https://epaper.tharangalu.in

RNI. TELTEL / 2022 / 83463

జాతీయ దిన ప్రతిక

తరంగాలు

Tharangalu Daily News Paper

ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
గురువారం
28 మే 2026
సంపుటి 03
సంచిక 227
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh

Epaper: www.tharangalu.in.com

సీబీఎస్ఈ ఫలితాలపై రాహుల్ ఫైర్

- జ్యుడీషియల్ విచారణకు డిమాండ్
- విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల్లో ఆందోళన
- కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విమర్శలు

న్యూఢిల్లీ, మే 27 సీబీఎస్ఈ పరీక్షా ఫలితాల్లో భారీ అవకతవకలు జరిగాయని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఈ అంశంపై స్వతంత్ర జ్యుడీషియల్ విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం ఎక్స్ వేదికగా స్పందించిన ఆయన, ఫలితాల్లో జరిగిన తప్పుల కారణంగా విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారని పేర్కొన్నారు. సీబీఎస్ఈ ఫలితాల్లో జరిగిన తప్పులు దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించాయని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. చాలా మంది

మిగతా 2వ పేజిలో..

కాలుష్యం కమ్మేస్తున్న నగరాలు

- ఊపిరి తీసుకోవడమే సవాల్‌గా మారుతున్న పరిస్థితి
- పెరుగుతున్న వాహనాలు.. తగ్గుతున్న పచ్చదనం
- వాహనాల పొగతో పెరుగుతున్న ప్రమాదం
- పిల్లలు, వృద్ధుల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం

డెస్క్, మే 27 దేశంలోని ప్రధాన నగరాలు రోజురోజుకు కాలుష్య మబ్బుల్లో చిక్కుకుంటున్నాయి. వాహనాల పెరుగుదల, పరిశ్రమల ఉద్గారాలు, నిర్మాణ పనులు, చెత్త దహనం వంటి కారణాలతో గాలి నాణ్యత ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుతోంది. ఇటీవల విడుదలైన గాలి నాణ్యత సూచిక నివేదికల్లో ఢిల్లీ, నోయిడా, ఘాజియాబాద్, పట్నా వంటి నగరాలు అత్యంత కాలుష్య ప్రాంతాల జాబితాలో నిలిచాయి. గాలిలోని సూక్ష్మ ధూళి

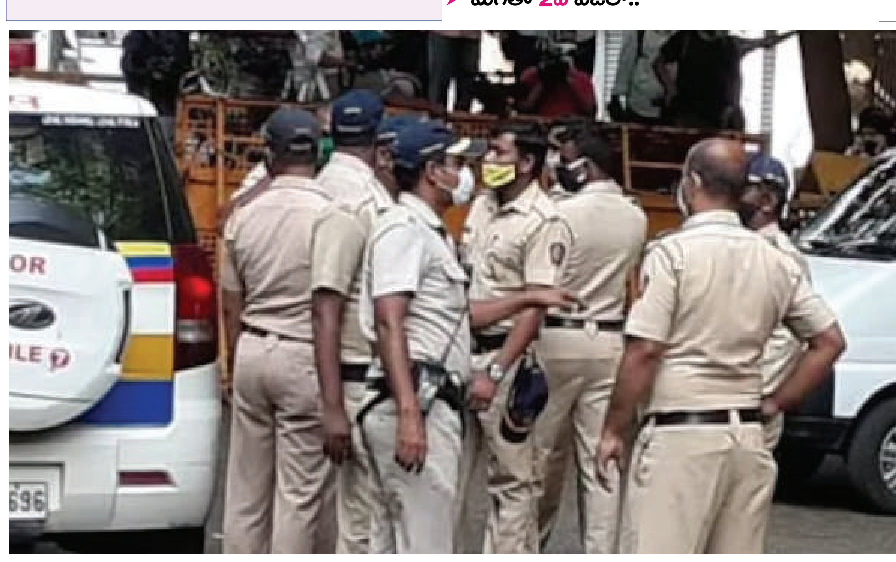
మిగతా 2వ పేజిలో..

గ్రామాలకు హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ లక్ష్యం

- భారత్‌నెట్ అమలుపై సీఎం సమీక్ష
- కేంద్ర మంత్రితో వీడియో కాన్ఫరెన్స్
- టీ-ఫైబర్ విస్తరణకు చర్యలు

హైదరాబాద్, మే 27 తెలంగాణ గ్రామీణ ప్రాంతాలకు నిరంతరం హైస్పీడ్ బ్రాడ్‌బ్యాండ్ కనెక్టివిటీ అందించే లక్ష్యంతో అమెండెడ్ భారత్‌నెట్ ప్రోగ్రామ్ అమలుపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర సమాచార శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా దృష్టికి పలు కీలక అంశాలను తీసుకెళ్లారు. ఈ ప్రోగ్రామ్‌కు సంబంధించిన ఒప్పందాన్ని త్వరగా కుదుర్చుకోవడంతో పాటు

మిగతా 2వ పేజిలో..



సామూహిక పెళ్లి పేరుతో మోసం

- 42 మంది వరులకు షాక్
- అనాథ యువతుల పేరుతో వల
- ప్రధాన నిందితుల అరెస్ట్

మధ్యప్రదేశ్, మే 27 మధ్యప్రదేశ్‌లోని దేవాస్‌లో సామూహిక వివాహం పేరుతో భారీ మోసం వెలుగుచూసింది. పెళ్లి కోసం ఆశగా వచ్చిన 42 మంది వరులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు. ఆదివారం నిర్వహిస్తామని చెప్పిన వివాహ వేడుకకు చేరుకున్న వారికి అక్కడ వధువులు గానీ, పెళ్లి ఏర్పాట్లు గానీ కనిపించకపోవడంతో తాము మోసపోయామని గ్రహించారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర సంచలనం సృష్టించింది. పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం విదిశ జిల్లాకు చెందిన ముఖేశ్, అతని భార్య సునీతా దాస్ బైరాగి

మిగతా 2వ పేజిలో..

పోలీస్ కస్టడీకి భగీరథ్

- మూడు రోజుల విచారణకు అనుమతి
- చర్లపల్లి జైలు నుంచి తరలింపు
- కీలక వివరాలపై దర్యాప్తు

హైదరాబాద్, మే 27 తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలనం సృష్టించిన పోక్సో కేసు నిందితుడు బండి భగీరథ్‌ను పోలీసులు కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కుమారుడు బండి భగీరథ్‌ను మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి కోర్టు ఆదేశాల మేరకు పోలీసులు తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారు. కేసులో మరింత లోతుగా విచారణ జరిపేందుకు పోలీసులు కోర్టును ఆశ్రయించగా, న్యాయస్థానం మూడు రోజుల పోలీస్ కస్టడీకి అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు ఉదయం చర్లపల్లి కేంద్ర కారాగారానికి చేరుకుని బండి భగీరథ్‌ను కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ముందుగా వైద్య పరీక్షలు

మిగతా 2వ పేజిలో..

తరంగాలు ఎఫెక్ట్....

- " మట్టి మాఫియా" పై మైనింగ్ అధికారుల సర్వే...
- "తరంగాలు వార్తా కథనానికి స్పందించిన జిల్లా అధికారుల బృందం"

నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:27(తరంగాలు)

వరంగల్ జిల్లా ఖానాపురం మండలం బుధరావుపేట శివారు ఐనపల్లి ,పోచారం,

మంగళవారిపేట శివారు ప్రాంతాలలో మట్టి మాఫియా కార్యకలాపాలు విస్తృతంగా సాగుతున్న నేపథ్యంలో జిల్లా అధికారులకు అందిన ఫిర్యాదులు ,తరంగాలు వార్త పత్రికలో మే 24 న వచ్చిన వార్త "అక్రమంగా మొరం తవ్వకాలకు అడ్డాగా ఖానాపురం మండలం"కథనానికి ఎట్టకేలకు అధికారులు స్పందించారు. అక్రమంగా మట్టి (మొరం) తవ్విన క్వారీలను మైనింగ్ శాఖఅధికారులు,రెవిన్యూ ,ఫారెస్ట్ అధికారులు సంయుక్తంగా బుధవారం పరిశీలించారు. బుధరావుపేట శివారులోని క్వారీలో సుమారు16968 టన్నుల మట్టిని తరలించారని ప్రాథమిక నిర్ధారణకు వచ్చినట్లు అంచనా. పూర్తి స్థాయిలో అంచనా వేస్తామని, స్థానిక తహశీల్దార్ సర్వేయర్ ద్వారా భూమి యొక్క వివరాలు తెలపాలని వరంగల్ మైనింగ్ ఏడి ఎ. రవిశంకర్ తెలిపారు. మట్టి మాఫియా తమ వ్యక్తులను పంపి మైనింగ్ అధికారులను, రెవెన్యూ అధికారులను,సర్వే నంబర్లు తారుమారు చేయ దానికి ప్రయత్నించింది. కానీ ఆన్‌లైన్‌లో గూగుల్ మ్యాప్ ద్వారా సర్వే నంబర్లు చూడగా, అవి తప్పుడు పత్రాలని అధికారులకు తేటతెల్లమైంది. దీంతో వరంగల్ మైనింగ్ ఏడి

మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణమే లక్ష్యం

- మహానాడులో చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం
- కార్యకర్తల త్యాగాల ప్రస్తావన
- పసుపు జెండాపై వ్యాఖ్యలు
- మహిళా సాధికారతకు హామీ

అమరావతి, మే 27: తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మహానాడు వేదికగా పార్టీ శ్రేణులకు, ప్రజలకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణమే లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం దూకుడుగా, ప్రగతిశీలంగా ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహిస్తున్న మహానాడులో వర్చువల్‌గా పాల్గొని కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. "మీటింగ్ మోడల్ మారిందే తప్ప మహానాడు విధానం మారలేదు. వాహనాల హోరు తగ్గిందేమో కానీ కార్యకర్తల్లో జోరు తగ్గలేదు" అంటూ ఆయన ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు. గత ఐదేళ్లలో పార్టీ ఎదుర్కొన్న కష్టాలను, కార్యకర్తల త్యాగాలను నారా చంద్రబాబు నాయుడు గుర్తుచేసుకున్నారు. దాడులు, హింస, అక్రమ కేసులు, వేధింపులు ఎదురైనా టీడీపీ వెనకడుగు వేయలేదన్నారు. పార్టీ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన కార్యకర్తలను స్మరించుకుంటూ వారి త్యాగస్ఫూర్తి చిరస్థాయిగా నిలుస్తుందని

మిగతా 2వ పేజిలో..

తడిసిన ధాన్యంపై కేటీఆర్ ఆందోళన

- రైతులకు భరోసా ఇవ్వాలని పిలుపు
- మార్కెట్ యార్డులకు వెళ్లాలని పార్టీ శ్రేణులకు ఆదేశం
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మండిపాటు

హైదరాబాద్, మే 27 రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కురుస్తున్న అకాల వర్షాలతో దెబ్బతిన్న రైతన్నలకు అండగా నిలవాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. వరి, మొక్కజొన్న

మిగతా 2వ పేజిలో..

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 28 మే , 2026

సీబీఎస్ఈ ఫలితాలపై రాహుల్ ఫైర్

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

విద్యార్థులకు తప్పుడు మార్కులు రావడం తీవ్ర అనుమానాలకు తావిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ అంశంపై జవాబుదారీగా వ్యవహరించడం లేదని రాహుల్ విమర్శించారు. సీబీఎస్ఈ ఫలితాల్లో జరిగిన అక్రమాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరగాల్సిందేనని అన్నారు. వేగంగా విచారణ పూర్తి చేయడానికి ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.పరీక్షా పత్రాల మూల్యాంకనం నిర్వహించిన 'సీవోఈఎంపీటీ' సంస్థపై కూడా రాహుల్ ఆరోపణలు చేశారు. గతంలో తెలంగాణలో 'గ్లోబ్ ఎరేనా' పేరుతో ఈ సంస్థ పరీక్షల మూల్యాంకనం నిర్వహించిందని పేర్కొన్నారు. ఫలితాల ప్రక్రియలో పారదర్శకతపై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఇలాంటి నిర్లక్ష్య వైఖరి ప్రమాదకరమని రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యానించారు. ఫలితాల్లో జరిగిన పొరపాట్ల వల్ల విద్యార్థులు మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని తెలిపారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సీబీఎస్ఈ ఫలితాలపై ఇప్పటికే పలువురు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మార్కుల విషయంలో లోపాలు ఉన్నాయని ఆరోపిస్తూ వివరణ కోరుతున్నారు. ఈ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా రాజకీయ చర్చకు దారితీసింది.

సామూహిక పెళ్లి పేరుతో మోసం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

నేతృత్వంలోని ముఠా ఈ మోసానికి పాల్పడింది. ఇండోర్‌లోని ఓ ఆశ్రమం నుంచి అనాథ యువతులతో పెళ్లిళ్లు జరిపిస్తామని యువకులను నమ్మించారు. ఒక్కో వరుడి నుంచి రూ.15 వేల నుంచి రూ.25 వేల వరకు రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు పేరుతో వసూలు చేసినట్లు గుర్తించారు.యువకులను నమ్మించేందుకు ఇంటర్నెట్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసిన మోడల్స్ ఫోటోలను చూపించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. పెళ్లి బట్టలు, ఇతర ఖర్చులన్నీ తామే చూసుకుంటామని చెప్పడంతో చాలామంది వారి మాటలు నమ్మారు. వరులు సాధారణ దుస్తుల్లో వస్తే సరిపోతుందని చెప్పడంతో బాధితులు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దేవాస్‌కు చేరుకున్నారు. పెళ్లి వేదిక వద్దకు వెళ్లిన తర్వాత అక్కడ ఎలాంటి ఏర్పాట్లు లేకపోవడంతో బాధితులు షాక్‌కు గురయ్యారు. నిర్వాహకులు ఎక్కడా కనిపించకపోవడంతో వారిని ఫోన్‌లో సంప్రదించేందుకు ప్రయత్నించగా ఫోన్లు స్విచ్ఛాఫ్‌లో ఉన్నట్లు తెలిసింది. దీంతో మోసపోయామని గ్రహించిన బాధితులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొందరు కార్లు అద్దెకు తీసుకుని దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చినట్లు సమాచారం.బాధితుల ఫిర్యాదుతో పోలీసులు చీటింగ్ కేసు నమోదు చేశారు. ప్రధాన నిందితులైన ముఖేశ్, అతని భార్యను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. పరారీలో ఉన్న మరో ఇద్దరి కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ మోసానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. సామాజిక పరువు పోతుందనే భయంతో చాలా కుటుంబాలు ముందుకు రావడం లేదని పోలీసులు వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు కేవలం 10 కుటుంబాలు మాత్రమే అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పెళ్లిళ్ల కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువకుల బలహీనతను ఆసరాగా చేసుకుని ఇలాంటి ముఠాలు మోసాలకు పాల్పడుతున్నాయని అధికారులు హెచ్చరించారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

తడిసిన ధాన్యంపై ఆగ్రహం

- కొనుగోలు కేంద్రాల్లో హరీశ్ పర్యటన
- రైతులకు భరోసా ఇచ్చిన బీఆర్ఎస్
- కాంగ్రెస్, బీజేపీలపై విమర్శలు

సిద్దిపేట, మే 27 సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు మండల కేంద్రంతో పాటు గోనపల్లి, ఇబ్రహీంనగర్ గ్రామాల్లోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ టి హరీశ్ రావు సందర్శించారు. అకాల వర్షాలకు తడిసిపోయిన ధాన్యాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి రైతులతో మాట్లాడారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటున్న రైతులను ఓదారుస్తూ అధైర్యపడొద్దని, తమ పార్టీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం సకాలంలో వడ్లు కొనకపోవడం వల్లే రైతులు తీవ్ర నష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడిన టి హరీశ్ రావు, రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం రైతులను మోసం చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. వడ్లు, మక్కలు, సన్‌ఫ్లవర్, శనగలు, జొన్నల కొనుగోళ్ల విషయంలో రెండు ప్రభుత్వాలు బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రంపై నెపం నెడుతుంటే, కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ నాయకులు ఇక్కడ ధర్నాలు చేయడం రాజకీయ నాటకమని విమర్శించారు.ఎఫ్‌సీఐ లెవీ కోటా, ఎరువుల కోటాను కేంద్రం సకాలంలో ఇవ్వకపోవడం వల్ల రాష్ట్ర రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. మరోవైపు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా రైతులను గాలికి వదిలేసిందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఎరువులు, ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఎప్పుడూ ఇబ్బందులు రాలేదని పేర్కొన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావు కాళేశ్వరం జలాలతో రైతులకు బంగారు పంటలు అందించారని గుర్తు చేశారు. సాధారణంగా రోహిణీ కార్తె నాటికి వడ్ల కొనుగోళ్లు పూర్తవుతాయని, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆన్‌లైన్ ట్యాగింగ్, కొత్త నిబంధనల పేరుతో నెలరోజులుగా కాలయాపన చేస్తోందని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి ఏ రేవంత్ రెడ్డి 80 శాతం వడ్లు కొనుగోలు చేశామని చెబుతున్నప్పటికీ క్షేత్రస్థాయిలో ఇంకా సగం ధాన్యం కల్లాల్లోనే ఉందని అన్నారు. తడిసిన వడ్లు మొలకెత్తి పూర్తిగా పాడవుతున్నాయని రైతులు ఆవేదన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు.

రైస్ మిల్లర్లు బస్తాకు 43 కిలోలు పెట్టితేనే ధాన్యం దించుకుంటామని రైతులను బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఏ-గ్రేడ్ వడ్లను కూడా బీ-గ్రేడ్‌గా నమోదు చేసి రైతులకు భారీ నష్టం కలిగిస్తున్నారని తెలిపారు. క్వింటాకు తరుగు పేరుతో 3 నుంచి 5 కిలోల వరకు కోత విధిస్తూ రైతులపై అదనపు భారం మోపుతున్నారని అన్నారు. రవాణా, హమాలీ, ట్రాక్టర్ వెయిటింగ్ ఛార్జీలు కూడా రైతులే భరించాల్సి వస్తోందని విమర్శించారు. వెంటనే ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు స్పందించి తడిసిన ధాన్యాన్ని యుద్ధ ప్రాతిపదికన బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు. బక్రీద్ పండుగ నేపథ్యంలో లారీలు అందుబాటులో ఉండవని, కాబట్టి వారం రోజుల పాటు ఇసుక రవాణాను నిలిపివేసి ఆ లారీలను ధాన్యం రవాణాకు వినియోగించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం రైతులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుందా, లేక ఇసుక ఆదాయానికా అన్నది స్పష్టం చేయాలని ప్రశ్నించారు.

కాలుష్యం కమ్మేస్తున్న నగరాలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

కణాలు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించిన పరిమితులను పలుమార్లు దాటుతున్నాయని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు శ్వాస తీసుకోవడానికే ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల నిర్వహించిన అధ్యయనాలు మరింత ఆందోళన కలిగించే విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చాయి. ఇండో-గంగేటిక్ మైదాన ప్రాంతాల్లో కాలుష్య స్థాయిలు గత దశాబ్దంతో పోలిస్తే గణనీయంగా పెరిగినట్లు శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. మైదాన ప్రాంతాల్లోని కాలుష్యం ఇప్పుడు హిమాలయ ప్రాంతాలకు కూడా చేరుతోందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒకప్పుడు స్వచ్ఛమైన గాలికి ప్రసిద్ధి చెందిన కొండ ప్రాంతాలు కూడా ఇప్పుడు కాలుష్య ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయి. పర్యావరణ మార్పులు భవిష్యత్తులో మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పెరుగుతున్న కాలుష్య ప్రభావం ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. చిన్నారులు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని పేర్కొంటున్నారు. గాలిలోని సూక్ష్మ ధూళి కణాలు శరీరంలోకి వెళ్లి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు దారితీస్తున్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని నగరాల్లో ఉదయం వేళ బయటకు రావడమే ప్రమాదంగా మారిందని ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వాహనాల పెరుగుదల నగర కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారింది. రోజురోజుకు రోడ్లపై వాహనాల సంఖ్య పెరుగుతుండటంతో పొగ ఉద్గారాలు అధికమవుతున్నాయి. ట్రాఫిక్ రద్దీ కారణంగా గంటల తరబడి వాహనాలు నిలిచిపోవడం కూడా గాలి నాణ్యతను మరింత దెబ్బతీస్తోంది. మరోవైపు నిర్మాణ పనుల వల్ల ఎగిసే ధూళి నగరాలను మరింత కలుషితం చేస్తోంది. చెత్తను బహిరంగంగా కాల్చడం వల్ల విషపూరిత వాయువులు గాలిలో కలుస్తున్నాయని పర్యావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రభుత్వాలు కాలుష్య నియంత్రణ కోసం పలు చర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు కనిపించడం లేదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కొన్ని రాష్ట్రాలు విద్యుత్ బస్సుల వినియోగాన్ని పెంచే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. పరిశ్రమల ఉద్గారాల పర్యవేక్షణ, గాలి నాణ్యత కొలిచే కేంద్రాల పెంపు వంటి కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నారు. అయితే నగరాల్లో పచ్చదనం తగ్గిపోవడం కూడా కాలుష్య సమస్యను మరింత పెంచుతోంది. చెట్ల సంఖ్య తగ్గిపోవడం వల్ల సహజ గాలి శుద్ధి ప్రక్రియ దెబ్బతింటోందని పర్యావరణ వేత్తలు చెబుతున్నారు. కాలుష్యం కేవలం పర్యావరణ సమస్య మాత్రమే కాదు. ఇది ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తోంది. అనారోగ్య సమస్యలతో వైద్య ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. ఉద్యోగుల పనితీరు తగ్గుతోంది. స్వచ్ఛమైన గాలి ప్రతి మనిషి హక్కు అనే విషయాన్ని గుర్తించి ప్రభుత్వాలు, పరిశ్రమలు, ప్రజలు కలిసి పని చేయాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వాహనాల వినియోగం తగ్గించడం, మొక్కలు నాటడం, చెత్తను కాల్చకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వంటి చిన్న చర్యలతోనే పెద్ద మార్పు సాధ్యమవుతుందని పర్యావరణ వేత్తలు చెబుతున్నారు.

తరంగాలు ఎఫెక్ట్

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

రవిశంకర్ ఖానాపురం తహాశీల్దార్ నంగునూరి రమేష్ ను భూమి యొక్క పూర్తి సర్వే చేయించి వివరాలు ఇవ్వాలని ఆదేశించడం జరిగింది. మట్టి మాఫియా గుట్టలను తవ్వి, టిప్పర్లు, ట్రాక్టర్ల ద్వారా మట్టిని తరలించి అక్రమవ్యాపారాలకు పాల్పడుతున్నట్లు నివేదించ బడింది. ముఖ్యంగా రాత్రి వేళల్లో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా మట్టి తవ్వకాలు, రవాణా జరుగుతున్నాయని తెలుస్తోంది.నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరుగుతున్న ఈ తవ్వకాలపై అధికారులు కఠినంగా వ్యవహరించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ఏప్రిల్ 20న మట్టి వ్యాపారం చేస్తున్న 9మందిపై పోలీసులు కేసు పెట్టి తహాశీల్ధార్ ముందు బైండోవర్ చేశారు. ఐనప్పటికి వారి మట్టి దందా కొనసాగింది. ఈనెల బుధరావుపేట శివారు ఐనపల్లి క్వారీలో బైండోవర్ ఐన వ్యక్తుల జెసీబీ,టిప్పర్ తో మట్టినిఅక్రమంగా తరలించారు. మట్టితరలించిన జెసీబీ ,టిప్పర్ డ్రైవర్లపై గాని యజమానులపై గాని ఏలాంటి చర్యలు తీసుకోబోతున్నారనే విషయాన్ని అధికారులు ప్రస్తావించకపోవడం విడ్డూరంగా ఉంది.మట్టి మాఫియాపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వానికి రావాల్సిన అక్రమ మట్టి రవాణా రాయల్టీ ఫీజును ఖచ్చితంగా వసూలు చేయాలని, అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ మైనింగ్ ఏడి రవిశంకర్, ఖానాపురం స్థానిక తహసిల్దార్ నంగునూరి రమేష్,ఫారెస్ట్ డి.ఆర్.ఓ. సుధాకర్, ఆర్. ఐ స్వామి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాలకు హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ లక్ష్యం

పెండింగ్ నిధులను విడుదల చేయాలని కోరారు. అమెండెడ్ భారత్‌నెట్ ప్రోగ్రామ్ కింద తెలంగాణలో టీ-ఫైబర్ ప్రాజెక్టు అమలుపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కేంద్ర మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా తో చర్చించారు. మండలం నుంచి గ్రామ పంచాయతీ వరకు రింగ్ నెట్‌వర్క్ వ్యవస్థలను డిజిటల్ భారత్ నిధికి బదిలీ చేసే అంశంపై స్పష్టమైన విధానం అవసరమని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంది.

ఈ సందర్భంగా తెలంగాణలో ప్రతి గ్రామానికి, ప్రతి ఇంటికి నాణ్యమైన హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ అందించాలనే లక్ష్యంపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని జ్యోతిరాదిత్య సింధియా హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రయోజన సంస్థను ఏర్పాటు చేసి కేంద్రంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకునే ప్రతిపాదనను కూడా వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలో ఏకీకృత డిజిటల్ విధానంతో టీ-ఫైబర్ నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించి ప్రతి గ్రామ పంచాయతీని రింగ్ ఆర్కిటెక్చర్ విధానంలో అనుసంధానించాలని ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. ఒక మార్గంలో అంతరాయం ఏర్పడినా ప్రత్యామ్నాయ మార్గం ద్వారా సేవలు కొనసాగేందుకు ఈ విధానం ఉపయోగపడుతుందని అధికారులు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు నిరంతర బ్రాడ్‌బ్యాండ్ సేవలు అందించడమే ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో తొలి దశలో నెట్‌వర్క్ దెబ్బతిన్న ఉమ్మడి నిజామాబాద్, రంగారెడ్డి, ఖమ్మం జిల్లాల్లోని 3,089 గ్రామాలకు డిజిటల్ కనెక్టివిటీ పునరుద్ధరించనున్నారు. భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆధునిక ఫైబర్ మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేసి గ్రామీణ ప్రాంతాలకు కూడా పట్టణాల స్థాయి సేవలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో కె. రామకృష్ణా రావు, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి బి. అజిత్ రెడ్డి, ఐటీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ డి. అనుదీప్ తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. డిజిటల్ తెలంగాణ లక్ష్య సాధనలో ఈ ప్రాజెక్టు కీలకంగా మారనుందని అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు.

పోలీస్ కస్టడీకి భగీరథ్

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

నిర్వహించిన అనంతరం భారీ భద్రత మధ్య పేట్ బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. విచారణ సమయంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీసులు ప్రత్యేక భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు.ఈ కేసు విచారణను కూకట్‌పల్లి డీసీపీ ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో నిర్వహిస్తున్నారు. బాధితురాలి స్టేట్‌మెంట్ ఆధారంగా పోలీసులు ఇప్పటికే మరిన్ని సెక్షన్లు చేర్చినట్లు సమాచారం. దీంతో ఈ మూడు రోజుల పోలీస్ కస్టడీ విచారణ కీలకంగా మారింది. కేసుకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు, ఆధారాలు సేకరించే దిశగా అధికారులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. పోలీసులు నిందితుడిని వివిధ కోణాల్లో ప్రశ్నించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేసులో ఇతరుల ప్రమేయం ఉందా అనే అంశంపైనా ఆరా తీస్తున్నారు. డిజిటల్ ఆధారాలు, కాల్ డేటా, ఇతర సాంకేతిక వివరాలను కూడా పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం.ఈ కేసు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. రాజకీయ వర్గాల్లోనూ దీనిపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. పోలీసులు నిష్పక్షపాతంగా విచారణ జరిపి పూర్తి వివరాలు వెలుగులోకి తీసుకురావాలని పలువురు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కోర్టు అనుమతితో కొనసాగుతున్న ఈ కస్టడీ విచారణలో కీలక విషయాలు బయటపడే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. విచారణ పూర్తయ్యాక పోలీసులు కోర్టుకు సమగ్ర నివేదిక సమర్పించనున్నారు. కేసుకు సంబంధించిన తదుపరి పరిణామాలపై అందరి దృష్టి నెలకొంది.

తడిసిన ధాన్యంపై కేటీఆర్ ఆందోళన

తదితర పంటలు మార్కెట్ యార్డుల్లో తడిసి రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు విడుదల చేసిన ప్రకటనలో అకాల వర్షాలతో ప్రభావితమైన అన్ని మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాలను పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు వెంటనే సందర్శించాలని సూచించారు. గత రెండు రోజులుగా కురుస్తున్న అకాల వర్షాలు, ఈదురు గాలుల కారణంగా కరీంనగర్, మహబూబ్‌నగర్, నల్గొండ జిల్లాలతో పాటు రాష్ట్రంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో రైతులు తీవ్ర నష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. మార్కెట్ యార్డుల్లో ఆరబోసిన ధాన్యం వర్షానికి తడిసి పోతుండటంతో రైతులు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నారని అన్నారు. విద్యుత్ లేక సెల్‌ఫోన్ వెలుతురులో రైతులు తమ ధాన్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు పడుతున్న అవస్థలు ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని మండిపడ్డారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అసమర్థత, ముందుచూపు లేకపోవడం వల్లే రైతులు ఈ దుస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జరుగుతున్న తీవ్ర జాప్యం కారణంగా రైతుల ఆరుగాలం శ్రమ నీళ్లపాలవుతోందని విమర్శించారు. రైతులను ఆదుకోవాల్సిన సమయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో రైతులకు భరోసా ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో బీఆర్ఎస్ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లాలని కేటీఆర్ సూచించారు. వర్షాలకు తడిసిపోయిన ప్రతి రైతుకు పార్టీ తరఫున పూర్తి మద్దతు, సంఘీభావం తెలపాలని పిలుపునిచ్చారు. రైతుల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేసేలా ఒత్తిడి తీసుకురావాలని పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణమే లక్ష్యం

పేర్కొన్నారు. తనను అక్రమంగా జైలుకు పంపించారని, నారా లోకేశ్ చేపట్టిన యువగళం పాదయాత్రను అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించారని ఆరోపించారు. అయినప్పటికీ ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం టీడీపీ పోరాటం కొనసాగించిందని తెలిపారు.టీడీపీ ఆవిర్భావం, పార్టీ సిద్ధాంతాలను కూడా చంద్రబాబు ప్రస్తావించారు. కూడు, గూడు, నీడ వంటి సంక్షేమ భావజాలంతో తెలుగుదేశం పార్టీ పుట్టిందని చెప్పారు. "జాతీయ జెండా దేశానికి గౌరవం అయితే, పసుపు జెండా తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం" అని వ్యాఖ్యానించారు. గత 45 ఏళ్లుగా ప్రజా సమస్యలపై పార్టీ నిరంతరం పోరాటం చేస్తోందని, ప్రజల్లో పార్టీకి ఆదరణ తగ్గలేదని పేర్కొన్నారు. బీజేపీ, జనసేన పార్టీలతో కలిసి కూటమిగా ఏర్పడి రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం కోసం పనిచేస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. ప్రజలు తమకు ఇచ్చిన బాధ్యతను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమం, ఉద్యోగావకాశాల కల్పనపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందన్నారు. గ్రామస్థాయి నుంచి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు.

మహిళా సాధికారతకు తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. గతంలో మహిళలకు ఆస్తి హక్కు కల్పించినట్లు గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం 'తల్లికి వందనం' వంటి పథకాల ద్వారా మహిళల గౌరవాన్ని పెంచుతున్నామని పేర్కొన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో మహిళలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించామని, చట్టసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించే వరకు టీడీపీ పోరాడుతుందని తెలిపారు. మహానాడు వేదికగా పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణపై కీలక సంకేతాలు ఇచ్చిన చంద్రబాబు, కార్యకర్తలు ప్రజల్లోకి మరింత చురుకుగా వెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ పార్టీని ప్రజలకు మరింత చేరువ చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో ప్రతి కార్యకర్త భాగస్వామి కావాలని సూచించారు. మహానాడు ద్వారా పార్టీ శ్రేణుల్లో కొత్త ఉత్సాహం నెలకొందని నేతలు అభిప్రాయపడ్డారు.

THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 28 మే , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

మహిళా సాధికారత, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 27, (తరంగాలు) : మహిళా సాధికారత, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య అన్నారు. బుధవారం ఇల్లందు పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో కమిషనర్ సి. హెచ్ శ్రీకాంత్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజల ఆశీర్వాదంతోనే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని, రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన మూడు రోజులకే మహిళా సోదరీమణులకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించామన్నారు. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసినా, ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలు ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీలలో భాగంగా ఉచిత విద్యుత్, సన్న బియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, రు 500కే గ్యాస్, మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు వడ్డీ లేని రుణాల వంటి పథకాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. గత ప్రభుత్వానికి, మన ప్రభుత్వానికి ఉన్న తేడా ప్రజలందరికీ తెలుసని, ఎన్ని పథకాలు ఇచ్చినా హంగూ, ఆర్భాటం, పబ్లిసిటీ లేకుండా ప్రజా ప్రభుత్వం పేదల కోసం పనిచేస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవమైన జూన్ 2 నుండి నూతన పెన్షన్లు, రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, తెల్ల రేషన్ కార్డు కలిగిన కోటి 50 లక్షల మందికి ఐదు లక్షల బీమా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కోటి మంది మహిళా సోదరీమణులను కోటీశ్వరులను చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ దొడ్డ కిరణ్ మిత్ర డానియల్, వైస్ చైర్మన్ పెండేల రాజు, కౌన్సిలర్లు కొర్లపాటి శివ కిరణ్, అజ్మీర వంశీ, చిల్లా విజయభారతి, ఎండి కుష్బూ, రాధా కమల్ కోరి, గోపగాని రాజు గౌడ్, ఎండి జాఫర్, ఉల్లంగ విజయలక్ష్మి, నీలపు రమేష్, రంప రమ్య, దండు సారయ్య, నీరుడు ఉపేంద్ర, సోనీ బాయి కోరి, గందే పద్మ, మెరుగు కార్తీక్, మొగిలి లక్ష్మి, ఎస్కే సైదా మియా, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు మడుగు సాంబమూర్తి, పర్రె స్వర్ణలత, హసీనా, అధికారులు మేనేజర్ అంకు షావలి, డీఈ మురళి, టీఎంసీ నాగయ్య, సీఓలు నాజార్, సుగుణ, ఇందూరి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధుడి అనుమానస్పద మృతి

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 27, తరంగాలు: కేసముద్రం మండలం కలవల గ్రామంలో ఓ రుద్దుడు అనుమానస్పదంగా మృతి చెందిన సంఘటన చోటు చేసుకుంది. కేసముద్రం ఎస్ ఐ కే క్రాంతి కిరణ్ తెలిపిన కథనం ప్రకారం బుధవారం ఉదయం 8:30 గంటల సమయంలో గంట ప్రభాకర్ రెడ్డి ఇంటికి పని నిమిత్తం వెల్లిన శ్రీరామ్ రమేష్ అనే వ్యక్తి వెళ్లగా గంట ప్రభాకర్ రెడ్డి (70) తన ఇంటి లో అనుమానాస్పదంగా మరణించి ఉండగా అతని తమ్ముడైన గంట గోపాల్ రెడ్డికి ఫోన్ ద్వారా విషయాన్ని తెలిపారని మృతుడు తన ఇంట్లోని బెడ్ పై అనుమానస్పదంగా చనిపోయి ఉండడంతో మృతుడి తమ్ముడు గంట గోపాల్ రెడ్డి దరఖాస్తు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

స్త్రీలపై హింసను అరికట్టాలి

•సఖి అవగాహన కార్యక్రమంలో చైర్ పర్సన్ పిలుపు

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా,ప్రతినిధి,మే. 27, తరంగాలు: బాలికలు, స్త్రీలపై జరిగే హింసను అరికట్టాలని, వారికి అండగా నిలవాలని కేసముద్రం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ బానోత్ సునీత వెంకన్న, వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు పిలుపునిచ్చారు.బుధవారం కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయం రైతు వేదికలో ప్రజా పాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా సఖి (బాలికలు, స్త్రీలపై) అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్, వైస్ చైర్ పర్సన్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా చైర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ కుటుంబంలో గానీ, సమాజంలో గానీ మహిళలపై హింస లేదా వివక్ష జరిగితే వెంటనే స్పందించాలని సూచించారు. మహిళలు ఎటువంటి వేధింపులు ఎదుర్కొన్నా భయపడకుండా ముందుకు రావాలని, ప్రభుత్వమే వారికి అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.పోక్సో కేసులపై ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన అవసరమని తెలిపారు. మహిళలు తమ హక్కులపై అవగాహన కలిగి ఆత్మస్థైర్యంతో ముందుకు సాగాలని కోరారు. మహిళల భద్రత కోసం ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోందనిపేర్కొన్నారు.మున్సిపాలిటీ తరఫున మహిళలకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో క్రాంతి కుమారి, మహబూబాబాద్ జిల్లా సఖీ సభ్యురాలు శ్రావణి, వార్డు కౌన్సిలర్లు ఉమా, విజయ, డాక్టర్ స్పందన, లాయర్ ఉష, అంగన్వాడీ టీచర్లు, మున్సిపాలిటీ ఆర్పీలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ యువత ఉద్యోగ సాధనకు ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ బలమైన వేదిక కావాలి

- ఉచిత శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకొని లక్ష్య సాధన దిశగా ముందుకు సాగాలి
- హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి
- వడ్డేపల్లి లోని ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్‌ను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్

హనుమకొండ ప్రతినిధి , మే 27, తరంగాలు : నిరుద్యోగ యువత ఉద్యోగ సాధనలో ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ ఒక బలమైన వేదికగా నిలవాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అన్నారు.బుధవారం వడ్డేపల్లి సమీపంలోని ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా స్టడీ సర్కిల్ ద్వారా ఉచిత శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులతో కలెక్టర్ ముఖాముఖి మాట్లాడారు. స్టడీ సర్కిల్‌లో అందిస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమాలు, గతంలో వివిధ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సాధించిన అభ్యర్థుల వివరాలను అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి మాట్లాడుతూ ఇక్కడ చేరిన ప్రతి విద్యార్థి స్పష్టమైన లక్ష్యంతో కృషి చేస్తూ విజయాన్ని సాధించాలని సూచించారు. పేద నిరుద్యోగ యువతకు నాణ్యమైన, ఉన్నత ప్రమాణాలతో కూడిన ఉచిత శిక్షణ అందించి పోటీ పరీక్షల్లో విజేతలుగా తీర్చిదిద్దడమే ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని తెలిపారు.డిగ్రీ పూర్తి చేసి వివిధ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు స్టడీ సర్కిళ్లు అన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల సాధన దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర భవిష్యత్తులో ఉన్నత అధికారులుగా ఎదిగే అవకాశాన్ని వదులుకోకుండా క్రమశిక్షణతో చదువుతూ లక్ష్య సాధనకు కట్టుబడి ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు.కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం సిద్ధమవుతున్న యువత ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉచిత శిక్షణా అవకాశాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకొని తమ లక్ష్యాలను సాధించాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో షెడ్యూల్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ హనుమకొండ జిల్లా అధికారి బి. నిర్మల, స్టడీ సర్కిల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె. జగన్మోహన్, వార్డెన్ కృష్ణ, కనకరాజు, బి. కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్య నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం సహించం

- తడి--పొడి చెత్త వేర్వేరుగా సేకరణ తప్పనిసరి
- ఊర చెరువు రిటైనింగ్ వాల్ పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి
- హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, బల్దియా ఇన్‌చార్జి కమిషనర్ చాహత్ బాజ్ పాయి ఆదేశం

హనుమకొండ ప్రతినిధి , మే 27, తరంగాలు :పారిశుధ్య నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేదిలేదని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, బల్దియా ఇన్‌చార్జి కమిషనర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అధికారులకు సూచించారు.హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, బల్దియా ఇన్‌చార్జి కమిషనర్ చాహత్ బాజ్ పాయి బుధవారం నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆకస్మికంగా సందర్శించి అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలించి అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు.ముందుగా గోపాలపూర్ ఊర చెరువు వద్ద ఇరిగేషన్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్మిస్తున్న రిటైనింగ్ వాల్ పనులను పరిశీలించారు. పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే ఊర చెరువు డీసిల్టేషన్ టెండర్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో వెంటనే పనులు ప్రారంభించి, వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే చెరువును పూర్తిస్థాయిలో శుభ్రపరచాలని సూచించారు.అదేవిధంగా 56వ డివిజన్‌లోని గోపాలపూర్ ఊర చెరువు సమీపంలో "వేస్ట్ టు ఆర్ట్" కార్యక్రమంలో భాగంగా చెత్త వేస్తున్న ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. చెత్త లేకుండా పరిశుభ్రంగా, సుందరీకరణతో తీర్చిదిద్దిన ప్రాంతాలను పరిశీలించి నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరచాలని సూచించారు.అనంతరం 53వ డివిజన్ ఆదర్శ్ నగర్‌లో విండో కంపోస్టింగ్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. బాలసముద్రంలో ఉన్న వెహికిల్ షెడ్, సెకండరీ ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్లను తనిఖీ చేశారు. డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణలో తడి చెత్త, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా సేకరించడం తగిన స్థాయిలో జరగడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఇంటి వద్ద తప్పనిసరిగా తడి--పొడి చెత్త వేర్వేరుగా సేకరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సంబంధిత జవాన్లు, ఇన్‌స్పెక్టర్లపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.బాలసముద్రంలోని వర్మీ కంపోస్టింగ్ యూనిట్, విండో కంపోస్ట్, బయో కంపోస్ట్ యూనిట్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్, బయో కంపోస్ట్ యూనిట్లు 100 శాతం సామర్థ్యంతో పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. బయో మీథనైజేషన్ ప్లాంట్‌ను కూడా సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.ఈ తనిఖీల్లో సీఎంఓహెచ్ డాక్టర్ రాజారెడ్డి,జిల్లా ఇరిగేషన్ అధికారి కిరణ్ కుమార్, డీఈ హర్ష వర్ధన్, సూపర్వైజర్ నరేందర్, ఎస్సై భాషా నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంట ప్రభాకర్ రెడ్డి పార్థివ దేహానికి నివాళులు అర్పించిన ఎమ్మెల్యే డా"భూక్యా మురళి నాయక్

కేసముద్రం,మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి,మే. 27, తరంగాలు:కేసముద్రం మండలం కాల్వల గ్రామానికి చెందిన కేసముద్రం మార్కెట్ చైర్మన్ గంటా సంజీవ రెడ్డి గారి సోదరుడు గంట ప్రభాకర్ రెడ్డి ,ఆకస్మిక మరణం చెందడం తో వారి నివాసానికి వెళ్ళి గంటా ప్రభాకర్ రెడ్డి, భౌతికయానికి నివాళులు అర్పించిన ఎమ్మెల్యే మురళి నాయక్ గంటా ప్రభాకర్ రెడ్డి, పవిత్ర ఆత్మకి శాంతి చేకూరాలని మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యే మురళి నాయక్ అన్నారు.పార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలుపుతూ వారి సేవలను గుర్తు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గారి మున్సిపల్ చైర్మన్,వైస్ చైర్మన్ ,గ్రామ సర్పంచులు, జిల్లా నాయకులు ,కేసముద్రం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వం ఐకెపి వీఓఏ లకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలి- సిఐటియు డిమాండ్

- ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయకుంటే జూన్ 4నుండి సమ్మె ఉధృతం చేస్తాం

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 27, (తరంగాలు): బుధవారం స్థానిక ఇల్లందు మండల ఐకెపి వీఓఏ కార్యాలయం ముందు వివోఏ ల సమ్మె శిబిరాన్ని సీఐటీయూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అబ్దుల్ నబి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నవ్య అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడుతూ, సెర్ఫ్ సిఈఓ గారివనీ ఐకేపీ వీఓఏ ఐక్య కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో కలవడం జరిగింది. మంత్రి , సెర్ఫ్ సీఈఓ జూన్ 2తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం రోజు మా పరిధిలో ఉన్న టాబ్ కు 25 వేలు ,యూనిఫాం, 2రకాల ఇన్సూరెన్స్ లు, పిడి ద్వారా ఐ డీ కార్డులు,గ్రేడింగ్ తో సంబంధం లేకుండా వేతనాల 58 జీవో ను సవరించి అనెగ్జర్ 5 ప్రతీ నెల కాకుండా సంవత్సరానికి ఒక సారి ఇచ్చే విధానం , అర్హత కలిగిన వివోఏ ల ను సీసీ లుగా ప్రమోట్ చేయడం తదితర డిమాండ్ లను పరిష్కారం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఆ హామీలు అమలు చేయకుంటే సమ్మె ను అన్ని సంఘాలు ఉధృత చేద్దామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రమీల,పృథ్వి వసంత,సురేష్,వెంకటలక్ష్మి, ప్రతాప్, కోక్యా,కృష్ణ,సుమలత, సుజాత తదితర విఓఏలు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి,మే. 27, తరంగాలు :కేసముద్రం మున్సిపాలిటీలో కిష్టాపురనికి చెందిన రాపోలు సరిత-రవి కుమార్తె అఖిల నూతన వస్త్ర, ఫల పుష్పాలంకరణ వేడుకల్లో పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు రావు,ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అల్లం గణేష్ యాదవ్ తదితరులు ఉన్నారు.

పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్,గ్యాస్ ధరలు తగ్గించాలని ఇల్లందు లో సిపిఎం వినూత్న నిరసన ప్రదర్శన

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 27, (తరంగాలు): యుద్ధం కారణంగా పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెంచమని ప్రగల్భాలు పలికిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలు ముగియగానే పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు అమాంతం పెరిగాయని ఇప్పటికీ నాలుగు సార్లు ధరలు పెంచారని లీటరు కు ఎనిమిది రూపాయలకు పైగా పెట్రోలు,డీజిల్, అలాగే గ్యాస్ ధరలు కూడా పెరిగాయని, వాణిజ్య సిలిండర్ ధరలు ఆకాశాన్ని అంటాయని దానికి నిరసనగా సీపీఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సీఎస్పీ బస్తిగ్రామ పంచాయతీ పరిధి లో ఆటో, బండి లకు తాళ్లు కట్టి ఇల్లందు మహబూబాబాద్ రోడ్డు పై కిలోమీటర్ వరకు ప్రదర్శనచేసి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మన్యం మోహన్ రావు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో సీపిఎం జిల్లా నేత అబ్దుల్ నబి, పార్టీ మండల కార్యదర్శి ఆలేటి కిరణ్ కుమార్ లు పాల్గొని మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్రోల్ డీజిల్ గ్యాస్ ధరలు విపరీతంగా పెంచడం వల్ల శ్రామిక వర్గాలు, వ్యవసాయ కూలీలు, పేద మధ్యతరగతి ప్రజలపై మోయ లేని భారాలు ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా పడ్డాయని, నిత్యావసర సరుకులు కొనుగోలు లో నెలకు రెట్టింపు వ్యయం అవుతున్నదని వాపోయారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్రోల్ డీజిల్ గ్యాస్ ధరలు పెంచితే కేంద్ర మంత్రులు ఉల్టా చోర్ కొత్వాల్ కో డాన్టా అన్న చందంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం వల్లనే పెట్రోల్ డీజిల్ గ్యాస్ ధరలు పెరిగాయన అబద్ధాలు వల్లించడం సరికాదని వారు తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జీ తెలంగాణ కు వచ్చిన సందర్భంగా బంగారం కొనొద్దు, మంచి నూనె తక్కువ వాడమని,విదేశాలకు వెళ్లొద్దని నీతి వాక్యాలు బోధించి రాష్ట్రానికి మొండి చేయి చూపించి వెళ్లారని ప్రజా అవసరాలు తీర్చాల్సిన పాలకులు నేను కాదు అంటే నేనుకాదని ఒకరిపై మరొకరు విమర్శలు గుప్పించుకుంటూ ప్రజల ను పట్టించుకోక పోవడం సరికాదని వారు తెలిపారు. ఇప్పటికైనా యుద్ధ వాతావరణం తగ్గిన నేపథ్యం లో పెరిగిన పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్, నిత్యవరస వస్తువుల ధరలు తగ్గించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో తాళ్లూరి కృష్ణ,వీరభద్రం,సంతోష, సుజాత,వెంకన్న, వైకుంఠం, హుస్సేన్, హసీనా, కమల, నీలారాణి,పాషా, గోబ్రియ, హబీబున్నిసా, కౌసల్య, భవాని,వెంకటేశ్వర్లు,అమ్మి, మంగ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మొదటి రోజు మహానాడు కార్యక్రమం

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఖమ్మం : స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు, జయంతి సందర్భంగా ఖమ్మం నగరంలోని సప్తపది ఫంక్షన్ హాల్ లో మహానాడు మొదటి రోజు కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది.టీడీపీ నాయకులు డాక్టర్ వాసిరెడ్డి రామనాథం, కూరపాటి వెంకటేశ్వర్లు, కాపా కృష్ణమోహన్, కేతినేని హరీష్, వనమా వాసు, కొండబాల కర్ణాకర్, లు ముందుగా టిడిపి కార్యాలయంలోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలను వేసి నివాళులర్పించారు.అనంతరం మహానాడు ప్రాంగణం బైపాస్ రోడ్డులో గల సప్తపది ఫంక్షన్ హాల్ కి చేరుకొని పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణ చేసి వారికి నివాళులర్పించి వర్చువల్ స్క్రీన్ పై మహానాడు కార్యక్రమం వీక్షించారు.అతిథులకు ఏర్పాటు చేసిన టీ, టిఫిన్, భోజనం, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు, సాయంత్రం స్నాక్స్ అందజేసి మహానాడు పండుగను సంతోషంగా తొలి రోజు విజయవంతం చేశారు.రేపటి వివరాల సమాచారం మహానాడు కార్యక్రమంలో భాగంగా తెలుగుదేశంపార్టీ కార్యాలయంలో ఉదయం 8 గంటలకు జిల్లా కార్యాలయం చేరుకుని అనంతరం కోలాటాల మధ్య పాదయాత్రతో ఎన్టీఆర్ సర్కిల్ లో వారి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి 9 గంటలకు రెండో రోజు మహానాడు ప్రాంగణం సప్తపది ఫంగ్షన్ హాల్ కి చేరుకుని వర్చువల్ (ఎల్ఈడి) ద్వారా సభ వీక్షించడం జరుగును కావున అభిమానులు నాయకులు కార్యకర్తలు పార్టీ కార్యాలయానికి హాజరై రెండవ రోజు మహానాడు విజయవంతం చేయాలని కోరారు.. ఈ కార్యక్రమంలో వద్దేశీ విజయ్, మందడపు సుధాకర్, వాసిరెడ్డి భాస్కరరావు, మల్లెంపాటి అప్పారావు, శేఖర్ బాబు, గుత్తా సీతయ్య, తాత సుధాకర్, రావుట్ల సత్యనారాయణ, మీగడ రామారావు, రాజరాజేశ్వరి, మేకల సత్యవతి, చలసాని ఝాన్సీ, రాణి, తాడిశెట్టి స్వాతి, మందపల్లి రజిని. నల్లమల శ్రీను, దామా శ్రీను తదితరులు ఉన్నారు.

ఎక్కువ కాలం బతకడం కాదు.. బతికినంత కాలం రోగాలు లేకుండా ఉండడమే ముఖ్యం సైంటిస్టుల అధ్యయనాలు

ఆయుష్షు ఎంతకాలం ఉంటుంది అన్నది కేవలం జన్యువులపై మాత్రమే ఆధారపడదని, జీవనశైలి, రోజువారీ అలవాట్లు కూడా పెద్ద పాత్ర పోషిస్తాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఎక్కువకాలం జీవించడం అనేది ఇప్పుడు వైద్య రంగంలో ప్రధాన చర్చగా మారింది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం, ఆహారం, నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, ధూమపానం, మద్యం వినియోగం, సామాజిక సంబంధాలు వంటి అంశాలు ఆరోగ్యకర వృద్ధాప్యంపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల ఆక్స్‌ఫర్డ్‌లో నిర్వహించిన స్మార్ట్ ఏజింగ్ సమ్మిట్‌లో విడుదలైన నివేదిక ప్రకారం, మనుషుల ఆరోగ్యకరమైన ఆయుష్షుపై వారి నియంత్రణ ఇప్పటివరకు అనుకున్నదానికంటే చాలా ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడైంది. దీర్ఘాయుష్షు అంటే కేవలం ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవించడం మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించే సంవత్సరాలను పెంచడం అని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ధూమపానం ప్రమాదకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి

నివేదిక ప్రకారం ధూమపానం ఇప్పటికీ అత్యంత ప్రమాదకర అలవాట్లలో ఒకటిగా ఉంది. ఇది అనారోగ్యకర వృద్ధాప్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోందని హెచ్చరిస్తున్నారు. వృద్ధాప్యంలో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మతిమరుపు, డయాబెటిస్, ఊబకాయం వంటి సమస్యలకు జన్యువులు కొంతమేర ప్రభావం చూపినా, జీవనశైలి మరింత కీలకంగా మారుతోంది. బాల్యం నుంచే ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడం, మధ్యవయస్సు తర్వాత వాటిని కొనసాగించడం ఎంతో ముఖ్యమని నివేదిక పేర్కొంది. పలు విస్తృత అధ్యయనాల ప్రకారం మనుషుల ఆయుష్షులో జన్యువుల ప్రభావం పరిమితంగానే ఉంటుందని, పర్యావరణం, ప్రవర్తనా అలవాట్లు మరింత ప్రభావం చూపుతున్నాయని వెల్లడైంది. దశాబ్దాల పాటు కొనసాగిన అలవాట్లు గుండెజబ్బులు, టైప్-2 డయాబెటిస్, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, ఊబకాయం, మతిమరుపు వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేయగలవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుటుంబ చరిత్రలో వ్యాధులు ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్యకర జీవనశైలి వల్ల గణనీయమైన లాభాలు పొందవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి

నిత్య వ్యాయామం ఆరోగ్యకర వృద్ధాప్యానికి అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాల్లో ఒకటిగా గుర్తించబడుతోంది. క్రమం తప్పకుండా నడక, తేలికపాటి వ్యాయామం వంటి శారీరక చలనం గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, కండరాల బలం, మెదడు పనితీరు, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ కొద్దిసేపు నడవడం కూడా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు,

మహబూబాబాద్‌లో మహానాడు పండగ

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 27, (తరంగాలు): ఈరోజు మహబూబాబాద్ పార్లమెంటు పరిదిలో మహానాడు పండుగను వర్చువల్ విధానంలో, మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ కన్వీనర్ కొండపల్లి రాచందర్ రావు ఆద్వర్యంలో ఈ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ మహానాడు పండగ కార్యక్రమానికి ఇల్లందు నుండి టీడీపీ పట్టణ అద్యక్షులు పాలమూరు బాలకృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి దేశవత్ శ్రీహరి, సాల్మన్ రాజు, మండల అధ్యక్షులు పుట్టా ఉపేందర్ యాదవ్,ప్రధాన కార్యదర్శి క్లింటు రోచ్, గుళ్ళ మొగిలి, టెకులపల్లి మండల అధ్యక్షులు గుడి పూడి మోహనరావు, టేకులపల్లి మండల కమిటీ,గర్ల టీడీపీ మండల అధ్యక్షులు కృష్ణ రెడ్డి,మాజీ సర్పంచ్ మంగిలాల్, గార్ల టీడీపీ మండల కమిటీ, పినపాక నుండి వట్టం రాంబాబు, మహబూబాబాద్ పార్లమెంటు పరిదిలో గల టీడీపీ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు బారి ఎత్తున హాజరై మహానాడు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారని ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 28 మే , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

•ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 27, (తరంగాలు): కాంగ్రెస్ పార్టీని నిర్మాణాత్మకంగా, క్రింది స్థాయి నుంచి ప్రతిష్టపరిచి, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లి, పార్టీ బలోపేతం కోసం కృషి చేయాలని, నూతనంగా నియమించబడిన మండల అధ్యక్షులు ప్రమాణస్వీకారం కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, సుడా చైర్మన్ పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు.బుధవారం నాడు ముచ్చర్ల స్థానిక వెంకటలక్ష్మి ఫంక్షన్ హాల్లోకామేపల్లి మండలం నూతన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గుజ్జర్లపూడి రాంబాబు, జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ ఫతే మహమ్మద్, జిల్లా ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ అరెం రవి, జిల్లా కిసాన్ సెల్ సభ్యులు సుంకిరెడ్డి దామోదర్ రెడ్డి ల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏపూరి మహేందర్, టిపిసిసి నెంబర్ పుచ్చకాయల వీరభద్రం, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు ధనియాకుల హనుమంతరావు, జిల్లా మహిళాధ్యక్షురాలు సౌజన్య, ఇల్లందు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బానోత్. రాంబాబు, తోటకూరి శివయ్య, గబ్రు నాయక్ తదితరుల ఆధ్వర్యంలో కార్యకర్తల సమావేశంలో ఘనంగాజరిగింది. ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం లో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న వక్తలు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ ఇచ్చింది, కొట్లాడి తెచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీ యే నని, కానీ గత టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మాయ మాటలతో, మోసపు వాగ్దానాలతో అధికారంలోకి వచ్చి పది సంవత్సరాల పాటు పరిపాలించి తెలంగాణ అభివృద్ధిని, విచ్ఛిన్నం చేశాయని, తెలంగాణ దోపిడీకి గురైందని విమర్శించారు. ప్రాంతీయ పార్టీలు మతతత్వ పార్టీల బూటకపు వాగ్దానాలని నమ్మవద్దని హితవు పలికారు. రాజకీయాలు వర్గాలకతీతంగా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి రేవంత్ రెడ్డి హయాంలో ఆరు పథకాలు అమలవుతున్నాయని, ఇంకా దేశంలోనే అభివృద్ధిలో తెలంగాణ దూసుకుపోతుందని పేర్కొన్నారు. పార్టీ మహాసముద్రం లాంటిదని, ఏ పార్టీకి లేని విధంగా 140 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని, ఇలాంటి అఖండ సముద్రమయమైన ఈ పార్టీలో వర్గాలు ఉండటం సహజమని, అయినా సరే ఎన్నికల సమయంలో అందరం ఒక్కటిగా నిలిచిపోతున్నామని, ఈ సాంప్రదాయం కాంగ్రెస్ పార్టీలో మాత్రమే ఉందని, కార్యకర్తలు బూతుల వారీగా, గ్రామాల వారిగా మండల స్థాయిలో కమిటీలు వేసుకొని పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూతనంగా నియమించబడిన పార్టీ కమిటీ సభ్యులను శాలువాలతో పుష్పగుచ్చములతో సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, మాకు అప్పగించిన ఈ బాధ్యతను భారంగా కాకుండా వర్గాలకతీతంగా, ప్రతి ఒక్క కార్యకర్తను సమన్వయం చేసుకొని, పార్టీ అధిష్టానం పిలుపుమేరకు నడుచుకుంటామని వాగ్దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ జర్పల లక్ష్మణ్ నాయక్, మాజీ ఎంపీపీ, జడ్పిటిసి మా లోతుసరిరాం నాయక్, మాజీ జెడ్పిటిసి బానోత్ వెంకట్ ప్రవీణ్ నాయక్, ఓ బి సి మండల అధ్యక్షులు చల్ల మల్లయ్య, కోమటి రవి ప్రస్తుత సర్పంచులు మాజీ ఎంపీటీసీలు, వార్డు మెంబర్లు సొసైటీ డైరెక్టర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ప్రజా దర్బార్‌లో వచ్చిన ప్రతి దరఖాస్తుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ వెంటనే పరిష్కరించాలి

- 100 రోజుల పనులు, గ్రామీణ అంతర్గత అభివృద్ధి, సీసీ రోడ్లు,చెక్ డ్యాములు రోడ్ల పనుల్లో వేగం పెంచాలి,
- దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మహిళల స్వయం ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం వడ్డీ లేని రుణాలను పంపిణీ చేయడం జరుగుతుంది
- అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పెన్షన్, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, అభివృద్ధి సంక్షేమ ఫలాలు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం,రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ మంచినీటి సరఫరా,స్త్రీ శిశు సంక్షేమ,శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 27,తరంగాలు: బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్, ఎస్పీ డాక్టర్ శబరిష్, డీఎఫ్ఓ విశాల్ బత్తుల, ఆర్డిఓ క్రిష్ణవేణి, జడ్పీ సీఈవో పురుషోత్తం, జిల్లాస్థాయి ఉన్నతాధికారులందరితో కలిసి మహబూబాబాద్ జిల్లా ములుగు నియోజకవర్గ పరిధి కొత్తగూడ ఏజెన్సీ ఓటాయి, కొత్తగూడ మండల కేంద్రం లో రాష్ట్ర మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు, మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రభుత్వ ముఖ్య ఉద్దేశమని ప్రజా దర్బార్‌లో వచ్చిన సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని, అధికారులకు మంత్రి సూచించారు,ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులు, సూచించిన సమస్యల పరిష్కారం నిమిత్తం వెంటనే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులకు ఆదేశాలు తగ్గు సూచనలు జారీ చేశారు, ప్రజల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరించి సంబంధిత విభాగానికి పంపి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరిని గుర్తించి వారు చేసుకున్న సంక్షేమ ఫలాల పథకాల ద్వారా లబ్ధి చేకూరే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి తెలిపారు,దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం సుమారు 60 వేల 400 కోట్ల రూపాయల వడ్డీ లేని రుణాలను అందించడం జరుగుతుందని, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ లబ్ధిదారులు మహిళా సంఘాలలో సభ్యులుగా ఉంటే ఆర్థిక భరోసా కింద లక్ష రూపాయలు అందించడం జరుగుతుందన్నారు,

గతంలో ఐదు లక్షల వరకు వడ్డీ లేని రుణాలు ఇవ్వడం జరిగిందని, ప్రస్తుతం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో 10 లక్షల రూపాయల వరకు వడ్డీ లేని రుణాలను అందిస్తున్నామని అన్నారు,గ్రామీణ ప్రాంతాలలో 100 రోజుల పనులలో అధికంగా కూలీలు పాల్గొని వేగంగా ఆ పనుల్లో నిమగ్నం కావాలని తద్వారా మీ యొక్క ప్రాంతాల అభివృద్ధికి కృషి చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు,

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళల ఆత్మ గౌరవం నిమిత్తం మహిళా సమైక్య భవనాలను నిర్మించడం జరుగుతుందని, అందులో భాగంగానే మండల పరిధిలో ఇప్పటికే 40 భవనాల నిర్మాణ శంకుస్థాపనలు చేయడం జరిగిందని, ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాలపిట్ట రంగులో చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేయడం జరిగిందని ఇప్పుడు చిలకపచ్చ రంగులు అద్భుతంగా చీరలను అందించడం జరుగుతుందన్నారు,

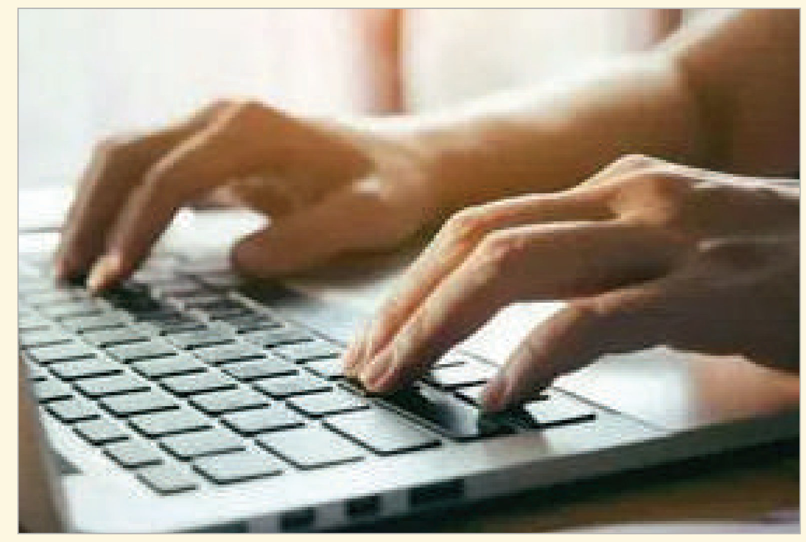
రైతుల పొలాల వద్దకు వెళ్లడం కోసం రహదారుల నిర్మాణం లో ఫారెస్ట్ అధికారులు రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేయవద్దని, జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా రోడ్లు నిర్మించాలని తెలిపారు,పేదవాడి సొంత ఇంటి నిర్మాణ కలను సహకారం చేయడానికి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం చేపట్టడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగానే జిల్లాకు వచ్చిన కోటాకు అదనంగా మరో రెండు వేల మంది లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయడం కోసం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు,జిల్లాలోని ఇండ్లు నిర్మించుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్న వారి సౌకర్యార్థం ఒక సంస్థ ద్వారా ఇండ్లు నిర్మించుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు,గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కరెంటు సమస్యలను తీర్చడం కోసం ఉపముఖ్యమంత్రి చేత ప్రత్యేకంగా కరెంటు స్తంభాల మంజూరు నిధుల మంజూరు చేయించడం జరిగిందని ప్రతి ఒక్కరికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా నాణ్యమైన కరెంటును అందించాలని మంత్రి కోరారు,ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క స్వయంగా ప్రజల సమస్యలను ఓపికగా వింటూ దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. అర్జీదారులతో ముఖాముఖి మాట్లాడి సమస్యల తీవ్రతను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ప్రజా దర్బార్‌లో ప్రధానంగా ఇండ్ల స్థలాలు, ఆసరా పెన్షన్లు, భూమి సమస్యలు, రేషన్ కార్డులు, గ్రామాల్లో రోడ్లు, తాగునీరు మరియు ఆరోగ్య సహాయం వంటి పలు అంశాలపై ప్రజలు మంత్రికి వినతి పత్రాలు అందజేశారు. ప్రజల నుండి వచ్చిన కొన్ని దరఖాస్తులను మంత్రి సీతక్క అక్కడికక్కడే పరిశీలించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులకు బదిలీ చేశారు. ప్రజా సమస్యల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించకుండా, చట్టపరిధిలో ప్రతి అర్జీని వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ప్రజా ప్రభుత్వం. లబ్ధిదారులు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే పని లేకుండా, పాలనను ప్రజల వద్దకే తీసుకురావాలన్నదే మా సంకల్పం. ప్రతి ఒక్కరి దరఖాస్తును పరిశీలించి, అర్హులైన వారందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు, న్యాయం చేకూరేలా చూస్తాం" అని హామీ ఇచ్చారు.తమ సమస్యలను నేరుగా మంత్రికి చెప్పుకునే అవకాశం కల్పించడంపై, అలాగే మంత్రి సీతక్క చూపిన చొరవ, ఆప్యాయతపై ప్రజా దర్బార్‌కు వచ్చిన ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ స్నేహ శబరిష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర మంత్రి గారు ప్రత్యేక చొరవతో నిర్వహించిన ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలకు మరింత సేవ చేయాలనే మంచి ఉద్దేశంతో నిర్వహించడం జరిగిందని ఈ ప్రజా దర్బారు ద్వారా వచ్చిన ప్రతి ఒక్క దరఖాస్తును పరిశీలించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పథకాలను అందించి వారికి న్యాయం చేయడం కోసం జిల్లా యంత్రాంగం పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు, ప్రతి అంశాన్ని అతి ప్రాధాన్యతగా తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు,

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ ప్రక్రియలో ప్రైవేటు సంస్థతో ఒప్పందం చేసుకొని లబ్ధిదారులకు ఇండ్లు నిర్మించి ఇచ్చుట కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ అన్నారు,గ్రామీణ ప్రాంతాలలో చెక్ డ్యాములు రోడ్లు కరెంటు లైట్లు, తదితర అంతర్గత అభివృద్ధి పనుల పై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకొని ముందుకు సాగుతామని మంత్రి తెలిపారు,కొత్తగూడ మండల పరిధిలో ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతి పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి నా పిల్లలను మంత్రి సన్మానించారు,బుధవారం నిర్వహించిన ప్రజా దర్బార్ లో ఓటాయి గ్రామంలో (167), కొత్తగూడ రైతు వేదికలో (142) మొత్తం (309) దరఖాస్తులు వచ్చాయని, అట్టి దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి జిల్లా కేంద్రంలో ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసి అన్ని సంబంధిత విభాగానికి పంపి పరిష్కారం తీసుకోవాల్సిందిగా సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ తెలిపారు,ఈ కార్యక్రమంలో ములుగు మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ రేగ కళ్యాణి, డి ఆర్ డి ఓ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, డిసిఓ వెంకటేశ్వర్లు, అన్ని విభాగాల జిల్లా అధికారులు, తహసిల్దార్ రాజు, ఎంపీడీవో మునవర్ బేగ్, అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రోజూ గంటల తరబడి కంప్యూటర్ కీబోర్డుపై టైప్ చేస్తున్నారా అయితే ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే



డిజిటల్ యుగంలో కంప్యూటర్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, మొబైల్ ఫోన్లు లేకుండా రోజువారీ జీవితం ఊహించలేని స్థితికి చేరుకుంది. ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, గేమర్లు, కంటెంట్ క్రియేటర్లు ఇలా చాలా మంది రోజులో గంటల తరబడి టైపింగ్, స్క్రోలింగ్, క్లికింగ్ చేస్తూ గడుపుతున్నారు. బయటికి చూస్తే డెస్క్ పని శారీరకంగా కష్టమైన పని కాకపోయినా, చేతులు, మణికట్టుపై పడే నిరంతర ఒత్తిడి కాలక్రమేణా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువతలో ఈ సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని చెబుతున్నారు. నిరంతరం టైపింగ్ చేయడం, మౌస్ ఉపయోగించడం వల్ల రోజుకు వేల సంఖ్యలో చిన్నచిన్న కదలికలు చేతులు, మణికట్టు, వేళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం కంప్యూటర్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించే వారు గంటకు 18 వేలకుపైగా కీ స్ట్రోక్స్ చేస్తుంటారు. ఈ పునరావృత కదలికలు కండరాలు, టెండన్లు, నరాలపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా మణికట్టును వంచి పనిచేయడం లేదా సరైన సపోర్ట్ లేకుండా టైపింగ్ చేయడం వల్ల సమస్యలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి..

డెస్క్ పనికి సంబంధించిన సాధారణ సమస్యల్లో కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్, టెండనైటిస్, ట్రిగ్గర్ ఫింగర్, టెన్నిస్ ఎల్బో, మణికట్టు నొప్పులు, బొటనవేలి ఒత్తిడి గాయాలు, నరాల ఒత్తిడి సమస్యలు ఉన్నాయి. ఇవి మొదట చిన్న అసౌకర్యంలా ప్రారంభమైనా, నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారితీస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు కొన్ని ప్రారంభ సంకేతాలు కూడా ఉంటాయి. వేళ్లలో చిమ్మటలు లేదా మొద్దుబారిన భావన, మణికట్టు నొప్పి, బొటనవేలి అసౌకర్యం, వస్తువులను గట్టిగా పట్టుకోలేకపోవడం, ముందరిచేయిలో మంట, వేళ్లు క్లిక్ అవడం లేదా లాక్ అవడం, టైపింగ్ సమయంలో నొప్పి, రాత్రిళ్లు చేతులు మొద్దుబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త అవసరమని సూచిస్తున్నారు. సమస్యను తొందరగా గుర్తిస్తే శాశ్వత నష్టం తప్పించుకోవచ్చు. కానీ లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ అదే విధంగా పని కొనసాగిస్తే పరిస్థితి మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ వంటి నరాల ఒత్తిడి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే చేతి బలహీనత, కండరాల క్షీణత, పట్టుదల తగ్గడం, వేళ్ల సమన్వయం కోల్పోవడం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దారితీస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఎర్గోనామిక్ డివైస్‌లను వాడాలి..

ఇప్పటి వరకు ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వయసు పైబడిన ఉద్యోగుల్లో కనిపించేవి. కానీ ఇప్పుడు యువతలో కూడా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గంటల తరబడి ల్యాప్‌టాప్ వినియోగం, మొబైల్ స్క్రోలింగ్, వీడియో గేమ్స్, సరైన ఫర్నిచర్ లేకుండా వర్క్ ఫ్రం హోమ్, శారీరక చలనం తగ్గడం వంటివి దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సరైన ఎర్గోనామిక్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. టైపింగ్ సమయంలో మణికట్టును నేరుగా ఉంచడం, కీబోర్డ్, మౌస్‌ను మోచేతి స్థాయిలో ఉంచడం, చేతులకు సపోర్ట్ ఇచ్చే కుర్చీలను ఉపయోగించడం, స్క్రీన్‌ను కళ్ల స్థాయిలో ఉంచడం, నిటారుగా కూర్చోవడం వంటి అలవాట్లు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అవసరమైతే ఎర్గోనామిక్ కీబోర్డులు, ప్రత్యేక మౌస్ పరికరాలు ఉపయోగించడం కూడా ఉపయోగకరమని చెబుతున్నారు. పని మధ్యలో విరామాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. గంటల తరబడి నిరంతర టైపింగ్ వల్ల కండరాలు, టెండన్లు విశ్రాంతి పొందలేవు. ప్రతి 45 నుంచి 60 నిమిషాలకు చిన్న విరామం తీసుకోవడం, వేళ్లు, మణికట్టుకు స్ట్రెచింగ్ చేయడం, మెడ, భుజాలను కదలించడం, టైపింగ్ సమయంలో అధిక ఒత్తిడి పెట్టకుండా ఉండడం వల్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే జాగ్రత్త..

చేతుల బలహీనత, నిరంతర నొప్పి, నిద్రలో కూడా చేతులు మొద్దుబారడం, విశ్రాంతి తీసుకున్నా సమస్య తగ్గకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే నర్వ్ స్టడీస్, స్కాన్లు చేసి సమస్య తీవ్రతను గుర్తిస్తారు. చికిత్సలో ఫిజియోథెరపీ, మణికట్టు సపోర్ట్, మందులు, జీవనశైలి మార్పులు, తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో శస్త్రచికిత్స కూడా అవసరమయ్యే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. డెస్క్ పని బయటికి తేలికగా కనిపించినా, దీర్ఘకాలంలో చేతులు, ణికట్టు ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. అయితే సరైన భంగిమ, క్రమం తప్పని విరామాలు, వ్యాయామం, సమయానికి వైద్య సలహా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను చాలా వరకు నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చెమట విపరీతమైన దుర్వాసన వస్తుందా అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే

చెమట శరీరానికి సహజసిద్ధమైన శీతలీకరణ వ్యవస్థల్లో ఒకటి. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో, చర్మ సమతుల్యతను కాపాడడంలో నిశ్శబ్దంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. సాధారణంగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు, ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఒత్తిడి పరిస్థితుల్లోనే చాలామంది చెమటను గమనిస్తారు. అయితే కొన్నిసార్లు చెమట కేవలం వేడిని తగ్గించే ప్రక్రియ మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో జరుగుతున్న కొన్ని ఆరోగ్య మార్పులకు సంకేతంగా కూడా మారుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెమటకు స్వతహాగా ఎలాంటి వాసన ఉండదని, అది చర్మంపై ఉండే బ్యాక్టీరియాతో కలిసినప్పుడు మాత్రమే దుర్వాసన వస్తుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో శరీర వాసనలో అకస్మాత్తుగా మార్పులు కనిపిస్తే అవి అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలకు సూచన కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తీపి వాసన, అమోనియా లాంటి ఘాటైన వాసన లేదా బూజు వాసనలాంటివి మెటబాలిజం మార్పులు, డీహైడ్రేషన్ లేదా ఇతర వ్యాధులతో సంబంధం ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మానుకోట జిల్లా ఆసుపత్రిని మెడికల్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దుతాం

వార్డుల్లో పర్యటించి రోగుల సమస్యలు తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే

- విద్యా ,వైద్య అభివృద్ధే రేవంత్ సర్కార్ లక్ష్యం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన వైద్య సిబ్బందికి వార్నింగ్ ఎమ్మెల్యే మురళి నాయక్

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 27, తరంగాలు:జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి ఇది ప్రజల ఆస్తి అని ఇందులో పని చేసే ప్రతి వైద్యుడు ప్రజలకు జవాబుదారితనంగా ఉండాలని ఎమ్మెల్యే మురళి నాయక్ వైద్య సిబ్బందికి హెచ్చరించారు. బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా ఆస్పత్రిని ఎమ్మెల్యే మురళి నాయక్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా పలు వార్డులలో పర్యటించి రోగులకు అందుతున్న ాావైద్య సేవలపై అరాతీశారు.ఈ సందర్భంగా పలువురు రోగులు వైద్యులు సమయానికి రావడం లేదని పట్టించుకోవడంలేదని ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనికి ఆయన స్పందిస్తూ వైద్యులతో రివ్యూ మీటింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వచ్చే పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు ఇబ్బంది కలిగితే చర్యలు తప్పవనన్నారు.లక్షల రూపాయలు జీతాలను ప్రజలు చెల్లిస్తున్న పన్ను ద్వారా తీసుకుంటు ఎందుకు ప్రజలకు సేవ చేయడంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని మందలించారు.గత పదేళ్లలో విద్య, వైద్యం పూర్తిగా కుంటుపడిందని దీంతో ఎంతోమంది పేద బడుగు బలహీన వర్గాలు విద్యకు దూరమయ్యారని వైద్యం అందక ప్రభుత్వ దవఖానలో సరైన మెరుగైన సౌకర్యాలు లేక నానాఇబ్బంది పడ్డారని ఎమ్మెల్యే ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మానుకోట జిల్లాలో 300 పడకల ఆసుపత్రి, డైలసి సెంటర్, మెడికల్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ఇలా ఎన్నో రకాల వైద్యసాదుపాయాల కోసం కోట్లాది రూపాయలు ప్రభుత్వం కేటాయించిందని గుర్తు చేశారూ.స్టాఫ్ నర్సులు, ఇతర వైద్య సిబ్బంది రోగుల పట్ల అటెండెన్స్ పట్ల దురుసుగా వ్యవహరిస్తున్నారని పలువురు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురాగా దీనిపై ఎమ్మెల్యే నర్సింగ్ స్టాఫ్ ను నిలదీశారు.పేద ప్రజల రోగులపై అలసత్వం వహించిన నిర్లక్ష్యం వహించిన ఉద్యోగాలు పోతాయని ఆయన అన్నారు.స్వయంగా ఎమ్మెల్యే మెడలో స్టెతస్కోప్ వేసుకొని పలువురికి వైద్య సేవ నిర్వహించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

- ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : కాంగ్రెస్ పార్టీని నిర్మాణాత్మకంగా, క్రింది స్థాయి నుంచి ప్రతిష్టపరిచి, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లి, పార్టీ బలోపేతం కోసం కృషి చేయాలని, నూతనంగా నియమించబడిన మండల అధ్యక్షులు ప్రమాణస్వీకారం కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, సుడా చైర్మన్ పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం నాడు ముచ్చర్ల స్థానిక వెంకటలక్ష్మి ఫంక్షన్ హాల్లో కామేపల్లి మండలం నూతన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గుజ్జర్లపూడి రాంబాబు, జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ ఫతే మహమ్మద్, జిల్లా ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ అరెం రవి, జిల్లా కిసాన్ సెల్ సభ్యులు సుంకిరెడ్డి దామోదర్ రెడ్డి ల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏపూరి మహేందర్, టిపిసిసి నెంబర్ పుచ్చకాయల వీరభద్రం, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు ధనియాకుల హనుమంతరావు,జిల్లా మహిళాధ్యక్షురాలు సౌజన్య, ఇల్లందు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బానోత్. రాంబాబు, తోటకూరి శివయ్య, గబ్రు నాయక్ తదితరుల ఆధ్వర్యంలో కార్యకర్తల సమావేశంలో ఘనంగాజరిగింది. ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం లో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న వక్తలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఇచ్చింది, కొట్లాడి తెచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీ యే నని, కానీ గత టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మాయ మాటలతో, మోసపు వాగ్దానాలతో అధికారంలోకి వచ్చి పది సంవత్సరాల పాటు పరిపాలించి తెలంగాణ అభివృద్ధిని, విచ్ఛిన్నం చేశాయని, తెలంగాణ దోపిడీకి గురైందని విమర్శించారు. ప్రాంతీయ పార్టీలు మతతత్వ పార్టీల బూటకపు వాగ్దానాలని నమ్మవద్దని హితవు పలికారు. రాజకీయాలు వర్గాలకతీతంగా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి రేవంత్ రెడ్డి హయాంలో ఆరు పథకాలు అమలవుతున్నాయని, ఇంకా దేశంలోనే అభివృద్ధిలో తెలంగాణ దూసుకుపోతుందని పేర్కొన్నారు. పార్టీ మహాసముద్రం లాంటిదని, ఏ పార్టీకి లేని విధంగా 140 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని, ఇలాంటి అఖండ సముద్రమయమైన ఈ పార్టీలో వర్గాలు ఉండటం సహజమని, అయినా సరే ఎన్నికల సమయంలో అందరం ఒక్కటిగా నిలిచిపోతున్నామని, ఈ సాంప్రదాయం కాంగ్రెస్ పార్టీలో మాత్రమే ఉందని, కార్యకర్తలు బూతుల వారీగా, గ్రామాల వారిగా మండల స్థాయిలో కమిటీలు వేసుకొని పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూతనంగా నియమించబడిన పార్టీ కమిటీ సభ్యులను శాలువాలతో పుష్పగుచ్చములతో సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మాకు అప్పగించిన ఈ బాధ్యతను భారంగా కాకుండా వర్గాలకతీతంగా, ప్రతి ఒక్క కార్యకర్తను సమన్వయం చేసుకొని, పార్టీ అధిష్టానం పిలుపుమేరకు నడుచుకుంటామని వాగ్దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ జర్పల లక్ష్మణ్ నాయక్, మాజీ ఎంపీపీ, జడ్పిటిసి మా లోతు

సరిరాం నాయక్, మాజీ జెడ్పిటిసి బానోత్ వెంకట్ ప్రవీణ్ నాయక్, ఓ బి సి మండల అధ్యక్షులు చల్ల మల్లయ్య, కోమటి రవి ప్రస్తుత సర్పంచులు మాజీ ఎంపీటీసీలు, వార్డు మెంబర్లు సొసైటీ డైరెక్టర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ం వేసవిలో ఫైబర్ అధికంగా తీసుకుంటున్నారా.. అయితే ఈ సమస్యలు వస్తాయి జాగ్రత్త

వేసవిలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎక్కువగా సలాడ్లు తినాలని చాలామంది భావిస్తారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడం, శరీరానికి ఫైబర్ అందించడం కోసం ముడి కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. అయితే తీవ్ర ఎండల్లో అధికంగా ముడి సలాడ్లు తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, జీర్ణ సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా శరీరం వేడికి గురయ్యే వేసవి కాలంలో జీర్ణక్రియ సున్నితంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాల్లో ఒకటి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ అధికంగా తీసుకుంటే అదే ఫైబర్ కడుపులో ఇబ్బందులకు కారణమవుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒక్కసారిగా ఎక్కువ మోతాదులో ముడి సలాడ్లను తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు మంట, క్రాంప్స్ వంటి సమస్యలు వస్తాయని అంటున్నారు.

గ్యాస్ ఇలా ఏర్పడుతుంది

వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. అలాంటి సమయంలో ముడి కూరగాయల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్‌ను జీర్ణం చేయడం పొట్టకు కష్టమవుతుంది. దీంతో ఆ ఫైబర్ జీర్ణాశయం (గట్)లో ఫర్మెంటేషన్‌కు గురై గ్యాస్ ఏర్పడే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా కడుపు బిగుసుకుపోయినట్టు అనిపించడం, ఉబ్బరం, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. నిపుణుల ప్రకారం ముడి సలాడ్లు అధికంగా తినడం వల్ల కడుపులో ఫైబర్ పరిమాణం ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. దీంతో గ్యాస్ ఫార్మేషన్, అబ్డోమినల్ బ్లోటింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇర్రిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (ఐబీఎస్) ఉన్నవారిలో ఈ ఇబ్బందులు మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో ఫైబర్ అధికమైందని సూచించే కొన్ని లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. తరచూ కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, ఎక్కువ గ్యాస్ సమస్య, కడుపు నొప్పి లేదా క్రాంప్స్, ఎప్పుడూ కడుపు నిండిన భావన ఉండటం వంటి సంకేతాలు కనిపిస్తే ఫైబర్ మోతాదును పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి

ముఖ్యంగా వేసవిలో కొంతమంది ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఐబీఎస్, జీర్ణక్రియ బలహీనంగా ఉన్నవారు, పిల్లలు, వృద్ధులు, అలాగే ఒక్కసారిగా హై-ఫైబర్ డైట్ ప్రారంభించినవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీరిలో శరీరం ఫైబర్‌ను సరిగ్గా జీర్ణం చేయలేక సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. వేసవిలో ఫైబర్‌ను సరైన విధంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముడి కూరగాయలకంటే స్వల్పంగా ఉడికించిన కూరగాయలను తినడం జీర్ణక్రియకు సులభంగా ఉంటుంది. ఫైబర్‌ను ఒక్కసారిగా కాకుండా క్రమంగా పెంచడం మంచిది. తగినంత నీరు తాగడం కూడా చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు లేకపోతే ఫైబర్ కడుపులో మరింత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

మిశ్రమ ఆహారం తీసుకోవాలి

ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్న ఆహారంతో ఫైబర్‌ను సమతుల్యం చేస్తే జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు జరుగుతుంది. సలాడ్లు తిన్న తర్వాత తీవ్రమైన ఉబ్బరం, భోజనం తర్వాత నొప్పి, రోజంతా కొనసాగే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులు వేసుకున్నా సమస్య తగ్గకపోతే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో అవసరం అయినప్పటికీ, మోతాదు, తీసుకునే విధానం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీర పరిస్థితిని బట్టి ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం అవసరం. పొట్ట ఇచ్చే సంకేతాలను గమనిస్తూ, తగిన మోతాదులో ఫైబర్ తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రోజూ మామిడి పండును తింటే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి

వేసవి వచ్చిందంటే చాలు చాలామందికి ముందుగా గుర్తుకొచ్చే పండు మామిడిపండు. తీపి రుచి, సువాసనతోపాటు దీన్ని పోషకాల పరంగా కూడా ఎంతో విలువైనదిగా భావిస్తారు. అయితే ప్రతిరోజూ మామిడి తింటే శరీరంలో ఏం మార్పులు జరుగుతాయి? సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఇది ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? అనే విషయాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఒక కప్పు మామిడి ముక్కల్లో సుమారు 99 క్యాలరీలు, 25 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్‌తో పాటు విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే మామిడి కేవలం తీపి పండు మాత్రమే కాకుండా శరీరానికి ఉపయోగపడే పోషకాల నిల్వగా కూడా చెప్పవచ్చు. అయితే ఇందులో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటంతో మోతాదు నియంత్రణ చాలా ముఖ్యం.

తక్షణ శక్తి, ఫైబర్ ప్రభావం

ప్రతిరోజూ మామిడి తినడం ప్రారంభించిన మొదటి వారంలోనే శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. సహజ కార్బోహైడ్రేట్లు త్వరగా ఎనర్జీ ఇస్తాయి. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను కొంత నెమ్మదిగా చేసి ఎక్కువసేపు తృప్తి కలిగిస్తుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తికి మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లోని ఐరన్‌ను శరీరం బాగా గ్రహించేందుకు సహాయపడుతుంది. ప్యాకెట్ స్నాక్స్ లేదా చక్కెర పానీయాల స్థానంలో మామిడి తీసుకుంటే తేలికైన ఆహారపు అలవాట్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. రెండో వారానికి వచ్చేసరికి మామిడిలోని ఫైబర్ ప్రభావం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గించి జీర్ణక్రియను సక్రమంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీరానికి తేమను కూడా అందిస్తుంది. అయితే మితిమీరిన మోతాదులో తింటే కొంతమందిలో చక్కెర ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ లేదా ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. మూడో వారానికి మామిడిలోని పోషకాల అసలు ప్రయోజనం కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది.

గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందినప్పుడే గ్రామీణ స్థూల జాతీయోత్పత్తి పెరుగుతుంది

- రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ దాన కిషోర్

నల్గొండ అర్బీ, మే 27,తరంగాలు : గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందినప్పుడు గ్రామీణ స్థూల జాతీయోత్పత్తి పెరుగుతుందని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ దాన కిషోర్ అన్నారు.ఒకరోజు నల్గొండ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా బుధవారం ఆయన నల్గొండ జిల్లా ,చిన కాపర్తి,నార్కెట్ పల్లి గ్రామాలలో అమలు చేస్తున్న ఉపాధి హామీ, జలసంచాయ్ జన భాగి దారి తదితర పథకాల పనులను తనిఖీ చేశారు.అంతే కాక నల్గొండ జిల్లా కేంద్రం లోని ఎస్ ఎల్ బి సి వద్ద ఉన్న ఇందిరా మహిళా శక్తి పెట్రోల్ పంపు నిర్మాణ పనులను, మహిళా సూపర్ బజార్ ప్రతిపాదిత స్థలాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సమావేశ మందిరంలో ఎంపిడివో లు,ఏ పి ఓ లు పంచాయతీ రాజ్ అధికారులతో ఉపాధి హామీ,
జల శక్తి అభియాన్ ,జల్ సంచయ్ జన్ బాఘీదారి పథకాల పై సమీక్షించారు.

నల్గొండ జిల్లా అత్యధికంగా లక్ష 23 వేల పని దినాలు కల్పించి రాష్ట్రంలో మొదటి స్థానంలో నిలవడం పట్ల జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్, ఎంపీడీవోలను ఆయన అభినందించారు. జిల్లాలో 17 ఎంపీడీవో పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నప్పటికీ లక్ష్యాల సాధనలో మంచి పురోగతిని తీసుకురావడం పట్ల జిల్లాలో పనిచేస్తున్న పంచాయతీరాజ్ వింగ్ ను ఆయన అభినందిస్తూ ఇదే వరవడిని కొనసాగించాలన్నారు. జిల్లాలో 941 గ్రామ సమస్య భవనాలు, 14 ఫుడ్ స్టోరేజ్ గోదాములు చేపట్టడం, అదేవిధంగా స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాల ద్వారా రైస్ మిల్లుల నిర్వహణకు స్థలాలు మంజూరు కావాలని కోరడం అభినందనీయమని తెలిపారు. గ్రామ సమాఖ్య భవనాల నిర్మాణాలను నవంబర్ లోపు పూర్తి చేయాలని అన్నారు.
ఎంపీడీవోలు గ్రామాలను ఎలా అభివృద్ధిలోకి తీసుకురావాలన్న అంశం ఆలోచించాలని, గ్రామాల అభివృద్ధి పంచాయతీరాజ్ విభాగంలో ఎంపీడీవోలు, గ్రామ కార్యదర్శులు ,జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ, డిఆర్డిఓ, పంచాయతీరాజ్, ఆర్డబ్ల్యూఎస్, ఎస్ ఈ ల పై ఆధారపడి ఉందని, వీరందరూ ఒక బృందంగా ఏర్పడి సమిష్టి నాయకత్వంతో గ్రామాలను అనుకున్న రీతిలో అభివృద్ధి చేయవచ్చన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం వైపు చూస్తున్నారని, స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాలు ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం వైపు వెళ్లాలని, భవిష్యత్తులో దీనికి ఎంతో డిమాండ్ ఉంటుందన్నారు. ఊట కుంటల నిర్మాణం, ఉద్యాన పంటల పెంపకం, డైరీ, కూరగాయల సాగు వంటివి గ్రామాలలో చేపట్టేందుకు ఎంతో అవకాశం ఉందని, దీని ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు ఆదాయం వస్తుందన్నారు. వివిధ రకాల మార్గాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చని, గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందినప్పుడు గ్రామీణ ప్రాంత స్థూల జాతీయోత్పత్తిని బాగా పెంచేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్లో గ్రామీణాభివృద్ధికి 34 వేల కోట్ల రూపాయలు కేటాయించిందని, ఇటీవల రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి 8000 గ్రామ సమాఖ్య భవనాల నిర్మాణానికి వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేశారని ,గ్రామాలను స్వయం సమృద్ధి చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి కృషి చేస్తున్నారని, ఇందులో భాగంగానే ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన గ్రామపంచాయతీ ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వడం, గ్రామాలలో వసూలు చేసిన పన్నులను గ్రామాలకే అప్పజెప్పడం, అలాగే 800 కోట్ల రూపాయలతో గ్రామ సమాఖ్య భవనాల నిర్మాణం వంటివి ముఖ్యమని తెలిపారు మహిళలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8029 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు నిర్వహిస్తున్నారని, వీరికి అవసరమైన లాజిస్టిక్స్ ఇచ్చి రైస్ మిల్లులను ఏర్పాటు చేయించే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉన్నట్లు తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్ విభాగంలో పెండింగ్లో ఉన్న 300 కోట్ల రూపాయలను కూడా ప్రభుత్వం త్వరలోనే విడుదల చేయనున్నదని, అంతేకాక ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో ఖాళీగా ఉన్న ఇంజనీర్ పోస్టులు కూడా భర్తీ చేయనున్నామని దేశంలో మొదటిసారిగా అన్ని గ్రామాలను బిటి రోడ్లు వేసే విధంగా రాష్ట్రంలో 7000 కిలోమీటర్ల హ్యాం రహదారుల నిర్మాణం గ్రామపంచాయతీలలో చేపట్టనున్నట్లు స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ వెల్లడించారు. గడచిన 2 సంవత్సరాలలో స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 65 వేల కోట్ల రూపాయల రుణాలు ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. గ్రామస్థాయిలో ఉండే బంజరు, భూములు బీడు భూములు సాగులోకి తీసుకురావడం, గ్రామాలలో ఉన్న వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా గ్రామాలను సమూలంగా మార్చి వేయవచ్చని చెప్పారు.
జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గ్రామీణ అభివృద్ధిలో భాగంగా అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందని, ముఖ్యంగా ఉపాధి హామీ, జల సంజయ్ జన్ భాగి దారి, పీఎంకేఎస్, మహిళ శక్తి పెట్రోల్ పంపులు నిర్వహణ, సోలార్ ప్రాజెక్టులు, ఆర్టీసీ బస్సుల నిర్వహణ ,సదప్రాజెక్టుల నిర్వహణ వంటి విషయాలను ఆయన వెల్లడించారు.పంచాయతీరాజ్ శాఖ స్పెషల్ కమిషనర్ లక్ష్మి, జాయింట్ కమిషనర్ నరసింహులు, డిఆర్డిఓ శేఖర్ రెడ్డి, జెడ్ పి సి ఓ ప్రేమ్ కరణ్ రెడ్డి, ఎంపీడీవోలు, ఏపీవోలు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు.

చిన్నారులను ఆశీర్వదించిన ఈగ మల్లేశం

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, మే 27,తరంగాలు : చిన్నారులను కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ఆశీర్వదించారు. వర్ధన్నపేట మండల కేంద్రం కోనాపురం లో జరిగిన పొన్నాల వెంకటేష్ - జ్యోతి దంపతుల కుమార్తెలు చి. ఆశ్రిత - చి. హెప్జిబా లకు నూతన వస్త్ర ఫల పుష్పాలంకరణ మరియు కుమారుడైన చి.హనోక్ కు నూతన సాంప్రదాయ వస్త్రాలంకరణ కార్యక్రమానికి కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం హాజరై చిన్నారులను ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని వారు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమం లో కరిమిల్ల సంపత్ రావు, గుమ్మడి హరిబాబు, పూజారి రఘు,తుమ్మల శ్రీధర్, బక్కతట్ల రాజు, పూజారి శ్రీనివాస్, ఇలబెల్లి ఆనందం, పడిశాల సతీష్, గాలిబ్, ఓర్సు ఎల్లస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టూర్ సదన్నతో విజయవంతంగా చార్ధామ్ యాత్ర

హన్మకొండ ప్రతినిధి, మే 27,తరంగాలు : విజయవంతంగా చార్ధామ్ యాత్ర పూర్తిచేసుకుని క్షేమంగా ఇంటికి చేరుకున్నామని చార్ధామ్ యాత్ర కు వెళ్లిన భక్తులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.హన్మకొండ నుండి టూర్ సదన్న ఆధ్వర్యంలో చార్ధామ్ యాత్ర కు వెళ్లి ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటన జరగకుండా క్షేమంగా తిరిగి వచ్చినట్లు భక్తులు తెలిపారు.ఒక రెండు నెలల నుండి రిస్క్ తీసుకొని ఫ్లైట్ టికెట్స్ వారికి ఫ్లైట్ టికెట్స్, ట్రైన్ టికెట్స్ వారికి ట్రైన్ టికెట్స్ ఒక తొమ్మిది రోజులు అన్ని క్షేత్రాలు హరిద్వార్, గుప్త కాశి కేదారినాథ్ తుంగనాథ్ బద్రీనాథ్ ఢిల్లీ సైట్ సీయింగ్ సంపూర్ణంగా పూర్తి చేసుకొని 56 మందిని క్షేమంగా తీసుకురావడం జరిగిందని అన్నారు.ప్రతి ఒక్కరికి ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ మధ్యాహ్నం లంచ్, రాత్రి డిన్నర్ మన తెలంగాణ టెస్ట్ తో అందరికీ అందేలా చూసిన సదన్నకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు

వేసవికి చల్లని ఔషధం

- శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే సంప్రదాయ పానీయం
- ఇంట్లోనే సులభంగా తయారీ
- ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు

డెస్క్, మే 27 మండే ఎండలు, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలతో ప్రజలు చల్లని పానీయాలవైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. అయితే బయట లభించే కూల్‌డ్రింక్స్ కన్నా ఇంట్లో తయారు చేసుకునే సంప్రదాయ పానీయాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పానీయాల్లో తండై ఒకటి. శరీరానికి చల్లదనం ఇవ్వడంతో పాటు శక్తినీ అందించే ఈ పానీయం ప్రస్తుతం మళ్లీ ప్రజాదరణ పొందుతోంది.తండై మసాలా తయారీకి బాదంపప్పు, పిస్తా, జీడిపప్పు, సోంపు, ఖసఖసాలు, యాలకులు, పుచ్చకాయ గింజలు వంటి పదార్థాలు అవసరం అవుతాయి. ముందుగా వీటిని స్వల్పంగా వేయించి పూర్తిగా చల్లారనివ్వాలి. అనంతరం మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడిచేసుకోవాలి. ఇలా తయారైన తండై మసాలాను గాలి చేరకుండా డబ్బాలో నిల్వ ఉంచితే చాలా రోజుల పాటు ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక గ్లాస్ చల్లటి పాలలో రెండు స్పూన్ల తండై మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. తీపి కోసం బెల్లం పొడి లేదా పంచదార కలపవచ్చు. కొద్దిగా కుంకుమపువ్వు, గులాబీ రేకులు వేసుకుంటే రుచి మరింత పెరుగుతుంది. ఫ్రిజ్‌లో కొద్దిసేపు ఉంచి తాగితే వేసవి వేడిలో శరీరానికి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉపవాస సమయాల్లో కూడా ఈ పానీయం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తండైలో ఉండే బాదం, పిస్తా వంటి పదార్థాలు శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తాయి. సోంపు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తే ఖసఖసాలు శరీర వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ ఇష్టపడే ఈ పానీయం అలసటను తగ్గించి శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవి కాలంలో ఇంటికి వచ్చే అతిథులకు కూడా తండై ప్రత్యేక ఆతిథ్యంగా మారుతోంది. సహజ పదార్థాలతో ఇంట్లోనే తక్కువ సమయంలో తయారయ్యే ఈ పానీయం ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా నిలుస్తోంది. ప్రతిరోజూ తక్కువ మోతాదులో తండై తీసుకుంటే శరీరానికి చల్లదనం లభించడంతో పాటు వేసవి ప్రభావం నుంచి కొంతవరకు రక్షణ పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ప్రజలకు మరింత చేరువగా సేవలందించాలి

- శాంతి భద్రతలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి
- నల్లగొండ 2 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్

నల్లగొండ అర్బీ, మే 27,తరంగాలు
:ప్రజలకు మరింత చేరువగా సేవలందించాలని జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్
అన్నారు.నల్లగొండ 2 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను జిల్లా ఎస్పి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి స్టేషన్ పరిపాలన, శాంతి భద్రతల నిర్వహణ, నేర నియంత్రణ చర్యలు, రికార్డుల నిర్వహణ, సిబ్బంది పనితీరును సమగ్రంగా పరిశీలించారు.
ఈ సందర్భంగా స్టేషన్‌లో నమోదైన వివిధ కేసులకు సంబంధించిన ఎఫ్ఐఆర్ రిజిస్టర్లు, కేస్ డైరీలు, పెండింగ్ కేసుల వివరాలు, కోర్ట్ డిస్పోజల్ రికార్డులు, వారంట్ అమలు స్థితి తదితర అంశాలను ఎస్పీ పరిశీలించారు. క్రైమ్ ప్రాపర్టీ రూమ్‌లో భద్రపరిచిన కేసు సంబంధిత వస్తువులు, స్వాధీనం చేసుకున్న సామగ్రి, వాహనాల నిర్వహణను తనిఖీ చేసి వాటిని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో భద్రపరచాలని సూచించారు. కోర్ట్ రికార్డ్ రూమ్ నిర్వహణను పరిశీలించి కేసు పత్రాలు సక్రమంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.
స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రత, వాష్ రూమ్‌లు, మెన్ బ్యారెక్, సిబ్బంది విశ్రాంతి గదులు, తాగునీటి సదుపాయాలను పరిశీలించి సిబ్బందికి మెరుగైన వాతావరణం కల్పించాలని సూచించారు. పోలీస్ సిబ్బంది కిట్, యూనిఫామ్, ఆయుధాల నిర్వహణ, డ్యూటీ నిర్వహణ తీరు, హాజరు పుస్తకాలను కూడా పరిశీలించారు.
శాంతి భద్రతల పరిరక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన ఎస్పీ, రాత్రి వేళల్లో బ్లూ కోల్ట్స్, పెట్రోలింగ్ పార్టీలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. పట్టణంలో రద్దీ ప్రాంతాలు, విద్యాసంస్థలు, బస్టాండ్‌లు, మార్కెట్ ప్రాంతాలు, బ్యాంకుల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. అనుమానిత వ్యక్తులు, అనుమానాస్పద వాహనాలపై తరచూ తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.రౌడీ షీటర్లు, హిస్టరీ షీటర్లు, పాత నేరస్తుల కదలికలపై నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని, శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గంజాయి, డ్రగ్స్, జూదం, అక్రమ మద్యం, ఈవ్‌టీజింగ్, మైనర్ డ్రైవింగ్ వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక డ్రైవ్‌లు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.మహిళలు, వృద్ధులు, విద్యార్థుల భద్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, మహిళా సంబంధిత ఫిర్యాదులపై వెంటనే స్పందించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సీసీ కెమెరాల వినియోగాన్ని మరింత పెంచి నేర నియంత్రణలో సాంకేతికతను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించాలని తెలిపారు.
ప్రజలతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించి స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదును వెంటనే నమోదు చేసి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల్లో పోలీసులపై నమ్మకం పెంచాలని, గ్రామాలు, కాలనీల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు.పోలీస్ అధికారులు, స్టేషన్ సిబ్బందితో సమావేశం నిర్వహించిన ఎస్పీ, క్రమశిక్షణతో విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు.అనంతరం వివిధ విభాగాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన సిబ్బందికి రివార్డ్ లు ప్రకటించారు.
ఈ తనిఖీలో జిల్లా ఎస్పీ వెంట డిఎస్పీ శివరాం రెడ్డి, 2 టౌన్ సీఐ రాఘవరావు, ఎస్బి సీఐ ఆది రెడ్డి, డిసిఆర్బి సీఐ శ్రీను నాయక్, 2 టౌన్ ఎస్.ఐ సైదులు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

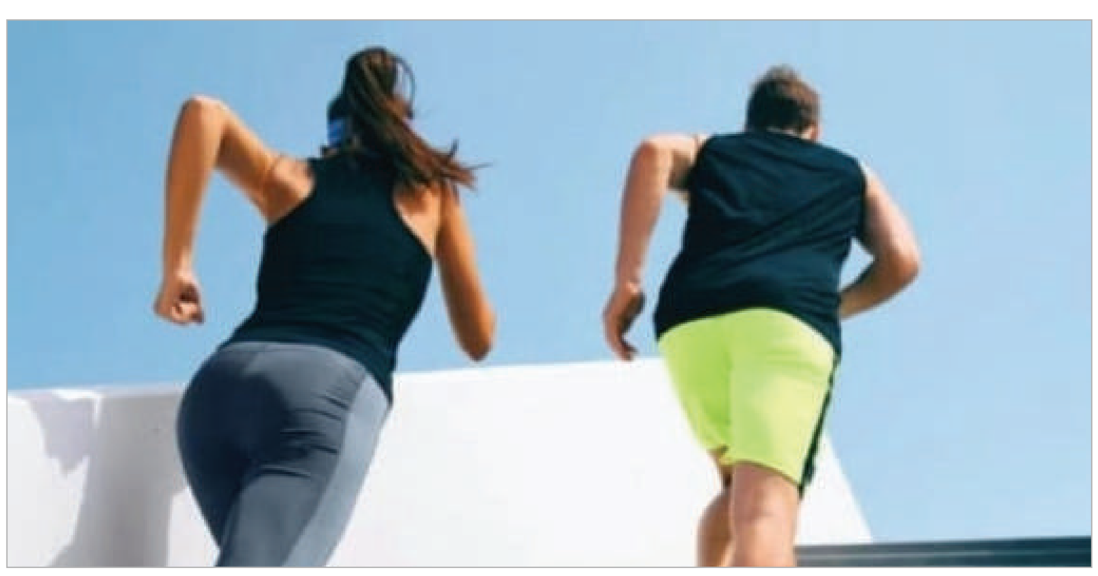
పిల్లల్లో పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్

- అలవాట్ల మార్పుతో ముప్పు
- తల్లిదండ్రులు గమనించాల్సిన సంకేతాలు
- చిన్న జాగ్రత్తలతోనే నివారణ

డెస్క్, మే 27): ఇటీవల చిన్నపిల్లల్లో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఆందోళనకరంగా పెరుగుతోందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు పెద్దవారిలో మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపించే ఈ సమస్య ఇప్పుడు 14 ఏళ్లలోపు పిల్లల్లో కూడా వేగంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్ అధికంగా తినడం, గంటల తరబడి మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీల ముందు గడపడం, బయట ఆటలు తగ్గిపోవడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితికి ప్రధాన కారణాలుగా మారుతున్నాయి. కాలేయంలో అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వస్తుంది. ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే నియంత్రించవచ్చు కానీ నిర్లక్ష్యం చేస్తే కాలేయానికి తీవ్ర నష్టం కలిగే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పిల్లల్లో ఫ్యాటీ లివర్‌కు కొన్ని ముఖ్యమైన సంకేతాలు ముందుగానే కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లలు పెద్దగా శారీరక శ్రమ చేయకపోయినా ఎప్పుడూ అలసిపోయినట్లు కనిపించడం, ఆటలపై ఆసక్తి తగ్గడం, త్వరగా నీరసం రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్తపడాలి. అలాగే మెడ చుట్టూ నల్లటి మచ్చలు రావడం,
చర్మం కాంతిహీనంగా కనిపించడం కూడా శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరుగుతోందనే సూచనగా భావిస్తున్నారు. ఇవి ఫ్యాటీ లివర్‌కు సంబంధించిన హెచ్చరిక సంకేతాలు కావచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక పిల్లలకు తరచూ కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు పైభాగం కుడివైపు స్వల్ప నొప్పి, అసౌకర్యం ఉంటే అది కాలేయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతోందనే సంకేతంగా భావించవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలను చాలామంది సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటారని, కానీ తరచూ కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ వంటి పరీక్షల ద్వారా కాలేయ పరిస్థితిని పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం పిల్లల్లో ఫ్యాటీ లివర్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం ముందుంది. పిజ్జా, బర్గర్లు, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటి అధిక కొవ్వు, చక్కెర కలిగిన ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు వేగంగా పెరుగుతోంది. అలాగే బయట ఆటలు తగ్గి గాడ్జెట్ల వినియోగం పెరగడంతో శారీరక శ్రమ పూర్తిగా తగ్గిపోతోంది. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం పెరిగి కాలేయ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పిల్లల బరువు సాధారణ స్థాయిలో ఉందో లేదో పరిశీలించడం, రోజూ కనీసం కొంతసేపైనా బయట ఆడేలా ప్రోత్సహించడం, పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే జంక్ ఫుడ్, చక్కెర పానీయాలను తగ్గించడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు. కుటుంబంలో మధుమేహం చరిత్ర ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పిల్లల్లో ఫ్యాటీ లివర్‌ను ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే పూర్తిగా నియంత్రించే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, జీవనశైలి మార్పులతో కాలేయ ఆరోగ్యం మళ్లీ మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. పిల్లలు ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండటం, చర్మంలో అసాధారణ మార్పులు కనిపించడం, ఆకస్మికంగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. చిన్న వయసులోనే సరైన అలవాట్లు నేర్పితే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన కాలేయ సమస్యలను నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మెట్లు ఎక్కండి.. ఆరోగ్యాన్ని పెంచండి

- రోజువారీ వ్యాయామానికి సులభ మార్గం
- గుండె ఆరో?యగ్యానికి మంచి అలవాటు
- బరువు తగ్గడంలోనూ సహాయం



డెస్క్, 27 మే నేటి జీవనశైలిలో చాలా మంది శారీరక శ్రమకు దూరమవుతున్నారు. చిన్న పనికైనా లిఫ్ట్‌లు, ఎస్కలేటర్లు వాడటం అలవాటుగా మారింది. అయితే రోజూ కొద్దిసేపు మెట్లెక్కడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రత్యేకంగా వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించలేని వారు మెట్లెక్కే అలవాటు చేసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన శ్రమ లభిస్తుంది. ఇది కేవలం కాళ్ల బలం పెంచడమే కాదు, గుండె పనితీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మెట్లెక్కడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా కాళ్లు, తొడలు, నడుము భాగానికి మంచి వ్యాయామం లభిస్తుంది. రోజూ కొన్ని అంతస్తులు మెట్లెక్కడం వల్ల కండరాల బలం పెరిగి శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చునే ఉద్యోగాలు చేసే వారికి ఇది మంచి అలవాటుగా మారవచ్చు. శరీరంలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగి అలసట కూడా తగ్గుతుంది.
గుండె ఆరోగ్యానికి మెట్లెక్కడం చాలా ఉపయోగకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది గుండె వేగాన్ని సమతుల్యం చేస్తూ రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ మెట్లెక్కే అలవాటు ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే శ్వాసకోశ వ్యవస్థ కూడా బలపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు మంచి శ్రమ లభించడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం సులభమవుతుంది.
బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మెట్లెక్కడం మంచి సహజ వ్యాయామంగా ఉపయోగపడుతుంది. మెట్లెక్కేటప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో కొవ్వు క్రమంగా కరిగి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామశాలకు వెళ్లలేని వారు రోజూ ఇంట్లోనే మెట్లెక్కడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.
మెట్లెక్కడం మానసిక ఆరోగ్యానికీ మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో ఉత్సాహాన్ని పెంచే హార్మోన్లు విడుదల కావడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఉదయం వేళల్లో కొద్దిసేపు మెట్లెక్కడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడి వృద్ధాప్యంలో పడిపోవడం వంటి ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. అయితే ఒక్కసారిగా ఎక్కువ మెట్లు ఎక్కకుండా క్రమంగా అలవాటు చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మోకాళ్ల నొప్పులు, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే ఈ వ్యాయామం చేయాలి. సరైన వేగంతో, జాగ్రత్తగా మెట్లెక్కితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బక్రీద్ పండుగ ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలి

- ఈద్గా ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్

నల్లగొండ అర్బన్, మే 27, తరంగాలు :
బక్రీద్ పండుగను పురస్కరించుకొని మునుగోడు రోడ్డులో ఉన్న ఈద్గా వద్ద చేపట్టిన ఏర్పాట్లను నల్లగొండ జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ పరిశీలించారు. ప్రార్థనలకు భారీ సంఖ్యలో ముస్లిం సోదరులు హాజరయ్యే అవకాశమున్న నేపథ్యంలో భద్రతా చర్యలు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, పార్కింగ్ సౌకర్యాలు, తాగునీరు, పరిశుభ్రత తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పండుగను ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకునేలా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని తెలిపారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ప్రజలు పోలీస్ శాఖకు సహకరించాలని కోరారు. పండుగ సందర్భంగా సామరస్య వాతావరణాన్ని కాపాడాలని, యువత సోషల్ మీడియా వేదికగా అసత్య ప్రచారాలు, రెచ్చగొట్టే పోస్టులు చేయకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్లగొండ డీఎస్పీ శివరాం రెడ్డి, ఎస్బి సీఐ ఆది రెడ్డి, 1 టౌన్ సీఐ రాజశేఖర్ రెడ్డి, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ హాఫీజ్ ఖాన్, డిప్యూటీ మేయర్ ఆమేర్, కార్పొరేటర్స్, ముస్లిం మత పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

(సంపాదకీయం)

ఆకలి లేని ప్రపంచం సాధ్యమేనా

- అభివృద్ధి మధ్య పెరుగుతున్న ఆహార అసమానతలు
- ఒకవైపు వృథా.. మరోవైపు ఆకలి కేకలు
- మానవత్వానికి సవాల్‌గా మారుతున్న సమస్య

డెస్క్, మే 27 : ప్రపంచం సాంకేతికంగా ఎన్నో అద్భుత విజయాలు సాధిస్తోంది. అంతరిక్ష పరిశోధనల నుంచి కృత్రిమ మేధస్సు వరకు మనిషి సామర్థ్యం రోజురోజుకు విస్తరిస్తోంది. కానీ అదే సమయంలో ప్రపంచంలో కోట్లాది మంది ప్రజలు ఒకపూట భోజనం కోసం పోరాడుతున్న వాస్తవం మానవ సమాజానికి పెద్ద ప్రశ్నగా మారుతోంది. ప్రపంచ ఆకలి దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం వచ్చి పోతున్నా ఆకలి సమస్య మాత్రం ఇంకా ప్రపంచాన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది. అభివృద్ధి గణాంకాలు పెరుగుతున్నా పేదల కడుపు నిండని పరిస్థితి సమాజ అసమానతలకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఆహారం అనేది ప్రతి మనిషి ప్రాథమిక హక్కు. కానీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది కుటుంబాలకు అది ఇంకా అందని వరంగానే మిగిలిపోతోంది. యుద్ధాలు, ఆర్థిక అసమానతలు, నిరుద్యోగం, ప్రకృతి విపత్తులు ఆకలి సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి. ఒకవైపు విలాసవంతమైన జీవనం కొనసాగుతుండగా మరోవైపు పిల్లలు ఆకలితో అలమటించడం మానవత్వానికే మచ్చగా మారింది. ఆహార కొరత కేవలం పేద దేశాల సమస్య మాత్రమే కాదు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కూడా పేద వర్గాలు పోషకాహారం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నాయి.ప్రపంచంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఆహారం మొత్తం చూస్తే ప్రతి మనిషికి సరిపడా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ సరైన పంపిణీ లేకపోవడం వల్ల కోట్లాది మంది ఆకలితో జీవిస్తున్నారు. ఒకవైపు హోటళ్లలో, వేడుకల్లో టన్నుల కొద్దీ ఆహారం చెత్తబుట్టల్లో పడుతుంటే మరోవైపు పేదవాళ్లు ఆకలితో రాత్రులు గడపడం బాధాకరం. ఆహార వృథా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్ద సమస్యగా మారింది. మనిషి అవసరానికి మించి వినియోగించడం కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతోంది. ఆహారం విలువను సమాజం మళ్లీ గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం పెరగడం భవిష్యత్తు తరాలకు ప్రమాద సంకేతంగా మారుతోంది. సరైన ఆహారం అందక చాలా మంది చిన్నారులు ఎదుగుదలలో వెనుకబడుతున్నారు. బలహీనత, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలు పిల్లల జీవితాలపై దీర్ఘకాల ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఒక దేశ భవిష్యత్తు పిల్లల ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో పిల్లలు ఆకలితో బాధపడటం సమాజ వైఫల్యంగానే చూడాలి.వ్యవసాయ రంగం బలహీనపడటం కూడా ఆహార భద్రతపై ప్రభావం చూపుతోంది. రైతులు ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొంటూ పంటలు పండిస్తున్నా సరైన ఆదాయం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులు, వర్షాభావం, సాగు వ్యయాల పెరుగుదల రైతులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. రైతు బతికితేనే ఆహార భద్రత సాధ్యమవుతుంది అనే నిజాన్ని ప్రభుత్వాలు గుర్తించాలి. వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా ఆకలి నిర్మూలన గురించి మాట్లాడటం పూర్తి పరిష్కారం కాదు. ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు పేదలకు కొంత ఉపశమనం కల్పిస్తున్నా ఇంకా చాలా మంది అవసరమైన ఆహారం పొందలేకపోతున్నారు. ఆహార పంపిణీ వ్యవస్థలో పారదర్శకత లేకపోవడం, అవినీతి, నిర్లక్ష్యం వంటి కారణాలు సమస్యను మరింత పెంచుతున్నాయి. కేవలం పథకాలు ప్రకటించడం సరిపోదు. అవి నిజంగా అర్హులకు చేరుతున్నాయా అనే విషయాన్ని కూడా సమీక్షించాలి. ఆకలి సమస్యను రాజకీయాలకతీతంగా చూడాల్సిన అవసరం ఉంది.సమాజం కూడా తన బాధ్యతను గుర్తించాల్సిన సమయం వచ్చింది. ఇంట్లో మిగిలిపోయే ఆహారాన్ని వృథా చేయకుండా అవసరమైన వారికి అందించే సంస్కృతి పెరగాలి. యువత సామాజిక సేవలో భాగస్వామ్యం అవుతూ అనేక ప్రాంతాల్లో ఆహార పంపిణీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఆశాజనక పరిణామం. చిన్న సహాయం కూడా ఎవరికో ఒకరికి పెద్ద ఉపశమనం కావచ్చు. ఆకలి బాధను అర్థం చేసుకునే మనసు సమాజంలో పెరిగితేనే మార్పు సాధ్యమవుతుంది. ప్రపంచ ఆకలి దినోత్సవం కేవలం ఒక రోజు నిర్వహించే కార్యక్రమంగా మిగిలిపోకూడదు. ప్రతి మనిషికి ఆహారం అందే వరకు ఈ పోరాటం కొనసాగాలి. ఆకలి లేని ప్రపంచం నిర్మించడం అసాధ్యం కాదు. కానీ అందుకు ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, ప్రజలు కలిసి బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. అభివృద్ధి అంటే కేవలం భవనాలు, సాంకేతికత కాదు. ప్రతి మనిషి కడుపు నిండే పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. ఇంట్లో మిగిలిపోయే ఆహారాన్ని వృథా చేయకుండా అవసరమైన వారికి అందించే సంస్కృతి పెరగాలి. యువత సామాజిక సేవలో భాగస్వామ్యం అవుతూ అనేక ప్రాంతాల్లో ఆహార పంపిణీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఆశాజనక పరిణామం. చిన్న సహాయం కూడా ఎవరికో ఒకరికి పెద్ద ఉపశమనం కావచ్చు. ఆకలి బాధను అర్థం చేసుకునే మనసు సమాజంలో పెరిగితేనే మార్పు సాధ్యమవుతుంది. ప్రపంచ ఆకలి దినోత్సవం కేవలం ఒక రోజు నిర్వహించే కార్యక్రమంగా మిగిలిపోకూడదు. ప్రతి మనిషికి ఆహారం అందే వరకు ఈ పోరాటం కొనసాగాలి. ఆకలి లేని ప్రపంచం నిర్మించడం అసాధ్యం కాదు. కానీ అందుకు ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, ప్రజలు కలిసి బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. అభివృద్ధి అంటే కేవలం భవనాలు, సాంకేతికత కాదు. ప్రతి మనిషి కడుపు నిండే పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.