



www.bharathasakthi.com



Published from Warangal, Kurnool, Vijayawada, Kadapa, Hyderabad, Guntur, Khammam



సంపుటి: 13 సంచిక:36

వరంగల్, ఆదివారం, 29 జూన్ 2025

పేజీలు: 8

వెల: 1.00

పీజేఆర్ ప్లెటవర్ ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: కొండాపూర్ నుంచి ఓఆర్ఆర్ వరకు నిర్మించిన పి.జనార్దన్ రెడ్డి (పీజేఆర్) ప్లెటవర్ ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు పాన్సం ప్రభాకర్, శ్రీధర్ బాబు, మేయర్ గద్వాల్ విజయలక్ష్మి, ఎమ్మెల్యే గాంధీ పలువురు



ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఆరు వరుసలు, 24 మీటర్ల వెడల్పుతో 1.2 కి.మీ నిర్మించిన ఈ పైవంతెన అందుబాటులోకి రావడంతో గచ్చిబౌలి జంక్షన్ వద్ద ట్రాఫిక్ సమస్య నుంచి వాహనదారులకు ఉరట లభించింది. ఓఆర్ఆర్ నుంచి కొండాపూర్, హుజుంజీపేట్ మార్గాల్లో వెళ్లే వాహనాలకు ఇది చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. హైటెక్ సిటీ, హైటెక్ నగరాలకు మెరుగైన కనెక్టివిటీ లభించింది. కొండాపూర్ ప్రాంతం నుంచి శంషాబాద్ విమానాశ్రయం, అక్కడి నుంచి కొండాపూర్ ప్రాంతాలకు ఎలాంటి ట్రాఫిక్ జామ్ లేకుండా నేరుగా వెళ్లే వెసులుబాటు ఈ పైఓవర్ ద్వారా కలిగింది.

జులై 1న తెలుగు రాష్ట్రాల భాజపా అధ్యక్షుల ఎన్నిక

హైదరాబాద్: భాజపా సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియ తుది దశకు చేరుకుంది. తెలుగు రాష్ట్రాల అధ్యక్షుల నియామకాలకు ముహూర్తం ఫిక్స్ అయ్యింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఒకే రోజు అధిష్టానం అధ్యక్షులను ప్రకటించనుంది. భాజపా (%దీక్షా%) తెలంగాణ రాష్ట్ర



అధ్యక్షుడి ఎన్నిక కోసం ఆదివారం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనున్నారు. సోమవారం నామినేషన్లు స్వీకరిస్తారు. జులై 1న ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారు. ఈ మేరకు పార్టీ ప్రకటన విడుదల చేసింది.

ఏపీలోనూ..

భాజపా ఏపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. మూడు రోజుల్లో ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలని అధిష్టానం నిర్ణయించింది. పార్టీ రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారి, రాజ్యసభ సభ్యులు పాకా సత్యనారాయణ విజయవాడలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించి ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించారు. జులై 1వ తేదీన పార్టీ నూతన అధ్యక్ష ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని చెప్పారు. 30వ తేదీన నామినేషన్ స్వీకరణ.. ఆదే రోజు సాయంత్రంలోపు ఉపసంహరణ ఉంటుందని తెలిపారు.

తెలంగాణలో 607 అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్ పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశాఖలో మరోసారి భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి సిద్ధమైంది. మెడికల్ అండ్ హెల్త్ సర్వీసెస్ రిక్రూట్మెంట్ బోర్డు 607 అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. రెండు రోజుల క్రితమే డెంటల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్, స్పీచ్ థెరపిస్ట్ పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. తాజాగా అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారు. జులై 10 నుంచి దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో గడిచిన 17 నెలల్లో 8 వేలకుపైగా పోస్టులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భర్తీ చేసింది.

మరో 2,322 సర్కిల్ ఆఫీసర్లు, 732 ఫార్మసిస్ట్, 1,284 ల్యాబ్ టెక్నిషియన్, 1,931 మల్టీపర్పస్ ఫీమెల్ హెల్త్ అసిస్టెంట్ పోస్టులకు భర్తీ ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఇప్పటికే ఆయా పోస్టుల ఫలితాలు విడుదల కాగా.. మెరిట్ జాబితాలు సిద్ధం చేస్తున్నారు.

ఆటంకాలు అధిగమించి కంచ గబ్బిబౌలిని అభివృద్ధి చేస్తాం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: ఆటంకాలను అధిగమించి కంచ గబ్బిబౌలిని అభివృద్ధి చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అక్కడి భూముల్లో అభివృద్ధి ఆటంకాలు తాత్కాలిక మేనని, కంచ గబ్బిబౌలిలో కొత్త కంపెనీల ఏర్పాటుతో 5 లక్షల ఉద్యోగాలు వస్తాయన్నారు. పీజేఆర్ ప్లెటవర్ ను ప్రారంభించిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన నభలో సీఎం ప్రసంగించారు.

“ హైదరాబాద్ ప్రజల దాహర్ని తీర్చేందుకు పి.జనార్దన్ రెడ్డి (పీజేఆర్) చేసిన కృషి మరువలేనిది. ఆయన పోరాటాల వల్లే హైదరాబాద్ కు కృష్ణా, గోదావరి జలాలు వచ్చాయి. ఎప్పుడు పిలిచినా పలికే పేదల నాయకుడిగా ఎంతో గొప్ప పేరు సంపాదించారు. హైదరాబాద్ దోమలగూడలోని పీజేఆర్ ఇల్లు ఒక జనతా గృహానికి కనిపించేది. పీజేఆర్ కృషితోనే హైటెక్ సిటీ గచ్చిబౌలికి మంజూరైంది. హైటెక్ సిటీకి నేరుమల్లి జనార్దన్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఆయన పునాది రాయి వేస్తే.. చంద్రబాబు దాన్ని మరోస్థాయికి తీసుకెళ్లారు. ప్రపంచంలోని నగరాలతో

హైదరాబాద్ పోటీ వదలి. న్యూయార్క్, టోక్యో వంటి నగరాలతో హైదరాబాద్ పోటీపడుతోంది. ఎంత మంది రాక్షసులు అడ్డుపడినా మాయజ్ఞం ఆగదు. రైజింగ్ తెలంగాణ-2047 లక్ష్యంతో మాతో అందరూ కలిసి వస్తున్నాం.

3 లేయర్లుగా తెలంగాణ..

3 లేయర్లుగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని విభజించాలనుకున్నాం. రాబోయే 100 రోజుల్లో కోర్ అర్బన్ రీజియన్ కు సంబంధించిన ప్రణాళికలు సిద్ధమవుతాయి. కాలుష్యం కారణంగా నేడు దిల్లీలో నివసించలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. దేశ రాజధానిలో నివసించలేని పరిస్థితి వచ్చిందంటే పాలకులు నరైన ప్రణాళిక లేకపోవడమే కారణం.

వర్షం వస్తే చెన్నై అతలాకుతలమవుతోంది, బెంగళూరు నగరం ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుంటోంది. దిల్లీ, చెన్నై, బెంగళూరు నుంచి మనం నేర్చుకోవాలి. హైదరాబాద్ లో కాలుష్యం తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాం. డిజిల్ బస్సులను నగరానికి అవతలకు



వంపించే చర్యలు చేపట్టాం. నగరంలో 3వేల ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు మాత్రమే తిరిగేలా చూస్తాం. ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, ఆటోలు కొంటున్న వారికి పన్ను లేకుండా చేస్తున్నాం. నాలుగు కట్టలకు గురవడం వల్లే నగరంలో ముంపు తీవ్రత పెరిగింది.

చెరువుల్లో అక్రమ నిర్మాణాలను మాత్రమే హైద్రా కూల్చి వేసింది.

వరద సీళ్లు వెళ్లేందుకు చెరువుల్లేకుండా కొందరు కట్టలు చేశారు. బతుకమ్మకుంటను భారాన కార్లు, ఆటోలు కొంటున్న వారికి పన్ను లేకుండా చేస్తున్నాం. నాలుగు కట్టలకు గురవడం వల్లే నగరంలో ముంపు తీవ్రత పెరిగింది.

పునర్నిర్మాణ జరగబోతోంది. శరీరింగంవల్లి నియోజకవర్గం నాలుగు నియోజకవర్గాలుగా మారబోతోంది. అందరికీ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములయ్యే అవకాశం వస్తుంది” అని సీఎం అన్నారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పాన్సం ప్రభాకర్, మేయర్ విజయలక్ష్మి, ఎమ్మెల్యే అరికెప్పాడి గాంధీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ నేతలంటే గౌరవం ఉంది.. ఆ వ్యాఖ్యలను సీరియస్ గా తీసుకోవద్దు: కొండా మురళి

హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ నేత కొండా మురళి వ్యాఖ్యలపై ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్సీలు ఇటీవల పార్టీ అధిష్టానానికి ఫిర్యాదు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే ఆయన శనివారం గాంధీభవన్ లో పీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ముందు హాజరయ్యారు. గాంధీభవన్ కు పెద్దసంఖ్యలో కార్యకర్తలతో తరలివచ్చిన ఆయన.. క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ మల్లు రవి ముందు వివరణ ఇచ్చారు. ఆరు పేజీల లేఖను క్రమశిక్షణ కమిటీకి అందించారు.

అనంతరం కొండా మురళి మాట్లాడుతూ.. “నా వ్యాఖ్యలపై మల్లు రవికి వివరణ ఇచ్చాను. కాంగ్రెస్ నేతలంటే నాకు గౌరవం ఉంది. కొందరు నేతలపై వ్యాఖ్యలను సీరియస్ గా తీసుకోవద్దు. నేను బలవంతుడినో, బలహీనుడినో అందరికీ తెలుసు. కార్యకర్తలను పట్టించుకోవాలని



మాత్రమే కోరాను. రేవంత్ రెడ్డి మల్లీ సీఎం కావాలి. బీసీలకు మేలు జరగాలని 40 ఏళ్లుగా పోరాడు చేస్తున్నా. రాహుల్ గాంధీని ప్రధాని చేయాలనే తపన మా అందరిలో ఉంది” అని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ మల్లు రవి మాట్లాడారు. “మేం నోటీసు ఇస్తే కొండా మురళి వచ్చారు. ఆయన మాకు వివరణ ఇచ్చారు. రాతపూర్వకంగా కూడా వివరణ ఇచ్చారు” అని తెలిపారు.

దగా క్యాలెండర్ తో నిరుద్యోగ యువతను మోసం చేశారు: హరీశ్ రావు



హైదరాబాద్: చలో సచివాలయం కార్యక్రమానికి మద్దతివ్వాలని నిరుద్యోగ యువత కోరారని మాజీ మంత్రి, భారాన ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు(అన్నారు. నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీల సాధనకు భారాన అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామన్నారు. భారాన పాలనలో 1.62 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకారం నోటిఫికేషన్లు వస్తాయని యువత ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుందని.. కానీ ఒక్క నోటిఫికేషన్ ఇవ్వలేదని దుయ్యబట్టారు.

“దగా క్యాలెండర్ తో నిరుద్యోగ యువతను మోసం చేశారు. నోటిఫికేషన్లు వద్దని యువత ధర్నాలు చేస్తున్నారని రేవంత్ రెడ్డి దుప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రియాంక గాంధీ యాత్రి దీక్షరేషన్ ప్రకటించారు.. బాధ్యత లేదా? 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇచ్చేవరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంట పడతాం. కమిషన్ రావని రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేయడం లేదా?” అని హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు.



టీవీ ఛానెల్ పై దాడి.. కార్యాలయాన్ని పరిశీలించిన వివిధ పార్టీల నేతలు

హైదరాబాద్: మహాన్మన్ టీవీ ఛానెల్ పై దాడి ఘటన నేపథ్యంలో.. ఛానెల్ కార్యాలయాన్ని వివిధ పార్టీల నేతలు సందర్శించారు. ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్, సీపీఐ నేత నారాయణ, రాజ్యసభ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యే బల్లూరి వెంకట్ పాటు భాజపా నేతలు సందర్శించారు. ఈ ఘటనను మంత్రి పాన్సం ఖండించారు. ఇది హేయమైన చర్య అన్నారు. దాడి ఘటనలో ఛానెల్ కార్యాలయంలో ధ్వంసమైన ఫర్నిచర్, కిటికీలు, కార్పసు పొన్నంతో పాటు ఇతర నేతలు పరిశీలించారు. మరోవైపు ఛానెల్ కార్యాలయంపై దాడి వ్యవహారంలో పోలీసుల దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

‘అన్నపూర్ణ పథకం’ పేరు మారిస్తే.. భారాన అధికారంలోకి వచ్చాక రద్దు చేస్తాం: కేటీఆర్

హైదరాబాద్: జీహెచ్ఎంసీ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లో నిర్వహిస్తోన్న ‘అన్నపూర్ణ పథకం’ పేరు మార్పుపై మాజీ మంత్రి, భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. ఈమేరకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ‘ఎక్స్’లో కేటీఆర్ విమర్శలు గుప్పించారు. దిల్లీ బాన్సులకు మీ విధేయత చూపించాలనుకుంటే మీ పేరును రాజీవ్ లేదా జవహర్ లా ఎందుకు తీరు మార్చుకోకూడదని ప్రశ్నించారు. అన్నపూర్ణ క్యాంపేన్ పేరు మార్పుడం హాస్యాస్పదమన్నారు. 2028లో భారాన తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఈ అర్థరహిత నిర్ణయాలన్నింటినీ రద్దు చేస్తామన్నారు. జీహెచ్ఎంసీ ఆధ్వర్యంలో అన్నపూర్ణ క్యాంపేన్ ద్వారా రూ.5కే భోజనం అందిస్తున్నారు. ఇందిర క్యాంటిన్లుగా పేరు మార్చి.. రూ.5కే భోజనం, అల్పహారం అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.



మందమర్రి యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో పివి నరసింహారావు జయంతి వేడుకలు

మందమర్రి, జూన్ 28 (భారత శక్తి): మందమర్రిలో కార్మిక,గనుల శాఖ మంత్రివర్తులు చెన్నూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి ఆదేశాల మేరకు యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో మాజీ ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు జయంతి వేడుకలు మందమర్రి మార్కెట్ సంచయ్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద శనివారం ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది.మొదట యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మాజీ ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళు లర్పించడం జరిగింది.

యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చెన్నూరు నియోజక యువజన కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీ నేరటి వెంకటేశ్,రాయబారపు కిరణ్,చివ్వుకర్తి శశిధర్ మాట్లాడుతూ పీవీ నరసింహారావు భారతరత్న అవార్డు గ్రహీత, తొలి తెలుగు ప్రధాని తెలంగాణ



నుండి కూడా మొట్టమొదటి ప్రధాని మంత్రి అని బహుభాషా కోవిదుడు అని కొనియాడారు.

ఆ మహనీయుని కి ఇదే ఘన నివాళి అని తెలియజేయడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు రమేష్,చోటు,నూరజ్ కిరణ్,సతీష్,బాచి,చింటూ,శంకర్, రాజ్ కుమార్,రాజేష్,రాజు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి బాగా లేకపోయినా పేదలకు ఆర్థిక తోడ్పాటు

- సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీలో మంత్రి పొంగులేటి క్యాంపు కార్యాలయ ఇన్ చార్జ్ దయాకర్ రెడ్డి



ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి న్యూస్), జూన్ 28:గత టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన నిర్వాహకం కారణంగా రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేదని అయినప్పటికీ వాటిని సరిచేసుకుంటూ ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం పేదలకు ఆర్థిక తోడ్పాటు అందిస్తుందని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయ ఇన్ చార్జ్ తుంబూరు దయాకర్ రెడ్డి అన్నారు. ఖమ్మం, కూసుమంచిలోని మంత్రి పొంగులేటి క్యాంపు కార్యాలయాల్లో ఖమ్మం రూరల్,

ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, తిరుమలాయపాలెం, కూసుమంచి మండలాలకు చెందిన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ శనివారం జరిగింది. ఖమ్మం క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన దయాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ఖజానాలో సరిపడా నిధులు లేకపోయినా అనేక ఇబ్బందులు పడుతూనే ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందని, భవిష్యత్తులోనూ అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. మంత్రి పొంగులేటి హయంలో పాలేరు నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకువెళ్తుందని పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే తాజాగా తిరుమలాయపాలెం మండలానికి మంత్రి చౌరవతో నూతన ఐటీఐ కళాశాల (ఏటీఐ సెంటర్) మంజూరైందని వెల్లడించారు. ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, ఖమ్మం రూరల్ మండలానికి చెందిన 72మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 21.53లక్షలు, తిరుమలాయపాలెం మండలానికి చెందిన 70మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 24.46లక్షలు, కూసుమంచి మండలానికి చెందిన 79మంది లబ్ధిదారులకు రూ.25.02లక్షలు విలువైన చెక్కుల పంపిణీ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఆయా మండలాలకు చెందిన ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో శృతి మించుతున్న పంచాయతీ సెక్రటరీల వ్యవహారం

-ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్న ఇరువురు సస్పెండ్..?

-అవినీతి, అక్రమాలకు వంత పాడుతున్న కార్యదర్శులు

-చట్టాలను, నిబంధనలను తుంగలో తొక్కుతున్న వైనం

-సిబ్బందిని వెనకేసుకొస్తున్న ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారి



భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 28: నిర్మల్ జిల్లా ఉద్యోగులుగా చట్టాలు, నిబంధనలకు లోబడి



పని చేయాల్సిన కొందరు అధికారులు, సిబ్బంది తమ ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తూ కాసులకు కక్కుర్తి పడి అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడుతూ ప్రభుత్వ ఆశయాలకు చెడ్డ పేరు

తీసుకొస్తున్నారు. మొన్ననే దస్తరాబాద్ మండలంలోని ఓ గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి ఏసీబీ వలన చిక్కి సస్పెండ్ అయ్యాడు. ప్రజాప్రతినిధులు, రాజకీయ నాయకులు ఒత్తిడి తెస్తున్నారంటూ బుకాయిస్తూ తమ చర్యలను సమర్థించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ప్రతి నెలా ప్రజలు చెల్లించే పన్నులతో లక్షలాది రూపాయలు తేనాల రూపంలో తీసుకుంటూనే అడ్డగోలు సంపాదనకు తెరలేపుతున్నారు.అక్కడక్కడ పట్టుబడిన సంఘాలు, యూనియన్ల పేరుతో హడావుడి చేస్తూ పై స్థాయిలో పలుకుబడి ఉపయోగించి చేసిన తప్పును కప్పిపుచ్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇటీవల జిల్లా కేంద్రం కాలనీలో పని చేసిన ఇరువురు సెక్రటరీలను ఇంటి నంబర్లు కేటాయింపు, ఇతర అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు గుర్తించిన జిల్లా ఉన్నతాధికారి సస్పెండ్

చేసినట్లు సమాచారం.అయితే ఈ వ్యవహారాన్ని బయటికి పొక్కుకుండా ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారి ఒకరు గుట్టుగా ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మరొక అధికారి కేవలం నోటీసులు మాత్రమే ఇచ్చినట్లు బుకాయిస్తున్నారు. ఇలా సిబ్బంది తప్పులను కప్పి పుచ్చుతూ పై నుంచి కింది స్థాయి వరకు వాటాలు చేతులు మారుతున్నట్లు విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇటీవల దస్తరాబాద్ మండలం గోడిసెర్యాల గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ శివకృష్ణ ఏసీబీకి చిక్కారు. ఏకంగా రూ.12 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా పట్టివేత ఖానాపూర్. రాష్ట్రంలో అవినీతి నిరోధక శాఖ జరుపుతున్న దాడుల్లో అధికారులు వరుసగా పట్టుబడుతున్నారు. తాజాగా నిర్మల్ జిల్లా దాస్తరాబాద్ మండలం గోడిసెర్యాల గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ శివకృష్ణ ఏసీబీకి చిక్కారు. వాటర్ ఫ్లాంట్ నిర్మాణానికి అనుమతి కోసం రాజీతం అనే వ్యక్తి దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. దీనికి గాను పంచాయతీ కార్యదర్శి రూ. 12వేలు అంచం అడిగాడు. దీంతో బాధితుడు ఏసీబీని ఆశ్రయించాడు.అధికారులు పక్కా ప్లాన్ బాధితుడి నుంచి శివకృష్ణ రూ.12 వేలు తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్గా పట్టుకున్నారు. అనంతరం పంచాయతీ సెక్రటరీని అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టారు. కోర్టుకు తరలిస్తామని ఏసీబీ డీఎస్పీ మధు తెలిపారు.ప్రభుత్వం పేరు బదలాయంపులు నిలుపుదల చేసినప్పటికీ కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహించిన ఇందిర ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి మ్యుటీషన్ నిర్వహించారు. పైగా ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో ఇటువంటి చర్యలకు పాల్పడటం సెక్రటరీల దూక సదుకు అద్దం పడుతోంది. ప్రస్తుత కొందరు సెక్రటరీలు కేవలం ఆప్టెన్లనే రికార్డు చేశామని బుకాయిస్తుండటం గమనార్హం. అయితే ఆప్టెన్ల కాని, ఆప్టెన్ల కాని సమూహ చేయడం చట్ట రీత్యా నేరమైనప్పటికీ ఈ విషయం ఉన్నతాధికారులకు తెలిసినా పట్టించుకోకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఈ వ్యవహారంలో పెద్ద ఎత్తున ముడుపులు ముట్టినట్లు స్థానికంగా చర్చ జరుగుతోంది.

రైతులకు నష్టం వాటిల్లకుండా పరిహారం అందేలా చూడాలి: జిల్లా జేసీ అధితి సింగ్



కడప, జూన్ 28(భారత శక్తి): జాతీయ రహదారుల విస్తరణ కోసం చేపట్టిన భూసేకరణలో భాగంగా.. ఉద్యాన పంటలు, వృక్షాలు కోల్పోతున్న రైతులకు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లకుండా పరిహారం అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా జేసీ అధితి సింగ్ సందించిత అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ రహదారుల విస్తరణ కోసం చేపట్టిన భూ సేకరణలో ఉద్యాన పంటలు / చెట్లు కోల్పోతున్న రైతులకు నష్టపరిహారం అంచనా ప్రక్రియపై.. శనివారం కడప కలెక్టరేట్ బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుండి సందించిత అధికారులు, ఆయా డివిజన్ల ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్లతో జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశాన్ని జేసీ అధితి సింగ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సమీక్షకు ఎస్సీసి, ఎస్ హెచ్ పీడి వెంకటపతి, జమ్మలమడుగు, పులివెందుల ఆర్డీవోలు సాయిశ్రీ, చిన్నయ్య సందించిత రీజియన్ల ఎస్ హెచ్ఎఐ, ఎస్ హెచ్ పీడిలు

హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ.. బెంగుళూరు-కడప-విజయవాడ జాతీయ రహదారి నిర్మాణానికి సంబంధించి భూసేకరణ చేపట్టడం జరుగుతోందన్నారు. అందుకు సంబంధించి జిల్లా పరిధిలో ప్రభుత్వ ప్రయవేటు, అటవీ శాఖకు చెందిన పలు భూములను కొనుగోలు చేసి.. భూములు కోల్పోయినవారికి పరిహారం కూడా ఇవ్వడం జరుగుతోందన్నారు. అందులో భాగంగా.. చేపడుతున్న భూసేకరణ ప్రక్రియలో జమ్మలమడుగు, వి.ఎన్. పల్లె మండలాల్లో ఉద్యాన పంటలు కోల్పోతున్న రైతులకు ఎలాంటి నష్టం రాకుండా.. భూసేకరణ చట్టంలోని సందించిత ప్రామాణికాలను పక్కాగా పాటిస్తూ.. పరిహారం అంచనాలను నివేదించాలన్నారు. వృక్షాల వయస్సు, చెట్ల పెంపకానికి ఎరువులు, ఫర్టిలైజర్స్ ఇతర నిర్వహణకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు రైతులు వెచ్చించిన వ్యయం తదితర అంశాలను ఉద్యాన వన శాఖ అధికారులు ఖచ్చితంగా, పారదర్శకంగా వ్యాఖ్యాయేషన్ చేయాలన్నారు. వేగవంతం చేయడం జరుగుతోందన్నారు. కాగా.. ఇంకా ఇంకనూ పెండింగ్ లోవున్న పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. ఎస్ హెచ్ఎఐ పీడి అశోక్ కుమార్, ఆర్డీఎంబీ నేషనల్ హైవే ఈఈ విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, ఎస్ హెచ్ ప్రాజెక్టుల ప్రసిధులు, ఫారెస్ట్, భూసేకరణ, రెవెన్యూ, ఉద్యాన, వ్యవసాయ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్లినికల్ శిక్షణ కొరకు జూలై 11లోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి:

జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి రవిబాబు

ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి న్యూస్), జూన్ 28:ఇంటర్మీడియట్ ఎం.పీ.హెచ్.డబ్ల్యూ. (ఫీమేల్) ఒకేషనల్ కోర్సులో మార్చి 2020 నుండి ఉత్తీర్ణులైన వారికి ఖమ్మం జిల్లాలోని ఏరియా ఆసుపత్రులు తిరుమలాయపాలెం, సత్తుపల్లి, మధిర నందు ఒక సంవత్సరం క్లినికల్ శిక్షణ అందించనున్నట్లు, శిక్షణకు ఎంపికైన వారు వెయ్యి రూపాయలు ఆసుపత్రి పేరునా డి.డి. రూపంలో చెల్లించాలని, గతంలో దరఖాస్తు చేసుకోని, ఎంపిక కాని వారు

కూడా తాజాగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి కె. రవి బాబు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.అసక్తిగల వారు తమ బయోడేటా ఫారంతో పది రూపాయల పోస్టల్ స్టాంప్ అతికించిన స్వంత చిరునామా కవర్, సర్టిఫికేట్స్ జిరాక్స్ కాపీలను జతపరిచి కలెక్టరేట్ లోని జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి కార్యాలయంలో జూలై 11 లోగా అందజేయాలని రవిబాబు ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

కాలానుగుణ వ్యాధుల నిర్మూలనకు ముందస్తు చర్యలు

తీసుకోవాలి: అదనపు కలెక్టర్ ఫైజాన్ అహ్మద్.

భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 28: నిర్మల్ జిల్లాలో వర్షాకాలంలో వ్యాపించే కాలానుగుణ వ్యాధుల నియంత్రణకు వైద్యశాఖ పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ ఫైజాన్ అహ్మద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ లోని తన ఛాంబర్లో జిల్లా వైద్యాధికారులతో సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన, కాలానుగుణ వ్యాధుల నివారణ, టిబి వ్యాధి నిర్మూలన తదితర అంశాలపై సమీక్ష చేశారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, వర్షాకాలంలో వ్యాధులు విస్తరించే ప్రమాదం ఉన్నందున ముందుగానే ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సరిపడినన్ని వ్యాధి నిర్ధారణ కిట్లు, ఔషధాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. టిబి వ్యాధిని నిర్మూలించేందుకు టిబి ముక్త భారత్ కార్యక్రమం పరిధిలో అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. టిబి బాధితులకు సమయానికి వైద్య సేవలు అందించి, వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చాల్సిన బాధ్యత వైద్యాధికారులదేనని స్పష్టం



చేశారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్యాధికారి డా. రాజేందర్, డి.సి.ఎస్ డా. సురేష్, వైద్య శాఖ అధికారులు రవీందర్, రాజారమేష్, అశిష్ రెడ్డి, బోజా రెడ్డి. డాక్టర్ జాదవ్ విజయానంద్. తదితరులు పాల్గొన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

సిపిఐ 25 వ కడప జిల్లా మహాసభలు

జయప్రదం చేయాలని వాల్ పోస్టర్లు విడుదల



పోరుమామిళ్ల, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 28:భారతదేశంలో ఆనాటి స్వాతంత్ర ఉద్యమం నుండి ఈనాటి వరకు 100 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని పేద బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం , విద్యార్థి యువజన విద్యార్థి యువజన శ్రామిక ఉద్యోగ ఉ

పసిడి ఈటీఎఫ్లలో పెట్టుబడులు పెడతాం

హైదరాబాద్: బంగారంపై పెట్టుబడులు పెట్టిన వారికి గత 12 నెలల వ్యవధిలో 30% ప్రతిఫలం లభించింది. ఇలాంటి పెట్టుబడి పథకాన్ని తామూ అవకాశంగా మలచుకునేందుకు బీమా సంస్థలూ ప్రయత్నిస్తున్నాయి. యూనిట్ ఆధారిత బీమా పాలీసీల(యులీపీ)కు సంబంధించిన పెట్టుబడులను, పసిడి ఎక్స్చేంజ్ ట్రేడెడ్ ఫండ్స్ (గోల్డ్ ఈటీఎఫ్)కు కేటాయించేందుకు అనుమతివ్వాలని భారతీయ బీమా నియంత్రణ, అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (ఐఆర్డీఏఐ)ను అనేక బీమా సంస్థలు కోరుతున్నాయి. స్టాక్ మార్కెట్ హెచ్చుతగ్గుల మధ్య పోర్ట్ఫోలియోను వైవిధ్యంగా నిర్మించేందుకు, ఆర్థిక అనిశ్చితుల నుంచి కాపాడేందుకు పసిడి పెట్టుబడులు తోడ్పడతాయని భావిస్తున్నారు. 10 గ్రాముల మేలిమి బంగారం ధర రూ.లక్ష నమోదైన ఉన్న క్రమంలో ఈ పరిణామం ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంటోంది.

ప్రతిఫలాలు ఇలా

గోల్డ్ ఈటీఎఫ్లు గత అయిదేళ్లలో సగటు వార్షిక ప్రతిఫలం

14% అందించాయి. లిక్విడ్ ఫండ్లు, బ్యాంకు ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు 5-8% రాబడినిచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోల్డ్ ఈటీఎఫ్లు పెట్టుబడిదారులకు ఆకర్షణీయ ఎంపికగా మారాయి. ఈ ఫండ్లలో మదుపు చేస్తే బంగారాన్ని భౌతికంగా నిల్వ చేసేందుకు ఖర్చు పెట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు. స్టాక్ ఎక్స్చేంజీల్లో ట్రేడ్ అవుతుంటాయి కాబట్టి విక్రయానికి సౌలభ్యం, పారదర్శకత ఉంటుంది. ఒక గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ యూనిట్ 1 గ్రాము మేలిమి బంగారానికి సమానం. మదుపరులు తమ పోర్ట్ఫోలియో వైవిధ్యం కోసం గోల్డ్ ఈటీఎఫ్లను ఎంచుకోవడం ఇటీవల సాధారణమైంది.

హెచ్చుతగ్గులున్నప్పటికీ..

కేంద్ర బ్యాంకుల కొనుగోళ్లు, భౌగోళిక-రాజకీయ అనిశ్చితుల వల్ల బంగారం ధరలు గతేడాది కాలంలో 30% వరకు పెరిగాయి. అయితే ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తగ్గడంతో, అంతర్జాతీయంగా ఈక్విటీ మార్కెట్లు పుంజుకుంటున్నాయి

వెజిటబుల్ వయాగ్రాలా 'బీట్‌రూట్'?

బీట్‌రూట్.. వెజిటబుల్ వయాగ్రాలా వని చేస్తుందని నెట్టింట ప్రచారం జరుగుతున్నది. స్త్రీ, పురుషుల లైంగిక సామర్థ్యాన్ని ఇది పెంపొందిస్తుందన్న వార్త వైరల్ కావడంతో ఆస్ట్రేలియా నూపర్ మార్కెట్లో బీట్‌రూట్ కొరత ఏర్పడిందట. యూకేలో టీవీ డాక్టర్ మేఖల్ మోస్లా బీట్‌రూట్ వయాగ్రాలా వనిచేస్తుందని చెప్పడంతూ ఓ వార్త వైరల్‌గా మారింది.



వాస్తవం: బీట్‌రూట్ వయాగ్రాలా పనిచేస్తుందని డాక్టర్ మోస్లా చెప్పినట్లు కానీ, శాస్త్రీయంగా ఆ విషయం రుజువైనట్లు కానీ ఎలాంటి ఆధారాలు లభ్యం కాలేదు. బీట్‌రూట్‌లో విటమిన్ బీ, సీ, మినరల్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త ప్రసరణకు ఇవి బాగా దోహదపడతాయి. బీట్‌రూట్ కామెడ్డివనగా పనిచేస్తుందని రోమన్లు నమ్ముతారు. అక్కడ

వారు అందుకోసమే బీట్‌రూట్ రసాన్ని సేవిస్తారట. అయితే మనం బీట్‌రూట్ తిన్నప్పుడు, బ్యాక్టీరియా, ఎంజైమ్‌లతో కూడిన రసాయన ప్రతిచర్యలు బీట్‌రూట్‌లోని నైట్రేట్‌ను నైట్రేట్‌గా, తర్వాత

నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారుస్తాయి. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలను విస్తరించి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది లైంగిక సామర్థ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపొచ్చు.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వేసవిని ఆరోగ్యంగా దాటేయొచ్చు

వేసవికాలం మొదలైందో లేదో రాష్ట్రంలో రికార్డు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో భానుడి భగభగలు మరింత హెచ్చుతాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మండే ఎండలంటే అందరికీ భయమే! ముఖ్యంగా అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వృద్ధులకు ప్రమాదం పొంచి ఉన్నది.

వయసు పైబడటంతో వారి శరీరంలో వేడిని నియంత్రించే సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గుతుంది. దీంతో వాళ్ళు వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతమాత్రాన అందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. సరైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఈ వేసవిని ఆరోగ్యంగా దాటేయొచ్చు.

వేడి వాతావరణంలో శరీరంలో తగినంత నీటి శాతం ఉండేలా చూసుకోవాలి. దాహంగా అనిపించకపోయినా, తరచూ ద్రవహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. కాఫీలు తగ్గించాలి. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇవి నిర్బలీకరణానికి కారణం అవుతాయి.

వృద్ధుల్లో ౫౦% ముఖ్యంగా గుండె, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్నవారు, నీటిని పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితిలో ఉన్నవారు.. వేసవిలో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో ఇంటివట్టున ఉండటం మంచిది. అత్యవసరమై బయటికి వెళ్లాలి వస్తే.. గాలి తగిలేలా వదులు దుస్తులు ధరించాలి, గొడుగు నీడన నడవాలి.



మధ్యాహ్నం ఏసీ, కూల్డ్ వాడటం మంచిది. అవకాశం లేనివాళ్ళు గదిలో ఫ్యాన్‌గాలి ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. తడి టవల్ వాడటం వల్ల.. ఫ్యాన్ నుంచి వచ్చే వేడిగాలి కొంత చల్లబడుతుంది.

బయటికి వెళ్లినప్పుడు వదులుగా ఉండే, లేత రంగు దుస్తులను ధరించాలి. వెడల్పు అంచులతో ఉన్న టోపీలు పెట్టుకుంటే.. ఎండ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

కొన్ని ఔషధాలు శరీరం ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

వైద్యుడిని కలిసి మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో అలాంటి మందులు ఏమైనా ఉంటే, వాటి ప్రభావం గురించి తెలుసుకోండి.

మీ ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాలుల తీవ్రత గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోండి. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

ఆహారం విషయంలోనూ నిపుణుల సలహాలు పాటించాలి. మసాలాలు ఉండే పదార్థాలు తగ్గించడం చాలా అవసరం.

వడదెబ్బకు గురైనట్లు అనిపించినా, ఒంటర్ కలవరపాటుగా ఉన్నా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు.

చిన్నపాపకు ఈ టెస్టులు,

స్కాన్లు చేయించడం అవసరమా?



మా పాపకు ఆస్తిల్లు, జ్వరంగా ఉందంటే పీడియాట్రిషన్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లాం. జలుబు, దగ్గు లాంటివేం లేవు. పరీక్షలు చేస్తే యూరిన్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ ఉందని తెలిసింది. యాంటిబయాటిక్స్ ఇస్తే జ్వరం తగ్గింది. అయినా కూడా ఇంకా వేరే టెస్టులు, స్కాన్లు చేయాలని వైద్యులు నూచించారు. చిన్నపాపకు ఈ టెస్టులు, స్కాన్లు చేయించడం అవసరమా? సలహా ఇవ్వండి.

%మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం మీ పాపకు యూరిన్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. మామూలుగా జలుబు, దగ్గుతో జ్వరం ఉన్నట్లుయితే వాటికి సంబంధించిన వైరస్ కారణంగా భావించొచ్చు. కానీ, జలుబు లేకుండా జ్వరం వస్తే యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కావాచ్చని అనుమానిస్తారు. అటువంటి సమయంలోనే మీ వైద్యుడు యూరిన్ టెస్టులు చేయించారు.

యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ అయ్యింది. అది మూత్రాశయాలనికే పరిమితమయ్యిందా? లేక మూత్రపిండాల వరకు పాకిందా? అనే విషయం తెలుసుకునేందుకు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేస్తారు. అంతేకాకుండా మూత్రనాళాలు, మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయంలో ఏమైనా

పుట్టుకతోనే నిర్మాణపరమైన లోపాలేమైనా ఉన్నాయోమో పరీక్షిస్తారు. ఇంకా ఎంసీయూజీ (వైక్యూరేటింగ్ సిస్టోయూట్రోగ్రామ్) చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒకవేళ మూత్రపిండాల్లో తయారైన మూత్రం మూత్రనాళాల ద్వారా మూత్రాశయంలోకి చేరుతుంది.

మూత్రాశయం నుంచి మూత్రం తిరిగి మూత్రనాళాల్లోకి రాకూడదు. అలా రావడం వల్ల తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. అందుకే టెస్టులు చేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంటుందో తెలుసుకునేందుకు డీఎంఎన్‌పి (డైమెర్క్వ్యాస్ట్ నక్సినెక్ యాసిడ్) స్కాన్ చేస్తారు. దీనిద్వారా కిడ్నీల్లో స్కార్ ఏమైనా ఏర్పడిందా? అని తెలుసుకునేందుకు కూడా టెస్టులు చేయిస్తారు. కాబట్టి ఈ టెస్టులన్నీ చేయించడం మంచిది.

ఈ కురగాయలతో

ఇన్ఫ్లమేషన్‌కు చెక్

శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ (మంట, వాపు ప్రక్రియ)ను నివారించే ఆహారాలను తీసుకోవడంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. మనం తీసుకునే ఆహారం ఇన్ఫ్లమేషన్‌పై పెను ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా ఇదే కురగాయలు మన శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించేందుకు సాయపడతాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించే కురగాయల్లో ముందుగా బెల్‌పెప్పర్స్ ముందువరసలో నిలుస్తాయి. బెల్‌పెప్పర్స్‌లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సీతో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. క్యాప్సికంగా కూడా పిలిచే బెల్‌పెప్పర్స్ శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి డీజనరేటివ్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

ఈ డ్రింక్‌తో రోజు ప్రారంభిస్తే రోజంతా ఉత్సాహం, ఉత్తేజం

: మనం రోజును ఎలా ప్రారంభించామనే దానిపై మిగిలిన రోజంతా మనం ఎంత ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజంగా ఉండగలమనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ నిబంధన అందరికీ వర్తించినా ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని అనుసరించే వారు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రాత్రంతా విశ్రాంతి తీసుకున్న అనంతరం రోజంతా మన పనులు చేసుకునేందుకు మన శరీరానికి అత్యవసర విటమిన్లు, పోషకాలు అవసరం.

దీనికోసం ఉదయాన్నే నిర్దిష్ట ఆహారాలు, పానీయాలు తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ జాబితాలో ఉండాల్సిన అదృశ్యతమైన పానీయం ఎందు డ్రాక్ష నీరు. ఈ అదృశ్య పానీయం వలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ కిసిమెన్లు నానబెట్టిన



నీరు తాగితే రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా గడవచ్చని అంటున్నారు.

ఎందు డ్రాక్ష నీరు తాగడం ద్వారా గ్యాస్, కడుపుబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. జీర్ణశక్తి సాఫీగా సాగేందుకు ఈ పానీయం ఉపకరిస్తుంది.

చర్మ సంరక్షణకూ ఈ పానీయం పనిచేస్తుందని అంటున్నారు. విటమిన్ ఏ, సీ పుష్కలంగా ఉండటంతో ఎందు డ్రాక్ష నీరు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎందు డ్రాక్ష నీటితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పరిశీలిస్తే..

ఫ్రూట్ VS ఫ్రూట్ జ్యూస్ ..

ఆరోగ్యానికి ఏది మేలు చేస్తుందంటే..!

: పండ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చెబుతుంటారు. అయితే అదే పనిగా ఫ్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని పోషకాహార నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుందని అయితే పండ్ల రసాల్లో ఫైబర్ చాలావరకూ కోల్పోతామని చెబుతున్నారు.

తాజా పండ్ల రసం తీసుకోవడం, పండును పూర్తిగా తీసుకోవడం వేర్వేరు ఫలితాలు ఇస్తాయని ప్రముఖ క్లినికల్ న్యూట్రిషనిస్ట్ డాక్టర్ సంగీతా తివారీ వివరించారు. ఫైబర్ లేకపోవడంతో ఫ్రూట్ జ్యూస్ త్వరగా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగేందుకు కారణమవుతుంది. పండ్ల కంటే పండ్ల రసాల్లో అధిక క్యాలరీలుండటంతో పాటు చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది.



పండ్లలో విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే పండ్ల రసాల్లో కొన్ని పోషకాలు ముఖ్యంగా విటమిన్ సీ వంటివి జ్యూస్ తయారుచేసే ప్రక్రియలో కోల్పోతామని సాగీతా చేస్తుంది.

సంగీతా తివారీ తెలిపారు. పండ్ల రసాలతో పోలిస్తే పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావన కలిగించి అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నిరోధించడంతో పాటు మలబద్ధకం నివారించి జీర్ణక్రియ సాఫీగా చేస్తుంది.

ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే..!

బాల్యం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకూ ఆరోగ్యంగా చలాకీగా ఉండాలంటే దృఢమైన, ఆరోగ్యకర ఎముకలు అవసరం. ఎముక వృద్ధిని కాపాడుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో కూడిన సమతుల్యహారం తీసుకోవాలి. ఎముకలు దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు 50 ఏండ్ల వయసు నుంచి తరచూ బోన్ డెన్సిటీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఉబకాయం ఎముకలు, కీళ్లపై ఒత్తిడి పెంచడంతో బరువు అదుపులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమతుల్యహారంతో పాటు నిత్యం వ్యాయామం చేస్తూ బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. ఇక ఆరోగ్యకర ఎముకల వృద్ధికి క్యాల్షియం అధికంగా ఉ



ండే డైరీ ఉత్పత్తుల (పాలు, పెరుగు, వెన్న)ను తీసుకోవాలి.

వీటితో పాటు ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పోర్టిఫైడ్ సిరిల్స్, తోపు,

గుండె ఆరోగ్యం కోసం రోజుకు ఎంత సాల్ట్ తీసుకోవాలంటే..!

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్.డి) గణాంకాల ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా హృద్రోగాలు అత్యధిక మరణాలకు కారణమవుతున్నాయి. గత కొన్నేండ్లుగా యువతతో పాటు పెద్దల్లో హృద్రోగాలు గణనీయంగా పెరగడం అందోళన రేకెత్తిస్తోంది. శారీరక వ్యాయామం

రక్తపోటు వంటివి గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతున్నాయి.



లేకపోవడం, ప్రాసెస్డ్ ఆహారపదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం, పొగతాగడం, అధిక బరువు, మధుమేహం, అధిక

రక్తపోటు వంటివి గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతున్నాయి.

మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా గుండెపై పలురకాలుగా పెను ప్రభావం చూపుతుంది. రోజూ అధికంగా ఉప్పు వాడకం గుండెపై ప్రభావం చూపడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. శరీరం విధులు సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు సాల్ట్‌లో ఉండే సోడియం కీలకమైన మినరల్ కాగా, దీన్ని అధికంగా తీసుకుంటే బీటీ, బరువు పెరగడంతో పాటు కడుపుబ్బరం, వాపు వంటి అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది.

ఇది గుండె, కిడ్నీల పనితీరునూ దెబ్బతీస్తుంది. రోజుకు 2300

మిల్లీగ్రాములు అంటే 5 గ్రాములకు మించి ఉప్పు వాడకూడదని అమెరికన్ హెల్త్ అసోసియేషన్ సూచిస్తోంది.

ఇక బీటీతో బాధపడేవారు రోజుకు 1500 మిల్లీగ్రాములు మించి సోడియం తీసుకోకూడదు. అంటే రక్తపోటు బాధితులు రోజుకు ఒక టీస్పూన్ కంటే తక్కువ సాల్ట్‌ను తీసుకోవాలి. సాల్ట్‌ను తగ్గించుకోవాలంటే సోడియం తక్కువగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవాలి. ఆహారపదార్థాలపై లేబుల్స్‌ను పరిశీలించి సోడియం తక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. పొటాషియం అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించే పొటాషియంతో కూడిన అరటి పండ్లు, బంగాళాదుంపలు, పాలకూర, పుచ్చకాయ, బీటూట్ వంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.