www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా
వైయస్ఆర్ కడప, అన్నమయ్య జిల్లా

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పింఛన్లు అందజేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వం

- ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ చేసిన రాష్ట్ర యువ నాయకుడు ఎన్ ఎండి.ఫయాజ్

నంద్యాల,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- నంద్యాల టౌన్ 38వ వార్డు వై.యస్.ఆర్ నగర్ నందు వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జి తాటికొండ బుగ్గరాముడు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక భద్రతా పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో స్థానిక మంత్రి వర్యులు కుమారుడు రాష్ట్ర యువ నాయకుడు ఎన్ యమ్ డి ఫయాజ్ పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఫయాజ్ మాట్లాడుతూ ప్రతినెల ఒకటవ తేదీన నిర్వహించే పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు 38వ వార్డు వై.యస్.ఆర్ నగర్ నందు పాల్గొనడం జరిగింది అని ఆయన అన్నారు. మొట్టమొదటిసారిగా 200 రూపాయల పెన్షన్ నుండి 2000 రూపాయల వరకు అలాగే 2000 నుంచి 4000 వరకు పెన్షన్ మంజూరు చేసి అవతాతలకు,వికలాంగులకు, వితంతువులకు, ఒంటరి మహిళలకు నేనున్నానంటూ భరోసా ఇచ్చి శభాష్ అనిపించుకుంటున్న ఒక ఘనత కేవలం మన ముఖ్యమంత్రి వర్యులు చంద్రబాబు నాయుడు కి దక్కుతుందని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సచివాలయ సిబ్బంది, మరాఠీ సూరి,తాటికొండ మహేష్ బాబు,వడ్డే నాగేంద్ర,హిమామ్ హుస్సేన్,కల్కి రాఘవేంద్ర,కోటీశ్వరుడు, ప్రసాద్ రెడ్డి,సౌభాగ్యవతి, మల్లయ్య,జగన్,ఫిరోజ్, ఉమాకాంతయ్య,తదితర టీడీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

కన్నుల పండుగ సాగిన అంపయ్య పూర్ణ రథోత్సవం

ఆదోని,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- ఆదోని మండలం పరిధిలో పెద్ద తుంబలం గ్రామంలో వెలసిన శ్రీ వీరభద్రయ్య స్వామి రథోత్సవం కన్నుల పండుగ సాగింది. అనంతరం గ్రామంలో అంపయ్య పూర్ణం పండుగ భక్తిశ్రద్ధలతో గ్రామ ప్రజలు జరుపుకున్నారు ఉదయము వీరభద్రయ్య స్వామికి పంచామృత అభిషేకాలు పూజల నిర్వహించి మహా మంగళారతి తో పూజల సమర్పించారు అనంతరం భక్తులు శ్రీ వీరభద్రయ్య స్వామికి నైవేద్యం సమర్పించి కాయ కర్పూరం చెల్లించి మొక్కలు తీర్చుకున్నారు. రథోత్సవంలో గ్రామ ప్రజలుపెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అంపయ్య పూర్ణ రథోత్సవం విజయవంతంగా సాగింది.

16,300 పీఎండీఎస్ కిట్ల తయారీ లక్ష్యం
- ప్రకృతి సాగుకు బలోపేతం

ఆర్లగడ్డ,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్: స్థానిక మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో బుధవారం డివిజన్ స్థాయి బ్రీఫింగ్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ "రైతులు రసాయన వ్యవసాయాన్ని విడిచిపెట్టి ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని అవలంబించేలా సిబ్బంది కృషి చేయాలని సూచించారు. రసాయనాల వినియోగం భూమి ఆరోగ్యంతో పాటు మానవ ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని తెలిపారు. మండలంలో 16,300 పీఎండీఎస్ కిట్లు తయారు చేసి రైతులతో విస్తృతంగా పీఎండీఎస్ అమలు చేయాలని లక్ష్యంగా ఉంచామన్నారు. పీఎండీఎస్ (ప్రీ మాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్) విధానం ద్వారా భూమి 365 రోజులు పంటలతో కప్పబడి ఉండేలా చేయవచ్చని, బహుళ పంటల సాగు ద్వారా జీవ వైవిధ్యం పెరుగుతుందని ఆయన వివరించారు. ఈ విధానం వల్ల నేలలో సేంద్రియ కర్బన్ శాతం పెరగడంతో పాటు, సూక్ష్మ జీవులు అభివృద్ధి చెందుతూ ప్రధాన పంటకు అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయని తెలిపారు. నవధాన్య పంటలు పశువులకు నాణ్యమైన పచ్చి మేతగా ఉపయోగపడటంతో పాటు రైతులకు అదనపు ఆదాయం కూడా అందిస్తాయని తెలిపారు. ముఖ్యంగా రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందుల వినియోగం తగ్గడం ద్వారా ఖర్చులు తగ్గి లాభాలు పెరుగుతాయని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో ఎన్ ఎఫ్ ఏ లు రామకృష్ణ, సునంద, ఆళ్లగడ్డ డివిజన్ ఎంటీ రామాంజినేయ రెడ్డి, మండల ఇన్‌చార్జి నాగేశ్వరరెడ్డి, ప్రకృతి వ్యవసాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పాణ్యం సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయాన్ని
ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

పాణ్యం,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- పాణ్యం మండల కేంద్రంలోని సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయాన్ని ఏప్రిల్ 1వతేది బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గణియా. కార్యాలయంలో అందిస్తున్న సేవలు, సౌకర్యాలు ఎంత సమయంలో అందిస్తున్నారో, ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి ఎలా వుందో సంబంధిత అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్న జిల్లా కలెక్టర్.సబ్ రిజిస్టార్ కార్యాలయం సమీపంలోని డాక్యుమెంట్ రైటర్లు జిల్లా కలెక్టర్ ని చూసి తమ దుకాణాలను వదిలి వెళ్లిపోవడంతో, సంబంధిత దుకాణాలను సీజ్ చేయించాలని ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్.

సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నా పాణ్యం తాసిల్దార్

పాణ్యం,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- పాణ్యం ప్రముఖ శైవక్షేత్రం పాణ్యం మండలం ఎస్. కొత్తూరు గ్రామంలో వెలిసి యున్న శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి సన్నిధిలో పాణ్యం తహసీల్దార్ శివ శంకర్ రెడ్డి తమ కుటుంబ సభ్యులతో పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు కంపమల్ల సుబ్బ సత్యనారాయణ వారి సిబ్బంది ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికి శ్రీ స్వామివారికి అభిషేకములు, అర్చనలు, విశేష పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆశీర్వ మంటపము నందు ఆమెను పూలమాలలు, శేష వస్త్రములతో ఘనంగా సత్కరించి, స్వామివారి చిత్ర పటము, ప్రసాదము అందజేశారు.

'జీ రామ్ జీ'ని రద్దు చేయాల్సిందే - ఉపాధి హామీని రక్షించుకుందాం

- ఏప్రిల్ 10 నుంచి అనంతపురం - బండ్లపల్లి పాదయాత్రను జయప్రదం చేయండి ?
- ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం పిలుపు

నంద్యాల,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 'వీబీ జీ రామ్ జీ' విధానాన్ని తక్షణమే రద్దు చేయాలని, గ్రామీణ పేదల బతుకుదెరువుకు ఆధారమైన జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని యథాతథంగా కొనసాగించాలని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్. రంగనాయుడు, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్. బాబా ఫకృద్దీన్ డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం నంద్యాల పట్టణంలోని సీపీఐ కార్యాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా సమితి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి జిల్లా అధ్యక్షులు కె. రాధాకృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఉపాధి హామీ చట్టం కొనసాగింపు లక్ష్యంగా ఏప్రిల్ 10, 11, 12 తేదీల్లో సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కామ్రేడ్ కె. రామకృష్ణ నాయకత్వంలో, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు సిహెచ్. కోటేశ్వరరావు, ఆవుల శేఖర్ నేతృత్వంలో అనంతపురం నుంచి బండ్లపల్లి వరకు నిర్వహించనున్న పాదయాత్రను విజయవంతం చేయడానికి జిల్లా వ్యాప్తంగా విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకానికి బడ్జెట్‌లో నిధులు తగ్గిస్తూ, చట్టంలోని కీలక నిబంధనలను నిర్వీర్యం చేస్తోందని వారు విమర్శించారు. పాత చట్టం స్థానంలో 'జీ రామ్ జీ' వంటి పథకాలను తీసుకురావడం కేవలం బూటకమని, ఇది కూలీల హక్కులను హరించడమేనని మండిపడ్డారు. పనులు కల్పించకపోవడం, వేతనాల్లో కోత విధించడం వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు వలస వెళ్లాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడిందని, దీనివల్ల కార్పొరేట్ శక్తులకే మేలు జరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాబోయే రోజులలో పార్టీ శ్రేణులు, ప్రజాసంఘాలు గ్రామాల్లోని జాబ్ కార్డు దారుల దగ్గరకు వెళ్లి ప్రచారాన్ని ఉధృతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పాదయాత్ర వివరాలను వెల్లడిస్తూ,ఏప్రిల్ 10న అనంతపురం రూరల్ మండలం ఆకుతోటపల్లి వద్ద ఐదుకల్లు సదాశివన్ స్మారక స్తూపం (సమతాగ్రామ్) నుంచి యాత్ర ప్రారంభమవుతుందని తెలిపారు. మొదటిరోజు ఆకుతోటపల్లి, ఎస్కేడీ యూనివర్సిటీ మీదుగా సంజీవపురం వరకు, 11న కాటమయ్య కొండ నుంచి పప్పూరు వరకు యాత్ర కొనసాగుతుంది. చివరి రోజైన 12న పప్పూరు నుంచి ఉపాధి హామీ పథకం పురిటిగడ్డ అయిన బండ్లపల్లికి చేరుకుని, అక్కడ భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ బహిరంగ సభకు సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి డి. రాజా, జాతీయ కార్యదర్శి అని రాజా పాల్గొంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ పోరాటం ద్వారా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి ఉపాధి హామీని కాపాడుకోవడమే తమ లక్ష్యమని, ప్రజాస్వామ్యవాదులు, అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఈ యాత్రకు సంఘీభావం తెలపాలని వారు కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ హరినాథ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ప్రతాప్, ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా సమాఖ్య జిల్లా అధ్యక్షురాలు జి. లక్ష్మీదేవి, బీకేయంయు సభ్యులు సామేలు, మనోహర్, మాణిక్యమ్మ, రాణమ్మ, నాగరాజు, లక్ష్మయ్య, దస్తగిర్, శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ పాలనలో కీలక అధ్యాయం ముగింపులి

ఆదోని,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన గ్రామ సర్పంచ్ ఎన్నికల 22-2- 21 ఎన్నికల్ల జరిగాయి. ఈ ఎన్నికలలో గ్రామ సర్పంచులు, వార్డ నెంబర్లు గెలుపొంది 2-4-2021 నా ప్రమాణ స్వీకారం చేసి నేటి ఏప్రిల్ 2 తో గ్రామ సర్పంచులు, వార్డు నెంబర్లు పదవి కాలము ముగియనున్న శుభ సందర్భంగా ఆదోని మండలం పరిధిలో పెద్ద తుంబలం గ్రామ నందు గ్రామ సర్పంచు,గ్రామ వార్డ్ నెంబర్లుకు గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో గ్రామస్తులు గ్రామ సర్పంచు,గ్రామ వార్డు నెంబర్లకు, శాలువాలు కప్పి పూలమాలతో సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం గ్రామ సర్పంచ్ ఉచ్చప్ప గ్రామ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు తన పదవి కాలం నేటితో ముగినున్న శుభ సందర్భంగా ఐదు సంవత్సరాల కాలంలో గ్రామంలో పారిశుద్ధి కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూ అభివృద్ధికి సహకరించినందుకు. సర్పంచ్ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు శాలువా కప్పి పూలమాలతో సన్మానం చేశారు. అనంతరం గ్రామ సర్పంచ్ ఉచ్చప్ప మాట్లాడుతూ. మాజీ ఎమ్మెల్యే వై సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి ఆదేశాలతో గ్రామ సచివాలయంలో ఐదు సంవత్సరాల ప్రయాణంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించామని తెలిపారు రహదారుల నిర్మాణము,తాగునీటి సదుపాయాలు మొదలుగా, పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు వీధి దీపాలు ఏర్పాటు వంటి అంశాలలో గ్రామ అభివృద్ధి వైపు నడిపించామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషించామని తెలిపారు. ప్రజలతో సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకుంటూ, సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ఎప్పటికప్పుడు ముందుండే సర్పంచులు, వార్డు నెంబర్లు గ్రామ ప్రజల అభిమానం పొందారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులు, పరిమిత వనరులు ఉన్నప్పటికీ అభివృద్ధి పనులు ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు కృషి చేశామన్నారు. పదవీ కాలం ముగినున్న శుభసందర్భంగా గ్రామ ప్రజలకు గ్రామ సర్పంచు, గ్రామ వార్డు నెంబర్లు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం ఐదు సంవత్సరాల పరిపాలన కాలంలోవారి చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ సన్మాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి సేవలను కొనియాడారు. ఇకముందు కూడా గ్రామ అభివృద్ధికి తమ అనుభవంతో సహకరిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ వైస్ సర్పంచ్ కరేపాకు తిక్కయ్య, వార్డు నెంబర్లు మహమ్మద్, రామలింగమ్మ, అంజనమ్మ, గోవిందమ్మ, వరలక్ష్మి, ఆంజనేయులు, తొండ భాష, ఫరీదా భాను, బంగారయ్య, వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు కార్యకర్తలుతదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులను విస్మరిస్తే మూల్యం చెల్లించక తప్పదు

- పిఆర్సీ అమలులో జాప్యాన్ని ఒప్పుకోం
- రిలే దీక్షలలో యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్.జాబీర్ హెచ్చరిక

బద్వేల్,ఏప్రిల్ 01.అక్షర టైమ్స్:- ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులను విస్మరిస్తే కూటమి ప్రభుత్వం మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్.జాబీర్ హెచ్చరించారు. యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు రణభేరి 3.0 కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం ఉదయం కడప కలెక్టరేట్ వద్ద యుటిఎఫ్ కడప జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్షలను చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్.జాబీర్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారంలో కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రతిపక్ష హోదాలో కూటమి పెద్దలు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు అనేక హామీలిచ్చారని పేర్కొన్నారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే 12వ పిఆర్సీని అమలు చేసి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ మెరుగైన వేతనాలను అమలు చేస్తామని, ఆర్థిక బకాయిలను నిర్ణీత గడువులోగా చెల్లిస్తామని, డిఏ లను ఎప్పటికప్పుడు చెల్లిస్తామని, సిపిఎస్ విధానాన్ని రద్దుచేసి మెరుగైన పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టి రెండేళ్లు కావస్తున్నా హామీల అమలులో చిత్తశుద్ధి కనపరచడం లేదన్నారు. పిఆర్సీ గడువు ముగిసి ఇప్పటికే మూడేళ్లు అయిందని, అయినప్పటికీ పిఆర్సీ కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేయడంలో తీవ్ర తాత్సారం చేస్తున్నదని విమర్శించారు. పిఆర్సీ అమలుకు నోచుకోకపోవడం వల్ల పదవీ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారన్నారు. అధికారం చేపట్టిన ఆరు మాసాలలోగా చెల్లిస్తామన్న ఆర్థిక బకాయిలు, రెండేళ్లయినా పూర్తి చెల్లింపులకు నోచుకోలేదన్నారు. కేవలం 9,500 కోట్ల బకాయిలు మాత్రమే చెల్లించి, ఉద్యోగుల బకాయిలన్నింటిని చెల్లించినట్లు సాక్షాత్తు అసెంబ్లీలోనే ప్రకటన చేయడం ఉద్యోగులను వంచించడమేరన్నారు. ఇంకా 30 వేల కోట్ల పైబడిన బకాయిలు ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం యుటిఎఫ్ ఉద్యమాలు చేపడుతున్న ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నదని దుయ్యబట్టారు. సమస్యల పట్ల ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించకపోతే పోరాటాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తామని తెలిపారు, అవసరమైతే సెక్రటేరియట్ ముట్టడి చేపడతామని ఆయన హెచ్చరించారు.ఏపీ జెఎసి జిల్లా చైర్మన్ బి.శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో ఆశలతో కూటమి ప్రభుత్వానికి పట్టం కట్టారన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం రివర్స్ పిఆర్సీని అమలు చేసి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగించిందని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం కొద్ది మేరకు ఆర్థిక బకాయిల్ని చెల్లించినప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో చెల్లింపులు చేపట్టకపోవడం తగదన్నారు. ఆర్థిక బకాయిలపై రోడ్ మ్యాప్ ప్రకటించి నిర్ణీత గడువులోగా బకాయిలను చెల్లించాలని కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వం సైతం గత ప్రభుత్వ విధానాలనే అమలు చేయడం తగదన్నారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం రెండేళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్నామని ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ స్పందించకపోతే పోరాటమే శరణ్యం అన్నారు.యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు మాదన విజయకుమార్, పాలెం మహేష్ బాబులు మాట్లాడుతూ పాలకవర్గాలు ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, అధికారపక్షంలోకి రాగానే మరోరకంగా వ్యవహరించడం తగదన్నారు. ప్రతిపక్ష హోదాలో ఉద్యోగ ,ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై మొసలి కన్నీరు కార్చిన కూటమి పెద్దలు గద్దెనెక్కగానే ఉద్యోగుల సమస్యలను విస్మరించడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. సకాలంలో డిఏలు చెల్లించకపోతే ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు ఎలా జీవిస్తారని ప్రతిపక్ష హోదాలో ప్రశ్నించిన కూటమి పెద్దలు నేడు మూడు డిఏ లను పెండింగ్లో ఉంచడం వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఏమిటన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు జీవన్మరణ సమస్యగా ఉన్న కాంట్రిబ్యూటరీ పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేసి మెరుగైన పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేస్తామన్న కూటమి నేతలు ఆ వైపుగా ఒక్క అడుగు కూడా వేయకపోవడం దుర్మార్గమన్నారు. కరోనా మహమ్మారితో మరణించిన ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టకపోవడం పట్ల కూటమి ప్రభుత్వానికి ఉద్యోగుల పట్ల ఉన్న వైఖరిని తేటతెల్లం చేస్తున్నదన్నారు. మూడేళ్లుగా సరెండర్ లీవ్ బకాయిలు చెల్లింపులు లేవన్నారు. ప్రభుత్వం జారీచేసిన హెల్త్ కార్డులు చెల్లని రూకలా ఉన్నాయన్నారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే ఉద్యోగుల ఆగ్రహాన్ని చవిచూడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. సిఐటియు అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు కె.శ్రీనివాసులు రెడ్డి, బి.మనోహర్, ఎల్ఐసి డివిజన్ కార్యదర్శి ఎ.రఘునాథరెడ్డి, జెవివి రాష్ట్ర నాయకులు బి.రాజశేఖర్ రాహుల్ మాట్లాడుతూ న్యాయబద్ధమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం పోరాటం సాగిస్తున్న యుటిఎఫ్ దీక్షలకు తాము పూర్తి సంఘీభావం, మద్దతు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. అపార అనుభవం కలిగిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్యోగుల సమస్యల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడం మంచిది కాదన్నారు. ఉద్యోగులు ఆగ్రహిస్తే ఏమి జరిగిందో పాలకులకు తెలియనిది కాదన్నారు. తక్షణమే స్పందించి సంఘాల నాయకులను చర్చలకు పిలిపించి సమస్యలను సామరస్యంగా పరిష్కరించాలని కోరారు. ఏపీ జెఎసి, ఏపీ ఎన్జీవో, పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్, ఎలక్ట్రికల్ డిపార్ట్మెంట్, ట్రెజరీ డిపార్ట్మెంట్ ఉద్యోగుల సంఘం, జన విజ్ఞాన వేదిక తదితర సంఘాల నాయకులు దీక్షలకు సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేశారు. 150 మంది ఉపాధ్యాయులు దీక్షలు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేఏసీ నాయకులు శైలేశ్వర్ రెడ్డి, శ్రీనివాసులు, ఏపీ ఎన్జీవో నాయకులు కె.చిన్నయ్య, పద్మనాభరావు యుటిఎఫ్ జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు ఎన్.నాగార్జున రెడ్డి, సహాధ్యక్షులు వై.రవికుమార్, ట్రెజరర్ కె.నరసింహారావు, జిల్లా కార్యదర్శులు కె.చెన్నయ్య, సి.వి.రమణ, ఎస్.ఎజాస్ అహ్మద్, పి.వెంకటసుబ్బయ్య, కె.మురళీకృష్ణ, కె.సుధాకర్, జి.గోపీనాథ్, కంబగిరి, సి.వి.రమణమూర్తి, జె.సుబ్బారెడ్డి ఎం.శ్రీనివాసులు, సి.సుదర్శన్, డి.సుబ్బారావు, ఎ.వీరనారాయణ ఎ.శ్రీనివాసులు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు డి.క్రిష్ణారెడ్డి, చెరుకూరి శ్రీనివాసులు, ఎ.డి.దేవదత్తం, జి.చెంగల్ రాజు, బి.లక్ష్మీ ప్రసన్న, సిపిఎస్ జిల్లా కన్వీనర్ ఎన్.పవన్ కుమార్, ఆడిట్ కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్ ఎం.ప్రభాకర్, వివిధ మండలాల అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..

వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..

చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగడం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినొద్దు. ఎందకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినొద్దో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది.

కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి. బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక మున్ముందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన ఆధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ అంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాల్షియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్పోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,

మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి? ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళ్లు).. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లుని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా వర్ణించారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశ్రుత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకర్ణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేసి కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవాటి మిరియాలు దాని దగ్గరి బంధువు పైపర్ నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉబ్బసం, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మూత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సూల్ టాబ్లెట్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

మీరు సూపరండి బాబూ.. 40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు.. ఎలానో తెలుసా..

40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు. లండన్ చెందిన ఆ డాక్టర్ మూడు కీలక సప్లిమెంట్ల సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేసి హాట్‌టాపిక్ అయ్యారు. ఇంతకీ.. ఎవరా డాక్టర్?... కుర్రాడిలా మారిపోయేలా చేసిన ఆ మూడు కీలక సప్లిమెంట్లు ఏంటి?... డాక్టర్ ఏం చెప్పారు.. ఈ వివరాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సాధారణంగా 41 ఏళ్లు వచ్చేసరికి చాలామంది మధ్య వయస్సుతో అలసటకు గురవుతుంటారు. కానీ.. ఇదిగో ఈ ఫొటోలోని మహమ్మద్ ఇనాయత్ అనే లండన్‌కు చెందిన ఓ ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ మాత్రం అలాంటి అంచనాలను తారుమారు చేశారు. ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ తన వయస్సును 24 ఏళ్లుగా మార్చుకుని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నారు. అతని ఒరిజినల్ ఏజ్ 41 ఏళ్లు కాగా.. దానిని 17 ఏళ్లు తగ్గించుకుని యంగ్ డైనమిక్‌గా ప్రచారంలోకి వచ్చారు. అయితే.. ఈ మార్పులకు కారణం మాత్రం తాను తీసుకునే ఆహారమేనంటూ ఫుడ్ సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేశారు డాక్టర్ ఇనాయత్. కేవలం ఫుడ్‌తోపాటు.. రోజువారీ ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ, వ్యక్తిగత జీవనశైలిలోనే మార్పులు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ ఇనాయత్ తన శరీరాన్ని ఏడేళ్లుగా ఒక డేటా ల్యాబ్‌గా మార్చుకున్నారు. ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు.. నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం లాంటి రోజువారీ కార్యకలాపాల కోసం ప్రత్యేక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించారు. తరచూ వివిధ రకాల టెస్టులు చేయించుకుంటూ లైఫ్‌ను ట్రాక్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. ప్రధానంగా.. ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్, మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను రోజువారీగా వాడినట్లు మహమ్మద్ ఇనాయత్ తెలిపారు. ఆయా సప్లిమెంట్లు ఎందుకు వాడాల్సి వచ్చిందో కూడా వివరించారు. తనకు మిథైలేషన్ జన్యులోపం కారణంగా పోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్ వాడినట్లు చెప్పారు. వీటి వినియోగంతో మానసిక స్థితి మెరుగుపడి.. మెదడు ఆరోగ్యం పనిచేస్తుందన్నారు డాక్టర్ ఇనాయత్. అలాగే.. కండరాల నొప్పి.. నిద్రలేమికి విరుగుడుగా మెగ్నీషియం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇక.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు గాను ఒమేగా-3ని వినియోగించినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా.. ప్రత్యేక సప్లిమెంట్ల ద్వారా 17ఏళ్ల ఏజ్‌ను తగ్గించుకున్న లండన్ డాక్టర్ ఇనాయత్ నేచర్ ఏజింగ్ అధ్యయనం ఆసక్తి రేపుతోంది. ఇనాయత్ లండన్‌లోని లాంగ్వేజ్ క్లినిక్ వ్యవస్థాపకుడుగా.. అలాగే.. ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడిగా.. సేవలందిస్తున్నారు.

ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ చేసిన టిడిపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు కల్లూరి శకుంతలమ్మ

- నీటి సంఘం వైస్ చైర్మన్ భూసి రెడ్డి

శిరివెళ్ల,ఏప్రిల్ 01.అక్షర టైమ్స్:- శిరివెళ్ల మండల పరిధిలోని కోటపాడు గ్రామంలో అర్హులైన పెన్షన్ దారులకు తెలుగుదేశం పార్టీ నంద్యాల జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు కల్లూరి శకుంతలమ్మ శేష ఓబులరెడ్డి మరియు నీటి సంఘం వైస్ చైర్మన్ సి బూసిరెడ్డి ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లను పంపిణీ చేశారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఈ పథకం ఆళ్లగడ్డ శాసన సభ్యురాలు భూమా అఖిలప్రియ ఆదేశాల మేరకు సామాజికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ చేశామని శకుంతలమ్మ తెలియజేశారు. వృద్ధులు వికలాంగులు వితంతువులు దీర్ఘకాలిక రోగులకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవడానికి రూపొందించిన ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం ద్వారా లబ్ధిదారులకు నెలకు రూ. 4,000 నుంచి రూ. 15,000 వరకు ఆర్థిక సాయం అందించడం జరుగుతున్నదని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సచివాలయ సిబ్బంది లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి ఆదేశాలతో గ్రామ అభివృద్ధి

- కోట్ల రూపాయలతో గ్రామ అభివృద్ధి ఘనత : సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి గ్రామ సర్పంచ్ ఉచ్చప్ప

ఆదోని,ఏప్రిల్01.అక్షర టైమ్స్:- ఆదోని నియోజకవర్గంలోని పెద్దతుంబలం గ్రామపంచాయతీ ఐదేళ్ల కాలంలో అభివృద్ధి దిశగా ముందడుగు వేసిందని సర్పంచ్ ఉచ్చప్ప తెలిపారు. 2021 ఫిబ్రవరి 22న జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో 1100 ఓట్ల మెజార్టీతో విజయం కైవాసం చేసుకొని ఏప్రిల్ 2న పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి స్ఫూర్తితో గ్రామాభివృద్ధిని లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పనిచేశామని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాంట్రాక్ట్ వైఎస్ఆర్సిపి సీనియర్ నాయకుడు బసవరాజు మాట్లాడుతూ. మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు గ్రామంలో కోట్ల రూపాయలతో ఇండోర్ స్టేడియం, రెండు గ్రామ సచివాలయాలు, రెండు ఆర్‌బీకే కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం చేపట్టడంతో పాటు సీసీ రోడ్లు నిర్మాణం,డ్రైనేజీలు కాలువలు, తాగునీటి సదుపాయాలు కల్పించామని తెలిపారు. విద్యుత్ సరఫరా మెరుగుదల, వీధి దీపాల ఏర్పాటు, పాఠశాలల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టినట్లు వెల్లడించారు. స్వచ్ఛ గ్రామం లక్ష్యంగా శుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, చెట్లు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేశామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన వారికి చేరేలా చర్యలు తీసుకుని, పేదలు, బలహీన వర్గాలకు అండగా నిలిచామని తెలిపారు. మహిళా సంఘాలు, యువజన సంఘాలను ప్రోత్సహిస్తూ గ్రామాభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కల్పించామని వివరించారు. 42 గ్రామపంచాయతీలలో పెద్దతుంబలం గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి పరంగా ముందంజలో నిలిచి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తమ గ్రామపంచాయతీగా ఎన్నుకోవడంతో గ్రామ పంచాయతీకి గర్వకారణం తెలిపారు. 2021 లో గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలలో గ్రామ సర్పంచిగా ఉచ్చప్ప ను గెలిపించిన గ్రామ ప్రజలకు, వైయస్సార్సీపి పార్టీ తరపున ఉచ్చప్ప కు మద్దతుగా ప్రచారం చేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించిన వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ నాయకులకు కార్యకర్తలకు పేరుపేరునా కృతజ్ఞలు తెలిపిన కాంట్రాక్ట్ వైఎస్ఆర్సిపి సీనియర్ నాయకుడు బసవరాజు.

PRINTED, PUBLISHED AND OWNER BY B.JAVEED BASHA Printed at M/S Aliya Publication, #7/235 - A Maniyar Street,Near Main Bazar,Tadipatri -515411,Anantapur District Andra Pradesh, Published at M/S Aliya Publication, #7/235-A Maniyar Street,Near Main Bazar Tadipatri - 515411 ,AnantapurDistrict,Andra Pradesh - 515411 EDITOR B.JAVEED BASHA RNI. NO : APTEL/2022/90211, Cell : 83339 79192 , 83339 75354 , E-mail : akshratimes@gmail.com