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

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక   Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్   ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02   సంచిక : 71   శుక్రవారం 17-07-2026   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.

హిందూ సంస్కృతిపై దాడి చేస్తున్నారు

కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, జులై 16: భాగ్యనగరంలోని పాతబస్తీ సైదాబాద్‌లో ఉన్న సక్సెస్ స్కూల్‌లో రెండోతరగతి చదువుతున్న ఓ హిందూ విద్యార్థికి హోమ్‌వర్క్‌లో కల్మా, సూరహ్ ఫాతిహా చదివి రావాలని స్కూల్ డైరీలో రాశారు. ఈ విషయాన్ని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తీవ్రంగా ఖండించారు. కొంతమంది హిందూ సంస్కృతిపై బలవంతంగా దాడి చేస్తున్నారని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సైదాబాద్ సక్సెస్ స్కూల్ యాజమాన్యం తీరుపై ధ్వజమెత్తారు. గురువారం హైదరాబాద్ వేదికగా మీడియాతో బండి సంజయ్ మాట్లాడారు. కల్మా సూరహ్ ఫతే చదవాలని హుకుం జారీ చేయడం దుర్మార్గమని పేర్కొన్నారు. సోకాల్డ్ సెక్యూలర్ సంఘాలు ఎందుకు ఈ విషయంపై నోరు మెదపడం లేదు? అని ప్రశ్నించారు. హిందూ సమాజమంతా ముక్తకంఠంతో ఈ విషయాన్ని ఖండించాలని అన్నారు. సైదాబాద్ సక్సెస్ స్కూల్ యాజమాన్యంపై వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. చూసీ చూడనట్లుగా వ్యవహరిస్తే... తెలంగాణ అంతటా ఇదే సంస్కృతి విస్తరించే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఆటోడ్రైవర్ భరత్‌ను వేధించిన పోలీసులు, మజ్లిస్ నాయకులపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందేనని బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. భరత్ రాసిన దాంట్లో తప్పేముంది? అని ప్రశ్నించారు. హిందువుల గురించి ఉర్దూలో ఆటోల్లో, గోడలపై రాసుకున్న వారిపై ఎందుకు కేసులు పెట్టడం లేదు? అని నిలదీశారు. వాళ్లకో న్యాయం?, భరత్‌కు ఇంకో న్యాయమా? అని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. తెలంగాణలో రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ అధికారంలోకి రావడం పక్కా అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. హిందూ విద్యార్థులందరికీ బొట్టు తప్పనిసరి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. హిందూ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను పాటించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని బండి సంజయ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు.

సైబర్ నేరాలే భవిష్యత్తులో అతిపెద్ద సవాల్

డీజీపీ సీవీ ఆనంద్

2

హైదరాబాద్, జులై 16: సైబర్ నేరాలే భవిష్యత్తులో అతిపెద్ద సవాల్ అని తెలంగాణ డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. వీటిని ఇప్పుడే నియంత్రించకపోతే తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

అమ్మా.. బయలెల్లినాదో!

- గోల్కొండ కోటలో బోనాలు షురూ
- జగదాంబిక అమ్మవారికి బంగారు బోనం సమర్పణ - పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రులు

2

కార్వాన్, జూలై 16 : తెలంగాణ సాంస్కృతిక వైభవానికి ప్రతీకగా నిలచే ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాలు గురువారం అట్టహాసంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఉత్సవాల ప్రారంభానికి సూచికగా గోల్కొండ కోటలో కొలువైన శ్రీ గోల్కొండ ఎల్లమ్మ (జగదాంబిక మహంకాళి) అమ్మ వారికి బంగారు బోనం సమర్పించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున మంత్రులు కొండా సురేఖ, పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హన్మంతరావు.. అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. శివసత్తులు, పోతరాజుల నృత్యాలు, డప్పు చప్పుళ్ల మధ్య చోటా బజార్‌లో అమ్మవారి ఉత్సవ విగ్రహానికి ఆలయ పూజారి అనంతచారి సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. లంగరహౌజ్ నుంచి భారీ తొట్టెలు, చోటా బజార్ నుంచి అమ్మవారి ఉత్సవ విగ్రహాన్ని గోల్కొండ కోటపై గల అమ్మవారి ఆలయం వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చారు. ఆనవాయితీ ప్రకారం బంజారా దర్వాజ నుంచి పటేల్ లక్ష్మమ్మ కుటుంబం తరపున శ్రీనాగేశ్వరస్వామి ఆలయం నుంచి మొదటి బోనాన్ని దేవాలయం వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చి అమ్మవారికి సమర్పించారు. గోల్కొండ కోటలో మొదటి పూజను కనులారా తిలకించేందుకు హైదరాబాద్ నలుమూలల నుంచి పెద్ద ఎత్తున భక్తులు, సందర్శకులు తరలివచ్చారు.

కరువు కోరల్లోకి..

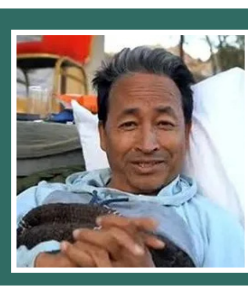
రాష్ట్రంలో ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తున్న ఎల్‌నినో

2

మోదీ మౌనం వీడాలి!

నీట్ లీకేజీపై విచారణ జరిపించాలి

వాంగ్‌చుక్ పోరాటానికి సంఘీభావంగా నెక్లెస్ రోడ్డులో ప్రదర్శన



మిగతా 2లో...

ఏసీబీ వలలో ఇద్దరు ఇంజనీర్లు

ఆదిలాబాద్ టౌన్, జూలై 16 : ఆదిలాబాద్‌లోని నీటి పారుదల శాఖ కార్యాలయంలో ఏసీబీ అధికారులు గురువారం దాడులు చేసి ఇద్దరు అధికారులను లంచం తీసుకొంటుండగా రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఏసీబీ డీఎస్పీ మధు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. సొనాల ప్రాంతానికి చెందిన చౌహాన్ విక్రమ్ సింగ్ పౌల్ట్రీఫామ్ ఏర్పాటు కోసం ఎన్‌ఓసీ కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఈఈ రాథోడ్ విఠల్, ఏఈ రమేష్ కలిసి రూ.లక్ష లంచం డిమాండ్ చేశారు.

అమరావతికి లక్ష్మీ కటాక్షం

హిందూ ధర్మానికి సాక్ష్యంగా రాజధానిని నిర్మిస్తున్నాం

ఈ స్థల మహత్యంతో అమరావతిని ఎవరూ కదిలించలేరు

సాంకేతికతతో పాటు ఆధ్యాత్మికతకూ వేదికగా నవ నగరం

టీటీడీతో కలసి రాష్ట్రంలో 5 వేల ఆలయాల నిర్మాణం: సీఎం చంద్రబాబు

గుంటూరు, జూలై 16 : 'రాజధాని అమరావతికి జగన్నాథుడు వ చ్చాడు. ఆయన వెంటే లక్ష్మీదేవి కూడా వస్తుంది. అంటే అమరావతికి జగన్నాథుడి తోడుగా లక్ష్మీ కటాక్షం లభించబోతోంది. ఇక మన రాజధానికి తిరుగులేదు' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. రాజధాని పరిధి వెంకటపాలెంలో గురువారం నిర్వహించిన జగన్నాథ రథయాత్రలో ఆయన పాల్గొన్నారు. రథాన్ని లాగేముందు పూరీలో జగన్నాథ స్వామికి చేసే ప్రత్యేక పూజలు ఇక్కడా నిర్వహించారు. రాజధాని నగర బృహత్ ప్రణాళికతో కూడిన చిత్రపటాన్ని తలపై పెట్టుకొని విశ్వనగరిగా అమరావతి ఎదగాలని సీఎం కోరుకున్నారు. సంప్రదాయ వస్త్రాల్లో హాజరైన చంద్రబాబు రథం ముందు భాగంలో బంగారు చీపురుతో ఊడ్చారు. అనంతరం జగన్నాథుడు, బలభద్రుడు, సుభద్ర ఆశీనులైన రథాన్ని కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, మంత్రి పి. నారాయణ, ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి తాడుతో లాగి రథయాత్రను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో సీఎం మాట్లాడారు. 'అమరావతిని హిందూ ధర్మానికి సాక్ష్యంగా నిర్మిస్తున్నాం. ఈ స్థల మహాత్మ్యంతో అమరావతిని ఎవరూ కదిలించలేరు. ఇటు కృష్ణమ్మ, అటు స్వామివారి ఆలయం అమరావతికి శాశ్వత దీవెనలు అందిస్తున్నారు. అమరావతి రాష్ట్ర ఖ్యాతిని పెంచేదిగా, తెలుగు యువతకు ఉపాధినిచ్చే కల్పవల్లిగా వర్ధిల్లుతుంది' అని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో విలువలు పడిపోతున్న సమయంలో, మానవ సంబంధాలు తగ్గిపోతున్న తరుణంలో ఎన్నో సమస్యలకు ఆధ్యాత్మికత ఒక్కటే సరైన పరిష్కార మార్గమని చెప్పారు. ప్రజల్లో ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని పెంపొందించేందుకు టీటీడీతో కలిసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5వేల దేవాలయాలను నిర్మిస్తున్నామన్నారు. ఉమ్మడి కుటుంబాలే భారతదేశ సంపద అని చెప్పారు. ఆధ్యాత్మక విలువలు, నిస్వార్థ సేవలో ఇస్కాన్, అక్షయపాత్ర సేవలు ప్రశంసనీయమని సీఎం అన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, 16 రాష్ట్రాల్లో, 3 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో 25వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో భోజనాలు ఏర్పాటు చేస్తోందని వివరించారు. అక్షయపాత్ర ద్వారా 25 ఏళ్లుగా 500 కోట్ల మందికి ఆహారం అందించారని కొనియాడారు. అక్షయపాత్రకే అన్న క్యాంటీన్ల నిర్వహణ అప్పగించామని, వాటిని అద్భుతంగా నిర్వహిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. అమరావతి, పోలవరం పూర్తి చేయాలన్న తన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చాలని జగన్నాథుడిని సీఎం వేడుకున్నారు.

ముందుచూపు లేకే విద్యుత్తు కోతలు

అప్రకటిత కోతలతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు

విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాల్లో బొగ్గు నిల్వలు లేవు

అన్ని రంగాల్లో కాంగ్రెస్ సర్కార్ విఫలం: హరీశ్

హైదరాబాద్, జూలై 16 కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ముందు చూపు లేక పోవడం వల్లే రాష్ట్రం అంధకారంలో ఉందని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. అప్రకటిత విద్యుత్తు కోతల వల్ల అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఆర్ఎస్ పాలనలో కరెంటు పోతే వార్త అని.. ఇప్పుడు కరెంటు ఉంటే వార్త అన్నట్టుగా పరిస్థితి ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. థర్మల్ విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాల్లో బొగ్గు అందుబాటులో లేకపోవడం వల్లే కరెంటు కోతలు విధించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంద న్నారు. కొత్తగూడెం, కాకతీయ, భద్రాది, యాదాద్రి పవర్ స్టేషన్లలో వారం రోజులకు మించి బొగ్గు నిల్వలు లేవని చెప్పారు. నీటి నిల్వ, బొగ్గు సరఫరా, విద్యుత్తు కేంద్రాల నిర్వహణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కమీషన్ల కక్కుర్తితోనే గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీ అమలు చేయకుండా పారిశ్రామిక వేత్తలను ఇబ్బందిపెడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. సింగరేణి వెబ్‌సైట్ మూసివేసి బొగ్గు సరఫరా, నాణ్యత వివరాలు బయటకు రాకుండా చేశారని మండిపడ్డారు. నాణ్యమైన సింగరేణి బొగ్గును తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు పంపుతున్నారని విమర్శించారు. తెలంగాణ రైతులను మరో సారి చీకట్లోకి నెట్టే కుట్ర జరుగుతోందని ధ్వజమెత్తారు. ఇందిరమ్మ పాలన అంటే సమైక్య రాష్ట్రంలో ఉన్న విద్యుత్తు కష్టాలను మళ్లీ తీసుకురావడమేనా అని ప్రశ్నించారు.

ట్రంప్‌ను అంతం చేస్తాం..

ఇరాన్‌లో హోర్డింగ్‌పై హెచ్చరిక

న్యూఢిల్లీ, జులై 16 : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శవపేటికలో ఉన్నట్టున్న చిత్రాన్ని ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్‌లోని ఓ హోర్డింగ్‌పై ప్రదర్శించడం ప్రస్తుతం కలకలం రేపుతోంది. ట్రంప్‌ను అంతం చేస్తామన్న హెచ్చరికను ఇంగ్లిష్, పర్షియన్ భాషల్లో చిత్రంపై రాశారు. ఎంఘెలాబ్ స్క్వేర్ ప్రాంతంలోని ఓ హోర్డింగ్‌పై ఈ వార్నింగ్‌ను ప్రదర్శించారు. మినాబ్‌కు చెందిన చిన్నారుల స్మృత్యర్థం అని కూడా చిత్రంపై రాశారు. ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్‌పై జరిగిన తొలి దాడిలో మినాబ్ నగరంలోగల ఓ స్కూల్లోని విద్యార్థులు కూడా మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనను ఉద్దేశిస్తూ బిల్‌బోర్డుపై నిరసన కారులు ఈ హెచ్చరిక చేశారు. ట్రంప్‌ను చంపేందుకు కుట్రలు జరుగుతున్నా యని ఇజ్రాయెల్ కొద్ది రోజుల క్రితమే యూఎస్‌ను హెచ్చరించినట్టు అంతర్జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. ఇజ్రాయెల్ నిఘా వర్గాలు అమెరికాను ఈ మేరకు అప్రమత్తం చేసినట్టు తెలుస్తోంది.

'సర్' ముగిసాకే స్థానిక ఎన్నికలు

హైకోర్టుకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం నివేదన

అమరావతి, జూలై 16 : రాష్ట్రంలోని స్థానిక సంస్థలు, గ్రామపంచాయతీల ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలతో అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని (ఎస్ఈసీ) హైకోర్టు ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను అక్టోబరు 6వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. ఈమేరకు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ చల్లా గుణరంజన్ కూడిన ధర్మాసనం గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. బీసీ జనగణన చేపట్టడంతోపాటు తదనుగుణంగా రిజర్వేషన్ ఖరారు చేసిన తర్వాతే స్థానిక ఎన్నికలు నిర్వహించేలా రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించాలని కోరుతూ ఏపీ బీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు కేశన శంకరరావు 2025లో పిల్ దాఖలు చేశారు. అలాగే రాష్ట్రంలోని 13,325 గ్రామ పంచాయతీలు, 123 పట్టణ స్థానిక సంస్థల పదవీకాలం త్వరలో ముగియనుందని, వాటి ఎన్నికల నిర్వహణకు ఆదేశాలివ్వాలంటూ న్యాయవాది తాండవ యోగేశ్ మరో పిల్ వేశారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి

భాజపా జిల్లా సిరికొండ బలరాం

ఏటూరునాగారం జూలై 16

కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ములుగు జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు సిరికొండ బలరాం అన్నారు. గురువారం ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలో భాజపా మండల అధ్యక్షుడు వినుకోలు చక్రవర్తి ఆధ్వర్యంలో మండల కార్యవర్గ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా అధ్యక్షుడు సిరికొండ బలరాం హాజరై మాట్లాడుతూ గతంలో అధికారంలో ఉన్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ,అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలు కూడా మండల అభివృద్ధిని చేయలేదని,కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరు గ్యారంటీలు రాష్ట్రంలో అమలు చేయలేదని, పోడు భూములకు పట్టాలు ఇస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు ఎలాంటి పోడు భూములకు సర్వే కూడా నిర్వహించలేదని,గోదావరి కరకట్ట తూములు ఇప్పటి వరకు రిపేరు చేయలేదని, ప్రభుత్వం ఇలాంటి మోసపూరిత హామీలతో కాంగ్రెస్ పార్టీ నమ్మబలికి అధికారంలోకి వచ్చిందని, రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ లో నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం లో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ వస్తుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో భూక్య జవహర్ లాల్,రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సుధాకర్ రెడ్డి,మండల ఇన్చార్జి జాడి రామరాజు నేత, కిసాన్ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు వావిలాల జనార్ధన్, మహిళా మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షురాలు సుమలత, ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు దండిగా వెంకటేశ్వర్లు,గాడి చర్ల రాజశేఖర్,పలక గంగ, గడ్డం శ్రీధర్,కర్నే సంపత్,ఎర్రల్ల ఎల్లయ్య,బొల్లె శీను,దుర్గం దుర్గారావు,కందగట్ల రమేష్ అటికే కృష్ణ,మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం గురుకుల విద్యార్థినిలకు హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్

పెద్దపల్లి, జులై 16

పెద్దపల్లి జిల్లాలోని రామగుండం గురుకుల కళాశాల విద్యార్థినిలకు గురువారం స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ 14 నుండి 15 సంవత్సరాల వయస్సు గల విద్యార్థినులందరూ హ్యూం వ్యాక్సినేషన్ కలిగి ఉండాలన్నారు.హ్యూం(హ్యూమన్ ప్యాపిలో వైరస్) వ్యాక్సిన్ వేయించడం వల్ల భవిష్యత్తులో గర్భాశయ ముఖద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధిస్తుందని తెలియజేశారు. హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్ పై ప్రతి ఒక్కరూ మరో ముగ్గురికి తెలియజేయాలని, ఆ ముగ్గురు మరో ముగ్గురికి తెలియజేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శ్రీధర్, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ తేజస్విని, కళాశాల హెల్త్ సూపర్వైజర్ అమృత, స్థానిక ౹ాఽజ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరువు కోరల్లోకి..

- రాష్ట్రంలో ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తున్న ఎల్‌నినో - ఇప్పటికే 33 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదు

- ఈ సీజన్లో 40 శాతం లోటు ఉండొచ్చని అంచనా - వెలవెలబోతున్న ప్రాజెక్టులు, ఉన్న నీళ్లు తాగునీటికే..

- గత ఎల్‌నినోల కంటే తీవ్రంగా ఈసారి పరిస్థితులు - తొందరపడి సాగు చేస్తే నష్టమంటున్న నిపుణులు

- బోరు బావుల కింద సాగు చేసినా వరికి కష్టమే - ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసుకోవాలని స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్, జూలై 16

సాగుకు అత్యంత కీలకమైన జూన్, జూలై నెలల్లో 33 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైంది! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జలాశయాల్లో తాగునీటికి తప్ప సాగుకు చుక్క నీరు లేదు! చెరువులు, కుంటలు కూడా వెలవెలబోతున్నాయి! ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే.. తాగునీటికీ కటకట తప్పదా అనే పరిస్థితి! భూగర్భ జలాలు పాతాళానికి పడిపోతున్నాయి! రాబోయే మూడు నెలల్లో కూడా తక్కువ వర్షపాతమే నమోదవుతుందని వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు! వెరసి, ఎల్‌నినో రాష్ట్రంలో ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తోంది. వర్షాభావ పరిస్థితులు కాస్తా.. కరువు వైపు అడుగులు వేసేలా కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 33 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైందంటే.. పరిస్థితి ఎంత తీవ్రంగా మారిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. 2002లో వచ్చిన ఎల్‌నినోతో పోలిస్తే.. ఈసారి (2026) ఎల్‌నినో ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా కనిపిస్తోంది. ఒకవేళ బోరు, బావుల కింద రైతులు సాగు మొదలుపెట్టినా.. చివరికి పంటలు గట్టెక్కుతాయనే నమ్మకం లేదు. ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో అన్నదాతలు అప్రమత్తం కావాలని, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగును ఎంచుకోవటమే మేలని వ్యవసాయరంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎల్‌నినో దెబ్బకు నైరుతి రుతుపవనాలు ముఖం చాటేశాయి. జూన్ ఒకటో తేదీ నుంచి సెప్టెంబరు 30 నాటికి రాష్ట్రంలో 740 మి.మీ. సాధారణ వర్షపాతం నమోదు కావాలి. ఇందులో జూన్‌లో 130.3 మి.మీ, జూలై నెలలో 227.4 మి.మీ. వర్షపాతం పడాలి. కానీ, జూన్‌లో 115 మి.మీ., జూలైలో ఇప్పటి వరకూ కేవలం 43.4 మి.మీ. వర్షపాతమే నమోదైంది. విత్తనాలు వేసి, పంటల సాగు మొదలుపెట్టే కీలకమైన ఈ ఒకటిన్నర నెలల కాలంలో కేవలం 158.4 మి.మీ. వర్షపాతం నమోదు కావటం, 33 శాతం లోటు వర్షపాతం ఏర్పడటంతో రాష్ట్రంలో ప్రమాద ఘంటికలు మోగుతున్నాయి. ఈ వారంలో 58.5 మి.మీ. వర్షం పడాల్సి ఉండగా.. కేవలం 3.5 మి.మీ. వర్షమే పడింది. జిల్లాలవారీగా చూస్తే... ములుగు, రంగారెడ్డి, నాగర్‌కర్నూల్, నల్లగొండ జిల్లాల్లో మాత్రమే సాధారణ వర్షపాతం నమోదైంది. అయినా, ఇది పంటల సాగుకు ఏమాత్రం సరిపోదు. మిగిలిన 29 జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతమే నమోదైంది. హనుమకొండ జిల్లాలో అయితే ఇప్పటికే కరువును తలపించే వాతావరణం నెలకొంది.

జలాశయాలు వెలవెల

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 28,678 చెరువులున్నాయి. 107 రిజర్వాయర్లున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఉన్న కోటిన్నర ఎకరాల్లో సుమారు 78 లక్షల ఎకరాల సాగు విస్తీర్ణం భారీ జలాశయాలు, రిజర్వాయర్లు, ఎత్తిపోతల పథకాల కింద ఉంది. వర్షాలు పడకపోవటం, ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వరద రాకపోవటంతో.. గోదావరి, కృష్ణా బేసిన్‌లో ఉన్న జలాశయాలన్నీ వెలవెలబోతున్నాయి. సింగూరులో కేవలం 4.53 టీఎంసీలు; నిజాంసాగర్‌లో 6.54 టీఎంసీలు ఉన్నాయి. సింగూరు నుంచి దిగువన ఉన్న నిజాంసాగర్‌కు నీటిని వదిలే పరిస్థితి లేదు. జంటనగరాల తాగునీటి అవసరాలకే ఈ నీటిని నిల్వ చేయనున్నారు. శ్రీరాంసాగర్‌లో కేవలం 15 టీఎంసీలు, మిడ్‌మానేరులో 7.44 టీఎంసీలు; ఎల్ఎండీలో 5.60 టీఎంసీలు, కడెంలో 0.46 టీఎంసీలు, ఎల్లంపల్లిలో 7.85 టీఎంసీలు మాత్రమే నీటి నిల్వలున్నాయి. కృష్ణా బేసిన్‌లోని నాగార్జున సాగర్‌లో 137.86 టీఎంసీలు, శ్రీశైలంలో 41.89 టీఎంసీలు ఉన్నా.. ఎగువ నుంచి ఇన్‌ఫ్లో లేదు. ఉన్న నీటిని సాగు నీటికి వదిలే పరిస్థితి లేదు. తాగునీటి గండం నుంచి గట్టెక్కితే చాలనే అభిప్రాయం ఉంది. ఆగస్టు వరకు కూడా వర్షాలు పడే పరిస్థితులు కనిపించటం లేదని, నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల్లో నీటి నిల్వలు, భూగర్భ జలాలు మరింత తగ్గిపోయే అవకాశాలున్నాయని నీటిపారుదల రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అయినా.. పత్తి, వరికే ఓటు

ఈ ఖర?ఫలో ఇప్పటి వరకు సుమారు 60 లక్షల ఎకరాల్లో రైతులు పంటలు వేశారు. నిరుడు ఇదే సమయానికి 61 లక్షల ఎకరాల్లో పంటలు సాగైతే.. ఇప్పుడు ఎల్‌నినో ప్రభావం తీవ్రంగా కనిపిస్తున్నా, 33 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైనా, 29 జిల్లాల్లో సాధారణ వర్షపాతం కూడా నమోదు కాకపోయినా అదే స్థాయిలో పంటలను సాగు చేశారు. సాగు విషయంలో రైతులు తగ్గకపోవటం, గత ఏడాదితో సమానంగా పంటలు సాగు చేయటం ఆందోళనకరంగా మారింది. పత్తి సాధారణ విస్తీర్ణం 47.41 లక్షల ఎకరాలుంటే.. 41.12 లక్షల ఎకరాల్లో రైతులు విత్తనాలు వేశారు. మొత్తంగా 86.72 శాతం పత్తి సాగు చేయటం గమనార్హం. భూమిలో ఎండా కాలం వేడి తగ్గకముందే పత్తి సాగు మొదలుపెట్టారు. మొక్కజొన్న 59 శాతం సాగు చేశారు. బోరు, బావులు ఉన్న రైతులు వరి నాట్లు కూడా వేశారు. ఇప్పటికే 6.40 లక్షల ఎకరాల్లో వరి నాట్లు వేశారు. 10 శాతం వరి సాగైనా.. పంట చేతికి వచ్చేదాకా సాగునీరు సరిపోయే పరిస్థితులు లేవు. ప్రస్తుతం ఉన్న జలాశయాలు, చెరువులు, కుంటలు, ఎత్తిపోతల పథకాల్లో ఉన్న నీటి వనరులు ఖరీఫ్ వరి సాగు గట్టెక్కటానికి ఏమాత్రం సరిపోవు.

వచ్చే 3 నెలల్లోనూ తక్కువ వర్షపాతమే: స్టెల్లా, హైదరాబాద్ ఐఎండీ డైరెక్టర్

ఎల్‌నినో ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకు సాధారణంకంటే 33 శాతం తక్కువ వర్షపాతం నమోదైంది. వచ్చే మూడు నెలల్లో కూడా సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతమే నమోదవుతుంది. దీంతో భూగర్భ జలాలు పడిపోతాయి. నీటి లభ్యత కూడా తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీరు అవసరమయ్యే పంటలు సాగుచేయొద్దు. తక్కువ నీరు, తక్కువ కాలపరిమితిలో చేతికి వచ్చే పంటలు సాగు చేయాలి. భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) సూచనలను గమనించాలి.

ప్రత్యామ్నాయ పంటలే ముఖ్యం

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రైతులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని, వరి, పత్తి వంటి ప్రధాన పంటలు సాగు చేయకపోవటమే మేలని, తొందరపడి సాగు చేస్తే తీరని నష్టం కలుగుతుందని, విత్తనాలు, కూలీలు, పెట్టుబడి ఖర్చులు కూడా కోల్పోవాల్సి వస్తుందని వ్యవసాయరంగ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎల్‌నినో దెబ్బ, వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేస్తే మంచిదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. నూనె గింజలు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయల సాగు రాష్ట్రంలో గణనీయంగా తగ్గిపోయిందని, బోర్లు, బావుల్లో కాస్త నీటి నిల్వలు ఉంటే.. ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. తక్కువ నీటితో సాగు చేసే పంటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ఎక్కువ నీరు అవసరమయ్యే పంటల జోలికి పోవద్దని వ్యవసాయరంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ పప్పు ధాన్యాలు కేవలం 4.11 లక్షల ఎకరాలు, నూనెగింజలు 3.40 లక్షలు ఎకరాల్లో మాత్రమే సాగయ్యాయి. జొన్నల విస్తీర్ణం కేవలం 16,835 ఎకరాలుంది. రాగులు, కొర్రలు, సామలు, అరికెలు, సజ్జల విస్తీర్ణం 200 ఎకరాలకు మించలేదు. పసిఫిక్ మహా సముద్రం ఉపరితలంపై ఏర్పడిన వేడిగాలులు నైరుతి రుతుపవనాలను అడ్డుకోవటంతో ఎల్‌నినో ఏర్పడిన విషయం తెలిసిందే. 2 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత పెరగటం, సముద్రం వేడెక్కటంతో వేడిగాలులు పెద్దఎత్తున వీస్తున్నాయి. ఈసారి ఏర్పడిన ఎల్‌నినో ప్రభావంతో సాధారణ వర్షపాతంతో పోలిస్తే.. 40 శాతం వర్షపాతం తగ్గిపోతుందని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ పరిణామం ఆందోళనకరంగా మారింది. నిజానికి, 2002లో ఎల్‌నినో ఏర్పడినప్పుడు సాధారణంతో పోలిస్తే 25-30 శాతం వర్షపాతం తగ్గింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అనేక జిల్లాల్లో కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. 2009 ఎల్‌నినో ప్రభావంతో 20-25 శాతం వర్షపాతం తగ్గింది.

అమ్మా.. బయలెల్లినాదో!

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

గోల్కొండ కోటపై ఉన్న శ్రీజగదాంభిక అమ్మవారి ఆలయం వద్ద దర్శనం కోసం బారులుదీరారు. కోటలోని దర్బార్‌హాల్, రాణీమహాల్, అక్కన్న మాదన్న కార్యాలయ భవనం, రామదాసు బందిఖానా, నగీనాభాగ్ తదతర ప్రాంతాల్లో జనం నిండిపోయారు. గురువారం ఒక్కరోజే మూడు లక్షల మంది భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున రూ11 లక్షలు చెక్కును శ్రీగోల్కొండ జగదాంబిక ఆలయ ఈవో వసంత, ట్రస్టు బోర్డు చైర్మన్ ఆకుల చంద్రశేఖర్‌కు మంత్రులు సురేఖ, పొన్నం అందజేశారు. అలాగే, కుమ్మరి సంఘం ఆధ్వర్యంలో లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్‌లోని శ్రీకనకాల కట్టమైసమ్మ అమ్మవారికి తొలి బోనం సమర్పించారు. బోనాలు, తొట్టెల ఉరేగింపుతో డప్పు వాయిద్యాలకు అనుగుణంగా వేలాది మంది నృత్యాలు చేస్తూ ఆలయానికి చేరుకొని బోనాలు సమర్పించారు. మంత్రి కొండా సురేఖ, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్.. తొలి బోనం ఎత్తుకొని మహిళలకు అందజేశారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో మంత్రులు మాట్లాడుతూ బోనాల పండుగలో తెలంగాణ వైభవాన్ని చూపిస్తామని వెల్లడించారు. పండుగ నిర్వహణకు ఈ సారి రూ. 20కోట్ల బడ్జెట్‌ను విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు. గోల్కొండ జగదాంబిక అమ్మవారి కృపా కటాక్షాలతో ప్రజలందరూ చల్లగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కాగా, వచ్చే నెల 2వ తేదీన నిర్వహించనున్న సికింద్రాబాద్ శ్రీఉజ్జయినీ మహంకాళి అమ్మవారి బోనాల జాతరకు రావాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఆలయ ఈవో, అధికారులు ఆహ్వానించారు. ఈ మేరకు మంత్రి కొండా సురేఖ, దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ హనుమంతరావు, సహాయ కమిషనర్, ఈవో గుత్తా మనోహర్ రెడ్డి తదితరులు సీఎంకు ఆహ్వాన పత్రిక అందజేశారు.

సైబర్ నేరాలే భవిష్యత్తులో..

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

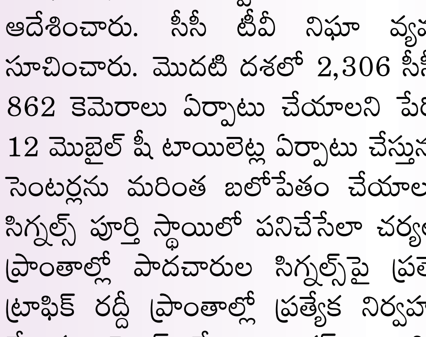
సైబర్ మోసాలతో కుటుంబాలు జీవితకాల పొదుపు కోల్పోతున్నారని పేర్కొన్నారు. గురువారం డీజీపీ కార్యాలయంలో తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో పనితీరుపై ఆయన సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. ఆధారిత సైబర్ కాల్ సెంటర్ పని తీరుపై ప్రశంసలు కురిపించారు. సైబర్ ల్యాబ్, ఎస్ఒసి డిజిటల్ ఫోరెన్సిక్, సోషల్ మీడియా యూనిట్లను ఆయన పరిశీలించారు. 2025లో సైబర్ మోసాల వల్ల రూ. 1,524 కోట్ల ఆర్థిక నష్టం జరిగిందని వివరించారు. అయితే 2024తో పోలిస్తే నష్టాల్లో 20% తగ్గుదల నమోదు అయిందని చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా నమోదైన సైబర్ ఎఫ్ఐఆర్‌లలో 44 శాతం తెలంగాణలోనే నమోదు అయిందని చెప్పారు. రూ. 255 కోట్ల నుంచి రూ. 279 కోట్లకు బాధితుల నిధుల రక్షణ పెరిగిందని అన్నారు. ప్రతి నాలుగు ప్రధాన నేరాల ఎఫ్ఐఆర్‌లలో ఒకటి సైబర్ నేరానిదే అని స్పష్టం చేశారు. డేటా అనలిటిక్స్‌తో సైబర్ పోలీసింగ్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. సైబర్ మోసాలకు గురైన వెంటనే 1930కు కాల్ చేయాలని బాధితులకు సూచించారు. ఓటీపీలు, పాస్‌వర్డ్లు, బ్యాంకు వివరాలు అపరిచితులతో పంచుకోవద్దని ప్రజలకు డీజీపీ సి.వి.ఆనంద్ హెచ్చరించారు. సేఫ్ సిటీతో హైదరాబాద్‌కు మరింత భద్రత ఉంటుందని డీజీపీ సి.వి.ఆనంద్ తెలిపారు. సేఫ్ సిటీ ప్రాజెక్ట్‌పై ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. మహిళల భద్రతతోపాటు రోడ్డు భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. పోలీస్ – జీహెచ్ఎంసీతోపాటు వివిధ శాఖలతో సమన్వయ సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీసీ టీవీ నిఘా వ్యవస్థను మరింత విస్తరించాలని సూచించారు. మొదటి దశలో 2,306 సీసీ టీవీలు... రెండో దశలో మరో 862 కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్‌లో మరో 12 మొబైల్ షీ టాయిలెట్ల ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. షీ టీమ్స్, భరోసా సెంటర్లను మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. 404 ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ పూర్తి స్థాయిలో పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. 77 ప్రాంతాల్లో పాదచారుల సిగ్నల్స్‌పై ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. ట్రాఫిక్ రద్దీ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక నిర్వహణ చేపట్టాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్, ట్రాఫిక్ భద్రతపై ఆడియో ప్రచార వాహనాలతో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని స్పష్టం చేశారు. సాంకేతిక ఆధారిత పోలీసింగ్‌తో హైదరాబాద్‌ను మరింత సురక్షిత నగరంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ వెల్లడించారు.

మోదీ మౌనం వీడాలి!

నీట్ లీకేజీపై విచారణ జరిపించాలి

వాంగ్‌చుక్ పోరాటానికి సంఘీభావంగా నెక్లెస్ రోడ్డులో ప్రదర్శన

హైదరాబాద్ సిటీ, జూలై 16 నీట్ పేపర్ లీకేజీకి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని ప్రజాసంఘాల ప్రతినిధులు, సామాజిక వేత్తలు డిమాండ్ చేశారు. దీనిపై ప్రధాని మోదీ మౌనం వీడాలన్నారు. ఢిల్లీలో 19 రోజులుగా నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న సోనమ్ వాంగ్‌చుక్‌కు మద్దతుగా గురువారం నెక్లెస్ రోడ్డులోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ప్రగతిశీల, అభ్యుదయ, ప్రజాస్వామిక వాదులు దీపాల ప్రదర్శన నిర్వహించారు. నీట్ పేపర్ లీకేజీపై పారదర్శకంగా దర్యాప్తు జరిపించి, బాధ్యులైన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని కోరారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలకు తావు లేకుండా పరీక్షల నిర్వహణలో సంస్కరణలు తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి వాంగ్‌చుక్ డిమాండ్లను నెరవేర్చాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ విద్యా కమిషన్ మాజీ అధ్యక్షుడు ఆకునూరి మురళీ, సీనియర్ ఎడిటర్ కె. శ్రీనివాస్, సోషల్ డెమొక్రటిక్ ఫోరం కన్వీనర్ ఆంజనేయులు, ప్రొఫెసర్ కె. లక్ష్మీనారాయణ, పద్మజా షా, పీవోడబ్ల్యూ సంధ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. నీట్ లీకేజీకి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణం రాజీనామా చేయాలని ఏఐఎస్ఎఫ్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి దినేష్ సిరంగరాజ్, జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్.ఎ. స్టాలిన్ డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానాలు పేదలను విద్యకు దూరం చేసేలా ఉన్నాయని విమర్శించారు. స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు గడిచినా నేటికీ విద్యాశాఖకు మంత్రిని కేటాయించకపోవడం బాధాకరమన్నారు.



తేనెటీగల పెంపకానికి శిక్షణ

మహిళల జీవనోపాధికి ప్రోత్సాహం

వెలుగు సంఘాలకు చేయూత

మంత్రి సీతక్క ప్రారంభం

ములుగు, జూలై 16 :
తాడ్వాయి మండలం గొనెపల్లి గ్రామంలో ఇందిరా మహిళాశక్తి జీవనోపాధుల కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలకు శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తేనెటీగల పెంపకంపై ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క ప్రారంభించారు. జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత్ సహదేవరావుతో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రి, మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు ఇటువంటి శిక్షణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హంబుల్ బీ సంస్థ సంయుక్త సహకారంతో సమ్మక్క--సారక్క మండల సమాఖ్య పరిధిలోని వెలుగురేఖ గ్రామ సంఘాల మహిళలకు ఈ శిక్షణ అందిస్తున్నారు. తేనెటీగల పెంపకంలో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నిర్వహణ పద్ధతులు, తేనె ఉత్పత్తి, మార్కెటింగ్ అంశాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు ప్రత్యామ్నాయ జీవనోపాధి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని అదనపు ఆదాయం పొందాలని మంత్రి సీతక్క సూచించారు. ప్రకృతి అనుకూలమైన తేనెటీగల పెంపకం గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు బలాన్ని చేకూర్చడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం వివిధ ఉపాధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను విస్తరించే దిశగా శిక్షణతో పాటు అవసరమైన సహకారం కూడా అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత్ సహదేవరావు మాట్లాడుతూ, శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తేనెటీగల పెంపకాన్ని ఉపాధిగా మలుచుకుని స్థిరమైన ఆదాయం పొందేలా అధికారులు మార్గనిర్దేశం చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాలతో అనుసంధానం చేసి మరింత మంది మహిళలను ఈ రంగంలోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రామ్నాథ్ కేకన్, అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోతు రవిచందర్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ రేగ కళ్యాణి, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారులు, హంబుల్ బీ సంస్థ ప్రతినిధులు, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మేడారం అభివృద్ధి పనుల సమీక్ష

పనులు వేగంగా పూర్తి చేయాలి

భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు

మంత్రి సీతక్క ఆదేశాలు

ములుగు, జూలై 16
రాష్ట్ర మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత్ సహదేవరావుతో కలిసి మేడారం హరిత హోటల్‌లో మేడారం అభివృద్ధి పనుల పురోగతిపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. అభివృద్ధి పనులు నిర్ణీత గడువులో నాణ్యతతో పూర్తి చేసి భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో మేడారంలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై శాఖల వారీగా సమీక్ష నిర్వహించారు. భక్తుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అన్ని పనులను వేగవంతం చేయాలని, ఎలాంటి జాప్యానికి తావు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. మేడారంకు వచ్చే భక్తులకు తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం, రహదారులు, ఇతర ప్రాథమిక సౌకర్యాలు మెరుగ్గా అందుబాటులో ఉండేలా అధికారులు ప్రత్యేక ప్రణాళికతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. చేపట్టిన పనుల్లో నాణ్యత ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి పనుల్లో వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉండాలని మంత్రి సీతక్క పేర్కొన్నారు. పెండింగ్ పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి, భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రామ్నాథ్ కేకన్, ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో, జిల్లా అటవీ అధికారి వికాస్ మీనా, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోతు రవిచందర్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ రేగ కళ్యాణి, జిల్లా అధికారులు, స్థానిక సర్పంచ్, పూజారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. మేడారంను ఆధ్యాత్మిక, పర్యాటక కేంద్రంగా మరింత అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. భక్తులకు అన్ని విధాలా మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని మంత్రి సీతక్క సూచించారు.

అంగన్‌వాడీలకు విద్యుత్ వెలుగులు

- 90 శాతం కేంద్రాలకు సదుపాయం - నూరు శాతం లక్ష్యంగా చర్యలు - మంత్రి సీతక్క వెల్లడి

హైదరాబాద్, జూలై 16
రాష్ట్రంలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని రాష్ట్ర మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ దనసరి అనసూయ సీతక్క తెలిపారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు ఉచిత విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించే కార్యక్రమాన్ని యుద్ధ ప్రాతిపదికన అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గత ఆరు నెలల్లోనే 9,800 కేంద్రాలకు కొత్తగా విద్యుత్ కనెక్షన్లు అందించి చిన్నారులకు మెరుగైన వాతావరణం కల్పించినట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మొత్తం 35,781 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు ఉండగా ప్రస్తుతం 32,109 కేంద్రాలకు విద్యుత్ సౌకర్యం అందుబాటులోకి వచ్చిందని మంత్రి తెలిపారు. దాదాపు 90 శాతం కేంద్రాలు ఇప్పటికే విద్యుదీకరణ పూర్తిచేసుకున్నాయని, మిగిలిన కేంద్రాలకు కూడా త్వరలోనే విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించి నూరు శాతం లక్ష్యాన్ని సాధిస్తామని చెప్పారు. ఇందుకోసం మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకు సాగుతోందన్నారు. గతంలో దాదాపు 40 శాతం అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు విద్యుత్ లేకపోవడంతో చిన్నారులు, కార్యకర్తలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని మంత్రి గుర్తుచేశారు. లైట్లు, ఫ్యాన్లు లేక చీకటి గదుల్లో పిల్లలను ఉంచాల్సి వచ్చేదని, వేసవిలో ఉక్కపోత కారణంగా కేంద్రాల నిర్వహణ కష్టంగా మారేదని పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ లేకపోవడం వల్ల డిజిటల్ బోధన అమలు కూడా సాధ్యపడలేదని తెలిపారు. ఈ పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు కూడా ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల తరహాలో ఉచిత విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించడంతో విద్యుదీకరణ కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేశామని చెప్పారు. విద్యుత్ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పెండింగ్ కనెక్షన్లను త్వరితగతిన పూర్తి చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. విద్యుత్ శాఖ, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారులు నిరంతరం సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ కొత్త కనెక్షన్ల ప్రక్రియను వేగవంతం చేశారని మంత్రి తెలిపారు. మొత్తం 11,194 కేంద్రాలకు కొత్తగా విద్యుత్ సదుపాయం కల్పించగా, అందులో గత ఆరు నెలల్లోనే 9,800 కేంద్రాలు విద్యుత్ వెలుగులను సంతరించుకున్నాయని పేర్కొన్నారు. మిగిలిన కేంద్రాల్లో కూడా పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. బలమైన భవిష్యత్‌కు బాల్యమే పునాదని, చిన్నారులు సురక్షితమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో ఎదగాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం ప్రచారానికే పరిమితమై అంగన్‌వాడీల్లో కనీస విద్యుత్ సౌకర్యం కూడా కల్పించలేకపోయిందని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం మాటలతో కాకుండా చేతలతో అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో వెలుగులు నింపుతోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

ఇస్కాన్ స్వర్ణోత్సవ రథయాత్ర

వేడుకల్లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

భక్తులతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

శాంతి సందేశం చాటిన రథయాత్ర

హైదరాబాద్, జూలై 16
హైదరాబాద్ అబిడ్స్ ఇస్కాన్ నిర్వహించిన స్వర్ణోత్సవ రథయాత్ర వేడుకల్లో మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు పాల్గొన్నారు. వేలాది మంది భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొన్న ఈ వేడుకలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో ఘనంగా జరిగాయి. భక్తులతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించిన మంత్రి నిర్వాహకులను అభినందించారు. గత 50 సంవత్సరాలుగా ఇస్కాన్ అబిడ్స్ ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందించడంతో పాటు సమాజ సేవలో విశిష్ట పాత్ర పోషిస్తోందని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కొనియాడారు. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని ప్రజల్లో పెంపొందించేందుకు సంస్థ చేస్తున్న కృషి ప్రశంసనీయమని పేర్కొన్నారు. రథయాత్ర భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. జగన్నాథ స్వామి శాంతి, సామరస్యం, కరుణ సందేశాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెబుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ వేడుకలు ప్రజల్లో భక్తి భావాన్ని మరింత పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. స్వర్ణోత్సవ వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన ఇస్కాన్ కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. సమాజానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వం అందిస్తూ సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించాలని ఆకాంక్షించారు. జగన్నాథ స్వామి ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం వెల్లివిరియాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రార్థించారు. భక్తులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ ఆధ్యాత్మిక వేడుకలు విజయవంతంగా కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇస్కాన్ ప్రతినిధులు, భక్తులు, వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. స్వర్ణోత్సవ రథయాత్ర భక్తి, సంస్కృతి, సామాజిక సేవకు ప్రతీకగా నిలిచిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

గాంధీభవన్‌లో ప్రజా ముఖాముఖి

100కుపైగా వినతుల స్వీకరణ

సమస్యల పరిష్కారానికి ఆదేశాలు : బీఆర్ఎస్‌పై మంత్రి విమర్శలు

హైదరాబాద్, జూలై 16
గాంధీభవన్‌లో నిర్వహించిన 'ముఖాముఖి' కార్యక్రమానికి రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి ప్రజలు పెద్దఎత్తున తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి 100కుపైగా ప్రజా వినతులను స్వీకరించారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, భూ వివాదాలు, ఉద్యోగుల సమస్యలు, విద్యార్థుల ఇబ్బందులు తదితర అంశాలపై వచ్చిన అర్జీలను పరిశీలించి, సంబంధిత అధికారులతో నేరుగా ఫోన్‌లో మాట్లాడి అర్హులైన వారికి వెంటనే న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండటమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల కోసం పనిచేసే పార్టీ అని పేర్కొంటూ, సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని వెంటనే పరిష్కరించాలనే ఉద్దేశంతో గాంధీభవన్‌లో మంత్రులతో 'ముఖాముఖి' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి వినతిని బాధ్యతగా స్వీకరించి సంబంధిత శాఖలకు పంపిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ముఖాముఖి కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభించిందని, ముఖ్యంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం అధిక సంఖ్యలో వినతులు వచ్చాయని మంత్రి తెలిపారు. పార్టీలు, కులాలు, మతాలకు అతీతంగా పేదలు, బడుగు, బలహీన వర్గాల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి అమలు చేసిన సంక్షేమ పాలనను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమర్థంగా కొనసాగిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్‌పై మంత్రి తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. పింక్ మీడియా ద్వారా ప్రభుత్వం మీద విషప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. పదేళ్ల పాలనలో తెలంగాణను అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టిన బీఆర్ఎస్ ఇప్పుడు కాళేశ్వరం అంశంపై ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా అసత్య ప్రచారం చేస్తోందని విమర్శించారు. మాటల గారడీతో మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలని ప్రయత్నించడం ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రైతు భరోసా, రైతు రుణమాఫీ, సన్నబియ్యం పంపిణీ, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రూ.500 గ్యాస్ సబ్సిడీ, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి సంక్షేమ పథకాలను ప్రభుత్వం విజయవంతంగా అమలు చేస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. విద్యా వ్యవస్థలోనూ విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొస్తూ సమీకృత పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. కాళేశ్వరం నీళ్లు అందుబాటులో లేకపోయినా తెలంగాణ రైతులు అత్యధిక దిగుబడులు సాధించారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అసత్య ప్రచారాలను నమ్మకుండా వాస్తవాలను గుర్తించాలని, ప్రజా ప్రభుత్వానికి అండగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు.

గుమ్మడి గింజలను రోజూ తింటే
ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..
కచ్చితంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన గింజల్లో గుమ్మడి గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వీటితో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్పరస్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని పచ్చిగా, కాల్చుకుని లేదా స్మూతీ, సలాడ్ వంటి వాటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అసలు ఈ గుమ్మడి గింజలను రోజు వారీ ఆహారంలో భాగంగా ఎందుకు తీసుకోవాలో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. వీటిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే గుమ్మడి గింజలను భోజనంలో తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారిలో గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నిద్రలేమికి..

ఇక గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత, వ్యవధి కూడా పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రోజూ గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, నియంత్రణలకు జింక్ చాలా అవసరం. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ సంశ్లేషణ, మహిళల్లో మొత్తం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో, పునురుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పురుషుల ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తికి మద్దతు లభిస్తుంది. శరీర జీవక్రియతో పాటు శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, హృదయ ఆరోగ్యంతో పాటు వివిధ శారీరక విధులు మెరుగుపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపాల నుండి బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలుగా మన మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఇవి మేలు చేస్తాయి కనుక వీటిని తప్పకుండా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాకర ఆకులతోనూ అనేక లాభాలు..
తరచూ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు..

చేదుగా ఉండే కాకరకాయలను కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఇతర కూరగాయల లాగా కాకరకాయలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం కాకరకాయలే కాకుండా కాకరకాయ ఆకులు కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా.. కాకరకాయల లాగా కాకర ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో వీటిని అనేక సమస్యలకు నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

ఈ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్దకాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాం. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడంలో కూడా ఇవి మనకు దోహదపడతాయి. కాకర ఆకులు కాలేయ పనితీరుకు కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. శరీరం నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కాలేయానికి ఇవి మద్దతును ఇస్తాయి. తద్వారా శరీర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..

ఇలా అనేక రకాలుగా కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులతో నేరుగా జ్యూస్ చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లు, ఆపిల్ పండ్లు వంటి వాటితో కలిపి స్మూతీగా చేసి తీసుకోవచ్చు. కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్న వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆకులను తీసుకునే ముందు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఎందుకంటే కాకరఆకులు చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి డయాబెటిస్ మందులతో కలిసినప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు మరింత తగ్గి హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తీసుకునే ముందు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ పండ్లను నిల్వ చేస్తున్నారా..?
పాడవకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..!

మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండ్లల్లో నారింజ పండు ఒకటి. వీటిలో విటమిన్ సితో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇవి మనకు తక్కువ ధరలోనే లభిస్తూ ఉంటాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో వారానికి సరిపడా కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేయడం చాలా సులభం అనుకుంటూ ఉంటారు. చాలా మంది వీటిని బయటే ఉంచి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అవి కొన్నిసార్లు మనం తినకముందే చెడిపోతూ ఉంటాయి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక మెత్తగా అవ్వడం, పండ్ల నుండి నీరు కారడం వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీటితో కడగవద్దు..

నారింజ పండ్లను ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉండే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నారింజ పండ్లు పాడవ్వడాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా, తాజాగా, జ్యూసీగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని నిల్వ చేసే ముందు నీటితో కడగకూడదు. నీటితో కడగడం వల్ల వాటిపై ఉండే తేమ కారణంగా బూజు పట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక నారింజ పండ్లను తినే ముందే కడుక్కోవడం మంచిది. అలాగే వీటిని ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో నిల్వ చేయకూడదు. మెష్, కాటన్ బ్యాగ్ లేదా రంధ్రాలు ఉన్న బ్యాగుల్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గాలి తగిలి నారింజలు పాడవకుండా ఉంటాయి.

ఎండ, వేడి తగలవద్దు..

అదే విధంగా వీటిని ఘాటైన వాసనలు వచ్చే ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉంచాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో ప్రత్యేక కంటైనర్ లో ఉంచి నిల్వ చేయాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసినప్పటికీ అప్పుడప్పుడు తనిఖీ చేస్తూ ఉండాలి. మెత్తగా, బూజు పట్టినట్టు కనిపించిన పండ్లను వేరు చేయాలి. పాడైన పండ్ల వల్ల ఇతర

పండ్లు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే ముందు కంటైనర్ లో అడుగున కాగితపు టవల్ ను వేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అదనంగా ఉండే తేమ గ్రహించబడుతుంది. ఒకవేళ వీటిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచకపోతే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేయడం వల్ల ఒక వారంపాటు పాడవకుండా ఉంటాయి. వేడి, ఎండ తగలకుండా నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఈ పండ్లతో కలపకూడదు..

అలాగే వీటిని ఎత్తుగా పేర్చి నిల్వ చేయకూడదు. ఒకేపొర వచ్చేటట్టు నిల్వ చేసుకోవాలి లేదా గాలి తగిలేలా చిన్న కుప్పలాగా నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇక వీటిని అరటి పండ్లు, ఆపిల్స్ తో కలిపి నిల్వ చేసుకోకూడదు. ఇవి ఇథనాల్ ను విడుదల చేస్తాయి. దీంతో నారింజ పండ్లు త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని వేరుగా నిల్వ చేయడం మంచిది. ఇక ఎక్కువ మొత్తంలో నారింజ పండ్లు ఉన్నప్పుడు వాటిని తొక్క తీసి గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో వేసి ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకుని జ్యూస్, స్మూతీ, డెజర్ట్ వంటి వాటి కోసం ఉపయోగించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారు రోజూ తప్పనిసరిగా
పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే..
లేదంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవదు..

డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో రోజంతటికీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి కార్టిసాల్, గ్లూకాగాన్ వంటి హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఈ హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటాయి. రక్తంలో అధికంగా ఉండే ఈ చక్కెర స్థాయిలు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, దృష్టి లోపాలు వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఖాళీ కడుపుతో గ్లాస్ నీళ్లు..

ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ముందుగా పరీక్షించుకోవాలి. దీంతో మనం ఎటువంటి ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఉదయం పూట ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా

కార్బొహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. నిద్ర లేచిన తరువాత ఒక గ్లాస్ నీటిని తాగాలి. రాత్రంతా నీరు తాగకపోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం డీహైడ్రెటెడ్ గా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు తాగడం వల్ల అదనంగా ఉండే గ్లూకోజ్ బయటకు వెళ్తుంది. కనుక నిద్ర లేచిన తరువాత వెంటనే నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తేలికపాటి వ్యాయామాలు..

రోజూ ఉదయం పూట 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే అల్పాహారం తీసుకోవడానికి ముందు తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడవడం వంటివి చేయాలి. తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే శరీరం నుండి గ్లూకోజ్ బయటకు వెల్లిపోతుంది. అయితే ఖాళీ కడుపుతో బరువైన వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది కాదు. ఉదయాన్నే కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గేలా 5 నిమిషాల పాటు లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం, ధ్యానం వంటివి చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి.

అల్పాహారం తప్పనిసరి..

అలాగే ఉదయం పూట తప్పకుండా అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయం తినకుండా ఉండడం వల్ల గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఉదయం పూట చక్కెర కలిగిన జ్యూస్ లు తీసుకోవడం మానేయాలి. ఇవి నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కనుక చక్కెర లేని జ్యూస్ లు తీసుకోవడం, నీటిలో నిమ్మకాయ కలిపి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తీసుకోవాలి. ఇవి కార్బొహైడ్రేట్ల శోషణను తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఉదయం పూట దినచర్యలో భాగంగా ఈ అలవాట్లను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.