చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 109 | శుక్రవారం 2-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ప్రపంచ ఉద్యాన కేంద్రం

రాయలసీమ రైజింగ్

గౌ॥ కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి

శ్రీమతి నిర్మలా సీతారామన్ గారిచే

గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు

మరియు గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ గార్ల సమక్షంలో

రాయలసీమ స్వర్ణ భవిష్యత్తు కోసం

రూ.1 లక్ష కోట్ల అభివృద్ధి ప్రణాళికకు శ్రీకారం మరియు

ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (ISA)కు శంకుస్థాపన

తేదీ & సమయం : అక్టోబర్ 2, 2026, ఉదయం 11 గంటలకు స్థలం : బీకే పల్లి, మదనపల్లె, అన్నమయ్య జిల్లా

10 జిల్లాల్లో 201 క్లస్టర్లలో అభివృద్ధి ప్రణాళిక

2029 జూలై నాటికి అదనంగా
6 లక్షల హెక్టార్ల ఉద్యానసాగు లక్ష్యం

మొత్తం 14.41 లక్షల హెక్టార్లలో ఉద్యానసాగు

(ISA) వ్యవసాయ నాయకత్వం, ఆవిష్కరణ & వాణిజ్యం కోసం ఉత్తమ అంతర్జాతీయ కేంద్రం

9.6 లక్షల మంది రైతులకు ప్రయోజనం

పల్లెల్లో 5,721 కిలోమీటర్ల రోడ్ల నిర్మాణం

నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులతో
9 లక్షల ఎకరాల కొత్త ఆయకట్టు అభివృద్ధి,
4.3 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు స్థిరీకరణ

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

రాయలసీమను 'ఫ్రూట్ బౌల్ ఆఫ్ ద వరల్డ్' గా తీర్చిదిద్దడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం

సంపాదకీయం

వినియోగదారుల స్పందన మీదే యూపీఐ భవిష్యత్తు

యూపీఐ సేవలు ఆరేళ్లుగా ఉచితంగా లభించడంతో భారీగా విస్తరించాయి. భారత జాతీయ చెల్లింపుల సంస్థ (ఎన్‌పీసీఐ) ప్రవేశపెట్టిన కొత్త లావాదేవీ ఛార్జీల విధానంతో అక్టోబర్ 15 నుంచి కొన్ని ఉచిత సేవలు ముగియనున్నాయి. ఇకపై వ్యాపారులకు చేసే చెల్లింపులు రూ.2వేలు దాటితే వాటిపై 0.4 శాతం చొప్పున రుసుము పడుతుంది. ఈ నిర్ణయం తీవ్ర విమర్శలకు దారితీస్తోంది. ప్రభుత్వం మాత్రం యూపీఐ వ్యవస్థను ఆర్థికంగా స్వయంసమృద్ధం చేయడానికే ఛార్జీలు విధించాల్సి వస్తోందని చెబుతోంది. ఇప్పటిదాకా యూపీఐని డిజిటల్ ప్రజాసేవగా పరిగణిస్తూ సబ్సిడీల ద్వారా ఖర్చులను భరించారు. ఇకపై కొంతమంది వినియోగదారులు వ్యాపారులకు చేసే చెల్లింపుల్లో ఎంతోకొంత రుసుమును చెల్లించాల్సి వస్తుంది. యూపీఐ ద్వారా చెల్లింపులు రూ.75వేలకన్నా మించితే, ఒక్కో లావాదేవీకి గరిష్ఠంగా రూ.300 వరకు ఛార్జీ ఉంటుంది. దీన్ని మర్చంట్ డిస్కౌంట్ రేట్ (ఎండీఆర్) అంటారు. లెక్క ప్రకారం దీన్ని వ్యాపారే భరించాల్సి ఉంటుంది తప్ప వినియోగదారుడు కాదు. ఎన్‌పీసీఐ డేటా ప్రకారం 2026 ఆగస్టులో యూపీఐ రూ.29.82 లక్షల కోట్ల విలువైన 2451 కోట్ల లావాదేవీలను ప్రాసెస్ చేసింది. వ్యక్తి నుంచి వ్యాపారులకు(పీ2ఎం) చెల్లింపులు మొత్తం లావాదేవీల పరిమాణంలో దాదాపు 63.3 శాతంగా, లావాదేవీల విలువలో 30 శాతంగా ఉన్నాయి. ఆగస్టులో దాదాపు రూ.8.95 లక్షల కోట్ల విలువైన 1550 కోట్ల పీ2ఎం లావాదేవీలు జరిగాయి. కేవలం 4 శాతం వ్యాపార లావాదేవీలకే ఎండీఆర్ పడుతుందనే ప్రభుత్వ వాదనకు ఈ సంఖ్య విరుద్ధంగా తోస్తుంది. మరోవైపు, ఎన్‌పీసీఐ ఎండీఆర్ రేట్‌కార్డ్‌ను పరిశీలిస్తే ప్రభుత్వ వాదన కొంతవరకు సహేతుకమైనదిగానే కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ వ్యాపారులందరికీ సమానంగా ఎండీఆర్ వర్తించదు. కొన్నివర్గాల వ్యాపారులకు దీన్ని పూర్తిగా మినహాయిస్తారు, మరికొన్ని ప్రత్యేక వర్గాలకు తక్కువ ఎండీఆర్ విధిస్తారు. లేదా లావాదేవీపై ఒక పరిమితికి లోబడి ఫీజు వసూలు చేస్తారు. పర్సన్-మర్చంట్ వర్గానికి ఎండీఆర్ నుంచి మినహాయింపు ఉంది. యూపీఐ క్యూఆర్ కోడ్‌ల ద్వారా నెలకు రూ.లక్షదాకా ఆర్జించే వీధి వ్యాపారులు సహా చిన్న వ్యాపారాలను పర్సన్-మర్చంట్‌లుగా నిర్వచించారు. ఈ నిబంధన వీధి వ్యాపారులు, ఇతర చిన్న వ్యాపారాలను అదనపు చెల్లింపు ఖర్చుల నుంచి రక్షిస్తుంది. చిన్న వ్యాపారుల్లో యూపీఐ స్వీకరణను ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక నిధిని ఏర్పాటు చేస్తోంది. మొత్తం ఎండీఆర్ వసూళ్లలో 5శాతానికి సమానమైన మొత్తాన్ని ఈ నిధికి కేటాయిస్తారు. తర్వాత ప్రభుత్వం కీలక రంగాలుగా భావించే నిర్దేశిత వర్గాల్లో రూ.2వేల కంటే ఎక్కువుండే ఒక్కో లావాదేవీకి రూ.5 ఛార్జీ నిర్ణయించారు. ఇక్కడ నిర్దేశిత వర్గాలంటే- రైల్వేలు, ఇంధన చెల్లింపులు, టెలికాం సేవలు, బీమా ప్రీమియం చెల్లింపులు, అన్ని వ్యవసాయ ఉత్పత్తి సాధనాలు, విద్యుత్, తాగునీరు వంటి సేవలు, క్రెడిట్-కార్డ్ చెల్లింపులు, యూపీఐ ద్వారా ప్రభుత్వానికి చెల్లించే అన్నిరకాల పన్నులు, పెట్టుబడి మార్కెట్ లావాదేవీలూ వస్తాయి. మ్యూచువల్ ఫండ్లు, సెక్యూరిటీలు, స్టాక్ బ్రోకర్లు, డీలర్లకు చేసే చెల్లింపులు లావాదేవీకి రూ.300 గరిష్ఠ పరిమితితో 0.02శాతం ఎండీఆర్‌ను ఆకర్షిస్తాయి. ఈ తక్కువ రేటు 'ఆర్థిక మార్కెట్లలో రిటైల్ భాగస్వామ్యాన్ని కొనసాగించడానికి తోడ్పడుతుంది' అని ప్రభుత్వం చెబుతోంది. వ్యాపార పరిమాణపరంగా అతిపెద్ద వర్గం- కిరాణా వ్యాపారం, సూపర్‌మార్కెట్‌లు. ఆగస్టులో వీటిలో 400 కోట్ల లావాదేవీలు జరిగాయి. ఫాస్ట్ ఫుడ్, ఇతర రెస్టారెంట్‌లు, తినుబండారాల వ్యాపారాల్లో 280 కోట్ల లావాదేవీలున్నాయి. ఆ తర్వాత టెలికాం, ఇంధనం వస్తాయి. కానీ ఇక్కడ సగటు పీ2ఎం టికెట్ సైజు కేవలం రూ.572 మాత్రమే. అధిక విలువ కలిగిన పీ2ఎం లావాదేవీలు రెండు వర్గాల్లో ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. అవి- సగటు టికెట్ సైజు రూ.3,441గా ఉన్న రుణ వసూలు ఏజెన్సీలు, సగటు టికెట్ సైజు రూ.7,569గా ఉన్న సెక్యూరిటీల బ్రోకర్లు. జాబితాలో ఆ తర్వాత ఎలక్ట్రానిక్స్, దుస్తుల రిటైల్ రంగాలు ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో ఏ రకమైన ఛార్జీలను విధించడం వల్ల యూపీఐ లావాదేవీలు మందగిస్తాయో అంచనా వేయడం కష్టం. రోజువారీ లావాదేవీలకు ఎలాంటి ఛార్జీ లేదు కాబట్టి, వాటిలో ఎలాంటి మార్పు ఉండే అవకాశం లేదు. కన్స్యూమర్, ఆన్‌లైన్ రిటైల్ విపణిలో అధిక విలువ కలిగిన లావాదేవీలు జరుగుతాయి. ఇక్కడ ఖర్చును భరించడానికి ఇష్టపడని వ్యాపారులు యూపీఐ చెల్లింపులను అంగీకరించకపోవచ్చు. లేదా ఎండీఆర్ ఖర్చును వినియోగదారుల బిల్లులకు జోడించవచ్చు. క్రెడిట్ కార్డ్ చెల్లింపుల విషయంలో జరుగుతున్నది ఇదే. వాస్తవానికి వ్యాపారులు వినియోగదారులపై ఇలా భారం మోపకూడదు. అంతిమంగా వినియోగదారుల స్పందన మీదే యూపీఐ భవిష్యత్తు అంతా ఆధారపడి ఉంటుంది.

జెడ్పీ డిప్యూటీ సీఈఓగా ఈ. సందీప్ బాధ్యతల స్వీకరణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా ప్రజా పరిషత్ (జెడ్పీ) డిప్యూటీ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారిగా ఈ. సందీప్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జెడ్పీ కార్యాలయ సిబ్బంది ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి స్వాగతం పలికారు. ఈ విషయాన్ని జెడ్పీ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి పి. నారాయణమూర్తి తెలిపారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం సిబ్బందితో సమావేశమైన ఈ. సందీప్ మాట్లాడుతూ జిల్లా అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు ప్రతి ఉద్యోగి సమన్వయంతో, బాధ్యతాయుతంగా, సమయ పాలనతో విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు సక్రమంగా చేరేలా పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని కోరారు. సిబ్బంది సంక్షేమానికి తనవంతు సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏపీప్రేమ రాష్ట్ర అడ్హాక్ కమిటీ అధ్యక్షుడు ఎస్. సత్తిబాబు, నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు చిట్టిబాబు, పరిపాలనాధికారి పి.వి.వి.ఎన్. మూర్తి, ఏఓ అమ్మాజి తదితరులు పాల్గొని ఈ. సందీప్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

రిజర్వేషన్లలో రాజకీయ జోక్యం సహించం

- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే అధికారులే బాధ్యత వహించాలి -చట్టపరంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో పోరాడుతాం - కేకే రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో వార్డుల రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను చట్టాలు, ఎన్నికల నిబంధనలు, అధికారిక మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు డిమాండ్ చేశారు. రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియలో రాజకీయ జోక్యానికి తావు లేకుండా అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలని ఆయన కోరారు. రాజకీయ నాయకుల ఒత్తిళ్లకు అనుగుణంగా రిజర్వేషన్లలో మార్పులు చేసే ప్రయత్నాలు జరిగితే చట్టబద్ధంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో వ్యతిరేకిస్తామని తెలిపారు. అధికారులు రాజ్యాంగం, చట్టాలు, ఎన్నికల నిబంధనలకు లోబడి పనిచేయాల్సిన బాధ్యత కలిగి ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. వార్డుల రిజర్వేషన్లను అధికారిక జనాభా గణాంకాలు, ఓటర్ల వివరాలు, సామాజిక వర్గాల గణాంకాలు, మహిళా ఓటర్ల వివరాలు తదితర నిబంధనల ఆధారంగా ఖరారు చేయాలని కేకే రాజు అన్నారు. రిజర్వేషన్ల తుది ప్రకటనకు ముందు సంబంధిత వివరాలను ప్రజలకు పారదర్శకంగా అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు అనుగుణంగా రిజర్వేషన్లను మార్చే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం తమ దృష్టికి వచ్చిందని కేకే రాజు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ ఆరోపణలపై అధికారిక ధ్రువీకరణ అవసరమని ఆయన వ్యాఖ్యలుగా మాత్రమే పరిగణించాలి. అధికారిక ప్రక్రియలో రాజకీయ జోక్యం జరిగితే ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమవుతుందని అన్నారు. అధికారులు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే సంబంధిత నిర్ణయాలకు భవిష్యత్తులో బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని కేకే రాజు పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియలో ఎలాంటి అక్రమాలకు తావులేకుండా పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

వృద్ధుల ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు

- 'గౌరవప్రదమైన వృద్ధాప్యం'తో ఆరోగ్యకర జీవనం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అంతర్జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్నం జిల్లాలో వృద్ధుల ఆరోగ్య సంరక్షణపై ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది 'ఏజింగ్ విత్ డిగ్నిటీ' (గౌరవప్రదమైన వృద్ధాప్యం) అనే థీమ్‌తో కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. కమిషనర్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా ఆసుపత్రిలోని జెరియాట్రిక్ క్లినిక్‌ల ద్వారా అక్టోబర్ నెలలో సుమారు 1,000 మంది వృద్ధులకు సమగ్ర ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో వృద్ధుల ఆరోగ్య సేవలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. హెల్త్ అండ్ వెల్‌నెస్ సెంటర్లలో వృద్ధులను గుర్తించి వృద్ధాప్య ఆరోగ్యం, సంరక్షణ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై ఆరోగ్య విద్య అందించనున్నారు. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కల్పిస్తూ టెలి-మానస్ సేవల టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 14416పై ప్రచారం చేయనున్నారు. ఎన్‌సీడీలు, మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక వైకల్యాలు తదితర సమస్యలపై ఆరోగ్య సిబ్బందితో హెల్త్ టాక్ సెషన్లు నిర్వహించనున్నారు.

గోల్డెన్ ఏజ్ వృద్ధాశ్రమంలో ఆరోగ్య పరీక్షలు... జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా. పి. జగదీశ్వర రావు సూచనల మేరకు పీవో, ఎన్‌సీడీ అండ్ ఆర్‌బీఎస్‌కే డా. హారిక, మెడికల్ ఆఫీసర్, వైద్య సిబ్బందితో కలిసి రామాటాకీస్ సమీపంలోని గోల్డెన్ ఏజ్ వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెరతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన వారికి మందులు పంపిణీ చేశారు. ఎన్‌సీడీల నియంత్రణ, మానసిక ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై వృద్ధులకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రోగ్రామ్ అధికారులు, ఎన్‌సీడీ సిబ్బంది, ఫిజియోథెరపిస్టులు, ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ

- లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలోని పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ పాల్గొని లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు అందజేశారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం ద్వారా వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, వితంతువులు తదితర అర్హులకు సామాజిక భద్రత కల్పిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్‌ఐడీసీ ఛైర్మన్ పీల గోవింద సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ పేదలు, వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. సూపర్ సిక్స్ హామీల్లో భాగంగా పింఛన్లను పెంచి అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలోని భీమునిగుమ్మం, కోట్నివీధి, నాయిబ్రాహ్మణ వీధి, మల్లవీధి ప్రాంతాల్లో రెండేళ్ల పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. పింఛన్లు అందుకున్న దివ్యాంగ లబ్ధిదారులు పెరిగిన పింఛన్ తమకు ఆర్థికంగా భరోసా కల్పిస్తోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి, రాష్ట్ర ఎస్సీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సబ్బవరపు గణేష్, ప్రభుత్వ అధికారులు, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, పింఛన్ లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛతే సేవతో స్వర్ణాంధ్ర సాధ్యం

- 2047 నాటికి ఏపీని దేశంలోనే నంబర్‌వన్‌గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం - కొణతాల

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన అనకాపల్లి నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి కొణతాల రామకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. స్వచ్ఛతా హీ సేవా-2026లో భాగంగా గురువారం నిర్వహించిన సామూహిక శ్రమదాన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేశారు. గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'ఏక్ దిన్, ఏక్ ఘంటా, ఏక్ సాథ్' నినాదంతో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో భాగంగా అనకాపల్లి భాష్యం పాఠశాల విద్యార్థులకు స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్‌ఐడీసీ ఛైర్మన్ పీల గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ పరిశుభ్రతను ప్రజల భాగస్వామ్యంతో ఉద్యమంగా కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. విద్యార్థుల్లో చిన్ననాటి నుంచే పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంపొందిస్తే ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చన్నారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తెలిపారు. 2047 నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన రాష్ట్రంగా అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలు, విద్యార్థులు, స్థానిక సంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేసి స్వచ్ఛత కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన స్వచ్ఛతా హీ సేవా-2026లో 'స్వచ్ఛతలో భాగస్వామ్యం-స్వచ్ఛ భారత్, వికసిత్ భారత్' అనే అంశానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అక్టోబర్ 1న దేశవ్యాప్తంగా 'ఏక్ దిన్, ఏక్ ఘంటా, ఏక్ సాథ్' పేరుతో సామూహిక శ్రమదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

బాలికలను క్రీడల్లో ప్రోత్సహించాలి

- క్రీడలతో శారీరక, మానసిక దృఢత్వం
- వెయిట్ లిఫ్టింగ్ జిల్లా లీగ్‌ను ప్రారంభించిన కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: బాలికలను క్రీడల్లో ప్రోత్సహిస్తే అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరిన్ని విజయాలు సాధించే అవకాశం ఉంటుందని మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ అన్నారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడల మంత్రిత్వశాఖ, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి వేల్పుల వీధి కళ్యాణ మండపంలో నిర్వహిస్తున్న బాలికల విభాగం 'అస్మిత ఖేలో ఇండియా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ డిస్ట్రిక్ట్ లీగ్ టోర్నమెంట్'ను ఆయన ప్రారంభించారు. 14 ఏళ్లలోపు బాలికల కోసం నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ చదువుతో పాటు క్రీడలకు తల్లిదండ్రులు సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. క్రీడలతో శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక దృఢత్వం కూడా పెంపొందుతుందని అన్నారు. ఇటీవల క్రీడా పోటీల్లో మహిళలు అద్భుత ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కబడ్డీ, క్రికెట్, ఆర్చరీతో పాటు వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వంటి క్రీడల్లో బాలికలకు మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ పట్టుదలతో క్రీడల్లో రాణిస్తున్న వారిని అభినందించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకాలు సాధించే క్రీడాకారులకు ప్రభుత్వం మరింత ప్రోత్సాహం అందించాలని కోరారు. టోర్నమెంట్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న నిర్వాహకులను అభినందించారు. జాతీయ స్థాయి వెయిట్ లిఫ్టర్ గుమ్మాల రాము ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమంలో అర్జున అవార్డు గ్రహీత, ఆంధ్రప్రదేశ్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలు, ఇండియా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఫెడరేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ నీలంశెట్టి లక్ష్మి, సీనియర్ వెయిట్ లిఫ్టర్లు, క్రీడాకారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు అండగా నిలవడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- గొడ్డలి పార్టీకి వెనుకబడిన వర్గాలంటే ద్వేషం
- అందుకే రిజర్వేషన్లు అడ్డుకునేలా కోర్టుల్లో పిటిషన్లు - రేపల్లె 'పేదల సేవలో' కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు

అమరావతి: బీసీలకు సామాజికంగా, రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా అండగా నిలిచింది.. మున్ముందు నిలిచేది తామేనని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. బీసీలకు చేయూత అందించే విషయంలో రాజీ పడబోమని తేల్చి చెప్పారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లపై హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ.. సుప్రీంకోర్టులో అప్పీలుకు వెళ్లనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. బాపట్ల జిల్లా రేపల్లెలో నిర్వహించిన 'పేదల సేవలో' ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగించారు. బీసీలకు రాజకీయంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా అండగా నిలవడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. బీసీలకు నాడు రాజకీయంగా ఎన్టీఆర్ గుర్తింపు తెచ్చారని.. తాను వారికి అండగా నిలిచి ప్రోత్సహించానని తెలిపారు. 1995లో స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు తెచ్చామని గుర్తుచేశారు. గొడ్డలి పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ రిజర్వేషన్లను 24 శాతానికి కుదించిందని, తద్వారా 16,800 మంది పదవీ అవకాశాలు కోల్పోయారని ధ్వజమెత్తారు. సీఎం ప్రసంగంలోని ముఖ్యాంశాలు..

కూటమి ప్రభుత్వం బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తే.. దానిపై గొడ్డలి పార్టీ కోర్టుకు వెళ్లింది. హైకోర్టులో పిటిషన్లు వేసింది. 50 శాతం కంటే రిజర్వేషన్లు పెరగకూడదని వాదించారు. కోర్టు ఆ జీవోలను కొట్టేసింది. దీనిపై రేపే సుప్రీంకోర్టులో అప్పీలుకు వెళుతున్నాం. ఒక్క టీచర్ ఉద్యోగం కూడా ఇవ్వని వ్యక్తులు.. మేం మెగా డీఎస్సీతో ఉద్యోగాలిస్తే లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. కోర్టుల్లో 350 కేసులు వేసి, నియామక ప్రక్రియను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ఇప్పుడు వెనుకబడిన వర్గాలపై ద్వేషంతో కోర్టులకు వెళ్లి, రిజర్వేషన్లు రాకుండా అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ప్రతిపక్ష పార్టీ అంటే అభివృద్ధిలో పోటీతత్వం ఉండాలి. వైకాపాది కుట్రతత్వం. విశాఖకు డేటా సెంటర్ తీసుకొస్తే గొడ్డలి పార్టీ నీటి సమస్య అంటూ అడ్డుపడుతోంది. ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు అవినీతి చేసి సీబీఐ, ఈడీ కేసుల్లో ఇరుక్కున్నారు. వాన్‌పిక్ ద్వారా అద్భుత పారిశ్రామిక టౌన్‌షిప్ తయారు కావాల్సిన ప్రాంతాన్ని నాశనం చేశారు. మద్యం ఆదాయాన్ని 25 ఏళ్లు తాకట్టు పెట్టి అధిక వడ్డీలకు అప్పులు తెచ్చారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక స్థితిని వెంటిలేటర్‌పై ఉంచారు.

అమరావతి అంటే ఎడారని, శ్మశానమని, మావిగన్ అంటూ కుట్రలు చేశారు. ముక్కోటి దేవతలే అమరావతిని కాపాడుకున్నారు. రాజధానిని అంగుళం కూడా కదిలించలేరు. సైబరాబాద్‌కు మిన్నగా తీర్చిదిద్దుతా. వైకాపా పాలనలో నాశనమైన పోలవరం డయాఫ్రం వాల్‌ను మేమే బాగు చేస్తాం. అడ్డంకులకు ఆగిపోను.. అభివృద్ధి విషయంలో రాజీపడను.. నాయకుడంటే ప్రజల రేపటి భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచన చేయాలి. అందుకే 2047 స్వర్ణాంధ్ర లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నా. మీరిచ్చిన అధికారాన్ని బాధ్యతగా తీసుకుని పనిచేస్తున్నాం. సీఎం అంటే సచివాలయంలో కూర్చోవడం కాదు. కామన్ మ్యాన్‌గా ప్రజల మధ్య ఉండి వారి సమస్యలు, కష్టాలు తెలుసుకుని పరిష్కరించాలి. ఇటీవల వెల్లడైన కొన్ని సర్వేల్లో ఏపీలో ఎన్డీయే గ్రాఫ్ పైపైకి వెళుతుండగా, వైకాపా కిందకు దిగజారుతోంది. మేం మెరుగ్గా పనిచేస్తున్నామనడానికి అది నిదర్శనం.

బటన్ నొక్కడం నా విధానం కాదు. నెలలో నాలుగుసార్లు ప్రజలను నేరుగా కలుస్తున్నా. ప్రతినెలా 1న పింఛన్ల పంపిణీ, 9న మీ భూమి-మీ హక్కు, ప్రతి మూడో శనివారం స్వచ్ఛాంధ్ర, 4వ శనివారం సంజీవని కార్యక్రమాలకు హాజరవుతున్నా. ఆర్థిక సవాళ్లు అధిగమించి సంక్షేమం అందిస్తున్నాం. పెన్షన్లకే ఇప్పటికి రూ.76 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశాం. పేదరికాన్ని ఆర్థిక కోణంలో కాకుండా మానవీయ కోణంలో చూస్తూ.. జీవన ప్రమాణాలు పెంచాలని చూస్తున్నాం. విశాఖ, విజయవాడ, మంగళగిరిలో పేదలకు రూ.54 వేల కోట్ల విలువైన ఇళ్ల పట్టాలిచ్చాం. అట్టడుగున ఉన్న వ్యక్తికి ఆర్థిక స్తోమత ఇవ్వడమే నిజమైన అభివృద్ధి, అదే నా సిద్ధాంతం.

"వైకాపా పాలనలో పారిశ్రామికవేత్తలు రాష్ట్రం నుంచి పారిపోయారు. కూటమి పాలనలో ఏపీ బ్రాండ్‌ను పునరుద్ధరించి పారిశ్రామికవేత్తలకు నమ్మకం కల్పించాం. దీంతో వారు రాష్ట్రానికి వరుస కడుతున్నారు. రోడ్లు, రైల్వే ప్రాజెక్టులు, పోర్టులు, ఎయిర్‌పోర్టులు పూర్తి చేస్తున్నాం. హంద్రీ-నీవా మొదటి దశ పనులు పూర్తయ్యాయి. కుప్పం వరకు నీళ్లు తీసుకెళ్లాం. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు మొదటి దశ పూర్తి చేసి, మార్కాపురం వరకు నీళ్లు పారించాం. శ్రీశైలం మల్లన్న పాదాల నుంచి మార్కాపురం చెన్నకేశవస్వామి చెంతకు కృష్ణమ్మ నీళ్లు తీసుకెళ్లాం. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా అనకాపల్లి వరకు గోదావరి నీళ్లు ఇచ్చాం. ఎల్‌నినో కారణంగా వర్షాలు పడక రాష్ట్రంలో కరవు వచ్చింది. డ్రామాలు ఆడటానికి గొడ్డలి పార్టీ బయల్దేరింది. వరుణ దేవుడి కృపతో మనకు సరైన సమయంలో కాస్త వర్షాలు పడ్డాయి. పోలవరం పూర్తయితే కృష్ణా, గోదావరి డెల్టాలకు నీటి సమస్యే ఉండదు" అని చంద్రబాబు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్, ఎంపీ కృష్ణప్రసాద్, నేతలు మోపిదేవి వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియామకాల్లో సమూల మార్పులు రావాలి

- సివిల్ సర్వీసుల్లో చేరేవారికి ప్రజాసేవే ప్రాతిపదిక కావాలి - ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ

దిల్లీ: తక్షణ సేవల్ని ప్రపంచమంతా కోరుకుంటున్న ఈ ఏఐ రోజులకు తగ్గట్లుగా సంప్రదాయ సేవల వ్యవస్థలు మారాలని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆకాంక్షించారు. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) అప్పటికప్పుడు పరిష్కారాలను ఇస్తుండటంతో ప్రజలూ అదే స్థాయిని డిమాండు చేస్తున్నారని చెప్పారు. యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్సీ) ఏర్పడి గురువారం నాటికి 100 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. గత ఏడాది అక్టోబరు 1న ప్రారంభించిన శతాబ్ది వేడుకలు ముగిశాయి. దిల్లీలో ముగింపు సభలో ప్రధాని ప్రసంగించారు. "మన నియామకాల విధానంలో సమూల మార్పులు రావాలి. ఒక అభ్యర్థి విషయ పరిజ్ఞానాన్నే కాదు.. వారు సివిల్ సర్వీస్‌లో ఎందుకు చేరాలనుకుంటున్నారో, ప్రజా సేవా రంగాన్ని ఎంచుకునేందుకు ప్రేరణ ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే వారిని కేవలం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి కాకుండా ప్రజా సేవలోకి తీసుకున్నట్లవుతుంది. మన ప్రజలు, ముఖ్యంగా యువతలో కలలు, ఆకాంక్షలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానికి తగ్గట్లు వ్యవస్థలో, సేవల్లో వేగం పెరగాలి. ఒక సేవ కోసం వారాలు, నెలలు నిరీక్షించే స్థితిలో ప్రజలు లేరు. వేలల్లో పత్రాలను ఏఐ క్షణాల్లో ప్రాసెస్ చేస్తోంది. రియల్ టైం డేటా ప్రభుత్వాలవద్ద ఉంటోంది. అందుకే ప్రజలూ వేగవంతమైన పరిష్కారాలను కోరుకుంటున్నారు. తరాలు, ప్రభుత్వాలు, సాంకేతికత, పాఠ్యాంశాలు మారినా యూపీఎస్సీపై విశ్వాసం చెక్కుచెదరలేదు. యూపీఎస్సీని దేశానికి కీలకంగా మార్చిన నేత సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్. దేశ పునర్నిర్మాణానికి కావాల్సిన ఉక్కు చట్రాన్ని ఆయన అందించారు" అని మోదీ కొనియాడారు. "నేనే బాస్‌ని అనే ధోరణితో అధికారులు పాలన సాగించే రోజులు కావివి. ప్రజలే దేవుళ్లు.. పౌరులే పరమావధి అనే భావనతో ఆధునిక పాలనా వ్యవస్థ నడుస్తోంది. రెండు గీటురాళ్లను మనం ఎప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. 1) దేశమే ముందు 2) పౌరులకే అగ్రతాంబూలం. ప్రజానుకూలత, క్రియాశీలత, సుపరిపాలన అనేవి 3 మూలస్తంభాలుగా ఉండాలి. పరీక్షలు నిర్వహించే సంస్థలు నియామక ప్రక్రియ వ్యవధిని కుదించే ప్రయత్నం చేయాలి. సుదీర్ఘంగా పరీక్షల తేదీలుంటే కోచింగ్ రుసుం, అద్దె, రవాణా ఖర్చులవంటివన్నీ భారమవుతాయి" అని మోదీ సూచించారు. యూపీఎస్సీ సెంటినరీ ప్రత్యేక నాణేన్ని, తపాలా బిళ్లను, పుస్తకాన్ని మోదీ ఆవిష్కరించారు.

అరకు కాఫీని విశ్వవ్యాప్తం చేద్దాం

- పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: 'మన అరకు కాఫీ.. తూర్పు కనుమల ఘనతను, ఇక్కడి నేల గొప్పతనాన్ని, గిరిజన రైతుల కష్టాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. అంతర్జాతీయ కాఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా అరకు కాఫీని సెలబ్రేట్ చేసుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. నా వరకు అరకు కాఫీ ఒక రుచి, సువాసన మాత్రమే కాదు- అది మన అడవులు, గిరిజన సమాజాలు, వారి నైపుణ్యం మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తు చేస్తుంది' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన గురువారం ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. ఈ కాఫీ అరకు లోయ నుంచి దిల్లీలో పార్లమెంట్‌లోని స్టాళ్ల వరకు చేరింది. ఒక స్థానిక ఉత్పత్తి ప్రపంచానికి ఎలా చేరువవుతుందో ఇది తెలియజేస్తుంది. ఈ కాఫీని ప్రపంచంలోని నలుమూలలకూ వెళ్లేలా కృషి చేద్దాం' అని పేర్కొన్నారు.

నిజమైన హీరో స్మిత్ మచ్చర్ ... 'ఫ్లై దుబాయ్ విమానం ప్రయాణ సమయంలో ధైర్య సాహసాలు, సమయస్ఫూర్తి ప్రదర్శించి 174 మంది ప్రాణాలు కాపాడిన కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్‌కు అభినందనలు. తీవ్రంగా గాయపడినా ఆయన ధైర్యంతో పోరాడారు. మచ్చర్ నిజమైన హీరో, భారత్ గర్వించదగ్గ పౌరుడు' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన గురువారం ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

సాహసానికి సెల్యూట్: పీవీఎన్ మాధవ్

దుబాయ్ నుంచి ఇజ్రాయెల్ వెళ్తున్న విమానంలో ఉగ్రవాదుల దాడిని ధైర్యంగా తిప్పికొట్టి, ప్రయాణికులను కాపాడిన భారతీయ పైలట్ స్మిత్ మచ్చర్ ధైర్యం చూసి దేశం గర్విస్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ సాహసాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించి గౌరవిస్తుందన్నారు.

పెందుర్తిలో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ

- అర్హులందరికీ పింఛన్లు, ఇంటి పట్టాలు అందించేందుకు కృషి - పంచకర్ల

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 93వ వార్డు (కొత్త వార్డు 119) పరిధిలోని నాయుడు తోట సాయిదుర్గా నగర్‌లో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి పింఛన్లను అందజేశారు. వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా పంచకర్ల మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పింఛన్, ఇంటి పట్టా అందేలా కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన పింఛన్ల పంపిణీ కొనసాగుతోందన్నారు. వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని చెప్పారు. అనంతరం పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ ఎమ్మెల్యే స్వయంగా చీపురుతో శుభ్రపరిచారు. తడి, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా సేకరించి పారిశుధ్య సిబ్బందికి అందించాలని సూచించారు. పరిశుభ్రతను ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా తీసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోనల్ కమిషనర్ శంకర్రావు, పెందుర్తి మండల రెవెన్యూ అధికారి ఇంటి వెంకట అప్పారావు, జీవీఎంసీ ఏపీడీవో గంగాధర్, బీజేపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి గొర్లి రాము నాయుడు, పెందుర్తి పీఏసీఎస్ చైర్మన్ అయిత సింహాచలం, మాజీ కార్పొరేటర్ రాపర్తి శైలజ కన్నా, స్థానిక వార్డు అధ్యక్షుడు గంగు వరహాలు, పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కూటమి ధర్మాన్ని పాటిస్తూ.. భాజపా సిద్ధాంతాలు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండి

- పదాధికారుల సమావేశంలో ఏపీ ఇన్‌ఛార్జి అరవింద్ సింగ్ బదోరియా

అమరావతి: భాజపా బలోపేతమే ప్రతి కార్యకర్త లక్ష్యం కావాలని పార్టీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇన్‌ఛార్జి అరవింద్ సింగ్ బదోరియా అన్నారు. కూటమి ధర్మాన్ని పాటిస్తూ పార్టీ సిద్ధాంతాల్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. విజయవాడలో గురువారం నిర్వహించిన భాజపా రాష్ట్ర పదాధికారుల సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. పార్టీ బలోపేతానికి క్షేత్రస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కలిసి పనిచేయాలని సూచించారు. పదవి కంటే పార్టీ ముఖ్యమని గుర్తించాలన్నారు. రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి పదాధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని, పాతతరం కార్యకర్తలను గుర్తించి అనుసంధానం కావాలని సూచించారు. భాజపా ఏపీ సహ ఇన్‌ఛార్జి వానతి శ్రీనివాసన్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, పార్టీ నిర్దేశించిన కార్యక్రమాలు ప్రజలకు చేరువ చేయాలని సూచించారు.

11న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రకటన వచ్చే అవకాశం: మాధవ్

ఆరు వారాల్లో ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభించాలని న్యాయస్థానం ప్రభుత్వానికి సూచించిన నేపథ్యంలో.. ఈనెల 11న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు.

పరిశుభ్ర నగర నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

- 'స్వచ్ఛత హి సేవ'లో 'ఏక్ దిన్, ఏక్ గంట, ఏక్ సాత్' కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన నగర నిర్మాణంలో అధికారులు, సఫాయి మిత్రలతో పాటు ప్రతి పౌరుడు భాగస్వాములు కావాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య పిలుపునిచ్చారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు సౌత్ జోన్ పరిధిలోని సెంట్రల్ పార్కులో 'స్వచ్ఛత హి సేవ'లో భాగంగా 'ఏక్ దిన్, ఏక్ గంట, ఏక్ సాత్' థీమ్‌తో ప్రత్యేక పరిశుభ్రత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ బొచ్చ రామిరెడ్డి, సౌత్ జోనల్ కమిషనర్ ఎం. మల్లయ్య నాయుడు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య అధ్యక్షత వహించారు. అక్టోబర్ 17 వరకు కొనసాగనున్న స్వచ్ఛత హి సేవ కార్యక్రమంలో నగరవ్యాప్తంగా మార్కెట్లు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. పల్లి నల్లనయ్య మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛత కేవలం పారిశుధ్య కార్మికుల బాధ్యత కాదని, ప్రతి పౌరుడి సామాజిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ఇళ్ల వద్దనే తడి, పొడి చెత్తను వేరు చేసి పారిశుధ్య సిబ్బందికి అందించాలని సూచించారు. రోడ్లు, కాలువలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్త వేయకుండా సహకరించాలని కోరారు. పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవడంతో పాటు సీజనల్ వ్యాధులు, దోమల వ్యాప్తి నివారణపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్

డైరెక్టర్ బొచ్చ రామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్వచ్ఛత హి సేవ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన నగరాలను నిర్మించగలమన్నారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు మాట్లాడుతూ మార్కెట్లు, పబ్లిక్ ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక క్లీనింగ్ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారితో స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. నగర

పరిశుభ్రతకు నిరంతరం సేవలందిస్తున్న సఫాయి మిత్ర పారిశుధ్య కార్మికులను అధికారులు సన్మానించి వారి సేవలను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీడీ పద్మావతి, అధికారులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

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

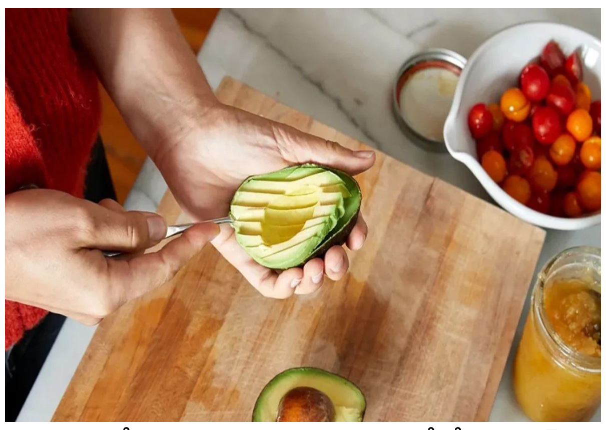
ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

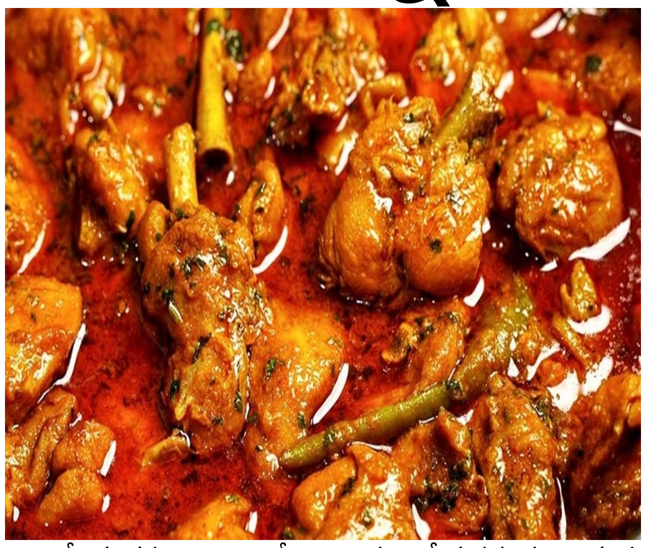


రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

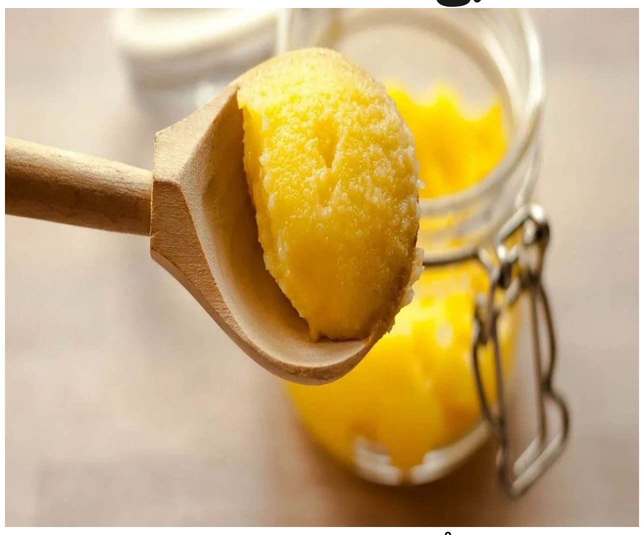
ఏడాది పొడవునా మార్కెట్‌లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు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

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?



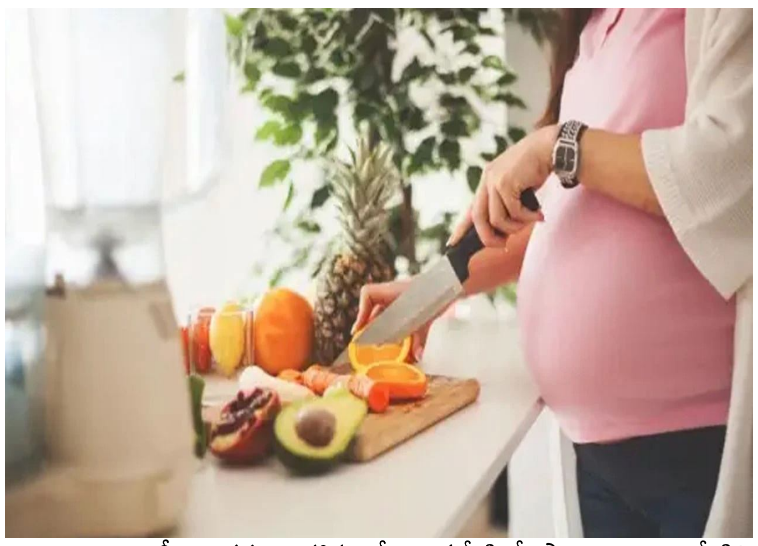
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ల ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %ఔనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూ౦×ణ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూ౦×ణ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..



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

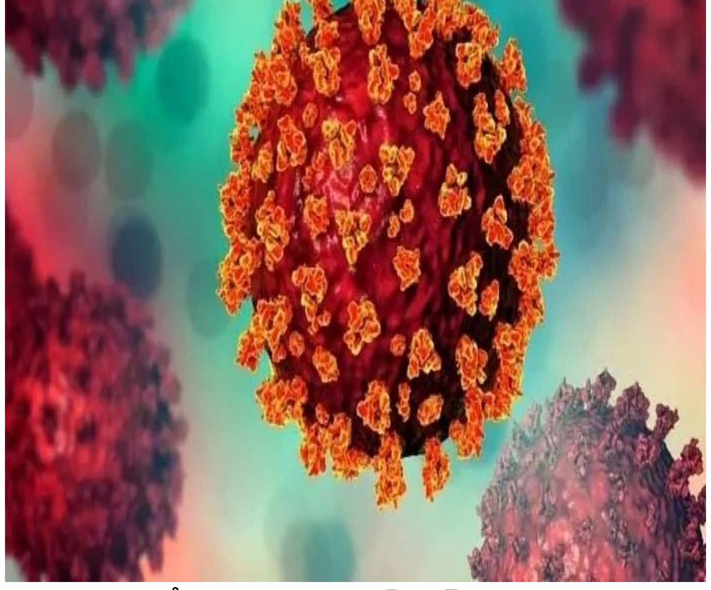
అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

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

కరోనాను మించిన వైరస్..



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

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటీ.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్ట్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండాకాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్తో బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

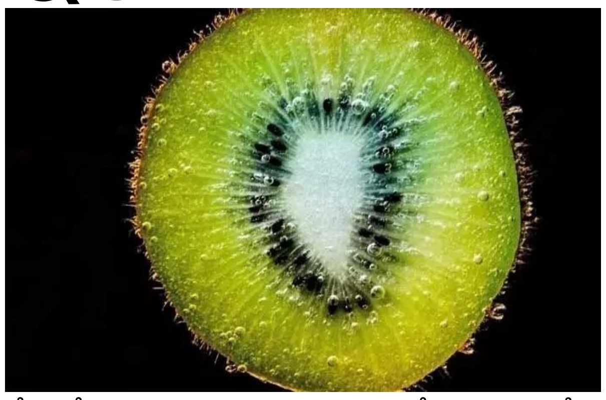
నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్‌గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలెత్తే మరో సమస్య ఫ్లాపీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లఫీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్‌ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమి తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజు కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్జా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్జా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్జా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్జా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్జా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్జా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్జా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్జా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్జా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్యుపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్‌తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

మధురవాడ రైతుబజార్‌ను సందర్శించిన గంటా

- రైతుబజార్ ప్రవేశ ద్వారం వెడల్పు చేయాలని ఆదేశం

మధురవాడ, చైతన్యవారధి: మధురవాడ రైతుబజార్‌ను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. పరిసర ప్రాంతాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో రైతుబజార్‌ను విస్తరించి వినియోగదారులకు అదనపు సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతుబజార్ ప్రవేశ ద్వారం ఇరుకుగా ఉండటంతో వినియోగదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, తక్షణమే దాన్ని వెడల్పు చేయాలని ఆదేశించారు. అనధికార దుకాణాలను నియంత్రించాలని సూచించారు. సీతమ్మధార, ఎంవీపీ కాలనీ, గోపాలపట్నం రైతుబజార్ల తరహాలో మధురవాడలోనూ డిమాండ్ పెరుగుతున్నందున కౌంటర్ల సంఖ్య పెంచే అవకాశాలను పరిశీలించాలని తెలిపారు. రైతుబజార్‌లోని ఇతర సమస్యలను కూడా పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. జాయింట్

కలెక్టర్ జి. విద్యాధరి, ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రైల్వే భద్రతా కమిషనర్ భద్రతా తనిఖీ

- విశాఖపట్నం నుంచి కునేరు టౌన్ వరకు సమగ్ర పరిశీలన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ మధ్య సర్కిల్, సికింద్రాబాద్‌కు చెందిన రైల్వే భద్రతా కమిషనర్ మాధవి విశాఖపట్నం డివిజన్‌లోని విశాఖపట్నం నుంచి కునేరు టౌన్ రైల్వే స్టేషన్ వరకు సమగ్ర భద్రతా తనిఖీ నిర్వహించారు. తనిఖీలో భాగంగా నార్త్ సింహాచలం ఆర్‌ఆర్‌ఐ క్యాబిన్, గొట్లాం రైల్వే స్టేషన్‌లో ఆర్‌వీఎన్‌ఎల్ చేపట్టిన పనులు, ఎల్‌సీ గేట్ నెం. 463తో పాటు మిడ్ సెక్షన్‌లోని వివిధ భద్రతా అంశాలను పరిశీలించారు. భద్రతా ప్రమాణాల అమలుపై అధికారులతో సమీక్షించారు. డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం)

లలిత్ బోహ్రాతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు తనిఖీలో పాల్గొని రైల్వే భద్రతా కమిషనర్‌కు సహకరించారు.

బీచ్‌రోడ్డులో అరకు వ్యాలీ కాఫీ కేఫ్

- నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన జీసీసీ చైర్మన్ కిడారి శ్రావణ్ కుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ బీచ్‌రోడ్డులో గిరిజన సహకార సంస్థ (జీసీసీ) ఆధ్వర్యంలో రూ.1.06 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న అరకు వ్యాలీ కాఫీ కేఫ్‌ను జీసీసీ చైర్మన్ కిడారి శ్రావణ్ కుమార్, డైరెక్టర్లతో కలిసి సందర్శించారు. నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించి, నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో కాఫీ కేఫ్‌తో పాటు జీసీసీ

ఆధ్వర్యంలో లభించే గిరిజన ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. ఫస్ట్ ఫ్లోర్‌లో కాఫీ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇందులో గిరిజన రైతులు కాఫీ సాగు చేయడం, పంట సేకరణ, ప్రాసెసింగ్ తదితర ప్రక్రియలను సందర్శకులకు ప్రత్యక్ష అనుభూతి కలిగించేలా ప్రదర్శించనున్నారు. అరకు వ్యాలీ కాఫీతో పాటు గిరిజన రైతులు ఉత్పత్తి చేసే వివిధ ఉత్పత్తులకు మెరుగైన మార్కెటింగ్ అవకాశాలు కల్పించడమే కేఫ్ లక్ష్యమని కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జీసీసీ డైరెక్టర్లు బొర్రా నాగరాజు, జీవుల నాయక్, కన్నప్ప రాజు, నిర్భమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్లె పండుగ పనులకు రూ.37 కోట్లు

- భీమిలి నియోజకవర్గంలో 161 అభివృద్ధి పనులు - గంటా

భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి నియోజకవర్గంలోని ఆనందపురం, పద్మనాభం, భీమిలి మండలాల్లో రూ.37 కోట్లతో 161 పల్లె పండుగ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పల్లె పండుగ-3.0 పనులకు ఎంపీడీఓ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో మంగళవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆనందపురం మండలానికి రూ.13.63 కోట్లు, పద్మనాభానికి రూ.15.32 కోట్లు, భీమిలికి రూ.8.10 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. సీసీ, బీటీ రోడ్లు, మినీ గోకులాలు, ఉద్యానవనాల అభివృద్ధి తదితర పనులు చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. అవసరమున్న ప్రాంతాలకు అదనపు నిధులు కేటాయించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. పల్లె పండుగ-3.0లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.11 వేల కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. 2024, 2025 సంవత్సరాల్లో

రూ.20,600 కోట్ల పనులు చేపట్టినట్లు వివరించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి పల్లె పండుగ దోహదపడుతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ వి. నాగేశ్, స్పెషల్ ఆఫీసర్ బి. రమేష్ నాయుడు, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ రమేష్ నాయుడు, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కురిమిన రామస్వామి నాయుడు, స్థానిక నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన ధ్యేయం

- 'పేదల సేవలో 2.0'తో సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. 'పేదల సేవలో 2.0' కార్యక్రమంలో భాగంగా దక్షిణ నియోజకవర్గంలో ప్రజలకు వివిధ సంక్షేమ పథకాలు, అర్హతలు, లబ్ధి వివరాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రజలతో మాట్లాడి కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. వృద్ధులు, మహిళలు, దివ్యాంగులు, వితంతువులు, ఇతర అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందుతున్న పింఛన్లు, మహిళా సంక్షేమ పథకాలు, రవాణా సేవలు, డ్వాక్రా సంఘాలకు సంబంధించిన పథకాలు, సేవలపై అవగాహన కల్పించారు. అర్హత ఉన్నప్పటికీ ఏదైనా ప్రభుత్వ పథకం ద్వారా ప్రయోజనం పొందని వారు సమస్యను

తన దృష్టికి తీసుకురావాలని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సూచించారు. సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కా రానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ పథకాలపై పూర్తి సమాచారం అందించడం, అర్హులైన వారికి వాటి ప్రయోజనాలు చేరేలా చూడటమే 'పేదల సేవలో 2.0' కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి దిలీప్ చక్రవర్తి, జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడు, కూటమి నాయకులు అత్తిలి శంకరరావు, దాము, నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డులో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ

- లబ్ధిదారుల ఇళ్ల వద్ద పింఛన్లు అందజేసిన టీడీపీ నాయకులు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. వార్డు నాయకులతో కలిసి లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లిన బొండా జగన్నాథం, సచివాలయ సిబ్బంది సమక్షంలో పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షుడు విజయరామరాజు, కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, కాంద్రేగుల శ్రీనివాసనాయుడు, పావాడ వెంకటరమణమూర్తి, సూరిశెట్టి పెంటారావు, మల్లా రాము, దాలయ్య, గండేపల్లి రాము, కదుపుట్ల శ్రీను, జాన్ రమేష్, కోరుకొండ కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, సన్యాసిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించడమే లక్ష్యం

- అక్కిరెడ్డిపాలెంలో పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: విద్యార్థులకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి కొణతాల రామకృష్ణ తెలిపారు. అనకాపల్లి మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెం గ్రామంలోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ పర్యటనలో ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అందుతున్న మౌలిక వసతులను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు తదితర సదుపాయాలపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

విద్యార్థులకు అవసరమైన మరిన్ని మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం పాఠశాలలో అమలవుతున్న డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని పరిశీలించారు. అధికారులతో కలిసి భోజనం చేసిన ఎమ్మెల్యే, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించడంతో పాటు పాఠశాల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సూచించారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారులకు అందుతున్న సేవలు, వసతులను కూడా పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో, సంబంధిత అధికారులు, కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్కిరెడ్డిపాలెంలో వృద్ధులకు ఘన సత్కారం

- ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని సందర్శించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా అనకాపల్లి మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెం గ్రామంలో వృద్ధుల సత్కార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి కొణతాల రామకృష్ణ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై వయోవృద్ధులను ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ వయోవృద్ధుల ఆరోగ్యం, సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను వివరించారు. వృద్ధుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అవసరమైన వైద్య సేవలను నిరంతరం అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం వృద్ధుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఎమ్మెల్యే సందర్శించి అక్కడ అందుతున్న వైద్య సేవలను పరిశీలించారు. వైద్యాధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. వృద్ధులకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు వైద్య సిబ్బంది చేస్తున్న కృషిని

అభినందించారు. వయోవృద్ధులు ప్రతిరోజూ ఉదయం నడక సాగించేందుకు వీలుగా గ్రామంలో వాకింగ్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేస్తామని కొణతాల తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో, ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీకి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డులు

- రాష్ట్రస్థాయిలో రెండు అవార్డులకు ఎంపిక - స్వచ్ఛత వారియర్ వై. నాగరాజుకు రాష్ట్రస్థాయి పురస్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 'స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డ్స్-2026'లో మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) రాష్ట్రస్థాయిలో రెండు అవార్డులకు ఎంపికైంది. మూడు లక్షలకు పైగా జనాభా కలిగిన పట్టణ స్థానిక సంస్థల విభాగంలో 'స్వచ్ఛ మున్సిపాలిటీస్', 'స్వచ్ఛ గవర్నమెంట్ ఆఫీసెస్' కేటగిరీల్లో జీవీఎంసీకి రాష్ట్రస్థాయి అవార్డులు దక్కాయి. అలాగే 'స్వచ్ఛత వారియర్స్' కేటగిరీలో జీవీఎంసీ వెస్ట్‌జోన్‌కు చెందిన వై. నాగరాజు రాష్ట్రస్థాయి అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. ఈ అవార్డులను అక్టోబర్ 2న విజయవాడలోని ఏ-కన్వెన్షన్‌లో నిర్వహించే 'స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డ్స్--2026' కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా అందుకోనున్నట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ అధికారికంగా అవార్డుల ఎంపికను ప్రకటించినట్లు పేర్కొన్నారు.

జిల్లాస్థాయిలోనూ పలు అవార్డులు... జీవీఎంసీ పరిధిలో స్వచ్ఛతకు విశేషంగా కృషి చేస్తున్న వ్యక్తులు, సంస్థలు, సంఘాలు కూడా జిల్లాస్థాయి అవార్డులకు ఎంపికయ్యాయి. 'స్వచ్ఛ ఎస్-ఎల్ఎఫ్' కేటగిరీలో కె.ఆర్.ఎం. కాలనీ ఎస్ఎల్ఎఫ్, 'బెస్ట్ స్వచ్ఛత ఎన్జీవోస్' కేటగిరీలో గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్, స్వంతన సేవా సమితి, పెందుర్తి టెర్రస్ గార్డెన్ సొసైటీ ఎంపికయ్యాయి. 'బెస్ట్ స్వచ్ఛత వారియర్స్' కేటగిరీలో నార్త్‌జోన్‌కు చెందిన బంగారి ప్రసాద్, సౌత్‌జోన్‌కు చెందిన బి. సాయి శంకర్రావు, గాజువాక జోన్‌కు చెందిన పి. సత్యవతి, ఈస్ట్‌జోన్‌కు చెందిన జి. కోటేశ్వరి

అవార్డులకు ఎంపికయ్యారు. 'స్వచ్ఛ కాలనీస్' కేటగిరీలో శ్రీ తిరుమల నగర్ రెసిడెంట్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఎంపికైంది. జిల్లాస్థాయి అవార్డుల ప్రదానోత్సవం అక్టోబర్ 2న వీఎంఆర్‌డీఏ చిల్డ్రన్స్ ఎరీనాలో నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. రాష్ట్ర, జిల్లాస్థాయిలో జీవీఎంసీతో పాటు నగరంలోని వ్యక్తులు, సంస్థలు, సంఘాలకు అవార్డులు దక్కడం ఆనందంగా ఉందని కేతన్ గార్గ్ పేర్కొన్నారు. ఈ గుర్తింపు అధికారులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, స్వచ్ఛత వారియర్స్, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వివిధ సంఘాలు, నగర ప్రజల సమష్టి కృషికి నిదర్శనమన్నారు. అవార్డులకు ఎంపికైన వారిని అభినందిస్తూ విశాఖను మరింత పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఇదే స్ఫూర్తితో కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

పేదల సేవలో 2.0తో ప్రజల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం

- అక్కిరెడ్డిపాలెంలో ప్రజా అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని, ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల ప్రయోజనాలను అర్హులకు అందించడమే 'పేదల సేవలో 2.0' కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యమని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి కొణతాల రామకృష్ణ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు అక్టోబర్ 1 నుంచి నిర్వహిస్తున్న 'పేదల సేవలో 2.0'లో భాగంగా అనకాపల్లి మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెంలోని స్వర్ణ గ్రామ సచివాలయంలో ప్రజా అవగాహన

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కొణతాల రామకృష్ణ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. పీ4 కార్యక్రమంలో భాగంగా బంగారు కుటుంబాలు, మార్గదర్శులను గుర్తించడం, పీజీఆర్ఎస్ ద్వారా ప్రజా సమస్యలను నమోదు చేసి పరిష్కరించడం, స్వర్ణ గ్రామం, వెలుగు, హౌసింగ్, వి.బి.జి. రామ్‌జీ, ఐసీడీఎస్, స్వచ్ఛ రథం, పీఆర్ ఇంజనీరింగ్, జల్ జీవన్ మిషన్ తదితర కార్యక్రమాలపై సమీక్షించారు. వివిధ సంక్షేమ పథకాలకు అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించి వారికి ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలు, అవసరాలను తెలుసుకుని తగిన సహకారం అందించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో, డీఎంఅండ్‌హెచ్ఓ, సంబంధిత ఏఈలు, వివిధ శాఖల అధికారులు, కూటమి నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పెన్షన్లకు, ఇళ్ల పట్టాలకు నాంది పలికింది టీడీపీ

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: పెన్షన్లు, పేదలకు ఇళ్ల వంటి సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు టీడీపీ నాంది పలికిందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కొమ్మాది ప్రశాంత్‌నగర్‌లో గురువారం ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఆశీర్వాద్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల పట్టాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ స్థలాల్లో ఇళ్లు నిర్మించుకుని ఎప్పుడు తొలగిస్తారోననే భయంతో జీవిస్తున్న వారికి పూర్తి యాజమాన్య హక్కులతో ఇళ్ల పట్టాలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 19న ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా పట్టాలు పొందలేకపోయిన భీమిలి నియోజకవర్గ లబ్ధిదారులకు పట్టాలు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. 2014-19 మధ్య ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, గాజువాకలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాల్లో 60 వేల మందికి పట్టాలు పంపిణీ చేసినట్లు గుర్తు చేశారు. విశాఖలో రూ.8,875 కోట్ల విలువైన స్థలాలను 28,445 మందికి, విజయవాడలో రూ.11,246 కోట్ల విలువైన స్థలాలను 26,401 మందికి ఇళ్ల పట్టాలుగా అందించినట్లు తెలిపారు.

జీవీఎంసీ వార్డులకు రూ.125 కోట్లు... భీమిలి, మధురవాడ జోన్ల పరిధిలో అభివృద్ధి పనులకు రూ.125 కోట్లు కేటాయించినట్లు గంటా తెలిపారు. వార్డుల ప్రాధాన్యతలను అనుసరించి నిధులను వినియోగించనున్నట్లు చెప్పారు. 65 పార్కుల అభివృద్ధి, సెంట్రల్ లైటింగ్ తదితర మౌలిక సదుపాయాలకు నిధులు ఖర్చు చేయనున్నట్లు వివరించారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న రెండు కల్యాణ మండపాల పనులను కూడా ఈ నిధులతో పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు.

పేదల సేవలో 2.0... 'పేదల సేవలో 2.0' కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజలకు అందుతున్న సంక్షేమ పథకాల వివరాలను సచివాలయాల్లో నమోదు చేయడంతో పాటు, ప్రభుత్వం నుంచి ఇంకా ఏం అవసరమో తెలుసుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. పేదల సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి ఉద్దేశించిన పీ4 కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావడానికి దాతలు ఆసక్తి చూపుతున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ సంగీత్ మాథుర్, జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, ఎమ్మార్వోలు పాల్ కిరణ్, శ్రీనుబాబు, శైలజ, ఏపీడీ శ్రీరాం, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, మన్యాల సోంబాబు, గరే గుర్నాథ్, లొడగల జానకిరామ్, నాగోతి సత్యనారాయణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, శాఖారి శ్రీనివాస్, కానూరు అచ్యుతరావు, పిల్లా వెంకట్రావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, నాగోతి సూర్య ప్రకాష్, బోయి శ్రీను, మంగాదేవి, లొడగల అప్పారావు, నాగోతి వెంకట్రావు, పోతిన శివ, సత్య వరప్రసాద్, తమ్మిన సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఎంసీ చైర్మన్లకు హోంమంత్రి అనిత సన్మానం

- పాఠశాలల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో ఇటీవల జరిగిన పాఠశాలల నిర్వహణ కమిటీ (ఎస్ఎంసీ) ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లను రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అభినందించారు. నక్కపల్లిలోని తన నివాసం వద్ద గురువారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వారిని సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా అనిత మాట్లాడుతూ ఎస్ఎంసీ చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లకు పదవితో పాటు బాధ్యత కూడా పెరిగిందన్నారు. పాఠశాలల అభివృద్ధికి అంకితభావంతో, బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు, పరిశుభ్రత, ఇతర సౌకర్యాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలని, మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యతపై కూడా దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. పాఠశాలల్లో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని, పరిష్కారానికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. విద్యార్థులను తమ పిల్లలుగా భావించి పనిచేయాలని సూచించారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలోని ఆర్ఓ ప్లాంట్లు లేని పాఠశాలలను గుర్తించి, అవసరమైన చోట్ల ఆర్ఓ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అనిత తెలిపారు. మహిళా ఎస్ఎంసీ చైర్మన్లు కుటుంబ బాధ్యతలతో పాటు పాఠశాలల అభివృద్ధిపైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని సూచించారు. ఎస్ఎంసీ చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లు తమ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తూ పాఠశాలల అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని హోంమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్‌లో స్వచ్ఛత శ్రమదానం

- పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు డీఆర్ఎం లలిత్ బొహ్రా సన్మానం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ కోస్తా రైల్వే విశాఖపట్నం డివిజన్ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల్లో భాగంగా దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్, రైల్వే కాలనీలో శ్రమదానం నిర్వహించారు. డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బొహ్రా నాయకత్వంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పలువురు సీనియర్ రైల్వే అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని పరిసరాలను శుభ్రం చేశారు. రైల్వే ప్రాంగణాల పరిశుభ్రతకు సేవలందిస్తున్న పారిశుద్ధ్య కార్మికుల సేవలను గుర్తిస్తూ డీఆర్ఎం వారిని సన్మానించారు. అనంతరం ప్రయాణికులు, ప్రజలకు స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పిస్తూ కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. చెత్తను నిర్దేశిత ప్రదేశాల్లోనే వేయాలని, రైల్వే పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని సూచించారు. రైల్వే కాలనీలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని కూడా నిర్వహించారు. పరిశుభ్రతతో పాటు పచ్చదనం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులు సూచించారు. సిబ్బంది, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో పరిశుభ్రమైన, పచ్చదనంతో కూడిన రైల్వే వాతావరణాన్ని కొనసాగించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు.

మహిళల రక్షణకు 'అభయ' ప్రత్యేక కార్యక్రమం

- ప్రజా రవాణా వాహనాల్లో అభయ క్యూఆర్ కోడ్ స్టిక్కర్ల ఏర్పాటు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: మహిళలు, యువతులు, విద్యార్థినుల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ అనకాపల్లి జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'అభయ' ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ చొరవతో నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమానికి సినీ నటులు సాయికుమార్, సుమన్ మద్దతు ప్రకటిస్తూ అవగాహన వీడియో సందేశాలను విడుదల చేశారు. ప్రజా రవాణా వాహనాల్లో మహిళలకు ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించేందుకు బస్సులు, ఆటోలు, క్యాబ్‌లలో 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్' స్టిక్కర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేసి వివరాలు నమోదు చేయగానే కంట్రోల్ రూమ్‌తో పాటు స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం చేరుతుందని అధికారులు తెలిపారు. సమీపంలోని పెట్రోలింగ్ సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని అవసరమైన సహాయం అందిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఫిర్యాదుదారుల వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. మహిళలపై వేధింపులు, బ్లాక్‌మెయిలింగ్ వంటి ఘటనలు ఎదురైతే భయపడకుండా 'అభయ' క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయాలని సినీ నటులు సాయికుమార్, సుమన్ సూచించారు. అత్యవసర సహాయం కోసం డయల్ 112, సైబర్ నేరాల ఫిర్యాదుల కోసం 1930కు సంప్రదించాలని కోరారు. ప్రజా రవాణా వాహనాల్లో ఏర్పాటు చేసిన క్యూఆర్ కోడ్ స్టిక్కర్లను తొలగించరాదని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా స్పష్టం చేశారు. డ్రైవర్లు మహిళలతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, మహిళలను వేధించే వారిపై చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. మహిళలు ఈ సేవలను నిస్సంకోచంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

గాజువాకలో 'పేదల సేవలో 2.0'

- కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే పల్లా, కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గంలో 'పేదల సేవలో 2.0' కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ప్రారంభించారు. గాజువాక 73వ వార్డు పరిధిలోని సింహగిరి కాలనీలో తలుపులమ్మ ఆలయం వద్ద నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న ప్రభుత్వ సేవలు, సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, వారి సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టే ఉద్దేశంతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు ప్రజల నుంచి సమస్యలను తెలుసుకుని సంబంధిత సేవలు, పథకాలపై వివరాలు అందించారు.

17 ఏండ్ల తర్వాత.. విద్యాబాలన్ మరోసారి

అమితాబ్‌బచ్చన్, అభిషేక్ బచ్చన్, విద్యాబాలన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన కామెడీ డ్రామా 'పా' చిత్రం మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమాకు ఆర్.బాల్కీ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నేపథ్యంలో దాదాపు 17 ఏండ్ల విరామం తర్వాత దర్శకుడు ఆర్.బాల్కీ, విద్యాబాలన్ మరోసారి కలిసి పనిచేయబోతున్నారు. వీరిద్దరూ తమిళ సినిమా కోసం చేతులు కలిపారు. ఈ సినిమా ప్రారంభమైంది. ఈ విషయాన్ని విద్యాబాలన్ సోషల్‌మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. ఓ కొత్త ప్రయాణానికి శ్రీకారం చుడుతున్నామని విద్యాబాలన్ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. 'పా' చిత్రంతో తనకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉందని చెప్పింది. అయితే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన టైటిల్, విద్యాబాలన్ పోషిస్తున్న పాత్రకు సంబంధించి ఎలాంటి వివరాలను మేకర్స్ వెల్లడించలేదు. ప్రస్తుతం విద్యాబాలన్ తమిళంలో 'జైలర్-2' చిత్రంలోనూ భాగమవుతున్నది.

ఎత్తర ఎత్తు.. పిడికిలి ఎత్తు

ఎమోషన్స్, పీరియడ్ ఎలిమెంట్స్ మేళవింపుగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్'. శ్రీవిష్ణు టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్న ఈచిత్రానికి జానకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకుడు. వెంకటకృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మాతలు. కోన వెంకట్ సమర్పకుడు. అక్టోబర్ 9న సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలు, ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి 'ఎత్తర ఎత్తు..' సాంగ్‌ని మంగళవారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. అగ్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి పాటను విడుదల చేసి చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'మోచేతీ నీళ్లతోటి ఏ దప్పిక తీరదంట.. బుసకొట్టిన పాము మీద చీమలు దండెత్తెనంట. రాసుకుంటె అగ్గిరవ్వ అడివంతా బూడిదంట.. మనదేమో మురికివాడ.. ఆడిది అద్దాలమేడ.. మన నెత్తురు తాగినాది ఆడింటి ఇటుక పెడ్డ.. చల్.. ఎత్తర ఎత్తు.. పిడికిలి ఎత్తు.. ఎత్తర ఎత్తు గునపం ఎత్తు..' అంటూ విప్లవాత్మక ధోరణిలో భాస్కరభట్ల రాసిన ఈ పాటను విజయ్ బుల్గానిన్ స్వరపరచగా, నల్గొండ గద్దర్ నర్సన్న తనదైన ధోరణిలో ఆలపించారు. ఈ పాటలో శ్రీవిష్ణు పవర్‌ఫుల్ పెర్ఫార్మెన్స్‌తో ఆకట్టుకున్నారు. రాధిక శరత్‌కుమార్, షైన్ టామ్ చాకో, ఉపేంద్ర లిమాయే కీలకపాత్రలు పోషించిన ఈచిత్రానికి కెమెరా: సాయిశ్రీరామ్.

ఊర్వశి రౌతేలా వర్సెస్ ఏఐ కంపెనీ.. రూ.7 వేల కోట్ల దావా, సీఈఓ ఘాటు కౌంటర్‌తో రచ్చ!

బాలీవుడ్ నటి ఊర్వశి రౌతేలా పేరు ఇప్పుడు సినిమాల కంటే ఓ అంతర్జాతీయ టెక్ వివాదంతో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. లాస్ ఏంజెల్స్‌కు చెందిన ఓ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సంస్థపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఊర్వశి బృందం ప్రకటించింది. తన అనుమతి లేకుండా తన పేరు, ఫొటోలు, వీడియోలను వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించారనేది ఆమె బృందం ఆరోపణ. ఈ వ్యవహారంలో నష్టపరిహారంగా సుమారు రూ.7,000 కోట్లు కోరుతున్నట్లు తాజాగా వెల్లడించింది..ఊర్వశి రౌతేలా బృందం సోషల్ మీడియాలో చేసిన ప్రకటనతో ఈ వివాదం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా ఊర్వశి బృందం ఏఐ సంస్థలకు గట్టి హెచ్చరిక చేసింది. ఎవరైనా తమ సొంత ఏఐ సంస్థను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చని, తమ బ్రాండ్‌ను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని.. అయితే అనుమతి లేకుండా ఊర్వశి రౌతేలా పేరు, గుర్తింపు, చిత్రాలను తమ వ్యాపార ప్రయోజనాల్లో ఉపయోగించకూడదని స్పష్టం చేసింది.ప్రత్యేకంగా సెలబ్రిటీల పేరు, రూపం, వీడియోలు, డిజిటల్ గుర్తింపును ఏఐ ఆధారిత వాణిజ్య కార్యకలాపాల్లో ఉపయోగించే విషయంలో అనుమతి, హక్కులు వంటి అంశాలు ఎంత కీలకమో ఈ వివాదం మరోసారి చర్చకు తెచ్చింది.మరోవైపు ఊర్వశి బృందం చేసిన ఆరోపణలపై సంబంధిత ఏఐ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ షీరాజ్ హసన్ స్పందించారు. రూ.7,000 కోట్ల క్లెయిమ్‌ను ఆయన తీవ్రంగా ప్రశ్నించారు. ఊర్వశి గతంలో తమ సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూను ప్రస్తావిస్తూ.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, బాలీవుడ్ భవిష్యత్తుపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆయన గుర్తుచేశారు. ఆ ఇంటర్వ్యూలో ఏఐ వల్ల బాలీవుడ్ ఎదుర్కొంటున్న మార్పులపై ఊర్వశిని ప్రశ్నించగా.. ఆమె సమాధానంపై ఇప్పుడు షీరాజ్ హసన్ స్పందించారు. తమ సంస్థ ఆమె నోట మాటలు చెప్పించలేదని, ఏఐ, వినోద రంగ భవిష్యత్తు గురించి మాట్లాడే ముందు టెక్నాలజీపై మరింత అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు.వినోద రంగ భవిష్యత్తు ఏఐ సినిమాలు, డిజిటల్ నటీనటులు, వర్చువల్ పాత్రల వైపు సాగుతుందని షీరాజ్ హసన్ తన స్పందనలో పేర్కొన్నారు. వయసు పెరగని డిజిటల్ పాత్రలు, అనేక భాషల్లో పనిచేసే వర్చువల్ స్టార్స్ వంటి సాంకేతిక పరిణామాలు రానున్నాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.అయితే ఈ స్పందనకు సంబంధించి ఊర్వశి బృందం నుంచి తదుపరి అధికారిక సమాధానం వెలువడిందా అనే దానిపై ప్రస్తుతం స్పష్టత లేదు. దీంతో ఇరు వర్గాల ప్రకటనలు సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీశాయి.

టెక్కీ నుంచి నిర్మాతగా మారి.. 'ఇంప్యూర్' చిత్రంతో వస్తున్న వారాహి మల్లిపాముల!

తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలో సరికొత్త ప్రయోగానికి తెరలేచింది. టెక్ రంగంలో స్థిరపడినా, సినిమాపై ఉన్న అంతులేని మక్కువతో వారాహి మల్లిపాముల 'ఇంప్యూర్' అనే డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో ఆమె ఏకంగా నిర్మాతగా, నటిగా, రచయిత్రిగా పరిశ్రమలోకి అరంగేట్రం చేస్తుండటం విశేషం. కాకినాడలో జన్మించి పెన్సిల్వేనియాలో పెరిగిన వారాహి.. పెన్ స్టేట్ నుండి ఇంజనీరింగ్, జర్నలిజంలో డబుల్ మేజర్ పూర్తి చేశారు. న్యూయార్క్, లాస్ ఏంజిల్స్, లండన్ వంటి నగరాల్లో టెక్ రంగంలో ఉద్యోగం చేస్తూనే, ఆరు సంవత్సరాల పాటు పగలు ఉద్యోగం, రాత్రులు/వీకెండ్స్‌లో స్క్రిప్ట్ వర్క్ చేస్తూ ఈ సినిమాను సాకారం చేసుకున్నారు. 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రానికి డైరెక్షన్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేసిన నిశాంతి ఎవాని ఈ సినిమా ద్వారా దర్శకురాలిగా పరిచయమవుతున్నారు. ఒక మహిళ పెళ్లికి ముందే కన్య కాదనే నిజాన్ని అత్తమామలు తెలుసుకుని పెళ్లి రద్దు చేసే సున్నితమైన కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. తెలుగు సినిమాల్లో సాధారణంగా ఉత్తర భారత నటీమణులను తీసుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నప్పటికీ, ఈ చిత్రంలో పూర్తి తెలుగు అమ్మాయి యషా ముత్తులూరిని ప్రధాన పాత్రలో ఎంపిక చేసి ప్రత్యేకత చాటుకున్నారు. సినిమా ప్రయాణంపై వారాహి మాటల్లో.."సినిమా ప్రయత్నాలలో ఎన్నో ఎదురుదెబ్బలు తగిలాయి. మా చెల్లి పెళ్లికి పెట్టిన ఖర్చులో కొంత మొత్తాన్ని మా అమ్మ నాకు సినిమా కోసం ఇచ్చారు. ఆ డబ్బు సరిపోకపోవడంతో మరింత అప్పు చేసి, న్యూయార్క్ నుండి వచ్చి ఈ సినిమాను పూర్తి చేశాను. మహిళా ప్రాధాన్య చిత్రాలకు నిర్మాతలను ఒప్పించడం చాలా కష్టం. అయితే, సమంత మరియు నందిని రెడ్డి గార్లు ఇచ్చిన స్ఫూర్తితోనే ఈ చిత్రాన్ని నేనే స్వయంగా థియేటర్లలో పంపిణీ చేస్తున్నాను. రాజా కుమారి, కరణ్ పాండవ్ వంటి గ్రామీ నామినేటెడ్ కళాకారులు మా సినిమాకు పాటలు స్వరపరిచారు. జ్ఞానశేఖర్ వి.ఎస్ సినిమాటోగ్రఫీ సినిమా స్థాయిని పెంచింది. రక్తపాతంతో కూడిన సినిమాల మధ్య మా ఈ ఇండిపెండెంట్ చిత్రం సరికొత్త దృక్కోణాన్ని అందిస్తుంది" అని వారాహి తెలిపారు.

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