TGTEL/25/A31

నేటి దిక్సూచి
తెలుగు దిన పత్రిక

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :147 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజీలు : 04, వెల. 2రూ/ బుధవారం- 24 - జూన్- 2026

భానుడి భగభగలకు 18 మంది మృతి..

యూరప్‌లో వేడిగాలుల తీవ్రత మరోసారి

ప్రజారోగ్య సంక్షోభంగా మారుతోంది.

ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, ఇటలీ, యూకే సహా పలు దేశాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీల సెల్సియస్‌ను దాటడంతో అధికారులు అత్యవసర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

ఫ్రాన్స్‌లో వేడిగాలుల ప్రభావంతో 18 మంది మరణించినట్లు అక్కడి అధికారులు తెలిపారు. మృతుల్లో చిన్నారులు కూడా ఉన్నారని వెల్లడించారు.

ఢిల్లి : సహారా ఎడారి ప్రాంతం నుంచి ఉత్తర దిశగా కదులుతున్న వేడి గాలుల ప్రభావం పశ్చిమ, మధ్య యూరప్‌పై బలంగా పడుతోంది. ఫ్రాన్స్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీల వరకు నమోదవుతున్నాయి. మిగతా..2లో

రేవంత్ ఏ స్కీమ్ తెచ్చినా.. దాని వెనుక స్కాం ఉంటుంది

రేవంత్ కన్ను మెట్రో భూములపై పడిందన్న కేటీఆర్

సొంత మనుషులకు భూములు కట్టబెట్టేందుకే మెట్రోను

స్వాధీనం చేసుకున్నారని ఆరోపణ

రేవంత్, కిషన్ రెడ్డి ఢిల్లీలో

కొత్త డ్రామా మొదలుపెట్టారని ఆరోపణ

హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డికి ఒక్కటే ఎజెండా ఉందని, అది మెట్రో భూముల స్కామ్ అని మండిపడ్డారు. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం బీఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడిన కేటీఆర్, మిగతా..2లో

అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష

- గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్ శాఖలపై మంత్రి సీతక్క రాష్ట్రస్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.
- ఉపాధి హామీ పథకం అమలు, కూలీలకు పనిదినాల కల్పన, పెండింగ్ మెటీరియల్ బిల్లుల చెల్లింపులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు.

హైదరాబాద్, జూన్ 23: గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్ శాఖలపై మంత్రి సీతక్క

మెట్రోపై చర్చలు

ఫలప్రదం

- ఫేజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫేజ్-2 విస్తరణకు కన్సల్టెంట్‌గా 'ఎస్‌బీఐక్యాప్స్'
- కన్సల్టెంట్ నివేదిక ఆధారంగా భవిష్యత్ కార్యాచరణ
- సమన్వయ సభ్యులుగా కేంద్ర అధికారి, ఎంఏయూడీ స్పెషల్ సెక్రటరీ
- ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర మంత్రుల సంయుక్త సమావేశంలో నిర్ణయం

చెప్పేది ఇందిరమ్మ రాజ్యం..

చేసేది హిట్లర్ పాలన

- పేదల జాగాలు లాక్కోవద్దు ఖమ్మం జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలేవీ?
- ప్లాట్లు కోల్పోతున్న వారికి అండగా వుంటామని హామీ
- ఖమ్మంలో మీడియాతో హరీష్‌రావు

ఖమ్మం, జూన్ 23: ఏ ప్రభుత్వమైనా పేదలకు భూములు ఇస్తుంది. వీళ్లు ఇందిరమ్మ రాజ్యమని చెప్తున్నారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే పేదలకు ఇండ్లు ఇవ్వాలి, ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలి. తెలిసో తెలియకో పేదోడు కబ్జా చేస్తే పట్టాలు ఇవ్వాలి . చెప్పేది ఇందిరమ్మ రాజ్యం, చేసేది హిట్లర్ రాజ్యం.. రక్షించే వాడే భక్షించే వాడు అయ్యాడని మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు అన్నారు. రఘునాథపాలెం మండలం సర్వే నెం.218లో ప్లాట్లు కోల్పోతున్న బాధితులు ఆయన్ను కలిసి తమ గోడు వెళ్లబోసుకున్నారు. ఖమ్మంలో రెవెన్యూ మంత్రి ఉండి మిగతా..2లో

ఇస్లామిక్ ఐడెంటిటీ పక్కన పెట్టి.. భారత సంస్కృతి జపం చేస్తున్న పాక్..

- పాక్‌లోని ఉగ్రవాద క్యాంపులపై 'ఆపరేషన్ సిందూర్'ను స్టార్ట్ చేసి, సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది.
- భారత్ తీసుకున్న ఈ సంచలన నిర్ణయంతో పాకిస్థాన్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురైంది.

ఢిల్లి : భారత్ పాకిస్థాన్ మధ్య ఎన్నో ఏళ్లుగా నడుస్తున్న సింధు జలాల వివాదం ఇప్పుడు ఒక సరికొత్త మలుపు తిరిగింది.

భారత్ భవిష్యత్తుపై

మోదీ ధీమా..

- దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీ వేదికగా నిర్వహించిన 'రిపబ్లిక్ టీవీ సమిట్ 2026' సదస్సులో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు.
- ఈ సందర్భంగా ఆయన భారతదేశ అంతర్జాతీయ విధానాలు, దేశ భవిష్యత్తు ప్రణాళికలపై అత్యంత ఆసక్తికరమైన మరియు కీలకమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు.
- ప్రస్తుత భారతదేశం కేవలం ఇవాల్టి గురించే కాకుండా, రాబోయే తరాల ఉజ్వల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని అడుగులు వేస్తోందని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు.

ఢిల్లి : అంతర్జాతీయ ఘటనలపై ఆవేశాలు వద్దు: ప్రస్తుత ప్రపంచంలో జరుగుతున్న రకరకాల అంతర్జాతీయ పరిణామాలు, చిన్న చిన్న సంఘటనలపై భారతదేశం ఎప్పుడూ ఆవేశపూరితంగా లేదా తొందరపాటుతో స్పందించదని ప్రధాని మోదీ ఈ వేదికగా తేల్చి చెప్పారు. ఇక దేశ దౌత్యనీతి ఎంతో పరిణతితో, వ్యూహాత్మకంగా ముందుకు సాగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఏ చిన్న విషయానికీ భారత్ తన సంయమనాన్ని కోల్పోదని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు.

పద్మశ్రీ పురస్కారాలు అందుకున్న

రాజేంద్రప్రసాద్, మురళీమోహన్

- రాష్ట్రపతి భవన్ వేదికగా అట్టహాసంగా పద్మ పురస్కారాల ప్రదానం
- రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా పురస్కారాలు అందుకున్న రాజేంద్రప్రసాద్, మురళీమోహన్
- కార్యక్రమానికి హాజరైన మోదీ, అమిత్ షా

ఢిల్లి : మన తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు జాతీయ స్థాయిలో మరోసారి గర్వించదగ్గ గౌరవం దక్కింది. దేశ రాజధాని

ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ వేదికగా పద్మ పురస్కారాల రెండో విడత ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమం ఈరోజు అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. వివిధ రంగాల్లో దేశానికి విశేష సేవలు అందించిన ప్రముఖులకు భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈ అత్యున్నత పౌర పురస్కారాలను అందజేశారు. ఈ విడతలో మొత్తం 47 మందికి పద్మశ్రీ అవార్డులు ప్రదానం చేయగా.. అందులో మన టాలీవుడ్ లెజెండ్స్ ఉండటం విశేషం. నాలుగు దశాబ్దాలుగా వందలాది చిత్రాల్లో వైవిధ్యమైన నటనతో, హాస్యంతో కోట్లాది మంది తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించిన 'నటకిరీటి' రాజేంద్రప్రసాద్.. కళారంగానికి చేసిన మిగతా..2లో

కుల రాజకీయాలను తిప్పికొట్టాలి

- ఏపీ కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.
- కులాల మధ్య విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే రాజకీయాలను తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు.
- కూటమి ఐక్యతను కాపాడేందుకు మంత్రులంతా సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

అమరావతి: కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

పవన్ కు మీరే అండ..! మంత్రులకు

తేల్చిచెప్పేసిన చంద్రబాబు..!

- ఏపీలో ఇవాళ జరిగిన కేబినెట్ భేటీలో ఓ కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది.
- రాష్ట్ర కేబినెట్లో ఇవాళ అజెండా అంశాలపై చర్చ జరిగిన తర్వాత ఎప్పటిలాగే మంత్రులతో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి : ఇందులో ఆయన ప్రభుత్వాన్ని, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ను టార్గెట్ చేస్తూ విపక్ష

వైఎస్సార్సీపీ నాయకులు చేస్తున్న విమర్శలపై చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ఈ విషయంలో మంత్రులు ఎలా వ్యవహరించాలో చంద్రబాబు వారికి మార్గదర్శనం చేశారు.

చంద్రబాబు సర్కార్ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్ - ఆ శాఖతో మొదలు..!

మిగతా..2లో

వడ్డెరలకు ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చాం

- క్వారీల్లో వడ్డెరలకు 33 శాతం కేటాయిస్తామని యువగళం సమయంలో లోకేశ్ హామీ
- వడ్డెరలకు 33 శాతం కేటాయిస్తూ జీవో జారీ చేసిన ప్రభుత్వం
- తమది చేతల ప్రభుత్వం అన్న లోకేశ్

అమరావతి : వడ్డెర సామాజికవర్గానికి క్వారీల్లో 33 శాతం వాటా కేటాయించాలని యువగళం పాదయాత్ర సమయంలో నారా లోకేశ్ ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చుతూ కూటమి ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వడ్డెరలకు 33 శాతం వాటా కేటాయిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో నం. 126 జారీ చేసింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ, మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

వడ్డెరలకు ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చాం

“యువగళం పాదయాత్రలో ప్రజలు పడుతున్న కష్టాలను ప్రత్యక్షంగా చూశాను. ఆ సమయంలో వడ్డెర సోదరులు తమ కులవృత్తిని కొనసాగించడానికి క్వారీలు కేటాయించాలని నన్ను కోరారు. ఆనాడు ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఈ జీవో జారీ చేశాం” అని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం చేతల ప్రభుత్వం అని చెప్పారు. ”కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి ప్రజా సంక్షేమం, సామాజిక న్యాయమే ధ్యేయంగా ముందుకు సాగుతోందని లోకేశ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చే దిశగా వేగంగా అడుగులు వేస్తున్నామని అన్నారు. మరోవైపు, కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయంపై వడ్డెర సంఘాల నేతలు, కార్మికులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమ కులవృత్తికి ప్రభుత్వం గుర్తింపు ఇచ్చినందుకు వారు మంత్రి లోకేశ్‌కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

కుల రాజకీయాలను తిప్పికొట్టాలి

క్రిమినల్స్‌ను వైసీపీ వెనకేసుకొస్తూ రాజకీయం చేస్తోందన్నారు. వైసీపీ నేతలు కుల మీటింగ్‌లు పెడుతూ కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టే కుట్రల్ని దీటుగా తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. కర్నూలులో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న ఘటనను ప్రస్తావించిన సీఎం, గ్రామస్థులే బహిష్కరించిన వ్యక్తులకు వైసీపీ మద్దతుగా నిలవడం విచారకరమని వ్యాఖ్యానించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌ను అనవసర వివాదాల్లోకి లాగేందుకు కొందరు ప్రయత్నిస్తున్నారని, అలాంటి సందర్భాల్లో కూటమి ఐక్యతను చాటే విధంగా మంత్రులంతా స్పందించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పనితీరును మరింత సమర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలంటే ప్రతి మంత్రి అన్ని శాఖలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని అన్నారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై కూడా సీఎం కీలక ప్రకటనలు చేశారు. జొన్నగిరి గ్రామాన్ని ‘స్వర్ణ గ్రామం’గా నామకరణం చేయాలని ప్రతిపాదించారు. అలాగే జూలై 3న కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీకి శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

భారత్ భవిష్యత్తుపై మోదీ ధీమా..

యుగయుగాల నాటి ‘మెమరీ చిప్’: భారతదేశం యొక్క సంస్కృతి, చరిత్రను ప్రధాని ఒక సరికొత్త ఉదాహరణతో వివరించారు. భారత్ అనేది యుగయుగాల నాటి గొప్ప జ్ఞానాన్ని, సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలను తనలో దాచుకున్న ఒక అద్భుతమైన ‘మెమరీ చిప్’ లాంటిదని ఆయన అభివర్ణించారు. ఇక ఇంతటి సుదీర్ఘమైన, ఉజ్వలమైన నాగరికత కలిగిన దేశం కాబట్టే.. ప్రపంచ దేశాలలో భారతదేశానికి ఒక ప్రత్యేకమైన గౌరవం దక్కుతోందని మోదీ అన్నారు. వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది: ప్రస్తుతం మన దేశం ఏ రంగంలో నిర్ణయం తీసుకున్నా, అది కేవలం రాబోయే కొద్ది సంవత్సరాల కోసం మాత్రమే కాదని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. “మనం రాబోయే వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తును నిర్మిస్తున్నాం” అని ఆయన ఎంతో ధీమాగా ప్రకటించారు. ఇక ఇప్పుడు వేస్తున్న ప్రతి అడుగు, తీసుకుంటున్న ప్రతి సంస్కరణ దేశాన్ని రాబోయే వెయ్యి సంవత్సరాల పాటు ప్రపంచంలోనే అత్యున్నత స్థానంలో నిలబెట్టడానికి ఒక బలమైన పునాదిగా మారుతుందని ప్రధాని వివరించారు. రిపబ్లిక్ టీవీ సమిట్ 2026 వేదికగా ప్రధాని మోదీ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున చర్చనీయాంశంగా మారాయి. భారతదేశ ప్రగతి ప్రయాణం ఎంతటి సుదూర లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతుందో మోదీ మాటలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. రాబోయే కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారత్ తన విశ్వగురు స్థానాన్ని ఎలా బలపరుచుకోబోతుందో ఈ ‘వెయ్యేళ్ల ప్రణాళిక’ ఆలోచన ప్రతిబింబిస్తోంది.

గమనిక : ఈ సదస్సులో దేశీయ ప్రగతితో పాటు అంతర్జాతీయ రంగంలో భారతదేశం పోషిస్తున్న కీలక పాత్రపై కూడా చర్చ జరిగింది. ప్రపంచ దేశాలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సవాళ్లకు భారత్ నేడు పరిష్కార మార్గాలను చూపిస్తోందని సదస్సులో పాల్గొన్న పలువురు ప్రముఖులు అభిప్రాయపడ్డారు.

పద్మశ్రీ పురస్కారాలు అందుకున్న రాజేంద్రప్రసాద్, మురళీమోహన్

అసమాన సేవలకు గుర్తింపుగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని స్వీకరించారు. నటుడిగా, నిర్మాతగా ‘జయభేరి’ బ్యానర్‌పై అద్భుతమైన చిత్రాలు నిర్మించడమే కాకుండా, ‘మూవీ ఆర్టిస్ట్స్ అసోసియేషన్’ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించిన సీనియర్ నటుడు మురళీమోహన్ కూడా రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డుల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమంలో ప్రధానమంత్రి మోదీ, కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షాతో పాటు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

భానుడి భగభగలకు 18 మంది మృతి..

తీవ్రమైన ఎండ, ఉక్కపోత కారణంగా వృద్ధులు, చిన్నారులు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

ఫ్రాన్స్‌లో పాఠశాలలు మూసివేత, రెడ్ అలర్ట్‌లు

ఫ్రాన్స్‌లో అనేక ప్రాంతాల్లో వాతావరణ విభాగం అత్యధిక స్థాయి హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. వేడి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వందలాది పాఠశాలలను తాత్కాలికంగా మూసేశారు. అవసరం లేనప్పుడు బయటకు రావొద్దని, నీరు ఎక్కువగా తాగాలని, మధ్యాహ్నం సమయంలో ప్రయాణాలు తగ్గించాలని స్థానిక అధికారులు ప్రజలకు సూచిస్తున్నారు. యూకే, ఇటలీ, స్పెయిన్, స్విట్జర్లాండ్, జర్మనీలోనూ వేడిగాలులపై అప్రమత్తత కొనసాగుతోంది. లండన్‌లో అధిక ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావంపై అంతర్జాతీయ సంస్థలు కూడా హెచ్చరికలు జారీ చేశాయి. స్పెయిన్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అత్యధిక వేడి హెచ్చరికలు అమల్లో ఉన్నాయి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో కాంక్రీట్ నిర్మాణాలు, రాత్రిపూట ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గకపోవడం పరిస్థితిని మరింత కఠినం చేస్తోంది.

వేడిగాలులు ఎందుకు ప్రమాదకరం?

ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం మాత్రమే కాకుండా, గాలి తేమ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం సహజంగా చల్లబడే ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల హీట్ ఎగ్జాషన్, హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. తలనొప్పి, తల తిరగడం, అధిక చెమటలు, బలహీనత, గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యూరప్‌లో ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో వేడి తరంగాలు తరచుగా, తీవ్రంగా నమోదవుతున్నాయి. వాతావరణ మార్పులు, నగరీకరణ, వృద్ధుల జనాభా పెరుగుదల ఈ ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతున్నాయి. తాజా పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వాలు శీతల కేంద్రాలు, ఆరోగ్య సూచనలు, పాఠశాలల మూసివేత వంటి చర్యలపై దృష్టి పెట్టాయి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గే వరకు ప్రజలు అధికారిక హెచ్చరికలను పాటించడం కీలకం.

రేవంత్ ఏ స్కీమ్ తెచ్చినా.. దాని వెనుక స్కాం ఉంటుంది

“రేవంత్ రెడ్డి కన్నంతా మెట్రో భూముల మీదే పడింది. ఏ స్కీమ్ తెచ్చినా దాని వెనుక ఒక స్కామ్ పక్కా ఉంటుంది” అని ఆరోపించారు. మెట్రో సమీపంలో 280 ఎకరాల విలువైన భూములు ఉన్నాయని, వీటి విలువ సుమారు రూ.30 వేల కోట్లు అని తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి ఈ భూములను తన అన్నదమ్ములు, బావమరుదులు, అల్లుళ్లకు కట్టబెట్టడానికే మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్నారని ఆరోపించారు. దీని కోసం ప్రజలపై రూ.14 వేల కోట్ల భారం మోపారని విమర్శించారు.“కేసీఆర్ ప్రభుత్వం 72 కిలోమీటర్ల మెట్రోను బ్రహ్మాండంగా నిర్మించింది. ఎయిర్‌పోర్ట్ మెట్రో టెండర్లు కూడా పూర్తి చేసి, 2023 జూన్-జులైలోనే పనులు ప్రారంభించాల్సి ఉండగా, రేవంత్ రెడ్డి వచ్చి ఎయిర్‌పోర్ట్ మెట్రోను రద్దు చేశారు. ఇది తుగ్లక్ నిర్ణయం” అని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. ఎయిర్‌పోర్ట్ మెట్రో కొనసాగి ఉంటే ఈ పాటికి పూర్తి అయి ఉండేదని చెప్పారు. భూసేకరణ సమస్య కూడా లేకుండా, ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును అనుసంధానం చేసి ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గించాలని ఆలోచన చేశామని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం కిషన్ రెడ్డి, రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీలో కొత్త డ్రామా మొదలుపెట్టారని, మళ్లీ మెట్రో పనులు ప్రారంభించాలంటే 2028లో కేసీఆర్‌ను మళ్లీ సీఎంగా చేయాల్సి ఉంటుందని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు.

బొగ్గు రంగం ప్రైవేట్ బాటలో..

కేంద్ర ప్రభుత్వం బొగ్గు రంగాన్ని మూడు ప్రధాన మార్గాల్లో ప్రైవేటీకరిస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. మొదటగా, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు కేటాయించిన బొగ్గు బ్లాకులను వెనక్కి తీసుకుని ప్రైవేట్ కంపెనీలకు వేలం వేస్తోంది. రెండవదిగా, ప్రభుత్వ రంగ బొగ్గు గనులను దీర్ఘకాలిక ఎండీఓ విధానంలో ప్రైవేట్ సంస్థలకు అప్పగిస్తోంది. మూడవదిగా, ప్రభుత్వ రంగ బొగ్గు సంస్థలలో ప్రభుత్వ వాటాను క్రమంగా తగ్గిస్తూ భవిష్యత్తులో పూర్తి స్థాయి ప్రైవేటీకరణకు మార్గం సుగమం చేస్తోంది. భారత దేశంలో బొగ్గు రంగ ప్రైవేటీకరణ 1993లో సరళీకరణ, ప్రపంచీకరణ, ప్రైవేటీకరణ విధానాల భాగంగా ప్రారంభమైంది. 2015లో కోల్‌మైన్స్ (ప్రత్యేక నిబంధనలు) చట్టం అమల్లోకి రావడంతో బొగ్గు గనులను వేలం ద్వారా ప్రైవేట్ కంపెనీలకు కేటాయించే విధానానికి చట్టబద్ధత లభించింది. అనంతరం 2018లో వాణిజ్య బొగ్గు తవ్వకాలకు, 2020లో మినరల్ లాస్ (సవరణ) చట్టం ద్వారా మరింత సరళీకరణకు అవకాశం కల్పించారు. 2026 మార్చి నాటికి ప్రభుత్వం 13 విడతల్లో 135 బొగ్గు గనులను వేలం వేసింది. ఇప్పటికే ప్రైవేట్ క్యాప్టివ్, వాణిజ్య గనులు దేశ బొగ్గు ఉత్పత్తిలో దాదాపు 20 శాతం వాటాను కలిగి ఉన్నాయి. వేలం వేసిన గనుల్లో అనేకం గతంలో కోల్ ఇండియా, సింగరేణి వంటి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు కేటాయించినవే కావడం గమనార్హం. ఉత్పత్తి పెంపు పేరుతో ప్రవేశపెట్టిన ఎండీఓ విధానంలో అదానీ ఎంటర్‌ప్రైజెస్, దిలీప్ బిల్డ్‌కాన్, పవర్ మెక్ ప్రాజెక్ట్స్, ఎన్‌సీసీ వంటి సంస్థలు భాగస్వాములయ్యాయి. అయితే కోల్ ఇండియా, సింగరేణి వంటి సంస్థలకు దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్నప్పటికీ ప్రైవేట్ సంస్థలపై ఆధారపడడం ప్రైవేటీకరణను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికేనని విమర్శలు ఉన్నాయి. దేశ విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో 7075 శాతం బొగ్గుపైనే ఆధారపడి ఉంది. ఉక్కు, సిమెంట్ వంటి కీలక పరిశ్రమలకు కూడా ఇది ప్రధాన ఇంధనం. అందువల్ల బొగ్గు వంటి వ్యూహాత్మక సహజ వనరును ప్రైవేటీకరించడం ప్రజా ప్రయోజనాలకు, దేశ ఆర్థిక స్వావలంబనకు విరుద్ధమని, ప్రభుత్వ రంగాన్ని బలోపేతం చేయడమే దేశానికి మేలు చేస్తుందని అభి ప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

‘పవన్ కు మీరే అండ..! మంత్రులకు తేల్చిచెప్పేసిన చంద్రబాబు..!

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఈ మధ్య రాష్ట్రంలో చోటు చేసుకుంటున్న పలు పరిణామాల విషయంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ చురుగ్గా స్పందిస్తున్నారు. దీంతో విపక్ష వైఎస్సార్సీపీ నేతలు పవన్ లక్ష్యంగా విమర్శలకు దిగుతున్నారు. ఈ విషయంలో పవన్ కు తన సొంత పార్టీ జనసేన నేతలతో పాటు మంత్రులు, టీడీపీ నాయకుల నుంచి మాత్రం తగిన మద్దతు లభించడం లేదు. దీంతో ఆయనే స్వయంగా వైఎస్సార్సీపీ నేతలకు కౌంటర్లు ఇచ్చుకోవాల్సి వస్తోంది. ఈ వ్యవహారాన్ని పవన్ చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది.

ఏపీలో 'సర్' పై ఈసీ కీలక నిర్ణయం..!

రంగంలోకి 28 ఐఏఎస్ లు..!

ఈ నేపథ్యంలో ఇవాళ కేబినెట్ భేటీలో చంద్రబాబు మంత్రులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. పవన్ కళ్యాణ్ పై వచ్చే విమర్శలకు గట్టిగా కౌంటర్ ఇవ్వాలని వారికి సీఎం సూచించారు. ముఖ్యంగా పవన్ కళ్యాణ్ ను వివాదాల్లోకి లాగితే మంత్రులు గట్టిగా స్పందించాలని సూచించారు. దీంతో పాటు వివిధ అంశాలపై వైఎస్సార్సీపీ చేసే విమర్శలకు ఎప్పటికప్పుడు స్పందిస్తూ సమాధానం ఇవ్వాలని మంత్రుల్ని చంద్రబాబు కోరారు. తాజాగా విజయవాడలో చోటు చేసుకున్న సాయికృష్ణ క్రాంతి కుమార్ మరణంతో పాటు డీఎస్సీ విషయంలో వైఎస్సార్సీపీ విమర్శలకు అధికార కూటమి నుంచి తగిన స్పందన రాలేదన్న విమర్శల నేపథ్యంలో చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి.

మెట్రోపై చర్చలు ఫలప్రదం

మొదటి పేజి తరువాయి

హైదరాబాద్: జూన్ 23 : హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు స్వాధీనం, విస్తరణపై కేంద్ర మంత్రులతో ముఖ్యమంత్రి జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదమయ్యాయి. హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-1 స్వాధీనం, ఫేజ్-2 విస్తరణపై ఉన్న ఆటంకాలను తొలగించేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రులతో వరుసగా రెండు రోజులు సమావేశమయ్యారు. తొలుత సోమవారం రాత్రి రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్, కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డితో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. కేంద్ర గృహ నిర్మాణ, పట్టణ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం ఉదయం ఖట్టర్ నివాసంలో ఈ అంశంపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్- 1 వాల్యుయేషన్, ఫేజ్-1 స్వాధీనానికి అవసరమైన రుణ సేకరణ, రుణ సంస్థ ఎంపిక, మెట్రో ఫేజ్-2 విస్తరణ, నిర్మాణ వ్యయం, అందుకు అవసరమైన రుణ సేకరణ అంశాలను అధ్యయనం చేసేందుకు కన్సల్టెంట్‌ను నియమించాలని కేంద్ర మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రి ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చారు. కన్సల్టెంట్‌గా 'ఎస్‌బీఐక్యాప్స్'ను ఎంపిక చేశారు. మెట్రో ఫేజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫేజ్-2 విస్తరణ, ఇతర అంశాలపై ఈ సంస్థ సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయనుంది. ఆ సంస్థ ఇచ్చే నివేదిక ఆధారంగా భవిష్యత్తు కార్యాచరణ చేపట్టనున్నారు. అధ్యయనం సమయంలో కన్సల్టెంట్ సంస్థతో సమన్వయానికి ప్రతినిధులుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఒక అధికారి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి(ఎంఏ అండ్ యూడీ) శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి ఉండాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ఈ అధికారులు ఇద్దరూ సమన్వయం చేసుకుంటూ ఈ ప్రక్రియ వేగంగా సాగేందుకు కృషి చేస్తారు.

చెప్పేది ఇందిరమ్మ రాజ్యం.. చేసేది హిట్లర్ పాలన

మొదటి పేజి తరువాయి

కూడా ఉపయోగం లేదు.. రెవెన్యూ మంత్రి అంటే ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తారు ఇండ్లు కట్టిస్తారు. పేదలకు పట్టాలిస్తారు. జీవో 59 కింద రెగ్యులరైజ్ చేస్తారు.. ఖమ్మం జిల్లా దురదృష్టమో ఏమో కానీ ఇక్కడ రివర్స్ అయ్యింది అని విమర్శించారు. మొన్న వెలుగుమట్ల.. ఇప్పుడేమో రఘునాథపాలెంలో షురూ చేశారు.. వెలుగు మట్లలో పేదల జోలికి వస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పరువు పోయింది. గతంలో సర్వే నెం.218 లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు , స్థలాలు ఇచ్చింది.. కరెంటు పోల్స్ , నల్ల కలెక్షన్లు ఏర్పాటు, ప్లాట్లకు నెంబర్లు కూడా కేటాయించిందని చెప్పారు. చేతనైతే మీరు ఇల్లు కట్టించండి.. ఇంటికి సాయం చేయండి.. అసంపూర్తిగా ఉంటే పూర్తి చేయాలి.. కానీ ఇళ్లు లాక్కునే పరిస్థితి బాధాకరం అన్నారు. తక్షణమే ఆ ఆలోచన విరమించుకోవాలని బీఆర్ఎస్ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. అమాయకుల దగ్గర, పేదల దగ్గర జాగాలు లాక్కోవద్దని కలెక్టర్‌కు గట్టిగా చెప్పానన్నారు. రాత్రికి రాత్రి జేసీబీలు తెచ్చి ఇండ్లు కూలగొడుతున్నారు ఇల్లు కట్టే ప్రభుత్వం కాదు ఇది, కూల్చే ప్రభుత్వం. రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాదులో కూలగొడుతున్నాడు, ఇక్కడ పొంగులేటి జేసీబీలు పెట్టి ఇల్లు కూలగొడుతున్నాడని విమర్శించారు. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఇస్తే అది కూడా ఆక్రమించుకున్నారు. తక్షణమే ఖమ్మం జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.. లేదంటే జర్నలిస్టులకు తామే పొజిషన్ ఇప్పిస్తాం .. తాము వాళ్లతో పాటు వెళ్లి ఆ స్థలాన్ని స్వాధీనం చేసుకుంటాం. ఎన్ని కేసులు పెట్టుకుంటారో పెట్టుకోండి అని సవాల్ చేశారు. హైదరాబాదులో

ఫ్యూచర్ సిటీలో జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామంటున్నారు, అక్కడ ఇబ్బంది లేనప్పుడు ఖమ్మంలో కేసీఆర్ ఇచ్చిన జీవో వల్ల ఎక్కడ ఇబ్బంది వస్తుంది.. ఏమి అడ్డంకి ఉందో రెవెన్యూ మంత్రి చెప్పాలని ప్రశ్నిస్తున్నానన్నారు. నేషనల్ హైవే పేరుతో కొన్ని, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ పేరుతో కొన్ని ప్లాట్లు తీసుకున్నారు. మిగిలిన ప్లాట్లు కూడా ఎందుకు లాక్కుంటున్నారు ..పేదలు స్కూల్ పక్కన, జాతీయ రహదారి పక్కన ఇల్లు కట్టుకుంటే మీ కళ్ళు ఓర్వడం లేదా.. ఈ స్థలం విలువైంది కాబట్టి గరీబోళ్ల దగ్గర లాక్కుంటున్నారా.. వాళ్లకు ఇంత విలువైన స్థలాలు అవసరమా అని అనుకుంటున్నారా అని ఆయన నిలదీశారు. గృహలక్ష్మి కింద కొందరికి ఇండ్ల మంజూరు అయితే బేస్మెంట్లు, ఇళ్లు కూడా కట్టుకున్నారు.. వాటిని కూల్చడం దారుణం.. ఆలోచన విరమించుకోవాలి లేదంటే మరో వెలుగుమట్ల పునరావృతం చేస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరిస్తున్నా.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ వీరందరికీ న్యాయం జరిగే వరకు అండగా ఉంటదని హెచ్చరిస్తున్నా. రేవంత్ రెడ్డి వచ్చిన తర్వాత పిల్లలకు ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ ఇస్తలేరు.. కాలేజీ వాళ్ళు పిల్లల సర్టిఫికెట్లు ఆపారు .. గత్యంతరం లేక కాలేజీల వాళ్ళు ధర్నా చేశారు. ఆ కాలేజీల వాళ్లను పిలిచి బ్లాక్ మెయిల్ చేశారు.. ఆరోగ్య శ్రీ పథకం కూడా అంతే చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి వచ్చి దావఖానాలు బంద్ చేశారు. వాళ్లు ధర్నా చేస్తే వాళ్లను కూడా రేవంత్ రెడ్డి బెదిరించారు.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు పెన్షన్ బకాయిల కోసం ధర్నా చేస్తే వాళ్లను కూడా బ్లాక్ మెయిల్ చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.. ఎసిబీల వాళ్ళు మా భూమి మీరెందుకు అమ్మారు అంటే వాళ్లను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారు. ఎల్ అండ్ టీ వాడు మెట్రో రైల్ వదిలిపెట్టి పోయేదాకా బ్లాక్ మెయిల్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డిది అంతా బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయం అని అన్నారు.పేదల ఉసురు పోసుకోకు.. పేదలు తిరగబడే రోజులు వస్తాయి జాగ్రత్త అని హెచ్చరిస్తున్నానన్నారు. ఉద్యోగస్తులకు క్యాష్ లెస్ ట్రీట్ మెంట్ అన్నారు. ఆ స్కీమ్ ఇప్పటిదాకా ప్రారంభం కాలేదు.. నువ్వు పైసలు ఇవ్వవు అని హాస్పిటల్ వాళ్ళు ఈ పథకంలో చేరబోమంటున్నారు ..కానీ 1.5% శాతం మాత్రం ఉద్యోగుల జీతం కట్ చేశావు.. ఇదేమని ఉద్యోగస్తులు అడిగితే, వాళ్లను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నావు. ఏసీబీ రైడ్లు చేయిస్తున్నావు. బ్లాక్ మెయిల్ ఎల్లకాలం నడవదు. . ప్రేమ, నిజాయితీ మాత్రమే గెలుస్తుంది.. మీరెవరు బాధపడొద్దు, మీ వెనక కేసీఆర్ ఉన్నారు.. బీఆర్ఎస్ ఉంది.. మీ స్థలాలు మీకు వచ్చే వరకు పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ నేతృత్వంలో నేను మీకు అండగా ఉంటా.. కలెక్టర్ తో మాట్లాడాను.. రేపు సీఎస్ దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్తాను..అవసరమైతే మీ అందరినీ మీ జాగాలో కూర్చోబెట్టే దాకా బీఆర్ఎస్ మీకు అండగా ఉంటుందని హరీష్‌రావు హామీ ఇచ్చారు.

అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష

మొదటి పేజి తరువాయి

రాష్ట్రస్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. జ్యోతిరావు పూలే ప్రజాభవన్‌లో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్లు, జడ్పీ సీఈవోలు, డీఆర్డీఓలు, డీపీఓలతో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై జిల్లాల వారీగా సమీక్ష చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకం అమలు, కూలీలకు పనిదినాల కల్పన, పెండింగ్ మెటీరియల్ బిల్లుల చెల్లింపులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. అంగన్‌వాడీ భవనాలు, మహిళా శక్తి భవనాలు, జీపీ కార్యాలయాల నిర్మాణాలపై సమీక్షించారు. జల సంరక్షణ పనులు, చెక్‌డ్యాంల నిర్మాణాలపై అధికారులతో మంత్రి చర్చలు జరిపారు.

'నీట్' రాష్ట్రంలో అసమానతల్ని సృష్టిస్తోంది: సీఎం విజయ్

ఒక్క బస్తానే ఇస్తారా..?

ప్రధానమంత్రి కృషి సించాయీ యోజన(పీఎంకేఎస్‌వై) పనుల అమలుపై మంత్రి సమీక్ష జరిపారు. గ్రామపంచాయతీల పనితీరు, గ్రామ కార్యదర్శుల హాజరుపై సీతక్క ఆరా తీశారు. పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, ఇంటి పన్నుల వసూళ్ల పురోగతిపై చర్చించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన పనులపైనా సమీక్ష చేశారు. స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ లక్ష్యాల సాధనపై అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వర్షాకాలంలో తాగునీటి సరఫరాపై మిషన్ భగీరథ అధికారులకు సూచనలు చేశారు. పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు నిరంతర నీటి సరఫరా ఉండాలని సీతక్క ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గ్రామీణ రహదారుల నిర్మాణం, మరమ్మతులపై పీఆర్ ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో సమీక్ష చేశారు. మహిళా సంఘాల బలోపేతం, బ్యాంక్ లింకేజీల పెంపుపై సెర్ప్‌తో చర్చించారు. మహిళల జీవనోపాధి అవకాశాల విస్తరణకు కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ప్రత్యక్ష ప్రయోజనం చేకూర్చేలా ప్రతి పథకం అమలు కావాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గ్రామీణ తెలంగాణ అభివృద్ధే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యంగా మంత్రి సీతక్క సమీక్ష నిర్వహించారు. అలాగే, గ్రామ స్థాయిలో భూగర్భ జలాలు పెంచే విధంగా 'జలసిరి' పోగ్రామ్‌ను మంత్రి ఆవిష్కరించారు.

ఇస్లామిక్ ఐడెంటిటీ పక్కన పెట్టి.. భారత సంస్కృతి జపం చేస్తున్న పాక్..

మొదటి పేజి తరువాయి

ఇప్పటివరకు కేవలం చట్టపరమైన, సాంకేతిక పరిధిలోనే సాగిన ఈ నీటి యుద్ధంలోకి పాకిస్తాన్ ఇప్పుడు 'నాగరికత, సంస్కృతి' అనే సెంటిమెంట్ అస్త్రాన్ని తెరపైకి తెచ్చింది. ఇందులో భాగంగానే, కొన్ని దశాబ్దాలుగా నిర్లక్ష్యం చేసిన తన ఇస్లాం-పూర్వ చరిత్రను, ముఖ్యంగా సింధు లోయ నాగరికతను పాక్ అకస్మాత్తుగా ఓన్ చేసుకోవడం ప్రారంభించింది. జమ్మూకాశ్మీర్‌లోని పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి తర్వాత భారత్ అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. భారత్ తీసుకున్న ఈ సంచలన నిర్ణయంతో పాకిస్తాన్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురైంది. ఈ నీటి సంక్షోభం నుంచి దేశాన్ని బయటపడేయడానికి పాకిస్తాన్ పీపుల్స్ పార్టీ అధినేత బిలావల్ భుట్టో ఒక సరికొత్త వాదనను ముందుకు తెచ్చారు. భారత్ ఒప్పందాన్ని నిలిపివేయడాన్ని ఆయన నేరుగా సింధు నాగరికతకు ముడిపెట్టారు.

మొహెంజొదారో, హరప్పా మాదే..

పాకిస్తాన్ విద్యార్థులకు తమ దేశ చరిత్ర క్రీ.శ.712లో మహమ్మద్ బిన్ ఖాసిం సింధ్‌ను ఆక్రమించడంతోనే ప్రారంభమైందని దశాబ్దాలుగా బోధిస్తున్నారు. కానీ నీటి వివాదం ముదరడంతో పాక్ పాలకులకు అకస్మాత్తుగా 5000 ఏళ్ల నాటి ప్రాచీన నాగరికత గుర్తుకొచ్చింది. 1965లో అమెరికన్ పురావస్తు శాస్త్రవేత్త జార్జ్ డేల్స్ తర్వాత ఎవరూ తాకని మొహెంజొదారో సైట్‌లో పాకిస్తాన్ జూన్ 2025లో తిరిగి తవ్వకాలు ప్రారంభించింది. "మొహెంజొదారో, హరప్పా మా భూభాగంలోనే ఉన్నాయి, కాబట్టి సింధు నదికి అసలైన, ఏకైక వారసులం మేమే" అని బిలావల్ భుట్టో, ప్రెసిడెంట్ జర్దారీ అంతర్జాతీయ వేదికలపై వాదిస్తున్నారు. భారత్ తీసుకున్న చర్యను నేరుగా "సింధు నాగరికతపై జరిగిన దాడిగా" వారు అభివర్ణిస్తున్నారు.

ఇస్లామిక్ ఐడెంటిటీ నుంచి యూ-టర్న్!

నిన్నటివరకు ఇస్లామిక్ చరిత్రను మాత్రమే నెత్తిన పెట్టుకున్న పాకిస్తాన్, ఇప్పుడు నీటి కోసం ఇస్లాం-పూర్వ కాలానికి చెందిన తక్షశిల, గాంధార, బలూచిస్తాన్‌లోని మెహర్‌గఢ్ వంటి పురాతన బౌద్ధ, వైదిక, గ్రీకో-బౌద్ధ సంస్కృతులను ప్రమోట్ చేస్తోంది. ప్రభుత్వ మద్దతుతో డాక్యుమెంటరీలు, సెమినార్లు, తక్షశిల అంతర్జాతీయ టూరిజం క్యాంపెయిన్ల ద్వారా "తామే అసలైన ప్రాచీన భారతదేశం" (ఒరిజినల్ ఇండియా) అని చాటుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. పాకిస్తాన్‌లో ఆస్ట్రేలియా హైకమిషనర్ టిమోతీ కేన్ తక్షశిలను సందర్శించి ప్రశంసించగా, దానికి పాక్ విశ్లేషకులు స్పందిస్తూ.. "ఈ నది, దీని చరిత్ర పాకిస్తాన్‌దే. ఈ నది లేని వారు దీనిపై హక్కులు కోరలేరు" అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. అంతేకాకుండా, ఈ నది పాకిస్తాన్‌ను ఏకం చేసే శక్తి, ఈజిప్టుకు నైలు నది ఎలాంటిదో పాక్‌కు సింధు నది అలాంటిదని వారు పోల్చుతున్నారు.

అసలు వాస్తవాలు ఏంటంటే..

చట్టపరమైన చారిత్రక కోణంలో చూస్తే పాకిస్తాన్ చేస్తున్న ఈ ఎమోషనల్ అస్త్రంలో అనేక లోపాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. సింధు నాగరికతకు చెందిన కొన్ని ప్రధాన సైట్లు పాక్‌లో ఉన్నప్పటికీ, హరప్పా సంస్కృతికి చెందిన అత్యధిక శాతం ప్రాంతాలు (ముఖ్యంగా ఎండిపోయిన ఘగ్గర్-హక్రా/సరస్వతి నది తీర ప్రాంతాలు) ప్రస్తుతం భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ చట్టాల ప్రకారం నీటి పంపకాలు అనేవి మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులు, జనాభా అవసరాలు, శాస్త్రీయ అంచనాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రాచీన చరిత్ర లేదా పురాతన ఆధారాలు ఆధునిక నీటి హక్కులను నిర్ణయించలేవు. 60 ఏళ్ల క్రితం నాటి సింధు జలాల ఒప్పందం ప్రస్తుత వాస్తవ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా లేదని, దీనిని సవరించాలని భారత్ ఎప్పటి నుంచో స్పష్టం చేస్తోంది. పురాతన మొహెంజొదారో కేవలం ఒక చరిత్ర మాత్రమే. ఇన్నాళ్లు ఉగ్రవాదాన్ని ఆపకుండా, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా చర్చలకు రాకుండా కేవలం 'చరిత్ర'ను అడ్డం పెట్టుకుని నీటిని సాధించలేరనేది నిపుణులు చెబుతున్న మాట.

బొగ్గు గని కార్మికుల 12వ వేతన ఒప్పందం అమలు చేయాలి...

జూలై 3న సింగరేణి వ్యాప్తంగా భారీ ధర్నాలు : జాతీయ కార్మిక సంఘాల హెచ్చరిక...

గోదావరిఖని// : బొగ్గు గని కార్మికుల 12వ వేతన ఒప్పందాన్ని వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సింగరేణి వ్యాప్తంగా ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నట్లు నాలుగు జాతీయ కార్మిక సంఘాల నాయకులు ప్రకటించారు. మంగళవారం గోదావరిఖని ప్రెస్‌క్లబ్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఏఐటీయూసీ నాయకుడు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, ఐఎన్టీయూసీ నాయకుడు జనక్ ప్రసాద్, సీఐటీయూ నాయకుడు రాజారెడ్డి, హెచ్ఎంఎస్ నాయకులు పాల్గొని వివరాలు వెల్లడించారు.నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న 11వ వేతన ఒప్పందం గడువు 2026 జూన్ 30తో ముగుస్తుందని, 2026 జూలై 1 నుంచి 12వ వేతన ఒప్పందం అమలులోకి రావాల్సి ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం లేదా యాజమాన్యం కమిటీని కూడా ఏర్పాటు చేయలేదని విమర్శించారు. కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను నిర్లక్ష్యం చేయడం తగదని పేర్కొన్నారు.కోల్ ఇండియాలో జూలై 1న నిరసన కార్యక్రమాలకు పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో, సింగరేణిలో జూలై 3న కొత్తగూడెంలోని ప్రధాన కార్యాలయం ఎదుట నాలుగు జాతీయ కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో భారీ ధర్నా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. అదే రోజు రామగుండం, శ్రీరాంపూర్, భూపాలపల్లి, బెల్లంపల్లి డివిజన్లలోని జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయాల ఎదుట కూడా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న కార్మిక ఒప్పందాలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల హక్కులను పరిరక్షించే వరకు పోరాట కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని, కేంద్ర ప్రభుత్వం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకునే వరకు ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని నాయకులు హెచ్చరించారు.ఈ సమావేశంలో వివిధ కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నూతనంగా ఎంపికైన ప్రీ ప్రైమరీ

స్కూల్ సిబ్బందికి ఘన సన్మానం...

ఓదెల// : ఓదెల మండల కేంద్రంలోని మల్లికార్జున నగర్ ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాలలో నూతనంగా నియమితులైన బోధకురాలు మద్ది స్రవంతి, ఆయా బీరం సునీతలను గ్రామ సర్పంచ్ కనికిరెడ్డి సతీష్ ఘనంగా సన్మానించారు. విధుల్లో చేరిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి సన్మాన పత్రాలు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కనికిరెడ్డి సతీష్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యను అందించి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలు ప్రైవేట్

పాఠశాలలకు దీటుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే ఓదెలకు తొలి ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాలను మంజూరు చేసిన ప్రభుత్వానికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఎంఈఓ రమేష్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పిస్తే వారి విద్యాభివృద్ధికి పూర్తి భరోసా కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మెరుగైన బోధనతో పాటు అన్ని సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు.అనంతరం సర్పంచ్ కనికిరెడ్డి సతీష్, ఎంఈఓ రమేష్, క్లస్టర్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పద్మ, ప్రిన్సిపాల్ రమేష్ తదితరులు విద్యార్థులతో కలిసి టిఫిన్ చేసి వారితో ఆప్యాయంగా గడిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పలువురు కోరారు.

స్కూల్ బస్సుల భద్రతపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి...

డీటీఓకు ఐహెచ్‌ఆర్వో వినతి...

నాగర్‌కర్నూల్//: జిల్లాలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నడుస్తున్న స్కూల్ బస్సులు, ఆటో రిక్షాలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ ఆర్గనైజేషన్ (ఐహెచ్‌ఆర్వో) ప్రతినిధులు జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి (డీటీఓ)కు వినతిపత్రం సమర్పించారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎండి అఫ్జల్, నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా ఇన్‌చార్జి ఆవంచ సాల్వాచారి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అధ్యక్షుడు మంగి ఆంజనేయులు నేతృత్వంలో ఈ వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఐహెచ్‌ఆర్వో ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని పలు పాఠశాలల బస్సులు సరైన ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికేట్‌లు లేకుండానే రోడ్లపై తిరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. అలాగే కొంతమంది డ్రైవర్లు చెల్లుబాటు అయ్యే డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు లేకుండా విద్యార్థుల రవాణా వాహనాలను నడుపుతున్నారని పేర్కొన్నారు. స్కూల్ బస్సులు, ఆటో రిక్షాల్లో పరిమితికి మించి విద్యార్థులను ఎక్కించుకోవడం వల్ల చిన్నారుల ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. జిల్లాలోని అన్ని స్కూల్ బస్సులు, విద్యార్థుల రవాణా వాహనాలపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించి ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికేట్ లేని వాహనాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. చెల్లుబాటు అయ్యే లైసెన్సులు లేని డ్రైవర్లను విధుల నుంచి తొలగించడంతో పాటు, పరిమితికి మించి విద్యార్థులను తరలిస్తున్న బస్సులు, ఆటో రిక్షాలపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.పాఠశాల యాజమాన్యాలు అన్ని భద్రతా నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థుల భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ జిల్లా వ్యాప్తంగా నిరంతర తనిఖీలు నిర్వహించాలని డీటీఓను కోరారు.విద్యార్థుల ప్రాణ భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఐహెచ్‌ఆర్వో ప్రతినిధులు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఐహెచ్‌ఆర్వో నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్టీ రిజర్వేషన్ స్వర్ణోత్సవాల సందర్భంగా

బస్సు యాత్రకు శ్రీకారం...

మైసిగండి మైసమ్మ సాక్షిగా గోడపత్రిక విడుదల...

నాగర్‌కర్నూల్,: ఆదివాసి గిరిజన, ఎరుకల మరియు అనాది ఎరుకల కులాలకు 1976లో అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎస్టీ రిజర్వేషన్లు కల్పించి 50 సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా స్వర్ణోత్సవ వేడుకలను నిర్వహించేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బస్సు యాత్ర చేపట్టనున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు.ఈ నెల 25తో ఎస్టీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు 50 సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్న నేపథ్యంలో, రిజర్వేషన్ల ద్వారా గిరిజన సమాజానికి కలిగిన ప్రయోజనాలను ప్రజలకు వివరించేందుకు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు బస్సు యాత్ర నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు.ఈ సందర్భంగా మైసిగండి మైసమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, అమ్మవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం బస్సు యాత్ర వివరాలను తెలియజేసే గోడపత్రికను నాయకులు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి అనుచరుడు మద్దూరు సుభాష్ నాయక్, ఆదివాసి వైస్ చైర్మన్ లింగం నాయక్, కొల్లాపూర్ హనుమంతు నాయక్, వట్టెం మాన్య నాయక్, నాగర్‌కర్నూల్ నియోజకవర్గ నాయకుడు ప్రేమ్ నాయక్, వాల్య నాయక్, పోలేపల్లి హనుమ నాయక్, తిమ్మాజిపేట మండల అధ్యక్షుడు సత్యం నాయక్, చన్‌రాయన్‌పల్లి సర్పంచ్ శంకర్ నాయక్, మైసిగండి కిషన్ నాయక్, ఎరుకల సంఘం నాయకుడు శ్రీనివాస్‌తో పాటు ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పరిధికి చెందిన పలువురు ముఖ్య నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.ఎస్టీ రిజర్వేషన్ల వల్ల గిరిజన, ఎరుకల వర్గాల సామాజిక, విద్యా, ఆర్థిక అభివృద్ధికి జరిగిన పురోగతిని ప్రజలకు తెలియజేయడమే బస్సు యాత్ర ప్రధాన లక్ష్యమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ యాత్ర ద్వారా ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, రిజర్వేషన్ల ఫలితాలను గ్రామీణ స్థాయిలో ప్రజలకు వివరించనున్నట్లు తెలిపారు.

రామగుండం నగర అభివృద్ధికి సహకరించాలి...

పురపాలక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ టీ.కే.

శ్రీదేవిని కోరిన మేయర్ మహంకాళి స్వామి...

గోదావరిఖని// : రామగుండం నగర సమగ్ర అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరింత సహకారం అందించాలని పురపాలక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ టీ.కే. శ్రీదేవిని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి కోరారు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అర్బన్ మేనేజ్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లో మంగళవారం మున్సిపల్ చైర్మన్లు, కార్పొరేషన్ మేయర్ల కోసం నిర్వహించిన ఓరియంటేషన్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా పురపాలక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ టీ.కే. శ్రీదేవిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి రామగుండం నగరంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవల గురించి వివరించారు. ముఖ్యంగా నగరంలో ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా చేపట్టేందుకు రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో బయో మైనింగ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రభుత్వ సహకారం అందించాలని కోరారు.అదేవిధంగా ఉపయోగానికి పనికిరావని భావించే వ్యర్థ పదార్థాలను సృజనాత్మకంగా వినియోగిస్తూ ప్రజల్లో పర్యావరణ

పరిరక్షణపై అవగాహన పెంపొందించే "వేస్ట్ టు వండర్" యూనిట్లను స్వశక్తి మహిళా సంఘాల ద్వారా ఏర్పాటు చేయడానికి అవసరమైన ప్రోత్సాహకాలు, నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టులు మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు తోడ్పడటమే కాకుండా నగర పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా ఉపయోగ పడతాయని వివరించారు.నగర జనాభా పెరుగుదలకు అనుగుణంగా పారిశుధ్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్న మేయర్, శాశ్వత ప్రాతిపదికన తగిన సంఖ్యలో పారిశుధ్య కార్మికులను నియమించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రస్తుతం ఉన్న సిబ్బందితో నగర అవసరాలను పూర్తిస్థాయిలో తీర్చడం కష్టంగా మారిందని తెలిపారు.మేయర్ చేసిన ప్రతిపాదనలపై పురపాలక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ టీ.కే. శ్రీదేవి సానుకూలంగా స్పందించినట్లు మహంకాళి స్వామి వెల్లడించారు. రామగుండం నగర అభివృద్ధి, పారిశుధ్య నిర్వహణ, వ్యర్థాల శాస్త్రీయ నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలను పరిశీలించి తగిన సహకారం అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు.ఈ సమావేశం ద్వారా రామగుండం నగర అభివృద్ధికి కొత్త అవకాశాలు లభించే అవకాశం ఉందని, ప్రజలకు మరింత మెరుగైన మౌలిక వసతులు, పారిశుధ్య సేవలు అందించేందుకు ఇది దోహదపడుతుందని మేయర్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఏడు రకాల సన్న విత్తనాల సాగుతోనే బోనస్...

యూరియా బుకింగ్ యాప్‌ను
సమర్థవంతంగా వినియోగించాలి...
జిల్లాలో యూరియా కొరతకు తావులేదు...
ధర్మారం రైతు వేదికలో విత్తన మేళా ప్రారంభం...
రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్...

పెద్దపల్లిబ్యూరో// : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఏడు రకాల సన్న వంగడాల వరి సాగు చేసిన రైతులకు మాత్రమే క్వింటాల్‌కు రూ.500 బోనస్ వర్తిస్తుందని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. రైతులు సన్న రకాల వరి సాగుపై దృష్టి సారించి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.మంగళవారం పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని రైతు వేదికలో నిర్వహించిన విత్తన మేళా కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్షతో కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు వివిధ రకాల ధృవీకరించిన విత్తనాల ప్రాధాన్యం, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రైతులను సంప్రదాయ వరి సాగుతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, సన్న రకాల వరి సాగు వైపు మళ్లించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. రైతులకు యూరియా సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా యూరియా బుకింగ్ యాప్‌ను ప్రవేశపెట్టినట్లు తెలిపారు. యాప్ ద్వారా ముందస్తుగా బుకింగ్ చేసుకోవడం వల్ల రైతులు ఎరువుల కోసం క్యూలలో నిలబడాల్సిన అవసరం ఉండదని చెప్పారు.యాప్ వినియోగంలో రైతులకు ఎదురయ్యే సాంకేతిక సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు సహకరించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. గ్రామ స్థాయిలో రైతులకు పూర్తి అవగాహన కల్పించి యాప్ వినియోగాన్ని మరింత విస్తరించాలని సూచించారు.ప్రభుత్వం ఎంపిక చేసిన బీపీటీ5204 (సాంబా మసూరి), ఆర్ఎన్ఆర్15048 (తెలంగాణ సోనా), హెచ్ఎంటీ సోనా, జై శ్రీరామ్, కేఎన్ఎం1638 (కూనారం సన్నాలు), డబ్ల్యూజీఎల్44 (సిద్ధి), జేఎస్ఎం7715/కేఎస్ఎం7715 రకాల వరి వంగడాలను సాగు చేసిన రైతులకు మాత్రమే క్వింటాల్‌కు రూ.500 బోనస్ అందజేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ప్రతి రైతుకు స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు.గత సీజన్‌లో వరి, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లను ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయిలో నిర్వహించిందని మంత్రి తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలను స్వయంగా సందర్శించి రైతుల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిష్కరించామని చెప్పారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సమన్వయంతో అన్ని శాఖల అధికారులు సమర్థంగా పనిచేయడం వల్ల రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తలేదని పేర్కొంటూ కలెక్టర్‌ను అభినందించారు.జిల్లాలో యూరియా కొరత లేదని, రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. యూరియా పంపిణీని పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు యాప్‌ను ప్రవేశపెట్టినట్లు తెలిపారు. మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లలో ప్రభుత్వానికి వేల కోట్ల రూపాయల భారం పడినప్పటికీ రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కొనుగోళ్లు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. ధర్మారం మండలంలో 45 వేల మెట్రిక్ టన్నుల వరి కొనుగోలు చేసి రైతుల ఖాతాల్లో రెండు రోజుల్లోనే చెల్లింపులు జమ చేసినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఏడు రకాల విత్తనాల నిల్వలు అన్ని విక్రయ కేంద్రాల్లో అందుబాటులో ఉంచినట్లు పేర్కొంటూ రైతులంతా ఈ వంగడాలనే సాగు చేసి బోనస్ పొందాలని కోరారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ, గత 45 రోజుల

వ్యవధిలో ధర్మారం మండలంలోనే 45 వేల మెట్రిక్ టన్నుల వరి కొనుగోలు జరిగిందని, గత ఐదేళ్లలో ఇదే అత్యధికమని తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో మొత్తం రూ.1,100 కోట్ల విలువైన వరి కొనుగోలు చేసి రైతులకు చెల్లింపులు పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు.యూరియా నిల్వల విషయంలో అపోహలకు తావులేదని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఖరీఫ్2026 సీజన్‌కు జిల్లాకు 26 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా అవసరమవుతుందని, ప్రస్తుతం 21 వేల మెట్రిక్ టన్నుల నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. మరో 15 రోజుల్లో అదనంగా 5 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా జిల్లాకు చేరనున్నట్లు చెప్పారు.జూన్ 20 నుంచి యూరియా బుకింగ్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురుకాలేదని పేర్కొన్నారు. యాప్ ద్వారా బుకింగ్ చేయడం వల్ల యూరియా నిల్వలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించే అవకాశం ఉంటుందని, రైతులు అనవసరంగా దుకాణాల వద్ద వేచి ఉండాల్సిన అవసరం ఉండదని వివరించారు.డీలర్లు తప్పనిసరిగా యాప్ ద్వారానే యూరియా పంపిణీ చేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇతర మార్గాల ద్వారా కొనుగోళ్లు చేయవద్దని రైతులకు సూచించారు. గత ఖరీఫ్ సీజన్‌లో రైతులకు రూ.130 కోట్ల బోనస్ అందించామని, ఈసారి కూడా ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఏడు రకాల వంగడాల సాగుదారులకే బోనస్ వర్తిస్తుందని వెల్లడించారు.జిల్లాలో యూరియా సమృద్ధిగా అందుబాటులో ఉందని, అవసరానికి మించి కొనుగోళ్లు చేసి నిల్వ చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని రైతులకు సూచించారు. యూరియా బుకింగ్‌లో ఏవైనా సమస్యలు తలెత్తితే వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పూర్తి సహకారం అందిస్తారని భరోసా ఇచ్చారు.కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రూప్ల నాయక్, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి శ్రీనివాస్, ఏసీపీ జి. కృష్ణ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, రైతులు మరియు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచి ఖరీఫ్ సీజన్‌ను విజయవంతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు చేపడుతోందని అధికారులు తెలిపారు.

అటవీ-రెవెన్యూ భూ వివాదాల పరిష్కారానికి తక్షణ కార్యాచరణ చేపట్టాలి...

ఇసుక తవ్వకాలపై సంయుక్త సర్వే నిర్వహించాలి...
అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాదనలకు జూన్ 30 చివరి గడువు...
పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ఆదేశం...

పెద్దపల్లి// : జిల్లాలో సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న అటవీ, రెవెన్యూ భూములకు సంబంధించిన వివాదాల పరిష్కారానికి అధికారులు తక్షణ కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించి క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ఆదేశించారు. మంగళవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి అటవీ సంరక్షణ కమిటీ (డీఎల్ఎఫ్‌పీసీ) సమావేశంలో ఆయన ఈ మేరకు అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు.డీసీపీ రామ్‌రెడ్డి, అదనపు కలెక్టర్ కొప్పుల వెంకట్‌రెడ్డితో కలిసి సమావేశానికి హాజరైన కలెక్టర్, వివిధ శాఖల అధికారులతో భూ వివాదాలు, అటవీ భూముల పరిరక్షణ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలుపై సమీక్ష నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అటవీ, రెవెన్యూ భూముల వివాదాల పరిష్కారానికి రెండు శాఖల అధికారులు సంయుక్తంగా క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలు నిర్వహించి సమగ్ర నివేదికలను త్వరితగతిన సమర్పించాలని సూచించారు. భూ వివాదాల పరిష్కారంలో జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.అటవీ ప్రాంతాల్లోని ఇసుక రీచ్‌ల నుంచి జరుగుతున్న ఇసుక తవ్వకాలు, రవాణా పూర్తిగా ప్రభుత్వ నిబంధనలకు లోబడి జరగాలని పేర్కొన్నారు. ఇసుక తవ్వకాల అనుమతులు, నిర్వహణపై రెవెన్యూ మరియు అటవీ శాఖలు సంయుక్తంగా సర్వే నిర్వహించి నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు. జిల్లాలో వివిధ ప్రభుత్వ

అభివృద్ధి కార్యక్రమాల కోసం అవసరమైన అటవీ భూములకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు ఈ నెల 30వ తేదీలోగా నిబంధనల ప్రకారం సిద్ధం చేసి సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. గడువులోపు ప్రతిపాదనలు అందజేసి పనులు వేగవంతం చేయాలని కోరారు.ప్రభుత్వ గెజిట్‌లో నమోదైన పోడు భూముల్లో నివసిస్తున్న గిరిజనులకు మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంలో భాగంగా విద్యుద్దీకరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. విద్యుత్ స్తంభాల ఏర్పాటుకు అవసరమైన అనుమతులను సంబంధిత అధికారులు వెంటనే మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు.ఈ సమావేశంలో పెద్దపల్లి ఆర్డీవో బి. గంగయ్య, ఇన్‌చార్జి డీఎఫ్‌వో నవీన్‌రెడ్డి, రెవెన్యూ, అటవీ, విద్యుత్ శాఖలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో జిల్లాలోని అటవీ భూముల పరిరక్షణ, వివాదాల పరిష్కారం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలుపై సమగ్రంగా చర్చించారు.

డా. శ్యామ ప్రసాద్ ముఖర్జీ బలిదాన్ దివస్ ఘనంగా నిర్వహణ...

బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో నివాళులు.. రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు...

పెద్దపల్లి// : ఆధునిక భారతదేశపు గొప్ప జాతీయవాది, విద్యావేత్త, రాజనీతిజ్ఞుడు డాక్టర్ శ్యామ ప్రసాద్ ముఖర్జీ బలిదాన్ దివస్ సందర్భంగా మంగళవారం పెద్దపల్లి పట్టణంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా శ్యామ ప్రసాద్ ముఖర్జీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా స్మరించడంతో పాటు యువతలో సేవాభావాన్ని పెంపొందించే లక్ష్యంతో రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు పెంజర్ల రాకేష్ మాట్లాడుతూ, దేశ సమగ్రత కోసం తన ప్రాణాలను అర్పించిన మహానేత డాక్టర్ శ్యామ ప్రసాద్ ముఖర్జీ అని కొనియాడారు. కేవలం 33 ఏళ్ల వయసులోనే కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయ వైస్ ఛాన్సలర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టి విద్యారంగంలో విశేష సేవలు అందించారని గుర్తు చేశారు. స్వతంత్ర భారత తొలి కేంద్ర మంత్రివర్గంలో పరిశ్రమల మంత్రిగా పనిచేసిన ఆయన, దేశ ప్రయోజనాల కోసం మంత్రి పదవిని కూడా త్యజించారని తెలిపారు.అనంతరం 1951 అక్టోబర్ 21న భారతీయ జనసంఘ్ పార్టీని స్థాపించి దేశంలో ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ శక్తికి బాటలు వేసిన మహనీయుడిగా చరిత్రలో నిలిచారని పేర్కొన్నారు. "ఒకే దేశంలో రెండు చట్టాలు, ఇద్దరు ప్రధానులు, రెండు జెండాలు ఉండరాదు" అనే నినాదంతో కాశ్మీర్ ప్రత్యేక ప్రతిపత్తికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం సాగించిన ఆయన, 1953 జూన్ 23న కాశ్మీర్ జైలులో అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో మరణించారని అన్నారు.ముఖర్జీ ఆశయాలను సాకారం చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో ఆర్టికల్ 370ను రద్దు చేసి దేశ సమైక్యతను బలోపేతం చేసిందని రాకేష్ పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ నడిచి దేశాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు వేల్పుల రమేష్, నాయకులు పోల్సని సంపత్ రావు, కావేటి రాజగోపాల్, ఎర్రోళ్ల శ్రీకాంత్, గుడ్ల సతీష్, గాదాచి సతీష్, బొడ్డుపల్లి అంజి, కూషనపల్లి మధుకర్, శ్రీనివాస్, శివసాయి, శ్రీకాంత్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో బీజేపీ కార్యకర్తలు, యువకులు హాజరై రక్తదాన శిబిరంలో పాల్గొన్నారు.

నాగర్‌కర్నూల్ ఎమ్మెల్యే రాజేశ్ రెడ్డి

జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహింపు...

నాగర్‌కర్నూల్//: నాగర్‌కర్నూల్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజేశ్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ వంశీకృష్ణ రాజేశ్ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ప్రజాసేవలో నిత్యం ముందుండే నాయకుడిగా ఎమ్మెల్యే రాజేశ్ రెడ్డి సేవలు ప్రశంసనీయమని ఆయన కొనియాడారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి అంకితభావంతో పనిచేస్తూ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో ఆయన మరింత కీలక పాత్ర పోషించాలని ఆకాంక్షించారు. భగవంతుడు ఎమ్మెల్యే రాజేశ్ రెడ్డికి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు, దీర్ఘాయుష్షు ప్రసాదించాలని ప్రార్థించారు. ప్రజల ఆశీస్సులతో ఆయన మరిన్ని విజయాలు సాధించి రాజకీయ, సామాజిక రంగాల్లో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. జన్మదిన సందర్భంగా పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఎమ్మెల్యే రాజేశ్ రెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలను ఆనందోత్సాహాల మధ్య నిర్వహించారు.

ఎండాకాలంలో పెరుగు తినేటప్పుడు

ఈ తప్పులు అస్సలు చేయొద్దు.. అమృతం కాస్త విషంగా మారుతుంది..

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. భానుడి భగభగలకు ఉపశమనం పొందడానికి ప్రతి ఒక్కరూ పెరుగు, మజ్జిగ, లస్సీలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. అయితే చల్లదనాన్ని ఇస్తుందని మనం నమ్మే పెరుగు, అందరికీ అన్ని సమయాల్లోనూ మేలు చేయదు. పెరుగును తీసుకునే విధానంలో చిన్న పొరపాటు చేసినా కడుపు ఉబ్బరం, మొటిమలు, ఒళ్లు వేడెక్కడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు పెరుగును వేసవిలో ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం..

అందరికీ పెరుగు సరిపడదా:

పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, ప్రోటీన్ వంటి అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుందనేది వాస్తవమే అయినా శరీర తత్వాలను బట్టి ఫలితాలు మారుతుంటాయి. చాలా మంది ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన వెంటనే చల్లచల్లని పెరుగును ఆరగిస్తారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రాత్రి వేళల్లో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, గొంతు సంబంధిత సమస్యలు లేదా అజీర్ణం వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెరుగు తిన్న తర్వాత మొటిమలు లేదా దద్దుర్లు వస్తుంటే మీ శరీరానికి పెరుగు పడటం లేదని అర్థం.

అందరికీ పెరుగు సరిపడదా:

పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, ప్రోటీన్ వంటి అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుందనేది వాస్తవమే అయినా శరీర తత్వాలను బట్టి ఫలితాలు మారుతుంటాయి. చాలా మంది ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన వెంటనే చల్లచల్లని పెరుగును ఆరగిస్తారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రాత్రి వేళల్లో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, గొంతు సంబంధిత సమస్యలు లేదా అజీర్ణం వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెరుగు తిన్న తర్వాత మొటిమలు లేదా దద్దుర్లు వస్తుంటే మీ శరీరానికి పెరుగు పడటం లేదని అర్థం.

ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది?:

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం పెరుగును బరువైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిక్కటి పెరుగును నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వేడి పెరగడం, అలసట లేదా వడదెబ్బ తగిలే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే అనాది కాలం నుండి మన పెద్దలు పెరుగును నేరుగా తినడం కంటే మజ్జిగ రూపంలో తీసుకోవాలని సూచించేవారు.

ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది?:

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం పెరుగును బరువైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిక్కటి పెరుగును నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వేడి పెరగడం, అలసట లేదా వడదెబ్బ తగిలే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే అనాది కాలం నుండి మన పెద్దలు పెరుగును నేరుగా తినడం కంటే మజ్జిగ రూపంలో తీసుకోవాలని సూచించేవారు.

మజ్జిగకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి:

రుగులో తగినన్ని నీళ్లు పోసి బాగా చిలకాలి. అందులో చిటికెడు ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడి కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మజ్జిగ తేలికగా మారి, త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది శరీరానికి అసలైన చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఫ్రిజ్ లోని చల్లటి పెరుగును నేరుగా తినకుండా, కనీసం అరగంట ముందే బయట ఉంచి అది సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చాకే ఉపయోగించాలి. తీపి లస్సీ ఇష్టపడే వారు చక్కెర మోతాదును తగ్గించాలి. అతిగా తీపి ఉండే లస్సీ బరువు పెరగడానికి, నిద్రకు ఆటంకం కలిగించడానికి కారణమవుతుంది.

మజ్జిగకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి:

రుగులో తగినన్ని నీళ్లు పోసి బాగా చిలకాలి. అందులో చిటికెడు ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడి కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మజ్జిగ తేలికగా మారి, త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది శరీరానికి అసలైన చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఫ్రిజ్ లోని చల్లటి పెరుగును నేరుగా తినకుండా, కనీసం అరగంట ముందే బయట ఉంచి అది సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చాకే ఉపయోగించాలి. తీపి లస్సీ ఇష్టపడే వారు చక్కెర మోతాదును తగ్గించాలి. అతిగా తీపి ఉండే లస్సీ బరువు పెరగడానికి, నిద్రకు ఆటంకం కలిగించడానికి కారణమవుతుంది.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? :

తరచుగా గ్యాస్, ఎసిడిటీ లేదా కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడేవారు చిక్కటి పెరుగుకు దూరంగా ఉండి, పల్చని మజ్జిగను ఎంచుకోవాలి. చర్మ అలెర్జీలు లేదా దురద ఉన్నవారు పెరుగు మోతాదు తగ్గించి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. షుగర్ లేని లేదా తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగును మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? :

తరచుగా గ్యాస్, ఎసిడిటీ లేదా కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడేవారు చిక్కటి పెరుగుకు దూరంగా ఉండి, పల్చని మజ్జిగను ఎంచుకోవాలి. చర్మ అలెర్జీలు లేదా దురద ఉన్నవారు పెరుగు మోతాదు తగ్గించి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. షుగర్ లేని లేదా తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగును మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం.

పల్లెటూరి పద్ధతే మేలు:

మధ్యాహ్న భోజనంతో పాటు జీలకర్ర మజ్జిగను సేవించే సంప్రదాయం ఇప్పటికీ మన పల్లెల్లో కనిపిస్తుంది. ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు, డీహైడ్రేషన్ నుండి మనల్ని కాపాడే గొప్ప వైద్యం. కాబట్టి, పెరుగును అమృతంలా మార్చుకోవాలా లేదా సమస్యగా మార్చుకోవాలా అనేది మనం తీసుకునే పద్ధతిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

పల్లెటూరి పద్ధతే మేలు:

మధ్యాహ్న భోజనంతో పాటు జీలకర్ర మజ్జిగను సేవించే సంప్రదాయం ఇప్పటికీ మన పల్లెల్లో కనిపిస్తుంది. ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు, డీహైడ్రేషన్ నుండి మనల్ని కాపాడే గొప్ప వైద్యం. కాబట్టి, పెరుగును అమృతంలా మార్చుకోవాలా లేదా సమస్యగా మార్చుకోవాలా అనేది మనం తీసుకునే పద్ధతిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎండ వల్ల ముఖం నల్లబడిందా?..

ఇంట్లోనే ఇలా క్షణాల్లో మెరిసే చర్మాన్ని పొందండి!

బయట ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ముఖ్యంగా తెలుగురాష్ట్రాల్లో రికార్డ్ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఈ ఎండల కారణంగా చర్మం నిర్జీవంగా మారే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి సమ్మర్‌లో చర్మంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాదని లైట్ తీసుకుంటే తక్కువ వయస్సులోనే చర్మం సాగిపోవడం, ముడతలు రావడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి సమ్మర్‌లో చర్మం ఆరోగ్యంగా, మెరుస్తూ ఉండేందుకు ఎం చేయాలో తెలుసుకుందాం. సమ్మర్‌లో చాలా మంది ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య ముఖం నల్లగా మారడం. ఎండవల్ల చర్మం త్వరగా నల్లగా మారుతుంది. ఇలా ఎండ వల్ల మీరు కోల్పోయిన కాంతిని తిరిగి పొందాలన్నా, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలన్నా ఇంట్లో ఉండే రైస్ వాటర్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రైస్ వాటర్‌లో చర్మ సౌందర్యానికి అనుకూలమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి తేమను అందించి, మచ్చలను తొలగించి, చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. కాబట్టి రైస్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్ ముఖాన్ని ఎలా మెరిపించుకోవాలో చూద్దాం. సమ్మర్‌లో చాలా మంది ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య ముఖం నల్లగా మారడం. ఎండవల్ల చర్మం త్వరగా నల్లగా మారుతుంది. ఇలా ఎండ వల్ల మీరు కోల్పోయిన కాంతిని తిరిగి పొందాలన్నా, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలన్నా ఇంట్లో ఉండే రైస్ వాటర్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రైస్ వాటర్‌లో చర్మ సౌందర్యానికి అనుకూలమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి తేమను అందించి, మచ్చలను తొలగించి, చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. కాబట్టి రైస్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్ ముఖాన్ని ఎలా మెరిపించుకోవాలో చూద్దాం. రైస్ వాటర్‌లో కొన్ని పదార్థాలను కలపి జల్‌లా తయారు చేసి వాడితే చర్మాన్ని మెరిసేలా చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ కోసం మనకు కావాల్సిన పదార్థాలు ½ కప్పు పచ్చి తెల్ల బియ్యం,1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్, గ్రీన్ టీ: 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తేనె: 1 టీస్పూన్, విటమిన్ ఇ క్యాప్సూల్: 1, గ్లిజరిన్:½ టీస్పూన్ , ఫర్మెంటెడ్ రైస్ వాటర్: 1 టేబుల్ స్పూన్ , కీరదోస రసం: 1 టేబుల్ స్పూన్ రైస్ వాటర్‌లో కొన్ని పదార్థాలను కలపి జల్‌లా తయారు చేసి వాడితే చర్మాన్ని మెరిసేలా చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ కోసం మనకు కావాల్సిన పదార్థాల్½ కప్పు పచ్చి తెల్ల బియ్యం,1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్, గ్రీన్ టీ: 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తేనె: 1 టీస్పూన్, విటమిన్ ఇ క్యాప్సూల్: 1, గ్లిజరిన్:½ టీస్పూన్ , ఫర్మెంటెడ్ రైస్ వాటర్: 1 టేబుల్ స్పూన్ , కీరదోస రసం: 1 టేబుల్ స్పూన్ రైస్ జెల్ తయారీ విధానం: రైస్ వాటర్ జెల్ తయారు చేసుకునేందుకు ముందుగా బియ్యాన్ని రెండుసార్లు శుభ్రంగా కడగాలి. తర్వాత రెండు కప్పుల నీటిలో 15 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. నీరు తెల్లగా పాల రంగులో మారే వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన మిశ్రమాన్ని చల్లార్చిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి మెత్తగా బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్‌ను ఒక పలచని వస్త్రం లేదా జల్లెడ సహాయంతో వడకట్టాలి. ఆ తర్వాత వచ్చిన మిశ్రమాన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. రైస్ జెల్ తయారీ విధానం: రైస్ వాటర్ జెల్ తయారు చేసుకునేందుకు ముందుగా బియ్యాన్ని రెండుసార్లు శుభ్రంగా కడగాలి. తర్వాత రెండు కప్పుల నీటిలో 15 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. నీరు తెల్లగా పాల రంగులో మారే వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన మిశ్రమాన్ని చల్లార్చిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి మెత్తగా బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్‌ను ఒక పలచని వస్త్రం లేదా జల్లెడ సహాయంతో వడకట్టాలి. ఆ తర్వాత వచ్చిన మిశ్రమాన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. ఈ పేస్ట్ చిక్కబడిన తర్వాత, అందులో అలోవెరా జెల్, గ్రీన్ టీ, తేనె, విటమిన్ ఇ ఆయిల్, గ్లిజరిన్, రైస్ వాటర్, కీరదోస రసం వేసి బాగా కలపాలి. ఇలా తయారైన రైస్ జెల్‌ను ఒక శుభ్రమైన గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోండి.

'ఉప్పు' తక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? - మీ శరీరంలో జరిగే మార్పులివే!

ఉప్పు అన్నింటికీ ముప్పే - గుండె, కిడ్నీల

ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్న నిపుణులు!

"వంటల్లో అన్నీ వేసి చూడండి, నన్ను వేసి చూడండి" అంటుందట ఉప్పు. వంటల రుచిలో ఉప్పుదే సింహభాగం. కానీ, అది కాస్త తక్కువైతే పర్లేదు కానీ, ఏ మాత్రం ఎక్కువైనా ఆ పదార్థాలు పక్కన పెట్టేయాల్సిందే. ఉప్పు శరీరంలోని ద్రవ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. నరాల సంకేతాలను ప్రసారం చేస్తుంది. కండరాల సంకోచం, సడలింపులో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు, ప్లాస్మా పరిమాణాన్ని నిర్వహించడానికి కూడా ఉప్పు చాలా అవసరం. కానీ, ఉప్పు మితిమీరితే మాత్రం ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, ఉప్పు తీసుకునే పరిమాణంలో నియంత్రణ కలిగి ఉండాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు తక్కువగా తీసుకుంటే మనం ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో? వ్యాధుల ముప్పు ఎలా తగ్గుతుందో? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రతి ఒక్కరూ ఉప్పు విషయంలో నియంత్రణ కలిగి ఉండాలి. కానీ, చాలామంది సిఫార్సు చేసిన దానికంటే ఎక్కువగానే తీసుకుంటున్నారు. ఫలితంగా అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో పెద్దలు రోజుకు 2000 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువ సోడియం (రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పుతో సమానం) లేదా ఒక టీస్పూన్ కంటే కొంచెం తక్కువ తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) సిఫార్సు చేస్తోంది. ఎందుకంటే, ఉప్పు వినియోగం పెరిగినప్పుడు, అది గుండె, రక్తపోటు, మూత్రపిండాలు, ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడం చాలా ముఖ్యం.

రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది :

అధిక ఉప్పు వల్ల శరీరం నీటిని నిలుపుకుంటుంది. దీనివల్ల రక్త పరిమాణం పెరిగి గుండెపై అదనపు భారం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది రక్తపోటును పెంచి, ధమనులపై ఒత్తిడి కలిగించి హైపర్ టెన్షన్‌కు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాలు సడలి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఉప్పును కొద్దిగా తగ్గించినా త్వరగా ఫలితాలు కనిపిస్తాయట. తలనొప్పి తగ్గడం, మంచి నిద్ర, మైకం తగ్గడాన్ని మీరు గమనించవచ్చు. దీర్ఘకాలంలో ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని, రక్త నాళాల దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుందని ౦ఏఆవఅఎవ౦ఆఠీవఙ పేర్కొంది.

తక్కువ ఉప్పు గుండెను రక్షిస్తుంది :

ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, అది రక్త నాళాల పొరలను దెబ్బతీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ధమనులలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ధమనులు మూసుకుపోయి గుండెకు ఆక్సిజన్ అందదు. ఇది కాలక్రమేణా గుండె కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఈ క్రమంలో తక్కువ ఉప్పు ఉన్న ఆహారం గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె లయను స్థిరీకరిస్తుంది. వంటల్లో ఉప్పును తక్కువగా వాడే వారిలో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. దీనివల్ల గుండె మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. హృదయ సంబంధ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా మూత్రపిండాల వ్యాధిని నివారించడానికి, నిర్వహించడానికి కూడా ఉప్పు తగ్గించాలని పేర్కొంది.

మూత్రపిండాల పనిభారాన్ని తగ్గిస్తుంది :

ఉప్పు ఎక్కువైతే శరీరంలో ద్రవాలు పేరుకుపోవడం, వాపులు రావడం, మూత్రం ద్వారా ప్రోటీన్ బయటకు పోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీర్ఘకాలికంగా ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల ఈ భారం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు.

ద్రవ సమతుల్యత :

అధిక ఉప్పు హైడ్రేషన్‌కు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం ఉబ్బడం, దాహం, నీటి నిలుపుదల వల్ల అలసట కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మీరు తగినంత నీరు తాగినప్పటికీ, కణాలు వాపునకు గురై డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల ఈ సమతుల్యతను తగ్గిపోతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముఖం, అవయవాల వాపు తగ్గుతుందట. శక్తి స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు చర్మం మెరుస్తూ, మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది :

ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది కడుపు అల్సర్లు లేదా కాలేయ ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే శరీర వాపులను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు మందులు వంటి ఔషధాల పనితీరును ఇది మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక పరంగా చూస్తే, మెదడుకు స్థిరమైన రక్త ప్రసరణ జరగడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఎవరు, ఎటువైపు తిరిగి పడుకోవాలో తెలుసా? - గర్భిణులు, గురక సమస్య ఉంటే ఇలా చేయండి!

ఎటు వైపు తిరిగి పడుకుంటే మంచిది? - అసలు

ఎలా నిద్రపోవాలో మీకు తెలుసా?

ఆరోగ్యానికి ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. ఈ నిద్ర విషయంలోనే చాలామందికి అనేక రకాల ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ముఖ్యంగా బోర్లా పడుకోవాలా, వెల్లకిల్లా పడుకోవాలా? లేదంటే ఎడమ, కుడి ఈ రెండింట్లో ఎటు వైపు తిరిగి పడుకుంటే మంచిది? లాంటి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో ఎలా పడుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మనలో చాలామందికి బోర్లా, వెల్లకిలా పడుకోవడం అలవాటు ఉంటుంది. కానీ, ఈ రెండూ కాకుండా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా నిద్రపోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో మెదడు సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చుట. చిన్నా పెద్ద అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడమే మేలు. దీనివల్ల ఆరోగ్యకరంగా అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా :

మన శరీరంలో మెటాబాలిజం సజావుగా జరగాలంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఈ క్రమంలో ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా, మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు అనేవి మొదట పెద్ద పేగు ప్రారంభ భాగంలోకి చేరుతుంది. ఇది మన శరీరంలో కుడి భాగాన ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఇవి క్రమంగా శరీరానికి ఎడమ వైపు ఉన్న పెద్ద పేగు చివరి భాగమైన పురీష నాళంలోకి వస్తాయట. అయితే, ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడు గురుత్వాకర్షణ శక్తి కారణంగా కుడి నుంచి ఎడమ వైపు వ్యర్థాలన్నీ సులభంగా కిందకు వెళ్లిపోతాయి. ఫలితంగా, ఉదయాన్నే వ్యర్థాలన్నీ మలం రూపంలో బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇలా పెద్ద పేగు ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అవ్వడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్య మెరుగుపడుతుంది. ఇది పొట్ట ఆరోగ్యానికి, జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరచడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల రాత్రిపూట రిఫ్లక్స్ తగ్గి, సంబంధిత జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని పేర్కొంది.

గుండె ఆరోగ్యంగా :

రాత్రి పడుకునేటప్పుడైనా, కాస్త విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడైనా ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడమే మేలంట. ఇలా పడుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మనకు గుండె ఎడమ వైపునకు ఉంటుందని అందరికి తెలిసిందే. అదే దిశలో పడుకుంటే గురుత్వాకర్షణ కారణంగా రక్తం సరఫరా బాగా అవుతుంది. ఫలితంగా, గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గి, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో :

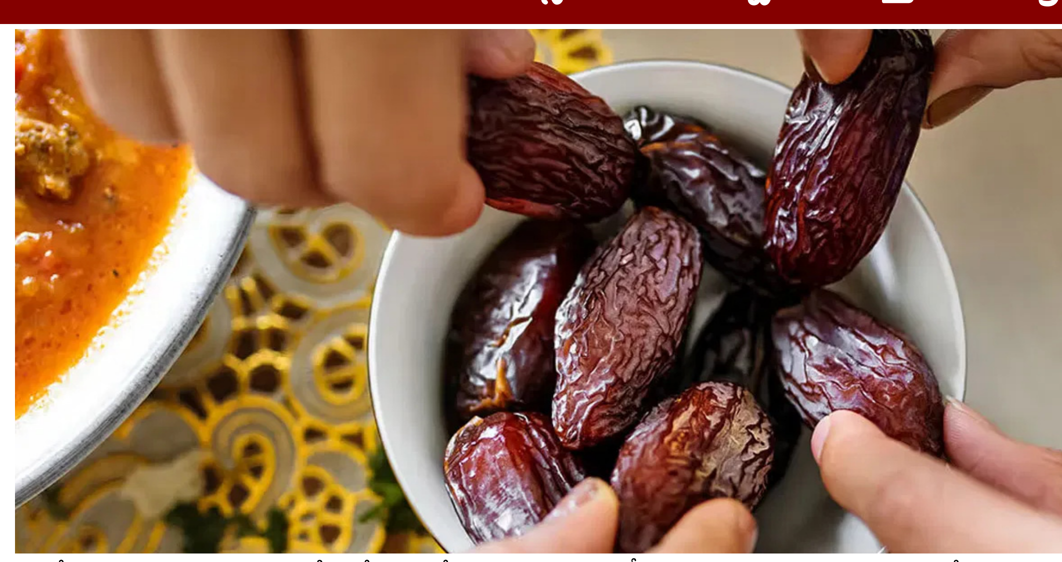
గర్భిణులు ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం మంచిదని పేర్కొంది. ఇలా పడుకోవడం వల్ల వీపు, నడుము, వెన్నుముకపై ఒత్తిడి తగ్గి నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. ఇంకా గర్భాశయానికి, పిండానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగు అవుతుంది.

గురక సమస్యలకు :

ఒక్కోసారి మనకు తెలియకుండానే అతిగా తినేసి, ఆ తర్వాత ఆయాస పడుతుంటాం. అయితే, ఇలాంటప్పుడు ఓ పది నిమిషాలు ఎడమ వైపునకు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. తద్వారా గురక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చుట. బోర్లా పడుకుంటే గురకను నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు, కానీ మెడ, నడుముపై ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చని పేర్కొంది. ఎడమ వైపునకు తిరిగి పడుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా, ఎప్పుడూ ఒకే భంగిమలో పడుకోలేమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే కాసేపు కుడి వైపు, వెల్లకిలా పడుకున్నా, వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఎడమ వైపునకు పడుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఇలా అప్పుడప్పుడూ అన్ని రకాల భంగిమల్లో పడుకోవడం వల్ల శారీరక నొప్పులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఖర్జూరం తింటున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాల్సిందే.. అప్పుడే పూర్తి ఆరోగ్యం!

ఖర్జూరాలు కేవలం రుచికరమైన పండ్లు మాత్రమే కాదు, ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాల గని. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే, వీటిని తినడానికి ఒక సరైన పద్ధతి ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, వాటిని తీసుకునే సరైన విధానం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...



ఖర్జూరాలను ఎలా తినాలి?:

చాలామంది ఖర్జూరాలను నేరుగా తింటారు. కానీ, వాటిని రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. శరీరానికి పోషకాలు త్వరగా అందుతాయి. అలాగే, రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గాఢ నిద్ర పట్టడమే కాకుండా, శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది.

ఖర్జూరాలను ఎలా తినాలి?:

చాలామంది ఖర్జూరాలను నేరుగా తింటారు. కానీ, వాటిని రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. శరీరానికి పోషకాలు త్వరగా అందుతాయి. అలాగే, రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గాఢ నిద్ర పట్టడమే కాకుండా, శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది.

ఖర్జూరం వల్ల కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనాలు:

ఖర్జూరాల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. ఇది పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి, జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగేలా చేస్తుంది. ఇందులో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి, రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది.

ఖర్జూరం వల్ల కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనాలు:

ఖర్జూరాల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. ఇది పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి, జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగేలా చేస్తుంది. ఇందులో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి, రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు రెండు ఖర్జూరాలు తింటే అందులోని సహజమైన గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ వల్ల శరీరానికి వెంటనే శక్తి లభిస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, సెలీనియం, మాంగనీస్ ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడులోని వాపును తగ్గించి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు రెండు ఖర్జూరాలు తింటే అందులోని సహజమైన గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ వల్ల శరీరానికి వెంటనే శక్తి లభిస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, సెలీనియం, మాంగనీస్ ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడులోని వాపును తగ్గించి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. ఖర్జూరాలు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన శక్తి నిధులు. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే ఖర్జూరాలను ఎలా పడితే అలా కాకుండా, సరైన పద్ధతిలో తిన్నప్పుడే పూర్తి ఫలితాలు అందుతాయి. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రిపూట పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ఖర్జూరాలు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన శక్తి నిధులు. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే ఖర్జూరాలను ఎలా పడితే అలా కాకుండా, సరైన పద్ధతిలో తిన్నప్పుడే పూర్తి ఫలితాలు అందుతాయి. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రిపూట పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది.

ఎంత మోతాదులో తినాలి?:

ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు 3 నుండి 5 ఖర్జూరాలను తీసుకోవచ్చు. అయితే, మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు ప్రకృతి ఇచ్చిన పౌష్టికాహారం. పైన పేర్కొన్న విధంగా సరైన పద్ధతిలో వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఈ చిన్న మార్పుతో మీ జీవనశైలిని మరింత ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకోండి.

ఎంత మోతాదులో తినాలి?:

ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు 3 నుండి 5 ఖర్జూరాలను తీసుకోవచ్చు. అయితే, మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు ప్రకృతి ఇచ్చిన పౌష్టికాహారం. పైన పేర్కొన్న విధంగా సరైన పద్ధతిలో వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815