

# సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

## ధర్మపురిలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాం..

గోదావరిలో మురుగు నీరు కలవకుండా ప్రత్యేక చర్యలు..  
రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టు జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి పట్టణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను అధునికరించి ప్రజలకు సౌకర్యంగా ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఇందుకు స్థానిక నాయకులు ప్రజలు సహకరించాలని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కోరారు. శనివారం ధర్మపురి పట్టణంలో మార్కెటింగ్ వాక్ నిర్వహించిన మంత్రి అడ్లూరి గోదావరి పుష్పర ఘాట్ తో పాటు పట్టణంలోని పలు వార్డులను సందర్శించి డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ వచ్చే గోదావరి పుష్పరాల సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారని మంత్రి అన్నారు. ధర్మపురి పట్టణంలో ప్రజలతోపాటు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. పట్టణంలోని డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మెరుగు పరచడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి వివరించారు. ధర్మపురి



డ్రైనేజీ నీరు గోదావరిలో కలుగకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి వివరించారు. పవిత్ర గోదావరి నదిలో పుణ్య స్నానాలు ఆచరించడానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి వివరించారు.

## టీ-ఫైబర్ కు జాతీయ గుర్తింపు

(హైదరాబాద్)

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక డిజిటల్ కనెక్టివిటీ ప్రాజెక్టు టీ-ఫైబర్ కు మరో జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు లభించింది. దేశంలో అత్యున్నత స్వతంత్ర గౌరవ పురస్కారాల్లో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందిన ఎస్కేఓపిఎస్ (స్కాప్) అవార్డుకు టీ-ఫైబర్ ప్రాజెక్టు ఎంపికైంది. ఈ మేరకు స్కాప్ సంస్థ తెలంగాణ ఫైబర్ గ్రిడ్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (టీ-ఫైబర్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వేణు ప్రసాద్ పన్నీరుకు అధికారికంగా లేఖ పంపింది. అవార్డు ఎంపికకు ముందు నిర్వహించిన అన్ని మూల్యాంకన దశలను టీ-ఫైబర్ విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు లేఖలో పేర్కొన్నారు. డిజిటల్ కనెక్టివిటీని గ్రామీణ ప్రాంతాలకు విస్తరించడం, ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయడం, ఇంటర్నెట్ మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయడం వంటి అంశాల్లో టీ-ఫైబర్ చేసిన కృషిని గుర్తించి ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేసింది. ఈ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం ఈ నెల 20న న్యూఢిల్లీలోని పీసాచ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీలో జరగనుంది. 108వ ఎస్కేఓపిఎస్ సమ్మిట్ సందర్భంగా నిర్వహించనున్నారు.

రెగ్యులేటరీ డ్రేమ్ పవర్ ఫర్ విక్టిమ్ భారత్ అనే అంశంపై జరిగే ఈ సదస్సులో దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ సంస్థలు, ప్రజా రంగ సంస్థలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు విశేష సేవలందించిన సంస్థలకు పురస్కారాలు అందజేయనున్నారు. స్కాప్ అవార్డు ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, అభివృద్ధి



రంగంలో విశిష్ట సేవలు అందించిన సంస్థలకు ప్రధానం చేసే అత్యున్నత స్వతంత్ర గుర్తింపుగా దేశవ్యాప్తంగా పేరుగాంచింది. ఈ అవార్డుకు టీ-ఫైబర్ ఎంపిక కావడం తెలంగాణ రాష్ట్ర డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి దక్షిణ మరో జాతీయ గుర్తింపుగా భావిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలోని గ్రామాలు, పట్టణాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యా, వైద్య సంస్థలకు అధిక వేగం గల ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపట్టిన టీ-ఫైబర్ ప్రాజెక్టు దేశంలోనే అతిపెద్ద బ్రాడ్ బ్యాండ్ కనెక్టివిటీ కార్యక్రమాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా డిజిటల్ తెలంగాణ లక్ష్య సాధనకు ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తున్నదని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు.. ఈ ప్రాజెక్టుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు సైతం తోడ్పాటు అందిస్తుండటంతో ఈ విజయాలు సాధ్యం అవుతున్నట్లు ఎండీ తెలిపారు.

## జంతరమంతర వద్ద కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ నిరసనలు

(దిల్లీ)

దేశ రాజధాని దిల్లీలోని జంతరమంతర వద్ద కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ నిరసనలు ప్రారంభించింది. నీట్ పేపర్ లీక్, సీటీఎస్ ఈ ఓఎస్ఎం వ్యవస్థలో అవకతవకల నేపథ్యంలో ఈ అందోళనలను చేపడుతోంది. సీజేపీ వ్యవస్థాకం అభిజీత్ దీప్తి ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు వేలాదిమంది యువత నిరసన వేదిక వద్దకు తరలివచ్చారు. 'ధర్మం ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలి', 'మేము మేక్ ఇన్ ఇండియా అడిగితే.. మీరు లీక్ ఇన్ ఇండియా ఇచ్చారు' అని నినాదాలు చేశారు. జూన్ 6న జంతరమంతర వద్ద నిరసన కార్యక్రమం ఉంటుందని కొన్ని రోజుల క్రితం అభిజీత్ పిలుపునిచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

## పలు నాటికలతో కళాకారునిగా రాణిస్తున్న ఐఈడి డీజీఎం కాందారి కిరణ్ కుమార్

పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

హోదాను మరిచి, నటనతో కార్మికులతో మమేకంగా ఉంటూ మండమరి ఏరియాలో ఐఈడి డీజీఎం గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కాందారి కిరణ్ కుమార్ సహజమైన తన నటనతో అటు అధికారులను, ఇటు ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తున్నారు. ఏరియా ఉన్నత అధికారిగా సింగరేణికి తనవంతు సేవలు అందిస్తూనే, సింగరేణి కమ్యూనికేషన్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించు పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో తన హోదాను మరిచి, కార్మికులతో కలిసి, నటనతో ప్రజలకు పలు అంశాలపై చైతన్యం కలిగిస్తున్నారని ఇటీవల నిర్వహించిన సింగరేణి, రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయనే ప్రదర్శించిన నాటక ప్రదర్శనలు వీక్షకులను విశేషంగా అలరించగా, తనదైన నటన కొశల్యంతో వీక్షకులను మంత్రముగ్ధులు చేశారు. ముఖ్యంగా ఆయన పోషించిన అంబేద్కర్, రైతు పాత్రలో ఒదిగిపోయి, ఆ పాత్రలకు ప్రాణం పోశారని గతంలో సైతం ఆయన పలు కార్యక్రమాలలో తన నటన కొశల్యాన్ని ప్రదర్శించినప్పటికీ ఏరియా ఉన్నత అధికారిగా తన వంతు బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ, కమ్యూనికేషన్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో కార్మికులతో కలిసి కళాకారునిగా పాత్రలో లీనమై నటించడం గొప్ప విషయమని



పలువురు ఆయన కొనియాడుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా కిరణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ప్రజలందరికీ అత్యంత తొందరగా చేరువయ్యే కేవలం కళా రంగం అని కలల ద్వారా ప్రజలను చైతన్యపంతులు చేయాలని సదుద్దేశ్యంతో పలు పాత్రలు పోషించడం జరిగిందన్నారు. దీనికి సహకరిస్తున్న తోటి అధికారులకు, ఉద్యోగులకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

## యథాతథంగా కీలక వడ్డీ రేట్లు

రెపో రేటు మార్చలేదు : ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా



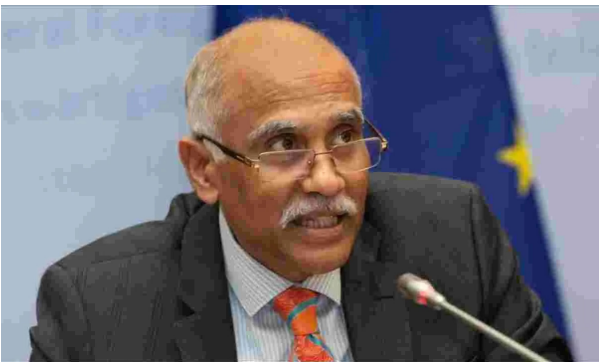
(ముంబై)

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఆర్బీఐ) కీలక వడ్డీ రేట్లను మరోసారి యథాతథంగా ఉంచింది. ఈమేరకు ద్రవ్య పరపతి విధాన సమిక్ష నిర్ణయాలను ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా వెల్లడించారు. ఈసారి రెపో రేటులో ఎలాంటి మార్పు లేదని, 5.25 శాతం వడ్డీ కొనసాగుస్తున్నట్లు తెలిపారు. కీలక వడ్డీ రేట్లను ఆర్బీఐ సవరించకపోవడం వరుసగా ఇది మూడోసారి కావడం గమనార్హం. ఇంతకుముందు ఫిబ్రవరి, ఏప్రిల్ లో జరిగిన ద్రవ్య పరపతి సమీక్షల్లో వడ్డీ రేట్లను మార్చలేదు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో అస్థిరత, పశ్చిమాసియా సంక్షోభం కొనసాగుతున్న తరుణంలో దేశీయ ఆర్థిక

వ్యవస్థను సురక్షితంగా ఉంచేందుకే ఆర్బీఐ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రకటించింది. గతేడాది మాత్రం వీటిని పలుమార్లు సవరించింది. 'సవాళ్ల' నడుమ ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థ అనిశ్చితిలో కొనసాగుతోంది.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనకు ఎదురయ్యే అటుపోట్లను తక్కువ స్థాయిలో తట్టుకోగలమని విశ్వాసంతో ఉన్నాం.. ఇంధన ధరలు అధికంగా ఉండటంతో వృద్ధి నెమ్మదించింది.. ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతోంది.. దీనికితోడు ఈ విధాది వర్షపాతం సాధారణం కన్నా తక్కువ ఉండటం కూడా ప్రభావం చూపించనుంది..

ఆహార నిల్వలు సరిపడా ఉండటం ఊరటనిచ్చే అంశం.. అంతర్జాతీయంగా బలహీన డిమాండ్, రవాణా ఖర్చులు పెరగడం వంటివి ఎగుమతులకు సవాళ్లగా మారాయి.. అయితే దేశీయ ఆర్థిక కార్యకలాపాలు మాత్రం చాలావరకు స్థిరంగా ఉన్నాయి.. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి జీడీపీ వృద్ధి రేటు అంచనాలను 6.9 శాతం నుంచి 6.6 శాతానికి తగ్గిస్తున్నాం.. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం అంచనాలను కూడా 4.6 శాతం నుంచి 5.1 శాతానికి పెంచుతున్నాం.. విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు ప్రభుత్వ సెక్యూరిటీల్లో విదేశీ పోర్ట్ ఫోలియో మదుపరకు నిబంధనలను సరళీకరించాం.. ఈక్విటీ మార్కెట్లో ఎనఆరబలు, ఓపర్టిని సిటిజన్స్ పెట్టుబడుల పరిమితిని పెంచాం.. అని గవర్నర్ మల్హోత్రా తెలిపారు. ఎక్స్చేంజ్ రేట్ పై ఆర్బీఐ విధానాల్లో ఎలాంటి మార్పు లేదని, మన దేశీయ కరెన్సీ రూపాయికి నిర్దిష్టమైన రేటును నిర్ణయించాలనుకోవడం లేదన్నారు.

## పాక్ అస్సంత మాత్రాన.. వాస్తవాలు మారవు : భారత్ ధ్వజం



(దిల్లీ)

అంతర్జాతీయ వేదికలపై పదేపదే భగంపాటుకు గురవుతున్నప్పటికీ.. దాయాది పాకిస్తాన్ భారత్ పై అక్రమ వెళ్లగక్కడం మానడం లేదు. ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో మరోసారి జమ్మూకశ్మీర్ అంశాన్ని లేవనెత్తి.. భారత్ ఆగ్రహానికి గురైంది. ఈసందర్భంగా అంతర్గత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవడంపై భారత్

విరుచుకుపడింది. ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి వార్షిక నివేదికపై సాధారణ సభలో చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పాక్ శాశ్వత ప్రతినిధి అసీమ్ ఇష్టిఖాన్ అహ్మద్ జమ్మూకశ్మీర్ అంశాన్ని లేవనెత్తారు. దీనిపై ఐరాసలో భారత శాశ్వత ప్రతినిధి పర్యవేక్షణ హరీశ్ తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. భారత అంతర్గత వ్యవహారాల్లో పాక్ పదేపదే జోక్యం చేసుకోవడాన్ని తప్పుబట్టారు.

విభజన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఐరాస వంటి ప్రతిష్టాత్మక వేదికలను దుర్వినియోగం చేయడం పాక్ కు పరిపాటిగా మారిపోయిందని మండిపడ్డారు. భారతదేశం అంతర్గత విషయాలపై తప్పుడు, పక్షపాత కథనాలు ప్రచారం చేసేందుకు ఇది వేదిక కాదని విమర్శించారు. జమ్మూకశ్మీర్ ఎప్పటికీ భారత్ లో అంతర్భాగమేనని పునరుద్ఘాటించారు. దీనికి విరుద్ధంగా ఆ దేశం చేసే వాదనలు.. వాస్తవాలను మార్చలేవని స్పష్టంచేశారు. దాయాది దేశం ఇప్పటికైనా తన తీరును మార్చుకోవాలని హితవు పలికారు. ఈసందర్భంగా ప్రస్తుత, భవిష్యత్తు నవాజ్ శుసంపూర్ణంగా ఎదుర్కోవేందుకు భద్రతా మండలిలో సంస్కరణలు అవసరమని భారత ప్రతినిధి పేర్కొన్నారు.

### ప్రజ్ఞానందకు మోటి అభినందనలు..

(దిల్లీ)

ప్రతిష్టాత్మక నార్సే చెస్ టోర్నీ టైటిల్ ను గెలిచిన తొలి భారత స్టేయర్ గా 20 ఏళ్ల ప్రజ్ఞానంద ఘనత సాధించడంపై ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ హార్ద్య వ్యక్తం చేశారు. అతడి ప్రతిభకు ఇదో కీలక మైలురాయి అంటూ ప్రశంసించారు. ప్రజ్ఞానంద భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఉప రాష్ట్రపతి సీమ రాధాకృష్ణన్ సైతం యువ గ్రాండ్ మాస్టర్ ను అభినందించారు. ఈ అద్భుతమైన విజయం అతని అసాధారణ ప్రతిభకు, అచంచలమైన అంతిమభావానికి, ఏళ్ల తరబడి చేసిన కృషికి నిదర్శనమన్నారు. ప్రపంచ వేదికపై అత్యుత్తమమైన ప్రదర్శనతో దేశం గర్వపడేలా చేశాడని ప్రశంసించారు. ప్రజ్ఞానంద విజయం దేశంలోని ఎందరో యువ చెస్ క్రీడాకారులకు స్ఫూర్తినిస్తుందన్నారు. నార్సే చెస్ టోర్నీ టైటిల్ విజేతగా నిలిచిన తొలి భారతీయుడిగా ప్రజ్ఞానంద ఘనతకెక్కాడు. 20 ఏళ్ల యువ గ్రాండ్ మాస్టర్ కు ఇది రెండో నార్సే చెస్ టోర్నీ మూత్రమే. ఏడుసార్లు నార్సే చెస్ టోర్నీ విజేతగా నిలిచిన ప్రపంచ నంబర్ 1 మాగ్నస్ కార్ల్సన్ ను ఈ టోర్నీలో ప్రజ్ఞానంద రెండుసార్లు ఓడించాడు. తొలి ఆరు రౌండ్లలో మూడింటో ఓటమిపాలైనప్పటికీ అద్భుతంగా పుంజుకున్న ప్రజ్ఞానంద.. వరుసగా నాలుగు విజయాలు సాధించాడు. ఇక చివరి రౌండ్లో మరో భారత స్టార్ గుర్రోట్ ఓటమిపాలయ్యాడు. అతడిపై మాగ్నస్ కార్ల్సన్ విజయం సాధించాడు. గుర్రోట్ 8 పాయింట్లతో చివరి స్థానానికి పరిమితమయ్యాడు.

**సీనియర్ జర్నలిస్టు**

# సాయి ప్రదీప్ కు

## జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

- ★ ప్రశ్నించే తత్వం ఆయన నైజం...
- ★ కలం కార్మికుడిగా 30 ఏళ్ల ప్రస్థావన...
- ★ అధికారపక్షమైన.. ప్రతిపక్షమైన సూటిగా ప్రశ్నించే గొంతిక...

**శుభాకాంక్షలతో..**

**ప్రత్యక్ష సాక్షి**

**జర్నలిస్టుల బృందం**

**కందుకూరి పరమేశ్వర్**

చీఫ్ ఎడిటర్

**చల్లోజు రాజ్ కుమార్**

నబ్ ఎడిటర్

**ఉత్తర తెలంగాణ**

**స్పెషల్ కరెస్పాండెంట్...**

**వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా**

**బ్యూరో చీఫ్**

## పోషకాహార లోపం.. వ్యాధులకు మూలం

## జూన్ 7.. ప్రపంచ ఆహార భద్రతా దినోత్సవం

ప్రపంచ ఆహార భద్రతా దినోత్సవంను మొట్టమొదటి సారిగా 2019లో ఈ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు. “ది ఫుచర్ ఆఫ్ ఫుడ్ సేఫ్టీ” అనే నినాదంతో జెనివాలోని అడిన్ అబాబా కాన్ఫరెన్స్ లో ఆహార భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయాలంటూ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల్లో ఆహారభద్రత పై మరింత అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ ఏడాది కూడా ఈ దినోత్సవాన్ని సరకొత్త ఢీమీతో ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. వరల్డ్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆర్గనైజేషన్ ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చరల్ ఆర్గనైజేషన్ సహకారంతో ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తుంది ఆహార భద్రత అనేది ప్రభుత్వాలు, ఉత్పత్తిదారులు, వినియోగదారులు మధ్య భాగస్వామ్య బాధ్యత. అంతేకాదు మనం తీసుకునే ఆహారం సురక్షితమైనదేనా అని నిర్ధారించడంలో రైతులు నుంచి కూలీ వరకు సురక్షితమైన పాత్ర ఉంది. ఆహార భద్రత కోసం తగ్గ వర్యలు తీసుకునేలా ప్రపంచ దేశాలను ప్రోత్సహించడం, ఆహార కొరత సమస్య ఉత్పన్నం కాకుండా చూడడం, ప్రజలు రకరకాల పూవులను ఎదుర్కోనేలా వారికి పౌష్టికరమైన ఆహారం అందుబాటులో ఉండేలా చేయడం వంటివి తమ ప్రధాన ఎజెండాగా వరల్డ్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆర్గనైజేషన్ పేర్కొంది.

ఈరోజుల్లో అన్నం విలువ కొంత మందికే తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే అన్నం తినేవాడి కన్నా దానిని పండించే వారికే దాని యొక్క విలువ తెలుస్తుంది. ఆహారం సాధారణదానికి ఒక్క నిమిషం చాలు, కాని ఆ ఆహారాన్ని పండించే దానికి కనీసం మూడు నెలలు పడుతుంది. ఆ విషయం తెలియక చాలా మంది దానిని వృధా చేస్తారు. దీనికి సంబంధించే అంటే ఆహార భద్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈరోజున ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రపంచ ఆహార భద్రతా దినోత్సవం జరుపు కుంటారు.

ఒకరు రోజంతా కష్టపడి కూలి పనులు చేసి దబ్బు సంపాదిస్తారు. ఇంకొకరు రోజంతా ఏసీ గదుల్లో కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చొని కుప్పీ పడతారు. ఎవరు ఎలా కష్టపడినా... కడుపు నింపు కోపదానికే. కోటి ఏడ్వలలు కూటి కోరకే... అని మన పెద్దలలు ఎప్పుడో చెప్పారు. ముందు కడుపు నిండాకే మనిషి మరో దాని గురించి ఆలోచిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం కనీస అవసరాల కిందకి చాలా పచ్చాయి. ఎన్ని ఆ జాబితాలో చేరినా మొదటి స్థానంలో ఆహారమే ఉంటుంది. ఎందుకుంటే... ఆహారం లేకుండా సృష్టిలో ఏ ప్రాణి జీవించలేదు. కాబట్టి. కానీ ప్రస్తుత రోజుల్లో మనుషులు లక్షల రూపాయలు సంపాదిస్తున్నా వారు కడుపు నిండా భోజనం చేయడం లేదు. బిరుదు పెరుగు తామసో, లావు అయి పోతామనో ఇలా కారణాలు చెబుతున్నారు. కొందరోమో తినడానికి తిండి లేక అవస్థలు పడుతున్నారు. ఈ రెండు కారణాల వల్ల పోషకాహార లోపాన్ని ఎదురు కుంటున్న వారు చాలా మంది ఉన్నారు.

అలాగే వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఎలాంటి ఆహారం తినాలనే విషయాలపై అవగాహన అవసరం. ఆహారం కలుషితమయ్యేందుకు, తద్వారా అనారోగ్యం కలిగేందుకు బ్యాక్టీరియా, వైరస్, పరాన్న జీవులు కారణం. అధిక మోతాదులో వాడే రసాయనిక పదార్థాలు, నిల్వ చేసేందుకు, రుచి కల్పించేందుకు ఉపయోగించే రసాయనాలు కూడా చేటు చేసేవే. ఎలాంటి జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు అవసరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాలతో పాటు గింజలు, విత్తనాలు, పశ్చిమ, శనగలు, ఉలవలు, బొబ్బర్లు, జీడిపప్పు, బారం పప్పు, వాల్ నట్స్ వంటివి ప్రతి రోజూ తీసుకోవాలి. భారతీయులు రోజూ కనీసం 400గ్రాముల కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవాలని భారత పోషకాహార సంస్థ చెబుతోంది. రాగులు, జొన్నలు, వరి, గోధుమ వంటి ధాన్యాలన్నీ కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మరి ప్రత్యేకంగా శనగలు, చెక్కర, ఉప్పు వాడకాన్ని చాలా తక్కువగా వాడటం ఉత్తమం. 50గ్రామం కేలరీలు అందిస్తున్న పంటలు 8 గ్రాముల ఉన్నాయి. బార్లీ, బీన్స్, చేరుశెనగ, మొక్కజొన్న వరి, జొన్న, గోధుమలు వీలైనంత ఎక్కువగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. బయట లభించే ఆహారాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫాస్ఫే ఫుడ్ అసలు తినకపోవడం చాలా మంచిది.



చిన్నారలకు కనీసం 9నెలల వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. పుట్టగానే బడ్డూ పాలను అలవాటు చేస్తే.. అప్పటి నుంచే వారిలో పోషకాహార లోపం తలెత్తే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు తగినంత వ్యాయామం చేయడం కూడా చాలా అవసరం. మన భూమి మీద మనిషి తినగలిగే మొక్కల జాతుల సంఖ్య దాదాపు 30వేలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 852 మిలియన్ల మంది దీర్ఘకాలంగా అతి పేదరికం కారణంగా ఆకలితో అలమటిస్తున్నారు.

ఈ సంఖ్య నింతరం పెరుగుతూనే ఉంది. అందుకు కారణాలు అనేకం. విపరీతమైన జనాభా పెరుగుదల, వాతావరణ మార్పు, ఆహార ధాన్యాలను జీవ ఇంధనాల కోసం ఉపయోగించడం, మౌలిక ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి తగ్గించి లాభదాయకమైన వాణిజ్య పంటలపైపు మొగ్గు చూపడం... ఇలా ఎన్నో కారణాలు. వీటి వర్షవసానంగా ఆహార ధాన్యాల ధరలు అందుబాటు లోకి లేనంతగా పెరగడం మరో సమస్య. ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు సగం పట్టణాలు, నగరాలలో జీవిస్తున్నారు. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో 70 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది పల్లెల్లో నివసిస్తున్నారు. అయినా అనేక కారణాలవల్ల వ్యవసాయం కుంటుపడింది. ఆఫ్రికాలో కొన్ని దేశాలలో కరువు నిత్యం తాండవిస్తూనే ఉంది. ఆసియాలో దాదాపు 60 శాతం జనాభా పోషకాహార లోపంతో బాధ పడుతున్నారు. అదే ఆఫ్రికాలో ఆ శాతం 75 దాటింది. దాదాపు 22 దేశాలలో (వాటిలో 16 ఆఫ్రికాలోనే) పోషకాహార లోపం 35 శాతం దాటిపోయి తేలింది. భారతావనిలో విస్తారమైన కోట్లాది ఎకరాల భూములుండి, లక్షలాది ఎకరాల పంట భూములలో పప్పు ధాన్యాలు, తదితర ఆహార ధాన్యాలతో విలసిల్లింది. ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తిలో అగ్రగామిగా నిలిచిన మనదేశం స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఏడు దశాబ్దాలు దాటినా, పాలకుల పేదరిక నిర్మూలనా పథకాలు, లక్షల కోట్ల పంచ వర్ష ప్రణాళికలు ఈ ఏడు దశాబ్దాల్లో పేదరికం ఆకలి తీర్చలేదు. పేదలు దరిద్రులుగా, ధనికులు బిలియనీర్లు, క్రిలియనీర్లు కావటానికి ఉపయోగపడ్డాయి తప్ప, సగటు మనశి ఆకలి తీర్చటంలో విఫలమయ్యాయి. దేశ స్థూల జాతీయదాయం చూపి చంకలు గుడ్డుకుంటున్న పాలకులు జాతీయదాయంతో పాటు, జాతులకు ఆహార భద్రత కల్పించటంలో విఫలమయ్యారు. దీనికి ఉదాహరణ పనికి ఆహార పథకంలో అవినీతి, పేదలకిచ్చే సబ్సిడీ ఆహార భద్రత కార్డుల్లో అవినీతి, ఆహార అవసరాలు తీర్చట గురించి అవకాశం కల్పించినా రైస్ మిల్లర్ల మాయాజాలం వెరసి అవినీతి ఎందందు వెతికినా అందం కలదన్నట్లు అవినీతి బీజాలు మహా వృక్షాలై పాలకుల ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను వెక్కిరిస్తున్నాయి. వ్యవసాయం రంగానికి ఒక సఫలం విధానముంటూ లేకపోవటంతో వ్యవసాయాన్ని సమాధిచేసి, ఆసున్న వ్యవసాయంలో వాణిజ్య పంటలను ప్రోత్సహించింది. ప్రపంచ వేదికల్లో గొప్పలకు పోయే మన పాలకుల ఏలికలు వాస్తవ పూనుదలపై నిలబడి, మాటల్లో కాకుండా ఆచరణతో కూడిన ఆహార భద్రత పరిష్కారానికి పూనుకోవాలి. అదే జాతీయ ప్రయోజనాలకు, జాతి ప్రయోజనాలకు శ్రేయస్కారం.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్  
జర్నలిస్ట్, కాలమిస్ట్, 9440595494

మల్లాపూర్ మండల పర్యటనలో జువ్వాడి కృష్ణారావు..



**దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్టాపూర్**

మల్లాపూర్ మండల పర్వలనల్ భాగంగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ల సీనియర్ల నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు మండల కేంద్రంలోని మార్కెట్ వార్డు డి.కర్నాటయంలో శనివారం ప్రతిక విలేజ్ కరుల సమావేశంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతమంతా ముఖ్యమంత్రి రేవంతే రెడ్డి రైతుల అభ్యున్నతే ద్వేషంగా రైతుల పండ్లచిని ప్రతి ధాన్యపు గింజను కొనుగోలు చేయాలని

**టీఆర్ఎస్ జండా గద్దెను పరిశీలించిన సలేంద్ర కొమురయ్య యాదవ్**



**ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్**

సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోనే శాస్త్రి నగర్ బస్ స్టాప్ వద్ద తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా బాధ్యులు సలేంద్ర కొమురయ్య యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కల్వకుంట్ల కవిత ఆడిశాల మేరకు జూన్ 20 వరకు జెండా పండుగ నిర్వహించే కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం నిర్మాణం అవుతున్న జెండా గద్దెను తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా బాధ్యులు సలేంద్ర కొమురయ్య యాదవ్ పరిశీలించారు.జెండా గద్దెల నిర్మాణంలో భాగంగా జిల్లావాస్తవంగా ఉన్న అన్ని మండల నిర్మాణాలు, గ్రామాలలో ఈ జెండా పండుగ సందర్భంగా జెండా గద్దెను పరిశీలించి సలేంద్ర కొమురయ్య యాదవ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మల్లాళ కరుణాకర్, కలువల రవీందర్ బొంకూరి సుభాష్ కలవల ప్రేమిలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యలపై బండి రమేష్ పాదయాత్ర  
పాల్గొన్న శేరి సతీష్ రెడ్డి

**ఎమ్.లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి, (కూకట్ పల్లి)**

బాలాజీ నగర్ డివిజన్లో ఓల్డ్ బాలాజీ నగర్ హౌసింగ్ బోర్డ్ కాలనీ వాసుల విజ్ఞప్తి మేరకు కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్, టీటీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్, కమ్యూనిటీ కార్యకర్తల వైర్లస్ బండి రమేష్ పావయాత్ర నిర్వహించారు. కాలనీ వాసులు కొరకే మేరకు బండి రమేష్ 40 టీల్టర్ డ్రస్సును జిహామ్‌నోస్ వారితో కలిసి కాంక్షన్ చేయటం జరిగింది . కాలనీలో వివిధ సమస్యల పట్ల కాలనీవాసులు వినతి పత్రాలు ఇవ్వడం జరిగింది. బండి రమేష్ కాలనీ మొత్తము తిరిగి కాలనీ ప్రజలను సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. డ్రైనేజీ సమస్య చాలా ఇబ్బందిగా ఉందని కానీ సబబందించిన వాసులు తెలియజేశారు. బండి రమేష్ మూల్యాదతూ కచ్చితంగా మాది డ్రైనేజీకి సీంబం లేవంతో రెడ్డి గార్స్ చేతల ప్రభుత్వం నుండి ఏది అయితే చెప్పామో ఇబ్బందిగా కానీ చూపిస్తాం. ప్రతి సమస్యను విడతలవారీగా కాలనీవాసులకు చేసి చూపిస్తాం అన్నారు.

శేరి సతీష్ రెడ్డి కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ గత పాలకులు లాగా 90 శాతం పనులు పూర్తయినయని ఓట్ల అడిగి, ఇప్పుడు నమస్క ఉన్నయ్! కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చి ఏం చేసలేదని చెప్పుడం సిగ్గుచేటు. అన్నారు. డ్రెస్ షన్ ఏమిటో? ఏమి చేయలేక ఏ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల వచ్చిన అది నేనే చేసినా చెప్పుకుంటాడు.. డ్రెస్ షన్ ఏమిటో? ఒక ఫారిన్ లో ఉన్నా ఉన్నా చెప్పుకుంటాడు 90 శాతం పనులు అయిపోయినాయని అనే చెప్పుకుంటున్నారు కదా! ఒకసారి ఆ మాట మీదే ఉండి, రాజీనామా



చేసి మళ్ళీ గెలిచి చూపించండి. అప్పుడు మేమే కాదు కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ ఒప్పుకుంటారు?? మరి మీకు సమ్మతం ఉంటే చూద్దాం!! అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో దీపిసిని మాజీ సభ్యులు గారి బాబాజీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు కృష్ణ రాజ్ పుత్ర్, రాంగమావూరి, కలికోట శంకర్, శివ పాటి, నలిసిరాజ్, గోపాల్ చౌదరి, బండి సుధా, స్వరూప గౌడ్, చందరి, కాలనీవాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

**ప్రతి ఒక్కరూ భక్తి భావన కలిగి ఉండాలి..**

టీటీడీ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ధర్మచార్యులు మేంగాని చంద్రశేఖర్.... ఎల్లంకి వైకుంఠం



ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

ప్రతి ఒక్కరికీ భిక్షి భావన అవసరమని, ఆధ్యాత్మికతతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని టీడీపీ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మచారులు మేంగానీ చంద్రశేఖర్, ధర్మ ప్రచార పరిషత్ వ్యాఖ్యాత ఎల్లెంకి వైకుంఠం లు అన్నారు , పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారు రెండు నుంచి ఆరు వరకు నిర్వహించిన ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో భాగంగా నేడు భజన కార్యక్రమాలు కొలానా పెండ్లి తో ఈ కార్యక్రమం ముగిసింది. టీడీపీ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మచారులు మేంగని చంద్రశేఖర్ పాల్గొని భిక్షి భావం గురించి, టీడీపీ కార్యక్రమాలు గురించి వివరించారు,వానవి మాత దేవాలయం చైర్మన్ చకిలం మారుతి,

వట్టణ ఆర్థవైశ్య సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు కొమురచెల్లి రామ్మూర్తి, అధ్యక్షులు కొమురచెల్లి భాస్కర్, వాసివె క్షేత్ర అధ్యక్షులు రామీడి రవీంద్రుల పలువురు పాల్గొన్నారు, అనంతరం అలయ కమిటీ సామవాలతల్లి సభ్యులందరి జరిగింది, అర్చకులు వల్లకొండ మరల మహేష్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు, అనంతరం ఈ కార్యక్రమాన్ని టీబీడి ద్వారా ఉమ్మడి కరీంనగర్ పరంగల్ జిల్లా అధికారి రామిరెడ్డి కృష్ణమూర్తి కి ఈ గ్రామం ఈ దేవాలయ భక్త బృందం తరఫున చంద్రశేఖర్, వైకుంఠం లు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు, ఈ సందర్భంగా టీబీడి ధర్మ ప్రచార పరిషత్ వాగ్ధ్యాత ఎల్లంకి వైకుంఠం వచ్చిన అధ్యక్షులు ఆల్ఫామరం ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, భక్తులవిప్రసాదం,మిఠాయిలు పంపిణీ చేశారు. పద్మ వత్సన భక్తులు మహిళలు పాల్గొన్నారు...

**ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్తవ్యమాలు విజయవంతగా పూర్తి చేయాలి..**

# అదనపు కలెక్టర్ రాజాగౌడ్



**కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల**

ప్రజాపాలన -- ప్రగతిపాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా జగిత్యాల రూరల్ మండలం పొలాన గ్రామంలో నిర్వహించిన గ్రామ సభ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ బి. రాజ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల సమస్యలు, అభివృద్ధి అవసరాలు, సంక్షేమ

**సీఎం పదవి ఎన్ని రోజులు వుంటాదో తెలియదు**

బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జీవన్ రెడ్డి...

**కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల**

కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీఎం పదవికి విలువ లేదని ఆ పదవి ఎప్పుడు వుంటుందో, ఊహతాదో ఎవరికీ తెలియదని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. జగిత్యాల జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం జీవన్ రెడ్డి విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన ప్రాజెక్టు కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు అని వివరించారు. కుంగిబోయినటువంటి పిల్లల్ని పరమృత్యులు చేపట్టలేని అసమర్థ ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమన్నారు.

మహారాష్ట్ర సీఎం తో మాట్లాడడానికి అపాయింట్ మెంట్  
 పొందలేని అనవధ్య సీఎం రెవంత్ రెడ్డి అని మండిపడ్డారు. రేంంత్  
 నిర్మాకం చూస్తుంటే తెలంగాణ ను ఎందవెట్టి పోలవరం ప్రాజెక్టు,  
 చంద్రబాబుకు వంత పడుతున్నట్లు ఉన్నదన్నారు. తెలంగాణ భవిష్యత్తు  
 బీజేపీ తో ముడి ఉందన్నారు. కేసీఆర్ నాయకత్వం లేకుంటే  
 తెలంగాణ రాష్ట్రం లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ అవసరాలను గుర్తించి  
 ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం చేపట్టిన వ్యక్తి కేసీఆర్ అని  
 వివరించారు. ప్రాజెక్టు ప్రాజెక్టు ఎప్పుడైతే పూర్తి చేయలేదో



అప్పటివరకు ఓర్లు అడిగే వాక్కు రేవంత్ రెడ్డికి లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో పేర్కొన్న విధంగా మూడు లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి కి ఆయన పూర్వరే తప్పటి తెలంగాణ పూర్వం పై ఆలోచన లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో కరువు ఏర్పడితే ప్రభుత్వ ప్రణాళించిన దానికి కంటే రేవంత్ రెడ్డి వెపల్యం సృష్టించిన కరువుగానే పరిగణించబడుతుందన్నారు. ఈ నష్టానికి శరత్ నాయకులు హరి చరణ్ రావు, రాజేందర్, వెంకటేశ్వర్ రావు, ప్రవీణ్, సురేందర్ తదితరులు ఉన్నారు.

**3<sup>ኛ</sup>**

# అరిగిన కీళ్లకు కణాలతో వెళ్ళు

# రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పసలను తినాలి.. ఎందుకో తెలుసా..?



రోజూ ఉదయం మనం అనేక రకాల ప్రోటీన్‌లను తింటుంటాం. ఇడ్లీ, దోశ, పూరి ఇలా వైరెటీ టిఫిన్‌ను తింటాం. అయితే ప్రోటీన్‌తోపాటు పలు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో మనం అధికంగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రోజూ ఉదయం ప్రోటీన్‌లో ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తింటే పోషణ లభించడమే కాదు, శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇక ఉదయం ప్రోటీన్‌తో కలిపి తినాల్సిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాల్లో మొలకెత్తిన పెసలు కూడా ఒకటి. వీటినే మొలకలు అని కూడా అంటారు. వీటిని ఉదయం తింటే

ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. **పోషకాలు..:** రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పెసలను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఈ పెసలను తింటే వృక్ష సంబంధమైన ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి, మరమ్మత్తులకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ఉదయం మొలకలను తినడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉండవచ్చు. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. బద్ధకం లేకుండా ఉంటుంది. ఎంత పనిచేసినా అలసిపోరు. పెసలను తినడం వల్ల పలు ఎంజైమ్‌లు మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో మన శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల

మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రోజూ సుఖ విరేచనం కలుగుతుంది. పెసలను తింటే అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. **విటమిన్ సి..:** పెసలలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. పెసలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో చర్మంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యువస్వంగా కనిపిస్తారు. పెసలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండాలనుకునే వారు పెసలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పెసలను రోజూ తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు లభిస్తాయి.

**కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు..:** పెసలలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పెసలలో ఉండే పొటాషియం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హృదయ సంబంధ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన పెసల డ్రైసేమ్‌ ఉండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక షుగర్ ఉన్నవారికి ఇవి బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజూ మొలకలను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. మొలకలను తినడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. దీంతో రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలా పెసలను మొలకెత్తించి తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

## మీ కండరాలు బలంగా ఉన్నాయా.. అయితే మధుమేహం ముప్పు తప్పినట్లే!



న్యూఢిల్లీ: కండరాలు బలంగా ఉంటే, మధుమేహం ముప్పు 44 శాతం తగ్గుతుందని వెల్లడైంది. యాకే బయోబ్యాంక్ నుంచి 1.4 లక్షల మంది సమాచారాన్ని విశ్లేషించి హాంకాంగ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు ఈ విషయం తేల్చారు. మధుమేహం ముప్పు అధికంగా ఉన్నవారి కండరాలు బలంగా ఉంటే, మధుమేహం ముప్పు వృద్ధి చెందే అవకాశాలు తగ్గుతాయని చెప్పారు. ఈ అధ్యయన నివేదిక బయోమెడ్ సెంట్రల్ మెడిసిన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి. హాంకాంగ్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్ యంగ్‌గ్‌సెక్ కిమ్ మాట్లాడుతూ, వారానికి రెండు రోజులు, 150-300 నిమిషాలపాటు కండరాల పటిష్టత కోసం కృషి చేయాలని తెలిపారు. కండరాల పటిష్టత ఓసరాల్ ఫిట్‌నెస్‌కు ముఖ్యమని చెప్పారు. నడి వయసు నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు టైప్-2 మధుమేహం ముప్పును ఎదుర్కోనే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని పరిశోధనలో తేలిందని ఆయన చెప్పారు.

## రోజూ పచ్చ కొబ్బరిని తినడం అలవాటు చేసుకోండి..



ముందు ఒక టీస్పూన్ కొబ్బరి నూనెను సేవించవచ్చు. ఇది కూడా జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వేడి తగ్గేందుకు..: విరేచనాలు అయినప్పుడు కొబ్బరిని తింటే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. జీర్ణతయంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కొబ్బరిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పచ్చి కొబ్బరిలో ఇది కాస్త ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా అయ్యేలా చూస్తుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. పచ్చి కొబ్బరిని వేసవిలో తింటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. శరీరంలోని వేడి పోతుంది. కొబ్బరి మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. కాబట్టి పచ్చి కొబ్బరిని వేసవిలో తినాలి. దీంతో డీప్రెషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఎండ దెబ్బ నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. మూత్రాశయ సమస్యలకు..: వేసవిలో చెమట కాయలు అధికంగా అవుతుంటాయి. అలాగే కొందరికి విపరీతంగా చెమట వచ్చి శరీరం దుర్వాసనగా ఉంటుంది. అలాంటి వారు కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. లేదా కొబ్బరి నీళ్లను కాస్త నీటిలో వేసి కలిపి ఆ నీటితో స్నానం చేస్తాన్నా సమస్యలు తగ్గుతాయి. పొట్టలో నులి పురుగుల సమస్య ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. జీర్ణతయం శుభ్రంగా ఉంటుంది. మూత్రాశయ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరిని తింటున్నా లేదా కొబ్బరి నీళ్లను తాగుతున్నా ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కొబ్బరిలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ పంగల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు కారణం అయ్యే క్రిములను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. అలాగే కిడ్నీల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కిడ్నీ స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. ఇలా కొబ్బరిని రోజూ తింటే మేలు చేస్తుంది. రోజూ కొబ్బరిని తినలేకపోతే రాత్రి పూట నిద్రకు

## వంకాయలను తేలిగ్గా తీసుకుంటే ఎన్నో లాభాలను కోల్పోతారు..!

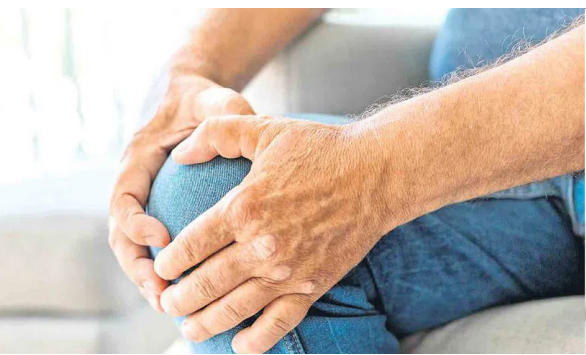


వంకాయలను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇందులో అనేక రకాలు ఉంటాయి. పర్పుల్, తెలుపు, గ్రీన్ కలర్‌లలో వంకాయలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వంకాయలతో ఏ కూర చేసినా సరే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. వంకాయలతో పచ్చడి, టమాటా కూర, వేపుడు ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. వంకాయల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల వంకాయలను తినడం వల్ల సుమారుగా 17.8 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు 8 గ్రాములు, శాచరేటెడ్ కొవ్వులు 5.2 గ్రాములు, ఫైబర్ 4.9 గ్రాములు, కొవ్వు 27.5 గ్రాములు, కొలెస్ట్రాల్ 16 మిల్లీగ్రాములు, చక్కెరలు 11.4 గ్రాములు, ఐరన్ 6 మిల్లీగ్రాములు లభిస్తాయి.

విటమిన్ ఎ అధికం..: వంకాయలను తింటే విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. అలాగే క్యాలియం, సోడియం, పొటాషియం కూడా అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చు. ప్లీయం వాపులకు గురైన వారు వంకాయలను తింటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. పచ్చి వంకాయ పేస్టుకి చక్కెర కలిపి ఉదయం తినాలి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. వంకాయ, టమాటా కలిపి తింటే అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. వంకాయను తినడం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, కఫం

వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వంకాయను ఉడకబెట్టి తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం కాస్త తింటే నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సూప్ కూడా తాగవచ్చు..: వంకాయ సూప్‌ను కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఇంగువ, వెల్లుల్లి వేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ఈ సూప్‌ను తాగితే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారు వంకాయలను తింటే డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. వంకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ షుగర్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాల వారు వంకాయలను ఫిట్నీ తగ్గించేందుకు వాడుతారు. వంకాయల నుంచి రసం తీసి తయారు చేసిన ఆయిల్ మెంట్లు, టింవర్లు పైల్స్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. వంకాయలను పేదవారి ప్రోటీన్ షర్ట్‌గా చెప్పవచ్చు. వంకాయలను తింటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా కండరాల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. వీరు తినకూడదు..: అల్బర్ సమస్య ఉన్నవారు వంకాయలను తినకూడదు. గిట్టిబీలు వంకాయలను తినడం మంచిది కాదు. తింటే అలెర్జికు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కొందరికి వంకాయ పడదు. దీన్ని తిన్న వెంటనే అలెర్జికు వచ్చి శరీరందరద పెట్టే అవకాశం ఉంది. చర్మ వ్యాధులు ఉన్నవారు కూడా వంకాయలకు దూరంగా ఉండాలి. వంకాయలను తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలుకలిగి మాటవాస్తవమే అయిన పుట్టికీ ఆయా సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే ఆపరేషన్ చేయించుకోబోతున్న వారు, చేయించుకున్నవారు కూడా వంకాయలను తినకూడదు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మాత్రమే వంకాయలను తినాలి. వంకాయలను అతిగా తింటే వాతం చేస్తుంది. కాబట్టి వీటిని మోతాదులోనే తినాలి.

# అరిగిన కీళ్లకు కణాలతో వైద్యం



మోకాళ్ల నొప్పులు వృద్ధాప్య సమస్యల్లో ఒకటిగా చెప్పుకోనేవారు. అదంతా ఒకప్పుడు. ఇప్పుడు సలభై ఏళ్లకే మోకాళ్లే కాదు ఇతర కీళ్లలోనూ నొప్పులతో తిప్పులు పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. ఈ సమస్యకు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిందే. ప్రారంభంలోనే పీఆర్‌పీ థెరపీతో కీళ్ల నొప్పులకు చెక్ పెట్టాల్సిన వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు ఏమిటి? నొప్పికి ముందే వాటిని ఎలా గుర్తించాలి? ఆపరేషన్ లేకుండానే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఎలా నివారించవచ్చో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

కీళ్ల నొప్పులు వయసుతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల్లో ఒకటిగా వైద్యులు గుర్తించారు. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులతో కీళ్ల నొప్పులకూ మోహదలించు వచ్చేసింది. అరవైకి ఇరవై ఏళ్ల ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు బాధిస్తున్నవారు నానాటికీ పెరుగుతున్నారు. మోకీళ్లే కాదు భుజం నొప్పి, వెన్న నొప్పి, తుంటి నొప్పి ౫౦% ఇలా శరీరంలోని కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. కీళ్ల నొప్పులకు జీవన శైలి, ఆహారమే కాదు నిద్రక్కుమూ ఓ కారణమే.

మోకాలి నొప్పులు: కొందరిలో మోకాలి కీలులోని కార్టిలేజ్ అరుగుతుంది. దీని వల్ల కీళ్లలోని ఎముకల మధ్య రాపిడి జరుగుతుంది. అప్పుడు కీలులో నొప్పి కలుగుతుంది. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు దారితిస్తుంది. ఈ నొప్పి వల్ల రోగి లేవడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. వయసు రీత్యా వచ్చే ఈ సమస్యను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, పీఆర్‌పీ థెరపీ చేస్తే, సర్జరీ అవసరమే ఉండదు. సమస్యను నిద్రక్కు చేస్తే, రోగం ముదిరిన తర్వాత చికిత్స చేయాలంటే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా కీలు మార్పిడి చేయమనే పరిష్కారం.

భుజం నొప్పి: భుజాల్లోని టెండన్ (ఎముకను అతుక్కుని ఉండే కండరాల అంచు)కు పగుళ్లు రావడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడుతుంది. అంటే ఎముకను అతుక్కునే కండరం చివరి భాగం దెబ్బతిని, ఎర్రగా మారుతుంది. అందువల్ల భుజంలో నొప్పి కలుగుతుంది. చేతిని అటూ, ఇటూ, పైకి, కిందికి కదిలించేటప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే చేయి కదిలించడం కష్టం. చేతిని కదల్చలేని 'ప్రోజన్ షోల్డర్' అంటారు. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో నివారించవచ్చు. నిద్రక్కుం చేస్తే సర్జరీ తప్పదు.

ఎన్ఫ్లామ్మరీ నెక్రోసిస్ ఆఫ్ హిప్: కరోనా చికిత్సలో స్పెరాయిడ్స్ వినియోగించడం వల్ల ఈ సమస్యతో బాధపడే రోగుల సంఖ్య కోవిడ్ తర్వాత పెరిగింది. స్పెరాయిడ్స్ వాడితే తుంటిలోని కీళ్లలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. తుంటిలోని ఎముక కుళ్లుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. తుంటిని కదిలించలేరు. ఈ సమస్య చిన్న వయసులో వస్తే వారికి పీఆర్‌పీ చికిత్స ఉత్తమమైన పద్ధతి. టెన్సిన్ ఎల్సీ సమస్య: మోచేతిలోని ఒక చిన్న ఎముకతో ఐదు కండరాలు అనుసంధానమవుతాయి. ఈ కండరాలను 'కామన్ ఎక్స్‌టెన్సర్ టెండన్' అంటారు. అటలు ఆడినప్పుడు, ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఆ కండరాలు ఎముకతో అనుసంధానమైన చోట పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. అటలు ఆడలేరు. అలాంటి వారికి శస్త్ర చికిత్స అందుబాటులో



లేదు. వారికి పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఉపశమనం ఉంటుంది. అరికాళ్లలో నొప్పి: అరికాళ్లలో నొప్పి (మడమ నొప్పి)ని 'ప్లాంటార్ ఫేషి ఐటీస్' అంటారు. ఎక్కువగా నడవడం వల్ల, చెప్పులు లేకుండా పనిచేయడం వల్ల, గరుకు ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడటం వల్ల మడమలో ప్లాంటర్ పొర తెగుతుంది. అప్పుడు మడమ (అరికా ళ్ల)లో తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. నడవడం కష్టమవుతుంది. ఈ సమస్యకు కూడా సర్జరీ లేదు. పీఆర్‌పీ థెరపీ చక్కటి పరిష్కారం.

ప్రారంభ దశలో..: కొంతమంది 30 నుంచి 40 ఏళ్లు మధ్య వయసులో జాయింట్ పెయిన్స్ వస్తే.. అవగాహన లేక వట్టించుకోరు. ఉపశమనం కోసం ఆయిల్‌మెంట్లు రాసుకుంటారు. నూనెలతో మర్చనా చేసుకుంటారు. కొంతమంది నొప్పుల మాత్రలు వాడతారు. ఇవి వాడటం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొన్నిరోజుల తర్వాత సమస్య మళ్లీ మొదటికి వస్తుంది. ఇంకొందరు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వ్యాయామాలతో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గకపోవడమే కాకుండా తీవ్రమవుతాయి. అందుకని తరచూ నొప్పులు వచ్చినా లేక దీర్ఘకాలంగా నొప్పులు బాధిస్తున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎక్స్‌రే లేదా స్కానింగ్ తియించుకోవాలి. ఇబ్బందిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఆదిలోనే సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

కీళ్ల సమస్యల లక్షణాలు: కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, 15 రోజుల పాటులేదా తరచూనొప్పి ఉంటే కీళ్లలో డ్యామేజ్ ఉందేమోనని అనుమానించాలి. కీళ్లను కదిలించలేకపోవడం, కీళ్లలో వాపు.

మణికట్టు, భుజం, చీలమండ, భుజంలో తీవ్రమైన నొప్పి పీఆర్‌పీ థెరపీ ఎలా చేస్తారు?: 'ప్లేట్‌లెట్స్ రిచ్ ప్లాస్మా' థెరపీని 'పీఆర్‌పీ థెరపీ' అంటారు. ఇది పాత చికిత్సా పద్ధతే! కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ పద్ధతి ప్రాచుర్యంలో లేదు. ఐదారేళ్ల నుంచి ఈ చికిత్సా విధానానికి ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ థెరపీ గురించి అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. మెరుగైన ఫలితాలు గుర్తించడంతో దీనికి మళ్లీ డిమాండ్ పెరిగింది. ఈ పీఆర్‌పీ చికిత్సా పద్ధతిలో రోగి నుంచి 20 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. ఆ రక్తాన్ని ఒక టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో నింపిన తర్వాత పీఆర్‌పీ సెంట్రీఫ్యూజ్ మెషిన్‌లో తిప్పుతారు. రక్తం నుంచి 'గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్' వేరవుతాయి. ఈ సెల్స్‌ను దెబ్బతిన్న కీలు భాగంలోకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తారు. కార్టిలేజ్ దెబ్బతిన్న భాగంలోకి 'గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్'ని పంపడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. కార్టిలేజ్ రీ మోడలింగ్ (పునరుత్పత్తి) జరుగుతుంది. ఈ విధంగా సమస్య తీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడు సార్లు పీఆర్‌పీ థెరపీ చేయాలి అవసరం ఉంటుంది. థెరపీ అనంతరం మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు వైద్యుల పరిశీలన (ఫోలో అప్) అవసరం. థెరపీ అనంతరం కొన్ని జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వైద్యులు సూచించిన వ్యాయామాలు చేయాలి. క్రిడల్లో గాయపడ్డ వారికి కూడా పీఆర్‌పీ థెరపీ మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

