ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేశిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

www.aksharamtelugudaily.com RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం / తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

MONDAY 23RD MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 350 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 23 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 350 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDEM, HYDERABAD, JAGITYAL, JAYASHANKER, JOGULABMA, KAMAREDDY, KHAMMAM, MAHABUBABAD, MAHABOODNAGAR, MANCHIRYAL, MEDCHAL, MALKAJGIRI, NAGARKARNOOL, NALGONDA, NIRMAL, NIJAMABAD, RAJANNA SIRICILLA, RANGAREDDY, SANGA REDDY, SIDDIPET, SURYAPET, VIKARABAD, WANAPARTHY, WARANGAL (RURAL), WARANGAL (URBAN), YADADRI

జైళ్ల సామర్థ్యం ఎంత? ఖైదీలు ఎంత మంది?

- దేశంలో జైళ్ల పరిస్థితిపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన

➤ 2వ పేజిలో..

నేటి నుంచి 'వాహన్' సేవలు

- ప్రారంభించనున్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్
- కేంద్రం పరిధిలోని పరివాహన్ పోర్టల్‌లోకి రాష్ట్ర వాహనాల డేటా బదిలీ
- యజమాని పేరు, చిరునామా మార్పు ఇక ఆన్‌లైన్‌లోనే.. డూప్లికేట్ ఆర్‌సీ కూడా

హైదరాబాద్, మార్చి22((అక్షరం న్యూస్) వాహనదారులు కార్యాలయాలకు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా పూర్తిస్థాయిలో ఆన్‌లైన్ సేవలను అందుబాటు లోకి తెచ్చేందుకు రాష్ట్ర రవాణా శాఖ కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. సోమవారం నుంచి కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, హైవేస్ మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని వాహన్ సేవలను వినియోగంలోకి తేనుంది. రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఈ

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

శత్రువులకు నో ఎంట్రీ..

ట్రంప్ 48 గంటల డెడ్‌లైన్‌పై స్పందించిన ఇరాన్

టెహ్రాన్,మార్చి22(అక్షరం న్యూస్) పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితుల కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయిల్, గ్యాస్ కష్టాలు తీవ్రతరం అయ్యాయి. హోర్ముజ్ జలసంధిలో రాకపోకలు పాక్షికంగా దెబ్బతినటంతో క్రూడ్ ఆయిల్ సంక్షోభం నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హోర్ముజ్ జలసంధి విషయంలో ఇరాన్‌కు 48 గంటల డెడ్‌లైన్ ఇచ్చారు. ఈ డెడ్‌లైన్‌పై ఇరాన్

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఫ్యూచర్‌సిటీ నుంచి బందరు పోర్టుకు12 లేన్ల కొత్త హైవే ఇవ్వండి

- ఎన్‌హెచ్-65 విస్తరణతో లింకు పెట్టొద్దు
- తెలంగాణ లేఖ.. పరిశీలిస్తామన్న కేంద్రం

హైదరాబాద్,మార్చి22((అక్షరం న్యూస్) తెలంగాణలోని భారత్ ఫ్యూచర్‌సిటీ నుంచి ఏపీలోని బందరు పోర్టు వరకూ ప్రతిపాదించిన 12 వరుసల గ్రీన్‌ఫీల్డ్ హైవేపై కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాల మధ్య లేఖల పరంపర నడుస్తోంది. ఈ రోడ్డు అవసరం లేదన్న భావన స్ఫురించేలా ఇటీవల కేంద్రం.. రాష్ట్రానికి లేఖ రాయగా, ఆ రోడ్డు ఆవశ్యకతను తెలుపుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం తాజాగా కేంద్రానికి లేఖ రాసింది. హైదరాబాద్ నుంచి మచిలీపట్నం వరకు ప్రస్తుతం ఉన్న రోడ్డును ఆరు లేన్ల రహదారిగా విస్తరిస్తున్నామని, తద్వారా ఏపీ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం-2014లో ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చినట్టేనని రాష్ట్రానికి రాసిన లేఖలో కేంద్రం పేర్కొంది. ఆ లేఖలో పేర్కొన్న

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

వివక్ష చూపను

- 2029లోనూ అధికారం మాదే.. ఎవరు అడ్డుకున్నా ఆగదు
- ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేల నియోజకవర్గాలనూ అభివృద్ధి చేస్తాం
- గజ్వేల్, సిద్దిపేట, సిరిసిల్లకూ సమానంగా నిధులిచ్చాం
- పదేళ్లలో కొడంగల్‌కు ఎన్ని ఇచ్చారో చర్చ పెడదామా!
- సిద్దిపేటలో గెలిచే కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేకు మంత్రి పదవి
- రైతులు వరే కాదు.. అన్ని పంటలనూ సాగుచేయాలి
- 50 లక్షల టన్నులకు మించి ధాన్యాన్ని కేంద్రం కొనట్లేదు
- తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ప్రైవేటు స్కూళ్లకు పంపవద్దు
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నిష్ణాతులైన టీచర్లున్నారు
- రామగుండం ఎరువులను పూర్తిగా తెలంగాణ
- రైతులే వినియోగించుకునే అవకాశం ఇవ్వాలి

- నర్మెట్టలో పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీ ప్రారంభంలో సీఎం రేవంత్

సిద్దిపేట, మార్చి22((అక్షరం న్యూస్) ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గాలపై తనకు ఎలాంటి వివక్షా లేదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రంలోని 119 నియోజకవర్గాలను సమాన దృష్టితో చూస్తానన్నారు. వివక్ష గురించి మాట్లాడాలంటే ఆనాడు కొడంగల్‌కు ఎన్ని నిధులిచ్చారో, తాము అధికారంలోకి వచ్చాక గజ్వేల్, సిద్దిపేట, సిరిసిల్లకు ఎన్ని నిధులిచ్చామో చర్చిద్దాం రావాలని బీఆర్ఎ?సకు సవాల్ చేశారు. "పదేళ్లు ప్రజలు మీకు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మూసీ ప్రక్షాళనకు వ్యతిరేకం కాదు

- కానీ.. పేదల ఇళ్లు కూలిస్తే ఊరుకోం.. బఫర్ జోన్ పేరుతో ప్రజలను బహిష్కరించొద్దు
- మూసీని వికారాబాద్ నుంచి చివరిదాకా ప్రక్షాళన చేయాలి
- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు
- పునరుజ్జీవ ప్రణాళికలో శాస్త్రీయత లేదు
- తప్పులతడకగా డీపీఆర్
- కేంద్ర జల వనరుల శాఖ మాజీ సలహాదారు వెదిరె శ్రీరామ్

హైదరాబాద్,మార్చి22((అక్షరం న్యూస్) మూసీ నది ప్రక్షాళనకు బీజేపీ వ్యతిరేకం కాదని, కానీ దాని పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూలిస్తే మాత్రం ఊరుకోబోమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 10 వేల ఇళ్లు కూల్చుతామంటే, మరోవైపు ఓ మంత్రి 1,400 ఇళ్లు మాత్రమేనని అసెంబ్లీలో అంటున్నారని, అసలు నిజం ఏదీ? ప్రజలు ఎవర్ని నమ్మాలని ప్రశ్నించారు. నార్సింగి ప్రాంతంలో పెద్ద నిర్మాణాలకు బఫర్ జోన్ వర్తించకపోతే, మధు పార్కు రిడ్జ్ వంటి భవనాలకు ఎలా వర్తిస్తోందన్నారు. బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో 'మూసీ నది పునరుజ్జీవం-వాస్తవాలు' అనే అంశంపై ఆదివారం బేగంపేటలోని ఓ హోటల్‌లో మహారాష్ట్ర సీఎం సలహాదారు, కేంద్ర జల వనరుల శాఖ మాజీ సలహాదారు వెదిరె శ్రీరామ్ శ్రీరామ్ పవర్‌పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రాంచందర్‌రావు మాట్లాడుతూ ఎక్కడైనా ప్రాజెక్టులు చేపడితే ముందుగా నష్టపోయేవారికి పరిహారం అందిస్తారని, కానీ ఇక్కడ

30 నుంచి తిరుమలలో వసంతోత్సవాలు

హైదరాబాద్,మార్చి22((అక్షరం న్యూస్) తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో ఈనెల 30వ తేదీ నుంచి మూడురోజుల పాటు వసంతోత్సవాలు జరగనున్నాయి. ఇందులో భాగంగా 30న ఉదయం 6.30 గంటలకు శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతంగా మలయప్ప స్వామి నాలుగు మాడవీధుల్లో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

శత్రువులకు నో ఎంట్రీ..

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఉన్నతాధికారి ఒకరు మాట్లాడుతూ.. 'మా శత్రుదేశాలకు మాత్రమే హోర్ముజ్ జలసంధిని మూసి వేశాము. మిగిలిన దేశాలు హోర్ముజ్ మీదుగా వెళ్లాలంటే భద్రతపై ఇరాన్ అధికారులను సంప్రదించవచ్చు' అని అన్నారు.ఇంతకీ ట్రంప్ ఎమన్నారంటే.. హోర్ముజ్ జలసంధిని 48 గంటల్లోగా పునరుద్ధరించాలని, లేదంటే ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలను నేలమట్టం చేస్తామని ఇరాన్‌కు ట్రంప్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. అతిపెద్ద కేంద్రం నుంచే ఈ దాడులు మొదలవుతాయని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన తన సొంత సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ 'ది ట్రూత్'లో శనివారం ఓ పోస్టు పెట్టారు.

ఎఫ్ 15 ఫైటర్ జెట్‌ను కూల్చేసిన ఇరాన్

హోర్ముజ్ ఐల్యాండ్‌లో శత్రువులకు సంబంధించిన ఎఫ్ 15 ఫైటర్ జెట్‌ను కూల్చేశామని ఇరాన్ తెలిపింది. ఆదివారం టెహ్రాన్ టైమ్స్ ఇందుకు సంబంధించిన ఓ వీడియోను ఎక్స్ ఖాతాలో విడుదల చేసింది. 29 సెకన్ల ఆ వీడియోలో ఇరాన్ దళాలు హోర్ముజ్ ఐల్యాండ్‌పై ఎఫ్ 15 ఫైటర్ జెట్‌ను గుర్తించి పేల్చిసిన దృశ్యాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఆ ఫైటర్ జెట్ అమెరికాకు చెందినది లేదా ఇజ్రాయెల్‌కు చెందినదా అన్నది తెలియరాలేదు. ఇరాన్ కూడా దీనిపై క్లారిటీ ఇవ్వలేదు.

30 నుంచి తిరుమలలో వసంతోత్సవాలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఊరేగుతారు. అనంతరం వసంతోత్సవ మండపానికి వేంచేపు చేస్తారు. అక్కడ వసంతోత్సవ అభిషేకం, నివేదనలు పూర్తయ్యాక తిరిగి ఆలయానికి చేరుకుంటారు. రెండో రోజున మలయప్పస్వామి ఉదయం 8 నుంచి 10 గంటలకు వరకు బంగారు రథాన్ని అధిరోహించి, తిరుమాడవీధుల్లో ఊరేగుతారు. తర్వాత వసంత మండపంలో అర్చకులు వసంతోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. చివరిరోజు శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత మలయప్పస్వామితో పాటు సీతారామ లక్ష్మణ ఆంజనేయ సమేత ఉత్సవర్లు, రుక్మిణి సమేత శ్రీకృష్ణ స్వామి దర్శనమివ్వనున్నారు. ఈసందర్భంగా ప్రతి రోజూ మ?ధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటల వరకు స్వామి, అమ్మవార్లకు తిరుమంజనం నిర్వహించనున్నారు. మార్చి 30 నుంచి ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీవరకు కల్యాణోత్సవం, ఊంజల్, ఆర్జిత బ్రహ్మోత్సవం, సహస్రదీపాలంకారసేవ, మార్చి 31న అష్టదళపాద పద్మారాధన సేవను టీటీడీ రద్దు చేసింది.

జైళ్ల సామర్థ్యం ఎంత? ఖైదీలు ఎంత మంది?

- **దేశంలో జైళ్ల పరిస్థితిపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన**

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 22 దేశవ్యాప్తం గా కిక్కిరిసిన జైళ్ల తీరుపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. జైళ్ల సామర్థ్యం ఎంత?, ఖైదీలు ఎంతమంది ఉన్నారు? జైళ్లలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులు ఎందుకు భర్తీ చేయడం లేదు? అంటూ ప్రశ్నించింది. జైళ్లు సంస్కరణకు నిలయాలుగా ఉండాలే తప్ప నరకకూపాలుగా మారకూడదంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. జైళ్లలో స్థితిగతులపై దాఖలైన పిటిషన్‌ను సుమోటోగా విచారించిన ద్విసభ్య ధర్మాసనం కేంద్రంతోపాటు అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు శనివారం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ఏడాది మార్చి 1 వరకూ జైళ్లలోని ఖైదీల సంఖ్య, జైళ్ల సామర్థ్యం, రద్దీని తగ్గించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలపై మే 18లోగా సమగ్ర అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించింది. అలాగే, జైళ్లలో మహిళా ఖైదీలతోపాటు ఉంటున్న చిన్నారుల దుస్థితిపై ధర్మాసనం కలత చెందింది. ఆ చిన్నారులకు అందుతున్న విద్యా సౌకర్యాలు, వైద్య సదుపాయాలపై స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను మే 26కు వాయిదా వేసింది.

ఫ్యూచర్‌సిటీ నుంచి బందరు పోర్టుకు12 లేన్ల కొత్త హైవే ఇవ్వండి

మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రతి విషయానికీ రాష్ట్రం సమాధానం ఇచ్చింది. ఫ్యూచర్‌సిటీ నుంచి బందరు పోర్టు వరకు గ్రీన్‌ఫీల్డ్ హైవేను మంజూరు చేయాలని మరోసారి కోరింది. హైదరాబాద్-మచిలీపట్నం పోర్టు వరకు చేయబోయే 6 లేన్ల విస్తరణ పనులకు.. ఫ్యూచర్‌సిటీ-బందరు పోర్టు కొత్త రోడ్డుకు లింకు పెట్టొద్దని విజ్ఞప్తి చేసింది. ఇది రెండు రాజధానులు, ఆ మధ్యలోని కొత్త ప్రాంతాలను కలిపే మార్గమని స్పష్టం చేసింది.

లేఖలో ఏముందంటే..

"పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం - 2014 ప్రకారం పెండింగ్ సమస్యలపై కేంద్ర హోంశాఖ కార్యదర్శి అధ్యక్షతన 03.02.2025న జరిగిన సమావేశంలోనూ హైస్పీడ్ అమరావతి-హైదరాబాద్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వే కోసం డీపీఆర్ సిద్ధం చేయాలని కేంద్రాన్ని ఏపీ కోరింది. ఇదే అంశంపై కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 09.09.2025న భేటీ అయ్యారు. హైదరాబాద్ నుంచి అమరావతి వరకూ గ్రీన్‌ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే కోసం డీపీఆర్ సిద్ధం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఇప్పటికే, హైదరాబాద్‌లోని ముచ్చర్ల సమీపంలో ఉన్న భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ వద్ద ప్రారంభమై, అమరావతి మీదుగా బందరు పోర్ట్ సమీపంలో 297.82 కిలోమీటర్ వద్ద ముగిసేలా తాత్కాలిక అలైన్‌మెంట్‌ను సమర్పించాం. ఈ గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రహదారి పొడవు తెలంగాణలో 118 కిలోమీటర్లు, ఏపీలో 179 కి.మీ. ఉంటుంది. దీనికోసం డీపీఆర్ కన్సల్టెంట్‌ను నియమించాలని, ఫ్యూచర్ సిటీ బందర్ పోర్ట్ వరకు 12 లేన్ల (120 మీటర్ల వెడల్పు - ఆర్వోడబ్ల్యూ) గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వేను మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశాం. హైదరాబాద్ సమీపంలో ప్రతిపాదించిన మల్టీమోడల్ లాజిస్టిక్ పార్క్ (డ్రై పోర్ట్)ను బందర్ పోర్ట్‌తో అనుసంధానించే ఎక్స్‌ప్రెస్ వే అవసరం ఎంతైనా ఉంది. 'తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్-2047' డాక్యుమెంట్‌లోనూ ఈ ఎక్స్‌ప్రెస్ వే ప్రాజెక్ట్ ఒక భాగమే.కేంద్రం ఎన్‌హెచ్-65లోని ప్రస్తుత 4 లేన్ల హైదరాబాద్-విజయవాడ - మచిలీపట్నం సెక్షన్‌ను మరేదైనా ప్రోగ్రామ్ లేదా నిధుల కింద 6 లేన్ల యాక్సెస్ కంట్రోల్డ్ కారిడార్‌గా అప్‌గ్రేడ్ చేయవచ్చు. అయితే, ఏపీ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం - 2014 నిబంధనల కింద మాత్రం కాదు. అందుకే, ఏపీ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం 2014 కింద ఇప్పటికే సమర్పించిన అలైన్‌మెంట్ ప్రతిపాదనల ప్రకారం, హైదరాబాద్ (భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ) నుంచి అమరావతి మీదుగా బందర్ పోర్ట్ వరకు 12 లేన్ల (120 మీటర్ల రైట్ ఆఫ్ వే) గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వేను మంజూరు చేయవలసిందిగా మరోసారి కోరుతున్నాం." అని కేంద్రానికి రాసిన లేఖలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంది. కాగా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాసిన లేఖలోని విజ్ఞప్తులను.. పరిశీలిస్తామని కేంద్రం మౌఖికంగా చెప్పినట్టు సమాచారం.

వివక్ష చూపను

మొదటి పేజి తరువాయి

అవకాశం ఇచ్చారు. పదేళ్లు మమ్మల్ని ఆశీర్వదిస్తారు. ఎవరు అడ్డుకున్నా ఆగదు. 2029లో మళ్లీ మాదే అధికారం" అని ప్రకటించారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లా నర్మెట్టలో రూ.300 కోట్లతో నిర్మించిన పామాయిల్ కర్మాగారాన్ని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. దీంతోపాటు రూ.50 కోట్లతో ఏర్పాటు చేయనున్న రిఫైనరీ పరిశ్రమకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం జరిగిన బహిరంగసభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. సిద్దిపేట నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిని ఎమ్మెల్యేగా గెలిపిస్తే మంత్రి పదవి ఇస్తామన్నారు. ఈ నియోజకవర్గంలో ఒకే కుటుంబం వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నారని, మార్పు చేస్తే మంచి జరుగుతుందో లేదో చూడండని ప్రజలకు సూచించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఇక్కడ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేను గెలిపించే బాధ్యతను మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహకు, వివేక్‌కు అప్పగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సిద్దిపేటపై తమకు ఎలాంటి వివక్ష లేదని, అధికారులు కూడా నిధుల విషయంలో పూర్తిగా సహకరించాలని అన్నారు. వివక్ష ఉంటే ఇక్కడ పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీని కట్టించేవాళ్లం కాదని, దానిని కొడంగల్‌కు తీసుకెళ్లేవాడినని చెప్పారు. ఇక్కడున్న ఎమ్మెల్యే కోసం ఫ్యాక్టరీ కట్టలేదని, రైతుల కోసం నిర్మించామని స్పష్టం చేశారు.

రైతు ఏడ్చిన రాజ్యం బాగుండదు..

ఎద్దు ఏడ్చిన వ్యవసాయం, రైతు ఏడ్చిన రాజ్యం సుభిక్షంగా ఉండలేవని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. రైతు కళ్లలో ఆనందం చూడాలన్నదే తన తపన అని చెప్పారు. అందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన వెంటనే 28 నెలల్లోనే రూ.లక్షా 40 వేల కోట్ల నిధులను రైతుల కోసం ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. పదేళ్లలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతుల కోసం ప్రతినెలా రూ.2,533 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేస్తే.. తాము 28నెలల్లో ప్రతినెలా రూ.5500 కోట్ల చొప్పున రైతు సంక్షేమం కోసం వెచ్చించామని వివరించారు. దేశంలోనే అత్యధికంగా వరి పంట పండించే రాష్ట్రంగా తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో ఉందని సీఎం పేర్కొన్నారు. కానీ, వరిపంట సాగు చేయడం వల్ల రైతులకు ఆశించిన లాభాలు ఉండవని, పంట మార్పిడి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. వరి ఒక్కటే కాకుండా అన్ని రకాల పంటల సాగు దిశగా రైతులను ప్రోత్సహిస్తామన్నారు. రైతులు పండించే ప్రత్యామ్నాయ పంటలకు కేంద్రం సహకారం అందించాలని కోరారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో 3లక్షల ఎకరాల్లో పామాయిల్ పంట సాగు చేస్తున్నారని, దీనిని 10లక్షల ఎకరాలకు తీసుకెళ్తామని ప్రకటించారు. ఇతర దేశాల నుంచి నిత్యావసరాలను దిగుమతి చేసుకునే పరిస్థితి లేకుండా ఇక్కడి అవసరాలను ఇక్కడే తీర్చుకునేలా వ్యవసాయ శాఖ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. 'ప్రతి పంటనూ లాభసాటిగా మార్చడమేబంగారు తెలంగాణ' అని అన్నారు.

అంకాపూర్ రైతులే ఆదర్శం..

వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చేందుకు తమ ప్రభుత్వానికి అంకాపూర్ గ్రామ రైతులే ఆదర్శమని సీఎం అన్నారు. అక్కడి రైతులు మిగిలిన వారికి విభిన్నంగా పసుపు పండించి ఆర్థికంగా బలోపేతమయ్యారని చెప్పారు. ఇక రాష్ట్రంలోని స్వయం సహాయక సంఘాల్లో 67 లక్షల మంది మహిళలు ఉన్నారని, వీరి సంఖ్యను కోటికి పెంచేలా కృషి చేస్తామని అన్నారు. కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులుగా తీర్చిదిద్దడమే తన లక్ష్యమన్నారు. మహిళలు ఆర్థికంగా నిలబడాలని, వారి కోసం ఎక్కడి నుంచైనా నిధులు తెస్తానని, ఇప్పటికే రూ.57 వేల కోట్ల రుణాలు ఇచ్చామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలను ప్రక్షాళన చేస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచే తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లను ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు పిల్లలను పంపించి ఆర్థికంగా నష్టపోవద్దని, నిష్ణాతులైన ఉపాధ్యాయులంతా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే ఉన్నారని చెప్పారు. ఇంజనీరింగ్, డాక్టర్ చదువుల కంటే పాలిటెక్నిక్, ఐటీఐ చదివిన వారికి ఉద్యోగాలు త్వరగా వస్తున్నాయని, అందుకే అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేసి నైపుణ్య బోధన చేయిస్తున్నామని వివరించారు.

ఎరువుల కొరత రావొచ్చు

దేశాల మధ్య జరిగే యుద్ధం వల్ల యూరియా, ఎరువుల కొరత వచ్చే ప్రమాదం ఉందని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. అందుకే రామగుండం ఎరువుల ఫ్యాక్టరీలోని ఎరువులను పూర్తిగా తెలంగాణలోని రైతులకే వినియోగించుకునేలా కేంద్రం ప్రకటన చేయాలని కోరారు. ఈ విషయంలో రాష్ట్రానికి చెందిన బీజేపీ ఎంపీలు, కేంద్ర మంత్రుల సహకారం అవసరమన్నారు. వారు ప్రధాని మోదీని కలిసి దీనిపై చర్చించాలన్నారు. ఎన్నికలప్పుడే రాజకీయాలు ఉండాలని, రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమం విషయాల్లో సమన్వయంగా ఉంటేనే ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందని అన్నారు. వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని పెద్దరైతు పాలిస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. రైతుల కష్టాలు తెలిసిన వ్యక్తిగా, రైతు బిడ్డగా, రైతుల కళ్లలో ఆనందం కోసమే రేవంత్‌రెడ్డి తపిస్తుంటారని చెప్పారు. కొంతమంది అధికారం కోసం గోతికాడి నక్కల్లా చూస్తున్నారని, వారికి రైతులే తగిన బుద్ధి చెబుతారన్నారు. యూరియా కొరత సమయంలో రైతుల బాధలు, వారి చెప్పులు చూసి సంతోషపడిన ఘనత ప్రతిపక్ష పార్టీలదని ఎద్దేవా చేశారు. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కారుకూతలు మానుకోవాలన్నారు. తెల్లకాగితాన్ని నల్లగా మార్చడం తప్ప పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణంలో బీఆర్ఎస్ పాత్ర ఏమీ లేదన్నారు.

శంకుస్థాపనలు.. ప్రారంభోత్సవాలు

సిద్దిపేట కలెక్టరేట్/నంగునూరు: నర్మెట్టలోని పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీ ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. ఈ సందర్భంగా రూ.141.34 కోట్లతో సిద్దిపేట మునిసిపాలిటీలో నీటి సరఫరా, భూగర్భ డ్రైనేజీ ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అంబేద్కర్ నగర్‌లో రూ.1.43 కోట్లతో నిర్మించిన యూపీహెచ్‌సీ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఎన్సాన్‌పల్లిలో రూ.78 కోట్లతో నిర్మించిన జిల్లా జైలు భవనం, రూ.15 కోట్లతో 50 పడకల సమీకృత ఆయుష్ ఆస్పత్రి, రూ.3.60 కోట్లతో సెంట్రల్ మెడిసిన్ స్టోర్‌ను, నంగునూరు మండలం గట్లమల్యాలలో రూ.1.43 కోట్లతో పీహెచ్‌సీ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. గజ్వేల్ నియోజకవర్గం కొండపాకలో రూ.200 కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్‌కు, రూ.16.62 కోట్లతో మర్కూక్‌లోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో అదనపు మౌలిక సదుపాయాలకు, రూ.8.65 కోట్లతో సమీకృత మండల కార్యాలయాల సముదాయానికి శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.9.65 కోట్లతో జగదేవ్‌పూర్‌లో సమీకృత మండల కార్యాలయాల సముదాయాన్ని ప్రారంభించారు.

నేటి నుంచి 'వాహన్' సేవలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

సేవలను ప్రారంభించనున్నారు. మొదటివిడతగా కొత్తగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే వాహనాలకు ఈ సదుపాయం కల్పించనున్నారు. మున్ముందు పాత వాహనాలకు సంబంధించిన సేవలూ కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన పరివాహన్ పోర్టల్ ద్వారా అందనున్నాయి. వాహన్ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తే వాహన యజమాన్య మార్పు, రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్(ఆర్‌సీ)పై చిరునామా మార్పు, డూప్లికేట్ ఆర్‌సీ, రవాణా వాహనాలకు సంబంధించిన రుసుము, పన్నులు ఆన్‌లైన్ ద్వారా చెల్లించే అవకాశం ఉంటుంది. మొబైల్ నంబర్‌నూ ఆన్‌లైన్‌లోనే మార్చుకోవచ్చు. ఇతర రాష్ట్రాలకు మారినప్పుడు వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ మార్చుకునేందుకు నిరభ్యంతర పత్రం(ఎన్‌వోసీ) అవసరం ఉండదని అధికారులు చెబుతున్నారు. నేషనల్ పర్మిట్, ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ సేవలూ ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఆటోమెటిక్ ఫిట్‌నెస్ టెస్టింగ్ స్టేషన్లలో వాహనాన్ని పరిశీలించి ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ జారీ చేస్తారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలోని వాహనాల డేటా పరివాహన్ పోర్టల్‌లోకి బదిలీ అయిందని, దశల వారీగా పూర్తిస్థాయిలో సేవలు అందుబాటులోకి తెస్తామని ఓఅధికారి తెలిపారు. ఇక రాష్ట్రంలో సారథి సేవలు ఇప్పటికే అందుబాటులోకి వచ్చాయి. గతంలో సికింద్రాబాద్ తిరుమలగిరి ఆర్‌టీఏ కార్యాలయంలో పైలట్ ప్రతిపాదికన ఈ సేవలు ప్రారంభించారు. సక్సెస్ కావడం తో రాష్ట్రమంతా వినియోగంలోకి వచ్చాయి. లెర్నర్, డ్రైవిం గ్ లైసెన్సలు, డ్రైవింగ్ స్కూళ్ల అనుమతి జారీ వంటివి పూర్తిస్థాయిలో ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

మూసీ ప్రక్షాళనకు వ్యతిరేకం కాదు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

'ముందు కూల్చి, తర్వాత ఇస్తా'మనే అన్యాయమైన విధానం కనిపిస్తోందన్నారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టుకు మొదట రూ.5 వేల కోట్లు అవుతుందని చెప్పి, కొన్ని రోజుల్లోనే రూ.7 వేల కోట్లకు పెంచారని ఆరోపించారు. మూసీ పునరుజ్జీవం కేవలం హైదరాబాద్‌కే పరిమితం కాదన్నారు. మూసీ వికారాబాద్ జిల్లాలో ప్రారంభమై నల్గొండ, సూర్యాపేట జిల్లాల గుండా ప్రవహించి కృష్ణా నదిలో కలుస్తుందని, నది పుట్టుక నుంచి చివరి వరకు ప్రక్షాళన చేయాలని సూచించారు.

ఇది ఒక ప్రాజెక్ట్ మాత్ర మే కాదని, మన భవిష్యత్తుకు పెట్టుబడి అన్నారు. మన ఆరోగ్యానికి, రైతుల జీవనానికి, తెలంగాణ అభివృద్ధికి అత్యవసరమని చెప్పారు. అమెరికాలోని షికాగో నగరంలో సరస్సులు, న్యూయార్క్-న్యూజెర్సీ మధ్య ప్రవహించే నదులు, ఇంగ్లండ్‌లో మాంచెస్టర్ ప్రాంతంలోని నదులు, లండన్‌లోని థేమ్స్, పారి?సలోని సీన్ వంటి నదుల పక్కనే అభివృద్ధి జరిగిందని, వాటి పక్క నే భవనాలు ఉన్నాయని, పర్యాటక కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయన్నారు. అక్కడ బఫర్ జోన్ పేరుతో ప్రజలను బహిష్కరించలేదని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పెన్షన్లు, రైతు భరోసాకు డబ్బులు లేవంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మూసీ ప్రక్షాళనకు లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తామని చెబుతోందని, అంత భారీ మొత్తాన్ని ఎక్కడ్నుంచి తెస్తుందని ప్రశ్నించారు. వెదిరె శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ మూసీ పునరుజ్జీవం పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూపొందిస్తున్న ప్రణాళికల్లో శాస్త్రీయ దృష్టికోణం లేదని విమర్శించారు. జీవం లేని నదిపై అలంకరణ చేయడంతో ప్రయోజనం ఉండదని, ముందుగా నది ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించాలని సూచించారు. నదిలో చేపలు జీవించి, నీటి నాణ్యత మెరుగుపడినప్పుడే మూసీ పునరుజ్జీవం సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఇది కేవలం అభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్ కాదని, ఒక సమగ్ర పర్యావరణ, సామాజిక, శాస్త్రీయ ప్రక్రియ అన్నారు. అది విజయవంతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని, నమామి గంగే, సబర్మతి వంటి ప్రాజెక్టుల్లో మాదిరిగా కాలనీ, వార్డు స్థాయిలో ప్రజలు, నిపుణులు, సంస్థలతో విస్తృత చర్చలు జరపాలని సూచించారు. మూసీ పునరుజ్జీవానికి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన డీపీఆర్ తప్పులతడకగా ఉందని, పలు అంశాలపై స్పష్టత ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. కేంద్ర జల సంఘం (సీడబ్ల్యూసీ) నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాలు పాటించలేదని చెప్పారు.

తక్కువ ఖర్చుతో మూసీ పునరుజ్జీవానికి డీపీఆర్‌ను ప్రభుత్వానికి ఉచితంగా అందించేందుకు బీజేపీ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ప్రభుత్వాలు మారినా ప్రాజెక్టు ఆగకుండా ముందుకెళ్లేలా 3 దశల్లో సమగ్ర ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో 10-15 శాతం ప్రభుత్వ స్థలాలను రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలకు ఇస్తే ప్రభుత్వంపై రూపాయి భారం పడకుండా ప్రాజెక్టు పూర్తిచేయవచ్చని చెప్పారు. దేశంలోని పలు రాష్ట్రాలు ఇదేవిధానం అవలంబిస్తున్నాయన్నారు. మూసీ చుట్టూ గోడలు కడితే భారీ వర్షాలు పడినప్పుడు నీరు ఎక్కడికి పోతుందని ప్రశ్నించారు. చిన్నవాగులను పునరుద్ధరించకుండా ప్రధాననది పునరుజ్జీవం అసాధ్యమన్నారు. మూసీ మొత్తం పరివాహక ప్రాంతాన్ని ఒకే వ్యవస్థ కింద నిర్వహించడానికి 'మూసీ రివర్ బేసిన్ అథారిటీ' ఏర్పాటు చేయాలని, సమగ్ర బేసిన్ ప్లాన్ ఉండాలన్నారు. నీటి నాణ్యతపై బీఓడీ, డీఓ వంటి పరామితులను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.

జలం లేనిదే జీవం లేదు

- ఆజామాబాద్ లోఘనంగా జలదినోత్సవం

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చ్ 22/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలో నిఆజామాబాద్ గ్రామంలోఆదివారం ప్రపం చ జలదినోత్సవం సందర్భంగా ఘనంగా జ లదినోత్సవకార్యక్రమాన్నినిర్వహించారుఈ సందర్భంగా 99 రోజుల ప్రజా పాలన బిప్రగ తి ప్రణాళికలో భాగంగా హర్ ఘర్ జల్ కా ర్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఇంటికి త్రాగునీ రు సరఫరాఅవుతున్న గ్రామపంచాయతీ గా ఆజమాబాద్ గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ కమ్మరిమానసఅధ్యక్షతన ఉపసర్పంచ్ గ్రా మ ప్రజలఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ర్యాలీ నిర్వ హించిన అనంతరం గ్రామసభను ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్ డబ్ల్యు ఎస్ డిఈఈ లు ప్రవీణ్ రెడ్డి సాధన కుమార్ లు హాజరయ్యారుఈసందర్భంగావారు మాట్లా డుతూజలంలేనిదే జీవంలేదనిఅన్నారు గ్రా మస్తులుతాగునీటిని వృధాచేయకూడదని నీటి సంరక్షణపై అవగాహన కల్పించారుఈ కార్యక్రమంలోఎంపీడీవో ప్రకాష్ మిషన్ భ గీరథఏఈఈవినోద్ పంచాయతీకార్యదర్శి సంతోష్ తదితరులుమిషన్ భగీరథ ల్యాబ్ సిబ్బందిహెల్పర్లు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈట్-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ (గ్రాఎఱ) అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్‌ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిఫరెన్స్ డైట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్‌లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడిచి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్‌ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్‌ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి.

దీప్తి మహిళా సమితి ఆధ్వర్యంలో టైలరింగ్ శిక్షణ శిబిరం ముగింపు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

స్థానిక మహిళల కోసం నిర్వహించిన టైలరింగ్ శిక్షణ శిబిరం ముగింపు కార్యక్రమం వృత్తి శిక్షణ కేంద్రం భవనం--2లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా దీప్తి మహిళా సమితి (డిఎంఎస్) అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి రాఖీ సమంత హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శిక్షణ పొందిన మహిళలు, దీప్తి మహిళా సమితి సీనియర్ సభ్యులు, మానవ వనరులు--సామాజిక బాధ్యత (హెచ్ఆర్--సీఎస్ఆర్) బృందం పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం సాదాసీదాగా కానీ అర్థవంతంగా జరిగింది. కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన రాఖీ సమంత మాట్లాడుతూ, ఈ శిక్షణ ద్వారా మహిళలు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను తమ రోజువారీ జీవితంలో ఉపయోగించుకొని ఉపాధి అవకాశాలను పొందవచ్చని చెప్పారు. చిన్న స్థాయిలో అయినా కుట్టు పనులు ప్రారంభించడం ద్వారా కుటుంబానికి ఆర్థికంగా తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఇలాంటి శిక్షణ కార్యక్రమాలు గ్రామాలు, పట్టణాల్లో మహిళలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయి. శిక్షణ పొందిన వారు ఇంటి వద్ద నుంచే పనులు చేసుకునే అవకాశం ఉండటం ఒక మంచి విషయం అని పలువురు పేర్కొన్నారు. అలాగే భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఇలాంటి శిబిరాలు నిర్వహించాలని స్థానిక మహిళలు కోరారు. మొత్తంగా ఈ టైలరింగ్ శిక్షణ శిబిరం ముగింపు కార్యక్రమం మహిళల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపిన కార్యక్రమంగా నిలిచింది.

గరికపాటి మధ్యాహ్న భోజనంపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు సరికాదు..

- ఆకలి కేకలు తెలియని వాళ్ళు ఆదర్శాలు చెబుతారా?
- సమతా సైనిక దళ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ మార్షల్ దుర్గం నగేష్ ఆగ్రహం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 22 పెద్ద పల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రభుత్వ బడుల్లో చదువుకునే నిరుపేద బిడ్డల ఆకలి తీర్చే 'మధ్యాహ్న భోజనం' పథకంపై ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనకర్త గరికపాటి నరసింహారావు చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపుతున్నాయి. పేద విద్యార్థులు బడికి వచ్చేది కేవలం అన్నం కోసమేనని, ఇది వారిని సోమరులుగా మారుస్తుందన్న అర్థం వచ్చేలా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలను సమతా సైనిక దళ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ మార్షల్ దుర్గం నగేష్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ఆదివారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ, గరికపాటి తీరుపై నిప్పులు చెరిగారు. అక్షర అహంకారమా? ఆకలిపై వెటకారమా?: ?"ప్రవచనాల వేదికల మీద కూర్చుని నీతులు చెప్పే గరికపాటికి క్షేత్రస్థాయిలో పేదరికం అంటే ఏంటో తెలుసా?" అని డాక్టర్ నగేష్ ప్రశ్నించారు. వేలాది మంది పేద, దళిత, గిరిజన బిడ్డలు ఒక పూట తిండి కోసం పడే తపనను అవమానించడం అంటే వారి ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమేనని మండిపడ్డారు. మధ్యాహ్న భోజనం అనేది కేవలం 'అన్నం పెట్టే' కార్యక్రమం కాదని, అది విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ఒక గొప్ప 'సామాజిక భరోసా' అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అక్షరాస్యత పెంచిన అన్నం:?మధ్యాహ్న భోజనం అమలులోకి వచ్చాక ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల హాజరు శాతం పెరిగిందని, బడి మానేసే వారి సంఖ్య తగ్గిందని నగేష్ గుర్తు చేశారు. గరికపాటి వంటి వారు తమ ఆధ్యాత్మికతను కుల, వర్గ అహంకారంతో ముడిపెట్టి మాట్లాడటం సమాజానికి చేటు కలిగిస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

భోజనం.. పేదవాడి హక్కు:

?రాజ్యాంగం కల్పించిన 'రైట్ టు ఫుడ్' (ఆహార హక్కు) కింద విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారం అందించడం ప్రభుత్వం బాధ్యత. దీన్ని 'ఉచితం' అని ముద్ర వేసి, పేదలను కించపరచడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని సామాజిక కార్యకర్తలు కూడా అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్షమాపణ చెప్పాల్సిందే!:"గరికపాటి .. మీ ప్రవచనాల్లో మానవత్వం ఉంటే వెంటనే ఆ మాటలను వెనక్కి తీసుకోండి. పేద బిడ్డల పొట్ట కొట్టేలా మాట్లాడటం ధర్మం అనిపించుకోదు. మీ వ్యాఖ్యలు సమాజాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసేలా ఉన్నాయి. తక్షణమే బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పకపోతే సమతా సైనిక దళ్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు చేపడతాం." అని డాక్టర్ మార్షల్ దుర్గం నగేష్, హెచ్చరించారు .

గోదావరిఖని లక్ష్మీ నగర్ ట్రూ ఫిట్ జిమ్ ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని లక్ష్మీనగర్‌లో లోటస్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన ట్రూఫిట్ జిమ్ ను రామగుండం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్, ఆయన సతీమణి మనాలి ఠాకూర్ ఆదివారం రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి నిర్వాహకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ యువత ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టి వ్యాయామం చేయడం చాలా అవసరమని తెలిపారు. ఇటువంటి జిమ్ కేంద్రాలు యువతను ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానానికి ప్రోత్సహిస్తాయని పేర్కొన్నారు. గోదావరిఖనిలో మరిన్ని క్రీడా మరియు ఫిట్‌నెస్ సదుపాయాలు ఏర్పడాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, స్థానిక నాయకులు మరియు ప్రజలు పాల్గొన్నారు. లక్ష్మీ నగర్ లో టూ ఫిట్ జిమ్ ప్రారంభించిన రామగుండం ఎమ్మెల్యే

గోదావరిఖని లక్ష్మీనగర్‌లో లోటస్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన ట్రూఫిట్ జిమ్ ను రామగుండం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్ మరియు ఆయన సతీమణి మనాలి ఠాకూర్ ఆదివారం రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి నిర్వాహకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ యువత ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టి వ్యాయామం చేయడం చాలా అవసరమని తెలిపారు. ఇటువంటి జిమ్ కేంద్రాలు యువతను ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానానికి ప్రోత్సహిస్తాయని పేర్కొన్నారు. గోదావరిఖనిలో మరిన్ని క్రీడా మరియు ఫిట్‌నెస్ సదుపాయాలు ఏర్పడాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, స్థానిక నాయకులు మరియు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

బెతెస్త ప్రార్థన మందిరం (చర్చి) లో ప్రత్యేక ప్రార్థనలో పాల్గొన్న మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ దిలీప్

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/మార్చ్ 22/అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట పట్టణ పరిధిలోని ఫైర్ స్టేషన్ పరిసర సమీపంలోగల బెతిస్తా ప్రార్థన మందిరంకు ప్రత్యేక ప్రార్థనకు ఆహ్వామించిన చర్చి పాస్టర్ అశోక్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ దిలీప్ ని ఘనంగా సన్మానించిన పాస్టర్ ఆదివారం పురస్కరించుకొని ప్రత్యేక ప్రార్ధనలో పాల్గొన్న మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ (దిలీప్) మాట్లాడుతూ ప్రముఖ పాస్టర్ అశోక్ కి నాకు చిన్ననాటి నుండే పరిచయం వారు దేవునికి చేస్తున్న సేవలు మరువలేనివి మా పాలకవర్గం రాజకీయపార్టీలకు అతీతంగా కులమతాలకు అతీతంగా ముందుండే వ్యక్తిని నేను మున్సిపల్ చైర్మన్ గా మీకు ఏ సమస్య ఉన్న ఒక సోదరుడిగా ముందుంటాను మీకు ఎలాంటి సమస్యలు నాకు తెలుపగలరనీ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కౌన్సిలర్ పాతకాల మౌనిక అనిల్, కుతటి తిరుపతి,మంద రాధ, మంద రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాయత్రి విద్యానికేతన్‌లో ఘనంగా యూకేజీ కాన్వకేషన్ వేడుక

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 22 అక్షరం న్యూస్

గాయత్రి విద్యానికేతన్, పెద్దపల్లి,యూకేజీ చిన్నారులు పూర్వ ప్రాథమిక విద్యను విజయవంతంగా పూర్తిచేసుకుని ప్రాథమిక విద్యలోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా కాన్వకేషన్ వేడుకను స్థానిక ఆర్య వైశ్య భవన్ ఏసీ హాల్ యందు ఘనంగా నిర్వహించారు. చిన్నారుల జీవితంలో మధురమైన జ్ఞాపకాలుగా నిలిచేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, పూర్వ ప్రాథమిక విద్య విద్యార్థి జీవితంలో ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. చిన్నారులు ఆడుతూ పాడుతూ నేర్చుకునే ఈ దశలో బలమైన పునాది ఏర్పడుతుందని, యూకేజీ పూర్తి చేసి మొదటి తరగతిలో అడుగుపెడుతున్న ఈ సందర్భాన్ని చిరస్మరణీయంగా మార్చడం మా లక్ష్యమని తెలిపారు. అలాగే పిల్లలు తమ ఆశయాలను సాధించేందుకు కృషి చేయాలని ప్రేరేపించారు. కార్యక్రమం ఎంతో ఆనందభరితంగా సాగింది. చిన్నారులు తమ గురువులు, తల్లిదండ్రులు మరియు స్నేహితుల పట్ల కృతజ్ఞతాభావాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ పాటలు పాడి, నృత్యాలు చేసి అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. వారి అమాయకమైన ఉపన్యాసాలు, ప్రదర్శనలు హాజరైన వారిని మంత్రముగ్ధులను చేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, యూకేజీ ఉపాధ్యాయులు, కరస్పాండెంట్ రజనీ దేవి, ప్రిన్సిపల్ విజయ్ మరియు గాయత్రి విద్యానికేతన్ ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు. అందరి సమక్షంలో వేడుక విజయవంతంగా ముగిసింది.

పోలీసులు - పాత్రికేయుల మధ్య స్నేహ పూర్వక క్రికెట్ పోటీ

- **క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి**

చొప్పదండి కరీంనగర్ మార్చి 22 (అక్షరం న్యూస్)

చొప్పదండి జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల క్రీడా మైదానంలో పోలీస్ వర్సెస్ పాత్రికేయుల స్నేహ పూర్వక క్రికెట్ పోటీ జరిగింది.యువత చెడు వ్యసనాలకు బానిసలు కాకుండా సన్మార్గంలో నడిచి బావి భారత పౌరులు ఎదగాలని చొప్పదండి సీఐ ప్రదీప్ కుమార్, ఎస్సై నరేష్ రెడ్డిలు పేర్కొన్నారు. చొప్పదండి జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల క్రీడా మైదానంలో చొప్పదండి పోలీస్ వర్సెస్ పాత్రికేయుల స్నేహపూర్వక క్రికెట్ పోటీ నిర్వహించారు. ఈ పోటీలో పాత్రికేయులు గెలుపొందారు. గెలుపొందిన పాత్రికేయుల టీంకు సిఐ ప్రదీప్ కుమార్,ఎస్ఐ నరేష్ రెడ్డిలు బహుమతి ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ క్రీడల ద్వారా శారీరక వ్యాయామం, మానసిక ఉల్లాసం పెంపొందుతుందని అన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాలకు బానిసలు కాకుండా క్రీడలపై దృష్టి పెట్టి క్రీడలలో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు.క్రీడల ద్వారా శారీరక దారుఢ్యంతో మానసిక ప్రశాంత కలుగుతుందని విధి నిర్వహణలో నిత్యం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పోలీసులు, పాత్రికేయులు క్రీడల్లో పాల్గొనడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంత పొందుతారని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ, ఎస్ఐ లను పాత్రికేయులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది, పాత్రికేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖనిలో చికెన్ - కిలో రూ.400కు చేరిన రేటు

జ్యోతి నగర్, ఎన్టీపీసీ, మార్చి 22 -- పెద్దపల్లి జిల్లా, అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని ప్రాంతంలో చికెన్ ధరలు ఇటీవలి కాలంలో అనూహ్యంగా పెరిగి వినియోగదారులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయి. ఆదివారం నాటికి కిలో చికెన్ ధర రూ.400కు చేరుకోవడంతో స్థానిక మార్కెట్లలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. గత వారం రోజులుగా రూ.300 నుంచి రూ.360, రూ.380 వరకు పెరిగిన ధర ఇప్పుడు రూ.400కు చేరడంతో చికెన్ ప్రియులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు మునుపెన్నడు కని విని ఎరగని రీతిలో ఈసారి చికెన్ ధరలు కొండెక్కి

కూర్చున్నాయి. ఇది ఎవరు ఊహించని విధంగా రేట్లు పెరగడం తో అందరూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు. పౌల్ట్రీ వ్యాపారులు, మార్కెట్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం చికెన్ ధరలు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాలు అనేకం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం వేసవి కాలం ప్రారంభం కావడం, సమ్మక్క జాతర వివాహాలు, పండుగల సీజన్ ఉండడం వల్ల చికెన్‌కు డిమాండ్ పెరిగింది. డిమాండ్ ఒక్కసారిగా పెరగడంతో సరఫరా తగ్గిపోవడం ధరల పెరుగుదలకు దారితీస్తోంది.అదే సమయంలో పౌల్ట్రీ రంగంలో ఉత్పత్తి ఖర్చులు కూడా పెరిగినట్లు నిపుణులు చెబుతున్నారు. మక్కజొన్న, సోయాబీన్ వంటి పక్షుల ఆహారం ధరలు పెరగడం వల్ల రైతులకు ఉత్పత్తి ఖర్చు అధికమవుతోంది. ఈ అదనపు ఖర్చు చివరకు మార్కెట్‌లో చికెన్ ధరలపై ప్రభావం చూపుతోంది. ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాల్లో వేసవి వేడి కారణంగా పక్షుల ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం, గతంలో వచ్చిన పక్షుల వ్యాధుల ప్రభావం కూడా సరఫరాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో కొంతకాలంగా మార్కెట్లో చికెన్ సరఫరా తగ్గిన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ధరలు పెరగడంతో ఆదివారం సాధారణంగా కనిపించే రద్దీ ఈసారి చికెన్ సెంటర్ల వద్ద తగ్గింది. చాలా మంది వినియోగదారులు మటన్ దుకాణాలు, చేపల మార్కెట్ల వైపు మొగ్గు

చూపినట్లు గమనించబడింది. "ఇంత ధరకు చికెన్ కొనడం కంటే మటన్ అరకిలో కొనడం మంచిదే" అని కొందరు వినియోగదారులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.పౌల్ట్రీ రంగ నిపుణుల అంచనా ప్రకారం డిమాండ్ ఇదే విధంగా కొనసాగితే కొద్ది రోజులు ధరలు ఇంకా పెరిగే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. అయితే సరఫరా పెరిగితే మళ్లీ ధరలు తగ్గే అవకాశం కూడా ఉందని పేర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుతం చికెన్ ధరల పరిస్థితి ఎలా మారుతుందో చూడాల్సి ఉంది. చికెన్ ధరలు పెరగడంతో చికెన్ బిర్యాని ధరలు కూడా పెంచారు. మొన్నటివరకు 220 రూపాయలకు దొరికిన బిర్యాని ఇప్పుడు 320 చెప్తున్నారు. ం

డిమాండ్ తగ్గడంతో ఎన్టీపీసీ రామగుండం ప్రాజెక్టుల్లో 1900 మెగావాట్ల ఉత్పత్తి నిలిపివేత

- **పునరుత్పాదక విద్యుత్ పెరుగుదల ప్రభావం థర్మల్ యూనిట్లపై స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది**

జ్యోతినగర్, మార్చి 22 (అక్షరం న్యూస్):

దేశవ్యాప్తంగా విద్యుత్ వినియోగంపై చర్చ కొనసాగుతున్న వేళ పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ఎన్టీపీసీ రామగుండం విద్యుత్ కేంద్రాల్లో డిమాండ్ తగ్గుదల ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. విద్యుత్ అవసరాలు తగ్గడంతో దాదాపు 1900 మెగావాట్ల సామర్థ్యానికి సమానమైన థర్మల్ యూనిట్లను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు అధికార వర్గాల సమాచారం.2600 మెగావాట్ల స్థాపిత సామర్థ్యం గల రామగుండం సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ తొలి దశలోని 200 మెగావాట్ల మూడు యూనిట్లు, రెండో దశలోని 500 మెగావాట్ల ఐదో యూనిట్‌లో ఆదివారం విద్యుత్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేశారు. అలాగే తెలంగాణ సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లోని 800 మెగావాట్ల తొలి యూనిట్‌ను శనివారం నుంచే ఆఫ్‌లో ఉంచారు.ప్రస్తుతం రామగుండం సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లో 500 మెగావాట్ల నాలుగో యూనిట్‌తో పాటు ఆరో, ఏడో యూనిట్లలో మాత్రమే పరిమిత లోడ్‌తో విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతోంది. తెలంగాణ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లో 800 మెగావాట్ల రెండో యూనిట్‌లో మాత్రమే ఉత్పత్తి జరుగుతోంది. విద్యుత్ డిమాండ్ తగ్గుదల కారణంగా యూనిట్లను పూర్తి లోడ్‌తో నడపడం సాధ్యంకాకపోవడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. గత ఏడాది అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొని, దాదాపు మూడు నెలల పాటు అనేక యూనిట్లు సగం లోడ్‌తోనే నడిచాయి. కొన్నింటిని తాత్కాలికంగా మూసివేయాల్సి వచ్చింది.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం ప్రారంభమైన దశలోనే ఈ పరిస్థితి నెలకొనడం పరిశ్రమ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. పగటి వేళల్లో సౌర, జల, వాయు విద్యుత్ ఉత్పత్తి

పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై డిమాండ్ తగ్గుతున్నట్లు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి నిర్దేశించిన వార్షిక ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని ఎన్టీపీసీ రామగుండం సాధించగలదా అనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కనీసం 51 శాతం ప్లాంట్ లోడ్ ఫ్యాక్టర్ (గూఖీ) అయినా సాధ్యమవుతుందా అనే అంశం ప్రస్తుతం పరిశ్రమ వర్గాల్లో చర్చకు దారితీసింది.

కార్యకర్త విస్తరణ బిజెపి లక్ష్యం....

- **కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసింది.....**
- **బడ్జెట్ సమావేశాల్లో మంత్రులకే అర్థం కాని బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిండు రేవంత్ రెడ్డి....**
- **కరీంనగర్ పార్లమెంట్ కన్వీనర్ బోయినపల్లి ప్రవీణ్ రావులిరాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు బంగారు రాజేంద్రప్రసాద్..**

కరీంనగర్/ జమ్మికుంట /మార్చి 2 2/అక్షర న్యూస్:

జమ్మికుంట ఇల్లందకుంట మండల ప్రశిక్షణ శిబిరంలో ముఖ్య కార్యకర్తలు పాల్గొన్న ఈ శిబిరంలో పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రపంచ దేశాల్లో బిజెపి పార్టీ అతిపెద్ద పార్టీగా ఏర్పడి క్రమశిక్షణ , దేశభక్తితో గ్రామస్థాయిలో పనిచేస్తున్నటువంటి కార్యకర్తలకు పండిట్ దీన్ దయాల్ ఆశయాల మేరకు నరేంద్ర మోడీ గారి కృషితో పథకాలు చిట్టచివరి ప్రజలకు చేరుతున్నాయని మరియు చేరే విధంగా మనందరం ప్రయత్నం చేయాలని అప్పుడే దేశంలో పేదరికం పోతుందని వారు అన్నారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రివర్యులు కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యులు బండి సంజయ్ కుమార్ కృషితో ప్రతి గ్రామంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని వాటిని కూడా ప్రజలకు తెలియజేసే విధంగా పనిచేయాలని అలాంటప్పుడే బిజెపి కార్యకర్తలుగా మనం ప్రజల్లో నిలుస్తామని వారు అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసిందని నిన్న పెట్టిన బడ్జెట్ సమావేశాల్లో ప్రజలకు అంతుచిక్కని ప్రవేశపెట్టిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వారి మంత్రులకే అర్దం వారి పరిస్థితిలో ఉందని ప్రవీణ్ రావు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగు భాస్కరాచారి, ముదిగంటి విద్యాసాగర్ రెడ్డి, పుప్పాల రఘు, ఆకుల రాజేందర్, కనుమల గణపతి, మండల అధ్యక్షులు కొలకాని రాజు, బైరెడ్డి వెంకటరమణారెడ్డి , సర్పంచులు ఉప్పల రాజారం, కవిడి కుమార్ , మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ శీలం శ్రీనివాస్ , మాజీ మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ టంగుటూరి రాజ్ కుమార్ మరియు ఉప సర్పంచ్లు, వార్డు మెంబర్లు, కౌన్సిలర్లు , బిజెపి ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామపంచాయతీ కార్మికులకు జీతాలు పెంచాలి

- గ్రామస్థాయిలో సపాయి కార్మికులు జీతాలు పెంచాలేని ప్రభుత్వాము ప్రజాపాలన ఎలా అందిస్తుంది?
- గత(8) సంవత్సరాలుగా పంచాయతీ కార్మికుల వేతనాలు పెంచకుండా శ్రమ దోపిడీ చేస్తున్న ప్రభుత్వాలు!!
- జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొప్పుల శంకర్

కరీంనగర్/ జమ్మికుంట/ మార్చి 22/ అక్షరం న్యూస్: గ్రామపంచాయతీ కార్మికుల జీతాలను పెంచాలని సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొప్పుల ఈశ్వర్ అన్నారు.ఆదివారం రోజున హుజురాబాద్ మండల కేంద్రంలోని సిఐటియు కార్యాలయంలో రాచర్ల మల్లేశం అధ్యక్షతన నిర్వహించిన గ్రామపంచాయతీ యూనియన్ జిల్లా కమిటీ సమావేశానికి హాజరైన సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొప్పుల శంకర్ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో పెట్టినట్టుగా పంచాయతీ కార్మికులకు కనీస వేతనం చెల్లిస్తాం ఉద్యోగ భద్రత కల్పిస్తాం, అని చెప్పడం జరిగిందని, అట్టి హామీని ఇప్పటికి రెండు సంవత్సరాల కాలం పూర్తయినా కూడా పంచాయతీ కార్మికుల యొక్క ఏ ఒక్క సమస్యను నెర వేర్చకుండా, పంచాయతీ లే పాలకవర్గాలే వేతనాలు చెల్లించాలని మెమో 2-03-26 తేదీన జారీ చేయడం వెనుక, తన యొక్క అసలు నిజ స్వరూపం బయట పడిందని, పంచాయతీ లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేయకుండా వచ్చే అరకొర నిధులు గ్రామపంచాయతీలకే సరిపోవని, ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిన సర్పంచులు పాల్గొందాం లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేసి ఎన్నికలలో గెలిచారని, అలాంటివారు, వివిధ గ్రామ అభివృద్ధి పనులకు పెట్టిన బిల్లులు రాక, వచ్చిన నిధులను వారే వినియోగించుకోవడం జరుగుతుంది కానీ,చిత్తశుద్ధితో పనిచేసిన కార్మికులకు జీతాలు చెల్లించాలని అందరూ సర్పంచులు లేరని, మూడు నెలల వేతనాలు చెల్లించాలని ప్రభుత్వం [illegible] ఇచ్చి,చెప్పినప్పటికీ, కొన్ని గ్రామపంచాయతీలో రెండు నెలలు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లించాలని, ఏదో అక్కడక్కడ మొక్కుబడిగా మాత్రమే పెద్ద గ్రామపంచాయతీలలో మూడు నెలల జీతాలు చెల్లించారని, మిగతావారు వివిధ కారణాలు చెబుతూ ప్రభుత్వం నుండి జీతాలు చెల్లించాలని బడ్జెట్ సరిపోతలేదని, కార్మికులు గట్టిగ నిలదీసి అడుగుతే వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే నేరుగా పంచాయతీ కార్మికులకు గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. జీవో నెంబర్ 51 ని సవరించి మల్టీపర్పస్ విధానం రద్దు చేయాలన్నారు. పంచాయతీ కార్మికులందరికీ పిఎఫ్ ఈఎస్ఐ అమలు చేయాలని, ప్రమాద బీమా సౌకర్యం ప్రభుత్వమే 10 లక్షలు అందించాలని, తదితర డిమాండ్ల సాధన కోసం దశలవారీగా ఆందోళన పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా కోశాధికారి, ఎండిగా రవీందర్రావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కాస్పాక శంకర్, సహాయ కార్యదర్శి వడ్లూరి లక్ష్మీనారాయణ, హుజురాబాద్ మండల అధ్యక్షులు ఆకునూరి సుధాకర్, మండల కార్యదర్శి, చొ పదండి బిక్షపతి, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు, శనిగరపు కొమురయ్య, కొయ్యడ సమ్మయ్య,మొలుగురి ప్రేమ్ కుమార్, బండ కవిత, కొత్తూరు మల్లయ్య, బండ సమ్మయ్య, పోతుల రమేష్, రుద్రవరం నాంపల్లి, రామగిరి మల్లయ్య, రాచపల్లి రవి,గరిగంటి రవి, అంజి, ఎల్లయ్య, జనార్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాల్వంచలో ఉగాది వేడుకలు

- పాల్గొన్న టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ పాల్వంచ/ మార్చ్ 22/ అక్షరం న్యూస్ – : పాల్వంచ పట్టణంలోని జాతీయ రహదారి పక్కన గల వేణుగోపాల్ థియేటర్ ప్రాంగణంలో పాల్వంచ కళా పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న శ్రీ పరాభవ నామ తెలుగు సంవత్సర -- 2026, ఉగాది వేడుకల చివరి రోజు ఉత్సవాలకు ముఖ్య అతిధులుగా టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రెటరీ నాగా సీతారాములు, సిపిఐ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా, కాంగ్రెస్ నాయకులు కోనేరు చిన్ని (సత్యనారాయణ), ముత్యాల విశ్వనాథం పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అహుతులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతు ఎన్నో వ్యయప్రయాసల కోర్చి ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా రాష్ట్రం నలుమూలల నుండి కవులు, కళాకారులను ఉత్సవాలకు హాజరయ్యేలా చేసిన నిర్వాహకుల కృషిని అభినందించారు. అదేవిధంగా కార్పొరేటర్లను సన్మానించి, కళాకారులకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు నాగా సీతారాములును పట్టు శాలువాతో సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళా పరిషత్ గౌరవ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ బిక్కసాని సుధాకర్, అధ్యక్షుడు మంతపురి రాజు గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి వేముల కొండలరావు, డాక్టర్ బుచ్చయ్య, లింగమూర్తి, నాయుడు, రమేష్,ఎల్లారెడ్డి, వ్యాఖ్యాతగా నరసింహ కుమార్,కార్పొరేటర్ లు మరియు పుర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

యధావిధిగా ప్రజావాణి

- జిల్లా కలెక్టర్: ఆశిష్ సాంగ్వాన్

కామారెడ్డి/మార్చ్ 22/అక్షరం న్యూస్: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టర్ కార్యా లయంలో సోమవారంప్రజావాణి కార్యక్ర మంయధావిధిగా నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.జిల్లాప్రజలుతమ సమస్య లనుస్వయంగా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి వచ్చిలిఖిత పూర్వకంగా ప్రజావాణిలోఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు అధికారులు ఫిర్యాదులనుపరిశీలించి సమస్యలను పరిష్కరిస్తారనిఈ అవకాశాన్ని జిల్లాప్రజలు సద్వినియోగంచేసుకోవాలనిఆయన సూచించారు

వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షులు శ్రీ అయూబ్ మహమ్మద్ ని కలిసిన దేశాయ్‌పేట్ పెద్దలు

వరంగల్ జిల్లా/ వరంగల్ టౌన్/ మార్చ్ 22/ అక్షరం న్యూస్ –:

వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షులు శ్రీ అయూబ్ మహమ్మద్ ని వారి నివాసంలో దేశాయ్‌పేట్ ప్రాంతానికి చెందిన పెద్దలు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు అయూబ్ మహమ్మద్ ని సన్మానిస్తూ, వారి ప్రాంతానికి సంబంధించిన పలు సమస్యలు మరియు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. సమస్యల పరిస్కారం కై సంబంధిత మంత్రి మరియు పార్లమెంట్ సభ్యుల గార్ల ధ్రుష్టి తీసుకెళ్లానని అయూబ్ మహమ్మద్ అన్నారు. అలాగే ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఎప్పుడూ మేలు చేస్తుందని తాను అందరికి అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే వారు సమస్యలు పరిస్కారము కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ భేటీలో స్థానిక దేశాయి పేట్ పెద్దలు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సీసీరోడ్డు నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చ్22/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలో నివెల్లుట్లపేటలోరాజరాజేశ్వరి ఆలయం వ ద్ద10 లక్షల రూపాయల నిధులతో సీసీ రో డ్డు నిర్మాణ పనులను ఆదివారం గ్రామ స ర్పంచ్ వినోద రాజాగౌడ్ తన చేతుల మీదు గా ప్రారంభించారుఈసందర్భంగాఆమె మా ట్లాడుతూఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్ కృషితో గ్రామఅభివృద్ధికినిధులు మంజూరై నందున సిసిరోడ్డుపనులనుచేపడుతున్నా మని అన్నారుతమగ్రామానికి నిధులు మం జూరు చేసినఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ రా వుకుగ్రామస్తులతరఫునఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

నూతన వస్త్రధారణ వేడుకలకు హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చ్ 22/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గం తా డ్వాయి మండలంలోని కాళోజివాడి గ్రామ సర్పంచ్ చంద్రారెడ్డి కూతుళ్ళ నూతన వస్త్ర ధారణవేడుకలుసోమవారంఘనంగా నిర్వ హించారుఈకార్యక్రమానికి ఎల్లారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే జాజాలసురేందర్ హాజరై చిన్నా రులను ఆశీర్వదించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆయనతోపాటు బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

రామగుండం ఎన్టీపీసీ విస్తరణపై అనిశ్చితి --ప్రధాని

తెలంగాణ పర్యటనలో మూడు యూనిట్ల శంకుస్థాపనపై సస్పెన్స్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం సమీపంలోని ఎన్టీపీసీ థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రం విస్తరణపై ఇంకా స్పష్టత రాకపోవడం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ముఖ్యంగా 800 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో ప్రతిపాదించిన మూడు కొత్త యూనిట్ల విషయంపై ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన లేకపోవడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోంది. వచ్చే నెల ప్రధానమంత్రి తెలంగాణ పర్యటనలో ఈ యూనిట్లకు శంకుస్థాపన జరుగుతుందని భావించినప్పటికీ, ప్రస్తుత ప్రోగ్రామ్‌లో ఆ అంశం కనిపించకపోవడం చర్చకు దారి తీసింది.తెలంగాణ విభజన చట్టం ప్రకారం రాష్ట్రానికి అదనపు విద్యుత్ ఉత్పత్తి లక్ష్యంతో ఎన్టీపీసీ ద్వారా ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఈ నేపథ్యంలో 2016లో రామగుండం ఎన్టీపీసీ సమీపంలో 1600 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో రెండు యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయగా, మరో రెండు యూనిట్లు (ప్రతి ఒక్కటి 800 మెగావాట్లు) ఏర్పాటు చేసి గత రెండేళ్లుగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతోంది. ఈ ఉత్పత్తిలో సుమారు 85 శాతం వరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికే సరఫరా చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా, మరో మూడు 800 మెగావాట్ల యూనిట్ల స్థాపనపై ప్రక్రియలు ముందుకు సాగినప్పటికీ ఇంకా తుది నిర్ణయం వెలువడలేదు. ఎన్టీపీసీ ఇప్పటికే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ పూర్తి చేసి, నిధులు సమకూర్చి టెండర్ ప్రక్రియను ప్రారంభించింది. తొలుత ఈ ప్రాజెక్టు టెండర్ ఎల్ ఉ టి సంస్థకు వెళ్లగా, తరువాత కొన్ని కారణాల వల్ల బీహెచ్ఈఎల్ సంస్థకు అప్పగించారు. బీహెచ్ఈఎల్‌కు బాధ్యతలు అప్పగించి దాదాపు సంవత్సరం కావస్తున్నప్పటికీ ప్రాజెక్టు ప్రారంభంపై పురోగతి కనిపించడం లేదు.తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ యూనిట్ల నుంచి విద్యుత్ కొనుగోలు ఒప్పందం (పవర్ పర్చేజ్ అగ్రిమెంట్)పై ఆసక్తి చూపకపోవడమే ప్రధాన కారణంగా భావిస్తున్నారు. 25 సంవత్సరాల పాటు ఉండే ఒప్పందంలో యూనిట్ రేటు ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకు రావడం లేదని సమాచారం. భవిష్యత్తులో సౌర విద్యుత్, జల విద్యుత్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ వనరులు తక్కువ ధరకే అందుబాటులోకి వస్తాయని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది.ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ఇటీవల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రికి లేఖ రాసి, తెలంగాణ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ యూనిట్లతో ఒప్పందం చేసుకోవాలని, అవసరమైన బొగ్గు సరఫరా అవకాశాలను కల్పించేందుకు కేంద్రం సహకరిస్తుందని పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. అయినప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి స్పష్టమైన స్పందన రాలేదని చెబుతున్నారు.ఇక ఏప్రిల్‌లో ప్రధానమంత్రి తెలంగాణ పర్యటన సందర్భంగా వరంగల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీ, రీజినల్ రింగ్ రోడ్ (ట్రిపుల్ ఆర్) వంటి పలు కార్యక్రమాలు ఉండగా, రామగుండం ఎన్టీపీసీ కొత్త యూనిట్లపై ఎలాంటి ప్రస్తావన లేకపోవడం స్థానికంగా చర్చకు దారి తీసింది. గతంలో రామగుండం ఎరువుల కర్మాగారం ప్రారంభోత్సవం ప్రధానమంత్రి చేతుల మీదుగా జరిగిన సంగతి తెలిసిందే.అయితే ప్రస్తుతం కేంద్రం--రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య సంబంధాలు సానుకూలంగా ఉన్న నేపథ్యంలో భవిష్యత్తులో ఈ మూడు యూనిట్లకు శంకుస్థాపన జరుగుతుందనే ఆశాభావం కూడా వ్యక్తమవుతోంది. మరోవైపు తెలంగాణకు అవసరం లేకపోయినా ఈ యూనిట్లను నిర్మించి ఇతర రాష్ట్రాలకు విద్యుత్ సరఫరా చేసే అవకాశాలపై కూడా ఎన్టీపీసీ పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం.

గ్రామపంచాయతీ కార్మికులకు జీతాలు పెంచాలి

- గ్రామస్థాయిలో సపాయి కార్మికులు జీతాలు పెంచాలేని ప్రభుత్వాము ప్రజాపాలన ఎలా అందిస్తుంది?
- గత(8) సంవత్సరాలుగా పంచాయతీ కార్మికుల వేతనాలు పెంచకుండా శ్రమ దోపిడీ చేస్తున్న ప్రభుత్వాలు!!
- సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొప్పుల శంకర్

కరీంనగర్/ హుజురాబాద్/ మార్చి 22/ అక్షరం న్యూస్:

హుజురాబాద్ మండల కేంద్రంలోని సిఐటియు కార్యాలయంలో రాచర్ల మల్లేశం అధ్యక్షతన నిర్వహించిన గ్రామపంచాయతీ యూనియన్ జిల్లా కమిటీ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొప్పుల శంకర్ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో పెట్టినట్టుగా పంచాయతీ కార్మికులకు కనీస వేతనం చెల్లిస్తాం ఉద్యోగ భద్రత కల్పిస్తాం, అని చెప్పడం జరిగిందని, అట్టి హామీని ఇప్పటికి రెండు సంవత్సరాల కాలం పూర్తయినా కూడా పంచాయతీ కార్మికుల యొక్క ఏ ఒక్క సమస్యను నెరవేర్చకుండా, పంచాయతీలే పాలకవర్గాలే వేతనాలు చెల్లించాలని మెమో 2-03-26 తేదీన జారీ చేయడం వెనుక, తన యొక్క అసలు నిజ స్వరూపం బయటపడిందని,పంచాయతీలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేయకుండా వచ్చే అరకొర నిధులు గ్రామపంచాయతీలకే సరిపోవని, ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిన సర్పంచులు పాల్గొందాం లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేసి ఎన్నికలలో గెలిచారని, అలాంటివారు, వివిధ గ్రామ అభివృద్ధి పనులకు పెట్టిన బిల్లులు రాక, వచ్చిన నిధులను వారే వినియోగించుకోవడం జరుగుతుంది కానీ చిత్తశుద్ధితో పనిచేసిన కార్మికులకు జీతాలు చెల్లించాలని అందరూ సర్పంచులు లేరని, మూడు నెలల వేతనాలు చెల్లించాలని ప్రభుత్వం సర్కులర్ ఇచ్చి,చెప్పినప్పటికీ, కొన్ని గ్రామపంచాయతీలో రెండు నెలలు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లించాలని, ఏదో అక్కడక్కడ మొక్కుబడిగా మాత్రమే పెద్ద గ్రామపంచాయతీలలో మూడు నెలల జీతాలు చెల్లించారని, మిగతావారు వివిధ కారణాలు చెబుతూ ప్రభుత్వం నుండి జీతాలు చెల్లించాలని బడ్జెట్ సరిపోతలేదని, కార్మికులు గట్టిగ నిలదీసి అడుగుతే వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే నేరుగా పంచాయతీ కార్మికులకు గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. జీవో నెంబర్ 51 ని సవరించి మల్టీపర్పస్ విధానం రద్దు చేయాలన్నారు. పంచాయతీ కార్మికులందరికీ పిఎఫ్ ఈఎస్ఐ అమలు చేయాలని, ప్రమాద బీమా సౌకర్యం ప్రభుత్వమే 10 లక్షలు అందించాలని, తదితర డిమాండ్ల సాధన కోసం దశలవారీగా ఆందోళన పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా కోశాధికారి, ఎండిగా రవీందర్రావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కాష్పాక శంకర్, సహాయ కార్యదర్శి వడ్లూరి లక్ష్మీనారాయణ, హుజురాబాద్ మండల అధ్యక్షులు ఆకునూరి సుధాకర్, మండల కార్యదర్శి, చొ పదండి బిక్షపతి, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు, శనిగరపు కొమురయ్య, కొయ్యడ సమ్మయ్య,మొలుగురి ప్రేమ్ కుమార్, బండ కవిత, కొత్తూరు మల్లయ్య, బండ సమ్మయ్య, పోతుల రమేష్, రుద్రవరం నాంపల్లి, రామగిరి మల్లయ్య, రాచపల్లి రవి,గరిగంటి రవి, అంజి, ఎల్లయ్య, జనార్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డంపింగ్ యార్డ్ రద్దు చేసే వరకు పోరాటం ఆగదు

- సామాజికవేత్త సబ్బాని వెంకట్
- ప్రజల ఆరోగ్యమైన లక్ష్యం..
- పదవులు అనుభవించిన నాయకులు ముఖం చాటేసారు.
- డంపింగ్ యార్డ్ తరలించకుంటే రానున్న రోజులలో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది..
- సబ్బని వెంకట్ సామాజిక కార్యకర్త

కరీంనగర్/హుజురాబాద్ /మార్చి 22/అక్షరం న్యూస్:

హుజురాబాద్ క్లబ్ లో ఏర్పాటుచేసిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని సిర్సపల్లిలో ఏర్పాటు చేసే డంపింగ్ యార్డ్ పై సామాజిక వ్యక్త జెన్పాక్ట్ కంపెనీ వైస్ చైర్మన్ సబ్బని వెంకట్ తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తారు. డంపింగ్ యార్డ్ తరలించాలి, రాజకీయ నాయకులు ప్రజల ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి తప్ప, పదవులే లక్ష్యంగా పని చేయకూడదని హితవు పలికారు. ఈ ప్రాంతంలో పదవులు అనిపించిన నాయకులు అందరికీ, అనుభవిస్తున్న నాయకులందరికీ ప్రజలకు పర్యావరణంలో ఉప్పు చేపడుతుందని తెలుసు అయినప్పటికీ కూడా నిర్లక్ష్య వైఖరిని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. అనంతరం పలువురు వక్తలు మాట్లాడుతూ డంపింగ్ యార్డ్ తరలింపుపై మొట్టమొదటిగా దిక్కర స్వరం వినిపించి, మా ప్రాంతానికి ముప్పు చేకూర్చకుండానే ప్రతి ఒక్క నాయకునికి తెలిపిన మా ప్రాంత బిడ్డ సబ్బని వెంకట్ కు మేమంతా అండగా ఉంటామని మా ప్రాంతం నుంచి డంపింగ్ యార్డ్ తరలించే వరకు మా పోరాటం ఆగదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో సిర్సపల్లి సర్పంచ్ పోల్సాని రామ రావు,మాజీ సర్పంచ్ ఎడ్ల విజయ్ కుమార్,రాజపలీ సర్పంచ్ మల్లన,కందుగుల మాజీ ఉప సర్పంచ్ బెల్లి రాజయ్య, మాందాడి పల్లి సర్పంచ్ ఎల్లయ్య, రిటైర్డ్ టీచర్ పలకాల ఈశ్వర్ రెడ్డి తదితరులతోపాటు నియోజవర్గం నుండి వివిధ పార్టీల నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సుప్రీమ్ సూపర్ డాడీ పురస్కారానికి లయన్ మనోజ్ కుమార్ అగర్వాల్ ఎంపిక

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖని ఎన్ టి పి సి కి చెందిన ప్రముఖ సామాజిక సేవకుడు లయన్ మనోజ్ కుమార్ అగర్వాల్ ని "కోల రాజు స్మారక సుప్రీమ్ సూపర్ డాడీ పురస్కారం"కు ఎంపిక చేసినట్లు వసుంధర విజ్ఞాన వికాస మండలి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు వైద్యుల మధుకర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కుటుంబ విలువలను ప్రోత్సహిస్తూ సమాజంలో ఆదర్శంగా నిలిచిన తండ్రులను గౌరవించేందుకు ఈ పురస్కారాన్ని ప్రదానం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది ఆ పురస్కారానికి మనోజ్ కుమార్ అగర్వాల్ ఎంపిక కావడం ఆనందకరమని అన్నారు.వసుంధర విజ్ఞాన వికాస మండలి 33వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 26న హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతి లో నిర్వహించే ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఆయనకు ఈ పురస్కారాన్ని అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు. సీనియర్ లయన్ లయన్స్ క్లబ్ రామగుండంలో గత 30 సంవత్సరాలుగా వివిధ పదవుల్లో కొనసాగి అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు.మనోజ్ కుమార్ అగర్వాల్ ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక కావడంతో సీనియర్ లయన్స్ మినీష్ నారాయణ తాండన్ ముద్దసాని ప్రమోద్ కుమార్ రెడ్డి తిలక్ చక్రవర్తి గంగాధర్ మల్లికార్జున్ సంధినేని గోపాలరావు స్థానిక ప్రజలు, స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు.

ఖ6:27 ఘఎ, 23/03/2026ర ఖీ ఝఖు: అంబేద్కర్ కమ్యూనిటీ హాల్ పునర్ వైభవం కోసం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని నిరంతర కృషి.

అంబేద్కర్ కమ్యూనిటీ హాల్ పునర్ వైభవం కోసం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని నిరంతర కృషి

- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీల సంక్షేమానికి సిపిఐ పార్టీ ఎల్లవేళలా కట్టుబడి ఉంటుంది.
- కమ్యూనిటీ హాల్ అభివృద్ధి పనుల కోసం రూ. 15 లక్షల నిధులు మంజూరు.
- బహుజన వర్గాల అభ్యున్నతే ధ్యేయంగా నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పథకాలు.
- అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనలో ఐక్యమత్యంతో ముందుకు సాగాలి.
- సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో కమ్యూనిటీ హాల్ కమిటీ క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలి.
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం కొత్తగూడెం మార్చ్ 22 అక్షరం న్యూస్ - ::

అంబేద్కర్ కమ్యూనిటీ హాల్ పునర్ వైభవం కోసం కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు విశేషంగా కృషి చేస్తున్నారని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా అన్నారు. పట్టణంలోని అంబేద్కర్ కమ్యూనిటీ హాల్ నూతన అధ్యక్షులు మందా హనుమంతు అద్యక్షతన ఆదివారం నిర్వహించిన తొలి సమావేశానికి ఆయనతోపాటు కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్‌తో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగాసాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ.. అణగారిన వర్గాల ప్రయోజనాల కోసం, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీల సంక్షేమం కోసం సిపిఐ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. కమ్యూనిటీ హాల్ అభివృద్ధి పనుల నిమిత్తం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని ఇప్పటికే రూ. 15 లక్షల నిధులను మంజూరు చేశారని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని నిధులు కేటాయించి దీనిని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దుతామని భరోసా ఇచ్చారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఉన్న బహుజన వర్గాల కాలనీల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని వివరించారు. సామాజిక చైతన్యం, పేదల అభ్యున్నతి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఐక్యంగా పని చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో కమిటీ నాయకులు కూసపాటి శ్రీనివాస్, మద్దెల శివ కుమార్, సలిగంటి శ్రీనివాస్, కార్పొరేటర్ దాసరి శ్రీనివాస్, మాజీ కౌన్సిలర్లు ధర్మరాజు, కంచర్ల జమలయ్య, కమ్యూనిటీ హాల్ కమిటీ సభ్యులు మధుసూదన్, చిన్ని, పీక కృష్ణ, గుండా రమేష్, పాల్, భూపేష్, మహిళా సభ్యులు కనుకుంట్ల రాములమ్మ, కరీష రత్నకుమారి, మంద నిర్మల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/మార్చ్ 22/ అక్షరం న్యూస్ -:

మార్చి 23వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు కలెక్టరేట్‌లో ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

• రోజూ తినాలని చెబుతున్న నిపుణులు..

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో అరటిపండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తినడానికి సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అరటిపండ్లు చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తూ ఉంటాయి. అరటిపండ్లల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటు అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండు ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లల్లో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రిం చడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండెపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. అరటిపండులో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచే హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండ్లల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

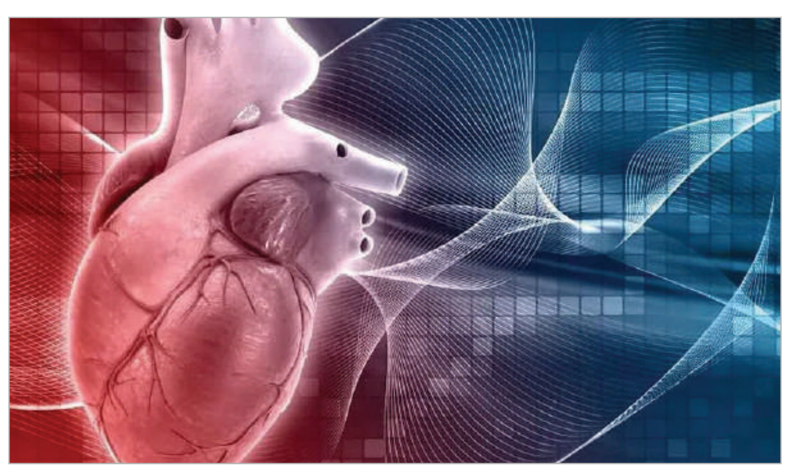
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• వీటి నుంచి తప్పనిసరిగా బయట పడాల్సిందే..

నిద్రలేమితో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రలేమి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నిద్రలేమి, అబ్ స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా వంటి రెండు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక రక్తపోటుతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. దాదాపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 32 శాతం మరణాలు నిద్రలేమి కారణంగా వచ్చే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమి , అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్ధరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియాను విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కా పా డ ు కో వ చ్చ ని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు వంటి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గేలా చేస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

తరచూ లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు, ఈసీజీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. వీటి ద్వారా సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మద్యం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మద్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. దీని వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడంతో పాటు ఆహారంలో, జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

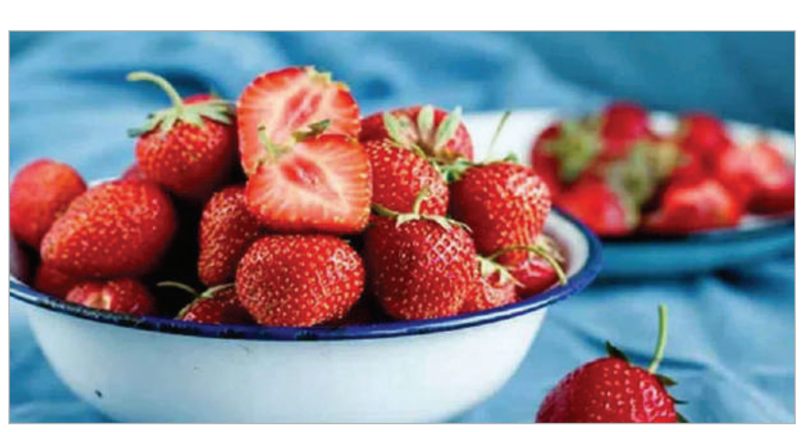
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ లల్లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా లేదా అనే సందేహం తరచూ కలుగుతూ ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు చేసే చిన్న పొరపాట్లు కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతూ ఉంటాయి. మరి మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా.. లేదా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడం లో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

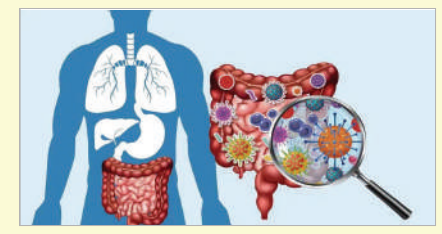


అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే స్ట్రాబెర్రీ ఆధారిత డెజర్ట్ లను తీసుకోకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మరింతగా పెంచుతాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన వాటి కంటే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎంచుకుని తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!



తేలికపాటి లేదా భారీ భోజనం చేసిన తరువాత చాలా మంది తీవ్రమైన ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్య యనాలు చెబుతున్నాయి. ఇటువంటి అసౌకర్యానికి ప్రధాన కారణం SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. SIBO అనేది పెద్ద ప్రేగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులో ఎక్కువగా పెరగడం. చిన్న ప్రేగు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటంతో పాటు పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేయడం, ఆహారాన్ని ముందుకు కదిలించడం వంటి పనులను నిర్వర్తిస్తుంది. చిన్న ప్రేగులో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆహారం ఎక్కువగా ఫెర్మెంటేషన్ అవుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి అందకకుండా పోతాయి. గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, మలవిసర్జనలో మార్పులు, కడుపు నొప్పి, అలసట, పొట్ట పెద్దగా కనిపించడం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, తక్కువ తిన్నా కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడం, పోషకాల లోపాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు మబ్బుగా ఉండడం, ఆందోళన, చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక SIBO కు గలకారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కారణాలు ఇవే..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, హైపో థైరాయిడిజం, వృద్ధాప్యం, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణాశయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం లేదా బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులోనే నిలిచిపోతాయి. దీర్ఘకాలం పాటు పీపీఐ మందులు వాడటం, వయసు పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువవడం చేత బ్యాక్టీరియా చనిపోకుండా చిన్న ప్రేగులోకి చేరతాయి. అలాగే బైల్ లేదా ఎంజైమ్ ల ప్రవాహం తక్కువైతే ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోతుంది. దీంతో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. పాత శస్త్రచికిత్సలు, IBS లేదా ఎుఅజవతీఅఎబశ్రీఖ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస నమూనాలను తీసుకుని పరీక్షిస్తారు.

ఏం చేయాలి..

SIBO తో బాధపడే వారు కొన్నిసార్లు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల లక్షణాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆహార నియంత్రణ, ఫెర్మెంటేషన్ ను తగ్గించడం, కడుపులో ఆమ్లాన్ని మెరుగుపరచడం, ఎంజైమ్ లు, బైల్ సరైన స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం, బ్యాక్టీరియా అధిక వృద్ధిని తగ్గించడానికి హెర్బల్ లేదా ఔషధ యాంటీమైక్రోబియల్స్ ను ఉపయోగించడం, జీర్ణాశయ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం, జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడం వంటివి చేయాలి. ూ×దీూ తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే ప్రోబయోటిక్స్ వాడడం మంచిది. ఈ విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ మెరుగైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జీఎల్‌పీ-1 మందులను వాడడం ఆపేశారా.. అయితే ఇంకా ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారట..

అధిక శరీర బరువు కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. దీంతో చాలా మంది శరీర బరువును తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వాటిలో బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం కూడా ఒకటి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడతాయి. సెమాగ్లుటైడ్, టిర్జెపటైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం ఆగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

ఈ మందులు వాడడం ఆపిన తరువాత చాలా మంది త్వరగా బరువు తిరిగి పొందుతారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. చికిత్స ఆపేసిన తరువాత మొదటి సంవత్సరంలోనే కోల్పోయిన బరువులో ఎక్కువ భాగాన్ని తిరిగి పొందుతారని, ఊబకాయం ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధిలా ప్రవర్తిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికిత్స ఆపిన తరువాత వ్యక్తులు నెలకు దాదాపు 0.4 కిలోల బరువు తిరిగి పొందుతున్నారని 9వేల మందికి పైగా జరిపిన పరిశోధనల్లలో వెల్లడైంది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంకేతాలు, జీవక్రియ వేగం తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. దీంతో క్రమంగా బరువు తిరిగి పెరుగుతారు. బరువు తిరిగి పెరిగే సరికి చాలా మందిలో రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి జీవక్రియ మెరుగుదలలు తగ్గడం ప్రారంభించాయని కూడా వైద్యులు పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆహారాల ద్వారా చేసే డైటింగ్ తరువాత పెరిగే బరువు కంటే మందులు ఆపేసిన తరువాత వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నారని విశ్లేషణ సూచించింది. జీఎల్‌పీ - 1 వంటి మందులు మెదడులో ఆకలి సంకేతాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంకేతాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికి, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తనా మార్పులపై ఆధారపడి ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల మందులు ఆపేసిన తరువాత కూడా బరువు తగ్గడాన్ని ఎక్కువ కాలం పాటు నిలుపుకోవచ్చని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. బరువు తగ్గించే మందులు ఊబకాయం చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకువచ్చినప్పటికీ చికిత్స నిలిపివేస్తే ప్రయోజనాలు కొనసాగకపోవచ్చని కోల్పోయిన బరువును సంవత్సరం లోపే తిరిగి పొందుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్థిరమైన బరువుకు వైద్య చికిత్స, ప్రవర్తన మద్దతు, దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి మార్పుల కలయిక అవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్ లేదా ఉసిరి కాయ జ్యూస్.. రెండింటిలో దేన్ని తీసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది..?

వేసవి వేడి ఎక్కువగా పెరుగుతున్న సమయంలో ప్రజలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబరిచే పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. వేసవిలో బయట మార్కెట్ లో లభించే శీతల పానీయాలకు బదులుగా సంప్రదాయ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం మంచిది. వేసవిలో తీసుకోదగిన సహజ పానీయాల్లో కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ లు ముందు వరుసలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ప్రజలు కూడా వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్, ఆమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయ సూపర్‌ఫుడ్స్‌తో తయారయ్యే ఈ జ్యూసులు శరీరానికి లోపల నుంచి చల్లదనం కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. కోకుమ్ పండ్లు, మొత్తం ఉసిరి కాయలు పోషకాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

తాజా జ్యూస్‌లను తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం..

అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్లో సిరప్స్, పౌడర్ రూపంలో లభిస్తున్న జ్యూసులతో పోలిస్తే తాజా కోల్డ్-ప్రెస్డ్ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం ఎక్కువ ప్రయోజనకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రెడీమేడ్ జ్యూసుల్లో కృత్రిమ రంగులు, రుచులు, రసాయనాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చని కనుక తాజా జ్యూస్ లనే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని చెబుతున్నారు. అసలు వేసవిలో జ్యూస్ లను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. కోకుమ్, ఉసిరి జ్యూస్ లలో ఏది శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. వంటి విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణవ్యవస్థ నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ సమయంలో కోకుమ్ లేదా ఆమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నీరు అందుతుంది. అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీరం లోపల నుంచి చల్లగా ఉంటుంది.

కోకుమ్ జ్యూస్‌తో కలిగే లాభాలు..

ఇక కోకుమ్ జ్యూస్ ను కోకుమ్ పండుతో తయారు చేస్తారు. దీనిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే దీనిలో ఆంథోసైనిన్లు వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇందులో గార్సినాల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను, శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో హైడ్రాక్సీసిట్రిక్ యాసిడ్ వంటి ఆమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో దోహదపడతాయి. అలాగే కొద్ది మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే అలసటను తగ్గిస్తుంది.

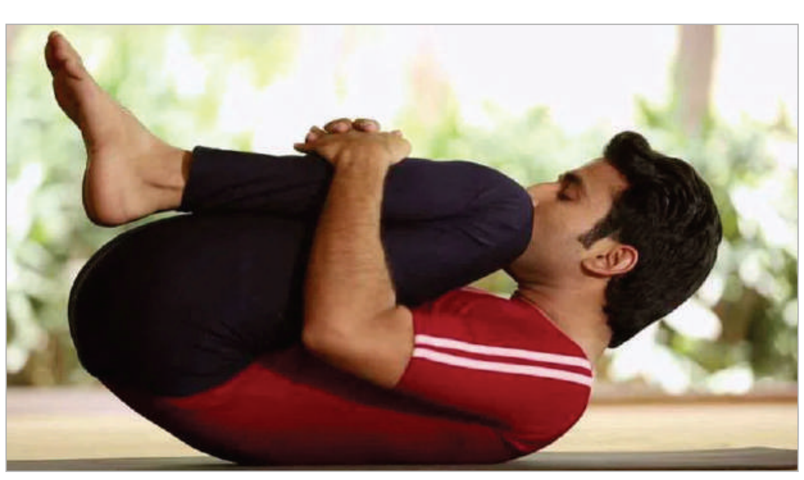
ఉసిరికాయ జ్యూస్ అయితే..

ఉసిరి జ్యూస్ కూడా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. మార్కెట్లో లభించే ప్యాక్డ్ జ్యూసుల్లో ఆమ్లా శాతం తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి లేబుల్ చూసి తీసుకోవడం మంచిది. తాజా ఆమ్లా జ్యూస్‌లో విటమిన్ సి 600-700 ఎమ్జ వరకు ఉంటుంది. అలాగే పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ చర్యను అందిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ లో ఉండే అమినో యాసిడ్లు శరీర జీవక్రియకు మద్దతును ఇస్తాయి. ఉసిరి జ్యూస్ లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కనుక రోజూ తీసుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఉసిరి జ్యూస్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

దేన్ని తీసుకోవాలి..

కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని బాగా చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జీరా, ఉప్పు కలిపి ఈ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం ఇంకా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా ఆమ్లా జ్యూస్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆమ్లా జ్యూస్ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ రెండు జ్యూసులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఏ జ్యూస్ తీసుకోవాలన్నది సొంత నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ యోగాసనాలను తరచూ వేస్తుంటే చాలు.. ఎలాంటి జీర్ణ సమస్యలు ఉండవు..



జీర్ణ సమస్యలైన ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, నెమ్మదిగా పనిచేసే మెటాబాలిజం ఇవన్నీ ఈ రోజుల్లో చాలా సాధారణంగా మారుతున్నాయి. కూర్చుని పని చేసే జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం, ఒత్తిడి, అసమయ భోజనం, జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటివి ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, కొన్ని యోగాసనాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యోగా రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. పొత్తికడుపు అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. గట్-బ్రెయిన్ కనెక్షన్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. నిరంతరం యోగా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడంతో పాటు గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. మొత్తం పొట్ట ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే యోగాసనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం..

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే యోగాసనాలల్లో పవనముక్తాసనం ఒకటి. ఈ ఆసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, గ్యాస్ తగ్గించడంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం కూడా చాలా సులభం. ముందుగా మెత్తపై పడుకోవాలి. ఒక మోకాలు ఛాతీ వైపు తీసుకురావాలి. రెండు చేతులతో పట్టుకుని పొత్తికడుపుకు దగ్గరగా నొక్కాలి. కొన్ని సెకన్లు అలాగే ఉంచి, తర్వాత మరో కాలుతో ఇలాగే చేయాలి. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి కలిగించి జీర్ణక్రియను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. భుజంగాసనం వేయడం ద్వారా కూడా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపును స్ట్రెచ్ చేసి జీర్ణ అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా పొట్టపై పడుకోవాలి. తరువాత చేతులను భుజాల దగ్గర ఉంచాలి. మెల్లగా ఛాతీని పైకి లేపి, భుజాలను రిలాక్స్‌గా ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి జీర్ణక్రియకు సహాయం చేస్తుంది.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం..

అలాగే అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వెన్నెముకను మెలిపెడుతూ పొత్తికడుపు అవయవాలకు మసాజ్ లాంటిది ఇస్తుంది. ఈ ఆసనంలో ముందుగా కాళ్లు ముందుకు చాపి కూర్చోవాలి. ఒక కాలును వంచి పాదాన్ని ఎదురుగా ఉన్న తొడ బయట ఉంచాలి. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి మొండెంను వంగిన మోకాలి వైపుకు తిప్పాలి. ఈ ఆసనం జీర్ణ గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి శరీరం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా పశ్చిమోత్తానాసనం కూడా జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు చాపి కూర్చోవాలి. తరువాత నడుము భాగం నుండి ముందుకు వంగి పాదాలను తాకడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.

మలాసనం, ధనురాసనం..

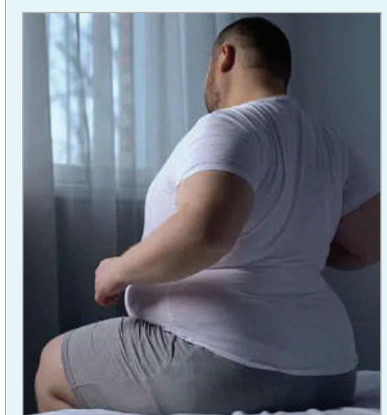
ఇక మలాసనం అనేది లోతైన స్క్వాట్ ఆసనం, బౌల్ మూవ్‌మెంట్‌ను సహజంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు వెడల్పుగా ఉంచి స్క్వాట్‌లో కూర్చోవాలి. తరువాత చేతులను నమస్కారం ముద్రలో ఉంచాలి. తరువాత మోకాళ్లపై మోచేతులను ఉంచి నొక్కాలి. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. అదే విధంగా ధనురాసనం కూడా జీర్ణ అవయవాలను శక్తివంతంగా ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి పొట్టపై పడుకోవాలి. మోకాళ్లు వంచి కాళ్లను చేతులతో పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో ఛాతీ, తొడలను పైకి లేపి ఉంచాలి. ఇది జీర్ణ గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి గట్ యాక్టివిటీ పెంచుతుంది. ఈ విధంగా యోగాసనాలు జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహజమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గంగా పని చేస్తాయి. అయినప్పటికి ఈ ఆసనాలు వేస్తూనే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ తగినంత నీరు తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఖాళీ కడుపుతో, సరైన మార్గదర్శకత్వంలో యోగా చేయడం మంచిదని, నిరంతరం యోగాసనాలు వేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిస్‌తో మతిమరుపు...

డయాబెటిస్ అనేది పెనుభూతంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. భారతదేశంలోనూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. కడుపు నిండా ఏది తిందామన్నా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కడ పెరిగిపోతాయోననే భయం వారిని వెంటాడుతూనే ఉంది. అందుకే భోజనం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. లెక్కలేసుకుని మరీ ఎంత తినాలో అంతే తింటుంటారు. అలాగే షుగర్‌తో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించీ ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉంటుంటారు. అలాంటి డయాబెటిస్ రోగులకు మరో షాకింగ్ న్యూస్. వారికి మతిమరుపు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉందని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. బోస్టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రముఖ డాక్టర్ జెన్నిఫర్ వీవ్ నేతృత్వంలో చేసిన తాజా అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి.

డయాబెటిస్ రోగులకు డిమెన్షియా(మతిమరుపు) వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆ అధ్యయనంలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తుల కంటే వీరికి ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం మూడు రెట్లు అధికంగా పొంచి ఉందని జెన్నిఫర్ తెలిపారు. సుమారు 2.83లక్షల మందిపై సుదీర్ఘ అధ్యయనం చేసి ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నట్లు చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీకి చెందిన న్యూరాలజీ పత్రికలో ప్రచురితమయ్యాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి భవిష్యత్తులో మతిమరుపు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 3 రెట్లు అధికంగా ఉందని.. టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే వారికి ఈ ముప్పు 2 రెట్లు అధికంగా ఉందని అధ్యయనం చెబుతోంది. సాధారణ వ్యక్తులకు అంటే డయాబెటిస్ లేని వారిలో కేవలం 0.6 శాతం మందికి మాత్రమే డిమెన్షియా రాగా.. టైప్-1 బాధితుల్లో 2.6శాతం మందికి వచ్చినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ మొత్తం డయాబెటిస్ కేసుల్లో 5 శాతమే అయినా.. మెదడుపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తుందని జెన్నిఫర్ చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారిలో 65 శాతం డిమెన్షియా కేసులను నేరుగా షుగర్ వ్యాధికే ఆపాదించవచ్చని ఆమె వివరించారు. ఈ అధ్యయనం డయాబెటిస్, డిమెన్షియా మధ్య సంబంధాన్ని మాత్రమే చూపించిందని.. దీన్ని ఇంకా శాస్త్రీయంగా నిరూపించలేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకునేందుకు షుగర్ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవడమే మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెల్తీ డైట్‌తో షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఈ ఆకులతో మధుమేహం, ఊబకాయం రెండింటికీ చెక్.. ఎలాగో తెలుసా..!



ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అనేక అనారోగ్యాలు ప్రబలుతున్నాయి. మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి సమస్యలతో అనేక మంది బాధపడుతున్నారు. ఆ అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు చాలామంది అనేక ప్రయత్నాలు చేసి కూడా విఫలమవుతున్నారు. అయితే ఈ మధుమేహం, ఊబకాయం సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు జామ ఆకులు అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల ఈ రెండు సమస్యలకే కాకుండా అనేక ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా పరిష్కారం ఉంటుందని అంటున్నారు. జామాకు ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

జామ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కడుపు పూతల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతాయి. దగ్గు, దురద మొదలైన వాటితో బాధపడుతున్నవారు జామ ఆకులను తినాలి. ఎందుకంటే వీటిలో శరీరానికి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ అలర్జీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు జామ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉంటే మగవారికి మేలు చేస్తుంది. సంతానలేమి సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకుల సారాన్ని తీసుకుంటే స్పెర్మ్ నాణ్యత, కౌంట్ పెరుగుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. జామ ఆకులను రెగ్యులర్‌గా తింటే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. జామపండుతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో జామ ఆకులతో కూడా అంతకుమించి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ మైక్రోబయిల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామ ఆకులు క్యాలరీ ఫ్రీ. ఇవి బరువు తగ్గడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. జామ ఆకులను పచ్చిగా తిన్నా కూడా రుచిగా ఉంటాయి. కావాలనుకుంటే జ్యూస్‌లా చేసుకుని తాగవచ్చు. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ముడతలు మాయమవుతాయి. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలను తొలగించడంతో జామ ఆకులు సహాయపడతాయి. జామ ఆకులు హైపర్ పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. జుట్టును ఒత్తుగా మార్చడంలో జామ ఆకుల సారం సహాయపడుతుంది. ఈ రసం తీసుకుంటే జుట్టు మూలాల నుంచి దృఢంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను తలకు రాసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జామ ఆకులలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి శరీరానికి సహాయపడే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల టీ తాగితే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అంతే కాదు శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి గుండె జబ్బుల సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పిండి పదార్థాలు చక్కెరలుగా మారడాన్ని జామ ఆకుల సారం నియంత్రిస్తుంది. దాంతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు జామ ఆకుల టీ తీసుకోవాలి. జామ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల టీతో జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తొలగుతుంది. ఇందులోని డైటరీ ఫైబరీ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకులను తీసుకోవడంతో డెంగ్యూ నుంచి వేగంగా కోలుకోవచ్చు. జామ ఆకులను తీసుకుంటే రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుంది. జ్వరం తీవ్రత సైతం తగ్గుతుంది.

ఈ సీజన్‌లో చాలా మందికి వచ్చే గొంతు పొడిబారే సమస్య.. ఎందుకు వస్తుంది..

శీతాకాలం ముగిసి ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం ప్రారంభమైనప్పుడు, చాలా మందిలో ఒక సాధారణ సమస్య కనిపిస్తుంది. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే గొంతు ఎండి పోయినట్టు, గరుకుగా లేదా గొంతు బిగుసుకున్నట్టు అనిపిస్తుంది. వసంత కాలం పూలతో అందంగా ఉన్నప్పటికీ, అదే సమయంలో గాలిలో పుప్పొడి స్థాయిలు పెరుగుతాయి, వాతావరణ మార్పులు వేగంగా జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు శ్వాసకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి గొంతు అసౌకర్యానికి కారణమవుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అలర్జీ సంబంధిత శ్వాస సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో వసంత కాలంలో చెట్లు, గడ్డి నుంచి వచ్చే పాలెన్, ధూళి, కాలుష్యం, తేమ మార్పులన్ని కూడా గొంతు, శ్వాసనాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

కారణాలు ఇవే..

అలాగే వసంతకాలంలో గొంతు ఎండిపోయినట్టు, పొడిగా అనిపించడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వసంత కాలంలో మొక్కలు పెద్ద మొత్తంలో పుప్పొడిని విడుదల చేస్తాయి. ఈ చిన్న కణాలు శ్వాసలోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం హిస్టమిన్స్ ను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ముక్కు, గొంతులో వాపు వస్తుంది. దీని వల్ల గొంతు ఎండిపోవడం, దురద, దగ్గు, గొంతు గరుకుగా మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గొంతులో చికాకుకు మరో సాధారణ కారణం పోస్ట్-నాసల్ డ్రిప్. ఈ పరిస్థితిలో మ్యూకస్ గొంతు వెనుక భాగంలో చేరుతుంది. ఇది నిరంతరం గొంతులోకి జారుతుంది. దీంతో నిరంతరం చికాకు, దగ్గు, గొంతు సవరించడం, గొంతు గరగర వంటి లక్షణాలు ప్రేరేపించబడతాయి. అలాగే వసంత కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు మారుతుంటాయి. పొడి గాలులు, ధూళి పెరుగుతాయి. కాలుష్యం ఎక్కువ అవుతుంది. ఇవి గొంతు ఎండిపోవడానికి కారణమవుతాయి. వీటితో పాటు ఇండోర్ వాతావరణాలు కూడా ఈ సమస్యకు దోహదం చేస్తాయి. ూజ గదుల్లో తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల గొంతు, ముక్కు ఎండిపోతాయి. ఇంట్లోని పొడి గాలి శ్వాసకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి అలెర్జీలు ఉన్న వారిలో లక్షణాలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి.