https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 46 బుధవారం 10-06-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా? అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను... మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు 9989788438, 9505485656.

మహిళల రాజ్యమిది

ప్రభుత్వ సరఫరా వ్యవస్థలన్నీ ఆడబిడ్డల చేతికే!

కోటిమంది మహిళల్ని కోటీశ్వరులను చేస్తాం

పంట మార్పిడిపై ఆడబిడ్డలే అవగాహన కల్పించాలి

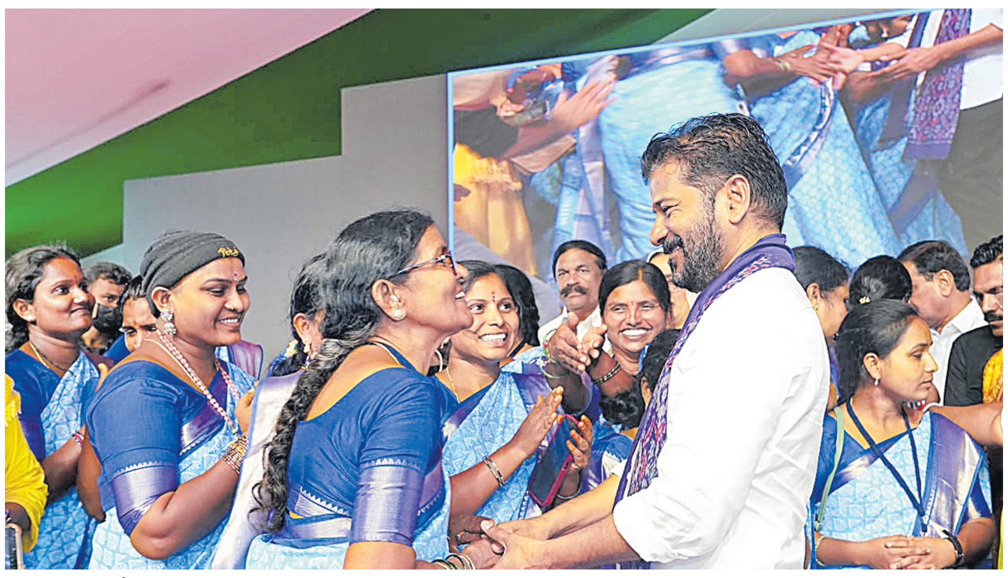
మహిళలతో పెట్టుకున్నోడు అధికారంలో ఉండలేడు

మహిళకు ఓటు హక్కు ఇచ్చింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే

మహిళకు తొలి అవకాశం ఇచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీయే

మహిళా శక్తి సభలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ వ్యాఖ్యలు

553 బస్సులు మహిళా సంఘాలకు అందజేత



హైదరాబాద్ సిటీ, జూన్ 9

కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులుగా చేసేంత వరకు తమ ప్రభుత్వం విశ్రమించేది లేదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు. మహిళలు ఏది కోరుకున్నా నెరవేర్చడానికి సోదరుడిగా ముఖ్యమంత్రి హోదాలో ఉన్నానని తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రతీ లోక్‌సభ నియోజకవర్గానికి వస్తానని, మహిళలంతా తమకు అనువైన వ్యాపార ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ సరఫరా వ్యవస్థ మొత్తాన్ని మహిళలకు అప్పగిస్తామని ప్రకటించారు. వాటిల్లో పాగా వేసిన దళారులు, కమీషన్ ఏజెంట్లు, తెలంగాణ వ్యతిరేక శక్తులను ఏరివేస్తామని చెప్పారు. స్వయం సహాయక బృందాలకు 553 ఆర్టీసీ బస్సులు అప్పగింత సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో మంగళవారం మహిళాశక్తి సభ నిర్వహించారు. మంత్రులు సీతక్క, కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్ హాజరయ్యారు. భారీ వర్షం మధ్య జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగిస్తూ, ఎవరెన్ని అడ్డు పుల్లలు వేసినా ఇప్పటి వరకు స్వశక్తి సంఘాలకు 61 వేల కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ ఇచ్చామని చెప్పారు. మహిళల రుణాలకు సంబంధించి సున్నా వడ్డీ పథకం అమల్లో భాగంగా రూ.2 వేల కోట్లు వడ్డీ కింద ప్రభుత్వం చెల్లించిందన్నారు. జీరో వడ్డీ రుణ పరిమితిని రూ.5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షలకు పెంచామని చెప్పారు. వడ్ల కొనుగోలును మహిళా సంఘాలు విజయవంతం చేశాయని, ఇప్పుడు పంట మార్పిడిని ప్రోత్సహించే బాధ్యత కూడా మహిళలే తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కందులు, పప్పులు, మినుములు, ఇతర పప్పు ధాన్యాల పంటల అవసరంపై రైతు వేదికలు కేంద్రంగా రైతుల్ని చైతన్యపరచాలని కోరారు. అందుకు అవసరమైన నిధులను మహిళా సంఘాలకు ఇస్తామన్నారు. మహిళలకు సున్నా వడ్డీ పథకం కింద ఇవ్వాల్సిన రూ.4 వేల కోట్లను గత ప్రభుత్వం పెండింగ్‌లో పెడితే మహిళలంతా కర్రుగాల్చి వాత పెట్టారని, దాంతో కేసీఆర్ అధికారం పోయి ఫామ్ హౌస్‌లో పడుకున్నారని ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్ర మహిళలు పైసా చెల్లించాల్సిన పనిలేకుండా ప్రయాణం చేస్తుంటే కొంతమంది నేతలు విషం కక్కుతూ ఆటో డ్రైవర్లను రెచ్చగొడుతున్నారని అన్నారు. ఉచిత బస్సులపై ధర్నా చేసే వాళ్లను అక్కలంతా జుట్టు పట్టుకొని కొట్టే పరిస్థితి వచ్చిందని, రెచ్చగొట్టిన నాయులు తేలుకుట్టిన దొంగల మంచం కింద దాచుకున్నారని విమర్శించారు. భారత్‌కు స్వాతంత్ర్యం రాగానే మహిళలకు ఓటు హక్కు ఇచ్చిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్రపతిగా, ముఖ్యమంత్రిగా, ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా, పార్టీ అధ్యక్షుడులుగా మొదట మహిళకు అవకాశం కల్పించింది కాంగ్రెసేనని అన్నారు. కేంద్రంలో ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న పార్టీలో ఒక్క మహిళనైనా అధ్యక్షురాలిగా నియమించారా? అని ప్రశ్నించారు. కనీసం ఆ ఆలోచన వచ్చిందా? అని అడిగారు. రాష్ట్రంలో పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న పార్టీ అయిదేళ్లు క్యాబినెట్లో మహిళకు అవకాశం ఇవ్వలేదన్నారు. తమ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన మొదటి రోజే కొండాసురేఖ, సీతక్కలను మంత్రులు చేశామని గుర్తు చేశారు. నేడు సర్పంచిగా, మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా, మేయర్‌గా స్థానిక సంస్థల్లో 50 శాతం మహిళలు రాణిస్తున్నారంటే రాజీవ్ గాంధీ రిజర్వేషన్ ఇవ్వడం వల్లే సాధ్యం అయ్యిందన్నారు. చట్టసభల్లో ఎమ్మెల్యేలుగా, ఎంపీలుగా మహిళలు రాణించడానికి 2013 లోనే సోనియాగాంధీ రాజ్యసభలో బిల్లు ఆమోదింపజేశారని గుర్తు చేశారు. మహిళా పొదుపు సంఘాలు పీవీ నర్సింహారావు హయాంలో మొదలు అయ్యాయని, ఆ సంఘాలే ఎదుగుతూ రాష్ట్రంలో 67 లక్షల మంది మహిళలు వివిధ సంస్థల కింద ఎదుగుతున్నారన్నారు. సెర్ప్, మెప్మాలను కలిపి, కోటి మంది మహిళలతో వాటిని మరింత అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. కోటి మందిమహిళలకు గత ఏడాది పాలపిట్ట చీరలు ఇచ్చామని, ఈసారి చిలకపచ్చ చీరలిస్తామని తెలిపారు. గతంలో బతుకమ్మ చీరలని ఇస్తే ఏనాడైనా కట్టుకున్నారా? అని ప్రశ్నించారు. ఉచిత బస్సు వల్ల పాఠశాలల్లో ఆడపిల్లల డ్రాప్‌అవుట్స్ తగ్గాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 8 వేల మహిళా శక్తి భవనాలతో పాటు జిల్లా మహిళ శక్తి భవనాలను కార్పొరేట్ ఆఫీసులకు పోటీపడే విధంగా నిర్మించబోతున్నట్లు చెప్పారు. హైటెక్ సిటీ పక్కన రూ.వెయ్యి కోట్ల భూమిని మహిళా సంఘాలకు ఇచ్చామని, 106 స్టాల్స్ ద్వారా రాష్ట్రంలో మహిళల ఉత్పత్తులను ప్రపంచానికి ప్రదర్శిస్తున్నారని తెలిపారు. ఆస్తి ఏది ఉన్నా ఆడబిడ్డల పేరు మీద ఉండేలా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు.

పుష్కర ప్రధాని..

నెహ్రూ 12 ఏళ్ల రికార్డును అధిగమించిన మోదీ

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 9:

నరేంద్ర మోదీ భారత ప్రధానిగా పగ్గాలు చేపట్టి బుధవారంతో 12 ఏళ్లు పూర్తవుతున్నాయి. అలాగే అత్యధిక కాలం ప్రధానిగా కొనసాగిన అరుదైన రికార్డును కూడా ఆయన సొంతం చేసుకోనున్నారు. ఇప్పటివరకు ఈ రికార్డు నెహ్రూ పేరు మీద ఉంది. భారత రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చాక జరిగిన తొలి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలిచాక 1952 మే 13న ఆయన ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. 1964 మే 27న మరణించేదాకా 4,398 రోజులపాటు నిరంతరాయంగా ఆ పదవిలో కొనసాగారు. కాంగ్రెసేతర పార్టీ తరఫున రెండు సార్లు పూర్తికాలపు ప్రధానిగా (పదేళ్లు) పనిచేసి రికార్డు సాధించిన మోదీ.. ఎన్నికైన ప్రధానిగా నెహ్రూ రికార్డును అధిగమించనున్నారు. 2014 మే 26న ప్రధాని పగ్గాలు చేపట్టిన ఆయన.. బుధవారంతో ఆ పదవిలో నిరాటంకంగా 4,399 రోజులు పూర్తిచేసుకోనున్నారు. తద్వారా దీర్ఘకాలం ప్రధానిగా కొనసాగిన అరుదైన రికార్డును సొంతం చేసుకోనున్నారు.

ప్రధాని ఆధ్వర్యంలో నేడు ఎన్‌డీఏ భేటీ

కేంద్రంలో తన సారథ్యంలో ఎన్‌డీఏ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 12 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన ఢిల్లీలో బుధవారం ఎన్‌డీఏ కీలక సమావేశం జరుగనుంది. 22 ఎన్‌డీఏ పాలిత రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ముఖ్యమంత్రులు, ఉపముఖ్య మంత్రులు, ఎన్‌డీఏ భాగస్వామ్యపక్షాల నేతలు, బీజేపీ సీనియర్ నేతలు దీనికి హాజరు కానున్నారు. ప్రధానంగా ప్రభుత్వ పథకాలు, భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ, చమురు, వంటగ్యాస్ ధరలు, కేంద్రప్రభుత్వ వికసిత్ భారత్ రోడ్‌మ్యాప్‌పై సమీక్షిస్తారు. రాజకీయంగా ఇది కీలక సమావేశం కానుందని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఎన్‌డీఏ భేటీ తర్వాత ప్రధాని నీతి ఆయోగ్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో పాల్గొంటారు. కాగా.. కేంద్ర క్యాబినెట్ పునర్వ్యవస్థీకరణ, బీజేపీలో సంస్థాగత మార్పులు త్వరలోనే జరుగుతాయని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఎన్‌డీఏ, నీతి ఆయోగ్ సమావేశాలు ముగిసినా ఢిల్లీలోనే ఉండాలని కేంద్ర మంత్రులకు ఆదేశాలు అందినట్లు తెలుస్తోంది. 12 ఏళ్లలో తన ప్రభుత్వ విజయాలు, చేపట్టిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, మహిళా సాధికారత, మౌలిక వసతుల కల్పన, మధ్యతరగతికి పన్ను మినహాయింపుల గురించి మంగళవారం ప్రధాని 'ఎక్స్'లో వివరించారు.

ఈ జడ్జీలు.. దేశాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు

హెచ్-1బీ వీసా ఫీజు పెంపును కొట్టివేయడంపై ట్రంప్

వాషింగ్టన్, జూన్ 9:

హెచ్-1బీ వీసా ఫీజును లక్ష డాలర్లకు పెంచడం చట్టవిరుద్ధమంటూ, ఆ నిర్ణయాన్ని కొట్టేస్తూ యూఎస్ ఫెడరల్ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఇలాంటి చర్యలు దేశాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నాయని ఆయన మండిపడ్డారు. "ఈ న్యాయమూర్తులు నిజంగా మాకు చాలా కష్టాలు తెచ్చిపెడుతున్నారు. దేశాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నారు. ఇది నిజంగా పిచ్చితనం" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అయితే.. కోర్టు తీర్పుతో తాము తగ్గేది లేదని వైట్‌హౌస్ యంత్రాంగం స్పష్టం చేస్తోంది. హెచ్1బీ వీసా ఫీజు పెంపును కొట్టేస్తూ కోర్టు ఇచ్చిన ఈ తీర్పును అప్పిలేట్ కోర్టులో సవాల్ చేస్తామని అమెరికా అధ్యక్ష భవన అధికార ప్రతినిధి టేలర్ రోగర్స్ తెలిపారు. హెచ్1బీ వీసా ఫీజును లక్ష డాలర్లకు పెంచేస్తూ ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయం చట్టవిరుద్ధమంటూ కోర్టు కొట్టేయడంపై అమెరికా చట్టసభల సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వారిలో కొందరు రిపబ్లికన్ సభ్యులు కూడా ఉండడం గమనార్హం. అయితే, వారి ఆందోళన హెచ్1బీ వీసాలను ఎక్కువగా పొందే ఐటీ రంగం గురించి కాదు. వీసా ఫీజు పెంపు కారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తలు, ఉపాధ్యాయుల కొరత ఏర్పడుతుందని వారు పేర్కొంటున్నారు. కోర్టు తీర్పును పలు ప్రవాస భారతీయ సంఘాలు, సంస్థలు కూడా స్వాగతించాయి. వీసా ఇంటర్వ్యూల కోసం చెల్లించే 185 డాలర్లకు అదనంగా 750 డాలర్లు చెల్లించిన వారికి.. వీసా ఇంటర్వ్యూలను పదిరోజుల్లోనే నిర్వహించేందుకు ట్రంప్ సర్కారు సిద్ధమైంది. జూలై 1 నుంచి డిసెంబరు 31 నడుమ దీన్ని పైలట్ ప్రోగ్రామ్ కింద ఎంపిక చేసిన ఎంబసీలు, కాన్సులేట్లలో నిర్వహించనున్నారు. ఏయే ఎంబసీల్లో ఈ ప్రీమియం సేవ అందుబాటులోకి వచ్చేదీ జూలై 1కి ముందు వెల్లడిస్తారు.

యూనిట్ రూ.1.50 కే!

ఆక్వా రైతులందరికీ విద్యుత్ రాయితీ

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆమోదం

ఒకట్రెండు రోజుల్లో ఉత్తర్వులు!

ప్రభుత్వంపై రూ.1,100 కోట్ల భారం

జగన్ హయాంలో ఈ సబ్సిడీకి తిలోదకాలు

ఆక్వా, నాన్ ఆక్వాగా విభజన

నాన్ ఆక్వాజోన్‌లో యూనిట్ ధర 3.85

30 వేల కరెంటు బిల్లు 80-90 వేలకు చేరిన వైనం

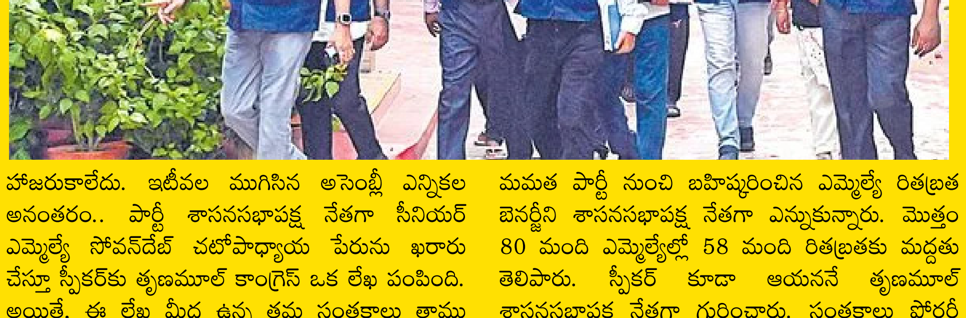
సీఎం తాజా నిర్ణయంతో రైతులకు ఉపశమనం

కైకలూరు, జూన్ 9

కష్టకాలంలో ఉన్న ఆక్వా రైతులను ఆదుకునేందుకు.. గత ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని అమలు చేసేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం మరో నిర్ణయం తీసుకుంది. అధికారంలోకి వస్తే ఆక్వా రంగానికి జోన్‌తో నిమిత్తం లేకుండా యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50కే అందిస్తామన్న హామీ అమలుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆమోదముద్ర వేశారు. రైతులందరికీ దీనిని అమలు చేస్తారు. ఒకట్రెండు రోజుల్లో ఉత్తర్వులు జారీకానున్నాయి. దీనివల్ల ప్రభుత్వంపై రూ.1100 కోట్ల భారం పడనుంది. రాష్ట్ర విభజన అనంతరం టీడీపీ ప్రభుత్వం ఆక్వా రైతులను ఆదుకునేందుకు యూనిట్ విద్యుత్‌ను రూ.1.50కే అందించింది. తర్వాత వచ్చిన జగన్ ప్రభుత్వం దీనిని తుంగలో తొక్కింది. ఆక్వా, నాన్ ఆక్వా జోన్‌లుగా విడదీసి పది ఎకరాలలోపు ఉన్న రైతులకు మాత్రమే సబ్సిడీ వర్తించేలా చేసింది. నాన్ ఆక్వా జోన్‌లో ఉన్న రైతులు యూనిట్‌కు రూ.3.85 చెల్లించాల్సి వచ్చేది. రూ.30 వేలు వచ్చే కరెంటు బిల్లు.. రూ.80-.90 వేలకు చేరింది. ఉచితంగా ఇచ్చే విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లను సైతం గత ప్రభుత్వం ఎత్తివేసింది. తాజాగా అంతర్జాతీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే అనేక రకాలుగా ఆక్వా రంగం ఒడిదొడుకులను ఎదుర్కొంటోంది. ఓ వైపు మేతల ధరలు పెరగడం, మరోవైపు నాణ్యమైన సీడ్ దొరక్కపోవడం.. కౌంటు దశకు చేరుకున్న రొయ్యల ధరల పతనం ..ఇలాంటి అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల విజయవాడలో వ్యవసాయ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, ఫిషరీస్ కమిషనర్ రాంశంకర్ నాయక్, ఎమ్మెల్యే కామినేని శ్రీనివాస్.. రైతు సంఘాలు, రైతులు, మేతల కంపెనీల యజమానులతో సమావేశం నిర్వహించారు. సబ్సిడీపై యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50కు ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం ఈ సందర్భంగా ఆమోదం తెలిపింది. ఆక్వా, నాన్ ఆక్వా జోన్ పరిధి లేకుండా ఆక్వా రంగం మొత్తాన్నీ ఆక్వా జోన్‌లోకి తీసుకుని 12 వేల అదనపు కనెక్షన్లకు కూడా రూ.1.50కే యూనిట్ విద్యుత్‌ను అందించాలని నిర్ణయించారు. రెండ్రోజుల క్రితమే సీఎం చంద్రబాబు ఆమోదముద్ర వేశారు. దీనిపై రైతులు హర్షం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. 2 లక్షల మంది రైతులకు రూ.కోట్లలో ఖర్చు తగ్గుతుందని అంటున్నారు. ఇప్పటికే నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను అందించేందుకు గ్రామాల్లో ప్రభుత్వం నూతన విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్లను నిర్మిస్తున్నారు. అవి పూర్తయితే మరింత నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరాకు వీలవుతుంది. కైకలూరు మండలం గోపవరంలో 220/33 కేవీ సబ్‌స్టేషన్‌ను రూ.32 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నారు. మరో నెల రోజుల్లో పనులు పూర్తయి విద్యుత్ సరఫరా అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

మమత నివాసంలో సీఐడీ తనిఖీలు..

అభిషేక్ బెనర్జీ ఆఫీసులో కూడా..



కోల్‌కతా, జూన్ 9: ఎమ్మెల్యేల ఫోర్జరీ సంతకాల కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా పశ్చిమ బెంగాల్ సీఐడీ పోలీసులు ఆ రాష్ట్ర మాజీ సీఎం, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినాయకురాలు మమతా బెనర్జీ నివాసంలో మంగళవారం తనిఖీలు జరిపారు. ఆ సమయంలో మమత.. నివాసంలో లేరు. ఇండియా కూటమి సమావేశానికి హాజరుకావటం కోసం సోమవారం ఢిల్లీకి వెళ్లిన మమత, ఆమె మేనల్లుడు అభిషేక్ బెనర్జీ అక్కడి నుంచి తిరిగి రాకముందే ఈ తనిఖీలు జరగటం గమనార్హం. కోల్‌కతాలోని కాళీఘాట్‌లో ఉన్న మమత నివాసంలోనే తృణమూల్ ప్రధాన కార్యాలయం కొనసాగుతోంది. స్థానిక పోలీసులతో కలిసి సీఐడీ బృందం ఉదయం అక్కడికి చేరుకున్నట్లు తెలియగానే తృణమూల్ నేతలు, కొందరు ఎమ్మెల్యేలు తరలివచ్చారు. కార్యాలయంలో ఉన్న భద్రతా సిబ్బందితో కలిసి సీఐడీ బృందాన్ని అడ్డుకున్నారు. పార్టీ ఎంపీ, న్యాయవాది కల్యాణ్ బెనర్జీ పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. ఇదంతా సీఎం సువేందు అధికారి ప్రతీకార రాజకీయాలని, మమత లేనప్పుడు తనిఖీలు ఎలా చేస్తారని నిలదీశారు. మధ్యాహ్నం సీఐడీ మరోసారి భారీగా పోలీసు బలగాలతో వచ్చింది. ఈసారి కూడా వారిని అడ్డుకునే ప్రయత్నాలు జరిగినా.. పోలీసుల హెచ్చరికతో తృణమూల్ శ్రేణులు వెనక్కి తగ్గారు. దీంతో సీఐడీ బృందం ఆ నివాసం, కార్యాలయం ఆవరణలోకి ప్రవేశించి తనిఖీలు జరిపింది. ఇదే సమయంలో కోల్‌కతాలోనే మరో ప్రాంతంలో ఉన్న అభిషేక్ బెనర్జీ కార్యాలయంలో కూడా మరో సీఐడీ బృందం తనిఖీలు చేపట్టింది. ఫోర్జరీ సంతకాల కేసులో అభిషేక్ బెనర్జీకి ఇప్పటికే నోటీసులు జారీ చేశామని, ఆయన ఇచ్చిన వివరణ నేపథ్యంలోనే ఈ తనిఖీలు జరిపినట్లుగా సీఐడీ అధికారులు వెల్లడించారు. మంగళవారం సాయంత్రం 5 గంటలకు తమ ఎదుట హాజరుకావాలని అభిషేక్‌కు మరోసారి నోటీసులు జారీ చేశారు. ఆయనకు ఇది మూడో నోటీసు. ఇంతకుముందు నోటీసులు ఇచ్చినప్పుడు.. ఆరోగ్య కారణాలు, కోల్‌కతా హైకోర్టు ఎదుట కేసు విచారణ పెండింగ్‌లో ఉందని చెప్పి హాజరుకాలేదు. ఇటీవల ముగిసిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల అనంతరం.. పార్టీ శాసనసభాపక్ష నేతగా సీనియర్ ఎమ్మెల్యే సోవన్‌దేబ్ చటోపాధ్యాయ పేరును ఖరారు చేస్తూ స్పీకర్‌కు తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఒక లేఖ పంపింది. అయితే, ఈ లేఖ మీద ఉన్న తమ సంతకాలు తాము చేసినవి కావని, వాటిని ఫోర్జరీ చేశారంటూ పలువురు ఎమ్మెల్యేలు ఆరోపించారు. పార్టీ నిర్ణయాన్ని కాదని, మమత పార్టీ నుంచి బహిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే రితబ్రత బెనర్జీని శాసనసభాపక్ష నేతగా ఎన్నుకున్నారు. మొత్తం 80 మంది ఎమ్మెల్యేల్లో 58 మంది రితబ్రతకు మద్దతు తెలిపారు. స్పీకర్ కూడా ఆయననే తృణమూల్ శాసనసభాపక్ష నేతగా గుర్తించారు. సంతకాలు ఫోర్జరీ చేశారన్న ఎమ్మెల్యేల ఆరోపణలపై సీఐడీ దర్యాప్తు ప్రారంభించింది.

కాంట్రాక్టర్ బిల్లుల చెల్లింపునకు

కట్టుబడి ఉన్న మంత్రి వివేక్

పట్టణ అధ్యక్షుడు వోడ్నాల శ్రీనివాస్

రామకృష్ణాపూర్, జూన్ 9, (మన సమాజం):
మున్సిపాలిటీలో ఆర్ఓబి పనులు పూర్తిచేసిన కాంట్రాక్టర్ రవీందర్ కు సకాలంలో పూర్తి బిల్లులు చెల్లింపులు జరిగే విధంగా చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి కట్టుబడి ఉన్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు వోడ్నాల శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రైల్వేగేట్ తో ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజా సమస్యలను గుర్తించిన మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి త్వరగతిన బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేశారని గుర్తు చేశారు. సదరు కాంట్రాక్టర్ బిల్లు చెల్లింపు విషయంలో మంత్రిపై కాంట్రాక్టర్లు అసత్య ప్రచారాలు చేయడం మానాలని హెచ్చరించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో చేసిన అప్పుల ఫలితంగా ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో బిల్లులు చెల్లించే విషయంలో కొంత జాప్యం జరుగుతుంది తప్ప సంబంధిత కాంట్రాక్టర్లకు విడుదలవారీగా బిల్లులు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో నాయకులు సురేందర్, సత్యనారాయణ, శ్రీనివాస్, మల్లేష్,వెంకటేశ్వర్లు, ఇబ్రహీం, నరసయ్య, సృజన, రాజేశ్వరి పాల్గొన్నారు.

నేడు కలెక్టరేట్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా..

పిలుపునిచ్చిన సిపిఐ నాయకులు

రామకృష్ణాపూర్ జూన్ 9, (మన సమాజం):
కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరల పెంపును ఖండిస్తూ నేడు మంచిర్యాల కలెక్టరేట్ కార్యాలయం ఎదుట సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ధర్నాను విజయవంతం చేయాలని ఆ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్, పట్టణ కార్యదర్శి మిట్టపల్లి శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరలు పెంచడం ద్వారా నిత్యవసర సరుకుల ధరలు పెరిగి పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పెంచిన గ్యాస్ ధరలతో గ్యాస్ పై ఆధారపడే చిరు వ్యాపారస్తులు నానా అవస్థలు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేస్తూ తలపెట్టిన ధర్నాలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు ఇప్పకాయల లింగయ్య, జిల్లా సమితి సభ్యులు మిట్టపల్లి పౌల్, కాదండి సాంబయ్య, మామిడి గోపి, నక్క వెంకటస్వామి, మొండి, మహిళా సమైక్య పట్టణ కార్యదర్శి గాజుల మణెక్క, నరేండ్ల కల్పన, రవీందర్, శంకర్, శ్రీనివాస్, ముకుంద రెడ్డి, రాయలింగ్, పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ..

దౌల్తాబాద్, జూన్ 9
మెదక్ ఎంపీ ఎం. రఘునందన్ రావు ఆదేశాల మేరకు మండల అధ్యక్షురాలు లావణ్య నరసింహారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు. లింగరాజుపల్లి గ్రామానికి చెందిన పోతుల నాగరాజుకు రూ.45 వేలు, పోతుల లక్ష్మికి రూ.19,500, ముత్యంపేటకు చెందిన బండి అంజయ్యకు రూ.9,500, హైమద్ నగర్‌కు చెందిన షేక్ మొయిన్‌కు రూ.7,500 విలువైన చెక్కులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ కరుణాకర్, మండల ఉపాధ్యక్షుడు స్వామి, సీనియర్ నాయకులు కనకరాజు, మాజీ బూత్ అధ్యక్షుడు గణేష్ స్వామి, పార్టీ కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుస్నాబాద్‌లో వ్యవసాయ, పోలీస్ శాఖలు మెరుపు దాడులు

హుస్నాబాద్, జూన్ 9 : రైతులను మోసం చేసే నకిలీ విత్తనాలు, అధిక ధరలకు ఎరువులు, పురుగుమందుల విక్రయాలపై వ్యవసాయ శాఖ ఉక్కుపాదం మోపింది. హుస్నాబాద్ మండలంలోని పలు ఫర్టిలైజర్ షాపులను మండల వ్యవసాయ అధికారి వేల్పుల పూజ, ఎస్సై పాకాల లక్ష్మారెడ్డితో కలిసి మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా దుకాణాల్లో విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందుల నిల్వలు, విక్రయ విధానాలు, స్టాక్ రిజిస్టర్లు, బిల్లుల జారీ తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. రైతులకు నాణ్యమైన సన్న రకం వడ్ల విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచాలని డీలర్లకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నకిలీ విత్తనాలు విక్రయించడం, ఎరువులు, పురుగుమందులు, విత్తనాలను నిర్ణీత ధరల కంటే ఎక్కువకు అమ్మడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రతి రైతుకు కొనుగోలు చేసిన వస్తువులకు తప్పనిసరిగా బిల్లు ఇవ్వాలని సూచించారు.అలాగే అన్ని షాపుల్లో స్టాక్ బోర్డులను స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్ విజయవంతానికి సమన్వయంతో పనిచేయాలి

జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయి రమాదేవి

నేషనల్ లోక్ అదాలకు పై చర్చిస్తున్న జడ్జిలు

మాట్లాడుతున్న జిల్లా జడ్జి సాయి రమాదేవి

సమావేశానికి హాజరైన అడ్వకేట్లు పోలీస్‌లు

సిద్దిపేట, జూన్ 9:
జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా కోర్టు కాంప్లెక్స్‌లో మంగళవారం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయి రమాదేవి అధ్యక్షతన జిల్లా కోఆర్డినేషన్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో జిల్లా అదనపు న్యాయమూర్తి జయప్రసాద్, జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి, వివిధ కోర్టుల న్యాయమూర్తులు, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లు, ఏసీపీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జిల్లాలో పెండింగ్‌లో ఉన్న సివిల్, క్రిమినల్ కేసుల పురోగతిని సమీక్షించారు. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అలాగే ఈ నెల 20న నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను విజయవంతం చేయడానికి న్యాయ, పోలీసు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఎక్కువ సంఖ్యలో కేసుల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ కేసులు త్వరితగతిన పరిష్కారమయ్యేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

'ఖాకి మానవత్వంతో - స్పందించిన హృదయం'

డ్యూటీ కంటే ప్రాణం ముఖ్యం అన్న ఎస్సై ప్రశాంత్... రక్తస్రావంతో విలవిల్లాడుతున్న మహిళకు దేవుడిలా అండ

మానవత్వాన్ని చాటుతూ క్షతగాత్రురాలిని ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి వైద్యం చేయించి ప్రాణాలు కాపాడిన ఎస్సై ప్రశాంత్ దృశ్యాలివి

హుస్నాబాద్/అక్కన్నపేట, జూన్ 9
"పోలీసులంటే కఠినత్వం... నిబంధనల అమలే వారి పని" అనే అభిప్రాయం సమాజంలో తరచూ వినిపిస్తుంటుంది. అయితే ఆ అభిప్రాయానికి భిన్నంగా, ఖాకీ యూనిఫాం వెనుక దాగి ఉన్న మానవత్వాన్ని తన చర్యతో చాటిచెప్పారు అక్కన్నపేట ఎస్సై చాతరాజు ప్రశాంత్. తన విధి నిర్వహణలో భాగంగా అక్కన్నపేట వైపు వెళ్తున్న సమయంలో గాంధీనగర్ పరిసర ప్రాంతంలో ఓ ద్విచక్ర వాహనం ప్రమాదానికి గురైంది. వాహనం వెనుక కూర్చున్న మహిళ ఒక్కసారిగా కిందపడిపోవడంతో తలకు తీవ్ర గాయమై అధిక రక్తస్రావం జరిగింది. ప్రమాదాన్ని గమనించిన ఎస్సై ప్రశాంత్ ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా స్పందించారు. డ్యూటీకి వెళ్తున్నప్పటికీ, ముందుగా ప్రాణాలను కాపాడటమే తన బాధ్యతగా భావించిన ఆయన తీవ్రంగా గాయపడిన మహిళను తన వాహనంలో హుటాహుటిన హుస్నాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. వైద్యులు వెంటనే చికిత్స అందించేలా చర్యలు తీసుకుని ఆమె ప్రాణాపాయ స్థితి నుంచి బయటపడేందుకు సహకరించారు. సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి ఓ నిండు ప్రాణాన్ని కాపాడిన ఎస్సై ప్రశాంత్ సేవాభావం స్థానికులను కదిలించింది. ఘటనను చూసిన ప్రజలు, ప్రయాణికులు ఆయనను అభినందిస్తూ "పోలీసుల్లో మానవత్వం లేదనేది అపోహ మాత్రమే... ఇలాంటి అధికారులు ఉన్నంతకాలం సమాజానికి భరోసా ఉంటుంది" అని ప్రశంసించారు. ఒకవైపు చట్టాన్ని అమలు చేసే అధికారి, మరోవైపు ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలిచే మానవతావాది... ఈ రెండు పాత్రలను సమర్థంగా పోషిస్తూ అక్కన్నపేట ఎస్సై చాతరాజు ప్రశాంత్ 'ఖాకీ'కి మరోసారి గౌరవం తెచ్చిపెట్టారు. ప్రాణాలను కాపాడే చేతులు ఎప్పుడూ గొప్పవే... ఆ చేతులు ఖాకీలో ఉంటే సమాజానికి మరింత ధైర్యం కలుగుతుంది....కదా మరి!!.

"విలీనమా..? ఎన్నికలా..?" ఆర్టీసీలో గందరగోళం వద్దు!

ఆర్టీసీ ఉద్యోగులను వెంటనే ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయాలి: ఈదురు వెంకన్న డిమాండ్

హుస్నాబాద్, జూన్ 9
ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల భవిష్యత్తుపై నెలకొన్న అనిశ్చితికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే తెరదించాలని ఆర్టీసీ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఈదురు వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులను ప్రభుత్వంలో విలీనం చేసే ప్రక్రియను తక్షణమే ప్రారంభించి, ఎన్నికల కంటే ఉద్యోగుల సంక్షేమానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. హుస్నాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, ఆర్టీసీ కార్మికుల్లో ప్రస్తుతం "విలీనమా..? లేక యూనియన్ ఎన్నికలా..?" అనే సందిగ్ధ పరిస్థితి నెలకొందని అన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియపై చర్చించే ముందు ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన విలీన హామీని అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేస్తామని ఇచ్చిన హామీ అమలుకు ఇంకా స్పష్టమైన కార్యాచరణ లేకపోవడం ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జోక్యం చేసుకుని విలీన ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, ఉద్యోగుల ఆశలను నెరవేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఉద్యోగుల సంక్షేమం, ఉద్యోగ భద్రత, సేవా ప్రయోజనాల పరిరక్షణ కోసం ప్రభుత్వం స్పష్టమైన నిర్ణయం ప్రకటించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్టీసీ ఉద్యోగులతో పాటు సీపీఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గడిపె మల్లేశ్, సీపీఐ కొహెడ మండల కార్యదర్శి వెల్పుల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. "హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం... అమలు చేయాల్సిన సమయం ఇదే" అంటూ ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు విలీన ప్రక్రియపై స్పష్టత కోరుతున్నారు.

మాట్లాడుతున్న యూనియన్ నాయకులు

హుస్నాబాద్‌ను రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతున్న కమిషనర్ మల్లికార్జున్

డంపు యార్డు పరిశీలన నుంచి సిబ్బంది భద్రత వరకు... ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో వేగవంతమైన చర్యలు

మున్సిపల్ ఎలక్ట్రీషియన్ సిబ్బందికి రక్షణ కవచాలు అందిస్తున్న కమిషనర్ మల్లికార్జున్ గౌడ్ - చైర్ పర్సన్ దండి లక్ష్మి

హుస్నాబాద్, జూన్ 9
ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా హుస్నాబాద్ పురపాలక సంఘం పట్టణ పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, కార్మికుల భద్రతకు పెద్దపీట వేస్తూ పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. మున్సిపల్ కమిషనర్ టి. మల్లికార్జున్ ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని పొడి చెత్త సేకరణ కేంద్రం, కంపోస్ట్ యార్డు, డంపు యార్డును పాలకవర్గంతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యర్థాల నిర్వహణ ప్రక్రియను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన కమిషనర్ మల్లికార్జున్, పారిశుధ్య వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా, పచ్చదనంతో నింపేందుకు ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం చోటు చేసుకోకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. చైర్‌పర్సన్ దండి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఇంటి నుంచి వచ్చే చెత్తను తడి, పొడి చెత్తగా వేరు చేసి మున్సిపల్ వాహనాలకు అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. తడి చెత్తతో సేంద్రియ ఎరువుల తయారీ, పొడి చెత్తను రీసైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణ సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. చెత్తను వేరు చేయకుండా కలిపి ఇవ్వడం వల్ల వ్యర్థాల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు తలెత్తి కాలుష్యం పెరిగే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొన్నారు.

ఎలక్ట్రీషియన్ సిబ్బందికి పిపిఈ కిట్లు పంపిణీ
ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో విద్యుత్ పనులు నిర్వహించే సిబ్బంది భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాల (ప్రాజు) కిట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మల్లికార్జున్ మాట్లాడుతూ సిబ్బంది భద్రతకు మున్సిపాలిటీ అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, విధి నిర్వహణలో ప్రమాదాలను నివారించేందుకు అవసరమైన అన్ని రక్షణ చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. పరిశుభ్ర పట్టణం – సురక్షిత సిబ్బంది –సమర్థవంతమైన వ్యర్థాల నిర్వహణ అనే లక్ష్యంతో హుస్నాబాద్ మున్సిపాలిటీ ముందుకు సాగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో వైస్ చైర్‌పర్సన్ చిత్తారి పద్మ, కౌన్సిలర్లు చెన్నబోయిన అనూష, బూరుగు లత, కోండ రజిత, పిల్లి తిరుపతి, బొలిశెట్టి రాజు, సావుల మంజుల, పూదరి వరప్రసాద్, కేశవేని రమేష్, గాదెపాక రవీందర్, బత్తుల స్వరూప, గోపగోని శోభన్ బాబు, కో–ఆప్షన్ సభ్యుడు ఎం.డి. హసన్‌తో పాటు మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. "స్వచ్ఛతలో రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా హుస్నాబాద్... కమిషనర్ మల్లికార్జున్ కార్యాచరణకు ప్రశంసలు" ఉప్పొంగుతున్నాయి.

హరిపిరాల, గోపాలగిరి ఆయిల్ ఫామ్ నర్సరీల్లో

భారీ అవకతవకలు జరుగుతున్నాయి

నాసిరకం విత్తనాలు, మట్టి, ఎరువులతో రైతులకు తీవ్ర నష్టం

కూలీలకు సరైన వేతనాలు చెల్లించడం లేదు.. నిధుల దుర్వినియోగంపై అనుమానాలు

జిల్లా కలెక్టర్ వెంటనే విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలి : మాజీ జెడ్పీటీసీ మంగళపల్లి శ్రీనివాస్

తొర్రూరు, జూన్ 9 :
తొర్రూరు మండలంలోని హరిపిరాల, గోపాలగిరి ఆయిల్ ఫామ్ నర్సరీలను మంగళవారం సందర్శించిన మాజీ జెడ్పీటీసీ మంగళపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, రైతులకు నాణ్యమైన ఆయిల్ ఫామ్ మొక్కలను అందించాల్సిన నర్సరీల్లో పలు అవకతవకలు జరుగుతున్నట్లు తమ పరిశీలనలో గుర్తించామని తెలిపారు. కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనం ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ నర్సరీల నిర్వహణలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. హరిపిరాల నర్సరీలో నాసిరకం విత్తనాలు, నాసిరకం వర్మి కంపోస్ట్, నాసిరకం మట్టి, నాసిరకం ఎరువులు వినియోగించడం వల్ల వేలాది మొక్కలు దెబ్బతింటున్నాయని ఆయన అన్నారు. రైతులకు సరైన సమయంలో మొక్కలు అందకపోవడంతో ఆయిల్ ఫామ్ సాగు విస్తరణకు ఆటంకం కలుగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నర్సరీలో మూడు షెడ్లు ఉండగా మొత్తం 24 మంది కూలీలు పనిచేయాల్సి ఉండగా కేవలం 11 మందితోనే పనులు నిర్వహిస్తున్నారని, దీంతో మొక్కల సంరక్షణ సక్రమంగా జరగడం లేదని పేర్కొన్నారు. కూలీల సంఖ్య తగ్గించి, నాసిరకం సామగ్రి వినియోగించడం ద్వారా ప్రభుత్వ నిధులను దుర్వినియోగం చేస్తున్నారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని అన్నారు. గ్రేడ్-1లో పెంచిన మొక్కలను నాలుగు నెలల తర్వాత బయటకు తీసి పెంచాల్సి ఉండగా ఏడు నెలలు గడిచినా వాటిని తరలించకపోవడం వల్ల మొక్కలు బలహీనపడుతున్నాయని తెలిపారు. తగినంత నీటి సౌకర్యం లేకపోవడం, ఎరువుల నిర్వహణలో లోపాలు ఉండటంతో మొక్కలు ఎరుపెక్కి ఎండిపోతున్నాయని, దాదాపు 40 శాతం వరకు మొక్కలు నష్టపోయినట్లు తెలుస్తోందన్నారు. 2026 జనవరిలో నాటిన 60 వేల స్ప్రింగ్ వెరైటీ విత్తనాల్లో కేవలం 30 వేల విత్తనాలు మాత్రమే మొలకెత్తడం ఆందోళన కలిగించే విషయమని అన్నారు. ఈ స్థాయిలో విత్తనాలు చనిపోవడానికి గల కారణాలను అధికారులు ప్రజలకు వివరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ములుగు జిల్లా మల్లంపల్లి ప్రాంతం నుంచి తీసుకురావాల్సిన ఎర్రమట్టికి బదులుగా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి మట్టిని తరలిస్తూ అక్రమ బిల్లులు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయని, దీనిపై సమగ్ర విచారణ అవసరమని తెలిపారు. గోపాలగిరి ఆయిల్ ఫామ్ నర్సరీ పరిస్థితి కూడా ఆశాజనకంగా లేదని మంగళపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. రూ.200 కోట్ల వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ ప్రాజెక్టు రైతులకు ఎంతో మేలు చేయాల్సి ఉండగా ప్రస్తుతం నిర్వహణలో పలు లోపాలు కనిపిస్తున్నాయని చెప్పారు. 2022 నుంచి వేలాది మంది రైతులకు మొక్కలు పంపిణీ చేసినట్లు అధికారులు చెబుతున్నప్పటికీ ప్రస్తుతం నర్సరీలో ఉండాల్సిన మొక్కల సంఖ్య కనిపించడం లేదని పేర్కొన్నారు. థాయ్‌లాండ్, కోస్టారికా దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసిన విత్తనాల్లో సుమారు 40 శాతం వరకు మొలకెత్తకపోవడం వెనుక ఉన్న కారణాలపై కూడా విచారణ జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నాసిరకం విత్తనాలు, నాసిరకం మట్టి, నాసిరకం ఎరువుల కారణంగా నర్సరీల పనితీరు దెబ్బతింటోందని ఆరోపించారు.నర్సరీల్లో పనిచేస్తున్న కూలీలకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన వేతనాలు చెల్లించాలని, వారి కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం అందేలా చూడాలని కోరారు. కూలీల వేతనాల్లో కూడా అక్రమాలు జరిగాయనే ఆరోపణలు వస్తున్నందున వాటిపై కూడా విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఆయిల్ ఫెడ్ చైర్మన్, సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి హరిపిరాల, గోపాలగిరి ఆయిల్ ఫామ్ నర్సరీల్లో జరుగుతున్న వ్యవహారాలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ జెడ్పీటీసీ మంగళపల్లి శ్రీనివాస్ కోరారు. రైతులకు నాణ్యమైన మొక్కలు అందించి ఆయిల్ ఫామ్ సాగుపై విశ్వాసం పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇజ్రాయెల్‌లో శివాజీ విగ్రహం

చారిత్రక బంధానికి గుర్తింపు

యూదులతో మరాఠా అనుబంధం

ప్రపంచానికి స్నేహ సందేశం

ముంబై, జూన్ 9
మరాఠా సామ్రాజ్య స్థాపకుడు ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ కీర్తి మరోసారి అంతర్జాతీయ వేదికపై నిలవనుంది. ఇజ్రాయెల్‌లో శివాజీ మహారాజ్ భారీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆ దేశ కాన్సులేట్ జనరల్ ప్రకటించింది. భారత్‌లో యూదు సమాజానికి లభించిన గౌరవం, భద్రత, పరస్పర స్నేహబంధానికి గుర్తుగా ఈ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించనున్నట్లు వెల్లడించింది. చరిత్రలో ఎన్నో ప్రాంతాల్లో యూదులు వివక్ష, హింసను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ భారత్‌లో మాత్రం వారికి గౌరవప్రదమైన జీవనం లభించింది. ముఖ్యంగా మహారాష్ట్రలోని కొంకణ్ తీర ప్రాంతాల్లో స్థిరపడిన బెనె ఇజ్రాయెల్ సమాజం స్థానిక ప్రజలతో కలిసిమెలిసి జీవించింది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్, యూదు సమాజం మధ్య ఏర్పడిన చారిత్రక సంబంధాలకు ప్రతీకగా శివాజీ మహారాజ్ విగ్రహం నిలవనుంది. పదిహేడవ శతాబ్దంలోనే బెనె ఇజ్రాయెల్ సమాజానికి మరాఠా సామ్రాజ్యంతో సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పడ్డాయి. యుద్ధ నైపుణ్యాలు, క్రమశిక్షణ, ధైర్యసాహసాలను గుర్తించిన శివాజీ మహారాజ్ అనేక మంది యూదులను తన సైన్యం, నౌకాదళంలో కీలక బాధ్యతల్లో నియమించారు. వారి సేవలను గుర్తించి ప్రత్యేక గౌరవాలు కూడా అందించారు. మరాఠా నౌకాదళంలో ఆరోన్ చురికర్ అనే యూదు యోధుడు ప్రముఖ స్థానాన్ని సంపాదించాడు. ఆయన నౌకాదళ కమాండర్‌గా సేవలందించి శివాజీ మహారాజ్ విశ్వాసాన్ని పొందాడు. అతని సేవలకు గుర్తింపుగా ఇనామ్ భూములు కూడా మంజూరు చేయడం చారిత్రకంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. బెనె ఇజ్రాయెల్ సమాజం మహారాష్ట్ర సంస్కృతి, మరాఠీ భాషను ఎంతో ప్రేమతో స్వీకరించింది. తమ మతాచారాలను పాటిస్తూ స్థానిక సంప్రదాయాలతో మమేకమైంది. శనివారాల్లో మతపరమైన విశ్రాంతి పాటించడం వల్ల స్థానికులు వారిని శనివార్ తేలీలు అని పిలిచేవారు. అనంతరం ఈ సమాజానికి చెందిన అనేక మంది సైనికులు బ్రిటిష్ కాలంలో కూడా యుద్ధరంగంలో విశేష సేవలు అందించారు. పందొమ్మిదివందల నలభై ఎనిమిదిలో ఇజ్రాయెల్ దేశం ఏర్పడిన తరువాత వేలాది యూదు కుటుంబాలు భారత్ నుంచి అక్కడికి వలస వెళ్లాయి. ప్రస్తుతం ఇజ్రాయెల్‌లో దాదాపు యాభై వేల మందికి పైగా బెనె ఇజ్రాయెల్ వంశస్థులు నివసిస్తున్నారు. వారు ఇప్పటికీ మరాఠీ భాష, వంటకాలు, సంస్కృతిని కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారు. ఇజ్రాయెల్ నేలపై శివాజీ మహారాజ్ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న చారిత్రక స్నేహబంధానికి చిరస్మరణీయ చిహ్నంగా నిలవనుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఐరాసలో భారత్ హెచ్చరిక..

న్యూయార్క్, జూన్ 9
ఐక్యరాజ్యసమితి వేదికగా పాకిస్థాన్‌పై భారత్ మరోసారి తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించింది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్ భూభాగంపై పాకిస్థాన్ సైన్యం జరిపిన వైమానిక దాడులను భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది. ఈ దాడులు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ సార్వభౌమాధికారాన్ని ఉల్లంఘించే చర్యలని, ప్రాంతీయ శాంతి భద్రతలకు ముప్పుగా మారుతున్నాయని భారత్ స్పష్టం చేసింది. ఐరాస సర్వసభ్య సమావేశంలో భారత శాశ్వత ప్రతినిధి హరీశ్ పర్వతనేని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లో అమాయక పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత విషాదకరమని భారత్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ముఖ్యంగా పౌర ప్రాంతాలపై జరిగే దాడులు అంతర్జాతీయ మానవతా సూత్రాలకు విరుద్ధమని పేర్కొంది. యుద్ధాలు, ఘర్షణల సమయంలో సాధారణ ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడటం ప్రతి దేశం బాధ్యత అని భారత్ గుర్తుచేసింది.ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లోని ఐక్యరాజ్యసమితి సహాయ మిషన్ విడుదల చేసిన నివేదికలను హరీశ్ పర్వతనేని ప్రస్తావించారు. ఈ ఏడాది తొలి మూడు నెలల్లోనే వందలాది మంది పౌరులు మరణించగా, మరెందరో గాయపడినట్లు నివేదికలు వెల్లడించాయని చెప్పారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో జరిగిన దాడుల్లో అధిక సంఖ్యలో పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం మరింత ఆందోళనకరమని పేర్కొన్నారు. ఐరాస నివేదికల విశ్వసనీయతను పాకిస్థాన్ ప్రశ్నించడాన్ని భారత్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టింది. అంతర్జాతీయ సంస్థలు రూపొందించిన నివేదికలను తమకు అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే అంగీకరించడం సరైన విధానం కాదని వ్యాఖ్యానించింది. బహుళపక్ష వ్యవస్థలపై గౌరవం అంటే వాటి నిర్ణయాలు, నివేదికలను సమగ్రంగా పరిగణించడమేనని భారత్ స్పష్టం చేసింది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లో శాంతి, స్థిరత్వం నెలకొల్పేందుకు ఐక్యరాజ్యసమితి సహాయ మిషన్ చేస్తున్న కృషికి భారత్ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. అంతర్జాతీయ చట్టాలను ప్రతి దేశం గౌరవించాలని, ముఖ్యంగా మానవతా చట్టాలను కచ్చితంగా పాటించాలని భారత్ పునరుద్ఘాటించింది. పౌరుల భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఐరాస ప్రధాన కార్యదర్శి చేసిన పిలుపుకు కూడా భారత్ మద్దతు తెలిపింది.

రామోజీనాయక్ మాతృమూర్తి 'నేజి' మృతి

పీఆర్టీయూ నేతల నివాళి

చక్కృతండాలో పార్థివదేహాన్ని సందర్శించి కుటుంబ సభ్యులకు పరామర్శ

గూడూరు : పీఆర్టీయూ మహబూబాబాద్ జిల్లా నాయకులు, ఉపాధ్యాయుడు భూక్య రామోజీనాయక్ మాతృమూర్తి భూక్య నేజి మంగళవారం మృతిచెందగా, పీఆర్టీయూ నేతలు, తోటి ఉపాధ్యాయులు వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. గూడూరు మండలంలోని చక్కృతండా గ్రామంలో ఉన్న రామోజీనాయక్ స్వగృహానికి పీఆర్టీయూ ప్రతినిధులు తరలివచ్చారు. అక్కడ ఉంచిన నేజి పార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి, పూలమాలలు వేసి విప్లవ నివాళులర్పించారు. అనంతరం రామోజీనాయక్‌తో పాటు శోకసముద్రంలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తూ ఓదార్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ బానోతు మంగా బాలాజీనాయక్, పీఆర్టీయూ మహబూబాబాద్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు సంకా బద్రినారాయణ, మురళీధర్ స్వామి, తోటి ఉపాధ్యాయులు, సంఘం నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడు రామోజీనాయక్‌ను పరామర్శించిన ఎండీ ఖాసీం
పీఆర్టీయూ జిల్లా నాయకులు, ఉపాధ్యాయుడు భూక్య రామోజీనాయక్ మాతృమూర్తి భూక్య నేజి మృతి పట్ల బీఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకుడు ఎండీ ఖాసీం తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. చక్కృతండాలోని రామోజీనాయక్ స్వగృహానికి వెళ్లిన ఆయన, నేజి పార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి పూలమాలలు వేసి అంజలి ఘటించారు. అనంతరం శోకసముద్రంలో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి ధైర్యం చెప్పారు. ఈ పరామర్శలో ఆయన వెంట చక్కృతండా మాజీ సర్పంచ్ మంగా బాలాజీనాయక్ ఉన్నారు.

జల సంరక్షణపై సమీక్ష

ఉపరాష్ట్రపతికి వివరాల వెల్లడి

నదుల అనుసంధానంపై చర్చ

ప్రజల భాగస్వామ్యానికి ప్రశంసలు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 9
దేశవ్యాప్తంగా జల సంరక్షణ, జల వనరుల సమర్థ నిర్వహణ కోసం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలపై ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్‌కు జల్ శక్తి మంత్రిత్వ శాఖ అధికారులు సమగ్రంగా వివరించారు. ఉపరాష్ట్రపతి భవన్‌లో జరిగిన సమావేశంలో వివిధ పథకాలు, ప్రాజెక్టుల పురోగతిని ఆయనకు తెలియజేశారు. దేశంలో నీటి కొరత సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు చేపడుతున్న చర్యలు, భూగర్భ జలాల పరిరక్షణ, నీటి వనరుల సమర్థ వినియోగం వంటి అంశాలపై అధికారులు ప్రత్యేకంగా వివరించారు. భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని జల వనరుల నిర్వహణలో సాంకేతికత వినియోగాన్ని కూడా చర్చించినట్లు సమాచారం.నదుల అనుసంధాన ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై కూడా ఉపరాష్ట్రపతికి వివరాలు అందించారు. రాష్ట్రాల మధ్య నదుల అనుసంధానంతో పాటు రాష్ట్రాల అంతర్గత నదుల అనుసంధాన కార్యక్రమాల గురించి అధికారులు వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టులు నీటి పంపిణీ సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. గంగా నది పరిరక్షణ కోసం అమలు చేస్తున్న నమామి గంగే కార్యక్రమం, జాతీయ నదుల పరిరక్షణ ప్రణాళిక, జల్ శక్తి అభియాన్, వరద నిర్వహణ, సరిహద్దు ప్రాంతాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు స్థితిని కూడా సమావేశంలో ప్రస్తావించారు. ఈ పథకాల ద్వారా జల వనరుల పరిరక్షణతో పాటు పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడే ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. జల సంరక్షణలో ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేందుకు ప్రారంభించిన 'జల్ సంచయ్ జన భాగీదారి' కార్యక్రమాన్ని ఉపరాష్ట్రపతి ప్రశంసించారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలను భాగస్వాములను చేస్తూ భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణ, నీటి సంరక్షణ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో కేంద్ర జల్ శక్తి మంత్రి సి.ఆర్. పాటిల్, సహాయ మంత్రి రాజ్ భూషణ్ చౌదరి, మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. దేశంలో నీటి వనరుల పరిరక్షణకు మరింత సమర్థవంతమైన చర్యలు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సమావేశంలో స్పష్టం చేశారు.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయపడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటో..

వీటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది ఇవే అనుకుంటారు. కానీ ఇంకా మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అయితే చాలా మందికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే తెలుసు. కానీ మరి ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి..? వీటితో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? ఏయే ఆహారాలను తీసుకుంటే వీటిని పొందవచ్చు..? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

శరీర నిర్మాణానికి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. ఇవి పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లలాగే ఇవి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్లో ఒక రకానికి చెందినవి. అందువల్ల వీటిని కూడా మనం తరచూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను మన శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకోలేదు. మనం వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్మాణం, ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి.

వేటిలో లభిస్తాయి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, పల్లీలు, చేపలు, మటన్, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాల ద్వారా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఈ ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఇక ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో లోపాలు తగ్గేందుకు..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో ఉండే లోపాలు తగ్గుతాయి. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పలు రకాల రూపంలో ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి లినోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో గామా-లినోలిక్ యాసిడ్ (జీఎల్ఏ)గా మార్పు చెందుతుంది. దీన్నే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు, పక్షవాతం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా నూనెలు, విత్తనాల ద్వారా లభిస్తాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తాయి..!

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థ్రైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థ్రైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థ్రైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌కు..

ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే ఈ విత్తనాలను తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల లివర్ పనితీరు సైతం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే కొవ్వులు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ఉన్నవారికిఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుం టే ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాం టీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగాజీర్ణాశయ,చర్మ సం బంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లను, వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలోంజి విత్తనాలను శిరోజాలు, చర్మానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విత్తనాల నుంచి తయారు చేసే నూనె మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని అనేక రకాల చర్మ సమస్యలకు ఔషధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనెను రాయడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు, ఇతర చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. ఇక ఈ విత్తనాలు కాస్త చేదుగా, ఘాటుగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా తినలేరు. కాబట్టి వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా వీటిని పొడిగా చేసి మీరు తినే వంటకాలపై చల్లి తినవచ్చు. ఈ విధంగా కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంలో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్దకం ఉంటే..

ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్దకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు. కానీ నెయ్యిని నేరుగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిని రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, శరీరానికి అవసరం అయిన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వు కణాలపై పనిచేస్తాయి. కొవ్వు కరిగేలా చేస్తాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక నెయ్యిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నెయ్యిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

ఇక షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నం తినేందుకు వెనుకాడుతారు. చపాతీలను అధికంగా తింటారు. కానీ నెయ్యి వేసి కలిపితే అన్నం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి అన్నాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అన్నాన్ని తినదలిస్తే కాస్త నెయ్యి వేసి తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే నెయ్యిని చపాతీలపై వేసి కాల్చి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి చపాతీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. ఇక చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిని కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా శనగపిండి, పసుపు, నీళ్లు వేపి కలిపి మెత్తని పేస్టులా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా నెయ్యిని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించి అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.