

రోడ్డు విస్తరణలో ఎస్టీఆర్ చౌరస్తాలోని ఎస్టీఆర్ విగ్రహం తొలగింపు

- తిరిగి ఎస్టీఆర్ విగ్రహంని చౌరస్తాలో పునఃప్రతిష్ఠ చేస్తారా
- ప్రధాన రోడ్డుపై తిరిగి ఎస్టీఆర్ విగ్రహంని ఏర్పాటు చేస్తారా?
- లేక ఇంకా ఏదయినా విగ్రహంని ఏర్పాటు చేస్తారా అని సందేహం వ్యక్తం చేస్తున్న పట్టణ ప్రజలు



చౌప్పదండి /కరీంనగర్, జూలై 05(అక్షరం న్యూస్) చౌప్పదండి పట్టణం లోని ఎస్టీఆర్ చౌరస్తా లోని ఎస్టీఆర్ విగ్రహముని ఆదివారం రోజున సెంట్రల్ లైటింగ్ డివైజర్ పనుల నిమిత్తము రోడ్డు విస్తరణలో భాగం గా ఎస్టీఆర్ విగ్రహం ని తొలగించారు కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం చౌప్పదండి పట్టణానికి చెందిన బీమానాథిని లక్ష్మీపతిఎస్టీఆర్ మీద వున్న అభిమానంతో, తన సొంత డబ్బులతో ఈయొక్క ఎస్టీఆర్ విగ్రహముని ఏర్పాటు చేశారు. 1983 వరకు తెలుగు సిని రంగంలో అగ్ర సినీ హీరో అయిన ఎస్టీఆర్ 1983 లో తెలుగుదేశం పార్టీనీ స్థాపించి ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో 1983 లో అఖండ మెజారిటీని సాధించి 1983 లో అధికారము ను చేపట్టి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి పదవిని ఎస్టీఆర్ చేపట్టారు మరి తర్వాత 1985 లో, 1994 లో కూడా ముఖ్యమంత్రి పదవిని ఎస్టీఆర్ చేపట్టారు. ఆయన తీసుకువచ్చిన కొన్ని సంస్కరణలు రూపాయికి కిలో బియ్యం, మండల వ్యవస్థ, తెలంగాణ లో పటేల్ పట్టావర్తి వ్యవస్థ రద్దు ఇలాంటి సంస్కరణల వలన తెలంగాణ లో కూడా ఎస్టీఆర్ కి ఇటు సినిమా పరంగాను మరో పక్క ముఖ్యమంత్రి గా ఆయన తీసుకువచ్చిన సంస్కరణల వలన తెలంగాణ లో కూడా ఎస్టీఆర్ కి వీరాభిమానులు అయ్యారు. మరి ఇంతటి అభిమానం చురగన్న ఎస్టీఆర్ ని, తెలంగాణ ఉద్యమం మూలంగా, తెలంగాణ రాష్ట్రం వచ్చిన తర్వాత ఎస్టీఆర్ ని విస్మరించటం ఎంతవరకు సమంజసం అని ఆయన అభిమానులు అంటున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం వచ్చినప్పటికీ ఎస్టీఆర్ ని ఒక మహా నటునిగా, తెలంగాణ లో పటేల్ పట్టావర్తి రద్దు లాంటి ఎన్నో సంస్కరణలు తీసుకువచ్చిన వ్యక్తిగా ఇప్పటికీ ఆరాదించాలి తప్ప ఒక ప్రాంతం వ్యక్తిగా చూడటం ఏమిటని కొందరు అంటున్నారు. సాదారణంగా ఎవరి విగ్రహం, ఏ విగ్రహం అయినా ఏదయినా కారణం చే తొలగించినప్పుడు తిరిగి పున ప్రతిష్ఠించ చేయడం సర్వ సాధారణం ఈ రకంగా చూసినప్పుడు ఎస్టీఆర్ విగ్రహం ని తిరిగి ఏర్పాటు చేయటం తత్వం.మరి ఎస్టీఆర్ విగ్రహంని ఎస్టీఆర్ చౌరస్తా లో ప్రధాన రోడ్డు మీద సెటర్ లో ఏర్పాటు చేస్తారా లేక వేరే ఏదయినా విగ్రహం ని ఏర్పాటు చేస్తారా అని పట్టణ ప్రజలు సందేహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రశ్నిస్తే కేసులు నమోదు చేస్తారా

- పోలీసుల ఎదుటే రావణ్ పై దాడికి ప్రయత్నించడం హేయమైన చర్య
- జేబీపీ స్టేట్ వర్కింగ్ పైసిడెంట్ యెర్రా కామేశ్వర్



హైదరాబాద్ / జూలై 5 / అక్షరం న్యూస్ :- ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ను ప్రశ్నించినందుకు యూట్యూబర్ ప్రశ్న రావణ్ పై ఇప్పటికే నాలుగు కేసులు నమోదు చేసిన కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పుడు ఉ.పా.చట్టం నమోదు చేసి పైశాచిక ఆనందం పొందుతుందని జైభీమ్ రావ్ భారత్ పార్టీ (జేబీపీ)రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, న్యాయవాది యెర్రా కామేశ్వర్ ఆరోపించారు. ఆదివారం బీబీసీ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రశ్న రావణ్ ను ఒక కేసులో అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ చేయగా కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసిన వెంటనే మరొక కేసులో అరెస్ట్ చేస్తున్నారని, ప్రశ్న రావణ్ పై ఇప్పటివరకు జనసేన ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నచోట నాలుగు రోజుల్లో నాలుగు పోలీస్ స్టేషన్లలో అరెస్టు చేసి నాలుగు కోర్టుల్లో హాజరు పరచగా బెయిలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని ప్రశ్న రావణ్ తరపున జైభీమ్ రావ్ భారత్ పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, హైకోర్టు న్యాయవాది జడ శ్రావణ్ కుమార్ నాలుగు రోజులు నలుగురు న్యాయమూర్తుల ఎదుట వాదనలు వినిపించి బెయిలు మంజూరు అయ్యేలా చేశారని, నిన్న మరల బెయిలు మంజూరు అయిన తర్వాత ప్రశ్న రావణ్ పై ఎన్ని కేసులు నమోదు చేసినా శ్రావణ్ కుమార్ బెయిల్ తీసుకొస్తాడని దురుద్దేశంతో ఉద్దేశపూర్వకంగా భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వాన్ని ఎవరూ ప్రశ్నించొద్దనే ఉద్దేశంతో కుట్రపూరితంగా ఉ.పా.చట్టం నమోదు చేశారని ఇది సరైంది కాదని విమర్శించారు. ప్రశ్న రావణ్ ను అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఉన్న సమయంలో మరియు కోర్టుకు తరలిస్తున్న సమయంలో జనసేన మూకలు వందలాదిమంది రావణ్ పై దాడి చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ఇది అప్రజాస్వామికమన్నారు. ప్రశ్న రావణ్ కు ఏమి జరిగినా కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత వహించాలని, వెంటనే రావణ్ ను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గంధం మల్లికార్జున రావు, నాగుల రవికుమార్, తుమ్మ వంశీ, గజ్జల శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రీమియర్ ఎక్స్ ప్లోజివ్ కంపెనీ లిమిటె వేతన ఒప్పందాన్ని చరిత్ర సృష్టించేలా సాధించాం



టీఆర్ఎస్పీ అధ్యక్షుడు, బీఆర్ఎస్ రైతు విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గొంగిడి మహేంద్రరెడ్డి.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 05 / : ప్రీమియర్ ఎక్స్ ప్లోజివ్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (పీఈఎల్) వేతన ఒప్పందాన్ని చరిత్ర సృష్టించేలా సాధించామని పీఈఎల్ విభాగం టీఆర్ఎస్పీ అధ్యక్షుడు, బీఆర్ఎస్ రైతు విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గొంగిడి మహేంద్రరెడ్డి తెలిపారు. ప్రీమియర్ ఎక్స్ ప్లోజివ్ కంపెనీ యాజమాన్యంతో బీఎంఎస్ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షుడు రాజిరెడ్డి, ఇతర కార్మికులతో కలిసి గేట్ మీటింగ్ నిర్వహించి, వేతన ఒప్పందాన్ని కుదిర్చినట్లు తెలిపారు. కార్మిక సంఘాలు, పీఈ ఎల్ కంపెనీ కార్మికులు మెచ్చేలా అద్భుతమైన వేతన ఒప్పందం సాధించామని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. సీనియర్ కార్మికుల ప్రస్తుత వేతనంపై

రూ. 8,883 అదనంగా పెంచినట్లు తెలిపారు. గతంలో వీడిఎ రూ. 8.80 ఉండగా వీటిపై మరో 20 పైసలు పెంచి రూ. 9 చేశామన్నారు. కార్మికుల బీమా చెల్లింపు రూ. 4,000 ఉండగా వీటిని రూ. 5వేలకు పెంచా మన్నారు. కార్మికుడు ఏ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలో బీమా చేసుకున్నా ఆ కంపెనీకి రూ. 5వేలు ఇస్తారన్నారు. వీటితో పాటు కార్మికులకు మెయింటెనెన్స్ అలవెన్స్ రూ. 50, స్లాఫ్ అల వెన్స్ రూ. 50 ఇతర విభాగాలకు రూ. 25 అలవెన్స్ చేశామన్నారు. కంపెనీలో పనిచేసే ప్రతి కార్మికుడికి ఇతర సౌకర్యాలు కల్పించామని ఆయన చెప్పారు. కంపెనీ కార్మికుడు నెల మొదటి వారంలో ఉద్యోగ విరమణ చేస్తే ఆ నెల వేతనం మొత్తం చెల్లిస్తాన్నారు. కంపెనీ గుర్తింపు సంఘంగా టీఆర్ఎస్ కేపీ గెలుపొందిన అనంతరం మూడు వేతన ఒప్పందాలు చేశామని, 3వ వేతన ఒప్పందాన్ని కనీవని ఎరుగని

రీతిలో చేశామన్నారు. యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి సాక్షిగా కార్మికుల పక్షానే ఉంటామన్నారు. కార్మికుల రావాల్సిన హక్కులను సాధించేందుకు ముందు వరుసలో ఉంటామన్నారు. గతంలో గుర్తింపు సంఘాలు ఏనాడూ ఇంతటి స్థాయిలో వేతన ఒప్పందం చేయలేదన్నారు. ప్రతి కార్మికుడి సంక్షేమమే ధ్యేయమని అన్నారు. మహిళా కార్మికులకు పనిభారం లేకుండా చేయడంతో పాటు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించామన్నారు. వేతన ఒప్పందానికి సహకరించిన నీబిటీయూ, ఐఎస్పీయూసీ, టీఆర్ఎస్పీ, టీఎస్పీయూసీ సంఘం నాయకులు, కార్మికులకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గొప్ప వేతన ఒప్పందాన్ని తీసుకువచ్చిన టీఆర్ఎస్పీ అధ్యక్షుడు గొంగిడి మహేంద్రరెడ్డిని కార్మికులు గజమాలతో సత్కరించారు.

భద్రాచలంలో మూడు రోజుల పాటు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తరగతులు

- సమకాలీన రాజకీయ అంశాలపై ప్రముఖుల విస్తృత బోధన.
- రాజకీయ శిక్షణా తరగతులతోనే పార్టీ సిద్ధాంత పరిపుష్టి.
- 300 మంది ఇరు జిల్లాల సమితి సభ్యులకు శిక్షణ.
- సిపిఐ శ్రేణులు శిక్షణా తరగతులను జయప్రదం చేయాలి.
- సిపిఐ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూలై 5 / అక్షరం న్యూస్ - : భద్రాచలంలో మూడు రోజుల పాటు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రాజకీయ శిక్షణా తరగతులు జరగనున్నాయని, సమకాలీన రాజకీయ అంశాలపై ప్రముఖులు ఇందులో విస్తృత బోధన చేయనున్నారని సిపిఐ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె



సాబీర్ పాషా తెలిపారు. ఈ నెల 7, 8, 9 తేదీల్లో సిపిఐ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాల సమితి సభ్యుల రాజకీయ శిక్షణా తరగతులు భద్రాచలంలో జరగనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం సిపిఐ జిల్లా కార్యాలయం శేషగిరిభవన్ లో ఆయన మీడియాతో

మాట్లాడుతూ... రాజకీయ శిక్షణా తరగతులతోనే పార్టీ సిద్ధాంత పరిపుష్టి, బలోపేతం సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక శిక్షణా తరగతులలో ఇరు జిల్లాల నుంచి సుమారు 300 మంది సమితి సభ్యులకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు వివరించారు. ఈ శిక్షణా తరగతులను సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కె రామకృష్ణ ప్రారంభించనున్నారని, ముఖ్య అతిథిగా సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు పాల్గొననున్నారని పేర్కొన్నారు. మూడు రోజుల పాటు సాగే ఈ తరగతులలో ప్రొఫెసర్ యుగల్ రాయలు, ప్రముఖ రాజకీయ విశ్లేషకులు మోహన్ రెడ్డి, సోమసుందర్, ఎస్ వేణుగోపాల్, కె శ్రీనివాసరెడ్డి, చలసాని వెంకట రామారావు, భాగం హేమంత్ రావు, వి మల్లికార్జున్ రావులు వలు ముఖ్యమైన అంశాలపై శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేస్తారన్నారు. పార్టీ బలోపేతానికి ఎంతో ఉపయోగపడే ఈ శిక్షణా తరగతులను సిపిఐ శ్రేణులు, సమితి సభ్యులు హాజరై విజయవంతం చేయాలని సాబీర్ పాషా పిలుపునిచ్చారు.

ఇల్లు, ఇంటి స్థలం కోసం రాష్ట్ర రాజధానికి దండుగా కదులుదాం



- 'చలో హైదరాబాద్-ఇందిరాపార్కు' ధర్నాను జయప్రదం చేయండి.
- నిరుపేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చే వరకు పోరాటాలు ఆగవు.
- గుడిసెల కూల్చితే చర్చలను ప్రభుత్వం మానుకోవాలి.

- అర్బులైన ప్రతికుటుంబానికి ఇంటి స్థలం, ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరుచేయాలి.

సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే సాబీర్ పాషా, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూలై 5 / అక్షరం న్యూస్ - : ఇల్లు మరియు ఇంటి స్థలం కోసం నిరుపేదలంతా ఏకమై రాష్ట్ర రాజధానికి

దండుగా కదలాల్సిన, ఆర్బులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇంటి స్థలంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేసే వరకు పోరాటాలు కొనసాగించాలని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కే సాబీర్ పాషా అన్నారు. ఇండ్లు, ఇండ్ల స్థలాల సాధన కోసం, పేదల ఇండ్ల కూల్చితేలు నిరసనగా అదేవిధంగా పెదాలు నిర్మించుకున్న ఇండ్లకు విద్యుత్ సౌకర్యంతోపాటు ఇంటి నెంబర్లు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ హైదరాబాద్ లోని ఇందిరాపార్కు వద్ద సోమవారం నిర్వహించ తలపెట్టిన 'చలో హైదరాబాద్ ధర్నాను జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. చుంచుపల్లి మండలం ప్రశాంత్ నగర్ లో ఆదివారం జరిగిన ముఖ్య కార్యక్రమ సమావేశానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. దశాబ్దాలుగా ప్రభుత్వ భూముల్లో నివాసముంటున్న నిరుపేదల గుడిసెల కూల్చితే చర్చలను ప్రభుత్వం వెంటనే మానుకోవాలని ఆయన డిమాండ్

చేశారు. పేదలు తమ సొంత శ్రమతో నిర్మించుకున్న ఇండ్లకు తక్షణమే ఇంటి నెంబర్లు కేటాయించాలని, అలాగే విద్యుత్, తాగునీరు వంటి కనీస మౌలిక వసతులు కల్పించాలన్నారు. అలా కాకుండా ప్రజావ్యతిరేక విధానాలతో పేదల ఇండ్లను నిర్మక్షిణంగా కూల్చితేనే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. నిరుపేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చే వరకు, ప్రతి గుడిసెకు పట్టా ఇచ్చే వరకు వామపక్షాల ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని, ఈ రాజధాని ముట్టడి పోరాటంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని ఆయన కోరారు. సమావేశంలో సిపిఐ టోన్ కార్యదర్శి కంచర్ల జమలదయ్య, నాయకులు రామవంశీ ఏరియా కార్యదర్శి గోపి కృష్ణ, సర్పంచి వాడ రాములు, కార్పొరేటర్ కూరపాటి సుధాకర్, నాయకులు భూకృష్ణ శ్రీనివాస్, తూముల శ్రీనివాస్, రాజు, దార లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘కల్లూరులోనే పుట్టి పెరిగా.. ఈ మట్టి రుణం తీర్చుకుంటా’..



- పాలేరు ఎమ్మెల్యేనైనా సత్తుపల్లి నా సొంత ఇల్లే..
- తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి.
- రూ.15 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన..
- ఎమ్మెల్యే రాగము దయానంద్ తో కలిసి విస్తృత పర్యటన..

ఖమ్మం జిల్లా / కల్లూరు జూలై 5 / అక్షరం న్యూస్ - “నేను కల్లూరు మండలంలోనే పుట్టి పెరిగిన వ్యక్తిని. ఈ మట్టితో, ఇక్కడి ప్రజలతో నాకు విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది. ప్రస్తుతం పాలేరు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పటికీ.. సత్తుపల్లి నియోజకవర్గం ఎప్పటికీ నా సొంత ఇల్లే” అని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆదివారం సత్తుపల్లి నియోజకవర్గంలో మంత్రి విస్తృతంగా పర్యటించారు. కల్లూరు మండలంలో సుమారు రూ.15 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు కీలక మౌలిక వసతుల పనులకు స్థానిక ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగము దయానంద్, జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎస్., సబ్ కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్ తో కలిసి ఆయన

శంకుస్థాపనలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభల్లో మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ.. తనను ఆదరించిన సొంత గడ్డ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తానని స్పష్టం చేశారు. కల్లూరు కొత్త మున్సిపాలిటీగా మారిన నేపథ్యంలో భవిష్యత్తు అపసరాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని నిధులు కేటాయించి నుండరంగా తీర్చిదిద్దడామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ రూ.15 కోట్ల పనులతోనే ఆగిపోమని, రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని నిధులతో ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరిస్తామన్నారు.

సంక్షేమం - అభివృద్ధి ప్రజా ప్రభుత్వానికి రెండు కళ్లు..

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రెండున్నరేళ్ల కాలంలోనే సంక్షేమం, అభివృద్ధికి సమ ప్రాధాన్యత ఇస్తూ మార్గదర్శకంగా నిలిచిందని మంత్రి తెలిపారు. ఎన్నికల హామీలనే కాకుండా, చెప్పని ఎన్నో ప్రజా ఉపయోగకర కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం విజయవంతంగా అమలు చేస్తోందన్నారు. పేదల చిరకాల స్వప్నమైన సొంత ఇంటి కలను సాకారం చేసేందుకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని చిత్తశుద్ధితో అమలు చేస్తున్నామని, మొదటి విడతలో నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్లు, రెండో విడతలో మరో 2,000 ఇళ్లు మంజూరు

చేశామని వివరించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ దశలవారీగా ఇల్లు అందిస్తామన్నారు. గత పదేళ్లుగా నిలిచిపోయిన కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీని వనరుద్ధరించామని, రేషన్ ద్వారా సన్న బియ్యం పంపిణీతో పాటు ప్రతి కుటుంబానికి 200యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నట్లు గుర్తుచేశారు.

ఖాతాల్లో రైతు భరోసా.. మహిళలకు లక్షకటాక్షం

రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ఇప్పటికే రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ పూర్తి చేశామని, తాజాగా రైతు భరోసా కింద తొలి విడతగా అర్హులైన రైతుల ఖాతాల్లో రూ.6 వేల చొప్పున జమ చేయడం ప్రారంభమైందని మంత్రి వెల్లడించారు. రైతుల మొబైల్ ఫోన్లకు ‘టిగ్..టిగ్’ అంటూ మెసేజ్లు రావడం మొదలైందని, రాబోయే రెండు మూడు రోజుల్లో అర్హులైన ప్రతి రైతుకూ నిధులు అందుతాయన్నారు. సన్న ధాన్యం సాగు చేసిన రైతులకు క్వింటాకు రూ.500 ప్రోత్సాహకం ఇస్తూ.. పండించిన ప్రతి గింజనూ ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. అలాగే, రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులుగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగుతోందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. పేదల కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వానికి ప్రజల దీవెనలు

ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.

రూ.15 కోట్లతో మౌలిక వసతుల కల్పన..

మండల పరిధిలో రూ.15 కోట్ల వ్యయంతో పలు ప్రతిష్టాత్మక పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఇందులో భాగంగా తిరువూరు ఎక్స్ రోడ్ కల్లూరు జంక్షన్ వద్ద ఖమ్మం - అశ్వరావుపేట జాతీయ రహదారి జంక్షన్ అభివృద్ధి పనులను రూ.8.60 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్నారు. అలాగే లోకవరం - పెనుబల్లి రహదారిపై రూ.6.30 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న హైలెవల్ బ్రిడ్జి పనులకు, విస్తీర్ణం కొండ - కిష్టేరం మరియు చైరా - నెమలి రహదారుల మధ్య రూ.5 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టే లింక్ రోడ్డు నిర్మాణానికి మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. వీటితో పాటు నగరాభివృద్ధిలో భాగంగా కల్లూరు ప్రధాన రహదారిలో రూ.93 లక్షల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న స్ట్రామ్ వాటర్ డ్రైన్ (వరద నీటి కాలువ) పనులను కూడా అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



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 నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన పూదయ 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 తగ్గించుకు..

అరటిపండ్లల్లో కలిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనల్లో 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 ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్బాహారంగా 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 డ్రక్టివ్ 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 , అబ్డ్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

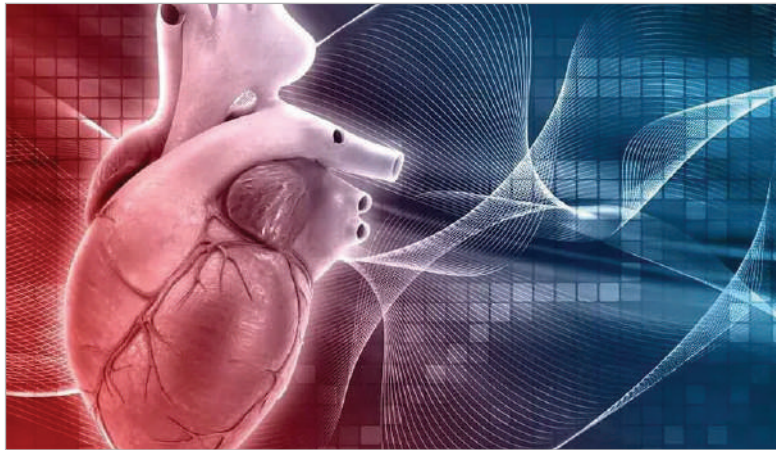
నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

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 పూదయ 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 పూదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కా పా డు 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, ప్రొసెస్ 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 మేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గేలా చేస్తుంది. కనుక



ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

తరచూ బిపిడ్ 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. మద్దం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మధ్యాహ్నం 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 లలో 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 తీసుకోవచ్చు 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 ప్రి 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 గైసెమిక్ 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..

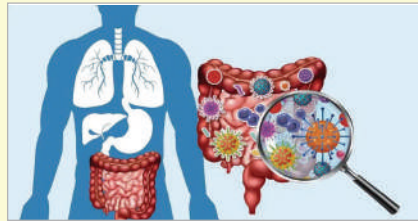
వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ 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 చేసే 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 ప్రొసెస్ 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, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్యయనాలు 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 నిర్వహిస్తుంది. 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, మలబద్దకం, 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, పయను పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువపడడం 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 ఎజెజవటీఅవిలత్రిఫ్ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస సమూహాలను 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. ౮xదీని 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. సెమాగ్లైడ్, టీర్పెవైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం అగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్ళీ 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 పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

జీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంతకాలు, 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 సంతకాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంతకాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికీ, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తన 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.

చిన్ని దేశంలో రెట్టింపైన స్వాతంత్ర్య సంబురం..

వరల్డ్ కప్ హీరోలకు జననీరాజనం..!

అఫ్రికా దేశమైన కాబో వెర్డేలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సంబురాలు రెండింతలయ్యాయి. అట్లాంటిక్ మహా సముద్రంలోని ద్వీపాల్లో ఒకటైన ఈ దేశంలో ఆదివారం 51వ సాతంత్ర్య వేడుకలు అంబరాన్నంటాయి. దేశ చరిత్రలో చిరస్మరణీయమైన ఇదే రోజున ఫిఫా వరల్డ్ కప్ అదరగట్టిన ఫుట్ బాల్ జట్టుకు జనం నీరాజనాలు పలికారు. విమానాశ్రయం సమీపంలో భారీగా పోగైన జనం వరల్డ్ కప్ హీరోలకు అదిరిపోయే స్వాగతం పలికారు. పోర్చుగీసు పాలనలో ఉన్న కాబో వెర్డేకు జూలై 5వ తేదీన స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. అప్పటినుంచి ప్రతి ఏడాది జూలై 5న దేశ ప్రజలు సంబురాలు చేసుకుంటున్నారు. ఈసారి ఫిఫా వరల్డ్ కప్ లో తమ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శన వారి సంబురాలను రెట్టింపు చేసింది. తొలిసారి ఫిఫా ప్రపంచకప్ ఆడిన కాబో వెర్డే సంచలన ఆటతో 32వ రౌండ్ కు దూసుకెళ్లింది. నాకోట్ లో



డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ అర్జెంటీనాకు ముచ్చెమటలు పట్టించారు కాబో వెర్డే ఆటగాళ్లు. అదనపు సమయంలో గోల్ తో 3-2తో లియోనల్ మెస్సీ సేన గెలిచినా.. యావత్ ఫుట్ బాల్ అభిమానుల మనసులు గెలుచుకున్నారు.

తొలి గోల్ అతడిదే

చిన్నదేశంగా ఫిఫా వరల్డ్ కప్ లో అడుగుపెట్టిన కాబో వెర్డే అబ్బురపరిచే



ఆటతో ఆకట్టుకుంది. అమెరికా, కెడనా, మెక్సికో వేదికగా జరుగుతున్న మెగా టోర్నీలో కాబో వెర్డే తరపున మొదటి గోల్ కొట్టిన ఆటగాడిగా కెవిన్ పినా రికార్డు నెలకొల్పాడు. అర్జెంటీనాపై అదనపు సమయంలో గోల్ చేసిన సిడ్నీ లోపెస్ కాబ్రల్ పేరు కూడా ఈసారి మార్కోగిపోయింది. 32వ రౌండ్ లోనే వెనుదిరిగినా తమ దేశప్రజలంతా గర్వపడే ప్రదర్శనతో ఆ జట్టు ఆటగాళ్లు జూలై 5, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం రోజే స్వదేశంలో అడుగుపెట్టారు. ఇంకేముంది.. ఒకేరోజు రెండు పండుగలు అన్నట్టుగా జనం సంబురాల్లో మునిగిపోయారు.

ఏడో టీ20 వరల్డ్ కప్ తో మురిసిన ఆస్ట్రేలియా..!

ఇంగ్లండ్ కల చెదిరింది..

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ పైనల్లో అద్భుతం జరగలేదు. ఆరుసార్లు విజేత ఆస్ట్రేలియా జోరుకు తలొగ్గిన ఇంగ్లండ్ కప్ ను అప్పగించింది. లార్డ్స్ మైదానంలో ఆల్ రౌండ్ పోతో రెచ్చిపోయిన ఆసీస్ రికార్డు స్థాయిలో ఏడోసారి పొట్టి కప్ ను ముద్దాడింది. ఆతిథ్య జట్టు నిర్దేశించిన 151 లక్ష్య ఛేదనలో బేట్ మూసీ(64), ఫాబో లిన్ ఫీల్డ్(48) ఉతికేశారు. పవర్ ప్లేలోనే 62 కొట్టిన కంగారూ టీమ్.. 7 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. నాలుగోసారి పొట్టి కప్ పైనల్లో కంగుతిన్న ఇంగ్లండ్ సొంతగడ్డపై చెక్కుచెదరని రికార్డును చేజితులా పోగొట్టుకుంది. ఐసీసీ ఈవెంట్ లో తామెంత ప్రమాదకరమో ఆస్ట్రేలియా మరోసారి చాటింది. పైనల్ వెక్తే కప్ వదలేది లేదు అన్నట్టు ఆడే ఆసీస్.. ఏడోసారి టీ20 ప్రపంచకప్ ను ఒడిసిపట్టింది. లీగ్ దశ నుంచి ఓటమెరుగని ఇంగ్లండ్ ను సొంతగడ్డపై మట్టికరిపించిన కంగారూ టీమ్ తమ స్థాయిల్లో విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. ఆదివారం లార్డ్స్ మైదానంలో ఇంగ్లండ్ ను బంతితో నిలువరించిన ఆస్ట్రేలియా బ్యాటతో రెచ్చిపోయింది. 151 పరుగుల మోస్తరు ఛేదనను ఆసీస్ దూకుడుగా మొదలెట్టింది.

తొలి బంతినే బౌండరీకి పంపిన ఓపెనర్ జార్జియా వోల్(9)ను లారెన్ బెల్ బౌల్డ్ చేసి ఆదిలోనే బ్రేకిచ్చింది. కానీ, బిగ్ మ్యాచ్ ప్లేయర్ బేట్ మూసీ(64) ఒత్తిడికి లోనవ్వకుండా ఫాబో లిన్ ఫీల్డ్(48)తో కలిసి దంచేసింది. వీరద్దరి ఉతుకుడుతో ఆసీస్ పవర్ ప్లేలో 62 పరుగులు చేసింది. శతక బాగస్స?మ్మం నెలకొల్పిన లిన్ ఫీల్డ్ ను డీన్ బౌల్డ్ చేసింది. కానీ, అప్పటికే ఆసీస్ విజయం వాకిట నిలిచింది. ఎలీసా పెర్రీ(13 నాటౌట్) జతగా లాంఛనం ముగించాలనుకున్న

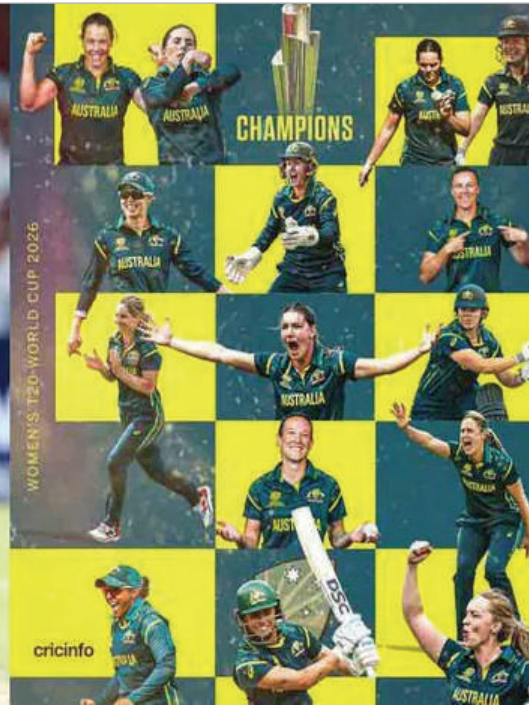


మూసీ ఎల్మీగా వెనుదిరిగింది. గార్డెనర్(5 నాటౌట్) బౌండరీతో ఆసీస్ ఏడు వికెట్లతో విజయం సాధించింది.

బ్రంట్ లర్వ శతకంతో

టాస్ ఓడిన ఇంగ్లండ్ కు పైనల్లో శుభారంభం దక్కలేదు. ఓపెనర్ అమీ జోన్స్(6)ను ల్యూసీ హేమిల్టన్ బెట్ చేయగా.. డేంజరస్ దాని వ్యాట్ హెడ్(8) సైతం విఫలమైంది. టపటపా రెండు కీలక వికెట్లు పడిన వేళ.. కెప్టెన్ నాట్ సీవర్ బ్రంట్(58 నాటౌట్) బాధ్యతగా ఆడింది. ఒత్తిడిలోనూ

ధనాధన్ ఆడిన అలీసే క్యాప్(23) ఆసీస్ బౌలర్ల లయను దెబ్బతీసింది. అయితే.. గార్డెనర్ చేసిన 9 ఓవర్లలో క్యాప్ 6, 4, 4 తో 16 రన్స్ పిందుకోగా స్కోర్ 60 దాటింది. అదే విధంగా ధాటిగా ఆడే క్రమంలో మొలివెన్స్ చేసిన బంతిని సూప్ చేయబోయి క్యాప్ బొల్లయ్యింది. ఆ షాక్ నుంచి తేరుకునేలోపే హీథర్ నైట్(2) వికెట్లు ముందు దొరికిపోయింది. అంతే.. ఇంగ్లండ్ కష్టాలు మళ్లీ మొదటికొచ్చాయి.



జన్మభూమిపై సెన్సార్ పుకార్లు

తోసిపుచ్చిన సల్మాన్ బృందం

బాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు సల్మాన్ ఖాన్ నటిస్తూ.. అత్యంత ప్రతిష్ఠా త్మకంగా నిర్మిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మాతృభూమి'. వార్ డ్రామాగా వస్తున్న ఈ సినిమా సెన్సార్ బోర్డ్ వద్ద నిలిచిపోయిందని, సర్టిఫికేషన్ పక్రియలో సమస్యలు ఎదుర్కొంటుందంటూ మీడియాలో వస్తున్న పలు ధనాలపై స్పందించింది చిత్రబృందం. మీడియాలో వస్తున్న వార్తలను అవాస్తవాలని స్పష్టం చేసింది. ఈ సందర్భంగా సెన్సార్ బోర్డ్ మీడియా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టింది. 'మాతృభూమి' సినిమా సెన్సార్ బోర్డ్ వద్ద ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని వస్తున్న వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని మేకర్స్ స్పష్టం చేశారు. అసలు ఈ సినిమాను ఇప్పటివరకు సెన్సార్ సర్టిఫికేషన్ కోసం నీలీఎఫ్ సీకి సమర్పించలేదని, అలాంటప్పుడు పక్రియ నిలిచిపోయిందనే ప్రచారానికి అర్థం లేదని వారు తేల్చి చెప్పారు. మీడియా సంస్థలు మరియు సోషల్ మీడియా వినియోగదారులు ఇలాంటి వెర్రి÷ చేయని సమాచారాన్ని పుకార్లను పేర్ చేయవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. సినిమాకు సంబంధించిన ఎలాంటి అధికారిక అవ్డేట్స్ అయినా సల్మాన్ ఖాన్ ఫిల్మ్ అధికారిక



పోరాడిన కల్లల్ సంతోష్ బాబు పాత్రను పోషిస్తున్నారు. డిసెంబర్ 27న సల్మాన్ ఖాన్ 60వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదలైన ఈ సినిమా టీజర్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది.

క్వార్టర్ ఫైనల్లో జకోవిచ్.. ఫెదరర్ ఆల్టైమ్ రికార్డు బద్దలు..!



వింబుల్డన్ లో నోవాక్ జకోవిచ్ జోరు చూపిస్తున్నాడు. పురుషుల సింగిల్స్ లో అతడు క్వార్టర్ ఫైనల్లో అడుగుపెట్టాడు. ఆదివారం హోరాహోరీగా జరిగిన ట్రీ-క్వార్టర్స్ పోరులో రోమన్ సఫీల్లిన్(రష్యా)ను చిత్తు చేశాడు. ఈ విక్టరీతో టెన్నిస్ దిగ్గజం రోజర్ ఫెదరర్ ఆల్టైమ్ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు జకో. వింబుల్డన్ లో 106వ విజయంతో ఫెదరర్ ను అధిగమించాడీ సెర్బియా స్టార్. ఏడుసార్లు వింబుల్డన్ ఛాంపియన్ జకోవిచ్ ఈసారి చెలరేగిపోతు న్నాడు. 25వ గ్రాండ్ స్లామ్ పై గురి పెట్టిన జకో.. పురుషుల సింగిల్స్ లో క్వార్టర్స్ చేరుకున్నాడు. రోమన్ సఫీల్లిన్(రష్యా) నుంచి గట్టి పోటీ వదిలైనా చివరకు.. 7-6(6), 6-3, 3-6, 6-3తో గెలుపొందిన అతడు ఫెదరర్ పేరిట ఉన్న అత్యధిక విజయాల(105) రికార్డును తన వశం చేసుకున్నాడు.ఆదివారం సెంటర్ కోర్టులో రోమన్ ను ఓడించడం ద్వారా ఈ మాజీ విజేత ఈ గ్రాస్ కోర్టు టోర్నీలో 106వ విజయం సమోదా చేశాడు. ఓపెన్ ఎరాలో ఆల్ ఇంగ్లండ్ క్లబ్ లో ఇన్నీస్ విక్టరీలు సాధించిన ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు.

మెస్సీని వదలని ఎంబాపే..

ఆసక్తిరేపుతున్న గోల్డెన్ బూట్ రేసు..!



అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026లో 'గోల్డెన్ బూట్' రేసు ఆసక్తి రేపుతోంది. అర్జెంటీనా కెప్టెన్ లియోనల్ మెస్సీ అగ్రస్థానంలో కొనసాగు తుండగా.. కిలియన్ ఎంబాపే 'నేను ఉన్నానంటూ' దూసుకొచ్చాడు. శనివారం వరకూ మెస్సీ ఏడు గోల్స్ తో టాప్ లో ఉండగా ఎంబాపే సైతం అతడి సరసన చేరాడు.గోల్డెన్ బూట్ కోసం ఈసారి కూడా గట్టిపోటీ నెలకొంది. 16వ రౌండ్ లో వరాగ్సపై పెనాల్టీని గోల్ గా మలిచిన ఎంబాపే, మెస్సీతో సంయుక్తంగా అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. నాకోట్ లో అర్జెంటీనా, ఫ్రాన్స్ మరెన్ని మ్యాచ్ లు ఆడే అవకాశమున్నందున గోల్డెన్ బూట్ కోసం మెస్సీ, ఎంబాపేల మధ్య పోటీ ఉండనుంది. సాకర్ వరల్డ్ కప్ లో అత్యధిక గోల్స్ వీరుడిని గోల్డెన్ బూట్ తో సత్కరించడం ఆనవాయితీ. ఈసారి ఈ బూట్ కోసం దిగ్గజం లియోనల్ మెస్సీకి, కిలియన్ ఎంబాపే నుంచి తీవ్రమైన పోటీ ఎదురవుతోంది. గత ఎడిషన్ లో(2022) గోల్డెన్ బూట్ ను తన్నుకుపోయిన ఎంబాపే ఈ దఫా రేసులోనే ఉన్నాడు. క్రిస్టియానో రొనాల్డో(పోర్చుగల్) వెనకబడగా.. ఏడు గోల్స్ తో మెస్సీతో సరిసమానంగా నిలిచాడీ ఫ్రాన్స్ ఫార్వర్డ్ ఆటగాడు.తొలి మ్యాచ్ లోనే అత్యధిక్యంపై హ్యూటీక్ గోల్స్ చేసిన అర్జెంటీనా కెప్టెన్.. మొత్తంగా నాలుగు మ్యాచుల్లో ఏడు గోల్స్ సాధించాడు. రెజెండరీ ఆటగాడిగా ఎదుగుతున్న ఎంబాపే సైతం 5 మ్యాచుల్లో ఏడు గోల్స్ తో గోల్డెన్ బూట్ రేసులో నిలిచాడు. హ్యూరీ కేన్(ఇంగ్లండ్), ఎర్లింగ్ హోలాండ్(నార్వే)లు.. ఐదేసి గోల్స్ తో సంయుక్తంగా మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు.

పది వికెట్లతో చెలరేగిన బ్రాల్..

అనధికారిక టెస్టు సిరీస్ నూ కొల్లగొట్టిన ఇండియా-ప



ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్ విజేతగా నిలిచిన భారత- ఏ జట్టు అనధికారిక టెస్టు సిరీస్ నూ కొల్లగొట్టింది. శ్రీలంక- ఏతో జరిగిన రెండో అనధికారిక టెస్టులో ఆల్ రౌండ్ పోతో అదరగొట్టిన భారత్ ఏ వికెట్ల తేడాతో జయభేరి మోగించింది. ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్(168) భారీ శతకంతో చెలరేగా.. గుర్నార్ బ్రాల్(4-77, 6-68) పది వికెట్లతో రెచ్చిపోయాడు. తోయారార్ క కూడా రాజీందంగా నాలుగో రోజు ఇండియా ఏ అదిరే విక్టరీ కొట్టింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 541 రన్స్ చేసిన భారత్ నాలుగో రోజు విజేతగా ప్రకటించారు. దాంతో, ఆతిథ్య జట్టు మరో ట్రోఫీని కోల్పోయింది. శ్రీలంక పర్యటనలో జోరు చూపించిన భారత ఏ జట్టు అనధికారిక టెస్టు సిరీస్ నూ పట్టేసింది. ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్(168) వరసగా రెండో శతకంతో కదం తొక్కగా గుర్నార్ బ్రాల్(4-77, 6-68) వికెట్ల వేటతో లంక ఏ టీమ్ ను భయపెట్టాడు. ఓవర్ నైట్ స్కోర్ 541/8తో ఇన్నింగ్స్ ఆరంభించిన భారత్ మరో రెండు పరుగులకే ఇన్నింగ్స్ దిక్షేర చేసింది. అనంతరం ఆట మొదలెట్టిన లంకను గుర్నార్ ఆదిలోనే దెబ్బకొట్టాడు.గుర్నార్ విజ్ఞానభజతో టాపర్ డర్ కుప్పకూలింది. ఓపెనర్ సోహన్ డె విలెరా(2)ను వెన్ కిప్పి పంపిన బ్రాల్.. సవనీండు ఫెర్రాండో(5), అషెన్ బందార్(5)లను పెవిలియన్ చేర్చి లంకను వాపుదెబ్బ తీశాడు. సరాన్ జైన్ రెండు వికెట్లతో రాజీందంగా 209 పరుగులకే ఆతిథ్య జట్టు ఆల్టైంది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో జేతయంగా 39 రన్స్ చేసిన ఇండియా ఏ 10 వికెట్ల విజయంతో ట్రోఫీని అందుకుంది.