

కరీంనగర్ | అబిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ఓటర్ల జాబితా ప్రక్రియలో జాప్యం వద్దు- SIR ప్రక్రియపై కలెక్టర్ రాజర్షి పా సీరియస్

అదిలాబాద్, సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సంక్షిప్త సవరణ (SIR) ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యానికి తావివ్వకుండా పెండింగ్ పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షి పా అధికారులను ఆదేశించారు. నోటీసుల డెలివరీ, హీయరింగ్లు, దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో ఆశించిన స్థాయిలో పురోగతి లేకపోవడంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. శనివారం తహసీల్దార్లు, ఏఈఆర్‌లు, సంబంధిత అధికారులతో జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్.. అదిలాబాద్, బోధన్ నియోజకవర్గాల్లో మండలాల వారీగా SIR పురోగతిని సమీక్షించి పెండింగ్ అధికారంలో ఉన్న మండలంలో ఏఈఆర్‌స్ పరిధిలో సుమారు 26 వేల నోటీసులు డెలివరీకి పెండింగ్లో ఉండగా.. ఇప్పటివరకు 600 హీయరింగ్లు మాత్రమే పూర్తికావడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సనంబర్ 5 తుది గడువును దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రతిరోజూ నిర్దేశిత లక్ష్యాలను తప్పనిసరిగా చేరుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. మండలాల వారీగా రోజూకు కనీసం 900 నోటీసుల డెలివరీ, దరఖాస్తుల పరిష్కారం జరిగితే కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని ఆదేశం



చారు. పురోగతిని ఆన్‌లైన్‌లో ఎప్పటికీ పూర్తి నమోదు చేయాలని సూచించారు. ఓవల్‌వేలు క్షేత్రపా యిలో విస్తృతంగా పర్యటించి పెండింగ్ నోటీసులను వంద శాతం అందజేయాలని, అనంతరం హీయరింగ్‌లను నిర్దిత సమయంలో పూర్తి చేసి దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. బోర్డ్‌లో పాటు నియోజకవర్గంలోని ఇతర మండలాల్లోనూ పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. కొత్త ఓటర్ల నమోదుకు ఫారం-6, తొలగింపులు, అభ్యంతరాలకు ఫారం-7, సవరణలకు ఫారం-8, కింద వచ్చిన దరఖాస్తులను నిబంధనల మేరకు పరిశీలించాలని కలెక్టర్

తెలిపారు. సంబంధిత పత్రాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఎలాంటి తప్పిదాలకు తావులేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటర్ల జాబితాలో ఉండేలా, అనర్హుల పేర్లను నిబంధనల ప్రకారం తొలగించేలా పారదర్శకంగా ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. విడుదలైన నిర్ణయానికి తావులేకుండా రోజువారీ లక్ష్యాలను సాధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ రాజేశ్వర్, ఆర్టీవీ జగదీశ్వర్ రావు, రెవెన్యూ అధికారులు, తహసీల్దార్లు, ఏఈఆర్‌లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో జాతీయ లోక్ అదాలత్ ఘన విజయం

ధర్మపురి కోర్టులో శనివారం నిర్వహించిన జాతీయ లోక్ అదాలత్ అత్యంత విజయంతో తుదిపెట్టి. ఇరువద్రాల అంగీకారం తో వివాదం 479 కేసులు పరిష్కారమైతే మిగిలినవి న్యాయమూర్తి వై. జానకి



వెల్లించారు. ఈ లోక్ అదాలత్‌లో ప్రత్యేకంగా ఒక దత్తత కేసుకు సంబం

ధించి ఇరుపక్షాలను ఎప్పించి, సత్వర పరిష్కారం చూపడం విశేషం. భాగ్యతిరుపతి దత్తత తీసుకోగా, దివంగత

కు ఇరుపక్షాల సమక్షంలో న్యాయమూర్తి జానకి దత్త అవార్డును అందజేసి వారిలో ఆనందం

నింపారు. లోక్ అదాలత్ ద్వారా కోర్టు కేసులను బంధనర అంగీకారంతో పరిష్కరించు కోవడం వల్ల ఇరువైపులా సమయంలో పాటు డబ్బు కూడా ఆదా అవుతుందని, కక్షలు కార్యజ్ఞాలు తొలగి సమాజంలో శాంతి నెలకొంటుందని జానకి ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. ఈ తీర్పు పట్ల ఇరుపక్షాలు పూర్తి సంతృప్తి, హర్షం వ్యక్తం చేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మపురి భార అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బాబుల రమేష్, ఉపాధ్యక్షులు ఎల్.ఎం. డాల్ శ్రీకాంత్, లోక్ అదాలత్ సభ్యులు గద్దం సత్యనారాయణ రెడ్డి, రావు రాజేష్, ఏజిటీ ఇమ్మడిశ్రీనివాస్, లీగల్ డివిజన్ కౌన్సిల్ జాకాల రమేష్, న్యాయవాదులు అప్పారావు నిరంజన్ సాంబరాజుల, కార్తీక్, కస్తూరి, శరత్ కుమార్, కలమదుగు శ్రీధర్, ఇంచార్జి సూర్యరెండెం. రేగుల చంద్రశేఖర్, పోలీసు, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పక్కా ప్రణాళికతో చదివితే.. విజయం తథ్యం

రాజన్న, సిరిసిల్ల, సెప్టెంబరు 12 (పుడయం ప్రతినid): పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధించాలంటే సరైన మార్గదర్శకత్వంలో పాటు పక్కా ప్రణాళిక, సమయపాటన, క్రమశిక్షణ ఎంతో ముఖ్యమని జిల్లా ఎస్సీ మహేష్ ది.గితే అన్నారు. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులు ఒత్తిడిని అధిగమించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఎస్సీ, కానిస్టేబుల్ పాటు వివిధ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులకు సరైన మార్గదర్శకత్వం అందించేందుకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ అధ్యక్షులలో శనివారం నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సును ఎస్సీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పరీక్షల చారిత్రా సన్నద్ధత, సమయపాటన, ప్రివేటు ప్రణాళిక, విజయనాటి అనుసరించాల్సిన చూడాలి, షెజుల్ టైమ్, గ్రౌండ్ ఈవెంట్స్ తదితర అంశాలపై నిపుణులు అభ్యర్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మహాధుతా ముందుగా ఎయి స్టెజ్‌పై బలహీనంగా ఉన్నారో గుర్తించి, ఆయా అంశాలపై ప్రత్యేక పరీక్ష సారింపాలని సూచించారు. ప్రతి సరైక్షకు నిర్దిష్ట యూటిజీ ఉంటుందని, దానికి అనుగుణంగా ప్రైవేటు కోసం హాస్టల్ మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చన్నారు. చదువు

పోటీ పరీక్షల్లో ఒత్తిడిని జయించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి -- ఎస్సీ మహేష్ ది.గితే



తున్న సమయంలో సందేహాలు తలెత్తితే నిపుణులను సంప్రదించి నిష్పత్తి చేసుకోవాలని తెలిపారు. వైపుల్యాలను పాతాలుగా తీసుకోవాలి. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే సమయంలో అందోజన, భయనీకి లోనుకాకుండా ప్రశాంతంగా చదువుకోవాలని ఎస్సీ సూచించారు. ప్రతిరోజూ పక్కా ప్రణాళిక రూపొందించుకుని దాని ప్రకారం చదువు కోసం సాగించాలన్నారు. సమయపాటన, క్రమశిక్షణ, నిరంతర నాడనంతో లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చన్నారు. చిన్నచిన్న వైపుల్యాలకు నిరుతాసహపడకుండా వాటిని పాతాలుగా తీసుకుని మరింత పట్టుదలతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని పోలీస్

శాఖ అధ్యక్షులలో ఈ అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. సదస్సును సన్నిహియోగం చేసుకుని తమ వైపుభాగ్యాలను మెరుగుపరుచుకుని పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధించి ఉద్యోగాలు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్సీఎస్ నాగేంద్రవారి, శ్రీనివాసులు, వెంకటేశ్వర్లు, సీబిఐ, ఎసిబిఐ, స్పెల్ గురు డా. విజయరఘునాథరాజు (ఎంబీఎ హెల్తర్, ఓపెన్ డ్), ఆల్ ఇండియా పోలీస్ ట్రైనింగ్, సీడీటీ ట్రైనింగ్, పర్మనెంట్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రైనింగ్ మహేష్ కుమార్ (ఎంఎ ఇంగ్లీష్), వెర్నల్ ట్రైనింగ్ సబ్ సెలర్, క్యాంటిబిటీవ్ ఆఫ్ఫీషియల్ ట్రైనింగ్ అమర్షి, పోలీస్ సిబ్బంది, అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు.

డిజేలకు అనుమతి లేదు

మంచిర్యాల/ రామకృష్ణాపూర్/ సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా రామకృష్ణాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని డిజే అవతరణ శనివారం సానాక పోలీస్ స్టేషన్లో పట్ల ఐ ఎస్సీ జూడి ట్రీడర్ కోస్సిలింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల సమయంలో డిజేలకు పట్ల పరిస్థితుల్లోనూ అను మతి లేదని ఎస్సీ ట్రీడర్ స్పష్టం చేశారు. అధిక శబ్దంతో డిజేలు నిర్వహించడం పట్ల ప్రజలు, విద్యార్థులు, వృద్ధులు, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు తదితరులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రతి ఒక్కరూ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. ఉత్సవాలను ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు పోలీసులకు సహకరించాలని డిజే అవతరణకు

-నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు.. -ఆర్డీఎ ఎస్ఐ జె. ట్రీడర్

ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తే సంబంధిత వ్యక్తులపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా కొంతభద్రతలకు ఎలాంటి విఘాతం కలగకుండా ప్రతి ఒక్కరూ పోలీసులకు సహకరించాలని ఎస్సీ ట్రీడర్ కోరారు.



రాష్ట్ర స్థాయి ఉపాధ్యాయ పురస్కారాలను అందుకున్న డాక్టర్ బాలు - రజనీ



కామారెడ్డి, సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): వైశ్య వికాస చేదక అధ్యర్షులలో శనివారం హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన సహాయ అధ్యాయులుగా నిలు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ బాలు, లింగంపేట్ మండల కేంద్రంలో సెకం డరీ గ్రేడ్ ఉపాధ్యాయులుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న బుక్క రజనీ దంపతులకు రాష్ట్ర స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారాలు - 2026 ను వైశ్య వికాస చేదక వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ కాచం

సత్యనారాయణ, యాదగిరిగట్ల దేవాలయ ట్రస్ట్ బోర్డు మెంబర్ గుండా మల్లయ్య గుప్త, పవన చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఛైర్మన్ రవిగృవులు అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అవార్డు గ్రహీతలు డాక్టర్ బాలు, బుక్క రజనీ లు మాట్లాడుతూ, ఈ అవార్డులు ఎంపిక చేసిన నిర్వాహకులు కావడం సత్యనారాయణ గుప్తకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం జరిగింది. ఉపాధ్యాయుడు కేవలం బోధననే కాకుండా విలువలను, సామాజిక సేవా దృక్పథాన్ని విద్యార్థుల్లో పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.

సెప్టెంబర్ 17 నా తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలి జజివీ సీనియర్ నాయకులు డా కొత్తపల్లి శ్రీనివాస్



అసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినid): టిజిఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎస్. రామచంద్రరావు పిలుపు మేరకు భానాపూర్ నియోజకవర్గంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో విలేజ్ కుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టిజిఎస్ వల్ల బాబుల రమేష్, ఉపాధ్యక్షులు ఎల్.ఎం. డాల్ శ్రీకాంత్, లోక్ అదాలత్ సభ్యులు గద్దం సత్యనారాయణ రెడ్డి, రావు రాజేష్, ఏజిటీ ఇమ్మడిశ్రీనివాస్, లీగల్ డివిజన్ కౌన్సిల్ జాకాల రమేష్, న్యాయవాదులు అప్పారావు నిరంజన్ సాంబరాజుల, కార్తీక్, కస్తూరి, శరత్ కుమార్, కలమదుగు శ్రీధర్, ఇంచార్జి సూర్యరెండెం. రేగుల చంద్రశేఖర్, పోలీసు, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ సాధ్యమని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి 7 డిమాండ్లు చేశారు. సెప్టెంబర్ 17 తెలంగాణ విమోచనదినం మండల స్థాయి లో అధికారికముగా నిర్వహించాలని, హైదరాబాద్ లో సర్కార్ తీసుకున్నారినదంతో ఎలాంటి నిజం లేదని, ఆ భవనానికి సంబంధించిన రెండు ఒరిజినల్ డాక్యుమెంట్లు అంబేద్కర్ భవన నిర్మాణ కమిటీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వద్ద భద్రంగా ఉన్నాయని వివరించారు. లీగల్ ప్రామాణిక కలెగిన సంఘంపై, నిస్సార్థంగా పనిచేస్తున్న బొంకూరి మద్దుట లేనిపోని

అంకం మహేందర్, పట్టణ అధ్యక్షులు క్లీర్ మనోజ్ కుమార్, మండల అధ్యక్షులు పువ్వా ఉపేందర్, జిల్లా కార్యదర్శి ముదిర శ్రీనివాస్, టిజిఎస్ నాయకులు బిడిపెట్టి ప్రకాష్, వీసీగంగుల నారాయణ, సందుపట్టి శ్రవణ్, ఆనంద సాయి కృష్ణ, బత్తుల నారాయణ, అనిబెల మహేష్, గోదావరం సుధీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల హక్కులను కాలరాసే ప్రయత్నాలను సహించం

రాష్ట్ర కార్యదర్శి మొహమ్మద్ అఖ్తీర్ పాషా

కరీంనగర్ సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): తెలంగాణలో బీసీల హక్కులు, అత్యగ్రహం, రాజా కీడు - సామాజిక అసమానతలకు భంగం కలిగించేలా ఏ సంస్థ వ్యవహరించినా తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ హస్తాధిక్తి పరిశీలించాలి. రాష్ట్ర కార్యదర్శి మొహమ్మద్ అఖ్తీర్ పాషా స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర పార్టీ కార్యాలయం అచ్చిన పిలుపు నాడు కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉన్న టిఆర్ఎస్ నాయకత్వంలో కలిసి 'రెడ్డి జాగృతి' సంస్థ కార్యక్రమాలపై కరీంనగర్ బోస్ ఏసీపీ గారికి ఫిర్యాదు చేసి, అనంతరం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అఖ్తీర్ పాషా మాట్లాడుతూ, కుల సంఘాల పేరుతో సమాజంలో విభజనలకు దారితీసే విధంగా, బీసీల హక్కులకు మరియూ సామాజిక న్యాయానికి విఘాతం కలిగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం, పోలీస్ అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా విచారణ చేపట్టాలని అఖ్తీర్ పాషా కోరారు. చట్టవిరుద్ధమైన కార్యక్రమాలకు ఉన్నట్లు విచారణలో తేలితే సంబంధిత సంస్థలపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పర్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ షేక్ చాంద్ పాషా, జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు రామరీ అరుణ, కార్యదర్శి సజ్జత్ శావాలి, రాష్ట్ర యూజీ సహాయక కార్యదర్శి మహబూబ్ అలీ, యూజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాకేష్, జిల్లా మైనారిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి అంకుష్ శావాలి, నాయకులు గుండేబా నాథసందం, కోరేపల్లి గంగ, ధర్మారావు అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రతిఘటిస్తుందని హెచ్చరించారు. అగ్రవర్ణాల ప్రభుత్వంలో బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ వర్గాల ఉద్యోగులకు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలలో అగ్రవర్ణ ఉద్యోగి లేని స్థానాల్లో రాష్ట్ర పోస్టింగ్ ఇన్చార్జి పేద పీట వేస్తున్నారని అన్నారు. బీసీ ఉద్యోగులను అసగృహీతంగా నిర్వహించేలా పాతాళం గద్దెకుతున్నారని, ఇదే గతక సానాగితే బీసీ ఉద్యోగుల పట్ల కూడా తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ పోరాడుతుందని స్పష్టం చేశారు. 'రెడ్డి జాగృతి' సంస్థకు సంబంధించి బీసీల హక్కులకు విఘాతం ఏదైనా కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయో అనే అంశంపై అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా విచారణ చేపట్టాలని అఖ్తీర్ పాషా కోరారు. చట్టవిరుద్ధమైన కార్యక్రమాలకు ఉన్నట్లు విచారణలో తేలితే సంబంధిత సంస్థలపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పర్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ షేక్ చాంద్ పాషా, జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు రామరీ అరుణ, కార్యదర్శి సజ్జత్ శావాలి, రాష్ట్ర యూజీ సహాయక కార్యదర్శి మహబూబ్ అలీ, యూజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాకేష్, జిల్లా మైనారిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి అంకుష్ శావాలి, నాయకులు గుండేబా నాథసందం, కోరేపల్లి గంగ, ధర్మారావు అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొంకూరి కైలాసం తప్పడు ఆరోపణలు సహించేది లేదు:

పెద్దపల్లి, సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): దళిత, బహుజన, అసగృహీన వర్గాల సంక్షేమం కోసం అంతీకభావంతో పనిచేస్తున్న ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రాష్ట్ర పర్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ బొంకూరి మద్దుట తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తే ఊరుకునేది లేదని సంఘం జాతీయ, రాష్ట్ర నాయకులు తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. అసత్య ప్రచారాలకు పాల్పడుతున్న బొంకూరి కైలాసం అత్యంత చిట్టాను ఆధారాలతో సహా త్వరలోనే బయటపెడతామని స్పష్టం చేశారు. శనివారం పెద్దపల్లి ప్రెస్ కలెక్ట్ ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు, మాజీ సర్పంచ్ మామిడిపల్లి బాపయ్య, జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ డిప్యూటీ సీఎల్ కె సదస్య, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మైనరాజ్ డివిజన్ మహాధుతా 50 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ చరిత్రకలిగిన ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘానికి రిజిస్ట్రేషన్ లేదంటూ బొంకూరి కైలాసం చేస్తున్న ప్రచారం పట్టి అబద్ధమని నాయకులు కొట్టిపారేశారు. తమ సంఘం 103/77 రిజిస్ట్రేషన్ సంబంధిత పట్టణ ధర్మా కొనసాగిందని స్పష్టం చేస్తూ, దానికి సంబంధించిన ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు, ప్రజాప్రతినిధుల పేర్లు చెప్పుకుని ఇప్పటి వరకు ఎంతో మంది వద్ద పనాళ్లకు పాల్పడటం ఆధారాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, త్వరలోనే ఆ చిట్టానంతా బహిరంగం చేస్తామని హెచ్చరించారు. అంతేకాకుండా, కైలాసం సదువుతున్న సంఘానికి ఎలాంటి రాష్ట్ర లేదా జిల్లా కమిటీలు లేవని, కేవలం భయభాంతులకు గురిచేసేందుకే ఈ పాటకు కొంత మందికి డబ్బులిచ్చి ప్రెస్ మీట్లలో కూర్చోబెట్టుకుంటున్నాడని ఎద్దేవా

ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం హెచ్చరిక పెద్దపల్లి ఐసీపీకి వివరిత.. పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్‌లో తోను నమోదు



నిందలు వేస్తూ, పెద్దపల్లికి రావద్దంటూ బెదిరింపులకు గురిచేయడం కైలాసం కుట్రపూరిత చైత్రానికి నిదర్శనమని మండిపడ్డారు. గోదావరిఖని పట్టణంలోని ఓల్డ్ అకోకి టాకీస్ వద్ద అడ్డకూలిగా, తాపి మేస్తాగా జివిత్వాన్ని ప్రారంభించిన బొంకూరి కైలాసం, సులభంగా డబ్బులు సంపాదించాలనే దురుద్దేశంతోనే దళిత నాయకుడి అవతారమెత్తాడని నాయకులు తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. మహనీయుల ఆశయ సాధన పేరుతో సంఘాన్ని అద్దం పెట్టుకుని అనేక అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నాడని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు పెట్టిస్తానని సమృద్ధికి గుండారం గ్రామానికి చెందిన పలువురు మహిళల నుండి డబ్బులు వసూలు చేశాడని, ప్రజాప్రతినిధుల పేర్లు చెప్పుకుని ఇప్పటి వరకు ఎంతో మంది వద్ద పనాళ్లకు పాల్పడటం ఆధారాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, త్వరలోనే ఆ చిట్టానంతా బహిరంగం చేస్తామని హెచ్చరించారు. అంతేకాకుండా, కైలాసం సదువుతున్న సంఘానికి ఎలాంటి రాష్ట్ర లేదా జిల్లా కమిటీలు లేవని, కేవలం భయభాంతులకు గురిచేసేందుకే ఈ పాటకు కొంత మందికి డబ్బులిచ్చి ప్రెస్ మీట్లలో కూర్చోబెట్టుకుంటున్నాడని ఎద్దేవా

చేశారు. సంఘం ప్రతిష్టకు భంగం కలిగిస్తూ, కావాలని అజ్ఞానుపాలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న బొంకూరి కైలాసంపై పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో కేసులు పెడతామని, లీగల్ గా కూడా ముందుకు వెళ్తామని వెల్లడించారు. విలేజ్ కుల సమావేశం అనంతరం నాయకులు పెద్దపల్లి ఐసీపీ గజ్జ కృష్ణ, సీబి ప్రవీణ్ కుమార్, ఎస్సీ సెల్ డివిజన్ కలిసి వివరీత పత్రం అందజేశారు. కైలాసంపై చట్టరీత్యా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేయడంతో, పోలీసులు అతనిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. ఈ విలేజ్ కుల సమావేశంలో సంఘం జాతీయ కార్యదర్శి కొంకటి లక్ష్మణ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కాంపల్లి సతీష్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి పాలరాజేశ్వర్, జిల్లా కో-కన్వీనర్లు ఆకునూరి బాల అంకుష్, ఇంటిబిల్లి రమేంద్ర కుమార్, గెట్ల లింగయ్య, సక్కు శంకర్, పొనుగంటి రాజనయ్య, బొమ్మ శంకర్, పొనుగంటి రాజేంద్రంగలతో పాటు వివిధ మండలాల అధ్యక్షులు కొంపల్లి జీవన్ కుమార్, బొమ్మ సందయ్య, నిర్మల్ల రాజయ్య, బొమ్మ మహేష్, కుక్క అశోక్, ఉన్నారేటి పవన్ కుమార్, ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు నిరంతరాయ విద్యుత్ సరఫరా చేయాలి: టీజీఎన్పీ డిసీఎల్ సీఎం డి కర్ణాటి వరుణ్ రెడ్డి

నిర్మల్ జిల్లా 12 సెప్టెంబర్ 2026 (పుడయం ప్రతినid): నిర్మల్ జిల్లా అక్బార్‌లోని 220/132/33 కేబీ సబ్స్టేషన్‌ను టీజీఎన్పీ డిసీఎల్ సీఎం డి కర్ణాటి వరుణ్ రెడ్డి, పుకవరం పరిశీలించారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రైతులకు విద్యుత్ సరఫరా కోసం ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సబ్స్టేషన్‌లో విద్యుత్ సరఫరా, లోడ్ పరిస్థితి, ట్రాన్స్‌మిషన్లు, ఇతర పరికరాల పనితీరును సీఎం డి పరిశీలించారు. సిబ్బందితో మాట్లాడి రైతులకు అందుతున్న వ్యవసాయ విద్యుత్ సరఫరాపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. విద్యుత్ లోడ్‌కు అనుగుణంగా అక్బార్‌లో సబ్స్టేషన్‌కు కొత్తగా 160 ఎంపీఎ పవర్ ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను మంజూరు చేశారు. కాలిఫోర్నియా 50 ఎంపీఎ ట్రాన్స్‌మిషన్ స్థానంలో కొత్త ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను ఏర్పాటు చేసేందుకు దాని పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకొని వ్యవసాయ రంగానికి నిరంతరాయ విద్యుత్ అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఏ ట్రాన్స్‌మిషన్‌పై అయినా అధిక లోడ్ సమాధైత వెంటనే పరిస్థితిని సమీక్షించి అవసరమైన చోట అదనపు లేదా కొత్త ట్రాన్స్‌మిషన్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. సబ్స్టేషన్‌లో సిబ్బంది



అందుబాటులో ఉండి విద్యుత్ సరఫరాలో తలెత్తే సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితులు మినహా రైన్ క్లియరెన్స్ (ఎల్సీఎ) ఇవ్వకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో పనులు చేపట్టి విద్యుత్ సరఫరాను అంతరాయం కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. సబ్స్టేషన్లు, విద్యుత్ లైన్లు, పరికరాల వద్ద విద్యుదు నిల్వహించే సమయంలో భద్రతా ప్రమాదాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సీఎం డి స్పష్టం చేశారు. భద్రతా పరికరాలను వినియోగిస్తూ పనులు చేపట్టాలని, విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వకూడదని సూచించారు. గజెష్ చతుర్థి సందర్భంగా వినియోగ మండపాలు, ఏఈలు సంతోషి, వెంకటాచలీ రాజా, మల్లేష్, అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐ.సి.డి.ఎస్, కరీంనగర్ అర్బన్ ప్రాజెక్టు అధ్యర్షులలో అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణ మాసం కార్యక్రమం



కరీంనగర్ సెప్టెంబర్ 12 (పుడయం ప్రతినid): ఐ.సి.డి.ఎస్, కరీంనగర్ అర్బన్ ప్రాజెక్టు అధ్యర్షులలో మార్చందేయ నగర్ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో శనివారం పోషణ మాసం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, కార్వారెడ్డి తెల్లకల్లె రమేష్, సిడిపిఐ, కవిత హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సంక్షేమ అధికారి గుర్తింబి క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని, వారి బరువు, ఎత్తు పరీక్షించుకోవాలని

అహారం తీసుకునే విధంగా ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. తద్వారా తల్లి బిడ్డలు పోషకాహార లోపం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని తెలిపారు. మహిళల్లో బరన్ లోపం అధికమిందేమిట అని గుర్తించి, బచ్చలి, అకుకూరలు, పల్లెలు బెల్లం వంటివి తీసుకువాలని తెలిపారు. సీజన్ల లెట్టిం చేపట్ట, తాజా కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని అన్నారు. క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని, వారి బరువు, ఎత్తు పరీక్షించుకోవాలని

తెలిపారు. బరువు తక్కువగా ఉండే పిల్లల కోసం అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక బాలామృతం పంపిణీ చేస్తారని తెలిపారు. నెలలు నిండిన గర్భిణీలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి సిడిపిఐ, కవిత వివరించారు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువగా విలువ జరిగే ఆహారాలను గురించి తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా తల్లులకు క్విజ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూర్యరెడ్డి వెంకటకల్లె, అంగన్వాడీ టీచర్ శ్రీలత, రమణ, ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

'టీ' విషయంలో.. ఈ జాగ్రత్తలు!



చక్కని ఆరోగ్యం



ఉదయం నిద్ర లేచాక మాత్రమే కాదు.. ఒత్తిడిగా, అలసటగా ఉన్నప్పుడు సైతం.. ఓ కప్పు టీ తాగనిదే బండి ముందుకెళ్తుంది. ఇలా టీ ప్రతి జీవనశైలిలో ఓ భాగమే! అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకుంటున్నాం, ఎప్పుడు తీసుకుంటున్నామన్న దానిపైనే.. టీ వల్ల మనకు మేలు జరుగుతుందా? హాని కలుగుతుందా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుందంటున్నాడు నిపుణులు. ముఖ్యంగా టీకి సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్లు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపి వివిధ రకాల అనారోగ్యాల్ని తెచ్చి పెడతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, ఎంటా అలవాట్లు? తెలుసుకుందాం రండి..

ఉదయం నిద్ర లేచి బ్రష్

చేసుకోగానే టీ తాగుతుంటారు చాలామంది. అయితే ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పరగడుపునే టీ తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని ఆమ్లాలు పైకి ఎగిగిపోతాయి, వికారం, పొట్టలో ఏదో తెలియని ఆనాకర్థం.. వంటివి కలుగుతాయట! అందుకే ఏదైనా ఘనాహారం తిన్నాకే టీ తీసుకోవడం

నిజానికి దీనిలో క్యాలరీలు, చక్కెరలు మోతాదుకు మంచి ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. మరితంగా పలు ఆరోగ్య సమస్యలు

వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. కాబట్టి టీ తాగే విషయంలో ఈ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే టీ మితంగా తీసుకోవడం, శరీరానికి పడకపోతే పక్కన పెట్టేయడం, అవసరమైతే నిపుణుల సలహాలు పొందడం.. వంటివన్నీ ముఖ్యమే!

వృద్ధాప్యంలో అధిక రక్తపోటు అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. ఇది గుండె జబ్బులు, పక్కవాతం, ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు రక్తపోటు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా అదనపు ప్రయోజనాలు అందించగలవని అనేక పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సందర్భంలో తాజాగా నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం బీట్ రూట్ జ్యూస్ వృద్ధుల్లో రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచించింది.

ఎక్కువగా కనిపించి ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. పరిశోధనలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకున్న తర్వాత నోటి మైక్రోబయోమ్లో మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లు కూడా గుర్తించారు. కొన్ని బ్యాక్టీరియా సమూహాల సాయులు తగ్గగా, నైట్ రోట్ లను సమర్థవంతంగా మార్చడంలో సహాయపడే ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా పెరి

వృద్ధాప్యంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే ఎంతో మేలు..



ఈ పరిశోధనలో మొత్తం 75 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిలో కొందరు 30 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు కలిగినవారు కాగా, మరొకరిందరు 60 నుంచి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గలవారు. ఆహారంలో ఉండే నైట్ రోట్ రక్తపోటుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో, వయస్సును బట్టి దాని ప్రభావంలో ఎలాంటి తేడాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ఈ అధ్యయనం లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా పాల్గొన్నవారికి రెండు వారాల పాటు రోజుకు రెండు సార్లు నైట్ రోట్ లతో సమృద్ధిగా ఉండే సాంధ్యకృత బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఇచ్చారు. మరో రెండు వారాల కాలంలో నైట్ రోట్ లు తగ్గించిన పానినో జ్యూస్ అందించారు. ఈ రెండు దశల మధ్య విరామ కాలాన్ని కూడా పాటించారు, తద్వారా ఫలితాల కచ్చితత్వం

మెరుగుపడింది. అధ్యయన ఫలితాల ప్రకారం నైట్ రోట్ లు అధికంగా ఉన్న బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగిన వృద్ధుల్లో రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గిపోయాయి. అయితే యువకుల్లో ఇదే స్థాయిలో మార్పులు కనిపించలేదు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో నైట్ రోట్ అత్యధిక ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం దీనికి ఒక కారణమై ఉంటుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ లో సహజసిద్ధంగా నైట్ రోట్ లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత నైట్ రోట్ అత్యధికంగా మారుతాయి. నైట్ రోట్ రక్తనాళాలను సడలించి విస్తరించేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫలితంగా రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నైట్ రోట్ అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇప్పటికే శాస్త్రీయంగా నిర్ధారణ అయింది. ఈ అధ్యయనంలో మరో అనేక కారణాలతో బీట్ రూట్ లో ఉండే బ్యాక్టీరియా పాత్ర, మనస్ తీసుకునే నైట్ రోట్ లను శరీరం వినియోగించగల రకంలోకి మార్చడంలో కొన్ని ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా సహాయపడతాయి. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ నైట్ రోట్ అత్యధిక ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం వల్ల వృద్ధుల్లో బీట్ రూట్ జ్యూస్ ప్రభావం

గినట్లు వెల్లడింది. దీనివల్ల శరీరంలో నైట్ రోట్ అత్యధిక ఉత్పత్తి మెరుగుపడి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను రక్తపోటు మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించకూడదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ అధ్యయనం పరిమిత సంఖ్యలో వ్యక్తుల మాత్రమే జరిగినందున, మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరమని పేర్కొంటున్నారు. అమెరికన్ నైట్ రోట్ లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా చెబుతున్నారు.

గర్భిణి పిండాసనం

ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు గర్భంలో పిండం మందగించి కనిపిస్తాం. అందుకే దీనికా పేరు.

చేసే విధానం: ముందుగా యోగా మ్యాట్ పైన ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. తర్వాత కుడి కాల్ని ఎడమ తొడ మీద, ఎడమ కాల్ని కుడి తొడ మీద ఉంచి పద్మాసనం చేయండి. ఇప్పుడు ఉదర కండరాల సామర్థ్యం వాడి శరీరాన్ని బ్యాకెన్ చేస్తూ మోకాళ్లను పైకి లేపాలి.

అప్పుడే తుల్య మెల్లగా పద్మాసన మధ్య స్థానం నుంచి ఫ్లోలో చూపినట్లు బయటకు తీయాలి. తర్వాత అరచేతుల్ని గడ్డం కిందకు తీసుకొచ్చి వాటి మధ్య ముఖాన్ని ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో ప్రశాంతంగా ఉండండి. అలా చేయలేనివాళ్లు చేతుల్ని తోడించి సమస్యగర ముద్లో ఉండొచ్చు. కిష్ట



దేశంలో రక్తపోటు సత (అనిమియా) ఇప్పటికీ ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లల్లో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తోంది. శరీరానికి అవసరమైన ఇనుము (ఐరన్) లోపించడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది. అయితే ఐరన్ లోపాన్ని భర్తీ చేసేందుకు చాలా మంది ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటున్నప్పటికీ, వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆరెంజింగ్ ఫలితాలు కనిపించడం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐరన్ శరీర ఎదుగుదల, అభివృద్ధి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది క్రమంలోని హిమోగ్లో

తీసుకోవడం ఉత్తమం. చాలామంది రోజూ తీసుకుంటే త్వరగా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుందని భావిస్తారు. కానీ కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ప్రత్యామ్నాయ రోజుల్లో (ఒక రోజు విడిచి ఒక రోజు) తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఐరన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లతోపాటు విటమిన్-సి తీసుకోవడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నారింజ రసం లేదా నిమ్మరసం వంటి విటమిన్-సి సానియోలతో ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే శరీరంలో ఐరన్ తేలికగా మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఐరన్ స్థాయిలు పెరగడంలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో కొన్ని పదార్థాలతో కలిసి ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా టీ, కాఫీ, కార్బోనాట్ సప్లిమెంట్లతో ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే ఐరన్ తేలికగా అవశాసం ఉంటుంది. టీలో ఉండే

విటమిన్-సి పుల్లటి పండ్లలో కంటే వాటిల్లోనే అధికం..!

మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాల్లో విటమిన్-సి అత్యంత కీలకమైనది. ఇది ఇమ్యూనిటీని పెంచడమే కాకుండా, చర్మ సౌందర్యానికి, కణాల మరమ్మత్తుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. అందుకని మన రోజువారీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ విటమిన్ ను సులభంగా పొందవచ్చు. సిట్రిక్ జాకెట్ చెందిన నారింజ పండ్లలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తక్కువ శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. విడల్ పండ్లెన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం మన దేశంలో విరివిగా లభిస్తున్న కీవీ పండ్లలో విటమిన్-సి తోపాటు యాంటీఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. చాలామంది విటమిన్-సి కేవలం పుల్లటి పండ్లలోనే ఉంటుందని భావిస్తారు. కానీ, ఎర్రటి బ్యాప్పికమేలో నారింజ కంటే ఎక్కువ



మొత్తంలో విటమిన్-సి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ తగిన మోతాదులో విటమిన్-సి ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. భోజనం ముగిసిన వెంటనే ఒక యాలకాయను నోట్లో వేసుకుని నువలడం మంచిది. యాలకూల్లో ఉండే సహజసిద్ధమైన సూనెలు లాజికల్యాన్, డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్లను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. వీటిల్లో ఉన్న కార్బోనేట్స్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ తయారవుతున్నాడో నిరోధిస్తాయి. ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తాయి. వీటి నుంచి వచ్చే సువాసనలో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే గుణం ఉంది. యాంగ్లీటీ వల్ల వచ్చే జీర్ణ సమస్యలకు ఇది చక్కటి పరిష్కారం.

ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను వాడుతున్నారా.. అయితే ఈ సూచనలను పాటించాల్సిందే..

బిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే కండరాలలో ఆక్సిజన్ ను నిల్వ చేసే మయోగ్లోబిన్, కొన్ని హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి కూడా ఐరన్ అవసరం. అందువల్ల ఐరన్ లోపం ఉంటే నైపుణ్యం సలహా మేరకు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంతోపాటు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అయితే ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఎప్పుడు, ఎలా తీసుకోవాల్సిందో కూడా చాలా ముఖ్యం. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఉదయం పరగడుపున

టానిన్లు, కాఫీలోని కెఫిన్, కార్బోనాట్ పదార్థాల శరీరం ఐరన్ ను గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించిన తర్వాత కొద్ది రోజుల్లోనే హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. అయితే శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలు ఘాతీగా పునరుద్ధరించబడడానికి మరింత సమయం అవసరం అవుతుంది. అందుకే ఐరన్ స్థాయిలు సాధారణ స్థితికి వచ్చినా వైద్యుల సూచన మేరకు కనీసం మూడు నుంచి ఆరు నెలల పాటు సప్లిమెంట్లను కొనసాగించడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేయడంలో ట్యాబ్లెట్ల మాత్రమే కాకుండా సరైన పద్ధతిలో వాటిని తీసుకోవడం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పరగడుపున తీసుకోవడం, విటమిన్-సి తో కలిపి వాడడం, టీ-కాఫీకి దూరంగా ఉండడం, చికిత్సను మధ్యలో ఆపకూడకూడని సూచనలను అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగే ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను సూచిస్తున్నారు.



పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ట్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ట్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చీజ్ ను ప్యాస్టిక్ నుంచుల్లో నిల్వ చేయడం సౌకర్యవంతంగా అని

పించినప్పటికీ, అది సరైన పద్ధతి కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. చీజ్ ను ప్యాస్టిక్ బ్యాగ్ లో ఉంచినప్పుడు లోపల తేమ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ తేమ కారణంగా అవాంఛిత ఫంగస్ (మోల్డ్) వేగంగా పెరిగే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా ఇలాంటి తడి వాతావరణంలో సులభంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరో ముఖ్యమైన అంశం ప్యాస్టిక్ లో ఉండే రసాయనాలు. చీజ్ లో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ప్యాస్టిక్ లోని కొన్ని పదార్థాలు ఆహారంలోకి చేరే అవకాశం ఉంటుందని ఆహార భద్రత నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలికంగా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుందనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చీజ్ ను సురక్షితంగా నిల్వ చేయాలంటే కాగిత ఆధారిత ర్యాపిడ్ గున్ ఉపయోగించడం మంచిది.

పార్కెట్ లో పెపర్ లేదా వెక్స్ పేపర్ లో చీజ్ ను చుట్టి, ఆ తర్వాత మూత ఉన్న డబ్బాలో ఉంచితే మరింత మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విధానం వల్ల చీజ్ కు అవసరమైనంతగా అవసరం లభించడంతోపాటు అదనపు తేమ పెరుకుపోకుండా ఉంటుంది. కాగితం చీజ్ ను శ్వాసించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. దీంతో దాని సహజ రుచి, ఆక్సిడ్, తాజాదనం ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. అదే సమయంలో ఫంగస్ పెరుగుదల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అందువల్ల ట్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేసే సమయంలో ప్యాస్టిక్ నుంచులు ఉపయోగించే బదులుగా పార్కెట్ లో లేదా వెక్స్ పేపర్ ను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఈ విన్న మార్పు చీజ్ ను ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచడమే కాకుండా ఆహార భద్రతను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

