

# దౌత్య చర్చలే పరిష్కారం అన్ని శాఖల్లో కృత్రిమ మేధ

- పశ్చిమాసియా దేశాలకు భారత్ సూచన - సౌదీ అరేబియా, బహ్రైన్, జోర్డాన్, ఇజ్రాయెల్.. దేశాధినేతలకు మోదీ ఫోన్



దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలపై భారత ప్రభుత్వం తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సౌదీ అరేబియా, బహ్రైన్, ఖతార్ తదితర దేశాలపై ఇరాన్ దాడుల నేపథ్యంలో తలెత్తిన పరిస్థితులను నిశితంగా పరిశీలిస్తోంది. గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తోన్న 90 లక్షల మంది భారతీయుల భద్రతకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ క్రమంలో భారత ప్రధాని మోదీ పలు దేశాల అధినేతలతో మాట్లాడుతున్నారు. చర్చలు, పరస్పర సంప్రదింపులు, దౌత్యమార్గాల్లో అన్ని వివాదాలను పరిష్కరించుకోవాలని వారికి సూచించారు. బహ్రైన్ రాజు హమద్ బిన్ ఇసా అల్ ఖలిఫా, సౌదీ అరేబియా యువరాజు, ప్రధాని మహమ్మద్ బిన్ సల్మాన్లతో ప్రధాని మోదీ సోమవారం ఫోన్లో మాట్లాడారు. బహ్రైన్, సౌదీ అరేబియాలపై దాడులను ఖండించారు. రెండు దేశాల ప్రజలకు సంఘీభావం తెలిపారు. ఇరు దేశాల్లో భారతీయుల క్షేమ సమాచారం గురించి ఆరా తీశారు. ప్రస్తుత సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో భారతీయుల రక్షణకు తీసుకుంటున్న చర్యలకు గాను మోదీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జోర్డాన్ రాజు అబ్దుల్లా-2తోనూ ప్రధాని మోదీ సంభాషించారు. అంతకుముందు... ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని

బెంజమిన్ నెతన్యాహుతోనూ ప్రధాని మోదీ ఫోన్లో మాట్లాడారు. ఈ విషయాన్ని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించారు. 'ప్రాంతీయ పరిస్థితులపై చర్చించాం. తాజా పరిణామాలపై భారత్ ఆందోళనను తెలియజేశాం. పౌరుల రక్షణ అత్యంత ముఖ్యమని చెప్పాం. శత్రుత్వానికి త్వరగా ముగింపు పలకాలని పునరుద్ఘాటించాం' అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

- పాలనలో సమర్థత పెంచాలి - బాణసంచా ప్రమాదాల నివారణకు శివకాశీకి బృందం - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు



అమరావతి: రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో కృత్రిమ మేధ (ఎఐ)ను ఉపయోగించుకొని పాలనలో సమర్థత మరింత పెంచాలని అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సూచించారు. ఆర్టిజిఎస్, పబ్లిక్ పాజిటివ్ పర్సెప్షన్పై ఉండవల్సివని సిఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్షా సమావేశాన్ని ఆయన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం మాట్లాడుతూ.. డ్రోన్, సిసి టీవి కెమెరాలు, శాటిలైట్ సమాచారాన్ని సమీకృతం చేసి వినియోగించుకునేలా ఒక వ్యవస్థను తీసుకురావాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజలకు ఉత్తమ సేవలు అందించేందుకు, పనితీరు మెరుగు పరుచుకునేందుకు తప్పనిసరిగా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో వరుసగా జరుగుతున్న ప్రమాదాలు, సంఘటనలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. బాణసంచా తీసుకోవాల్సిన కేంద్రాల్లో పేలుడు ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తీసుకోవాల్సిన రక్షణ చర్యలపై అధ్యయనం చేసేందుకు తమిళనాడులోని శివకాశీకి వెళ్లాలని సూచించారు. రానున్న వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆర్టిజి బస్టేషన్లలో ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది తలెత్తకుండా తాగునీటిని అందుబాటులో ఉంచేందుకు చర్యలు

తీసుకోవాలని చెప్పారు. పెన్షన్ల పంపిణీలో ఎలాంటి లోటుపాట్లు జరగకుండా క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న స్వర్ణ గ్రామాలు, స్వర్ణ వార్డులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వం దగ్గరన్న సమాచారం కాకుండా, అదనపు సమాచారం కోసం మాత్రమే ఇకపై సర్వేలు జరపాలి తప్ప, పదేపదే ఒకే రకమైన సమాచారం కోసం ప్రజలను, ప్రభుత్వ సిబ్బందిని ఇబ్బంది పెట్టొద్దని అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో వాల్టప్ మనమిత్ర సేవలను మరింత విస్తృతం చేసినట్లు ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. వాల్టప్ సేవల సంఖ్యను 953కు పెంచినట్లు తెలిపారు. అయితే వీటన్నింటినీ సులభంగా వినియోగించుకునేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి సాయిప్రసాద్, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎమ్.టి కృష్ణబాబు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## మహిళలను అందరూ గౌరవించాలి

- మహిళల భద్రతా వారోత్సవాలలో రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత



అమరావతి: 'మహిళలను అందరూ గౌరవించాలి. ఈ సంస్కృతి మన ఇళ్ల నుంచే ప్రారంభం కావాలి. ప్రస్తుత సమాజంలో మహిళలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. స్త్రీల భద్రత, రక్షణపైనే సమాజ భద్రత ఆధారపడి ఉంది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో స్త్రీలపై నేరాలు 4.4 శాతం తగ్గాయి. మహిళా సాధికారతకు సీఎం చంద్రబాబు చాలా కృషి చేస్తున్నారు. ఏదైనా సమస్య వస్తే.. వారిని నేర్పుగా పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యాలను ఆడపిల్లలకు తల్లిదండ్రులు అందవ్వాలి. అదే వారికి ఇచ్చే పెద్ద ఆస్తి' అని రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. విజయవాడలో సోమవారం ఏపీ పోలీసు అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన 'మహిళల భద్రతా వారోత్సవాలు' కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రంలో పోక్సీ, లైంగిక వేధింపుల కేసుల్లో నిందితులు జైలు నుంచి బయటకు వచ్చినా వారిపై నిఘా కొనసాగుతుంది. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత బాధితులను ఔదిరిస్తే

సెక్యూలర్ అఫెండర్ ఓట్లు తెరుస్తాం' అని అనిత హెచ్చరించారు. మహిళా సాధికారత, భద్రత విషయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశంలోనే అదర్థంగా నిలిచిందని మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ రాయపాటి శైలజ తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా శక్తి యాక్స్ ను ఇన్స్టాల్ చేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ పోలీసులు సంబంధించిన మహిళా, శిశు భద్రతా విభాగం లోగోను, పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో 'డ్రెస్ గై దండయాత్ర' కార్యక్రమంలో పాల్గొని అవగాహన కల్పించిన మహిళా పోలీసులు కడలి రేవతి, హైమావతి, శైలజ, ఉషారాజిని హోంమంత్రి అనిత సన్మానించారు.

## సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక సీఎస్గా విజయానంద్ బాధ్యతల స్వీకరణ

అమరావతి: సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా కె.విజయానంద్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఫిబ్రవరి 28న సీఎస్గా ఆయన పదవీ విరమణ చేయగా ప్రభుత్వం ఆయన్ను ముఖ్యమంత్రి ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించింది. ఈ నేపథ్యంలో సచివాలయంలో మొదటి అంతస్తులో ఆయన పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. శ్రీధర్ మల్లేశ్వరస్వామి దేవస్థానం, తితిదే వేదపండితుల ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉన్నతాధికారులు, సచివాలయ వివిధ విభాగాల అధికారులు, ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



## ప్రణాళిక ప్రకారం పనులు పూర్తి చేయాలి

- షాపూర్జీ పల్లోంజీ ప్రతినిధులపై మంత్రి నారాయణ ఆగ్రహం



తుళ్ళూరు: అమరావతి నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యంపై గుత్తేదారు సంస్థ షాపూర్జీ పల్లోంజీ ప్రతినిధులపై పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నిర్దేశిత ప్రణాళిక ప్రకారం పనులు పూర్తి చేయాలిని స్పష్టం చేశారు. వైకాపా హయాంలో నిలిచిపోయిన పనులను కూటమి ప్రభుత్వం వేగంగా పూర్తి చేయాలని కృషి చేస్తుంటే.. పనుల్లో జాప్యం ఏంటని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. నాణ్యతతో పాటు ప్రణాళిక ప్రకారం పనులు చేయకపోతే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సోమవారం ఉదయం అమరావతిలో మంత్రి నారాయణ పర్యటించారు. నేలపాడు సమీపంలో నిర్మాణంలో ఉన్న గెజిటెడ్ అధికారుల టైమ్ 1, 2తో పాటు గ్రూప్ డీ ఉద్యోగుల కోసం నిర్మిస్తున్న భవన సముదాయాలను పరిశీలించారు. ఈ పనుల్లో జాప్యంపై షాపూర్జీ పల్లోంజీ నిర్మాణ సంస్థ ప్రతినిధులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ సంస్థకు చెందిన ఇద్దరు ప్రతినిధులను వెంటనే వంపింబి వేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పనుల ఆలస్యంపై షాపూర్జీ పల్లోంజీ ప్రతినిధులతో పాటు మేనేజ్మెంట్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. అనంతరం మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడారు.

వైకాపా ప్రభుత్వ నిర్మాణంతో ఇబ్బందులు... 'వైకాపా ప్రభుత్వం అమరావతి నిర్మాణాన్ని అర్థాంతరంగా నిలిపివేసింది. బద్దేజ్ పాలనలో గుత్తేదారుల టెండర్లు రద్దు చేయకపోగా నిర్మాణ సామగ్రిని కూడా తీసుకువెళ్లినట్లైతే.. ప్రస్తుతం పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. నిర్మాణ పనులన్నింటినీ బిందర్శి కాలపరిమితి ప్రకారం పూర్తి చేస్తాం. ప్రభుత్వ భవనాలతో పాటు ప్రైవేట్ సంస్థల నిర్మాణాలు కూడా వేగంగా జరుగుతున్నాయి. రాజధానిలో ఉద్యోగుల కోసం మొత్తం 4,026 గృహాలను నిర్మిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం భవనాల లోపల ఎలక్ట్రిసిటీ, ప్లంబింగ్ పనులు చివరి దశకు వచ్చాయి. ట్రంక్ రోడ్లు, ఎల్ఐడిఎల్ లైట్లపై రహదారుల నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. వర్షాకాలం నాటికి అందర్నొండ్ విధానంలో నిర్మించాల్సిన పనులు పూర్తి చేస్తాం. మూడేళ్లలో రాజధాని నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేస్తాం' అని పేర్కొన్నారు.

## గల్ఫ్ లో చిక్కుకున్న వారిని క్షేమంగా తీసుకోవ్వేందుకు చర్యలు

- ఏపీ మంత్రి శ్రీనివాస్



అమరావతి: ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న తెలుగువారిని క్షేమంగా రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు చేపట్టామని ఏపీ ఎన్ఆర్ఐబ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఆయా దేశాల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా విమానాశ్రయాల్లో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న అంశంపై సీఎం చంద్రబాబు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు సొసైటీ (ఏపీ ఎన్ఆర్ఐటీఎస్) కో ఆర్డినేటర్ ద్వారా తాత్కాలిక వసతి ఏర్పాట్లు చేశామని మంత్రి తెలిపారు. స్థానికంగా ఉన్న ఇండియన్ ఎంబీసీ సేవలను, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్ లైన్ సంబంధించిన వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న వారు తమ వివరాలను ఏపీ ఎన్ఆర్ఐటీఎస్ 24/7 హెల్ప్ లైన్ 0863-2340678, వాట్సాప్ 091 85000 27678

సంబంధం తెలియజేయవచ్చని, ఈమెయిల్: helpline@apnrts.com ద్వారా సంప్రదించి సహాయం పొందాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సూచించారు.

## విపిఎస్ నాయక్ పై కఠిన చర్యలొద్దు

- హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు



అమరావతి: డిప్యూటీ స్పీకరు కె రఘురామ కృష్ణరాజును కన్వోడియట్ ట్రాన్సార్ చేశారంటూ గుంటూరు, నగరపాలెం పోలీసులు నమోదు చేసిన కేసులో బీహార్ కేడర్ ఐపిఎస్ అధికారి మేఘావత్ సునీల్ కుమార్ నాయక్ కు హైకోర్టులో వెనులుబాటు లభించింది. నాయక్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవద్దని పోలీసులను ఆదేశించింది. చట్టానికి లోబడే దర్యాప్తు చేయాలని పోలీసులకు, దర్యాప్తుకు సహకరించాలని నాయక్ ను ఆదేశించింది. రోజూ ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 5 లోపు దర్యాప్తు అధికారి ఎదుట హాజరుకావాలని నాయక్ ను ఆదేశించింది. విచారణను ఈ నెల 9కి వాయిదా వేస్తూ జస్టిస్ వెంకట శ్రీకృష్ణయ్య ప్రతాప సోమవారం మధ్యంతర ఆదేశాలిచ్చారు. తనకు ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేయాలంటూ సునీల్ కుమార్ నాయక్ వేసిన పిటిషన్ పై విచారణ పూర్తయ్యే వరకు ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేయాలని సీనియర్ న్యాయవాది కె పరమేశ్వర్ వాదించారు. రఘురామ కృష్ణరాజు 2024లో ఫిర్యాదు చేసినప్పుడు పిటిషనరు నిందితుడిగా లేరని, ప్రభుత్వం మారాక 7వ

నిందితుడిగా చేర్చారని చెప్పారు. పోలీసుల తరపున సీనియర్ న్యాయవాదులు సిద్ధార్థ లూథ్రా, సిద్ధార్థ్ అగర్వాల్ వాదనూ, నాయక్ ను పోలీసులు అరెస్టు చేసి బీహార్ మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట హాజరుపర్చారని చెప్పారు. కాబట్టి ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ పై విచారణ అవసరం లేదన్నారు. సాక్షులను ప్రభావితం చేసే స్థాయి అధికారని, ఎలాంటి రక్షణ కల్పించొద్దని కోరారు. వాదనల తర్వాత హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

## స్థానిక పత్రికల సమస్యలను పరిష్కరించాలి

-వెరిఫికేషన్ పేరుతో అక్రిడెషన్లు ఆపితే సమాచార శాఖను ముట్టడిస్తాం -జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలి -లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ సర్వసభ్య సమావేశంలో తీర్మానం



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్థానిక పత్రికలు అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాయని వాటిని పరిష్కరించాలని లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ సర్వసభ్య సమావేశం తీర్మానించింది. నగరంలోని డాబా గార్డెన్స్ వీల్స్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో పలు తీర్మానాలు చేశారు. అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి.సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో గతంలో పలుమార్లు వెరిఫికేషన్ జరిగిందని మరొకసారి 5వేలు సర్కులేషన్ దాటిన స్థాల్ పత్రికలకు వెరిఫికేషన్ అవసరం లేదని, రాష్ట్రంలో ఎక్కడా వెరిఫికేషన్ లేదని సమావేశం అభిప్రాయపడింది. ఇలాంటి సెషన్లపై ఆపకపోతే సమాచార శాఖను ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. నాన్ ఎంప్లాయిడ్ దినపత్రికలకు, 10లోపు సర్కులేషన్ కలిగిన ఎంప్లాయిడ్ పత్రికలకు ప్రెస్ అక్రిడెషన్లు పెంచాలని తీర్మానించారు. రాష్ట్ర, జిల్లాస్థాయిలో ప్రభుత్వం స్థానిక దిన పత్రికలు, పిరియడికల్స్ కు తగినన్ని యాక్స్ విడుదల

చేసి సహకరించాలని కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల మేనిఫెస్టో హామీ మేరకు నాలుగు సెంటు చొప్పున జర్నలిస్టులకు ఉచితంగా ఇళ్ల స్థలాలు మంజూరు చేయాలని, ఇతర రాష్ట్రాల్లో మాదిరిగా రూ.10వేలు చొప్పున పెన్షన్ల సదుపాయం కల్పించాలని కోరారు. జర్నలిస్టులపై దాడులు నివారణకు అటాక్స్ కమిటీలను వేయాలని, ప్రమాద బీమా సదుపాయం కల్పించాలని తీర్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టులు చూజారి సత్యనారాయణ, హరినాథ్, కె.ఎం.కీర్తన్ రావు, గుప్తా, మెట్ట కృష్ణారావు, ఆర్.అభ్యుష్, శశి, ఎం.శ్రీహరి, మురళీకృష్ణ, రమణ, ఎస్. సన్యాసిరావు, బి. ఏ నాయుడు, కిషోర్, కె.కె రెడ్డి, వృద్ధిరాజ్, రాధ, వాసుదేవరావు, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

కర్ణన ఉద్ధారాల ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడకూడదు

భారతదేశం 2070 నాటికి కర్ణన ఉద్ధారాల తటస్థత(నెట్ జీరో)ను సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందుకోసం పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగం దిశగా మళ్లుకోంది. సౌర విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యాన్ని రికార్డు వేగంతో పెంచుకుంది. కర్ణన ఉద్ధారాలను అతి తక్కువగా వెలువరించే అధునాతన ధర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాల స్థాపననూ చేపట్టింది. కానీ, విధానపరమైన వైరుధ్యం ఒకటి 'నెట్ జీరో' లక్ష్యాసాధనలో సమస్యగా పరిణమిస్తోంది. కర్ణన ఉద్ధారాల తటస్థత లక్ష్యాలను మెరిట్ ఆర్డర్ ఆఫ్ డిస్పాచ్ (ఎంవోడీ) అనే విధానపరమైన అంతర్గత వైరుధ్యం దెబ్బతీస్తోంది. ఎంవోడీ కింద మొదట తక్కువ ఖర్చుకు విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సౌర, పవన విద్యుత్కేంద్రాల నుంచి కరెంటును కొనుగోలు చేయాలి. తరవాత ఉత్పాదక వ్యయం ఎక్కువగా ఉండే బొగ్గు ఆధారిత ధర్మల్ కేంద్రాల నుంచి కొనాలి. దీనివల్ల రాష్ట్రాలకు, కొనుగోలుదారులకు విద్యుత్ కొనుగోలు ఖర్చులు తగ్గుతాయి. కానీ ఆచరణకు వచ్చేసరికి ఎంవోడీ విరుద్ధ పంథాలో నడుస్తోంది. విద్యుదుత్పాదనకు అయ్యే చర వ్యయ గణనలోని తిరకానీ ఈ వైరుధ్యానికి కారణమవుతోంది. ఖర్చులను తగ్గించడం కోసం తీసుకొచ్చిన ఎంవోడీ విధానం అనూహ్యంగా తక్కువ సామర్థ్యం కలిగిన పాత ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్లకు మేలు చేస్తోంది. అంతిమంగా అది ఉద్ధారాల నివారణ లక్ష్యాల సాధనకు అటంకమవుతోంది. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను అందించుచున్నప్పుడు ఇండియా గణనీయమైన పురోగతిని సాధించింది. 100 గిగావాట్ల సౌర విద్యుదుత్పాదన లక్ష్యాన్ని గడుపుకున్నా ముందే చేరుకుంది. తక్కువ బొగ్గుతో, అంటే తక్కువ ఉద్ధారాలతో ఎక్కువ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సూపర్ క్రిటికల్, అల్ట్రా సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాల స్థాపనను ప్రోత్సహించింది. పాతకాలం నాటి సబ్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు అనుమతిని నిలిపిపెంది. పాత ధర్మల్ కేంద్రాలతో పోలిస్తే, సూపర్ క్రిటికల్ యూనిట్లు ఎక్కువ సామర్థ్యంతో విద్యుదుత్పాదన చేస్తాయి. ఇక్కడ అధిక సామర్థ్యం అంటే తక్కువ బొగ్గుతో, తక్కువ ఉద్ధారాలతో ఎక్కువ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడం. సబ్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లు కార్యనిర్వహణకు కొంత ఎక్కువగానే విడుదల చేస్తాయి. రోజూ వేల మెగావాట్లలో విద్యుదుత్పాదన జరుగుతుంటుంది కాబట్టి సబ్ క్రిటికల్ ప్లాంట్ల నుంచి వెలువడే ఉద్ధారాలూ భారీగానే ఉంటాయి. అందుకే పాత ధర్మల్ కేంద్రాలకు బదులుగా నవీన సూపర్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యమిస్తోంది. అలాంటప్పుడు ఇక వైరుధ్యం ఎక్కువంది అంటే... సౌరశక్తి పగటి పూట, పవన విద్యుత్ గాలి ఉన్నప్పుడే లభిస్తాయి. ఇవి అస్థిర పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు కావడంతో విద్యుత్ గిరాకీ, సరఫరాలలో వ్యత్యాసం ఏర్పడుతుంది. దీన్ని పరిష్కరించడానికి గ్రిడ్ నిర్వాహకులు తరచుగా ధర్మల్ విద్యుత్కేంద్రాలను వాటి పూర్తి సామర్థ్యంలో 40 శాతం వరకు తగ్గించి నడుపుతారు. అవసరానికి మించి వారితో విద్యుత్తు లభ్యమవుతున్నప్పుడు ధర్మల్ యూనిట్లను పూర్తిగా బంద్ చేసి అవసరమైతే మళ్లీ వాటిని ఆక్రమిస్తారు. ఈ నిర్ణయాలన్నీ ఎంవోడీ వ్యవస్థ ద్వారా నడుస్తాయి. ఈ పద్ధతిలో ఉత్పాదక వ్యయం తక్కువగా ఉన్న ప్లాంట్ల నుంచి మొదట విద్యుత్తు తీసుకోవాలి. వాణిజ్యకోణంలో చూస్తే ఇదంతా సక్రమమే అనిపిస్తుంది. కానీ, పర్యావరణంపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని లెక్కలోకి తీసుకోకపోవడమే సమస్యకావచ్చుతోంది. విద్యుదుత్పాదనలో చర వ్యయం ఇంధన, రవాణా ఖర్చుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ విద్యుత్కేంద్రాలను బొగ్గు సరఫరా చేయాలంటే ఎక్కువ రవాణా ఖర్చులవుతాయి. గనులకు దగ్గరగా ఉన్న పాత సబ్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాలకు రవాణా ఖర్చులు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల పాత ధర్మల్ కేంద్రాల విద్యుదుత్పాదన వ్యయం తక్కువగా ఉంటుంది. ఎంవోడీ విధానం కింద తక్కువ ధరకు దొరికే విద్యుత్తునే మొదట కొనుగోలు చేయాలి ఉంటుంది. ఇక్కడ విద్యుదుత్పాదన తక్కువ బొగ్గుతో జరిగిందా, లేదా అనేదానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. దాంతో సౌర, పవన విద్యుత్ వనరులు లభ్యం కానప్పుడు రవాణా ఖర్చు ఎక్కువనే కారణంపై సూపర్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లను తాత్కాలికంగా నిలిపి పాత ధర్మల్ కేంద్రాల నుంచి విద్యుత్తు కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఉద్ధారాలు ఎక్కువవుతాయి. భారతదేశం ఏటా వెయ్యి టెరావాట్ అవర్షకు పైగా ధర్మల్ విద్యుదుత్పాదన సాగిస్తోంది. ఈ లెక్కన ఎంవోడీ కింద పాత ధర్మల్ కేంద్రాల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడితే కర్ణన ఉద్ధారాల విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. తక్కువ చర (ఇంధన, రవాణా) వ్యయంతో ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్తునే కొనాలన్న ఎంవోడీ నియమాన్ని డిసెంట్ చేసి, ఇతర విద్యుత్ వ్యాపారులు పాటించకవచ్చును. కాబట్టి, అవి చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. కొద్దిపాటి ఖర్చులను అదా చేయాలన్న విధానంతో వాతావరణ మార్పుల నిరోధ లక్ష్యం దెబ్బతింటోంది. విదేశాలు ఈ సమస్యను గుర్తించి సరఫరా నియమాల్లో మార్పుచేర్చులు చేసుకున్నాయి. చైనా అధిక సామర్థ్యంతో ఉత్పత్తి అయ్యే హరిత విద్యుత్తుకే అన్ని వేళలా ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఐరోపా యూనియన్ కర్ణన ఉద్ధారాలకు ధర లేదా జరిమానా విధిస్తోంది. ఫలితంగా పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను ఉపయోగించే విద్యుత్కేంద్రాలకే అక్కడ ప్రాధాన్యం లభిస్తోంది. భారత్ కూడా ఈ పద్ధతిని చేపట్టాలి. అందుకోసం ఎంవోడీ విధానాన్ని రద్దు చేయవచ్చు. విద్యుత్కేంద్రం ఇంధన ఖర్చుతోపాటు ఉద్ధారాల పరిమాణాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాలకు బొగ్గు రవాణా ఖర్చులను తగ్గించాలి. కర్ణన ఉద్ధారాల ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడకూడదు. తద్వారా పాత ధర్మల్ కేంద్రాలకు లభించే ఆధిక్యాన్ని తగ్గించాలి. భారతదేశం పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులపై వేల కోట్ల రాషాదాయల పెట్టుబడులు పెడుతోంది. అవి ఆశించిన ఫలితాలను అందించాలంటే చర వ్యయానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. భూతాప కట్టడికి పెద్దపీట వేయాలి.

పాలిశుద్ధి పనుల నిర్వహణలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచండి

- క్లాప్ వాహనాలపై విజిల్స్ సౌండ్ తప్పనిసరిగా అమర్చాలి - జివిఎంసి కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: పాలిశుద్ధి పనుల నిర్వహణలో ఆశ్రద్ధ వహించకుండా రోడ్డు, కాలువలు, ఫుట్పాత్ లు నిత్యం పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దేలా ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని, ప్రతి ఇంటి నుండి వ్యర్థాల సేకరణకు వచ్చే క్లాప్ వాహనాల రాకపోకలను గమనించేందుకు ప్రజల అవగాహన కొరకు క్లాప్ వాహనాలకు విజిల్స్ సౌండ్ సిస్టమ్ తప్పనిసరిగా అమర్చి అమలు చేయాలని జివిఎంసి కమిషనర్ కేతన్ గార్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా నార్త్ జోన్ 42వ వార్డు పరిధిలోని రైల్వే స్టాం కాల్నీ, తాటిచెట్లపాలెం తదితర ప్రాంతాలలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసి కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పాలిశుద్ధి నిర్వహణలో ఎటువంటి అలసత్వం వహించకుండా ఎప్పుడీ చెత్తను అప్పుడే తొలగించే చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజా ఆరోగ్య అధికార్లను ఆదేశించారు. తాటిచెట్లపాలెం, స్టాం కాల్నీ తదితర ప్రాంతాల్లో ఫుట్పాత్లను ఆక్రమించి వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తుండడం గమనించి, ఫుట్ పాత్ పై ఆక్రమణలు తొలగిస్తున్నప్పటికీ మరల యధా స్థితిలో ఆక్రమణలు జరుగుతున్నాయని, వాటిని ఎంటనీ తొలగించాలని సౌత్, నార్త్ జోన్లో కమిషనర్లను కమిషనర్ వాకిటాకి ద్వారా ఆదేశించారు. ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్త సేకరిస్తున్న క్లాప్ వాహనాలపై విజిల్ సౌండ్ లేనందున ప్రజలకు చెత్త తీసుకెళ్లే



వాహనం వచ్చిందని ఎలా తెలుస్తుందని, ప్రజలు క్లాప్ వాహనాలను గమనించేందుకు తప్పనిసరిగా ప్రతి క్లాప్ వాహనాలను విజిల్స్ సౌండ్స్ సిస్టమ్ అమర్చి వినియోగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని జీవీఎంసి ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ ఎన్ వి నరేష్ కుమార్ ను వాకిటాకి ద్వారా ఆదేశిస్తూ పాలిశుద్ధి నిర్వహణపై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ పర్యటనలో వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శులు, పాలిశుద్ధి కార్కులు పాల్గొన్నారు.

బాల్యం కేంద్రాలలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు దాతలు సహకరించండి

- దాతలకు బాల్యం చిన్నారులచే కృతజ్ఞతా

కార్యక్రమాలు నిర్వహణ - జీవీఎంసి కమిషనర్ కేతన్ గార్ విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో నిర్వహించబడుతున్న 30 బాల్యం కేంద్రాలలో 2025-26 విద్యా సంవత్సరం గాను అవసరమయ్యే మౌలిక సదుపాయాల అందించిన దాతలకు జీవీఎంసి బాల్యం విద్యా కేంద్రాల చిన్నారులు ద్వారా దాతలకు కృతజ్ఞతా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని జీవీఎంసి కమిషనర్ కేతన్ గార్ సోమవారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా బాల్యం విద్యా కేంద్రాలకు ప్రధాన దాత్య సంస్థ స్ట్రీట్ సీటీ సెక్యూరిటీ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ కె.సత్యనారాయణ, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సతీష్ కుమార్ ఆర్య లకు, జీవీఎంసి బాల్యం మాజీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ కాపుగంటి విజయకుమార్ కు, జీవీఎంసి కమిషనర్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ లకు చిన్నారుల కృతజ్ఞతలుగా గులాబీ మొక్కలు, స్మారక విప్లీలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసి కమిషనర్ ద్వారా సి ఎస్ ఆర్ పరిధిలో బాల్యం విద్యా కేంద్రాలకు వివిధ సంస్థలు అందిస్తున్న మద్దతు పేద, నిరుపేద చిన్నారుల భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి దోహదపడు తుందని తెలిపారు. స్ట్రీట్ సీటీ సెక్యూరిటీ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్



చైర్మన్ కె. సత్యనారాయణ, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సతీష్ కుమార్ ఆర్య లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు కమిషనర్ తెలియజేశారు. మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ఉన్న దాత్య సంస్థల సహకారంతో బాల్యం కేంద్రాలు కార్యకలాపాలు మరింత బలోపేతం అవుతాయని సమాజంలో అన్ని వర్గాలు ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలతో ముందుకు వచ్చి బాల్యం కేంద్రాలలో ఉన్న చిన్నారులకు చేయూతను అందించాలని బాల్యం కేంద్రాల నుంచి చిన్నారులు వారి తల్లిదండ్రులు, బాల్యం ప్రాజెక్టు అధికారి హెచ్. శంకరావు, బాల్యం ప్రాజెక్టు కో ఆర్డినేటర్ మోహన్ కుమార్ ఆవుపాటి, బాల్యం కేంద్రం సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్బిఎల్ మిట్టల్ నిష్ఠాన్ స్టీల్ ప్రాజెక్ట్ భూమి పూజకు వేగవంతమైన ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి మండలంలో ఆర్బిఎల్ మిట్టల్ నిష్ఠాన్ సంస్థ స్థాపిస్తున్న భారీ ఉక్కు ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన భూమి పూజ కార్యక్రమం కోసం ఏర్పాట్లు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం మొత్తం 2,200 ఎకరాల భూమిని కేటాయించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. సంస్థ ప్రతినిధులు ప్రాజెక్ట్ స్థలాన్ని సందర్శించి ప్రారంభ వసూల పురోగతిని పరిశీలించారు. అనంతరం, రాజోయే భూమి పూజ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్చించేందుకు వారు కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ ను కలిశారు. ఈ సమావేశంలో ఎ.ఎమ్.ఎస్.ఎస్. సీఈఓ డిలీప్ ఓమెన్ ప్రాజెక్ట్ వసూల వేగంగా కొనసాగుతున్నందుకు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా పునరావాసం మరియు పునరావాస పథకాల అమలు, పురోగతిపై అత్యంత సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన కీలక అంశాలపై సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. భూ సమీకరణ, పునరావాస కాలనీల అభివృద్ధి, ప్రభావిత కుటుంబాల సురక్షిత తరలింపు, అప్రోచ్ రోడ్ నిర్మాణం, ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన నీటి సరఫరా కోసం పైప్ లైన్ల ఏర్పాటు వంటి



అంశాలపై సమీక్షించారు. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అన్ని వసూల కచ్చితంగా నిర్ణీత గడువులో పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. స్థానిక ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, ఎ.ఎమ్.ఎస్.ఎస్. సీఈఓ డిలీప్ ఓమెన్, ప్రాజెక్ట్ చీఫ్ కేవల్ చాదరి, హెన్ ఆర్ డైరెక్టర్ అశిష్ టెలియాంగ్, అడ్మిన్ హెడ్ కెప్టెన్ డిపక్ పట్నాయక్, హెన్ ఆర్ అడ్మిన్ డి.ఎస్. వర్మ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సెల్లార్ ఫ్లోర్లో మూడు ఆక్రమణల తొలగింపులు

- సెల్లార్ ఫ్లోర్లను ఆక్రమించిన వ్యాపారస్తులు స్వచ్ఛందంగా వెంటనే తొలగించుకోవాలి - జీవీఎంసి ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్ రావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థలో పలు జోన్ల పరిధిలో ఆవరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా వాణిజ్య, వ్యాపార సముదాయాల, పలు అపార్ట్మెంట్లలో సెల్లార్/స్ట్రీట్ ఫ్లోర్లలో వ్యాపారాలకు వినియోగిస్తున్న 3 ఆక్రమణలను సోమవారం తొలగించడం జరిగిందని, సెల్లార్ ఫ్లోర్లను ఆక్రమించిన వ్యాపారస్తులు స్వచ్ఛందంగా వెంటనే తొలగించుకోవాలని జీవీఎంసి ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్ రావు సోమవారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. నగర పరిధిలో ప్రజలు, వాహనదారులు రోడ్లపై, ఫుట్ పాత్ లపై, బహిరంగ ప్రదేశాలలో వారి వారి వాహనాలను పార్కింగ్ చేస్తున్నందువలన రోడ్డు ఇరుకుదనం గురై ట్రాఫిక్ నకు అంతరాయం కలుగుతున్నందున ప్రజలు, వాహనదారుల ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని, వారి సౌకర్యార్థం వాణిజ్య సముదాయాలు, పలు అపార్ట్మెంట్లలో సెల్లార్/స్ట్రీట్ ఫ్లోర్లను పూర్తిగా కేవలం వాహనాలు

నిలుపుకొనే సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఇప్పటికే ప్రారంభమైన ఆవరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా వెస్ట్ జోన్లలో 3 సెల్లార్/స్ట్రీట్ ఫ్లోర్ల ఆక్రమణలను జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, సిబ్బంది పోలీస్ వారి సహకారంతో తొలగించడం జరిగిందని ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళికాధికారి తెలిపారు. ఆవరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా వెస్ట్ జోన్లలో 91వ వార్డులో గోపాలపట్నం వద్ద రామకృష్ణ నగర్ లో గ్రెట్స్ తో మూసేయబడిన సెల్లార్ ఫ్లోర్ లో గ్రెట్స్ ను తొలగించడం, సెల్లార్ ఫ్లోర్ లో వున్న డివిఎస్ షో రూమ్ సర్వీస్ సెంటర్ తొలగించడం, నేతాజీ స్ట్రీట్ లో సెల్లార్ ఫ్లోర్ లో వున్న స్టాఫ్ లాకర్స్ ను, బైలెరింగ్ ఎక్స్ప్లెంట్ తొలగించడం జరిగిందని చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ తెలిపారు. నగరంలో ఆవరేషన్ లంగ్స్ 3.0లో భాగంగా సెల్లార్/స్ట్రీట్ ఫ్లోర్ల ఆక్రమణలను తొలగించడం జరుగుతున్నందున, ఇప్పటికే పలు సెల్లార్/స్ట్రీట్ ఫ్లోర్లలో పార్కింగ్ కోసం కాకుండా వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్న దుకాణాలను వెంటనే స్వచ్ఛందంగా ఆక్రమణదారులు తొలగించుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా జోనుల సహాయక ప్రణాళిక అధికారులు, ప్రణాళిక విభాగం సిబ్బంది, సచివాలయం సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నరవ ఎస్ టి పి ని అకస్మిక తనిఖీ చేసిన జివిఎంసి కమిషనర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసి పరిధి పెంపులో జోన్ లో గల నరవ మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రాన్ని జివిఎంసి కమిషనర్ కేతన్ గార్ అకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించారు. అందులో భాగంగా కమిషనర్ ముందుగా స్కాడర్ రూమ్ నుంచి మురుగునీరు శుద్ధి చేయు విధానాన్ని పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా పరిశీలించారు. తదుపరి సివరీజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ అంతా కలియతిరిగి పరిశీలించి అక్కడ జరుగుతున్న మురుగు నీటి శుద్ధి చేసే విధానాన్ని స్వయంగా కంప్యూటర్ ద్వారా తిలకించి కొన్ని విషయాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఎన్ని యంత్రాల ద్వారా నీటిని శుద్ధి చేస్తున్నారని అధికారులను ఆరా తీయగా కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ డిలీప్ కమిషనర్ కు వివరాలను తెలిపారు. మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాన్ని మొక్కతో అందంగా తీర్చిదిద్దాలని, త్వరలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాన్ని సందర్శించే అవకాశం ఉన్నందున పలు పనుల పై ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టి ఆయా పనులను నిర్ణీత కాలంలో చేపట్టి పూర్తి చేసేందుకు గాను పలు స్థలం కేటాయింపు సమస్యల నిమిత్తమై రైల్వే అధికారులకు లేఖ వ్రాయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను కమిషనర్ ఆదేశించారు.



ఈ పర్యటనలో మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రం నిర్వాహకులు పలువురు ఇంజనీర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో 103 వినతులు

- విశాఖ నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమంలో జీవీఎంసి లో అన్ని విభాగాలకు కలిపి 103 వినతులు వచ్చాయని నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. ఆయన జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయం పాత సమావేశ మందిరం లో అదనపు కమిషనర్లు డి.వి.రమణమూర్తి, ఎస్.ఎస్.వర్మ లతో కలిసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమానికి జివిఎంసికి సంబంధించి 103 అర్జీలు / ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 01, మధురవాడ జోన్ కు 16, తాన్స్ జోన్ కు 22, వెస్ట్ జోన్ కు 04, నార్త్ జోన్ కు 18, జిల్లా జోన్ కు 08, పెంపురి జోన్ కు 13, గాజువాక జోన్ కు 10 జీవీఎంసి ప్రధాన కార్యాలయానికి 11 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. జివిఎంసి అడ్మినిస్ట్రేషన్ ౫ అకౌంట్లు విభాగమునకు 05, రెవెన్యూ విభాగమునకు 16, ప్రజాఆరోగ్య విభాగమునకు 05, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగమునకు 51, ఇంజనీరింగు విభాగమునకు 19, మొక్కల విభాగమునకు 03, యుసిడి విభాగమునకు 04 కలిపి మొత్తంగా 103 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. అనంతరం నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన విభాగాధిపతులు ప్రజలు పెట్టుకున్న అర్జీలను ఫిర్యాదులను అదే రోజు వెంటనే పరిశీలించి, సంబంధిత ఫిర్యాదు దారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని, వచ్చిన అర్జీలపై అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యాచరణ అదే రోజు చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు తిరిగి ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో



పరిష్కరించాలని జివిఎంసి అధికారులను, జోన్ల కమిషనర్లను ఆదేశించారు. అనంతరం జీవీఎంసి కమిషనర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జోన్ల కమిషనర్లు, ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడుతూ పలు జోన్లలో పి జి ఆర్ ఎస్ ఫిర్యాదులు పరిష్కారం అలసత్వంపై వివరణ కోరుతూ వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని, అలాగే వస్తున్న ఫిర్యాదులే మరలా సమయం కావడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సాించి అటువంటి వాటి పై ఫిర్యాదుదారులతో సంప్రదించి వాటి నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ.ఎస్.వి నరేష్ కుమార్, సిసిపి ఓ.ప్రభాకర్ రావు, జాయింట్ డైరెక్టర్ విజయ భారతి, ఎగ్జిఎంసర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవ రెడ్డి, డిసిఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి బి.వి.రమణ, ఎడి హెచ్ వాసుకి, స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ ఇ.ఎ.రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, డిసీపీ లు, ఏసీపీ లు, యు సి డి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ పి. ప్రసన్న వాణి, డిప్యూటీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ శాంతి కుమారి, బయాలజిస్ట్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్లపై ఒక సంఖ్య ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండే.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

# ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయించి.. మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడటాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్త్ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ వడే ప్రవర్తన దెవలవే అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాకెడ్ ఫుడ్స్ కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. అదే విధంగా స్క్విడ్స్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంకొక శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోల్ సీల్స్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంకొక గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంకే అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంకే ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలావేగంగా దెవలవే



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం బెటర్. పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, వర్తవసనాలకు సంబంధించి 'దిశ' ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

# ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనిమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజీ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మన్ను బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. బ్రెటుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజీగా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్స్ చేసిన ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్ లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామంది ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదింపడమే కాకుండా, హ్యాపీనీ బాడీ నేచర్ తో మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్ లెస్ సైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడుతాయట. ఈ సందర్భంలో 'సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్' భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎక్స్పెక్టివ్గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెబుతుంటారు.

# రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి. చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడివండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది. వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర వున్నట్లుగా ఉంటుంది. చెరుకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, వరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలుని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పసులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి "వాలి కావో" అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనియకుండా చూసుకోవాలి.

# వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్స్ లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్లను మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎనర్జీ బారీలు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లు డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్ లో పాలిఅనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్ లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దర్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దర్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్ లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా వస్తుంది.

# వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హృద్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %%% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

# ధైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

ధైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మూతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ధైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు ధైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో ధైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ధైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి ధైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ ధైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోధైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని ధైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం ధైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు. ధైరాయిడ్ జన్యసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే ధైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు. ధైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు. ధైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు ధైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే ధైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి. ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. ధైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారితో కమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

# ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

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



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు. రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మాత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, అల్ట్రావైట్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది. అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా.. మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

# పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు.. వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం.. వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

# నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డిహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డిహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డిహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతరకం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీతరకానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

# నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

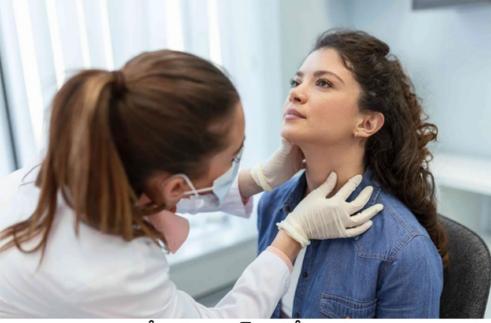
అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కలో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బాల్స్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఐయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాధి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నిళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రెండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

# థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు. అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్ స్టైల్ తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ నయం పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటలు పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్ నయం అవుతుంది. రోజూవారీ తేలికపాటి వ్యాయామం దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

# ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిది. ఇది అనేక విటమిన్లు, కెలరీ పైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు.. ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ పైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా నరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. పైబర్ తో పాటుగా న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్లాన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్టిఫైడ్ కూడా చేయించుకుంటున్న ఫుటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు ఏకటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఫుటనలు కూడా అందరిని అవకాశ్యంగా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఫుటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఫుటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

# సమ్మర్ లో చికెన్ అభికంగా తింటున్నారా..?

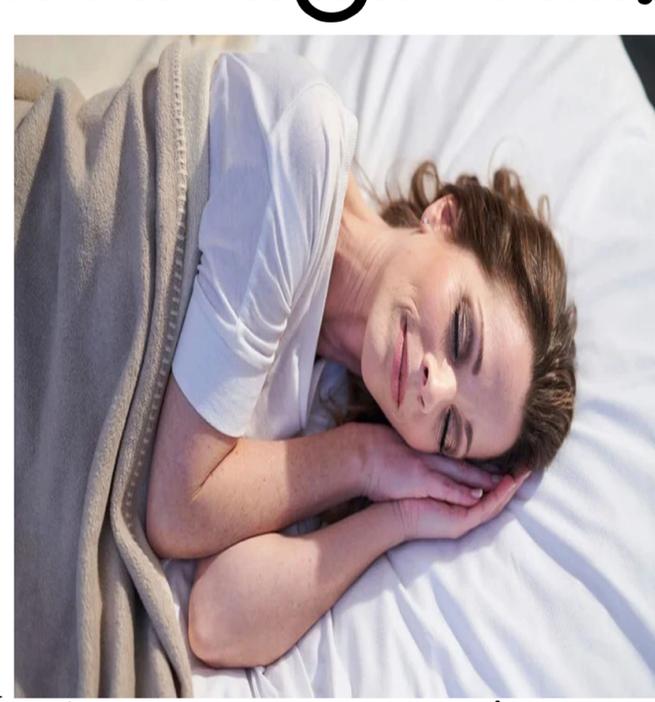
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతోంది. నాన్ వెజ్ వంతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి. దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరైట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

# దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారితో కొన్ని రకాల చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పొటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెడ, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

# ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

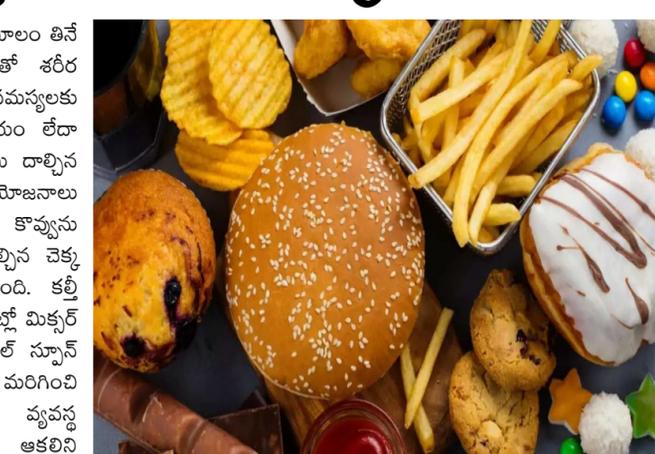
గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్ ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గోల్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాతేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్గా చేసుకుని పుండ్లు, పావు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ శ్రీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సి పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నూల్చ వచ్చు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్సైటోల్ ఫుడ్ తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్చి లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్ గా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల దయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

# మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారి



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ, ఇలా అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీస్ పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకు నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలి తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటవంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అసులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

## వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

## ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్లు నిర్మానుష్యంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కుపోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. రాజులోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ రాజులో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

## ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియ మేలు చేసే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలి. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదానాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

## వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అదృష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

## వాడేసిన టీ బ్యాగ్ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను బ్యాగ్ లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్ట్రాల్డ్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అన్నలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

# అల్లీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

**-భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి -పి జి.ఆర్.ఎస్ కు-128, రెవెన్యూ క్లెరిక్ కు 173- అర్జీలు -జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్**

అసకాపల్లి: పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్లెరిక్ లకు వచ్చే అల్లీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అల్లీదారులు సంతుష్టి చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టర్ సమావేశ మందిరం-1, 2 లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లెరిక్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ బేట్, డి ఆర్.ఎస్, వై. సత్యనారాయణ రావు లు జిల్లాలో వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వారి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం కలెక్టర్ అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజను, మండల, గ్రామ స్థాయి లో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయి ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అల్లీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అల్లీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారు నికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా



నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖ కు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజు పర్యవేక్షణ చేయాలని, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో 128, రెవెన్యూ క్లెరిక్ లో 173 అర్జీలు మొత్తం 301 అర్జీలు స్వీకరించడం జరిగిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పి జి ఆర్ ఎస్, ఎస్ ఎ ఓ బి, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు మనోరమ, రామ మాణి, సిపిఓ జి. రామారావు, మెప్పా, డి ఆర్ ఐ, ఐ సి డి ఎస్, గృహ నిర్మాణ పథక సంచాలకులు, కె సరోజినీ, శచి దేవి, సూర్య లక్ష్మి, శ్రీనివాస్, జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి.సుదీర్, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజు ఇతర జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# యువతకు స్పూర్తిగా 'వన్ ఇండియా రన్'

**-విశాఖ చేరుకున్న అథ్లెట్ ఓం సతీజా**

విశాఖపట్నం: భారతీయ-అథ్లెటియన్ ఎండ్యూరెన్స్ అథ్లెట్ ఓం సతీజా చేపట్టిన "వన్ ఇండియా రన్" విశాఖపట్నం చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఫోర్ పాయింట్స్ బై పెరటాన్ హోటల్ బాంక్వెల్ హోటల్ నిర్వహించిన పత్రికా సమావేశంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. యువతలో స్పూర్తి నింపడం, సమాజ సేవకు ప్రోత్సాహం కల్పించడం లక్ష్యంగా దేశవ్యాప్తంగా 5,000 కిలోమీటర్ల పరుగు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కన్యాకుమారి నుంచి కాశ్మీర్ వరకు సాగుతున్న ఈ పరుగు ద్వారా భారతదేశ తూర్పు తీరం వెంబడి పరుగెత్తిన తొలి వ్యక్తిగా నిలవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. ఇప్పటివరకు 32 రోజుల్లో 1,520 కిలోమీటర్లు పూర్తి చేసి రోజుకు సుమారు 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో పరుగు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉదయాన ఫౌండేషన్ కోసం రూ.60 లక్షల నిధులు సేకరించడమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. అట్టుడుగు వర్గాలు మరియు కుష్టు వ్యాధి ప్రభావిత కుటుంబాల పిల్లల విద్య కోసం



ఈ నిధులు వినియోగించబడనూనూనూ తెలిపారు. ఇప్పటికే దాదాపు రూ.20 లక్షలు సేకరించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఆరోగ్యం, సామాజిక బాధ్యతపై అవగాహన పెరుగుతుందని ఓం సతీజా ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

# కోస్టల్ హైవే కనెక్టివిటీ ఆరు లైన్లు రోడ్డు పై సమీక్ష

భీమిలి, చైతన్యవారం: విశాఖపట్నం నుంచి భోగాపురం గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ కి కోస్టల్ హైవే కనెక్టివిటీని పెంచే నిమిత్తం విశాఖపట్నం జోడుగుల్లపాలెం నుంచి రుషికొండ, భీమిలి మీదగా భోగాపురం సమీపంలోని ఎన్ హెచ్ 16 కలుపుతూ 6- లైన్ రోడ్డు ఏర్పాటుకు సంబంధించి సోమవారం విశాఖపట్నం విఎంఆర్డీ సమావేశ మందిరంలో జరిగే సమీక్ష సమావేశానికి హాజరైన విజయనగరం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈ సమావేశంలో విశాఖపట్నం పార్లమెంటు సభ్యులు ఎం శ్రీధరత్, ఎంపీ కలిశెట్టి, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు, లోకం నాగమాధవి, ఏపీ స్టేట్ మార్కెట్ చైర్మన్ శ్రీ క్రోతు బంగారాజు, విశాఖపట్నం, విజయనగరం జిల్లా కలెక్టర్లు, విఎంఆర్డీ కమిషనర్, హైవే



అధికారి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

# జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి



**-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్**

అసకాపల్లి: జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి, ఎంపిఓల లతో విడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. MPDOలు మరియు మున్సిపల్ కమిషనర్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు మరియు సంక్షేమ కార్యక్రమాల పురోగతిపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గత వారం రోజులుగా వివిధ మండలాలలో 10 నుండి 20 ఇంజీనేర్ల (సూచికల) ఆధారంగా పనులను సమీక్షించడం జరిగిందని, ఎంపిఓవోలు తమ పనితీరును మరింత మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. వచ్చే సమీక్షా సమయానికి జిల్లా ర్యాంకింగ్లో గణనీయమైన మార్పు ఉండాలని, లేనివకల్లో కఠిన చర్యలు తప్పని హెచ్చరించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు: మార్చి 8న జరగనున్న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని జిల్లావ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రతి మండలంలో మహిళా ఉద్యోగులు మరియు ఏపీఎల సమన్వయంతో వేడుకలు జరగాలని, మహిళల పట్ల గౌరవాన్ని చాటితూ ఈ కార్యక్రమాలు ఉండాలని, జిల్లా యంత్రాంగం మహిళా సాధికారతకు పెద్దపీట వేయాలని

స్పష్టం చేశారు. ఆస్తి పన్ను పన్నులలో వేగం పెంచాలని అధికారులకు సూచించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు మరియు మెటీరియల్ ఎక్స్ పెండిచర్ వినియోగంలో ఎటువంటి జాప్యం జరగకూడదని, వచ్చే 27 రోజుల్లోగా నిర్దేశిత లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలో 'అక్షర ఆంధ్ర' కార్యక్రమం కింద 97% అటెండ్సెన్స్ నమోదు కావడం పట్ల కలెక్టర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నిరక్షరాస్యులను చదువు వైపు మళ్లించడంలో కృషి చేస్తున్న ఎంపిఓవోలు మరియు ఏపీఎలను అభినందించారు. ఇదే ఉత్సాహంతో మరో పది రోజుల పాటు ఈ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించాలని కోరారు. ప్రారంభం కానున్న పది తరగతి పరీక్షల నిమిత్తం జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన 108 పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద తాగునీరు, పారిశుధ్యం, విద్యుత్ మరియు వైద్య సదుపాయాలు పక్కన్నుండగా ఉండాలన్నారు. పోలీసుల ద్వారా భద్రతను పర్యవేక్షించాలని, పరీక్షల సమయంలో ఎటువంటి సంఘటనలు జరగకుండా నిశితంగా గమనించాలని ఎంఆర్ఎస్ మరియు ఎంపిఓవోలకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో గృహ నిర్మాణ పి డి శ్రీనివాస్, డి ఆర్ ఐ, డ్యామా ఓ డి శచి దేవి, పూర్తిమ దేవి, డిపిఓ సందీప్, జిల్లా జి ఎస్ దబ్బాస్ ఎస్ సమన్వయ అధికారి మంజుల వాణి, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పీజీఆర్ఎస్ వేదికగా అందే ఐనతులకు సత్వర పరిష్కారం చూపాలి



**-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశాలు -సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కు 224, రెవెన్యూ క్లెరిక్ కు 61 వినతులు**

విశాఖపట్నం: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి పీజీఆర్ఎస్ ఒక సమర్థ వేదికగా నిలవాలని, ఆ వేదిక ద్వారా అందే ప్రతి వినతిని సత్వరంగా పరిశీలించి నాణ్యమైన పరిష్కారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లెరిక్ కార్యక్రమాలను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. ప్రజా వినతులను అత్యంత బాధ్యతతో స్వీకరించి, నిర్దిష్ట గడువులో పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ హెచ్చోడి తన శాఖకు సంబంధించిన వినతులపై వ్యక్తిగతంగా పర్యవేక్షణ వహించి, పెండింగ్ సమస్యలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఫిర్యాదుదారుతో నేరుగా ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. భూ వివాదాలు, పెన్షన్, రేషన్ కార్డు, ఉపాధి, సంక్షేమ పథకాల అమలు వంటి అంశాలపై వచ్చిన ఫిర్యాదులను ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని చర్యలు చేపట్టాలని



ఆదేశించారు. రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా ప్రజలకు సులభంగా సేవలు అందేలా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. సమస్యలను సమగ్రంగా విని సరైన పరిష్కారం చూపటం అధికారుల బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కు 224, రెవెన్యూ క్లెరిక్ కు 61 వినతులు..

కలెక్టర్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కు ప్రజల నుంచి 224 వినతులు రాగా వాటిలో జీవీఎంసీకి చెందినవి 88, పోలీస్ శాఖకు సంబంధించి 19, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 117 ఉన్నాయి. ఇదిలా ఉండగా వీసీ హాలులో నిర్వహించిన రెవెన్యూ క్లెరిక్ కు 61 వినతులు అందాయి. రెండు కార్యక్రమాలకు కలిపి మొత్తం 285 వినతులు వచ్చాయి. జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, ఇన్చార్జ్ డిఆర్ఎస్ సత్తిబాబు, ఏడీసీ సత్యవేణి, విశాఖపట్టణం, భీమిలి అర్జీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, ఆయా మండల తహశీల్దార్లు పాల్గొని ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు హాజరై అందిన వినతులపై తక్షణ చర్యలు ప్రారంభించారు.

# వినతులు స్వీకరిస్తూ...సమస్యలు పరిష్కార దిశగా

**-గాజువాక తెదేపా కార్యాలయంలో గ్రీవెన్స్ పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టిన ఎమ్మెల్యే పల్లె -దివ్యాశీగులు, వృద్ధుల ను ఆప్యాయంగా పలకరింపు**

గాజువాక, చైతన్యవారం: నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజలు తమ సమస్యలను చెప్పుకునేందుకు రావడంతో పాత గాజువాక తెదేపా కార్యాలయం కిటికీలూడింది. ఒక్కొక్కరినీ వేదికపైకి పిలిచి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు అక్కడిక్కడే సంబంధిత అధికారులను ఫోన్ లో సంప్రదించి పరిష్కారానికై చర్యలు చేపట్టారు. ముఖ్యంగా దివ్యాశీగులు, వృద్ధుల పట్ల ఆప్యాయతను చూపుతూ వారిలో ధైర్యాన్ని నింపారు. ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు ప్రజల నుంచి వినతులు తీసుకుంటూనే కనిపించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ పేదలకు మేలు చేకూర్చడం కూటమి ప్రభుత్వం యొక్క లక్ష్యం అని పేర్కొన్నారు. తన దృష్టికి వచ్చిన ప్రతి సమస్యను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సంబంధిత అధికారుల



ద్వారా పరిష్కారానికి చొరవ తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఎటువంటి సమస్య తలెత్తినా తనను నేరుగా సంప్రదించవచ్చని అన్నారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# చెత్త ఏరుకునే కార్మికుల గౌరవానికి ప్రత్యేక కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం: దళిత బహుజన రిసోర్స్ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో చెత్త ఏరుకునే కార్మికుల జీవనోపాధి, గౌరవాన్ని మెరుగుపరచాలనే ఉన్నత లక్ష్యంతో ఒక ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో 48 మంది వ్యర్థాల సేకరణ కార్మికులకు వారి దైనందిన అవసరాలకు ఉపయోగపడే అల్యూమినియం వంటపాత్రలు, అవసరమైన ప్లాస్టిక్ సామగ్రిని పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఇది కేవలం సహాయ కార్యక్రమం మాత్రమే కాకుండా, వారి శ్రమకు గుర్తింపుగా గౌరవప్రదమైన జీవనం వైపు ఒక ముఖ్యమైన అడుగుగా నిలిచింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్ స్వయంగా కార్మికుల చేతుల మీదుగా సామగ్రిని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సమాజంలో అత్యంత కష్టపడి పనిచేసే వ్యర్థాల సేకరణ కార్మికుల సేవలు అమూల్యమైనవని, నగర పరిశుభ్రతలో వారి పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. వారి జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచేందుకు ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సమన్వయంతో ముందుకు రావాలని సూచించారు. దళిత బహుజన రిసోర్స్ సెంటర్ చేస్తున్న సేవలను కలెక్టర్ గారు



ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత బహుజన రిసోర్స్ సెంటర్ హెడ్ శ్రీ అనిల్ కుమార్, సభ్యులు నిఖిల, అజయ్, గురునాథ్, ధనలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివిధ కాలనీల కమ్యూనిటీ నాయకులు కూడా హాజరై కార్మికులకు మద్దతు ప్రకటించారు.

# చందనోత్సవానికి ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పాట్లు

సింహాచలం: సింహాచలం శ్రీవరాహ లక్ష్మీస్థానం హిస్టారిక్ చందనోత్సవాన్ని (నిజరాప దర్శనం) ఏప్రిల్ 20న నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు దేవస్థానం కార్యనిర్వాహణాధికారి జె.వెంకటరావు తెలిపారు. తన కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడుతూ స్వామివారి నిజరాప దర్శనానికి ఈ ఏడాది సుమారు 1.4 లక్షల మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నామన్నారు. దేవస్థానం అనువంశిక ధర్మకర్తల కుటుంబ సభ్యులు తొలిదర్శనం చేసుకుంటారని, ఆ తరువాత ఉదయం ఐదు గంటల వరకు మాత్రమే ప్రాటోకాల్ దర్శనాలు కల్పించాలని నిర్ణయించామన్నారు. కేటాయించిన స్లాట్ల ప్రకారం ఐదు గంటల వరకు మాత్రమే ప్రముఖులకు అంతరాలయ దర్శనాలు ఉంటాయన్నారు. సాధారణ భక్తులకు తెల్లవారుజామున మూడు నుంచి రాత్రి పది గంటల వరకూ నిర్విరామంగా నిజరాప దర్శనం సంతృప్తికరంగా అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. ఉచిత, రూ.300, రూ.1,000, రూ.1,500 టిక్కెట్ల ద్వారా దర్శనాలు చేసుకునే భక్తుల కోసం పటిష్టమైన క్యూల నిర్మాణం జరుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. క్యూలో పది వేల మంది నిర్దిష్టించేందుకు పిలువలను ఉంచినా వేసామని అరు వేల మంది దర్శించుకుంటారని అంచనా వేశామని చెప్పారు. గణానికి భిన్నంగా దర్శన టిక్కెట్లు విక్రయాలను మూడు రోజుల ముందే ముగిస్తామని చెప్పారు. బయటకు వచ్చే మార్గం తక్కువ కావడంతో దక్షిణ ద్వారం వద్ద ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని చెప్పారు. భక్తుల క్యూ మార్గంలో మూడు చోట్ల ఫుట్ ఫివర్ డ్రిడ్జిలు నిర్మిస్తున్నట్లు



చెప్పారు. వాహనాల పార్కింగ్ కోసం దిగువన, ఎగువన ప్రత్యేక స్థలాలు ఎంపిక చేసినట్లు ఈవో తెలిపారు. భక్తుల రాకపోకల కోసం దేవస్థానం 70 ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేస్తుండన్నారు. చందనోత్సవానికి వచ్చే ప్రముఖులతో సహా అందరూ తమ వాహనాలను కొండ దిగువనే నిలిపివేసి దేవస్థానం ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక వాహనాల్లో మాత్రమే నిలిపివేసి రాకపోకలు సాగించాల్సి ఉంటుందని ఈవో స్పష్టంచేశారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అన్ని శాఖల అధికారుల సహాయ సహకారాలతో చందనోత్సవం విజయవంతానికి కృషి చేయనున్నట్లు ఈవో చెప్పారు.

# బెంజ్ నుంచి సరికొత్త వీ-కారు

-ప్రారంభ ధర రూ.1.40 కోట్లు

న్యూఢిల్లీ: లగ్జరీ కార్ల తయారీ సంస్థ మెర్సిడెజ్ బెంజ్ సరికొత్త మాడల్ను దేశీయ మార్కెట్కు పరిచయం చేసింది. వీ-క్లాస్ పేరుతో విడుదల చేసిన ఈ కారు పెట్రోల్, డీజిల్ రకం ధర రూ.1.40 కోట్లుగా నిర్ణయించింది. ఆరుగురు కూర్చోవడానికి వీలుండే విధంగా డిజైన్ చేసిన ఈ వీ-క్లాస్ రకం తొలిసారిగా పెట్రోల్ ఇంజన్తో రూపొందించింది. భద్రతా ప్రమాణాలు మెరుగుపరచడంలో భాగంగా ఏడు ఎయిర్ బ్యాగ్లు, యాక్టివ్ డిస్టెన్స్ అసిస్ట్ డిస్ట్రానిక్, యాక్టివ్ లేన్ కీపింగ్ అసిస్ట్, బ్రేక్ స్టాప్ అసిస్ట్ 360 డిగ్రీల కెమెరా, డ్రైవింగ్ సైడ్ మర్రో కెమెరా, 12.3 ఇంచుల డిజిటల్ డిస్ప్లే, ఎలక్ట్రానిక్ స్టేబిలిటీ కంట్రోల్, వంటి ఫీచర్స్ తో రూపొందించింది. రూ.5 లక్షలు చెల్లించి ఈ కారును దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న కంపెనీ డీలర్ల వద్ద బుకింగ్



చేసుకోవచ్చునని సూచించింది.

# 1.52 కోట్లకు విమాన ప్రయాణికులు

ముంబై: దేశీయ విమానప్రయాణికులు భారీగా పెరుగుతున్నారు. జనవరి నెలలో 1.524 కోట్ల మంది ప్రయాణించారని పౌర విమానయాన నియంత్రణ మండలి డిజిసీవీ తన నివేదికలో వెల్లడించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో ప్రయాణించిన వారితో పోలిస్తే 4.36 శాతం పెరిగారని తెలిపింది. వీరిలో ఇండిగో, ఎయిర్ ఇండియా గ్రూపు, స్పెస్ జెట్, ఆకాశ ఎయిర్ విమానాల్లో 1.46 కోట్ల మంది ప్రయాణించారని తెలిపింది. పైలెట్లపై కఠిన నిబంధనల కారణంగా ఇండిగో మార్కెట్ వాటా 4 శాతం తగ్గి 63.6 శాతానికి పడిపోయింది. గత నెలలో ఇండిగో 97.04 లక్షల మంది విమాన ప్రయాణికులను తమ గమ్యస్థానానికి చేర్చింది. అలాగే ఎయిర్ ఇండియా మార్కెట్ వాటా కూడా 3 శాతం తగ్గి 26.5 శాతానికి పరిమితమైంది. జనవరి నెలలో ఆకాశ ఎయిర్ రికార్డు స్థాయి 93.2 శాతం సీటింగ్ కెపాసిటీతో విమాన సర్వీసులను నడిపింది. ఇండిగో



87.7 శాతం సీటింగ్ కెపాసిటీ కలిగివున్నది. తక్కువ స్థాయిలో విమాన సర్వీసులు రద్దు అయ్యాయి.

# రాప్టి.హెచ్వీ నుంచి సరికొత్త బైకు

-ప్రారంభ ధర రూ.2.39 లక్షలు

చెన్నై: ఎలక్ట్రిక్ మోటర్ సైకిళ్ల తయారీ సంస్థ రాప్టి.హెచ్వీ..దేశీయ మార్కెట్లోకి నయా బైకును విడుదల చేసింది. టీ30 పేరుతో విడుదల చేసిన ఈ మోటర్ సైకిల్ ప్రారంభ ధర రూ.2.39 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. ఈ ధరలు చెన్నై షోరూంనకు సంబంధించినవి. సింగిల్ చార్జింగ్ తో 200 కిలోమీటర్లకు పైగా ప్రయాణించవచ్చును. 3.5 సెకండ్లలో 60 కిలోమీటర్ల వేగాన్ని అందుకోవచ్చును. ప్రస్తుతం ఈ బైకులు దక్షిణాది మార్కెట్లో మాత్రమే విక్రయిస్తున్నట్లు, భవిష్యత్తులో ఉత్తరాదిలోకి ప్రవేశించనున్నట్లు కంపెనీ సీఈఓ, కో-ఫౌండర్ దినేశ్ అర్జున్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం చెన్నై, బెంగళూరులో ఈ బైకులు వచ్చే నెల నుంచి అందుబాటులోకి రానున్నట్లు, ఆ తర్వాత హైదరాబాద్లో విడుదల చేయనున్నట్లు చెప్పారు.



# స్పామ్ మెసేజీలు అరికట్టేందుకు ఎయిర్టెల్, గూగుల్ భాగస్వామ్యం

సంక్షిప్త సందేశాల (ఎస్ఎంఎస్)లో స్పామ్ను అరికట్టేందుకు ఎఐ (కృత్రిమమేధ) ఆధారిత స్పామ్ ప్రొటెక్షన్ టూల్ను భారతీ ఎయిర్టెల్ వినియోగించనుంది. గూగుల్ మెసేజింగ్ ప్లాట్ఫామ్ ద్వారా వచ్చే వెబ్ లింకులను కూడా పరిశీలించేందుకు ఇది ఉపయోగ పడనుంది. వినియోగదారులు డిజిటల్ మోసాల బారిన పడకుండా చూసేందుకు ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఇరు సంస్థలూ ప్రకటించాయి. ఎయిర్టెల్ నెట్వర్క్ ఇంటెలిజెన్స్కు గూగుల్కు చెందిన రిసీ కమ్యూనికేషన్స్ సర్వీసెస్ (ఆర్సీఎస్) జత కలవడం వల్ల మోసపూరిత సందేశాలను అడ్డుకోవడమే కాక, అధిక నాణ్యత గల ఫోటో/వీడియోలు, ఇంటరాక్టివ్ మెసేజీలను వినియోగదారులు అందుకోగలరని తెలిపాయి. గత ఏడాదివరకే వ్యవధిలో 7,100 కోట్ల మోసపూరిత కాల్స్, 290 కోట్ల మోసపూరిత సందేశాలను అడ్డుకోగలిగినట్లు ఎయిర్టెల్ తెలిపింది.



# బెట్టింగ్లను ప్రోత్సహించలేదు

-జీఎస్టీ నిబంధనలు పాటించాం - ఫినో పేమెంట్స్ బ్యాంక్ వెల్లడి

వస్తు, సేవల పన్ను (జీఎస్టీ) ఎగవేత, బెట్టింగ్ కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించడం వంటి ఆరోపణలను ఫినో పేమెంట్స్ బ్యాంక్ ఖండించింది. సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సీఈఓ రిషి గుప్తాను డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ జీఎస్టీ ఇంటెలిజెన్స్ (డిజీజీఐ) అరెస్టు చేసిన నేపథ్యంలో బ్యాంక్ స్పందిస్తూ, తాము నిబంధనలన్నింటినీ పాటిస్తున్నామని స్పష్టం చేసింది. ఆన్లైన్ మనీ గేమింగ్ ద్వారా వచ్చిన అక్రమ నిధులను మళ్లించడానికి షెల్ కంపెనీలు, పేమెంట్ అగ్రిగేటర్ల వినియోగంపై అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇది కేవలం వివిధ బ్యాంకులతో సంబంధం ఉన్న ప్రోగ్రామ్ మేనేజర్ల వ్యవహారాలపైనే జరుగుతోందని, జీఎస్టీ నిబంధనలను బ్యాంక్ పాటించలేదనడంతో దీనికి సంబంధం లేదని ఫినో పేమెంట్స్



బ్యాంక్ ఎక్స్పేజీలకు ఇచ్చిన సమాచారంలో వెల్లడించింది. సంబంధిత ప్రోగ్రామ్ మేనేజర్ల వ్యాపారాలు, చర్యలతో తమకు, తమ అధికారులకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని పేర్కొంది.

# సమానత్వం అనేది ఎజెండా కాదు.. అది మన హక్కు

లింగ సమానత్వం, సామాజిక బాధ్యతలపై ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి షెఫాలీ షా చేసిన సంచలన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం నెట్టింట్ల వైరల్గా మారాయి. ఒక ఈవెంట్లో భాగంగా షెఫాలీ మాట్లాడుతూ.. పురుషులతో సమానంగా ఉండటం అనేది ఏదో ఒక పట్టుదలతో సాధించాల్సిన 'ఎజెండా' కాదని, మనకు నచ్చినట్లుగా, సౌకర్యంగా జీవించడమే అసలైన సమానత్వమని షెఫాలీ షా అన్నారు. మహిళలు తమ కాళ్ళ మీద తాము నిలబడటం చాలా కీలకమని పేర్కొన్న ఆమె, ముఖ్యంగా చదువు మరియు ఆర్థిక స్వతంత్రత ఉంటేనే సమాజంలో మహిళలకు ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు లభిస్తుందని నొక్కి చెప్పారు. పిల్లల పెంపకం గురించి మాట్లాడుతూ.. ఆ బాధ్యత కేవలం తల్లులే కాదని, ఇందులో తండ్రుల పాత్ర కూడా సమానంగా ఉండాలని ఆమె అన్నారు. తండ్రి ఇంట్లోని మహిళలతో ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో చూసి పిల్లలు ప్రవర్తనను నేర్చుకుంటారని, అందుకే అబ్బాయిలను చిన్నప్పటి నుంచే మహిళల పట్ల గౌరవంగా ఉండేలా పెంచాలని ఆమె సూచించారు. మహిళల భద్రత అనేది కేవలం చట్టాల ద్వారానే కాకుండా, ఇంట్లోని సంస్కృతి నుంచే ప్రారంభం కావాలని ఆమె కోరారు. ప్రస్తుతం 'థిల్లీ క్రెమ్', 'డార్లింగ్'



వంటి సక్సెస్ తో కెరీర్ పీక్ స్టేజీలో ఉన్న షెఫాలీ షా, త్వరలో 'లవ్ అండ్ వార్' వంటి భారీ చిత్రంలో నటిస్తుంది.

# ప్రతి స్త్రీ గర్వపడేలా సరస్వతి

వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ నటించి, దర్శకత్వం వహించిన హై-కాన్సెప్ట్ థ్రిల్లర్ 'సరస్వతి'. దోశ డ్రైవ్ పతాకంపై పూజా శరత్కుమార్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 6న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్లో ప్రీవీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. టెక్నీషియన్స్ సహకారం, ఆత్మబంధువుల దీవెనల వల్లే ఈ సినిమాను 25రోజుల్లో పూర్తి చేయగలిగానని, ప్రకాష్ రాజ్, ద్రియమణి తమ పాత్రలకు జీవం పోశారని, సంగీత దర్శకుడు తమన్తోపాటు, ఈ సినిమాకు పనిచేసిన ప్రతి టెక్నీషియన్ ప్రాణం పెట్టారని, స్త్రీలందరూ గర్వపడేలా, ప్రతి ఒక్కరినీ ఆలోచించజేసేలా 'సరస్వతి' ఉంటుందని వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ చెప్పారు. 'సరస్వతి' లాంటి కథను కచ్చితంగా చెప్పాలన్నారని సీనియర్ నటుడు శరత్కుమార్. ధర్మాన్నిచ్చే సినీమా 'సరస్వతి' అని, వరలక్ష్మిని చూసి ఒక స్త్రీగా గర్విస్తున్నానని రాధిక శరత్కుమార్ అన్నారు. మనసులో



ముద్రించుకుపోయిన కథ ఇదని ద్రియమణి ఆనందం వెల్లెబుచ్చారు. ఇంకా నిర్మాత పూజా శరత్కుమార్, నికోలాయ్ సచ్డేవ్, ఈటీవీ విన్ ప్రతినిధి నితీష్ చక్రవర్తి, నటి సుహాస్, డైరెక్టర్ సందిసిరెడ్డి, సప్తగిరి కూడా మాట్లాడారు.

# బాలీవుడ్లో పెరుగుతున్న మైలేజ్

అవకాశాలు పెరగడం, తరగడం అనేది ఫలితాలను బట్టి ఉంటాయంటారు. కానీ ఈ విషయంలో శ్రీలీలను మాత్రం మినహాయించాలి. ఎందుకంటే.. తనకు ఫలితాలు చేదు అనుభవాలను ఇస్తున్నాయి. అవకాశాలు మాత్రం పోటెత్తుతూనే ఉన్నాయి. బహుశా చందమామతో పోటీపడే ఆమె అందమే ఈ అవకాశాలకు కారణం కావచ్చు. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్లో అనురాగ్ బను సినిమాలో శ్రీలీల నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.. ఇటీవలే ఇందులోని ఆమె పాత్ర గురించి అనురాగ్ బను మాట్లాడారు. ఈ సినిమాలో శ్రీలీల నటనకు ప్రశంసలు దక్కుతాయని, అంతేకాక, బాలీవుడ్ అగ్రనిర్మాణ సంస్థల్లో తను అవకాశాలు దక్కించుకోవడం ఖాయమేనని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్స్ బాలీవుడ్ మీడియాలో వైరల్గా మారి, శ్రీలీలకు మంచి మైలేజ్నే తెచ్చాయి. ప్రస్తుతం తమిళంలో ధనుష్కు జోడీగా ఓ పానిండియా సినిమాలో నటిస్తున్నది శ్రీలీల. ఈ సినిమా ఈ ఏడాదే విడుదల కానుంది. ఇక పవన్కల్యాణ్కు జోడీగా ఆమె నటించిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' సినిమా



ఈ నెల 26న విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే.

# పెళ్లిపై స్పందించిన త్రిష.. నచ్చిన వ్యక్తి దొరికినప్పుడేనంటూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో రెండు దశాబ్దాలుగా అగ్ర కథానాయికగా వెలుగొందుతున్న త్రిష కృష్ణన్ మరోసారి తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలిచారు. నటనతో పాటు తన వ్యక్తిత్వంతోనూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన త్రిష పెళ్లి, విడాకులు, సహజీవనం వంటి అంశాలపై గతంలో వెల్లడించిన అభిప్రాయాలు తాజాగా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఒక ఇంటర్వ్యూలో "మీ పెళ్లి ఎప్పుడు" అనే ప్రశ్నకు త్రిష స్పష్టమైన సమాధానం ఇచ్చారు. "చాలామంది నన్ను పెళ్లి గురించి అడుగుతుంటారు. కానీ నాకు ఒకటే సమాధానం ఉంది. నాకు నచ్చిన, నచ్చిన వ్యక్తి దొరికితేనే నేను పెళ్లి చేసుకుంటాను. ఒకవేళ అలాంటి వ్యక్తి దొరకకపోతే పెళ్లి జరగకపోయినా నాకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదు," అని ఆమె తెలిపారు. త్రిష వ్యాఖ్యల్లో స్పష్టత, ఆత్మవిశ్వాసం కనిపించాయి. పెళ్లి అనేది కేవలం సమాజం కోసం తీసుకునే నిర్ణయం కాదని, జీవితాంతం కలిసి జీవించగలమనే నమ్మకం కలిగినప్పుడే ఆ అడుగు వేయాలని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. "నేను పెళ్లి చేసుకుంటే అది విడాకుల వరకు వెళ్లకూడదని భావిస్తున్నాను. అందుకే తొందరపడి ఎలాంటి తప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోను," అని త్రిష వివరించారు. తన స్నేహితుల్లో చాలామంది ఇష్టం లేని పెళ్లిళ్లు చేసుకుని బాధపడుతున్నారని, అలాంటి జీవితం తనకు వద్దని ఆమె స్పష్టం చేశారు.ఇష్టం లేని వ్యక్తితో కలిసి నరకం అనుభవించడం కంటే ఒంటరిగా ఉండటం మేలని త్రిష అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రేమలో పడటం కంటే తన జీవితాన్ని పంచుకోగలిగి మంచి భాగస్వామి కావాలని, తనకు నచ్చిన వ్యక్తితో సంతోషంగా జీవించడమే తన లక్ష్యమని తెలిపారు. త్రిష చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం నెట్టింట్ల చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఆమె అభిప్రాయాలకు కొందరు మద్దతు తెలుపుతుండగా, మరికొందరు



వివిధ కోణాల్లో స్పందిస్తున్నారు. అయితే పెళ్లి విషయంలో సమాజపు ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా, తన నిర్ణయాన్ని తాను తీసుకోవాలనే సందేశాన్ని త్రిష స్పష్టంగా ఇచ్చారని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.ఇదిలా ఉంటే, త్రిష ప్రస్తుతం పలు ఆసక్తికర ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. కెరీర్ పరంగా వరుస అవకాశాలతో దూసుకుపోతూనే, వ్యక్తిగత జీవితం విషయంలో మాత్రం ఆవిరూచి అడుగులు వేస్తున్నారని చెప్పాలి. కాగా, ఈ మధ్య విజయ్ దైవర్స్ ఇమ్ప్యూల్స్ త్రిష పేరు బయటకు రావడం హాట్ టాపిక్ అయిన విషయం విదితమే.