అభివృద్ధి పనులు

- **రూ.2,700 కోట్లతో** 6,000 కి.మీ.ల సీసీ రోడ్లు
- **రూ.300 కోట్లతో** 22,000 మినీ గోకులాలు
- **రూ.7,550 కోట్లతో** 9,500 కి.మీ.ల బీటీ రోడ్లు
- **రూ.110 కోట్లతో** 1,000 కి.మీ.ల మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లు
- **రూ.225 కోట్లతో** 50,000 ఎకరాల్లో ఉద్యాన పంటల సాగు
- **రూ.200 కోట్లతో** బస్ షెల్టర్లు, పంచాయతీ భవనాలు, రచ్చబండలు

కేంద్రం వాటా రూ.5,391 కోట్లు.. **రాష్ట్రం వాటా** రూ.5,694 కోట్లు..

జారీచేసిన వారు: సంచాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

పల్లె నిండుగా అభివృద్ధి పండుగ! ప్రతి గ్రామానికి అభివృద్ధి... ప్రతి ఇంటికీ సంక్షేమం!

సంపాదకీయం

దుర్వినియోగమైతే పెద్ద ప్రమాదం

ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రమాదకర బయో ఉగ్రవాది ప్రకృతే'- బయో సెక్యూరిటీ రంగంలో ఉన్న నానుడి ఇది. జీవాయుధాలతో ఉగ్రవాదులు చేయగలిగే దాడికన్నా, సహజసిద్ధంగా వచ్చిపడే వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులతోనే అధికంగా మరణాలు సంభవిస్తాయని చెప్పడానికి ఈ మాటను వాడుతుంటారు. అయితే, దీనికి త్వరలోనే కాలం చెల్లనుందనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సుశిక్షిత ఏఐ నమూనాలు కొత్త వైరస్‌లను డిజైన్ చేయగలవని తాజాగా వెల్లడి కావడమే ఇందుకు కారణం. ఏఐ సాధనాలు అనేక రంగాల్లో వేగంగా ముందడుగు వేస్తున్నాయి. కొత్త యాంటీబయాటిక్స్ రూపకల్పనలోనూ వీటిని వాడుతున్నారు. అమెరికాలోని స్టాన్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవల ఒకడుగు ముందుకేసి ఈ పరిజ్ఞానంతో 16 కొత్త వైరస్‌లను డిజైన్ చేశారు. ఏఐతో జీనోమ్ మొత్తాన్నీ రూపొందించడం ఇదే మొదటిసారి. ఇందుకోసం పరిశోధకులు ఎవో1, ఎవో2 అనే ఏఐ నమూనాలను ఉపయోగించారు. అవి చాట్‌జీపీటీ తరహాలో పదాలను కాకుండా జీవానికి సంబంధించిన భాషను అంచనావేస్తాయి. వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియా, మొక్కలు, మానవుల జన్యుకోడ్‌లపై ఈ సాధనాలు శిక్షణ పొందాయి. ఇవి రూపొందించిన వైరస్‌లు- బ్యాక్టీరియాకు మాత్రమే ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగిస్తాయి, మనిషికి హానిచేయవు. యాంటీబయాటిక్స్‌కు లొంగని మొండి బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్లను నయం చేయడానికి వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. కానీ, ఈ పరిజ్ఞానంతో కొత్త వ్యాధులకు దారితీసే వైరస్‌లను సృష్టించే ఆస్కారముందన్న భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఏఐ సామర్థ్యాలు పెరిగేకొద్దీ వైరల్ జీవాయుధాల రూపకల్పన, ఉత్పత్తి సులువవుతుంది. గతంలో వాడిన ఈ తరహా ఆయుధాల కన్నా ఇవి ఎక్కువ ప్రమాదకారులు కావొచ్చు. ఆధునిక బయో దాడులన్నీ ఆంత్రాక్స్, రిసిన్ వంటి పదార్థాలతో ముడిపడినవే. వాటివల్ల ఏకకాలంలో పదుల సంఖ్యలో ప్రజలకు మాత్రమే హాని జరిగింది. పైగా బాధితులకు కలిగిన అనారోగ్యం ఇతరులకు సంక్రమించేది కాదు. కొత్త వైరస్‌ల డిజైన్ మాత్రం జీవాయుధ దాడులను తీవ్రతరం చేయవచ్చు. వాటివల్ల ఏర్పడే ఇన్‌ఫెక్షన్లు మనుషుల మధ్య వ్యాపించవచ్చు, మహమ్మారులకూ అవి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి, ఇలాంటి పరిస్థితి రాకముందే ప్రభుత్వాలు మేల్కోవాలి. ఆధునిక పరిజ్ఞానాల దుర్వినియోగానికి వీలు కల్పించే సాధనాలు, డేటా, పదార్థాలపై గట్టి నియంత్రణ పెట్టాలి. ప్రమాదకర వైరస్‌ల తయారీని అడ్డుకోవడానికి జీన్ సింథసిస్ స్క్రీనింగ్‌ను తప్పనిసరి చేయాలి. ఇందులో భాగంగా డీఎన్ఏ లేదా ఆర్ఎన్ఏను ల్యాబ్‌లకు విక్రయించే కంపెనీలపై దృష్టి సారించాలి. తప్పనిసరి స్క్రీనింగ్‌లో భాగంగా ఈ కంపెనీలు సంబంధిత వినియోగదారు నిజమైన పరిశోధకుడేనా అన్నది ధ్రువీకరించుకోవాలి. ప్రమాదకరమైన జన్యుక్రమాల కొనుగోలు ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవాలి. డీఎన్ఏ, ఆర్ఎన్ఏ తయారీ పరికరాల విక్రయాలపైనా కన్నేసి ఉంచాలి. ఈ విషయంలో డిజిటల్ నియంత్రణలనూ తీసుకురావాలి. ల్యాబ్‌లో నిర్ధారించిన డేటాసెట్‌లపై శిక్షణ పొందడం ద్వారా ఏఐ నమూనాలు వైరస్‌లను డిజైన్ చేయడం నేర్చుకుంటాయి. ఈ డేటాసెట్లలో భిన్న వైరస్‌లకు సంబంధించిన డీఎన్ఏ లేదా ఆర్ఎన్ఏ సీక్వెన్సులు ఉంటాయి. వీటిని మహమ్మారులపై నియంత్రణ, నిఘా కోసం ఉత్పత్తి చేస్తుంటారు. వైరస్‌లను ఎదుర్కోవడానికి తీసుకోవాల్సిన వైద్యపరమైన చర్యల గురించీ, లేదా మహమ్మారి విజృంభించినప్పుడు ఎలా స్పందించాలన్నది తెలుసుకోవడానికీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీన్ని దుర్వినియోగం చేసే ప్రమాదం లేకపోలేదు. వైరస్ ఎంత వేగంగా వ్యాపించగలదు? ఎంత ప్రమాదకరంగా మారగలదు? అనే వివరాలు కూడా ఈ డేటాసెట్లలో ఉంటాయి. జీవాయుధాల రూపకల్పనకు ఈ వివరాలు ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల ఇలాంటి 'డిజిటల్ రెసిపీల' లభ్యతను పరిమితం చేయాలి. కొందరు జీవ పదార్థాలను సొంతంగానే రూపొందించుకోగలరు. వాణిజ్య సరఫరాదారుల నుంచి న్యూక్లిక్ ఆమ్లాలను సేకరించాల్సిన అవసరం వారికి ఉండదు. ఏఐ సాయం లేకుండానే ప్రమాదకర సూక్ష్మజీవులను రూపొందించగల నైపుణ్యం కొందరికి ఉంటుంది. భారీ రక్షణ ఏర్పాట్ల మధ్య ఉన్న ఏఐ నమూనాలను సైతం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ప్రాంప్ట్‌లతో తమ నియంత్రణలోకి తెచ్చుకోగల తెలివైన విద్రోహులు ఉంటారు. ఇలాంటివారి కోసం అదనపు రక్షణ ఏర్పాట్లు అవసరం. ప్రమాదకర సూక్ష్మజీవులకు సంబంధించి ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థనూ డిజైన్ చేయాలి. తద్వారా కొత్త వైరస్ విజృంభణను వేగంగా పసిగట్టే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ వైరస్ మూలాలను ఫోరెన్సిక్ టెక్నాలజీ సాయంతో వేగంగా పట్టుకోవాలి. మార్పిడి చేసిన వైరస్‌లను అధికారులు వేగంగా గుర్తించి, వాటి మూలాలను పట్టుకుంటారని ముష్కరులు గ్రహిస్తే- ఇక వారు అటువంటి ప్రయత్నాల జోలికి వెళ్లరు. జీవ పరిశోధనలపై ఆంక్షలను ఆచితూచి విధించాలి. కొన్ని డేటాసెట్ల లభ్యతపై నియంత్రణలు పెట్టడమంటే, ప్రాణాలను కాపాడే సైన్స్ వేగాన్ని నెమ్మదింప చేయడమే. ప్రయోజనకరమైన పరిశోధనలను కొనసాగిస్తూనే, వాటి దుర్వినియోగాన్ని నివారించడం ముఖ్యం. ప్రస్తుతం అణు సంబంధ పరిజ్ఞానమేదైనా 'రహస్య' విభాగం కిందకి వస్తుంది. కానీ, జీవసంబంధ పరిశోధనలు మాత్రం ఎక్కువగా సమాజహితం కోసం ఉద్దేశించినవే. పైగా వాటి ప్రధాన లక్ష్యం యుద్ధం కాదు కాబట్టి... వాటిని కొనసాగిస్తూనే దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టాలి. అందుకోసం సమర్థ రక్షణ వ్యూహాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రత్యేక వనరులు, సాంకేతిక పురోగతి, గట్టి రాజకీయ సంకల్పం, అంతర్జాతీయ సమన్వయం అవసరం. అదృష్టవశాత్తు ఈ విషయంలో స్పందించడానికి సమయం ఇంకా మించిపోలేదు. ఏఐ నమూనాలు ఇంకా మనిషికి ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగించే స్థాయిలో అభివృద్ధి చెందలేదు. బ్యాక్టీరియాకు ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగించే కొత్త వైరస్‌నైనా రూపొందించడానికి అధునాతన పరికరాలు, ల్యాబ్‌లు, వనరులు కావాలి కాబట్టి, ప్రస్తుతానికి వాటిని అంత సులభంగా రూపొందించలేరు. అయినా ఒక ఏఐ నమూనా అనేక సాంక్రమిక వైరస్ డిజైన్లను ఉత్పత్తి చేయగలిగిందంటే, ఆ సామర్థ్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి లేదా దుర్వినియోగం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదని గుర్తించాలి.

విశాఖలో అత్యాధునిక వైద్య సేవలకు మరో ముందడుగు

- అపోలో అధునాతన కమాండ్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించిన పల్లా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖలోని అపోలో హాస్పిటల్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన అధునాతన కమాండ్ సెంటర్‌ను టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాస రావు ప్రారంభించారు. సాంకేతికత ఆధారిత కనెక్టెడ్ కేర్ విధానంతో నిపుణుల వైద్య సేవలను వేగంగా, ప్రజలకు చేరువగా అందించేందుకు ఈ కేంద్రం దోహదపడుతుందని ఆయన తెలిపారు. విశాఖ ఆరోగ్యం, ఐటీ, పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులకు కీలక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని పల్లా పేర్కొన్నారు. నగరంలో ప్రపంచస్థాయి వైద్య సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రావడం విశాఖ ప్రాధాన్యాన్ని మరింత పెంచుతుందన్నారు. విశాఖను ఆరోగ్య హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే క్రమంలో ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలు కీలకమని తెలిపారు. స్మార్ట్ అంబులెన్స్, టెలి-ఈసీజీ, టెలిమెడిసిన్ వంటి సేవలను అనుసంధానం చేయడం ద్వారా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోగులకు వేగంగా నిపుణుల వైద్య సేవలు అందించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. ప్రత్యేక వైద్య చికిత్సల కోసం ఇతర నగరాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం తగ్గేలా విశాఖలోనే అధునాతన వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి రావడం అభినందనీయమన్నారు.

భీమిలి వైఎస్సార్‌సీపీ సమన్వయకర్త బొత్స అనూషకు ఘన సత్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భీమిలి నియోజకవర్గ వైఎస్సార్‌సీపీ నూతన సమన్వయకర్తగా నియమితులైన డాక్టర్ బొత్స అనూషను జీవీఎంసీ 7వ వార్డు వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు ఘనంగా సత్కరించారు. విజయనగరంలోని బొత్స కుటుంబ నివాసంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణను వారు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బొత్స అనూషకు శాలువా కప్పి పూలబొకే అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉంటూ, పార్టీ శ్రేణులను సమన్వయం చేసుకుంటూ వైఎస్సార్‌సీపీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ 7వ వార్డు వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు పోతిన శ్రీనివాసరావు, విశాఖ జిల్లా వైఎస్సార్‌సీపీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ పిళ్లా సూరిబాబు, 7వ వార్డు యూత్ ప్రెసిడెంట్ కె. వెంకటేష్‌తో పాటు వి. రామిరెడ్డి, ఎల్లాజీ, పద్మ, పిళ్లా వెంకటరమణ, పిళ్లా పోతరాజు, పీస రామారావు, బొల్లు అప్పారావు, దుక్కవరం, పిళ్లా అప్పారావు, పిళ్లా రమణ, పి. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

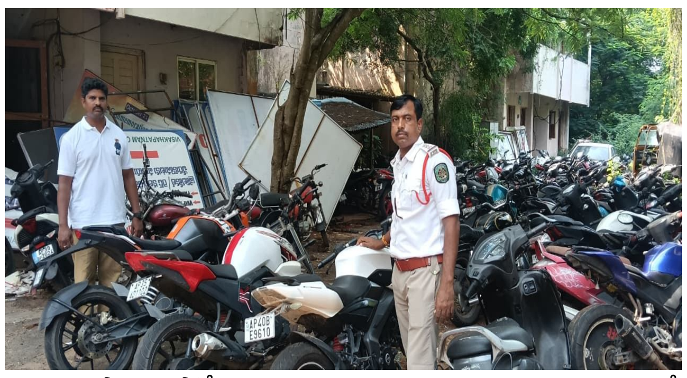
పీఎం స్వనిధితో వీధి వ్యాపారులకు ఆర్థిక భరోసా

- జీవీఎంసీ పరిధిలో 6,517 మందికి రూ.12.95 కోట్ల రుణాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పీఎం స్వనిధి పథకం ద్వారా వీధి వ్యాపారులకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడంతో పాటు వారి జీవనోపాధిని బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని జీవీఎంసీ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యూసీడీ) బి.వి. రమణ తెలిపారు. భీమిలి జోనల్ కార్యాలయంలో వీధి విక్రయదారుల కమిటీ సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో ఇప్పటివరకు 6,517 మంది వీధి వ్యాపారులకు రూ.12.95 కోట్ల మేర రుణాలు అందించినట్లు బి.వి. రమణ తెలిపారు. పీఎం స్వనిధి పథకం కింద మొదటి విడతలో రూ.15 వేలు, రెండో విడతలో రూ.25 వేలు, మూడో విడతలో రూ.50 వేల వరకు దశలవారీగా రుణ సదుపాయం కల్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఇంకా సుమారు 4,000 మంది వీధి వ్యాపారులకు బ్యాంకుల ద్వారా రుణాలు అందించాల్సి ఉందని, దశలవారీగా రుణాలు మంజూరయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటివరకు 25 మంది వీధి వ్యాపారులకు క్రెడిట్ కార్డులు అందించినట్లు తెలిపారు. వీధి వ్యాపారులను బ్యాంకింగ్ సేవలు, బీమా, సామాజిక భద్రతా పథకాలతో అనుసంధానం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన వంటి పథకాల ప్రయోజనాలను వీధి వ్యాపారులకు అందేలా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుని వ్యాపారాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో భీమిలి జోనల్ కమిషనర్ ఇప్పి నాయుడు, ఏపీడీ దొర, ఎస్‌బీఐ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంకుల మేనేజర్లు, వీధి విక్రయదారుల కమిటీ సభ్యులు, మెప్మా, యూసీడీ సిబ్బంది, టీఎల్ఎఫ్ ప్రతినిధులు, ఆర్పీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బైక్ స్టంట్లు చేస్తున్న 46 వాహనాలు సీజ్

- ఆర్కే బీచ్, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో త్రీటౌన్ పోలీసుల స్పెషల్ డ్రైవ్



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర ప్రజల భద్రతకు భంగం కలిగించేలా రోడ్లపై బైక్ స్టంట్లు, రేసింగ్‌లకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని త్రీటౌన్ సీఐ అమ్మినాయుడు తెలిపారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు శని, ఆదివారం రాత్రి ఆర్కే బీచ్ రోడ్డు, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో త్రీటౌన్ పోలీసులు ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. మోడిఫైడ్ సైలెన్సర్లతో అధిక శబ్దాలు చేస్తూ బైక్ స్టంట్లు చేస్తున్న 5 వాహనాలు, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేని వారి 4 వాహనాలు, త్రిబుల్ రైడింగ్‌కు పాల్పడిన 20 వాహనాలు, మైనర్లు నడిపిన 3 వాహనాలు, మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేసిన 14 వాహనాలు.. మొత్తం 46 వాహనాలను సీజ్ చేసినట్లు సీఐ తెలిపారు. పట్టుబడిన వారంతా 19 నుంచి 25 ఏళ్లలోపు యువకులేనని పేర్కొన్నారు. పట్టుబడిన యువకులపై వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. వారి తల్లిదండ్రులను పోలీస్‌స్టేషన్‌కు పిలిపించి కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు. పోలీసులను గమనించి కొందరు వాహనాలను అక్కడే వదిలి పారిపోయారని, సీసీ కెమెరా ఫుటేజీల ఆధారంగా వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించారు. యువత బైక్ రేసింగ్‌లు, స్టంట్లకు దూరంగా ఉండాలని, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ప్రవర్తనతో పాటు వాహనాల వినియోగాన్ని పర్యవేక్షించాలని సీఐ అమ్మినాయుడు సూచించారు. రోడ్లపై న్యూసెన్స్ సృష్టించే వారిపై ఎలాంటి ఉపేక్ష ఉండదని స్పష్టం చేశారు. స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో ఎస్ఐ ధనుంజయ్, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అందరికీ ఇళ్లు ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యం

- పట్టాల పంపిణీలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

ఆనందపురం, చైతన్యవారధి: పేదల సొంతింటి కలను నెరవేర్చేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఆనందపురం మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల పట్టాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ ఈ నెల 19న విశాఖలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు 29 వేల మందికి ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేశారని తెలిపారు. 2014-19 మధ్య రెండు విడతల్లో 60 వేల మందికి పట్టాలు పంపిణీ చేసినట్లు గుర్తు చేశారు. ఈ నెల 30న విజయవాడలో మరో 24 వేల మందికి ఇళ్ల పట్టాలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇళ్ల పట్టాలు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లోని అర్హులకు అక్కడే టిడ్కో ఇళ్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆనందపురం మండలంలో ఇళ్ల పట్టాల కోసం 701 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా 349 మంది అర్హులుగా, 268 మంది అనర్హులుగా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న 84 దరఖాస్తులను పరిశీలించి త్వరలో పట్టాలు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. వివిధ కారణాలతో గతంలో పట్టాలు పొందలేకపోయిన 36 మందికి ఈ కార్యక్రమంలో పట్టాలు పంపిణీ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ఎస్. శ్రీనుబాబు, కూటమి నాయకులు బి.ఆర్.బి. నాయుడు, తాత్రాజు అప్పారావు, మీసాల సత్యనారాయణ, లొడగల వెంకట్రావు, కె. శ్రీకాంత్ రాజు, గంర్రెడ్డి సోమినాయుడు, బమ్మిడి ఉమ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, మహంతి శివాజీ, రౌతు నాగరాజు, ఎర్ర రాజు, మంగాదేవి, అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జీదారుల సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వద్దు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డీఆర్వో వై.సత్యనారాయణరావు ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. అర్జీలపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్న కలెక్టర్.. సమస్యల పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయిల్లో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాలకు సంబంధిత అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరై, సమస్యలను ఆయా స్థాయిల్లోనే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులతో అధికారులు నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. పరిష్కరించగల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, పరిష్కారం సాధ్యం కాని దరఖాస్తుల విషయంలో కారణాలను అర్జీదారులకు స్పష్టంగా వివరించాలని తెలిపారు. దీనివల్ల అర్జీలు మళ్లీ తెరవకుండా నివారించవచ్చన్నారు. ప్రతి శాఖ అధికారి తమ శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార స్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించి, నిర్ణీత గడువులోగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అర్జీదారులకు జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన సదుపాయం ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా భగత్‌సింగ్ 119వ జయంతి

- సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో నివాళులు.. యువత ప్రతిజ్ఞ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండల కేంద్రంలో సోమవారం భగత్‌సింగ్ 119వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. భగత్‌సింగ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం చిన్న వయసులోనే భగత్‌సింగ్ తన ప్రాణాలను త్యాగం చేశారని తెలిపారు. ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగా దోపిడీ లేని సమాజం కోసం పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నేటికీ ఉపాధి, విద్య, వైద్యం అందరికీ అందుబాటులో లేవని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటు పెట్టుబడిదారులకు అప్పగించే విధానాల వల్ల నిరుద్యోగ సమస్య మరింత తీవ్రం అవుతుందని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య హక్కులు, ప్రభుత్వ విధానాలపై యువత చైతన్యంతో పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం యువత భగత్‌సింగ్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో టి.అన్నపూర్ణ, రవణమ్మ, సీత, బేగం, సరోజిని, మంగ, సత్యవతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామీణాభివృద్ధి పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి

- మండలాల్లో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ నుంచి మండల అభివృద్ధి అధికారులు, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్, వ్యవసాయం, విద్యుత్, డీఆర్‌డీఏ, డీపీఓ, నీటిపారుదల శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. మండలాల వారీగా అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, తాగునీటి సరఫరా, విద్యుత్, పారిశుద్ధ్యం, మౌలిక వసతులు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై సమీక్షించారు. పీజీఆర్ఎస్‌లో వచ్చిన 280 వినతులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అధికారులు తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. వరి పంటలను బీమా పరిధిలోకి తీసుకురావడంతో పాటు బీమా పరిధిలో లేని పంటలకు పీఎండీఎస్ విధానం ద్వారా సహజ వ్యవసాయ నిపుణుల సహకారంతో రక్షణ కల్పించాలని తెలిపారు. రానున్న ఐదు రోజుల్లో పంచాయతీ కార్యదర్శులు గ్రామాల్లోని చెరువులను పరిశుభ్రంగా ఉంచేలా నిమజ్జన వ్యర్థాలు, దుమ్ము, ధూళిని తొలగించాలని ఆదేశించారు. గ్రామీణాభివృద్ధిలో భాగంగా ప్రతి గ్రామం, మండలం, నియోజకవర్గంలో రూ.200 కోట్లతో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను స్పష్టంగా ప్రజలకు తెలియజేయాలని, ఎమ్మెల్యేలతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి నెల మొదటి తేదీని సంక్షేమ దినోత్సవంగా నిర్వహించి ఉదయం పింఛన్ల పంపిణీ, మధ్యాహ్నం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేపట్టాలని ఎంపీడీవోలను ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రమాదకర కూడళ్లు, మలుపుల వద్ద వైర్‌లెస్ లైట్ల ఏర్పాటుకు అంచనాలు సిద్ధం చేయాలని, అవసరమైన చోట సైన్‌బోర్డులు, జీబ్రా క్రాసింగ్‌లు, స్పీడ్ బ్రేకర్లను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న పాఠశాల భవనాల కూల్చివేతను బుధవారంలోగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ పరిధిలో గత రెండు నెలల్లో రూ.67 కోట్ల నిధులు విడుదలయ్యాయని తెలిపారు. జలజీవన్ మిషన్ పనులకు సంబంధించి రూ.67 కోట్ల విలువైన బిల్లులు చెల్లించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి మండలంలో కాంట్రాక్టర్లతో ఎంపీడీవోలు సమావేశాలు నిర్వహించి పనులను త్వరగా పూర్తి చేయించాలని, పనులు పూర్తి చేయకపోతే కాంట్రాక్టులు రద్దు చేస్తామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో డీపీఓ, డ్వామా పీడీ, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఎస్ఈ, డీఆర్‌డీఏ, ఇరిగేషన్, విద్యుత్, ఆర్అండ్‌బీ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్రాష్ట్ర డ్రగ్స్ ముఠా గుట్టురట్టు

- రూ.5.5 కోట్ల విలువైన 43 లీటర్ల హాషిష్ ఆయిల్ స్వాధీనం.. ఐదుగురి అరెస్ట్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఒడిశా నుంచి కేరళకు అక్రమంగా తరలిస్తున్న రూ.5.5 కోట్ల విలువైన 43 లీటర్ల హాషిష్ ఆయిల్‌ను అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వి.మాడుగుల మండలం ఎం.కోడూరు జంక్షన్ వద్ద వాహన తనిఖీల్లో భాగంగా ప్యాసింజర్ ఆటో, మోటార్ సైకిల్‌లో తరలిస్తున్న మాదకద్రవ్యాన్ని గుర్తించి ఐదుగురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసిన పోలీసులు, విశ్వసనీయ సమాచారంతో ఎం.కోడూరు జంక్షన్ వద్ద వాహనాలను తనిఖీ చేశారు. పాడేరు ఘాట్ రోడ్డు వైపు నుంచి వచ్చిన ఆటో, మోటార్ సైకిల్‌ను తనిఖీ చేయగా 43 ప్యాకెట్లలో సుమారు 43 లీటర్ల హాషిష్ ఆయిల్ లభించింది. దీంతో మాదకద్రవ్యంతో పాటు రెండు వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విచారణలో ఒడిశాలోని మల్కన్‌గిరి జిల్లా చిత్రకొండ పరిధిలోని మాలిగూడ, దాబుగూడ ప్రాంతాల నుంచి హాషిష్ ఆయిల్‌ను సేకరించి, పాడేరు ఘాట్ రోడ్డు మీదుగా అనకాపల్లి, అక్కడి నుంచి కేరళలోని పాలక్కాడ్‌కు తరలిస్తున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ వ్యవహారంలో అరుణ్‌కుమార్ అనే వ్యక్తి పరారీలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. అరెస్టయిన వారిలో కేరళకు చెందిన కె. రాజీవ్‌కుమార్ (32), కె. వినీష్ (28), ఒడిశాకు చెందిన కైలా శరత్ (26), దేశి పలాసి (28), ఖిలా కాములు (19) ఉన్నారు. వీరిలో రాజీవ్‌కుమార్, వినీష్‌పై గతంలో మాదకద్రవ్యాల కేసులు నమోదైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. పరారీలో ఉన్న అరుణ్‌కుమార్ కోసం గాలింపు కొనసాగుతోంది.

72 కేసులు.. 2,856 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం... ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 27 నాటికి జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాకు సంబంధించి 72 కేసులు నమోదు చేసి 199 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. 80 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకుని 2,856.573 కిలోల గంజాయి, 26.06 కిలోల హాషిష్ ఆయిల్‌ను సీజ్ చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఎన్‌డీపీఎస్ కేసుల్లో ఆస్తుల జప్తు, పిట్ ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం కింద చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాపై రాజీలేని పోరాటం కొనసాగుతుందని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. యువత భవిష్యత్తును దెబ్బతీసే డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణాకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ కేసును ఛేదించిన వి.మాడుగుల ఎస్ఐ జి. నారాయణరావు, ఐదుగురు పోలీసు సిబ్బందిని ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించి ప్రశంసా పత్రాలు, నగదు రివార్డులు అందజేశారు. మీడియా సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, డీఎస్పీ ఈ. శ్రీనివాసులు, సీఐలు, ఇతర పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మానసిక స్థైర్యంతో ముందడుగు వేయండి

- మహిళా కానిస్టేబుళ్లకు హోంమంత్రి అనిత పిలుపు

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: విధి నిర్వహణలో మానసిక స్థైర్యంతో ముందడుగు వేయాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వెనుకంజ వేయవద్దని రాష్ట్ర హోంమంత్రి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి వంగలపూడి అనిత శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న మహిళా కానిస్టేబుళ్లకు పిలుపునిచ్చారు. విజయనగరం పోలీస్ శిక్షణ కళాశాలలో 2025--26 బ్యాచ్‌కు చెందిన 473 మంది మహిళా కానిస్టేబుళ్ల పాసింగ్ అవుట్ పరేడ్ సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన హోంమంత్రి కేడెట్ల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించి, పరేడ్‌ను తిలకించారు. శిక్షణలో ప్రతిభ కనబరిచిన కేడెట్లకు జ్ఞాపికలు అందజేశారు. పీటీసీలో నూతనంగా నిర్మించిన కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించారు. శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న మహిళా కానిస్టేబుళ్లు సామూహికంగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. కేడెట్లు, వారి తల్లిదండ్రులతో మంత్రి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అనిత మాట్లాడుతూ కానిస్టేబుళ్లు పోలీసు వ్యవస్థకు వెన్నెముక వంటివారని అన్నారు. మహిళా కానిస్టేబుళ్లు బాధిత మహిళలు, బాలికలకు ధైర్యం కల్పించేలా పనిచేయాలని సూచించారు. తొమ్మిది నెలల కఠిన శిక్షణ ఉద్యోగ బాధ్యతలకు పునాదిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. పోలీసు ఉద్యోగం బాధ్యతతో కూడుకున్నదని, సమాజంపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుందని తెలిపారు. పోలీసు శాఖకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, నియామకాలు చేపట్టడంతో పాటు కేడెట్ల శిక్షణ స్టైఫండ్‌ను రూ.12 వేలకు పెంచినట్లు తెలిపారు. కుటుంబ, ఉద్యోగ బాధ్యతలను సమన్వయం చేసుకుంటూ విధులు నిర్వహిస్తున్న మహిళా పోలీసులను అభినందించారు. యూనిఫామ్‌కు గౌరవం పెరిగేలా, ప్రభుత్వ ప్రతిష్టను కాపాడే విధంగా విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్‌రెడ్డి, ఎస్పీ ఎఆర్ దామోదర్, ఎమ్మెల్సీలు గాదె శ్రీనివాసుల నాయుడు, ఇందుకూరి రఘురాజు, విజయనగరం ఎమ్మెల్యే పూసపాటి అదితి విజయలక్ష్మి గజపతిరాజు, పీటీసీ ప్రిన్సిపాల్ డి.రామచంద్రరాజు, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి.కోటేశ్వరబాబు, అదనపు ఎస్పీలు, డీఎస్పీలు, సీఐలు, ఇతర అధికారులు, కేడెట్ల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతికి పంచ సూత్రాలు... చంద్రబాబు భారీ ప్లాన్

అమరావతి: ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు రాజధాని అమరావతి విషయంలో అత్యంత శ్రద్ధ చూపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. రైతుల నుంచి భూములు సమీకరించడం(పూలింగ్) నుంచి నిర్మాణాల వరకు ఆయన మనసు పెట్టి పని చేస్తున్నారు. కేంద్రం సహా ప్రపంచ బ్యాంకు, ఇతర ఆర్థిక సంస్థల నుంచి కూడా రుణాలు సేకరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అమరావతి పనులను తొలిదశలో 2028 నాటికి పూర్తిచేయాలన్న లక్ష్యంతో అడుగులు వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా అమరావతి విషయంపై స్పందిస్తూ.. పంచ సూత్రాలతో ముందుకు సాగుతున్నట్టు వివరించారు. తద్వారా అమరావతిని ప్రపంచ స్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దనున్నట్టు తెలిపారు.

ఏంటా సూత్రాలు...

నో పోల్ సిటీ: సహజంగా విద్యుత్తు, టెలిఫోన్ సౌకర్యం, టీవీ చానెళ్ల వైర్లు బహిరంగంగా వేలాడుతుంటాయి. అయితే.. అమరావతిలో ఇలాంటి ఏర్పాట్లు ఉండవు. అన్నీ భూ గర్భంలోనే ఉండనున్నాయి. తద్వారా అమరావతిని నో పోల్ సిటీగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. అంటే.. లైట్లు తప్ప ఎక్కడా ఎలాంటి పోల్స్ మనకు కనిపించవు. కేవలం అన్నీ భూగర్భంలోనే ఉండనున్నాయి.

బ్లూ సిటీ: అమరావతి నగరం కృష్ణానది పరివాహక ప్రాంతంలో ఉంటుంది. దీంతో ఇక్కడ నీరు.. సమృద్ధిగా ఉండనుంది. దీంతో అమరావతిని ఇన్ లాండ్ కాలువలతో అనుసంధానం చేయనున్నారు. బ్రిటన్‌లో ఉన్నట్టుగా అమరావతి ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న నీరు కూడా ఎప్పుడూ స్వచ్ఛంగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఇదే సమయంలో అమరావతికి చుక్కనీటి ఎద్దడి లేకుండా చేస్తున్నారు.

గ్రీన్ సిటీ: అంటే.. హరిత నగరం. అమరావతిని హరిత నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. దాదాపు నగరంలో సగభాగం పచ్చదనంతో ఉండనుంది. చుట్టూ మొక్కలు, పచ్చికతో హరిత వనాన్ని తలపించేలా నగరాన్ని సుందరీకరిస్తున్నారు. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉన్న చెట్లతోపాటు పర్యావరణ అనుకూల ఆక్సిజన్ ఇచ్చే చెట్లను కూడా ఇక్కడ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

హరిత ఇంధనం: అమరావతిని పూర్తిగా హరిత ఇంధన నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో మధ్య ప్రదేశ్ రాజధాని ఇండోర్ మాత్రమే హరిత రాజధానిగా ఉండగా.. దానిని మించిన స్థాయిలో అమరావతిని తీర్చిదిద్దనున్నారు. పూర్తిగా హరిత ఇంధన వాహనాలు.. నెట్ జీరో కాలుష్య నగరంగా అమరావతిని నిర్మిస్తున్నారు. చుట్టూ పచ్చిక బైళ్ల కారణంగా ఎప్పుడూ కాలుష్య రహితంగా నగరం ఉండనుంది.

డీప్ టెక్నాలజీ: అధునాత టెక్నాలజీని అమరావతిలో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. తద్వారా.. సాంకేతికలో అమరావతి నగరం ముందుండేలా చేస్తున్నారు. సెల్ ఫోన్ నుంచి ల్యాప్‌టాప్ వరకు.. అన్ని విషయాల్లోనూ.. పనితీరులోనూ.. సాంకేతికత ఉట్టిపడనుందని చంద్రబాబు చెబుతున్నారు.

ఏనుగుల గుంపును అటవీ ప్రాంతాల్లోకి మళ్లించాలి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: చిత్తూరు జిల్లా పడిపుట్లబైలు సమీపంలో సంచరిస్తున్న ఏనుగుల గుంపుల్లో ఒకటి మంగళంపేట అటవీ ప్రాంతంలోకి ప్రవేశించగా, మరొకటి చిత్తూరు వైపు వెళుతోందని అటవీ శాఖాధికారులు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఫలితంగా పాకాల, పులిచెర్ల, చంద్రగిరి మండలాల్లో పంటలు, ప్రజలకు ముప్పు ఉండే అవకాశముందని వివరించారు. చిత్తూరు జిల్లాలో ఏనుగుల సంచారంపై పవన్‌కల్యాణ్ సోమవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'హనుమాన్ బృందాలు, పోలీసు, రెవెన్యూ, విద్యుత్ శాఖల సమన్వయంతో ఏనుగుల కదలికలపై నిరంతరం నిఘా పెట్టాలి. ఆ గుంపులను తిరిగి అడవిలోకి పంపించేందుకు ముసలమడుగు శిబిరం నుంచి కుంకీ ఏనుగులను తీసుకొచ్చి ఆపరేషన్ చేపట్టాలి. ఏనుగుల కదలికల వల్ల ప్రమాదానికి అవకాశమున్న గ్రామాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలి. ప్రజల భద్రత, పంటల పరిరక్షణ, మానవ-ఏనుగుల ఘర్షణల నివారణ, వన్యప్రాణుల సంరక్షణ కోసం అన్ని శాఖలూ సమన్వయంతో పనిచేయాలి' అని అధికారులకు సూచించారు.

10 ఆక్వా ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లకు పీసీబీ నోటీసులు... పర్యావరణ ప్రమాణాలు పాటించని 10 ఆక్వా ప్రాసెసింగ్, ప్రీ-ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లకు కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేశారు. నోటీసుల్లో పేర్కొన్న అంశాలపై రెండు వారాల్లోగా వివరణ ఇవ్వడమే కాకుండా, తమ తనిఖీల్లో గుర్తించిన లోపాలను సరిదిద్దాలని సూచించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 82 ఆక్వా ప్రాసెసింగ్, ప్రీ-ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల నుంచి నమూనాలు సేకరించగా కొన్నింటిలో పీహెచ్ స్థాయిలు, నీటిపై తేలియాడే ఘన వ్యర్థాలు, బీవోడీ వంటివి కీలక ప్రమాణాల్లో మార్పులు ఉన్నట్లు గుర్తించి.. వాటికి నోటీసులిచ్చారు. ఈ మేరకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌కు పీసీబీ అధికారులు సోమవారం నివేదిక సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'ఆక్వా ప్రాసెసింగ్, ప్రీ-ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు నిర్దేశిత పర్యావరణ ప్రమాణాలు పాటించేలా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలి. శుద్ధి చేయని ఆక్వా వ్యర్థాల్లో పరిమితికి మించి హానికారక రసాయనాలు ఉండటం వల్ల నదులు, కాలువలు, సాగర సంగమ ప్రాంతాలు, భూగర్భజలాలు కాలుషితమవుతున్నాయి. నీటి నాణ్యత క్షీణించడం వల్ల మత్స్య సంపద, వ్యవసాయం, పశుపోషణతో పాటు నీటి వనరులపై ఆధారపడిన వారి జీవనోపాధులు దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. అందుకే ఆక్వా ప్రాసెసింగ్, ప్రీ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లలో క్రమం తప్పకుండా నమూనాలు సేకరించి పరీక్షలు నిర్వహించాలి. సమస్యలు ముందే గుర్తించి నివారించే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలి' అని పవన్‌కల్యాణ్ సూచించారు.

న్యాయపరమైన ఆలోచనకు ఏఐ ప్రత్యామ్నాయం కాలేదు

- హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్

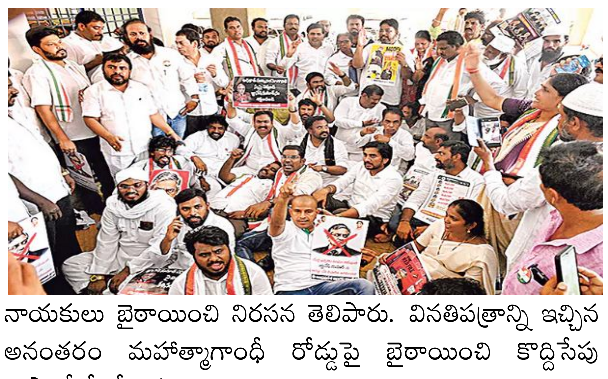
అమరావతి; తాడేపల్లి, న్యూస్‌టుడే: న్యాయపరమైన ఆలోచనకు కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ఎప్పటికీ ప్రత్యామ్నాయం కాలేదని రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్ అభిప్రాయపడ్డారు. కృత్రిమ మేధను కేవలం ఒక సాధనంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలని, స్వతంత్ర న్యాయపరమైన తార్కిక ఆలోచనకు ప్రత్యామ్నాయంగా కాదని సూచించారు. కొత్తగా నియమితులైన 41 మంది సివిల్ జడ్జిల (జూనియర్ డివిజన్) ఏడాది శిక్షణ కార్యక్రమం మంగళగిరిలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ అకాడమీలో సోమవారం ప్రారంభమైంది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి, రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ అకాడమీ పాట్రన్-ఇన్-చీఫ్ జస్టిస్ లిసా గిల్ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై.. ప్రసంగించారు. దేశానికి సేవ చేసే అవకాశాన్ని కల్పించే అత్యుత్తమ వృత్తుల్లో ఒకదాన్ని ఎంచుకున్నారని ప్రశంసించారు. సేవ ద్వారానే తమదైన ముద్ర వేసి, సానుకూల ప్రభావాన్ని సృష్టించాలని శిక్షణార్థులకు సలహా ఇచ్చారు. పుస్తకాలు చదివే అలవాటును మరింత పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు.

నిజాయతీ, సత్ప్రవర్తన ఆవశ్యం: జస్టిస్ దేవానంద్

ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ అకాడమీ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ అధ్యక్షుడు జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ కొత్తగా నియమితులైన సివిల్ జడ్జిలకు అభినందనలు తెలిపారు. నిజాయతీ, చిత్తశుద్ధితో పాటు మంచి వ్యక్తిత్వం, సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండటం కూడా ముఖ్యమని చెప్పారు. విధి నిర్వహణలో వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తనపై ఎవరూ ప్రశ్నలు లేవనెత్తే అవకాశం లేకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. 'బార్' (న్యాయవాదుల సంఘం) అనేది 'బెంచ్' (న్యాయమూర్తుల వ్యవస్థ)కు తల్లి వంటిదని పేర్కొన్న ఆయన.. శిక్షణార్థులు వినయంతో ఉంటూ బార్‌ను గౌరవించాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ అకాడమీ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సభ్యులు జస్టిస్ బీఎస్ భానుమతి, జస్టిస్ సుబ్బారెడ్డి సత్తి, జస్టిస్ ఎ.హరిహరనాథశర్మ ప్రసంగించారు. ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ నైనాల జయసూర్య, జస్టిస్ తుహిన్‌కుమార్ గేదెల, జస్టిస్ సునీత గంధం, జస్టిస్ ఆలపాటి గిరిధర్, జస్టిస్ పురుషోత్తం కుమార్ చింతలపూడి హాజరయ్యారు. ఏపీ జ్యుడీషియల్ అకాడమీ డైరెక్టర్ వైవీఎస్‌బీజీ పార్థసారథి, అదనపు డైరెక్టర్ ఎల్.శ్రీధర్, సీనియర్ ఫ్యాకల్టీ మెంబర్ వై.బిందుమాధవి, పరిపాలనాధికారి ఎం.శ్రీను, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్, ఇతర రిజిస్ట్రార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

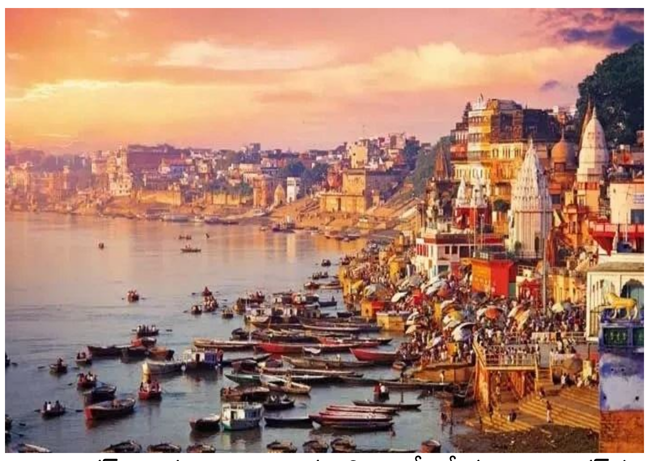
సీఈసీ జ్ఞానేశ్‌కుమార్ రాజీనామా చేయాలి

- విజయవాడలో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ కమిటీ నిరసన



విజయవాడ: ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలు, ఓట్ల తొలగింపునకు బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్‌కుమార్ రాజీనామా చేయాలని కోరుతూ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో నిరసన ర్యాలీ చేపట్టారు. సీఈసీ, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆ పార్టీ నేతలు నినాదాలు చేస్తూ ఎంజీ రోడ్డులోని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ కార్యాలయం వద్దకు చేరుకున్నారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు ఒక్కసారిగా లోపలికి ప్రవేశిస్తుండగా వారిని పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో కార్యాలయం ఆవరణలో నాయకులు బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. వినతిపత్రాన్ని ఇచ్చిన అనంతరం మహాత్మాగాంధీ రోడ్డుపై బైఠాయించి కొద్దిసేపు రాస్తారోకో చేశారు.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?



కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు.

బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషన్, ముక్తిభూమి, రుద్రవన్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వ్యక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెడ మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజుకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సిరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాపింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు., ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలిలో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీన్నిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సీజన్‌లో బయట భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్‌లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంద్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన వెంటనే తినాలి. కట్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో పండిచేవి, రవాణా సమయంలో సరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలవు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీళీముర్ ఝఅఙవేత%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం "రెండు ఛానెల్‌లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలోనే ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్వినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్ కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

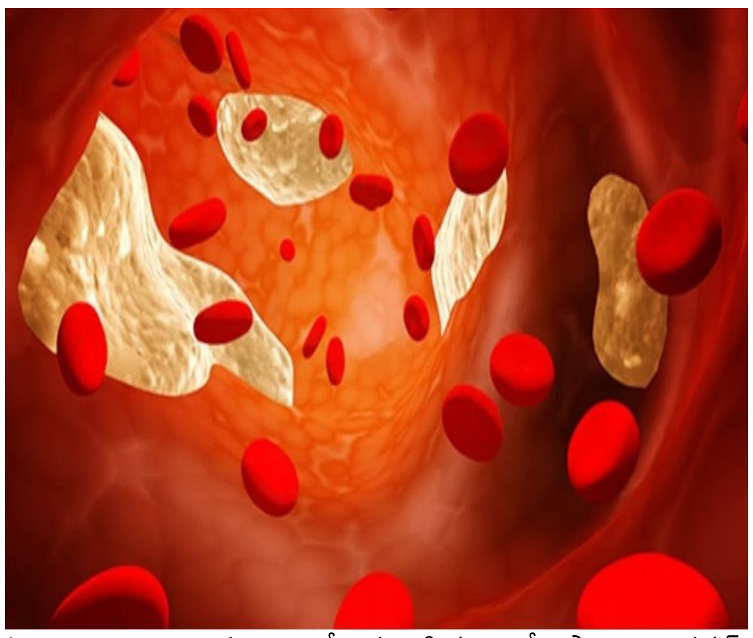
వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్‌లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్‌లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్‌లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



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

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ%ా% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్టీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయానాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

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

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

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

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

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

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది.

బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతొ జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

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

స్ట్రాబెర్రిలతో అధిక బరువుకు చెక్..

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

జీవీఎంసీ ఎన్నికల నిర్వహణకు రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలి

- 120 వార్డులు, 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాలపై పార్టీల ప్రతినిధులతో సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ రెండో సాధారణ ఎన్నికలు-2026ను పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా, ఎన్నికల నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్, అదనపు ఎన్నికల అథారిటీ కేతన్ గార్గ్ కోరారు. సోమవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో ఎన్నికల సన్నద్ధతపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఎన్నికల ఏర్పాట్లు, ఓటర్ల జాబితాల తయారీ, పోలింగ్ కేంద్రాల గుర్తింపు, వార్డుల పునర్విభజన తదితర అంశాలను పార్టీల ప్రతినిధులకు వివరించారు. ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడిన అనంతరం నిబంధనల మేరకు అవసరమైన పూర్తి సమాచారాన్ని అందజేస్తామని తెలిపారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని ఓటర్ల జాబితాలను జోనల్ కార్యాలయాలు, మండల రెవెన్యూ కార్యాలయాలు, సచివాలయాల్లో ప్రజల పరిశీలనకు అందుబాటులో ఉంచినట్లు చెప్పారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పోలింగ్ కేంద్రాలను పరిశీలించి తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, ర్యాంపులు, విద్యుత్, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. 2026 జనవరి 1 నాటికి ఉన్న ఓటర్ల జాబితాను ప్రాతిపదికగా తీసుకుని ప్రస్తుత జాబితాల తయారీ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని కమిషనర్ తెలిపారు. గతంలో ఉన్న 98 వార్డులను 120 వార్డులుగా పునర్విభజించిన అనంతరం బూత్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళా ఓటర్ల వివరాలను సేకరించి ప్రభుత్వానికి నివేదించినట్లు వివరించారు. వార్డుల రిజర్వేషన్లపై తుది నిర్ణయం నిబంధనల ప్రకారం ఉంటుందని తెలిపారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని 120 వార్డులు, 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాలు, జోన్ల వారీగా ఓటర్ల సంఖ్య, పోలింగ్ కేంద్రాల వివరాలను పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులకు వివరించారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఏర్పాట్లు చేపడతామని కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. సమావేశంలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో పాటు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, చీఫ్ సిటీ ప్లానర్, జోనల్ కమిషనర్లు, ఎన్నికల అధికారులు, వివిధ విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

టిడ్కో గృహ సముదాయాన్ని పరిశీలించిన గంటా

- మౌలిక వసతులు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: కొమ్మాది టిడ్కో గృహ సముదాయాన్ని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పరిశీలించారు. ఇళ్లలోకి లబ్ధిదారులు చేరే సమయంలో ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అవసరమైన మౌలిక వసతులను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా డ్రెయిన్లు, విద్యుత్ మీటర్లు తదితర సదుపాయాలను పరిశీలించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆవాసాలు కల్పించాలనే ప్రభుత్వ లక్ష్యంలో భాగంగా నగర పరిసర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న వారికి స్థానికంగానే టిడ్కో ఇళ్లను కేటాయిస్తున్నట్లు గంటా తెలిపారు. ఇప్పటికే సివిల్ పనులతో పాటు విద్యుత్, ప్లంబింగ్, పెయింటింగ్ పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అమరావతి నగర్ వద్ద బురదమయంగా ఉన్న రహదారిని రాకపోకలకు అనుకూలంగా అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు, ఏపీడీ శ్రీరాం, నాయకులు నాగోతి సత్యనారాయణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, కానూరు అచ్యుతరావు, గరే గుర్నాథ్, బోయి శ్రీను, పోతిన శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కూల్ దశ నుంచే ఆరోగ్యపు అలవాట్లు అలవర్చుకోవాలి

- ఆనందపురం హైస్కూల్‌లో నులిపురుగుల నివారణ కార్యక్రమంలో గంటా

ఆనందపురం, చైతన్యవారధి: చిన్న వయసు నుంచే పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యపు అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. సోమవారం ఆనందపురం హైస్కూల్‌లో నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ నులిపురుగుల కారణంగా రక్తహీనత, నీరసం, త్వరగా అలసిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలిపారు. ఏటా రెండుసార్లు నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలు తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యను నియంత్రించవచ్చన్నారు. విద్యార్థులకు ఆరోగ్యపు అలవాట్లపై ఉపాధ్యాయులు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణిస్తారని చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వం విద్యా, వైద్య రంగాలకు రూ.50 వేల కోట్లు కేటాయించిందని తెలిపారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే డీఎస్సీ ఫైలుపై తొలి సంతకం చేసి 17 వేల మంది ఉపాధ్యాయుల నియామకానికి చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఉపాధ్యాయులతో మద్యం విక్రయాలు చేయించారంటూ విమర్శించారు. నులిపురుగుల నివారణ ప్రాధాన్యంపై అడిగిన ప్రశ్నలకు పదో తరగతి విద్యార్థులు సమాధానాలు చెప్పారు.

మధ్యాహ్న భోజనం పరిశీలన... ఆనందపురం హైస్కూల్‌లో మధ్యాహ్న భోజనాన్ని గంటా శ్రీనివాసరావు రుచి చూశారు. విద్యార్థులకు అందిస్తున్న ఆహార పదార్థాలపై తరగతి గదిలో వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గుడ్లు, చిక్కీ, అంబలి అందిస్తున్నామని, అడిగినంత ఆహారం వడ్డిస్తున్నారని విద్యార్థులు తెలిపారు. చిక్కీ నాణ్యతను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. పాఠశాలలో క్రీడా మైదానం లేదని విద్యార్థులు చెప్పడంతో సమీపంలోని ప్రభుత్వ స్థలాన్ని పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఎంవోయూలు, ప్రాజెక్టులు కార్యరూపంలోకి వచ్చేలా చర్యలు

- పెండింగ్ అంశాలను పరిష్కరించి పెట్టుబడి ప్రాజెక్టులను గ్రౌండింగ్ చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో వివిధ రంగాల్లో కుదిరిన అవగాహన ఒప్పందాల (ఎంవోయూలు) అమలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, ప్రతిపాదిత పెట్టుబడి ప్రాజెక్టులను త్వరితగతిన కార్యరూపంలోకి తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్‌లో అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో ఐటీ, పర్యాటకం, పరిశ్రమలు, చేనేత తదితర రంగాల్లోని ప్రాజెక్టుల పురోగతిని పరిశీలించారు. ఆయా ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూకేటాయింపులు, స్థల పరిశీలనలు, డీపీఆర్‌ల తయారీ, వివిధ అనుమతుల ప్రక్రియపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. పెండింగ్ అంశాలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పరిష్కరించి ప్రాజెక్టుల గ్రౌండింగ్‌కు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రాజెక్టుల అమలులో ఎదురవుతున్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలను వెంటనే చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పెట్టుబడిదారులతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటూ, స్పందన లేని ఎంవోయూల స్థితిగతులను పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. విశాఖ జిల్లాలో పారిశ్రామిక, ఐటీ, పర్యాటక రంగాల్లో పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభించేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని నిర్దేశించారు. సమీక్షలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఏపీఐఐసీ జెడ్ఎం సింహాచలం, డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్ ఆముక్త, జిల్లా పర్యాటక శాఖ అధికారిణి మాధవి, డివిజనల్ మేనేజర్ జగదీష్, పరిశ్రమల కేంద్రం జీఎం ఆదిశేషు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి అభ్యర్థుల విజయానికి సమష్టి కృషి చేయాలి

- గాజువాకలో టీడీపీ కార్పొరేటర్ టికెట్ల ఆశావాహులతో పల్లా సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల విజయానికి ప్రతి ఒక్కరూ సమష్టిగా కృషి చేయాలని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. గాజువాకలోని వివిధ వార్డుల నుంచి టీడీపీ కార్పొరేటర్ టికెట్లు ఆశిస్తున్న ఆశావాహులతో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సంబంధించిన అంశాలపై ఆశావాహులతో విస్తృతంగా చర్చించారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. కూటమి పార్టీల మధ్య మరింత సమన్వయం పెంచుకుని క్షేత్రస్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు సమష్టిగా పనిచేసేలా కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని అన్నారు. సమావేశంలో టీడీపీ ముఖ్య నాయకులు, వార్డుల నుంచి టికెట్లు ఆశిస్తున్న ఆశావాహులు, ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

22(ఏ) భూముల బాధితులకు న్యాయం చేయాలి

- అన్యాయంగా జాబితాలో చేర్చిన భూములను పూర్వస్థితికి తీసుకురావాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 22(ఏ) భూముల జాబితాలో అన్యాయంగా చేర్చిన ప్రైవేట్ భూములను పూర్వస్థితికి తీసుకురావాలని కోరుతూ సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని పీజీఆర్ఎస్‌లో 88 పిటిషన్లు సమర్పించారు. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ చైర్మన్, మాజీ డీజీపీ ఏ.బీ. వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో బాధితులు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్‌కు వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో 22(ఏ) జాబితా కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మధ్యతరగతి కుటుంబాల సమస్యలను తమ దృష్టికి తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. కొన్ని భూముల రికార్డుల్లో అక్రమ మార్పులు జరిగినట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందన్నారు. ప్రభుత్వ ఆస్తులను పరిరక్షించేందుకు ఉద్దేశించిన 22(ఏ) నిబంధనల పరిధిలో ప్రైవేట్ వ్యక్తులు కొనుగోలు చేసిన భూములను చేర్చి ఇబ్బందులకు గురిచేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. భూ యజమానులకు నోటీసులు ఇవ్వకుండా భూములను 22(ఏ) జాబితాలో చేర్చడం సహజ న్యాయ సూత్రాలకు, రాజ్యాంగ హక్కులకు విరుద్ధమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆస్తి హక్కును పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం ఇటీవల జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 588 నేపథ్యంలో అర్హత ఉన్న ప్రైవేట్ భూములను కూడా సమగ్రంగా పరిశీలించి 22(ఏ) జాబితా నుంచి తొలగించాలని కోరారు. బాధితుల వివరాలు, సంబంధిత ఆధారాలతో కలెక్టర్‌కు పిటిషన్లు అందజేశామని తెలిపారు. సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే మరోసారి కలెక్టర్‌ను కలిసి, అవసరమైతే న్యాయపరమైన మార్గాలను అనుసరిస్తామని వెల్లడించారు. 22(ఏ) నిబంధనలపై సుప్రీంకోర్టులో ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం దాఖలు చేసే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ అధ్యక్షుడు నల్లమోతు చక్రవర్తి, తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి.రామ్, అజయ్ ముల్లారెడ్డి, ఎం.జితేందర్, 22(ఏ) భూముల బాధితులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో 84 వినతులు

- ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలి - కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీకి సంబంధించి 84 వినతులు, ఫిర్యాదులు అందాయని కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో అదనపు కమిషనర్లు ఎస్.ఎస్.వర్మ, పి.ఎం. సత్యవేణితో కలిసి పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అందిన ఫిర్యాదుల్లో పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి 41, ఇంజినీరింగ్‌కు 13, పరిపాలన, అకౌంట్స్‌కు 10, యూసీడీకి 8, రెవెన్యూకు 8, ప్రజారోగ్యానికి 3, డీడీహెచ్‌కు ఒకటి చొప్పున ఉన్నాయి. జోన్ల వారీగా నార్త్ జోన్‌కు 22, ఈస్ట్ జోన్‌కు 13, గాజువాకకు 10, మధురవాడకు 8, వెస్ట్‌కు 5, సౌత్‌కు 4, పెందుర్తికి 3, భీమిలి, అనకాపల్లి జోన్లకు ఒక్కొక్కటి, ప్రధాన కార్యాలయానికి 17 ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలను జోనల్ స్థాయి అధికారులు అదే రోజు పరిశీలించి, ఫిర్యాదుదారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఏ అధికారి వద్దా ఫిర్యాదు ఒక్కరోజుకు మించి పెండింగ్‌లో ఉండకూడదన్నారు. పదేపదే అదే సమస్యపై ప్రజలు ఫిర్యాదు చేయకుండా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని సూచించారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు దెబ్బతిన్న రోడ్లపై ఏర్పడిన గుంతలను వెంటనే మరమ్మతులు చేపట్టాలని ఇంజినీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. టెండర్లు పూర్తయినా పనులు ప్రారంభించని కాంట్రాక్టర్లతో వెంటనే పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అధికారులు, వివిధ విభాగాల అధిపతులు, జోనల్ కమిషనర్లు, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఎస్ఆర్ నగర్ ప్రభుత్వ ఇళ్ల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- జీవీఎంసీ నార్త్‌జోన్ కార్యాలయం వద్ద సీపీఎం ధర్నా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తాటిచెట్లపాలెం పరిధిలోని ఏఎస్ఆర్ నగర్ ప్రభుత్వ గృహాల రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేయాలని, విద్యుత్ మీటర్లు మంజూరు చేయడంతో పాటు ఇంటి పన్నుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జీవీఎంసీ నార్త్‌జోన్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు బి.గంగారావు మాట్లాడుతూ ఏళ్ల తరబడి ఏఎస్ఆర్ నగర్‌లో నివసిస్తున్న పేదలకు ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్లు వెంటనే పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇళ్లు ఉన్నప్పటికీ విద్యుత్ మీటర్లు, కనెక్షన్లు లేక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. ఇంటి పన్నులకు సంబంధించిన సాంకేతిక, ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరించి పేదలకు ఊరట కల్పించాలని కోరారు. ప్రభుత్వ గృహాల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించకపోతే భవిష్యత్‌లో చేపట్టే ఆందోళనలకు మున్సిపల్ అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని నాయకులు పేర్కొన్నారు. అనంతరం సమస్యలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని జీవీఎంసీ జోనల్ అధికారులకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సీపీఎం నాయకులు పి.గౌరీష్, రమణ, వెంకన్న, సుందరమ్మ, ఆదిలక్ష్మి, వార్డు ప్రతినిధులు, ఏఎస్ఆర్ నగర్ వాసులు పాల్గొన్నారు.

5.74 లక్షల మంది బాలబాలికలకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం జిల్లాలో జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవం (ఎన్‌డీడీ) కార్యక్రమాన్ని సోమవారం నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. పి. జగదీశ్వరరావు, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ప్రేమ్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ హైస్కూల్ బాలుర పాఠశాల, కేఎన్ఎం బాలికల హైస్కూళ్లలో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ రెండు పాఠశాలల్లో 456 మంది విద్యార్థులకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందించారు. జిల్లాలోని పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, ఇతర సంస్థల ద్వారా అర్హులైన పిల్లలు, కిశోరులకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందజేస్తున్నారు. జిల్లాలో మొత్తం 5,74,496 మంది బాలబాలికలు ఉండగా, ఇప్పటివరకు 98.4 శాతం మందికి మాత్రలు అందించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మిగిలిన వారికి మాప్‌అప్ రోజున మాత్రలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మాత్రలను మధ్యాహ్న భోజనం అనంతరం ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్వాడీ సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో ఇవ్వాలని అధికారులు సూచించారు. వయస్సుకు అనుగుణంగా సరైన మోతాదులో మాత్రలను అందించాలని తెలిపారు. ఎన్‌డీడీ రోజున మాత్రలు తీసుకోలేని పిల్లలకు మాప్‌అప్ కార్యక్రమం ద్వారా అందించనున్నట్లు చెప్పారు. ఏ ఒక్క అర్హత కలిగిన బాలబాలిక కూడా నులిపురుగుల నిర్మూలన మాత్రకు దూరం కాకుండా పాఠశాల విద్య, వైద్య ఆరోగ్య, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖలు సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అధికారులు సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో మాత్రలు ఇప్పించి కార్యక్రమానికి సహకరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎన్‌డీడీ మానిటరింగ్ అధికారి గాడా రాధారాణి, జిల్లా ఆర్‌బీఎస్‌కే ప్రోగ్రామ్ అధికారి బి. హారిక, ఆర్‌బీఎస్‌కే, డీఈఐసీ సిబ్బంది, పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఎంఈవోలు, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

130 ఏళ్ల ఘన చరిత్రను చాటుకున్న విశాఖ రైల్వే స్టేషన్

- స్టేషన్ మహోత్సవంలో కాఫీ టేబుల్ బుక్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్ 130 ఏళ్ల ఘన చరిత్రను పురస్కరించుకుని 'స్టేషన్ మహోత్సవ్' వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. దేశవ్యాప్తంగా చారిత్రక ప్రాధాన్యం కలిగిన రైల్వే స్టేషన్ల వారసత్వాన్ని గౌరవించే కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు. వాల్తేరు కాలం నుంచి నేటి వరకు విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ ప్రస్థానాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ఫ్లాగ్ మార్చ్, చారిత్రక ఛాయాచిత్ర ప్రదర్శన, వారసత్వ వస్తువుల ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అరుదైన పాత ఛాయాచిత్రాలు, రైల్వే జ్ఞాపికలు, చారిత్రక వస్తువులను ప్రదర్శించి వాల్తేరు డివిజన్, విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి ప్రస్థానాన్ని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా 'వాల్తేరు విశాఖపట్నం' పేరుతో రూపొందించిన కాఫీ టేబుల్ బుక్‌ను దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ ఆవిష్కరించారు. 130 ఏళ్ల రైల్వే చరిత్ర, వారసత్వ కట్టడాలు, కీలక మైలురాళ్లను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. అనంతరం హీలియం బెలూన్‌ను ఎగురవేయడంతో పాటు జ్ఞాపికల పంపిణీ, స్థానిక కళలు, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ.. 1896లో రెండు ప్లాట్‌ఫారాలు, రోజుకు సుమారు 200 మంది ప్రయాణికులతో ప్రారంభమైన విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ నేడు ఎనిమిది ప్లాట్‌ఫారాలతో రోజుకు 65 వేల మందికి పైగా ప్రయాణికులకు సేవలందించే ప్రధాన రవాణా కేంద్రంగా ఎదిగిందన్నారు. స్టేషన్‌ను 14 ప్లాట్‌ఫారాలతో ప్రపంచస్థాయి సౌకర్యాలతో ఆధునిక రవాణా కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. వారసత్వాన్ని కాపాడుకుంటూనే ఆధునికీకరణ, సాంకేతికత, భద్రత, పర్యావరణహిత మౌలిక వసతులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. 'విరాసత్ భీ.. వికాస్ భీ' అనే స్ఫూర్తితో విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి కొనసాగుతుందని తెలిపారు. విశాఖ డివిజన్ డీఆర్‌ఎం లలిత్ బోహ్రా మాట్లాడుతూ వాల్తేరు నుంచి నేటి విశాఖపట్నం వరకు 130 ఏళ్ల రైల్వే ప్రస్థానాన్ని గౌరవించడంతో పాటు స్టేషన్‌ను ఆధునిక ప్రపంచస్థాయి రవాణా కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. స్టేషన్ పునరాభివృద్ధికి విశాఖ ప్రజలు అందిస్తున్న సహకారానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏడీఆర్‌ఎం (ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్) ఈ. సంత్రాం, ఏడీఆర్‌ఎం (ఆపరేషన్స్) కె. రామారావు, రైల్వే శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది, వారసత్వ ప్రియులు పాల్గొన్నారు.

సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలకు వైఎస్సార్ సీపీ అండ

- పార్టీ కార్యక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి - బొత్స సత్యనారాయణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం సోషల్ మీడియా వేదికగా పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలకు పార్టీ అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ తెలిపారు. సోమవారం మద్దిలపాలెంలోని జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు అధ్యక్షతన, జిల్లా సోషల్ మీడియా అధ్యక్షుడు బొండా ఉమామహేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో వైఎస్సార్ సీపీ సోషల్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ పార్టీ విధానాలను, ప్రజా సమస్యలను సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో కార్యకర్తల పాత్ర కీలకమన్నారు. సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలకు పార్టీ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. వైఎస్సార్ సీపీ రీజనల్ కోఆర్డినేటర్, మాజీ మంత్రి కురసాల కన్నబాబు మాట్లాడుతూ రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ విజయానికి సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలు క్షేత్రస్థాయి నుంచి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. వార్డు స్థాయి నుంచి పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు మాట్లాడుతూ విశాఖ జిల్లాలో పార్టీ కోసం పనిచేస్తున్న ప్రతి సోషల్ మీడియా కార్యకర్తకు అండగా ఉంటామని, వారు ఎదుర్కొనే సమస్యల పరిష్కారానికి సహకరిస్తామని తెలిపారు. పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలకు సముచిత గుర్తింపు, ప్రాధాన్యత కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. జిల్లా సోషల్ మీడియా అధ్యక్షుడు బొండా ఉమామహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గాలు, మండలాలు, వార్డు స్థాయిలో సోషల్ మీడియా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి ప్రజా సమస్యలను సమర్థవంతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు మళ్ల విజయప్రసాద్, కరణం ధర్మశ్రీ, అదీప్ రాజ్, కంబాల జోగులు, మొల్లి అప్పారావు, తిప్పల దేవన్ రెడ్డి, బొత్స అనూష, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు తైనాల విజయ్‌కుమార్, చింతలపూడి వెంకట్రామయ్య, తూర్పు నియోజకవర్గ పరిశీలకులు పేడాడ రమణి కుమారి, నియోజకవర్గాల సోషల్ మీడియా, ఐటీ విభాగాల అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు, వార్డు స్థాయి సోషల్ మీడియా, ఐటీ విభాగాల అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 100 ఫిర్యాదులు

- ఫిర్యాదులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీసు కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్‌ఎస్) కార్యక్రమానికి సోమవారం 100 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. నగర సబ్‌డివిజన్ ఏసీపీలు, పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్సైలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఫిర్యాదుదారులతో స్వయంగా మాట్లాడిన సీపీ వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడి, ఫిర్యాదులపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. పీజీఆర్‌ఎస్‌కు వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో కుటుంబ కలహాలు, భూ వివాదాలు, భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు, మోసం, సివిల్ వివాదాలకు సంబంధించిన అంశాలు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

నిరక్షరాస్యత నిర్మూలనే లక్ష్యం

- వయోజనులందరినీ అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దాలి
- కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో నిరక్షరాస్యతను నిర్మూలించి వయోజనులందరినీ అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్ద డమే లక్ష్యమని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. 'ఉల్లాస్ అక్షరాంధ్ర' కార్యక్రమంలో భాగంగా మూడో విడత అధ్యయన సామగ్రి, పుస్తకాలను సోమవారం సాయంత్రం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆమె ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మూడో దశలో భాగంగా జిల్లాకు 1,50,109 అభ్యాస పుస్తకాలు చేరాయని తెలిపారు. అక్షరాంధ్ర యాప్‌లో 1,01,653 మంది అభ్యాసకులు నమోదు చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో నమోదైన వయోజను లందరినీ అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది సమష్టిగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సామాజిక భవనాలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో గుర్తించిన వాలంటీర్ ఉపాధ్యాయులతో 100 రోజుల పాటు బోధన, అభ్యాస కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రతిరోజూ సాయంత్రం 5 నుంచి రాత్రి 7 గంటల వరకు చదవడం, రాయడం, గణితం, ఫంక్షనల్ లిటరసీ, ఆర్థిక అక్షరాస్యత అంశాలపై శిక్షణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. మండల స్థాయిలో ఎంపీడీవోలు, ఏపీఎంలు, ఏపీవోలు కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, అనకాపల్లి జోనల్ కమిషనర్ తమ పరిధిలో పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. వయోజన విద్యా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జిల్లా స్థాయిలో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ శతశాతం అక్షరాస్యత సాధించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

ఆసక్తికరంగా 'అనకాపల్లి'

విక్రమ్ సహిదేవ్, సంధ్యా వశిష్ట, తారక్ పొన్నప్ప ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన చిత్రం 'అనకాపల్లి'. ఖగేష్ తమ్మినేని దర్శకుడు. ప్రముఖ దర్శకుడు నక్కిన త్రినాథరావు ఇందులో నటిస్తూ, కాండ్రేగుల నాయుడుతో కలిసి చిత్రాన్ని నిర్మించారు. అక్టోబర్ 2న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. ప్రముఖ దర్శకుడు వి.వి.వినాయక్ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అతిథులుగా విచ్చేసిన శివ నిర్వాణ, సాయిరాజేష్, ఆర్పీపట్నాయక్, లగడపాటిశ్రీధర్, రసూల్ ఎల్లోర్ చిత్రబృందానికి బెస్ట్ విషెస్ అందించారు. 'అనకాపల్లి' చిత్రంలో ప్రతి పాత్ర మధ్య పోటీ ఉంటుందని, ఒక్క సెకన్ కూడా డీవియేట్ అవ్వకుండా ఆడియన్స్ ఈ సినిమా చూస్తారని నిర్మాత, నటుడు త్రినాథరావు నక్కిన తెలిపారు. ఇంకా చిత్రబృందంతోపాటు మైత్రీ రవి కూడా మాట్లాడారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మాయా.వి, సంగీతం: దేవ్‌జండ్.

అనుభూతినిచ్చే తత్వం

'హీరోయిన్ కావడం నా డ్రీమ్. ఆ ప్రయత్నంలో ఉండగా ఈ అవకాశం వచ్చింది. ఆడిషన్స్ చేసి నన్ను సెలక్ట్ చేశారు. ఇందులో నాది విలేజ్ నేపథ్యంలో సాగే ఎమోషనల్ క్యారెక్టర్. తొలి సినిమాలోనే నటనకు అవకాశం ఉన్న పాత్ర దొరకడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నా' అని నటి దష్విక.కె అన్నారు. దినేష్ తేజ్ సరసన ఆమె నటించిన చిత్రం 'తత్వం' మర్డర్ మిస్టరీ నేపథ్య కథాంశంతో రూపొందిన ఈచిత్రానికి అర్జున్ కోల దర్శకుడు. శీమకుర్తి వంశీకృష్ణ, శ్వేత పసుపులేటి నిర్మాతలు. అక్టోబర్ 2న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్‌లో దష్విక విలేకరులతో మాట్లాడింది. ఇందులోని తన పాత్రలో గ్రే షేడ్స్ ఉంటాయని, కిల్లర్ అన్వేషణలో హీరోకి సపోర్ట్ చేస్తూ ఉంటానని, జనరల్‌గా మలయాళంలో ఇలాంటి కథలు వస్తుంటాయని, తెలుగులో ఈ తరహా కథ రావడం ప్రథమమని, ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతినిచ్చే సినిమా ఇదని కథానాయిక దష్విక పేర్కొన్నారు. దర్శకుడు అర్జున్ క్లారిటీతో సినిమా చేశారని, హీరో దినేష్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ చేసేటప్పుడు చాలా సహకరించారని, సాంకేతికంగా కూడా సిని మా అభినందనీయంగా ఉంటుందని దష్విక తెలిపింది.

అరుదైన కథాంశంతో 'మయూఖ'

పాయల్ చంగప్ప ప్రధాన పాత్ర పోషించిన చిత్రం 'మయూఖ'. శ్రీతేజ్ ఎస్‌కే దర్శకత్వంలో శశిధర్ నల్ల నిర్మించిన ఈచిత్రం అక్టోబర్ 9న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. 'మయూఖ' లాంటి సినిమాలు తెలుగులో అరుదుగా వస్తాయని, హాలీవుడ్, కొరియన్ సినిమాల స్థాయిలో సీజీ వర్క్ ఉంటుందని, సీట్ ఎడ్జ్ థ్రిల్లింగ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఇచ్చే సినిమా ఇదని డైరెక్టర్ శ్రీతేజ్ ఎస్‌కే తెలిపారు. ఈ సినిమా తర్వాత హీరోయిన్ పాయల్ చంగప్పను అంతా 'మయూఖ' అనే పిలుస్తారని నిర్మాత శశిధర్ అన్నారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల పాయల్ చంగప్ప ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా ఇతర పాత్రధారులు, మాస్టర్ షణ్ముఖ్ చరణ్, బేబీ మది నస్రీన్, నానానీ కర్రీ, దేవ్‌డి, రఘు వాసిరెడ్డి, అభిలాష్ అడ్డ కూడా మాట్లాడారు.

ఈ అవార్డు వారికే అంకితం

బాలీవుడ్ నటి తాప్సీ పన్ను సంతోషంలో మునిగి తేలుతున్నది. ఆమె నటించిన తాజా సినిమా 'గాంధారి' ఇటీవలే ఓటీటీలో విడుదలై విశేష స్పందన చూరగొనడమేకాక, కథానాయిక తాప్సీకి 'ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్ -2026' అవార్డుని కూడా కట్టబెట్టింది. ఈ సందర్భంగా తాప్సీ మాట్లాడుతూ 'ఎలాంటి ప్లానింగ్ లేకుండానే నా సినీప్రయాణం మొదలైంది. ప్రతి ఏడాదీ నేను ఏదో ఒక అవార్డు గెలుచుకుంటున్నానంటే కారణం, నా తోటి నటీమణులే. వాళ్లు తమ అభినయంతో ప్రమాణాలకు పెంచకపోతే.. వాటిని అందుకునేందుకు నేను శ్రమించేదాన్ని కాదేమో. ఇండస్ట్రీలో మంచి పాత్రల కోసం తపించే ప్రతి మహిళకూ ఈ అవార్డు అంకితం. నా చుట్టూ ఉన్న సాధారణ మహిళల జీవితాలే నా పాత్రలకు ప్రేరణ. ఆ జీవితాలను తెరపై ప్రతిబింబించడమే నాలక్ష్యం' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది తాప్సీ పన్ను.

బస్తీ కుర్రాడి ప్రేమకథ

మోహిత్ పెడాడ, శ్రీజిత ఘోష్ జంటగా నటిస్తున్న యువతరం ప్రేమకథ 'రిచ్'. 'ఏ బస్తీ బాయ్ లవ్‌స్టోరీ' అనేది ఉపశీర్షిక. రాజా నరేంద్ర దర్శకుడు. పద్మనాభరెడ్డి, మార్గం గోపీ నిర్మాతలు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. దర్శకులు దశరథ్, వి.సముద్ర, జి.రామ్‌ప్రసాద్, రచయిత గోపీమోహన్, ప్రముఖ నిర్మాత డిఎస్‌రావు, మిట్టపల్లి సురేందర్, ముక్కు అవినాష్ ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. వచ్చే నెలలో షూటింగ్ ప్రారంభించి, వీలైనంత త్వరగా సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తెస్తామని నిర్మాతలు తెలిపారు. అన్ని ఎలిమెంట్స్ ఉన్న స్క్రిప్ట్ ఇదని, ఇంటర్వెల్, క్లైమాక్స్ గూస్‌బంప్స్ తెప్పిస్తాయని హీరో మోహిత్ చెప్పారు. నేటి తరానికి నచ్చే ఓ బస్తీ బాయ్ ప్రేమకథ ఇదని దర్శకుడు అన్నారు. ఇంకా కథానాయిక శ్రీజిత ఘోష్, నటి పూజా కేంద్రే, సహ నిర్మాత మహేంద్ర గైక్వాడ్ కూడా మాట్లాడారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సతీశ్‌రెడ్డి మాసం, సంగీతం: సాయికార్తీక్.

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