'తాత్కాలిక' పేషీలు!

- సచివాలయంలో కొలిక్కిరాని అధికారుల కేటాయింపు
- నెలన్నర గడుస్తున్నా తాత్కాలిక పోస్టింగ్‌లే

హైదరాబాద్, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడి దాదాపు 45 రోజులు గడుస్తున్నా ఇప్పటికీ సచివాలయంలో అధికారుల కేటాయింపు పూర్తి కాలేదు. మంత్రులు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించాలన్నా, ఆయా శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేయాలన్నా పేషీలు ఎంతో ముఖ్యం. పేషీల్లో పీఎస్, అడిషనల్ పీఎస్, ఓఎస్డీ, పీఏలు, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు ఉండాలి. ఇప్పటివరకు ముఖ్యమంత్రి, డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయంలోని అధికారులు, కొందరు మంత్రుల దగ్గర మినహా మిగతా ఏ మంత్రి పేషీలోనూ అధికారులను, సిబ్బందిని కేటాయించలేదు. ప్రస్తుతానికి పేషీల్లో కొంతమంది సిబ్బంది కనిపిస్తున్నా, వారంతా తాత్కాలికమేనని చెప్తున్నారు. దీంతో పేషీలు పూర్తి స్థాయిలో పనిచేయడం లేదు. అధికారులు, సిబ్బంది కేటాయింపులో అనేక నిబంధనలు పాటిస్తున్నట్టు సమాచారం. గత ప్రభుత్వంలో మంత్రుల దగ్గర పనిచేయనివారికి, బీఆర్ఎస్‌తో సంబంధం లేనివారికి, తమకు అనుకూలమైన వ్యక్తులకే పోస్టింగ్‌లు ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్టు తెలిసింది. కొందరు మంత్రులు తమకు కావాల్సిన వ్యక్తుల జాబితాను సీఎంవోకు అందజేసినట్టు సమాచారం. ఈ మేరకు ఇప్పటికే కొందరు అధికారులు, సిబ్బంది జాబితాను రూపొందించారని, ఇంటెలిజెన్స్ సిబ్బందితో వారి సమగ్ర వివరాలను పరిశీలించారని తెలిసింది. ఇందులో నుంచి తుది జాబితా సిద్ధమైందని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి దావోస్ పర్యటన నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఆమోదముద్ర వేస్తారని, ఆ తర్వాతే శాఖలకు సిబ్బంది కేటాయింపు పూర్తవుతుందని విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి.

రంగసముద్రం ఫుల్ ట్యాంక్ లెవల్ (సర్కిల్ ప్రాంతం) ప్రస్తుతం చెరువు పరిస్థితి ఇది.

చెరువులోని నీళ్లు రాకుండా అడ్డంగా వేసిన కట్ట

రియల్ వలలో రంగసముద్రం విలవిల

- ఫీడర్ చానల్ సహా చెరువును ధ్వంసం చేసిన రియల్టర్లు
- వరద లేకపోవడంతో ఒట్టిపోయిన దిగువన చెరువులు
- నీటి నిల్వలు లేక బీడుగా వందల ఎకరాల ఆయకట్టు
- రంగసముద్రం పరిరక్షణకు కదిలిన గిరికొత్తపల్లివాసులు
- చెరువు పునరుద్ధరణకు తహసీల్దార్, ఎంపీడీవోకు ఫిర్యాదు
- మిషన్ కాకతీయ కింద అభివృద్ధి చేసిన కేసీఆర్ సర్కారు

హైదరాబాద్ సిటీబ్యూరో ప్రధాన ప్రతినిధి, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): పల్లెల్లో చెరువులు వ్యవసాయానికే కాదు.. తాగునీరు మొదలు ప్రజల బతుకుదెరువు వరకు ముడిపడి ఉంటాయి. అలాంటి ఒక చెరువును రియల్టర్లు చెరబట్టారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం లక్షలు వెచ్చించి బలోపేతం చేసిన ఫీడర్ చానల్, కాల్వలు, చెరువు కట్టను ధ్వంసం చేశారు. చుక్క నీరు రాకుండా అడ్డుకట్టలు కట్టి దాని గొంతు నులిమారు. మొదట్లో గ్రామస్థులు పెద్దగా స్పందించలేదు. కానీ కాలక్రమేణా ఆ చెరువు ఎండిపోవటంతో వంద ఎకరాల ఆయకట్టు పడావు పడింది. దిగువన ఉన్న గొలుసు కట్టు చెరువుల ఉనికి సైతం ప్రశ్నార్థకమైంది. రానురానూ భూగర్భజలాలూ పడిపోతుండటంతో గ్రామస్థులంతా మేల్కొని చెరువును పరిరక్షించుకునేందుకు నడుం బిగించారు. కొన్ని రోజులుగా పలు శాఖల అధికారుల చుట్టూ చెప్పులరిగేలా తిరుగుతున్నారు. ఇదీ రంగారెడ్డి జిల్లా మాడ్గుల మండలం గిరికొత్తపల్లికి ఆదరువైన రంగ సముద్రం కన్నీటి గాథ. వందల ఏండ్ల చరిత్ర ఉన్న ఈ చెరువు ఇప్పుడు రియల్ బకాసురుల వలలో చిక్కుకుని విలవిలలాడుతున్నది. గిరికొత్తపల్లి గ్రామం చెరువులకు నిలయం. కాకతీయుల కాలంలో గ్రామం చుట్టూ రంగసముద్రం, మాలకుంట, పీర్లకుంట, చాకలివానికుంట, కుమ్మరికుంట, తుమ్మలకుంట, రైరాకులం చెరువు, మారంచెరువుల నిర్మాణం జరిగింది. ఊరు ఎగువన ఉన్న వాగు నుంచి వరద చెరువుల్లోకి మళ్లేందుకు కత్వ ఉన్నది. కత్వ నుంచి వచ్చే వరద ఒకవైపు రంగసముద్రం, మరోవైపు పీర్ల చెరువులోకి మళ్లుతాయి. రంగసముద్రం మత్తడి పారి చాకలివాని కుంట, అటు నుంచి కుమ్మరికుంట నిండుతాయి. పీర్ల చెరువులోకి వచ్చిన నీళ్లు మత్తడి దుంకి రైరాకులం చెరువు అటు నుంచి మిగతా చెరువుల్లోకి వెళతాయి. ఇన్ని చెరువులకు ఆదరువు ఉన్నందున పెద్ద వాగు నుంచి నీళ్లు వచ్చేందుకు 1971లోనే పటిష్టమైన కత్వను నిర్మించారు. ఆ తర్వాత చెరువులను పట్టించుకునే వారు లేకున్నా, ఏటా వాగు నుంచి వచ్చే వరదతో చెరువులన్నింటిలో జలకళ ఉట్టిపడేది. అన్ని చెరువుల కింద దాదాపు 400 ఎకరాల వరకు భూమి సాగవుతున్నది. ఈ ప్రాంతంలో భూగర్భజలాలు పుష్కలంగా ఉండేవి. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఈ చెరువులన్నింటినీ సర్వే చేసి, ఐడీ నంబర్లు కేటాయించి, జియో ట్యాగ్ చేపట్టారు. రంగసముద్రం చెరువును మరింత పటిష్టం చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకొన్నది. మిషన్ కాకతీయ కింద రూ.18 లక్షలతో ఫీడర్ చానల్స్‌ను పటిష్టం చేసి, పూడికతీత చేపట్టింది.

రంగసముద్రం చెరువును కాపాడాలని ఆందోళన చేస్తున్న ఆయకట్టు రైతులు

చెరువులకు ఉరేసిన రియల్టర్లు

సాధారణంగా చెరువుల్లోనూ శిఖం పట్టాలు ఉంటాయి. యజమానులు అందులో వ్యవసాయం చేసుకోవటం మినహా ఎలాంటి నిర్మాణాలు, వ్యవసాయేతర కార్యకలాపాలు చేపట్టరాదు. చెరువుల్లోకి నీళ్లు వచ్చే మార్గాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మూసివేయరాదు. ధ్వంసం చేయరాదు. కానీ కొందరు రియల్టర్లు రంగసముద్రం చెరువుకు మరణ శాసనం రాశారు. వాగు నుంచి చెరువుల వైపు వరద మళ్లే కత్వ, ఫీడర్ చానల్స్ ఇలా అన్నింటినీ ధ్వంసం చేశారు. వాగుల్లోకి వరద రాకుండా కట్టలు వేశారు. నాలుగేండ్ల కిందట ఇలాగే ధ్వంసం చేస్తే గ్రామస్థుల ఫిర్యాదుతో అధికారులు వాటిని తిరిగి పునరుద్ధరించారు. ఇప్పుడు మళ్లీ వాటిని ధ్వంసం చేశారు. దీంతో ఈ సంవత్సరం రంగసముద్రంలోకి చుక్క వరద నీరు రాకపోగా, చుట్టూ ఉన్న చెరువులు ఒట్టిపోయాయి. దీంతో తేరుకున్న ప్రజలు ఏకతాటిపైకి వచ్చారు. ఆ మధ్య కొందరు యువకులు చెరువును కాపాడేందుకు నీటిపారుదల, రెవిన్యూ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అధికారులు నెలల తరబడి వారిని తిప్పుకున్నారే తప్ప చర్యలు తీసుకోలేదు. దీంతో బోర్లలో నీళ్లు తగ్గి ఆయకట్టు ప్రమాదంలో పడింది. అప్పుడుగానీ రైతులకు తెలిసి రాలేదు. చివరకు కొద్దికాలం కిందట గిరికొత్తపల్లి రైతు సంక్షేమ సంఘం ఏర్పాటై పలు శాఖల అధికారులకు అదేపనిగా ఫిర్యాదు చేయడం ప్రారంభించారు. ఎట్టకేలకు ఈ నెల 4న నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు మాడ్గుల ఎమ్మార్వోకు లేఖ రాశారు. రంగసముద్రం చెరువు ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలోని నిర్మాణాలు ధ్వంసం చేశారని, చెరువులోకి రావాల్సిన సహజసిద్ధమైన ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునేందుకు నిర్మాణాలు చేపట్టారని, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అయినా నేటికీ ఎలాంటి చర్యలు లేవు. దీంతో శుక్రవారం గ్రామ సర్పంచ్ పద్మ, రైతు సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో రైతులు మాడ్గుల తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులకు మరోసారి ఫిర్యాదు చేశారు. చెరువులను పునరుద్ధరించి, గ్రామాన్ని కాపాడాలని కోరారు.

అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై అనుమానాలు

గ్రామస్థులు చెరువును పరిరక్షించుకునేందుకు తండ్లాడుతున్నా అధికార యంత్రాంగం మాత్రం సరైన రీతిలో స్పందించటం లేదనే విమర్శలు ఉన్నాయి. నీటిపారుదల శాఖ-రెవిన్యూశాఖ ఒకరిపై ఒకరు నెపం నెట్టుకొని కాలయాపన చేయటం పరిపాటిగా మారడం రియల్టర్లకు వరంగా మారింది. గతంలో రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాలతో ఆర్డీవో, తహసీల్దార్, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వచ్చి సర్వే నిర్వహించి, హడావిడి చేశారు. ఆ తర్వాత కన్నెత్తి చూడలేదు. ఇప్పటికీ రైతులు పదేపదే ఫిర్యాదు చేస్తున్నా అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తున్నది.

మా ఊరి చెరువులను కాపాడండి

వందల ఏండ్ల చరిత్ర కలిగిన గిరికొత్తపల్లి చెరువులను కాపాడాలి. చెరువులను చెరపట్టడం వల్ల ప్రజల జీవనాధారంపై ప్రభావం పడుతున్నది. చెరువుల్లో నీళ్లు లేక భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోయాయి. చెరువు కట్టలను, తూములను, కత్వలను ధ్వంసం చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకుని, చెరువును పునరుద్ధరించాలి.

- గొలల కొండ శ్రీను, రైతు సంఘం నాయకుడు

తాత, ముత్తాతల నుంచి చెరువే ఆధారం

గిరికొత్తపల్లిలో ఉన్న రంగ సముద్రం చెరువు ఊరికి గుండెకాయ లాంటిది. ఆ చెరువు పోతే మా ఊరికి గుండె పగిలినట్టే. రైతులు గోస పడుతున్నారు. వాగు నుంచి వచ్చే నీళ్లు వృథాగా పోతున్నాయి. చెరువు లేకపోతే గ్రామ ప్రజలు వలసలు పోవాల్సిందే.

- గోరటి కృష్ణయ్య, గ్రామ రైతు

వింగ్స్ ఇండియా-2024 వైమానిక ప్రదర్శన చివరి రోజైన ఆదివారం తరలివచ్చిన సందర్శకులతో కిటకిటలాడుతున్న విమానాశ్రయం

ముగిసిన వైమానిక ప్రదర్శన

1.75 లక్షలకు పైగా సందర్శకుల వీక్షణ

హైదరాబాద్ సిటీబ్యూరో, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): బేగంపేట విమానాశ్రయంలో నాలుగు రోజుల పాటు అంగరంగ వైభవంగా సాగిన 'వింగ్స్ ఇండియా-2024' వైమానిక ప్రదర్శన ఆదివారం ముగిసింది. చివరిరోజు సందర్శకులు భారీగా తరలిరావడంతో ఎయిర్‌పోర్టు కిటకిటలాడింది. ఆకాశంలో విహంగాల విన్యాసాలు రసవత్తరంగా సాగుతుంటే ఆ అద్భుతాన్ని చూస్తూ వీక్షకులు మైమరిచిపోయారు. కదనరంగంలో దుంకుతున్నట్టుగా హెలిప్యాడ్‌లు సారంగ్ విన్యాసాలతో అబ్బురపరిచాయి. సందర్శకులు తమ కరతాల ధ్వనులతో ఎయిర్‌పోర్ట్ ప్రాంగణమంతా దద్దరిల్లింది. బోయింగ్, ఎయిరిండియా, ఇండిగో విమానాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఆ విమానాలతో సెల్ఫీలు దిగుతూ సందడి చేశారు. మరోవైవైపు విమానాల విడిభాగాల ప్రదర్శన కూడా ఆసక్తి రేకెత్తించేలా సాగింది. విమానాల తయారీలో వినియోగించే భాగాల పనితీరుపై సంబంధిత నిపుణులు సందర్శకులకు అవగాహన కల్పించారు. మొత్తం రెండు రోజుల ప్రదర్శనకు సుమారు 1.75 లక్షల మంది సందర్శకులు తరలివచ్చినట్టు ఏవియేషన్ నిర్వహణ వర్గాలు తెలిపాయి.

అసెంబ్లీలో పూలే విగ్రహం పెట్టాలి

- స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కు ఎమ్మెల్సీ కవిత వినతి
- ఈ నెల 26న రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహణ
- బీసీ సంఘాలు, ప్రొఫెసర్లు, మేధావులు, రాజకీయ పార్టీలకు ఆహ్వానం

హైదర్‌గూడ న్యూ ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్స్‌లో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌రావును కలిసి వినపతిపత్రం అందిస్తున్న ఎమ్మెల్సీ కవిత

హైదరాబాద్, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): అసెంబ్లీ ఆవరణలో మహాత్మా జ్యోతిరావ్ పూలే విగ్రహాన్ని ఏర్పాటుచేయాలని స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్‌కు భారత జాగృతి అధ్యక్షురాలు, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం హైదర్‌గూడలోని న్యూ ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్స్‌లో స్పీకర్‌ను కలిసి ఎమ్మెల్సీ కవిత వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం కవిత మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గతంలో తెలంగాణ జాగృతి ఆధ్వర్యంలో పోరాటం చేసి అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించుకుకున్నామని, ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో పూలే విగ్రహం కోసం ఉద్యమిస్తామని చెప్పారు. ఏప్రిల్ 11న పూలే జయంతి లోపు స్పీకర్, ప్రభుత్వం స్పందించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటారని భావిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఏప్రిల్ 11 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారత జాగృతి ఆధ్వర్యంలో ఇతర బీసీ సంఘాల మద్దతుతో వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతామని ప్రకటించారు. ప్రతి గ్రామం నుంచి ఈ డిమాండ్ వచ్చేలా చేస్తామని తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42% ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తామన్న హామీతోపాటు బీసీ జనగణన హామీని కాంగ్రెస్ నిలబెట్టుకోవాలని కోరారు. బతుకమ్మకు రాష్ట్ర పండుగ హోదా, అసెంబ్లీలో అంబేద్కర్ విగ్రహం ఏర్పాటు, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు సాధించుకోవడంలో భారత జాగృతి కీలకపాత్ర పోషించిందని వివరించారు.

ఈ నెల 26న రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం

అసెంబ్లీ ఆవరణలో జ్యోతిరావ్ పూలే విగ్రహం ఏర్పాటు అంశంపై ఈ నెల 26న హైదరాబాద్‌లో రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించనున్నట్టు ఎమ్మెల్సీ కవిత ప్రకటించారు. సమావేశంలో పాల్గొనాల్సిందిగా పలువురు ప్రొఫెసర్లు, విద్యావేత్తలు, మేధావులు, బీసీ సంఘాల నేతలను స్వయంగా ఆహ్వానించారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కూడా ఆహ్వానించనున్నారు.

లైఫ్ సేవింగ్ సపోర్ట్ ఎక్మో

- దేశంలో కొవిడ్ తర్వాత బాగా పెరిగిన ఎక్మో అవసరం
- అతిపెద్ద అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్, లైవ్ వర్క్‌షాప్‌లో యశోద హాస్పిటల్స్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ పవన్ గోరుకంటి
- 1,000 క్రిటికల్ కేర్ వైద్య నిపుణులు, వైద్యుల హాజరు

ఎక్మోపై 13వ అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్, లైవ్ వర్క్‌షాప్‌ను ప్రారంభిస్తున్న వైద్య నిపుణులు

హైదరాబాద్, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): మరణం అంచు నుంచి మళ్లీ నిండు జీవితం వైపు మళ్లించే లైఫ్ సేవింగ్ సపోర్ట్ సిస్టమే ఎక్మో అని యశోద హాస్పిటల్స్ డైరెక్టర్, డాక్టర్ పవన్ గోరుకంటి చెప్పారు. ఒక వ్యక్తి గుండె, ఊపిరితిత్తులు పనిచేయని సమయంలో ఎక్మో పరికరాన్ని ఉపయోగించి ఆ వ్యక్తి శ్వాసకోశాలు, గుండె చేసే పనులను శరీరం బయట చేస్తారని తెలిపారు. భారతదేశంలో కొవిడ్ తర్వాత ఎక్మో అవసరం ఎక్కువగా పెరిగిపోయిందని వెల్లడించారు. ఎక్మో సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా హైటెక్ సిటీలో యశోద హాస్పిటల్స్ ఎక్మోపై 13వ అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్, లైవ్ వర్క్‌షాప్ శనివారం నిర్వహించింది. ఈ వర్క్‌షాప్‌లో డాక్టర్ పవన్ గోరుకంటి మాట్లాడుతూ.. ఎక్స్‌ట్రా కార్పొరియల్ మెంబ్రేన్ ఆక్సిజనేషన్ (ఈసీఎంవో-ఎక్మో) అనేది తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న ఊపిరితిత్తులు, గుండెకు అత్యంత అధునాతనమైన లైఫ్ సేవింగ్ సపోర్ట్ సిస్టమ్‌లలో ఒకటని చెప్పారు. కొవిడ్ సమయంలో చాలా ఎక్కువ మంది పేషెంట్లను 'ఎక్మో' సహాయంతో కాపాడిన దవాఖానల్లో యశోద హాస్పిటల్స్ ఒకటిని గుర్తుచేశారు. మూడు రోజుల అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్, లైవ్ వర్క్‌షాప్ వైద్యులు తమ నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడం, రోగుల సంరక్షణలో ఆవిష్కరణ, సహకారం, శ్రేష్ఠతను పెంపొందించడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఈ వర్క్‌షాప్‌లో 20 మందికిపైగా ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ అంతర్జాతీయ అధ్యాపకులు, 100 మందికిపైగా ప్రసిద్ధ జాతీయ అధ్యాపకులు, దేశవ్యాప్తంగా 1,000 మందికిపైగా ఎక్మో వైద్యులు, అడల్ట్, పీడియాట్రిక్ వైద్యులు, పారామెడికల్ స్టాఫ్ పెర్ఫ్యూనిస్ట్ నర్సింగ్, రెస్పిరేటరీ థెరపిస్ట్‌లు పాల్గొన్నారు.

సమాధులు, రాక్షస గూళ్లను చూపిస్తున్న పరిశోధకుడు

గట్టుకిందపల్లి గుట్టలపై డోల్మెన్ సమాధులు

హనుమకొండ, జనవరి 21: వరంగల్ జిల్లా గీసుగొండ మండలంలోని గట్టుకిందపల్లి గ్రామ శివారు తాడిచెట్లగుట్టపై డోల్మెన్ సమాధులు వెలుగు చూశాయని ఔత్సాహిక చరిత్ర పరిశోధకుడు, ఏకో ట్రావెలర్ ప్రతాప్ తెలిపారు. క్షేత్ర పర్యటనలో భాగంగా తన అన్వేషణలో గట్టుకిందపల్లిలోని రెండు గుట్టలపై ఒక్కొక్కటి చొప్పున డోల్మెన్ సమాధులు, గుట్ట దిగువన రాక్షస గూళ్లను గుర్తించినట్టు పేర్కొన్నారు. ఈ సమాధులు 3 వేల ఏండ్ల కిందటివని హనుమకొండ జిల్లా పురావస్తు చరిత్ర వ్యాసకర్త, పరిశోధకుడు రెడ్డి రత్నాకర్‌రెడ్డితెలిపారు. బృహద్ శిలా యుగానికి చెందిన ఆదిమ మానవులు మరణించిన వారికి గుర్తుగా ఇలాంటి నిర్మాణాలు చేస్తారని ఆయన పేర్కొన్నారు. పురావస్తు చారిత్రక ఆధారాలను గ్రామస్థులు పరిరక్షించుకోవాలని వారు సూచించారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులను పర్మినెంట్ చేయాలి

- ఫిబ్రవరి 29న ఇందిరాపార్కు వద్ద పోరుగర్జన
- టీఎస్ ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వంగపల్లి

బొడ్రాయిబజార్, జనవరి 21 : పారిశుద్ధ్య కార్మికులను పర్మినెంట్ చేయాలని, లేదంటే ఓటు ద్వారా బుద్ధి చెప్పాలని టీఎస్ ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వంగపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం సూర్యాపేటలో ఆదివారం నిర్వహించిన టీఎస్ ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికులను పర్మినెంట్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఫిబ్రవరి 29న హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరాపార్కు వద్ద పోరుగర్జన సభ నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిపారు. మాదిగలు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులు, డప్పు చెప్పు కార్మికులు వేలాదిగా తరలివచ్చి ఈ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

తినగానే అరగొద్దు!

- మధుమేహ రోగుల్లోనే కాదు.. సాధారణ వ్యక్తుల్లోనూ ఆరోగ్య శ్రద్ధ
- లో గ్లైసెమిక్ ఫుడ్‌కు ఫుల్ డిమాండ్
- రెండేండ్లలో 50% పెరిగిన ఆదరణ
- 24 మంత్ర అధ్యయనంలో వెల్లడి

హైదరాబాద్ సిటీబ్యూరో, జనవరి 21 (నమస్తే తెలంగాణ): ఒక ముద్దలో క్యాలరీలు ఎన్ని? కార్బోహైడ్రేట్లు ఎన్ని? షుగర్ కంటెంట్ ఎంత? అని లెక్కలేసుకొని తినే రోజులు వచ్చేశాయి. ఒక ఆహార పదార్థం తినాలంటే వెనకాముందు ఆలోచించి రుచి చూసే కాలం వచ్చేసింది. అవును! ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరగటంతో ఆహార నియమాలను కచ్చితంగా పాటిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చక్కెర మోతాదు తక్కువ ఉండే ఆహార పదార్థాలవైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. అందుకే లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) ఫుడ్‌కు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మధుమేహం తీవ్రత పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, సాధారణ బియ్యం, అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండే వాటిని తినడం కంటే తక్కువ జీఐ ఉన్న వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిదని ఆలోచిస్తున్నారు. గత రెండేండ్లలో లో గ్లైసెమిక్ ఫుడ్‌కు ఆదరణ గణనీయంగా పెరిగిందని 24 మంత్ర ఆధ్వర్యంలో చేసిన అధ్యయనంలో తేలింది.

అధిక చక్కెరకు చెక్ పెట్టేస్తున్నారు!

మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, యాంత్రిక జీవన విధానాలతో యువకులు కూడా డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం అధిక చక్కెర కలిగిన ఆహార పదార్థాలేనని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. కరోనా తర్వాత పౌష్టికాహారానికి ప్రాధాన్యం పెరిగింది. జీఐ తక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటున్నారని తేలింది. జీఐ తక్కువగా ఉండే బియ్యానికి క్రమంగా ఆదరణ పెరుగుతున్నట్టు వెల్లడైంది. రెండేండ్లలో వీటి కొనుగోళ్లు రెండింతలు పెరిగాయని 24 మంత్ర అధ్యయనం పేర్కొన్నది.

మూడు రకాల జీఐ ఇండెక్స్

రక్తంలో చక్కెర విలువను పెంచే తీరును బట్టి జీఐ ఇండెక్స్‌ను నిర్దేశిస్తారు. తిన్న వెంటనే రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం పెరిగే తీరును బట్టిని ఇండెక్స్‌ను సూచిస్తుండగా తక్కువ (55 లోపు), మధ్యస్థం (56-69), అధికం (70-100) రేటింగ్‌ను బట్టి జీఐని సూచిస్తారు. దీని ప్రకారం ఆహారాన్ని 3 భాగాలుగా లెక్కిస్తారని నిపుణులు చెప్తున్నారు. బార్లీ, పచ్చి బఠాణీ, కిడ్నీ బీన్స్, సోయాబీన్స్, స్కీం మిల్క్, హోల్ మిల్క్‌లో తక్కువ జీఐ ఉండే ఆహార పదార్థాల జాబితాలో ఉన్నాయి.