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: 113 | మంగళవారం 6-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సురక్షిత తాగునీరు అందించడమే లక్ష్యం

- వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రజల తాగునీటి కష్టాలు పట్టించుకోలేదు - కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజలే ముఖ్యం - పైపులైన్లు వేసేందుకే రూ.2,700 కోట్లు ఖర్చుపెట్టాం - రూ.280 కోట్లతో పులివెందులలోని 299 గ్రామాలకు తాగునీరు - తాజా పనులతో 3.27 కోట్ల మందికి లబ్ధి - 'అమరజీవి జలధార' సభలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

ప్రొద్దుటూరు: రాష్ట్ర ప్రజలకు సురక్షిత తాగునీరు అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యమని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ స్పష్టంచేశారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రజల తాగునీటి కష్టాల్ని పట్టించుకోలేదని, జల జీవన్ మిషన్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. అప్పట్లో కేరళ ప్రభుత్వం రూ.50 వేల కోట్లు తీసుకుంటే.. ఏపీ కేవలం రూ.26 వేల కోట్లు తీసుకొని అందులోనూ ఖర్చుచేసింది రూ.2,700 కోట్లు మాత్రమేనని దుయ్యబట్టారు. అదీ అక్కడక్కడా పైపులైన్లు, చిన్నచిన్న పనులకే ఖర్చుచేసి మిగతా నిధులు మురిగిపోయేలా చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జల జీవన్ మిషన్ గడువు 2024తో ముగుస్తుందని.. మిగిలిన నిధులు వెనక్కి వెళితే ప్రజల తాగునీటి కష్టాలు తీరవని తెలిసినా వైకాపా పాలకులు పట్టించుకోలేదని దుయ్యబట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే జల జీవన్ మిషన్‌ను కొనసాగించేందుకు ప్రధాని మోదీని ఒప్పించామని, కేంద్ర మంత్రులు సీఆర్ పాటిల్, నిర్మలా సీతారామన్‌ల సహకారంతో 2028 వరకు గడువు పొడిగించుకున్నట్లు చెప్పారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో 'జల జీవన్ మిషన్-అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టులకు సీఎం చంద్రబాబుతో కలిసి శ్రీకారం చుట్టిన అనంతరం పవన్‌కల్యాణ్ ప్రసంగించారు. 'రాష్ట్రంలో తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు రూ.30,156 కోట్లతో 50,315 పనులు ప్రారంభించాం. దీనివల్ల 3.27 కోట్ల మందికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇప్పటికే ఉన్న 61.60 లక్షల కొళాయి కనెక్షన్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచాం. మరో 27.36 లక్షల కొత్త కొళాయి కనెక్షన్లు ఇస్తాం. జగన్ అసంపూర్తిగా వదిలేసిన తాగునీటి ప్రాజెక్టుల్ని పూర్తిచేసేందుకు పులివెందులకు రూ.280 కోట్లు ఇచ్చాం. దీంతో ఏడు మండలాల్లోని 299 గ్రామాలకు తాగునీరందుతుంది" అని తెలిపారు. గత ఏడు దశాబ్దాల్లో ఆంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో కల్పించిన తాగునీటి మౌలిక వసతులతో పోలిస్తే ఈ ఐదేళ్లలోనే 50 నుంచి 175% వరకు అదనపు వసతులు సృష్టిస్తున్నామని పవన్‌కల్యాణ్ తెలిపారు.

రూ.4,500 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తి... 'ఇప్పటికే జల జీవన్ మిషన్ కింద రాష్ట్రంలో రూ.4,500 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తి చేశాం. ఉద్దానం నుంచి డోన్ వరకు, కర్నూలు నుంచి కుప్పం వరకు.. గండికోట, పీఏబీఆర్, ఏలేరు, తాండవ, హిరమండలం, ధవళేశ్వరం తదితర జలాశయాల ఆధారంగా తాగునీటి పథకాలను చేపడుతున్నాం. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్న ఉద్దానం, ఎ.కొండూరు వంటి ప్రాంతాలతో పాటు రాయలసీమలోని కరవు ప్రాంతాలు, గోదావరి జిల్లాల్లోని ఆక్వా కాలుష్య ప్రభావిత ప్రాంతాలు, మార్కాపురం వంటి ఫ్లోరైడ్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సురక్షిత తాగునీరు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం" అని పవన్ తెలిపారు. కూటమి మద్దతుదారులున్నారనే కక్షతో ప్రొద్దుటూరు నియోజకవర్గం తాళ్లమాపురం గ్రామాన్ని వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసిందని పవన్ మండిపడ్డారు. జగన్ ప్రభుత్వం పెండింగ్‌లో పెట్టిన ఉపాధి హామీ, జల జీవన్ మిషన్ బకాయిల్ని గుత్తేదారులకు చెల్లిస్తున్నామన్నారు.

ఈ ఏడాది 5 లక్షల మంది విద్యార్థులకు నైపుణ్య శిక్షణ

- విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది 5 లక్షల మంది విద్యార్థులకు నైపుణ్య శిక్షణ అందించాలని అధికారులను విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదేశించారు. పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతుల కల్పన, నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణపై ఉండవల్లి నివాసంలో సమీక్షించారు. 'ప్రధానమంత్రి కౌశల్ వికాస్ యోజన(పీఎంకేవీవై) ద్వారా విద్యార్థులకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇవ్వాలి. పీఎం ఇంటర్న్‌షిప్, పీఎం నేషనల్ అప్రెంటిస్‌షిప్‌ను సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలి. నిరుద్యోగ యువతను నైపుణ్యం పోర్టల్‌లోకి తీసుకొచ్చి, ఏఐ ద్వారా ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించాలి. సీడాప్, ఓంక్యాప్‌ల ద్వారా జర్మన్, జపనీస్ భాషల్లో శిక్షణ ఇచ్చి, విదేశాల్లో ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలి' అని మంత్రి లోకేశ్ సూచించారు. 'ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఒక్క స్టార్ కూడా లేని బడులను ఒక స్టార్‌కు, ఒక్కటే స్టార్ ఉన్న పాఠశాలలను రెండు స్టార్లకు తీసుకురావాలి. 2029 నాటికి రాష్ట్రంలోని అన్ని పాఠశాలలను నాలుగు స్టార్లకు చేర్చేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. కనీసం 1,000 పాఠశాలలను ఐదు స్టార్లకు తీసుకెళ్లాలి. ప్రధానంగా ఏజెన్సీలోని పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనపై శ్రద్ధ వహించాలి' అని ఆదేశించారు.

అచ్యుతాపురంలో 220 కేవీ గ్యాస్ ఇన్సులేటెడ్ సబ్‌స్టేషన్ ప్రారంభం

- పారిశ్రామిక అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యుత్ మౌలిక వసతుల విస్తరణ - పరిశ్రమలకు నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరానే ప్రభుత్వ లక్ష్యం - మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పారిశ్రామికంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అచ్యుతాపురం ప్రాంతంలో విద్యుత్ మౌలిక వసతులను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. రూ.77.29 కోట్ల వ్యయంతో ఏపీ ట్రాన్స్‌కో నిర్మించిన 220 కేవీ గ్యాస్ ఇన్సులేటెడ్ సబ్‌స్టేషన్‌ను ఇంధన శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ సోమవారం ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ అచ్యుతాపురం ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న గృహ, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక విద్యుత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సబ్‌స్టేషన్‌ను నిర్మించినట్లు తెలిపారు. దీని ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత నాణ్యమైన, నమ్మకమైన విద్యుత్ సరఫరా అందుబాటులోకి వస్తుందని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్ పారిశ్రామిక అవసరాలను ముందుగానే అంచనా వేసి విద్యుత్ మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. పరిశ్రమలు రాష్ట్రానికి తరలిరావాలంటే పటిష్టమైన విద్యుత్ వ్యవస్థ కీలకమని, మెరుగైన విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో పారిశ్రామిక పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుందని మంత్రి అన్నారు. పారిశ్రామిక అవసరాల కోసం విద్యుత్ శాఖ సుమారు రూ.1,816 కోట్ల మేర వ్యయం చేస్తోందని గొట్టిపాటి రవికుమార్ తెలిపారు.

హైకోర్టు శాశ్వత న్యాయమూర్తులుగా ఐదుగురి ప్రమాణం

అమరావతి: హైకోర్టు శాశ్వత న్యాయమూర్తులుగా జస్టిస్ కుంచం మహేశ్వరరావు, జస్టిస్ తూట చంద్ర ధనశేఖర్(టీసీడీ శేఖర్), జస్టిస్ చల్లా గుణరంజన్, జస్టిస్ అవధానం హరిహరనాథ శర్మ, డాక్టర్ జస్టిస్ యడవల్లి లక్ష్మణరావులు ప్రమాణం చేశారు. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్ వీరితో ప్రమాణం చేయించారు. తొలుత రిజిస్ట్రార్ జనరల్(ఆర్‌జీ) జి.గోపి.. ఈ ఐదుగురు 'అదనపు' న్యాయమూర్తులను 'శాశ్వత' న్యాయమూర్తులుగా నియమిస్తూ రాష్ట్రపతి ఇటీవల జారీచేసిన ఉత్తర్వులను చదివి వినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, ప్రమాణం చేసిన న్యాయమూర్తుల కుటుంబ సభ్యులు, అడ్వొకేట్ జనరల్ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజీ సాంబశివప్రతాప్, రాష్ట్ర పీపీ మెండ లక్ష్మీనారాయణ, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్, ఉపాధ్యక్షుడు పీటా రామన్, అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ, డిప్యూటీ సొలిసిటర్ జనరల్ నిరంజన్, రిజిస్ట్రార్లు, న్యాయవాదులు, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ శాఖ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

- కారుణ్య నియామకాల కింద మరో 43 మందికి ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు - ప్రజా సానుకూలత పెరిగేలా విధులు నిర్వర్తించాలి - మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన విద్యుత్ ఉద్యోగుల కుటుంబాలను అన్ని విధాలా ఆదుకోవడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ తెలిపారు. సోమవారం స్థానిక ఎంపీ భరత్, ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాస్, రామకృష్ణ, విద్యుత్ సంస్థల సీఎండీలతో కలిసి కారుణ్య నియామకాల కింద ఎంపికైన 43 మంది బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు ఉద్యోగ నియామక పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు కారుణ్య నియామకాల ద్వారా 450 మందికి పైగా ఉద్యోగాలు కల్పించినట్లు తెలిపారు. విద్యుత్ శాఖ ఉద్యోగులు ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందిస్తూ, ప్రజా సానుకూలత పెరిగేలా విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు. విద్యుత్ రంగాన్ని ప్రజలపై అదనపు భారం లేకుండా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో విద్యుత్ చార్జీల పెంపు జరిగిందని మంత్రి విమర్శించారు. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది అహర్నిశలు పనిచేస్తూ విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం లేకుండా సేవలందిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. శాఖ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని త్వరలో 629 అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో ఎనర్జీ అసిస్టెంట్లుగా పనిచేస్తున్న 7,000 మందికి పైగా సిబ్బందిని డిస్కంలలోకి అధికారికంగా తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వినియోగదారులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించేందుకు ఆధునికీకరణ పనులను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఆర్‌డీఎస్ఎస్ పథకం, పీఎం సూర్య ఘర్ సోలార్ పథకం విస్తరణ, భూగర్భ కేబులింగ్, నూతన సబ్‌స్టేషన్ల నిర్మాణం, విద్యుత్ లైన్ల అనుసంధానం వంటి పనులు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. విద్యుత్ రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ముందంజలో నిలిపేందుకు చర్యలు కొనసాగుతాయని తెలిపారు. ఎంపీ భరత్ మాట్లాడుతూ కారుణ్య నియామకాలు పొందిన ఉద్యోగులు తమ వృత్తి బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తూ కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పార్లమెంట్ ఎనర్జీ కమిటీ సభ్యునిగా ఉన్నానని, రానున్న రెండేళ్లలో విద్యుత్ నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తానని తెలిపారు.

ఇండోర్ స్టేడియంను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- యువత క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు దోహదం
- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: యువతలోని క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఇండోర్ స్టేడియం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అన్నారు. అనకాపల్లి పట్టణంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఇండోర్ స్టేడియంను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎన్‌టీపీసీ సింహాద్రి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అయస్కాంత్ జెనా కలిసి ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఇండోర్ స్టేడియం అనకాపల్లి ప్రజలకు, ముఖ్యంగా యువతకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. యువత క్రీడల్లో రాణించేందుకు, తమ ప్రతిభను మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఈ సదుపాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. స్టేడియంను ప్రతి ఒక్కరూ తమ సొంత ఆస్తిగా భావించి జాగ్రత్తగా, సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని కోరారు. పరిసరాల్లో చెత్త వేయకుండా పరిశుభ్రతను పాటించాలని, ప్రభుత్వ, ప్రజా ఆస్తులను పరిరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి పట్టణ ప్రజలకు మెరుగైన క్రీడా సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియం కీలకంగా నిలుస్తుందని అన్నారు. యువత క్రీడలపై ఆసక్తి పెంచుకుని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. స్టేడియంలోని సౌకర్యాలను నిబంధనల ప్రకారం వినియోగించుకోవడంతో పాటు వాటి నిర్వహణలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రాంతంలో క్రీడా మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేయడంలో ఇండోర్ స్టేడియం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. యువతలోని క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు, క్రీడాకారులకు మెరుగైన శిక్షణ, సాధనకు ఈ సదుపాయం ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఎన్‌టీపీసీ సింహాద్రి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అయస్కాంత్ జెనా మాట్లాడుతూ అనకాపల్లిలో క్రీడా మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరాన్ని జిల్లా యంత్రాంగం గుర్తించడంతో, ఎన్‌టీపీసీ తన సీఎస్ఆర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియం పునరాభివృద్ధికి సహకరించిందన్నారు. సుమారు రూ.2 కోట్లతో స్టేడియంను ఆధునిక క్రీడా సదుపాయంగా తీర్చిదిద్దినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ పట్టణ ఆర్థిక, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు, జీవీఎంసీ అధికారులు, ఎన్‌టీపీసీ ప్రతినిధులు, క్రీడాకారులు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అప్పుడే రోడ్డు భద్రత నిజమైన పురోగతి సాధిస్తుంది

రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించాలంటే, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించాల్సిందేనని సుప్రీంకోర్టు తాజాగా స్పష్టంచేసింది. రహదారి నియమాల ఉల్లంఘనులకు విధించిన జరిమానాలు పూర్తిగా వసూలు కాకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేస్తూ, చెల్లించని వారిపై కఠిన చర్యలకు ఆదేశించింది. పదేపదే ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ రద్దు చేయాలని పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో మన దేశంలో లోపభూయిష్టంగా మారిన డ్రైవింగ్ పరీక్షలు, లైసెన్సుల జారీపై నిశితంగా దృష్టిసారించాల్సిన అవసరం ఉంది. బ్రిటన్‌లో డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందేందుకు ముందుగా హైవే కోడ్ అనే సమగ్ర నియమావళిని చదవాలి. తర్వాత థియరీ పరీక్షలో ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహనను పరీక్షిస్తారు. తదనంతరం 'హజార్డ్ పర్సెప్షన్ టెస్ట్' నిర్వహిస్తారు. రహదారిపై ప్రమాదం ఏర్పడే పరిస్థితిని ఎంత త్వరగా గుర్తించగలరనేది గమనిస్తారు. చివరగా అత్యంత కఠినమైన ప్రాక్టికల్ డ్రైవింగ్ టెస్ట్‌లో వాహన నియంత్రణ, పరిశీలనా శక్తి, ఓర్పు, మర్యాద, ఇతరుల పట్ల బాధ్యత వంటివన్నీ పరీక్షిస్తారు. ఆయా వ్యక్తులకు లైసెన్సు ఇస్తే సురక్షితమేనా అనేది నిర్ధారించుకుంటారు. బ్రిటన్‌లో డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ హక్కు కాదు; సమర్థతకు ఇచ్చే గుర్తింపు. అక్కడ ప్రతి డ్రైవర్‌కూ హైవే కోడ్ ఒక మార్గదర్శి. డ్రైవింగ్ నేర్చుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ రహదారి నిబంధనలపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. ఉదాహరణకు మిర్రర్- సిగ్నల్- మెనోవర్: మలుపు తిరగడానికి, లేన్ మార్చడానికి, ఓవర్‌టేక్ చేయడానికి ముందు అద్దంలో గమనించాలి. తర్వాత సిగ్నల్ ఇవ్వాలి. చివరగా వాహనాన్ని కదిలించాలి. ఈ మూడు దశలు వేలాది ప్రమాదాలను నివారిస్తున్నాయి. 1997లో స్వీడన్ 'విజన్ జీరో' అనే విధానాన్ని ప్రకటించింది. బ్రిటన్ సహా అనేక దేశాలు ఇదే దిశగా అడుగులు వేశాయి. నిష్పాక్షికంగా చట్టాల అమలు, పాదచారుల పట్ల గౌరవం, ప్రతి ప్రాణం అమూల్యమనే సామాజిక స్పృహ- ఇవే వారి విజయ రహస్యాలు. ఇండియా కూడా ఇదే మార్గాన్ని అనుసరిస్తే ఎన్నో ప్రాణాలు కాపాడుకోవచ్చు. మన రహదారులను సురక్షితంగా మార్చాలంటే రోడ్డు భద్రతను జాతీయ ప్రాధాన్యాంశంగా ప్రకటించాలి. ప్రమాదాలు కేవలం రవాణా శాఖ సమస్య కాదు. ప్రజారోగ్యం, ఆర్థికాభివృద్ధి, విద్య, పోలీసు, పట్టణాభివృద్ధి, న్యాయవ్యవస్థ వంటి వాటన్నింటికీ సంబంధించిన జాతీయ అంశం. డివైడర్లు, కూడళ్లు, రౌండ్‌అబౌట్లు, రాత్రివేళ ప్రతిబింబించే సంకేతాలు, లేన్ మార్కింగ్స్, సూచికలు, హెచ్చరిక బోర్డులు, క్రాష్ బ్యారియర్లు, రంబుల్ స్ట్రిప్స్, గార్డ్ రైల్స్ వంటివన్నీ శాస్త్రీయ ప్రమాణాల ప్రకారం ఉండాలి. కానీ, మన నగరాల్లో ఫుట్‌పాత్‌లు ఆక్రమణల బారినపడటంతో పాదచారులు రోడ్డు మీదే నడుస్తూ ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు దీనిపై గట్టి సూచనలనే చేసింది. ఈ మేరకు ఫుట్‌పాత్‌లు, జీబ్రా క్రాసింగ్‌లు, పాదచారుల సిగ్నల్స్, ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జిలు, సబ్‌వేలను సరైన ప్రణాళికతో ఏర్పాటు చేయాలి. రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ గణాంకాల ప్రకారం, ఏటా రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణించే వారిలో దాదాపు 40శాతం మంది ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణిస్తున్నవారే. హెల్మెట్ ధరించకపోవడం మరణాలకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. వెనక కూర్చునే వ్యక్తి కూడా తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాల్సి ఉన్నా, పట్టించుకోవడం లేదు. ద్విచక్ర వాహనాలపై చిన్నారులను ఎలాంటి రక్షణ లేకుండా అదనంగా తీసుకెళ్లడం నియమాల ఉల్లంఘనే కాదు వారి ప్రాణాలను ప్రమాదంలోకి నెట్టే బాధ్యతారాహిత్యం. హెల్మెట్‌ను భారంగా కాకుండా ప్రాణరక్షక కవచంగా భావించే సంస్కృతి బలపడాలి. హెల్మెట్ అవసరాన్ని ప్రభుత్వం, అధ్యాపకులు, మీడియా, ఎన్జీవోలు కలిసి ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. డ్రైవింగ్ విషయంలో ముందుగా శిక్షకులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. లంచాలతో లైసెన్సులు ఇచ్చే వ్యవస్థ పోవాలి. పదోతరగతి దాకా రోడ్డు భద్రతను తప్పనిసరి పాఠ్యాంశంగా బోధించాలి. విద్యార్థులకు రోడ్డు దాటేటప్పుడు పాటించాల్సిన నియమాలు, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్, సైకిల్ భద్రత, హెల్మెట్ ప్రాధాన్యం, సీట్ బెల్ట్ వినియోగం, అత్యవసర సహాయం వంటి అంశాలు నేర్పాలి. సాంకేతికతను సమర్థంగా వినియోగించి ఏఐ ఆధారిత, వేగ నియంత్రణ నిఘా కెమెరాలు, రెడ్ సిగ్నల్ ఉల్లంఘనలను గుర్తించే కెమెరాలు, వాహన నంబర్ ప్లేట్లను స్వయంచాలకంగా గుర్తించే వ్యవస్థలను ఏర్పరచాలి. తద్వారా ఉల్లంఘనులను మానవ జోక్యం లేకుండానే గుర్తించి, జరిమానాలు విధించే పారదర్శక వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. డ్రంకెన్ డ్రైవింగ్‌పై రాజీ లేని విధానం అమలు చేయాలి. సామాన్యులకూ, ప్రముఖులకూ సమానంగా నిబంధనలు వర్తింపజేయాలి. ప్రతి వాహనంలో ఎయిర్ బ్యాగ్‌లు, చక్రాలు లాక్ కాకుండా నిరోధించే ఏబీఎస్ బ్రేకింగ్, వాహనం అదుపు తప్పకుండా కాపాడే ఎలక్ట్రానిక్ స్థిరత్వ నియంత్రణ వ్యవస్థలు ఉండాలి. ప్రమాదాల్లో దెబ్బతినని వాహన నిర్మాణం, సీట్‌బెల్ట్ పెట్టుకోవాలంటూ హెచ్చరించే వ్యవస్థ, చిన్నారుల భద్రతకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు తదితర ఆధునిక భద్రతా సదుపాయాలను తప్పనిసరి చేయాలి. రోడ్డు భద్రతపై ప్రధానమంత్రి స్థాయిలో జాతీయ రోడ్డు భద్రత మిషన్ ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి రాష్ట్రం వార్షిక లక్ష్యాలతో పనిచేయాలి. 'గోల్డెన్ అవర్'గా భావించే ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత తొలి గంటలో బాధితులకు సరైన వైద్య సాయం అందిస్తే, వారి ప్రాణాలు కాపాడవచ్చు. అందుకోసం నిరంతర అంబులెన్స్ సేవలు, జీపీఎస్ ఆధారిత అత్యవసర స్పందన వ్యవస్థ, అత్యాధునిక ట్రామా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి. అత్యవసర వైద్య సేవలను బలోపేతం చేయడం రోడ్డు భద్రతలో అంతర్భాగంగా పరిగణించాలి. రోడ్డు ప్రమాదాల్ని శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించే ప్రమాద దర్యాప్తు బోర్డులు ఏర్పాటు కావాలి. ఆధునిక భౌగోళిక సమాచార వ్యవస్థ సాయంతో ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే ప్రాంతాలను గుర్తించి, అవసరమైన మార్పులు చేపట్టాలి. అలాగే, ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారి వివరాలు, గాయాల స్వరూపం, చికిత్స ఫలితాలు వంటి సమాచారాన్ని సమగ్రంగా నమోదు చేసే నేషనల్ ఇంజ్యూరీ రిజిస్ట్రీని ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రతి ప్రమాదాన్ని ఒక గణాంకంగా కాకుండా, భవిష్యత్తులో మరొక ప్రాణాన్ని కాపాడే గుణపాఠంగా చూడగలిగినప్పుడే దేశంలో రోడ్డు భద్రత నిజమైన పురోగతి సాధిస్తుంది.

అంతర్జాతీయ గీత ఉత్సవాలతో యువతలో విలువల వికాసం

- గురుకృపతో కొనసాగుతున్న చిన్మయ మిషన్ సేవా యజ్ఞం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భారతీయ జ్ఞాన సంపదను నేటి యువతకు చేరువ చేసి, విలువలతో కూడిన సమాజ నిర్మాణానికి దోహదపడాలనే సంకల్పంతో చిన్మయ మిషన్ ఉక్కునగరం, విశాఖపట్నం ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో అంతర్జాతీయ భగవద్గీత పోటీలు, సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి. పూజ్య స్వామి రఘువీరానందజీ మార్గదర్శకత్వంలో ఈ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. గత ఆరు నెలల్లో 95 పాఠశాలల్లో 9,000 మంది విద్యార్థులకు భగవద్గీత 12వ అధ్యాయం 'భక్తియోగం'ను చేరువ చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సేవా కార్యక్రమంలో 120 మంది గీతా దూతలు, 600 మంది ఉపాధ్యాయులు భాగస్వాములయ్యారని, సుమారు 2,500 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి 5,000 గంటలకు పైగా సేవకు అంకితం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సేవా యాత్రలో భాగంగా అక్టోబర్ 4న శీలానగర్‌లోని బీవీకే స్కూల్‌లో జిల్లా స్థాయి గీతా పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన 18 మంది విద్యార్థులు రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. పూజ్య స్వామి రఘువీరానందజీ దివ్య సన్నిధిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా ప్రముఖ ఆంకాలజిస్ట్ డా. వెంకట కిషన్ రెడ్డి, కోరమాండల్ ఫెర్టిలైజర్స్ ప్రతినిధి షణ్ముగం పాల్గొని విద్యార్థులను అభినందించారు. "ఇది కేవలం గీతా పఠన కార్యక్రమం కాదు. బాలమనసులో విలువల ద్వారా ఒక కుటుంబాన్ని, ఒక కుటుంబం ద్వారా సమాజాన్ని మార్చే ప్రయత్నం" అని చిన్మయ మిషన్ నిర్వాహకులు తెలిపారు. తమ వృత్తి, కుటుంబ బాధ్యతల మధ్య సమయాన్ని కేటాయిస్తూ ఎండా, వానలను లెక్కచేయకుండా పాఠశాలలకు చేరుకుని సేవలందిస్తున్న గీతా దూతల సేవకు ఈ కార్యక్రమం సజీవ నిదర్శనమని స్వామి రఘువీరానందజీ పేర్కొన్నారు. సమాజ అభ్యున్నతిని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ తమ సమయం, ప్రతిభ, శక్తికి అనుగుణంగా చిన్మయ మిషన్ సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని నిర్వాహకులు పిలుపునిచ్చారు. ప్రజ్ఞను మేలుకొలిపి, సమాజ మార్పుకు నాంది పలికే ఈ సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు.

విశాఖ బార్ అసోసియేషన్‌పై దాఖలైన కేసు కొట్టివేత

- సీనియర్ న్యాయవాది పి.వి.ఎస్.ఎ. రవీంద్రనాథ్‌కు సహచరుల అభినందనలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం న్యాయవాదుల పాత బార్ అసోసియేషన్‌పై న్యాయవాది వి.డి.వి.ఎన్. మూర్తి గతంలో దాఖలు చేసిన కేసును ప్రిన్సిపల్ జిల్లా న్యాయస్థానం శనివారం కొట్టివేసింది. 2024లో అప్పటి బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చరల్ కార్యక్రమాల్లో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ మూర్తి పలుమార్లు అప్పటి అధ్యక్షుడికి ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ స్పందించలేదని పేర్కొంటూ జిల్లా కోర్టును ఆశ్రయించారు. అప్పటి బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు, కార్యదర్శితో పాటు మరో 30 మంది న్యాయవాదులపై ఓ.పి/04/2024 కేసు దాఖలు చేసి, తనకు రూ.25 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని, వారి పేర్లను బార్ అసోసియేషన్ నుంచి తొలగించాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఈ కేసులో పలువురు ప్రతివాదుల తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది పి.వి.ఎస్.ఎ. రవీంద్రనాథ్ వకాలత్ దాఖలు చేశారు. కేసును తిరస్కరించాలంటూ ఆయన దాఖలు చేసిన రిజెక్షన్ పిటిషన్‌పై న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టింది. ప్రతివాదులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయస్థానం మూర్తి దాఖలు చేసిన కేసును కొట్టివేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ న్యాయవాది పి.వి.ఎస్.ఎ. రవీంద్రనాథ్‌ను న్యాయవాదులు సింహాద్రి, మురళి, హేమంత్, చెన్నా ప్రమోదిని తదితరులు అభినందించారు.

అనకాపల్లి జిల్లాలో జల్ జీవన్ మిషన్ ప్రాజెక్టులకు పరిపాలనా అనుమతులు

- అమరజీవి జలధార పథకంలో రూ.2,050 కోట్లతో మల్టీ విలేజ్ స్కీమ్ వాటర్ గ్రిడ్ ప్రాజెక్టులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జల్ జీవన్ మిషన్-అమరజీవి జలధార పథకంలో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లాలో మల్టీ విలేజ్ స్కీమ్ (ఎంవీఎస్) వాటర్ గ్రిడ్ ప్రాజెక్టులకు పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరైనట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏలేశ్వరం వద్ద ఉన్న ఏలేరు రిజర్వాయర్, గొలుగొండ మండలంలోని తాండవ రిజర్వాయర్ ఆధారంగా రెండు భారీ తాగునీటి ప్రాజెక్టులను చేపట్టనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ రెండు ప్రాజెక్టుల అంచనా వ్యయం మొత్తం రూ.2,050 కోట్లు కాగా, ఏలేరు పథకానికి రూ.1,550 కోట్లు, తాండవ పథకానికి రూ.500 కోట్లు కేటాయించినట్లు పేర్కొన్నారు. రెండు ప్రాజెక్టులకు రెండేళ్ల నిర్మాణ ఒప్పంద కాలపరిమితితో పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు.

20 మండలాలు.. 1,223 గ్రామాలకు ప్రయోజనం... ఏలేరు పథకం ద్వారా అనకాపల్లి, యలమంచిలి, చోడవరం, పాయకరావుపేట (కొంతభాగం), పెందుర్తి నియోజకవర్గాల పరిధిలోని ప్రాంతాలకు ప్రయోజనం కలగనుంది. తాండవ పథకం ద్వారా నర్సీపట్నం, పాయకరావుపేట (కొంతభాగం) నియోజకవర్గాల పరిధిలోని ప్రాంతాలు లబ్ధి పొందనున్నాయి. రెండు పథకాల ద్వారా మొత్తం 20 మండలాలు, 1,223 గ్రామాలకు తాగునీటి సదుపాయం అందనుంది. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం సుమారు 12,94,579 మంది గ్రామీణ ప్రజలకు ప్రయోజనం కలగనుండగా, మొత్తం 94,532 గృహ కుళాయి కనెక్షన్లు (ఎఫ్‌హెచ్‌టీసీలు) అందించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.

రెండు సంస్థలకు పనుల బాధ్యత... ఏలేరు పథకం కాంట్రాక్టును హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఎన్‌సీసీ లిమిటెడ్ సంస్థ దక్కించుకున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. తాండవ పథకం కాంట్రాక్టును హైదరాబాద్‌కు చెందిన మేఘా ఇంజినీరింగ్ లిమిటెడ్ సంస్థ పొందినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులు పూర్తయితే జిల్లాలోని పలు గ్రామీణ ప్రాంతాలకు తాగునీటి సరఫరా మరింత మెరుగుపడనుంది.

రెడ్‌క్రాస్ విశాఖ జిల్లా వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం

- సేవా కార్యక్రమాలను అభినందించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ (ఐఆర్‌సీఎస్) విశాఖపట్నం జిల్లా శాఖ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం మహారాణిపేటలోని రెడ్‌క్రాస్ భవన్‌లో నిర్వహించారు. సంస్థ ప్యాట్రన్లు, లైఫ్ మెంబర్లు, లైఫ్ అసోసియేట్లు, వార్షిక సభ్యులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఐఆర్‌సీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఐఆర్‌సీఎస్ చైర్మన్ సి. బాలసతీష్ సభ్యులు, అవార్డు గ్రహీతలకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వివిధ సేవా కార్యక్రమాల వివరాలను గణాంకాలు, వాస్తవాలతో సహా సభ్యులకు వివరించారు. ఐఆర్‌సీఎస్ సేవా కార్యక్రమాలకు సీఎస్‌ఆర్ నిధుల ద్వారా సహకరించిన సంస్థలను, రక్తదానం చేసిన రక్తదాతలను సమావేశంలో జ్ఞాపికలు, ప్రశంసాపత్రాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ సమాజ సేవలో ఐఆర్‌సీఎస్ విశాఖ జిల్లా శాఖ అందిస్తున్న సేవలను అభినందించారు. సంస్థ చైర్మన్‌తో పాటు సిబ్బందిని అభినందిస్తూ, సమాజానికి అందిస్తున్న సేవలను కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఐఆర్‌సీఎస్ మేనేజింగ్ కమిటీ సభ్యుడు మురళీకృష్ణ పట్నాయక్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దీంతో వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం ముగిసింది.

నూతన ఎస్‌బీ డీఎస్పీగా వి. బాబ్జీరావు

- జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన డీఎస్పీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా నూతన స్పెషల్ బ్రాంచ్ (ఎస్‌బీ) డీఎస్పీగా పోస్టింగ్ పొందిన వి. బాబ్జీరావు జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. బాధ్యతల స్వీకరణ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఎస్పీని కలిసి హరిత సంకేతంగా పూల మొక్కను అందజేశారు. 1995 ఎస్ఐ బ్యాచ్‌కు చెందిన వి. బాబ్జీరావు ఇటీవల సీఐడీ విభాగంలో సీఐగా విధులు నిర్వహిస్తూ డీఎస్పీగా పదోన్నతి పొందారు. అనంతరం ప్రభుత్వం అనకాపల్లి జిల్లా స్పెషల్ బ్రాంచ్ డీఎస్పీగా పోస్టింగ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో అనకాపల్లి ట్రాఫిక్ సీఐగా సేవలందించిన ఆయన శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేర నియంత్రణలో విశేష అనుభవం సంపాదించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో స్పెషల్ బ్రాంచ్ విభాగం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. సమస్యాత్మక ప్రాంతాలు, సంఘటనలపై ముందస్తు సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సేకరించి పోలీసు శాఖను అప్రమత్తం చేయడంలో ఎస్‌బీ కీలకమన్నారు. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగించడంతో పాటు సమాచార నెట్‌వర్క్‌ను మరింత పటిష్టం చేసి జిల్లాలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఎస్‌బీ అధికారులకు సూచించారు. నూతన బాధ్యతలు చేపట్టిన బాబ్జీరావు తన అనుభవంతో సమర్థవంతంగా పనిచేసి జిల్లా పోలీసు శాఖ ప్రతిష్టను మరింత ఇనుమడింపజేయాలని ఆకాంక్షించారు. బాబ్జీరావు ఎస్‌బీ డీఎస్పీగా బాధ్యతలు చేపట్టడంపై పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పలువురు పోలీసు అధికారులు, స్పెషల్ బ్రాంచ్ కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

112వ డివిజన్‌లో కూటమి ఇంటింటి ప్రచారం

- సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించిన నాయకులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని 112వ డివిజన్ పరిధి లక్ష్మీదేవిపేట ప్రాంతంలో సోమవారం ఉదయం కూటమి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. కేంద్రంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వంలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, ఏపీ అర్బన్ ఫైనాన్స్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జి పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, అనకాపల్లి నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇన్‌చార్జి భీమరశెట్టి రాంకీ పిలుపు మేరకు 112వ డివిజన్ కూటమి నాయకులు ఈ ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కూటమి నాయకులు ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ పనిచేస్తోందని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుంటూ, ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో 112వ డివిజన్‌కు చెందిన కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అగనంపూడిలో మంచినీటి బోరు ఏర్పాటు

- అభివృద్ధికి ప్రజల సహకారం అవసరం

- మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్

అగనంపూడి, చైతన్యవారధి: పాత 79వ వార్డు, ప్రస్తుత 103వ వార్డు పరిధిలోని అగనంపూడి స్థానిక శివాలయం వద్ద మంచినీటి బోరు ఏర్పాటు పనులను స్థానిక మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షుడు, గాజువాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుడు పల్లా శ్రీనివాస్ ఆదేశాల మేరకు ఈ బోరు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రౌతు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పల్లా శ్రీనివాస్ ఆశీస్సులతో అగనంపూడి ప్రాంతంలో సుమారు రూ.20 కోట్లకు పైగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో వార్డు మరింత అభివృద్ధి చెందాల్సి ఉందని, ఇందుకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి పార్టీ వార్డు అధ్యక్షులు కరణం జగదీష్, కోసూరి తాతారావు, గల్లా సూర్యనారాయణ, గల్లా రుద్రకుమార్, పల్లెల నాగేశ్వరరావు, గల్లా రేవతి, ఈశ్వరరావు, పప్పల సూర్య తదితరులతో పాటు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

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

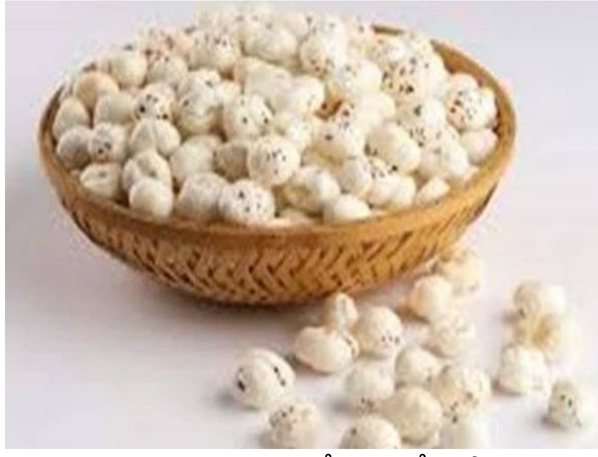
ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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

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

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

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!



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

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

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

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

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

స్ట్రాబెర్రిలతో అధిక బరువుకు చెక్..

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

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

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

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

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

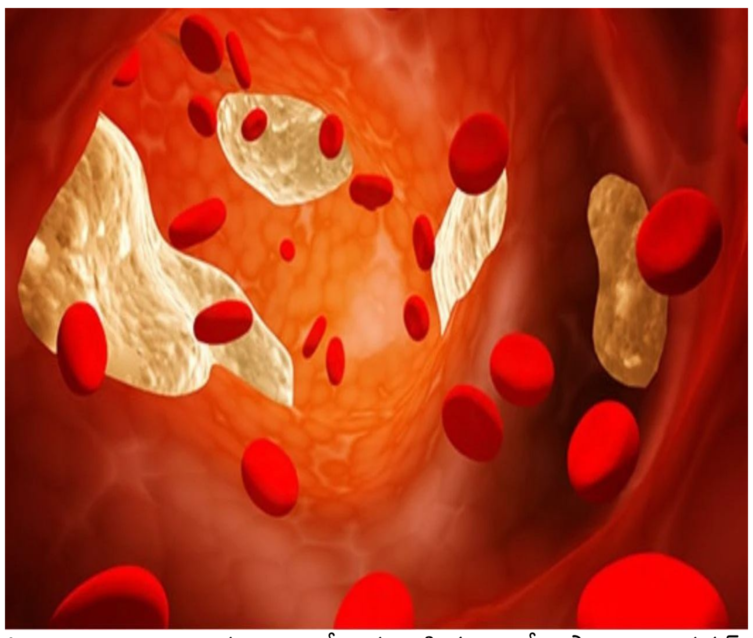
వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

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

మీ వయసు 30 దాటిందా?

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

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



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

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

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

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

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

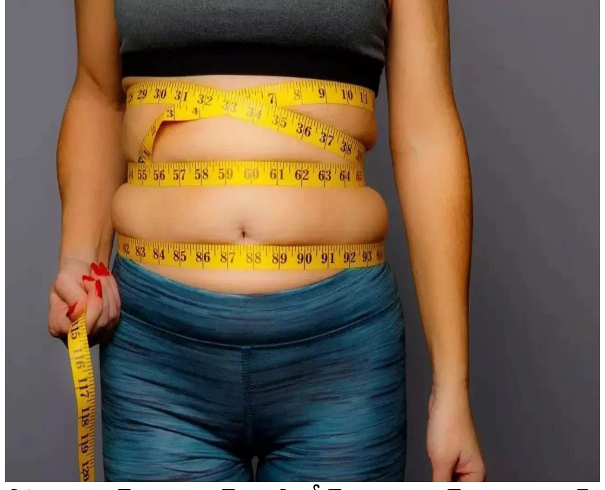
వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది.

అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనో లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్‌తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు.

అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజూలి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్‌గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రికులను కట్టి పడేసే ప్లేస్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్‌లోని గ్లెన్‌బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్లుతున్నాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?



బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్ ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు.

అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్స్‌ను నివారించగలిగే వెదర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్‌తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్‌లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్‌తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్‌ఫోన్‌తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్‌లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్‌టెన్షన్ ముఖ్య కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖఎ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప: నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రొటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్లు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్లలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్లు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్లు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్లు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్లను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్లు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్లు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ౹ూఅతీ ఎత్ఘుటఱఅ౎ జశీత్‌తీశీశ్రీశ్రీవతీం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదర్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

అల్లూరి జిల్లాలో రూ.70.68 కోట్లతో 30 తారు రోడ్ల ప్రారంభం

- 75.64 కిలోమీటర్ల మేర రహదారుల నిర్మాణం.. మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యం - ఒక ఆరోగ్య కేంద్రం కూడా ప్రారంభం - జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి

పాడేరు, చైతన్యవారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాలకు రహదారి, వైద్య సౌకర్యాలను మరింత చేరువ చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రూ.70.68 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించిన 30 తారు రోడ్లను జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి ప్రారంభించారు. ప్రధాన మంత్రి జన్‌జాతి ఆదివాసీ న్యాయ్ మహా అభియాన్ (పీఎం-జన్‌మన్) పథకం, 'అడవి తల్లి బాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్మించిన ఈ రహదారుల మొత్తం పొడవు 75.64 కిలోమీటర్లు. దుంబ్రిగుడ మండలం చాపరాయిలో సోమవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి, ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి ఆదిత్య వర్మ, సబ్‌కలెక్టర్ కె. సాహిత్, విజయనగరం జోన్ ఏపీఎస్ఆర్టీసీ చైర్మన్ సియారి దున్నదొర, జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి రహదారులను ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేశారు. పీఎం-జన్‌మన్ పథకం కింద జిల్లాలోని ఆరు మండలాల్లో 30 తారు రోడ్లను రూ.7,068.96 లక్షల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, పీఐయూ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఈ రహదారి పనులు చేపట్టారు.

గిరిజన ప్రాంతాలకు రవాణా సౌకర్యం.... ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి మాట్లాడుతూ అరకు నియోజకవర్గంలో 'అడవి తల్లి బాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా సుమారు రూ.75 కోట్ల వ్యయంతో 75 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించిన 30 బీటీ రహదారులను ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. వీటి ద్వారా అరకు అసెంబ్లీ పరిధిలోని గిరిజన ప్రాంతాలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యం అందుబాటులోకి వచ్చిందన్నారు. పీఎం-జన్‌మన్ మొదటి దశలో జిల్లాకు మంజూరైన 80 రోడ్లలో 30 రోడ్లు పూర్తయ్యాయని, మరో 16 రోడ్లు దాదాపు పూర్తి కావచ్చాయని, 34 పనులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయని వివరించారు. రెండో దశలో మంజూరైన 20 రోడ్లు, 11 వంతెనలలో ఒక రోడ్డు పూర్తయిందన్నారు. పీఎంజీఎస్‌వై కింద రూ.91 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 35 రోడ్డు పనులు ప్రస్తుతం టెండర్ దశలో ఉన్నాయని, ఏపీఆర్ఆర్ఎస్‌పీ గ్రాంట్ కింద రూ.13.17 కోట్లతో ఆరు రోడ్డు పనులు వివిధ దశల్లో పురోగతిలో ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. రహదారి సౌకర్యాలు మెరుగుపడటంతో విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, ఉపాధి, నిత్యావసర సేవలు గిరిజన ప్రాంతాలకు మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి వస్తాయని, తద్వారా ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్య కేంద్రం ప్రారంభం... మారుమూల ప్రజలకు వైద్య సేవలను మరింత చేరువ చేసేందుకు నూతన ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, హెల్త్ అండ్ వెల్నెస్ కేంద్రాన్ని కూడా ప్రారంభించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కేంద్రం ద్వారా వైద్య సేవలు, వైద్య పరీక్షలు, మందులు, తల్లి-బిడ్డ ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. విజయనగరం జోన్ ఏపీఎస్ఆర్టీసీ చైర్మన్ సియారి దున్నదొర మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. 'అడవి తల్లి బాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా మంజూరైన రహదారి పనులు పూర్తయి ప్రజలకు అందుబాటులోకి రావడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. కోసంగి, పెదపాడు, చంపపుట్టి గ్రామాల ప్రజలు మాట్లాడుతూ గతంలో రహదారులు లేక గెడ్డలు దాటి ప్రధాన రహదారికి చేరుకోవడానికి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడేవారమని తెలిపారు. వర్షాకాలంలో గర్భిణులను ఆసుపత్రులకు తరలించేందుకు కూడా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యేవని, నూతన రహదారులతో తమ సమస్యలు చాలా వరకు పరిష్కారమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రికి గ్రామస్తుల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ ఏపీవో (పీవీటీజీ) ఎం. వెంకటేశ్వరరావు, పీఐయూ ఈఈ రామకృష్ణ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఈఈ వేణుగోపాల్, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఈఈ నాగేశ్వరరావు, ఎస్ఎంఐ ఈఈ ఎం. రాజేంద్రకుమార్, పీఆర్ ఈఈ పాడల్, డీఈలు కళ్యాణ్, జనార్దన్, పంచాయతీరాజ్ ఇంజినీరింగ్ అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు, కోసంగి, పెదపాడు, చంపపుట్టి గ్రామాల ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చైల్డ్ రిస్క్, అబ్యూస్‌కు గురవుతున్న పిల్లలకు రక్షణ

- భిక్షాటన చేస్తున్న పిల్లలను గుర్తించి చైల్డ్ హోమ్స్‌లో సంరక్షణ కల్పించాలి - చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ సిబ్బందికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశాలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో చైల్డ్ రిస్క్, చైల్డ్ అబ్యూస్, భిక్షాటన వంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలను గుర్తించి, వారిని సంబంధిత చైల్డ్ హోమ్స్‌లో చేర్పించి అవసరమైన సంరక్షణ అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్‌కు సంబంధించిన ఎనిమిది మంది సిబ్బంది సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ వారితో మాట్లాడి చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ నిర్వహణ, పిల్లల రక్షణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై సూచనలు చేశారు. జిల్లాలో పిల్లలకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ముఖ్యంగా రైల్వే స్టేషన్‌లు, బస్ కాంప్లెక్స్‌లు తదితర ప్రాంతాల్లో చైల్డ్ రిస్క్, చైల్డ్ అబ్యూస్‌కు గురవుతున్న పిల్లలు, భిక్షాటన చేస్తున్న చిన్నారులను గుర్తించి, వారిని సురక్షితంగా సంబంధిత చైల్డ్ హోమ్స్‌కు తరలించి సంరక్షణ కల్పించాలని తెలిపారు. 1098 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌కు వచ్చే ఫిర్యాదులు, కాల్స్‌పై తక్షణ స్పందించి, పిల్లలపై ఎలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్‌లో జిల్లా కోఆర్డినేటర్, ముగ్గురు సోషల్ వర్కర్లు, ముగ్గురు కేస్ వర్కర్లు, ఒక కౌన్సిలర్ పనిచేస్తున్నారని జిల్లా మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారి ఎన్. సూర్యలక్ష్మి కలెక్టర్‌కు వివరించారు. సిబ్బంది అంతా జిల్లా మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తారని తెలిపారు. జిల్లాలో పిల్లలకు సంబంధించిన సమస్యలు, ఫిర్యాదులు ఉంటే చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్‌ను సంప్రదించాలని, అలాగే నూకాంబిక గుడి సమీపంలోని జిల్లా మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ కార్యాలయాన్ని నేరుగా సంప్రదించినా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె తెలిపారు.

కాలుష్య నివారణకు సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక అమలు చేయాలి

- జనతా వారధి కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామ రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపు మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న 'జనతా వారధి' కార్యక్రమంలో భాగంగా బీజేపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామ రాజు పార్టీ నాయకులతో కలిసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో పాల్గొన్నారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై అధికారులకు వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పరశురామ రాజు మాట్లాడుతూ విశాఖ నగరంలో పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు, నీటి కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు, భవన నిర్మాణ వ్యర్థాల కారణంగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. కాలుష్య సమస్యలను సమగ్రంగా పరిష్కరించేందుకు 'కాలుష్య నివారణ కార్యాచరణ ప్రణాళిక'ను రూపొందించి అమలు చేయాలని బీజేపీ తరఫున ప్రత్యేక వినతిపత్రాన్ని సమర్పించినట్లు తెలిపారు. నగరంలో కాలుష్య నియంత్రణకు సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో జనతా వారధి కన్వీనర్ పొలిమేర శ్రీనివాసరావు, కో-కన్వీనర్ మూలా వెంకటరావు, బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరంగం ధనేశ్వరరావు, దాడి పురుషోత్తం రమేష్, జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ టీ. కోటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ప్రజలకు సంతృప్తికర పరిష్కారం చూపాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. అర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవసరమైతే అధికారులు స్వయంగా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డీఆర్వో వై. సత్యనారాయణ రావు వివిధ మండలాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. అర్జీల వివరాలను సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్న కలెక్టర్, వాటి పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుంచి అందిన అర్జీలను నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలన్నారు. డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయిల్లో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాలకు సంబంధిత అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరై, ఆయా స్థాయిల్లోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అర్జీదారులతో అధికారులు నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యను పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. పరిష్కరించగల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించడంతో పాటు, పరిష్కారం సాధ్యం కాని అర్జీల విషయంలో కారణాలను అర్జీదారులకు స్పష్టంగా వివరించాలని సూచించారు. తద్వారా అర్జీలు తిరిగి రీఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చన్నారు. భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్‌ల ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలని, అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి తమ శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ సమీక్షిస్తూ, నిర్ణీత గడువులోగా చర్యలు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అర్జీదారుల కోసం జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో పీజీఆర్ఎస్, ఎన్ఏటీబీ, ఐసీడీఎస్ పీడీ సూర్యలక్ష్మి, జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి వి. సుధీర్, జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పోలవరం జలవిద్యుత్కేంద్రంలో స్టార్టర్ ఏర్పాటు

దేవీపట్నం: పోలవరం జిల్లా దేవీపట్నం మండలం అంగుళూరు కొండ వద్ద పోలవరం ప్రాజెక్టు జలవిద్యుత్కేంద్రం నిర్మాణ పనుల్లో కీలక ముందడుగు పడింది. తొలి యూనిట్‌లో స్టార్టర్ ఏర్పాటు ప్రక్రియను ఏపీజెన్‌కో (హైడల్) విభాగం డైరెక్టర్ సుజయ్‌కుమార్, నిర్మాణ సంస్థ మేఘా చీఫ్ ఆపరేటింగ్ అధికారి సతీష్‌బాబు అంగర, జనరల్ మేనేజర్ ప్రసేన్‌జిత్ మజుందార్, ఏపీజెన్‌కో సీఈలు రవీంద్రరెడ్డి, విశ్వేశ్వరరావు ప్రారంభించారు. విద్యుత్తు ఉత్పత్తి వ్యవస్థలో అత్యంత కీలకమైన స్టార్టర్ ఏర్పాటు కావడం ద్వారా తొలి యూనిట్ విద్యుత్తు ఉత్పత్తికి చేరువైనట్లు తెలిపారు. రోటర్ బిగింపు పనులు కూడా ప్రారంభమయ్యాయన్నారు. జలవిద్యుత్కేంద్రంలో మొత్తం 12 యూనిట్లు నిర్మిస్తున్నారని, ఒక్కో యూనిట్ ద్వారా 80 మెగావాట్ల చొప్పున మొత్తం 960 మెగావాట్ల విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేయనున్నారన్నారు. ప్రాజెక్టులో సివిల్, మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్ పనులు సమాంతరంగా చేస్తున్నామన్నారు. పుష్కరాల ప్రారంభం నాటికి జలవిద్యుత్కేంద్రంలో ఆరు యూనిట్లు సిద్ధం చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా నిర్దేశించిందన్నారు.

ఏడు రోజుల్లో న్యాయం జరగాలి

- పోలీస్ అధికారులకు అనకాపల్లి ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాలు - పీజీఆర్ఎస్‌లో 45 ఫిర్యాదులు.. బాధితులతో ముఖాముఖి మాట్లాడిన ఎస్పీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: బాధితులకు అందే న్యాయమే పోలీస్ వ్యవస్థ పనితీరుకు అసలైన కొలమానమని అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అన్నారు. ప్రతి ఫిర్యాదును సీరియస్‌గా తీసుకుని బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమానికి జిల్లా నలుమూలల నుంచి బాధితులు హాజరయ్యారు. ఎస్పీ స్వయంగా అర్జీదారులతో ముఖాముఖి మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొత్తం 45 ఫిర్యాదులు అందాయి. వాటిలో భూ, ఆస్తి వివాదాలు, ఆర్థిక మోసాలు వంటి సివిల్ వివాదాలతో పాటు భార్యాభర్తల గొడవలు, వేధింపులు, కుటుంబ కలహాలు, శాంతిభద్రతలు, ఇతర పౌర సమస్యలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన ఎస్పీ సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతి ఫిర్యాదుపై గరిష్టంగా వారం రోజుల్లోగా దర్యాప్తు పూర్తి చేసి బాధితులకు న్యాయం అందించాలని సూచించారు. ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గకుండా నిష్పక్షపాతంగా, పారదర్శకంగా విచారణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదులపై తీసుకుంటున్న చర్యలు, కేసుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు బాధితులకు తెలియజేసి వారిలో పోలీస్ వ్యవస్థపై నమ్మకం కలిగించాలని సూచించారు. విచారణ పూర్తయిన వెంటనే తీసుకున్న చర్యలపై సమగ్ర నివేదికను జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి సమర్పించాలని ఆదేశించారు.

మహిళల రక్షణ, భద్రత విషయంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యాన్ని సహించేది లేదని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. మహిళలు, సామాన్యులను మోసగించే వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. బాధితులు ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి తమ సమస్యలను పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని, వారికి అండగా నిలిచేందుకు జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, ఎస్సై శ్రీనివాసరావు, జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ సిబ్బంది, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నగర కీర్తిని చాటి చెప్పండి

- క్రీడలు, కళలు సమైక్యతకు వారధులు - ఉత్సాహంగా జిల్లా కళాకారుల క్రికెట్ పోటీలు ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కళాకారులు తమ ప్రతిభను కళావేదికలపై ప్రదర్శిస్తూ విశాఖ నగర కీర్తిని చాటాలని మాజీ సెన్సార్ బోర్డు సభ్యుడు, సంఘ సేవకుడు జి.వి. రామచంద్రరావు అన్నారు. విశాఖ జిల్లా కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న మూడు రోజుల కళాకారుల క్రికెట్ పోటీలను సోమవారం ఇందిరా ప్రియదర్శిని మున్సిపల్ స్టేడియంలో జి.వి. రామచంద్రరావు ప్రారంభించారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబుతో కలిసి పోటీల్లో పాల్గొంటున్న జట్ల సభ్యులను పరిచయం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ క్రీడలు, కళలు సమైక్యతకు వారధులుగా నిలుస్తాయని అన్నారు. కళాకారులు, క్రీడాకారుల మధ్య స్నేహభావం పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ చదలవాడ రమేష్ తొలి బ్యాటింగ్ చేసి పోటీలను ఉత్సాహపరిచారు. అంతర్జాతీయ జానపద నృత్య దర్శకుడు, సీనియర్ జర్నలిస్టు ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్, సంఘం అధ్యక్షుడు ఖ్యాల జనార్దన్ మాట్లాడుతూ మూడు రోజుల పాటు జరిగే ఈ పోటీల్లో విజేతలకు ట్రోఫీలతో పాటు నగదు బహుమతులు అందజేస్తామని తెలిపారు. బహుమతులను జి.వి. రామచంద్రరావు అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో బ్రహ్మకుమారి మీడియా వింగ్ ప్రతినిధి రామేశ్వరి, పెంటకోట మధు, మార్క్స్ సంతోష్, కీరవాణి ప్రసాద్, ఎం.టి. రాజు, బాలు, ఎం. శివజ్యోతి, సీనియర్ వీడియో జర్నలిస్ట్ గణేష్ రథో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఐఐ రీజనల్ సమ్మిట్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జేసీ విద్యాధరి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఈ నెల 7న గంభీరం ఐఐఎంలో నిర్వహించనున్న సీఐఐ రీజనల్ సమ్మిట్‌కు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి సోమవారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సమ్మిట్‌కు హాజరయ్యే ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ రంగాల ప్రముఖులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఏర్పాట్లను పక్కాగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమ్మిట్ ప్రధాన సమావేశ మందిరం, వివిధ సెషన్ల కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న హాళ్లు, ఎగ్జిబిషన్ ప్రాంగణం, ఆంధ్రప్రదేశ్ పెవిలియన్‌తో పాటు ప్రతినిధుల రాకపోకలు, పార్కింగ్, రిజిస్ట్రేషన్, వేదిక, సీటింగ్ తదితర ఏర్పాట్లను ఆమె పరిశీలించారు. ప్రతి అంశంపై ముందస్తు ప్రణాళికతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రధాన సమావేశం విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో శాఖల మధ్య సమన్వయం కీలకమని జేసీ పేర్కొన్నారు. వివిధ శాఖల అధికారులు, ఈవెంట్ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి అంశానికి బాధ్యతలను స్పష్టంగా కేటాయించి, అప్పగించిన పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఎగ్జిబిషన్‌లో ఏర్పాటు చేయనున్న స్టాళ్లు, ఆంధ్రప్రదేశ్ పెవిలియన్‌లో ప్రదర్శించే అంశాలు ఆకర్షణీయంగా, సమగ్ర సమాచారాన్ని అందించేలా ఉండాలని అన్నారు. సమ్మిట్‌కు వచ్చే ప్రతినిధులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉండేలా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు సంబంధిత శాఖలు, ఈవెంట్ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జేసీ విద్యాధరి సూచించారు.

మృతిచెందిన డ్రైవర్ కుటుంబానికి రూ.23,500 ఆర్థిక సాయం

- పరవాడ ఎల్‌పీజీ బాట్లింగ్ ప్లాంట్ డ్రైవర్స్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో అందజేత

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ ఎల్‌పీజీ బాట్లింగ్ ప్లాంట్ డ్రైవర్స్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఐఎన్‌టీయూసీ) సభ్యులు తమ సహచర డ్రైవర్ కర్రి శంకర్‌రెడ్డి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు. సెప్టెంబర్ 25న ఇంటి వద్ద ఆకస్మికంగా మృతిచెందిన శంకర్‌రెడ్డి కుటుంబానికి యూనియన్‌కు చెందిన డ్రైవర్లు కలిసి రూ.23,500 ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ జనరల్ సెక్రటరీ సూరిబాబు మాట్లాడుతూ సహచర డ్రైవర్ ఆకస్మిక మరణం డ్రైవర్లందరినీ తీవ్రంగా కలచివేసిందన్నారు. ఒకే వృత్తిలో తమతో కలిసి పనిచేసిన సహచరుడిని కోల్పోవడం బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి కష్టసమయంలో సహచర డ్రైవర్ల కుటుంబాలకు అండగా నిలవడం తమ యూనియన్ సంప్రదాయమని తెలిపారు. డ్రైవర్లలో ఎవరికైనా ఆరోగ్య సమస్యలు లేదా ఇతర ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు తమవంతు సహాయం అందిస్తున్నామని చెప్పారు. భవిష్యత్తులోనూ డ్రైవర్లంతా ఐక్యంగా ఉంటూ ప్రతి ఒక్కరికీ అండగా నిలవాలని కోరారు. డ్రైవర్లందరినీ భగవంతుడు చల్లగా చూడాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బొట్ట దేవుడిబాబు, యూనియన్ నాయకులు, డ్రైవర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం తాడి గ్రామానికి చెందిన యూనియన్ సభ్యులు ఈ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు.

72వ సీనియర్ నేషనల్ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో

భారతీయ రైల్వేలకు స్వర్ణ పతకం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శ్రీకాళహస్తిలో సెప్టెంబర్ 24 నుంచి 28 వరకు నిర్వహించిన 72వ సీనియర్ నేషనల్ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ఛాంపియన్‌షిప్ 2026-27లో భారతీయ రైల్వే జట్టు స్వర్ణ పతకం సాధించింది. దక్షిణ కోస్తా రైల్వే విశాఖపట్నం డివిజన్‌కు చెందిన చ. వెంకల్ రావు, సీనియర్ క్లర్క్, డి.వి. గణేష్, టెక్నీషియన్, పి. కార్తీక్, సీసీటీసీలు భారతీయ రైల్వే జట్టు తరపున పాల్గొని అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారు. జట్టు విజయానికి తమ వంతు సహకారం అందించారు. ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన చ. వెంకల్ రావుకు ప్రతిష్ఠాత్మక 'స్టార్ ఆఫ్ ఇండియా అవార్డు' లభించింది. జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ చూపి భారతీయ రైల్వే జట్టుకు స్వర్ణ పతకం అందించడంపై క్రీడాకారులకు అభినందనలు వెల్లువెత్తాయి. విశాఖపట్నం డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోహ్రా క్రీడాకారులను అభినందించారు. వారి అద్భుత ప్రదర్శన భారతీయ రైల్వేలు, దక్షిణ కోస్తా రైల్వేకు గర్వకారణమని ప్రశంసించారు.

విశాఖలో ఎస్‌బీఐ వెల్త్ ఇన్వెస్టర్ మీట్

-పెట్టుబడులపై నిపుణుల విశ్లేషణ.. ఖాతాదారులతో ముఖాముఖి చర్చ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్‌బీఐ) వెల్త్ మేనేజ్‌మెంట్ విభాగమైన ఎస్‌బీఐ వెల్త్ ఆధ్వర్యంలో విశాఖపట్నంలోని నోవోటెల్‌లో వెల్త్ ఖాతాదారుల కోసం ప్రత్యేక ఇన్వెస్టర్ మీట్ నిర్వహించారు. ఆహ్వానం మేరకు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి 120 మంది హెచ్‌ఎన్‌ఐ, యూహెచ్‌ఎన్‌ఐ ఖాతాదారులు వారి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి హాజరయ్యారు. కార్యక్రమాన్ని ఎస్‌బీఐ నెట్‌వర్క్-1 జనరల్ మేనేజర్ ప్రఫుల్ల కుమార్ జెనా ప్రారంభించి స్వాగత ప్రసంగం చేశారు. ఎస్‌బీఐ ఫండ్స్ ప్రొడక్ట్ హెడ్ సౌరభ్ భాటియా ప్రత్యేక అతిథి వక్తగా పాల్గొని పెట్టుబడులకు సంబంధించిన విలువైన విశ్లేషణ, మార్కెట్ అవలోకనం, ఇతర ముఖ్యమైన అంశాలపై తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. హెడ్--ప్రొడక్ట్ అండ్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ రాజినీకాంత్ తివారి వివిధ పెట్టుబడి అవకాశాలు, ఉత్పత్తులపై విశ్లేషణాత్మక ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. అనంతరం ఖాతాదారులతో పరస్పర చర్చ నిర్వహించారు. వారి ప్రజెంటేషన్లు, ఇంటరాక్షన్‌లకు ఖాతాదారుల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. పెట్టుబడులపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు కుటుంబ సభ్యులకు ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని అందించేలా ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ కార్యక్రమాలను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఎస్‌బీఐ సిబ్బంది కుమార్తెలు దర్శిని, జెనిషా అందించిన సంగీత ప్రదర్శన విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. పెట్టుబడులపై అవగాహన, నిపుణుల సూచనలు, ఖాతాదారులతో ప్రత్యక్ష పరస్పర చర్చలు, కుటుంబ సమేతంగా వినోద కార్యక్రమాలతో ఎస్‌బీఐ వెల్త్ ఇన్వెస్టర్ మీట్ విజయవంతంగా సాగింది.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 108 ఫిర్యాదులు

- ఫిర్యాదులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని పోలీసు అధికారులకు సీపీ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీసు కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి ఈ సోమవారం 108 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీసు కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత భాగ్చి, ఐపీఎస్ ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. నగరంలోని వివిధ సబ్ డివిజన్ల ఏసీపీలు, పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్సైలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పలువురు ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను రాతపూర్వకంగా పోలీసు కమిషనర్‌కు అందజేశారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన సీపీ.. బాధితులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడి, ఫిర్యాదులపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదిదారుల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని, ప్రతి ఫిర్యాదుపై సమగ్రంగా విచారణ జరిపి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో కుటుంబ కలహాలు, భూ వివాదాలు, భార్యాభర్తల మధ్య సమస్యలు, మోసాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులతో పాటు సివిల్ వివాదాలకు సంబంధించిన అంశాలు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

92వ వార్డులో జనసేనలోకి పెద్ద ఎత్తున యువత చేరిక

- పార్టీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై చేరికలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం 92వ వార్డు పరిధిలోని కంపరపాలెం నుంచి ధవళ గోపాల్ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున యువత జనసేన పార్టీలో చేరారు. జనసేన పార్టీ చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై పార్టీలో చేరినట్లు వారు తెలిపారు. కంపర రమేష్, కంపర జగదీష్, ఉరుకూటి కార్తీక్, కర్రి ప్రసాద్, నక్కరాజు (చక్రధర్), కంచిపాటి స్వరూప్, ఇందాల హరీష్, ఇందాల పవన్, జి. గణేష్, కంచిపాటి పూర్ణేష్, రొంగలి శివ తదితరులు జనసేనలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా జనసేన పార్టీ నాయకుడు బెహరా భాస్కరరావు వారికి పార్టీ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలు, కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు యువత భాగస్వామ్యం కావాలని నాయకులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కంపర కోటేశ్వరరావు, ధవళ మోహన్, కంపర రమణ, అట్టా శంకర్, నాగ వరప్రసాద్, ధవళ మారయ్య, గొంతిన శ్రీను, యు. రాజు, ఇల్లపు సురేష్, మనోహర్, ఆకుల నరసింగరావుతో పాటు జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గంటాకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన చిట్టివలస కార్మికులు

- గ్రాట్యుటీ బకాయిల విడుదలకు చొరవపై అభినందనలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గ్రాట్యుటీ బకాయిలు విడుదల చేయించేందుకు చొరవ చూపిన భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావుకు చిట్టివలస జూట్ మిల్లు కార్మికులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సోమవారం ఎంవీపీ కాలనీలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో కార్మిక సంఘాల నాయకులు ఎమ్మెల్యేను కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇటీవల రూ.76 లక్షల గ్రాట్యుటీ బకాయిలను అధికారులు విడుదల చేసినట్లు కార్మికులు తెలిపారు. అయితే కార్మికులకు చెల్లించాల్సిన ఇతర బకాయిల విషయంలో జూట్ మిల్లు యాజమాన్యం తీవ్ర జాప్యం చేస్తోందని గంటా దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. గతంలో బకాయిలు చెల్లిస్తామని యాజమాన్యం హామీ ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పటివరకు పూర్తిస్థాయిలో చెల్లింపులు జరగలేదని పేర్కొన్నారు. తమకు రావాల్సిన బకాయిలు చెల్లించకుండా జూట్ మిల్లు భూములను విక్రయించేందుకు సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నారని కార్మిక సంఘాల నాయకులు ఆరోపించారు. కార్మికుల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ఒకటి, రెండు రోజుల్లో యాజమాన్య ప్రతినిధులను పిలిపించి చర్చిస్తానని గంటా శ్రీనివాసరావు హామీ ఇచ్చారు.

ఫార్మా, పరిశ్రమల్లో కార్మికులకు 20 శాతం బోనస్ ఇవ్వాలి

- ఫార్మా సిటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షుడు గని శెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ఫార్మా, ఇతర పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు కార్మికులకు ఈ నెల వేతనాలతో కలిపి 20 శాతం బోనస్‌ను తక్షణమే చెల్లించాలని ఫార్మా సిటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ గౌరవ అధ్యక్షుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. పరవాడ సీఐటీయూ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం లంకెలపాలెంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ బోనస్ చట్టం-1965 ప్రకారం లాభాల్లో ఉన్న పరిశ్రమలు 8.33 శాతం నుంచి 20 శాతం వరకు బోనస్ చెల్లించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. బోనస్ యాజమాన్యాలు ఇచ్చే దానం కాదని, కార్మికుల హక్కు అని స్పష్టం చేశారు. పర్మినెంట్, కాంట్రాక్ట్, డైలీ వేజ్, హౌస్ కీపింగ్ తదితర అన్ని కేటగిరీల కార్మికులకు బోనస్ వర్తిస్తుందని పేర్కొన్నారు. లాభనష్టాలతో సంబంధం లేకుండా ఈ నెల వేతనంతో పాటు 20 శాతం బోనస్ చెల్లించేలా పరిశ్రమల యాజమాన్యాలపై కార్మికులందరూ ఒత్తిడి తీసుకురావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కార్మికులకు బకాయి పడిన వేతనాల మాదిరిగానే బోనస్‌ను కూడా హక్కుగా పరిగణించి వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ మండల కన్వీనర్ కే. రమణి, శంకరమ్మ, ఆర్. వెంకటలక్ష్మి, వరలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 95 వినతులు

- ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలి: కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ పరిధిలోని వివిధ విభాగాలకు సంబంధించి మొత్తం 95 వినతులు అందినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. సోమవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో అదనపు కమిషనర్లు డి.వి. రమణమూర్తి, ఎస్.ఎస్. వర్మతో కలిసి ఆయన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ మధురవాడ జోన్‌లో 14, ఈస్ట్ జోన్‌లో 19, వెస్ట్ జోన్‌లో 3, నార్త్ జోన్‌లో 17, సౌత్ జోన్‌లో 7, పెందుర్తి జోన్‌లో 10, అగనంపూడి జోన్‌లో 3, గాజువాక జోన్‌లో 4, జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి 18 ఫిర్యాదులు అందినట్లు తెలిపారు. విభాగాల వారీగా జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌కు 6, అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్‌కు 5, రెవెన్యూ విభాగానికి 7, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 5, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి 43, ఇంజినీరింగ్ విభాగానికి 19, డీడీహెచ్ విభాగానికి 4, యూసీడీ విభాగానికి 6 ఫిర్యాదులు అందినట్లు వివరించారు. ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలు, ఫిర్యాదులను సంబంధిత అధికారులు అదే రోజు పరిశీలించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుదారులతో సంప్రదించి సమస్య స్వభావాన్ని తెలుసుకుని నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఒకే సమస్యపై ప్రజలు ప్రతి వారం తిరిగి ఫిర్యాదు చేసే పరిస్థితి రాకుండా సమస్యలను సకాలంలో పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జోనల్ కమిషనర్లు, అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి. విజయ భారతి, అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు, డీసీఆర్ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, ఇన్‌చార్జి ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవ రెడ్డి, సీవీఓ కిరణ్ కుమార్, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు, యూసీడీ పీఓ ప్రసన్న వాణి, డీపీఓ శాంతకుమారి, డీసీపీలు, ఏసీపీలు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, స్టాటిస్టికల్ అధికారి పి.డి.వి. ప్రసాద్, డీడీహెచ్ వాసుకి, ఇన్‌చార్జి స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ ఇ.ఎ. రాజు, అకౌంట్స్ ఆఫీసర్ నారాయణరావు, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల పోలింగ్ మెటీరియల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్లలో పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- పోలింగ్ మెటీరియల్ పంపిణీకి ముందస్తు ప్రణాళికతో ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలి - పోలింగ్ సిబ్బందికి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి - కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: త్వరలో జరగనున్న జీవీఎంసీ సాధారణ ఎన్నికలు-2026ను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు పోలింగ్ మెటీరియల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్లలో అన్ని ఏర్పాట్లను ముందస్తు ప్రణాళికతో పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్, అదనపు ఎన్నికల అథారిటీ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం జీవీఎంసీ పరిధిలో ఏర్పాటు చేయనున్న పోలింగ్ మెటీరియల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్లను కమిషనర్ పరిశీలించారు. నార్త్ జోన్‌కు సంబంధించి విశాఖపట్నం గవర్నమెంట్ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో, వెస్ట్ జోన్‌కు సంబంధించి గోపాలపట్నంలోని ఎస్‌వీఎల్‌ఎన్ జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేయనున్న కేంద్రాలను అదనపు కమిషనర్లు కె. రమేష్, డి.వి. రమణమూర్తి, ఎస్.ఎస్. వర్మ, పి.ఎం. సత్యవేణి, పి. నల్లనయ్య, నార్త్ జోనల్ కమిషనర్ బి. రాము, వెస్ట్ జోనల్ కమిషనర్ బి. హేమవతి తదితర అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల నిర్వహణలో పోలింగ్ మెటీరియల్ పంపిణీ అత్యంత కీలకమైన ప్రక్రియ అని, ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావులేకుండా సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని సూచించారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్ల నుంచి సంబంధిత పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఎన్నికల సామగ్రి సకాలంలో చేరేలా పోలింగ్ రూట్లను పక్కాగా రూపొందించాలని, ప్రతి రూట్‌కు అవసరమైన వాహనాలు, సిబ్బందిని ముందుగానే సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్లలో రిసెప్షన్ సెంటర్లు, పోలింగ్ సిబ్బంది అటెండెన్స్ కౌంటర్లు, పోలీస్ కౌంటర్లు, వాహనాల పార్కింగ్ ప్రాంతాలను సౌకర్యవంతంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పోలింగ్ సిబ్బందికి గందరగోళం లేకుండా స్పష్టమైన డిస్‌ప్లే బోర్డులు, సూచికలు, ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేయాలని, అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించేందుకు పబ్లిక్ అడ్రస్ సిస్టమ్‌ను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. ఎన్నికల సామగ్రి భద్రతకు నిబంధనల మేరకు స్ట్రాంగ్ రూములు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు బ్యాలెట్ బాక్సులు, ఇతర పోలింగ్ సామగ్రి పంపిణీకి ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పోలింగ్‌కు అవసరమైన సామగ్రిని ముందుగానే డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్లకు చేర్చి పంపిణీలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ కేంద్రాలకు వచ్చే పోలింగ్ సిబ్బందికి ఫుడ్ ప్యాకెట్లు, సురక్షిత తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు తదితర మౌలిక సదుపాయాలను తగిన సంఖ్యలో ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి, పోలీసు శాఖతో సమన్వయంతో పటిష్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.

అగనంపూడి జోన్‌లో తృప్తి క్యాంటీన్ ప్రారంభం

- మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు ఉపాధి అవకాశాలే లక్ష్యం - అందుబాటు ధరల్లో నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారం: ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటు ధరల్లో నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందించడమే తృప్తి క్యాంటీన్ల ఏర్పాటు లక్ష్యమని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. సోమవారం జీవీఎంసీ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు, అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి నేతృత్వంలో అగనంపూడి జోన్ పరిధిలోని 85వ వార్డు అగనంపూడి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన తృప్తి క్యాంటీన్‌ను పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ, ఉపాధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు స్థిరమైన ఉపాధి, ఆదాయ మార్గాలు కల్పించి వారు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించేలా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీవీఎంసీ-మెప్మా సహకారంతో స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో తృప్తి క్యాంటీన్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో ఇది రెండో తృప్తి క్యాంటీన్ అని, ఇప్పటికే ఆర్కే బీచ్‌లో మహిళల ఆధ్వర్యంలో ఒక క్యాంటీన్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇటువంటి క్యాంటీన్ల ద్వారా మహిళలకు ఉపాధి లభించడంతో పాటు సామాన్య ప్రజలకు తక్కువ ధరల్లో నాణ్యమైన ఆహారం అందుబాటులోకి వస్తుందన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ప్రజల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలకు సమీపంలో క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. క్యాంటీన్ నిర్వహణలో పరిశుభ్రత, ఆహార నాణ్యత, సమయపాలనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు సూచించారు. భవిష్యత్తులో అవసరాన్ని బట్టి మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు మరిన్ని ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. మహిళలు ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించడం ద్వారా కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడటంతో పాటు సమాజంలో వారి పాత్ర మరింత బలోపేతమవుతుందన్నారు.

అరకు వ్యాలీలో మెగా హాట్ ఎయిర్ బెలూన్ ప్రారంభం

- పర్యాటకులకు సరికొత్త అనుభూతి.. ప్రకృతి అందాలను ఆకాశం నుంచి వీక్షించే అవకాశం - జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి

అరకు వ్యాలీ, చైతన్యవారధి: అరకు లోయలో పర్యాటకాభివృద్ధికి మరో ఆకర్షణ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఐటీడీఏ పద్మాపురం బొటానికల్ గార్డెన్స్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన లిలి'మెగా హాట్ ఎయిర్ బెలూన్'లిలిను జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ నిషాంతి.టి, ఐఏఎస్, ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి ఆదిత్య వర్మతో కలిసి మంగళవారం ప్రారంభించారు. అనంతరం కలెక్టర్ స్వయంగా హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌లో విహరించి ఆకాశం నుంచి అరకు ప్రకృతి అందాలను వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అరకు వ్యాలీకి వచ్చే పర్యాటకులకు మరింత ఆహ్లాదకరమైన, సరికొత్త అనుభూతిని అందించేందుకు మెగా హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ స్థాయి భద్రతా ప్రమాణాలను పాటిస్తూ ఐటీడీఏ పాడేరు భాగస్వామ్యంతో బెలూన్‌ను నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పర్యాటకులు, స్థానిక ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని పద్మాపురం గార్డెన్స్‌లో హాట్ ఎయిర్ బెలూన్ ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. బెలూన్ ప్రయాణం ద్వారా అరకు లోయ ప్రకృతి అందాలను భిన్నమైన కోణంలో వీక్షించే అవకాశం లభిస్తుందని తెలిపారు. ప్రారంభ కార్యక్రమానికి ముందు పద్మాపురం బొటానికల్ గార్డెన్స్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ మొక్కను నాటారు. అనంతరం హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌లో ప్రయాణించి నిర్వహణ, భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ ఏపీఓ (పీవీటీజీ) ఎం. వెంకటేశ్వరరావు, పద్మాపురం గార్డెన్స్ మేనేజర్ బొంజు బాబు, స్థానిక తహసీల్దార్ శ్రీధర్ రాజు, ఎంపీడీవో వి. ప్రసాద్, కార్యక్రమ నిర్వాహకులు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

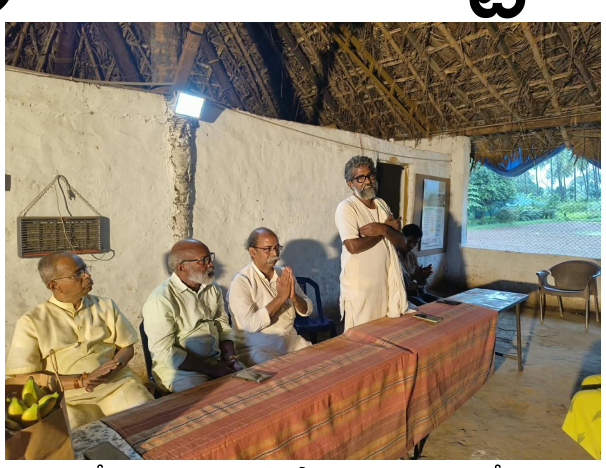
క్రీడలకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం

- జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

భీమిలి, చైతన్యవారధి: క్రీడలకు కూటమి ప్రభుత్వం విశేష ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. భీమిలి ఫుట్‌బాల్ గ్రౌండ్స్‌లో స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రగ్బీ పోటీలను సోమవారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు నగదు పురస్కారాలు, ఇంటి స్థలం, క్రీడా అకాడమీల ఏర్పాటుకు భూమి, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వంటి ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు అకాడమీ ఏర్పాటుకు విశాఖలో భూమి కేటాయించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో క్రీడా కోటాను అమలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. క్రీడలు విద్యార్థుల్లో శారీరక దృఢత్వంతో పాటు ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఆటుపోట్లను ఎదుర్కొనే శక్తి క్రీడాకారుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందని తెలిపారు. గెలుపు, ఓటముల కంటే క్రీడల్లో భాగస్వామ్యం కావడం, క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగడం ముఖ్యమన్నారు. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని సాధించే క్రమంలో క్రీడలు ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. మూడు జిల్లాల నుంచి సుమారు 200 మంది విద్యార్థులు పాల్గొంటున్న రగ్బీ పోటీలు విజయవంతంగా నిర్వహించాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడలను ప్రోత్సహిస్తున్న సన్ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ కైతపల్లి శ్రీనివాస్, జిల్లా ఫిజికల్ డైరెక్టర్ల సంఘం కార్యదర్శి లలిత్ కుమార్‌ను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డీఈఓ సోమశేఖర్, స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి ఎన్.ఎస్.జి. వర్మ, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, జీరు కైలాష్ రెడ్డి, శాఖరి శ్రీనివాస్, గాదు వెంకటప్పడు, సరగడ అప్పారావు, తాట్రాజు అప్పారావు, ఎల్.వి. రమణ, రామానాయుడు, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, రామరాజు, గరే గుర్నాథ్, మన్యాల సోంబాబు, నాగోతి శివాజీ, చెట్టుపల్లి గోపీ, బోని ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి బిడ్డా ఆరోగ్యకరంగా పుట్టాలి

- గర్భిణులు పోషకాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి
- సేవ్ సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు విజయరాం



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ప్రతి బిడ్డా ఆరోగ్యకరంగా పుట్టి, జ్ఞానంతో పెరగాలని సేవ్ సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు విజయరాం ఆకాంక్షించారు. పెందుర్తి మండలం పెద్దగాడి వద్ద సంకల్ప కళా గ్రామంలో ఆకుల చలపతిరావు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 'సుఫలం' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా గర్భిణులకు కులాకార్ బియ్యం, ఆవు నెయ్యి, బెల్లం, తవుడు తదితరాలను పంపిణీ చేశారు. గర్భిణులు సమతుల్యమైన, పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని విజయరాం తెలిపారు. తల్లులు, బిడ్డల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సహజ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచించారు. మోపురం ఉన్న ఆవు పాలు, పెరుగు, నెయ్యి వంటి సంప్రదాయ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన ఆకుల చలపతిరావు మాట్లాడుతూ ప్రకృతి ఆధారిత జీవన విధానం, సహజ ఆహారపు అలవాట్లకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. సిజేరియన్‌తో పోలిస్తే వైద్యపరంగా సాధ్యమైన సందర్భాల్లో సహజ ప్రసవానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. మనిషి ప్రకృతికి, మట్టికి దగ్గరగా ఉండే జీవన విధానాన్ని కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో సంస్కృతి భారతి సంస్థ ప్రతినిధి శిరీష్, తులసి నేచురల్స్ సత్యనారాయణ, ఆరోగ్య ధాత్రి సంస్థ ప్రతినిధి సుశీల, విశ్వనాథ్, బాపిరాజు, నరేష్, వెంకట ప్రసాద్, వల్లభ అవినాష్, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓ వైపు శాంతం మరోవైపు రౌద్రం

ప్రస్తుతం సాయిపల్లవికి మహర్దశ నడుస్తున్నది. ఒక కథానాయికగా దేశవ్యాప్తంగా తిరుగులేని గుర్తింపు రావడం అరుదైన విషయం. అన్ని భాషలకు చెందిన ప్రేక్షకులూ తమ హీరోయిన్‌గా ఓన్ చేసుకోవడం ఈ మధ్య సాయిపల్లవి విషయంలోనే జరిగిందని చెప్పక తప్పదు. వచ్చే నెలలో రెండు వారాల తేడాతో ఆమె సినిమాలు రాబోతున్నాయి. వాటిలో మొదటిది నితీష్ తివారీ 'రామాయణ: పార్ట్ 1'. ఈ పాన్ ఇండియా పౌరాణిక దృశ్యకావ్యంలో సాయిపల్లవి సీతామహా సాధ్విగా కనిపించనున్నారు. సరిగ్గా ఈ సినిమా విడుదలైన రెండు వారాలకు, అంటే.. నవంబర్ 20న ధనుష్ హీరోగా రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'ఓం: చాప్టర్ 1' విడుదల కానున్నది. ఇందులో సాయిపల్లవిది కీలకమైన పాత్ర. యాక్షన్, ఎమోషన్స్‌తో ఆమె పాత్ర సాగుతుందని సమాచారం. రెండు వారాల గ్యాప్‌తో రెండు పొంతన లేని పాత్రల ద్వారా ప్రేక్షకులకు భిన్నమైన అనుభూతిని సాయిపల్లవి పంచనున్నదని సినీవర్గాలు అంటున్నాయి. ఈ ప్రయత్నాలు రెండూ ఫలిస్తే..

సాయిపల్లవి క్రేజ్ దేశవ్యాప్తంగా మరింత పెరగడం ఖాయమని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు.

మూడు బ్రేకప్స్,ఆసుపత్రి వరకు వెళ్లా...

ప్రముఖ నటి సురేఖ వాణి కూతురిగా సినీ ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన సుప్రీత.. తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్‌గా ఉండే ఆమె.. టీవీ కార్యక్రమాలతోనూ సందడి చేస్తోంది. మరోవైపు హీరోయిన్‌గా సినిమాలు చేస్తూ అలరించే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది . ఈ క్రమంలో తాజాగా ఓ టీవీ ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన పలు విషయాలను సుప్రీత వెల్లడించింది. తన జీవితంలో ఇప్పటివరకు మూడు బ్రేకప్స్ జరిగాయని సుప్రీత తెలిపింది. అయితే మొదటి ప్రేమను పెద్దగా సీరియస్‌గా తీసుకోనని చెప్పింది. చిన్నతనంలో కలిగిన క్రష్ లాంటిదని, దాన్ని పెద్ద లెక్కలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని పేర్కొంది. కానీ రెండో ప్రేమ మాత్రం తన జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించిందని సుప్రీత చెప్పింది. దాదాపు రెండున్నరేళ్ల పాటు కొనసాగిన ఆ బంధం తనకు ఎంతో ట్రామాను మిగిల్చిందని వెల్లడించింది. ఆ సంబంధం నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా దాని ప్రభావం వెంటాడిందని చెప్పింది. రెండో రిలేషన్‌షిప్ కారణంగా తనకు తీవ్రంగా భయపడే పరిస్థితి ఏర్పడిందని సుప్రీత తెలిపింది. ముఖ్యంగా ఎక్కువ మంది జనాలు ఉన్నప్పుడు కంగారుగా అనిపించేదని, ఇప్పటికీ అందుకు సంబంధించిన మందులు వాడుతున్నానని చెప్పింది. ఆ సమయంలో ఎదురైన మానసిక ఒత్తిడి తన మూడో రిలేషన్‌షిప్‌పైనా ప్రభావం చూపించిందని వివరించింది. మూడో రిలేషన్‌షిప్ మొదట్లో బాగానే ఉన్నప్పటికీ.. ఆ బంధం ముగిసిన తీరు తనను తీవ్రంగా బాధించిందని సుప్రీత పేర్కొంది. తాను మారడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ.. తన భాగస్వామిలో ఎక్కువగా కనిపించిన అనుమానం, ఈగో వంటి విషయాలు ఇబ్బంది పెట్టాయని చెప్పింది. తాను షూటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు ఎవరితో మాట్లాడుతు న్నావు? ఎందుకు మాట్లాడుతున్నావు? అంటూ ప్రశ్నలు ఎదురయ్యేవని సుప్రీత తెలిపింది. ఇలాంటి అనుమానాలు, నియంత్రించే ప్రయత్నాలు తనకు చాలా ఇబ్బందిగా అనిపించాయని చెప్పింది. ప్రేమలో తాను చాలా బాధపడ్డానని, చివరికి ఆ బంధం తన కెరీర్‌పైనా ప్రభావం చూపడంతో దాని నుంచి బయటకు రావాలని నిర్ణయించుకున్నానని వెల్లడించింది. వరుస బ్రేకప్స్ తనపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించాయని సుప్రీత తెలిపింది. ఎక్కువగా ఏడవడం, అతిగా ఆలోచించడం వంటి సమస్యలు వచ్చాయని చెప్పింది. ఆ అనుభవాల నుంచి బయటపడాలని ప్రయత్నించినప్పటికీ.. అప్పుడప్పుడు గతం గుర్తొచ్చేదని పేర్కొంది. బ్రేకప్ కారణంగా తన బరువు కూడా గణనీయంగా తగ్గిపోయిందని సుప్రీత చెప్పింది. ఒక దశలో 52 కిలోలకు తగ్గిపోయానని, ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో ఆస్పత్రి వరకు వెళ్లాల్సి వచ్చిందని తెలిపింది. చాలా సన్నగా అయిపోయానని, చుట్టుపక్కల వాళ్లు కూడా బరువు తగ్గిపోయావంటూ తనను తిట్టేవారని చెప్పింది. ప్రస్తుతం ఈ సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు మందులు వాడుతున్నానని, మెడిటేషన్ కూడా చేస్తున్నానని తెలిపింది.

వాటితో నాకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు

హీరోయిన్ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ పేరు ఇటీవల వార్తలలో తెగ నిలుస్తుంది. ఆదాయపు పన్ను శాఖ సోదాలకు సంబంధించి కూడా రకుల్ హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. అయితే తనపై వస్తున్న వార్తలపై రకుల్ స్పందిస్తూ.. ఇందులో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని సోషల్ మీడియా వేదికగా సుదీర్ఘ వివరణ ఇచ్చింది. ఆ సోదాలకు నాకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు అని రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ స్పష్టం చేసింది. వాస్తవాలను నిర్ధారించుకోకుండా తన పేరును ఈ వ్యవహారంతో ముడిపెట్టి వార్తలు ప్రచురించారని ఆమె పేర్కొంది. ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారం తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. తాను సాయుధ దళాల కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి వచ్చానని, ఎంతో కష్టపడి తన కెరీర్‌ను నిర్మించుకున్నానని రకుల్ తెలిపింది. తనకు 20 ఏళ్ల వయసు నుంచే పన్నులు చెల్లిస్తున్నానని పేర్కొంది. చట్టబద్ధంగా తన ఆర్థిక వ్యవహారాలను నిర్వహిస్తున్నానని ఆమె చెప్పింది. అంతేకాకుండా అక్రమ విదేశీ నగదు బదిలీలతో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని రకుల్ స్పష్టం చేసింది. వ్యక్తిగతంగా కానీ, ఏదైనా నిర్మాణ సంస్థ తరఫున కానీ ఇలాంటి అక్రమ లావాదేవీల్లో తాను పాల్గొనలేదని వెల్లడించింది. భారత్‌లో కానీ, విదేశాల్లో కానీ మరెవరిపేరుతోనైనా బినామీ ఆస్తులు కలిగి ఉన్నానన్న ప్రచారాన్ని కూడా ఆమె ఖండించింది. తనపై వచ్చిన వార్తలను "తప్పుడు, దురుద్దేశ పూరితమైన, ఊహాజనిత కథనాలు"గా రకుల్ అభివర్ణించింది. ఇలాంటి వార్తలను ప్రచురించిన వారు వాటిని ఉపసంహరించు కుని వాస్తవాలను స్పష్టం చేయాలని ఆమె కోరింది. మీడియా సంస్థల వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం వాస్తవాలను పక్కన పెట్టకూడదని రకుల్ పేర్కొంది. వార్తల కోసం, వాణిజ్య ఒత్తిళ్లు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిష్ఠ, వాస్తవాలు, జీవనోపాధిపై ప్రభావం చూపే స్థాయికి వెళ్లకూడదని ఆమె సూచించింది. తనపై వస్తున్న ప్రచారానికి సంబంధించి రాకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఇలా తన వాదనను బహిరంగంగా వెల్లడించడంతో.. ఈ వ్యవహారంలో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదన్న విషయాన్ని ఆమె స్పష్టం చేసినట్లయింది.

అప్పులన్నీ తీరిస్తే అదే ఆనందం

ప్రస్తుతం వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్నారు హీరో కిరణ్ అబ్బవరం. స్వీయ దర్శకత్వంలో ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి 'రియాలిటీ' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. జాయ్ ఫిల్మ్ పతాకంపై సుధాకర్ చాగంటి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మచిలీపట్నంలో చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. సోమవారం టైటిల్‌ను ప్రకటిస్తూ గ్లింప్స్‌ని విడుదల చేశారు. ఇందులో హోటల్‌ను నడుపుకునే ఆనంద్ అనే వ్యక్తిగా కనిపించారు కిరణ్ అబ్బవరం. కుటుంబానికి ఉన్న అప్పులన్నీ తీర్చినరోజే తనకు నిజమైన ఆనందమని చెబుతుంటాడు. మధ్యతరగతి యువకుడి జీవితాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ 'రియాలిటీ' టైటిల్‌కు తగినట్లుగా ఆయన పాత్ర సాగింది. డిసెంబర్ 25న ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. దేవికాభట్, శరత్‌కుమార్, సాయికుమార్, రోహిణి, అన్నపూర్ణమ్మ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: భీమ్స్ సిసిరోలియో, రచన-దర్శకత్వం: కిరణ్ అబ్బవరం.

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