

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయం

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
46 Years
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఖమ్మం 11-07-2026 శనివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 353 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on



రైతులకు భరోసా..

ప్రత్యర్థులకు హెచ్చరిక ఖమ్మం గడ్డపై సీఎం రేవంత్ శంఖారావం

మధుర, జూలై 10 (పుడయం) : ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం జగన్నాధపురంలో నిర్వహించిన 'రైతు ఆశీర్వాద సభ' అధ్యక్షాసంగా జరిగింది. ఈ సభకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, 1.44 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ. 1,009.15 కోట్ల రైతు భరోసా నిధులను బటన్ నాకి విడుదల చేశారు. ఇదే వేదికపై పలువురు రైతులకు ఈమధుర పాస్ బుక్ లను అందజేశారు. **అధ్యక్షుడి ఖమ్మం గుండెకాయ** సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "రాజకీయంగా పాలమూరు నాకు ప్రాణం అయితే, ఖమ్మం జిల్లా నా ఎదుగుదలకు గుండెకాయ వంటిది. 2023 జూలైలో పొంగలెటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పార్టీలో చేరినప్పుడు ఖమ్మం ప్రజలు ఉప్పెనలా వచ్చి బీఆర్ఎస్ ను ఎలా తొలగించారో, నేడు కూడా అదే స్థాయిలో తరలివచ్చారు" అని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. గత ఎన్నికల నుంచి ప్రజలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గెలిపించి, 'పాపాల బైరన్' పాపాలను పరిమితం చేశారని విధివాచేసారు.



2029లో 182 స్థానాల్లో గెలుపు రాజీవ్ రోజుల్లో నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగనుందని, దీనిపై తెలంగాణలో అసెంబ్లీ స్థానాలు 119 నుంచి 182కు, లోక్ సభ స్థానాలు 17 నుంచి 26కు పెరుగుతాయని రేవంత్ ప్రకటించారు. 2029 మేజూన్ మాసాల్లో జరిగే ఎన్నికల్లో 117 స్థానాలను గెలుచుకుని కాంగ్రెస్ రెండోసారి అధికారంలోకి వస్తుందని భద్రాచలం రాముడిపై ఆసనం శబ్దం చేశారు. రాజకీయ సర్వేల పేరుతో దుస్తువారం చేస్తున్న వారికి ఇది సమాధానమని, ఇందుకోసం రోజూ 18 గంటలు క్రమిస్తామని స్పష్టం చేశారు. **కల్యాణం కుటుంబాన్ని తెలంగాణ** రాజకీయ ముఖ్యత్రం నుంచి పాతాళానికొక్కటే వరకు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు విశ్రమించని సీఎం హెచ్చరించారు. "మేడిగడ్డ ప్రాజెక్టును మళ్లీ నింపుతామంటూ రాజకీయాల చేస్తున్నారు. ఒకసారి మేడిగడ్డ కుంగితే ఇంత నష్టం జరిగింది. మళ్లీ నీళ్లు నింపితే భద్రాచలం రాముడు మునిగిపోతాడు. మీ దుస్తు రాజకీయాల కోసం ప్రాణాలతో చెలా

హర్యాజ్ జలసంభిషే ఇరాన్ వాదన అబద్ధం



వాషింగ్టన్ : అంతర్జాతీయ జలమార్గమైన హర్యాజ్ జలసంభిషే అధిపత్యం తమదేనంటూ ఇరాన్ చేసిన ప్రకటనను అమెరికా తీవ్రంగా ఖండించింది. హర్యాజ్ జలసంభిషే తమ నియంత్రణలోనే ఉందని, తమ అనుమతి లేకుండా నౌకలు ప్రయాణించకూడదని ఇరాన్ చేసిన వాదనలో ఏమాత్రం నిజం లేదని యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు ఎక్స్ (ట్విట్టర్) వేదికగా అమెరికా కీలక వివరాలను వెల్లడించింది. **వాషింగ్టన్ ఇ.డి.** హర్యాజ్ జలసంభిషే మీదుగా నౌకలు రాకపోకలు సాగించాలంటే, తాము నిర్ణయించిన మార్గాల్లోనే ప్రయాణించాలని, ఈ జలమార్గంలో అమెరికా జోక్యాన్ని ఉత్తమ కమాండ్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటేశ్వరరావు, వాకిటి శ్రీహరి, ఎంపీలు వేసే సరెండర్ రెడ్డి, రామసాయిం రఘురాం రెడ్డి, బలరాం నాయక్, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు మరియు కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తానసమండలి చైర్మన్ రూ. 12 వేలకు పెంచి, రైతు రుణమాఫీ కుటుంబం నిర్వహించిన, ఆ పార్టీలను ప్రజలు సమైక్యతలో తెరచి పెట్టామన్నారు. **సంక్షేమమే మా బాట** బీఆర్ఎస్ హయాంలో అమలైన పథకాలతో ఇంత నష్టం జరిగింది. మళ్లీ నీళ్లు నింపితే భద్రాచలం రాముడు మునిగిపోతాడు. మీ దుస్తు రాజకీయాల కోసం ప్రాణాలతో చెలా

కాళేశ్వరంపై చిల్లర విమర్శలకు స్పందించను

హైదరాబాద్, జూలై 10 (పుడయం) : కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అంశంపై తనపై వస్తున్న విమర్శలను బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ తీవ్రంగా ఖండించారు. రాజకీయాల మునుగులో ప్రజల జీవితాలతో ఆడుకోవద్దని ఆయన హెచ్చరించారు. హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, తనకు వ్యతిరేకంగా వస్తున్న ఆరోపణలు, చిల్లర వ్యాఖ్యలపై స్పందించాల్సిన అవసరం లేదని పేర్కొన్నారు. మేం స్వయం ప్రకాశకులం "నేను ఎవరో రాసిచ్చిన స్క్రిప్టును చదివే వ్యక్తిని కాను. మేం స్వయం ప్రకాశకులం, ఎవరో అనుసరించి ఆడే వ్యక్తులం కాదు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో జరిగిన లోపాలను, నీటి వెలుదల రంగానికి సంబంధించి నెలకొన్న వివక్షను బీజేపీ ప్రాధాన్యం అంశంగా పరిగణనలోకి తీసుకుంది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఉన్నప్పటి నుంచీ నీటి ప్రాజెక్టుల కోసం పోరాటం చేస్తున్న వ్యక్తిని నేను" అని ఈటల గుర్తు చేశారు. ఎస్సార్ఎస్సీతోనే జిల్లా అభివృద్ధిని ఎస్సార్ఎస్సీ ప్రాజెక్టు రాకతోనే తన

మూసీ నది సమీపంలో దడపుట్టించిన మంటలు

■ చాదర్ ఫాట్ లో భారీ అగ్నిప్రమాదం
■ నిప్పల కొలిమిగా మాలిన డెకరేషన్ గోదాం
■ దట్టమైన పొగతో ఉక్కిరిబిక్కిరి
■ ప్రాణభయంతో పరుగులు తీసిన స్థానికులు

హైదరాబాద్, జూలై 10 (పుడయం) : హైదరాబాద్ : నగరంలోని చాదర్ ఫాట్ పరిధిలో శుక్రవారం భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటాచేసుకుంది. మూసీ నది సమీపంలో ఉన్న ఒక ఈవెల్ మేనేజ్మెంట్ డెకరేషన్ వస్తువుల గోదాంలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగి, క్షణాల్లోనే ఉగ్రరూపం దాల్చాయి. **భయాందోళనలో స్థానికులు** అగ్నిమాపక చర్యల్లో అగ్నిమాపక సిబ్బంది స్థానికుల సహాయంతో అప్రమత్తమైన చాదర్ ఫాట్ పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. మంటల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో సమీప ప్రాంతాల్లోని ట్రాఫిక్ ను పోలీసులు మళ్లించి, గోదాం చుట్టుపక్కల ఉన్న వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. పలు వైరే ఇంజనీ సహాయంతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను అదుపులోకి తీసుకురావడానికి తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. గోదాం లోపల ఎవరైనా కార్మికులు చిక్కుకున్నారా అనే కోణంలో అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు. ఈ అగ్నిప్రమాదానికి గల కారణాలు, జరిగిన అగ్ని నష్టం వివరాలు ఇంకా తెలియాలి ఉండని పోలీసులు వెల్లడించారు. హర్ష వివరాలు విచారణ అనంతరం వెల్లడవుతాయని అధికారులు తెలిపారు.



అరెస్టుకు, మరణానికి సిద్ధమన్న షేక్ హసీనా

డిసెంబర్ లో బంగ్లాకు వెళ్తానన్న మాజీ ప్రధాని హసీనా
హుస్సేన్ : బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా సంవత్సరం నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తాను స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్లి, కోర్టు ముందు లొంగిపోయేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ప్రకటించారు. తనకు ప్రాణ హాని ఉన్నప్పటికీ, తన పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తల కోసం తాను స్వదేశానికి వెళ్లక తప్పదని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఒక అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. **అరెస్టుకైనా.. మరణానికైనా సిద్ధం** "స్వదేశానికి వెళ్లిన తర్వాత వారు నన్ను అరెస్టు చేయవచ్చు, లేదా చంపేసే అవకాశం ఉంది. ఏది జరిగినా నేను వెళ్తాను" అని షేక్ హసీనా నేతలు, కార్యకర్తలు తీవ్ర అణచివేతలకు గురవుతున్నారని, ఒకవేళ మరణం సంభవిస్తే.. నా తల్లిదండ్రులను ఖననం చేసిన చోట, నా సొంత గడ్డపైనే తుది శ్వాస విడదాల్చాలని కోరుకుంటున్నాను" అని హసీనా భావోద్వేగంతో వ్యాఖ్యానించారు. ఈ డిసెంబర్ లో తనతో మామ అవామీ లీగ్

KONICA MINOLTA Authorised Distributor
R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.

- ◆ Colour Copiers
- ◆ Sales & Service
- ◆ Consumables
- ◆ B/W Digital Copiers
- ◆ Rentals
- ◆ Spares

#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com



పోడు భూముల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

జూలై 13న భద్రాచలం ఐటీడీఏ ముట్టడి విజయవంతం చేయాలి: సీపీఎం

భద్రాచలం, వృద్ధయం : భద్రాచలం పట్టణంలోని స్థానిక సీపీఎం కార్యాలయంలో పట్టణ కార్యదర్శి గడ్డం స్వామి అధ్యక్షతన శుక్రవారం నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో పోడు భూముల సమస్యలు, గిరిజనుల హక్కులు, ప్రభుత్వ వైఖరిపై సీపీఎం నాయకులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి మృగేష్ వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ ఎంపీపీ మీడియం బాబూరావు పాల్గొని మాట్లాడుతూ, పోడు రైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని విమర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మృగేష్ వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ, గిరిజనుల తరతరాలూ సాగు చేస్తున్న పోడు భూములకు ఇప్పటికీ పూర్తి స్థాయిలో హక్కులు కల్పించకపోవడం దుర్మార్గకరమన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ఆరోపించారు. అర్హులైన వేలాది మంది గిరిజన రైతుల దరఖాస్తులు పెండింగ్లో ఉండగా, అనేక ప్రాంతాల్లో సాగు చేస్తున్న భూములను అటవీ భూముల పేరుతో స్వాధీనం చేసుకునే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. గిరిజనుల జీవనాధారం వ్యవసాయమేనని, పోడు భూములపై హక్కులు లేకపోవడంతో రైతులు ప్రతి సీజన్లో అభద్రతతో వ్యవసాయం చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. రైతులు సాగు చేసేన పంటలను ద్వంద్వం చేయడం, అటవీ శాఖ అధికారుల వేధింపులకు గురిచేయడం,



కేసులు సమోదాన చేయడం వంటి ఘటనలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో పోడు భూముల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపిస్తామని ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, అర్హులైన ప్రతి గిరిజన కుటుంబానికి వ్యక్తిగత అటవీ హక్కు పత్రాలు, సామాజిక హక్కులను మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజనులు సాగు చేస్తున్న భూములను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బలవంతంగా ఖాళీ చేయించకూడదని స్పష్టం చేశారు. మాజీ ఎంపీపీ మీడియం బాబూరావు మాట్లాడుతూ, భద్రాచలం కొత్తగాడెం జిల్లాలోని అనేక మండలాల్లో పోడు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. అధికారులకు పలుమార్లు వినతిపత్రాలు అందించినా సమస్యల పరిష్కారంలో ఎలాంటి పురోగతి కనిపించడం లేదని విమర్శించారు. గిరిజనుల హక్కులను కాపాడాల్సిన ప్రభుత్వమే వారిని ఇబ్బందులకు గురిచేయడం బాధాకరమని అన్నారు. పోడు భూముల సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని, పెండింగ్లో ఉన్న దరఖాస్తులను వేగంగా పరిశీలించి అర్హులందరికీ హక్కు పత్రాలు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయడంతో పాటు విద్య, వైద్యం, తాగునీరు, రహదారులు, సాగునీటి సౌకర్యాలు కల్పించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంలో పోడు భూముల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ

నెల 13వ తేదీన భద్రాచలంలోని ఐటీడీఏ కార్యాలయాన్ని ఖాళీ చేయమని ముట్టడించనున్నట్లు సీపీఎం నాయకులు ప్రకటించారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుంచి గిరిజనులు, పోడు రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, రైతు సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు నాయకులు, ప్రజాస్వామ్యవాదులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా గిరిజనుల సమస్యలను మానవతా దృక్పథంతో పరిశీలించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని, లేకపోతే ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేసి జిల్లా నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని సీపీఎం నాయకులు హెచ్చరించారు. ఈ పాత్రికేయుల సమావేశంలో సీపీఎం నాయకులు, గిరిజన సంఘాల ప్రతినిధులు, రైతు సంఘాల నాయకులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూల్స్ 'గాలి'కి.. బోర్డులకే పరిమితం!

- హెచ్పీ బంకు నిర్లక్ష్యం.. చందూరు ప్రజల ఆగ్రహం!
- పట్టించుకోని యాజమాన్యం.. పట్టణ ప్రజల ఆగ్రహం
- ఎల్లమ్మ గుడి సమీపంలోని బంకులో అధ్యాస్పృహ స్థితి
- తాగునీరు లేదు.. మరుగుదొడ్లు అగమ్యగోచరం
- ఉచిత గాలి మిషన్ కేవలం 'బోర్డు'కే పరిమితం



చందూరు, జూలై 10 (వృద్ధయం): ఆ బంకు యజమానికి కాసుల వేటలో ఉన్న శ్రద్ధ.. కస్టమర్ల కనీస అవసరాలపై లేకుండా పోయింది. లీటర్ల కొద్దీ ఇంధనం అమ్మకుంటూ లాభాలు ఆర్జిస్తున్నారే తప్ప.. నిబంధనల ప్రకారం వాహనదారులకు కల్పించాల్సిన కనీస సౌకర్యాలను మాత్రం పూర్తిగా 'గాలి'కొదిలేశారు. చందూరు పట్టణంలోని స్థానిక ఎల్లమ్మ టెంపుల్ రోడ్డులో ఉన్న హెచ్పీ పెట్రోల్ బంకు యాజమాన్యం తీరుపై పట్టణ ప్రజలు, వాహనదారులు తీవ్రస్థాయిలో మండిపడుతున్నారు.

తీటరు పెట్రోల్ కొడతారు.. గుక్కెమ్మ నీళ్లిచ్చారు!
నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి పెట్రోల్ బంకులోనూ వచ్చే కస్టమర్ల కోసం స్వచ్ఛమైన తాగునీటి సౌకర్యం (వాటర్ కులార్ లేదా ప్యూరి ఫైర్) అందుబాటులో ఉండాలి. కానీ, ఈ హెచ్పీ బంకులో కనీసం త్రాగునీటి జాడే లేదు. ఈ తీవ్రమైన ఎండల్లో సుదూర ప్రాంతాల నుంచి ప్రయాణాలు చేస్తూ, ఇంధనం కోసం ఇక్కడికి వచ్చే వాహనదారులు గుక్కెమ్మ మంచి నీళ్ల కోసం అల్లాడిపోతున్నారు. పక్కనే ఉన్న కిరాణి షాపులకో, హోటళ్లకో వెళ్లి నీళ్లు కొనుక్కోవాల్సిన పరిస్థితి దాపురించిందని వాహనదారులు వాపోతున్నారు.

నరకప్రాయాగం మరుగుదొడ్లు.. మహిళల అపవృత్తి
ఇక బంకు ఆవరణలో ఉన్న మరుగుదొడ్ల పరిస్థితి మరి ఘోరంగా తయారైంది. నిర్వహణను పూర్తిగా గాలికొదిలేయడంతో అవి పాడుపడి, దుర్వాసనతో కంపు కొడుతున్నాయి. లోపలికి వెళ్లే పరిస్థితి కూడా లేకపోవడంతో ముఖ్యంగా మహిళా ప్రయాణికులు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మరుగుదొడ్లను వాడుకుంటున్నారా తాళాలు వేసి ఉంచడం లేదా నీటి సౌకర్యం లేకుండా ఉంచడం ఇక్కడి యాజమాన్యానికి అలవాటుగా మారందని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

'ఎయిర్ గెలిమిషన్' కేవలం ప్రదర్శనకే!
ఉచితంగా వాహనాలకు గాలి నింపే 'ఎయిర్ గెలిమిషన్' (కంప్రెషర్)

ముద్ద చర్మ వ్యాధి నివారణకు టీకాలే ఏకైక మార్గం: డా. పి. పెంటయ్య

కోదాడ, జూలై 10(వృద్ధయం): గోవుల్లో సోకే అత్యంత ప్రమాదకర అంటువ్యాధి అయిన ముద్ద చర్మ వ్యాధి (శాలిబంజూం నానిఅతి బాంబుంప) నివారణకు టీకాలే సమర్థవంతమైన మార్గమని ఆసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ డా. పి. పెంటయ్య తెలిపారు. కోదాడ పట్టణంలోని వెలిశాల బ్రామ్మయ్యగారి వీధిలో తెల్లజాతి పశువులకు నిర్వహిస్తున్న ముద్ద చర్మ వ్యాధి టీకా కార్యక్రమాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కోదాడలో ప్రతి సంవత్సరం టీకా కార్యక్రమం చేపడుతున్నప్పటికీ, పట్టణంలో అతిపెద్ద పశువుల సంకలనం ఉండటంతో ఇతర ప్రాంతాల నుంచి గిత్తలు, కోడెలు తరచూ కొనుగోలు చేసే తీసుకువస్తున్నారని తెలిపారు. వాటిలో వ్యాధి సోకిన పశువులు తెలియక కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉండటంతో, టీకా వేసిన తర్వాత పుట్టిన దూడలకు కూడా వ్యాధి సోకి ప్రమాదం ఉంటుందన్నారు. పట్టణంలోని సుమారు 400 తెల్లజాతి పశువులకు ముద్ద చర్మ వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేస్తున్నామని, దీంతో పశువులను వ్యాధి బారిన పడకుండా రక్షించవచ్చని పేర్కొన్నారు. సంతలు లేదా



ఇతర గ్రామాల నుంచి కొత్తగా పశువులు కొనుగోలు చేసే రైతులు వాటికి ఇప్పటికే టీకాలు వేశారే లేదో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. టీకా వేయించకపోతే, కొనుగోలు చేసిన వెంటనే మంజూర్ కలపకుండా 14 రోజుల పాటు వేరూగా ఉండి, ఎలాంటి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించకపోతే టీకా వేయించి తర్వాత మందలో కలపాలని సూచించారు. ఈ సూచనలు పాటించే కోదాడను ముద్ద చర్మ వ్యాధి రహిత పట్టణంగా తీర్చిదిద్దవచ్చని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెటర్నరీ ఆసిస్టెంట్ సర్జన్ డా. సిరిపురపు సురేంద్ర, సిబ్బంది బదిలీ శివ, కంపాటి చంద్రకా, సాగర్ పాల్గొన్నారు.

జస్ట్ బ్రేక్ ప్రారంభించిన డిప్యూటీ మేయర్ ఆశ్రఫ్ అలీ

సల్ఫోండ్ టౌన్ వృద్ధయం : సల్ఫోండ్ పట్టణంలోని మిర్జాగూడ రోడ్డు ఎన్ ఆర్ గార్డెన్ వద్ద సూతంపాటా చీసేన జస్ట్ బ్రేక్ సెంటర్ ను గురువారం నగరపాలక సంస్థ మేయర్ ముమ్మత్ ఆశ్రఫ్ అలీ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రే శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ జెడ్పీటిని గుమ్మలమోహన్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్లతో కలిసి ప్రారంభించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ నల్లగొండ నగరపాలక సంస్థ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి సహకారంతో అభివృద్ధి చెందుతుందని అందులో భాగంగా నగరంలో వ్యాపార సంస్థలు నెలకొల్పామని తెలిపారు. యువత వ్యాపార రంగాలలో రాణించాలని కోరారు. పట్టణ ప్రజలకు ఇలాంటి సెంటర్లు చాలా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్లు ఇర్లాన్ మమ్మిడ్, సమ్మిడ్, ఇబ్రహీం, మహబూబ్ అలీ, హసబాదు, ప్రొఫెసర్ ఎం.డి. జాఫర్ ఖాన్, ఎం.డి. పరీఫ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దశాబ్దం గడిచినా రైలు లేదు సూర్యాపేట ప్రజల ఆగ్రహం

- సూర్యాపేటకు రైల్వే లైన్ సాధించేదాకా పోరాటం ఆగదు
- మొదట ప్రతిపాదించిన మార్గాన్నే అమలు చేయాలి - రైల్వే సాధన సమితి



సూర్యాపేట, వృద్ధయం : సూర్యాపేట జిల్లాకు రైల్వే లైన్ విషయంలో జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వెంటనే సరిదిద్దాలని సూర్యాపేట రైల్వే సాధన సమితి డిమాండ్ చేసింది. జిల్లా కేంద్రంలో బుద్ధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలల సమావేశంలో సమితి కన్వీనర్ డేగల జనార్దన్, కో-కన్వీనర్ రామి ప్రతాప్, గౌరవ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రంగా రెడ్డి, గౌరవ సలహాదారు లింగంపల్లి భద్రయ్య మాట్లాడారు.

ఖమ్మం మార్గాన్ని మార్చి దాచేపల్లి వైపు మళ్లించడం ద్వారా సూర్యాపేట ప్రజల ఆలస్యం దెబ్బతీశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. **సూర్యాపేట ప్రాధాన్యం** సూర్యాపేట చారిత్రక, భౌగోళిక, వాణిజ్య పరంగా అత్యంత ప్రాధాన్యం కలిగిన పట్టణమని వారు పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజూ దాదాపు పది మండలాల ప్రజలు విద్య, వైద్యం, వ్యాపారం కోసం ఇక్కడికి వస్తున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోనే ప్రముఖ పాణిజ్య కేంద్రంగా ఎదిగిన ఈ జిల్లాలో అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ కార్పొరేట్ సంస్థలు వ్యాపార కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశాయని, ఇది సూర్యాపేట ఆర్థిక సామర్థ్యానికి నిదర్శనమన్నారు. సూర్యాపేట నుండి ఖమ్మం 55 కి.మీ, వరంగల్ 125 కి.మీ, హైదరాబాద్, విజయవాడ దాదాపు సమాన దూరంలో ఉన్నాయని, ఇంతటి

వ్యాపార ప్రాంతానికి రైల్వే సౌకర్యం లేకపోవడం అభివృద్ధికి తీవ్ర ఆటంకమని విమర్శించారు. **ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం** ఆంధ్రప్రదేశ్లోని దాదాపు అన్ని జిల్లాలకు రైల్వే అనుసంధానం ఉండగా, తెలంగాణలోని సూర్యాపేట జిల్లాకు ఇప్పటికీ ఒక్క రైల్వే లైన్ కూడా లేకపోవడం బాధాకరమన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడి దశాబ్దానికి పైగా గడిచినా రైల్వే సౌకర్యం కల్పించకపోవడం ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. **రైల్వే పట్ల లాభాలు** రైల్వే లైన్ ఏర్పడితే విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, రైతులు, వ్యాపారులు, సామాన్య ప్రయాణికులు ఛార్జీగా లబ్ధి పొందుతారని తెలిపారు. వ్యాపారులకు సరుకుల రవాణా సులభమవుతుందని, హైదరాబాద్, విజయవాడ తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణించే అవకాశం లభిస్తుందని వివరించారు. **డిమాండ్లు:** ప్రస్తుత ప్రతిపాదనను పునఃసమీక్షించి, మొదట ప్రకటించిన హైదరాబాద్-నూర్యాపేట--ఖమ్మం రైల్వే లైన్ ను యథాతథంగా అమలు చేయాలి. సూర్యాపేట ప్రజలకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ఇకపై సహించబోమని **ఉద్ఘాటన** సూర్యాపేట రైల్వే లైన్ సాధన కోసం విశాల ప్రజా ఉద్యమాన్ని నిర్వహిస్తున్న పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఉద్యమానికి రాజకీయ రంగులు పులమకుండా పౌర సమాజం ముందుండి నాయకత్వం వహించాలని కోరారు. రాజోయే రోజుల్లో సంకలన సేకరణ, వినతిపత్రాల సమర్పణ, ప్రజా సమావేశాలు, రాబోయే, ధర్మాలు, ప్రజాప్రతినిధుల ముట్టడి వంటి ప్రజాస్వామ్య పోరాట కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ ఉద్యమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి జిల్లా ప్రజలు, వ్యాపార వర్గాలు, పార్లమెంటుకేంద్రాలు, మేధావులు, యువత, ఉద్యోగులు, ప్రవాసులు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

గొట్టుప్పిల్లో 'విద్య సెంటర్లు' బండ్

- ◆ మండల కేంద్రంలో స్తంభించిన విద్యాసంస్థలు
- ◆ ప్రభుత్వ పాఠశాలల సమస్యలపై ఎన్ఎఫ్ఐబి, డివైఎఫ్ఐబి సమరభేరి
- ◆ ఎంఈవోకు వినతిపత్రం సమర్పణ



చందూరు - గొట్టుప్పిల్, జూలై 10 (వృద్ధయం): మండల కేంద్రంలో విద్యారంగ సమస్యల పరిష్కారం కోసం విద్యార్థి, యువజన సంఘాలు సమరభేరి మోగించాయి. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మౌలిక వసతులు కల్పించాలని, పాఠశాలల విలీన ప్రతిపాదనను వెంటనే విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ శుక్రవారం డివైఎఫ్ఐబి, ఎన్ఎఫ్ఐబి ఆధ్వర్యంలో గొట్టుప్పిల్లో విద్యాసంస్థల బండ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల

కేంద్రంలో రాబోయే నిర్వహించి, నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టడంతో ప్రైవేట్, ప్రభుత్వ పాఠశాలల మాతపడ్డాయి. బండ్ కు స్థానికుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున మద్దతు లభించింది. గొట్టుప్పిల్ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల సూతన భవన నిర్మాణం దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్లో ఉండటంపై నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శిథిలపతనకు చేరిన భవనాల్లో విద్యార్థులు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని చదువుకోవాల్సి వస్తోందని మండిపడ్డారు. విద్యార్థులతో కలిసి పాఠశాల ప్రాంగణంలోనే ధర్మా నిర్వహించిన అనంతరం, ఎంఈవో అమృతదేవికి వినతిపత్రం అందజేశారు. యుద్ధప్రాతిపదికన నిధులు మంజూరు చేసి భవన నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలని, లేనిపక్షంలో ఆందోళనలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐబి జిల్లా నాయకుడు కర్నూడి సుధాకర్, మండల అధ్యక్షుడు పసుపుల ఏడుకొండలు, ఉపాధ్యక్షుడు మాతిగా శివ, నాయకులు శ్రీశైలం తో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు, యువకులు పాల్గొన్నారు.



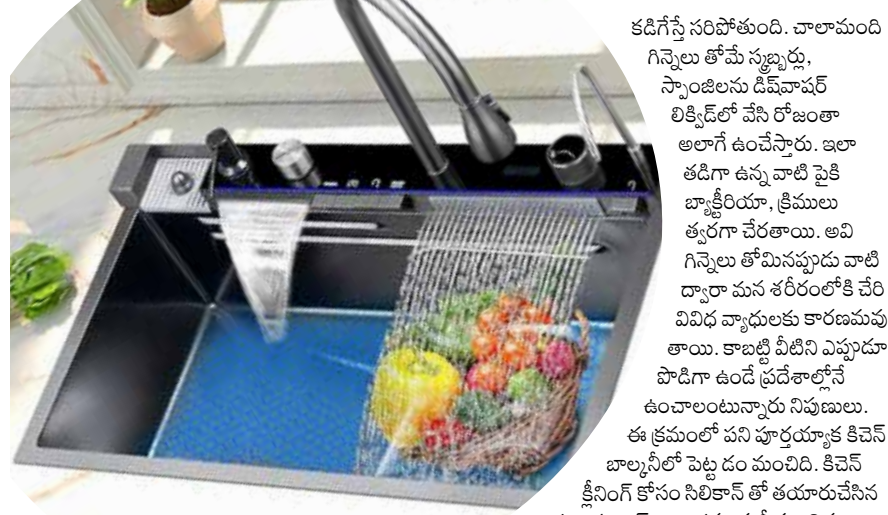
విద్యారంగ సమస్యల పరిష్కారానికి

విద్యారంగ సమస్యల పరిష్కారం కోసం శుక్రవారం ఏబిఎన్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన రాష్ట్రవ్యాప్త విద్యాసంస్థల బండ్ విజయవంతంగా ముగిసినది ఆ సంఘం నాయకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల విలీన ప్రక్రియను వెంటనే నిలిపివేయాలని, విద్యాశాఖలో ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పోస్టులను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల ఫీజుల నియంత్రణ చట్టాన్ని కఠినంగా అమలు చేసి, తల్లిదండ్రులపై పడుతున్న ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. విద్యాహక్కు చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయడంతో పాటు విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ డిమాండ్ల సాధన కోసమే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల బండ్ కు పిలుపునిచ్చామని, విద్యార్థులు, ప్రజాసంఘాలు, విద్యావేత్తలు అందించిన సహకారానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



అరిగేదాకా అవే వాడుతున్నారా?

గిన్నెలు తోమడానికి, సింకిన్ శుభ్రం చేయడానికి స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు వాడడం సహజమే! అయితే వీటి వాడకంలో తీసుకున్న శ్రద్ధ, తిరిగి వీటిని శుభ్రం చేయడంలో తీసుకోవడం చాలా మంది అవసరమున్నప్పుడు వాడడం ఆపి పక్కన వదిలివేస్తారు... వంటివి చేస్తుంటారు. ఈ నిర్లక్ష్యమే వివిధ ఆనారోగ్యాలకు కారణమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే కిచ్చే స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు శుభ్రత విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఆదిలాగే తెలుసుకుందాం రండి..



పంట గదిలో ఏది శుభ్రం చేయాలన్నా స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు వాడుతుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలో ఇవి టాయిలెట్ సీట్ కంటే ఎక్కువ మురికిగా మారతాయిని, రెట్టింపు బ్యాక్టీరియా వీటి పైకి చేరుతుంది కొన్ని అభ్యుయనాలు చెబుతున్నారు. పాత్రలు తోమేందుకు పడే పడే ఇవే వాడడం వల్ల వాటి ద్వారా ఈ క్రిములు మన శరీరంలోకి చేరి వివిధ రకాల ఆనారోగ్యాలకు కారణమవుతాయి. అందుకే వీటిని వాడడమే కాదు.. శుభ్రం చేయడమూ తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. గిన్నెలు తోమడం పూర్తయ్యాక.. పదార్థపు అవశేషాలు వీటిపై లేకుండా పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి. ఆపై పిండి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో నీళ్లు పోసి అందులో

కుభ్రం చేసిన స్నాంజి, స్వబ్బార్ వేసి ఈ పాత్రను అవెన్లో రెండు నిమిషాల పాటు అరిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచాలి. తద్వారా దానిపై ఉండే బ్యాక్టీరియా పూర్తిగా నశిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డిమ్మిపర్ల వాడే వారు ఈ స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లులను పై క్యాల్లో ఉంచి శుభ్రం చేయడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. బ్రష్, స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లను వైట్ వినెగర్లో లేదంటే బేకింగ్ సోడా కలిపిన నీటిలో పది నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఆపై సాధారణ నీటితో

కడిగిస్తే సరిపోతుంది. చాలామంది గిన్నెలు తోమే స్వబ్బార్లు, స్నాంజిలను డిష్ వాషర్ లిక్విడ్ లో వేసి రోజంతా అలాగే ఉంచేస్తారు. ఇలా తడిగా ఉన్న వాటి పైకి బ్యాక్టీరియా, క్రిములు త్వరగా చేరతాయి. అవి గిన్నెలు తోమేప్పుడు వాటి ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరి వివిధ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి వీటిని ఎప్పుడూ పొడిగా ఉండి ప్రదేశాల్లోనే ఉంచాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పని పూర్తయ్యాక కిచ్చే బాల్కనీలో పెట్టడం మంచిది. కిచ్చే క్లినింగ్ కోసం సిటికాన్ తో తయారుచేసిన స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు వాడడం మంచి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇవి చేతికి అనువుగా ఉండడంతో పాటు త్వరగా ఆరిపోతాయి కాదా! తద్వారా బ్యాక్టీరియా, క్రిములు వీటిపైకి చేరే అవకాశం ఉండదని చెబుతున్నారు. చాలామంది కిచ్చే స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు పూర్తిగా ఆరిపోయేదాకా అలాగే వాడుతుంటారు. ఇది కూడా సరికాదంటున్నారు నిపుణులు. నిత్య వ్యవధిలో వీటిని మార్చడం ఉత్తమం అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో స్నాంజిలు, స్వబ్బార్ల రెండు వారాలకోసారి, బ్రష్లను రెండు నెలలకోసారి మార్చడం మేలంటున్నారు. ఒక మాంసాహారం వంటినే గిన్నెల్ని తోమేందుకు వాడిన స్నాంజిలు, స్వబ్బార్లు, బ్రష్లులను ఎప్పుడోకప్పుడు పడేయడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. వీలైతే వీటి కోసం ఏడిగా స్వబ్బార్లు, బ్రష్లు, స్నాంజిల్ని పెట్టుకోవడం ఉత్తమం అంటున్నారు.

వెయిట్ లాస్ కు మ్యాజిక్ ఫార్ములా?



అతిగా వ్యాయామం చేయకుండానే బరువును అదుపులో ఉంచుకునే అద్భుత ఫార్ములా '30-30-30'. ఉదయం నిద్ర లేచిన అరగంటలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, ఆపై 30 నిమిషాల వ్యాయామంతో జీవక్రియను వేగవంతం చేసి ఈ సింపుల్ టెక్నిక్ ఇప్పుడు నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆధిక బరువు అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య. బరువు తగ్గాలనే ఆతురతతో చాలా మంది క్రాష్ డైట్లు పాటించడం, అతిగా వ్యాయామాలు చేయడం లేదా సగ్లరిల్ వైపు మొగ్గు చూపడం వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే ఇటువంటి పద్ధతులు శరీరానికి మేలు చేయడం కంటే ఆనారోగ్య సమస్యలనే ఎక్కువగా తెచ్చిపెడతాయి. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పత్రియ అని గుర్తించాలి. దీని కోసం ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా, ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో పనిచేసే '30-30-30' రూల్ ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పద్ధతి ప్రధానంగా మూడు అంశాల చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇది సరళంగా

ఉన్నప్పుటికి జీవక్రియపై ఆద్యు తమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నియమ ప్రకారం.. ఉదయం నిద్రలేచిన 30 నిమిషాల లోపు 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత 30 నిమిషాల పాటు తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు చేయాలి. చివరగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో 30 శాతం క్యాలరీలు తగ్గించాలి. ఈ పద్ధతి కేవలం కొవ్వును కరిగించడమే కాకుండా రోజంతా ఆలస్య నియంత్రించడంలో ఆచరణగా సాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హిస్టింగు చేయడం క్రమపద్ధతిలో బరువు తగ్గడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. పాలు, కోడిగుడ్డు, పప్పుగానూ ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే కడుపు నిండుగా అనిపించి ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయదు. దీనివల్ల మధ్యలో అవసరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. అల్పాహారం తీసుకున్న తర్వాత 30 నిమిషాల పాటు నడక, జాగింగ్ లేదా ఈత వంటి తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు చేయాలి. దీనివల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు కరిగించి మొదలవుతుంది. కండరాలు బలంగా తయారై శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాలరీల పాత్ర చాలా కీలకం. మనం ఖర్చు చేసే శక్తి కంటే ఎక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం వల్ల అవి శరీరంలో కొవ్వుగా మారిపోతాయి. అందుకే రోజంతా ఆహారంలో 30 శాతం తగ్గించి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరం తన అవసరాల కోసం పేరుకుపోయిన పాత కొవ్వును ఇంధనంగా వాడుకుంటుంది. ఈ రూల్ పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఇది దయాబెటిస్ ముప్పును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా స్థిరంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ విధానం ఒక సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమం తప్పని వ్యాయామం కలిపిన ఆలించిన ఫలితాలు వస్తాయి. ఈ 30-30-30 రూల్ మనల్ని క్రమశిక్షణతో ఉంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి పునాది వేస్తుంది. కఠినమైన డైట్లు లేకపోయినా ఫలితం నెమ్మదిగా మొదలై దీర్ఘకాలంలో స్థిరంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నప్పుడు ఈ చిన్న మార్పును తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన మార్పును చూడవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని గుర్తించి సరైన పద్ధతిలో అడుగులు వేయండి. మన శరీరాన్ని మనం గౌరవిస్తూ సంరక్షించుకోవడం కంటే మించిన సంతోషం మరొకటి ఉండదు.

చక్కని ఆరోగ్యం

రాత్రి భోజనంలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది?

నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కారణంగా లేనిపోని చిక్కుల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రివేళలో భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి తెలియదు.



మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కారణంగా లేనిపోని చిక్కుల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రివేళలో భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి తెలియదు. చాలా కుటుంబాల్లో చపాతీ, అన్నం లేకుండా భోజనం సంపూర్ణం కాదు. చపాతీ, అన్నం తినేంత వరకు అది భోజనంలా అనిపించదు. కొందరు చపాతీని ఆరోగ్యకరమైనదిగా భావిస్తే, మరికొందరు అన్నం

తేలికైనదని, సులభంగా జీర్ణమవుతుందని అనుకుంటారు. ఈ రెండు ఆహారాలలో ఏది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది? దేనికే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది అనే ప్రశ్న చాలా మందిలో తలెత్తుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది. కానీ చపాతీ తినడం కూడా మంచిదే. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి సాధారణంగా 1 నుండి 2 గంటల సమయం పడుతుంది. అన్నంలో ఆధిక మొత్తంలో పీచుపదార్థం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అన్నం శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు త్వరగా గ్లూకోజ్ గా మారుతుంది. అందుకే ఆనారోగ్యంలో లేదా బలహీనంగా ఉన్నవారికి తరచుగా అన్నం తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇది కడుపును తేలికగా ఉంచి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ ని పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జీర్ణక్రియకు తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ మంచిది. మంత ప్రయోజనకరమైనది. కాబట్టి రాత్రి భోజనం చపాతీ బదులు బ్రౌన్ రైస్ తినడం

మంచిలో తలెత్తుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది. కానీ చపాతీ తినడం కూడా మంచిదే. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి సాధారణంగా 1 నుండి 2 గంటల సమయం పడుతుంది. అన్నంలో ఆధిక మొత్తంలో పీచుపదార్థం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అన్నం శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు త్వరగా గ్లూకోజ్ గా మారుతుంది. అందుకే ఆనారోగ్యంలో లేదా బలహీనంగా ఉన్నవారికి తరచుగా అన్నం తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇది కడుపును తేలికగా ఉంచి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ ని పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జీర్ణక్రియకు తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ మంచిది. మంత ప్రయోజనకరమైనది. కాబట్టి రాత్రి భోజనం చపాతీ బదులు బ్రౌన్ రైస్ తినడం

మంచిలో తలెత్తుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది. కానీ చపాతీ తినడం కూడా మంచిదే. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి సాధారణంగా 1 నుండి 2 గంటల సమయం పడుతుంది. అన్నంలో ఆధిక మొత్తంలో పీచుపదార్థం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అన్నం శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు త్వరగా గ్లూకోజ్ గా మారుతుంది. అందుకే ఆనారోగ్యంలో లేదా బలహీనంగా ఉన్నవారికి తరచుగా అన్నం తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇది కడుపును తేలికగా ఉంచి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ ని పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జీర్ణక్రియకు తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ మంచిది. మంత ప్రయోజనకరమైనది. కాబట్టి రాత్రి భోజనం చపాతీ బదులు బ్రౌన్ రైస్ తినడం

తులసి, తేనె కలిపిన నీటిని తాగితే.. ఈ ఐదు లాభాలు సొంతం



నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్ల మధ్య ఆరోగ్యాన్ని ఉండటం ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఖరీదైన మందులు, సప్లిమెంట్ల కంటే మన పెరల్లో ఉండే తులసి, వంటింట్లోనే తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, తులసి తేనె కలయిక ఒక శక్తివంతమైన ఔషధం. ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సహజమైన డిటాక్స్ లభించడమే కాకుండా, అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. ఆయుర్వేద పరిశోధనలు కూడా ఈ అద్భుత పానీయం ప్రయోజనాలను అంగీకరిస్తున్నాయి. తులసిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్

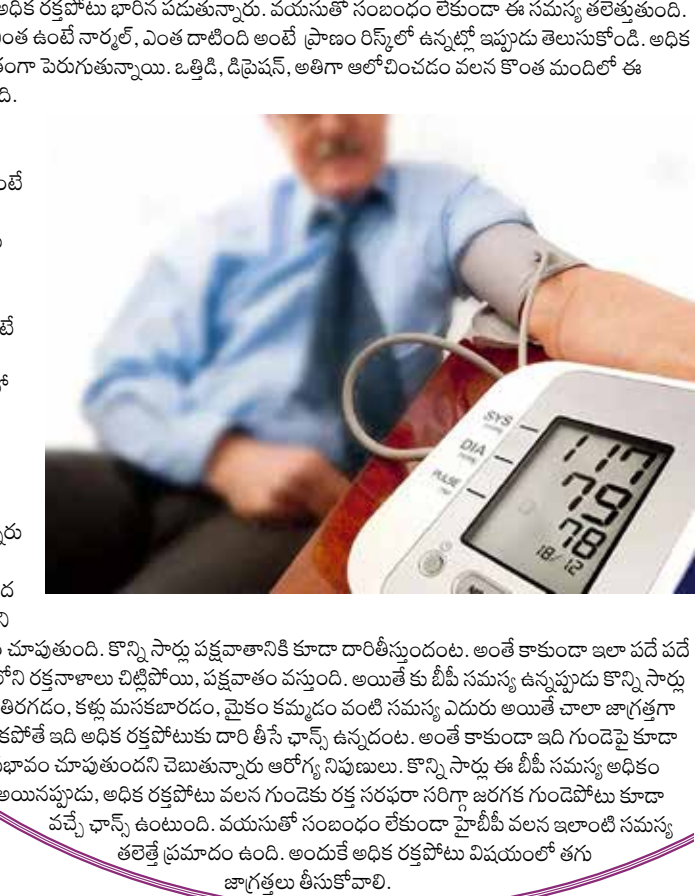
షూ ఇతర ఇన్ ఫ్లెక్సన్ నుండి ఈ పానీయం ఒక రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాల సామర్థ్యాన్ని పెంచి, వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి నిర్విఘ్నకరమైన సహకారం శరీరంలో పేరుకుపోయిన విషపదార్థాలను అనేక ఆనారోగ్యాలకు కారణమవుతాయి. తులసి, తేనె నిరు సహజమైన డిటాక్స్ పానీయంగా పనిచేసే రక్తంలోని వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజం లేదా జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. తద్వారా నిల్చు ఉన్న కొవ్వు కరగానికే సహాయపడుతుంది. రు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, రోజును ఈ పానీయంతో ప్రారంభించడం వల్ల జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఆలించిన ఫలితాలు త్వరగా లభిస్తాయి. ఒత్తిడి తగ్గింపు.. తులసిని ఒక అద్భుతమైన 'అడాప్టోజెన్' గా పరిగణిస్తారు. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో శరీరానికి సహాయపడుతుంది. తేనెతో కలిపి దీనిని తీసుకున్నప్పుడు, ఇది శరీరంలోని కార్బిన్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిలను తగ్గించి సరాలను ప్రశాంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఏకాగ్రతతో ఉండవచ్చు. అలాగే, తులసి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల మొటిమలు తగ్గి, చర్మం లోపలి నుండి కాంతివంతంగా మారుతుంది. తేనె తగ్గగా మారతూ, అనేక వ్యాధులను అదుపు చేస్తుంది.

ఇలా అయితే అనారోగ్యం వచ్చినట్లే

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ ముందుగా గుర్తించేది పండ్రోజా మామిడి పండు. ఆ రుచికి, సువాసనకు ఎవరైనా బిడా అన్నా లిందే. అయితే మామిడి పండ్లను ఆస్వాదించే క్రమంలో మనం చేసే కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. చాలామంది మామిడి పండు తిన్న వెంటనే దాహంగా అనిపించి నీళ్లు తాగుతుంటారు. ఇది మామిడిని సాధారణ విషయంగా అనిపించినప్పటికీ, శరీరంలోని జీర్ణక్రియను ఇది తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెడుతుంది అనే ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కేవలం రుచి కోసం పండును ఆస్వాదించడమే కాదు, దానిని ఎలా తినాలో కూడా తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. మామిడి పండ్లలో చక్కెర శాతం, పీచు పదార్థం అంటే పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మనం పండు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల పొట్టలోని జీర్ణరసాలు వలుచబడిపోతాయి. దీనివల్ల మామిడి పండు లోని పోషకాలను శరీరం గ్రహించే వేగం మందగిస్తుంది. ఫలితంగా జీర్ణ పత్రియ అలసత్వం ఆహారం పొట్టలో అలాగే ఉండిపోయి గ్యాస్ లేదా అపొకర్యానికీ దారితీస్తుంది. అందుకే మామిడి పండు తిన్న తర్వాత కనీసం అరగంట పాటు నీటిని ముట్టుకోవడమే శ్రేయస్కరం. మామిడి పండు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రధాన ఇబ్బందిగా కడుపు నొప్పి ఉండొక విశేషం. అలాగే విశేషాలు ముఖ్యమైనవి. నిరు జీర్ణం అయితే బరువు తగ్గడం అసాధ్యం అవుతుంది. అందుకే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం పొట్టలో గందరగోళం ఉంటుంది. ఇది వికారం ఉద్భవించినప్పుడు ముఖ్యంగా సున్నిత

కాక మొదలవు లేదా కడుపులో న్యుక్ల దారితీస్తుంది. మన జీర్ణక్రియను ఇబ్బందిలోకి తీసుకువేస్తుంది. ఈ ప్రభావం మరంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామిడి పండులోని ప్రక్కజే (సహజ చక్కెర) నీటితో కలిపినప్పుడు బ్యాక్టీరియా చర్మ వేగవంతమై ఇన్ ఫ్లెక్సన్ వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. ఆరోగ్యాన్ని ఉండాలంటే మామిడి పండు తిన్న తర్వాత కనీసం ముప్పై నుండి నలభై నిమిషాల వరకు వేచి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయంలో జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి పండులోని విటమిన్లు ఇంకా ఖనిజాలు రక్తంలో కలుస్తాయి. ఆ తర్వాత నీళ్లు తాగడం వల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అలాగే మామిడి పండ్లను రాత్రి భోజనం కంటే ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల అవి మెరుగ్గా జీర్ణమవుతాయి. పండు తినే ముందు దానిని గంట పాటు నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల అందులోని చేద తగ్గి చర్మాన్ని ఎటువంటి అలర్జిక్ రియాక్షన్ కు ఉండదు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ అద్భుతమైన పండును ఆస్వాదించేప్పుడు ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల మనం ఆరోగ్యాన్ని ఉండవచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లలో క్రమశిక్షణే మనల్ని దీర్ఘకాలిక రోగాల నుండి కాపాడుతుంది.

పదే పదే బీపీ పెరుగుతోందా.. ఇలా జరిగితే ప్రాణం ప్రమాదంలో ఉన్నట్లే!



మధ్య కాలంలో చాలా మంది ఆధిక రక్తపోటు భారిన పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అయితే అసలు బీపీ ఎంత ఉంటే నార్మల్, ఎంత దాటిందో అంత ప్రాణం రిస్కులో ఉన్నట్లే ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. ఆధునిక రక్తపోటు కేసులు వివరంగా పెరుగుతున్నాయి. ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, అతిగా ఆలోచించడం వలన కొంత మందిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఒక వ్యక్తికి 120/80 ఎంపి ఉంటే అది సాధారణం. కానీ దీనికి మించి ఉంటే అది ఆధునిక రక్తపోటు సమస్యగా గుర్తించి, తప్పకుండా డాక్టర్ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అయితే కొన్ని సార్లు ఇది అకస్మాత్తుగా 200 డాబ్లీ చాన్స్ ఉంటుంది. అయితే ఇలా దాటింది అంటే అది తీవ్రమైన ఆనారోగ్య సమస్యగా గుర్తించాలి. ముఖ్యంగా ఇది శరీరంలో అనేక అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సార్లు అత్యవసర పరిస్థితిగా కూడా పరిగణించవచ్చు. ఇలానే కొనసాగితే ఇది మరణానికి కూడా దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆధునిక రక్తపోటు అనేది చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది శరీరంలోని అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సార్లు పక్షవాతానికి కూడా దారితీస్తుంది. అంతే కాకుండా ఇలా పదే పదే బీపీ పెరిగి, మెదలోని రక్తనాళాలు చిట్టిపోయి, పక్షవాతం వస్తుంది. అయితే కు బీపీ సమస్య ఉన్నప్పుడు కొన్ని సార్లు వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, కళ్లు మసకడం, మైతం కమృదం వంటి సమస్య ఎదురు అయితే చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇది ఆధునిక రక్తపోటుకు దారితీసే చాన్స్ ఉన్నట్లుంటుంది. అంతే కాకుండా ఇది గుండెపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కొన్ని సార్లు ఈ బీపీ సమస్య అధికం అయినప్పుడు, ఆధునిక రక్తపోటు వలన గుండెకు రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగక గుండెపోటు కూడా వచ్చే చాన్స్ ఉంటుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా హైబీపీ వలన ఇలాంటి సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఆధునిక రక్తపోటు విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఎండ తాకిడి నుంచి రక్షణగా..!

వేసవి సెలవులు వచ్చేస్తున్నాయి. ఎండలో ఆడోడు... గ్రౌండ్లకు వెళ్తే అంటే వింటూ గడుపుతాయి. కొద్ది సేపట్లోనే వచ్చేస్తూ, నీడలోనే అడుకుంటాం అంటూ బయటికి పరుగులు తీస్తారు. మీ పిల్లలూ అంతేనా? వాళ్ళకి వీటిని ఇచ్చి చూడండి. ఎండ బారిన పడకుండా కాపాడొచ్చు, మట్టితో అలూడటం, ఏవి పడితే అవి పట్టుకోవడం, ఎక్కువ పడితే అత్యవసరం చేస్తుంటారు పిల్లలు. దీంతో క్రిములు, సూక్ష్మ జీవులు చేతులకు అంటుకుంటాయి. కొన్ని నీళ్లతో కడిగినా వరదవు. ఈ 'సన్ స్క్రీమ్' కామ్యూన్ బాటిల్ ను వాళ్ళకి ఇవ్వండి. ఈ కామ్యూన్ రెండు బాగాలు ఉంటాయి. ఒకదానిలో లిక్విడ్ హ్యూమ్ వేయొచ్చు. మరొకదాని నుంచి నీళ్లు వస్తాయి. అలూ యాక్ హ్యూమ్ వాష్ తో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం సరి. దీన్ని ఉపయోగించడం కూడా ఒక అటూ ఉంటుంది కాబట్టి, మీరు అందుబాటులో ఉన్నా, లేకున్నా పిల్లలు



పరిశుభ్రత మీద ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఉరుకులు, పరుగులు, గొంతులు అప్పు... పిల్లల అల్లరి మాటల్లో చెప్పగలమా! అడుతున్నంత సేపూ అల్లె గుర్తుకూడా. దాహమో, ఆకలితో వేస్తేనే ఇల్లు గుర్తించేది. దీనివల్ల డిహైడ్రేషన్ గురవతూ ఉంటారు. పోనీ బాటిల్లకు అయినా తీసుకోవాలి అంటే... పచ్చ మమ్మీ అల్లె బరువు, మరచిపోకాం మళ్ళీ తిడతావు' అంటూ హెచ్చరికలు అంటూ పొరపాటు ఈ 'రిస్క్ వాటర్ బాటిల్' ను ఇచ్చి చూడండి. ఇది 200ఎం.ఎల్. వరకు నీటిని నిల్వ చేయగలదు. చేతికి వాచ్ లా కట్టే అయిదే సరి. దాహం వేసినప్పుడు దీనిని అమర్చి ఉన్న స్టాండ్ ద్వారా నీళ్లు తాగొచ్చు. దీన్ని ఫుల్-గ్రేడ్ సిలికాన్ మెటీరియల్ తో తయారుచేస్తున్నారు. కాబట్టి తేలికగా, మెత్తగా ఉంటుంది. ఎండకి ప్యాన్లెట్ కలిగి నీళ్లు రసాయనాలతో నిండిపోతాయన్న భయమూ ఎండ తీవ్రతకు చాలాసార్లు సామ్యునిటీతో పాటు పిల్లలు. అలసటా నిన్నుతూ ఆవరి



స్తాయి. దాంతో దీనిని ఇల్లు చేరుతుంటారు. అలా జరగకూడదంటే వాళ్ళకి ఈ 'మిస్స్ స్టాండ్ బాటిల్' ఇవ్వండి. దీనిలో నీళ్లు నింపి, కొన్ని ఇన్ క్యూబ్ చేస్తే సరి. అవసరం అయినప్పుడు నీళ్లు తాగొచ్చు. ఎండ తీవ్రత ఎక్కువైనప్పుడు దీనికి ఉండే హ్యూమిడిటీ ను వాళ్ళతో... నీళ్లు తుంపర్లు ముఖంపై పడి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

