



జి.కె. రమేష్ కుమార్
చీఫ్ బ్యూరో
+91 99592 92159

KADILIMCHE VAARTHA Telugu daily

కదిలింజే

తెలుగు దినపత్రిక



TV6
NATIONAL NEWS CHANNEL

సంపుటి : 05 సంచిక : 232 పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ శుక్రవారం - 24 - జనవరి- 2025

Ananthapuram, Vijayawada, Tirupati, Visakhapatnam, tadepalligudem, Guntur, Kurnool, Nellore, Srikakulam, Rajamahendravaram, Kadapa, Ongole, Chittoor, Hyderabad, mahabubnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Nizamaba

వాతావరణ శాఖ కీలక అలర్ట్..

తెలంగాణలో చలి పంజా విసురుతోంది. దీంతో తెల్లవారుజామున భారీగా మంచు పడుతోంది. రాత్రి వేళ.. చలి చంపేస్తోంది. అయితే తెలంగాణ వాసులకు చలి గాలులు నుంచి ఇప్పుడప్పుడే ఉపశమనం ఉండదు. అలాంటి వేళ.. భారత వాతావరణ విభాగం కీలక అవ్ నోట్ ఇచ్చింది. వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం.. హైదరాబాద్ నగర ప్రజలకు శీతాకాలపు చలి గాలుల నుండి ఇప్పుడప్పుడే ఉపశమనం లభించే అవకాశం లేదు. అంతేకాదు..

ఇటీవల విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కు కేంద్రం ప్యాకేజీ

సెయిల్ లో విలీనమే దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం అవుతుందన్న వాదనలు విలీనం చేసుకోబోమని సెయిల్ ఎక్కుడా చెప్పలేదన్న శ్రీనివాసవర్మ అయితే అందుకు కొంత సమయం కోరుతోందని వివరణ ముందు. స్టీల్ ప్లాంట్ లాభాలు బాట పట్టాల్సి ఉందంటోందని వెల్లడి

ఇటీవల విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమకు కేంద్రం రూ.11.440 కోట్లతో ప్యాకేజీ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి సంచలన నిర్ణయం

విజయవాడ: సీఎం చంద్రబాబు దావోస్ పర్యటనల వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి మరిన్ని పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని ఏపీఎస్ ఎఫ్ఎల్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి ఉద్ఘాటించారు. తండ్రి సీఎం అయినప్పటికీ మంత్రి నారా లోకేష్ సొంత కాళ్ళపై నిలబడి ఎదిగారని తెలిపారు. విద్యా మంత్రిగా ఆ శాఖలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చారని చెప్పారు. ఏపీఎస్ ఎఫ్ఎల్కు పెట్టుబడులు వస్తున్నాయన్నారు. సిస్కో సహా పలు సంస్థలు ఫైబర్ నెట్లో పెట్టుబడులు విరుద్ధంగా ఆర్డర్లుగా, అక్రమంగా నియమించారని ఆరోపించారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య నీళ్ల పంచాయతీపై సుప్రీంకోర్టుకు ఏపీ ప్రభుత్వం

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య కేంద్రం పెద్దన్న పాత్రను పోషిస్తోంది. రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం తమకు 70 శాతం నీటి వాటా ఉండాలని... రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం ఏపీ, తెలంగాణ మధ్యనే నీటి పంపకాలను తేల్చాలని, దానిపైనే విచారణ

ధీల్లీ: తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య సరీజలాల పంపిణీపై వివాదాలు తరెత్తుతూనే ఉన్నాయి. ప్రధానంగా కృష్ణా నది జలాల వాటాపై ఇబ్బందులు ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య కేంద్రం పెద్దన్న పాత్రను పోషిస్తోంది.

ఫిబ్రవరి 6న ఏపీ కేబినెట్ భేటీ.

ముగిసిన చంద్రబాబు దావోస్ పర్యటన ఈ అర్ధరాత్రి ఢిల్లీ చేరుకోనున్న చంద్రబాబు రేపు సాయంత్రం విజయవాడ రాక

దావోస్ పర్యటన ముగించుకున్న సీఎం చంద్రబాబు ఈ అర్ధరాత్రి 12.15 గంటలకు ఢిల్లీ చేరుకోనున్నారు. ఢిల్లీ ఎయిర్ పోర్టు నుంచి చంద్రబాబు నేరుగా 1 జనీ వర్గ్ లోని తన అధికారిక నివాసానికి వెళ్తున్నారు. రేపు (జనవరి 24) చంద్రబాబు ఢిల్లీలో పలువురు కేంద్రమంత్రులు, ప్రముఖులను కలవనున్నారు. రేపు ఉదయం 11 గంటలకు చంద్రబాబు కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ను కలవనున్నారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్ తో భేటీ కానున్నారు. అనంతరం కేంద్ర మంత్రులు శివరాజ్ సింగ్, ప్రహ్లాద్ జోషితో సమావేశం కానున్నారు. అనంతరం, రేపు సాయంత్రం చంద్రబాబు విజయవాడ బయల్దేరి రానున్నారు.

కాగ్నిజెంట్ నుంచి త్వరలోనే రాష్ట్రానికి గుడ్ న్యూస్: నారా లోకేశ్

దావోస్ పర్యటన నుంచి చంద్రబాబు తిరుగుప్రయాణం నేడు కూడా దావోస్ లోనే ఉండనున్న లోకేశ్ ఇవాళ కాగ్నిజెంట్ సీఈవో రవికుమార్ తో లోకేశ్ భేటీ ఏపీ ప్రతిపాదనలపై త్వరలోనే సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటామన్న రవికుమార్

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దావోస్ పర్యటన ముగించుకుని తిరుగు ప్రయాణమైనప్పటికీ, మంత్రి నారా లోకేశ్ దావోస్ లోనే ఉన్నారు. ఇవాళ ఆయన కాగ్నిజెంట్ టెక్నాలజీ సొల్యూషన్స్ సీఈవో ఎస్. రవికుమార్ తో దావోస్ టెక్నాలజీలో భేటీ అయ్యారు. రవికుమార్ తో భేటీ అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ... కాగ్నిజెంట్ టెక్నాలజీ నుంచి రాష్ట్రానికి త్వరలోనే గుడ్ న్యూస్ రాబోతోందని

అమెరికాలో వేల సంఖ్యలో ఉగ్రవాదులు: ట్రంప్

దేశాధ్యక్ష బాధ్యతలు తీసుకున్న తర్వాత పలు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆడినాల్స్ అయిన సంతకం దేశంలో వేల సంఖ్యలో ఉగ్రవాదులు ఉన్నారని, వేల వేల సంఖ్యలో హంతకులు కూడా ఉన్నారని, అమెరికాలో ప్రస్తుతం 11 వేల మంది హంతకులు జీవిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

న్యూయార్క్: అమెరికాలో వేల సంఖ్యలో ఉగ్రవాదులు, హంతకులు ఉన్నట్లు దేశాధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తెలిపారు. మాజీ అధ్యక్షుడు బైడెన్ అమలు చేసిన అనేక విధానాలను రద్దు చేయనున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. **విగతా.. 2లో**

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత బహిరంగ లేఖ

బీసీల రిజర్వేషన్లను 42 శాతానికి పెంచడానికి ఇంకెంత కాలయాపన చేస్తారని ప్రశ్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైఖరితో బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతోందన్న ఎమ్మెల్సీ హైదరాబాద్ :తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత బహిరంగ లేఖ రాశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీల రిజర్వేషన్లను 42 శాతానికి పెంచడానికి **విగతా.. 2లో**

దావోస్ టూర్.. కీలక ఒప్పందాలు..

దావోస్ పర్యటనలో భాగంగా వేల బిల్లియన్ల కంపెనీల అధిపతులతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. దాదాపు రూ.1.32 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు దావోస్ పర్యటనలో రాష్ట్రానికి రూ.40,232 కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. దావోస్ పర్యటన ముగించుకొని స్వరాష్ట్రానికి రేవంత్ రెడ్డి బృందం పయనంకానుంది. కొత్త ఒప్పందాలతో 46 వేల మందికి ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం

లక్షల కోట్లలో పెట్టుబడులు

దావోస్ లో సీఎం రేవంత్..

హైదరాబాద్, జనవరి 23: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దావోస్ పర్యటన విజయవంతంగా పూర్తింది. దావోస్ లో తెలంగాణకు పెట్టుబడులు వెల్లువెత్తాయి. మూడు రోజుల దావోస్ పర్యటనలో భాగంగా వేల బిల్లియన్ల కంపెనీల అధిపతులతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టాల్సిందిగా వారిని కోరారు. అలాగే పలు కంపెనీలు తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు కూడా ముందుకు వచ్చాయి. తెలంగాణకు భారీగా పెట్టుబడులు ఆకర్షించడంలో తెలంగాణ రైజింగ్ బృందం సక్సెస్ అయింది.

అదానీపై చర్యలకు చంద్రబాబుకు కచ్చితమైన సమాచారం కావాలంటి అని షర్మిల

అమెరికా దర్బాస్తు సంస్థ ఎఫ్బీఐ స్పష్టంగా రిపోర్ట్ ఇచ్చిందని వ్యాఖ్య తక్షణమే ఏసీబీని రంగంలోకి దించాలని డిమాండ్

గౌతమ్ అదానీపై చర్యలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కచ్చితమైన సమాచారం కావాలంటి అని ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల విమర్శించారు. సమాచారం ఉంటే చర్యలు తీసుకుంటారంటి అని ఎద్దేవా చేశారు. **విగతా.. 2లో**

లోకేశ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా రూ.100 కోట్ల పెనాల్టీలు మాఫీ చేస్తున్నాం: ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి

ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి మీడియా సమావేశం కేబుల్ ఆపరేటర్లపై గత ప్రభుత్వంలో అడ్డగోలుగా పెనాల్టీలు వేశారని వెల్లడి కనెక్షన్లపై అక్రమంగా రెంట్ వసూలు చేశారని ఆరోపణ

అమరావతి : ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి నేడు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. కేబుల్ ఆపరేటర్లపై గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో రూ.100 కోట్ల పెనాల్టీలు వేశారని, ఇవాళ నారా లోకేశ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆ రూ.100 కోట్ల పెనాల్టీలు మాఫీ చేస్తున్నామని ప్రకటించారు. కేబుల్ ఆపరేటర్లపై భారీ మొత్తంలో జరిమానాలు విధించడం వెనుక రాజకీయ కక్షలు ఉన్నాయంటూ షిర్కారులు వచ్చాయని, దీనిపై విచారణ జరిపామని తెలిపారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో అధిక సెల్ టాప్ బాక్సులు ఇచ్చారని, ప్రతి సెల్ కనెక్షన్ కు రూ.59 చొప్పున అక్రమంగా రెంట్ వసూలు చేశారని ఆరోపించారు. ఈ రెంట్లను కూడా రద్దు చేస్తున్నామని అన్నారు. ఫైబర్ నెట్ బాక్సుల సరఫరాకు అనక్రి ఉన్నవారు ముందుకు రావచ్చని

జీవీ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఫైబర్ నెట్ ప్లాన్ ను సమీక్షిస్తున్నామని చెప్పారు. వీలైనంత తక్కువ ధరకు ఫైబర్ నెట్ ను ప్రజలకు అందిస్తామని అన్నారు. పేదల కోసం ప్రత్యేకంగా ఫైబర్ నెట్ జీవీ రెడ్డి ప్లాన్ ను ప్రవేశపెడతామని వివరించారు. ప్రైవేటు రంగంతో పోల్చితే సగం ధరకే నాణ్యమైన నేవలు అందిస్తామని జీవీ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇక, తిరుమల కొండపై ఉచితంగా ఫైబర్ నెట్ సేవలు అందించాలని నిర్ణయించామని జీవీ రెడ్డి చెప్పారు.

నారా లోకేశ్పై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు కీలక వ్యాఖ్యలు

రాష్ట్రానికి సేవ చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో నారా లోకేశ్ రాజకీయాల్లోకి వచ్చారని కూటమికి 164 స్థానాలు రావడంలో లోకేశ్ ప్రధాన భూమిక పోషించారని ఎవరూ వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడటం మంచి విధానం కాదు...ఇది అందరూ పాటిస్తున్నాం





సంపాదకీయం

రేషన్ కార్డులు అర్హులకు దక్కినపుడే ఆహారభద్రత!

రాష్ట్రంలో జనవరి 21 నుంచి కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం మళ్ళీ ప్రజల వద్ద దరఖాస్తులు తీసుకుంటామని, గతంలో ప్రజాపాలనలో భాగంగా తీసుకున్న దరఖాస్తులను కూడా పరిగణనలో పెట్టుకుంటామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. రేషన్ కార్డులపై సన్న బియ్యం ఇస్తామనీ, ఇకపై అర్హులకు ఆహార భద్రత కార్డుగా ఇచ్చే స్టార్ట్ కార్డ్ వాడి రేషన్ దుకాణాల నుంచి బియ్యం తీసుకోవచ్చని కూడా నిర్ణయించారు. రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ వెబ్‌సైట్ అందిస్తున్న వివరాల ప్రకారం అంతోడయ అన్న యోజన, అన్నపూర్ణ కార్డులు సహా మొత్తం రేషన్ కార్డుల ద్వారా ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత రాష్ట్ర జనాభా 3,81,00,000 మందిలో 2,81,63,759 మంది రేషన్ లబ్ధిదారులుగా ఉన్నారు. జీడిపీ, జీఎన్‌డిపీ ఆధారిత ప్రజల తలసరి ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగినట్లు ప్రభుత్వాలు చెప్పుకున్నప్పటికీ, దేశంలో పేదరికం, ఆకలి, నిరుద్యోగం తగ్గడం లేదు.

విక్రరాజ్యసమితి నిర్దేశించిన సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలకు మన దేశం ఇంకా చాలా దూరంలో ఉంది. దేశంలో, రాష్ట్రంలో అనారోగ్య మరణాలు, అకాల మరణాలు పెరిగిపోతున్నాయి. స్త్రీలలో, పిల్లల్లో రక్తహీనత పెరుగుతున్నది. ఆహార భద్రత చట్టం కింద కార్టోహైడ్రేట్స్ అందించడానికి బియ్యం, గోధుమల లాంటివి నెలకు ఐదు కిలోలు ఉచితంగా ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ (పీడిఎస్) ద్వారా పంపిణీ చేస్తున్నప్పటికీ, నిజమైన పోషకాహార భద్రత మెజారిటీ ప్రజలకు ఇప్పటికీ అందడం లేదు. భారతదేశంలో ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టి, ప్రజలకు చనక ధరలకు ఆహారాన్ని అందిస్తున్నామని చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ, దేశ జీడిపీలో ఆహార సబ్సిడీపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పెడుతున్న ఖర్చు వాటా 2014-15లో 0.9 శాతం కాగా, అది 2024 -25 నాటికి 0.6 శాతానికి పడిపోయింది. కరోనా కాలంలో ఒక్క సంవత్సరం 2020-21లో మాత్రమే అది జీడిపీలో 2.7 శాతానికి చేరింది. నిజానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం జీడిపీలో కనీసం 5 శాతం కేటాయించినా అన్ని ముఖ్యమైన ఆహార ఉత్పత్తులు ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా పేద ప్రజలకు సబ్సిడీ ధరలపై అందించవచ్చు. సమగ్ర కుటుంబ సర్వే నివేదికపై మార్చి 2019లో ప్రభుత్వ ప్రెజెంటేషన్ ప్రకారం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తెల్ల రేషన్ కార్డులు పొందడానికి అర్హులు ఎవరంటే దళిత కుటుంబాలుబీ అత్యంత వెనుకబడిన ఆదివాసీ తెగల కుటుంబాలుబీ ఇతర గిరిజన కుటుంబాలుబీ దినసరి కూలీ కుటుంబాలుబీ ఇంట్లో ఒక్క గది మాత్రమే ఉన్న కుటుంబాలుబీ మట్టితో కట్టిన ఇల్లు, తాత్కాలిక ఫెర్రిల్, పాక్షికంగా ధ్వంసం అయిన రెండు గదుల ఇల్లు ఉన్న కుటుంబాలుబీ అనాథలు, వికలాంగులు ఉన్న కుటుంబాలు, శాశ్వత నివాసం లేని సంచార జాతుల కుటుంబాలుబీ ఇతర చోట్ల శాశ్వత నివాసం ఉన్న సంచార జాతులుబీ ఇప్పటికీ వృత్తిలో ఉన్న చేతి వృత్తుల కళాకారులు. ఆహార భద్రత రేషన్ కార్డు మంజూరు చేయడానికి ప్రధాన మార్గదర్శకం గ్రామీణ ప్రాంతంలో లక్షన్నర లోపు ఆదాయంబీ పట్టణ, నగర ప్రాంతాలలో 2 లక్షల లోపు ఆదాయం కలిగి ఉండడం. ఈ ఆదాయాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రాతిపదిక రెవెన్యూ శాఖ అధికారులు ఎంక్వైరీ చేసి ఆదాయ సర్టిఫికేట్ జారీ చేయటం. కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చే సమాచారం కాకుండా, ఈ అధికారులకు మరో రూపంలో కుటుంబ ఆదాయాన్ని తెలుసుకునే మార్గమేమీ లేదు. రెవెన్యూ అధికారులు అవినీతికి పాల్పడి, ఒక కుటుంబానికి అతి తక్కువ ఆదాయం చూపిస్తూ ఇన్‌కమ్ సర్టిఫికేట్ జారీ చేస్తే దానికి ఎంత క్రెడిబిలిటీ ఉన్నట్లు? తెలంగాణ గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంత పైవేట్ రంగ సంస్థలలో ముఖ్యంగా వివిధ వ్యాపార, వాణిజ్య, సేవా రంగ సంస్థలు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా పెరుగుతున్న దశలో నెలసరి వేతనంపై ఆధారపడి బతుకుతున్న వారి సంఖ్యపై ఎవరికి స్పష్టత లేదు. అలాగే వివిధ పరిశ్రమలలో పనిచేస్తున్న పర్సనెల్, క్యాజువల్, కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సంఖ్యపై కూడా స్పష్టత లేదు. వివిధ రాష్ట్రాల నుండి తెలంగాణకు తరలివస్తున్న వలస కార్మికుల వివరాలను నమోదు చేసి యంత్రాంగం, విధానం కూడా లేదు. ముఖ్యంగా పట్టణ, నగర ప్రాంతాలలో పైవేట్ రంగంలో కార్మికుల, ఉద్యోగుల సంఖ్య అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, వారికి ఆయా సంస్థలలో నియామక పత్రాలు, వేతన రసీదులు, సాంఘిక సంక్షేమ పథకాలు ఉండవు. పని గంటలు, సెలవులు కూడా నిర్దిష్టంగా ఉండవు. అదనపు పని గంటలు పని చేస్తే, అదనపు వేతనం చెల్లిస్తారన్న గ్యారంటీ లేదు. ఇవన్నీ పైవేట్ రంగ ఉద్యోగులకు, కార్మికులకు అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత కార్మిక శాఖపై ఉంది. కానీ గత మూడు దశాబ్దాలుగా కార్మిక శాఖ ఆ బాధ్యత తనది కాదన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నది.ఈ నేపథ్యంలో తెలంగాణ పైవేట్ రంగంలో ఉపాధి పొందుతున్న వారి ఆదాయాలు స్పష్టంగా తెలుసుకునే అవకాశం ఎంత మాత్రం లేదు.

కాబట్టి రేషన్ కార్డు కావాలనుకున్న ప్రతి కుటుంబం మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా స్వయం ప్రకటిత డిక్లరేషన్తో, ఆదాయం చెప్పి దరఖాస్తు చేసుకుంటున్నది. ఆయా కుటుంబాల వద్దకు ఎంక్వైరీకి వెళ్ళిన రెవెన్యూ సిబ్బంది, తమ విచక్షణతో దానిని ఆమోదించడమో తిరస్కరించడమో చేస్తున్నారు.

డయాబెటిస్ ఉందా..? అయితే ఈ పండ్లను తినండి.. షుగర్ దెబ్బకు బిగి వస్తుంది..!

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ చాలా మందికి వస్తోంది. అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. నిత్యం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ జీవితం కారణంగా ఆందోహ బారిన పడుతున్నారు. దీంతోపాటు ఒత్తిడి కూడా తీవ్రంగా ఉంటోంది. ఇవి డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతాయి. అలాగే ఆహారపు అలవాట్లు కూడా డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు మరొక ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. అయితే షుగర్ వచ్చినవారు డాక్టర్ నలహా మేరకు మందులను వాడడంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పలు రకాల పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇక ఆ పండ్ల ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బెల్లీలు..

బ్లాబెల్లీలు, స్ట్రాబెల్లీలు, రాస్బెల్లీలు, బ్లాక్ బెల్లీలు తదితర బెల్లీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. అంటే ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అంత త్వరగా పెరగవచ్చునూ. కనుక ఈ బెల్లీ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్‌ను అదుపులోకి తేవచ్చు. అలాగే రోజుకు ఒక యాపిల్ పండును తినడం వల్ల కూడా షుగర్ తగ్గుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో సాల్విబుల్ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. కనుక షుగర్‌ను తగ్గించేందుకు యాపిల్ పండ్లను కూడా తినవచ్చు.

చెర్రీ పండ్లు..

పియర్స్ అనే పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం అయ్యేందుకు సమయం వదుతుంది. కనుక ఈ పండ్లను తింటున్నా కూడా షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రితంలో ఉంటాయి. అలాగే నారింజ, గ్రేస్



ట్రూట్, నిమ్మ పండ్ల పండ్లను కూడా తింటుందా. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి, సాల్విబుల్ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే చెర్రీ పండ్లను కూడా తినవచ్చు. ఇవి తియ్యగా ఉంటాయి కానీ వీటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల ఇన్సులిన్‌ను శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి.

కివి పండ్లు..

వీన్ అనే పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించేందుకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. కాబట్టి

ఈ పండ్లను తింటున్నా కూడా డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అదేవిధంగా ప్లమ్స్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించేందుకు కివి పండ్లను కూడా తినవచ్చు. ఈ పండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి తక్కువ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్‌ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక షుగర్ పేషెంట్లకు ఈ పండ్ల ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే గ్రాప్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా షుగర్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఇలా పలు రకాల పండ్లను తరచూ తింటుంటే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది.

తక్కువ పెట్టుబడితో.. రోజుకు రూ.10 వేలు లాభం



ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలా లేవు. ప్రైవేట్ ఉద్యోగాలు ఉన్నా.. వాటికి ఎక్కువ చూసినా.. వివరితమైన పోటీ ఉంది.. ఉంటోంది. దీంతో సొంతంగా ఏదైనా వ్యాపారం ప్రారంభించుకొందామా? అంటే.. వాటిని ప్రారంభిస్తే.. నష్టాలు వస్తాయేమో అనే మీమాంసం.. వలువురిని టెన్షన్ పెడుతోంది. అలాంటి వేళ.. తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక లాభాలు ఆర్జించే వ్యాపారాలు కొన్ని ఉన్నాయి. అంతేకాదు.. ఓ వేళ మీరు వ్యాపారం ప్రారంభిస్తే.. ప్రభుత్వం పైతం మీకు పెట్టుబడి పెట్టేందుకు ముందుకు వస్తుంది. అదే గొర్రెల పెంపకం వ్యాపారం. ప్రస్తుత వేళ..

ఈ వ్యాపారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయం తర్వాత రెండవ స్థానంలో ఉంది. అంతేకాదు.. అతి పెద్ద వ్యాపారంగా కూడా ఎదిగింది. దీనిలో ఓ ప్రత్యేకత సంతరించుకొంది. ఇందులో నష్టం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. గొర్రెల మాంసం, పాలకు మార్కెట్లో విపరీతమైన డిమాండ్ ఉన్న నంగతి అందరికీ తెలిసిందే. అందువల్ల ఈ వ్యాపారంలోని లాభాలు అధికంగా ఉంటాయి. నష్టాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయని ఈ వ్యాపారం చేసిన వారు చెబుతారు. గొర్రెల మాంసంలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే గొర్రె పాలలో

అధిక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి.ఇక గొర్రెల కాళ్ల నుంచి ఎన్నో రకాల ఉత్పత్తులు తయారవుతాయి. దీంతో గొర్రెల వ్యాపారంతో భారీగా నగదు సంపాదించవచ్చు. కానీ ఈ గొర్రెల వ్యాపారం ప్రారంభించాలంటే.. నరైన అవగాహన ఉండాలి. లేకుంటే నష్టాల పాలయ్యే అవకాశాలే ఎక్కువ. గొర్రెల పెంపకంలో కొన్ని మేళకువలు: వీటి పెంపకంలో కొన్ని మేళకువలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. వాటిని జాగ్రత్తగా పాలిస్తే.. మంచి ఆదాయం సమకూరుకోవచ్చు. ఓ వేళ గొర్రెలను పెంచుకోంటే.. వాటిని తరచు శుభ్రం చేయాలి. వాటికి ఫైనెల్ లేదా డిజిన్వెంటేట్ స్ప్రే చేయడం ద్వారా గొర్రెలను సంక్రమణాల నుంచి రక్షించవచ్చు. శుభ్రతే.. గొర్రెలకు వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతోంది. ఇక గొర్రెలను చలికాలంలో చాలా ప్రత్యేకంగా చూసుకోవాల్సి ఉంది. చల్లని వాతావరణంలో గొర్రెలను వేడిగా ఉంచేందుకు.. నేలపై పసుపు చల్లి.. నీటి నుంచి వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. అలాగే ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి గోడలకు రంగు చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని ద్వారా హానికరమైన నూకజీవాలను తొలగించవచ్చు. దీని ద్వారా గొర్రెలకు వేగంగా వ్యాధులు సంక్రమించవు. ఇక గొర్రెల పయస్సు, బరువు ప్రకారం.. పోషకాహారాన్ని ఇవ్వాలి ఉంటుంది. చలికాలంలో వాటికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు బలవర్ధకమైన ఆహారం అందించాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం మటన్స్ భారీగా డిమాండ్ ఉంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో.. ఈ వ్యాపారాన్ని చేపట్టేందుకు అత్యధికులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. గొర్రెల పెంపకంలో మంచి సంరక్షణ, నరైన పోషకాహారం ఇవ్వడం ద్వారా ఇది రేతుల కోసం ఒక స్థిర ఆదాయ వనరుగా మారుతోంది. నిపుణులు సూచనలను పాటించడం ద్వారా గొర్రెల పెంపకం మరింత లాభనీటిగా మారుతోంది. ఈ వ్యాపారం వల్ల స్వల్ప వ్యవధిలో.. అధిక మొత్తంలో నగదు సంపాదించే అవకాశం ఉంది. అదీకాక ఈ గొర్రెల వ్యాపారం ప్రారంభించాలను కొంటే.. బ్యాంకులకు కానీ.. పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారులను కానీ సంప్రదిస్తే.. అందుకు సంబంధించిన వివరాలను వారు వివరిస్తారు.

బార్లీ గింజలతో నీళ్లను ఇలా తయారు చేసి తాగండి..

చెప్పలేనన్ని లాభాలు కలుగుతాయి..!

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు అందరూ రకరకాల మార్గాలను అనుసరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తినడంతోపాటు రోజూ యోగా లేదా వ్యాయామం చేయడం, వేళకు నిద్రపోవడం చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా 100 పళ్లు జీవించవచ్చని చాలా మందికి అర్థం అవుతోంది. అందుకనే ఆరోగ్యకరమైన మార్గాల వైపు చూస్తున్నారు. అయితే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పలు రకాల ఆహారాలు కూడా ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక విధాలుగా మేలు జరుగుతుంది. అయితే అలాంటి ఆహారాలు మనకు అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. కానీ చాలా మందికి వాటి గురించి తెలియదు. వాటిల్లో బార్లీ గింజలు కూడా ముఖ్యమైనవే అని చెప్పవచ్చు.

మలబద్ధకం తగ్గుతుంది..

బార్లీ గింజలు మనకు మార్కెట్లో లభిస్తాయి. వీటిని బీర్ తయారీకి ఉపయోగిస్తారని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే బార్లీ గింజలను నీటిలో మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బార్లీ గింజలను గుప్పెడు తీసుకుని 2 గ్లాసుల నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం ఈ నీళ్లను వడకట్టి ఒక గ్లాస్ మోతాదులో రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తాగాలి. రెండు సార్లు తాగితేమని అనుకునేవారు రోజుకు 1 గ్లాస్ తాగవచ్చు. బార్లీ గింజల నీళ్లు చర్మంగా ఉంటాయి. కనుక రుచి కోసం ఆ నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం వంటివి కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా బార్లీ గింజల నీళ్లను తాగితే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. బార్లీ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో రోజూ సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

హార్ట్ ఎటాక్ రాదు..

బార్లీ గింజల నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. దీంతో శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బార్లీ గింజల నీళ్లను సేవిస్తుంటే రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డిఎల్) తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హై‌డిఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే ఈ నీళ్లను సేవిస్తుండడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి బార్లీ నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ తాగితే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.



అధిక బరువు తగ్గుతారు..

అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి బార్లీ నీళ్లు ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. ఈ నీటిని సేవించడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నవారికి కూడా బార్లీ నీళ్లు ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ నీళ్లను రోజూ సేవిస్తుంటే కిడ్నీలోని రాళ్లు కరిగిపోతాయి. డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు బార్లీ గింజల నీళ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలో ద్రవాలు ఎక్కువగా లేక తరచూ డీహైడ్రేషన్ బారిన పడేవారు రోజూ ఉదయం బార్లీ నీళ్లను తాగితే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇలా బార్లీ గింజల నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కనుక ఈ నీళ్లను రోజూ సేవించడం మరిచిపోకండి.

గుండె పోటు రాదు..

అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలో రక్తనాళాలు వెడల్పుగా మారుతాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. హైపీటీ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా

ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అల్లం నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ నైత తగ్గుతాయి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా అల్లం ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. అల్లం నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే వృద్ధాప్య భారాలు తగ్గుతాయి. దీంతో యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..

జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరచడంలో అల్లం ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. అల్లం నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్ణి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపులో మంట తగ్గుతుంది. వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో ప్రీ ర్యాడికల్స్ నాశనం అయి కణాలు రక్షించబడతాయి.

