

కాంగ్రెస్ పార్టీ జనగామ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా జెడ్పీటిసి ఇల్లందుల బేబీశ్రీనివాస్



జనగామ ప్రతినిధి, మే 3, (తరంగాలు) :

కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నుకున్నందుకు, తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కి, ధన్యవాదాలు. మమ్మల్ని గుర్తించి, మాపై అపార నమ్మకంతో, జిల్లా కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మమ్మల్ని ఎన్నుకున్నందుకు హానంకొంద లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీసులో, ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ని కలిసి, ఎన్నికకు సహకరించిన, నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి వర్మలు కడియం శ్రీహరి వరంగల్ పార్లమెంటు సభ్యులు కడియం కావ్య కి, ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలియపరచడం జరిగింది. పార్టీ నిర్మాణం కొరకు నిరంతరం శ్రమించి, పార్టీ అభివృద్ధి లో, తమ వంతు పాత్ర, పోషిస్తామని, ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ఆశీస్సుల తో, ముందుకు వెళ్ళామని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సర్కేసు పథకాలు, ప్రజల్లోకి విరివిగా తీసుకెళ్ళా, ప్రజల్ని చైతన్య పరుస్తూ, పార్టీని బలపరచడం కోసం శ్రమిస్తామని, అన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే కడియం



జనగామ ప్రతినిధి, మే 3, (తరంగాలు): మండలం ఉప్పుగల్ గ్రామంలో లో జరిగిన జనగామ మండల మాజీ వైస్ ఎంపీకి కొడూరి కనకయ్య కుమారుని వివాహ వేడుకకు మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన దంపతులకు పుష్ప గుచ్చాలు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోడీ బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయండి

• ఔరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి



ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 3, (తరంగాలు): ఇల్లందు పెన్షనర్ భవన్ లో బిజిపి జిల్లా అధికార ప్రతినిధి దోమల మహేశ్వర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో. జిల్లా నాయకులు ఔరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 10 న సికింద్రాబాద్ పెరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. నరేంద్ర మోడీ మూడవసారి ప్రధాని అయిన తర్వాత మొదటిసారి తెలంగాణ కు వస్తున్న సందర్భంగా 8,000 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రారంభోత్సవం , శంకుస్థాపన చేయబోతున్నారని తెలిపారు. అదేవిధంగా సాయంత్రం 4 గంటలకు సికింద్రాబాద్ పెరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే భారీ బహిరంగసభ లో ప్రసంగిస్తారని అందుకు జిల్లా నుండి పెద్ద ఎత్తున కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ప్రజలు పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇల్లందు నియోజకవర్గం నుండి ప్రజలు పెద్దఎత్తున తరలి రావాలని అందుకు ప్రతి మండల అధ్యక్షులు కృషి చేయాలని కోరుతూ రాబోయే ఎన్నికల్లో తెలంగాణ లో బీజేపీ ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు ఈ బహిరంగ సభ నాంది అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు మావునూరి మాధవ్, రాష్ట్ర మహిళా మోర్చాకార్యవర్గ సభ్యులు పెద్దబోయిన సునీత, ఇల్లందు మండల అధ్యక్షులు బట్టు రమేష్, పట్టణ అధ్యక్షులు సుచిత్ర పాసి, టేకులపల్లి మండల అధ్యక్షులు శంభు నాయక్, బయ్యారం మండల అధ్యక్షులు నాయిని శ్రీనివాస్, గార్ల మండల అధ్యక్షులు శివకృష్ణ కామేశ్వర్ నుండి జాలే శ్రీను, ధార్మసోత్ రాము, శాసనాల రామయ్య, శివకుమార్ ఖండేల్ వల్, పుణ్య నాయక్, బాలాజీ నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆడబిడ్డల పెండ్లలకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న కడ్రాల్ జెడ్పీటిసి జర్నల్ దశరథ్ నాయక్



• చిన్నవత్ ఈశ్వర్ వైస్ ఆఫ్ కేలి కూతురు ఉమా పెళ్లికి 21 వేలు పట్టు చీర రూపాయలు బహుకరణ

కల్వకుర్తి, మే 03 తరంగాలు ప్రతినిధి కడ్రాల్ మండల కేంద్రంలోని సరికొండ గ్రామపంచాయతీకి చెందిన చిన్నవత్ ఈశ్వర్ చిన్నవత్ కేలి దంపతుల కూతురు ఉమా వివాహంలో పాల్గొన్న కడ్రాల్ మాజీ జెడ్పీటిసి రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వైస్ ఆఫ్ లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దశరథ్ నాయక్ వధూవరులను ఆశీర్వదించి తమ వంతు సహాయం గా పట్టు చీర 21 వేల రూపాయల ను వధూవరులకు అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు చిన్న వత్ ఈశ్వర్ వైస్ ఆఫ్ కేలి మాట్లాడుతూ ఆపదలో ఉన్నవారికి కడ్రాల్ మాజీ జెడ్పీటిసి రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వైస్ ఆఫ్ లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దశరథ్



నాయక్ అండగా నిలుస్తున్నారని తమ కూతురు ఉమా పెళ్లిలో పాల్గొని పట్టుచీర 21 వేల రూపాయలను అందించిన వారికి తమ కుటుంబం తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో . మాజీ సర్పంచ్ లాలికోట నరసింహ గౌడ్ వార్డు సభ్యులు అంజి. లాలికోట జంగయ్య గౌడ్. నీడ నరసింహ. సోమనా నాయక్. కిషన్ నాయక్. గణేష్ నాయక్. హనుమంతు. నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అఖిలభారత ఐక్య రైతు జాతీయ మహాసభలకు అరుణోదయ కళాకారుల మద్దతు



ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 3, (తరంగాలు): మే 11, 12, 13 తేదీలలో ఇల్లందులో జరిగే అఖిల భారత ఐక్య రైతు జాతీయ మహాసభల విజయవంతం కై అరుణోదయ కళాకారులు అగ్రగామి గా ఉండి కళా ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తుందని అరుణోదయ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కృష్ణ , అరుణోదయ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు అంజి తెలిపారు. ఇల్లందు పట్టణంలోని చంద్ర కృష్ణమూర్తి ట్రస్ట్ భవన్ లో ఆదివారం అరుణోదయ రాష్ట్ర కమిటీ సమావేశం బుర్ర రాఘవులు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, నేడు దేశంలో మోడీ ప్రభుత్వం రైతు పక్షపాతంగా వ్యవహరిస్తూ దళారీ పాలన కొనసాగిస్తుందని, ఈ క్రమంలోనే దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న రైతులను ఏకం చేసి ఐక్య రైతు మహాసభలు ఏవ యూకేఎస్ ఆధ్వర్యంలో, మొట్టమొదటి జాతీయ మహాసభలు ఇల్లందులో జరుగుతున్నాయని, ఈ మహాసభలకి వేలాది మంది రైతులు హాజరవుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజా కళాకారులుగా వారికి స్వాగతం పలుకుతూ ప్రదర్శనలో, సభా వేదికలపై అనేక కళారూపాలను ప్రదర్శించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రైతు మహా ప్రదర్శనలో 500 మంది కళాకారులు హాజరై దప్పు కళాకారులు, గొంగడి బృందం, కోలాట బృందం, ఆదివాసి బంజారా కళా సృష్ట ప్రదర్శనలు ప్రదర్శించబడతాయని వారు అన్నారు. ఈ మహాసభల సందర్భంగా రైతు కష్టాలపై కొత్త పాటల రచనలు, స్ట్రీట్ ప్లే లాంటి ప్రదర్శనలు ఉంటాయని తెలిపారు. రచయితలు, సాహితీవేత్తలు, కళాకారులు తమ మద్దతుని తెలిపి విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు. ఈ సమావేశంలో అరుణోదయ రాష్ట్ర నాయకులు గడ్డం లక్ష్మణ్, సత్యనారాయణ, యోగానందం, ఆరెంపుల వెంకన్న, రాములు, గడ్డం ముత్యాలరావు, బుచ్చిరాజు, శ్రీకాంత్, వీరన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి వ్యాస రచనలో కేసముద్రం విద్యార్థిని ప్రతిభ



కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 03, తరంగాలు: కేసముద్రం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థిని టి. సుప్రీయ రాష్ట్ర స్థాయి వ్యాస రచన పోటీలో ప్రతిభ కనబరిచి ద్వితీయ బహుమతి సాధించింది. శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థ, మహబూబాబాద్ జిల్లా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ పోటీలో “భవిష్యత్తు మనం ప్రస్తుతం చేసే పనులపై ఆధారపడి ఉంటుంది” అనే అంశం ఇవ్వబడింది. ఈ పోటీలో బి.ఎస్.సి (ఎంసీఎస్) చదువుతున్న సుప్రీయ తన రచన ద్వారా విశేషంగా ఆకట్టుకుని రాష్ట్ర స్థాయిలో రెండవ స్థానం పొందింది. ఈ సందర్భంగా మార్చి 3వ తేదీన హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన వారేదికర్త కార్యక్రమంలో ఐఎస్ అధికారి శ్రీమతి ఎన్. భవాని, చేతుల మీదుగా ఆమె బహుమతి మరియు ప్రశంసా పత్రాన్ని అందుకుంది. ఈ విజయంపై కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. డి. రాజు, విద్యార్థిని అభినందిస్తూ, ఆమె సాధన ఇతర విద్యార్థులకు ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. అలాగే కళాశాల అధ్యాపకులు, శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థ, మహబూబాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు సామల శ్రీనివాస్ జిల్లా సాహిత్య కోఆర్డినేటర్ తవీశి ఉపేందర్, అధ్యాపకతర సిబ్బంది సుప్రీయకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. విద్యార్థిని సాధించిన ఈ విజయంతో కళాశాలకు మంచి పేరు రావడంతో పాటు, భవిష్యత్లో మరింత ఉన్నత స్థానాలను అధిరోపించాలని అందరూ ఆకాంక్షించారు.

భూమి పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం అవసరం

• డాక్టర్ సతీష్ ఖండేల్వార్.



ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 3, (తరంగాలు): ధర్మి దినోత్సవం “ఎర్త్ మంత్” సందర్భంగా భూమిని కాపాడుకునే సంకల్పంతో రిటైర్డ్ సింగరేణి ఉద్యోగి గ్రీన్ వారియర్ జే. వి.ఎన్ చంద్రశేఖర్ రూపొందించిన భూమి పరిరక్షణ ప్రతిజ్ఞ పత్రాన్ని ఇల్లందులో గాయత్రీ పరివార్ యజ్ఞశాలలో అధికారికంగా స్వచ్ఛభారత్ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ డాక్టర్ సతీష్ ఖండేల్వార్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, గ్లోబల్ వార్మింగ్ పెరుగుతున్న కాలాల్లో మానవ జీవిత విధానం పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయని అందోళన వ్యక్తం చేస్తూ భూమి పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం అవసరమని పిలుపునిచ్చారు

పేదవాడి సొంతింటి కల ఇందిరమ్మ ఇళ్లతోనే సాధ్యం

ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణానికి భూమి పూజ చేసిన మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్, వైస్ చైర్ పర్సన్

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 03, తరంగాలు: అర్జులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ప్రజా ప్రభుత్వం ఇస్తుందని మున్సిపల్ చైర్ భానోత్ సునీత, వైస్ చైర్ పర్సన్ అల్లం రామ అన్నారు. ఆదివారం కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ విలేజ్ కేసముద్రం గ్రామ పరిధిలో 8 వార్డుకి చెందిన ఎన్.కె.తపూర్ ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణానికి భూమి పూజ కార్యక్రమంలో కేసముద్రం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ భానోత్ సునీత వెంకన్న, కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావులు పాల్గొని భూమి పూజ నిర్వహించి ముగ్గు పోశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతి పేద కుటుంబానికి సొంతింటి కలను నెరవేర్చేందుకు కట్టుబడి పనిచేస్తోందని తెలిపారు. అర్జులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇళ్లు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా ఎంతో మంది పేదల జీవితాల్లో వెలుగు నింపుతున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు వేముల భారతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాసుకల సుభద్ర రాంబాబు స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మనిషికి ఆరోగ్యమే గొప్ప సంపద



● జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ నల్గొండ ఆర్.పి. మే 3, తరంగాలు
:మనిషికి ఆరోగ్యమే గొప్ప సంపద అని జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ అన్నారు. శారీరక, మానసిక దృఢత్వం, మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండటం, ఆరోగ్యం పట్ల ప్రజలలో అవగాహన కల్పించే నిమిత్తం సాసైటీ ఫర్ తెలంగాణ రన్ ఆధ్వర్యంలో అవంతికా కన్వెన్షన్, ఆరోగ్య హాస్పిటల్స్ సహకారంతో ఆదివారం నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని ఎన్టీ కళాశాల మైదానం నుండి ఏర్పాటుచేసిన 2 కే, 5కే, 10 కే రన్ లను జిల్లా ఎస్ పి. శరత్ చంద్ర పవర్ లతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా ప్రతినిధులతో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాలో ప్రజల ఆరోగ్య విషయమై ఇలాంటి రన్ లు నిర్వహించడం సంతోషమని అన్నారు.



త్వరలోనే యోగా దినోత్సవం రానుందని, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దైనందిన జీవితంలో అలవాటుగా మార్చుకోవాలని, అప్పుడే మన పనులు మనం ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా నిర్వహించుకోగలుగుతామన్నారు. సమాజంలోని ప్రజలందరూ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే ముఖ్య ఉద్దేశమని, అలాంటి భావనను ప్రజల్లో తీసుకొచ్చేందుకు ఇలాంటి రన్ లు ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. వీటివల్ల మనం ఏ పని చేసినా విజయం సాధించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని, ఆరోగ్యానికి మించిన గొప్ప సంపద మరొకటి లేదని అన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ శరత్చంద్ర పవర్ మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాలో ఆరోగ్యం విషయమై 2 కే, 5కే, 10 కే, 2 కె రన్ లు నిర్వహించడం సంతోషమని, ఇటువంటి కార్యక్రమాలు జిల్లాలో మరిన్ని నిర్వహించాలని కోరారు. ప్రతి మనిషి జీవితంలో శారీరక, మానసిక దృఢత్వాన్ని కలిగి ఉండాలని, రోజువారీ కార్యక్రమంలో దీనిని అలవాటు చేసుకోవాలని, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో ఇలాంటి కార్యక్రమాల ద్వారా నల్గొండ జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని అన్నారు. సాసైటీ ఫర్ తెలంగాణ మగ్గారి శ్రీనివాసరావు, వాకర్స్ అసోసియేషన్ బందారు ప్రకాష్, డాక్టర్ పుల్లారావు, డాక్టర్ రమేష్, అనితా రాజ్, డిఎస్పీ శివరామిరెడ్డి, ఇతర అధికారులు, తదితరులు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున రన్ లో పాల్గొన్నారు. సుమారు వెయ్యి మంది వరకు ఈ రన్ లో పాల్గొన్నారు.జారీ చేసిన వారు సహాయ సంఘాలకులు, సమాచార శాఖ నల్గొండ.

సంకేళ్లు వేసింది టిఆర్ఎస్. రైతును రాజులు చేసింది ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం వర్షంలోనూ... 'భరోసా'



● అధికారులే ప్రజల వద్దకు రావాలి అదే ఈ ప్రభుత్వం లక్ష్యం.
● అల్పలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రేషన్ కార్డులు. పాలేరు ఆర్.పి.మే 03(తరంగాలు)

వాన ధారగా కురుస్తోంది.. బయట ఉంటే తడిసి ముద్దవ్వక తప్పని పరిస్థితి. కానీ, తమ గోడు వినే 'పెద్దన్న' వచ్చాడని తెలిసి ఆ వానను కూడా ప్రజలు లెక్కచేయలేదు. ప్రజల కష్టాలు తీర్చేందుకు వచ్చిన మంత్రి పొంగులేటి సైతం వర్షానికి వెరవలేదు. సభా ప్రాంగణం తడిసినా, స్కూలు గదిని వేదికగా చేసుకుని బాధితుల కన్నీళ్లు తుడిచారు. పాలేరు నియోజకవర్గంలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ప్రజా దర్బార్ లో కనిపించిన దృశ్యమిది? తిరుమలాయపాలెం మండలం బిచ్చోడు క్లస్టర్ పరిధిలోని 12 గ్రామ పంచాయతీల ప్రజల కోసం జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ప్రజా దర్బార్ నిర్వహించారు. సభ సాగుతున్న తరుణంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారి వర్షం కురిసింది. జనం చెల్లాచెదురువుతున్న సమయంలో మంత్రి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. వెంటనే పాఠశాలలోని ఒక తరగతి గదిలోకి వెళ్లి, అక్కడే బెంచీలపై కూర్చుని ప్రజల నుంచి ఆఫీసుల చుట్టూ చెప్పులు అరిగేలా తిరిగి పాత పద్ధతులకు స్వస్తి వలకాలి. ప్రభుత్వమే నేరుగా మీ గడవ వద్దకు వచ్చి సేవలు అందించాలనేది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష. అందుకే ఈ క్లస్టర్ స్థాయి ప్రజా దర్బార్లను నిర్వహిస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు.



కూర్చుని ప్రజల నుంచి ఆఫీసుల చుట్టూ చెప్పులు అరిగేలా తిరిగి పాత పద్ధతులకు స్వస్తి వలకాలి. ప్రభుత్వమే నేరుగా మీ గడవ వద్దకు వచ్చి సేవలు అందించాలనేది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష. అందుకే ఈ క్లస్టర్ స్థాయి ప్రజా దర్బార్లను నిర్వహిస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు.



సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి మంత్రి పొంగులేటి వివరించారు, గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజాప్రభుత్వం ప్రజల వద్దకే పాలన తీసుకుపోవాలనే ఉద్దేశంతో ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తుందన్నారు. ఎన్నికలకు ముందు వరంగల్ వేదికగా జరిగిన రైతు డిక్షరీషన్ సభలో రాహుల్ గాంధీ చెప్పిన మాట ప్రకారం రైతులకు ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నామని, అదే వేదికగా మే 5,6,7వ తేదీల్లో రైతులకు ఉచితంగా వ్యవసాయ పనిమట్టు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అనంతరం మంత్రి ప్రజాదర్బార్ కు హాజరైన ప్రజల నుంచి నేరుగా అర్జీలను స్వీకరించి ఒక్కొక్కరి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తక్షణ పరిష్కారానికి ఆస్కారం ఉన్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులను కోరారు.

పచ్చి మిర్చిని అసలు రోజుకు ఎన్ని తినవచ్చు..? దీన్ని తింటే ఎలాంటి లాభాలు ?

భారతదేశంలో చాలా మంది కారం ప్రియులు ఉంటారు. అధిక శాతం మంది కారంగా ఉండే వంటలను తినేందుకే ఇష్టపడుతుంటారు. అందుకనే భారతీయుల కూరలు చాలా కారంగా ఉంటాయి. ఇతర దేశీయులు మన వంటకాలను తినాలంటే అందుకనే భయపడతారు. అయితే ప్రస్తుతం కారం తినేవారు చాలా తగ్గిపోయారు. పిజ్జాలు, బర్గర్ల వంటి జంక్ ఫుడ్స్ ను తింటూ అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు చిన్నతనంలోనూ కారం అధికంగా తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు చిన్నారులు అసలు కారం తినడం మానేశారు. కారం తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుందని, అల్పర్లు వస్తాయని చాలా మందిలో ఒక నమ్మకం ఉంది. కనుకనే చాలా మంది కారం తినడం లేదు. అయితే ఇందులో కొంత మాట వాస్తవమే అయినా అల్పర్లు వచ్చేందుకు పూర్తిగా కారం తినడమే కారణం కాదు, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కానీ కారాన్ని రోజూ మోతాదులో తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..
కారం అంటే మనం దీన్ని రెండు రకాలుగా తినవచ్చు. పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు కారం. ఈ రెండింటిలో దేన్ని తిన్నా సరే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పచ్చిమిర్చిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో క్యాప్సైసిన్ అనే సమృద్ధి ఉంటుంది. ఇది శరీరం వెంటబాలిజను పెంచుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఆకలి నియంత్రించే ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు నియంత్రించే ఉండాలనుకునే వారు పచ్చి మిర్చిని తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
పచ్చి మిర్చిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే విటమిన్ సి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తింటే శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే సమృద్ధి ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది తీవ్రమైన నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల జీర్ణ రసాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఇలా పచ్చి మిర్చిని తింటే అనేక లాభాలు పొందవచ్చు.

ఎన్ని తినాలి..?
పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల లాభాలు కలిగే మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ వీటిని మోతాదులోనే తినాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు 1 లేదా 2 పచ్చి మిర్చిని తినవచ్చు. అంతకు మించి తింటే దుష్పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ శరీరంలో అధికమైతే జీర్ణాశయ పొరలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి రోజూ ఇలా తినండి..

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి..!
వెల్లుల్లిని నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వెల్లుల్లిని వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. మసాలా వంటకాల్లో వెల్లుల్లి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే తేనెను కూడా మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని పలు పానీయాల్లో కలిపి తాగుతారు. అయితే వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను కాస్త రంచి అందులో కాస్త తేనె కలిపి తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు ఈ మిశ్రమం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి కనుక అనేక రోగాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. మనల్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



రోగ నిరోధక శక్తికి..
వెల్లుల్లి తేనె మిశ్రమంలో అనేక సమృద్ధులు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్ఠంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇది బీటీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాలు గట్టి పడడం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కలిగిపోతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రావు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలకు..
వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం ఉండదు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన డ్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే దీన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల దీన్ని తింటే శరీరం లోపల, బయట తీవ్రంగా ఉండే వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

లివర్ ఆరోగ్యానికి..
వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన డిటాక్సిఫయర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. దీన్ని తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు వెల్లిపోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్ లో ఉండే టాక్సిన్లు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. లివర్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ మిశ్రమం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉదయం తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. శరీరంలో రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. వెల్లుల్లిని ఇలా తినడం ఇష్టం లేకపోతే దాని నుంచి రసం తీసి అందులో తేనె కలిపి తాగువచ్చు. లేదా వెల్లుల్లి రెబ్బలను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో తేనె కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

పేదవాడి సొంత ఇంటి కల ఇందిరమ్మ రాజ్యం తోనే సాధ్యం

● మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి.



పాలేరు ఆర్.పి.మే 03(తరంగాలు) ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన "ప్రజా దర్బార్" కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ ప్రజాప్రభుత్వం ఈ రెండు సంవత్సరాల నాలుగు నెలల్లో ప్రవేశపెట్టిన



కేసముద్రంలో కన్నులపండువగా 'హిందూ సమ్మేళనం'



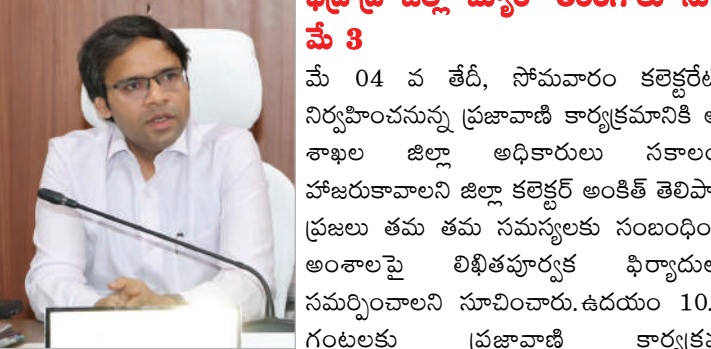
ధర్మ పరిరక్షణకు ఏకం కావాలని పిలుపు..
 కేసముద్రం, మహాబాబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.03, తరంగాలు: శనివారం రాత్రి హరిహర గార్డెన్స్ కేసముద్రం మండల కేంద్రంలో "హిందూ సమ్మేళనం" అత్యంత వైభవంగా, భక్తికర్షణతో నిర్వహించబడింది. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ, ఐక్యత మరియు సామాజిక చైతన్యం లక్ష్యంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి వేలాదిగా భక్తులు, హిందూ బంధువులు తరలివచ్చారు. ధర్మ పరిరక్షణ మన బాధ్యత: శ్రీ పనిభట్ల రాజేశ్వర శాస్త్రి ముఖ్య వక్తగా విచ్చేసిన ఖమ్మం విభాగ సహ సంఘచాలక్ శ్రీ పనిభట్ల రాజేశ్వర శాస్త్రి మాట్లాడుతూ.. హిందూ సమాజాన్ని ఏకం చేయడం, సనాతన ధర్మాన్ని ప్రోత్సహించడం నేటి తక్షణ అవసరమని అన్నారు. సామాజిక సామరస్యాన్ని పెంపొందిస్తూ, మన కుటుంబ విలువలను పరిరక్షించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. "మన ధర్మం-మన బాధ్యత" అనే నినాదంతో సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని ఆయన సూచించారు. మోటివేషనల్ స్పీకర్ల సంకేపల్లి కీర్తన రెడ్డి 'పంచ పరివర్తన' అంశంపై మాట్లాడుతూ కుటుంబ వ్యవస్థను కాపాడుకోవడం, ఉమ్మడి భోజనం,



సంస్కారవంతమైన విద్య మరియు పెద్దలను గౌరవించడం అలవాటును పెంచడం, రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించడం, ఓటు హక్కు వినియోగం, చట్టాన్ని పాటించడం మరియు సామాజిక బాధ్యతతో ప్రవర్తించడం, భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, మాతృభాషను గౌరవించడం మరియు స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించడం, వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక మార్పు ద్వారానే హిందూ సమాజం బలోపేతం అవుతుందని వివరించారు. సామాజిక సామరస్యమే లక్ష్యం: శ్రీశ్రీ వాల్మీకి నంద స్వామిజీ ధర్మ జాగరణ సదస్సు తెలంగాణ ప్రాంత ప్రతినిధి, విశిష్ట అతిథి శ్రీశ్రీ వాల్మీకి నంద స్వామిజీ ఆశీర్వాదాలు అందిస్తూ.. సామాజిక సామరస్యం మరియు సాధికారతపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన సాంస్కృతిక జీవనమే హిందూ ధర్మానికి వెన్నెముక అని పేర్కొన్నారు. ఐక్యతే మహాబలం: డాక్టర్ అల్లం రమ, కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ, మాట్లాడుతూ.. హిందూ ఐక్యత యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అందరం కలిసికట్టుగా ధర్మం కోసం నిలబడాలని కోరారు. భావి తరాలకు సంస్కృతిని అందిస్తూ: శ్రీ వోలం గోవర్ధనగిరి హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి అధ్యక్షులు, ప్రముఖ సామాజికవేత్త శ్రీ వోలం గోవర్ధనగిరి మాట్లాడుతూ.. మన పూర్వీకులు అందించిన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను భావి తరాలకు అందించాలిని బాధ్యత మనందరిపై ఉందన్నారు. ఈ సమ్మేళనం విజయవంతం కావడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యక్రమ సమన్వయకర్త తుంపిల్ల శ్రీనివాస్, మానుకోట జిల్లా కార్యవాహి పింగళి శ్రీనివాస్, వెలిశాల సవీన్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు దారవత్ కిషోర్, వేముల భారతి, రావుల వినయ్, తరాల వీరేష్, దూడపాక కృష్ణ, బానోత్ వెంకన్న, వోలం బుచ్చి లింగం, వోలం రాజు, వోమ సంతోష్, గుంజ శ్రీనివాస్, వోలం వీరభద్రరావు, తోనుపు సురీ భాస్కర్, వోలం శ్రీనివాస్, లెన్నలవల్లి శ్రీనివాస్, వోలం సతీష్, చిల్లంపల్లె సతీష్, ఉప్పునూతల రమేష్, రుద్ర శ్రీకాంత్, సామల రమేష్, చందా గోపి, శరణ్య రాజు, మండలంలోని పలువురు ప్రముఖులు, వివిధ ధార్మిక సంస్థల ప్రతినిధులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని ఈ సమ్మేళనాన్ని జయప్రదం చేశారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.



భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ మే 3
 మే 04 వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

6న వరంగల్లో జరుగే రైతు సదస్సును విజయవంతం చేయండి



కేసముద్రం, మహాబాబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.03, తరంగాలు : ఈనెల 6న రాష్ట్ర పార్టీ కార్యనిర్వహక అధ్యక్షులు కల్యాణకుంట్ల తారక రామారావు ఆధ్వర్యంలో వరంగల్లో జరుగు రైతు సదస్సును కేసముద్రం మండల నుండి రైతులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ బాధ్యులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ముఖ్య నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలూ భాగంగా తరలి వచ్చి విజయవంతం చేయాలని మండల పార్టీ పిలుపునిస్తోంది ఆ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు డాక్టర్ నజీర్ అహ్మద్ అన్నారు. ఆదివారం స్థానికంగా ఏర్పాటైన ఆ పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల చూపుతున్న వివక్షత రైతులు పడుతున్న బాధలను అర్థం చేసుకోకుండా ప్రవర్తించడంపై ప్రభుత్వాన్ని మేలుకొల్పడానికి రైతు సదస్సు నిర్వహిస్తున్నారు. బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఎప్పుడీ రైతు పక్షపాతి రైతుల యొక్క బాధలను తెలియజేయడానికే ఈ సదస్సు నిర్వహిస్తున్నాం అని బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు డాక్టర్ నజీర్ అహ్మద్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారం తమకు హస్తగతమైనా ప్రజా సంక్షేమాన్ని రైతు సంక్షేమాన్ని మరచి పరిపాలన కొనసాగిస్తున్నారు. ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలు 420 హామీలు అమలు చేయాలని ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మేల్కొని వారిచ్చిన హామీలను అమలుపరచాలని డిమాండ్ చేసినార రైతులు పండించిన మొక్కలకు వెంటనే కొనుగోలు చేసి వారి బాధలను తీర్చాలని ఈ సభ ద్వారా తెలియజేయడానికి సభ నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. కావున రైతులందరూ భారీగా తరలి వచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నామన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజా సంక్షేమం రైతు సంక్షేమం ప్రజలకు గాని రైతులకు గాని ఉద్యోగస్థులకు గాని ఎలాంటి ఆపద కలిగిన వారి వెంట ఉండి ప్రభుత్వంతో పోరాటం చేసి రైతుల బాధలను తొలగించడానికి పోరాటం చేస్తుందనీ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పీటీసీ రావుల శ్రీనాథ్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి కమటం శ్రీనివాస్, టౌన్ పార్టీ అధ్యక్షులు గూగుల్లోత్ వీరు నాయక్, జాటోత్ హరీష్ నాయక్, ఊకంటి యాకూబ్ రెడ్డి, తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

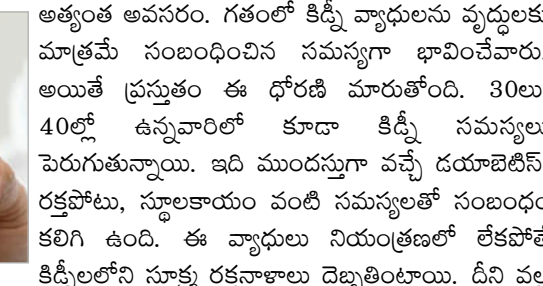
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తినండి..

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది ప్రజలు డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట అలస్యంగా నిద్రించడం, అలస్యంగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉండడం.. ఇవన్నీ డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవన విధానం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను నిరంతరం వాడడంతోపాటు రోజూవారి ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.



పెరిల్..
 బెర్రీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే షుగర్ సులభంగా నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్బెర్రీ బెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలను రోజూ తినవచ్చు. వీటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో ఫైబర్, యాపిల్ ఆక్సిడెంట్లు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవెల్స్ పెరగకుండా చూస్తాయి. కనుక ఆయా బెర్రీలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. చెర్రీ పండ్లను తింటున్నా కూడా షుగర్ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెర్రీ పండ్లు అంటే తియ్యగా ఉంటాయని, వీటిని తినకూడదని షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు భావిస్తారు.

కానీ అందులో నిజం లేదు. చెర్రీ పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ను అదుపు చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక చెర్రీ పండ్లను కూడా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. **యాపిల్..** యాపిల్ పండ్లను రోజూకు ఒకటి తింటుంటే డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఒక మీడియం సైజ్ యాపిల్లో మనకు కావల్సిన ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు యాపిల్ పండ్లను తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. పియర్ పండ్లలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతోపాటు వీటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవెల్స్ను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. పియర్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి



దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..
 • 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..
 మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారతంలో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రలభత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటిస్, హైపర్టెన్షన్ కేసులు భారత్లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..
 కిడ్నీ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రమాదకరం అనేక ఏంటంటే, ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మంది తమ కిడ్నీ పనితీరు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నదని తెలియకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తుంటారు. అందువల్ల ముందస్తు గుర్తింపు అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటిస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రించడంలో లేకపోతే కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్ట్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజిఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యూమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.