

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02

సంచిక : 88

మంగళవారం 4-08-2026

పేజీలు : 4

లలిపిర్బర్స్ కావలెను



మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో
నిఖార్సేన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?
అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా
రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?
తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో
ఏనిచేసేందుకు నిలేఖరులు కావలెను...
మీ కలాలకు ఏడుమి పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9989788438, 9505485656.

బీజేపీ కంచుకోట బద్దలు

బహారీలోని బాంకీపూర్ లో ప్రశాంత్ కిశోర్ విజయం

19,324 ఓట్ల మెజారిటీతో గెలుపు

నితిన్ నజీన్ ఖాళీ చేసిన సీట్లో బీజేపీ ఓటమి

మధ్యప్రదేశ్ లో దాదీయాను నిలబెట్టుకున్న కాంగ్రెస్

గుజరాత్ లోని మంజరీపూర్ మళ్లీ బీజేపీదే



వ్యాప్తి, ఆగస్టు 3:

జన్మసూరజ్ పార్టీ అధినేత ప్రశాంత్ కిషోర్ గెలుపు రుచి చూశారు. బీజేపీ కంచుకోటను బద్దలుకొట్టి.. ప్రజాప్రతినిధిగా తన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని ఘనంగా ఆరంభించారు. గతేడాది బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవలేకపోయాప్పటికీ.. బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నజీన్ ఖాళీ చేసిన బాంకీపూర్ స్థానానికి జరిగిన ఉప ఎన్నికలో, విజయంతో మంచి బోజీ కొట్టారు. నితిన్ నజీన్ కుటుంబానికి కంచుకోట అయిన స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుని, బీహార్ లో బీజేపీకి

గట్టి సవాల్ విసిరారు. దీంతో బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్ష బాధ్యతలను స్వీకరించిన తర్వాత ఎదురైన తొలి ఎన్నికల సమరంలో నితిన్ నజీన్ కు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలినట్లు అంది. మరోవైపు గుజరాత్ లోని మంజరీపూర్ స్థానాన్ని అధికార బీజేపీ నిలబెట్టుకోగా, మధ్యప్రదేశ్ లోని దాదీయా స్థానంలో ఓటర్లు కాంగ్రెస్ ప్రకటన పట్టం కట్టారు. మూడు రాష్ట్రాల్లోని మూడు అసెంబ్లీ స్థానాలను నిర్వహించిన ఉప ఎన్నికల ఫలితాలను ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) సోమవారం విడుదల చేసింది.

జోగినిలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు.. గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేస్తాం మంత్రి పాన్సం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3:

లాల్ దర్వాజా సింహవాహిని మహంకాబీ బోనాల సందర్భంగా మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ కీలక ప్రకటనలు చేశారు. జోగినిలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు, గుర్తింపు కార్డులు జారీతో పాటు భవిష్యత్తులో వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా అందగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ రోజు తెలంగాణ ప్రజలందరికీ శుభదినమని అన్నారు. అమృవారి ఆశీర్వాదంతో రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి ప్రజలందరూ సుఖంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బోనాల జాతర కోసం ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినందు తెలిపారు. ఈసారి భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చడంతో కొంత ఒత్తిడి ఏర్పడినా, దర్శనాలు సజావుగా జరిగేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసారని చెప్పారు. జోగినిలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు కల్పించాలని వారు కోరిన విషయాన్ని ప్రభుత్వం సానుకూలంగా పరిశీలిస్తోందని మంత్రి వెల్లడించారు.

హైదరాబాద్ లో బ్రిక్స్ సమావేశాలు

బ్రిక్స్ అవినీతి నిరోధక కార్యచరణ బృందానికి భారత్ ఆతిథ్యం

ఆస్తుల రికవరీ, సీమాంతర అవినీతిపై సభ్య దేశాల చర్చలు

పారదర్శక, సాంకేతిక ఆధారిత పరిపాలనపై ప్రత్యేక సదస్సు

ఆగస్టు 4, 5 తేదీల్లో హైదరాబాద్ లో సమావేశాలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3

బ్రిక్స్-2026కు అధ్యక్షత వహిస్తున్న భారత్ అధ్యర్థంలో బ్రిక్స్ అవినీతి నిరోధక కార్యచరణ బృందం (ఏసీడబ్ల్యుజీ) రెండో సమావేశం, ఆస్తుల రికవరీపై బ్రిక్స్ నిపుణుల నెట్ వర్క్ రెండో సమావేశం ఆగస్టు 4, 5 తేదీల్లో హైదరాబాద్ లో జరగనున్నాయి. కేంద్ర సిబ్బంది, శిక్షణ విభాగం (డీపీఎస్ఐ) ఈ సమావేశాలకు ఆతిథ్యం ఇస్తోంది. బ్రిక్స్ సభ్య దేశాల ప్రతినిధులు, విధాన రూపకర్తలు, అవినీతి నిరోధక సంస్థలు, చట్ట అమలు సంస్థల ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశాల్లో పాల్గొనున్నారు. “స్వీరత్నం, ఆవిష్కరణ, సహకారం, సుస్థిరత కోసం నిర్మాణం” అనే బ్రిక్స్--2026 ప్రధాన ఇతివృత్తానికి అనుగుణంగా ఈ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. కేంద్ర సిబ్బంది, శిక్షణ విభాగం కార్యదర్శి రచనా పా సమావేశాలను ప్రారంభించనున్నారు. అవినీతి నిరోధం, పారదర్శక పరిపాలన, అంతర్జాతీయ సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడంపై సభ్య దేశాలు విస్తృతంగా చర్చించనున్నాయి.ఈ సమావేశంలో ముఖ్యంగా సీమాంతర అవినీతి నిరోధం, అక్రమంగా తరలించిన ఆస్తుల రికవరీ, అవినీతి కేసుల్లో పరారీలో ఉన్న నేరస్థుల ఆహూతి గుర్తింపు, అప్పగింపు ప్రక్రియలను వేగవంతం చేసే అంశాలపై చర్చలు జరగనున్నాయి. అలాగే బ్రిక్స్ ఆస్తుల రికవరీ నిపుణుల నెట్ వర్క్ ద్వారా సమాచార మార్పిడి, పరస్పర సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా కార్యచరణను రూపొందించనున్నారు. ఆర్థిక సాంకేతికత, డిజిటల్ ఆస్తులు, అభివృద్ధి చెందుతున్న డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థల వల్ల ఏర్పడే అవినీతి సంబంధిత ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవడంపై కూడా సభ్య దేశాలు అనుభవాలు పంచుకోనున్నాయి. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించి అవినీతిని అరికట్టేందుకు అనుసరిస్తున్న ఉత్తమ విధానాలను పరస్పరం పంచుకునే అంశంపై కూడా చర్చించనున్నారు.ఆగస్టు 5న “ఆవిష్కరణ,



సాంకేతిక ఆధారిత వ్యవస్థల ద్వారా నైతిక పరిపాలన” అనే అంశంపై ప్రత్యేక అనుబంధ సదస్సు నిర్వహించనున్నారు. డిజిటల్ ప్రభుత్వ కొనుగోళ్ల వ్యవస్థ, పౌర భాగస్వామ్యం, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, సాంకేతిక ఆధారిత పరిపాలనలో అమలు చేస్తున్న వినుత్తు విధానాలను సభ్య దేశాలు ఈ వేదికపై పంచుకోనున్నాయి. ప్రజా పరిపాలనలో సాంకేతికత పాత్రను మరింత బలోపేతం చేయడంపై చర్చలు సాగనున్నాయి. బ్రిక్స్ అధ్యక్షత వహిస్తున్న భారత్ నేతృత్వంలో

నిర్వహిస్తున్న వివరి అవినీతి నిరోధక కార్యచరణ బృంద సమావేశం ఇదే కావడంతో దీనికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. ఈ సమావేశాల ద్వారా సభ్య దేశాల మధ్య ఆచరణాత్మక సహకారం మరింత బలోపేతం కావడంతో పాటు, ఆస్తుల రికవరీ, సీమాంతర అవినీతి నిరోధం, సాంకేతిక ఆధారిత పరిపాలన, సంస్థాగత సామర్థ్యాల పెంపులో దీర్ఘకాలిక సహకారానికి బలమైన పునాది ఏర్పడుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

ఆ కోల్ బ్లాక్ సింగరేణికి దక్కడం సంతోషకరం: కిషన్ రెడ్డి



డిల్లీ, ఆగస్టు 3:

PKOC-2 డివైస్ డివైస్ కోల్ బ్లాక్ సింగరేణికి దక్కడం సంతోషకరమని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సింగరేణి కార్మికులకు, కార్మికుల కుటుంబ సభ్యులకు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులకు, సింగరేణి అధికారులకు, తెలంగాణ ప్రజలకు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ మేరకు కిషన్ రెడ్డి ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. జతీవల్.. ఒడిశాలోని నైని కోల్ బ్లాక్, తాడిచర్ల - 2 బ్లాక్ సింగరేణి సింగరేణి చేరిన సందర్భంలో.. ్యాజ-2 డివైస్ డివైస్ బ్లాక్ ను కూడా సింగరేణికి దక్కేలా చొరవ తీసుకోవాలని కార్మికులు, యూనియన్ లీడర్ల నుంచి డిమాండ్ వచ్చాయని ప్రస్తావించారు. ్యాజ-2 డివైస్ డివైస్ సింగరేణికి వచ్చే విధంగా అన్నిరకాలుగా బాధ్యత

వహించానని తెలిపారు. తాను కేంద్ర మంత్రిగానే కాకుండా తెలంగాణ బిడ్డా.. సింగరేణి శ్రేయస్సు, అభివృద్ధి, సింగరేణి కార్మికులను ప్రేమించే వ్యక్తిగా ప్రత్యేక కృషి చేశానని చెప్పుకొచ్చారు. తన సహకారం ఫలితంగా సింగరేణి విజయం సాధించడం చాలా సంతోషకరమైన విషయమని కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇవాళ (3 ఆగస్టు, 2026) వేం ప్రక్రియ పూర్తయిపోయిందని వెల్లడించారు. ఈ విధానంలో సింగరేణి సంస్థకు మణుగురు ్యాజ-2 డివైస్ డివైస్ బ్లాక్ ను కేటాయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దక్షిణ భారతదేశంలో ఉన్న ఏకైక బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అయిన సింగరేణి సంస్థ.. ఈ డివైస్ డివైస్ బ్లాక్ వల్ల సుమారు 180 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు రిజర్వ్ ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ఈ సంవత్సరానికి 6 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గును 25 ఏళ్లపాటు ఈ మైన్ నడుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. దాదాపు 2వేల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయని కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు.

ఎన్ఆర్ఐలకు భట్టి ఆహ్వానం

మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల తెలంగాణ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపు

అమెరికాలో ఏటీఎన్ మహాసభల్లో ఉపముఖ్యమంత్రి ప్రసంగం

పెట్టుబడులకు సింగిల్ విండో విధానంలో వేగవంతమైన అనుమతుల హామీ

విద్యుత్ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధిలో సహకరించాలని విజ్ఞప్తి

బాల్టిమోర్ (అమెరికా), ఆగస్టు 3

అమెరికాలోని మేరీల్యాండ్ రాష్ట్రం బాల్టిమోర్ నగరంలో నిర్వహించిన 19వ అమెరికా తెలుగు సంఘం జాతీయ మహాసభల్లో తెలంగాణ ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లె భట్టి విక్రమార్కు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విదేశాల్లో స్థిరపడి వివిధ రంగాల్లో ఉన్నత స్థానాలు సాధించిన ప్రవాస భారతీయులు తమ సొంత రాష్ట్రం, గ్రామాల అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చే ప్రవాస భారతీయులకు సింగిల్ విండో విధానం ద్వారా వేగవంతమైన అనుమతులు

అందజేస్తామని ఉపముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. వారు చేపట్టే పారిశ్రామిక, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా మద్దతుగా నిలుస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు.2047 నాటికి తెలంగాణను మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వం కార్యచరణ చేపట్టినందు భట్టి విక్రమార్కు తెలిపారు. ఈ లక్ష్య సాధనలో



పరిశ్రమలు, సమాచార సాంకేతిక రంగం, సేవారంగం, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు వివరించారు.

అసెంబ్లీలో జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించి మోసం.. సీఎం రేవంత్ పై కేటీఆర్ ధ్వజం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3

అసెంబ్లీలో జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించి కాంగ్రెస్ నేతలు మోసం చేశారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు (ఐఎం) తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఈరోజు (సోమవారం) మీడియాతో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. డిప్యూటీ సీఎం మల్లె భట్టి విక్రమార్కు నియోజకవర్గం మధిరలో గడ్డం వేణు అనే యువకుడు అత్యుపాధ్యాయత్వం చేసుకున్నారని ప్రస్తావించారు. రెండు పేజీల సూపైడ్ నోట్ లో సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం, రాహుల్ గాంధీకి రాశారని.. ఈ లేఖను వారికి షేర్ చేయాలని ఆయన తన సూపైడ్ నోట్ లో తెలిపారని అన్నారు. గడ్డం వేణు రాసింది సూపైడ్ నోట్ కాదని కాంగ్రెస్ పాలనపై ఛార్జ్ షీట్ అని చెప్పుకొచ్చారు. వేణు రాసిన సూపైడ్ నోట్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అందిందా...? రాష్ట్రంలో, దేశంలో యువత నిరాశ, నిస్సహాయ్ ఉన్నారని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తెలిపారు.



అనార్బల్లి వాగులో చిక్కుకున్న అటవీ శాఖ వాహనం

జేసీబీ సహాయంతో బయటకు తీత



కేరమెరి, కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్
కేరమెరి ఫారెస్ట్ రేంజ్ పరిధిలోని అంతాపూర్, ఇంద్రానగర్ గ్రామాల్లో ఫీల్డ్

పరిశీలనకు వెళ్లిన అటవీశాఖ సిబ్బంది వాహనం తిరుగు ప్రయాణంలో అనార్బల్లి వాగులో చిక్కుకున్న ఘటన సోమవారం చోటుచేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ఎఫ్ఆర్ఓ మజారుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది అంతాపూర్, ఇంద్రానగర్ తో పాటు బోరిలాల్గూడ, కరంజివాడ ఫీల్డ్ పరిశీలన అనంతరం కెరమెరికి తిరిగి వెళుతున్న క్రమంలో ఇంద్రానగర్, లేండిగూడ మార్గంతో దూరభారం అధికంగా ఉందనే కారణంతో సమీపంలోని అనార్బల్లి వాగును వాహనంతో వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించగా వారి వాహనం నీటి ప్రవాహంలో ఉన్న ఇసుకలో ఇరుక్కుపోయింది. సిబ్బంది ఎంత ప్రయత్నించినా వాహనం బయటకు రాకపోవడంతో చివరికి జేసీబీ సహాయంతో వాహనాన్ని బయటకు తీశారు.ఈ ప్రాంతంలో సరైన రోడ్డు, వంతెన సౌకర్యం లేకపోవడంతో ప్రజలతో పాటు అధికారులు కూడా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వర్షాకాలంలో రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిచిపోతున్నాయని, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి శాశ్వత వంతెన,రహదారి నిర్మించాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ఇది ఒకే వాహనం సమస్య కాదని వంతెనలు,రోడ్లు లేకపోవడం అనే పెద్ద సమస్యకు ఇది ఉదాహరణ అని గ్రామస్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అక్రమ టోల్ గేట్లు రద్దు చేయాలి..

ప్రజలపై పడుతున్న భారాన్ని తక్షణమే తగ్గించాలి
ది నేషన్ కన్జ్యూమర్ హెడ్ కమిషన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎస్ పి కే సాగర్



ములుగు,ఆగస్టు 3
ములుగు జిల్లాలోని పసా-ఏటూరు నాగారం జాతీయ రహదారి 163 పై అక్రమ టోల్ గేట్లను తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సోమవారం ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట ది నేషనల్ కన్జ్యూమర్ రెడ్ కమిషన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎస్పీకే సాగర్ ఆధ్వర్యంలో మౌన పోరాట దీక్ష నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్,పీ,కే సాగర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా ఫారెస్ట్ అధికారులు అక్రమంగా టోల్ గేట్లను ఏర్పాటు చేయడం వల్ల గిరిజనులు,రైతులు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, సాధారణ ప్రజలు ప్రతిరోజూ తీవ్ర ఆర్థిక భారం మరియు ప్రయాణ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ప్రజలపై



భారంగా మారిన ఈ అక్రమ టోల్ వ్యవస్థను ప్రభుత్వం వెంటనే రద్దు చేసి టోల్ గేట్లను తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు.జిల్లా కలెక్టర్ ఈ అంశంపై స్పందించి అక్రమ టోల్ గేట్ల తొలగింపునకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఎస్పీ పార్టీ జిల్లా అసెంబ్లీ అధ్యక్షుడు కౌగిరి అజయ్ కుమార్,నేషనల్ కన్జ్యూమర్ కమిషన్ నేషనల్ వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ రాధాకృష్ణ, ఢి నేషనల్ కన్జ్యూమర్ రైట్స్ కమిషన్ జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చైర్మన్ మేకల మల్లేష్,ఎస్పీకే సాగర్ యువసేన జిల్లా అధ్యక్షుడు గంధం సిద్ధు,జిల్లా నాయకులు మామిడి సాయికుమార్,నూనె నరేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వద్దు : జిల్లా కలెక్టర్

ములుగు,ఆగస్టు 3
ప్రజావాణి దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వద్దని జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డే హేమంత్ సహదేవరావు సూచించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ భోర్డే హేమంత్ సహదేవరావు, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్లు సి.హెచ్. మహేందర్ జీ, సంపత్ రావు లతో కలిసి అధికారుల నుంచి దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ,ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పంపించడం జరిగిందని తెలిపారు.వచ్చిన దరఖాస్తులను సమగ్రంగా పరిశీలించి,సమస్యను పరిష్కరించాలని,ప్రజలకు జవాబుదారీతనంతో వ్యవహరించాలని అధికారుల కు సూచించారు. గతవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో వచ్చిన దరఖాస్తుల స్థితిగతులను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఏదైనా కారణాలవల్ల క్రింది స్థాయి కార్యాలయాల్లో సమస్యను పరిష్కరించ లేకపోతే,వాటికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ఫిర్యాదుదారునికి తెలియజేయాలని,పై స్థాయి కార్యాలయంలో ఏ అధికారికి, ఏ విధంగా తమ సమస్యను తెలియజేయాలో క్షుణ్ణంగా వివరించాలని స్పష్టం చేశారు. ఎట్టి



పరిస్థితుల్లోనూ ప్రజావాణి దరఖాస్తులు అధికారుల వద్ద పెండింగ్లో ఉండకూడదని ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ డి ఓ కృష్ణవేణి,ఎస్ డి టి ప్రతాప్ అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు,అన్ని మండలాల ఎమ్మార్వోలు, ఎంపీటీవోలు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డయాలసిస్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలి

సిపిఎం పార్టీ నాయకుడు కలువల రవీందర్



ములుగు,ఆగస్టు 3
ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో డయాలసిస్

సెంటర్ ను ఏర్పాటు చేయాలని సిపిఎం పార్టీ మండల నాయకులు కలువల రవీందర్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం సిపిఎం పార్టీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో డయాలసిస్ సెంటర్ ను ఏర్పాటు చేయాలని ఆస్పత్రి సూపర్వైజర్ డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ కు వినతి పత్రం ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా కలువల రవీందర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లా ఆస్పత్రిలో సరిపడా మందులు లేక రోగులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని,ఆస్పత్రికి ప్రతిరోజూ వందల సంఖ్యలో రోగులు వచ్చిన డాక్టర్లు రాసిన మందులు అందుబాటులో లేక రోగులు బయట కొనుక్కోవాల్సి వస్తుందని, ఆసుపత్రిలో డయాలిసిస్ పరీక్షల ల్యాబ్ పరీక్షలకు కూడా సౌకర్యాలు సరిగా లేక రోగులు డ్రైవేట్ ల్యాబ్లకు వెళ్లాల్సి వస్తోందని, ఆస్పత్రి సమయాలలో డాక్టర్లు అందుబాటులో ఉండటం లేదని దీనివల్ల రోగులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని,ఈ సమస్యలన్నీ తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ నాయకులు కొర్ర రాజు, కలువల రవీందర్,పురుషోత్తం రమేష్,కొడపాక చంటి,సూర శంకర్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేషన్ కాలనీకి రోడ్డు నిర్మాణం చేయాలని నివాసుల విజ్ఞప్తి



సిర్పూర్ (టీ)ఆగస్టు 3
సిర్పూర్ (టీ) మండలంలోని మేషన్ కాలనీలో రోడ్డు సౌకర్యం లేక కాలనీవాసులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం కాలనీలో రోడ్డు పూర్తిగా దెబ్బతిని గట్టిగా మారిపోయిందని, వర్షాకాలంలో బురదతో మరింత దారుణంగా మారుతోందని వారు తెలిపారు. ఆటోలు, అంబులెన్సులు లోపలికి రావడం కూడా కష్టంగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అనారోగ్యంతో ఉన్న వారిని ఆసుపత్రికి తరలించేందుకు తీవ్ర అవస్థలు పడాల్సి వస్తోందన్నారు. కాలనీకి సరైన వెడల్పు, పొడవుతో సీసీ రోడ్డు నిర్మించాలని ఎన్నోసార్లు పంచాయతీ అధికారులకు విన్నవించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని నివాసులు ఆరోపించారు. కాలనీలో నివసిస్తున్న ప్రజల ఇబ్బందులను అధికారులు గుర్తించి, అవసరమైన వెడల్పు మరియు పొడవుతో నాణ్యమైన రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని వారు కోరుతున్నారు. అధికారులు స్పందించకపోవడానికి కారణం ఏమిటో ప్రజలకు తెలియజేయాలని కూడా కాలనీవాసులు డిమాండ్ చేశారు.

భరోసా, సిడబ్ల్యూసి, పోలీస్ శాఖల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థినులకు అవగాహన సదస్సు



ముదిగొండ, ఆగస్టు 3
అంతర్జాతీయ మానవ అక్రమ రవాణా నివారణను పురస్కరించుకొని భరోసా కేంద్రం, సిడబ్ల్యూసి, మరియు పోలీస్ శాఖల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ముదిగొండ మండలంలోని న్యూ లక్ష్మీపురం కేజీబీవీ పాఠశాలలో విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని 8,9,10తరగతుల విద్యార్థినులకు మానవ అక్రమ రవాణా వల్ల పొంచి ఉన్న ప్రమాదాలు, వాటిని అడ్డుకునే నివారణ చర్యలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించారు.ఆవధలో ఉన్నప్పుడు మహిళలు, చిన్నారులు తక్షణ సహాయం కోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన క్రింది హెల్ప్లైన్ సంబర్ధను ఉపయోగించు కోవాలని అధికారులు వివరించారు: 181- మహిళల హెల్ప్లైన్, 112- అత్యవసర సేవల సంబర్,1098 - చిన్నారుల సహాయ హెల్ప్లైన్ , 100 - పోలీసు అత్యవసర సంబర్, 1930 - సైబర్ నేరాల హెల్ప్లైన్, ఈకార్యక్రమంలో కేజీబీవీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ బి.ఇందిర, ఎస్ఐ అశోక్, సిడబ్ల్యూసి కమిటీ మెంబర్ లక్ష్మన్, భరోసా కొ-ఆర్డినేటర్ రాజ కుమారి, సంధ్య, అన్న ఫౌండేషన్ స్థాపకులు అన్న శ్రీనివాస్ రావు, పాఠశాల మరియు కళాశాల ఉపాధ్యాయ బృందంతో పాటు విద్యార్థినులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శానిటరీ నాప్ కిన్ ఇన్సినిరేటర్లను పంపిణీ



ములుగు,ఆగస్టు 3
సానిటరీ నాప్ ఇన్ సినిరేటర్ల ను జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ సిహెచ్ మహేందర్ జీ పంపిణీ చేశారు.సోమవారం జిల్లా అదనపు కలెక్టర్లు సిహెచ్ మహేందర్ జీ,సంపత్ రావు తో కలిసి కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో గోవిందరావుపేట మండలం చల్వాయి గ్రామంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయానికి శానిటరీ నాప్ కిన్ ఇన్సినిరేటర్ యంత్రాలను జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులకు,కేజీబీవీ జిల్లా సమన్వయ అధికారులకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మహేందర్ జీ మాట్లాడుతూ,గత ఏడాది స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ ఆధ్వర్యంలో పంపిన ప్రతిపాదనల మేరకు ఈ ఏడాది జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ద్వారా మొత్తం 27 శానిటరీ నాప్ కిన్ ఇన్సినిరేటర్ యంత్రాలు జిల్లాకు మంజూరు అయ్యాయని తెలిపారు. వీటిలో బీసీ సంక్షేమ శాఖకు ఒకటి, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖకు రెండు,ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖకు ఒకటి, విద్యాశాఖకు పది, గిరిజన సంక్షేమ శాఖకు పదమూడు యంత్రాలు కేటాయించినట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి జి. రవీందర్,జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎ.సిద్ధార్థరెడ్డి,గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ సిబ్బంది, చల్వాయి పాఠశాల సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి నివాళి

అమెరికాలో సంస్కరణ సభ నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ యూఎస్ఏ

మాజీ మంత్రులు, నేతల ఘన నివాళులు

తెలంగాణ ఉద్యమంలో సేవలను స్ఫూరించిన వక్తలు

అమెరికా తెలుగు మహాసభల సందర్భంగా కార్యక్రమం



బాల్టిమోర్ (అమెరికా), ఆగస్టు 3
తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే స్వర్గీయ పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని స్మరించుకుంటూ అమెరికాలోని మేరీల్యాండ్ రాష్ట్రం బాల్టిమోర్ నగరంలో బీఆర్ఎస్ యూఎస్ఎ ఆధ్వర్యంలో సంస్కరణ సభ నిర్వహించారు. అమెరికా తెలుగు సంఘం మహాసభల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రులు వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్, సి. లక్ష్మారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే కర్నూ ప్రభాకర్, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు ఎస్. రాజేందర్ రెడ్డి, రసమయి బాలకిషన్, పుట్ట మధు, గాదరి కిషోర్, బాల మల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ప్రజాజీవితంలో అందించిన సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆయనకు ఘనంగా



నివాళులర్పించారు. వక్తలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి పోషించిన పాత్రను స్మరించారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధన కోసం ఆయన చేసిన పోరాటం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి చూపిన అంకితభావం, ప్రజలతో మమేకమైన నాయకత్వాన్ని కొనియాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర నిర్మాణ లక్ష్య సాధనలో ఆయన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ప్రజాప్రతినిధిగా నర్సంపేట ప్రాంత అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన కృషిని కూడా నాయకులు గుర్తుచేశారు. ప్రజలతో సన్నిహితంగా మెలుగుతూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేసిన నాయకుడిగా ఆయనను అభివర్ణించారు. ఆయన ఆశయాలను భావితరాలు కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. అమెరికా తెలుగు సంఘం మహాసభలకు హాజరైన తెలుగు ప్రజలు కూడా సంస్కరణ సభలో పాల్గొన్నారు. విదేశాల్లో ఉన్న తెలంగాణవాసులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి సేవలను స్మరించుకోవడం ఆయనపై ఉన్న గౌరవానికి నిదర్శనమని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమం ముగింపులో పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ప్రజాసేవకు అంకితభావంతో పనిచేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఆయన సేవలు, తెలంగాణ ఉద్యమానికి చేసిన కృషి ఎప్పటికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని పేర్కొంటూ రెండు నిమిషాల మౌనం పాటించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

రక్తసంబంధాలకు మించిన ఆత్మీయ బంధం స్నేహం

తల్లిదండ్రులకు చెప్పలేని మాటలను స్నేహితునితో చెప్పుకుంటారు,

ఆస్తుల కంటే మంచి మిత్రులే గొప్ప ఆస్తి,

స్నేహం అనే అమూల్యమైన బంధాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయమాకండి,

డాక్టర్ బి జగదీశ్వర్ ఎంబిబిఎస్ ఎండి వీడియోలోషన్, సి ఎస్ ఆర్ ఎమ్, జనరల్ హాస్పిటల్ మహబూబాబాద్

కురవి ఆగస్టు 3,
స్నేహమేరా జీవితం స్నేహమేరా శాశ్వతం అన్నాడు ఒకవి స్నేహం రక్త సంబంధాలకు మించిన ఆత్మీయ బంధం అని డాక్టర్ బి జగదీశ్వర్ ఎండి పెడియాట్రిషన్ సి ఎస్ ఆర్ ఎమ్, అన్నారు. ఆయన తొవ్వ ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 2 వ. తారీకున స్నేహితుల దినోత్సవం దేశం మొత్తం ఒకరోజు జరుపుకుంటారని అన్నారు, స్నేహం అనే పదం రక్త బంధం కంటే ఎక్కువ విలువైనదని తల్లిదండ్రుల తోటి చెప్పుకోలేని మాటలను స్నేహితునితో చెప్పుకొని తన బాధను గుండెల్లో నుంచి బయటపెట్టే తీరుకుంటారని అన్నారు, స్నేహం అనే మాటను చులకన చేయకుండా ఆ స్నేహం అనే బంధాన్ని తెంచుకోకుండా పది కాలాలపాటు స్నేహాన్ని స్నేహం విలువను కాపాడుకోవాలని అన్నారు, ఆస్తిపాస్తులు కంటే రక్త బంధాల కంటే స్నేహం గొప్పదని పేర్కొన్నారు, ఆస్తిపాస్తుల కంటే మంచి మిత్రులే జీవితంలో గొప్ప సంపదని పేర్కొన్నారు, నేటి సమాజంలో స్నేహం అనే మాట వినపడకుండా చేసుకుంటున్నారని అన్నారు, స్నేహం అనేది రక్తసంబంధం కాదు. అయినప్పటికీ జీవితంలో ఎన్నో బంధాల కంటే గొప్పదిగా నిలిచే అనుబంధం. తల్లిదండ్రులకు, అన్నదమ్ములకు, రక్తసంబంధీకులకు కూడా చెప్పలేని మనసులోని మాటలను ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా వంచుకునే వ్యక్తి నిజమైన మిత్రుడు. మన బాధను తన బాధగా భావించి ఓదార్చే వ్యక్తి, మన ఆనందాన్ని తన ఆనందంగా మార్చుకునే వ్యక్తి, కష్టకాలంలో అందగా నిలిచి ధైర్యం చెప్పి వ్యక్త అనలైన స్నేహితుడు అని అన్నారు, నిజమైన స్నేహం స్వార్థం, దబ్బు, హోదా, కులం, మతం వంటి భేదాలకు అతీతంగా ఉంటుంది. జీవితంలో ఆస్తిపాస్తులు లేకపోయినా, ఆర్థికంగా సాధారణ స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులు కూడా మంచి స్నేహితుల



సహకారం, ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వంతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించిన ఉదాహరణలు ఎన్నో ఉన్నాయి అని తెలిపారు, అవసరమైన సమయంలో చేయూతనిచ్చే ఒక మంచి మిత్రుడు ఏ సంపదతోనూ పోల్చలేని విలువైన ఆస్తి. అందుకే “సంపద కంటే స్నేహితులే గొప్ప బలం” అని పెద్దలు చెబుతుంటారు అని అన్నారు, నేటి సోషల్ మీడియా యుగంలో వేలాది మంది “ఫ్రెండ్స్” జాబితాలో ఉన్నప్పటికీ, కష్టసుఖాల్లో తోడుగా నిలిచే నిజమైన మిత్రులు మాత్రం కొద్దిమందే ఉంటారు. విజయాల్లో చప్పట్లు కొట్టేవారు చాలామంది కనిపిస్తారు. కానీ అవజయంలో భుజం తట్టి “నేనున్నాను” అని ధైర్యం చెప్పి వ్యక్తి నిజమైన స్నేహితుడు అని అన్నారు, ఫ్రెండ్స్ డే అనేది కేవలం శుభాకాంక్షలు చెప్పుకునే రోజు మాత్రమే కాదు. పాత స్నేహాలను గుర్తు చేసుకోవడం, దూరమైన మిత్రులను మళ్ళీ పలకరించడం, ఆపార్థాలను తొలగించి బంధాలను మరింత బలపరచుకోవడం, జీవితంలో స్నేహం విలువను గుర్తు చేసుకోవడం ఈ రోజు ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా చిన్న చిన్న మనస్ఫర్మలు, ఆపార్థాలు లేదా అహం కారణంగా దూరమైన స్నేహితులు ఒక్కసారి తమ మనసును ప్రశాంతంగా ప్రశ్నించుకోవాలి. ఒక చిన్న ఫోన్ కాల్, ఒక ఆప్యాయమైన సందేశం లేదా ఒక ఆత్మీయ పలకరింపు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా దూరమైన స్నేహాన్ని మళ్ళీ దగ్గర చేయగలదు. జీవితం చాలా చిన్నది. అహం కోసం విలువైన బంధాలను కోల్పోవడం కంటే, ప్రేమతో ఒక అడుగు ముందుకు వేయడం గొప్పది. ఈ ఫ్రెండ్స్ డే సందర్భంగా పాత విభేదాలను పక్కనపెట్టి, స్నేహితులను మరోసారి కలవడం లేదా కనీసం ఒక ఫోన్ కాల్ చేసి పలకరించడం ద్వారా స్నేహ బంధానికి కొత్త ఊపిరి పోయాలని ఈ ప్రత్యేక దినోత్సవం సందేశం ఇస్తుందని అన్నారు,

కర్ణాటకలో విస్తరణ మంటలు..

బెంగళూరు, ఆగస్టు 3:

కర్ణాటక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో మంత్రి వర్గ విస్తరణ అసంతృప్తి మంటలు రాజేసింది. మంత్రివర్గంలో తమకు చోటు దక్కలేదని కొందరు.. తమ వారికి అవకాశం ఇవ్వలేదని మరికొందరు అటు పార్టీపైనా, ఇటు ముఖ్యమంత్రి డిశే శివకుమార్ పైనా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో ఇండి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే తన పదవికి రాజీనామా చేయగా.. శివమొగ్గ జిల్లా సాగర ఎమ్మెల్యే బేళూరు గోపాలకృష్ణ మంగళవారం రాజీనామా చేస్తానని ప్రకటించారు. మరోవైపు.. మాజీ సీఎం సిద్ధరామయ్య సైతం మంత్రివర్గ కూర్పుపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. తనకు మాటమాత్రం చెప్పకుండానే తన సామాజిక వర్గానికి(కురుబ) చెందిన మహిళా నేత గాయత్రిని మంత్రివర్గం జాబితాలో చేర్చడంపై ఆయన నిప్పులు చెరిగారు. ఓపీసీ, ప్రత్యేకించి తన సొంత(కురుబ) సామాజికవర్గానికి చెందిన ఆమెను ఎంపిక చేసేప్పుడు కనీసం తనకు సమాచారం ఇవ్వకుండా ఎలా ఉంటారని ఆయన ప్రశ్నించారు. దీంతో వెనువెంటనే సీఎం శివకుమార్.. నడరు జాబితా నుంచి మహిళా నేత పేరును తొలగించారు. అలాగే.. అధిష్టానం సిఫారసు చేసిన జాబితాలో ఉన్న మంకాళవైద్య తన మిత్రుడు ఎస్ఎస్ మల్లికార్జునను కూడా మంత్రివర్గంలోకి తీసుకోవాలని.. లేకపోతే తాను రాజీనామా చేస్తానని హెచ్చరించారు. దీంతో మాంకాళ వైద్య పేరును తప్పించిన డిశే.. ఆ స్థానంలో మల్లికార్జున పేరును చేర్చారు. ఒకవైపు అసంతృప్తుల సెగలు కొనసాగుతుండగానే.. జాబితాలో మార్పులు, చేర్పులు చేసిన తర్వాత 19 మందితో గవర్నర్ థావర్చంద్ గెహ్లోత్ మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం



చేయించారు. మరోవైపు.. పలు జిల్లాల్లో అసంతృప్తి ఎమ్మెల్యేలు నిరసనలతో హోరెత్తించారు. బెళాగవీల్ లక్ష్మీ బాబ్బాళ్ళర్ అనుచరులు పుణె-బెంగళూరు జాతీయ రహదారి టోల్ వద్ద రెండు గంటలపాటు ఆందోళన చేశారు. మైసూరులో తస్మీర్ సేత్ కు అవకాశం దక్కకపోవడంతో బెంగళూరు-మైసూరు ఎక్స్ ప్రెస్ రోడ్ ప్రవేపై ఆందోళన చేశారు. ఇదే సమయంలో తల్లేజ్ అనే అనుచరుడు పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నం చేశారు. కేబినెట్ లో ప్రస్తుతానికి మహిళా మంత్రి లేకపోవడం గమనార్హం. రాష్ట్రంలో నాయకత్వ మార్పు తర్వాత జూన్ 3న ముఖ్యమంత్రిగా డిశే శివకుమార్ తో కలిపి 14 మంది మంత్రులు ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో 34 స్థానాలు ఉండగా.. మిగిలిన 20 పదవులను భర్తీ చేసేందుకు రెండు నెలలుగా ప్రహసనం సాగింది.

సిపిఎం జిల్లా నేత పెరుమాండ్ల తిలక్ గౌడ్ ను సన్మానించిన కేజ్ కేఎస్ నేతలు
నెల్లికుదురు, ఆగస్టు 03
అమరుడు, గౌడ హక్కుల కోసం నిరంతరం పోరాడిన ఉద్యమ నేత కామ్రేడ్ పెరుమాండ్ల జగన్నాథం ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆయన పుత్రుడు సిపిఎం జిల్లా నేత పెరుమాండ్ల తిలక్ గౌడ్ ను కల్లుగితా కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎంవి రమణ, వెంకటేశ్వర్లు లు శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి మేమెంటో అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోనే భూస్వామ్య వర్గాలకు ఎదురు నిలబడి పేద ప్రజలకు భూములు వంచిన గౌడ జాతి ఆణిముత్యం జగన్నాథం గౌడ్ అని కొనియాడారు. అంతేకాకుండా గౌడలకు చెల్ల పెంపకం కోసం ప్రభుత్వం భూములు కేటాయించడంలో ఈ ప్రాంతంలో తనవైన పాత్ర ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలకు కట్టుబడి ఉద్యమించిన ఆయన తుది శ్వాస వరకు ప్రజాసేవలోనే కొనసాగారని ఆయన స్ఫూర్తితో అదే బాటను ఒరవడిని ప్రదర్శిస్తూ ప్రజలకు సేవ చేస్తున్న తిలక్ ను వారు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు వీరగాని మల్లేశం గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి శీలం సత్యనారాయణ, డివిజన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గౌని వెంకన్న, యమగాని వెంకన్న, మాజీ మండల అధ్యక్షులు రాగి పల్లి వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్, వివిధ గ్రామాల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు తదితరులున్నారు.

మరో పేపర్ లీక్ రచ్చ!

జార్జంట్ లో విద్యార్థుల ఆందోళనలు ఉధృతం

జేపీఎస్సీ ప్రిలిమ్స్ రద్దుకు డిమాండ్

ఆందోళనలకు సీజేపీ మద్దతు



రాంచీ, ఆగస్టు 3: పలు నియామక పరీక్షల్లో అకమాలకు వ్యతిరేకంగా జార్జంట్ లో విద్యార్థులు చేపట్టిన ఆందోళనలు ఉధృతమయ్యాయి. ఏప్రిల్ 19న నిర్వహించిన 14వ జేపీఎస్సీ కంట్రైన్ సివిల్ సర్వీసెస్ ప్రిలిమినరీ పరీక్షను రద్దు చేయాలని, జేపీఎస్సీ, జేపీఎస్సీ/ససీ నిర్వహించిన పలు పరీక్షల పేపర్ లీకేజీ ఆరోపణలపై సీబీఐ దర్యాప్తు చేయించాలని, నియామక వ్యవస్థలో సంస్కరణలు చేపట్టాలని అభ్యర్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. విద్యార్థి నేత దేవేంద్రనాథ్ మహతో ఆదివారం రాంచీలోని జైపాల్ సింగ్ ముండా స్టేడియంలో నిరవధిక నిరాహార దీక్షను ప్రారంభించారు. జార్జంట్ లో ఆందోళనలకు కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) మద్దతు పలికింది. 'జార్జంట్ విద్యార్థులకు సీజేపీ అందగా ఉంటుంది. వారి డిమాండ్లకు మద్దతుగా నిలబడతాం' అని సీజేపీ నేత అభిజీత్ దీప్సే 'ఎక్స్' పోస్టులో పేర్కొన్నారు. నిరాహార దీక్ష సందర్భంగా ఆందోళనకారులను ఉద్దేశించి మహతో మాట్లాడుతూ.. జూలై 2న జేపీఎస్సీ ప్రిలిమినరీ పరీక్ష ఫలితాలు విడుదలైన తర్వాత ఈ ఆందోళనలు ప్రారంభమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత గవర్నర్, సీఎం కలిసి కలిసి పేపర్ లీకేజీపై ఆధారాలు సమర్పించామని తెలిపారు. కొద్ది వారాలుగా ఆందోళనలు కొనసాగుతున్నా విద్యార్థుల ఆందోళనలను పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, జేపీఎస్సీలు విఫలమయ్యాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల్లో మనోధైర్యాన్ని నింపేందుకు, తమ పోరాటాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు నిరాహార దీక్షను ప్రారంభిస్తున్నట్లు చెప్పారు. 14వ పీటీ పరీక్షను రద్దు చేయడం, టీడీపీఎల్ ఏజెన్సీ ద్వారా నిర్వహించిన అన్ని పరీక్షలపై విచారణ జరిపించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. సీఎం హేమంత్ సోరెన్ కు సమర్పించిన తమ డిమాండ్లు అన్నింటినీ పరిష్కరించే వరకు తాను దీక్షను కొనసాగిస్తానని మహతో తెలిపారు.

విద్యార్థుల ఆందోళనలు ఎందుకు?

వరుస పేపర్ లీక్ ఆరోపణలు, నియామక ప్రక్రియలో అవకతవకలు, పాలనాపరమైన లోపాలతో తమ కెరీర్ కు నష్టం జరుగుతోందంటూ విద్యార్థులు కొద్ది వారాల క్రితం రాష్ట్రంలో ఆందోళనలు ప్రారంభించారు. నియామక పరీక్షల వ్యవస్థల్లో సంస్కారత సంస్కరణలు చేపట్టాలని, పారదర్శకత తీసుకురావాలని ఆందోళనకారులు డిమాండ్ చేశారు. నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ సీఎం సోరేన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తమ డిమాండ్లను పరిష్కరించకుంటే రానున్న రోజుల్లో అసెంబ్లీకి ర్యాలీ చేపడుతామని హెచ్చరించారు. ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద సీజేపీ ఆందోళనల సమయంలో నిరసనకారుల కోసం దేశంలోని పలు ప్రాంతాలతో పాటు విదేశాల నుంచి కొంత మంది స్నేహితులు, జోమాలో వంటి ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ల ద్వారా ఆహారం ఆర్డర్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఇదే నమూనా రాంచీలో కూడా కనిపిస్తోంది. ఆందోళనకారులకు పలుప్రాంతాల నుంచి ఆహారాన్ని పంపిస్తున్నారు.

ఉసులాడే వాహనాలు

హృద్దీ, ఆగస్టు 3:

రహదారి భద్రతను పెంచడం, హైవేలపై ప్రమాదాలను నివారించడం, కనెక్టెడ్ టెక్నాలజీల వినియోగాన్ని పెంచడమే లక్ష్యంగా.. 'వెహికల్ టు వెహికల్ (వీ2వీ) కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ'ను దేశంలో దశలవారీగా అమలు చేయాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఈమేరకు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ.. కేంద్ర మోటారు వాహనాల నిబంధనలు, 1989కి సవరణలు ప్రతిపాదిస్తూ ఒక ముసాయిదా నోటిఫికేషన్ ను జారీ చేసింది. దాని ప్రకారం.. 2027 అక్టోబరు 1, ఆ తర్వాత తయారయ్యే ఎల్, ఎం, ఎస్ కేటగిరీ వాహనాల్లో ఈ వ్యవస్థను అమర్చడం ఐచ్ఛికం. 2028 అక్టోబరు 1, ఆ తర్వాత తయారయ్యే వాహనాల్లో ఈ వ్యవస్థను అమర్చడం తప్పనిసరి.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లలో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్ట్రాశౌరంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దూ..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటి పండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడు తున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును సమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు.

పచ్చసొన వద్దనకండి!

గుడ్డులో పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని, అది గుండెకు ప్రమాదమని భావించి చాలామంది దాన్ని పకన పెడతారు. మరీ ముఖ్యంగా జిమ్కు వెళ్లేవారు గుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రమే తిని పచ్చసొనను పారేస్తుంటారు. కానీ పచ్చసొనతో కలిపి తింటేనే గుడ్డు సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం తెల్లసొన మాత్రమే తినడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. తెల్లసొన ఒక ఇన్ ఫ్లమేటరీ ప్రోటీన్. దీనికి శరీరంలో మంటను కలిగించే స్వభావం ఉంటుంది. దీన్ని పచ్చసొనతో కలిపి తిన్నప్పుడు మాత్రమే అది సమతుల్యమైన, సంపూర్ణ ఆహారంగా మారుతుంది. పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందనే కారణంతో దాన్ని అందరూ విలన్ గా చూస్తారు. కానీ, వాస్తవానికి గుడ్డులోని మెజారిటీ పోషకాలు అందులోనే ఉంటాయి. తెల్లసొనతో పోలిస్తే పచ్చసొనలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, ఒమీగా-

అరటిపండును సమలదం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. **జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..** అరటిపండును సమలదం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని సమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అల్సర్ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుషలంగా లభిస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ తో దాదాపు 85 శాతం మన కాలేయమే సొంతంగా తయారు చేస్తుంది. కేవలం 15 శాతం మాత్రమే మనం తినే ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకునేది ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. కణాల నిర్మాణం, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కొలెస్ట్రాల్ ఎంతో కీలకంగా ఉంటుంటే పచ్చసొనను విస్మరించకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నా, మీ కండరాలు దృఢంగా తయారవ్వాలన్నా గుడ్డును పచ్చసొనతో కలిపి పూర్తిగా తినడమే శ్రేయసరం. మారెట్లో దొరికే కృత్రిమ ప్రోటీన్ల కంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యే గుడ్డు ద్వారా లభించే పచ్చసొన ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు

చాలా ఏళ్ల ముందే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..!

మన ఆరోగ్యంలో చిన్న చిన్న మార్పులు జరుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మనం అంతగా పట్టించుకోం. కానీ ఈ మార్పులే కొన్నిసార్లు తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. లక్షణాలు కనబడకుండా చిన్న చిన్న మార్పులతో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శక్తి స్థాయిలు తగ్గడం, నరాలు, చూపు, రోగనిరోధక శక్తిపై మొదటగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కానీ ఈ లక్షణాలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. నిజానికి డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు నుండే శరీరం మెటాబాలిక్ ఒత్తిడిని సూచించడం మొదలుపెడుతుంది.ఒక అధ్యయనం ప్రకారం టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే 13 సంవత్సరాల ముందు నుండే శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం మొదలవుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులో రోగనిరోధక శక్తిలో వచ్చే మార్పులు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను సూచిస్తాయి. డయాబెటిస్ బారిన పడే ముందు మన శరీరంలో రోజువారీ ఆరోగ్యంలో వచ్చే చిన్న చిన్న మార్పుల గురించి తెలుసుకుందాం.

శరీరం భారంగా అనిపించడం.. డయాబెటిస్ నిర్ధారణకు ముందే గుండెపై ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉండడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు శరీరం భారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని పని ఒత్తిడి, వయసు పైబడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావిస్తారు. అలాగే మెటబాలిక్ అసమతుల్యత కారణంగా నరాలలో, చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. పాదాలు, వేళ్లలో మంట, తిమ్మిర్లు రావడం, మెడ, చంకలు వంటి భాగాల్లో చర్మం నల్లగా మారడం, చర్మం పొడిగా, దురదగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక వీటిని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. తద్వారా డయాబెటిస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం.. రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ



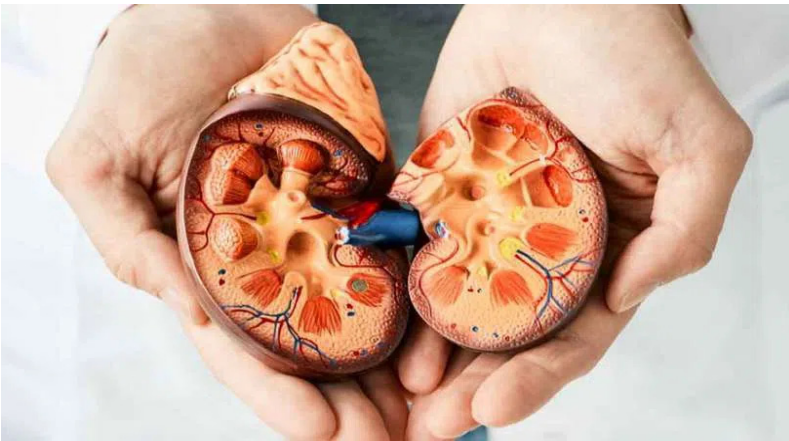
బలహీనపడుతుంది. తెల్లరక్తకణాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. దీంతో తరచూ యూరిన్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, తరచూ ఫంగల్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, చిన్న ఇన్సెక్షన్ లు కూడా ఆలస్యంగా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక గ్లూకోజ్ లో వచ్చే మార్పులు కంటిచూపుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కళ్ళ మసకగా కనిపించడం, చూపులో మార్పు రావడం వంటివి జరుగుతాయి.

క్రీన్ ఎక్కువగా చూడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ శరీరంలో మెటబాలిక్ అసమతుల్యతల వల్ల

కూడా ఇలా జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరంలో కనిపించే ఈ మార్పులను గుర్తించడం చాలా అవసరం. లక్షణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్, ఎఎూ1ఎ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జన్యుపరంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. డయాబెటిస్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించడం వల్ల చికిత్స, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

మీ కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

తరచూ ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాల్సిందే..!



మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడే అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తాయి. వృద్ధులను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వహిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు

కూడా తగ్గుతోంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ముఖ్యమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కీరదోస, నిమ్మకాయలు..

మనకు చాలా తక్కువ ధరలో ఏడాది పొడవునా లభించే కూరగాయల్లో కీరదోసకాయ ఒకటి. వీటిలో తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. కీరదోసకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కీరదోసకాయలలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది కనుక మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలు కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి కూడా బయటపడవచ్చు. నిమ్మకాయల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంతోపాటు వాటి పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మూత్రపిండాల కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి.

కొత్తిమీర..

అలాగే కొత్తిమీరను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది మూత్రం కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిర్రోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

బీట్ రూట్, నిమ్మకాయ..

బీట్ రూట్ రసం కూడా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయానికి ఒక సహజ టానిక్

ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే అదనపు ద్రవాలు, వ్యర్థాలు, విషాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించడంలో కొత్తిమీర ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీరలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులను తగ్గించడంతో పాటు కణజాల నష్టం జరగకుండా కాపాడడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీనిలో నైట్రేట్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అలాగే మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం, నీటిని తాగడం, ధూమపానాన్ని మానేయడం వంటివి చేయడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఎప్పటికప్పుడు వీటిని తీసుకోవాల్సిందే..!

మన శరీరంలో కాలేయం అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపించడం, శరీర జీవక్రియలను నిర్వహించడం, జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడం, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం ఇలా అనేక రకాల విధులను ప్రతిరోజూ నిర్వహించుకుంటుంది. శరీరం ఏ మాత్రం దెబ్బతిన్నా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కనుక కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని సులభంగా తయారు చేసుకునే పానీయాలను తీసుకోవడం

ద్వారా కాలేయాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పానీయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **నీరు, గ్రీన్ టీ..** కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు శరీరం నుండి విషాలు ఎక్కువగా బయటకు తొలగిపోతాయి. అలాగే క్రీమ్, చక్కెర వంటివి లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిర్రోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

లాగా పని చేస్తుంది. బీట్ రూట్ రసంలో ఉండే బీటాలైన్లు, నైట్రేట్లు కాలేయం నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్లను పెంచుతాయి. బీట్ రూట్ రసం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ వాపు తగ్గుతుంది. అలాగే ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, సెలెరీ వంటి వాటితో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో డీటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియతో పాటు కాలేయం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ఒక గ్లాస్ నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల కాలేయం సహజంగా శుభ్రపడుతుంది. నిమ్మకాయ నీరే అని చాలా మంది తేలికగా తీసుకుంటారు.