

కాట్రేనిపాడు గృహకల్ప

లబ్ధిదారులకు బిల్లు చెల్లింపు

ఏలూరు నూజివీడు నియోజకవర్గంలో 2018,2019 సంవత్సరములలో ఎస్సీఆర్ గృహకల్ప క్రింద గృహాలు నిర్మించుకున్న పేదలకి 2019లో వైయస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే బిల్లును చెల్లించకుండా నిలుపుదల చేయడంతో వారు తీవ్ర నిరాశకు గురై అప్పుల పాలయ్యారని వాపోయారు.

ట్రంప్ టారిఫ్ల వేళ..

పుతిన్ కు ప్రధాని మోదీ ఫోన్

రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ కు ప్రధాని మోదీ ఫోన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉక్రెయిన్ కు సంబంధించి తాజా పరిస్థితులను ప్రధాని మోదీ కి పుతిన్ వివరించినట్లు తెలిసింది. ఈ సందర్భం ముగింపునకు శాంతియుత చర్చలే పరిష్కార మార్గమని భారత్ తన వైఖరిని మరోసారి స్పష్టం చేసినట్లు ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం(వెల్లడించింది.

భారత్-రష్యా మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపైనా ఇరువురు నేతలు చర్చించారు. ఇరుదేశాల మధ్య ప్రత్యేక, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడంపై ఇరువురు నేతలు తమ నిబద్ధతను చాటుకున్నట్లు తెలిసింది. ఈ సందర్భంగా 23వ భారత్-రష్యా వార్షిక సదస్సులో



భాగంగా ఈ ఏడాది చివరలో భారత్ లో వర్షపాతం ప్రధాని మోదీ ఆహ్వానించినట్లు పీఎంవో వెల్లడించింది. అయితే, రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు నేపథ్యంలో భారత్ పై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ సుంకాలు విధించిన వేళ ప్రధాని మోదీ పుతిన్ తో సంభాషించడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

వైసీపీకి, వైఎస్సార్ కు సంబంధం

లేదు.. షర్మిలా హాట్ కామెంట్స్

%విజయవాడ: APCC షీప్ వైఎస్ షర్మిలా రెడ్డి మరోసారి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం YCPపై కోపాన్ని వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహాల మీద చూపిస్తుందని ఆరోపించారు. ఆమె ఇవాళ(శుక్రవారం) మీడియాతో మాట్లాడారు. అసలు YCPకి %SRకి ఏం సంబంధం అని నిలదీశారు.

మహానేత YSR పేరు పెట్టినంత మాత్రాన ఏమైనా ఆయన వారి సొత్తా.. లేక పేటెంట్ రైటా అని షర్మిలా ప్రశ్నించారు. %రా= % ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ఒక గొప్ప ముఖ్యమంత్రి

పథకాల అమలులో ఈ దేశానికి దిశా నిర్దేశం %రా= % అని పేర్కొన్నారు. ప్రజాక్షేమమే పరమావధిగా చివరి దాకా పరితపించిన గొప్ప వ్యక్తి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి అని చెప్పుకొచ్చారు.

ఇంతటి ప్రజాభిమానం కలిగిన గొప్పనాయకుడిని నీచ రాజకీయాలు చేసే వారితో కలిపి ఆపాదిస్తారా.. అని షర్మిలా మండిపడ్డారు.ఆయన విగ్రహాల మీద కక్ష రాజకీయాలు చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు. నందిగం గాంధీ సెంటర్ లో మహానేత %రా= % విగ్రహాన్ని తొలగించడం దుర్మార్గమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఈ చర్యను ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ వక్షాన తీవ్రంగా ఖండిస్తన్నామని స్పష్టం చేశారు.

ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మహానేత మరణం తర్వాత నాటి ప్రభుత్వం అక్కడ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసినందున షర్మిలా గుర్తు చేశారు. విగ్రహం చుట్టూ అక్రమంగా చేసుకున్న సెట్టింగులు తొలగించుకోమని సూచించారు. కానీ ఇదే సాకుగా చూపి విగ్రహాల మీద చేయివేస్తే.. చూస్తూ ఊరుకునేది లేదని ఆమె హెచ్చరించారు. %జూ %కి %రా= % విగ్రహాలకు సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. తొలగించిన

చోట వెంటనే వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహాన్ని తిరిగి ఏర్పాటు చేయాలని.. కూటమి ప్రభుత్వాన్ని షర్మిలా డిమాండ్ చేశారు.



అని గుర్తు చేశారు. చివరి క్షణం దాకా తన జీవితాన్ని ప్రజల కోసమే త్యాగం చేసిన ప్రజా నాయకుడని కీర్తించారు. తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో ఆయనది చెరగని ముద్ర అని తెలిపారు. సంక్షేమ

ఏపీ హైకోర్టులో నలుగురు అదనపు

జడ్జిలకు పదోన్నతి

అమరావతి: ఏపీ హైకోర్టులో నలుగురు అదనపు న్యాయమూర్తులకు పదోన్నతి లభించింది. జస్టిస్ హరనాథ్ నూనెపల్లి, జస్టిస్ కిరణ్మయి, జస్టిస్ సుమతి, జస్టిస్ న్యూవతి విజయలకు పూర్తి స్థాయి జడ్జిలుగా పదోన్నతి కల్పిస్తూ కేంద్ర న్యాయశాఖ ఉత్తర్వులు వెలువరించింది. ఏపీ సహా 6 రాష్ట్రాల్లోని 16 మంది హైకోర్టు జడ్జిలకు పదోన్నతి కల్పించాల్సిందిగా సుప్రీం కోర్టు కొలిజియం ఇటీవల సిఫార్సు చేసింది. అందుకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం తెలపడంతో తాజాగా కేంద్ర న్యాయశాఖ ఉత్తర్వులు విడుదల చేసింది.



వరలక్ష్మి దేవిగా దుర్గమ్మ.. ఇంద్రకీలాద్రికి పోవెత్తిన భక్తులు

శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా విజయవాడ ఇంద్రకీలాద్రిపై కనకదుర్గమ్మ వరలక్ష్మి దేవిగా దర్శనమిస్తున్నారు. తెల్లవారుజాము నుంచే అమ్మవారికి పండితులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయాన్ని వివిధ పుష్పాలతో అందంగా అలంకరించారు. దుర్గమ్మను దర్శించుకునేందుకు భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలివస్తున్నారు.

ఈ నెల 22న ఐదో శుక్రవారం మల్లిఖార్జున మహా మండపంలో సామూహిక వరలక్ష్మి వ్రతం రెండు విడతలుగా నిర్వహించనున్నట్లు ఈవో శీనానాయక్ తెలిపారు. ఈ వార్త చదివారా: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వరలక్ష్మి వ్రతశోభ



రూటు మార్చిన రేవంత్ - ఢిల్లీ కేంద్రంగా, కీలక నిర్ణయం..!!

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. సీఎం రేవంత్ రూటు మార్చారు. ఢిల్లీ కేంద్రంగా తన సత్తా చాటుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అటు వరుస విచారణల తో బీఆర్ఎస్ నేతలు ఇరకాటంలో ఉన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంలో బీజేపీని టార్గెట్ చేస్తున్నారు. ఈ సమయంలోనే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు... బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలు అంశంలో రేవంత్ కొత్త వ్యూహాల అమలుకు సిద్ధమయ్యారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశాన్ని వ్యూహాత్మకంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. ఈ అంశం తోనే ప్రతిపక్షాలను టార్గెట్ చేస్తున్నారు. అటు వరుస విచారణలతో బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం ఆత్మరక్షణలో పడింది. బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశం పైన బీఆర్ఎస్ తమ వ్యూహాలను అమలు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. ఇదే సమయంలో ఢిల్లీ కేంద్రంగా రేవంత్ కొత్త ఆలోచనల ను తర మీదకు తెస్తున్నారు. బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లు కోసం పోరాడుతామని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. బిల్లును రాష్ట్రపతి ఆమోదించేలా కేంద్రంపై



ఒత్తిడి తెస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వలేదంటే ప్రధాని ఒత్తిడి చేసినట్లు భావించాల్సి ఉంటుందని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. 42 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలుకు ఉన్న మార్గాలన్నింటినీ ప్రయత్నించామన్న రేవంత్ రెడ్డి కుదరనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో స్థానిక ఎన్నికలకు వెళ్లాలన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు తమ వద్ద 3 మార్గాలు ఉన్నాయని రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. 50 శాతం సీలింగ్ పై గత ప్రభుత్వం తెచ్చిన

చట్టాన్ని పక్కన పెట్టి జీవో ఇవ్వాలని అన్నారు. జీవో ఇస్తే ఎవరైనా న్యాయస్థానికీ వెళ్లే స్నే వస్తుందని, జీవో ఇచ్చి ఎన్నికలకు వెళ్లే మొదటి మార్గం సాధ్యం కాదని ఆయన వివరించారు. ఇప్పుడే స్థానిక ఎన్నికలు పెట్టకుండా ఆవడం రెండో మార్గమని రేవంత్ చెప్పారు. స్థానిక ఎన్నికలు ఆపితే కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు ఆగుతాయన్నారు. కేంద్ర నిధులు రాకుంటే గ్రామాల్లో వ్యవస్థలు నష్టపోతాయని చెప్పుకొచ్చారు.

అవి చూసి షాక్ అయ్యా: బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 08: తన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కు సంబంధించి సిట్ అధికారులు అందించిన వివరాలు చూసి తాను షాక్ అయినట్లు కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తెలిపారు. తన ఫోన్, తన కుటుంబ సభ్యులతోపాటు తన ఓఎస్సీ, వ్యక్తిగత సిబ్బంది ఫోన్ ట్యాప్ అయినట్లు చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో తన ఫోన్ ట్యాపింగ్ అవుతున్నట్లు తాను గుర్తించానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో సిట్ అధికారుల ముందు ఆయన హాజరయ్యారు.అనంతరం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ విలేజర్లతో మాట్లాడారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో తన ఫోన్లు ఎక్కువ సార్లు ట్యాప్ చేశారని పేర్కొన్నారు. మావోయిస్టుల జాబితాలో తమ పేర్లు పెట్టి ట్యాప్ చేశారని మండిపడ్డారు. ఆ జాబితాలో రేవంత్ రెడ్డి, హరిష్ రావు పేర్లు సైతం ఉన్నాయన్నారు. తన ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగినట్లు గతంలోనే తాను చెప్పానని గుర్తు చేశారు. పార్టీ కార్యకర్తల నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి నాయకులతో తాను మాట్లాడిన అన్ని కాలాల్లో ట్యాప్ చేశారని వివరించారు.టీబీజేపీ చీఫ్ గా ఉన్న సమయంలో తన చుట్టూ నిఘా పెట్టారని విమర్శించారు. వావివరసలు లేకుండా ఫోన్లు ట్యాప్ చేశారంటూ గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. తమ ఇంట్లో పని చేసే సిబ్బంది ఫోన్లపై సైతం ట్యాప్ చేశారన్నారు. కేసీఆర్ కుమార్తె కవిత ఫోన్ కూడా ట్యాప్ చేశారని గుర్తు చేశారు. ఈ ఫోన్ ట్యాపింగ్ వెనుక బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కేసీఆర్ పాత్ర ఉందని కుండ బద్దలు కొట్టారు. కేసీఆర్ పాలనలో సామాన్యులు సైతం ఫోన్లు మాట్లాడ లేకపోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో భార్యభర్తల ఫోన్ సంభాషణలూ కూడా విన్నారుంటూ బండి సంజయ్ అగ్రహారం వ్యక్తం చేశారు.అంతేకాదు టీఎస్పీఎస్సీ పేపర్ల మీద కేసు విచారణ చేస్తున్న జడ్జి ఫోన్ కూడా ట్యాప్ చేశారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో కీలకంగా వ్యవహరించిన ప్రభాకర్ రావు, రాధాకిషన్ రావులకు ఉ రిశిక్ష విధించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ నిందితులను రేవంత్ ప్రభుత్వం కాపాడుతోందని ఆరోపించారు. వ్యాపారస్తుల ఫోన్లు ట్యాప్ చేసి బ్లాక్ మెయిల్ చేశారన్నారు. గతంలో ఖమ్మం ఎంపీ దగ్గర పట్టుబడిన రూ.7 కోట్లు ఏమయ్యాయి? అంటూ కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ఈ సందర్భంగా సందేహం వ్యక్తం



చేశారు.ఎన్నికల సమయంలో దొరికిన నగదంతా కేసీఆర్ ఖాతాల్లోకి వెళ్లాయని ఆరోపించారు. ఈ కేసును ఇంకా ఎంత కాలం సాగదీస్తారు? అంటూ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు కేసీఆర్ కుటుంబంలో ఒక్కరినైనా ఆరెస్టు చేశారా? అంటూ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని బండి సంజయ్ నిలదీశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంపై సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో శుక్రవారం ఉదయం హైదరాబాద్ లోని సిట్ కార్యాలయంలో అధికారుల విచారణకు వచ్చారు. దాదాపు రెండు గంటలపాటు బండి సంజయ్ ను సిట్ అధికారులు ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులో సాక్షిగా బండి సంజయ్ అందించిన వాంగ్మూలాన్ని వారు

రికార్డు చేశారు. అందుకు సంబంధించిన ఆధారాలను సిట్ అధికారులకు బండి సంజయ్ అందజేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో తనతోపాటు తన కుటుంబ సభ్యులు, ఓఎస్సీ, వ్యక్తిగత సిబ్బంది ఫోన్లు ట్యాప్ చేసినట్లు సిట్ అధికారులకు కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ వాంగ్మూలం ఇచ్చారు.తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ అయినప్పటి నుంచి మీ ఫోన్ ట్యాప్ అయినట్లు బండి సంజయ్ కు సిట్ అధికారులు వివరించారు. అలాగే ఎవరితో ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న డేటాను సైతం ఆయనకు వారు సాక్ష్యాలతో సహా చూపించారు. మునుగోడు, హుజూరాబాద్ ఉప ఎన్నికల సమయంలో రాజకీయ నేతలతో బండి సంజయ్ మాట్లాడిన డేటాకు సంబంధించిన వివరాలను ఆయనకు సిట్ అధికారులు ఈ సందర్భంగా అందజేశారు.

నగరంలో వర్ష బీభత్సం.. మూసీ పరివాహక

ప్రాంత ప్రజలకు అలర్ట్



హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిన్న(గురువారం) పలు చోట్ల వర్షం దంచి కొట్టింది. హైదరాబాద్ నగరంలో నిన్న సాయంత్రం మొదలైన వర్షం అర్ధరాత్రి వరకూ పడింది. కుండపోత వర్షం కావటంతో లోతట్టు ప్రాంతాలన్నీ జలమయం అయ్యాయి. పలుచోట్ల వర్షపు నీరు ఇళ్లలోకి వచ్చింది. రోడ్లపై సైతం భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. ఇక, భారీ వర్షంతో హిమాయత్ సాగర్ కు పెద్దఎత్తున వరద పోబెత్తింది. ఈ నేపథ్యంలోనే అధికారులు హిమాయత్ సాగర్ గేట్లు తెరవనున్నారు. నీటిని దిగువన ఉన్న మూసీలోకి విడుదల చేయనున్నారు. దీంతో మూసీ పరివాహక ప్రాంత ప్రజలను జీహెచ్ఎస్ అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. సహాయం కోసం 040-21111111కు ఫోన్ చేయాలని సూచించారు.వర్ష బీభత్సం కారణంగా హైదరాబాద్ నగరంలోని మణిక్వాడ మున్సిపాలిటీలో పలు కాలనీలు నీట మునిగాయి. సాయంత్రం నుంచి కురిసిన వర్షానికి సెల్లార్లలోకి భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరింది. లక్షల రూపాయల ఆస్తి నష్టం సంభవించింది. సెల్లార్లలోని వాహనాలు నీట మునిగిపోయాయి.

నిన్నటి భారీ వర్షంతో పగిలిపోయిన ట్రంక్ లైన్ను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే..



ఎల్పీసీగర్, ఆగస్టు 08 (భారత శక్తి): హయత్ నగర్ జాతీయ రహదారిపై మిరభద్ర కాలనీ ప్రధాన రోడ్డులో ఏర్పడిన భారీ గుంతను ఎల్పీసీగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. నిన్న రాత్రి కురిసిన భారీ వర్షంతో, కాలనీ ముఖద్వారం వద్ద ఉన్న 1200 ఎం.ఎం. దయ భూగర్భ డ్రైనేజీ ట్రంక్ లైన్ పగిలిపోవడంతో రోడ్డులో కుంగింపు ఏర్పడింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, జాతీయ రహదారి విస్తరణ పనులు సత్తనడకన సాగుతున్నందున ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సర్కిల్ రోడ్డుకు ఆనుకొని ఉన్న కాలనీలకు బీటీ రోడ్డు అనుసంధానం లేకపోవడం వల్ల తరచుగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని, సెంట్రల్ లైటింగ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించారు. రోడ్డు విస్తరణ పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం వల్ల ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ, క్యాలిటీ కంట్రోల్ అధికారులు పరిశీలించి నివేదిక అందించాలని కోరారు. రాబోయే వర్షాకాలంలో ప్రమాదాలు తలెత్తకుండా జీహెచ్ఎంసీ, జలమండలి, పోలీసు, హైద్రా, విద్యుత్ శాఖ తదితర విభాగాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల మేరకు డ్రైనేజీ లైన్లు, వరదనీటి కాలువలు, విద్యుత్ స్తంభాల వద్ద ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ సామ తిరుమల రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు చెన్నగూని శ్రీధర్ గౌడ్, భాస్కర్ సాగర్, గుడాల మల్లేష్, జాతీయ రహదారుల డీఈ బాలు నాయక్, వాటర్ వర్మ డీజీఎం రాజ్ గోపాల్ పలు విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోదాం తనిఖీ..



కరీంనగర్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 8(భారత శక్తి): జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం లోని ఈవీఎం గోదాం%శీ%ను శుక్రవారం అదరపు కలెక్టర్ లక్ష్మి కిరణ్, ఆర్డీవో మహేశ్వర్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అదరపు కలెక్టర్ లక్ష్మి కిరణ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సంఘం మార్గనిర్దేశాల మేరకు ఎప్పటికప్పుడు ఈవీఎం, వివిప్యాల గోదాం తనిఖీచేసి సమగ్ర నివేదికను పంపిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈవీఎంల రక్షణ భద్రతకు సంబంధించిన ఏర్పాట్ల గురించి సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం గోదాం%శీ% వద్ద సిబ్బంది హాజరు తీరుపై ఆరా తీశారు. ఈవీఎం గోదాన్ వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీస్ గార్డులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈవీఎం, వివి ప్యాట్ గదుల ఏర్పాటును పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజకీయ పార్టీల నాయకులు మదుపు మోహన్, సత్తినేని శ్రీనివాస్ , నా%శీ%పల్లి శ్రీనివాస్, అబ్బాస్ సమీ, బర్మత్ అలీ, కళ్యాదపు ఆగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరద భాధితులను ఆదుకోవాలి : భారాస నాయకుల పర్యటన..

ఎల్పీసీగర్, ఆగస్టు 08 (భారత శక్తి): ఆర్మీపురం డివిజన్లో నిన్న రాత్రి కురిసిన భారీ వర్షానికి ఈస్ట్ యాదవ నగర్ కాలనీలో



వరద పోటెత్తి జన నివాసాల్లో వర్షం నీరు చేరి కార్లు బైకులు కొట్టుకుపోవడం జరిగింది. మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కాలనీని సందర్శించి తగు చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా అధికారులను కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్మీపురం భారాస డివిజన్ అధ్యక్షులు పెండ్యాల నగేష్, నియోజకవర్గ భారాస ప్రధాన కార్యదర్శి మరుకుంట అరవింద్, కంచర్ల శేఖర్, కాలనీవాసులు రఘు, వెంకటే రెడ్డి, శ్రీనివాస్, సత్తనారాయణ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

భయం లేదు... బెరుకు లేదు..5 కోట్ల లంచం అడిగిన ప్రభుత్వ అధికారి..

విజయవాడ, ఆగస్టు 08 (భారత శక్తి): ఒక్క డీల్ కు సంతకం చేసి బిల్లులు మంజూరు చేస్తే ఐదు కోట్ల రూపాయల లంచం. అది కూడా మొహమాటం లేదు. నేరుగా ఆఫీసుకు వచ్చి డబ్బులు ఇస్తేనే పని అవుతుంది. అంత బరి తెగింపు ఎవరికి ఉంటుంది..? గిరిజన సంక్షేమ శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ కు ఉంటుంది. పనులు పూర్తయ్యాయో లేదో చూసి బిల్లుల మంజూరుకూ సంతకాలు పెట్టాల్సిన ఆ అధికారి బేరం పెట్టారు. ఐదు కోట్లు ఖర్చవుతుందని చెప్పాడు. లంచం ఇవ్వకపోతే బిల్లులు రావని తేల్చేశాడు..దాంతో ఆ కాంట్రాక్టర్ కృష్ణంరాజు ఏసీబీని ఆశ్రయించారు. ఏసీ గిరిజన సంక్షేమ శాఖలో ఈఎస్సీ అభ్యవరపు శ్రీనివాస్ ఏసీబీ వలలో వడ్డారు. తన కార్యాలయంలోనే ఓ బ్యాగులో పాతిక లక్షల రూపాయల లంచం తీసుకుంటూ దొరికిపోయారు. రూ.35 కోట్ల బిల్లుల మంజూరుకు ఐదు కోట్ల లంచం అడిగారు. అదృష్టవశాత్తూ పాతిక లక్షలు తన కార్యాలయంలో తీసుకున్నారు. ఈ అధికారి మరో వారం రోజుల్లో రిటైర్ కాబోతున్నారు. గతంలో రెండు సార్లు ఇలా లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డారని ఆయన ట్రాక్



రికార్డ్ చెబుతోంది. ఇంతా ఘోరంగా లంచాలు వసూలు చేస్తూ దొరికిపోతున్న అధికారులు మళ్లీ సర్వీసులోకి వస్తున్నారు. ఎలా వస్తున్నారు...? ప్రమోషన్లు పొందుతున్నారు. లంచాల మీద లంచాలు వసూలు చేస్తూనే ఉన్నారు. ఏ మాత్రం భయపడటం లేదు.. బెరుకు ఉండటం లేదు. చర్యలు, శిక్షలు ఏమీలేకపోవడం... ఉన్నా అవి వేసే వ్యవస్థలు మేలుకోకపోవడంతో .. ఈ లంచగొండుల వ్యవహారం ఇప్పిరాజ్యంగా మారుతోంది.

చేనేత పరిశ్రమ కేవలం వస్తం గురించి మాత్రమే కాదు, సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ గురించి కూడా: డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్ర శేఖర్



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 08(భారత శక్తి): జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా, కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, వ్యవసాయం రైతు సంక్షేమ మంత్రి శ్రీ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, న్యూఢిల్లీలోని కృషి భవన్ నుండి లక్షలాది స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళా సభ్యులతో వర్చువల్ గా సంభాషించారు. కమ్యూనికేషన్లు మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ సహాయ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్ర శేఖర్, గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యదర్శి శ్రీ శైలేష్ కుమార్ సింగ్ మరియు ఇతర సీనియర్ అధికారులు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మహిళలు శక్తి మరియు సృజనాత్మకతను మూర్తిభవిస్తారని, భారతదేశ అహింసా స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో ఒకప్పుడు సాధనంగా పనిచేసిన చేనేత వస్త్రాలు స్వావలంబనకు ప్రతీక అని శ్రీ చౌహాన్ పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ కళాకారుల “అద్భుతమైన కళాత్మకత”ను ఆయన ప్రశంసించారు, ఇది భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ గుర్తింపు పొందింది. రాష్ట్ర కమ్యూనికేషన్లు మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్ర శేఖర్ జాతీయ చేనేత దినోత్సవం

సందర్భంగా స్వయం సహాయక బృందం మహిళలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు మరియు ఆర్థిక సాధికారతను పెంపొందించడంలో సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని పరిరక్షించడంలో భారతదేశ చేనేత రంగం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు. చేనేత పరిశ్రమ కేవలం వస్త్రానికి సంబంధించినది మాత్రమే కాదని, అది సమగ్ర స్వేచ్ఛకు సైతం సంబంధించినదని - ఆర్థిక స్వేచ్ఛ, సృష్టించే స్వేచ్ఛ మరియు మన కుటుంబాలన్నింటికీ మెరుగైన భవిష్యత్తును నిర్మించే స్వేచ్ఛ అని శ్రీ పెమ్మసాని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిశ్రమ 43 లక్షల మందికి పైగా ఉపాధి కల్పిస్తోందని, ఈ శ్రామిక శక్తిలో దాదాపు 70% మంది మహిళలు ఉన్నారని ఆయన ఈ సందర్భంగా హైలైట్ చేశారు.

సాంప్రదాయ నేతను విజయవంతమైన గృహ ఆధారిత సంస్థలుగా మార్చడంలో స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళల పాత్రను ఆయన ప్రశంసించారు. స్థిరమైన మరియు చేతితో తయారు చేసిన ఉత్పత్తులకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న డిమాండ్ ను మంత్రి ప్రస్తావించారు, 2024-%25లో భారతదేశ చేనేత ఎగుమతులు ?3,486 కోట్లకు చేరుకున్నాయని పేర్కొన్నారు. %ఖాసా, ఖఖ, ఖాఖా%, జర్మనీ మరియు ఫ్రాన్స్ వంటి దేశాలు అగ్ర కొనుగోలుదారులలో ఉన్నాయని అన్నారు. ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ మరియు మంత్రి శ్రీ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ నాయకత్వంలో ప్రభుత్వం అందిస్తున్న మద్దతును ఆయన ప్రస్తావించారు. శిక్షణ, ముడి పదార్థాల లభ్యత, డిజైన్ ల్యాబ్లు, ఎక్స్ పోలు మరియు డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్లు ఇందులో ఉన్నాయి. ముగింపులో, ప్రతి నేత సోదరి ఒక వ్యాపార యజమానిలా ఆలోచించి, వారి నైపుణ్యం, సృజనాత్మకత మరియు వ్యవస్థాపకత ద్వారా 2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశం యొక్క దౌర్భాగ్యతకు దోహదపడాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

మహిళల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతోనే ఆర్థిక సాధికారత-జిల్లా కలెక్టర్. .



గర్భిణీలకు, బాలింతలకు, పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం స్వీకరించాలని సూచించారు. బ్రైవేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా సదుస్తున్న అంగన్వాడీల్లో పిల్లలను చేర్పించాలని కోరారు. అనంతరం పలువురు గర్భిణీలకు సీమంతాలు, చిన్నారలకు అన్నప్రాసన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి వెంకటరమణ, సిడిపిఓ శ్రీమతి, ప్రోగ్రాం అఫీసర్ ననా, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ ప్రకృతి వనాన్ని అభివృద్ధి చేయాలి..

నగరంలోని కరీంనగర్ - సిరిసిల్ల బైపాస్ రోడ్ లో గల బృహత్ పట్టణ ప్రకృతి వనాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి మున్సిపల్ అధికారులకు సూచించారు. ఈ వనాన్ని జిల్లా కలెక్టర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రపుల్ దేశాయ్ శుక్రవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మున్సిపల్ అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ వనాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయాలని, ఇక్కడ ఉన్న నీటి కొలనులను అభివృద్ధి చేసి కలువ మొక్కలతోపాటు రకరకాల పూల మొక్కలు నాటాలని సూచించారు. కొత్తగా నాటిన ప్రతి మొక్కను సంరక్షించాలని, ఖాళీ స్థలంలో మరిన్ని మొక్కలు నాటాలని అన్నారు. పట్టణ ప్రకృతి వనాన్ని సందర్శకులకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు. అనంతరం ఈ వసంత కలెక్టర్, కమిషనర్ మొక్కలు నాటారు.

కలెక్టర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రపుల్ దేశాయ్ శుక్రవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మున్సిపల్ అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ వనాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయాలని, ఇక్కడ ఉన్న నీటి కొలనులను అభివృద్ధి చేసి కలువ మొక్కలతోపాటు రకరకాల పూల మొక్కలు నాటాలని సూచించారు. కొత్తగా నాటిన ప్రతి మొక్కను సంరక్షించాలని, ఖాళీ స్థలంలో మరిన్ని మొక్కలు నాటాలని అన్నారు. పట్టణ ప్రకృతి వనాన్ని సందర్శకులకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు. అనంతరం ఈ వసంత కలెక్టర్, కమిషనర్ మొక్కలు నాటారు.

ఘనంగా వరలక్ష్మి వ్రతం పూజలందుకున్న దేవత..



మణుగూరు, ఆగస్టు 08 (భారత శక్తి): మండలంలోని మహిళ మూర్తులు కుటుంబ సభ్యులతో వరలక్ష్మి వ్రతం పూజలు ఇంటోనే ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. శ్రావణమాసం శుక్లపక్షంలో పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే శుక్రవారాన్ని వరలక్ష్మి వ్రతంగా జరుపుకోవడం మన ఆచారం. ఈ శుక్రవారం ఉదయాన్నే మహిళలు లేచి ఇంటిముందు కలాపు చల్లి రంగు రంగు ముగ్గులు వేసి ఇంటికి తోరణాలు కట్టి తలంటు స్నానాలు చేసి భక్తి శ్రద్ధలతో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పూజలు నిర్వహిస్తారు. అమ్మవారి కలకాన్ని తొమ్మిది రకాల పూలతో అలంకరిస్తారు. పసుపు ముద్దతో గారమ్యను తయారుచేసి గణపతి స్తోత్రాన్ని పఠిస్తారు. పలు రకాల పండ్లు, పిండిపంటలు, పులిహోర, పాయసం, పంచామృతం, వడపప్పు, ఉడకబెట్టిన శనగలు వంటివి లక్ష్మీదేవికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. అనంతరం ఐదుగురు ముత్తైదువులకు వాయనం సమర్పించి ఇన్సనమ్మ వాయనం పుచ్చుకుంటినమ్మ వాయనం అంటూ వారి దగ్గర ఆశీర్వాదాలు తీసుకుంటారు. వరలక్ష్మి దేవత విష్ణు మూర్తి భార్య. అందువలన ఈ పండగ విశిష్టమైనదిగా భావిస్తారు. వరాలు యిచ్చే దేవతగా వరలక్ష్మి దేవిని కొలుస్తారు. ఈ పూజలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అధికంగా స్త్రీలు కొలుస్తారు. ఈపండగను ముఖ్యంగా వివాహమైన స్త్రీలు నిర్వహిస్తారు. ఈ రోజున దేవతను పూజిస్తే అష్టలక్ష్మీ పూజలకు సమానం అనే నమ్మకంతో కుటుంబ సభ్యులు కూడా పాలుపంచుకుంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి కాని అమ్మాయిలు మంచి భర్త రావాలని, పెళ్లైన మహిళలు సంతానం కలగాలని కూడా పూజిస్తారు. ఈ దేవతను పూజిస్తే అష్టశ్రర్మాలూ, సిరిసంపదలూ, భోగభాగ్యాలు, ఆయురారోగ్యాలతో సంతోషం, శక్తి వంటివి లభిస్తాయని ప్రగాఢ విశ్వాసంతో అమ్మవారిని కొలుస్తారు.

మహిళా సమస్యలన్నింటికీ శుక్రవారంసభ వేదిక..



కరీంనగర్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 8 (భారత శక్తి): మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో కరీంనగర్ అర్బన్ కౌన్సిల్ గడ్డ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో నిర్వహించిన శుక్రవారం సభ మహిళా సమస్యల పరిష్కారానికి వేదికగా నిలుస్తుందని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ అశ్వినీ తానాజీ వాకడే అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మహిళల తమ సమస్యలు ఏవైనా శుక్రవారం సభలో విన్నవించుకోవచ్చని, ప్రతి మహిళా గర్భిణీ బాలింత సభకు తప్పక హాజరు కావాలని సూచించారు. సభలో పలు విషయాలు చర్చించుకోవడం ద్వారా మహిళల్లో మానసిక ఉత్తేజం కలుగుతుందని అన్నారు. హెల్త్ సిబ్బంది, అంగన్వాడీ సిబ్బంది సభకు ప్రభుత్వ అధికార్లు శుక్రవారం సభకు హాజరవుతారని చెప్పారు. సిడిపివో సబితా మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో ప్రాథమిక విద్యతో పాటు ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా పిల్లలు సృజనాత్మకతను పెంపొందించే ఎన్నో కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రతి అంగన్వాడీ కేంద్రంలో షుగర్ బోర్డు ఏర్పాటు చేసారని చెప్పారు. మనం తోసుకొనే ఆహారంలో ఉండే షుగర్ వచ్చే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల గుర్తుంచి తెలిపారు. మెడికల్ అధికారి సఫీర్ హుస్సేన్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య మహిళా కార్యక్రమంలో జిల్లాలో మహిళలందరికీ సుమారు 50 రకాల పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహిస్తున్నామని, వీటిని ప్రతి మహిళా సదస్యియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అన్ని ప్రభుత్వ అనుపత్రుల్లో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఈ పరీక్ష అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్ దిలీప్, మెమో శ్రీమాణి బసిడిఎస్ స్వప్న , సతీష్ గర్భిణీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికలు, అంగన్వాడీ టీచర్లు పాల్గొన్నారు

ఈ జీవనశైలి అలవాట్లతో దీర్ఘాయువు సొంతం..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు ఏప్రిల్ 7ను అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య దినంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్ఓ) పాటిస్తోంది. ఇక ప్రజలు దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించేందుకు ఇదే వేదికగా డబ్ల్యుహెచ్ఓ అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. ప్రజలు దీర్ఘాయువుతో ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే జన్మపరమైన కారణాలతో పాటు, వ్యాయామం, జీవనశైలి వంటి ఎన్నో అంశాలు ముడిపడిఉంటాయి.

మనిషి ఆయుప్రమాణాన్ని నిర్దేశించడంలో జన్మపులు ప్రధాన పాత్ర పోషించినా జీవనశైలి అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని, దీర్ఘాయువును ప్రభావితం చేస్తాయి. జీవనశైలి అలవాట్లలో మార్పులతో దీర్ఘాయువును ఎలా సొంతం చేసుకోవచ్చో వరిశీలిద్దాం.. నిత్యం వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ పెరగడంతో పాటు మధుమేహం, బీజీ వంటి అనారోగ్యాల ముప్పు తగ్గించుకోవచ్చు. ఇక వారానికి 5 మోస్తరు తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాన్ని 150 నిమిషాలు చేస్తే



సరిపోతుంది.

ఇక వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవడం కీలకం. వండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్తో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, తీవ్ర వదార్దాలు, తీవ్ర పానీయాలకు

దూరంగా ఉండటంతో పాటు సోడియం, ఫ్యాట్స్ తక్కువ తీసుకోవాలి. ఈ జీవనశైలిని పాటిస్తూనే రోజుకు 7 నుంచి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడం ముఖ్యం. ఇక ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు కోసం ఈ జీవనశైలి అలవాట్లను అలవరచుకోవాలి..

ఈ ఆహార పదార్థాలతో నిద్రలేమికి చెక్

మెరుగైన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కంటి నిండా కునుకు తీయడం ఎంతో అవసరం. నిద్రలేమితో వలు అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడతాయి. హార్మోన్లు సహా ఎన్నో అంశాలు నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. నిద్ర లేమితో బాధపడేవారు మెలటోనిన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటారు.

ఈ సప్లిమెంట్స్ సురక్షితమే అయినా కొందరిలో తలనొప్పి, కండ్లు తిరగడం, వికారం, మగత వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కనిపిస్తాయి. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు సప్లిమెంట్స్ జోలికి వెళ్లకుండా మెలటోనిన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యను అధిగమించవచ్చు. ఇక నిద్రలేమికి చెక్ పెట్టేందుకు ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఎగ్జిస్టు భాగం చేసుకోవాలి.



ఎగ్జిస్టు ప్రొటీన్ సహా ఇరవై నూక్యూపోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో మెలటోనిన్ అధికంగా ఉండటంతో నిద్రలేమిని నివారిస్తుంది. ఇక గుడ్లతో పాటు రోజూ పాలు తీసుకోవాలి. పాలలో

క్యాల్షియంతో పాటు మెలటోనిన్ కూడా ఉండటంతో ఇన్సోమ్నియాను ఇది నివారిస్తుంది. ఇంకా కంటినిండా కునుకు తీసేందుకు ఈ ఆహార పదార్థాలను నిత్యం తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆహారంలో తగినంత ఫైబర్ తీసుకోకుంటే ఏం జరుగుతుందంటే..?

శరీర ఆరోగ్యానికి తగినంతగా ఫైబర్తో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం కీలకం. జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడం నుంచి కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రించడం వరకూ ఫైబర్ ఎన్నో శరీర ధర్మాలను చక్కబెడుతుంది. మలబద్ధకం నివారించి ప్రేవుల కదలికలను ప్రేరేపించి జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగేలా చూస్తుంది.

ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని అనుసరిస్తే ఫైబర్ లోపాలను అధిగమించడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యానికి కీలకమైన ఫైబర్తో రెండు రకాలుంటాయి. నీటిలో కరిగే సాల్యుబల్ ఫైబర్ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ను, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ను తగ్గిస్తుంది.

నీటిలో కరగని ఇన్సాల్యుబల్ ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారించి ప్రేవుల కదలికలను ప్రేరేపిస్తుంది. అయితే మనం ఫైబర్ తగినంతగా తీసుకోవడం లేదని పలు సంతకాల ద్వారా పసిగట్టవచ్చు. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో ఫైబర్ అలాంటి అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది? ఈ సమస్యను ఎలా గుర్తించాలి, నిర్ధారణ పద్ధతులు, చికిత్సా విధానం తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. అబీజం అనేది బయటికి కనిపించే ఒక రకమైన మానసిక వ్యాధి లక్షణం. చాలా అబీజం కేసుల్లో మాటలు మొదట్లో వస్తాయి. కానీ రెండేండ్లు వచ్చేసరికి మాటలు ఆగిపోతాయి.



అబీజం.. అరువు తెచ్చుకుంటున్నాం!

ఒకప్పుడు చందమామను చూపిస్తూ.. గోరుముద్దలు తినిపించేది అమ్మ! పిల్లడు ఆరోగ్యంగా పెరిగేవాడు. ఇప్పుడు.. సెల్ఫోన్ చేతికిచ్చి, ముద్దలు తినిపిస్తుంది. నాన్నమ్మ.. ట్యూట్ చూపిస్తూ లాల పోస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎదుగుతున్న చిన్నారులను.. పనితీరులోనే అనేక రుగ్మతలు చుట్టుముడుతున్నాయి. పెరుగుతున్న సాంకేతికత కొన్నిరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నది. అందులో ఒకటి అబీజం. సెల్ఫోన్లు, ట్యూట్ల వాడకం పెరిగేకొద్దీ అబీజం సమస్య హెచ్చుతున్నది. మన దేశంలో ప్రతి 80మంది చిన్నారుల్లో ఒకరికి అబీజం సమస్య ఉండవచ్చునని ఒక అంచనా. ఈ సమస్యను దృష్టిలో పెట్టుకుని అబీజంపై అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఏప్రిల్ 2న 'వరల్డ్ అబీజం అవేర్నెస్ డే' నిర్వహిస్తున్నది. అసలు ఈ అబీజం అంటే ఏంటి, అది ఎందుకు వస్తుంది, రావడానికి గల కారణాలేంటి? దాని లక్షణాలు, అబీజం వల్ల పిల్లల్లో ఎలాంటి అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది? ఈ సమస్యను ఎలా గుర్తించాలి, నిర్ధారణ పద్ధతులు, చికిత్సా విధానం తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. అబీజం అనేది బయటికి కనిపించే ఒక రకమైన మానసిక వ్యాధి లక్షణం. చాలా అబీజం కేసుల్లో మాటలు మొదట్లో వస్తాయి. కానీ రెండేండ్లు వచ్చేసరికి మాటలు ఆగిపోతాయి.

పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడం మంచిదేనా..?

మన వంట గదిలో ఎప్పుడూ ఉండేది.. అన్ని కూరల్లో తప్పకుండా వేసుకునేది ఉల్లిపాయ. ఇవి కూరకు మంచి రుచిని అందిస్తాయి. గ్రేవీని పెంచడంలోనూ తోడ్పడుతుంది. అయితే రోజూ కఠ్రిలో వేసుకునే ఉల్లిపాయలతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పచ్చి



ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే లక్షణాలు ఉల్లిపాయల్లో మెండుగా ఉంటాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే రసాయనాలు కూడా ఉల్లిపాయలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి పచ్చి ఉల్లిపాయ చాలా మేలు చేస్తుంది.

2. చర్మ ఆరోగ్యానికి ఉల్లిపాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే హాని నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల చర్మం మెరిసేలా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

3. బరువు నియంత్రణ

ఉల్లిపాయలు తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి. ఇది మీ కదపు ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఫలితంగా శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉండుతుంది.

4. ఎముకలకు బలం

ఉల్లిపాయలో ఉండే సల్ఫర్, క్యెల్షియం అనే పదార్థాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. బోలు లాంటి ఎముకల

వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచుతాయి.

5. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఉల్లిపాయలను పచ్చిగా తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా శరీరం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడితో పోరాడేందుకు ఉల్లిపాయలు చాలా సహాయపడతాయి.

6. గుండెకు మంచిది

ఉల్లిపాయలోని నల్లర రక్తపోటును, కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, హార్ట్ స్ట్రోక్ వంటివి దరి చేరకుండా ఉంటాయి.

7. జీర్ణవ్యవస్థ

ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఉల్లిపాయను పచ్చిగా తిన్నా.. వండుకుని తిన్నా నలభంగా అరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది. అలాగే దీంట్లోని ప్రీబయోటిక్స్ పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

8. క్యాన్సర్ నివారణ

ఉల్లిపాయలోని నల్లర, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు ఏర్పడకుండా చేస్తాయి. కొలెరెక్టల్, కడుపు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ ప్రమాదాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉల్లిపాయకు ఉన్నాయి.

చిరుధాన్యాలు రోజూ తినొచ్చా?

అన్నం పూర్తిగా మానేసి మిల్లెట్ (చిరుధాన్యాలు) డైట్ పాటించడం మంచిదేనా. చిన్నప్పటి నుంచి మనకు అలవాటైన వరి అన్నాన్ని నెలల తరబడి వదిలిపెట్టడం వల్ల ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందా! మిల్లెట్ డైట్ తీసుకొనే వారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

మనం పుట్టినప్పటి నుంచి వరి అన్నం తింటున్నాం. అలాంటిది పుగర్ అడుపులోకి రావాలనో, బరువు త్వరగా తగ్గాలనో ఉన్నట్లంటే దాన్ని పూర్తిగా మానేసి చిరుధాన్యాల మీద ఆధారపడటం మంచిది కాదు. ఇందులో ఉండే హై ఫైబర్ వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మీద ఒక్కసారిగా భారం పెరిగిపోతుంది. అందులోనూ ఈ ఆహారం కొందరికి పడొచ్చు. కొందరికి పడకపోవచ్చు. కాబట్టి మూడు పూటలా మిల్లెట్ డైట్ కి వెంటనే మారిపోకూడదు. నెమ్మదిగా దీన్ని అలవాటు చేసుకోవడం ముఖ్యం. ముందు ఒకసారి తీసుకునే ఆహారంలో దీన్ని చేర్చుకోవాలి. ఉదాహరణకు బ్రేక్ ఫాస్ట్లో మిల్లెట్ ఇడ్లీ, దోశ, ఉప్పాలాంటివి వారంలో రెండు మూడుసార్లు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టి కొద్ది రోజుల తర్వాత రోజూ తీసుకోవచ్చు. అందులోనూ దోశల్లాంటి వాటికి సగం బియ్యం సగం మిల్లెట్ లుగా ఉంటే చూసుకోవాలి. అంటే మనం రోజూ తినేవాటితో వీటిని కలిపి తీసుకోవాలి.



మధ్యాహ్న భోజనం విషయానికి వస్తే.. రాగి ముద్ద, బియ్యంలో కొర్రలు లేదా ఇతర మిల్లెట్లు కలిపి అన్నంలా వండుకోవచ్చు. ఇలా అలవాటు చేసుకున్నాక, మొత్తంగా చిరుధాన్యాలు తినొచ్చు. అది కూడా మొదట్లో రోజూ విడివి రోజూ తినాలి.

ఇలా అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం అలవాటయ్యాక, రాత్రి కూడా మిల్లెట్లు తినడానికి ప్రయత్నించొచ్చు. చపాతీల్లాంటివి తినేవారు గోధుమ పిండి, మిల్లెట్ పిండి కలిపి చేసుకోవచ్చు. అలాగే మట్రిగ్రియన్ ఆటాలో అంటే రాగులు, కొర్రలు, జొన్నలు అన్నీ కలిపి వట్టించుకున్నవి మన ఇష్టాన్ని బట్టి ఏవో ఒక రెండు మిల్లెట్లు రెగ్యులర్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇలా

నెమ్మదిగా మూడు పూటలా మిల్లెట్ డైట్ అలవాటు చేసుకోవచ్చు. అందులోనూ ఒక్క రోజు ఒక్క రకం చొప్పున 90% కొర్రలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు 10% అన్నీ రకాలూ తినగలిగితే మంచిది. వారంలో నాలుగు లేదా అయిదు రోజులు ఈ మిల్లెట్ డైట్ పాటిస్తున్నా సరే, మిగతా రెండు మూడు రోజులు చక్కగా మామూలు భోజనం చేయొచ్చు. అయితే చిరుధాన్యాలు సరిగ్గా ఉడకకపోతే అజీర్తి చేయడం, కడుపునొప్పి రావడంలాంటివి జరగొచ్చు. అందుకే రాత్రంతా నానబెట్టి వండుకోవాలి. లేదా పిండి వట్టుకోవాలి. వీటిలో ఉండే గ్లైకోజీన్ లు అయోడిన్ శోషణను ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న వాళ్లు తప్పకుండా పోషకాహార నిపుణుల సలహా మీద ఈ డైట్ పాటించాలి.

నిద్రలేమితో హైబీపీ ముప్పు

రోజుకు ఏడు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్ర సేయడం అధిక రక్తపోటుకు దారితీసే ముప్పు పొంచిఉందని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ వార్షిక శాస్త్రీయ సెషన్ లో పరిశోధకులు తమ నివేదికను సమర్పించారు. 2000 జనవరి నుంచి 2023 మే వరకు చేపట్టిన 16 అధ్యయనాల గణాంకాలను విశ్లేషించి ఈ వివరాలను నిగ్గుతేల్చారు.

గతంలో హైబీపీ నేపథ్యంలోనే ఆరు దేశాలకు చెందిన 10,44,035 మందిలో హైపర్ టెన్షన్ ను గుర్తించారు. వయస్సు, లింగభేదం, విద్యార్హతలు, బీఎంఐ, స్మోకింగ్ వంటి అంశాలతో సంబంధం లేకుండా నిద్రలేమి బీబీకి కారణమవుతుందని ఈ అధ్యయనంలో కనుగొన్నారు. రోజుకు ఐదు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్ర వేచి వారిలో బీబీ ముప్పు 11 శాతం అధికంగా ఉండగా,

రోజుకు ఏడు గంటల కన్నా తక్కువ



నిద్రపోయేవారిలో బీబీ ముప్పు 7 శాతం పెరిగినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు.

రోజుకు ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారని, ఇలా చేయడం మీ గుండెకు కూడా మేలు

చేస్తుందని అధ్యయన పరిశోధకులు,

ఇరాన్ లోని టెహ్రాన్ హార్ట్ సెంటర్ కార్డియాలజీ అనిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ కవే హెసాని చెప్పారు. మధుమేహం, స్మోకింగ్ అలవాటున్న వారిలో మధుమేహ ముప్పు 20 శాతంతో అధికమని వివరించారు.