తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
మంగళవారం
01 సెప్టెంబర్ 2026
సంపుటి 03
సంచిక 323
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
మంగళవారం
01 సెప్టెంబర్ 2026
సంపుటి 03
సంచిక 323
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

పుతిన్‌తో ప్రధాని మోదీ విస్తృత చర్చలు

- భారత్--రష్యా వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంపై సమీక్ష
- ఇంధనం, అంతరిక్షం సహా కీలక రంగాలపై దృష్టి
- ద్వైపాక్షిక సంబంధాల మరింత బలోపేతానికి కట్టుబాటు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 31 భారత్--రష్యా ప్రత్యేక, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య సంబంధాలపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్‌తో విస్తృత స్థాయిలో చర్చలు జరిపారు. ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న బలమైన సంబంధాలను ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

మూసీపై ముసారాంబాగ్ హై లెవల్ బ్రిడ్జి ప్రారంభం

- రూ.52 కోట్లతో నిర్మాణం పూర్తి
- అంబర్‌పేట--దిల్‌సుఖ్‌నగర్ రాకపోకలకు ఊరట
- అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి

2

రేవంత్ రెడ్డి మౌనం తెలంగాణకు తీరని ద్రోహం

- కృష్ణా జలాల అంశంలో రేవంత్‌పై హరీశ్ ఫైర్
- వెలిగొండ ద్వారా నీటి తరలింపుపై అభ్యంతరం
- తెలంగాణ రైతుల ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటున్నాయన్న ఆరోపణ
- కేఆర్ఎంబీ వైఖరిపై తీవ్ర విమర్శలు
- కేంద్రం వెంటనే జోక్యం చేసుకోవాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు ప్రతినిధి): వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కృష్ణా జలాలను ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్‌గా హైదరాబాద్

- విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాల ఏర్పాటుపై సీఎం సమీక్ష
- యూకే, అమెరికా పర్యటన ఫలితాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం
- విద్య, నైపుణ్యాలు, ఆవిష్కరణలతో తెలంగాణ ఆర్థికాభివృద్ధి
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రతినిధి బృందం యూకే, అమెరికా పర్యటనలో సాధించిన పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రపంచ స్థాయి విశ్వవిద్యాలయాలు, కళాశాలలు, విద్యాసంస్థల ఆఫ్‌షోర్ క్యాంపస్‌ల ఏర్పాటుకు అవసరమైన చర్యలను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ విద్యా సంస్థలను తెలంగాణకు తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. ఈ పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు పాల్గొనగా, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విద్యా సంస్థలతో కీలక ఒప్పందాలు కుదిరాయి. అమెరికాలోని నార్త్‌ఈస్ట్రన్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లండన్‌లు భారతదేశంలో తమ తొలి ఆఫ్‌షోర్ క్యాంపస్‌లను హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేయడానికి ముందుకు రావడం విశేషంగా నిలిచింది. ఈ నిర్ణయం తెలంగాణను అంతర్జాతీయ విద్యా కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడంలో కీలక మైలురాయిగా భావిస్తున్నారు.

లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ (ఎల్‌ఎస్‌ఈ), ఎస్ఓఏఎస్ సంస్థలు హైదరాబాద్‌లో ఆఫ్‌షోర్ విద్యా కేంద్రాలు, పరిశ్రమల భాగస్వామ్యాలు, వినూత్న బోధనా విధానాలు, అధ్యాపకుల పరస్పర సహకారంపై అవకాశాలను పరిశీలించేందుకు ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో ఐవీఎఫ్ సేవల విస్తరణకు చర్యలు

- ఫర్టిలిటీ, ఐవీఎఫ్ సేవలను జిల్లాలకు విస్తరించాలి
- ఏఆర్టీ, సరోగసి చట్టాల అమలుపై కఠిన పర్యవేక్షణ
- నిబంధనలు ఉల్లంఘించే కేంద్రాలపై చర్యలు తప్పవు
- మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో ఫర్టిలిటీ, ఐవీఎఫ్ సేవలను మరింత విస్తరించడంతో పాటు ప్రైవేట్ ఫర్టిలిటీ సెంటర్లలో ఏఆర్టీ, సరోగసి చట్టాల అమలును కట్టుదిట్టం చేయాలని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అధికారులను ఆదేశించారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించే కేంద్రాలపై ఎలాంటి ఉపేక్ష లేకుండా కఠిన చర్యలు ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

నేపాల్ విషాదంలో అన్న ప్రేమ

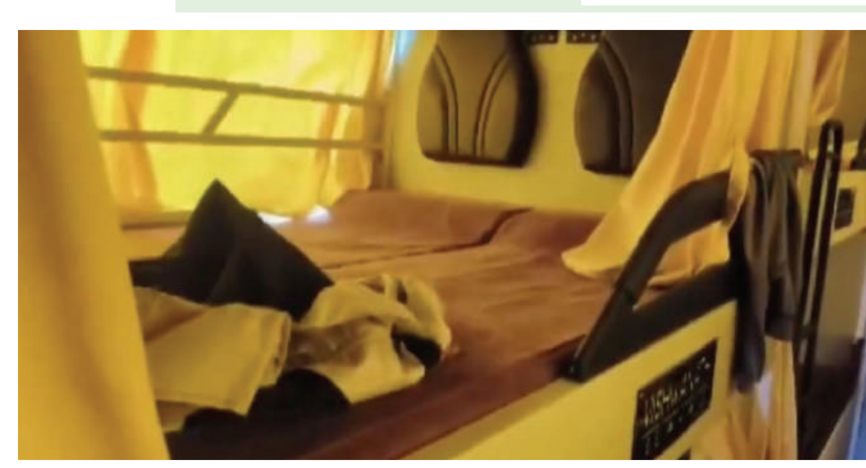
- చెల్లికి అండగా నిలిచిన బాలుడు
- తల్లిదండ్రుల కోసం ఆత్రుత
- విపత్తు మధ్య మానవత్వపు దృశ్యం
- కంటతడి పెట్టిస్తున్న అన్నాచెల్లెళ్ల బంధం

ఖాట్మండు, ఆగస్టు 31 నేపాల్‌లో ఇటీవల సంభవించిన ప్రకృతి విపత్తు సృష్టించిన బీభత్సం మధ్య వెలుగులోకి వచ్చిన ఓ దృశ్యం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజలను కంటతడి పెట్టిస్తోంది. భారీ వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటంతో అనేక కుటుంబాలు ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

శాసనమండలి కమిటీల ప్రారంభ సమావేశం

- నూతన కమిటీలకు చైర్మన్, స్పీకర్ శుభాకాంక్షలు
- పలువురు సభ్యులతో తొలి సమావేశాలు
- శాసన వ్యవహారాల సమర్థ నిర్వహణపై చర్చ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31: తెలంగాణ శాసనమండలి కమిటీల ప్రారంభ సమావేశాలు సోమవారం శాసన పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమానికి శాసన పరిషత్ చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసనసభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, డిప్యూటీ చైర్మన్ డాక్టర్ బండా ప్రకాష్ హాజరై నూతన కమిటీల కార్యకలాపాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. అంచనాల కమిటీ సమావేశంలో కమిటీ చైర్మన్ కోరం కనకయ్యతో పాటు సభ్యులు దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి, పి. రాకేశ్ రెడ్డి, యాదవ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ వ్యయాలు, ప్రణాళికల అమలుపై కమిటీ సమీక్షా బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా సూచించారు.వన్యప్రాణులు, పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిటీ సమావేశానికి చైర్మన్ హోదాలో శాసనసభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ హాజరయ్యారు. సభ్యులు కసిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి, అనీల్ జాదవ్ పాల్గొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..



కదిలే బస్సులో బాలికపై సామూహిక అత్యాచారం

- దేశ రాజధానిని కుదిపేసిన దారుణ ఘటన
- 16 ఏళ్ల విద్యార్థినిపై డ్రైవర్, కండక్టర్ అఘాయిత్యం
- 45 నిమిషాల పాటు బస్సులోనే నరకయాతన
- నిందితుల అరెస్ట్.. రిమాండ్‌కు తరలింపు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 31: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మహిళల భద్రతపై మరోసారి తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసే ఘటన వెలుగుచూసింది. 16 ఏళ్ల విద్యార్థినిపై కదులుతున్న ప్రైవేట్ స్లీపర్ బస్సులో డ్రైవర్, కండక్టర్ సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడిన ఘటన ➢ మిగతా 2వ పేజీలో..

గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్‌గా హైదరాబాద్

అంగీకరించాయి. అలాగే హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ డాక్టర్ ఎంసీఆర్ హెచ్ఆర్డీ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ప్రభుత్వ, కార్పొరేట్ ఉన్నతాధికారుల కోసం స్వల్పకాలిక ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడ్యుకేషన్ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించనుంది. ఆక్స్‌ఫర్డ్, ఎంఐటీ, కేంబ్రిడ్జ్, ఇంపీరియల్ కాలేజ్ లండన్, లండన్ బిజినెస్ స్కూల్‌లతో కూడా ప్రతినిధి బృందం సానుకూల చర్చలు జరిపింది. అమెరికాలోని నార్త్‌ఈస్ట్రన్ యూనివర్సిటీ, వర్జీనియా టెక్ యూనివర్సిటీలతో ఒప్పందాలు కుదరగా, మరికొన్ని ప్రముఖ విద్యా సంస్థలతో భాగస్వామ్యాల ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఈ ఒప్పందాల ద్వారా ప్రపంచ స్థాయి విద్య, పరిశోధన, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఆవిష్కరణలు తెలంగాణ యువతకు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. హైదరాబాద్‌ను జ్ఞానం, ప్రతిభ, పరిశోధనలకు కేంద్రంగా మార్చేందుకు ఈ భాగస్వామ్యాలు దోహదపడనున్నాయి.తెలంగాణను 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని ముఖ్యమంత్రి మరోసారి పునరుద్ఘాటించారు. అందులో భాగంగా 2034 నాటికి 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి విద్య, నైపుణ్యాలు, సాంకేతికత, పరిశ్రమలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. యువతకు ప్రపంచ స్థాయి అవకాశాలు కల్పించడం ద్వారా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి బలమైన పునాది వేయాలని సూచించారు. ప్రపంచ స్థాయి విద్యా సంస్థలను తెలంగాణకు తీసుకురావడానికి, గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేయడానికి ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. తెలంగాణ యువతకు అత్యుత్తమ విద్యా అవకాశాలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ సాంకేతిక కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందిన హైదరాబాద్, ఇకపై ప్రపంచ జ్ఞాన కేంద్రంగా కూడా ఎదగబోతోందని అధికారులు వెల్లడించారు.

పుతిన్‌తో ప్రధాని మోదీ విస్తృత చర్చలు

మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు వివిధ రంగాల్లో సహకారాన్ని విస్తరించే అంశాలపై అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా భారత్--రష్యా ప్రత్యేక, ప్రాధాన్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలను సమగ్రంగా సమీక్షించినట్లు ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. గత కొన్నేళ్లుగా ఇరు దేశాల మధ్య వివిధ రంగాల్లో గణనీయమైన పురోగతి సాధించడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు.

భారత్--రష్యా స్నేహబంధంలో ఇంధన రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ప్రధాని చెప్పారు. ఇంధన భద్రత, సాంకేతిక ఆవిష్కరణలు, అంతరిక్ష పరిశోధనలు, ఎరువుల ఉత్పత్తి, సరఫరా వంటి రంగాల్లో సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ఇరు దేశాలు కట్టుబడి ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రజల మధ్య పరస్పర సంబంధాలను మరింత విస్తరించడంపై కూడా చర్చలు జరిగినట్లు వెల్లడించారు. విద్య, పర్యాటకం, సాంస్కృతిక మార్పిడి కార్యక్రమాల ద్వారా ఇరు దేశాల ప్రజల మధ్య అనుబంధాన్ని మరింత పెంచాలని అభిప్రాయపడ్డారు.భారత్, రష్యా మధ్య దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న స్నేహ సంబంధాలు అంతర్జాతీయ వేదికలపై కూడా కీలకంగా ఉన్నాయని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆర్థిక, భద్రతా అంశాల్లో పరస్పర సహకారం ఇరు దేశాల భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తోందని పేర్కొంటున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఇంధనం, సాంకేతికత, అంతరిక్షం, వ్యవసాయ రంగాల్లో సహకారం గణనీయంగా పెరిగిన నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ--అధ్యక్షుడు పుతిన్ చర్చలు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు మరింత ఊతమిస్తాయని భావిస్తున్నారు.

శాసనమండలి కమిటీల ప్రారంభ సమావేశం

వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు సంబంధించిన అంశాలపై కమిటీ కీలక పాత్ర పోషించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సౌకర్యాల కమిటీ సమావేశంలో కూడా స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ చైర్మన్ హోదాలో పాల్గొన్నారు. సభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం, యల్. రమణ, ప్రకాష్ గౌడ్, నెల్లికంటి సత్యం, బండారి లక్ష్మారెడ్డి హాజరయ్యారు. శాసనసభ, శాసనమండలి సభ్యులకు అవసరమైన సౌకర్యాల మెరుగుదలపై కమిటీ దృష్టి సారించనుంది.గ్రంథాలయ కమిటీ సమావేశానికి చైర్మన్ మట్టా రాగమయి అధ్యక్షత వహించగా సభ్యులు పల్వాయి హరీష్ బాబు, జుల్ఫీకర్ అలీ, దేశపతి శ్రీనివాస్, సిహెచ్ అంజిరెడ్డి, బొగ్గారపు దయానంద్ పాల్గొన్నారు. శాసనసభ గ్రంథాలయ సేవలను మరింత ఆధునికీకరించే అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సమావేశాలకు శాసన పరిషత్ కార్యదర్శి డాక్టర్ వి. నరసింహాచార్యులు, శాసనసభ కార్యదర్శి రేండ్ల తిరుపతి హాజరయ్యారు. సమావేశాల ప్రారంభానికి ముందు నూతన కమిటీ చైర్మన్లు, సభ్యులకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శాసన కమిటీల ద్వారా ప్రజా ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన అంశాలపై మరింత సమర్థవంతమైన పర్యవేక్షణ కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో ఐవీఎఫ్ సేవల విస్తరణకు చర్యలు

తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు సోమవారం సచివాలయంలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఫర్టిలిటీ కేంద్రాల పనితీరు, ఏఆర్టీ, సరోగసి చట్టాల అమలు, పీసీపీఎన్‌డీటీ చట్టం అమలుపై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. గాంధీ ఆస్పత్రి, పేట్లబుర్జు ఆస్పత్రిలో పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వ ఐవీఎఫ్ కేంద్రాల పనితీరును మంత్రి సమీక్షించారు. ఈ రెండు కేంద్రాల ద్వారా ఇప్పటివరకు 39,802 మంది రోగులకు ఫర్టిలిటీ సేవలు అందించినట్లు అధికారులు వివరించారు. 20,185 ఫాలిక్యులర్ స్టడీలు, 521 ఐయూఐ ప్రక్రియలు, 545 ఐవీఎఫ్ కేసులు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. సంతానం కోసం ఎదురుచూస్తున్న అనేక మంది దంపతులకు ఈ కేంద్రాలు ఆశాకిరణంగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.

గాంధీ ఆస్పత్రిలో 2024 అక్టోబర్‌లో, పేట్లబుర్జులోని ఎంజీఎంహెచ్‌లో 2024 డిసెంబర్‌లో ఐవీఎఫ్ కేంద్రాలను ప్రారంభించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ సేవలను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు జిల్లాల్లోనూ దశలవారీగా ఐవీఎఫ్ కేంద్రాలను విస్తరించేందుకు అవసరమైన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన సంతానోత్పత్తి వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 477 ఏఆర్టీ, సరోగసి కేంద్రాలు నమోదు అయ్యాయని అధికారులు తెలిపారు. వీటిలో 129 ఏఆర్టీ లెవల్-1 కేంద్రాలు, 226 ఏఆర్టీ లెవల్-2 కేంద్రాలు, 59 ఏఆర్టీ బ్యాంకులు, 63 సరోగసి క్లినిక్‌లు ఉన్నాయని వివరించారు. చట్టాల ప్రకారం అన్ని కేంద్రాలు పనిచేస్తున్నాయా లేదా అనే అంశంపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని మంత్రి సూచించారు. సిబ్బంది వివరాలు, రిజిస్ట్రేషన్, రికార్డుల నిర్వహణ, గ్రీవెన్స్ సెల్ పనితీరును క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలని ఆదేశించారు.

ప్రైవేట్ ఫర్టిలిటీ కేంద్రాలపై నిర్వహించిన తనిఖీల్లో 379 కేంద్రాలను పరిశీలించగా 50 కేంద్రాల్లో వివిధ రకాల నిబంధనల ఉల్లంఘనలు గుర్తించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. సిబ్బంది మార్పులు, రికార్డుల నిర్వహణలో లోపాలు, రిజిస్ట్రేషన్ ధ్రువపత్రాల ప్రదర్శన లేకపోవడం, గ్రీవెన్స్ సెల్ నిర్వహించకపోవడం, అనుమతించిన చిరునామా కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల్లో కేంద్రాలు నిర్వహించడం వంటి అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. రెండు కేంద్రాల రిజిస్ట్రేషన్లు రద్దు చేయగా, తొమ్మిది కేంద్రాల అనుమతులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు వివరించారు.

పీసీపీఎన్‌డీటీ చట్టం అమలుపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి జూలై వరకు ఆస్పత్రులు, స్కానింగ్ కేంద్రాల్లో 2,600 తనిఖీలు నిర్వహించగా 52 కేంద్రాల్లో 37 ఉల్లంఘనలు గుర్తించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. లింగ నిర్ధారణ వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగించాలని, ప్రభుత్వ రంగంలో ఫర్టిలిటీ సేవలను విస్తరించడంతో పాటు ప్రైవేట్ రంగంలో నాణ్యత, పారదర్శకత, చట్టబద్ధతను నిర్ధారించేలా పర్యవేక్షణను మరింత బలోపేతం చేయాలని మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అధికారులను ఆదేశించారు.

రేవంత్ రెడ్డి మౌనం తెలంగాణకు తీరని ద్రోహం

బేసిన్ దాటి తరలిస్తోందని, ఈ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మౌనం తెలంగాణకు తీరని ద్రోహమని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. నీటి కేటాయింపులు లేకున్నా, వరద జలాల పరిస్థితి లేకున్నా ఏపీ ప్రభుత్వం యథేచ్ఛగా కృష్ణా జలాలను వినియోగిస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. తెలంగాణలో ఎల్‌నినో ప్రభావంతో సాగునీటి సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్న సమయంలో రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను కాపాడాల్సిన ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం ఆందోళనకరమని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. కృష్ణా బేసిన్‌లోని తెలంగాణ ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన నీరు అందక రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుండగా, మరోవైపు బేసిన్‌కు సంబంధం లేని ప్రాంతాలకు నీటిని తరలించడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని అన్నారు.

బీమా, కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, కోయిల్‌సాగర్ వంటి ప్రాజెక్టుల కింద ఆయకట్టులు నీటి కొరతతో ఎండిపోతున్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మాల్యాల, ముచ్చుమర్రి, పోతిరెడ్డిపాడు, నాగార్జునసాగర్ కుడి కాల్వల తర్వాత ఇప్పుడు వెలిగొండ ద్వారా కూడా నీటి తరలింపు కొనసాగుతోందని ఆరోపించారు. తెలంగాణకు దక్కాల్సిన వాటా నీటిని రక్షించడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని హరీశ్ రావు విమర్శించారు. పాలమూరు, నల్లగొండ, రంగారెడ్డి జిల్లాల రైతాంగ ప్రయోజనాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విస్మరిస్తోందని, రాష్ట్ర రైతుల అవసరాల కంటే ఏపీ ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు కనిపిస్తోందని అన్నారు.

ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ, నీటి వినియోగాన్ని పర్యవేక్షించాల్సిన కృష్ణా రివర్ మేనేజ్‌మెంట్ బోర్డు (కేఆర్ఎంబీ) కూడా ప్రేక్షకపాత్ర పోషిస్తోందని ఆయన మండిపడ్డారు. తెలంగాణ నీటి హక్కులను పరిరక్షించాల్సిన సంస్థలు తమ బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వర్తించడం లేదని ఆరోపించారు. కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెంటనే జోక్యం చేసుకోవాలని హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు. కేఆర్ఎంబీపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి తెలంగాణలోని కృష్ణా బేసిన్ ప్రాజెక్టులను నింపడంతో పాటు ఆయకట్టులకు సాగునీటి సరఫరా జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని బీఆర్ఎస్ తరపున కోరారు.

మూసీపై ముసారాంబాగ్ హై లెవల్ బ్రిడ్జి ప్రారంభం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 హైదరాబాద్ నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలను తగ్గించేందుకు మూసీ నదిపై అంబర్‌పేట నుంచి దిల్‌సుఖ్‌నగర్ మార్గంలో నిర్మించిన ముసారాంబాగ్ హై లెవల్ బ్రిడ్జిని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం ప్రారంభించారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులతో కలిసి వంతెనను ప్రారంభించిన అనంతరం దాని నిర్మాణ విశేషాలను పరిశీలించారు. రూ.52 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఈ హై లెవల్ బ్రిడ్జి మొత్తం 400 మీటర్ల పొడవుతో నిర్మించబడింది. వంతెన అందుబాటులోకి రావడంతో అంబర్‌పేట, ముసారాంబాగ్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ ప్రాంతాల మధ్య రాకపోకలు మరింత సులభతరం కానున్నాయి. ముఖ్యంగా రోజువారీ ప్రయాణికులకు ట్రాఫిక్ రద్దీ నుంచి ఉపశమనం లభించనుంది.ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా అధికారులు ఏర్పాటు చేసిన ఫోటో ప్రదర్శనను ముఖ్యమంత్రి తిలకించారు. వంతెన నిర్మాణానికి సంబంధించిన వివిధ దశలను, సాంకేతిక అంశాలను అధికారుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. నగర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో ఈ ప్రాజెక్టు కీలక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని అధికారులు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు వీ. హనుమంతరావు, ఎంపీలు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, అసదుద్దీన్ ఓవైసీ, ఎమ్మెల్యేలు కాలేరు వెంకటేష్, మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి, శ్రీగణేష్, నవీన్ యాదవ్ తదితర ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు కూడా హాజరయ్యారు.నగరంలో పెరుగుతున్న రవాణా అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ఈ సందర్భంగా అధికారులు తెలిపారు. కొత్త వంతెనతో మూసీ నది ఇరువైపుల ప్రాంతాల మధ్య అనుసంధానం మరింత బలోపేతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ముసారాంబాగ్ హై లెవల్ బ్రిడ్జి ప్రారంభంతో నగర ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావడంతో పాటు భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఇది మరో నిదర్శనంగా నిలిచిందని ప్రజాప్రతినిధులు అభిప్రాయపడ్డారు.

నేపాల్ విషాదంలో అన్న ప్రేమ

చెల్లాచెదురైపోయిన వేళ, ఓ చిన్న బాలుడు తన చెల్లిని కాపాడుకుంటూ తల్లిదండ్రుల కోసం వెతుకుతున్న దృశ్యం అందరి హృదయాలను కదిలిస్తోంది. చుట్టూ విధ్వంసం, శిథిలాలు, భయానక పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నా ఆ బాలుడు తన బాధను పట్టించుకోకుండా చెల్లికి అండగా నిలిచాడు. ముఖంపై గాయాలు, కళ్లలో భయం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ తన చెల్లిని ఒంటరిగా వదిలిపెట్టకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాడు. ఆ చిన్నారి చూపిస్తున్న బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరినీ భావోద్వేగానికి గురిచేస్తోంది. తల్లిదండ్రులు ఎక్కడ ఉన్నారో, వారు క్షేమంగా ఉన్నారో లేదో తెలియని పరిస్థితిలో కూడా ఆ బాలుడు ఆశను కోల్పోలేదు. చెల్లిని దగ్గరకు తీసుకుని ఆమెకు ధైర్యం చెబుతూ తల్లిదండ్రుల కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు. అతడి కళ్లలో కనిపిస్తున్న ఆందోళన, నిరీక్షణ అక్కడి పరిస్థితుల తీవ్రతను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. సాధారణంగా తల్లిదండ్రుల అండలో ఉండాల్సిన వయసులో ఆ బాలుడు తన చెల్లికి రక్షణగా మారడం అందరినీ కదిలిస్తోంది. కష్టకాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా బాధ్యతను భుజాన వేసుకునే బంధం ఎంత గొప్పదో ఈ ఘటన మరోసారి గుర్తు చేసింది. అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధం ఎంత బలమైనదో ఈ దృశ్యం స్పష్టంగా తెలియజేస్తోంది.

సహాయక బృందాలు గల్లంతైన వారి కోసం విస్తృతంగా గాలింపు చర్యలు చేపడుతున్నాయి. బాధితులకు ఆహారం, వైద్యం, ఆశ్రయం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కృషి చేస్తున్నాయి. ఈ బాలుడి తల్లిదండ్రుల ఆచూకీ కోసం కూడా అన్వేషణ కొనసాగుతోంది. ప్రకృతి విపత్తులు ఎన్నో విషాదాలను మిగులుస్తాయి. అయితే అలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రేమ, బాధ్యత, అనుబంధం ఎంత గొప్పగా నిలుస్తాయో ఈ చిన్నారి చూపించాడు. కొన్ని దృశ్యాలు కేవలం వార్తలుగా మిగలవు. అవి మానవత్వాన్ని గుర్తు చేస్తూ జీవితాంతం మనసులో నిలిచిపోయే జ్ఞాపకాలుగా మారిపోతాయి.

కదిలే బస్సులో బాలికపై సామూహిక అత్యాచారం

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం రేపుతోంది. ఆగస్టు 4న జరిగిన ఈ దారుణం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి రావడంతో ప్రజల్లో ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. బాధితురాలు ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మైన్‌పురి జిల్లాకు చెందినదిగా పోలీసులు తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులతో గొడవ పడిన అనంతరం బాలిక నోయిడాలోని బంధువుల ఇంటికి వెళ్లేందుకు ఇంటి నుంచి బయల్దేరింది. ఈ క్రమంలో గ్రేటర్ నోయిడాలోని పరిచౌక్ వద్ద ఢిల్లీ వైపు వెళ్తున్న ప్రైవేట్ స్లీపర్ బస్సును ఎక్కింది. బస్సులో ప్రయాణికులు ఎవరూ లేకపోవడంతో పరిస్థితిని ఆసరాగా చేసుకున్న డ్రైవర్ కుల్దీప్, కండక్టర్ సందీప్ ఆమెపై దారుణానికి ఒడిగట్టినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

పరిచౌక్ నుంచి ఢిల్లీలోని కశ్మీరీ గేట్ వరకు సుమారు 45 నిమిషాల పాటు బస్సును రోడ్డుపై తిప్పుతూ నిందితులు బాలికపై లైంగిక దాడికి పాల్పడినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. అనంతరం బాధితురాలిని కశ్మీరీ గేట్ బస్ స్టాండ్ వద్ద దింపి అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు. ఈ ఘటనతో తీవ్ర మానసిక వేదనకు గురైన బాలిక అనంతరం తన కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించి జరిగిన విషయాన్ని వివరించింది. బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదుతో పోలీసులు వెంటనే కేసు నమోదు చేశారు. ప్రత్యేక బృందాలను రంగంలోకి దింపి బస్సు మార్గం, సీసీ కెమెరా దృశ్యాలు, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాలను పరిశీలించారు. దర్యాప్తులో నిందితుల వివరాలు గుర్తించి వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం కోర్టులో హాజరుపరచగా న్యాయస్థానం రిమాండ్ విధించింది.

ఈ ఘటనపై మహిళా సంఘాలు, బాలల హక్కుల సంస్థలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థల్లో భద్రతా లోపాలపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతూ నిందితులకు కఠిన శిక్ష విధించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మైనర్ బాలికపై జరిగిన ఈ దారుణం సమాజాన్ని కలచివేస్తోందని పేర్కొంటున్నాయి. ఢిల్లీలో నిర్భయ ఘటన తర్వాత మహిళల భద్రత కోసం అనేక చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కావడం ఆందోళనకరమని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కేసును అత్యంత ప్రాధాన్యంతో విచారిస్తున్నామని, బాధితురాలికి పూర్తి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు తెలిపారు. నిందితులపై కఠిన చట్టాల కింద కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తును కొనసాగిస్తున్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 01 సెప్టెంబర్ , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల పాలన విఫలం

- కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలపై బీఆర్ఎస్ నిరసన కార్యక్రమం
- బీఆర్ఎస్ పోరుబాట విజయవంతం చేయండి-
- మాజీ ఎంపీ నామ

ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో, ఆగస్టు 31,తరంగాలు : పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సెప్టెంబర్ 2వ తేదీ నాటికి వెయ్యి రోజులు పూర్తి చేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో, బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రకటించిన కార్యాచరణలో భాగంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వెయ్యి రోజుల విఫల పాలనను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టనున్న పోరుబాట నిరసన కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్‌సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు ఆయన సోమవారం మీడియాకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇచ్చిన హామీల అమలులో పూర్తిగా విఫలమైందని నామ విమర్శించారు. రైతులకు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా,పంటలకు మద్దతు ధర,విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు, ఉద్యోగులు,మహిళలు,పేదలకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయలేదని ఆరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాలయాపన చేస్తోందని అన్నారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, యూరియా కొరత, పంటల

కొనుగోళ్లలో ఇబ్బందులు, విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాల కల్పన, మహిళలకు ఇచ్చిన హామీల అమలు వంటి అంశాలను నిరసన కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి,సంక్షేమ కార్యక్రమాలు మందగించాయని నామ పేర్కొన్నారు. సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు పార్టీ ప్రకటించిన కార్యాచరణ ప్రకారం వివిధ స్థాయిల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 2న తెలంగాణ భవన్‌లో కేటీఆర్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలనపై చార్జిషీట్ కార్యక్రమం, అలాగే నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఆరు గ్యారంటీలపై వైఫల్యాలను ఎండగట్టడం, 3న వ్యవసాయ విధ్వంసంపై నిరసన, 22గా నిషేధిత భూముల కోసం అర్బన్ ఏరియాల్లో ధర్నాలు, 4న వృద్ధులు, వికలాంగులు,మహిళలతో సదస్సులు, మహిళలకు రూ.2,500, కేసీఆర్ కిట్, కళ్యాణ లక్ష్మి తులం బంగారం, విద్యార్థినులకు స్కూటీలు ఇవ్వని ప్రభుత్వానికి నిరసనగా వంటావార్పు, 5న విద్యార్థులు, యువతకు సంబంధించిన ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, జాబ్ క్యాలెండర్, యూత్ డిక్లరేషన్ కోసం నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ర్యాలీలు చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే సెప్టెంబర్ 6న పల్లెల విధ్వంసం, పడకేసిన పారిశుధ్యంపై నిరసనగా గ్రామాల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు, 7న ప్రజావాణిలో జిల్లా, మండల కేంద్రాల్లో 420 హామీల అమలుపై వినతిపత్రాలు ఇవ్వాలని, 8న జిల్లా కేంద్రాల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు, ప్రెస్‌మీట్,అంబేద్కర్ విగ్రహానికి వినతిపత్రాలు తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు నామ తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలకు వివరించేలా పార్టీ శ్రేణులు కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాలు, మండలాలు, గ్రామాల స్థాయిలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేసి ఈ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని నామ కోరారు. ప్రజా సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ నిరంతరం ప్రజల పక్షాన పోరాడుతుందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రజల ముందుకు తీసుకెళ్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

మృతురాలి కుటుంబానికి బీఆర్ఎస్ నాయకుడి ఆర్థిక సాయం

- నాగరత్నం కుటుంబానికి దామాల రవి భరోసా

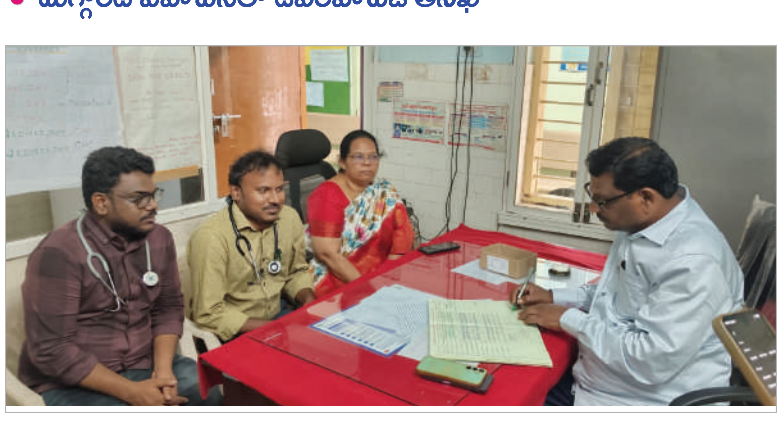
ఖమ్మం, రూరల్ తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 31:
ఖమ్మం నగరంలోని 59వ డివిజన్ దానవాయిగూడెంకు చెందిన బాజోజు నాగరత్నం మృతి చెందడంతో ఆమె కుటుంబాన్ని 59వ డివిజన్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు దామాల రవి పరామర్శించారు. కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి వారికి ధైర్యం చెప్పారు. మృతురాలి దశదిన కార్యక్రమాల నిర్వహణకు తన వంతుగా రూ.5 వేల ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దామాల రవి మాట్లాడుతూ.. నాగరత్నం కుటుంబానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ, తాను ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని తెలిపారు. కుటుంబానికి ఎలాంటి ఆపద వచ్చినా తమవంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు నల్లూరి మధుబాబు, అనబత్తుల వెంకటేశ్వర్లు, మద్దెల ఉపేందర్, నాగటి బిక్షం, సామిరెడ్డి లింగారెడ్డి, ఇళ్లప్రోలు సీతారాములు, బొంతల అశోక్, వెంపటి సంతోష్, బత్తుల రవి, మరపాక కరుణాకర్, కొట్టే పాపారావు, జాల కోటయ్య, బత్తుల వెంకన్న, నాగంటి సంగయ్య, గురుమూర్తి, షేక్ నాగులమీరా, పసుపులేటి కృష్ణ, జానీ, మద్దెల ఉదయ్, చిటిక వినయ్, దార నాగరాజు, మద్దెల వినయ్, షేక్ అంజాద్, దామాల ప్రసాద్, మట్టపల్లి ఉదయ్, ఎస్.కె. రసూల్, వెలుపుల మల్లికార్జున్, పెండ్రా ప్రసాద్, బండి శ్రీకాంత్, వల్లెపు ప్రవీణ్, బండి కార్తీక్, రాజేష్‌తో పాటు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రిపోర్టర్ వలిని పరామర్శించిన టీ జె ఏ జిల్లా అధ్యక్షుడు షానూర్

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్సి ఆగస్టు 31 తరంగాలు వలిగొండ మండలానికి చెందిన సూర్య దినపత్రిక స్టాఫ్ రిపోర్టర్ నాగేల్లి వలి తండ్రి నాగేల్లి రాములు ఇటీవల అనారోగ్యంతో స్వర్గస్తులైనారు. విషయం తెలుసుకొని వారి ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించి, మనోధైర్యాన్ని కల్పించిన తెలంగాణ జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అధ్యక్షులు,మీడియా అక్రిడెషన్ కమిటీ సభ్యులు మొహమ్మద్ షానూర్ బాబాఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల కుటుంబాలకు ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ప్రభుత్వము కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం అందించి జర్నలిస్టు కుటుంబాలను ఆదుకోవాలని కోరారు.వారితో పాటు టీ జె ఏ ప్రధాన కార్యదర్శి గోపరాజు వెంకన్న,జిల్లా కార్యదర్శి యానాల సత్యనారాయణ రెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్య సేవల నాణ్యత పెంచాలి

- వరంగల్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా.బి.రాజా రెడ్డి
- దుగ్గొండి పీహెచ్‌సీలో డీఎంహెచ్ఓ తనిఖీ



వరంగల్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 31,తరంగాలు : పీహెచ్‌సీకి వచ్చే ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలను సకాలంలో అందించాలని డీఎంహెచ్ఓ డా. రాజా రెడ్డి సూచించారు.వరంగల్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా. బి. రాజా రెడ్డి దుగ్గొండి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించి వైద్య సేవలను పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పీహెచ్‌సీలో అందుతున్న వైద్య సేవలు, రికార్డులు, రిజిస్టర్లు, వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాల అమలు తీరును పరిశీలించారు. ప్రజలకు అందుతున్న వైద్య సేవలపై సిబ్బందిని వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అన్ని ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, సిబ్బంది నిర్ణీత సమయానికి విధులకు హాజరై పని వేళలను కచ్చితంగా పాటించాలని ఆదేశించారు.రికార్డులు, రిజిస్టర్లను ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి వివరాలతో సక్రమంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. సీజనల్ వ్యాధుల నివారణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తూ వైద్య సేవలను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సిబ్బందికి ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రాం అధికారి డా. సజిదా, స్థానిక వైద్య అధికారులు కిరణ్ కుమార్, డా. రాకేష్ తదితర వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అన్యాక్రాంతం అయినా ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించడంలో రెవెన్యూ అధికారులు విఫలం సీపీఐ

జఫర్గఢ్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 31,(తరంగాలు): మండల కేంద్రంలోని మండల అభివృద్ధి కార్యాలయంలో జరుగుతున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సీపీఐ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మండలంలో ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తూ వినతిపత్రం అందించడం జరిగిందని పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మండల కార్యదర్శి జువారి.రమేష్ ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలో ప్రభుత్వ భూములను కపాడడంలో రెవెన్యూ అధికారులు పూర్తిగా విఫలామయ్యారని ఆయన అన్నారు.కొనయాచాలం రెవెన్యూ 161సి /2 ప్రభుత్వం ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ 20ఎకరాల20 గుంటలు కేటాయించారు మిగితా 6ఎకరాల భూమి ఆక్రమణకు గురైందన్నారు. ఓబుళాపురం రెవెన్యూ పరిధిలోని 125 సర్వే నెంబర్ లో 7 ఎకరాలు అలియబాద్ రెవెన్యూ శివారులో 10 వ సర్వే నెంబర్ లో దాదాపు 13 ఎకరాలు జాఫర్గాడ్ రెవెన్యూ లో 164 లో 3ఎకరాలు ప్రభుత్వ భూమి రియల్టర్లు ఆక్రమించి పట్టాలు రెవెన్యూ అధికారులు అందండలతో పట్టాలు చేసుకున్నారన్నారు. దీనిపై జిల్లా అధికారులు స్పందించి అన్యాక్రాంతం గా అక్రమించినా వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం మండల అధ్యక్షుడు ఎండీ యాకుబ్ పాషా, పార్టీ మండల కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్లకొండ. సుధాకర్, వేల్పుల.పెద్దరాములు, కలకోటి.యాదిగిరి, బుల్లె రాములు, ముసలయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరపతి సంఘ అధ్యక్షుడిగా పెండ్లి పురుషోత్తం రెడ్డి

సంగెం ఆగస్టు 31 తరంగాలు
మండలం మొండ్రాయి గ్రామంలోని సీతారామ లక్కమారికాపు పరపతి సంఘం 2వ మహాసభ ఆదివారం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సంఘ సభ్యులు నూతన పాలకవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు...నూతన అధ్యక్షుడిగా పెండ్లి పురుషోత్తం రెడ్డి ఎన్నికయ్యారు. ఉపాధ్యక్షులుగా కడుదూరికుమారస్వామి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మామిండ్ల సంపత్, కోశాధికారిగా సింగిరెడ్డి చంద్రశేఖర్, పాలకవర్గసభ్యులు గా కొనుకటి బాలరాజు, గూడ రవి సాగర్, గోనె వీరభద్రయ్య, ఎరుకల రాజమౌళి, ముస్కు రాజు, కూస రాజు, ఏడాకుల శ్రీనివాస్, పెంతల స్వామి, అనుముల రాజు, పెండ్లి రవి కుమార్, యార మల్లయ్య, అనుముల యుగేందర్, పొన్నాల హరీష్, కడుదూరి రమేష్ ఎన్నుకోవడం జరిగింది...ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షుడు పెండ్లి పురుషోత్తం రెడ్డి మాట్లాడుతూ నా నియామకానికి సహకరించిన కుల పెద్దలకు,పాలకవర్గానికి, సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, ఈ బాధ్యతను సంఘ పాలకవర్గ సమన్వయంతో సంఘ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు..

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సమన్వయ కృషి

- ఎంపీడీఓ,నోడల్ అధికారి జి. జలంధర్ రెడ్డి
- ప్రజావాణికి 6 దరఖాస్తులు
- 21 ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు,సిబ్బంది పాల్గొని ప్రజల సమస్యల స్వీకరణ

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు): వలిగొండ మండల కేంద్రంలోని మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సోమవారం మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి, నోడల్ అధికారి జి. జలంధర్ రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంలో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలకు సంబంధించిన ప్రజల సమస్యలు, ఫిర్యాదులను అధికారులు స్వీకరించారు. మొత్తం 21 ప్రభుత్వ శాఖలకు చెందిన అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకున్నారు.ప్రజావాణిలో మొత్తం 6 దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ఇందులో విద్యుత్ షాక్ కారణంగా గేదెలు మృతి చెందడంతో జరిగిన నష్టానికి సంబంధించి బీమా పరిహారం, ఇన్సూరెన్స్ క్లెయిమ్ మంజూరు చేయాలని కోరుతూ ఒక దరఖాస్తు సమర్పించారు.ఈ సందర్భంగా నోడల్ అధికారి జి. జలంధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "ప్రజలకు సేవ చేయడానికే మేము ఇక్కడ ఉన్నాము. ప్రజలు తమ సమస్యలు, ఇబ్బందులను నిరభ్యంతరంగా మా దృష్టికి తీసుకురావాలి. సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తాం" అని తెలిపారు.

ఆదివాసి బిడ్డను హత్యాచారం,హత్య చేసిన నిందితున్ని ఎన్కౌంటర్ చేయాలి

- మహిళా ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించాలి
- ఊకే శిరీష హత్యపై తుడుం దెబ్బ ఆగ్రహం

ఇల్లందు ప్రతినిధి, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు): ఆదివాసి బిడ్డను హత్యాచారం,హత్య చేసిన నిందితున్ని ఎన్కౌంటర్ చేయాలని ఆదివాసీ హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ములకలపల్లి మండలం చవితిగూడెం గ్రామానికి చెందిన ఆదివాసీ యువతి ఊకే శిరీష హత్య ఘటనపై ఆదివాసీ హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించిన శిరీష కష్టపడి చదువుకుని కుటుంబానికి అండగా నిలిచేందుకు హైదరాబాద్‌లోని తుక్కుగూడలో ఓ ప్రైవేట్ మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిలో నర్సుగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. విధులు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో ఆమెపై అత్యాచారం చేసి హత్య చేసినట్లు వచ్చిన సమాచారం అత్యంత బాధాకరమని పేర్కొన్నారు.తుడుం దెబ్బ నాయకులు కల్తీ సత్యనారాయణ, గోగ్గెల రామస్వామి, ఈసం నరసింహారావు, జార కృష్ణ, పొడుగు రాంబాబు మాట్లాడుతూ.. ఉపాధి కోసం సొంత గ్రామాన్ని విడిచి హైదరాబాద్‌కు వెళ్లిన ఆదివాసీ బిడ్డ శిరీషకు ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురుకావడం తీవ్రంగా కలచివేస్తోందన్నారు. మహిళా ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు.శిరీషపై అత్యాచారం చేసి హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న షాన్ ఉల్లా ఖాన్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. బాధిత కుటుంబానికి తక్షణ న్యాయం చేయడంతో పాటు మహిళలకు పూర్తి రక్షణ కల్పించేలా ప్రభుత్వం పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 01 సెప్టెంబర్ , 2026

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం

- కుత్బుల్లాపూర్‌లో ప్రజల వినతులు స్వీకరించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్

కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి , ఆగస్టు 31, తరంగాలు :ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం అని కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ అన్నారు.
సోమవారం షాపూర్ నగర్‌లోని తన నివాసంలో కూన శ్రీశైలం గౌడ్ నియోజకవర్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలను కలుసుకుని వారి సమస్యలు, వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పలు కాలనీలకు చెందిన ప్రజలు తమ ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను మాజీ ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ప్రజలు వివరించిన పలు సమస్యలపై ఆయన సంబంధిత అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి తక్షణ పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మరికొన్ని సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేలా తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

రాఖీలు కట్టి అభిమానాన్ని చాటుకున్న మహిళలు

రోడ్డమేస్త్రి నగర్ డివిజన్‌కు చెందిన పలువురు మహిళలు రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా కూన శ్రీశైలం గౌడ్‌ను కలిసి రాఖీలు కట్టి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మహిళలకు రాఖీ పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తనపై ప్రజలు చూపుతున్న ప్రేమ, అభిమానం ఎల్లప్పుడూ ఇలాగే కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు.ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటానని కూన శ్రీశైలం గౌడ్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కాలనీల వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ పొందిన శ్రీనివాస్ రెడ్డికి ఘన సన్మానం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు ప్రతినిధి): రోడ్లు, భవనాల శాఖ క్వాలిటీ కంట్రోల్ (క్యూసీ) విభాగంలో చీఫ్ ఇంజనీర్‌గా విధులు నిర్వహించి పదవీ విరమణ పొందిన శ్రీనివాస్ రెడ్డికి శాఖ అధికారులు, ఉద్యోగులు ఘనంగా సన్మానం నిర్వహించారు.సుదీర్ఘకాలం ప్రభుత్వ సేవలో కొనసాగుతూ క్వాలిటీ కంట్రోల్ విభాగం బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన శ్రీనివాస్ రెడ్డి సేవలను ఈ సందర్భంగా పలువురు అధికారులు, ఉద్యోగులు గుర్తుచేసుకున్నారు. పదవీ విరమణ కార్యక్రమంలో ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ సేవలో శ్రీనివాస్ రెడ్డి చూపిన నిబద్ధత, విధి నిర్వహణలో పాటించిన క్రమశిక్షణ, సహచర ఉద్యోగులతో స్నేహపూర్వకంగా మెలిగిన తీరు ఆదర్శనీయమని కొనియాడారు. క్వాలిటీ కంట్రోల్ విభాగంలో ఆయన అందించిన సేవలు, అనుభవం శాఖకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా నిలిచాయని పేర్కొన్నారు.ఉద్యోగ జీవితంలో ఎన్నో బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ శాఖ అభివృద్ధికి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేసిన కృషిని అధికారులు ప్రశంసించారు. పదవీ విరమణ ఉద్యోగ జీవితానికి ముగింపు మాత్రమేనని, ఆయన అనుభవం, సేవాభావం ఎప్పటికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటాయని అన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో సుఖసంతోషాలతో, ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతమైన జీవితం గడపాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ సీఈ కృష్ణారావు, ఈఎన్‌సీ (సీఈ–‌–అడ్మిన్) లింగారెడ్డి, రిటైర్డ్ సీఈ జయభారతితో పాటు రోడ్లు, భవనాల శాఖకు చెందిన పలువురు అధికారులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పాల్గొని శ్రీనివాస్ రెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఆదివాసీ మహిళల ప్రాణాలకు విలువ లేదా

- ఊకే శిరీష హత్యపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలి
- నిందితులను కఠినంగా శిక్షించాలి..
- బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలవాలి
- ఆదివాసీ మహిళలకు రక్షణ కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలం
- మంత్రి సీతక్క ఘటనపై స్పందించాలి
- టీఎస్ఎస్ఏ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దామాల సత్యం

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో, ఆగస్టు 31,తరంగాలు:
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ములకలపల్లి మండలం చౌటుగూడెం గ్రామానికి చెందిన ఊకే శిరీష హైదరాబాద్ తుక్కుగూడలో దారుణ హత్యకు గురైన ఘటనపై తెలంగాణ సోషలిస్ట్ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, వరంగల్ జోన్ ఇన్‌చార్జ్ దాముల సత్యం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివాసీ మహిళను అత్యంత దారుణంగా హత్య చేసిన ఘటనను తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, నిందితులను వెంటనే గుర్తించి చట్ట ప్రకారం కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు.
తుక్కుగూడలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తున్న శిరీషను దుండగులు హత్య చేయడం అత్యంత బాధాకరమని సత్యం అన్నారు. ఉద్యోగం చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్న ఆదివాసీ మహిళకు రక్షణ లేకపోవడం ఆందోళనకరమన్నారు. మహిళల భద్రతపై ప్రభుత్వం ఎన్నో హామీలు ఇస్తున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉన్నాయని విమర్శించారు.

ఒక మహిళకు ఒక న్యాయం.. ఆదివాసీ మహిళకు మరో న్యాయమా?

అనే అనుమానం ప్రజల్లో కలగకుండా ప్రభుత్వం ఈ కేసును అత్యంత ప్రాధాన్యతతో దర్యాప్తు చేయాలని సత్యం డిమాండ్ చేశారు. శిరీష హత్య వెనుక ఉన్న పూర్తి వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని, నిందితులెవరైనా ఉపేక్షించకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. నేరం రుజువైన వారికి చట్టం అనుమతించే అత్యంత కఠినమైన శిక్ష విధించాలని అన్నారు.

ఆదివాసీ మహిళలకు భద్రత కల్పించాలి

ఉపాధి, ఉద్యోగాల కోసం నగరాలకు వెళ్లే ఆదివాసీ మహిళలకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని దాముల సత్యం కోరారు. వారు పనిచేస్తున్న ప్రాంతాల్లో భద్రతా పరిస్థితులను సమీక్షించి, అవసరమైన చోట పోలీసు పర్యవేక్షణ పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు.
ఆదివాసీ మహిళపై జరిగిన దారుణ ఘటనపై మంత్రి సీతక్క వెంటనే స్పందించాలని ఆయన కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా ఈ ఘటనను సీరియస్‌గా తీసుకుని బాధిత కుటుంబానికి తక్షణ సహాయం అందించాలని, కుటుంబానికి అన్ని విధాలా అండగా నిలవాలని అన్నారు.

న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం

శిరీష కుటుంబానికి న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని, కేసు దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి నిజాలను నిగ్గు తేల్చాలని దామాల సత్యం డిమాండ్ చేశారు. ఆదివాసీ మహిళలపై హింస, దాడులు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలని కోరారు.ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించకపోతే ఆదివాసీ మహిళలు, విద్యార్థులు, ప్రజాసంఘాలతో కలిసి ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని దామాల సత్యం హెచ్చరించారు.

రోజూ అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ మెదడు మానసికంగా అలసిపోతుంటే ఏం చేయాలి

రోజువారీ జీవితంలో ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంటారు. ఏం తినాలి, ఏం ధరించాలి, ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలి, ఎవరికి మెసేజ్ చేయాలి, పనిలో ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలి వంటి చిన్నా పెద్ద ఎంపికలు నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఇలా వరుసగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల మెదడుపై మానసిక భారం పెరిగి, కొంతసేపటికి అలసటకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే డెసిషన్ ఫటీగ్ లేదా నిర్ణయాల వల్ల కలిగే మానసిక అలసటగా పిలుస్తారు. ఇది ఏకాగ్రత, ఆలోచనా సామర్థ్యం, తదుపరి నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకే రోజులో పదుల సంఖ్యలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి రావడం సాధారణమే. వాటిలో కొన్ని చాలా చిన్నవిగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రతి ఎంపికను పరిశీలించడం, వివిధ అవకాశాలను బేరీజు వేయడం, నిర్ణయం సరైనదేనా కాదా అని ఆలోచించడం మెదడుకు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు లేదా తీసుకున్న నిర్ణయానికి బాధ్యత వహించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ మానసిక భారం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మానసిక అలసటపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇది ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఆలోచించే వేగం మందగించడం, తప్పులు పెరగడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి.

ఏకాగ్రత తగ్గే అవకాశం..

మానసిక అలసటకు లోనైనప్పుడు దాని ప్రభావం ఏకాగ్రతపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యమైన పని పూర్తి చేయడానికి కూర్చున్నప్పటికీ పదేపదే ఫోన్ చూడటం, ఒకే పేరాగ్రాఫ్‌ను మళ్లీ మళ్లీ చదవడం లేదా పని ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభించాలో అర్థం కాకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీంతో తమ ఏకాగ్రత సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ప్రతిసారీ సమస్య నేరుగా ఏకాగ్రత లోపం కావాల్సిన అవసరం లేదు. రోజంతా వరుసగా ఎన్నో ఎంపికలు చేయడం వల్ల మెదడు ముందుగానే అలసిపోయి ఉంటుంది. దాంతో తర్వాత చేయాల్సిన పనులపై దృష్టి పెట్టడం మరింత కష్టంగా మారుతుంది. అయితే ఎన్ని నిర్ణయాలు తీసుకున్నామన్నది మాత్రమే ముఖ్యం కాదు. ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వచ్చిందన్నది కూడా మానసిక అలసటపై ప్రభావం చూపుతుంది. అనేక ఎంపికల మధ్య ఒకదాన్ని ఎంచుకోవడం, పరిస్థితి స్పష్టంగా లేకపోవడం లేదా నిర్ణయం వల్ల గణనీయమైన పరిణామాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ మానసిక శ్రమ అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకున్న తర్వాత కూడా వాటి గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండటం వల్ల మానసిక అలసట మరుసటి రోజుకూ కొనసాగే అవకాశం ఉంటుంది.

జల్దా రాఘవులు సేవలు చిరస్మరణీయం

- గాంధీనగర్‌లో విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని ఏకగ్రీవ తీర్మానం

కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు):
మాజీ పంచాయతీ సభ్యులు, గాంధీనగర్ సంక్షేమ సంఘం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కీర్తిశేషులు జల్దా రాఘవులు సేవలను చిరస్మరణీయం చేసేందుకు గాంధీనగర్ ప్రాంతంలో ఆయన విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని స్థానిక బస్తీవాసులు, నాయకులు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు. సోమవారం రాఘవులు కుమారుడు, స్వామి వివేకానంద యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు జల్దా లక్ష్మీనాథ్ ఆధ్వర్యంలో పోచమ్మ ఆలయ ప్రాంగణంలో రాఘవులు సంస్మరణ సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బస్తీవాసులు, నాయకులు రాఘవులు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ పార్టీల నాయకులు, స్థానిక ప్రజలు మాట్లాడుతూ.. గాంధీనగర్ ప్రాంత అభివృద్ధికి జల్దా రాఘవులు చేసిన సేవలను కొనియాడారు. సమాజ సేవకుడిగా, మానవతావాదిగా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టి ప్రజల మన్ననలు పొందారని గుర్తుచేశారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేసిన ఆయన సేవలను భవిష్యత్ తరాలు గుర్తుంచుకునేలా విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు ఖాజా మియా, రంగా శ్రీనివాస్ గౌడ్, మేకల ఎల్లయ్య, మీసాల సత్యనారాయణ, బండారి సాయి కుమార్, వాజీద్, బాలయ్య, రాములు తదితరులతో పాటు బస్తీవాసులు, యువజన సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రీ-సర్వే పకడ్బందీగా.. భూవివాదాలకు చెక్

- రికార్డుల పరిశీలనలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం వద్దు
- క్షేత్రస్థాయిలో పారదర్శకంగా సర్వే పూర్తి చేయాలి : కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 31:
భూముల రీ--సర్వే ప్రక్రియను పకడ్బందీగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించి భవిష్యత్‌లో భూ వివాదాలకు తావులేకుండా చూడాలని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ఐడీఓసీలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులతో రీ--సర్వేపై సమీక్ష నిర్వహించారు.పాత భూ రికార్డులపైనే ఆధారపడుతున్న నేపథ్యంలో భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ప్రభుత్వం భూభారతి చట్టం తీసుకొచ్చిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే రీ--సర్వే చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. తెలంగాణ సర్వే అండ్ బౌండరీస్ చట్టంపై అధికారులు పూర్తి అవగాహన పెంచుకుని క్షేత్రస్థాయిలో నిబంధనల ప్రకారం పనిచేయాలని సూచించారు.

ఎనిమిది దశల్లో సర్వే

రీ--సర్వే ఎనిమిది నియంత్రణ దశల్లో జరుగుతుందని, ప్రతి దశను నిబంధనల ప్రకారం పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు వచ్చిన దరఖాస్తులు, పూర్తయిన సర్వే వివరాలను తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్ల నుంచి అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను వేగంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు.
గ్రామసభల ద్వారా పట్టాదారులకు ముందస్తు సమాచారం అందించి గ్రామ సరిహద్దులను నిర్ణయించాలని ఆదేశించారు. గ్రామకంఠం, ప్రభుత్వ భూములు, చెరువులు, కుంటలు, అటవీ భూములను గుర్తించడంలో సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

ఫీల్డ్ రిజిస్టర్ తప్పనిసరి

సర్వే బృందాలతో పాటు రెవెన్యూ బృందాలను ఏర్పాటు చేసి క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే నిర్వహించాలని, ప్రతి అంశాన్ని ఫీల్డ్ రిజిస్టర్‌లో ఖచ్చితంగా నమోదు చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. తద్వారా భవిష్యత్‌లో వచ్చే క్లెయిమ్స్, అభ్యంతరాల పరిష్కారం సులభతరం అవుతుందన్నారు.
సర్వేతో పాటు కో--రిలేషన్ స్టేట్‌మెంట్ తయారీ, నోటీసుల జారీ ప్రక్రియను సమాంతరంగా చేపట్టి రైతులకు నోటీసులు సకాలంలో అందించాలని ఆదేశించారు. రీ--సర్వేపై రైతుల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.

భూభారతి దరఖాస్తులపై ప్రత్యేక దృష్టి

భూభారతి దరఖాస్తుల్లో భూమి విస్తీర్ణం, రికార్డుల వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, సంబంధిత రికార్డులతో సరిపోల్చిన తర్వాతే తదుపరి చర్యలు చేపట్టాలని తహసీల్దార్లకు కలెక్టర్ సూచించారు. భూముల రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో సీలింగ్ డిక్లరేషన్‌ను పరిశీలించి నిబంధనల ప్రకారం ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.
ప్రజావాణి దరఖాస్తులను వంద శాతం పరిష్కరించేలా ప్రభుత్వం ఆదేశించిందని, ఈ లక్ష్య సాధనకు ఎంపీడీవోల సహకారంతో తహసీల్దార్లు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.
ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై ఇక వేగం పెంచాలి
నిలిచిపోయిన నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలి
లబ్ధిదారుల ఇళ్లు పూర్తయ్యే వరకు అధికారులు పర్యవేక్షించాలి : కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాల్లో జాప్యాన్ని సహించేది లేదని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలోని 22 మండలాల ఎంపీడీవోలతో సోమవారం ఐడీఓసీలో సమీక్ష నిర్వహించిన ఆయన నిర్మాణాల పురోగతిపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.
నిర్మాణాలు ప్రారంభంకాని ఇళ్లు, మధ్యలో నిలిచిపోయిన నిర్మాణాలు, స్లాబ్ దశలో ఆగిపోయిన ఇళ్ల వివరాలను మండలాల వారీగా పరిశీలించారు. నిర్మాణాల్లో ఎదురవుతున్న సాంకేతిక సమస్యలను వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కరించాలని సూచించారు.

ప్రతి లబ్ధిదారుడి ఇల్లు పూర్తయ్యేలా చర్యలు

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలు వేగంగా పూర్తయ్యేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. లబ్ధిదారులకు అవసరమైన సహకారం అందిస్తూ నిర్మాణాలను ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు.సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వేణుగోపాల్, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విద్యాచందన, జడ్పీ సీఈవో నాగలక్ష్మి, డీపీఓ అనూష, హౌసింగ్ పీడీ సవయ్ రామ్, వివిధ మండలాల ఎంపీడీవోలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలపై సమరశంఖం పూరించాలి: ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్

- 1000 రోజుల దగా పాలనను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి: ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు
- కేటీఆర్ పిలుపుతో కుత్బుల్లాపూర్‌లో బీఆర్ఎస్ ఉద్యమ కార్యాచరణకు శ్రీకారం
- “1000 రోజుల కాంగ్రెస్ పాలన.. హామీలు శూన్యం, ప్రజల కష్టాలు అనంతం”

కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, ఆగష్టు 31,తరంగాలు : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలనలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించి, ప్రజా సమస్యలను పట్టించుకోకుండా వైఫల్య పాలన సాగిస్తోందని బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ విప్, కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లి ఎండగట్టాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు, దుండిగల్ సర్కిల్ గండిమైసమ్మలోని బీఆర్ఎస్ జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల పాలనపై కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్, పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ రాగిడి లక్ష్మారెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై చేపట్టాల్సిన నిరసన కార్యక్రమాలు, పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణపై నాయకులు, కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు.
లి “1000 రోజులు.. హామీలు మాత్రం గాలిలో”
ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 1000 రోజులు పూర్తవుతున్నా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల్లో ఒక్కటి కూడా పూర్తిస్థాయిలో అమలు కాలేదని విమర్శించారు. ఆరు గ్యారంటీలతో పాటు రైతు భరోసా, రుణమాఫీ, ఉచిత విద్యుత్ వంటి హామీల అమలు విషయంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందన్నారు. మహిళలు, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు, ఉద్యోగులు, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని ఆరోపించారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంతో పాటు జిల్లాలో పెండింగ్‌లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులు, ప్రజా సమస్యలు, ఎన్నికల హామీల అమలు పరిస్థితి, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు బీఆర్ఎస్ కార్యాచరణ రూపొందించిందని తెలిపారు. కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకురాళ్లు, అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లో ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు.
బీఆర్ఎస్ సమరశంఖారావం -- నిరసన కార్యాచరణ
లి సెప్టెంబర్ 1: తెలంగాణ భవన్‌లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ‘ఛార్జ్‌షీట్’ విడుదల.
లి సెప్టెంబర్ 2: నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఆరు గ్యారంటీల అమలు వైఫల్యంపై ధర్నాలు, ప్రజలకు ‘బాకీ కార్డుల’ పంపిణీ.
లి సెప్టెంబర్ 3: రైతు భరోసా, రుణమాఫీ, ఉచిత విద్యుత్ తదితర అంశాలపై రైతులతో సమావేశాలు.
లి సెప్టెంబర్ 4: మహిళలకు నెలకు ?2,500 ఆర్థిక సహాయం, కల్యాణ లక్ష్మి కింద తులం బంగారం హామీల అమలులో వైఫల్యంపై మహిళలతో నిరసనలు.
లి సెప్టెంబర్ 5: నిరుద్యోగులు, విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, జాబ్ క్యాలెండర్ తదితర అంశాలపై ధర్నాలు, ఆందోళనలు.
లి సెప్టెంబర్ 7--10: ప్రజావాణి కేంద్రాల్లో వినతిపత్రాల సమర్పణతో పాటు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలకు మద్దతుగా ఆందోళన కార్యక్రమాలు. “ప్రజా సమస్యలపై పోరాటమే లక్ష్యం.. కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలపై సమరమే ధ్యేయం”
ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పోరాడటమే తమ లక్ష్యమని బీఆర్ఎస్ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి, హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకురాళ్లు, అనుబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శరీరానికి శక్తిని అందించి ఉత్సాహంగా మార్చే నల్ల నువ్వులు ఎన్నో రకాలుగా తీసుకోవచ్చు

రోజంతా నీరసంగా, అలసటగా అనిపిస్తోందా ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కూడా శక్తి లేనట్టుగా అనిపించడం, మధ్యాహ్నానికి బాగా నీరసించిపోవడం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి వంటి కారణాలతో పాటు ఆహారంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు లోపించడం కూడా నిరంతర అలసటకు కారణం అవుతాయి. అలాంటి సమయంలో కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌పై ఆధారపడటానికి బదులుగా రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా నల్ల నువ్వులు (కాలా తిల్) శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలను అందించే ఆహారమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కెఫీన్ తాత్కాలికంగా నిద్రమత్తును తగ్గించగలిగినా, అది శరీర కణాలకు నేరుగా శక్తిని అందించదు. మెదడులోని అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను కెఫీన్ నిరోధించడం ద్వారా అలసట భావనను కొంతసేపు దాచిపెడుతుంది. కెఫీన్ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత మళ్లీ అలసట లేదా నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీనికి భిన్నంగా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి అందాలంటే కణాల్లో ఏటీపీ (అడెనోసిన్ ట్రైఫాస్ఫేట్) ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరగాలి. ఈ ప్రక్రియకు ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అవసరం.

సమృద్ధిగా ఖనిజాలు

నల్ల నువ్వులలోని ప్రత్యేకత వాటి పైపొరలోనే ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులతో పోలిస్తే నల్ల నువ్వులు సహజమైన బయటి పొరతో ఉంటాయి. ఇందులో శరీర జీవక్రియలకు అవసరమైన పలు ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఊపిరితిత్తుల నుంచి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు, కణజాలాలకు ఆక్సిజన్‌ను చేరవేస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు శరీర కణాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్‌తోపాటు కాపర్ కూడా శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్‌ను కణాల మైటోకాండ్రియాకు చేరవేసే ప్రక్రియలో కాపర్ సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల్లో ఐరన్, కాపర్ రెండూ ఉండటం వల్ల శరీర కణాల్లో శక్తి ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రక్రియలకు ఇవి తోడ్పడతాయి. నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి1 (థయామిన్), బి3 (నియాసిన్), బి6తో పాటు మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి కార్బొహైడ్రేట్ల జీవక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో, నరాలు, కండరాల పనితీరును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో కండరాల బలహీనత, నరాల అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పోషకపరంగా ఉపయోగపడతాయి.

రక్తనాళాల పనితీరులో మెరుగుదల

నల్ల నువ్వులపై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు కూడా వీటిలోని పోషక విలువలను సూచిస్తున్నాయి. నల్ల నువ్వులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. అధిక ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియాను దెబ్బతీసి శక్తి ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నల్ల నువ్వుల పొడిని ప్రతిరోజూ తీసుకున్నప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరులో మెరుగుదల కనిపించడంతో పాటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు కొంత తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనం సూచించింది. రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటే శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సక్రమంగా చేరేందుకు సహాయపడుతుంది. అయితే నల్ల నువ్వులు రక్తపోటు లేదా అలసటకు చికిత్సగా భావించకూడదు. నల్ల నువ్వుల్లో సెసమిన్, సెసమోలిన్ వంటి లిగ్నాన్లు కూడా ఉంటాయి. వీటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి నాడీ కణాలను ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు.

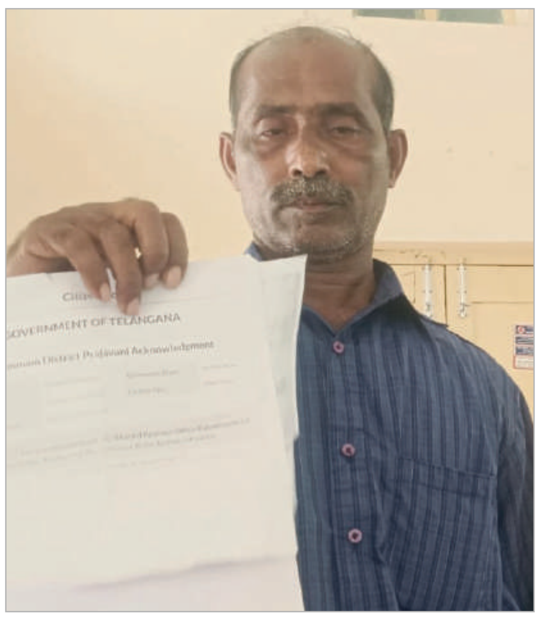
ఎలా తినాలి

నల్ల నువ్వులను ఎలా తీసుకుంటామన్నదీ ముఖ్యమే. వాటిని పచ్చిగా, పూర్తిగా తినడం కంటే తేలికగా వేయించి, ఆ తర్వాత కొద్దిగా పొడిగా చేసుకుని తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. నువ్వుల బయటి పొరలో ఆక్సలేట్లు, ఫైటిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ న్యూట్రియంట్లు ఉండటంతో పచ్చి నువ్వుల్లోని కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి పూర్తిగా అందవు. తక్కువ మంటపై రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు తేలికగా వేయించి, తర్వాత బరకగా పొడి చేసుకోవచ్చు. రోజుకు సుమారు ఒక టేబుల్‌స్పూన్ అంటే 10 నుంచి 12 గ్రాముల నల్ల నువ్వులు సరిపోతాయని సూచిస్తున్నారు. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టి తీసుకోవచ్చు. లేదా వేయించి పొడి చేసిన నువ్వులను గోరువెచ్చని పాలు, ఓట్స్, మార్నింగ్ స్మూతీ వంటి వాటిలో కలుపుకుని తీసుకోవడం మంచిది. ఉదయం గోరువెచ్చని పానీయంలో ఒక టీస్పూన్ వేయించి పొడి చేసిన నల్ల నువ్వులను కలుపుకోవడం ఒక సులభమైన పద్ధతి. దీనికి బాదం పాలు లేదా సాధారణ పాలు, కొద్దిగా జాజికాయ, తేనె కలుపుకోవచ్చు. అలాగే గ్రీన్ స్మూతీ, పెరుగు బౌల్ లేదా ఉదయం తీసుకునే గంజి, ఓట్స్‌పై వేయించిన నువ్వులను చల్లుకోవచ్చు.

లడ్డూల మాదిరిగా కూడా

నల్ల నువ్వులతో సంప్రదాయ పద్ధతిలో ఎనర్జీ లడ్డూలను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేయించిన నల్ల నువ్వులను ఖర్జూరాలతో కలిపి, కొద్దిగా నెయ్యి జోడించి చిన్న చిన్న ఎనర్జీ బాల్స్‌గా తయారు చేసి తీసుకోవాలి. అదనపు చక్కెర లేకుండా తయారు చేసుకోవడం ద్వారా మధ్యాహ్న సమయంలో తినేందుకు ఒక పోషకమైన స్నాక్‌గా ఉంటుంది. అయితే నల్ల నువ్వులు అందరికీ ఒకే విధంగా సరిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. వీటిలో కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే సహజంగా ఆక్సలేట్లు కూడా ఉంటాయి. కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారు లేదా నువ్వుల వల్ల తీవ్రమైన అలర్జీ ఉన్నవారు వీటిని ప్రతిరోజూ తీసుకునే ముందు వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. నల్ల నువ్వులు ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, బి విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పలు పోషకాలను అందించే ఆహారం. అలసటగా అనిపించిన ప్రతిసారీ కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌పై ఆధారపడటానికి బదులుగా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా నల్ల నువ్వులను పరిమిత మోతాదులో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే నిరంతరం అలసట, నీరసం కొనసాగితే దానికి కారణం కేవలం పోషక లోపమే అని భావించకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సిబ్బంది లేక దరఖాస్తుదారుల ఇబ్బంది



- అభాసుపాలవుతున్న 'ప్రజావాణి..'
- సకాలంలో హాజరుకాని అధికారులు
- హాజరైనవారిలో సగం సెల్ ఫోన్ కే అంకితం
- ప్రభుత్వ లక్ష్యం నీరుగారుస్తున్న
- పలుశాఖల సిబ్బంది
- వినతులు స్వీకరించే నాథుడే లేక ఇక్కట్లు..
- ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక సతమతం
- కూసుమంచి ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో
- నామమాత్రంగా ప్రజావాణి నిర్వహణ

పాలేరు ఆర్సీ, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు) : పాలేరు నియోజకవర్గంలో కూసుమంచి మండలకేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ప్రతిసోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి అధికారుల తీరుతో అభాసుపాలవుతోందనడానికి సోమవారం జరిగిన సంఘటనే సజీవసాక్ష్యంగా నిలుస్తోంది. మండలంలోని సుదూరప్రాంతాలనుంచి ఫిర్యాదుదారులు తమ వినతులు సమర్పించడానికి కార్యాలయానికి రాగా కనీసం ఫిర్యాదు స్వీకరించే నాథుడే లేక ఇబ్బంది పడ్డారు. ఎంపీడీవో సెలవులో ఉన్న కారణంగా సంబంధిత కార్యాలయం సిబ్బందిని నోడల్ ఆఫీసర్ గా కేటాయించినా...ఎవరూ ఆ బాధ్యత నిర్వర్తించకపోవడంతో ప్రజలు నానా ఇబ్బంది పడ్డారు. తమ గోడు విన్నవించుకునే అవకాశం లేక కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ కు తమ వినతులు అందించి, ఆన్ లైన్ చేసుకనే పరిస్థితి ఏర్పడింది. అధికారులు ఎవరూ లేకపోవడంతో ఇక తమ దరఖాస్తు పరిష్కారం అయినట్లే అని పెదవి విరుస్తూ సంబంధిత ఫిర్యాదుదారులు వెనుదిరిగారు.

అధికారులు లేక ఖాళీ కుర్చీలకు వినతి

కూసుమంచి మండలకేంద్రంలో సూర్యాపేట ప్రధానరహదారిపై అనేక ఇబ్బందులు ఉన్నాయని, వాటిని సత్వరమే పరిష్కరించాలని బీజేపీ, ఎంఎల్ పార్టీ నాయకులు ఆర్ అండ్ బీ అధికారులకు వినతి పత్రం సమర్పించేందుకు రావడంతో వినతిపత్రం తీసుకునేందుకు ఏ అధికారి అందుబాటులో లేకపోవడంతో వారు ఖాళీ కుర్చీలకు వినతిపత్రం అందించి వెనుదిరిగారు. ఈ సందర్భంగా కూసుమంచి 8వవార్డు మెంబర్ గుండా ఉపేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రజావాణి నిర్వహించి, ప్రజల సమస్యలు అప్పటికప్పుడే పరిష్కరిస్తున్నామని చెప్పే మాటలు అన్నీ డొల్ల అని విమర్శించారు. అధికారులు ప్రభుత్వ లక్ష్యం నీరుగారుస్తున్నా చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడంలేదని ప్రశ్నించారు. తక్షణమే కలెక్టర్ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

నాలుగు నెలలైనా పరిష్కారం ఏది

ఓ రైతు ఆవేదన

తాను కూసుమంచి మండలానికి చెందిన రైతునని, తాను పండించిన పంటను కోనుగోలు కేంద్రంనుంచి ఏప్రిల్ నెలలో ప్రభుత్వానికి 61బస్తాలు అమ్మినట్లు తెలిపాడు. అయితే తన పంటకు సంబంధించిన నగదు వేరే రైతు ఖాతాలో జమ అయిందని, ఈ విషయంపై జిల్లా కలెక్టర్ గ్రీవెన్స్ లో కూడా మొరపెట్టుకున్నానని, అక్కడనుంచి కూసుమంచి తహసీల్దార్ కు రిఫర్ చేశారని, అప్పటినుంచి తహసీల్దార్ కార్యాలయం చుట్టూ తిరుగుతున్నా కనీసం పరిష్కారం కాలేదని, తాను మరలా మండలపరిషత్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు చేసేందుకు వస్తే కనీసం ఇక్కడ ఫిర్యాదు స్వీకరించే అధికారులే లేరని వాపోయాడు.

ప్రజావాణి ఫిర్యాదులపై ప్రత్యేక సమీక్ష

- ప్రతి సోమవారం లేదా మంగళవారం మండల ప్రత్యేక అధికారులతో సమావేశాలు
- పథకాల అమలుపై వారాంతంలోగా నివేదికలు సమర్పించాలి: కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్

నల్గొండ, ఆగస్టు 31, తరంగాలు: ప్రజావాణి దరఖాస్తులతో పాటు వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల అమలు తీరుపై ఇకపై ప్రతి సోమవారం లేదా మంగళవారం మండల ప్రత్యేక అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించిన అనంతరం జిల్లా అధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు.

సమావేశం అనంతరం మండల ప్రత్యేక అధికారులు (ఎంఎస్ఓలు) తమ పరిధిలోని తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీవోలు, మండల స్థాయి అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు తదితరులతో సమావేశం నిర్వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. మండలాల్లో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు తీరుపై సమీక్షించి వారాంతంలోగా నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు.జిల్లా, మండల, డివిజన్ స్థాయిల్లో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాల్లో వచ్చే ఫిర్యాదులపై ఇకపై ప్రత్యేకంగా సమీక్ష నిర్వహిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. పింఛన్లకు సంబంధించిన దరఖాస్తుల ప్రక్రియను వెంటనే పూర్తి చేయాలని, ఎవరైనా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేయకుండా భౌతికంగా దరఖాస్తులు సమర్పించినట్లయితే వాటిని వెంటనే ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

మూడు రోజుల్లో విద్యార్థులకు యూనిఫారాలు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో పాఠశాల విద్యార్థులకు మూడు రోజుల్లో యూనిఫార్ములు పంపిణీ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రతి పాఠశాలలో ఇద్దరు టైలర్లు, రెండు కుట్టు మిషన్లు ఏర్పాటు చేసి, విద్యార్థులకు దుస్తులు సరిపోని సందర్భంలో వెంటనే ఆల్ట్రేషన్ చేయించి అందించాలని సూచించారు.

త్వరలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నల్గొండ జిల్లాకు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున అన్ని శాఖల అధికారులు తమ శాఖలకు సంబంధించిన నివేదికలను సీపీఓకు సమర్పించాలని చెప్పారు. జిల్లా స్థాయి నివేదికతో పాటు నకిరేకల్ నియోజకవర్గానికి సంబంధించిన నివేదికను ప్రత్యేకంగా రూపొందించి సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు సంబంధించి ఆయా శాఖలు చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ప్రభుత్వ భూములు, ఆస్తులను డీమార్క్ చేయాలి

జిల్లాలో రీసర్వే నిర్వహిస్తున్న గ్రామాల్లో అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలకు సంబంధించిన సంస్థలు, భూములు, ఆస్తులను డీమార్క్ చేయించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆయా శాఖల అధికారులు తమ పరిధిలోని ప్రభుత్వ ఆస్తుల రక్షణకు బాధ్యత వహించాలని స్పష్టం చేశారు. సెప్టెంబర్ 1న దేవరకొండలో యూడీఐడీ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయకర్త డాక్టర్ మాతృ నాయక్‌ను ఆదేశించారు.ప్రముఖులు, వీఐపీల ద్వారా వచ్చే లేఖలు, దరఖాస్తులపై జిల్లా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించడంతో పాటు పరిష్కరించిన విషయాన్ని సంబంధిత ప్రజాప్రతినిధులకు, దరఖాస్తుదారులకు తెలియజేయాలని ఆదేశించారు.

ప్రజావాణికి 83 దరఖాస్తులు

సోమవారం నిర్వహించిన జిల్లాస్థాయి ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించిన 44 దరఖాస్తులు, ఇతర శాఖలకు సంబంధించిన 39 దరఖాస్తులు వచ్చాయి. మొత్తం 83 దరఖాస్తులను అధికారులు స్వీకరించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ సర్వీసు నుంచి పదవీ విరమణ పొందుతున్న జిల్లా సహకార అధికారి పత్యా నాయక్ సేవలను జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ కొనియాడారు.ప్రజావాణిలో రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె. శ్రీనివాస్, స్థానిక సంస్థల ఇన్‌చార్జి అదనపు కలెక్టర్ ప్రేమ్ కరణ్ రెడ్డి, డీఆర్వో దశరథ్, డీఆర్డీవో శేఖర్ రెడ్డి, శిక్షణ సహాయ కలెక్టర్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొని ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు.

రోజువారీ ప్రొటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ తీరుస్తాయా.. రోజుకు ఎంత తీసుకోవాలి

భారతీయుల ఆహారంలో ప్రోటీన్ లోపం ఒక ముఖ్యమైన పోషకాహార సమస్యగా

మారుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఆహార సర్వేలు, జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (ఎన్ఎఫ్‌హెచ్ఎస్-5), భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్)కు సంబంధించిన నివేదికల ప్రకారం.. 70 శాతానికి పైగా భారతీయుల్లో ప్రోటీన్ లోపం ఉన్నట్లు, దాదాపు 90 శాతం మందికి తమ రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరం ఎంత అన్నదానిపై స్పష్టమైన అవగాహన లేదని పేర్కొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తక్కువ ఖర్చుతో, సులభంగా లభించే మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ వనరులపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. రోజువారీ ఆహారంలో అన్నం, గోధుమ పిండి వంటి ధాన్యాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వీటిలో కార్బొహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండడంతోపాటు, శరీరానికి అందే ప్రోటీన్ పరిమాణం కూడా పరిమితంగానే ఉంటుంది. అందుకే ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు సోయాబీన్స్ వంటి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ప్రోటీన్లకు మంచి వనరు

మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో సోయాబీన్స్ ను ప్రోటీన్‌లకు మంచి వనరుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పచ్చి సోయాబీన్స్‌ను ఉడికించిన తర్వాత అందులో ఎంత ప్రోటీన్ ఉంటుంది ? ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాల్లో ఎంతవరకు తీర్చగలదు ? అనే విషయాలు చాలామందికి తెలియవు. ఐసీఎంఆర్-నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) రూపొందించిన ఇండియన్ ఫుడ్ కంపోజిషన్ టేబుల్స్ (ఐఎఫ్‌సీటీ) 2017 ప్రకారం.. 100 గ్రాముల పచ్చి సోయాబీన్స్‌లో సుమారు 35.58 గ్రాముల నుంచి 37.80 గ్రాముల వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది.అయితే సోయాబీన్స్‌ను ఉడికించినప్పుడు అవి గణనీయమైన మొత్తంలో నీటిని పీల్చుకుంటాయి. దీంతో వాటి బరువు, పరిమాణం పెరుగుతుంది. సుమారు 170 గ్రాముల బరువుండే ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్‌లో దాదాపు 28 నుంచి 31 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.

ఎంత ప్రోటీన్ అవసరం

ఐసీఎంఆర్-ఎన్ఐఎన్ 2020 పోషకాహార మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. శరీర బరువులో ప్రతి కిలోగ్రాముకు 0.66 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం ఉంటుందని అంచనా. సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ పరిమాణం (ఆర్‌డీఏ) ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 0.83 గ్రాములుగా ఉంది. ఉదాహరణకు 60 కిలోల బరువున్న ఒక వ్యక్తికి రోజుకు సుమారు 50 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం అవుతుంది. ఈ లెక్కన ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ తీసుకోవడం ద్వారా రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాల్లో 55 నుంచి 60 శాతం వరకు పొందవచ్చు. సోయాబీన్స్‌లో శరీరానికి అవసరమైన తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీనిని పూర్తి స్థాయి ప్రోటీన్ వనరుగా పరిగణిస్తారు. ఇతర పప్పుధాన్యాలు, ధాన్యాల్లో కొన్ని ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, సోయాలో అవన్నీ ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. సోయాబీన్స్‌ను వండుకుని తినడం వల్ల వాటిలో సహజంగా ఉండే కొన్ని యాంటీ న్యూట్రిషనల్ ఫ్యాక్టర్ల ప్రభావం కూడా తగ్గుతుంది. పచ్చి సోయాబీన్స్‌లో ట్రిప్సిన్ ఇన్హిబిటర్లు, లెక్టిన్లు, ఫైటేట్లు వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియలో కొన్ని ఎంజైమ్‌ల పనితీరును ప్రభావితం చేయడంతోపాటు, కొన్ని ఖనిజాల శోషణను అడ్డుకుంటాయి. అయితే సోయాబీన్స్‌ను నానబెట్టి ఉడికించడం లేదా ప్రెజర్ కుకింగ్ చేయడం వంటి వేడి ప్రక్రియల ద్వారా వీటి ప్రభావం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. దీంతో ప్రోటీన్ జీర్ణం కావడం, శరీరానికి అమైనో ఆమ్లాలు అందడం మెరుగుపడుతుంది.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..

రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ వంటి మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల ద్వారా తీర్చుకోవడం కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్లను తీసుకోవడం కండరాల నిర్మాణం, మరమ్మత్తు, శరీర జీవక్రియలకు తోడ్పడుతుంది. సరైన పరిమాణంలో తీసుకున్నప్పుడు సోయా ప్రోటీన్ కూడా కండరాల ప్రోటీన్ సంశ్లేషణకు సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే రోజంతా అవసరమైన ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని సోయాబీన్స్ నుంచే పొందాలని నిపుణులు సూచించడం లేదు. సోయాబీన్స్‌లో రాఫినోస్, స్టాకియోస్ వంటి సంక్లిష్ట ఒలిగోశాకరైడ్లు ఉంటాయి. ఇవి పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా ద్వారా పులియడం వల్ల కొంతమందిలో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యం కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారు ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింతగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో సోయాబీన్స్‌ను సరైన మోతాదులో చేర్చుకోవడం మంచిది.

ఇతర ఆహారాలు కూడా ముఖ్యమే..

ఒకే ఆహార పదార్థంపై ఆధారపడకుండా సోయాబీన్స్‌తోపాటు అన్నం, మిల్లెట్స్ వంటి ధాన్యాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇలా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా ప్రోటీన్‌తోపాటు విటమిన్ బి12, కాల్షియం, ఐరన్ వంటి ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలను కూడా పొందే అవకాశం ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ అధిక ప్రోటీన్, అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలతో కూడిన పోషకమైన ఆహారం. అయితే ఎంత పోషకమైన ఆహారమైనా పరిమితికి మించి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా సరైన మోతాదులో సోయాబీన్స్‌ను చేర్చుకోవడం ద్వారా రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 01 సెప్టెంబర్ , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

పేదల కళ్లలో వెలుగు నింపడమే లక్ష్యం

ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు

- సేవా దృక్పథంతో ఎర్రబెల్లి ట్రస్ట్ ముందడుగు
- వరంగల్ తూర్పులో మహా ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం
- 1,500 మందికి కంటి పరీక్షలు.. 1,000 మందికి పైగా ఉచిత కంటి అద్దాలు
- 100 మందిని తదుపరి శస్త్రచికిత్సల కోసం హైదరాబాద్‌కు తరలింపు

వరంగల్ ప్రతినిధి , ఆగస్టు 31 (తరంగాలు):పేదల కళ్లలో వెలుగు నింపడమే లక్ష్యమని బిజెపి నాయకులు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు అన్నారు.పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలకు ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గంలోని ఇసుక అడ్డ పోర్ట్ రోడ్ ప్రాంతంలోని రాజశ్రీ గార్డెన్స్‌లో ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి వినీత్ రావు ఆధ్వర్యంలో, శంకర్ కంటి ఆసుపత్రి సహకారంతో మహా ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు.ఈ శిబిరానికి నియోజకవర్గంలోని పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. సుమారు 1,500 మంది కంటి పరీక్షలు చేయించుకోగా.. 1,000 మందికి పైగా ఉచితంగా కంటి అద్దాలను అందించారు. కంటి రెటీనా తదితర సమస్యలు ఉన్న సుమారు 100 మందిని తదుపరి శస్త్రచికిత్సలు, చికిత్సల కోసం హైదరాబాద్‌కు తరలించే ఏర్పాట్లు చేశారు.ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు, వరంగల్ అర్బన్ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు మాట్లాడుతూ.. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యం అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే సంకల్పంతో ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇది రెండో విడత కంటి వైద్య శిబిరమని, గతంలో వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గంలోని కాశిబుగ్గలో నిర్వహించిన తొలి విడత కార్యక్రమానికి కూడా ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించిందన్నారు.

ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా కంటి పరీక్షలు, చికిత్సలు చేయించుకోలేని వారికి ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన వారికి కంటి అద్దాలు, తదుపరి చికిత్సకు వైద్యుల సూచనలు అందించడం సంతృప్తినిస్తోందన్నారు. కంటి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. "ప్రజా సేవే లక్ష్యంగా.. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యంగా" భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని ఉచిత వైద్య సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించి పేద ప్రజలకు అండగా నిలుస్తామని ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు తెలిపారు.

శిబిరానికి సహకరించిన శంకర్ కంటి ఆసుపత్రి సిబ్బందికి, క్రీడో లైఫ్ సైన్స్ డైరెక్టర్ ఆలూరు వంశీకృష్ణకు ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి వినీత్ రావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మేయర్ తక్కెళ్లపల్లి రాజేశ్వరరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండేటి శ్రీధర్, మాజీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు రావు పద్మ, ఎడ్ల అశోక్ రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి వన్నాల వెంకటరమణ, పరకాల నియోజకవర్గ కంటెస్టెడ్ అభ్యర్థి డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్, నర్సంపేట నియోజకవర్గ కంటెస్టెడ్ అభ్యర్థి పుల్లారావు, బీజేపీ కార్పొరేటర్లు దాస్యం అభినవ్ భాస్కర్, గుజ్జుల వసంత మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక కార్యక్రమ నిర్వాహకులు మందా శ్రీనివాస్, కందిమల్ల మహేష్, సీనియర్ నాయకులు మల్లాడి

తిరుపతిరెడ్డి, బాకం హరిశంకర్, బన్న ప్రభాకర్, రాణా ప్రతాప్ రెడ్డి, సముద్రాల పరమేశ్వర్, బైరి మురళీకృష్ణ, కర్నె రవీందర్, పూజారి అజయ్ గౌడ్, కోమాకుల నాగరాజు, బైరి నాగరాజు, కనుకుంట్ల రంజిత్, గోకె వెంకటేష్, ఆకుతోట రాజు, బోరిగం నాగరాజు, తాళ్లపల్లి అర్జున్, రఫీ, విప్పు సుధాకర్, బక్కి రంజిత్, షేర్ల అనిల్, పాలకుర్తి శేఖర్, కట్కూరి రాజేష్, సుధీర్, సాయి, కుమార్తో పాటు బీజేపీ రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

ఆదివాసి నర్సు శిరీషను హత్య చేసిన నిందితుడిని ఉరితీయాలి

- ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టులో విచారణ జరిపించాలి
- బాధిత కుటుంబానికి రూ.50 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలి
- కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలి
- మహిళా ఉద్యోగులకు భద్రత కల్పించాలి
- బీజేపీ మహిళా మోర్చా ములుగు జిల్లా అధ్యక్షురాలు సుమలత డిమాండ్

ములుగు ప్రతినిధి , ఆగస్టు 31 (తరంగాలు): ఉపాధి కోసం నగరానికి వచ్చి నర్సుగా పనిచేస్తున్న 21 ఏళ్ల ఆదివాసి యువతి ఉకే శిరీషపై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య ఘటనపై బీజేపీ మహిళా మోర్చా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది.తుక్కుగూడ--పహాడీషరీఫ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి క్వార్టర్స్‌లో జరిగిన ఈ దారుణ ఘటనపై ప్రభుత్వం కఠినంగా స్పందించాలని డిమాండ్ చేసింది.కిటికీ గుండా ఆసుపత్రి క్వార్టర్స్‌లోకి చొరబడిన నిందితుడు మహ్మద్ సైనావుల్లా.. సుత్తితో దాడి చేసి, గొంతు నులిమి శిరీషను హత్య చేసిన ఘటన అత్యంత అమానుషమని బీజేపీ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షురాలు సుమలత మండిపడ్డారు.నిందితుడికి కఠిన శిక్ష పడేలా చర్యలుశిరీష హత్య కేసును ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టుకు అప్పగించి, ప్రత్యేక పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్‌ను నియమించి, చట్టపరంగా అత్యంత కఠినమైన శిక్ష పడేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని సుమలత డిమాండ్ చేశారు. బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు ప్రభుత్వం బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరారు.రూ.50 లక్షల పరిహారం.. ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగంనిరుపేద ఆదివాసి కుటుంబానికి చెందిన శిరీష కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం తక్షణమే ఆదుకోవాలని సుమలత కోరారు. బాధిత కుటుంబానికి రూ.50 లక్షల నష్టపరిహారం అందించడంతో

పాటు కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.

మహిళా ఉద్యోగులకు భద్రత ఏది?

మహిళా ఉద్యోగులు నివసించే వర్కింగ్ హాస్టళ్లు, ఆసుపత్రి క్వార్టర్స్‌లలో తప్పనిసరిగా సీసీటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి, భద్రతా చర్యలను పటిష్టం చేయాలని సూచించారు. మహిళా ఉద్యోగులకు రక్షణ లేకుండా క్వార్టర్స్ కేటాయించిన యాజమాన్యంపై కూడా సమగ్ర విచారణ జరిపి, బాధ్యత నిర్ధారించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఆదివాసి మహిళలతో పాటు సమాజంలోని అన్ని వర్గాల మహిళల భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ఇలాంటి దారుణ ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠినమైన చర్యలు చేపట్టాలని సుమలత స్పష్టం చేశారు."శిరీష కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తాం" అని ఆమె పేర్కొన్నారు.

ఆదివాసి నర్సు ఉకే శిరీష అత్యాచార,హత్య నిందితుడిని ఉరితీయాలి

- బాధిత కుటుంబానికి రూ. 50 లక్షల నష్టపరిహారం చెల్లించాలి
- బీజేపీ గిరిజన మోర్చా డిమాండ్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31,తరంగాలు : హైదరాబాద్ తుక్కుగూడ పహాడీషరీఫ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రి క్వార్టర్స్‌లో నివాసముంటున్న 21 ఏళ్ల ఆదివాసి గిరిజన యువతి, నర్సు ఉకే శిరీష పై అత్యాచార హత్య ఘటనను బిజెపి గిరిజన మోర్చా తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాయి.ఉపాధి కోసం నగరానికి వచ్చిన అమాయక ఆదివాసి బిడ్డపై కిటికీ గుండా చొరబడి, సుత్తితో దాడి చేసి, గొంతునులిమి చంపిన నిందితుడు మహ్మద్ సైనావుల్లాను ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుకు అప్పగించి, ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్‌ను నియమించి, నిందితుడికి ఉరిశిక్ష పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని భారతీయ జనతా పార్టీ గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కారం సీతారామన్న దొర (ఢిల్లీ బాబు) ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.నిరుపేద ఆదివాసి అయిన శిరీష కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే రూ. 50 లక్షల భారీ నష్టపరిహారం మరియు కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని,మహిళా వర్కింగ్ హాస్టళ్లు, ఆసుపత్రి క్వార్టర్స్‌లలో సిసిటివి కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి,మహిళా ఉద్యోగులకు రక్షణ పెంచాలని,భద్రత లేని ఆసుపత్రి క్వార్టర్స్ కేటాయించిన యాజమాన్యం పై కఠిన చర్యలు తీసుకుని కేసులు నమోదు చేయాలని,సమాజంలో మహిళలపై, ముఖ్యంగా వెనుకబడిన ఆదివాసి వర్గాలపై జరుగుతున్న ఇటువంటి దారుణాలను అణచివేయడానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని,కారం సీతారామన్న దొర డిమాండ్ చేశారు.

హామీల అమలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం

- వెయ్యి రోజులు గడిచినా ఆరు గ్యారెంటీలు,420 హామీలపై స్పష్టత లేదు
- సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 8 వరకు వినూత్న నిరసనలు చేపడతాం
- బీఆర్ఎస్ మండల,పట్టణ అధ్యక్షులు తూల్ల కుమారస్వామి,గోధుమల మధుసూదన్

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి , ఆగస్టు 31,(తరంగాలు): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీలు, 420 హామీలను అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని బీఆర్ఎస్ మండల,పట్టణ అధ్యక్షులు తూల్ల కుమారస్వామి,గోధుమల మధుసూదన్,మాజీ జెడ్పీటీసీ మార్గం బిక్షపతి ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు, వర్ధన్నపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరూరి రమేష్ ఆదేశాలతో సోమవారం వర్ధన్నపేట మండల కేంద్రంలో ప్రెస్‌మీట్ నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలతో పాటు హామీలన్నింటినీ అమలు చేస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రకటించిందన్నారు. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడి వెయ్యి రోజులు పూర్తవుతున్నా హామీల అమలులో పురోగతి కనిపించడం లేదని విమర్శించారు.ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కేటీఆర్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8 రోజుల పాటు నిరసన కార్యక్రమాలకు పిలుపునిచ్చారని తెలిపారు.అందులో భాగంగా సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు వర్ధన్నపేటలో వివిధ వినూత్న నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు.ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేలా కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేస్తామని పేర్కొన్నారు.ఈ ప్రెస్‌మీట్‌లో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు తూల్ల కుమారస్వామి, పట్టణ అధ్యక్షుడు గోధుమల మధుసూదన్, మాజీ జెడ్పీటీసీ మార్గం బిక్షపతి, మాజీ సర్పంచ్ గుజ్జ సంపత్‌రెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ గుజ్జ వీరన్న, సిల్వర్ కుమార్‌స్వామి, బానోత్ నవీన్, సింగారబోయిన రాజశేఖర్, తుమ్మల శ్రీధర్, మండల ఎస్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు భూక్య తిరుపతి, మాజీ కౌన్సిలర్ పూజారి రఘు, ఎండీ రహీం, మార్తా సారంగపాణి, కొండేటి సంపత్, ఎలుకట్టే యాకయ్య, భూక్య రామన్న, భూక్య సురేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ ఆహారాలను చాలా మంది పట్టించుకోరు.. కానీ వీటిల్లోనే పోషకాలు ఎక్కువ..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పండ్లు, పాలు, ఆకుకూరలు, కాయలు తినాలని అందరికీ తెలిసిందే. ఈ ఆహారాలన్నీ కూడా అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. అయితే కొన్నిసార్లు ఎక్కువగా పట్టించుకోని ఆహారాలు కూడా ఇంకా ఎక్కువ పోషకాలను అందిస్తాయి. వీటిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఈ ఆహారాలను చాలా తక్కువగా అంచనా వేస్తూ ఉంటారు. ఆరోగ్యంగా తినడం మంచిదే కానీ తెలివిగా తినడం ఇంకా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్న ఆసక్తికరమైన ఆహార మార్పుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నువ్వులు..

క్యాల్షియం అనగానే అందరికీ ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేవి పాలు. ఎముకల బలానికి పాలు చాలా అవసరం. కానీ నువ్వుల్లో కూడా క్యాల్షియం అధికంగానే ఉంటుంది. పాలతో పోలిస్తే నువ్వుల్లోనే క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల పాలల్లో సుమారు 118 మి.గ్రా. క్యాల్షియం ఉంటుంది. అదే 100 గ్రాముల నువ్వుల్లో 1283 మి.గ్రా. క్యాల్షియం ఉంటుంది. నువ్వుల్లో మంచి కొవ్వులు, ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. నువ్వుల లడ్డూ, నువ్వుల చిక్కి వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల తగినంత క్యాల్షియం లభిస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే రక్తం పెరుగుదలకు చాలా మంది పాలకూరను తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే పాలకూరకు బదులుగా వంటల్లో అధికంగా ఉపయోగించే హలీం గింజలను కూడా తీసుకోవచ్చు. వీటిని గార్డెన్ క్రెస్ సీడ్స్ అని కూడా అంటారు. వీటిలో ఐరన్ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. 100గ్రాముల పాలకూరలో 2.7 మి.గ్రా. ఐరన్ ఉంటుంది. 100 గ్రాముల హలీం గింజలల్లో దాదాపు 17 మి.గ్రా. ఐరన్ ఉంటుంది. ఈ గింజలను సాంప్రదాయ ఆహారంలో ఐరన్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వీటిని నానబెట్టి పానీయాల్లో, లడ్డూల్లో లేదా గంజిలో కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు.

విటమిన్ సి..

శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. విటమిన్ సి అనగానే నారింజ పండ్లే గుర్తుకు వస్తాయి. వీటిలోనే విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుందని చాలా మంది భావిస్తారు.

మోదీ 25 ఏళ్ల సేవా ప్రస్థానంపై

‘సేవా సంకల్ప్ అభియాన్’

- సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కార్యక్రమాలు
- బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున పాల్గొని సేవా కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలి
- ములుగు జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు

కొర్ర సుమలత

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31 (తరంగాలు): ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 25 సంవత్సరాల ప్రజాసేవా ప్రస్థానం, అంకితభావాన్ని పురస్కరించుకుని భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ‘సేవా సంకల్ప్ అభియాన్’ నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు నెల రోజుల పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు, ప్రజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు సంబంధించి హైదరాబాద్‌లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యక్రమాల రూపకల్పన, నిర్వహణ, పార్టీ శ్రేణుల భాగస్వామ్యం, ప్రజలకు ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాలపై సమావేశంలో చర్చించారు. ఈ సమావేశానికి తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచందర్ రావు,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ పాల్గొని ‘సేవా సంకల్ప్ అభియాన్’ లక్ష్యాలు, కార్యక్రమాల నిర్వహణపై పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ములుగు జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు సుమలత కూడా పాల్గొని కార్యక్రమాల విజయవంతమైన నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలపై చర్చించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సేవా ప్రస్థానాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు, సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా సమాజంలోని వివిధ వర్గాలకు ప్రయోజనం చేకూర్చేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు జరిగే ఈ కార్యక్రమాల్లో బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున పాల్గొని సేవా కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని ములుగు జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు సుమలత పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో బీజేపీ నాయకులు సిరికొండ బలరాం,భూక్య జవర్,రవీంద్ర చారి,రమేష్,శ్రీకాంత్,బిజెపి ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా అధ్యక్షులు, జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్యాన్సర్ పుకార్లను తోసిపుచ్చిన నటి ప్రేమ

సరైన జోడీ కుదిరితే రెండో పెళ్లికి ఓకే

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు స్టార్ హీరో యిన్‌గా ఓ వెలుగు వెలిగిన సీనియర్ నటి ప్రేమ.. తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వచ్చిన పలు రూమర్లకు తాజాగా చెక్ పెట్టారు. ముఖ్యంగా తనకు క్యాన్సర్ వచ్చిందంటూ గతంలో జరిగిన ప్రచారంలో ఏమాత్రం నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో తన రెండో వివాహంపై వస్తున్న వార్తలపైనా ఆమె ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. జీవితాంతం తనకు తోడుగా ఉండే సరైన వ్యక్తి దొరికితే వయసుతో సంబంధం లేకుండా పెళ్లి చేసుకోవడానికి సిద్ధమేనని ఆమె పేర్కొన్నారు. కాగా, తెలుగు, కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రేమ.. వెంకటేష్ సరసన నటించిన 'ధర్మచక్రం', కోడి రామకృష్ణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'దేవి' వంటి సినిమాల తో తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎంతో దగ్గరయ్యారు. గతంలో తనకు క్యాన్సర్ సోకిందంటూ కొన్ని వార్తలు ప్రచారంలోకి రావడంపై ప్రేమ తీవ్రంగా స్పందించారు. తాను న్యూజిలాండ్‌కు స్నేహితురాలిని కలవడానికి వెళ్లిన సమయంలో ఈ పుకార్లు వ్యాపించాయని తెలిపారు.క్యాన్సర్‌తో పోరాడి విజయం సాధించిన సోనాలి బింద్రే, మమతా మోహన్‌దాస్, గౌతమి వంటి నటీమణులను ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే తనకు మాత్రం అలాంటి అనారోగ్య సమస్య ఏదీ లేదని స్పష్టం చేశారు. దేవుడి దయతో తాను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నానని తెలిపారు. తన గురించి ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలు రావడం బాధ కలిగించిందని చెప్పిన ప్రేమ.. ఆ సమయంలో తల్లిదండ్రుల అండ తనకు ఎంతో మానసిక బలాన్ని ఇచ్చిందని వెల్లడించారు. ప్రేమ వ్యక్తిగత జీవితంలో 2006లో వ్యాపారవేత్త జీవన్ అప్పాచ్చును వివా హం చేసుకున్నారు. అయితే కుటుంబ విభేదాల కారణంగా 2016లో వీరిద్దరూ చట్టబద్ధంగా విడాకులు తీసుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రేమ ఒంటరిగా ఉంటున్నారు. ఇటీవల ఆమె రెండో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నా రంటూ వార్తలు రావడంతో ఈ అంశంపై కూడా ఆమె స్పందించారు. పెళ్లి అనేది పూర్తిగా తన వ్యక్తిగత నిర్ణయమని స్పష్టం చేశారు.

విడుదలకు రెడీ అవుతున్న సర్దార్-2

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తీ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న చిత్రాల్లో 'సర్దార్ 2' ఒకటి. పీఎస్ మిత్రన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా.. గతంలో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న 'సర్దార్' చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా రూపొందుతోంది. మొదటి భాగంలో ఏజెంట్‌గా కార్తీ చేసిన యాక్షన్, డిఫరెంట్ గెటప్‌లు ప్రేక్షకులను మెప్పించడంతో.. సీక్వెల్‌పై కూడా మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా 'సర్దార్ 2'కు సంబంధించి మేకర్స్ కీలక అప్డేట్ ఇచ్చారు. సినిమా తెలుగు వెర్షన్‌కు సంబంధించిన ట్రైలర్, ఆడియోను విడుదల చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. దీంతో కార్తీ అభిమానుల్లో సందడి మొదలైంది. 'సర్దార్ 2'పై ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి ఉంది. ఇప్పుడు తెలుగు ట్రైలర్ విడుదల కానుండటంతో సినిమాకు సంబంధించిన కథ, కార్తీ పాత్ర, యాక్షన్ సన్నివేశాలు, విలన్ క్యారెక్టర్‌పై మరింత క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉంది.ముఖ్యంగా మొదటి భాగంలో కార్తీ ఏజెంట్ పాత్రకు మంచి స్పందన రావడంతో.. రెండో భాగంలో ఆ పాత్రను దర్శకుడు ఏ స్థాయిలో చూపించారనే విషయంపై అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ట్రైలర్ విడుదల తర్వాత సినిమాపై బజ్ మరింత పెరుగుతుందా లేదా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. 'సర్దార్'లో కార్తీ విభిన్న గెటప్‌లలో కనిపిస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఏజెంట్ పాత్ర సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఇప్పుడు అదే పాత్రను కొనసాగిస్తూ 'సర్దార్ 2'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. సీక్వెల్‌లో కథ మరింత విస్తృతంగా ఉండబోతుందని, యాక్షన్‌తో పాటు స్పై థ్రిల్లర్ అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఉంటుందని తెలుస్తోంది. మొదటి భాగంతో పోలిస్తే రెండో భాగాన్ని మరింత భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కించినట్లు చిత్ర బృందం చెబుతోంది. ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్రలో విలక్షణ నటుడు ఎస్‌జే సూర్య నటిస్తున్నారు. ఆయనకు ఉన్న ప్రత్యేకమైన నటన శైలికి తగ్గట్టుగా పవర్‌ఫుల్ క్యారెక్టర్‌ను డిజైన్ చేసినట్లు సమాచారం.కార్తీ, ఎస్‌జే సూర్య మధ్య జరిగే పోరాటం సినిమాకు కీలకంగా ఉండబోతుందని టాక్. ఇప్పటికే వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌పై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ట్రైలర్‌లో విలన్ పాత్రను ఎంతవరకు రివీల్ చేస్తారనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.'సర్దార్ 2'లో మాళవిక మోహనన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. కార్తీతో ఆమె కాంబినేషన్ సినిమాకు మరో ఆకర్షణగా నిలవనుంది. యాక్షన్, థ్రిల్లర్ అంశాలతో పాటు సినిమాలో ఎమోషనల్, కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

హార్దిక్, నితీష్ రెడ్డి రీఎంట్రీ!

శ్రీలంకతో టెస్ట్ సిరీస్ గెలిచిన భారత్.. మళ్లీ వైట్ బాల్ ఫార్మాట్‌కు సిద్ధమైంది. సొంతగడ్డపై సెప్టెంబర్ 13 నుంచి ప్రారంభమయ్యే మూడు టీ20ల సిరీస్‌లో ఆతిథ్య అఫ్గానిస్థాన్‌తో టీమిండియా అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. ఈ సిరీస్ ఆడే భారత జట్టును బీసీసీఐ ఇంకా ప్రకటించలేదు. అజిత్ అగార్కర్ సారథ్యంలో సెలెక్షన్ కమిటీ.. టీమ్ ఎంపికపై ఫోకస్ పెట్టింది. మరో రెండు రోజుల్లో జట్టును ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. గాయాలతో జట్టుకు దూరమైన హార్దిక్ పాండ్యా, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఈ సిరీస్‌తో రీఎంట్రీ ఇచ్చే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరూ బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్(సీఓఈ)లో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. వాషింగ్టన్ సుందర్ సీవోఈలో ఫిట్‌నెస్‌ను నిరూపించుకోవాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం అతను చెన్నైలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. మరోవైపు జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా పూర్తిగా కోలుకున్నా.. అతని విషయంలో టీమ్‌మేనేజ్‌మెంట్ ఆచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. భవిష్యత్తులో కీలక టెస్ట్ టెస్ట్ సిరీస్‌లు ఉన్న నేపథ్యంలో అఫ్గాన్‌తో టీ20 సిరీస్‌కు బుమ్రాను దూరంగా ఉంచే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ‘అఫ్గానిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్ కోసం జట్టు ఎంపికపై సెలెక్షన్ కమిటీ ఫోకస్ పెట్టింది. గాయాల నుంచి కోలుకొని ఫిట్‌నెస్ సాధించే ఆటగాళ్లను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హార్దిక్ పాండ్యా చాలా రోజుల నుంచి సీఓఈలో రిహాబిలిటేషన్ తీసుకుంటున్నారు. వ్యక్తిగత కమిట్‌మెంట్స్ కోసం అప్పుడప్పుడు బయటకు వెళ్లినా ఎక్కువ సమయం సీఓఈలోనే గడిపారు. హార్దిక్ పాండ్యా అయితే బెంగళూరులోనే స్థిరపడ్డాడు. సుందర్ కూడా ఫిట్‌నెస్ నిరూపించుకుంటే సెలెక్షన్స్‌కు అందుబాటులోకి వస్తాడు.’అని బీసీసీఐ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. మరోవైపు రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్‌సీబీ) ఆల్‌రౌండర్ కృనాల్ పాండ్యా పేరును కూడా సెలెక్టర్లు పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. బ్యాటింగ్ సామర్థ్యంతో పాటు టీ20 ఫార్మాట్‌కు తగ్గట్లు బౌలింగ్ చేసే కృనాల్‌ను టీమిండియాలోకి తీసుకోవాలని సెలెక్టర్లు భావిస్తున్నారని వార్తలు వస్తున్నాయి. టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ తన స్థానాన్ని

నిలబెట్టుకోనున్నాడు.

అఫ్గాన్‌తో భారత టీ20 జట్టు(అంచనా)

వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, సంజూ శాంసన్, శ్రేయస్ అయ్యర్(కెప్టెన్), ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ(వైస్ కెప్టెన్), శివమ్ దూబే, సూర్యాన్ష్ షెడ్గే, అక్షర్ పటేల్, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, ప్రసిధ్ కృష్ణ, ప్రిన్స్ యాదవ్/గుర్నూర్ బ్రార్, కృనాల్ పాండ్యా/వాషింగ్టన్ సుందర్, యశ్ ఠాకూర్, ప్రసిధ్ కృష్ణ.

ఎవరు..?
EVARU..?
ప్రశ్న ప్రజలది.. సమాధానం మా అన్వేషణ
వార్తలు | విశ్లేషణ | గ్రౌండ్ రిపోర్ట్ | ప్రజల గొంతుక | ప్రత్యేక కధనాలు | ఫ్యాక్ట్ చెక్
ఎవరు..?
EVARU..?
ఎవరు..?
@evaruofficial
ప్రశ్న ప్రజలది.. సమాధానం మా అన్వేషణ
SUBSCRIBE
చానల్ ఇంట్రో (Intro)
ఎవరు..?
ఎవరు..? ఏం జరిగింది..? ఎందుకు జరిగింది..?
అసలు నిజం ఏమిటీ..?
ప్రజల ప్రశ్నలకు సమాధానం వెతుకుతూ..
వార్త వెనుక ఉన్న వాస్తవాన్ని
మీ ముందుకు తీసుకొచ్చే వేదిక..
ఎవరు..?
ప్రశ్న ప్రజలది.. సమాధానం మా అన్వేషణ.
మా కంటెంట్ సెగ్మెంట్లు
01 ఎవరు..? స్పెషల్ - ప్రముఖులు, ప్రభావశీల వ్యక్తుల పూర్తి పరిచయం
02 ఎవరు..? ఎందుకు..? - ఒక సంఘటన వెనుక కారణాలు
03 ఎవరు..? గ్రౌండ్ రిపోర్ట్ - క్షేత్ర స్థాయి నుండి నేరుగా కథనాలు
04 ఎవరు..? ప్రజల ప్రశ్న - ప్రజలు అడిగే ప్రశ్నలు – మా వేదికపై
05 ఎవరు..? ఫ్యాక్ట్ చెక్ - వైరల్ వార్తల్లో నిజమెంత?
06 ఎవరు..? 60 సెకండ్స్ - తాజా వార్తలు – 60 సెకండ్లలో
07 ఎవరు..? ప్రత్యేక కధనం - లోతైన విశ్లేషణతో ప్రత్యేక కధనాలు
ఎందుకు ఎవరు..? సబ్‌స్క్రైబ్ చేయాలి?
నిజాన్ని తెలుసుకోవడానికి
ప్రజల సమస్యలను మీ ముందుకు తీసుకురావడానికి
వాస్తవాల ఆధారంగా నమ్మకమైన సమాచారానికి
నిర్భయంగా.. నిజాయితీగా..
మీ మద్దతే మా బలము
ప్రశ్నిద్దాం..
తెలుసుకుందాం..
మార్పు తీసుకురాందాం..!
Who...?...?
NEWS
ఎవరు?
YouTube CHANNEL
TV
ప్రశ్న ప్రజలది... సమాధానం మా అన్వేషణ