ఆర్టీసీ బస్సులో మహిళలకు టికెట్లు

- కండక్టర్‌తో సదరు ప్రయాణికుల వాగ్వాదం
- వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్టు.. వైరల్
- విచారణకు ఆర్టీసీ ఎండీ ఆదేశం

శక్కర్‌నగర్, డిసెంబర్ 10: పల్లె వెలుగు బస్సులో ఓ కండక్టర్ ఇద్దరు మహిళా ప్యాసింజర్లకు డబ్బులు తీసుకుని టికెట్లు ఇచ్చినట్టు సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియో వైరల్ అయ్యింది. ఈ సంఘటనపై ఆది వారం సాయంత్రం ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్ విచారణకు ఆదేశించారు. నిజామాబాద్ నుంచి బోధన్‌కు వస్తున్న పల్లె వెలుగు బస్సులో పలు వురు ప్రయాణికులు ఎక్కారు. అందులో ఓ ప్రయాణికుడు ముగ్గు రికి టికెట్లు కావాలని డబ్బులు ఇచ్చాడు. కండక్టర్ నర్సింలు ముగ్గు రికి టికెట్ పంచ్ చేశారు. దీంతో ఆ వ్యక్తి మహిళలకు ఫ్రీ కదా.. మూడు టికెట్లు ఎలా ఇస్తావని కండక్టర్‌ను నిలదీశాడు. 'మహిళా ప్యాసింజర్లు ఉన్నట్టు నాకు ఎలా తెలుస్తది.. మీరే ఆ విషయాన్ని చెప్పి టికెట్లు తీసుకో వాలి' అని కండక్టర్ చెప్పారు. డబ్బులు వాపసు ఇస్తానని కండక్టర్ చెప్పినా.. తమకు డబ్బులు వాపసు ఎలా చేస్తావు? మహిళలకు టికెట్లు తీసుకోవద్దని తెలియదా? అని సదరు ప్రయాణికుడు వాదించ డంతో ఇద్దరి మధ్య స్వల్ప వివాదం జరిగింది. ఈ ఘటనను వీడియో తీసిన వారు సోషల్ మీడియాలో అప్‌లోడ్ చేయగా వైరల్ అయ్యింది. ఈ విషయం ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్ దృష్టికి వెళ్లడంతో విచారణ చేపట్టా లంటూ సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలకు జారీ చేశారు. బోధన్ ఆర్టీసీ డీఎం శ్రీనివాస్‌ను వివరణ కోరగా.. ఈ ఘటనపై విచారణ చేప ట్టాలని ఆర్టీసీ ఎండీ తమను ఆదేశిం చిన విషయం వాస్తవమేనని, సదరు ప్యాసింజర్‌ను పిలిపించి విచారణ జరుపుతున్నామని తెలిపారు. అనం తరం విచారణ నివేదికను ఉన్నతా ధికారులకు అందజేస్తామని వివరించారు.

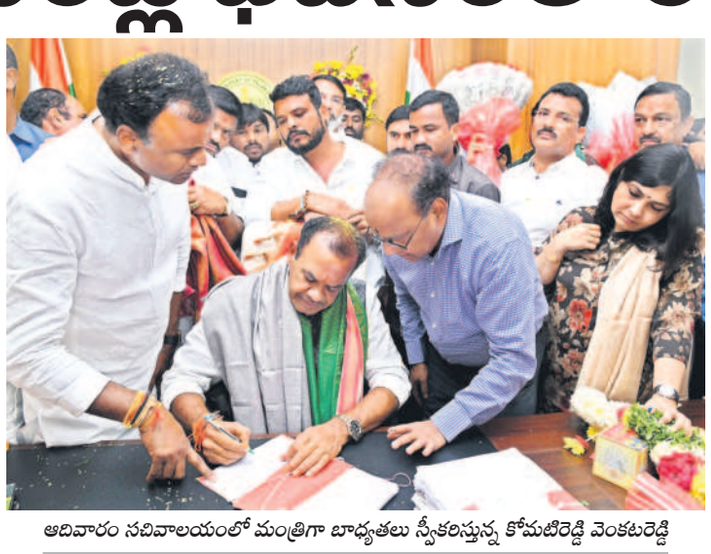
ప్రమాదం జరిగితే 911కు కాల్

- ప్రత్యేక ఫీచర్‌తో టెస్లా కొత్త కారు

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, డిసెంబర్ 10: ఎప్పుడూ సరికొత్త ఫీచర్లతో ఆకట్టు కొనే ఎలాన్ మస్క్‌కు చెందిన టెస్లా కంపెనీ ఇప్పుడు సరికొత్త కారును అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగి కారు ఎయిర్ బ్యాగులు తెరుచుకోగానే వెంటనే ఎమర్జెన్సీ నంబర్ 911కు కాల్ వెళ్లిపోతుంది. దీంతో ప్రమా దంలో గాయపడ్డవారి ప్రాణాలు కాపాడొచ్చని టెస్లా తెలిపింది. దీంతోపాటు ఆపిల్ పాడ్‌కాస్ట్ సపోర్ట్, రెయిర్ స్క్రీన్ బ్లూటూత్ హెడ్‌సెట్ సపోర్ట్, 3డీ విజువల్స్‌తో కూడిన పార్కింగ్ అసిస్టెంట్, బ్లైండ్ స్పాట్ ఇండికేటర్లు ఇందులో ఉంటా యని పేర్కొన్నది. టెస్లా యాప్ ట్రిప్ ప్లానర్ అనే ఫీచర్ కూడా ఉంటుందని, ఎక్కడెక్కడ ఆగాలో ముందే వాహనానికి సమాచారం అందించొచ్చని తెలిపింది. బ్లైండ్ స్పాట్ కెమెరా అనేది సిగ్నలీ ఆన్ అయినప్పుడు బ్లైండ్ స్పాట్‌లో కారుంటే వెంటనే రెడ్ షేడింగ్‌తో అప్రమత్తం చేస్తుందని పేర్కొన్నది. హై ఫిడెలిటి పార్క్ అసిస్టెంట్ ద్వారా కారుచుట్టూ 3డీ యాంగి ల్‌లో చూస్తూ సురక్షితంగా పార్క్ చేయొచ్చని వివరించింది.

పాత అసెంబ్లీ భవనంలోకి మండలి

- సెంట్రల్‌హాల్‌గా ప్రస్తుత మండలి భవనం
- ప్రస్తుత ఎల్‌పీ కార్యాలయాల కూల్చివేత
- పర్యాటక ప్రాంతంగా అసెంబ్లీ ప్రాంగణం
- నెలలోగా రోడ్ల మరమ్మతులు పూర్తి చేస్తాం
- రోడ్లు, భవనాల శాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి
- నేడు ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి గడ్కరీతో భేటీ



ఆదివారం సచివాలయంలో మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ప్రస్తుతం హెరిటేజ్ భవనంగా ఉన్న పాత అసెంబ్లీ భవనాన్ని పునరుద్ధరించి, అందులో శాసనమండలి కార్యకలాపాలను నిర్వ హిస్తామని రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి వెల్లడిం చారు. ప్రస్తుతం మండలి కొనసాగుతున్న భవ నాన్ని సెంట్రల్‌హాల్‌గా వినియోగిస్తామని చెప్పారు. ఆదివారం ఆయన సచివాలయంలోని తన కార్యాలయంలో మంత్రిగా పదవీ బాధ్య తలు స్వీకరించారు. ఆ వెంటనే తొమ్మిది ప్రాజె క్టులకు సంబంధించిన ఫైళ్లపై సంతకాలు చేశారు. వీటిలో ఐదింటికి కేంద్రం అనుమతులు పొందాల్సి ఉన్నది. అనంతరం ఆయన మీడి యాతో మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం ఉన్న సీఎల్పీ, ఇతర ఫ్లోర్‌లీడర్ల కార్యాలయాలను కూల్చివేస్తా మని, వాటిని ప్రాంగణం మధ్యలో కాకుండా ఒక చివరన నిర్మిస్తామని తెలిపారు. కొత్త భవ నాల నిర్మాణం జరిగేవరకు వాటిని అసెంబ్లీ భవనం పైఅంతస్థులో సర్దుబాటు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. నాంపల్లిలోని పబ్లిక్‌గార్డెన్ నుంచి లలిత కళాతోరణం వరకు సుందరీకరించి అసెంబ్లీ ప్రాంగణాన్ని ఉత్తమ పర్యాటక ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దుతామని చెప్పారు. ఫెన్సింగ్ కారణంగా మూసుకుపోయిన అసెంబ్లీ ప్రాంగ ణంలోని గాంధీ విగ్రహాన్ని అందరికీ కనిపించే విధంగా తీర్చిదిద్దుతామని అన్నారు. రాష్ట్రంలో దెబ్బతిన్న రోడ్లకు నెలలోగా పూర్తిస్థాయి మరమ్మ తులు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించినట్టు తెలిపారు. తన నియోజకవర్గం పరిధిలోని పలు రోడ్లను రూ.100 కోట్లతో నాలుగు లేన్లుగా అభి వృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు.

నేడు ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి గడ్కరీతో భేటీ

రాష్ట్రంలోని 14 రహదారులకు జాతీయ రహ దారుల హోదా ఇవ్వాలని కోరుతూ సోమవారం కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీని కలుస్తానని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి వెల్లడించారు. ప్రాంతీయ రింగ్‌రోడ్డు సౌత్‌ను జాతీయ రహదారిగా గుర్తిం చాలని కేంద్రాన్ని కోరతామని చెప్పారు. విజయ వాడ-హైదరాబాద్ రహదారిని ఆరు లేన్లకు, హైదరాబాద్-కల్వకుర్తి రోడ్డును నాలుగు లేన్లకు విస్తరించడంతోపాటు సెంట్రల్ రోడ్డు అండ్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఫండ్ (సీఆర్ఐఎఫ్) ద్వారా రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులను పెంచాలని విజ్ఞప్తి చేస్తామని తెలిపారు. హైదరాబాద్-విజయవాడ రహదారి మల్కాపూర్ వరకు కొంత పని పూర్తయిందని, మిగిలిన పనులను వచ్చే ఆరు నెలల్లో పూర్తి చేస్తా మని వెల్లడించారు. ట్రాఫిక్ రద్దీ దృష్ట్యా హైదరా బాద్-విజయవాడ రహదారికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తామని, హైదరాబాద్ నుంచి రెండున్నర గంటల్లోనే విజయవాడ చేరుకునే విధంగా అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు.

పార్లమెంటు సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేస్తా

మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించినందున పార్ల మెంటు సభ్యత్వానికి సోమవారం రాజీనామా చేస్తానని కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి తెలిపారు. మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంకట్‌రెడ్డికి ఎమ్మెల్యేలు రాజగోపాల్‌రెడ్డి, వేముల వీరేశం, కుందూరు జయవీర్, బాలూనాయక్, కుంభం అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి, రోడ్లుభవనాల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీనివాసరాజు, స్పెషల్ సెక్రటరీ విజ యేంద్ర బోయి, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ స్పెషల్ కమిషనర్ అశోక్‌రెడ్డి, పలువురు ఉన్నతాధికారులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

సచివాలయంలో మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న జూపల్లి కృష్ణారావు

అంతర్జాతీయ స్థాయికి తెలంగాణ టూరిజం

ఎక్సైజ్‌పై లోతుగా అధ్యయనం.. టూరిజం ఫైళ్లపైనే తొలి సంతకం..

బాధ్యతలు స్వీకరించిన మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): అంతర్జాతీయ స్థాయికి రాష్ట్ర టూరిజాన్ని తీసుకెళ్తానని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు వెల్లడించారు. సచివాలయంలోని తన చాంబర్‌లో ఆయన ఎక్సైజ్, టూరిజం, పురావస్తు, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రిగా ఆదివారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. పర్యాటక శాఖ ఫైళ్లపైనే తాను తొలి సంతకం చేసినట్టు తెలిపారు. టూరిజం ద్వారా రాష్ట్రానికి రెవెన్యూ పెంచేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఇటీవల టూరిజం శాఖలో సంభ వించిన అగ్నిప్రమాదంపై అధికారుల నివేదిక ఆధారంగా వివరణ ఇస్తానని మంత్రి చెప్పారు. ఎక్సైజ్ శాఖపై లోతైన అధ్యయం చేస్తామని, బెల్ట్‌షాపులు, మద్యం విధా నంపై ఓ నిర్ణయం ప్రకటిస్తామని చెప్పారు. తనకు అప్పగించిన అన్ని శాఖల్లో ఆదాయ మార్గాలపై దృష్టి సారిస్తానని, వందశాతం న్యాయం చేస్తానని వివరించారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆయా శాఖల ముఖ్య అధికారులు మంత్రికి అభినందనలు తెలిపారు.

కొండా సురేఖకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్న ఆర్ఎం డోబ్రియాల్, అధికారులు

మంత్రి 'కొండా'కు శుభాకాంక్షలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): మంత్రి కొండా సురేఖకు ఆది వారం హైదరాబాద్‌లో ఆమె నివాసంలో అటవీ సంరక్షణ ప్రధాన అధికారి ఆర్ఎం డోబ్రియాల్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అడవులు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పచ్చదనం మరింత పెంచేందుకు కలిసికట్టుగా పనిచేద్దామని అధికారులకు కొండా సూచించారు. అంతకు ముందు దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ అనిల్‌కుమార్, ఇతర అధికారులు, పండితులు మంత్రి దంపతులను కలిసి ఆశీర్వదించారు. త్వరలో రాష్ట్ర అటవీ, పర్యా వరణ, దేవాదాయశాఖ మంత్రిగా ఆమె బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు.

లచ్చిరెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్న డిప్యూటీ కలెక్టర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు

డిప్యూటీ కలెక్టర్ల సంఘం అధ్యక్షుడిగా లచ్చిరెడ్డి

- హైదరాబాద్‌లో నూతన కమిటీ ఎన్నిక

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): తెలంగాణ డిప్యూటీ కలెక్టర్ల సంఘం నూతన కమిటీని ఆదివారం ఎన్నుకున్నారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన డిప్యూటీ కలెక్టర్ల ఆత్మీయ సమ్మే ళనంలో భాగంగా ఎన్నికలు నిర్వహించారు. అధ్య క్షుడిగా వీ లచ్చిరెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా కే రామకృష్ణ, ఎన్ఆర్ సరిత, సెక్రటరీ జనరల్‌గా రమే శ్‌రాథోడ్, కోశాధికారిగా కే వెంకట్‌రెడ్డి, అసోసి యేట్ ప్రెసిడెంట్స్‌గా ఎం కృష్ణారెడ్డి, చిన్న వెంకట స్వామి, రమాదేవి, ఎం జనార్దన్‌రెడ్డి, ఎం శ్రీనివా స్, ఉపాధ్యక్షులుగా పీ పద్మప్రియ, ఎన్ రాజేందర్ రెడ్డి, షేక్ హమీద్, ఎం విజయకుమారి, ఎల్ అలి వేలు, కార్యదర్శులుగా ఎం ప్రభాకర్, వీ శేఖర్‌రెడ్డి, జీఎన్ వీ రాజువర్మ, ఈ అర్చన, పీ రాంరెడ్డి, ఆర్గ నైజింగ్ కార్యదర్శులుగా టీ శ్యాంప్రసాద్, కేఎంవీ జనార్దన్‌రావు, కే వీణ, కదం సురేశ్, రాథోడ్ మోహన్‌సింగ్, డీ దేవుజ, కల్చరల్ సెక్రటరీలుగా భావయ్య, కే సురేశ్, వీ శ్రీదేవి, కార్యవర్గ సభ్యు లుగా ఎల్లారెడ్డి, శ్రీరాందత్, ఆర్ గంగాధర్, అంబ దాస్ రాజేశ్వర్, వై శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, టీ వెంకటేశ్, డీ శ్రీధర్, దూలం మధు, కోమల్‌రెడ్డి ఎన్నికయ్యారు. ఎన్నికల ఇన్‌చార్జిగా స్పెషల్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ (విశ్రాంత) రవీంద్రబాబు వ్యవహరించారు. కార్య క్రమంలో ప్రొఫెసర్ కోదండరాం, ప్రొఫెసర్ పీఎల్ విశ్వేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రులకు చాంబర్ల కేటాయింపు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రాష్ట్ర మంత్రులకు సెక్రటేరియట్‌లో ప్రభు త్వం చాంబర్లను కేటాయించింది. ఈ మేరకు సీఎస్ శాంతికుమారి ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ నుంచి ఐదో అంత స్థు వరకు 11 మంది మంత్రులకు కార్యాల యాలను కేటాయించారు.

అంతస్థు	మంత్రి పేరు	చాంబర్ (గది నంబర్లు)
గ్రౌండ్ ఫ్లోర్	పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి	10,11,12
మొదటి అంతస్థు	డీ అనసూయ సీతక్క	27,28, 29
రెండో అంతస్థు	భట్టి విక్రమార్క	10, 11, 12
	దామోదర రాజనర్సింహా	13, 14, 15
మూడో అంతస్థు	దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు	10, 11, 12
	తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు	27, 28, 29
నాలుగో అంతస్థు	జూపల్లి కృష్ణారావు	13, 14, 15
	కొండా సురేఖ	10, 11, 12
	ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి	27, 28, 29
ఐదో అంతస్థు	పొన్నం ప్రభాకర్	27, 28, 29
	కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి	10,11,12

కార్పొరేషన్ చైర్మన్ల పదవులు రద్దు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): రాష్ట్రంలోని 54 కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్ల పదవులను తెలంగాణ ప్రభుత్వం రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

6,490 స్కూళ్లల్లో సోలార్ ప్లాంట్లు

- రూ.289.25 కోట్ల వ్యయం
- పాఠశాల విద్యాశాఖ నిర్ణయం
- టీఎస్ రెడ్కోకు బాధ్యతలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): విద్యుత్తు బిల్లుల భారం నుంచి సర్కారు బడులకు విముక్తి కల్పించడంపై పాఠశాల విద్యాశాఖ దృష్టి సారించింది. అందులో భాగంగా రాష్ట్రంలోని 6,490 స్కూళ్లల్లో సోలార్ ప్లాంట్లు నెలకొల్పాలని నిర్ణయిం చింది. ఇందుకు రూ.289.25 కోట్ల నాబార్డు నిధు లను ఖర్చుచేయనున్నది. స్కూళ్లలో సోలార్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటు బాధ్యతలను టీఎస్‌రెడ్కోకు అప్పగించింది. ఈ సంస్థ టెండర్లను పూర్తిచేశాక ఏజెన్సీలను ఎంపిక చేసి ప్లాంట్ల ఏర్పాటు బాధ్యతలను అప్పగిస్తుంది. విద్యార్థుల సంఖ్య, పాఠశాల అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 10 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం గల ప్లాంట్‌లను నెల కొల్పుతారు. ఒక్కో కిలోవాట్‌కు రూ.1 లక్ష చొప్పున ఖర్చుచేస్తారు. రాష్ట్రంలోని ఉన్నత పాఠశాలలతో పాటు తెలంగాణ మాడల్ స్కూల్స్, కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాలు (కేజీబీవీ)ల్లోను కొత్తగా సోలార్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులు నిర్ణయించారు. ప్రభుత్వ, జిల్లా పరిషత్ బడుల్లో 5 కిలోవాట్లు, మాడల్ స్కూళ్లు, కేజీబీవీల్లో 10 కిలో వాట్ల సామర్థ్యం గల ప్లాంట్లను నెలకొల్పుతారు. కేజీ బీవీలు, మాడల్‌స్కూల్స్‌లో హాస్టల్స్‌ను కూడా నిర్వ హిస్తుండటం వల్ల విద్యుత్తు వినియోగం అధికమవు తుండటంతో ప్లాంట్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచారు.

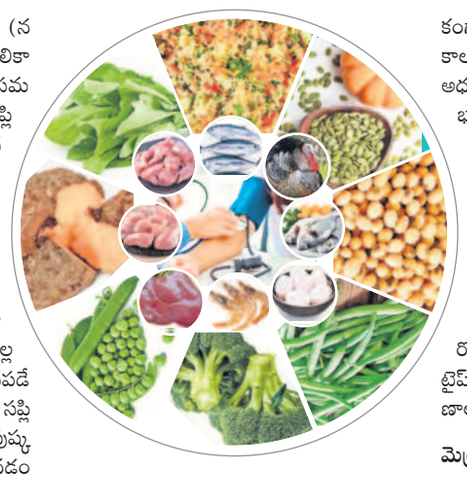
తప్పనున్న బిల్లుల భారం

ఇప్పటికే రాష్ట్రంలోని 11 జిల్లాల్లో 1,521 బడుల్లో మొత్తంగా 3,072 కిలో వాట్ల సామర్థ్యం గల సోలార్ ప్లాంట్లను అమర్చారు. ఇందుకు రూ.32.03 కోట్లను ఖర్చు చేశారు. ప్రస్తుతం ఆ ప్లాంట్లు విజయ వంతంగా నడుస్తుండటంతో చాలా స్కూళ్లల్లో బిల్లుల భారం 50% మేరకు తగ్గింది. ఇదేవిధంగా హైస్కూళ్లు, కేజీబీ వీలు, మాడల్ స్కూళ్లల్లో సోలార్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులు నిర్ణయిం చారు. గతంలో 'మన ఊరు-మన బడి' కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ బడుల్లో విద్యుత్తు ఉపకరణాలను అమర్చారు. ప్రతి తరగతి గదికి నాలుగు లైట్లు, నాలుగు ఫ్యాన్లు బిగించారు. అంతేకా కుండా పెద్ద ఎత్తున కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌లను నెలకొల్పారు. డిజిటల్ విద్య అమలులో భాగంగా ఇటీవలే డిజిటల్ ఇంటరాక్టివ్ ప్యానళ్లను సైతం ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో విద్యుత్తు వినియోగం అధికమై బిల్లులు అమాంతం పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యం లోనే బిల్లుల భారం నుంచి ప్రభుత్వ బడు లకు విముక్తి కల్పించేందుకు సౌర విద్యు త్తును ఆశ్రయిస్తున్నారు.

ఐరన్ సప్లిమెంట్లతో హైపర్ టెన్షన్!

అతిగా వాడితే డయాబెటిస్ ముప్పు • ఐరన్‌ను సహజంగా పొందడమే ఉత్తమం • జాతీయ పోషకాహార సంస్థ సూచన

హైదరాబాద్ సిటీబ్యూరో, డిసెంబర్ 10 (నమస్తే తెలంగాణ): కారణాలు ఏవైనా ఇటీవలికా లంలో సప్లిమెంట్ల వాడకం ఎక్కువైంది. సమ తౌల్య ఆహారం తీసుకోలేక చాలామంది సప్లి మెంట్ల వెంట పడుతున్నారు. అవసరమైన విటమిన్లు, పోషకాలను సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకుంటూ అదే ఆరోగ్యమని భావిస్తున్నారు. నిజానికిది అత్యంత ప్రమా దకరమని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ జరి పిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మరీ ముఖ్యంగా ఐరన్‌ను ఆహారం ద్వారా కాకుండా సప్లిమెంట్ల ద్వారా తీసుకోవడం వల్ల టైప్-2 డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ బారినపడే అవకాశం ఉన్నదని హెచ్చరించింది. ఐరన్‌ను సప్లి మెంట్ల రూపంలో తీసుకోవడం కంటే ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిదని సూచించింది. అధ్యయనంలో భాగంగా ఐరన్ సప్లిమెంట్లను ఓరల్‌గా తీసుకుం టున్నవారు, తీసుకోని వారి ఆహారపు అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని అధ్యయనం చేశారు. ఐర న్‌ను సప్లిమెంట్ల ద్వారా తీసుకునే వారితో పోల్చితే తీసుకోని వారిలో డయాబెటిస్ మిల్లిటస్ (డీఎం)



తక్కువగా ఉన్నట్టు తేలింది. హైపర్ టెన్షన్ లక్ష ణాలు కూడా వారిలో లేనట్టు గుర్తించారు.

తాత్కాలికమైతే ఓకే

విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం చాలామంది సప్లి మెంట్లపై ఆధారపడుతుంటారు. ఇది తాత్కాలి కంగా అయితే ప్రమాదమేమీ లేదు కానీ, దీర్ఘ కాలం పాటు అదే పనిగా వాడితే ముప్పు తప్పదని అధ్యయనకారులు హెచ్చరించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా దేశవిదేశాల్లోని 3.2 లక్షల మందిని, 28,837 కేస్ స్టడీలను పరిశీలించారు. వయసు, లింగం, బీఎంఐ, హైపర్ టెన్షన జీవ నశైలి, ఆహారపుటలవాట్లు వంటివాటిని పరి గణనలోకి తీసుకుని సుదీర్ఘకాలంపాటు అధ్య యనం నిర్వహించారు. పరిమితికి మించ కుండా కొద్దికాలంపాటు సప్లిమెంట్లు తీసుకో వడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం లేదని, ప్రతి రోజు 5-20 ఎంజీకి మించి వాడితే మాత్రం టైప్-2 డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి లక్ష ణాలు కనిపించినట్టు అధ్యయనంలో గుర్తించారు.

మెట్రో నగరాల్లోనే ఎక్కువ

పల్లెలతో పోలిస్తే పట్టణాలు, నగరవాసుల జీవ నశైలి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉరుకుల పరుగుల జీవి తంలో దొరికింది తిని పరుగులు పెడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోష కాలు సరిపడా అందక సప్లిమెంట్లు తీసుకోని తప్పని పరిస్థితి ఎదురవుతున్నది. వీటిని దీర్ఘకాలం వాడడం వల్ల వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐరన్ సమృ ద్ధిగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రసాయనిక అవశేషాలు చేరవని, ఫలి తంగా జీవక్రియలు సజావుగా సాగుతాయని పరి శోధకులు చెబుతున్నారు.

ఐరన్ పుష్కలంగా లభించే ఆహారపదార్థాలివే

కూరగాయలు	మాంసం/సముద్ర ఉత్పత్తులు
పాలకూర	మేక, పాట్టేలు మాంసం
కందగడ్డ	చికెన్
బఠానీలు	లివర్
బ్రకోలి	రొయ్యలు
స్ట్రింగ్ బీన్స్	గుడ్లు
సోయాబీన్స్	చేపలు
గుమ్మడి గింజలు	టర్కీ
క్వినోవా	ట్యూనా