అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి

ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 84 | ఆదివారం 6-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

# 12వ పీఆర్సీకి గ్రీన్‌సిగ్నల్

**- ఉద్యోగులకు రెండు డీఏలు.. - అక్టోబర్ నుంచి రెండు డీఏలు.. సంక్రాంతికి సరెండర్ లీవ్ బకాయిలు - సీఎం చంద్రబాబు**

విజయవాడ, చైతన్య వారధి: ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం కలిగించే పలు కీలక నిర్ణయాలను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు ప్రకటించారు. ఉద్యోగుల వేతన సవరణ కోసం 12వ పీఆర్సీని ఏర్పాటు చేయడానికి అంగీకరించడంతో పాటు అక్టోబర్ నుంచి రెండు డీఏలు చెల్లించాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో శనివారం క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశం అనంతరం విజయవాడలో జరిగిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకల్లో ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. 2022కు సంబంధించిన సరెండర్ లీవ్ మొత్తాన్ని సంక్రాంతికి ఉద్యోగుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తామని, పోలీసులకు ఈ దసరాకు అదనపు సరెండర్ లీవ్ ఇస్తామని చెప్పారు. పెన్షనర్లకు అదనపు క్వాంటమ్ పెన్షన్‌ను 70 ఏళ్ల వారికి 7 నుంచి 10 శాతానికి, 75--80 ఏళ్ల వారికి 12 నుంచి 15 శాతానికి పెంచినట్లు తెలిపారు. ఉద్యోగుల హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ మొత్తాన్ని ప్రతి నెలా ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ ట్రస్టుకు జమ చేస్తామని వెల్లడించారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో ఉద్యోగులకు అనేక ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని చంద్రబాబు విమర్శించారు. జీపీఎఫ్, సరెండర్ లీవ్, ఏపీజీఎల్ఐ చెల్లింపులు నిలిచిపోయాయని, పీఆర్సీ బకాయిలు చెల్లించలేదని ఆరోపించారు. ఉద్యోగుల నిరసనలపై కేసులు, అరెస్టులు జరిగాయని, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వాటిని తొలగించామని తెలిపారు. 2014--19 మధ్య తమ ప్రభుత్వం 43 శాతం ఫిట్‌మెంట్ ఇచ్చిందని, పీఆర్సీ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించామని గుర్తుచేశారు. 2019 తర్వాత పేరుకుపోయిన సుమారు రూ.30 వేల కోట్ల బకాయిలను గత రెండేళ్లలో చెల్లించామని చెప్పారు. 2004 సెప్టెంబర్ 1కు ముందు నోటిఫికేషన్ ద్వారా ఉద్యోగాల్లో చేరిన 11 వేల మందికి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేశామని, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియ చేపట్టామని తెలిపారు. సొసైటీలు, కార్పొరేషన్లు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసును 60 నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచామని, డీపీసీలు నిర్వహించి పదోన్నతులు కల్పించామని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఆర్థిక పరిస్థితులు క్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని దశలవారీగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఉద్యోగులను ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ గౌరవిస్తుందని, ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తూ ఉద్యోగులకు రావాల్సిన ప్రయోజనాలను అందిస్తామని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

## ఏపీపీఎస్సీకి, డీఎస్సీకి తేడా తెలియని వారూ ఆరోపణలు చేస్తున్నారు

**- వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ నాటికి విశ్వవిద్యాలయాల్లో నియామకాలు - ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో మంత్రి లోకేశ్**

అమరావతి: ఏపీపీఎస్సీ, డీఎస్సీకి తేడా తెలియనివాళ్లూ తమపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు. 'నాకు క్రమశిక్షణ నేర్పిన తొలి గురువు అమ్మ. సమాజంలో గౌరవంగా, నిజాయతీగా ఎలా బతకాలో నేర్పించింది నా తండ్రి చంద్రబాబు' అని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంలో రాష్ట్రస్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుల అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో పాల్గొన్న లోకేశ్ మాట్లాడారు. 'కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక పారదర్శక విధానాలు అమలుచేస్తున్నాం. మరెన్నో సంస్కరణలు తెచ్చాం. సర్వీసు అంశాలపై అధికారుల చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేకుండా లీప్ యాప్ అందుబాటులోకి తెచ్చాం. గత ప్రభుత్వానికి, ప్రజా ప్రభుత్వానికి తేడాను గమనించాలి. వైకాపా ప్రభుత్వంలో జీవో 117 తేవడంతో 12లక్షల మంది పిల్లలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుంచి ప్రైవేటుకు వెళ్లారు. ప్రజాప్రభుత్వం వచ్చాక జీవో 117 రద్దుచేశాం. మంగళగిరి నియోజకవర్గం నిడమర్రులో ఒక లీప్ మోడల్‌స్కూల్ అభివృద్ధి చేశాం. అదే మోడల్‌ని రాబోయే రోజుల్లో ప్రతి నియోజకవర్గంలో అమలుచేస్తాం. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ నాటికి విశ్వవిద్యాలయాల్లో అధ్యాపకుల నియామకాలు పూర్తిచేస్తాం' అని తెలిపారు.

మీ కృషితోనే సర్కారు బడులు కళకళ... 'ఈ ఏడాది ప్రైవేటు బడుల నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు 1.10 లక్షల మంది మారారు. అందుకు ఉపాధ్యాయులే కారణం. ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు ఎందుకు రావాలో గంగాధర్ అనే ఉపాధ్యాయుడు వీడియో చేశారు. హ్యాండ్‌మైక్ పట్టుకుని ఊరూరా తిరిగి చైతన్యం తెచ్చారు. అరుణ్‌కుమార్ అనే ఉపాధ్యాయుడు సహచర ఉపాధ్యాయులతో కలిసి తల్లిదండ్రుల్ని ఒప్పించి 110 మంది విద్యార్థులను చేర్పించారు' అని లోకేశ్ ఉదహరించారు. 'రాష్ట్రచరిత్రలో తొలిసారి ఇంటర్మీడియట్‌లో 10వేల అడ్మిషన్లు పెరిగాయి. స్పేస్ సిటీ, డ్రోన్ సిటీ, ఆక్వా ఎకోసిస్టమ్, ఫార్మా ఎకోసిస్టమ్, డేటాసెంటర్, సిమెంట్ తదితర 23 క్లస్టర్లు వచ్చాయి. వాటిలో విశ్వవిద్యాలయాలు ఇంటిగ్రేట్ కావాలి' అని సూచించారు. వచ్చిన ఉపాధ్యాయుల్లో.. చంద్రబాబు పాలనలో ప్రకటించిన డీఎస్సీల ద్వారా నియామకాలు పొందినవారు ఎందరున్నారో చేతులెత్తాలని లోకేశ్ కోరగా, అందరూ చేతులెత్తారు.

## విద్యార్థులు డ్రగ్స్‌కు బానిసలు కాకుండా చూడండి

**- ఉపాధ్యాయుల్ని కోరిన ప్రధాని మోదీ**

దిల్లీ: విద్యార్థులెవరూ మాదక ద్రవ్యాలకు బానిసలు కాకుండా ఉపాధ్యాయులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రధాని మోదీ కోరారు. వారు ఎక్కువసేపు మొబైల్ ఫోన్లతో గడపకుండా క్రీడలు, శారీరక వ్యాయామాలు, ఇతర సృజనాత్మక కార్యకలాపాలవైపు దృష్టిసారించేలా చూడాలని సూచించారు. ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుల పురస్కారం పొందినవారితో శుక్రవారం తన నివాసంలో ఆయన ముచ్చటించారు. ఈ వీడియోను విడుదల చేశారు. "విద్యార్థుల బాల్యాన్ని ఉపాధ్యాయులు కాపాడాలి. సహజంగా వారిలో ఉండే కుతూహలాన్ని ప్రోత్సహించాలి. తరగతి గదిలో నేర్చుకోవడాన్ని వారు బాగా ఆస్వాదించేలా వినూత్న మార్గాల్లో పనిచేయాలి. కేవలం విద్యాపరమైన ప్రతిభనే కాకుండా వారి ప్రవర్తన ఎలా ఉంటోంది, దైనందిన జీవనం ఏ రకంగా సాగుతోంది అనే విషయాలనూ టీచర్లు పట్టించుకోవాలి" అని ప్రధాని సూచించారు. "పుస్తకాలు, పాఠ్యాంశాలకు మించి విద్యార్థుల జీవితాల్లోకి ఉపాధ్యాయులు వెళ్లాలి. వారిలో బాల్యాన్ని ఏమాత్రం చనిపోనివ్వొద్దు. పసితనాన్ని సజీవంగా ఉంచడమే ఉపాధ్యాయులు వారికిచ్చే అతిపెద్ద బహుమతి. విద్యార్థులు ఎక్కువ సమయాన్ని మొబైల్ స్క్రీన్లు చూస్తూ గడిపేస్తుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. పిల్లలు ఇలా ఎంత సమయం ఉంటున్నారో తల్లిదండ్రులను అడిగి ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకోవాలి. తరగతి గదులకే పరిమితం చేయకుండా బయటి ప్రపంచంతోనూ వారిని అనుసంధానం చేయాలి. ప్రపంచానికి అవసరమయ్యే నైపుణ్యాలు నేర్పాలి" అని మోదీ సూచించారు.

## నాణ్యమైన తాగునీటి సరఫరాకు చర్యలు

అమరావతి: గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన, సురక్షితమైన తాగునీరు అందించేలా ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నారు. రూ.35 కోట్లు కేటాయించి, 370 సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి పథకాల్లో పాడైన 340 ఫిల్టర్ బెడ్లను పునరుద్ధరించేలా చూశారు. దీంతో 25 లక్షల మందికి నాణ్యమైన తాగునీరు అందుతుందని ఉపముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. 'గత ప్రభుత్వ హయాంలో గ్రామీణ తాగునీటి పథకాలను నిర్లక్ష్యం చేయడంతో వాటి ఫిల్టర్ బెడ్లు దెబ్బతిని, నీటి నాణ్యత తగ్గిపోయి ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ ఫిల్టర్ బెడ్ల సమస్య ఉప ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి రావడంతో పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దీంతో ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫిల్టర్ బెడ్ల పునరుద్ధరణ, మరమ్మతులు చేపట్టారు.

## విద్యార్థుల జీవితాల్లో జ్ఞానదీపాలు వెలిగించాలి

**- కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ - జిల్లాలో ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి, సెప్టెంబర్ 5: చీకటిని తొలగించి జ్ఞానమనే వెలుగులను పంచే దివ్యదీపం ఉపాధ్యాయుడని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ అన్నారు. అనకాపల్లిలోని ఎస్.ఆర్. శంకరం సమావేశ మందిరంలో జిల్లాస్థాయి గురుపూజోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జ్యోతి ప్రజ్వలన కేవలం సంప్రదాయం కాదని, విద్యార్థుల జీవితాల్లో జ్ఞానదీపాలను వెలిగించే ఉపాధ్యాయుల బాధ్యతకు ప్రతీక అని అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర కీలకమని, వారి కృషి వల్ల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య, విద్యా ప్రమాణాలు గణనీయంగా పెరిగాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 2.04 లక్షల మంది విద్యార్థులు విద్యనభ్యసిస్తున్నారని చెప్పారు. 'తల్లికి వందనం' పథకం కింద జిల్లాలో రూ.301 కోట్లు తల్లుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని, పాఠశాలల మౌలిక సదుపాయాల కోసం రూ.10 కోట్లు, ఎస్ఎంసీ గ్రాంట్ల కింద రూ.5.19 కోట్లు విడుదల చేశామని వెల్లడించారు. పదో తరగతిలో 100 రోజుల ప్రత్యేక ప్రణాళిక ద్వారా 90 శాతానికి పైగా ఉత్తీర్ణత సాధించడంలో కృషి చేసిన ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. వ్యాయామ పీరియడ్లలో ఇతర సబ్జెక్టులు బోధించకుండా విద్యార్థులను మైదానంలో ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఆటల ద్వారా గెలుపోటములను సమానంగా స్వీకరించే మానసిక స్థైర్యం, ఆరోగ్యం పెంపొందుతాయని అన్నారు. విద్యార్థులు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఉపాధ్యాయులతో గడుపుతారని, వారు చెప్పే ప్రతి మాటను నిజమని నమ్ముతారని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అందువల్ల పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం, నైతిక విలువలను పెంపొందించేలా ఉపాధ్యాయులు మార్గనిర్దేశం చేయాలని కోరారు. శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణతో పదో తరగతిలో 90 శాతానికి పైగా ఉత్తీర్ణత సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన సుమారు 2,000 మంది వెనుకబడిన విద్యార్థుల్లో 1,000 మందికి పైగా ఉత్తీర్ణత సాధించడం ఉపాధ్యాయుల కృషికి నిదర్శనమన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య పెరగడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతిభ కనబరిచిన 158 మంది విద్యార్థులకు రూ.3 కోట్ల విలువైన 'షైనింగ్ స్టార్' అవార్డులను పంపిణీ చేశారు. ఫిన్లాండ్ విద్యా విధానంపై అధ్యయనం చేసిన ఉపాధ్యాయులు తమ అనుభవాలను వివరించారు. చిన్న వయస్సు నుంచే పిల్లల ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వ వికాసంపై దృష్టి సారించే ఫిన్లాండ్ విధానం ఆకట్టుకుందని తెలిపారు. అంగన్‌వాడీ స్థాయి నుంచే విద్యా పునాదులను బలోపేతం చేస్తే ప్రాథమిక విద్యలో గణనీయమైన మార్పులు సాధించవచ్చన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, పాఠశాల సహాయకులు, ఎస్‌జీటీ ఉపాధ్యా యులను శాలువాలు, ప్రశంసా పత్రాలు, జ్ఞాపికలతో ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి, ప్రజాప్రతి నిధులు, విద్యాశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను మరింత బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యం

**- 8 వేల మంది ఆర్-కార్డు నిర్వాసితులకు రిక్రూట్‌మెంట్‌లో తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి - పల్లా శ్రీనివాసరావు**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: లాభాల బాటలో పయనిస్తున్న విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను మరింత బలోపేతం చేసి పూర్తి సామర్థ్యంతో అభివృద్ధి పథంలో నడిపించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్లాంట్ పునరుద్ధరణకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటోందన్నారు. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ పరిపాలనా భవనంలో విశాఖ ఎంపీ మాతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, ప్లాంట్ సీఎండీ ఎం.ఎన్.వి.ఎస్. ప్రభాకర్‌లతో కలిసి పల్లా శ్రీనివాసరావు సమీక్షా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఉత్పత్తి, ఆర్థిక పరిస్థితులు, కార్మికుల సమస్యలు, నిర్వాసితుల అంశాలపై సీఎండీతో చర్చించారు. ప్లాంట్ భవిష్యత్తుపై ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, స్టీల్‌ప్లాంట్ భవిష్యత్తు బాగుంటుందని స్పష్టం చేశారు. ప్లాంట్ నిర్మాణం కోసం భూములు ఇచ్చిన సుమారు 8 వేల మంది ఆర్-కార్డు నిర్వాసితులకు రిక్రూట్‌మెంట్‌లో తొలి ప్రాధాన్యత కల్పించాలని యాజమాన్యాన్ని కోరినట్లు పల్లా తెలిపారు. నిర్వాసితుల త్యాగాలను గుర్తించి వారికి న్యాయం చేయడం తమ బాధ్యత అన్నారు. గతంలో సమ్మె సమయంలో బ్లాక్ అయిన కార్మికుల ఆధార్ కార్డులను అన్‌బ్లాక్ చేయాలని సీఎండీ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, యాజమాన్యం సానుకూలంగా స్పందించిందన్నారు. స్టీల్‌ప్లాంట్ భూములు అన్యాక్రాంతం కాకుండా రక్షించేందుకు పూర్తిస్థాయిలో బౌండరీ వాల్ నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన చేపట్టాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఆర్‌అండ్‌బీ రోడ్డు పరిధిలోని భూ వివాదాలు, కోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ భూముల కేటాయింపు అంశాలపై కూడా చర్చించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన బాధిత కుటుంబాలకు కేంద్ర మంత్రి ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఇప్పటికే ఐదుగురికి ఉద్యోగ నియామకాలు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన వారికి సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన, పెన్షన్ ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతోందన్నారు. ఎంపీ శ్రీభరత్‌తో కలిసి మిగిలిన సమస్యల పరిష్కారాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తామని తెలిపారు. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ ఉత్తరాంధ్ర ఆర్థికాభివృద్ధి, వేలాది కుటుంబాల జీవనోపాధితో ముడిపడి ఉన్న కీలక సంస్థ అని పల్లా పేర్కొన్నారు. ప్లాంట్ ఆర్థిక భారాన్ని అధిగమించి ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచేలా ప్రభుత్వం, యాజమాన్యం కలిసి పనిచేస్తున్నాయని తెలిపారు. కార్మికుల సంక్షేమం, నిర్వాసితుల ప్రయోజనాలు, ప్లాంట్ అభివృద్ధికి సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ముందుకు సాగుతామని స్పష్టం చేశారు.

## సంపాదకీయం

# ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్ ఎంఎస్ఎంఈలకు మేలు చేస్తుందా...

సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు (ఎంఎస్ఎంఈ) బకాయిలే భారంగా మారుతున్నాయి. పెట్టుబడులు, ఆదాయాలు అంతగా లేని ఈ పరిశ్రమల ఉనికికే ప్రమాదకరంగా మారిన బకాయిల భారాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నాలు జరిగినా ఫలితం ఉండటం లేదు. 'ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్' పేరిట ప్రత్యేక వ్యవస్థ ఏర్పాటైనా ప్రయోజనం కొరవడింది. ఈ క్రమంలో ఎంఎస్ఎంఈలకు సంబంధించిన వివాదాల పరిష్కార ప్రక్రియ మరింత వేగంగా పూర్తయ్యేందుకు, సంబంధిత చట్టానికి ప్రభుత్వం ఇటీవల ముఖ్యమైన సవరణలు చేసింది. సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి చట్టం-2006 ఎంఎస్ఎంఈల పురోగతికీ, తద్వారా దేశ ఆర్థిక ప్రగతికీ దోహదం చేసే ఎన్నో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. సాధారణంగా వివాదాల పరిష్కారానికి, సివిల్ కోర్టులు, కమర్షియల్ కోర్టులను ఆశ్రయించాల్సి ఉంటుంది. కానీ, ఈ చట్టంలోని సెక్షన్20, వివాదాల పరిష్కారానికి కోర్టుల్లో పట్టే సమయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఒక ప్రత్యేక వ్యవస్థగా 'ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్'ను ఏర్పాటు చేసింది. కొనుగోలుదారులు చెల్లింపులు చేయకపోయినా, చెల్లింపుల్లో వివాదాలు తలెత్తినా బాగా సమయం పట్టే సివిల్ కోర్ట్ ప్రక్రియ కాకుండా, ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్లో వ్యాజ్యం దాఖలు చేయవచ్చు. ఒకవేళ మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా వివాదం పరిష్కారం కాకపోతే, వ్యాజ్యాలను 90 రోజుల్లో పరిష్కరించాలని ఈ చట్టం నిర్దేశిస్తోంది. అయినా, దేశవ్యాప్తంగా తొంభై వేలకుపైగా వివాదాలు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. వీటిలో 21 వేల కోట్ల రూపాయలు చిక్కుకోవడంతో చెల్లింపుల కోసం ఎంఎస్ఎంఈలు ఎదురు చూస్తున్నాయి. బకాయిల్లో దాదాపు 40 శాతానికిపైగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల నుంచే రావాల్సి ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా 161 ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిళ్ల ఏర్పాటు జరిగింది. అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు వీటిని ఏర్పరిచాయి.తెలంగాణలో ఆరు జిల్లా కేంద్రాల్లో (కరీంనగర్, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి, హనుమకొండ, యాదాద్రి-భువనగిరి, మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి), ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అయిదు (విశాఖపట్నం, విజయవాడ, కర్నూలు, తిరుపతి, మంగళగిరి) చోట్ల కౌన్సిళ్లు ఏర్పాటయ్యాయి. 'ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్'లో ముగ్గురికి తగ్గకుండా, అయిదుగురికి మించకుండా సభ్యులుంటారు. ఎంఎస్ఎంఈ శాఖను నిర్వహించే డైరెక్టర్ దీనికి ఛైర్‌పర్సన్‌గా వ్యవహరిస్తారు. ఈ పరిశ్రమలకు రుణాలిచ్చే బ్యాంకుల నుంచి, న్యాయ, అకౌంటింగ్, ఆర్థిక రంగాల నిష్ణాతులు, పరిశ్రమల సంఘాల ప్రతినిధులు సభ్యులుగా ఉంటారు. తాజా చట్ట సవరణతో ఛైర్‌పర్సన్ కాకుండా పరిశ్రమల సంఘాల ప్రతినిధులు, న్యాయనిపుణులను మాత్రమే నియమించవచ్చు. సెక్షన్-15 ప్రకారం, వస్తు కొనుగోలుదారులు, వినియోగదారులు ఎంఎస్ఎంఈలకు 45 రోజుల్లో చెల్లింపులు చేయాలి. లేకపోతే, బ్యాంకువడ్డీ శాతంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ నోటిఫై చేసిన రేటుకు మూడింతల చక్రవడ్డీతోపాటు చెల్లించాలి. వివాదాలుంటే, సెక్షన్-18 ప్రకారం ఎంఎస్ఎంఈలు 'ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్'లో పిటిషన్ దాఖలు చేయవచ్చు. మధ్యతరహా పరిశ్రమలు మాత్రం సివిల్, కమర్షియల్ కోర్టులను ఆశ్రయించాల్సిందే. పిటిషన్ దాఖలు చేసిన తర్వాత, ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్ మొదటగా వివాదాన్ని మధ్యవర్తిత్వ చట్టం-2023 ప్రకారం సామరస్య పరిష్కారానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తాజా సవరణ ద్వారా మధ్యవర్తిత్వంతో సామరస్య పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం 90 రోజుల గడువును నిర్దేశించింది. సామరస్య పరిష్కారం కుదరని సందర్భాల్లో, ఆర్బిట్రేషన్ కన్సిలియేషన్ చట్టం-1996 ప్రకారం వివాదాన్ని పరిష్కరిస్తారు. తీర్పుపై అప్పీల్ చేయడానికి కొనుగోలుదారులు అవార్డ్‌లో 75శాతం సొమ్మును జమచేయాల్సి ఉంటుంది. న్యాయసూత్రాల ప్రకారం, అవతలి పక్షం ఉన్నచోటే వ్యాజ్యాన్ని దాఖలు చేయాలి. ఆ పద్ధతిలో కోర్టు ఖర్చులు పెరిగిపోతాయి. అందుకని, ఎంఎస్ఎంఈలకు మినహాయింపునిచ్చారు. కొనుగోలుదారులు దేశంలో ఎక్కడున్నా, పరిశ్రమలు తమ కార్యాలయ పరిధిలో ఉన్న 'ఫెసిలిటేషన్ కౌన్సిల్'లోనే వ్యాజ్యం దాఖలు చేసుకునే వెలుసుబాటు కల్పించారు. ఫలితంగా బాకీల వసూలు ప్రక్రియ సులభతరమవుతుంది. మధ్యవర్తిత్వంతో సామరస్య పరిష్కారానికి గడువు పెంచిన నేపథ్యంలో, ఆన్‌లైన్‌లో తగిన వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంస్థలు ట్రేడ్ రిసీవబుల్ డిస్కౌంటింగ్ పద్ధతి ద్వారా ఎలక్ట్రానిక్ చెల్లింపులను వెంటనే చేయాల్సి ఉంటుందనీ చట్ట సవరణలో పేర్కొన్నారు. తాజా పరిణామాలతో వివాదాలు త్వరగా పరిష్కారమై ఎంఎస్ఎంఈలు బలోపేతం అవుతాయనడంలో సందేహం లేదు. అయితే, మరిన్ని కౌన్సిళ్లను ఏర్పాటు చేసి, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉంది. అప్పుడే ఎంఎస్ఎంఈలు వేగంగా పురోగతి సాధిస్తాయి.

# గణేష్ మండపాలకు ఆన్‌లైన్ అనుమతులు

### - నిమజ్జనంలో డీజే, బాణసంచాకు నిషేధం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ఈ నెల 14న నిర్వహించనున్న గణేష్ చతుర్థి ఉత్సవాల సందర్భంగా విగ్రహాలు, మండపాలు ఏర్పాటు చేసే నిర్వాహకులుముందుగానే ఆన్‌లైన్ అనుమతులు పొందాలని అధికారులు సూచించారు. మండపం ప్రదేశం, ఏర్పాటు కాలవ్యవధి, కార్యక్రమాలు, జనసమూహం, విద్యుత్, అగ్నిమాపక భద్రత, సీసీ కెమెరాలు, నిమజ్జనం వివరాలను దరఖాస్తులో నమోదు చేయాలి.అనుమతి పొందిన అనంతరం జారీ అయ్యే క్యూఆర్ కోడ్‌ను మండపంలో స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలి. అనుమతి లేని ప్రదేశాల్లో మండపాలు ఏర్పాటు చేయరాదు. ట్రాఫిక్, పాదచారుల రాకపోకలు, అత్యవసర సేవలకు అంతరాయం కలగకుండా చూడాలి. మండపాల్లో సురక్షిత విద్యుత్ వైరింగ్, ఫైర్ ఎక్స్‌టింగ్విషర్లు, నీరు, ఇసుక, తగిన వెలుతురు, అవసరమైన చోట సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. మండపాల్లో మండే పదార్థాలు, ఎల్పీజీ సిలిండర్లు నిల్వ చేయరాదు. బలవంతంగా చందాలు వసూలు చేయడం, జూదం, మద్యం, ఇతర చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు అనుమతి లేదు. పర్యావరణహిత విగ్రహాలను వినియోగించాలని, అమల్లో ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం పీఓపీ విగ్రహాలు, నిషేధిత రంగులను ఉపయోగించరాదని అధికారులు తెలిపారు. నిమజ్జన ఊరేగింపు అనుమతించిన మార్గం, సమయాల్లోనే నిర్వహించాలి. డీజే సౌండ్ సిస్టమ్, బాణసంచా, మద్యం, మత్తు పదార్థాల వినియోగం నిషేధం. నిబంధనలు ఉల్లంఘించినా, నిర్వాహకుల నిర్లక్ష్యం వల్ల అవాంఛనీయ ఘటనలు జరిగినా బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు హెచ్చరించారు.

### పోలీస్ వెరిఫికేషన్ అప్లికేషన్ స్టేటస్ ఆన్‌లైన్‌లో క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా సులభంగా తెలుసుకునే అవకాశం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పోలీస్ వెరిఫికేషన్ సర్టిఫికెట్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు తమ అప్లికేషన్ ప్రస్తుత స్థితిని ఆన్‌లైన్‌లో తెలుసుకునే సదుపాయాన్ని విశాఖపట్నం సిటీ పోలీసులు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. సిటీ స్పెషల్ బ్రాంచ్‌లో రోజుకు సుమారు 50 నుంచి 60 మంది పోలీస్ వెరిఫికేషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటున్నారు. దరఖాస్తు స్థితి తెలుసుకునేందుకు కార్యాలయం చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా నగర పోలీస్ వెబ్‌సైట్‌లో ప్రత్యేక సేవను రూపొందించి క్యూఆర్ కోడ్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేసి వెబ్‌సైట్‌లో దరఖాస్తు సమయంలో నమోదు చేసిన మొబైల్ నంబర్‌ను ఎంటర్ చేస్తే తమ అప్లికేషన్ స్టేటస్‌ను వెంటనే తెలుసుకోవచ్చు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డా. శంకబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ చొరవతో ఈ సేవలను మరింత సులభతరం చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నగర ప్రజలు ఈ ఆన్‌లైన్ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవాలని విశాఖపట్నం సిటీ పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

# ఉపాధ్యాయుల సేవలు సమాజానికి మార్గదర్శకం

### - టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు - గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

గాజువాక, చైతన్య వారధి: ఉపాధ్యాయులు సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో పలువురు ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సన్మానించారు. ముందుగా డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు విద్యాబుద్ధులతో పాటు నైతిక విలువలు, క్రమశిక్షణ, సామాజిక బాధ్యతలను పెంపొందించడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో గొప్పదన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే గురువుల సేవలు వెలకట్టలేనివని పేర్కొన్నారు. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులు డి.అశ్విని, బి.రత్నకుమార్, పి.కృష్ణవేణిలను ఎమ్మెల్యే సన్మానించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు శివప్రసాదరావు, మాజీ కార్పొరేటర్లు మొల్లి ముత్యాలనాయుడు, రౌతు శ్రీనివాస్, డైరెక్టర్లు అంగ కృష్ణ, సోర్ణపూడి రాంబాయి, గంధం వెంకటరావు, బలగ బాలు నాయుడు, దాట్ల శ్రీనివాసరాజు, వేంకటేశ్వరరావు, వర్మ, రట్టి వాసు, దశేంద్ర, సింగంపల్లి దేముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సకాలంలో అందితేనే న్యాయం సార్థకం

### - బ్రిక్స్ దేశాల సదస్సులో జస్టిస్ సూర్యకాంత్

దిల్లీ: భేదాభిప్రాయాన్ని ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో వ్యక్తీకరించే సంస్కృతిని పెంపొందించాల్సిన అవసరాన్ని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నొక్కిచెప్పారు. బ్రిక్స్ దేశాల ప్రధాన న్యాయమూర్తుల వేదిక సమావేశంలో రెండో రోజు జరిగిన ప్రతినిధి బృందాల సదస్సులో ఆయన ప్రసంగిస్తూ... న్యాయాన్ని సమయానికి అందజేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ సమావేశంలో బ్రెజిల్, రష్యా, చైనా, దక్షిణాఫ్రికా తదితర సభ్యదేశాల న్యాయ వ్యవస్థల అధినేతలు పాల్గొన్నారు. బ్రెజిల్ సుప్రీం ఫెడరల్ కోర్టు అధ్యక్షుడు లూయిజ్ ఎడ్సన్ ఫషిన్ వర్చువల్ పద్ధతిలో సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. రష్యన్ ఫెడరేషన్‌కు చెందిన సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఐగోర్ క్రాస్నోవ్, చైనా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జాంగ్ జున్, ఈజిప్టు సుప్రీం రాజ్యాంగ కోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ బూలోస్ గాహ్మీ తదితరులు ఈ సమావేశంలో ప్రసంగించారు. ప్రపంచ దేశాల న్యాయ వ్యవస్థల మధ్య సహకారం పెంపొందించి, ప్రపంచ న్యాయ నాగరికత స్థాపన జరగాల్సిన అవసరం ఉందని చైనా ప్రధాన న్యాయమూర్తి అభిప్రాయపడ్డారు. బ్రిక్స్ దేశాల ప్రధాన న్యాయమూర్తుల వేదిక సదస్సు రెండో రోజు మొత్తం నాలుగు సమావేశాలు జరిగాయి.

# అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అల్లూరి జిల్లా క్రీడాకారుల ప్రతిభ

### - పతకాలు సాధించిన విజేతలకు కలెక్టర్ నిషాంతి సత్కారం

పాడేరు, చైతన్యవారధి: అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్-2026 రాష్ట్ర స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి 4 బంగారు, 5 రజత పతకాలతో మొత్తం 9 పతకాలు సాధించారు. పతకాలు సాధించిన క్రీడాకారులను శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి., ఐఏఎస్ ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా క్రీడాకారులు రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడం గర్వకారణమన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించి జిల్లాకు, రాష్ట్రానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడలతో పాటు చదువులోనూ ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలని సూచించారు. బంగారు పతకాలు సాధించిన వారిలో ఆర్చరీ అండర్-17 ఇండియన్ రౌండ్ వ్యక్తిగత విభాగంలో వంతల లలిత్ సాయితేజ, అండర్-23 టీమ్ విభాగంలో చిట్టపులి మోహిత్ సాయి, సోడి దేశయ్య, గెమ్మెలి గిరిబాబు ఉన్నారు. రజత పతకాలు ఆర్చరీ వ్యక్తిగత, టీమ్ విభాగాల్లో చిట్టపులి మోహిత్ సాయి, వంతల లలిత్ సాయితేజ, కారం సంపత్ కుమార్ దొర, సోడి రామ్ చైతన్య, అథ్లెటిక్స్ అండర్-23 షాట్‌పుట్‌లో పారకోటి రాజశేఖర్ రెడ్డి సాధించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి ఆదిత్య వర్మ, జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి ఏ.జగన్మోహన్‌రావు, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి భానుమూర్తిరాజు, సర్వశిక్ష అభియాన్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ స్వామినాయుడు, ఆర్చరీ కోచ్‌లు సూరిబాబు, సుధాకర్‌నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పెందుర్తి జోనల్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన అడిషనల్ కమిషనర్

### - ప్రజా ఫిర్యాదులను గడువులోగా పరిష్కరించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: జీడబ్ల్యూఎంసీ అడిషనల్ కమిషనర్ జనరల్ పి.ఎం. సత్యవేణి పెందుర్తి జోనల్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి వివిధ విభాగాల పనితీరును సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంజినీరింగ్, పబ్లిక్ హెల్త్, టౌన్ ప్లానింగ్, రెవెన్యూ తదితర విభాగాల అధికారులు, ఉద్యోగులతో ఆయా శాఖల పనుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రజలకు అందించే సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా, వేగంగా అందించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని, ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పీ.జీ.ఆర్.ఎస్.)లో నమోదైన ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించి ముగించాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను ప్రాధాన్యత క్రమంలో పూర్తి చేయాలని సూచించారు. కార్యాలయంలోని రికార్డులు, రిజిస్టర్లను ఎప్పటికప్పుడు నవీకరించి సక్రమంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. ప్రజలకు సంబంధించిన అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తూ, వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని జోనల్ కమిషనర్, సంబంధిత అధికారులకు అడిషనల్ కమిషనర్ పలు సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

# నీటి సమస్యపై పోరాటానికి పేడాడ రమణికుమారి పిలుపు

### - తూర్పు నియోజకవర్గంలో వైఎస్సార్‌సీపీ అత్యవసర సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: తూర్పు నియోజకవర్గంలోని కొండవాలు ప్రాంతాల ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న నీటి సమస్య పరిష్కారానికి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఐక్యంగా పోరాడాలని పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, తూర్పు నియోజకవర్గ పరిశీలకురాలు పేడాడ రమణికుమారి పిలుపునిచ్చారు. సీతమ్మధారలోని తూర్పు నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యాలయంలో సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, ఇన్‌చార్జ్‌లతో నిర్వహించిన అత్యవసర సమావేశంలో పేడాడ రమణికుమారి పాల్గొన్నారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రజా సమస్యలు, పార్టీ కార్యక్రమాలపై నాయకులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలోని 9, 10, 11, 12, 13 వార్డుల కొండవాలు ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న తీవ్ర నీటి సమస్యపై ప్రత్యేకంగా చర్చించారు. సమస్య పరిష్కారం కోసం ప్రజల తరఫున బలమైన పోరాటం చేయాలని నాయకులు నిర్ణయించారు. ఇందులో భాగంగా బుధవారం నీటి సమస్యపై ధర్నా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం, పార్టీ గుర్తింపు కార్డుల పంపిణీ, త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికలకు సన్నద్ధతపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని పేడాడ రమణికుమారి సూచించారు. సమావేశంలో సీనియర్ నాయకులు గొలగాని శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శులు పల్లా దుర్గారావు, కోరుకొండ వెంకట స్వాతిదాసు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మువ్వల సురేష్‌తో పాటు పలువురు వార్డు అధ్యక్షులు, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# వాహనాల చోరీ కేసును ఛేదించిన అనకాపల్లి టౌన్ పోలీసులు

### - నిందితుడి అరెస్టు.. రెండు ద్విచక్ర వాహనాలు స్వాధీనం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: వాహనాల చోరీ కేసును అనకాపల్లి పట్టణ పోలీసులు ఛేదించి నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. అతడి నుంచి రెండు ద్విచక్ర వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు పట్టణ సీఐ జి.ప్రేమ్‌కుమార్ పర్యవేక్షణలో ఎస్ఐ ఎ.వెంక టేశ్వరరావు, సిబ్బంది ప్రత్యేక గాలింపు చేపట్టారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు సెప్టెంబర్ 5న మధ్యాహ్నం 2.30 గంటల సమయంలో అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డు సమీపంలో కోట్ల నారాయణ అలియాస్ నీరజ్ (19)ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. విచారణలో పట్టణ పరిధిలో రెండు ద్విచక్ర వాహనాలను చోరీ చేసినట్లు నిందితుడు అంగీకరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితుడి నుంచి హోండా సీబీ యునికార్న్ (ఏపీ 31 డీఎక్స్ 5429), హోండా లివో (ఏపీ 31 డీజీ 1709) వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనంతరం చట్టపరమైన ప్రక్రియ పూర్తి చేసి నిందితుడిని న్యాయస్థానం ఎదుట హాజరుపరిచారు. కేసును త్వరితగతిన ఛేదించి నిందితుడిని పట్టుకున్న ఎస్ఐ ఎ.వెంకటేశ్వరరావుతో పాటు పోలీస్ కానిస్టేబుళ్లు ఎం.సముద్రం, ఆర్.పీ.నాయుడు, టి.ఎస్.నాయుడులను జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

# కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్‌గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు.కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టీలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన. గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్‌గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

# గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్లో డెవలప్‌మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్థాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరటనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండీ.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్, ఫ్లెవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గౌట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోదించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

# అట్టహాసంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

**- 80 మంది ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు అవార్డులు.. - ఐదు పాఠశాలలకు స్పోర్ట్స్ ఎక్సలెన్సీ పురస్కారాలు**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఏయూ వైవీఎస్ మూర్తి ఆడిటోరియంలో శనివారం జిల్లా స్థాయి ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు అట్టహాసంగా జరిగాయి. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్, ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్, ప్రభుత్వ విప్, పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గణబాబు, ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, జిల్లా గ్రంథాలయాల సంస్థ చైర్మన్ వన్నెంరెడ్డి సతీష్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 80 మంది ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు అవార్డులు ప్రదానం చేశారు. వీరిలో నలుగురు ప్రధానోపాధ్యాయులు, 40 మంది స్కూల్ అసిస్టెంట్లు, 36 మంది ఎస్‌జీటీలు ఉన్నారు. అలాగే 2025--26 విద్యా సంవత్సరంలో క్రీడా విభాగంలో ప్రతిభ కనబరిచిన ఐదు పాఠశాలలకు స్పోర్ట్స్ ఎక్సలెన్సీ అవార్డులు అందజేశారు. కణితి జెడ్పీ హైస్కూల్ ప్రథమ, భీమిలి కేథరిన్ స్కూల్ ద్వితీయ, పెందుర్తి పీఎం శ్రీ ప్రభుత్వ హైస్కూల్ తృతీయ స్థానాలు సాధించాయి. వి.జుత్తాడ జెడ్పీ హైస్కూల్, భీమిలి ది సన్ స్కూల్‌లు నాలుగు, ఐదు స్థానాల్లో నిలిచాయి. అండర్-15 బాలికల విభాగంలో భూటాన్‌తో జరిగిన గోల్‌షార్ట్‌బాల్ పోటీల్లో భారత్ తరపున పాల్గొని విజయం సాధించిన వెల్లంకి జెడ్పీ హైస్కూల్ విద్యార్థిని తాతపూడి పూజితను అతిథులు ఘనంగా సత్కరించారు.

ఉపాధ్యాయ వృత్తినే ఎంచుకునేవాడిని - కలెక్టర్

ఐఏఎస్ అధికారి కాకపోయి ఉంటే తప్పకుండా ఉపాధ్యాయ వృత్తినే ఎంచుకునేవాడినని కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్ అన్నారు. ప్రతి వ్యక్తి విజయం వెనుక ఉపాధ్యాయుడి కృషి ఉంటుందని, వారి సేవలను కొలవడానికి అవార్డులు సరిపోవన్నారు. తన తల్లి కూడా ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేశారని, ఆమె రెండుసార్లు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా అవార్డులు అందుకోవడం తనకు మధుర జ్ఞాపకమని తెలిపారు. 'వైజాగ్ బ్రాండ్ టీచర్లు' తయారై, విద్యారంగంలో విశాఖపట్నం దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థులకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం కృషి చేస్తోందని, బడ్డీ స్కూల్ విధానం, లీప్ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలను పర్యవేక్షిస్తున్నామని తెలిపారు.

**విద్యార్థుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దడమే గొప్ప గుర్తింపు - ఎంపీ శ్రీభరత్**

ఉపాధ్యాయుల సేవలను అవార్డులతో కొలవలేమని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. విద్యార్థుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దడమే వారికి లభించే గొప్ప గుర్తింపు అని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఈ ఏడాది విద్యార్థుల సంఖ్య అదనంగా 1,500 పెరగడం ప్రజల్లో ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై నమ్మకం పెరుగుతోందనడానికి నిదర్శనమన్నారు. ఎంపీలాడ్స్ నిధుల్లో విద్య, ఆరోగ్య రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యేలు గణబాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు, గ్రంథాలయాల సంస్థ చైర్మన్ వన్నెంరెడ్డి సతీష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులను గౌరవించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో ఉపాధ్యాయులకు సముచిత గౌరవం లభిస్తోందని, మెగా డీఎస్సీ ద్వారా యువతకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎన్.ప్రమకుమార్, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ చంద్రశేఖర్, అవార్డు గ్రహీతలు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 2013లో ఎలా ఉన్నామో ఇప్పుడెలా ఉన్నామో చూడండి

**- స్తబ్దత నుంచి శరవేగంగా దూసుకుపోతున్నాం - శ్రీరాం కళాశాల శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ప్రధాని వ్యాఖ్యలు**

దిల్లీ: విధానపరమైన స్తబ్దత నుంచి కోలుకుని ఈ పుష్కర కాలంలో చైతన్యంతో భారత్ ఎంతో పురోగమించిందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. దేశాన్ని బలహీనతలోకి నెట్టినవారు ప్రస్తుతం సాధిస్తున్న 7.8శాతం వృద్ధిరేటును జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. ఉగ్రవాదాన్ని పెంచి పోషించినవారు ఇప్పుడు చిత్తుగా ఓడిపోయారని, పాకిస్థాన్ ఎటువంటి దుస్సాహసానికి పాల్పడినా... భారత సైన్యం వారి గడ్డపైకే వెళ్లి బుద్ధి చెప్పగలుగుతోందన్నారు. అంతర్గతంగా నక్సలిజం వెన్నువిరిచామని పేర్కొన్నారు. 2013లో దేశం ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉండేదో... ఇప్పుడెలా ఉందో చూడాలని యువతకు మోదీ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం రాత్రి దిల్లీ విశ్వవిద్యాలయ అనుబంధ శ్రీరాం కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ (ఎస్‌ఆర్‌సీసీ) శతాబ్ది ఉత్సవాలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. 2013లో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా తాను ఇక్కడికి వచ్చి చేసిన ప్రసంగాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. "2013లో నేను ఎస్‌ఆర్‌సీసీకి వచ్చినప్పుడు ఓ విజన్‌ను ఆవిష్కరించా. అప్పట్లో మీకు సగం నీటితో ఉన్న గ్లాస్ ఉదాహరణ చెప్పా. కొంత మంది ఆ గ్లాస్ సగం నిండిందని అంటారు. మరి కొందరు సగం ఖాళీగా ఉందంటారని తెలిపా. కానీ నేను మాత్రం సగం నీరు, సగం గాలితో అది పూర్తిగా నిండి ఉందని అంటానని వివరించా. 2013లో అభివృద్ధి అత్యల్ప స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు.. ద్రవ్యోల్బణం ఆకాశాన్నంటినప్పుడు.. కుంభకోణాలు పతాక స్థాయిలో జరుగుతున్నప్పుడు.. భయం లేకుండా అవినీతి రాజ్యమేలుతున్నప్పుడు.. ఉగ్రవాదులు కట్టడిలేకుండా చెలరేగుతున్నప్పుడు.. పాకిస్థాన్ అదుపు తప్పినప్పుడే.. నేను పూర్తిగా నిండిన గ్లాస్‌ను చూశా! 12 ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు ఉగ్రవాదం పీచమణిచాం. పాకిస్థాన్ ఏ దుశ్చర్యకు పాల్పడకుండా కట్టడి చేశాం. నక్సలిజాన్ని అంతం చేశాం. విధానపరమైన స్తబ్ధత నుంచి చైతన్యం దిశగా సాగాం. ఒకప్పుడు బలహీన దేశంగా పేర్కొన్నవారే ఇప్పుడు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశంగా కొనియాడుతున్నారు. అప్పట్లో నా ఆశావాదాన్ని కొందరు ప్రశ్నించారు. మేక్ ఇన్ ఇండియాపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ అనిశ్చిత పరిస్థితుల్లోనూ ఇప్పుడు భారత్ 7.8% వృద్ధి రేటును సాధించింది. అప్పట్లో భారత్‌ను వెనక్కిలాగినవారు ఇప్పుడు దానిని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

అప్పట్లో ఇదీ పరిస్థితి... 2013లో దేశ పరిస్థితి ఎలా ఉందో యువత చూడాలని, అప్పట్లో పతాక శీర్షికలను తెలుసుకోవాలని ప్రధాని మోదీ సూచించారు. "అప్పట్లో ఎల్వోసీ వెంట భారతీయ సైనికులు మరణించారన్న వార్తలు పతాక శీర్షికలుగా పత్రికల్లో వచ్చేవి. భారత్ వృద్ధి రేటును ప్రపంచ బ్యాంకు తగ్గించేది. ద్రవ్యలోటు ఆల్‌టైం గరిష్ఠంగా ఉండేది. ద్రవ్యోల్బణం 10శాతంగా ఉండేది. అప్పటి పరిస్థితి ఇప్పటి యువతకు తెలియదని నాకు తెలుసు.

పూర్వ విద్యార్థులు 'ఓజీ'లు... ఒక వ్యక్తి వందేళ్లు జీవిస్తే అపార జ్ఞానాన్ని సంపాదించారని, గొప్ప అనుభవం కలిగి ఉన్నారని భావిస్తాం. అదే ఒక సంస్థ వందేళ్లు కొనసాగితే అది విజయాల మహా సముద్రంగా మారుతుంది. తరతరాలను తీర్చిదిద్దిన ఎస్‌ఆర్‌సీసీ అలాంటిదే. ఇక్కడికి వచ్చినవారు విద్యను అభ్యసిస్తారు. బయటకు వెళ్లినవారు శిల్పాలుగా వెళ్తారు. ఎస్‌ఆర్‌సీసీ పూర్వ విద్యార్థులు ఎంతో ప్రత్యేకం. మీ భాషలో చెప్పాలంటే 'ఓజీలు" అని ప్రధాని కొనియాడారు. వారిని ధురంధర్‌లతోనూ పోల్చారు.

# సింహగిరిపై కనువిందు చేసిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

**- భక్తులను మంత్రముగ్ధులను చేసిన శ్రీ శివ జ్యోతి నృత్యాలయ కళాకారులు**

సింహాచలం, చైతన్య వారధి: సింహాచల క్షేత్రంలో నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా కళావేదికపై ప్రదర్శించిన కూచిపూడి నృత్యం భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. గుడివాడకు చెందిన ప్రఖ్యాత శ్రీ శివ జ్యోతి నృత్యాలయ బృందం శనివారం సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల వరకు స్వామివారి కళావేదికపై నృత్య ప్రదర్శన నిర్వహించింది. స్వామివారి వైభవం, లీలలను ప్రతిబింబించే కీర్తనలకు కళాకారులు చేసిన లయబద్ధమైన పాదవిన్యాసాలు, భావయుక్తమైన అభినయం ప్రేక్షకులను పరవశింపజేశాయి. కళాకారుల ప్రతిభకు ప్రాంగణం కరతాళ ధ్వనులతో మార్మోగింది. ఇదిలా ఉండగా సింహాచల క్షేత్రంలో శనివారం విశేష ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో వైభవంగా జరిగాయి. భక్తులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఉట్లోత్సవాన్ని విజయవంతం చేశారు. భక్తుల జయజయధ్వానాలతో సింహగిరి ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది. కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన అనంతరం దేవస్థాన అధికారులు కళాకారులు, నిర్వాహకులను సత్కరించి స్వామివారి శేషవస్త్రాలు, ప్రసాదాలను అందజేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని పునీతులయ్యారు.

# భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

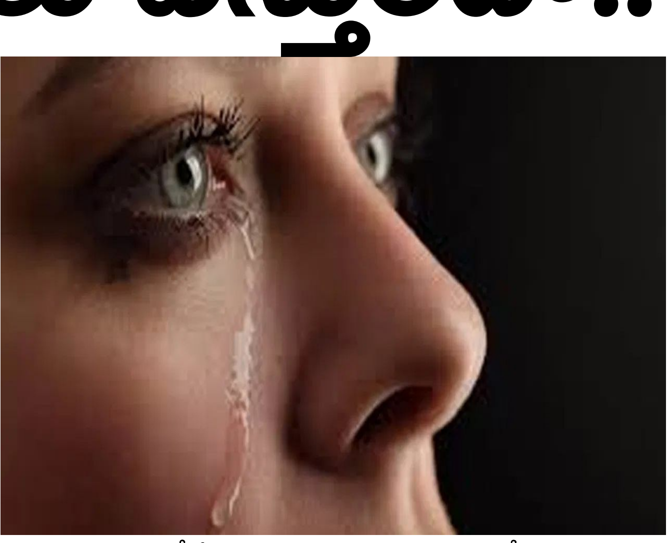
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యాభర్తలు మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది.

భార్యాభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

# జీలకర్ర చేసే మ్యాజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కరె స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

# అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

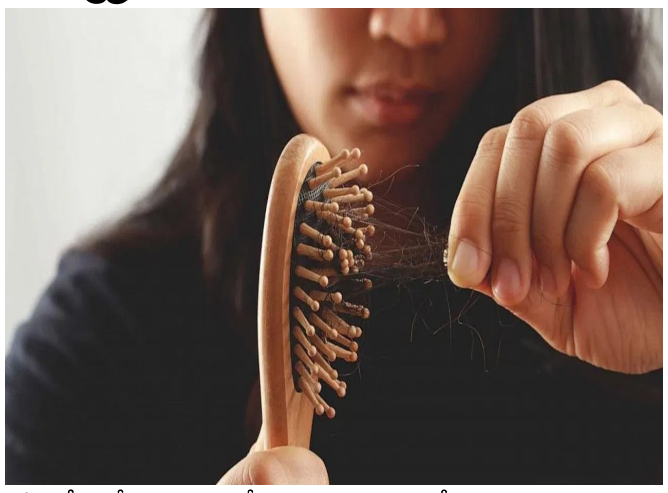


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పదే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావొచ్చు. వీవీ+ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే,.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్షం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ బీ1, బీ2, బీ3, బీ5, బీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?



మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించ డానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ బీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ జ, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్షణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ఏ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్‌ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.

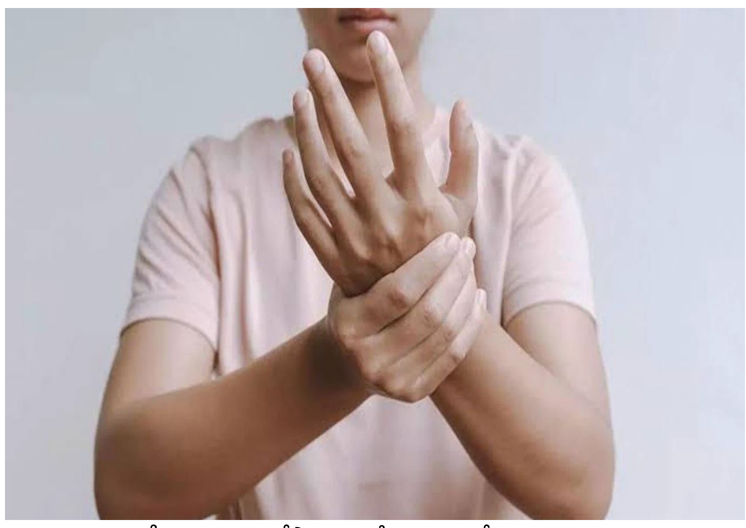
# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రిఫరెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్చ్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడెక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటశాలలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్షణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావొచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్ఫరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ కండరాన్ని సడలించి, కడుపులో ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జీ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జీ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

# నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?



ప్రతిరోజు ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త అనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్టు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12, దీ6 విటమిళ్ళతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆటోమేటిగ్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

# కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహాలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వన్డే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా ఎండుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయిట్రోజెన్‌లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ తింటే అలెర్జీ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

# బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

బార్లీ గింజలను గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. బార్లీ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వీటిని గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందచ్చుట. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

# బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాదారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

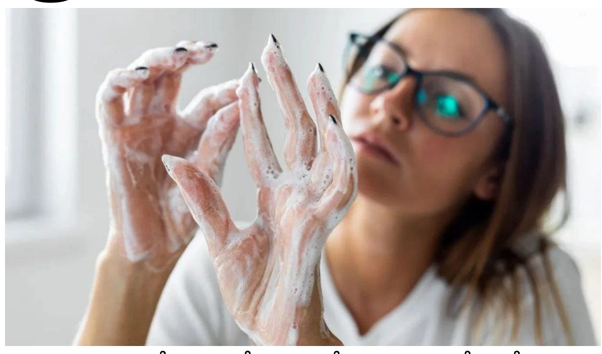
# యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలీఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు.ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

# తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే మాత్రం పచ్చ బఠానీలకు బదులు తెల్ల బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బఠానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బఠానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వార పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్జైటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా చూపిస్తారు. ఎసీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్నీ కూడా పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడే పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిస్టర్బ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్జైటీ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి.విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పౌడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజు 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపౌండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

# జీడీపీ గణాంకాలపై రాజకీయ దుష్ప్రచారం సరికాదు

**- వృద్ధి రేటును 2.6 శాతంగా చూపించే ప్రయత్నం తగదు - లంకా దినకర్**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: దేశ ఆర్థిక వృద్ధి రేటు అధికారికంగా 7.8 శాతంగా నమోదైనా, దానిని 2.6 శాతంగా చూపేందుకు ప్రతిపక్షాలు ప్రయత్నిస్తున్నాయని రాష్ట్ర ఇరవై సూత్రాల కమిటీ చైర్మన్ లంకా దినకర్ విమర్శించారు. రాజకీయ వ్యతిరేకత కోసం జీడీపీ గణాంకాలను వక్రీకరించి ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించడం సరికాదన్నారు. బీజేపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం.ఎం.ఎన్. పరశురామరాజు అధ్యక్షతన బీజేపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పత్రికా సమావేశంలో లంకా దినకర్ మాట్లాడారు. పాత 2011-12 జీడీపీ శ్రేణిని, కొత్త 2022-23 శ్రేణితో కలిపి వృద్ధిని లెక్కించడం ఆర్థిక విశ్లేషణ కాదని, ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే రాజకీయ ప్రచారమని అన్నారు. ఒకే జీడీపీ శ్రేణి, ఒకే ఆధార సంవత్సరం, ఒకే పద్ధతి, పోల్చదగిన ధరల ఆధారంగానే ఆర్థిక వృద్ధిని లెక్కించాలని దినకర్ స్పష్టం చేశారు. 2025-26 గణాంకాలను 2011-12 శ్రేణి నుంచి, 2026-27 గణాంకాలను 2022-23 శ్రేణి నుంచి తీసుకుని వచ్చిన తేడాను వాస్తవ జీడీపీ వృద్ధిగా చూపడం శాస్త్రీయంగా చెల్లుబాటు కాదన్నారు. 2022-23ను కొత్త ఆధార సంవత్సరంగా ఎంపిక చేయడం రాజకీయ నిర్ణయం కాదని, జాతీయ ఖాతాల గణాంకాల సలహా కమిటీ వివిధ అంశాలను పరిశీలించిన అనంతరం ఈ సిఫార్సు చేసిందని తెలిపారు. జీఎస్టీ అమలు, కోవిడ్ ప్రభావం, అనంతర ఆర్థిక పునరుద్ధరణ వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని 2022-23ను సాపేక్షంగా సాధారణ సంవత్సరంగా పరిగణించారని వివరించారు. 2011-12తో పోలిస్తే 2026 నాటికి దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయని, తయారీ, డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ, ఈ-కామర్స్, ఆర్థిక సేవలు, మౌలిక సదుపాయాలు, సాంకేతికత, వ్యవసాయ-వ్యాపార రంగాల ఆధునికీకరణలో దేశం ముందుకు సాగిందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను కాంగ్రెస్ విమర్శించడం వారి ప్రజాస్వామ్య హక్కు అని, అయితే రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం గణాంకాల ప్రమాణాలను మార్చడం ఆమోదయోగ్యం కాదని అన్నారు. 2.6 శాతం వృద్ధి వాదన నిజమని కాంగ్రెస్, వామపక్షాలు భావిస్తే పూర్తి గణాంకాలు, పద్ధతి, ఆధారాలను ప్రజల ముందు ఉంచాలని లంకా దినకర్ సవాల్ చేశారు. వికసిత్ భారత్ 2047, స్వర్ణ ఆంధ్రప్రదేశ్ 2047 లక్ష్యాల సాధనకు విశ్వసనీయ గణాంకాలు, మేధోపరమైన నిజాయితీ అవసరమని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ కె.సుహాసిని ఆనంద్, రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్టులు కేఎన్‌పీ చక్రవర్తి, కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, పార్వతీపురం జిల్లా ఇన్‌చార్జి పొలిమేర శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 50 వేల సజీవ మొక్కలతో 18 అడుగుల సస్య గణపతి

**- ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ప్రకృతి గణపతిగా రికార్డులే లక్ష్యం**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: 50 వేల సజీవ నర్సరీ మొక్కలతో 18 అడుగుల ఎత్తులో రూపొందించిన హరిత సస్య గణపతి అనకాపల్లి జిల్లా సిరిసపల్లి గ్రామంలోని శ్రీ చింతామణి గణపతి దత్త క్షేత్రంలో కొలువుదీరింది. ప్రకృతి, భక్తి, దివ్యత్వాల సమ్మేళనంగా రూపొందించిన ఈ సస్య గణపతి భక్తులకు ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించనుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. విశాఖపట్నం డాబా గార్డెన్స్‌లోని వి.జె.ఎఫ్. ప్రెస్‌క్లబ్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో దేవి శ్రీదేవి ఎంటర్‌ప్రైజెస్ నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ సహజ జలపాతాలు, పక్షుల కిలకిలారావాలు, చేపల కొలనులు, పచ్చని వాతావరణం మధ్య సస్య గణపతిని రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఎలాంటి ప్లాస్టిక్, రసాయన రంగులు ఉపయోగించకుండా సహజసిద్ధమైన మొక్కలతో ఏడాది పాటు శ్రమించి ఈ విగ్రహాన్ని తీర్చిదిద్దినట్లు చెప్పారు. ఈ సస్య గణపతిని ఈ నెల 14 నుంచి అక్టోబర్ 4 వరకు 21 రోజుల పాటు భక్తులు దర్శించుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం 6 గంటల నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు దర్శనానికి అవకాశం ఉంటుందని, నెలరోజుల పాటు 30 మంది సహాయకులు సస్య గణపతిని పర్యవేక్షిస్తారని పేర్కొన్నారు. సస్య గణపతికి ఆసియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో స్థానం సాధించడమే లక్ష్యమని నిర్వాహకులు దేవత హేమ సుధాకర్ తెలిపారు. కుటుంబ సమేతంగా భక్తులు తరలివచ్చి సస్య గణపతిని దర్శించుకుని స్వామివారి దివ్య ఆశీస్సులు పొందాలని ఆమె కోరారు. ప్రకృతి పరిరక్షణ సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రతి ఇంటా మొక్కలు పెంచాలని, వినాయక చవితిని మట్టి విగ్రహాలు, ప్రకృతికి అనుకూలమైన సహజ పదార్థాలతో నిర్వహించాలని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న హిందూ ధర్మ రక్షా సమితి ఉపాధ్యక్షుడు విజయ్‌కుమార్ నాయక్, జన సంఘ్ పార్టీ ముఖ్య సలహాదారు ఎ.కిరణ్‌కుమార్, సచ్చిదానంద గణపతి దత్తక్షేత్రం ట్రస్టీ ఆంజనేయరాజు, మహిళా మండలి అధ్యక్షురాలు ఎ.రాజేశ్వరి పిలుపునిచ్చారు.

# స్థానిక సంస్థల్లో కూటమి విజయానికి ఓటు హక్కు వినియోగించాలి

**- జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధికార ప్రతినిధి కర్రి వేణుమాధవ్**

నందిగామ, చైతన్య వారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజలు తమ ఓటు హక్కును తప్పనిసరిగా వినియోగించుకుని కూటమి అభ్యర్థులను అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధికార ప్రతినిధి, ఢిల్లీ ఇన్‌చార్జ్ కర్రి వేణుమాధవ్ కోరారు. నందిగామకు వచ్చిన ఆయన స్థానిక బీసీ నాయకుడు, టీడీపీ నేత కత్రోజు శ్రీనివాసచారితో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వేణుమాధవ్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తోందన్నారు. అమరావతి, పోలవరం ప్రాజెక్టులతో పాటు పారిశ్రామిక రంగంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని కొనసాగించేందుకు ప్రజలు కూటమికి మద్దతు ఇవ్వాలని కోరారు. ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పేర్కొన్నట్లు చంద్రబాబునాయుడు మరో 15 సంవత్సరాలు ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగితే రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకుని ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో బీసీ నేతలు పాశం చంద్రశేఖర్, నాని, పిల్లా దినేష్, కృష్ణ, అచ్చి చినబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులను తనిఖీ చేసిన ఆర్టీసీ రీజనల్ మేనేజర్

**- ప్రయాణికులు ఏపీఎస్ఆర్టీసీ యాప్ ద్వారా బస్సుల సమయాలు తెలుసుకోవచ్చు**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పాత గాజువాక నుంచి భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి నడుస్తున్న ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులను విశాఖపట్నం ఆర్టీసీ రీజనల్ మేనేజర్ బి.అప్పలనాయుడు గాజువాక డిపోలో తనిఖీ చేశారు. బస్సుల నిర్వహణ, సమయపాలన, ప్రయాణికులకు అందుతున్న సేవలను పరిశీలించారు. పాత గాజువాక నుంచి ఎన్ఏడీ, మద్దిలపాలెం హైవే మీదుగా భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి 10 బస్సులు, పాత గాజువాక నుంచి సింధియా, రైల్వే స్టేషన్, బస్‌స్టేషన్, ఆర్కే బీచ్ మీదుగా మరో 10 ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులు నడుస్తున్నాయని తెలిపారు. నిర్దేశిత వేళల్లో ప్రయాణానికి సుమారు రెండు గంటల సమయం పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల రాకపోకల వివరాలను ఏపీఎస్ఆర్టీసీ వాహన ట్రాకింగ్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవచ్చని, గూగుల్ ప్లేస్టోర్ నుంచి ఏపీఎస్ఆర్టీసీ యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని బస్సుల సమయాలను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. గూగుల్‌లోనూ బస్సుల సమయాలు అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపారు. ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులకు రోజురోజుకూ ఆక్యుపెన్సీ 40 శాతం వరకు పెరుగుతోందని, విమాన ప్రయాణికులు ఈ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. విశాఖ జిల్లాలో ఆన్‌కాల్ డ్రైవర్ల అవసరం ఉందని ఆర్ఎం తెలిపారు. రెండేళ్లుగా హెవీ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగిన వారు తమ సమీపంలోని డిపో మేనేజర్లను సంప్రదిస్తే డ్రైవర్ ఉద్యోగావకాశాలు పొందవచ్చని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మెకానికల్ ఇంజినీర్ ఎ.గంగాధర్, గాజువాక డిపో మేనేజర్ మల్లేశ్వరరావు, గ్రీన్‌సెల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ విజయ్‌కుమార్, డైరెక్టర్ హరి, ఇంజినీర్లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించాలి

**- పోలీస్ కమిషనర్ శంకబ్రత బాగ్చీ**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: సమాజానికి ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించాలని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంకబ్రత బాగ్చీ ఆకాంక్షించారు. శ్రీ స్వామి వివేకానంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పాత పోస్ట్ ఆఫీసు ప్రాంతంలో మూడు రోజులుగా నిర్వహించిన శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకల ముగింపు కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం శంకర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాన్ని పోలీస్ కమిషనర్ సందర్శించి రోగులను పరామర్శించారు. పలువురు రోగులకు స్వయంగా కళ్లద్దాలు అందజేశారు. శంకర్ ఫౌండేషన్ కోఆర్డినేటర్ రాజును సత్కరించి బహుమతి అందజేయడంతో పాటు వైద్య సిబ్బందిని అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాలు, రక్తదాన శిబిరాలు, అన్నదాన కార్యక్రమాలతో పాటు వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న శ్రీ స్వామి వివేకానంద సంస్థను అభినందించారు. భక్తితో పాటు సేవా స్ఫూర్తిని పెంపొందించే ఇటువంటి కార్యక్రమాలు సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వన్‌టౌన్ సీఐ, వివేకానంద సంస్థ గౌరవ అధ్యక్షులు డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, రౌండ్ టేబుల్ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ మక్సూద్ అహ్మద్, వివేకానంద సంస్థ అధ్యక్షులు సూరాడ అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పొలంబాట పట్టిన ఆదిత్య డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు

**- జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సేంద్రియ వ్యవసాయంపై అవగాహన**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థుల్లో వ్యవసాయంపై ఆసక్తిని పెంపొందించడంతో పాటు సేంద్రీయ సాగు విధానాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో గోపాలపట్నం ఆదిత్య డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులతో పొలంబాట కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సీబీఐ మాజీ జేడీ వి.వి. లక్ష్మీనారాయణ పిలుపు మేరకు సోమట్యాం జంక్షన్ సమీపంలోని పార్వతీ వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పార్వతీ విద్యార్థులకు కంపోస్టు, జీవామృతం తయారీ విధానం, మొక్కల సస్యరక్షణ, సేంద్రీయ సాగు పద్ధతుల గురించి వివరించారు. అనంతరం సేంద్రీయ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్న బీర పాదులను విద్యార్థులు పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో వంకాయ, మిరప, టమాటా, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ తదితర కూరగాయల మొక్కలను నాటించారు. వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ప్రత్యక్షంగా సాగు విధానాలను తెలుసుకోవడం విద్యార్థులకు ఆచరణాత్మక అనుభవాన్ని అందించింది. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ హరి సతీష్‌కుమార్, హెచ్ఓడీ సంధ్యారాణి, ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ శ్రీనివాస్, జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా గురుపూజ మహోత్సవం

**- ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సత్కరించిన విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు**

గాజువాక, చైతన్య వారధి: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలోని కణితి కళింగవీధిలో డాలీ ప్లే స్కూల్ ఆవరణలో గురుపూజ మహోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు కలిసి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తరగతి గది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు పునాది వంటిదన్నారు. తల్లిదండ్రుల వద్ద కంటే ఎక్కువ సమయం పిల్లలు పాఠశాలలోనే గడుపుతారని, ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శకత్వంలోనే లోకాన్ని అర్థం చేసుకుని ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదుగుతారని పేర్కొన్నారు. చిన్న వయస్సు నుంచే విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, మంచి నడవడిక, విద్యా విలువలను పెంపొందిస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు గురుపూజ మహోత్సవం సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్లే స్కూల్ స్థాయి నుంచే పిల్లలను విద్యతో పాటు మంచి విలువలతో తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ మాధురి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ శిరీష, టీచర్ సుధా బేబీ, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు డి.క్రాంతి, డి.దీపిక, ఇందుప్రియ, రోషిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

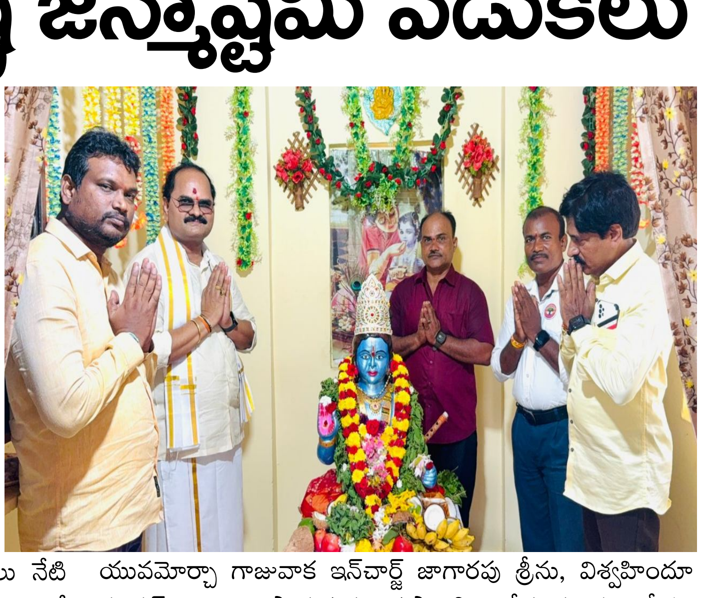
# డాక్టర్ కందుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా టీచర్స్ డే వేడుకలు

**- 93 ఏళ్ల సీనియర్ అధ్యాపకుడు కుప్పిలి ఆనందరావుకు ఘన సత్కారం**

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్య వారధి: విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు పునాది వేసేది గురువులేనని, ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఉపాధ్యాయుడు సూపర్‌హీరో పాత్ర పోషిస్తారని శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన నాయకులు డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. అల్లిపురంలోని నేరెళ్ల కోనేరులోని తన కార్యాలయంలో టీచర్స్ డే వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ భారతీయ సంప్రదాయంలో తల్లిదండ్రుల తర్వాత గురువును అత్యంత పూజనీయుడిగా భావిస్తామని, 'ఆచార్యదేవోభవ' అనే భావనతో గురువులను గౌరవిస్తామని తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రతిభ, ఆలోచనా విధానం, ప్రవర్తనను గుర్తించి సరైన మార్గంలో నడిపించడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమన్నారు. జీవితంలో లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి పట్టుదల ఎంత అవసరమో, పక్కదారి పట్టకుండా మార్గనిర్దేశం చేసే గురువు కూడా అంతే అవసరమని పేర్కొన్నారు. మంచి ఉపాధ్యాయుడు తన శిష్యులను జ్ఞానవంతులుగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, వారు సమస్యల్లో ఉన్నప్పుడు అండగా నిలిచి ముందుకు నడిపిస్తారని అన్నారు. విద్యార్థులకు తమ భవిష్యత్తుపై తమకంటే ముందుగానే అంచనా వేసి మార్గనిర్దేశం చేయగల శక్తి గురువులకు ఉంటుందని కొనియాడారు. ఉపాధ్యాయులందరికీ గురుపూజోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఇద్దరు ప్రొఫెసర్లు, పలువురు మహిళా అధ్యాపకులను ఘనంగా సన్మానించారు. అంతకు ముందు అల్లిపురంలోని కర్ణాల వీధిలో 93 ఏళ్ల రిటైర్డ్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు కుప్పిలి ఆనందరావును ఘనంగా సత్కరించారు. సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం వెనుక డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ సేవలు, విద్యారంగానికి ఆయన చేసిన కృషి ఉన్నాయని డాక్టర్ కందుల నాగరాజు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జనసేన యువ నాయకులు కె.బద్రీనాథ్, కె.కేదార్‌నాథ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు కుప్పిలి మల్లికార్జునరావు, ప్రొఫెసర్లు డాక్టర్ అన్నెపు బాలకృష్ణ, డాక్టర్ త్రినాథరావు, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు రత్నాజీ, గాయత్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు

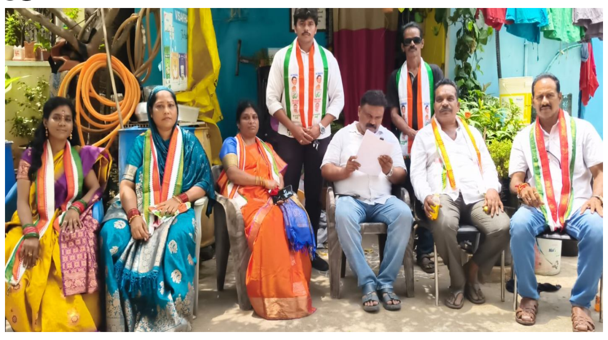
**- పూజలో పాల్గొన్న బీజేపీ నేత కేఎన్ఆర్**



గాజువాక, చైతన్య వారధి: ధర్మాన్ని పాటిస్తే అదే ధర్మం మనల్ని కాపాడుతుందని బీజేపీ గాజువాక ఇన్‌చార్జ్, రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) అన్నారు. గాజువాక జీవీఎంసీ 75వ వార్డు ముసలి నాయుడుపాలెంలోని కృష్ణాలయంలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. బీజేపీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కిలాని ముసలయ్య ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వేడుకలకు కేఎన్ఆర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దుష్ట శిక్షణ, శిష్ట రక్షణ కోసం శ్రీకృష్ణ భగవానుడు మానవాళికి భగవద్గీత ద్వారా ధర్మబోధ చేశారని తెలిపారు. శ్రీకృష్ణుడి బోధనలు నేటి సమాజానికి కూడా మార్గదర్శకమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ కొత్త గాజువాక మండల అధ్యక్షుడు ఒమ్మి రంగనాయకులు, యువమోర్చా గాజువాక ఇన్‌చార్జ్ జాగారపు శ్రీను, విశ్వహిందూ పరిషత్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కృష్ణారెడ్డి, కోదండరావు, శ్రీను, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజా సమస్యలపై వార్డు వారీగా మేనిఫెస్టో

**- వార్డుల్లో పర్యటించిన కాంగ్రెస్ ఐదుగురు సభ్యుల కమిటీ**



విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం ఇన్‌చార్జ్ ప్రియాంక దండి ఆధ్వర్యంలో పీసీసీ, డీసీసీతో కూడిన ఐదుగురు సభ్యుల కమిటీ నియోజకవర్గంలోని 15, 21, 28 వార్డుల్లో పర్యటించి స్థానిక ప్రజల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుంది. కమిటీ సభ్యులు మహేష్, సునందాదేవి, రజియా బేగం, సుధాకర్, అలీ ఆయా వార్డుల్లో పర్యటిస్తూ ప్రజల నుంచి సమస్యలను సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని వార్డు వారీగా ప్రజా సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి ప్రత్యేకంగా వార్డు మేనిఫెస్టోను విడుదల చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు వేమూరి సురేష్, గుర్రం కనకరావు, ఈగల మోహన్‌సాయి, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

# మట్టి వినాయక ప్రతిమలనే పూజిద్దాం

**- ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్, రసాయన రంగులకు దూరంగా ఉండాలి - గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం మట్టి, పసుపు, బియ్యంపిండితో తయారు చేసిన వినాయక ప్రతిమలను మాత్రమే పూజించాలని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం పిలుపునిచ్చారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ ప్రతిమలను, రసాయనాలు, భారలోహాలతో కూడిన రంగులను వినియోగించవద్దని కోరారు. మద్దిలపాలెంలోని శ్రీ భావన విద్యా నికేతన్‌లో ప్రిన్సిపాల్ శ్యామ్‌కుమార్, నీలిమ ఆధ్వర్యంలో శనివారం విద్యార్థులతో మట్టి వినాయక ప్రతిమలను తయారు చేయించారు. ఈ సందర్భంగా జె.వి. రత్నం మాట్లాడుతూ రసాయన రంగులు, భారలోహాల వల్ల ఆహార చక్రం దెబ్బతినడంతో పాటు జీవావరణానికి ముప్పు ఏర్పడుతుందని వివరించారు. రసాయనాలతో కూడిన పసుపు, కుంకుమలను కూడా వినియోగించవద్దని సూచించారు. వినాయక వ్రతంలో ఉపయోగించే 21 రకాల పత్రి మొక్కలకు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రతి గ్రామం, వీధి, వినాయక ఆలయాల వద్ద పత్రి మొక్కలను నాటి పెంచాలని కోరారు. పత్రి విత్తనాలతో వినాయక ప్రతిమలను తయారు చేయడం పర్యావరణహితమైన మంచి సంప్రదాయమని పేర్కొన్నారు. మాచిపత్రి, వాకుడు, మారేడు, గరిక, ఉమ్మెత్త, రేగు, ఉత్తరేణి, తులసి, మామిడి, గన్నేరు, విష్ణుక్రాంతి, దానిమ్మ, దేవదారు, మరువం, వావిలి, జాజి, జమ్మి, రావి, తెల్లమద్ది, జిల్లేడు, దేవకాంచనం తదితర పత్రి మొక్కలను ఆయన వివరించారు. కార్యక్రమంలో గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో సమన్వయకర్త జె.రాజేశ్వరి, యాక్షన్ ఎయిడ్ సంస్థ ప్రతినిధి ఐ.కృష్ణకుమారి, పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# గణేష్ మండపాలకు సింగిల్ విండో అనుమతులు తప్పనిసరి

**- ఆన్‌లైన్‌లో ఉచితంగా అనుమతులు.. చలానాలు అవసరం లేదు - ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: వినాయక చవితి సందర్భంగా అనకాపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసే గణేష్ మండపాలు, పందిళ్లకు పోలీసు శాఖ అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ స్పష్టం చేశారు. నిర్వాహకులు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగకుండా అనుమతులు పొందేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీస్ శాఖ సింగిల్ విండో ఈ-పోర్టల్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చిందని తెలిపారు. గణేష్ మండపం ఏర్పాటు, లౌడ్‌స్పీకర్ల వినియోగం, ఊరేగింపు, నిమజ్జనం తదితరాలకు సంబంధించిన అనుమతులను ఒకే చోట ఆన్‌లైన్ ద్వారా పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ అనుమతుల కోసం ఎలాంటి చలానాలు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. నిర్వాహకులు కమిటీగా ఏర్పడి గణేష్ ఉత్సవ్ డాట్ నెట్ వెబ్‌సైట్‌లో 'న్యూ అప్లికేషన్'ను ఎంచుకుని మొబైల్ నంబర్, ఓటీపీ ద్వారా దరఖాస్తు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. దరఖాస్తులో నిర్వాహకుల వివరాలు, మండపం ఏర్పాటు చేసే స్థలం, పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి, విగ్రహం ఎత్తు, మండపం కొలతలు, కమిటీ సభ్యుల వివరాలు, నిమజ్జనం తేదీ, సమయం, ఊరేగింపు మార్గం, వాహనాల వివరాలను నమోదు చేయాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. దరఖాస్తు అందిన తర్వాత సంబంధిత పోలీసు అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో స్థలాన్ని పరిశీలించి అనుమతులు మంజూరు చేస్తారని ఎస్పీ వివరించారు. అనుమతి వచ్చిన తర్వాత దరఖాస్తుదారులు గణేష్ ఉత్సవ్ డాట్ నెట్/అప్లికేషన్ స్టేటస్‌లో మొబైల్ నంబర్ నమోదు చేసి నిరభ్యంతర పత్రం (ఎన్‌ఓసీ), క్యూఆర్ కోడ్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలన్నారు. ఎన్‌ఓసీని లామినేషన్ చేయించి మండపం వద్ద స్పష్టంగా కనిపించేలా ప్రదర్శించాలని సూచించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగ కుండా, ప్రమాదాలు, ఘర్షణలకు తావులేకుండా వినాయక చవితి వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించాలని ఎస్పీ కోరారు. ఉత్సవ కమిటీ నిర్వాహకులు, ప్రజలు పోలీసు శాఖకు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

# విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ పశ్చిమ భవన ఆధునీకరణ పనులపై డీఆర్ఎం పరిశీలన

**- ప్రయాణికుల భద్రత, సౌకర్యాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి**

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్ పశ్చిమ వైపు భవనంలో చేపడుతున్న ప్రధాన ఆధునీకరణ పనులను డీఆర్ఎం లలిత్ బోహ్రా, నిర్మాణ విభాగం చీఫ్ ఇంజినీర్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తాత్కాలిక ట్రాఫిక్ నిర్వహణ ప్రణాళిక, వాహనాల రాకపోకల నియంత్రణ, ప్రయాణికుల ప్రవేశం నుంచి నిష్క్రమణ వరకు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై సమీక్షించారు. నిర్మాణ పనుల సమయంలో ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పార్కింగ్ సదుపాయాలను తాత్కాలిక ట్రాఫిక్ ప్రణాళికతో సమన్వయం చేయాలని చర్చించారు. పాత భవనాలు, నిర్మాణాల తొలగింపు సమయంలో భద్రతా చర్యలు చేపట్టడం, నిర్మాణ ప్రాంతాలను బారికేడ్లతో ప్రయాణికుల మార్గాల నుంచి వేరు చేయడం, సురక్షితమైన నడక మార్గాలను ఏర్పాటు చేయడంపై అధికారులు దృష్టి సారించారు. పశ్చిమ భవనంలోని వివిధ అంతస్తుల ప్రస్తుత పరిస్థితి, ఆధునీకరణ పనుల పురోగతిని కూడా డీఆర్ఎం పరిశీలించారు. ప్రయాణికుల భద్రత, నిరంతర రాకపోకలకు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా సంబంధిత శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనులు చేపట్టాలని అధికారులకు డీఆర్ఎం ఆదేశించారు. ఆధునీకరణ పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

# లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టాన్ని పక్కాగా అమలు చేయాలి

**- వైద్యులు, స్కానింగ్ కేంద్రాలపై కఠిన చర్యలు: కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం-1994ను జిల్లాలో పక్కాగా అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో శనివారం పీసీ-పీఎన్‌డీటీ చట్టంపై జిల్లా స్థాయి మల్టీ మెంబర్ అప్రోప్రియేట్ అథారిటీ కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్త్రీ, పురుష జనాభా నిష్పత్తిలో సమతుల్యత సాధించేందుకు చట్టాన్ని కఠినంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ఆడపిల్లల జనాభా నిష్పత్తి తక్కువగా నమోదవుతున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి లింగ సమానత్వంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలకు పాల్పడే వైద్యులు, సిబ్బంది, స్కానింగ్ కేంద్రాల నిర్వాహకులతో పాటు లింగ నిర్ధారణను ప్రోత్సహించే వ్యక్తులపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. లింగ నిర్ధారణ అనంతరం ఆడశిశువు అని తెలిసి గర్భస్రావానికి పాల్పడుతున్నట్లు సమాచారం ఉంటే టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1800 233 2447కు లేదా పీసీ-పీఎన్‌డీటీ ఆన్‌లైన్ ఫిర్యాదు పోర్టల్ ద్వారా తెలియజేయాలని కోరారు.

# 'లెనిన్' హీరోయిన్‌కు మోహన్‌లాల్ సినిమా ఛాన్స్.. 'ఆపరేషన్ గంగ'తో మాలీవుడ్ ఎంట్రీ!

ఈ ఏడాది టాలీవుడ్‌లో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సినిమాల్లో 'లెనిన్' కూడా ఒకటిగా నిలిచింది. అఖిల్ అక్కినేని, భాగ్యశ్రీ బోర్సే జంటగా నటించిన ఈ చిత్రం ఇద్దరి కెరీర్‌లోనూ కీలకంగా మారింది. చాలాకాలంగా సరైన సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న అఖిల్, భాగ్యశ్రీలకు ఈ సినిమా మంచి కంబ్యాక్‌ను అందించింది. ముఖ్యంగా ఈ సినిమాలో భాగ్యశ్రీ బోర్సే తన అందం, నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. 'లెనిన్' తర్వాత ఆమెకు టాలీవుడ్‌లో మరిన్ని అవకాశాలు వస్తాయని భావించిన సమయంలోనే ఈ బ్యూటీ మరో భారీ ప్రాజెక్ట్‌ను సొంతం చేసుకున్నారు. అది కూడా మాలీవుడ్ సీనియర్ స్టార్ హీరో మోహన్‌లాల్ నటిస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం కావడం విశేషం. మోహన్‌లాల్ హీరోగా తెరకెక్కనున్న భారీ చిత్రం 'ఆపరేషన్ గంగ'లో భాగ్యశ్రీ బోర్సే కీలక పాత్రలో నటించనున్నట్లు తాజాగా మేకర్స్ ప్రకటించారు.. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగం కావడం ద్వారా ఆమె మలయాళ సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారు. ఇప్పటికే 'లెనిన్'తో తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భాగ్యశ్రీ.. ఇప్పుడు మోహన్‌లాల్ లాంటి సీనియర్ స్టార్‌తో కలిసి నటించే అవకాశం దక్కించుకోవడంతో ఆమె కెరీర్‌కు ఇది మరో కీలక మలుపుగా మారనుంది.అయితే సినిమాలో ఆమె పోషించబోయే పాత్రకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను మాత్రం మేకర్స్ ఇంకా వెల్లడించలేదు. దీంతో మోహన్‌లాల్‌తో ఆమె స్క్రీన్ షేర్ చేసుకునే విధానం ఎలా ఉంటుంది? ఆమె పాత్ర కథలో ఎంత కీలకంగా ఉండబోతోంది? అనే ఆసక్తి నెలకొంది. 'ఆపరేషన్ గంగ' సినిమాను దర్శకుడు విష్ణు మోహన్ తెరకెక్కించనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను ఓ యదార్థ సంఘటన ఆధారంగా రూపొందిస్తున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. నిజ జీవితంలో జరిగిన సంఘటనను నేపథ్యంగా తీసుకుని తెరకెక్కుతున్న సినిమా కావడంతో కథపై మొదటి నుంచే ఆసక్తి నెలకొంది. భారీ స్థాయిలో రూపొందించనున్న ఈ చిత్రంలో మోహన్‌లాల్ ఎలాంటి పాత్రలో కనిపించనున్నారు? దర్శకుడు విష్ణు మోహన్ కథను ఏ విధంగా తెరపై ఆవిష్కరించబోతున్నారు? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ సినిమాకు సంగీతం కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారే అవకాశం ఉంది. 'ధురంధర్' వంటి భారీ చిత్రానికి సంగీతం అందించిన సస్వత్ సింగ్ సచ్ దేవ్ 'ఆపరేషన్ గంగ'కు మ్యూజిక్ అందించనున్నట్లు సమాచారం. మొత్తానికి.. 'లెనిన్'తో సక్సెస్ అందుకున్న భాగ్యశ్రీ బోర్సేకు మోహన్‌లాల్‌తో కలిసి నటించే ఛాన్స్ రావడం ఆమె కెరీర్‌లో మరో బిగ్ మూవ్‌గా మారింది.

# భాగ్యనగరిలో కాకా హంగామా

అగ్ర నటుడు చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా గత నెలలో విడుదల చేసిన ఆయన తాజా చిత్రం 'కాకా' ఫస్ట్‌గ్లింప్స్ అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. 'ఇది సత్యం మాట..ఇంకా దౌటా' అంటూ చిరంజీవి రెండు భిన్నమైన గెటప్‌లో ఆకట్టుకున్నారు. ఫ్యామిలీ, యాక్షన్ అంశాల కలబోతగా పవర్‌ఫుల్ కథాంశంతో దర్శకుడు బాబీ కొల్లి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ కొత్త అప్‌డేట్‌ను అందించారు. ఈ నెల 7 నుంచి హైదరాబాద్‌లో 'కాకా' చిత్రానికి సంబంధించిన కీలక షెడ్యూల్‌ను మొదలుపెట బోతున్నట్లు వెల్లడించారు. కొన్ని వారాల పాటు సాగే ఈ షెడ్యూల్‌లో ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలను తెరకెక్కించబోతున్నారు. ఈ మేరకు విడుదల చేసిన ఆన్‌లొకేషన్ వర్కింగ్‌స్టిల్‌లో చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ సీరియస్ డిస్కషన్‌లో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటో సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అనశ్వర రాజన్, నివేదా పేతురాజ్, సునీల్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్, నిర్మాత: వెంకట్ కె నారాయణ, రచన-దర్శకత్వం: బాబీ కొల్లి.

# సరికొత్త కాన్సెప్ట్‌తో లీసా

అనన్య నాగళ్ల ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్న చిత్రం 'లీసా'. జవహర్ పవార్ దర్శకుడు. వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి, ఐల రామకృష్ణ నిర్మాతలు. ఈ సినిమా షూటింగ్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. నిర్మాణానంతర కార్యక్రమాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి నవంబర్‌లో సినిమాను విడుదల చేసేందుకు మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా దర్శక,నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ 'సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. భారతీయ తెరపై ఇప్పటివరకూ రాని కొత్త కాన్సెప్ట్‌తో 'లీసా' తెరకెక్కుతున్నది. రెండు భిన్నమైన జోనర్లను మేళవించి, సరికొత్త పద్ధతిలో ఈ సినిమా రూపొందించాం. ఈ కథ నచ్చి అగ్ర సంగీత దర్శకుడు మణిశర్మ సంగీతం అందించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. సినిమా మేకింగ్, అనన్య నాగళ్ల నటన ఈ సినిమా ప్రధాన బలాలు' అని తెలిపారు. అల్లాల రవిరెడ్డి, సుమన్, మూసా అలీ ఖాన్, రత్నాకర్‌రెడ్డి, జబర్దస్త్ సత్యశ్రీ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సహ నిర్మాత, కథనం, ఛాయాగ్రహణం: సతీష్‌రెడ్డి మాసం, సమర్పణ: అయాన్ష్‌రెడ్డి మాసం, నిర్మాణం: ఓంసాయిరామ్ ఆర్ట్స్, ఐరాస్ ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్.

# '90స్'తో ఇంటింటికి... ఇప్పుడు టికెట్ కొనిపించాలి!

'90స్: ఎ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్'తో ఆదిత్య హాసన్ పేరు తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరైంది. చిన్న చిన్న కుటుంబ సంఘటనలు, స్కూల్ జ్ఞాపకాలు, మధ్యతరగతి జీవితాన్ని సింపుల్‌గా చూపించి వెబ్ సిరీస్‌తో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. ఇప్పుడు అదే ఆదిత్య 'ఎపిక్ ఫస్ట్ సెమిస్టర్'తో సినిమా దర్శకుడిగా థియేటర్లలోకి వస్తున్నాడు. సెప్టెంబర్ 11న రిలీజ్ అవుతున్న ఈ సినిమా అతనికి కొత్త ఛాలెంజ్. '90స్'లో ఆదిత్యకు కథను ఎపిసోడ్లుగా చెప్పే అవకాశం ఉంది. ఇంటి చుట్టూ, స్కూల్ చుట్టూ తిరిగే చిన్న సంఘటనలనే అక్కడ కథను నడిపించాయి. 'ఎపిక్'లో మాత్రం ఆనంద్ దేవరకొండ, వైష్ణవి చైతన్యతో పూర్తిస్థాయి ప్రేమకథను నడిపించాలి. పైగా 'బేబీ' తర్వాత ఈ ఇద్దరూ మళ్లీ కలిసి నటించడం సినిమాకు ముందే గుర్తింపు తెచ్చింది. ఆదిత్యకు థియేటర్ మార్కెట్ పూర్తిగా కొత్త కూడా కాదు. గతేడాది వచ్చిన 'లిటిల్ హార్ట్స్'కు నిర్మాతగా ఉన్నాడు. ఆ సినిమాకు సాయి మార్తాండ్ దర్శకుడు. మౌళి ఎంట్రీ డిజిటల్ స్పేస్ నుంచి వచ్చిన నటుడితో చిన్న సినిమాను థియేటర్ల వరకు తీసుకెళ్లిన అనుభవం అప్పుడే వచ్చింది. ఇప్పుడు మాత్రం నిర్మాతగా కాదు, తాను రాసి తెరకెక్కించిన సినిమాతో డైరెక్ట్ గా బాక్సాఫీస్ ముందుకు వస్తున్నాడు. ఇక్కడ 'ఓటీటీ కంటెంట్ థియేటర్‌లో పని చేస్తుందా?' అనే పెద్ద లెక్క కంటే ఆదిత్య తన రైటింగ్‌ను ఎంత మార్చుకున్నాడన్నదే చూడాలి. '90స్'లో కుటుంబం, బాల్యం ప్రధానంగా ఉంటే 'ఎపిక్' లండన్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో ప్రేమకథగా వస్తోంది. తనకు పేరు తెచ్చిన అదే ప్రపంచాన్ని సినిమాగా పొడిగించకుండా మరో సెటప్ ఎంచుకోవడం కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ విషయం. పైగా సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ ఈ సినిమాను నిర్మించాయి. హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ సంగీతం, ఆనంద్ వైష్ణవి జోడీతో ఆదిత్యకు ఈసారి వెబ్ సిరీస్ కంటే పెద్ద ఛాన్స్ దొరికింది. '90స్' చూసిన వాళ్లు దర్శకుడి పేరు గుర్తుపెట్టుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆ గుర్తింపుతో బాక్సాఫీస్ వద్ద టికెట్ కౌంటరో లేదో చూడాలి.

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