



శివసూర్య
విలేకర్లు కావాలేను
కర్నూలు జిల్లా, నంద్యాల జిల్లాల నుండి విడుదలవుతున్న సంచలన సమాచార దినపత్రిక **శివసూర్య** తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, ఆర్టీ ఇంచార్జీలు & మండల విలేకర్లు కావాలేను.
ఆసక్తి ఉన్న వారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్: జి. శివరాముడు
9494741301, 9346185399.

కర్నూలు సంపుటి : 03, సంచిక : 327 ఛీఫ్ ఎడిటర్.. పేజీలు : 08, వెల రూ. 2రూ/బుధవారం -05 - ఆగస్టు - 2026
Published From Kurnool : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa

పాకిస్థాన్ లో అతిపెద్ద స్కామ్.. మంత్రి నఖ్వీ వ్యాఖ్యలతో రాజకీయ ప్రకంపనలు!


దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద స్కామ్ ను బయటపెట్టిన నఖ్వీ పాక్ అంతర్గత మంత్రి 21 ఏళ్లుగా న్యాయమూర్తులు, నేతలు లంచాలు తీసుకున్నారని ఆరోపణ నఖ్వీ వ్యాఖ్యల వెనుక సైన్యాధిపతి అండ ఉందనే ఊహగానాలు మంత్రివర్గ సహచరుడిపైనే పాక్ రక్షణ మంత్రి విమర్శలతో బయటపడ్డ విభేదాలు

వాషింగ్టన్ లో కాల్చిచ్చు బీభత్సం 65,000 మంది తరలింపు.. ఎమర్జెన్సీ విధింపు


అమెరికాలోని వాషింగ్టన్ ను వణికిస్తున్న కాల్చిచ్చులు ఒక కాల్చిచ్చుకు కారణమయ్యాడనే ఆరోపణలతో వ్యక్తి అరెస్ట్ వందలాది ఇళ్లు, నిర్మాణాలు అగ్నికి ఆహుతి మంటలను అదుపులోకి తెచ్చేందుకు అధికారుల తీవ్ర యత్నం

2019-24 మధ్య గత ప్రభుత్వం వ్యవస్థలను నిర్వీర్యం చేసింది

గత పాలనలో ఏపీ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బ..

- ★ రెండేళ్ల పాలనపై సీఎం చంద్రబాబు ప్రగతి నివేదిక.. గత పాలనపై తీవ్ర విమర్శలు
- ★ రెండేళ్ల పాలనపై ఆర్థిక పరిస్థితిని వివరిస్తూ ప్రొగ్రెస్ రిపోర్ట్ విడుదల చేసిన సీఎం
- ★ నిశ్శబ్ద విప్లవంతో ప్రజలు 57 శాతం ఓట్లతో తమను గెలిపించారని వెల్లడి
- ★ పారిశ్రామికవేత్తలు పారిపోయారని ఆరోపణ
- ★ ఉత్తరాంధ్రలో ఇరిగేషన్, స్టీల్, ఐటీ, ఫార్మా రంగాలను అభివృద్ధి చేస్తామని స్పష్టీకరణ



అమరావతి: తెలుగుదేశం-జనసేన-బీజేపీ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై 'ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్'ను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 2019-24 మధ్య కాలంలో **మిగతా 2 లో**

హిట్లర్ ఆదర్శంతో రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్ తెచ్చారు

- } ఈటల రాజేందర్
- } హైదరా అనేది పేదలను భయభ్రాంతులకు గురి చేసే సంస్థ అన్న ఈటల
- } పేదల నివాసాలను నిర్మాణాన్ని కూల్చివేస్తున్నారని మండిపాటు
- } కోర్టుల ఆదేశాలను కూడా హైదరా లెక్కచేయడం లేదని వ్యాఖ్య



హైదరాబాద్: హైదరాపై బీజేపీ ఎంపీ విమర్శలు గుప్పించారు. హైదరా అనేది పేదల ఈటల రాజేందర్ మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో ఇళ్లను కూలగొట్టి. **మిగతా 2 లో**

కృష్ణమ్మకు పోటెత్తుతున్న వరద

- ▶ పోటెత్తుతున్న వరద.. వేగంగా నిండుతున్న శ్రీశైలం డ్యామ్
- ▶ శ్రీశైలం జలాశయంలో ఈ సాయంత్రానికి 100 టీఎంసీలకు చేరనున్న నీటి నిల్వలు
- ▶ నాగార్జునసాగర్ ఇన్ ఫ్లో 900 క్యూసెక్కులు



శ్రీశైలం: ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో శ్రీశైలం జలాశయానికి కృష్ణ నది వరద ప్రవాహం పోటెత్తుతోంది. ఐదు రోజుల క్రితం ప్రవాహం ప్రారంభమైన సమయంలో 820 అడుగులుగా ఉన్న నీటిమట్టం, విస్తృత సాయంత్రానికి 855.10 అడుగులకు చేరింది. ప్రస్తుతం డ్యామ్ లో **మిగతా 2 లో**



ఆలూరు ఎమ్మెల్యేపై కేసు.. ఇది రాజకీయ కక్షసాధింపేనన్న అంబటి రాంబాబు

- ▶ వైసీపీ నేతలపై కలిగిన సెక్షన్లతో కేసులు పెడుతున్నారన్న అంబటి
- ▶ కేసులు, అరెస్టులను ఆయుధంగా వాడుకుంటున్నారని మండిపాటు
- ▶ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక నిర్ణయాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని వ్యాఖ్య

అమరావతి: బీడీపీ శ్రేణులపై దాడి చేశారనే కేసులో ఆలూరు వైసీపీ ఎమ్మెల్యే విరూపాక్షికి కోర్టు రిమాండ్ విధించిన సంగతి తెలిసిందే. **మిగతా 2 లో**



మెగా డీఎస్సీ-2025: పిటిషన్ పై విచారణ చేపట్టిన ఏపీ హైకోర్టు

- మెగా డీఎస్సీ-2025పై సీబిఐ విచారణ కోరుతూ హైకోర్టులో పిల్
- క్రీడా కోటా నిబంధనలు మూర్ఖ కొందరికి లబ్ధి చేకూర్చారని ఆరోపణ
- అనర్హమైన స్పోర్ట్స్ సర్టిఫికేట్లతో నియామకాలు జరిగాయన్న పిటిషనర్
- వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం.. విచారణను మూడు వారాలకు వాయిదా



రాజకీయ భవిష్యత్తును వణంగా పెట్టబోయి..
అసంతృప్త ఎమ్మెల్యేలకు డీకే శివకుమార్ వార్నింగ్
కర్ణాటకలో మంత్రివర్గ విస్తరణ బోటు దక్కని కాంగ్రెస్ నేతల్లో అసంతృప్తి రాజీనామా చేస్తామంటూ హెచ్చరికలు మంత్రి పదవి కోసం రాజకీయ భవిష్యత్తును కోల్పోవద్దన్న సీఎం వ్యక్తిగత ఆశయాల కంటే పార్టీ ముఖ్యమని హితవు బోర్డులు, కార్పొరేషన్ల పునర్వ్యవస్థీకరణ జరుగుతోందని సూచన

కర్ణాటక: కర్ణాటక మంత్రివర్గ విస్తరణ తర్వాత మంత్రి పదవులు దక్కక అసంతృప్తిగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలకు ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్

ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడేలా తెలంగాణను అభివృద్ధి చేస్తున్నాం
రుణం తీర్చుకునేందుకు పెట్టుబడులతో రండి



హైదరాబాద్: పుణ్య గర్వ రుణం తీర్చుకునేందుకు పెట్టుబడులతో రావాలని ఆటా (అమెరికన్ తెలుగు ఆసోసియేషన్), ఎన్ఐఆర్ఎల్కు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు పిలుపునిచ్చారు. అమెరికాలోని మేరీట్లాండ్ స్టేట్ బ్యాంక్ లో జరిగిన 19వ ఆటా మహాసభలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రవాసులనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలంగాణ ప్రవాసుల సమస్యల పరిష్కారానికి చట్టబద్ధ హోదా కలిగిన ప్రత్యేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తుందన్నారు. విదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలంగాణ వాసులు రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం **మిగతా 2 లో**



హైదరాబాద్ లో కత్తి మసాలాల తయారీ కేంద్రాలపై దాడులు

- 25 టన్నులకు పైగా సరుకు స్వాధీనం
- 13 మసాలా తయారీ కేంద్రాలపై మెరుపు దాడులు చేశామన్న సజ్జనార్
- ఫ్యాబ్రిక్ డ్రెలు, సింథటిక్ రంగులు ఉపయోగిస్తున్నారని వెల్లడి
- కల్తీరాయుళ్లపై ఆహార భద్రత చట్టం కింద కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరిక



కుకుడ గ్రామంలో తాగునీటి సమస్యకు చెక్.

వాటర్ ట్యాంక్ ని శుభ్రపరిచిన గ్రామ సిబ్బంది -- ప్రజలు కాచి చల్లాల్లిన నీటిని మాత్రమే తాగాలి: సర్పంచ్ తొర్రెం చిరంజీవి.



బెజ్జూర్, ఆగస్టు 04: బెజ్జూర్ మండలం కుకుడ గ్రామంలో గత కొద్ది రోజులుగా నెలకొన్న తాగునీటి సమస్యకు గ్రామ సర్పంచ్ తొర్రెం చిరంజీవి చొరవతో పరిష్కారం లభించింది. వర్షాకాలం నేపథ్యంలో కలషిత నీటితో ప్రజలు ఆనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా గ్రామంలోని వాటర్ ట్యాంక్‌ను శుభ్రపరిచే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. గ్రామంలో తాగునీటి సరఫరాకు సంబంధించిన సమస్యను గుర్తించిన సర్పంచ్ తొర్రెం చిరంజీవి వెంటనే గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందితో మాట్లాడి సమస్యను పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. దీంతో పంచాయతీ సిబ్బంది వాటర్ ట్యాంక్‌ను పూర్తిగా ఖాళీ చేసి, ట్యాంక్ లోపలి భాగాన్ని శుభ్రంగా కడిగి పరిశుభ్రం చేశారు. నీటి సరఫరా వ్యవస్థలో ఏర్పడిన లోపాలను కూడా పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టారు. వాటర్ ట్యాంక్ శుభ్రపరిచిన అనంతరం గ్రామంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు తాగునీరు సక్రమంగా అందడం చర్యలు తీసుకున్నారు. దీంతో గత కొద్ది రోజులుగా తాగునీటి విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న గ్రామ ప్రజలకు కొంత ఊట లభించింది. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ తొర్రెం చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. 'వర్షాకాలంలో నీటి ద్వారా వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా తాగునీటిని వీలైనంత వరకు గేరువెన్నగా చేసుకుని మాత్రమే తాగాలిని ప్రజలకు సూచించారు. నీటిని పరిశుభ్రంగా వినియోగించడం ద్వారా ఆనేక ఆనారోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చని తెలిపారు. గ్రామంలో తాగునీరు, పారిశుధ్యం, డ్రైనేజీ తదితర సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి పరిష్కరించేందుకు గ్రామ పంచాయతీ తరఫున చర్యలు కొనసాగుతాయని సర్పంచ్ తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను మెరుగుపరచేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. సమస్యను గుర్తించిన వెంటనే స్పందించి వాటర్ ట్యాంక్‌ను శుభ్రపరిచింది తాగునీటి సరఫరాను మెరుగుపరిచిన సర్పంచ్ తొర్రెం చిరంజీవికి గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇదే విధంగా గ్రామంలోని ఇతర మౌలిక వసతుల సమస్యలపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలని వారు కోరారు. వర్షాకాలంలో గ్రామంలో పారిశుధ్య పరిస్థితులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తూ, ప్రజలకు సురక్షితమైన తాగునీరు అందించేందుకు పంచాయతీ యంత్రాంగం నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని గ్రామస్థులు అభిప్రాయపడ్డారు.

ఆదర్శ పాఠశాలలో ఆర్టీసీ బస్సుల పార్కింగ్..

ప్రయాణికులకు తిప్పలు!

ఉదయం 8 నుంచి సాయంత్రం 4 వరకు బస్సుల నిలిపివేత

శ్రీ బస్సు పథకం ప్రభావమేనా?.. ప్రయాణికుల అనుమానాలు

తక్షణమే పూర్తి స్థాయిలో సర్వీసులు నడపాలని డిమాండ్



కరీంనగర్ జిల్లా ఆగస్టు 4 తంతరవట్టుం మండలం కేతవట్టుం ఆదర్శ పాఠశాల ఆవరణలో ఆర్టీసీ బస్సులను ప్రతిరోజూ ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు నిలిపివేయడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికే బస్సుల కొరతతో ఒకే బస్సులో నీట్ల సామర్థ్యానికి మించి పందలాది మంది నిల్చిని ప్రయాణించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొన్నప్పటికీ, కొన్ని బస్సులను గంటల తరబడి వక్రస

నిలిపివేయడం పట్ల ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయోజన పథకం నేపథ్యంలో ఆర్టీసీ ఆధికారులు బస్సుల నిర్వహణలో మార్పులు చేస్తున్నారా? లేక ఇదే కారణంగా సర్వీసులు తగ్గిస్తున్నారా? అనే అనుమానాలను ప్రయాణికులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు శుభకార్యాలకు బస్సులను ఆర్థిక తీసుకెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు వెయిటింగ్ ఫ్యాల్సు పనులు చేసే ఆధికారులు, ప్రజా రవాణాకు అవసరమైన బస్సులను మాత్రం గంటల తరబడి నిలిపివేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ప్రయాణికుల రద్దీ రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో నిలిపివేసిన బస్సులను వెంటనే రోడ్లపైకి తీసుకువచ్చి పూర్తి స్థాయిలో సర్వీసులు నడిపేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రయాణికులు ఆర్టీసీ ఆధికారులను కోరుతున్నారు. ఆధికారులు స్పందించి ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

దొంతికుంట చెరువు అభివృద్ధి పనులపై

రైతుల ఆగ్రహం - జేసీబీతో గండి కొట్టి నీటి మళ్లంపు



అశ్వరావుపేట ఆర్/ జేసీబీ: వర్షాకాలం సీజన్ ప్రారంభమై సాగు పనులు వేగవంతమవుతున్న సమయంలో నీళ్లు లేక పంటలు ఎండిపోతాయేమోనన్న ఆందోళనతో అశ్వరావుపేట దొంతికుంట చెరువు ఆయకట్టు రైతులు తీవ్ర నిరసనకు దిగారు. ఆధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరిని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, నీటి స్రవాహిన్ని

అడ్డుకునేందుకు నిర్మించిన మట్టికట్టను జేసీబీ సాయంతో తొలగించి చెరువులోకి నీటిని మళ్లించారు.

రూ. 5 కోట్ల అభివృద్ధి పనులే

శాపంగా మారాయా?

దొంతికుంట చెరువు సుందరీకరణ మరియు అభివృద్ధి పనుల నిమిత్తం ప్రభుత్వం 5 కోట్ల నిధులను మంజూరు చేసింది. పనుల్లో భాగంగా ఆధికారులు చెరువు చుట్టూ మట్టికట్టలు వేసి, చెరువులోకి వచ్చే సహజ నీటి ప్రవాహాన్ని మరియు కాలువలను పూర్తిగా బండ్ చేశారు. ప్రస్తుతం వానాకాలం సీజన్ కావడంతో పంటల సాగుకు నీరు అత్యంత అవసరంగా మారింది. చెరువులోకి నీరు రాకుండా బండ్ చేయడంతో ఆయకట్టు రైతులు ఆందోళన చెందారు. ఈ సమస్యపై ఆధికారులకు ఎన్నిసార్లు విన్నవించినా, నివేదికలు అందించినా వారు స్పందించకపోవడంతో బట్టంగా పోరాడేందుకు రైతులు నిశ్చయించుకున్నారు.

జేసీబీతో గండి కొట్టి నీటి మళ్లంపు

తమ పంటలను కాపాడుకోవడమే ధ్యేయంగా రైతులందరూ ఒక్కటయ్యారు. ఆధికారుల వైఖరిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ దొంతికుంట చెరువు నీటి రాకను అడ్డుకుంటున్న కట్టను జేసీబీ యంత్రం ద్వారా న్నయంగా తొలగించారు. దీంతో వర్షం నీరు చెరువులోకి చేరుతుండటంతో రైతులు ఊహి వీలుకున్నారు. 'మాకు అభివృద్ధి కోరికే ముందే పంటలకు సాగునీరు ముఖ్యం. నిల్వసాగ్ని ఆధికారుల చుట్టూ తిరిగినా స్పందించకపోవడంతోనే మేమే స్వయంగా ఈ నిర్వయం తీసుకున్నాల్సి వచ్చింది' అని బాధింక రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అభివృద్ధి పనులు చేపట్టే సమయంలో సాగునీటి అవసరాలను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు విధానాలు చేయాలని, ఇకనైనా ఆధికారులు స్పందించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ఆయకట్టు రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఊటూరు సహకార సంఘం అధ్యక్షునిగా ముద్దసాని శ్రీనివాస్ రెడ్డి



మానకొండూర్ ఆగస్టు 4 ప్రతినిధి, మానకొండూరు మండలం ఊటూరు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం అధ్యక్షునిగా ముద్దసాని శ్రీనివాస్ రెడ్డి నియమితులయ్యారు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం సభ్యులు మొత్తం 13 మందిని ప్రేమలతనియమిస్తూ ఏ ఏ నీ కి సరేంద్రమోహన్ ఈనెల 3న ఉత్తరాలు ఇచ్చారు గోవు శ్రీనివాసరెడ్డి కండ్ల శ్రీధర్ కొమ్మ గళ్ళ సరూప మండలపాకారెడ్డి పక్షకలల భూమ్ రెడ్డి మదనయ్య కనకుంట్ల స్వామి, చింతకాయల రాజేశ్వరి, ప్రేమలత, వేల్పుల రంగయ్య చింతకాయల రాజేశ్వరి తగరం మల్లేశం లను పాలకవరం

సభ్యులుగా ఖరారు చేసినట్లు ఉత్తరంలో పేర్కొన్నారు. సహకార సంఘానికి ఎన్నికలు జరిగేంతవరకు లేదా ప్రభుత్వం నుండి ఉత్తరాలు వెల్లడించే వరకు వీరి నియామకం అమలులో ఉంటుందని తెలిపారు బుధవారం లక్ష్మీపూర్ గ్రామ సహకార సంఘంలో వీరి ప్రవాణ స్వీకారోత్సవం ఉంటుందని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ధ్యావ శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు

ఆగస్టు 9 ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవాన్ని

విజయవంతం చేయాలి - ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ పిలుపు



కార్యక్రమంలో జాతీయ నాయకులు తెల్లం రామారావు, ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర నాయకులు గడ్డం వెంకటేశ్వరావు, ఆదివాసి యువ నాయకులు కాకా రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలపై సిబిఐయూ ఆగ్రహం -

10న జైలు భరో విజయవంతం చేయాలి

అశ్వరావుపేట ఆర్/ ఆగస్టు04(కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం దేశంలోని శ్రమజీవులపై దాడిని



తీవ్రతరం చేసేందని, ప్రజలకు అందుతున్న కొద్దిపాటి సబ్సిడీలు కూడా పూర్తిగా రద్దు చేస్తుందని, స్వదేశీ, విదేశీ పెట్టుబడిదారుల ప్రయోజనాల కోసమే పనిచేస్తుందని సిబిఐయూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పిట్టల అర్జున్ ఆరోపించారు. ఈ నెల 10న జైలు భరో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని దమ్మపేట పట్టణంగాడెం ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో మంగళవారం ఆ కార్యకర్తల సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పిట్టల అర్జున్ మాట్లాడుతూ కార్మిక చట్టాలను సవరించి లేబర్ కోడ్స్ తీసుకురావడంతో వల్ల ఒకవైపు కంటివేరు లాభాలు పెరుగుతుంటే, మరోవైపు కార్మికుడు తన కుటుంబాన్ని పోషించడానికి అర్హతగా ఇబ్బంది పడుతున్నాడని అన్నారు. స్థిర కార్మికులను కార్మికులుగా గుర్తించాలని, కనీస వేతనం 42 వేల రూపాయలు ఇవ్వాలని, 8 గంటల పని దినం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మిక, రైతు వ్యతిరేక, దేశ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమైన ప్రభుత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ నెల 10న జరిగే ప్రభుత్వ కార్యాయాల దిగ్విధనం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిఐయూ మండల సీన్యసర్ మురహరి రఘు, రామకృష్ణ, సునీత, శ్రీలత, సరోజిని, రాధ, నాగమణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తూరు రోడ్డును జాతీయ రహదారితో

అనుసంధానం చేయాలి - సిపిఎం డిమాండ్



సత్తుపల్లి ఆర్/ ఆగస్టు0: సత్తుపల్లి పట్టణంలోని కొత్తూరు రోడ్డును జాతీయ రహదారితో అనుసంధానం చేయడంతో పాటు, రోడ్డుకు అడ్డుగా నిర్మించిన గోడను వెంటనే తొలగించి రహదారిని విస్తరించాలని సిపిఎం సత్తుపల్లి పట్టణ, మండల కమిటీలు డిమాండ్ చేశాయి. అలాగే నిత్యం ప్రజలు, విద్యార్థులు, రైతులు, కార్మికులు ఉపయోగించే ఈ రోడ్డుకు తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని కోరాయి. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం సత్తుపల్లి డివిజన్ కార్యదర్శి శీలం సత్యనారాయణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కొత్తూరు రోడ్డు సత్తుపల్లి పరిసర గ్రామాల ప్రజలకు అత్యంత కీలకమైన రహదారి అని అన్నారు. ప్రతిరోజూ విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, రైతులు, కార్మికులు ఈ మార్గంలో రాకపోకలు సాగుస్తుండగా, జాతీయ రహదారితో నేరుగా అనుసంధానం లేకపోవడం వల్ల తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. వ్యవసాయ పనుల నిమిత్తం వెళ్లే రైతులు, స్థానిక ప్రజలు రాకపోకలు సాగించే మార్గానికి అడ్డుగా నిర్మించిన గోడ కారణంగా రహదారి ఇరుకుగా మారిందని, దీనివల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. సింగరేణి యాజమాన్యం వెంటనే స్పందించి అడ్డుగా నిర్మించిన సైడ్ గోడను తొలగించి, కొత్తూరు రోడ్డును జాతీయ రహదారితో అనుసంధానం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దెబ్బతిన్న రోడ్డుకు వెంటనే మరమ్మత్తులు చేపట్టి ప్రజలకు సురక్షితమైన రాకపోకలు కల్పించాలని కోరారు. కొత్తూరు రోడ్డును జాతీయ రహదారితో అనుసంధానం చేయడం వల్ల ప్రజలు అదనపు దూరం ప్రయాణించాల్సిన అవసరం ఉండదని, సమయం, ఇంధనం ఆదా కావడంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడతాయని తెలిపారు. సంబంధిత ఆధికారులు వెంటనే స్టల పరిశీలన నిర్వహించి, అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని, లేనిపక్షంలో ప్రజలను సమీకరించి సిపిఎం అధ్యక్షులలో పెద్దపత్తుం అంతోజన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం సత్తుపల్లి పట్టణ రూల్స్ కార్యదర్శి కొలికెపోగు సర్వేశ్వరరావు, జాజిరి జ్యోతి, రైతు సంఘం డివిజన్ కార్యదర్శి రావుల రాజబాబు, చావ రమేష్, బండి వేలాద్రి, రాజ్ రాజబాబు, వెంకటేశ్వర రెడ్డి మరియు స్థానిక రైతులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కల్లూరులో ఘనంగా తల్లిపాల వారోత్సవాలు



సత్తుపల్లి ఆర్/ కల్లూరు మండల పరిధిలోని చంద్రపట్ల సెక్టార్ నందు ఓటర్ రావు బంజారా, పాయపూర్ గ్రామ పంచాయతీలలోని మున్యవర రెండు, బాలాజీనగర్, పాయపూర్ అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో తల్లిపాల వారోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్



శ్రీను, ఓటర్ రావు బంజారా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత, పరిశుభ్రత గురించి వివరించారు. బిడ్డు తల్లిపాల చాలా ముఖ్యమని, వ్యాధి నిరోధక డీకాలు చేయించాలని సూచించారు. తల్లిపాల వల్ల బిడ్డుకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని, తల్లి బిడ్డల మధ్య అనుబంధం బలపడుతుందని తెలిపారు. వృద్ధుని వెంటనే మురుపాలు పట్టించాలని, బిడ్డ ఎదుగుదలకు అవి అవసరమని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కోలేటి శ్రీను, మలోకు అనురాధ, నరసింహ రావు, సూరప్త సైసర్ సుజాత, సెక్టరిల్ అనూప, శ్రావణి, దీపద్వరలక్ష్మి, వెంకటలక్ష్మి, స్వరాజ్ లక్ష్మి, ఆకా కార్యకర్తలు, తల్లులు, పిల్లలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బ్లాక్ మనీ పేరుతో 13 లక్షల మోసం - నిందితుడు అరెస్ట్



అశ్వరావుపేట ఆర్/ బ్లాక్ మనీ పేరుతో 13 లక్షల రూపాయలు మోసం చేసిన వ్యక్తిని అశ్వరావుపేట పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. బ్లాక్ పేషన్లు రసాయన ద్రావణంతో ముంచితే 500 రూపాయల నోట్లుగా మారతాయని చెప్పి పత్తిపాటి (పేమి చంద్ అనే వ్యక్తి మోసానికి పాల్పడ్డారు.

పరిహేను లక్షల ఒరిజినల్ నగదు ఇస్తే కోటి రూపాయల డబ్బులు తయారు చేసి ఇస్తానని డెమో చేసి చూపించి మధుబాబు అనే వ్యక్తితో డీల్ కుదుర్చుకుని 13 లక్షల తీసుకున్నాడు. రోజులు గడుస్తున్నా కోటి రూపాయలు ఇవ్వకపోవడంతో బాధితుడు పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని అతడి వద్ద నుంచి 20 వేల బ్లాక్ పేషర్లు, రెండు రసాయన ద్రావణాల సిసాను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. (పేమి చంద్ గతంలో కూడా నకిలీ కరెన్సీ, వాచాన పోర్ కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఇలాంటి బ్లాక్ మనీ, నకిలీ నోట్ల మోసాపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల సమాచారాన్ని వెంటనే పోలీసులకు అందించాలని డిఎస్సీ సతీష్ కుమార్ సూచించారు.

అబ్దుల్ మజీద్ 63వ జయంతి.

- విద్యార్థులకు స్టీల్ వాటర్ బాటిళ్ల పంపిణీ.



మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి :- సామాజిక సేవకుడు అబ్దుల్ మజీద్ 63వ జయంతిని పురస్కరించుకుని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థులకు స్టీల్ వాటర్ బాటిళ్లను పంపిణీ చేశారు. కాంగ్రెస్ మైనార్టీ టౌన్ అధ్యక్షుడు నయ్యర్ అఫ్జల్ లాడెన్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో 35 మంది విద్యార్థులకు వాటర్ బాటిళ్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నయ్యర్ అఫ్జల్ మాట్లాడుతూ అబ్దుల్ మజీద్ విద్యా, సామాజిక రంగాల్లో అందించిన సేవలు విరస్మరణీయమని కొనియాడారు. తనకల్ త స్ఫూర్తి వ్యవస్థాపకుడిగా పేద విద్యార్థులకు ఉచితంగా నాణ్యమైన విద్యను అందించి వారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపారని గుర్తుచేసుకున్నారు. విద్యతో పాటు నైతిక విలువలను బోధిస్తూ ఎంతోమంది భవిష్యత్తుకు ఆయన బలమైన పునాది వేశారని తెలిపారు. సమాజంలోని నిరుపేదలకు ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తూ ఆనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన అబ్దుల్ మజీద్ సేవా స్ఫూర్తి నేటి తరాలకి మార్గదర్శకమని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆశయ సాధనలో భాగంగానే విద్యార్థులకు ఉపయోగపడేలా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులు బాగా చదువుకుని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని ఆశంక్తించారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్యాతనపల్లి మునిషల్ కైరెన్ల సంద్యారాణి, రాజా రమేష్, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రముఖులు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 1 ధర్మాను విజయవంతం చేయాలి:

పీఆర్టీయూ టీఎన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కానుగంటి శ్రీనివాస్



పెద్దపల్లి, ఆగస్టు 04 ఉపాధ్యాయుల సమన్వయ పరిష్కారం కోసం సెప్టెంబర్ 1న హైదరాబాద్ లో నిర్వహించనున్న రాష్ట్రస్థాయి ధర్మా కార్యక్రమాన్ని అధిక సంఖ్యలో ఉపాధ్యాయులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పీఆర్టీయూ టీఎన్ పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కానుగంటి శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. పాలకర్తి మండలంలోని

వలు పాఠశాలల్లో నిర్వహించిన సభ్యత్వ సమోద కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన పాఠశాలలను సందర్శించి ఉపాధ్యాయులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ప్రధానంగా సహకార పింధన విధానం (సీఎస్ఎన్) రద్దు, వేతన సవరణ సంఘం (సీఆర్ఎస్) సిఫార్సులు అమలు వంటి కీలక డిమాండ్ల సాధన కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమం చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సెప్టెంబర్ 1న హైదరాబాద్ లో జరిగే ధర్మాలో ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని సంఘభావం తెలియజేయాలని కోరారు. అలాగే జిల్లాలో ఉపాధ్యాయుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోసం రాష్ట్ర శాఖ, శాసన మండలి సభ్యుల సహకారంతో పెద్దపల్లి జిల్లా శాఖ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల శాఖ అధ్యక్షుడు దొమ్మటి రాజేందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరాముల రాజయ్య, రాష్ట్ర సహాయ అధ్యక్షుడు ముడుతనపల్లి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇబ్రహీంపట్నం మండల కేంద్రంలో కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల

విద్యాలయంను పరిశీలించిన కోరుట్ల శాసన సభ్యులు



ఇబ్రహీంపట్నం ఆగస్టు 04జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండల కేంద్రంలో వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి మండలం కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో గౌరవ కోరుట్ల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ కల్లకుంట్ల సంజయ్ స్కూల్ ఇన్స్పెక్టర్ చేసి వధ్యాన్నా భోజననాన్ని పరిశీలించడం జరిగింది విద్యార్థుల హాజరు బోధన విధానం భోజనమూల నాణ్యత

పరిణామాలను విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు విద్యార్థులలోకి కలిసి భోజనం చేయడం జరిగింది పాఠశాలలో ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే నాదృష్టికి తీసుకురావాలని చెప్పి అధ్యాపకులకు సూచించడం జరిగింది ఇద్దరి కార్యక్రమం లో ఎంపీడివో సి హెచ్ గణేష్ తహసీల్దార్ పరప్రసాద్ సర్పంచి బద్దం గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు



ఫైబర్ అధికంగా లభించే ధాన్యాలు ఇవే.. వీటిని తీసుకుంటే ఎంతో మేలు..



ఆహారంలో ఉండే ఫైబర్ (బెఆమ్మెటిఎ ఫీఅపీఐఎ) శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన పోషక పదార్థం. వండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాల్లో ఇది సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచడం, వర్షురాల తొలగింపు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిణ, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం, ఎక్కువసేపు తృప్తిగా ఉంచడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఫైబర్ వల్ల లభిస్తాయి. అయితే ఫైబర్ ను చాలా మంది తక్కువగా అంచనా వేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధాన్యాలను ఫైబర్ పరిమాణం ఆధారంగా ర్యాంక్ చేస్తూ సరైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫైబర్ పరంగా ధాన్యాలు ఏయే స్థానాల్లో ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బల్గర్, ఫ్లీర్-కట్ ఓట్స్, పర్ట్ బార్లీ..

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాల్లో మొదటి స్థానంలో బల్గర్ ఉంది. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగిన సంపూర్ణ ధాన్యం. జీర్ణక్రియకు సహాయపడుటంతో

పాటు, జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో ఎక్కువసేపు తృప్తిగా ఉంచి బరువు నియంత్రిణకు దోహదపడుతుంది. సాధారణంగా ఉడికించి తింటారు, అయితే వేయించడం, బేక్ చేయడం లేదా రోస్ట్ చేయడం కూడా చేస్తారు. రెండో స్థానంలో ఫ్లీర్-కట్ ఓట్స్ ఉన్నాయి. వీటిని బరిష్ ఓట్స్ అని కూడా అంటారు. ఇవి ఫైబర్, స్టార్చ్ అధికంగా ఉండటంతో బరువు తగ్గేందుకు అనుకూలం. వీటిని వండడానికి 15-20 నిమిషాలు పడుతుంది. పాయసం వంటి వంటకాలకు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అలాగే మూడో స్థానంలో పర్ట్ బార్లీ ఉంది. ఇది బార్లీ గింజలపై ఉన్న బయటి పొరను తొలగించిన రూపం. సూపులు, సల్సాలు, రిసాల్టో వంటి వంటల్లో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. దీని తక్కువే మృదువుగా ఉండటంతోపాటు ద్రవాలను గడ్డిపరచే గుణం ఉంది.

క్వీన్సా, వైల్డ్ రైస్, బ్రాన్ రైస్..

తర్వాత స్థానంలో క్వీన్సా ఉంది. ఇది గ్లాబెన్ లేని పూజో-సిరియల్. చాలా ధాన్యాలతో పోలిస్తే దాదాపు రెట్టింపు ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియకు మేలు చేయడంతోపాటు, పూర్తి ప్రోటీన్గా పనిచేసి ఆకలి నియంత్రిణ, రక్త చక్కెర నియంత్రిణలో సహాయపడుతుంది. ఆ తరువాత స్థానంలో వైల్డ్ రైస్ ఉంది. ఇది వాస్తవానికి ఒక గడ్డి విత్తనం. సాధారణ తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే అధిక ఫైబర్, ప్రోటీన్ కలిగి ఉండటంతో పోషకంగా మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణిస్తారు. బ్రాన్ రైస్ కూడా మంచి ఫైబర్ ఉన్న సంపూర్ణ ధాన్యం. ఇది బరువు నియంత్రిణ, గుండె ఆరోగ్యం, రక్త చక్కెర నియంత్రిణకు సహాయపడుతుంది. పొట్ట

నుట్టు కొవ్వు పేరుకుపోవడం తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే పారా బాయిల్డ్ రైస్ అనేది ప్రాసెసింగ్కు ముందు గింజను కొంతవరకు మరిగించడం ద్వారా తయారు చేసే బియ్యం. ఈ ప్రక్రియ వల్ల దాని పోషక విలువలు కొంత మెరుగుపృతాయి.

వైల్డ్ రైస్..

ఇక అన్నింటికంటే చివరగా వైల్డ్ రైస్ ఉంది. జాన్సన్, బాస్టిలి వంటి తెల్ల బియ్యలు ఫైబర్ పరంగా తక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫైబర్ తీసుకునే పరిమాణాన్ని ఒక్కసారిగా పెంచకుండా క్రమంగా పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రతి వారం సుమారు 5 గ్రాముల చొప్పున పెంచడం, తగినంత నీరు తాగడం, భోజనం తరువాత తేలికపాటి శారీరక కదలికలు చేయడం అవసరమని చెప్తారు. ఫైబర్ కేవలం జీర్ణక్రియకే కాదు, మొత్తం మెటాబాలిజం ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడంది నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచే పానీయాలు ఇవి.. ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

ఆహార జీర్ణక్రియలో కీలక పాత్ర పోషించే జీర్ణాశయం లేదా గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ (+x) ట్రాక్ట్ ప్రధానంగా ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం, పోషకాలను శోషించడం, వర్షురాలను బయటకు పంపించడం వంటి పనులు నిర్వహిస్తుంది. అయితే దీని పాత్ర కేవలం జీర్ణక్రియకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం రోగనిరోధక శక్తి, మెటబాలిజం, మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా గణనీయమైన ప్రభావం చూపుస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో లక్షల కోట్ల సూక్ష్మజీవులు నివసిస్తాయి, వీటిని కలిపి గట్ మైక్రోబియామ్ అని పిలుస్తారు. వీటినే మంచి బ్యాక్టీరియా అని కూడా అంటారు. ఈ సూక్ష్మజీవులు ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుటమే కాకుండా, శరీరానికి రక్షణ వ్యవస్థగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందుకే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటే, వ్యక్తి మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.



జీర్ణక్రియ వల్లనే రావు..

అయితే పోషకాహార నిపుణులు తెలిపిన ప్రకారం అనేక జీర్ణ వ్యవస్థ

సమస్యలు కేవలం జీర్ణక్రియ కారణంగానే రావాల్సిన అవసరం లేదు. చాలా జీర్ణ వ్యవస్థ లక్షణాలు కేవలం తప్పు జీర్ణక్రియ వల్ల మాత్రమే రావు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైడ్రేషన్, మ్యూకోసల్ రక్షణ, కొన్ని ఫైబరోకెమికల్స్ వంటి అంశాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అంశాలు అంత్రం గోడ సమగ్రతను, జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతాయి. అంత్రం గోడను బలపరచడం, జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడం కోసం ఆ వ్యవస్థకు మద్దతు ఇవ్వే గుణాలు కలిగిన పదార్థాలతో తయారయ్యే రెండు ఫంక్షనల్ డ్రింక్స్ రిసపీలు ఇలా ఉన్నాయి.

కలబంద, కొబ్బరి నీళ్ల పానీయం..

మొదటి పానీయం విషయానికి వస్తే.. అలో-కోకోనట్ గట్ సూతింగ్ డ్రింక్ గా దీన్ని చెప్పువచ్చు. దీనికి 200 మిల్లీటర్ల కొబ్బరి నీరు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల తాజా అలోచెరా జెల్, 5-6 తాజా ఫుదీనా ఆకులు తీసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను 10 నుంచి 15 సెకన్ల పాటు బ్లెండ్ చేసి తాజాగా ఉన్నప్పుడే తాగాలి. అలోచెరాలో ఉండే ఆసిమానోస్ వంటి

పాలిశాకరైడ్లు అంత్రం మ్యూకోసల్ సమగ్రతను కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే దానిలో యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అదనంగా కొబ్బరి నీరు ఎలక్ట్రొలైట్స్, తగిన హైడ్రేషన్ను అందిస్తాయి. ఇవి సాధారణ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ పనితీరుకు ముఖ్యం. మరోవైపు ఫుదీనా ఆకుల్లో ఉండే మెంథార్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ స్మూత్ మజిల్స్ను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది.

లతి మధురం, సోంపు గింజల టీ..

రెండవ పానీయంగా లికోరైస్-ఫెన్ఫెల్ గట్ సపోర్ట్ టీ ని చెప్పువచ్చు. దీనికి ఒక కప్పు నీరు, పావు టీ స్పూన్ లికోరైస్ రూట్ పొడి (లతి మధురం), అర టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు, అర టీ స్పూన్ తురిమిన అల్లం తీసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను 5 నుంచి 7 నిమిషాల పాటు మరిగించి పడకట్టి గోరువెచ్చగా తాగాలి. లికోరైస్ రూట్లో గ్లైసిల్లిజిన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉండి ఇవి గ్యాస్ట్రిక్, అంత్రం మ్యూకోసల్ రక్షణకు సహాయపడతాయి. అదనంగా సోంపు గింజల్లో ఉండే అనెటోల్ అంత్రం కందరాల సంకోచాలను తగ్గించి గ్యాస్ట్ ఎర్లడహిన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే,అల్లంలో ఉండే జిజిరాల్బ్ గ్యాస్ట్రిక్ మెటాబీటిన్ మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సౌకర్యవంతంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. ఈ రెండు పానీయాలను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఈ పానీయాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు

మొలకలను మీరు ఎలా తింటున్నారు..? నేరుగా తినకూడదు, ఎందుకంటే..?

మొలకలు (స్ప్రౌట్స్) ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా చాలా కాలంగా మంచి పేరు సంపాదించుకున్నాయి. సలాడ్లు, చాట్స్, బ్రేక్ఫాస్ట్ బోల్లోనే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఎక్కువగా ముడిగా తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలా మంది భావిస్తారు. బరువు తగ్గేందుకు, క్లీన్ ఈటింగ్ డైట్లో కూడా స్ప్రౌట్స్ను విస్తృతంగా సూచిస్తారు. అయితే ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో దాన్ని ఎలా తీసుకుంటామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ప్రౌట్స్ పోషకాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ప్రతిరోజూ ముడిగా తినడం మంచిది కాకపోవచ్చునని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముడి మొలకలు తినడంలో ఒక ముఖ్యమైన సమస్య బ్యాక్టీరియా ప్రమాదం. మొలకలు వేడి, తేమ ఉన్న వాతావరణంలో పెరుగుతాయి. ఇదే పరిస్థితులు ఈ.కోలి, సాల్మోన్లెల్లా వంటి హానికర బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి.భారతీయ వంటకాలు

ప్రోటీన్కు ప్రధాన వనరు కాదు..

మొలకలు తయారీ సమయంలో కలుషితం అయితే ఈ బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కేవలం నీటితో కడగడం వల్ల ఇవి పూర్తిగా తొలగించిన నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే మొలకలను తేలికగా ఆవిరి పట్టించడం లేదా చేయించడం ద్వారా తినడం సురక్షితమైన మార్గంగా భావిస్తున్నారు. స్ప్రౌట్స్ను

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంగా చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. 100 గ్రాముల స్ప్రౌట్స్లో కేవలం 3-4 గ్రాముల ప్రోటీన్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది ఇతర ప్రోటీన్ పనరులతో పోలిస్తే తక్కువ. అందువల్ల స్ప్రౌట్స్ను ప్రధాన ప్రోటీన్ పనరుగా కాకుండా, ఉపాహారంగా మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. సరైన ప్రోటీన్ కోసం పప్పులు, పసర్, గుడ్లు, బోవు, శనగలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

సున్నితమైన జీర్ణ వ్యవస్థ ఉంటే..

అంతేకాకుండా ముడి మొలకలు జీర్ణక్రియపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు. వీటిలో అధికంగా ఫైబర్, ఫెర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండటం వల్ల కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణ వ్యవస్థ ఉన్నవారికి లేదా xడిన వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఉబ్బరం, గ్యాస్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక మొలకలను తేలికగా వండి తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

ఎలా తినాలి..?

మొలకలను నిల్వ చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన విషయం.



ప్రొజెల్ ఉంచడం వల్ల బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల కొంత వరకు తగ్గుతుంది, కానీ పూర్తిగా ఆగదు. అందుకే మొలకలను ఫ్రిజ్లో ఉంచి 24 నుంచి 48 గంటల్లోనే ఉపయోగించడం మంచిది. ఎక్కువ రోజుల పాటు నిల్వ ఉంచితే అవి చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్ప్రౌట్స్ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం అయినప్పటికీ, వాటిని ఎలా తింటామన్నది చాలా ముఖ్యం. ముడిగా కాకుండా తేలికగా వండి తినడం, సరైన విధంగా నిల్వ చేయడం ద్వారా వాటి ప్రయోజనాలను సురక్షితంగా పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మెదడుకు అసలైన విశ్రాంతి ఇవ్వడం అంటే ఏంటి.. ఏం చేయాలి..?

ఇప్పటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో చాలామంది మానసికంగా అలసిపోయారా అని చెబుతుంటారు. అయితే ఈ అనుభూతి నిజమైన అలసట కాకపోవచ్చు. ఎక్కువ సందర్భాల్లో అది జ్ఞానాత్మక ఒత్తిడి (కాగ్నిటివ్ ఓవర్లోడ్) అయి ఉండవచ్చు. ఉదయం లేవగానే మెదడు సమాచారం ప్రాసెస్ చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. నోటిఫికేషన్లు, మెసేజులు, సంభాషణలు, పనుల గడువులు, నుట్టు ఉండే శబ్దం, డిజిటల్ కంటెంట్ వంటివన్నీ దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. శారీరక అలసటలా ఇది స్పష్టంగా కనిపించదు. మెదడు ఇప్పటికే తీసుకున్న సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయకుముందే మరిన్ని ఇన్పుట్లను స్వీకరిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ నిరంతర ఉద్వేగం కాలక్రమేణా బయటపడుతుంది. దృష్టి లోపించడం, నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో అలస్యం, చిరాకు, స్వస్థనాత్మకత తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చాలా మంది దీనికి మెంటల్ డ్రైయింగ్ గా భావించినా, అసలు కారణం మెదడుపై అధిక సమాచారం పడటమే.

నిరంతరం పనిచేయదు..

మనిషి మెదడు నిరంతరం పని చేయడానికి రూపొందించబడలేదు. శరీర కండరాలకు విశ్రాంతి అవసరమైనట్లే, మెదడుకూ విరామం అవసరం. ఈ విరామాలు సమాచారాన్ని సరిచేయడానికి, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి, ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అయితే చాలామంది



సోఫట్ మీడియా స్క్రీలింగ్ లేదా టీవీ చూడరాన్ని విశ్రాంతిగా భావిస్తారు. కానీ ఇవి కూడా మెదడును ఉద్వేగన చేస్తాయి. చిత్రాలు, శబ్దాలు, సమాచారం వంటివి మెదడును పనిచేయించే కారణంగా, ఇవి నిజమైన విశ్రాంతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఏం చేయాలి..

మెదడుకు నిజమైన విశ్రాంతి ఇవ్వాలంటే ఉద్దేశపూర్వకంగా నిశ్శబ్ద సమయాన్ని కేటాయించాలి. నిశ్శబ్దంగా శారోపచరం, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం, ద్వాసం చేయడం, ప్రశ్నలతో గడపడం, లేదా ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా ఆలోచనలను స్పష్టంగా ప్రవహించనివ్వడం వంటి చర్యలు మెదడును రీసెట్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా నాణ్యమైన నిద్ర కూడా మానసిక శక్తిని

పునరుద్ధరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మెదడుకు సరైన విశ్రాంతి లేకుండా నిరంతరం పని చేయస్తే శరీరం డ్రైస్ హోల్డ్స్ను విడుదల చేస్తూనే ఉంటుంది. దీని వల్ల సర వ్యవస్థ ఎప్పుడూ అప్రమత్త స్థితిలో ఉంటుంది. ఈ ఒత్తిడి తక్కువగా అనిపించినా, దీర్ఘకాలంలో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చిరాకు, మతిమరపు, భావోద్వేగ అలసట వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. మరోవైపు సమయానుకూలంగా విరామాలు తీసుకుంటే దృష్టి పెరుగుతుంది, భావోద్వేగ స్థిరత్వం మెరుగుపడుతుంది, సమాజ్ను సమర్థంగా ఎదుర్కోల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

లలా చేయడం సామరితనం కాదు..

ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండరాన్ని గొప్పగా భావించే సమాజంలో కొంతసేపు ఆగడం చాలా మందికి ఆసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. విశ్రాంతి తీసుకుంటే పనితీరు తగ్గుతుందని భావిస్తారు. కానీ నిజానికి ఇది తప్పు అభిప్రాయమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లోతైన విశ్రాంతి సామరితనం కాదు, అది మెదడును అవసరమైన మద్దతు. శారీరక శ్రమ తర్వాత కండరాలు ఎలా పునరుద్ధరించబడతాయో, అలాగే మెదడుకూ విశ్రాంతి అవసరం. సరైన విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, మనుషులు మరింత ఉత్సాహంతో, స్పష్టమైన ఆలోచనలతో, మెరుగైన పనితీరుతో తిరిగి పనిలో ప్రవేశిస్తారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కోవిడ్-19 దీర్ఘకాలిక ప్రభావాల గురించి ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. తీవ్ర అలసట, డ్రెయిన్ ఫాగ్, శ్వాసకోశ సమస్యలు, గుండె సంబంధిత ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలు దీని తరువాత కనిపిస్తున్నాయి. తాజాగా జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, తీవ్రమైన కోవిడ్-19 లేదా ఇన్ఫయెంజా వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు భవిష్యత్తులో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఈ పరిశోధనను యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వర్జీనియా హెల్త్ సిస్టమ్ శాస్త్రవేత్తలు నిర్వహించి, సెల్ అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తించారు. తీవ్రమైన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు శరీరంలోని ఇమ్యూన్ కణాలను రీప్రోగ్రామ్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో దీర్ఘకాలిక వాపు ఏర్పడి, ట్యూమర్ పెరుగుదలకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితి సంవత్సరాల పాటు కొనసాగవచ్చని పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

ఊపిరితిత్తుల్లో వాపు..

కోవిడ్ లేదా ప్లూ తీవ్రంగా వచ్చిన వారికి తరువాత కాలంలో ఊపిరితిత్తుల్లో వాపు కొనసాగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ

పరిస్థితి భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ వచ్చేందుకు దారి ఇస్తుందని పేర్కొన్నారు. అయితే టీకాలు తీసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని నిపుణులు స్పష్టం చేశారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఐసా) ప్రకారం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ మరణాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉంది. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరిలోనూ ఇది అధిక మరణాలకు కారణమవుతోంది. ఎక్కువ సందర్భాల్లో ఈ వ్యాధి అలస్య దశలో గుర్తించబడడటం వల్ల చికిత్స అవకాశాలు పరిమితం అవుతున్నాయి. అయితే ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులను ముందుగానే స్ప్రీనింగ్ చేయడం ద్వారా జీవనావకాశాలను మెరుగుపరచవచ్చని ఔసా సూచిస్తోంది. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా చేసిన ప్రయోగాల్లో తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కోలుకున్న జంతువుల్లో క్యాన్సర్ కేసులు గణనీయంగా పెరిగినట్లు కనిపించింది. అలాగే మనుషులపై సేకరించిన టేబాలో కూడా అనువత్రిలో చికిత్స పొందిన కోవిడ్ రోగుల్లో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నిర్ధారణ 1.24 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. అయితే స్వల్ప ఇన్ఫెక్షన్లు ఈ ప్రమాదాన్ని పెంచలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

మారుతున్న ఊపిరితిత్తుల

కణజాలం..

మరో కీలక అంశంగా తీవ్రమైన వైరల్ స్యుమోనియా ఊపిరితిత్తుల కణజాలాన్ని మారుస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఇది ప్రో-ట్యూమర్ వాతావరణాన్ని సృష్టించి ట్యూమర్ పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. ఈ మార్పులు నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగవచ్చని అధ్యయనం సూచిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు పొగ తాగడం వంటి కారణాలు మాత్రమే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్కు ప్రమాదంగా భావించారు. అయితే ఈ తాజా ఫలితాల ప్రకారం తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా అదే విధంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి రోగులకు నీటి స్పాష్ ద్వారా క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షణ అవసరం కావచ్చని నిపుణులు సూచించారు.

టీకాలతో తగ్గుతున్న ప్రమాదం..

జీవశాస్త్ర పరంగా పరిశీలిస్తే తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ల తర్వాత న్యూట్రోఫిల్స్, మాక్రోఫేజ్లు వంటి ఇమ్యూన్ కణాలు అసాధారణ స్థితిలో మారుతున్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ను నిరోధించే శక్తిని తగ్గించి వాపును పెంచుతాయి. అలాగే ఊపిరితిత్తుల కణజాలం కూడా మార్పులకు లోనై, మ్యూటేషన్లు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడుతాయి. ఇదిలా ఉంటే టీకాలు ఉడి విధమారాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ముందుగా వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నవారిలో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గడంతోపాటు ఊపిరితిత్తుల్లో జరిగే హానికర మార్పులు కూడా తగ్గినట్లు గుర్తించారు. తీవ్రమైన కోవిడ్-19 లేదా ఇతర వైరల్ స్యుమోనియా నుంచి కోలుకున్నవారు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా పొగ తాగే అలవాటు ఉన్నవారు లేదా ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఉన్నవారు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. టీకాలు తీసుకోవడం ద్వారా కేవలం తక్షణ రక్షణ మాత్రమే కాకుండా, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



