



నేటి దివ్యావతి

తెలుగు దినపత్రిక

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మాతనంగా వెలుగుడుతున్న **నేటి దివ్యావతి** తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో క్రింద తెలుపబడిన కాటగిరిలోని విభక్తులు కావలెను.

	• జిల్లా బ్యూరోస్ లు
	• జిల్లా ఇంచార్జి లు
	• నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు
	• మండల రిపోర్టర్లు

ఆసక్తి గలవారు క్రింది నంబరును సంప్రదించండి

☎ Call : 9100900931

ప్రాజెక్టు ద్వారా గోదావరి జిల్లాల్లో తాగునీటి కష్టాలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

మొదటి పేజి తరువాయి

మునుగోడు వైద్య రంగానికి మహద్దశ..

30 పదకల నుంచి 50 పదకలకు విస్తరణ, మునుగోడు, నాంపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను 30 పదకల స్థాయికి అప్గ్రేడ్ చేయడం, అలాగే నియోజకవర్గంలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, సబ్ సెంటర్లకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించే ప్రతిపాదనలను మంత్రి సానుకూలంగా పరిశీలించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఆరోగ్య కేంద్రాల నిర్మాణ వ్యయాల పెరిగిన నేపథ్యంలో, కొత్త పీహెచ్సీలు, సబ్ సెంటర్ల నిర్మాణానికి కేటాయించే బడ్జెట్ను కూడా పెంచాల్సిన అవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ఆ ఆంశాన్ని కూడా పరిశీలిస్తుమని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ప్రభుత్వ వైద్య సంస్థలో అవసరమైన వైద్యులు, సిబ్బంది, ఆధునిక వైద్య పరికరాలు, మౌలిక వసతులు, భవనాలు నిర్మాణం, నిధుల అవసరాలపై వారం రోజుల్లో సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని మంత్రి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. ఆ నివేదిక ఆధారంగా దశలవారీగా అన్ని ఆసుపత్రులను అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఆరోగ్యశాఖ ప్రెసిడెంట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ శ్రీనివా, హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ కమిషనర్ డాక్టర్ సంగీత సత్యనారాయణ, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వాణి, పబ్లిక్ హెల్త్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రవీందర్ నాయక్, సర్టింగ్, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాల డిఎంహెచ్ఓలు, డిసీహెచ్ఓలు తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 15 నుంచి 23 వరకు

శ్రీవారి సౌలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు

ఆష్టదశ పాదపద్మాధాన, తిరుప్పావడ, కల్పాశోత్సవం, ఊంజల్ సేవ, సమాధి దీపాలంకరణ వంటి ఆధ్మిక సేవలను పూర్తిగా నిలిపివేయనున్నారు. వీటితో పాటు వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, చంటిపిల్లల తల్లిదండ్రులు, ఎస్ఆర్జెలు, దాతలకు కల్పించే ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనాలను కూడా రద్దు చేశారు. ఈ మార్పులను భక్తులందరూ గమనించి, టిబీటీకి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రతి ఏటా బ్రహ్మోత్సవాలు సమయంలో శ్రీవారి దర్శనానికి భక్తుల రద్దీ విపరీతంగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో సామాన్య భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, వారికి ఆత్మకర్త దర్శన సమయం కేటాయించేందుకు టిబీటీ ఈ చర్యలు చేపట్టింది. ఈ తొమ్మిది రోజుల పాటు స్వామివారి వాహన సేవలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ మేరకు టిబీటీ ముఖ్య ప్రజా సంబంధాల అధికారి కార్యాలయం అధికారిక ప్రకటన జారీ చేసింది.

హైదరాబాద్ కు భారీ వర్ష సూచన.. ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

గడిచిన 24 గంటల్లో కామారెడ్డి జిల్లాలో అత్యధికంగా 18.2 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం సమాధు కాగా... వికారాబాద్, నంగారెడ్డి జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షపాతం సమాధైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రోడ్లపైకి వస్తున్న వాహనదారులు, ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఇజ్రాయేల్ కున్న గొప్ప స్నేహితుల్లో

మోదీ ఒకరు: బెంజమిన్ నెతన్యాయుడు

(India Israel Relations). ప్రపంచ వేదికపై ఇజ్రాయేల్ కు బలమైన మద్దతు అందిస్తున్న దేశాల్లో భారత్ కీలకమైనదని నెతన్యాయు చెప్పారు. ఇజ్రాయేల్ ఒంటరిగా ఉందనే ప్రచారం వాస్తవం కాదని నెతన్యాయు స్పష్టం చేశారు. భారత్ తో పాటు పలు దేశాలతో ఇజ్రాయేల్ దౌత్య, ఆర్థిక, సాంకేతిక, భద్రతా రంగాల్లో సహకారం పెరుగుతోందని చెప్పారు. ఇక, భారత్ లో ఇజ్రాయేల్ కు లభిస్తున్న అదరణ ఎంతో విలువైనదని ఆయన అన్నారు India Partnership). భారత్-ఇజ్రాయేల్ మధ్య రక్షణ, వ్యవసాయం, సాంకేతికత, సైబర్ భద్రత, ఆవిష్కరణలు వంటి అనేక రంగాల్లో ఇప్పటికీ బలమైన భాగస్వామ్యం కొనసాగుతోంది (Netanyahu India). ఇటీవలి కాలంలో ఇరు దేశాల నాయకుల మధ్య సన్నిహిత సంబంధాలు మరింత బలపడటంతో పూర్వాత్మక సహకారం కూడా వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఈ విధాని ఫిబ్రవరిలో ప్రధాని మోదీ, ఇజ్రాయేల్ పర్యటనకు వెళ్లి పలు కీలక ఒప్పందాలు చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

అహంకారానికి అంతం పతనమే..

విజయ్ పై ఎంతో స్ట్రాలిన్ తీవ్ర విమర్శలు..

దారి తీస్తుందని ముఖ్యమంత్రి విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని విమర్శలు గుప్పించారు (MK Stalin about Vijay). ఉదయనిధి ఆరెన్సు చట్టపరమైన చర్య కాదని, కావేరి జలాలు సమస్య నుంచి ప్రజల దృష్టి మళ్లించేయడం చేసిన రాజకీయ ప్రయత్నమని స్టాలిన్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ అహంకారం ప్రజలకు స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని, అలాంటి ధోరణి వతనాన్ని మరింత వేగవంతం చేస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్ర బడ్జెట్ సమావేశానికి ఒక రోజు ముందు ఈ ఆరెన్సు జరగడం, ప్రతిపక్ష నాయకుడిని అసెంబ్లీకి దూరంగా ఉంచే ప్రయత్నమేనన్నారు (Trisha Remarks Case). రాజకీయ విమర్శలు, ప్రతిపక్ష నాయకులు, విద్యార్థులు, రైతులు, నిరసనకారుల గొంతు నొక్కడానికి టిబీకే ప్రభుత్వం పదేపదే ఆరెన్సులను ఉపయోగిస్తోందని డిఎంకే నాయకులు ఆరోపించారు (Udhayanidhi Stalin Arrest). త్రిషపై ఆనభ్యంతర వ్యాఖ్యలు వివారం నేపథ్యంలో సమాధైన కేసులో ఉదయనిధి స్టాలిన్ ను చెన్నైలోని ఆయన నివాసం నుంచి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారణకు తరలించారు. ఈ చర్య తమిళనాడు రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారానికి దారితీసింది.

బీఆర్ఎస్ కు క్షుద్రపూజలు చేయడం

అలవాటని టీహీసీసీ చీఫ్ ఆరోపణ

ఆయా తేదీల్లో హాల్ కే రావు ఎక్కువ ఉన్నారో స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ పద్ధతులకు సంబంధించి తన వద్ద పక్కా ఆధారాలు ఉన్నాయని మహిళా గౌడ్ వెల్లడించారు. పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ తెలంగాణకు చేసిందేమీ లేదని, అందుకే ప్రజలు ఆ పార్టీని తిరస్కరించారని మహిళా కుమార్తె గౌడ్ విమర్శించారు. ఎన్నో త్యాగాలతో సాధించుకున్న తెలంగాణలో ప్రజల సమృద్ధిని బీఆర్ఎస్ పూర్తిగా కోల్పోయిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. చేసిన తప్పులకు గాను బీఆర్ఎస్ పార్టీ తెలంగాణ ప్రజలకు జిహారంగ క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులను ఉడ్డేశించి

రేంత్ రెడ్డి దారుణ వ్యాఖ్యలు చేశారన్న అరవింద్

అరవింద్ తీవ్రస్థాయిలో ద్వేషమెత్తారు. సీఎం చేసిన వ్యాఖ్యలు విద్యార్థులతో పాటు వారి తల్లిదండ్రుల ఆత్మస్థైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసేలా ఉన్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విద్య పట్ల కనీస చిత్తశుద్ధి లేని వ్యక్తి విద్యాశాఖ మంత్రిగా ఉండటం ఎమాత్రం సరైనది కాదని విమర్శించారు. సీఎం వద్ద ఉన్న విద్యాశాఖ బాధ్యతలను వెంటనే మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు అప్పగిస్తే జాగురులుందని సూచించారు. రాష్ట్రంలోని విద్యా వ్యవస్థను రేవంత్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆరోపించిన అరవింద్... ఎవరి సహకారం కూడా తీసుకోకుండా సీఎం నామినేషన్ వల్లాలైనా సొంతంగా నియగలరా? అని సవాల్ విసిరారు. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల పరిస్థితి దారుణంగా తయారైందని... కనీసం బ్లాక్ బోర్డులు, చాక్ వీసీలు, సరైన మరుగుదొడ్లు కూడా లేని దుస్థితి నెలకొందని మండిపడ్డారు. విద్యాశాఖ మంత్రిగా ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటివరకు ఒక్క ప్రభుత్వ పాఠశాలనైనా సందర్శించారా? అని ప్రశ్నించారు. ఉన్న పాఠశాలలను బాగుచేయడం వదిలి, కొత్త నిర్మాణాల పేరుతో కమిషన్లు దండకొవడానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇప్పటికైనా విద్యా రంగానికి ప్రాధాన్యమిచ్చి సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఎంపీ డిమాండ్ చేశారు.

ఈ వారం చివర్లో కర్ణాటక, కేరళలో దంచుకొట్టనున్న

వానలు- తెలంగాణలో బలంగా గాలులు వీచే ఛాన్స్

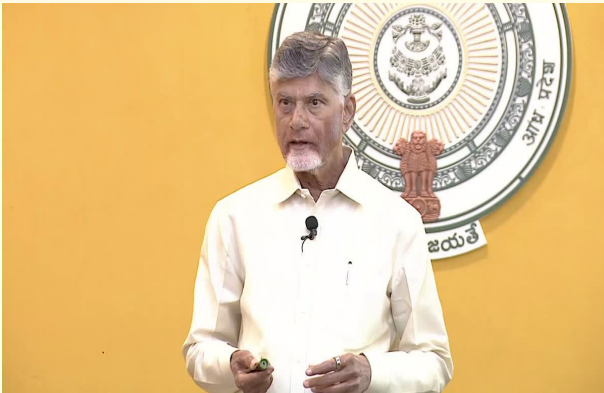
ఈ రుతుపవన కాలంలో 12 శాతం తగ్గిన వర్షపాతం- ఆగస్టు మొదటి వారం చివర్లో కేరళ, కర్ణాటకలో భారీ వర్షాలు- తెలంగాణలో బలమైన గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ అంచనా ఈ వారం చివర్లో కేరళ, మహిళా పాటు తీవ్రప్రాంత కర్ణాటక, లక్ష్మద్వీప్ లలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) అంచనా వేసింది. అలాగే కేరళ, కర్ణాటక, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో బలమైన గాలులు వీస్తాయని పేర్కొంది. తీవ్రప్రాంత కర్ణాటకలో ఆగస్టు 9 వరకు భారీ వర్షాలు కొనసాగే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాల వల్ల కొండచరియలు విరిగిపడటం, వరదలు, ట్రాఫిక్ అంతరాయాలు ఏర్పడవచ్చని హెచ్చరించింది. అందుకే కొండ ప్రాంతాలు, కొండచరియలు విరిగిపడే ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాల నివాసితులు ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. ఈ రుతుపవన కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 12 శాతం లోటు వర్షపాతం సమాధైందని స్పష్టం చేసింది. రానున్న వారాల్లో మధ్య, పశ్చిమ భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షాల తగ్గుతుందని ఐఎండీ అంచనా వేసింది. ఉత్తర, తూర్పు, ఈశాన్య భారతదేశంలో మరోసారి ఉరుగు గాలులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది. మారుతున్న రుతుపవన సరళి కారణంగా ఇప్పటికే ఆసోం పరదలతో ఆతలాతున అయ్యిందని, కేరళలో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయని స్పష్టం చేసింది. పలు రాష్ట్రాల్లో వర్ష సంబంధిత వివక్షలు ఏర్పడ్డాయని వెల్లడించింది.

నార్త్ ఇండియా

ఐఎండీ ప్రకారం, జూన్ 1- ఆగస్టు 3 మధ్య దేశంలో సాధారణంగా కురవాలైన 472.6 మి.మీల వర్షపాతానికి బదులుగా 416.3 మి.మీల వర్షపాతం మాత్రమే సమాధైంది. దీంతో భారత్ లో 12 శాతం లోటు వర్షపాతం సమాధైంది. గత మూడేళ్లలో అత్యంత వేదైన ఆగస్టు రాత్రిని సమాధు చేసిన నేపథ్యంలో దేశ రాజధాని దిల్లీకి ఐఎండీ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. మంగళవారం దిల్లీలో మరోసారి వర్షం కురిసి అవకాశం ఉంది. మారుతున్న రుతుపవన సరళి కారణంగా రానున్న రోజుల్లో ఉత్తర భారతదేశంలో వర్షపాతం

పేదరికం లేని సమాజం చూడాలనేది నా కల

రెండు రాష్ట్రాలు కూడా తానే అభివృద్ధి చేసినట్లు సీఎం పేర్కొన్నారు. 'సంపద పెరిగితే ఉపాధి పెరుగుతుంది. జీవన ప్రమాణాలు పెంచగలిగితేనే ప్రభుత్వానికి సంతృప్తి. సమాజంలో మార్పు తేవాలనే పీ4 కార్యక్రమం తీసుకొచ్చాం. దీనివల్ల 2.4 లక్షల కుటుంబాలకు సాయం అందుతోంది. ఆర్థిక అసమానతలు తగ్గించడమే ప్రథమ ప్రాధాన్యంగా పని చేస్తున్నాం. పేదరికం లేని సమాజం చూడాలనేది నా కల. మార్గదర్శి-బంగారు కుటుంబం నినాదం తీసుకొచ్చాం. ఎన్నో ఎన్నో సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. టీసీ, మైనారిటీలకు పెద్దపత్తున సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నాం. మహిళా సంఘాలకు రూ.14,757 కోట్లతో వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం. 97 శాతం మహిళా సంఘాలు బ్యాంకు రుణాలు వినియోగించుకుంటున్నాయి.' -చంద్రబాబు, ముఖ్యమంత్రి పాలన భాగంలో దాని ఫలితాలు ప్రజా జీవితంలో ప్రస్ఫుటం అవుతాయన్నారు. ఎన్నో ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక ట్రాండ్ అండ్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు తీసుకొస్తున్నామన్నారు. ఉమ్మడి ఏపీలో తలసరి ఆదాయం



కన్నపడి పనిచేస్తే ఫలితం పది రెట్లు ఉంటుందన్నారు. 2019 వైఎస్సార్ పీ పాలనలో సంస్థలు రాబేదని వారి హయాంలో ట్రాండ్ అండ్ దెబ్బతిందని ద్వేషమెత్తారు. మూడు రాజధానులు అంటే పాక్ కు గురయ్యామని వద్దేనా చేశారు.

జలధార పనుల పురోగతిపై పవన్ సమీక్ష - 33 లక్షల మందికి దాహార్తి తీర్చేలా ప్రాజెక్టులు

మొదటి పేజి తరువాయి

పనుల పురోగతిపై మంగళగిరిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో పవన్ కల్యాణ్ సమీక్షించారు. ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల పరిధిలో 33 లక్షల మందికి దాహార్తి తీర్చేలా ఈ ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకువెళ్తున్నామని తెలిపారు. నిర్మిత గడువులోపు ముఖ్యమైన నిర్మాణాలు పూర్తి చేసి, ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ జల్ జీవన్ పనుల వేగం పెంచాలని పవన్ సూచించారు. ఇన్ టీక్ వెల్ఫేర్ వాటర్ ట్రిబ్యునల్ ఫ్లాంట్లు, రిజర్వాయర్లతోపాటు పైవే లైన్ నిర్మాణం వంటి కీలక పనుల పురోగతికి సంబంధించిన వివరాలు ఆర్ బ్యాంప్స్ అధికారులు వివరించారు. తాగునీటి కష్టాలకు చెక్ : రూ.3,050 కోట్లతో చేపట్టిన పనులు నిర్దేశిత లక్ష్యాలు అనుగుణంగా సాగుతుండడం పట్ల పవన్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా పరిధిలో రూ.1,650 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన మెగా వాటర్ గ్రిడ్



పథకాన్ని 10 నియోజకవర్గాల పరిధిలో సుమారు 20 లక్షల మందికి తాగునీరు అందించనున్నారు. రెండు ఇంటికి వెల్ఫేర్, యాక్సన్ ట్రిబ్యుల నిర్మాణ పనుల పురోగతిలో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన 182 కిలోమీటర్ల మేర పైప్ లైన్ నిర్మాణం పూర్తయిందన్నారు. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పరిధిలో రూ.1,400 కోట్లతో చేపట్టిన ప్రాజెక్టు ద్వారా సుమారు 13.50 లక్షల మందికి తాగునీటి కష్టాలు తీరనున్నాయి. దీనికి సంబంధించి ఇంటికి

వెల్, యాక్సన్ ట్రిబ్యు, 155 మిలియన్ లీటర్ల సామర్థ్యం కలిగిన నీటి శుద్ధి ప్రాజెక్టులు పురోగతిలో ఉన్నాయని అధికారులు వివరించారు. పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ "ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పరిధిలోని గ్రామీణ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో అమరజీవి జలధారకు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. పనులన్నీ నిర్మిత గడువులోపు పూర్తి చేసేలా సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. పైవే లైన్ నిర్మాణానికి సంబంధించి ఇతర శాఖల అనుమతులు పెండింగ్ లో ఉంటే ఆ ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆర్ అండ్ బీ, జాతీయ రహదారి ఆధారిత, పంచాయితీరాజ్ శాఖలు, అవసరం ఉన్న చోట అటవీశాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ, పనులు సకాలంలో పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న తీర ప్రాంత గ్రామాల్లో పనుల వేగం పెంచాలని, అదే సమయంలో నిర్మాణ పనుల నాణ్యతలో రాజీ పడొద్దని స్పష్టం చేశారు. త్వరలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన జల్ జీవన్ మిషన్ పనులను క్రేతస్థాయిలో పరిశీలిస్తుమని పవన్ వెల్లడించారు. నాణ్యతాపరమైన తనిఖీలు స్వయంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.

PM ABHIM నిధుల వినియోగంలో గత వైసీపీ ప్రభుత్వ వైఫల్యం..

మొదటి పేజి తరువాయి



గత వైసీపీ ప్రభుత్వం నిధుల వినియోగంలో విఫలమైందని కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంట్ లో వెల్లడించింది. ఈ పథకం కింద కేంద్రం

విడుదల చేసిన నిధులను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించలేదని తెలిపింది. కేంద్రం ఇచ్చిన వివరాల ప్రకారం.. 2021-22 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ౫౦-౫౦౦౦౦౦ కింద అండ్ ప్రదేశ్ కు విడుదల చేసిన రూ.3.75 కోట్లలో ఒక్క రూపాయి కూడా అప్పటి వైసీపీ ప్రభుత్వం ఖర్చు చేయలేదని పేర్కొంది. 2021 నుంచి 2024 మధ్య కేంద్రం మొత్తం రూ.55.29 కోట్ల నిధులు అందించగా, కేవలం రూ.35.45 కోట్లను మాత్రమే వినియోగించినట్లు వెల్లడించింది. మూడేళ్ల కాలంలో దాదాపు రూ.20 కోట్ల కేంద్ర నిధులు వినియోగించకుండా మిగిలిపోయాయని కేంద్రం తెలిపింది. దీంతో ఆరోగ్య మౌలిక వసతుల అభివృద్ధిపై ప్రధానం పడిందని పేర్కొంది.

కూటమి ప్రభుత్వంలో పెరిగిన నిధుల వినియోగం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఎన్నియో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ౫౦-౫౦౦౦౦౦ నిధుల వినియోగం గణనీయంగా పెరిగిందని

కేంద్రం వివరించింది. 2024-25, 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో నిధుల వినియోగం 166 శాతానికి పైగా పెరిగినట్లు తెలిపింది. గతంలో పెండింగ్ లో ఉన్న సుమారు రూ.20 కోట్ల నిధులను కూడా వినియోగించినట్లు వెల్లడించింది.

నెల్లూరులో ఆరోగ్య వసతుల అభివృద్ధి

౫౦-౫౦౦౦౦౦ నిధులతో నెల్లూరు జిల్లాలో పలు ఆరోగ్య మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులు అందుబాటులోకి వచ్చాయని కేంద్రం వివరించింది. ఆత్మకూరు ఆసుపత్రిలో ఇంటిగ్రేటెడ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ల్యాబ్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపింది. అలాగే నెల్లూరు ఏసీఎస్ఆర్ మెడికల్ కాలేజీలో రూ.23.75 కోట్ల వ్యయంతో 50 పదకల డిగ్రీ కేర్ బ్లాక్ భవన నిర్మాణం పూర్తయిందని పేర్కొంది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు రెండు ఆర్బసీ ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిరాలను కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది.

ఆ సమస్యలపై సమాధానాలు దాటవేస్తూ మోదీ, పా పార్లమెంటును అవమానిస్తున్నారు

మొదటి పేజి తరువాయి

తీవ్రమైన ఆరోపణలు వచ్చాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. "ఇది కోట్లాది మంది భక్తుల విశ్వాసానికి సంబంధించిన విషయం. ఈ ట్రస్ట్ ఏర్పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వంతోనే జరిగింది, దీనికి సంబంధించిన ప్రకటనను స్వయంగా ప్రధాని మోదీ సభలో చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ట్రస్టుకు 70 ఏకరాలకు పైగా భూమిని అప్పగించింది. భూమి పూజ నుంచి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం వరకు ప్రతి ముఖ్యమైన సందర్భంలోనూ మోదీ స్వయంగా హాజరయ్యారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో, కాకుల చోరీతో సహా వచ్చిన తీవ్రమైన ఆరోపణల విషయంలో ప్రధాని బాధ్యత నుంచి తప్పుంచుకోలేరు. ఇప్పుడు ఈడీ, సీబీఐ, ఆదాయపు పన్ను శాఖ ఇతర దర్యాప్తు సంస్థలు ఎక్కువ ఉన్నాయో ఆయన సభకు చెప్పాలి. శ్రీరాముని పేరుతో దోచుకునే వారు దేశం మొత్తానికి క్షమాపణ చెప్పాలి. దేశాన్ని తప్పుదోవ



పట్టించడం మానుకోవాలి." అని ఆయన అన్నారు. అనంతరం పార్లమెంటు వెలుపల మీడియాతో మాట్లాడిన ఖర్గే, సభ సజావుగా సాగేందుకు మోదీ, పా సభకు రావాలన్నదే తమ డిమాండ్ అని స్పష్టం చేశారు. "మేము ఈ అంశాలపై చర్చించాలని అనుకుంటున్నాము.

ఉభయ సభల్లోనూ చర్యకు అనుమతించాలని మేము చెబ్బిన, స్పీకర్ ను కోరుతున్నాము. రామమందిర విరాళాల సామ్య అవహరణ, విద్యార్థులపై లాఠీచార్జ్ గురించి చర్చిస్తే వాస్తవాలు వాటంతటవే బయటపడతాయి. కానీ ఏదో కారణం వల్ల ప్రభుత్వం భయాంకోశనలకు గురైనట్లు కనిపిస్తోంది. అంతేకాకుండా హోంమంత్రి అమిత్ షా కూడా సభకు రావడం లేదు. వారికి భయమైనా ఉండాలి. లేదా సభకు రాకపోవడం ద్వారా పార్లమెంటును అవమానించాలని వారు భావిస్తుండాలి." అని ఖర్గే ఆరోపించారు. ఈ అంశాలపై లోక్ సభ, రాజ్యసభ రెండింటిలోనూ ప్రతిపక్ష సభ్యులు నిరసనలు తెలుపుతూ పార్లమెంటు కార్యక్రమాలకు అంతరాయం కలిగిస్తున్నారు. వీటిపై సమాధానం డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్, ఇతర ప్రతిపక్ష పార్టీలు పార్లమెంటు భవన ఆవరణలో నిరసనలు చేపట్టాయి. అలాగే ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేశాయి.

చదువు లేనోడివి నీకు విద్యాశాఖ ఎందుకు?..

రేవంత్ రెడ్డికి ఎంపీ అర్వింద్ ఓపెన్ చాలెంజ్

ఇతరుల సహాయం లేకుండా ఎన్నికల నామినేషన్

పత్రం నింపలేని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

ఇంజనీరింగ్, గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థుల గురించి మాట్లాడుతున్నారని బీజేపీ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ విమర్శించారు. రేవంత్ వ్యక్తి సహాయం లేకుండా నామినేషన్ పత్రం నింపగలవా అని సీఎంక అర్వింద్ ఓపెన్ చాలెంజ్ విసిరారు. చదువు లేని రేవంత్ రెడ్డి తన వద్ద విద్యాశాఖను పెట్టుకోవడానికి సిగ్గులేదా అని నిలదీశారు. ముఖ్యమంత్రి తన వద్ద ఉన్న విద్యాశాఖను శ్రీధర్ బాబు రాంధీ చదువుకున్న వారికి అప్పగించాలన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలన, ఆయన ఇవ్వున్న స్టేట్ మెంట్లు అన్నీ తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అంధకారంలోకి నెట్టేవిధంగా ఉన్నాయని దుయ్యబట్టారు. మంగళవారం ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడిన అర్వింద్.. రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లు అవుతోందని ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలన్నారు. గత బీఆర్ఎస్ పాలకులు ఇదే రకంగా చెప్పారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

మీ మాటలతో ఎవరైనా ఉద్యోగాలు ఇస్తారా?

65 శాతం క్లాసులు విన పరీక్షలు రాసి పాసైన ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు అప్లికేషన్ ఫామీలు నింపడం రాదని ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రపంచంలోనే ఒక రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా ఇంజనీరింగ్లకు తయారు చేస్తున్న రాష్ట్రం తెలంగాణ అని అలాంటి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును రేవంత్ రెడ్డి ఏం చేయబలుచుకున్నారు ప్రశ్నించారు. సీఎం ఈ రకంగా మాట్లాడితే మన ఇంజనీరింగ్ పిల్లలకు ఎవరైనా ఉద్యోగాలు ఇస్తారా? ఇచ్చినా ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్న విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల పరిస్థితి ఏంటని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యలకు అదే కార్యక్రమంలో ఉన్న ఉపాధ్యాయులు చప్పుట్లు కొట్టడం కూడా చాలా తప్పున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా ఆడపిల్లలకు టాయిలెట్ లేని



స్కూల్స్ ఉన్నాయన్నారు. ఉన్న స్కూల్స్ బాగు చేయకపోయినా కమిషన్ కోసం కొత్త స్కూల్స్ కరుణామయినారని మండిపడ్డారు. టీచర్ల వీఆర్సీ ఇవ్వని ముఖ్యమంత్రి ఉపాధ్యాయుల బాగోగుల గురించి మాట్లాడుతున్నారని వద్దేనా చేశారు. రేవంత్ ఇప్పటికీ ప్రతిపక్ష నేతగా మాట్లాడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు.

తమాషాలు చేస్తున్నారా? లేక టైమ్ పాస్ చేస్తున్నారా?

గతంలో తాము ఎక్కడికైనా వెళ్తే చెప్పేలు ఎత్తుకెళ్లేవారు వచ్చినట్లు మమ్మల్ని చూస్తున్నారని ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారని అలా మాట్లాడితే

ఎవరైనా పారిశ్రామికవేత్తలు పెట్టుబడి పెట్టడానికి ముందుకు వస్తారా అని నిలదీశారు. సుమ్నో ముఖ్యమంత్రివి? తమాషాలు చేస్తున్నారా? లేక టైమ్ పాస్ చేస్తున్నారా? అని మండిపడ్డారు. చదివినోళ్లకు చదవనోళ్లకు పూర్వర లేకుండా చేస్తున్నార

విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం అన్నదాతలు ఆగం



రెబ్బాన : రెబ్బాన మండలంలో విద్యుత్ సమస్యలు - అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా రెబ్బాన మండలం నారాయణపూర్ నుండి పైకాజిగూడకు వెళ్లే శ్రీ ఫేస్ విద్యుత్ లైన్ చాలా రోజులుగా పూర్తిగా దెబ్బతిని ఉంది. దీనితో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వంటలకు నీరు పెట్టుకునే సమయంలో



శ్రీ ఫేస్ కరెంట్ లేకపోవడంతో రైతులు లక్షల రూపాయల పెట్టుబడి సప్లయ్‌తామనే భయంతో ఉన్నారు. ఈ సమస్య గురించి సంబంధిత విద్యుత్ అధికారులకు పలుమార్లు చెప్పినప్పటికీ ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎన్నిసార్లు చెప్పినా స్పందించడం లేదని, క్షేత్రస్థాయికి అధికారులు రావడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.

అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో రైతుల ఆగ్రహం - రెబ్బానలో శ్రీఫేస్ కరెంట్ కటకట

ప్రస్తుతం వంటలకు నీరు పెట్టుకునే సమయం. కానీ శ్రీఫేస్ కరెంట్ సరిగా రాకపోవడంతో బోర్డు, మోటార్లు నడవడం లేదు. ఫలితంగా వంటలు ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉందని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని సంబంధిత విద్యుత్ అధికారుల దృష్టికి ఎన్నిసార్లు తీసుకెళ్లినా నామమాత్రపు పనులు చేసి పదిలేస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. ఫిర్యాదులు చేసినా, ఫోన్ చేసినా సరైన స్పందన లేదని వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి నారాయణపూర్ - పైకాజిగూడ శ్రీఫేస్ లైన్ ను యుద్ధపాటిపడిన మరమ్మతులు చేసి, రైతులకు సక్రమంగా కరెంట్ సరఫరా చేయాలని రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహణకు సన్నాహాలు

ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ కె. హరిత

గిరిజన సంక్రేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జాదవ్ అంబాజీ



ఆసిఫాబాద్ : కుమరంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో ఈ నెల 9న ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సన్నాహక సమావేశం జరిగింది. జిల్లా పాలనా అధికారి కె. హరిత అధ్యక్షతన సమావేశం సాగింది. ఆదివాసీని చరిత్ర, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, హక్కులు, జీవన విధానాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పే సందర్భంగా ఈ దినోత్సవాన్ని అన్ని శాఖల సమన్వయంతో సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ఆదివాసీ

సమాజ ఐక్యతను ప్రతిబింబించేలా కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేయాలని సూచనలు అయ్యాయి. గిరిజన సంక్రేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జాదవ్ అంబాజీ దినోత్సవ నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, సాంప్రదాయ ప్రదర్శనలు, యువజన కార్యక్రమాలుపై సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. అన్ని వర్గాల భాగస్వామ్యంతో జిల్లా వ్యాప్తంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. సమావేశంలో స్థానిక శాసన సభ్యురాలు కోవా లక్ష్మి, ఆదివాసీ తొమ్మిది తెగల పెద్దలు, రాజ్ గోండ్ సేవా సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు నిదాం ఆర్డు మాస్టర్, ఆసిఫాబాద్ మండల సార్ మేడి జ్ఞానేశ్వర్, ప్రధాన్ పురోహిత సంఘ అధ్యక్షులు పెండూరి సుధాకర్, వెంకటేష్, పీఎంఆర్పి పీసీఎంఆఫ్ పూర్వా ఉద్వేష్, జీసీడిఓ కొట్నాటి శకుంతల, జిల్లా శ్రీదల అధికారి మాదావి శేఖు, వివిధ ఆదివాసీ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కన్నెపల్లెలో వన మహోత్సవం ప్రతి ఇంటికి ఆరు మొక్కల పంపిణీ

ఆసిఫాబాద్ : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కొటాల మండలం కన్నెపల్లె గ్రామంలో సర్పంచ్ మోర్తె పార్వతి ఆధ్వర్యంలో వన మహోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటికి ఆరు మొక్కలను పంపిణీ చేసి, వాటిని నాటి సంరక్షించాలని గ్రామ ప్రజలకు సూచించారు. మొక్కలు నాటడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కాపాడబడటంతో పాటు భావితరాలకు స్వస్థమైన వాతావరణం అందుతుందని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు ఉత్సాహంగా మొక్కలను స్వీకరించి, వాటిని పెంచేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ మోర్తె సమత రాజు, వార్డు సభ్యులు చెన్నూరి తిరుమలేష్, మోర్తె వనిత గంగాం, వంశాయతీ కార్తవర్ధి తొడుపుసారి సాయికృష్ణ, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళల పాల్గొన్నారు.



నిరుపేద కుటుంబానికి నిత్యావసర వస్తువుల పంపిణీ



మందమర్రి : మందమర్రి మార్కెట్‌లోని డబుల్ ఔడ్రూమ్ కాలనీలో నివసించే సుర శారద కుమారుడు సుర వంశీ ఇటీవల ప్రమాదపాతక్తు మృతి చెందడంతో ఈ కుటుంబం తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నిరుపేద కుటుంబానికి మందమర్రి పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంద తిరుమల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిత్యావసర వస్తువులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబానికి అందగా ఉంటామని, అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాత్ కాంగ్రెస్ మాజీ నియోజకవర్గ జనరల్ సెక్రటరీ వడ్డూరి సునీల్, సోఫల్ మీడియా ఇన్‌చార్జ్ మూడారపు శేఖర్, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు రాయబారపు కిరణ్, ఎం.డి. జావీద్ ఖాన్, రిత్విక్, పచ్చిక మహేందర్, సతీష్, మహేందర్, భరత్, రహీం, వెంకటేష్, కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసులపై దాడి చేసిన అటవీ అధికారిపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలి: తెలంగాణ ఆదివాసి గిరిజన సంఘం



చెన్నూరు : మంచిర్యాల జిల్లా ఇంద్రవేల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆదివాసులపై అటవీశాఖ అధికారులు వివక్షభారహితంగా దాడి చేశారని ఆరోపిస్తూ, సంబంధిత రేంజ్ అధికారి లక్ష్మీనారాయణతో పాటు ఘటనకు సహకరించిన అధికారులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి ఉద్వేగాల నుంచి తొలగించాలని తెలంగాణ ఆదివాసి గిరిజన సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి ఎర్దు పున్నం డిమాండ్ చేశారు.మంగళూరిం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఆయన మాట్లాడుతూ, వాగులో చేపలు పట్టేందుకు వెళ్లిన ఆదివాసులపై అటవీశాఖ అధికారులు దాడి చేసి గాయపరిచారని ఆరోపించారు. గతంలో కూడా చేపలు పట్టేందుకు వెళ్లిన మహిళలతో దురుసుగా ప్రవర్తించడం, వారు పట్టిన చేపలను నీటిలో పడేయడం, రేంజ్ కార్యాలయంలో బంధించడం వంటి ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయని పేర్కొన్నారు.పొడూ సాగు, అటవీ అధికారి జీవనోపాధిపై ఆధారపడుతున్న ఆదివాసులను అటవీ అధికారులు నిరంతరం వేధిస్తున్నారని, హక్కు పత్రాలు కలిగిన రైతులపైనా కేసులు నమోదు చేస్తూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని విమర్శించారు. అటవీ హక్కుల చట్టం కల్పించిన హక్కులను కూడా అధికారులు గౌరవించడం లేదని ఆరోపించారు. అధికారులకు అడవి జంతువులపై ఉన్న క్రద్ధ ఆదివాసుల పట్ల కనిపించడం లేదని ఎర్దు పున్నం వ్యాఖ్యానించారు. ఆదివాసులపై దాడికి బాధ్యులైన ఇంద్రవేల్లి రేంజ్ అధికారి లక్ష్మీనారాయణతో పాటు ఘటనలో పాల్గొన్న అధికారులపై వెంటనే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి, ఉద్వేగాల నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.

“ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు పుట్టిన నేల... కానీ అభివృద్ధికి ఇంకా నోచుకోని తిర్యాని!”

కొమరం భీం : ఆసిఫాబాద్ జిల్లా తిర్యాని మండలం... తెలంగాణలోనే అత్యంత మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఒకటి. ఈ నేల నుంచే ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు ఎదిగారు. ఈ నేటి వారానికి రాజకీయ జీవితాన్ని ఇబ్బంది. కానీ అదే తిర్యాని ప్రజలు మాత్రం ఇప్పటికీ అభివృద్ధి కోసం ఎదురుచూస్తూనే ఉన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో హామీలు... గెలిచిన తర్వాత మౌనం. ఇదే తిర్యాని ప్రజల ఆవేదన. ప్రతి సంవత్సరం కోట్ల రూపాయల అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని



చెబుతున్నారు. కానీ గ్రామాల్లో పరిస్థితి చూస్తే అసలు అభివృద్ధి ఎక్కడ జరిగిందని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. రేకుల పెద్ద వేయడం, అక్కడక్కడా సీసీ రోడ్లు వేయడం, బోర్డులు పెట్టడం మాత్రమే అభివృద్ధి కాదని అంటున్నారు. మర్యాదం వస్తే తిర్యాని ప్రజల కష్టాలు మళ్లీ మొదలవుతున్నాయి. వాగులు పొంగితే గ్రామాలు ప్రపంచానికి



దూరమవుతున్నాయి. గర్బిణులు, వృద్ధులు, అత్యవసర రోగులు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని ప్రయాణించాల్సిన పరిస్థితి ఉందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. అనువృత్తి భవనాలు ఉన్నా పూర్తి స్థాయి వైద్యులు లేరు... సిబ్బంది సరిపోరు... మందుల కొరత ఉందని ప్రజలు వాపోతున్నారు. వైద్యం కోసం జిల్లా కేంద్రానికే వరుగులు తీయాలి వస్తోందని అంటున్నారు. ప్రతి ఏడాది సింగరేణి నిధులు వస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. తిర్యానిని దత్తత తీసుకున్నారని కూడా ప్రకటించారు. కానీ ఆ నిధులు ఎక్కడ ఖర్చయ్యాయి? ఏ గ్రామం రూపు మారింది? ఏ రోడ్డు పూర్తయింది? అనే ప్రశ్నలకు స్పష్టమైన సమాధానం కనిపించడం లేదని స్థానికులు అంటున్నారు. అడవి పేరుతో రోడ్లు వేయలేమంటారు... కానీ అడవి లేని ప్రాంతాల్లోనూ పూర్తి స్థాయి డబుల్ రోడ్లు ఎందుకు వేయడం లేదని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. బస్సు రాని చోట బస్ పెట్టద్దు... వెలగని హైమాస్ట్ర్



రైట్లు... ఇవేనా అభివృద్ధి అని అగహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. “ఎన్నికలప్పుడు మాత్రమే తిర్యాని గుర్తుకొస్తాడా? ఓట్లు అయిపోయాక గిరిజన ప్రజల గౌడు వినిపించడా?” అని స్థానికులు నిలదీస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితులపై జేపీసీ అధ్వర్యంలో రోడ్డు, విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం కోసం ప్రజలు ఒక్కటవుతున్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా తిర్యాని అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఉద్యమం కొనసాగిస్తామని చెబుతున్నారు. తిర్యాని ప్రజలు ఎప్పుడొస్తుంది నిజమైన అభివృద్ధి? ప్రజల్ని కలిపే రోడ్లు ఎప్పుడు పస్తాయి? ఖాళీ హామీలేనా... లేక ఈసారి నిజంగానే మార్పు కనిపిస్తుందా? తిర్యాని ప్రజల గౌడు... పాలకులకు వినిపిస్తుందా? లేక మరో ఎన్నికల వరకు ఇదే కథ కొనసాగుతుందా?

విషమ పరిస్థితుల్లో ఉన్న రోగులకు సీఆర్‌ఆర్‌టీ ఓ సంజీవని

అందుబాటులో అధునాతన చికిత్స...మెడికవర్ వైద్యులు మంచిర్యాల,: అవయవాల పనితీరు దెబ్బతిని బిసీయూలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు కంఠిహస్తానీ రీసన్ రీఫ్లెక్స్‌మెంట్ శ్రీరీఫ్లెక్స్‌మెంట్ (సీఆర్‌ఆర్‌టీ) అధునిక ప్రాణరక్షక చికిత్స సంజీవనిగా నిలుస్తోందని కరీంనగర్ మెడికవర్ అనువృత్తి వైద్యులు తెలిపారు.సాధారణ డయాలసిస్‌ను తట్టుకోలేని అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న రోగులకు ఈ చికిత్స ఆశాకరణంగా మారుతోందని వారు వెల్లడించారు.మంగళవారం మంచిర్యాలలోని ఓ హాటల్‌లో సీఆర్‌ఆర్‌టీ యంత్రం పనితీరు,వినియోగం,ప్రయోజనాలపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో వారు వివరించారు.తీవ్ర అనారోగ్యంతో బిసీయూలో చికిత్స పొందుతున్న రోగుల్లో మాత్రమేంబాల పనితీరు ఒక్కసారిగా దెబ్బతినడం సాధారణమేనని, అలాంటి సమయంలో సాధారణ డయాలసిస్‌ను తట్టుకునే పరిస్థితి చాలామందికి ఉండదని వైద్యులు తెలిపారు. అలాంటి అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో సీఆర్‌ఆర్‌టీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు.ఈ ఆత్మాభివృద్ధి యంత్రం ద్వారా రోగికి అవసరమైన బీజీ మందులను కొనసాగిస్తూ 24 గంటలపాటు నిరంతరాయంగా డయాలసిస్ నిర్వహించవచ్చని వివరించారు.దీంతో శరీరంలోని వ్యర్థ వదర్పాలు, విషతత్వాలు,అదనపు ద్రవాల క్రమంగా తొలగిపోవడంతో రోగి శరీరంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుందని చెప్పారు.సీఆర్‌ఆర్‌టీ చికిత్స వల్ల



గుండె,ఊపిరితిత్తులు,కాలేయం వంటి కీలక అవయవాలపై అదనపు భారం పడకుండా కాపాడటంతో పాటు అవి తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకునేందుకు అవకాశం పెరుగుతుందని వైద్యులు వెల్లడించారు.రోగి శారీరక పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని నెమ్మదిగా,నిరంతరాయంగా చికిత్స అందించడం ఈ విధానంలోని ప్రత్యేకత అని తెలిపారు.దీంతో ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న రోగుల్లో కోలుకునే అవకాశాలు గణనీయంగా మెరుగుపడుతున్నాయని

అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి.. సంక్రేమ ఫలాలు అద్దులకు అందాలి: మంత్రి గడ్డం వివేక్



కాలుపలు, నీటి ట్యాంకులు తదితర మౌలిక వసతుల పనులను వేగవంతం చేయాలని మంత్రి సూచించారు. క్యాతపట్టి మున్సిపల్ వర్ధిలో ఎంఎన్ఆర్ గార్డెన్ నుంచి శ్రీనివాస గార్డెన్ వరకు సెంట్రల్ రైలింగ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇందిరపల్లి ఇళ్లు మంజూరు చేసినట్లు పేర్కొన్న మంత్రి, అర్బులైన ప్రతి ఉపగ్రామానికి ఇల్లు అందేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. అభివృద్ధి పనుల్లో నాణ్యతను ప్రాధాన్యం ఇస్తూ గడువులోగా పూర్తి చేయాలని, గుర్తించాలి పనులను అధికారులు



నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు.సమావేశం అనంతరం ప్రజల నుంచి వివేచనశ్రావణం స్వీకరించిన మంత్రి, వాటిని సంబంధిత శాఖలకు పంపిస్తూ నిబంధన ప్రకారం త్వరితగతినే పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా సమన్వయ పరిషత్తులో అధికారులు బాధ్యతాయంతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ డివక్, తహసీల్దార్ సతీష్ కుమార్, మందమర్రి, క్యాతపట్టి మున్సిపల్ కమిషనర్లు రాజులంగం, మురళీకృష్ణ, ఎంసీడివో రాజేశ్వర్‌తో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ ప్రాణహిత-చేవెళ్ల నీటిపై నీలిసీడలు...

ఎప్పటికీ పూర్వపుతుంటి ప్రాజెక్టు ? ఆసిఫాబాద్ : ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా రైతుల కల అయిన ప్రాణహిత-చేవెళ్ల ఎల్లిప్రోతల పథకం ఇప్పటికీ కాగితాలకే పరిమితమైంది. కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని కొటాల, సిర్పూర్, బెజ్జూరు తదితర మండలాల్లో వేలాది ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, నిధుల మంజూరు, బ్యారేజీ నిర్మాణంపై స్పష్టత లేకపోవడంతో రైతుల ఎదురుచూపులు కొనసాగుతున్నాయి.



ప్రాంతంలో ఆర్థిక, వ్యవసాయాభివృద్ధి కొత్త దశలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది.

ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి కారణాలు

తుమ్మిడిపాల్వే బ్యారేజీ నిర్మాణానికి మహారాష్ట్ర అనుమతి, అంతర్రాష్ట్ర జల వివాదాల పరిష్కారం అవసరం. వాపోసన్ సంస్థ గతంలో రాపొందించిన సర్వే ఫలితాలను పునఃపరిశీలించి, తుది డివీఆర్‌ను కేంద్ర జలవనరుల సంఘానికి సమర్పించే ప్రక్రియ సత్తనడకన సాగుతోంది. ప్రశ్నామ్యాయంగా తుమ్మిడిపాల్వే-సుందిల్ల అనుసంధానం ద్వారా ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని 10 నుంచి 12 శాతం తగ్గించే యోచనతో ప్రభుత్వం ఉన్నా, క్షేత్రస్థాయిలో పనులు మాత్రం ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు. రెండేళ్లు గడిచినా ఒక్క పట్ట మట్టి కూడా తీయని పరిస్థితి నెలకొంది.

నిలదీస్తున్న ప్రజాసంఘాలు

గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రాజెక్టు రద్దు వెనుక జరిగిన అక్రమాలపై విచారణ జరిపి బాధ్యులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు



చేయాలని వామపక్ష పార్టీలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ నియమించిన కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చూపుతోందని ప్రశ్నిస్తున్నాయి.

స్థానిక నేతల నిష్ప్రయత్నకత

జిల్లాలో పోడు భూముల హక్కులు, అటవీ సరిహద్దుల వివాదాలు, అసంపూర్ణ ప్రాజెక్టుతో అడవివిధ్వల తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు. ప్రాణహిత-చేవెళ్ల అంశంపై స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు అడపాదడపా ప్రకటనలు చేయడం తప్ప, కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఒత్తిడి పెంచేలా సమన్వయ కృషి చేయడం లేదన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీంతో నిధుల మంజూరు, బ్యారేజీ నిర్మాణ పనులు ఏళ్ల తరబడి అలస్యమవుతూనే ఉన్నాయి. కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా రైతుల భవిష్యత్వానికి కీలకమైన ఈ ప్రాజెక్టుపై ప్రభుత్వం, స్థానిక నేతలు సత్వరమే స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రకటించకపోతే, మున్నె సంవత్సరాలు ఎదురుచూపులు తప్పవన్న ఆందోళన రైతుల్లో నెలకొంది.

కాగజ్‌నగర్‌లో పేకాల అడ్డా గుల్ల - 19 మంది అరెస్ట్



ఆసిఫాబాద్ : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్‌నగర్‌లోని ఓ వైవేవీ ఫంక్షన్ హాల్‌లో రహస్యంగా పేకాల నిర్వహిస్తున్నారన్న సమాచారంతో టౌన్ సీబి ప్రేమకుమార్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు ఆకస్మిక దాడి చేపట్టారు. అక్కడ పేకాల ఆడుతున్న 19 మందిని పట్టుకుని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పక్కా సమాచారం మేరకు జరిపిన ఈ దాడుల్లో నిందితుల వద్ద నుంచి 19 సెల్‌ఫోన్లు, 25 పేకాల కాట్రలు, రూ.76,770 నగదు సాధ్యమైన చేసుకున్నారు. పట్టుబడిన వారందరిపై జూదం నిరోధక చట్టం ప్రకారం కేసు నమోదు చేసి, తదుపరి విచారణ చేపడుతున్నారు. ఈ దాడిలో ఎన్‌ఐఐ రాజుతో పాటు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కాగజ్‌నగర్ పరిధిలో పేకాల, జూదం వంటి అక్రమ కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం మోపేందుకు పోలీసులు ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

బోనాల ఉత్సవాలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి



అదిభట్ల / నేటి దిక్కుచి : అషాఢ మాసాల బోనాల ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని అదిభట్ల సర్కిల్ పరిధిలో నిర్వహించనున్న వేడుకలు ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా జరిగేలా అన్ని శాఖల అధికారులు ముందుపు ఏర్పాట్లను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని డిప్యూటీ కమిషనర్ బి. సత్యనారాయణ రెడ్డి ఆదేశించారు. మంగళవారం రాగన్నగూడ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో బోనాల ఉత్సవాల ఏర్పాట్లను సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఆయన విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా అలయాల పరిసరాల్లో పారిశుధ్య నిర్వహణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రత్యేక శుభ్రత కార్యక్రమాలు చేపట్టి పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలని సూచించారు. అలాగే తాగునీటి సరఫరా నిరంతరాయంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, వీడి డిపాలు సక్రమంగా వెలిగేలా చూడాలని, రహదారులపై గుంతలను వెంటనే పూడ్చివేసి ప్రయాణానికి ఇబ్బందులు లేకుండా చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. డ్రైనేజీలను పూర్తిస్థాయిలో శుభ్రం చేసి, చెత్త పేరుకుపోకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య బృందాలు, తాగునీటి సౌకర్యాలు, విద్యుత్ నిర్వహణ, అత్యవసర సేవలు అందుబాటులో ఉండేలా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అసిస్టెంట్ మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎస్. శ్రీనివాసులు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ శానిటేషన్ అధికారి సుర్రకుమార్, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ భీక్షపతి, శానిటేషన్ అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ యోగేందర్, అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు రాధిక, చంద్రశేఖర్, శానిటేషన్ సూపర్వైజర్లు, ఎస్ఎఫ్ఏఐలు, ఎలక్ట్రిషియన్లు, వాలంటీయర్లు, వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది హాజరైనారు.

40 ఏళ్లలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లతోనే 40 ఏళ్ల తర్వాత ఆరోగ్యం ఇలా వై చేస్తే మంచిదని నిపుణుల సూచన!

మాడు వదుల వయసు దాటేసరికి.. అప్పటి వరకూ సూర్య ఉష్ణం? లు కుటుంబ బాధ్యతలన్నీ భుజాన చేసుకుని పరుగులు తీసిన శరీరమే, సడన్?గా ‘నాకు కాస్త విశ్రాంతి కావాలి!’ అంటూ మొరాయింపడం మొదలుపెడుతుంది. హోర్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు, తగ్గుతున్న కండరాల బలం, ఎముకల సాంద్రత ఇవన్నీ ఆహారంతో పాటు మన శరీర కదలికలపైలా శ్రద్ధ పెట్టమని హెచ్చరించే సంతకాలంటున్నారు నిపుణులు.

హోర్మోన్లు మార్పులు :

ఉదయం లేవగానే అద్దంలో చూసుకుంటే, సన్నని గీతలు, కళ్ల కింద వలయాలు ముఖంపై కనిపిస్తుంటాయట. అలాగే, చిటిమాటికీ అలసిపోవడం, చిన్న విషయానికే కోపం రావడం, మరుసటి క్షణమే కారణం లేకుండా కళ్లు చెమర్చడం వంటి మార్పులెన్నో కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు హోర్మోన్ల హెచ్చు తగ్గులే ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. బరువు విషయానికొస్తే.. 20 ఏళ్లలో ఉన్నప్పుడు ఒక్క పౌట అన్నం మానేస్తే అర కేజీ తగ్గిపోయే శరీరం, నలభై డాటాక కిలోలంతే గాలి వీల్చినా బరువు పెరుగుతామేమో అనేలా మారిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు.ఇందుకు, మెటబాలిజం వేగం మందగించడమే అని చెబుతున్నారు. నడుము, మోకాళ్ల నొప్పుల రూపంలో క్యాల్షియం కొరతను పడేవరే గుర్తుచేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. వీటికి తోడు థైరాయిడ్, బీపీ, షుగర్ మంటివే తలుపు తట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు.

మీ చేతుల్లోనే :

40లోకి అడుగుపెట్టడమంటే బలహీనతకు సంతకం కారంటున్నారు నిపుణులు. కానీ, శరీరం ఇచ్చే చిన్న చిన్న హెచ్చరికలనూ, సూచనల్నీ విినాల్చిన సమయమని చెబుతున్నారు. సరైన ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత ఇవే ఈ దశలో మహిళలకు అవసరమయ్యే నిజమైన మందులని పేర్కొంటున్నారు. వయసు పెరుగుతున్నా జీవన నాణ్యత పెరగాలంటే రాకెట్ సైన్స్ లాంటి క్లిష్టమైన పరిష్కారాలు అక్కర్లేదట. రోజూ ఒ ఆరగంటపాటు వేగంగా నడవడం, నచ్చిన పాటలకి డాన్స్ చేయడం, యోగా వంటివి ప్రయత్నించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి తగ్గిన మెటబాలిజాన్ని పెంచుతాయంటున్నారు. కండరాల రక్షణకు స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్, ఎముక బలానికి చెయిట్ జేరింగ్ కనరత్తులు చేస్తే.. క్రమంగా శరీరంలో ఇసుగిలినే పనితీరు మెరగవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇవి మనసును తేలికపరచే హోర్మోన్లను విడుదల చేసి, మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయంటున్నారు. వారానికి 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు, అన్ని ప్రధాన కండర సమూహాలకు (కాళ్లు, తుంటి, వీపు, పొట్ట, ఛాతీ, భుజాలు, చేతులు) పని కల్పించే కండరాలను బలపరచే వ్యాయామాలు చేయాలని పేర్కొంది.

ఇవి తింటున్నారా? :

కండరాల క్షీణత మొదలయ్యే ఈ దశలో ప్రోటీన్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ప్రతి పూటా ఆహారంలో కొద్దిగా ప్రోటీన్ తీసుకుంటే... దీంతో పాటు క్యాల్షియం కూడా అందుతుందట. ఫలితంగా, నొప్పులూ తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్ అనేది పప్పులు, గుడ్లు, పసీర్, చేపలు, మాంసం, పెరుగు, మొలకలు వంటి వాటి ద్వారా ఇవి సమృద్ధిగా లభిస్తుందంటున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు కోసం వైట్ రైస్, మైదా వంటి శుద్ధి చేసిన పదార్థాల స్థానంలో దంపుడు బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలతో చేసిన పంటకాలును చేర్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమై, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయంటున్నారు. 40, 50 వయస్సులో కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు నుంచి ప్రతిరోజూ 25 - 31 గ్రాముల పీచుపదార్థం తీసుకోవాలని పేర్కొంది. అలాగే, హోర్మోన్ల సమతుల్యతకు కావాలసిన మంచి కొవ్వులను తీసుకోవడం పూర్తిగా మానార్చిన నిపుణులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ బి12, బిరన్, జింక్ వంటి పోషకాలను లోపం ఈ వయసులో సాధారణమంటున్నారు. అలాగే, ఖర్బూరం, పాలకూర, బీట్?రూట్ వంటి బిరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను విటమిన్ సి లభించే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే పోషకాలను శరీరం సరిగా గ్రహిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అల్లం, పసుపు, వెల్లుల్లి వంటివి శరీరంలోని దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. సీడ్లు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి అందుతుందని వివరిస్తున్నారు. అలానే, ఏటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెక్ప్ చేయించుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చట. 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.

కార్బిసాల్ హోర్మోన్?తో - కాస్త జాగ్రత్త!

మానసిక ఒత్తిడితో చిత్తువుతున్నారా? - ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరింటున్న నిపుణులు!

ప్రస్తుతం చాలామంది ఉరుకుల, పరుగుల జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. పగలంతా పని చేయడంతో సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో మెలకువ రాకుండా నిద్ర పోవాలి. కానీ, చాలామంది మాత్రం రాత్రి 2 గంటల సమయంలో లేస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం.. ఎక్కువగా స్ట్రీస్ సూచకం వల్ల కార్బిసాల్ హోర్మోన్ పెరిగి ఈ సమస్య వస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నిద్రకు, కార్బిసాల్ హోర్మోన్ మధ్య సంబంధం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

స్ట్రీస్ హోర్మోన్ :

కార్బిసాల్ హోర్మోన్ అడ్రినల్ గ్రంథుల్లో ఉత్పత్తవుతుందట. ఇది శరీరం ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుందని అంటున్నారు. జీవక్రియకు తోడ్పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. శరీరంలో వాపులను నియంత్రించడంతోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. నిద్ర - మెరుకడ చక్రం, రోగనిరోధక శక్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. దీన్ని స్ట్రెస్ హోర్మోన్ అని అంటారు.

ఉదయం చురుకుదనం,

రాత్రి ప్రశాంతంగా :

సాధారణంగా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురైనప్పుడు శరీరంలో కార్బిసాల్ స్థాయి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం 6 నుంచి 8 గంటల మధ్య మనం నిద్ర లేవడానికి, రోజంతా ముగ్గు కాండలానికి పీలుగా కార్బిసాల్ అత్యధికంగా ఉత్పత్తవుతుందని అంటున్నారు. ఇది క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చి, రాత్రి వేళల్లో కనిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. దీంతో శరీరం స్థిరపడుతుందని, బాగా నిద్రపడుతుందని వివరిస్తున్నారు.

‘ఐస్ క్యూబ్ బాత్’ ట్రెండ్! - హీరోయిన్లు ఫిట్నెస్ సీక్రెట్ మీకు సెట్ అవుతుందా?

నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే ఐస్ బాత్ చేయాలంటున్న నిపుణులు ఈ థెరపీ చేసేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవేనట!

ఇటీవల ప్రముఖ హిందీ నటి హివా ఖాన్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీలో ‘షేర్ చేసిన ఒక వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్?గా మారింది. అందులో ఆమె ఐస్ క్యూబ్?తో నిండిన టబ్?లో కూర్చుని కనిపించడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ‘కోల్డ్ ప్లంజ్’ అని పిలిచే ఈ ‘ఐస్ క్యూబ్ బాత్’ లేదా ‘ఐస్ థెరపీ’ ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్?లో ఒక పెద్ద ట్రెండ్?గా మారింది. సాధారణంగా క్రీడాకారులు, వ్యాయామం చేసేవారు మాత్రమే ఉపయోగించే ఈ పద్ధతి, ఇప్పుడు సామాన్యులలో కూడా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ప్రస్తుతం మూడవ దశ రొమ్ము క్యాన్సర్?కు చికిత్స పొందుతున్న హివా ఖాన్, తాను ఈ థెరపీని కేవలం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఈ క్రమంలో ఐస్ థెరపీని ఎందుకు చేస్తారు? దీని వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటీ? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఐస్ థెరపీ (కోల్డ్ ప్లంజ్) లంటే ఏమిటి? :

‘కోల్డ్ ప్లంజ్’ లేదా ఐస్ థెరపీలో భాగంగా, సుమారు 10 నుంచి 15 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న చల్లదీ నీరు లేదా ఐస్ క్యూబ్?లతో నింపిన టబ్?లో కొన్ని నిమిషాల పాటు కూర్చోవాలట. మనం తీవ్రంగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు లేదా బరువైన శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, మన కండరాలలో చిన్నపాటి గాయాలు, వాపులు రావడం సర్వసాధారణమట. మనం చాలా చల్లదీ నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు, శరీరంలోని రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల వాపు, కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయని చెబుతున్నారు. మనం నీటి నుంచి బయటకు వచ్చినప్పుడు, రక్తనాళాలు మళ్లీ వ్యాకోచించి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి తక్షణమే మంచి ఉపశమనాన్ని, తాజాదనాన్ని అందిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

ఐస్ థెరపీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు :

కండరాల నొప్పి, లలసటను తగ్గిస్తుంది :

తీవ్రమైన వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే కండరాల తిమ్మిర్లు, నొప్పులను తగ్గించడంలో ఇది బాగా సహాయపడుతుందని పేర్కొంది. తద్వారా క్రీడాకారులు తదుపరి సాధనకు మరింత త్వరగా సిద్ధమవడానికి వీలవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

వాపు, అలెర్జీలను తగ్గిస్తుంది :

శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో చల్లదనం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందట. ఇది తాత్కాలికంగా రక్త ప్రవాహాన్ని నెమ్మదించజేయడం ద్వారా వాపును అదుపు చేస్తుందంటున్నారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఉత్తేజపరుస్తుంది :

అకస్మాత్తుగా చల్లదీ నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజిమై చురుకుదనం పెరుగుతుందని వివరిస్తున్నారు. దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, మనసు చురుకుగా, ఉల్లాసంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. ఐస్ బాత్ అనేది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని, డిప్రెషన్?కు చికిత్స చేస్తుందని, పరిధీయ రక్త ప్రసరణను

బ్రేక్?ఫాస్ట్ తిన్న కాసేపటికే ఆకలి వేస్తోందా? - కారణాలు ఇవే కావచ్చట!



మార్నింగ్ బ్రేక్?ఫాస్ట్?లో ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరింటున్న నిపుణులు! - అవి లోపిస్తే వలు సమస్యలు

వయస్సరిని హెచ్చరిక

మార్నింగ్ కడుపు నిండా టిఫిన్ చేసి కాల్చేజో, ఆఫీసుకో బయలుదేరుతాం. కానీ, గంట గడచకముందే కడుపు ఖాళీ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. కొందరికి లైట్?గా తల తిరగడం, మళ్లీ ఏదైనా తినాలనే బలమైన కోరిక కలుగడం జరుగుతుంది. “మార్నింగ్ ట్రైక్?ఫాస్ట్ బాగానే తినాను కదా! అంతలోనే ఎందుకు ఆకలి వేస్తోంది? నాకేమైనా అనారోగ్య సమస్య ఉందా?” అని చాలామంది కంగారుపడుతుంటారు. అయితే, దీనికి అసలు కారణం మనం తక్కువ తినుదం కాదు, తిన్న ఆహారం సరైనది కాకపోవడమే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు, హోర్మోన్లు, మానసిక ఒత్తిడి, నీటి శాతం వంటివన్నీ మనం తినే తిండిని బట్టి మారుతుంటాయని అంటున్నారు. మార్నింగ్ ట్రైక్?ఫాస్ట్ విషయంలో మనం చేసే కొన్ని చిన్నచిన్న తప్పుల వల్లే ఇలా జరుగుతుందట. మరి, ఆ తప్పులు ఏంటో, వాటిని ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

శరీరం ఆకలిని ఎలా గ్రహిస్తుంది? :

మన కడుపులో ఆహారం ఉందో? లేదో? మెదడుకు తెలియజేయడానికి రెండు ముఖ్యమైన హోర్మోన్లు పనిచేస్తాయి.

గ్రెలిన్ - ‘ఆకలి హోర్మోన్’ :

కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఈ హోర్మోన్ విడుదలవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది మెదడుకు చేి.. ‘మనకు ఆకలిగా ఉంది, ఆహారం కావాలి’ అనే సందేశాన్ని పంపుతుందట.

లెప్టిన్ - తృప్తి హోర్మోన్ :

మనం తిన్న తర్వాత శరీరానికి తగినంత శక్తి అందినప్పుడు ఈ హోర్మోన్ విడుదలవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ‘ఇక చాలు, కడుపు నిండింది’ అని మెదడుకు సంతకం పంపి, తిండిని ఆపేలా చేస్తుందట.

త్వరగా ఆకలి వేయడానికి కారణం :



మెరుగుపరుస్తుందని, లైంగిక వాంఛను పెంచుతుందని, కేలరీలను బర్న్ చేస్తుందని, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది.

రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది :

చల్లదీ నీటి నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత శరీరం తిరిగి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు రావడానికి ప్రయత్నిస్తుందట. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ వేగవంతమై, శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా అందుతుందని పేర్కొంటున్నారు.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? :

చల్లదీ నీటిలో మునగడం సాధారణంగా చాలా మందికి సురక్షితమైనదిగా పరిగణించబడినప్పటికీ, గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా రక్త ప్రసరణ సరిగా లేని వారు ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలని స్ట్రూతీజు.టి.ఎనబ పేర్కొంది.

గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు :

చాలా చల్లదీ నీటిలో హఠాత్తుగా మునగడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం, రక్తపోటు ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు ఈ థెరపీకి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

నరాల సమస్యలు ఉన్నవారు :

కాళ్లు, చేతులు తిమ్మి ఎక్కడం లేదా నరాల బలహీనత ఉన్నవారు ఈ థెరపీకి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల వీరు చలి తీవ్రతను సరిగ్గా గుర్తించలేరట. దీనివల్ల చర్మం, కండరాలు మరింత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు :

ఇప్పటికే అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా లేదా శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు ఐస్ థెరపీ చేయకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి స్థితిలో చల్లదీ నీటిలో మునగడం వల్ల శరీరంలో ఒత్తిడి పెరిగి, ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ఇతర జబ్బులు మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉందని వివరిస్తున్నారు.

ఐస్ థెరపీ ఎలా చేయాలి? :

నిపుణుల పర్యవేక్షణ ముఖ్యం :

సోషల్ మీడియాలో సెలబ్రిటీలు చేస్తున్నారని చూసి, ఎలాంటి అవగాహన లేకుండా దీనిని ఇంట్లో నేరుగా ప్రయత్నించడం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే దీనిని చేయాలట.

తక్కువ సమయంతో ప్రారంభించడం :

మొదటిసారి ఎక్కువ సమయం చల్లదీ నీటిలో ఉండకూడదట. మొదట్లో కేవలం కొన్ని సెకన్లు లేదా 1 -2 నిమిషాల పాటు మాత్రమే ఉంటూ, శరీరం అలవాటు పడేలా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వ్యాయామం తర్వాత కండరాల పునరుద్ధరణ, శరీర పునరుజ్జీవనానికి ఐస్ థెరపీ ఒక అద్భుతమైన పద్ధతినీ చెబుతున్నారు. దీనిని సరైన పద్ధతిలో, తగిన జాగ్రత్తలతో చేసినట్లైతే అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయంటున్నారు. 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.