Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

# విశాఖ సమాచారమ్

Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

RNI No.52722/90 సంపుటి : 32 సంచిక : 192 విశాఖపట్నం, 12 మే 2023 శుక్రవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

## పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన పాండే

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): డా. సురేష్ చంద్ర పాండే గురువారం ఆర్ఐఎన్ ఎల్‌లో డైరెక్టర్ (పర్సనల్)గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

డా. సురేష్ చంద్ర పాండే, రాంచీ విశ్వవిద్యాలయం నుండి కామర్స్ & ఎల్ఎల్‌బిలో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసిన తర్వాత 1989లో సెయిల్‌లో చేరారు. ఆతను బోధన్ గయాలోని మగద్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి పర్సనల్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఎంబిఎ పొందారు మరియు మగద్ విశ్వవిద్యాలయం, బోధ్ గయా నుండి పర్సనల్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో తన పిహెచ్‌డి కూడా పొందారు.

ఆర్ఐఎన్ఎల్‌లో చేరడానికి ముందు, డాక్టర్ సురేష్ చంద్ర పాండే సెయిల్(స్టీల్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ) యొక్క సేలం యూనిట్‌లో చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ (పిఎ)గా పనిచేశారు.

ఐఆర్(పారిశ్రామిక సంబంధాలు), రిక్రూట్‌మెంట్, వేతనాలు & పరిహారం, పనితీరు నిర్వహణ, హెచ్ఆర్ పాలసీ, నియమాలు మరియు నిబంధనలు, కాంట్రాక్ట్ లేబర్ మేనేజ్‌మెంట్, ఎంప్లాయీ సంక్షేమం & సేవలు, శిక్షణ మరియు అభివృద్ధి, కెరీర్ అభివృద్ధి, నగర పరిపాలన(టౌన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్), కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత మరియు సాధారణ పరిపాలన. వంటి వివిధ రంగాలలో డాక్టర్ సురేష్ చంద్ర పాండే 3 దశాబ్దాలకు పైగా గొప్ప అనుభవం కలిగి ఉన్నారు.

డాక్టర్ సురేష్ చంద్ర పాండే, ఆర్ఐఎన్ఎల్ సీఎండీ, శ్రీ అతుల్ భట్‌ను వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆర్ఐఎన్ఎల్ యొక్క ఇతర డైరెక్టర్లు మరియు సీనియర్ అధికారులతో కూడా కొద్దిసేపు చర్చించారు.

# కడ్ వా పాటీదార్‌లో ప్రధాని మోదీ

విజయవాడ, (పీఐబీ): కడ్ వా పాటీదార్ సమాజ్ యొక్క వందో వార్షికోత్సవాన్ని ఉద్దేశించి గురువారం వీడియో సందేశం మాధ్యం ద్వారా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రసంగించారు.

జన సమూహాన్ని ఉద్దేశించి ప్రధాన మంత్రి ప్రసంగిస్తూ, సనాతని శతాబ్ది మహోత్సవ్ సందర్భం లో తన శుభాకాంక్షల ను తెలియ జేశారు. జగద్ గురు శంకరాచార్య స్వామి సదానంద్ సరస్వతి జీ సమక్ష లో జరుగుతున్న ఒక కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకొనే అవకాశం తనకు లభించడం ఇదే మొదటి సారి అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు.

మన సమాజాని కి కడ్ వా పాటీదార్ సమాజ్ చేస్తున్న సేవ లో వంద సంవత్సరాలు అవడం, యువ విభాగం 50వ సంవత్సరానికి చేరుకోవడం మరియు మహిళా విభాగం 25 వ సంవత్సరాని కి చేరుకోవడం.. ఈ ఘటనలు సంతోషదాయకం అయినటువంటి ఎకాలికత సంభవాలు అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు. సమాజం లో యువతీ యువకులు మరియు మహిళలు బాధ్యతను వారి భుజాలకు ఎత్తుకొన్నప్పుడు సాఫల్యం మరియు సమృద్ధి కి బరోసా ఏర్పడుతుంది అనుకోవచ్చును అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అఖిల్ భారతీయ కచ్ఛ కడ్ వా పాటీదార్ సమాజ్ యొక్క యువత మరియు మహిళా విభాగం స్పష్టమైన విధేయత ను కనబరచడాన్ని గురించి ప్రధాన మంత్రి ప్రస్తావించి, సనాతని శతాబ్ది మహోత్సవ్

యొక్క కుటుంబం లో ఒక భాగం గా తనను కలుపుకొన్నందుకు కృతజ్ఞత ను వ్యక్తం చేశారు. "సనాతన్ అనేది కేవలం ఒక పదం కాదు, అది నిత్య నూతనమైంది, సదా మారుతూ ఉండేటటువంటిది. గత కాలం తో పోలిస్తే తన ను తాను మరింత ఉత్తమంగా మలచుకోవాలన్న లోలోపలి అభిలాష దానికి ఉంది, మరి ఈ కారణం గా అది చిరకాలికత్వాన్ని, అమరత్వాన్ని సంతరించుకొంది" అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు.

"ఏ దేశం యొక్క ప్రయాణం అయినా ఆ దేశ సమాజం సాగించే ప్రయాణం లో ప్రతిబింబిస్తుంది" అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు. పాటీదార్ సమాజ్ యొక్క వందేళ్ళ ప్రాచీనమైనటువంటి చరిత్ర ను గురించి ప్రధాన మంత్రి నొక్కిచెప్పు అఖిల్ భారతీయ కచ్ఛ కడ్ వా సమాజ్ యొక్క వందేళ్ళ యాత్ర, అలాగే దాని భావి దార్శనికత లు భారతదేశాన్ని మరియు గుజరాత్ ను అర్థం చేసుకోవడాని కి ఒక మార్గం గా కూడా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. విదేశీ ఆక్రమణదారులు భారతదేశ సమాజం పైన వందల సంవత్సరాల తరబడి ఒడిగట్టిన అఘాయిత్యాల ను గురించి ప్రధాన మంత్రి చెప్పు, ఈ గడ్డ యొక్క పూర్వీకులు వారి యొక్క గుర్తింపు ను చెరిపివేయనీయ లేదని, వారి ధర్మాన్ని ముక్కచెక్కలు చేయనీయ లేదని స్పష్టం చేశారు. "వందల సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన త్యాగాల ప్రభావాన్ని ఈ విజయవంతమైన సమాజం యొక్క ప్రస్తుత తరం లో మనం గమనిస్తున్నాం" అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు. కలప, ప్లైవుడ్, హార్డ్ వేర్, చలువరాయి, భవన నిర్మాణ సంబంధి సామగ్రి తదితర రంగాల లో కచ్ఛ కడ్ వా పాటీదార్ సముదాయం వారి యొక్క శ్రమ తోను మరియు దక్షత తోను ముందంజ వేస్తోందని ఆయన తెలిపారు. సంప్రదాయాలు అంటే ఉన్నటువంటి గౌరవం మరియు ఆదరణలు ప్రతి సంవత్సరం లనూ వర్ధిల్లుతూ వస్తున్నాయంటూ ఆయన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. సమాజం తన వర్తమానాన్ని నిర్మించుకొందని అలాగే సమాజం తన భవిష్యత్తు కు పునాది ని కూడా వేసుకొందని ఆయన అన్నారు.

తన రాజకీయ జీవనాన్ని గురించి మరియు సమాజం తో తనకు గల అనుబంధాన్ని గురించి ప్రధాన మంత్రి చెప్పు, కడ్ వా పాటీదార్ సమాజ్ తో కలసి అనేక అంశాల లో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి గా పని చేసిన సంగతి ని స్మరించుకొన్నారు. కచ్ఛ్ లో సంభవించిన భూకంపాన్ని గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ, సహాయక

(మిగతా 2లో)

## ఢిల్లీపై పెత్తనం ఎవరిది ?

### సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు

ఢిల్లీలో కొన్నేళ్లుగా ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వానికీ, కేంద్రం నియమిస్తున్న లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లకు మధ్య వార్ కొనసాగుతోంది. ఢిల్లీలో ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి రావడంలో విఫలమవుతున్న బీజేపీ.. కేంద్రంలో తమకున్న అధికారంలో లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లను నియమించి వారితో ఢిల్లీపై పట్టు నిలుపుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఆప్ ప్రభుత్వానికీ, లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ కూ మధ్య జరుగుతున్న పోరుపై గతంలో విచారణ జరిపిన కోర్టులు.. ప్రభుత్వం కంటే గవర్నర్‌కే అధికారం ఉందని తేల్చిచెప్పాయి. ఇవాళ సుప్రీంకోర్టు ఆ తీర్పుల్ని కొట్టేసింది.

ఢిల్లీలో కార్యనిర్వాహక అధికారం విషయంలో ప్రభుత్వానికీ, లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ కూ మధ్య జరుగుతున్న పోరు సుప్రీంకోర్టుకు చేరిన నేపథ్యంలో ఐదుగురు సభ్యుల ధర్మాసనం దీనిపై విచారణ జరిపింది. ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వాన్ని కాదని కేంద్రం నియమిస్తున్న లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లు ప్రతీ విషయంలో జోక్యం చేసుకుంటూ పాలనకు ఆటంకాలు కలిగిస్తున్నారని ఆప్ ప్రభుత్వం వాదించింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన చీఫ్ జస్టిస్ నేతృత్వంలోని ఐదుగురు సభ్యుల సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం.. లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లు కూడా ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను అమలు చేయాల్సిందేనని ఏకగ్రీవంగా తేల్చి చెప్పింది.

ఢిల్లీలో పాలన కూడా ఇతర రాష్ట్రాల మాదిరిగానే ఉంటుందని, లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ సైతం ఇతర రాష్ట్రాల తరహాలోనే ప్రభుత్వ నిర్ణయాలకు కట్టుబడి ఉండాల్సిందేనని సుప్రీంకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. ఈ మేరకు ఢిల్లీలో సర్వీసుల విషయంలో తమకే అధికారం

(మిగతా 2లో)

## తీవ్ర పరిణామాలుంటాయి జాగ్రత్త

తనకు సమస్యలు చెప్పుకున్న రైతులపై అధికారులు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు ఎవరైనా వేధింపులకు పాల్పడితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. రాజమహేంద్రవరం రూరల్ నియోజకవర్గంలో అకాల వర్షాలతో దెబ్బతిన్న పంట పొలాలను బుధవారం ఆయన సందర్శించారు. పంట నష్టం గురించి రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడిన పవన్.. అకాల వర్షానికి పంట నష్టపోయిన రైతులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అకాల వర్షానికి తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. తాము వస్తున్నామని అధికారులు హడావుడి

(మిగతా 2లో)

తనకు సమస్యలు చెప్పుకున్న రైతులపై అధికారులు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు ఎవరైనా వేధింపులకు పాల్పడితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. రాజమహేంద్రవరం రూరల్ నియోజకవర్గంలో అకాల వర్షాలతో దెబ్బతిన్న పంట పొలాలను బుధవారం ఆయన సందర్శించారు. పంట నష్టం గురించి రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడిన పవన్.. అకాల వర్షానికి పంట నష్టపోయిన రైతులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అకాల వర్షానికి తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. తాము వస్తున్నామని అధికారులు హడావుడి

## పారిశుధ్య పనులను పరిశీలించిన కమిషనర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పర్యటన సందర్భంగా జివిఎంసి కమిషనర్ సి ఎం సాయికాంత్ వర్మ నగరంలోని పోతినమల్లయ్య పాలెం, ఏడిసిఎ క్రికెట్ స్టేడియం, అపోలో హాస్పిటల్, ఎంవిపి కాలనీ లోని స్పోర్ట్స్ ఎరేనా ఇండోర్ స్టేడియం, సీ-హ్యారియర్ మ్యూజియం తదితర ప్రాంతాలలో గురువారం ఉదయం అధికారులతో కలసి పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగరంలోని పారిశుధ్య పనులతో పాటు, ఇతర ఇంజినీరింగ్ పనులను పరిశీలించామని విద్యుత్, గ్రీనరీ, పారిశుధ్యంలో ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

## అమరావతిలో ఇళ్ల పట్టాలపై జగన్ కీలక ఆదేశాలు

ఏపీ రాజధాని అమరావతిలో గుంటూరు, కృష్ణాజిల్లాలకు చెందిన పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు పంపిణీ చేసేందుకు కోర్టుల్లో అడ్డంకులు తొలగిపోవడంతో ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులేస్తోంది. ఇవాళ జరిగిన మున్సిపల్ శాఖ సమీక్షలో సీఎం జగన్ ఈ మేరకు అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు ఇచ్చారు. అలాగే టిడ్కో ఇళ్ల పంపిణీ, రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ శాఖకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు.

అమరావతిలో పేదలకు ఇళ్ల పంపిణీని ఇళ్లు లేని నిరుపేదల చిరకాల వాంఛ నెరవేర్చే బృహత్ కార్యక్రమని సీఎం జగన్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఇళ్ల నిర్మాణానికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనను వెంటనే పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశించారు. ఎన్టీఆర్, గుంటూరు జిల్లాలకు చెందిన సుమారు 50 వేలమంది పేదలకు ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీ కోసం

తీసుకుంటున్న చర్యలను సీఎంకు అధికారులు వివరించారు. మొత్తం 1402.58 ఎకరాల్లో 50,004 మందికి పట్టాలు ఇచ్చేందుకు చర్యలు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. మొత్తం 21 లే అవుట్లలో పేదలకు ఇళ్లపట్టాలు ఇవ్వనున్నారు.

గుంటూరు జిల్లాకు చెందిన లబ్ధిదారులకు 10 లే అవుట్లలో, ఎన్టీఆర్ జిల్లాకు చెందిన లబ్ధిదారులకు 11 లే అవుట్లలో ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఈ స్థలాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనకు అన్నిరకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అధికారులు సీఎం జగన్ కు వెల్లడించారు. జంగిల్ క్లియరెన్స్, ల్యాండ్ లెవలింగ్ పనులు ముగిశాయని తెలిపారు. దాదాపు 180 కిలోమీటర్ల మేర అంతర్గత గ్రావెల్ రోడ్లు వేసే పనులుకూడా చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు.అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న హైకోర్టుకు అదనపు భవనం నిర్మాణం కూడా పూర్తవుతోందని అధికారులు సీఎం దృష్టికి తెచ్చారు.

అనంతరం టిడ్కో ఇళ్లపైనా సీఎం సమీక్ష చేశారు. ఇందులో టిడ్కో ఇళ్లలో ఫేజ్ -1 కు సంబంధించి 1,50,000 ఇళ్లలో ఇప్పటికే 1.39 లక్షలు పూర్తయినట్లు, 30 ప్రాంతాల్లో 51,564 ఇళ్లు అప్పగించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. జూన్ నాటికి మొత్తం ఇళ్లను లబ్ధిదారులకు అప్పగిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. రెండో విడతకు సంబంధించిన 1,12,092 ఇళ్లను సెప్టెంబరు

(మిగతా 2లో)

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము
శుభ ఆహ్వానము
దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ నిర్వహణలో
భారతీయ సంస్కృతి - సనాతన ధర్మపరిరక్షణార్థం
ఆంధ్రరాష్ట్ర సర్వతోముఖాభివృద్ధి - సమస్త రాష్ట్ర ప్రజల శాంతి సౌభాగ్యాల కోసం
పాడిపంటల సమృద్ధి - ప్రకృతి మాత అనుగ్రహం కొరకు చేపట్టిన
అష్టోత్తర శత (108) కుండాత్మక చండీ, రుద్ర, రాజశ్యామల, సుదర్శన సహిత శ్రీలక్ష్మీ మహాయజ్ఞం
తేది : 12.05.2023, శుక్రవారం నుండి 17.05.2023, బుధవారం వరకు.
వేదిక : ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం, విజయవాడ.
ప్రతిరోజూ ఉదయం : మండపపూజలు, కలశారాధనలు, అభిషేకాలు, హోమాలు.
సాయంత్రం : ప్రసిద్ధ దేవాలయాల స్వామివార్లకు కళ్యాణోత్సవములు నిర్వహించబడును.
యజ్ఞ సంకల్పం
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు
గౌరవనీయులు మాన్యశ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు
యజ్ఞ దీక్షాధారణ
రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రివర్యులు, దేవదాయధర్మాశాఖామాత్యులు
శ్రీ కొట్టు సత్యనారాయణ దంపతులచే
తేది.12.05.2023 రాత్రి గం.7.30 ని.లకు విజయవాడ, ఇంద్రకీలాద్రి శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామివార్ల కళ్యాణోత్సవము
తేది.13.05.2023 రాత్రి గం.7.30 ని.లకు ద్వారకాతిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివార్ల కళ్యాణోత్సవము
తేది.14.05.2023 రాత్రి గం.7.30 ని.లకు అన్నవరం శ్రీ రామ సమేత వీరవేంకట సత్యనారాయణ స్వామివార్ల కళ్యాణోత్సవము
తేది.15.05.2023 రాత్రి గం.7.30 ని.లకు శ్రీశైలం శ్రీ భ్రమరాంబా మల్లికార్జునస్వామివార్ల కళ్యాణోత్సవము
తేది.16.05.2023 రాత్రి గం.7.30 ని.లకు సింహాచలం శ్రీ వరాహలక్ష్మీ నరసింహస్వామివార్ల కళ్యాణోత్సవము
తేది.17.05.2023
మహా పూర్ణాహుతి
ప్రతిరోజూ భక్తులందరికీ తీర్థప్రసాదముల వితరణ జరుగును , భక్తులు యజ్ఞమును వీక్షించటానికి తగు ఏర్పాట్లు చేయటమైనది.
మహా యజ్ఞమును వీక్షించండి! తరించండి!!
ప్రతిరోజూ పూజ్య పీఠాధిపతుల అనుగ్రహభాషణం,
ప్రముఖ ప్రవచనకర్తల ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనములు,
సాంస్కృతిక కార్యక్రమములు నిర్వహించబడును.
భక్తాగమనాభిలాషులు
శ్రీరాము సత్యనారాయణ, ఐ.ఎ.ఎస్.
కమీషనర్, దేవదాయశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్
'ధర్మో రక్షతి రక్షితః'

## (మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

### కడ్ వా పాటీదార్‌లో ప్రధాని మోదీ

కార్యక్రమాల లోను మరియు పునర్ నిర్మాణం సంబంధి ప్రయాసల లోను నిమగ్నం అయినటువంటి కడ్ వా పాటీదార్ సముదాయానికి ఉన్న శక్తి ని ప్రశంసించారు. అది తనకు ఎల్లవేళలా విశ్వాస భావన ను అందించింది అని ఆయన చెప్పారు. కచ్ ను దేశం లో అత్యంత వెనుకబడిన జిల్లా లలో ఒక జిల్లా గా ఎలా పరిగణించే వారో ఆయన చెప్పు. నీటి ఎద్దడి, ఆహారం అందకపోవడం, పశు నష్టం, ప్రవాసం మరియు దారిద్ర్యం అనేవి ఆ ప్రాంతాని కి ఒక గుర్తింపు లాగా మారిపోయాయి అని ఆయన అన్నారు. "అయితే, కొన్నేళ్ళు గా కలిసికట్టుగా మనం కచ్ కు తిరిగి జవసత్వాల ను ఇచ్చాం" అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు. కచ్ లోని నీటి సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించడం కోసం చేసిన పనుల ను గురించి ఆయన వివరిస్తూ, కచ్ ప్రాంతాన్ని ప్రపంచం లో ఒక పెద్ద పర్యటక గమ్యస్థానం గా మార్చి వేసిన సంగతి ని ప్రస్తావించారు. మరి ఇది 'సబ్ కా ప్రయాస్' (అందరి ప్రయత్నాల) తాలూకు ఒక గొప్ప ఉదాహరణ గా ఉంది అని ఆయన అన్నారు. ప్రస్తుతం దేశం లో అత్యంత వేగం గా వృద్ధి చెందుతున్నటువంటి జిల్లాల లో ఒక జిల్లా గా కచ్ ఉండడం పట్ల ప్రధాన మంత్రి సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భం లో ఆయన మెరుగుపడిన కనెక్టివిటీ ని గురించిన, పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమల గురించిన మరియు ఆ ప్రాంతం నుండి జరుగుతున్న వ్యాపారాలకు ఎగుమతుల ను గురించిన ఉదాహరణల ను ఇచ్చారు.

అఖిల్ భారతీయ కచ్ఛ్ కడ్ వా పాటిదార్ సమాజ్ నుం ముందుకు తీసుకుపోతున్న వారి తో తనకు గల వ్యక్తిగత పరిచయాల గురించి మరియు శ్రీ నారాయణ్ రామ్ జీ లింబానీ నుండి పొందిన ప్రేరణ గురించి ప్రధాన మంత్రి వివరించారు. ఈ సొసైటీ యొక్క కార్యాల గురించి మరియు ఈ సొసైటీ చేపడుతున్న ప్రచార ఉద్యమాల గురించి వివరాల ను ఎప్పటికప్పుడు తాను తెలుసుకొంటున్నానన్నారు. కరోనా కాలం లో ఈ సొసైటీ చేసిన ప్రశంసనీయమైనటువంటి కృషి ని కొనియాడారు. రాబోయే 25 సంవత్సరాల కు ఈ సొసైటీ దృష్టికోణాన్ని మరియు దేశం స్వాతంత్ర్యం తాలూకు వంద సంవత్సరాల ను వేడుక గా జరుపుకొనే వేళ కు సాకారం కాగల సంకల్పాల ను ప్రతిపాదించినందుకు శ్రీ నరేంద్ర మోదీ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. తీసుకొన్న సంకల్పాల ను ప్రధాన మంత్రి వివరిస్తూ, సామాజిక సద్భావన, పర్యావరణం మరియు ప్రాకృతిక వ్యవసాయం కావచ్చు.. అవి అన్నీ కూడా ను దేశం యొక్క అమృత సంకల్పం తో ముడి పడి ఉన్నాయని స్పష్టంచేశారు. ప్రధాన మంత్రి తన ప్రసంగాన్ని ముగిస్తూ, ఈ దిశ లో దేశం తీసుకొన్న సంకల్పాల కు శ్రీ అఖిల్ భారతీయ కచ్ఛ్ కడ్ వా సమాజ్ యొక్క ప్రయాస లు బలాన్ని ఇస్తాయని, ఆ సంకల్పాల సాఫల్యాని కి దారి తీయగలవన్న విశ్వాసాన్ని ప్రధాన మంత్రి వ్యక్తం చేశారు.

### ఢిల్లీపై పెత్తనం ఎవరిది ?

ఉండాలన్న ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ప్రభుత్వం వాదనతో ఏకీభవించింది. దీంతో ఇప్పటివరకూ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ నియామకంతో ఆప్ ప్రభుత్వంపై పైచేయి సాధించేందుకు కేంద్రం చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలినట్లయింది.

### తీవ్ర పరిణామాలుంటాయి జాగ్రత్త

చేయడం కాదని.. చిత్తశుద్ధితో రైతులకు న్యాయం చేయాలన్నారు.

రాష్ట్రంలోని ప్రతి రైతు సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వరకు జనసేన పోరాటం చేస్తుందని పవన్ అన్నారు. దీని కోసం జనసేన పోరాటం కొనసాగిస్తుందన్నారు. తన దగ్గర గోడు వెళ్లబోసుకున్న రైతులపై దాడులు చేయడం, పోలీసు కేసులు పెట్టడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. అన్నం పెట్టే రైతన్నల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలన్నారు.

### అమరావతిలో ఇళ్ల పట్టాలపై జగన్ కీలక ఆదేశాలు

నుంచి డిసెంబరు మధ్యకాలంలో లబ్ధిదారులకు అందిస్తామన్నారు. గుడివాడలో 8,912 టిడ్కో ఇళ్ల పంపిణీకి సర్వం సిద్ధంచేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. జూన్ మొదటి వారంలో సీఎం చేతులమీదుగా ప్రారంభోత్సవానికి అన్ని సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు.

ఆ తర్వాత విశాఖపట్నంలో బీచ్‌ల పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాలని సీఎం వారికి సూచించారు. దీనికి అవసరమైన ప్రత్యేక యంత్రాలను బీచ్‌లో అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. వీటి ద్వారా బీచ్‌లో వ్యర్థాలను తొలగించాలన్నారు. పరిశుభ్రమైన బీచ్‌లతోనే పర్యాటక రంగం మరింత మెరుగుపడుతుందన్నారు. అలాగే విజయవాడలో కృష్ణానది వరద ముప్పు నుంచి తప్పించేందుకు నిర్మించిన రిటైనింగ్ వాల్ ద్వారా ఏర్పడ్డ రివర్ బెడ్‌ను అందంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశించారు. రివర్ బెడ్‌పై వాకింగ్ ట్రాక్ సహా చేపడుతున్న వివిధ బ్యూటిఫికేషన్ పనులను సీఎంకు అధికారులు వివరించారు. దీంతో విజయవాడ నగర వాసులకు ఆహ్లాదం కలిగించేలా దీన్ని తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు.

## గర్భిణీ స్త్రీలకు పథకాలు సమర్థవంతంగా ఉండాలి

**కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్):** రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చిన్నారులు, గర్భిణీ స్త్రీలకు అమలు చేస్తున్న పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలు అయ్యే విధంగా మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమం, వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖల అధికారులు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకుని పనిచేయాలని, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు అధికారులు ప్రత్యేకంగా కృషిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. కృతికా శుక్లా అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.ఎస్.జవహర్ రెడ్డి..రాష్ట్ర ఉన్నతస్థాయి అధికారులతో కలిసి గురువారం అమరావతి నుంచి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జాయింట్ కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌కు కాకినాడ కలెక్టరేట్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ డా. కృతికా శుక్లా.. జిల్లా స్థాయి వివిధ శాఖల అధికారులతో కలిసి హాజరయ్యారు. సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలుబీ వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు సంబంధించి..కోవిడ్ పరీక్షలు, ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్ కాన్సెప్ట్, ఫీవర్ సర్వే, ఎన్సీడీ సర్వే వివరాలు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, వైద్యుల నియామకంబీ మహిళా శిశు సంక్షేమానికి సంబంధించి అంగన్వాడీ భవనాల పురోగతిబీ పాఠశాల విద్యా శాఖకు సంబంధించిన డ్రాప్ అవుట్స్, జగనన్న విద్యా కానుక, మన బడి నాడు-నేడు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనబీ గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల్లో స్పందన, గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం అర్జీల పరిష్కారం, ఇతర ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య కార్యక్రమాలపై సీఎస్ జవహర్ రెడ్డి..కలెక్టర్లతో సమీక్షించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టరు కృతికా శుక్లా..అధికారులతో మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అంశమైన సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు అధికారులు ప్రత్యేకంగా చొరవచూపాలన్నారు. ప్రధానంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చిన్నారులు, గర్భిణీ స్త్రీలకు అమలుచేస్తున్న పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలయ్యే విధంగా మహిళా అభివృద్ధి శిశు సంక్షేమం, వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖల అధికారులు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకుని పనిచేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. గ్రామ/వార్డు సచివాలయాలు వారిగా గర్భిణీలు, చిన్నారులు, 6 నుంచి 19 సంవత్సరాలు పిల్లలు వివరాలు బెనిఫిషరి అప్డేట్ యాప్(బీఓపీ) లో యాప్ సక్రమంగా నమోదు చేయాలన్నారు. వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ పథకం కింద గర్భిణీ స్త్రీలు, చిన్నారులకు పౌష్టికాహారం కొరత లేకుండా సకాలంలో అందేలా చూడాలన్నారు. అంగన్వాడీ భవనాల నిర్మాణాలకు సంబంధించి పనులు వేగంతం చేయాలని, మరమత్తులకు అనుమతులు మంజూరైన చోట పనులు వెంటనే మొదలుపెట్టాలని కలెక్టర్ అధికారులు ఆదేశించారు. ఐదు సంవత్సరాల లోపు ఉన్న పిల్లలందరికీ తప్పనిసరిగా ఆధార్ నమోదు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. పాఠశాలలు తిరిగి ప్రారంభమయ్యేసరికి మనబడి- నాడు నేడు కింద చేపట్టిన పనులు పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో సీపీఓ పి.త్రినాథ్, డీఈవో కె.సన్నీఎస్.అన్నపూర్ణ, ఇంచార్జ్ డీఎం అండ్ హెచ్వో డా. కె.సత్యనారాయణ, అర్బోగ్యశ్రీ సమన్వయకర్త డా. పి.రాధాకృష్ణ, జడీఎస్ సీడీ కె.ప్రవీణ, సోషల్ వెల్ఫేర్ జేడీ జె.రంగలక్ష్మీదేవి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, కాకినాడ, పెద్దాపురం డీఎల్‌డీవోలు తదితరులు హాజరయ్యారు.

%ఘ18

పంచాంగం

శుక్రవారం 12-05-2022
శోభాకృత్ నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయనం వసంత రుతువు
వైశాఖ మాసం

తిథి : బ. సప్తమి ఉ. 10.00
నక్షత్రం : శ్రవణం మ. 01.03 వ.
వర్జ్యం : సా. 06.21 ల 07.51 వ.

### పార్కులను తెరవాలి :మాజీ ఎంపీటీసీ పీతాని రాము

**కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్):** పేద మధ్యతరగతి ప్రజలకులకు,పిల్లలకు ఉపయోగకరంగా ఉండే విధంగా కాకినాడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఉన్న అన్ని పార్కులను ఉదయం 5 గంటల నుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు తెరిచి ఉంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కాకినాడ రూరల్ తూరంగి మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యుడు పీతాని రాము గత సోమవారం జిల్లా కలెక్టరు నిర్వహించే ప్రజా స్పందన కార్యక్రమంలో కోరారు.అయితే ఆ విన్నపాన్ని వ్యక్తిగతంగా భావించి కలెక్టరు తోసిపుచ్చడం జరిగిందని, అనంతరం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో కమిషనర్ మహేష్ కుమార్ వారిరాలకు తిరిగి వివరించగా వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలకి ఆటవిడుపుగా ఉండేందుకు ఉదయం 5 గంటల నుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు ప్రభుత్వ పార్కులను తెరిచి ఉంచాలని చేసిన వినతిపై మున్సిపల్ కమిషనర్ ఇన్చార్జి కలెక్టరు మహేష్ కుమార్ వారిరాల స్పందించి రెండు రోజుల్లో ప్రజాప్రయోజనార్థం పార్కులను ఉదయం 5 గంటల నుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు తెరిచి ఉంచే విధంగా ఆదేశాలు ఇవ్వడం జరుగుతుందని హామీ ఇచ్చినట్లు మాజీ ఎంపీటీసీ పీతాని వెంకట రాము మీడియాకు తెలిపారు.

### విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్న నూకాంబికా

**అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్):** అనకాపల్లి గవరపాలెం కు చెందిన ప్రముఖ శిల్పకళాకారుడు విల్లూరీ పరమేశ్వరరావు రూపొందించిన శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారి విగ్రహం స్థానికులను విశేషం ఆకట్టుకుంటుంది. అమ్మవారి భక్తుడైన పరమేశ్వరరావు అనకాపల్లి శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారి మూలవిరాట్ గర్భగుడిలో ఉన్న విధంగానే అమ్మవారిని రూపొందించారు. స్థానికులు ఈ విగ్రహాన్ని భక్తి శ్రద్ధలతో శ్రద్ధలతో దర్శించుకుని పరమేశ్వరరావు ను అభినందనలతో ముంచెత్తు తున్నారు.


# శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

# కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:
9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను దృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను త్వరితంగా అరగదీస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా బయిటపడగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డీఫార్మసీ, బీఫార్మసీ, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్‌షిప్ కొరకు సంప్రదించండి.స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.
మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.
అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)
9-3-16, పిఠాపురం కోలని,
విశాఖపట్నం- 530003
ఫోన్: 8247526179

**ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే**

టెండరు ప్రకటన నెం. eT-Central-WAT-20-2023, తేదీ. 03.05.2023

పని పేరు: సీనియర్ డివిజనల్ ఇంజనీరు (సెంట్రల్)/వాల్తేరు డివిజన్ వారి పరిధి నందు KK రైలు నందు క్యాన్ వాటర్ డ్రైయిన్స్, సైడ్ డ్రైయిన్స్, టన్నెల్స్‌కరు మినిలేరియస్ రిపేర్లు, క్యాచ్ వాటర్ డ్రైయిన్స్, సైడ్ డ్రైయిన్స్, డిస్పోజింగ్, ప్రొక్షయిన్ మిషన్ ఏర్పాటు చేయుట.

మొమాను పని విలువ: ₹99,15,215.04, బయానా: ₹ 1,98,300/-, పని పూర్తి చేయు కాలం: 12 (పన్నెండు) నెలలు.

టెండరు మూసింపబడు తేది మరియు సమయం: 25.05.2023కు 1330 గంటలు.

టెండరు సంబంధించి మార్పులతో అర్హత ఇ-టెండర్లకు సంబంధించి పోస్టు / కొరియర్ / ఫ్యాక్స్ రూపేణా స్వయంగా తమ సంస్థ లెటర్ హెడ్స్ పైన, సదరు సంతకాలతో అందుబడ్డ పంపినట్లయితే అంగీకరించబడవు. అట్టి బిన్న మార్పులతో అర్హత పెట్టబడాలు కాకుండా విరుద్ధంగా సమర్పించబడాలు మరియు ఎలాంటి పరిశీలన లేకుండానే తిరస్కరించబడతాయి.

పై ఇ-టెండరుకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇ-టెండరు డాక్యుమెంట్లతో పాటు http://www.ireps.gov.in వెబ్సైట్ నందు లభ్యమవుతుంది.

మీరుపై పేర్కొనిన టెండరుకాలు ఈ టెండరుకు సంబంధించి పర్చిన మార్పులు/సవరణలు కోసం టెండరు మూగింపు తేదీకి 10 (పది) రోజులు ముందుగా ఈ టెండరుకు మరియు బిన్న చూచుకుంటూండగా సంబంధపడినవిగా.

డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (ఇంజినీరింగ్) వాల్తేరు

PR-158/O/23-24

## వాసవి క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మజ్జిగ, గొడుగులు పంపిణీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి వాసవీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక దిశ మహిళ పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద గురువారం మజ్జిగ,గొడుగుల పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రముఖ దంత వైద్యులు శ్రీధరాల శ్యాంసుందర్ ప్రారంభించారు. గొడుగుల పంపిణీ వ్యాపారవేత్త అరేవు కామేశ్వరరావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కామేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వాసవి క్లబ్ అనకాపల్లి వారు చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను కొనియాడారు. వాసవి క్లబ్ ఏర్పాటు చేసిన గొడుగులు ఈ ఎండల్లో రోడ్డుమీద వ్యాపారం చేసుకునే చిరు వ్యాపారులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని అన్నారు. వాసవి క్లబ్ ఏర్పాటు చేసే ప్రతి సేవా కార్యక్రమానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు పూర్తిగా అందిస్తానని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెసిడెంట్ ఆటికొండ శ్రీనివాసరావు, సెక్రటరీ బోగ్గారపు మంగరాజు, ట్రెజరర్ నాగరాజు, కడిమిశెట్టి రాము, క్లబ్ మెంబెర్స్, స్థానిక ఆర్యవైశ్యులు పాల్గొన్నారు.

**ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే**

(1) టెండరు ప్రకటన నం. WAT-TRD-34-22-23DT040523

పని పేరు మరియు ప్రదేశం: వాల్తేరు డివిజనలోని పీలేరు లోకో షెడ్‌విశాఖపట్నం వద్ద మిగిలియున్న ఫ్రైజ్ విద్యుదీకరణ.

టెండరు విలువ: ₹1,08,72,268.10, బయానా: ₹2,04,400/-,పూర్తి చేయు కాలం: 10నెలలు.

(2) టెండరు ప్రకటన నం. WAT-TRD-36-22-23DT040523

పని పేరు మరియు ప్రదేశం: విశాఖపట్నంలోని నాన్-ఎలక్ట్రిఫైడ్ NCC ఫ్రైజ్ విద్యుదీకరణ.

టెండరు విలువ: ₹2,09,22,640.80, బయానా: ₹2,54,600/-,పూర్తి చేయు కాలం: 11నెలలు.

టెండరు మూసివేత తేది మరియు సమయం: 29.05.2023న 1500 గంటలు (రెండు టెండర్లకు) పూర్తి వివరములు మరియు టెండరు డాక్యుమెంట్లు లభించు వెబ్సైట్: http://www.ireps.gov.in

సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరు (TRD), వాల్తేరు

PR-157/O/23-24

## జగన్‌పై కోడి కత్తితో దాడి కేసు విచారణ జూన్ 15కి వాయిదా

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ పై గత ఎన్నికల సమయంలో విశాఖ ఎయిర్ పోర్టులో కోడి కత్తితో దాడి జరగడం తెలిసిందే. దీనిపై ఎన్ఐఏ దర్యాప్తు జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, నేడు విజయవాడ ఎన్ఐఏ కోర్టులో ఈ కేసు విచారణ జరిగింది. సీఎం జగన్ వ్యక్తిగత హాజరు మినహాయింపు కోరుతూ ఓ పిటిషన్, ఈ కేసులో సమగ్ర దర్యాప్తు జరపాలని కోరుతూ మరో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అటు, నిందితుడు శ్రీనివాస్, ఎన్ఐఏ నుంచి కూడా కౌంటర్లు దాఖలయ్యాయి. జగన్ పై కోడి కత్తితో దాడి కేసులో నిందితుడు శ్రీనివాస్ ను పోలీసులు రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు నుంచి విజయవాడ తీసుకువచ్చారు. అతడిని న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరుపరిచారు. వాదనలు విన్న పిమ్మట కేసు విచారణను న్యాయమూర్తి జూన్ 15కి వాయిదా వేశారు.

## ఈనాడు కా"కమ్మ" కథలు చెప్తే నమ్మే స్థితిలో ప్రజలు లేరు

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): రూ.10 లక్షల కోట్ల అప్పు తో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ దివాలా అంచుల్లో ఉందని డాక్టర్ జి.వి.రావుకి ఆర్థిక నిపుణుడని ట్యాగ్ తగిలించి ఎల్లో మీడియా తో చెప్పాలి లేనిది ఉన్నట్లుగా ప్రకీరిస్తుందని వైఎస్ఆర్సీపీ మహిళా విభాగం రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్, రాష్ట్ర సివిల్ సప్లైస్ డైరెక్టర్ జమ్మలమడక నాగమణి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాకినాడ రూరల్ లోని తమ నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో జమ్మలమడక నాగమణి మాట్లాడారు.చంద్రబాబును ప్రజలు పూర్తిగా మర్చిపోయారని తన ఉనికిని చాటేందుకు మాత్రమే తన అనుకూల పత్రికల ద్వారా జగన్ పై విషప్రచారం చేస్తున్నారని వాస్తవానికి ప్రజా సంక్షేమం నిమిత్తం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి చేసిన అప్పు రూ.1.64 లక్షల కోట్లు ఐతే రూ.10 లక్షల కోట్లని బురదజల్లడం చంద్రబాబు అండ్ కో కి ఎల్లో మీడియా కి చెల్లిందన్నారు.2019 లో జగన్ ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టినపుడు చంద్రబాబు దిగిపోయిన మే నెల నాటికి అప్పులు రూ.2,71,797 కోట్లు ఉండగా 2023 మార్చి 31 నాటికి రాష్ట్ర అప్పులు రూ.4,36,522 కోట్లు ఉన్నాయని ఈ 4 ఏళ్లలో జగన్ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పు రూ.1,64,725 కోట్లుమాత్రమేనని అన్నారు.బాబు హయాంలో అప్పుల్లో వార్షిక వృద్ధిరేటు(సిఏజిఆర్)19 శాతం (అప్పులు కేంద్రం కన్నా రెట్టింపు).జగన్ ప్రభుత్వంలో అప్పుల వార్షిక వృద్ధిరేటు (సిఏజిఆర్)13.55 శాతం ఉందని ఇదే సమయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్పులు 14.37 శాతం ఉన్నాయన్నారు. వృద్ధి రేటులో ఏపీ ఫస్ట్‌లో ఉండగా 2021-22లో ఏపీ రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి (జిఎస్డిపి) వృద్ధిరేటు 11.43 శాతం,పెట్టుబడులల్లో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మొదటి స్థానంలో నిలిచి 9 నెలల్లో (2022 జనవరి సెప్టెంబర్) 44,286 కోట్ల పెట్టుబడులు సాకారం చేసిందని దేశ వ్యాప్తంగా వచ్చిన వాటిల్లో 22 శాతం ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచే వచ్చాయన్నారు .రాష్ట్ర వృద్ధిరేటు బాబు హయాంలో 2018-19లో రాష్ట్ర వృద్ధి రేటు 5.36 శాతం ఉండగా 2021-22 లో 11.43 శాతం ఉందని అలాగే గత ప్రభుత్వం లో 3.17 శాతం పారిశ్రామిక రంగం వృద్ధిరేటు ఉండగా ఈ ప్రభుత్వము లో 12.78 శాతం ఉందని వరుసగా 3 సార్లు ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌లో మొదటి ర్యాంక్ సాధించడమే కాకుండా పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఏపీ నెంబర్ వన్ గా నిలిచిందని అన్నారు.దేశంలో పెట్టుబడులపై 'ప్రాజెక్ట్ టుడే' సర్వే నివేదిక వెల్లడి ప్రకారం 2022-23లో రూ.7.65 లక్షల కోట్ల ఒప్పందాలతో మొదటి స్థానంలో ఏపీ నిలవగా రూ.4.44 లక్షల కోట్లతో రెండో స్థానంలో గుజరాత్ నిలిచిందని ఇది అభివృద్ధి కాదా అని ప్రశ్నించారు.రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి బాటలో నడిపే విధంగా 974 కిలోమీటర్ల తీర ప్రాంతాన్ని వాడుకొంటూ రూ.25 వేల కోట్లతో 4 పోర్టులు, 9 ఫిషింగ్ హార్బర్లు కడుతున్న సీఎం జగన్ విజనరీ అయితే 14 సం.లు సీఎంగా చేసి పట్టించుకోని బాబు ఒక సైకో అని విమర్శించారు. సీఎం జగన్ ముందు చూపుతో విద్య ఒకటే పిల్లలకు మనమిచ్చే నిజమైన ఆస్తి గా భావించి మనబడి నాడు-నేడు లాంటి కార్యక్రమాలు మరియు విద్యా రంగం మీద రూ.59 వేల కోట్లు ఖర్చు పెట్టారని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న11 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజులకు తోడుగా కొత్తగా 17 మెడికల్ కాలేజులు కడుతూ ఆసుపత్రులలో రూ.16 వేల కోట్లతో ఆధునీకరణ పనులను చేస్తున్నారని, ఇంటింటికి డాక్టర్ అనే ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం తీసుకొచ్చారని,వైద్య సిబ్బంది కొరత లేకుండా 49 వేల మందిని నియమించి 10 వేల హెల్త్ క్లినిక్స్ ఏర్పాటు చేసిన ఘనత జగన్ దని అన్నారు.ప్రజల వద్దకే పాలన క్రింద 2 వేల జనాభాకు ఒక సచివాలయం చొప్పున 15 వేల సచివాలయాలు కట్టి, 1.34 లక్షల సచివాలయ ఉద్యోగాలు,మహిళలకు 30 లక్షలకు పైగా ఇళ్ల స్థలాలిచ్చి, ఇల్లు కట్టిస్తూ దాదాపు రూ.3 లక్షల కోట్ల ఆస్తి మహిళలకు ఇచ్చారని,రైతులకు వన్ స్టాప్ సెంటర్ అయిన 10,778 ఆర్బీకేల ద్వారా విత్తు నుంచి విక్రయం వరకు ఏర్పాటు ,పేద ప్రజలకు డైరక్టుగా డీబీటీ ద్వారా 2.10 లక్షల కోట్లు నాన్ డీబీటీ ద్వారా లక్ష కోట్లు మొత్తం రూ.3 లక్షల కోట్లు సాయం చేసి వారిని ఆదుకున్న తీరును, జగన్ విజనరీ ను చూసి విశాఖ జి ఐ ఎస్ సదస్సులో రూ.13 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు చేసుకుని అంబానీ, అదానీ, బిర్లా, జిందాల్, ఒబెరాయ్ తదితరులు పెట్టుబడులు పెడుతున్నారన్నారు.బాబు అండ్ కో ఎన్ని చెప్పిన ప్రజలు నమ్మే స్థితిలో లేరని రానున్న ఎన్నికల్లో టీడీపీ కనుమరుగుకానుందని జోస్యం చెప్పారు.

## పేద ప్రజలకు బ్యాక్ బోన్ గా డా.పితాని

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): వైఎస్ జగన్ ఆస్పత్రి చైర్మన్ , వైఎస్సార్ సీపీ వైద్య విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ,కాకినాడ రమ్య ఆసుపత్రి అధినేత డా. పితాని అన్నవరం సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా కాకినాడ జిల్లా ప్రజలకు బ్యాక్ బోనుగా నిలబడుతూ జిల్లా ప్రజల మన్ననలు పొందుతున్నారు.కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గంలో ప్రతి గ్రామంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ ఉచితంగా మందులు అందిస్తూ గ్రామీణ ప్రజల మన్ననలు పొందుతున్నారు.అంతే కాకుండా పితాని అన్నవరం చారిటబుల్ ట్రస్టు ద్వారా నిరుపేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ వారి ఉన్నత చదువులకు తన వంతుగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే కాకినాడ జిల్లాలో తుని, కాకినాడ సిటీ, కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గాల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ బీసీలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులుగా చేసిందనే విషయం అందరికి తెలిసిందే. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే బిసిలను,బ్యాక్ బోన్ గా చూస్తుందని ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు.ఇదిలా ఉండగా 2014 సంవత్సరం అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో శెట్టిబలిజ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ప్రస్తుత మంత్రిగా ఉన్న చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ పోటీ చేసి ఓడిపోయారు.కాకినాడ జిల్లా నుండి శెట్టిబలిజ సామాజి వర్గానికి కచ్చితంగా వైఎస్సార్ సీపీ నుండి సీటు ఇవ్వాలనే వాదన బలంగా ఉంది. తెలుగుదేశం పార్టీ కాకినాడ జిల్లాలో బీసీ సామాజిక వర్గాలైన శెట్టిబలిజ, యాదవ,మత్స్యకార వర్గాలకు సీట్లు ఇచ్చిన చరిత్ర ఉంది.

2014 ఎన్నికల్లో శెట్టిబలిజ సామాజవర్గానికి సీటు ఇచ్చిన జగన్, మళ్లీ 2024 ఎన్నికల్లో కూడా శెట్టిబలిజ సామాజిక వర్గానికి సీటు ఇచ్చి బీసీల ఆగ్రహానికి చెక్ పెట్టడానికి వ్యూహం రచిస్తున్నారని తెలుస్తుంది.

ప్రస్తుత మాజీ మంత్రి కాకినాడ రూరల్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న కురసాల కన్నబాబు శెట్టిబలిజ సామాజిక వర్గంను పట్టించుకోక పోవడంతో ఆగ్రహంతో ఉన్నారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న బీసీలను సంతృప్తి పరిచేందుకు కాకినాడ ఎంపీ అభ్యర్థిగా కురసాల కన్నబాబును,సేవా తత్పరుడు నిగర్వి అయినా డా.పితాని అన్నవరంను కాకినాడ రూరల్ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా డా.పితాని అన్నవరం ప్రకటించే అవకాసం ఉందని వైఎస్సార్ సీపీ శ్రేణులు చెబుతున్నారు.కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గంలో కన్నబాబు శెట్టిబలిజలను దూరం పెట్టడం వల్ల, వైఎస్సార్ సీపీకి దూరమైన శెట్టిబలిజ సామాజిక వర్గం బీసీలకు కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గంలో వైఎస్సార్ సీపీ కేటాయించాలని ఆ సామాజిక వర్గం ప్రజలు కోరుకొంటున్నారు. ఈ తరుణంలో నిగర్వి, సేవాతత్పరుడు,డా.పితాని అన్నవరం ఉచిత వైద్య శిబిరాల ద్వారా, పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం చేసి ఉన్నత చదువులు చదివేందుకు ప్రోత్సహించడం ద్వారా మంచి పేరు సంపాదించుకున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గం నుండి వైఎస్సార్ సీపీ తరపున 2024లో ఎన్నికల బరిలో నిలిస్తే డా.పితాని అన్నవరం పోటీ విజయఢుంబుబి మ్రోగించడం ఖాయమని వైఎస్సార్ సీపీ శ్రేణుల్లో జోరుగా ప్రచారం సాగుతుంది.

## జగన్ రెడ్డి దళిత ద్రోహి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి పార్లమెంట్ పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన "దళిత ద్రోహ" అనే కార్యక్రమం కుముఖ్య అతిథిగా బుద్ధ నాగజదీశ్వరరావు, మాట్లాడుతూ గత చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 27 దళిత పథకాలను రద్దు చేసిన దళిత ద్రోహి జగన్ రెడ్డి అని 33 వేల కోట్లు ఎస్సీ, ఎస్టీ సబ్ ప్లాన్ నిధుల దారి మళ్ళించారని 12 వేల ఎకరాల దళితుల అసైన్డ్ భూములు బలవంతంగా స్వాధీనం చేసుకొని 50 వేల బ్యాక్ లాగ్ పోస్టులు భర్తీ చేయని దళిత ద్రోహి జగన్ రెడ్డి అని అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు బుద్ధ నాగ జగదీశ్వరరావు అన్నారు. స్థానిక రింగ్ రోడ్ లో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో జరిగిన దళిత ద్రోహ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసం గించారు. దళిత మహిళల ఆత్మ గౌరవానికి భంగం కలిగించే కేసుల్లో ఏపీ దేశంలోనే నంబర్ వన్ అని జగదీష్ అన్నారు. బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ రద్దు చేసి 7,748 మందికి ప్రయోజనం కల్పించిన ఇన్వేటాకార్లు, తదితర వాహనాల పథకం రద్దు చేసిన ద్రోహి జగన్ రెడ్డి కాదా అని నాలుగు ఎస్సీ నియోజకవర్గాల మధ్యనున్న అమరావతిలో దళిత రాజధానిని నీరుగార్చిన ద్రోహి ఈ జగన్ రెడ్డి అని జగదీష్ మండిపడ్డారు..

రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి సబ్బవరపు గణేష్ మాట్లాడుతూకోరిత్తి డ్రామాలో దళిత బిడ్డ శ్రీనివాసు,ఆయేషా మీరా కేసులో దళిత బిడ్డ సత్యంబాబును ఏళ్ల తరబడి జైలుపాలు చేశారని జంగారెడ్డిగూడెంలో జరిగిన కల్తీ మద్యం మృతుల్లో 12 మంది దళితులే ఉన్నారని ప్రభుత్వ సలహాదారులు, రాజ్యసభ సభ్యుల నియామకంలో దళితులకు అన్యాయం చేసి సలహాదారులుగా దళితులకు తగిన అర్హతలు లేదంటూ అసెంబ్లీ సాక్షిగా అవమానించిన మాట నిజం కాదా అని జగదీష్ అన్నారు. దళితుడు, తిరుపతి ఎంపీ బల్లి దుర్గాప్రసాద్ మరణించగా ముఖ్య మంత్రి జగన్ రెడ్డి కనీసం ఆ కుటుంబ బాన్ని పరామర్శించడానికి వెళ్లకపోగా తిరుపతి ఎంపీ టికెట్ కూడా ఆ కుటుంబాన్ని కాదని మరోకరికి ఇచ్చారు. అదే వైసీపీ ఎమ్మెల్సీ చల్లా రామకృష్ణారెడ్డి చనిపోతే హుటా హుటిన స్పెషల్ ఫ్లైట్ వెళ్లి పరామర్శించి ఎమ్మెల్సీ పదవిని చల్లా కుమారుడు చల్లా భగీరథరెడ్డికి కట్టబెట్టి దళితులకు కూడా కులవివక్షత చూపిన సైకో ఈ జగన్ రెడ్డి కాదా అన్నారు. జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు యలక మల్లిబాబు మాట్లాడుతూ రాజకీయ కక్ష సాధింపులు కోసం ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టాన్ని జగన్ రెడ్డి దుర్వినియోగం చేస్తూ అడిగిన తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకుల మీద అన్యాయంగా కేసులు పెడుతున్నాడని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షులు మైలపల్లి పోతు రాజు, అనకాపల్లి నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు తోటాడ విజయ్ కుమార్ దళిత నాయకులు సిహెచ్ సోమరాజు,బెల్లాన శ్రీనివాసరావు, సిమ్మిటి రామకృష్ణ,నేతల రాము, బోని గణేష్,నంబారు శ్రీనివాస రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఉచిత బీపీ షుగర్ వైద్య సేవలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్నేహ సంధ్య ఏజ్ కేర్ ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో, శ్రీ స్వామి వివేకానంద సంస్థ నందు ప్రతి నెల రెండవ గురువారం ఉచిత బీపీ షుగర్ చెకప్పులు చేసి మందులు ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ వైద్య శిబిరంలో డాక్టర్. సూర్య తేజ గారు అందరికీ చెకప్ చేసి, మందులు ఇచ్చి తగిన సూచనలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ గారు మాట్లాడుతూ, ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలని, తగిన వ్యాయామం కూడా చేయాలని, ఆహార నియమాలను పాటించాలని వారు సూచించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో స్నేహ సంధ్య వైద్య బృందం పుండరీ కాక్షయ్య గారు, మధుమతి గారు, కమల ప్రియ మొదలైన వారు పాల్గొన్నారు. అందరూ ఈ ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని వినియోగించుకోవాలని, ఈ సందర్భంగా ఆ సంస్థ అధ్యక్షులు అప్పారావు తెలియజేశారు.

# వాల్‌నట్స్ తింటే బ్రెయిన్ బాగా పనిచేస్తుందా..

నట్స్‌లో ఒకటైన వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. చాలా సమస్యలకి వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల మంచిదని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుకే వీటిని రెగ్యులర్‌గా తినాలని చెబుతున్నారు.

**గుండెకి మంచిది..** వాల్‌నట్స్‌లో ఎక్కువగా ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి గుండెకి చాలా మంచిది. ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేస్తాయి. గుండెని కాపాడడంలో ఇవి బాగా పనిచేస్తాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఈ వాల్ నట్స్ కొవ్వుని తగ్గించి బీపిని తగ్గిస్తాయి. బీపి తగ్గడం వల్ల చాలా వరకూ ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

**బరువు తగ్గడం..** కేలరీలతో నిండి ఈ నట్స్ బరువు తగ్గడం మెంటెయిన్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ఈ నట్స్ తినడం వల్ల హెల్త్‌కి చాలా మంచిది. వాల్‌నట్స్‌లో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, హెల్దీ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. వీటిని హెల్దీ స్నాక్స్‌లా తినొచ్చు. ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. రోజువారీ కేలరీల కోసం వాల్‌నట్స్‌ని హ్యాపీగా తినొచ్చు. బరువుని తగ్గడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి.

**బ్రెయిన్ హెల్త్..** వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల మెదడుకి సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. వాల్‌నట్స్ చూడ్డానికి బ్రెయిన్‌లానే ఉండడం కూడా దీనికి సూచన అని చెబుతారు. వాల్‌నట్స్‌లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో పాలిఫెనోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇందులో బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కారణంగా వృద్ధాప్యానికి ముఖ్యమైన కారకాల్లో ఒకటి. వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల బ్రెయిన్ హెల్త్ మెరుగ్గా మారుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల డిప్రెషన్ కూడా దూరమవుతుంది. వీటిని తింటే సెరోటోనిన్ రిలీజ్ అవుతుంది. వాల్‌నట్స్‌లో ట్రిప్టోఫాన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది.

**క్యాన్సర్‌కి వ్యతిరేకంగా..** వాల్‌నట్స్‌లో వై టోకోఫెరోల్ ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే విటమిన్ ఇ కలిగి ఉంటాయి. అదే విధంగా రిచ్‌స్టాంట్ పాలిఫెనాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా 3 యాక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, మంట సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. ఇవి రెండు కూడా క్యాన్సరిని పెంచే ప్రమాద కారకాలు.

**గట్ హెల్త్..** గట్ హెల్త్ బాగుంటే ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. వాల్‌నట్స్‌లో ఎక్కువగా ప్రో బయోటిక్, బ్యూటిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి చేసే సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల గట్ హెల్త్ మెరుగ్గా మారుతుంది. మెరుగైన బ్రెయిన్ హెల్త్, హార్ట్ హెల్త్, షుగర్ నియంత్రణకు గట్ హెల్త్ ముఖ్యం. కాబట్టి రెగ్యులర్‌గా వాల్‌నట్స్ తినడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**చివరిగా..** హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్‌తో పాటు ఈ నట్స్ తినడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు మీరు ఎంత తినాలి. ఎలా తినాలి.. దీని వల్ల మీకు ఏమేం లాభాలు కలుగుతాయో పూర్తిగా తెలుసుకోవడానికి మీ డాక్టరిని కలిసి సలహా తీసుకోండి. ఎందుకంటే ఒక్కో శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఏ పరిమాణంలో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

# చెవినొప్పి వేధిస్తోందా..?

మన శరీరంలోని అత్యంత సున్నితమైన భాగాల్లో చెవి ఒకటి. చలికాలంలో మనల్ని ఎక్కువగా ఇబ్బందిపెట్టే సమస్యల్లో చెవినొప్పి ఒకటి. చెవి నొప్పి.. బాధ నరకంగా ఉంటుంది. ప్రశాంతంగా ఉండలేరు, ఏ పనీ చేయలేరు, ప్రశాంతంగా నిద్రపోదామన్నా.. పడుకోనివ్వదు. చెవి నొప్పి రావడానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. ఎక్కువ సేపు చలిలో గడపటం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. జలుబు కారణంగా కూడా చెవి నొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు కఫం బయటికి రాకుండా ఉండటం వల్ల చెవినొప్పి బాధిస్తుంది. . చెవిలోకి ఏదైనా కీటకం లాంటిది దూరినపుడు, చెవిలో గులిమిఎక్కువైనపుడు, ఎలర్జీ లేదా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా చీము పడితే చెవిలో నొప్పి కలుగుతుంది. కొన్నిసందర్భాలలో టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన, పంటి నొప్పి వలన కూడా చెవిపోటు రావచ్చు. చెవి మెదడు, ముక్కు, నోరు, కళ్లు వంటి ఇతర ముఖ్యమైన భాగాలకు ఇంటర్నల్‌గా కనెక్ట్ అంతర్గతంగా అనుసంధానించబడి ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ నొప్పి ఇతర నొప్పులకు దారి తీస్తుంది.

**తులసి..** తులసిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ మైక్రోబియల్, ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తులసిలోని ఔషధ గుణాలు.. చెవి నొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి సహాయపడతాయి. మీరు చెవి నొప్పితో బాధపడుతుంటే.. కొన్ని తులసి ఆకులు తీసుకుని వాటిని పేస్ట్ చేయండి. దానిలో రసాన్ని పడకట్టి.. ఒకటి, రెండు చుక్కులు చెవిలో వేసుకోండి. ఇలా చేస్తే.. మీ చెవి నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

**లవంగం** .. లవంగంలో అనాల్జేసిక్ అనే సమ్మేలనం ఉంటుంది. ఇది పెయిన్ కిల్లర్‌లా పనిచేస్తుంది. దీనిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో చెవి నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి.. లవంగం నూనె వాడుతుంటారు. మీమ్మల్ని చెవి నొప్పి బాధిస్తుంటే.. ఒక చెంచా నువ్వుల నూనెలో ఒక లవంగం వేసి మరిగించాలి. దీన్ని ఫిల్టర్ చేసి.. చెవిలో 1 నుంచి 2 చుక్కల నూనె వేయండి.

**ఆలివ్ ఆయిల్..** తేలికపాటి చెవినొప్పికి.. హోమ్‌మెడిసీగా ఆలివ్ ఆయిల్ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందని అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ స్పష్టం చేసింది. మీకు చెవినొప్పి కొద్దిగా ఉంటే.. ఒక టీస్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్ వేడి చేసి చల్లారనివ్వాలి. ప్రభావిత చెవిలో 1 నుంచి 2 చుక్కల నూనె వేయండి.

**టీట్రీ ఆయిల్..** టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటిసెప్టిక్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. టీట్రీ ఆయిల్ చెవినొప్పి తగ్గించడానికి ఎఫెక్టివ్‌గా పని చేస్తుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్/ నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనెలో ఒక చుక్క టీట్రీ ఆయిల్ వేసి కలపండి. ఈ నూనె.. 1 నుంచి 2 చుక్కలు చెవిలో వేసుకోండి.

**చెవి వాపు ఉంటే..** మీ చెవి చుట్టు వాపు ఉంటే.. వెల్లుల్లి, అల్లం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపును తగ్గించడమే కాకుండా, చెవి బ్లాకేజ్. చెవి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఒక వస్త్రంలో.. దంచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు మూడు, చిటికెడు ఉప్పు వేసి నొప్పిగా ఉన్న చెవిమీద ఉంచండి. ఇలా చేస్తే చెవి వాపు, చెవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం దంచి.. రసం తీసి.. వాచిన చెవికి అప్లై చేయండి.

**జలనేతి..** జలనేతి ఒక ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రం నుంచి నీరు పోసి మరో రంధ్రం నుంచి బయటకు తీస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల ముక్కు, చెవి మధ్య మార్గంలో నిండిన కఫం క్లియర్ అవుతుంది. దీని వల్ల చెవులు బ్లాకేజ్ క్లియర్ అవుతుంది.

# డయాబెటిస్‌కు 'జామ ఆకు టీ' తో పరిష్కారం

మన ఆహారం మరియు జీవనశైలి ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా వరకు సాధించవచ్చు. ఆహారం, జీవనశైలి బాగుంటే రోగాలు కొంత వరకు దూరం అవుతాయి.

ఆరోగ్యం వంశపారంపర్యంగా వస్తుందని చెప్పడానికి కూడా కారణం ఉంది. ఎందుకంటే తరతరాలుగా అనేక వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. జన్యువుల వల్ల. కొలెస్ట్రాల్, థైరాయిడ్, మధుమేహం వంటి అనేక వ్యాధులు కూడా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తాయి.

అటువంటి వంశపారంపర్య వ్యాధులలో మధుమేహం చాలా ముఖ్యమైనది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం లేదా ఇన్సులిన్ సరిగా పని చేయని పరిస్థితి అని చెప్పాలి. మధుమేహం వంశపారంపర్యంగా వచ్చినప్పటికీ, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా దీనికి దోహదం చేస్తాయి. మధుమేహానికి ప్రధాన శత్రువు తీపి అని చెప్పడంలో తప్పులేదు. తీవ్రమైన మధుమేహం గుండె సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది స్ట్రోక్‌తో సహా అనేక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

ఒక్కసారి వచ్చిన తర్వాత మనకు జీవితాంతం తోడుగా మారే వ్యాధి ఇది. దీన్ని పూర్తిగా నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. కానీ సరైన ప్రణాళికతో దీన్ని నియంత్రించవచ్చు. ఆహారం చాలా ముఖ్యం. అన్నం ఆహారం, స్వీట్లను తగ్గించడం చాలా ముఖ్యం. దీనితో పాటు, సరైన వ్యాయామం కూడా ముఖ్యం.

మధుమేహాన్ని అదుపు చేసేందుకు ఇంగ్లీషు మందులు, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లపై ఆధారపడే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇటువంటి పద్ధతులను ఆశ్రయించడం కంటే ఇంటి నివారణలు మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. మా ప్రాంగణంలో చాలా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

జామ అనేది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడే సహజ ఔషధం. జామ ఆకులు దీనికి మంచి మందు. జామ ఆకులను ప్రత్యేక పద్ధతిలో ఉపయోగించడం వల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి.

**జామ ఆకు:** డయాబెటిస్ నివారణకు జామ ఆకులను ఉపయోగిస్తారు. జామ ఆకు టీ తయారు చేయడం ద్వారా మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిరూపించబడింది.

**జామ ఆకుతో టీ :** జామఆకుతో టీ తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీని కోసం కొన్ని ఆకులను ఉపయోగించాలి. ఒక గ్లాసులో 4-5 ఆకులను వేసి కనీసం అరగంట పాటు ఉడికించాలి. తర్వాత మీరు టీని మరిగించి సాధారణ పద్ధతిలో త్రాగడానికి ఈ నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. రుచి కోసం చక్కరకు బదులుగా తేనె జోడించవచ్చు. తీపి అవసరం అయితే, తేనెను తక్కువగా కలుపుకోవచ్చు. కానీ వేడి టీ లేదా నీళ్లలో తేనె కలపడం కూడా మంచిది కాదు.

**తీవ్రమైన మధుమేహం :** నిజానికి ఈ జామ ఆకు టీని బ్రె చేస్తే ఎలాంటి తీవ్రమైన మధుమేహాన్ని అయినా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇది ఎవరైనా ఉపయోగించగల ఆరోగ్యకరమైన ఔషధం.

**దాల్చిన చెక్క :** జామ ఆకు టీ తాగడం వల్ల మధుమేహాన్ని నయం చేయడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కొవ్వును కరిగించడంలో మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఇది సహాయపడే కొవ్వును నియంత్రించడానికి ఇది మంచి మార్గం. ఇందులో జీరో కాల్లరీలు ఉంటాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. స్వీట్ ఫుడ్స్ తినాలని అనిపించినప్పుడు దీన్ని తాగడం మంచిది. ఇది ఆకలిని తగ్గించే మందు కూడా.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కూడా ఈ జామ టీ మంచి మార్గం. జామపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ఈ పద్ధతిని ప్రయత్నించవచ్చు.

క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను దూరం చేయడానికి కూడా ఈ టీ మంచి మార్గం. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉంటాయి. నోటి, ప్రోస్టేట్ మరియు రొమ్ము క్యాన్సర్లను నివారించడానికి ఇది బాగా సిఫార్సు చేయబడింది.

కాలేయ ఆరోగ్యానికి జామ ఆకు టీ కాలేయం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, ఇది కాలేయం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఇందుకు సహకరిస్తాయి.

నోటి ఆరోగ్యానికి నోటి ఆరోగ్యానికి కూడా జామ టీ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా నోటిపూత వంటి పరిస్థితి ఉంటే. చిగురువాపుకు కూడా ఇది చాలా మంచిది. జామ ఆకు ఉడికించిన నీటిని నోట్లో పోసుకుని నోరు కడుక్కోవడం మంచిది. తాగడం కూడా మంచిది.

జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు మంచి మందు జామ ఆకులతో చేసిన టీ తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలకు కూడా మంచి మందు. ముఖ్యంగా మీకు అతిసారం ఉన్నప్పుడు. ఇందులోని యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఈ ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. ఇది హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తుంది. ఎసిడిటీ సమస్యలకు కూడా ఇది చాలా మంచిది.

గుండె ఆరోగ్యం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్లో జామ టీ ఒకటి. ఇది బీపీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ సమస్యలన్నీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

# యోగా ముద్రతో ఆస్తమాకు చికిత్స?, మీ వేళ్లను ఇలా చేర్చితే ఊపిరితిత్తులు శ్వాసతో నిండిపోతాయి

ఆస్తమా అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, దీని కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ఉబ్బసం పూర్తిగా చికిత్స చేయబడదు, అయినప్పటికీ ఇది చాలా వరకు నిర్వహించబడుతుంది. అయితే యోగా ఆస్తమాను నయం చేయగలదా?

యోగా ముద్రతో ఆస్తమా చికిత్స? సర్టిఫైడ్ అంతర్జాతీయ యోగా నిపుణుడు జిని ప్రకారం, యోగా భంగిమలు ఊపిరితిత్తుల కండరాలు మరియు శ్వాసను సేకరించే బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్‌లను సడలించగలవు. యోగా ముద్రను ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే, ఆస్తమా వ్యాధిని శాశ్వతంగా నియంత్రించవచ్చు.

ఆస్తమా కోసం యోగా భంగిమలు భావోద్వేగ, అంటు మరియు పర్యావరణ కారకాల వల్ల ఆస్తమా తీవ్రతరం అవుతుందని యోగా నిపుణుడు జిని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధిని నిర్వహించడానికి, 'ఆస్తమా ముద్ర' చేయాలి. ఈ యోగాసనం శ్వాసనాళాల్లోని అడ్డంకులు మరియు విషపదార్థాలను తొలగించడం ద్వారా ఆస్తమా లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది.

ఆస్తమా ముద్ర వాయుమార్గాలను తెరుస్తుంది ఆస్తమా ముద్రలో రెండు వేళ్ల గోళ్లను కలపడం వల్ల ప్రాణం తిరిగి శరీరం మరియు మనస్సుకు మళ్లిస్తుంది. దీని కారణంగా శ్వాసకోశ కండరాలు మరియు ఊపిరితిత్తులకు ఆక్సిజన్‌ను అందించే బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్‌లు సడలించబడతాయి. దీనివల్ల రోగి స్వేచ్ఛగా శ్వాస తీసుకోగలుగుతాడు.

ఆస్తమా ముద్ర చేసే సరైన పద్ధతి ముందుగా పద్మాసనం, సుఖాసనం లేదా స్వస్తికాసనంలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు రెండు అర చేతులను ఛాతీ ముందుకి తీసుకుని ఒకదాని కొకటి ఉంచాలి. రెండు అరచేతుల మధ్య 1 అంగుళం గ్యాప్ ఉండాలి. ఇప్పుడు చేతి యొక్క అన్ని వేళ్లు మరియు బ్రొటనవేళ్లను విస్తరించండి. తర్వాత రెండు మధ్య వేలు అంటే మధ్య వేలును అరచేతి వైపు మడవండి. రెండు వేళ్ల గోళ్లను కలపండి. మణికట్టు దగ్గర అర చేతుల చిట్కాలను కూడా కలపండి. ఈ యోగ భంగిమలో కొంత సమయం పాటు ఉండండి.

ఆస్తమా ముద్ర చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అరచేతి మరియు వేలు యొక్క ఈ పాయింట్లు ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీని ఆరోగ్యంగా చేస్తాయి. శ్వాస సమస్య ముగుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీ కండరాలు సడలించబడతాయి.

ఆస్తమా ముద్రను ఎంత సమయం చేయాలి? యోగా నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆస్తమా నుండి బయటపడటానికి, ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాల పాటు ప్రాణాయామంతో ఈ యోగాసనాన్ని చేయండి. దీనితో పాటు, క్రమశిక్షణతో కూడిన ఆహారం మరియు నిపుణుల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి. నిరాకరణ: ఈ కథనం సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానైనా ఏ ఔషధం లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మరిన్ని వివరాల కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

# శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే ?

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎప్పుడూ నియంత్రణలో ఉండాలి. లేకపోతే వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకే యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు కిచెన్‌లో లభించే పదార్థంతో చాలా సులభంగా నయం చేయవచ్చు.

యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలు పసుపు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు శరీరంలో పెరుగుతున్న యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గిస్తాయి. పసుపు అనేది ప్రతి భారతీయుడి కిచన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం. వాస్తవానికి ఇదొక ఆయుర్వేద మూలిక. పసుపులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరం. దాంతోపాటు పసుపులో ఉండే కర్‌క్యూమిన్ అనే పోషకం యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది. పాలలో పసుపుతో పాటు చిటికెడు మిరియాల పొడర్ కలుపుకుని తాగితే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

రోజూ నిర్ణీత మోతాదులో నీళ్లు తాగుతుంటే..కఫత్తంగా మీ శరీరంలోని విషపదార్థాలు, యూరిక్ యాసిడ్ బయటకు తొలగిపోతాయి. అదే సమయంలో స్వీట్స్, యాడెడ్ షుగర్ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే డయాబెటిస్ ముప్పు వెంటాడుతుంది. గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క కప్ గ్రీన్ టీ తాగడం చాలా మంచిది. యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించేందుకు గ్రీన్ బెజెబెల్స్, బీన్స్, పప్పులు, పింటో బీన్స్ , సన్‌ఫ్లవర్ విత్తనాలు మీ డైట్‌లో భాగంగా చేసుకోవాలి.

మరోవైపు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఓట్స్, యాపిల్, జామ తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించేందుకు విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆరెంజ్, నిమ్మ, బెర్రీస్ తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

# రాజ్మాతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

రాజ్మా.. చాలా మందికి ఉన్న ఆహారపు అలవాట్లలో బాగంగా ఎంతో ఇష్టంగా తినే ఆహారం. వీటిని కిడ్నీ బీన్స్ అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే ఇది సరిగ్గా కిడ్నీ ఆకారాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే ఈ కిడ్నీ బీన్స్‌లో ప్రొటీన్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. సాధారణంగా మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాల్లో మనకు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్స్, ఖనిజాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో రాజ్మా ఒకటి. నలుపు, ముదురు ఎరుపు, లేత ఎరుపు రంగులలో లభించే రాజ్మాతో మన ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మనం రాజ్మాతో ఎన్నో రకాల రెసిపీస్‌ని కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. రాజ్మా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో బరన్, కాపర్, ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, విటమిన్-సి వంటి పోషక పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రాజ్మాని తీసుకోవడం వలన ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను మనం పొందొచ్చు.

మధుమేహం నియంత్రణ: రాజ్మాని తీసుకోవడం వలన మధుమేహం తగ్గుతుంది. పైగా బరువు కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. క్యాన్సర్‌లో కూడా రాజ్మా పోరాడుతుంది.

ఫైబర్ నిధి: రాజ్మాలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తీసుకోవడం వలన శరీరానికి కావలసిన ఫైబర్ అధికంగా అందుతుంది.

మెరుగైన జీర్ణవ్యవస్థ: రాజ్మా తీసుకోవడం వలన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు.

బరువు తగ్గడం: రాజ్మాని తీసుకోవడం వలన బరువు కూడా తగ్గవచ్చిని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిలో ఉండే పలు రకాల లక్షణాలు ఈ ప్రక్రియలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ: రాజ్మాని తినడం వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడమే కాక బీపీ కూడా స్థిరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తపోటుని స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

హృదయ సంబంధిత సమస్యల నుంచి రక్షణ: రాజ్మాని తీసుకోవడం వలన హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండేందుకు సాధ్యపడుతుంది. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియంతో మన ఎముకలు కూడా దృఢపడతాయి.

# అనారోగ్యులు కచ్చితంగా బీట్‌రూట్ తినాలి

మన ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే కూరగాయలు ఎన్నో.. అలాంటి వాటిలో బీట్‌రూట్ ఒకటి. బీట్‌రూట్ పోషకాల గని అని చెప్పాలి. దీనిలో విటమిన్ బీ6, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ప్రొటీన్, ఐరన్, ఫాస్పరస్, డైటరీ ఫైబర్, గ్లుటమైన్, ఎమినో యాసిడ్స్, నైట్రేట్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. దీనిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు మెండుగా ఉన్నాయి. దీన్ని పచ్చిగా తిన్నా, జ్యూస్ చేసుకుని తాగినా, కూర వండుకుని, కట్‌లెట్స్ చేసుకుని తైటలో చేర్చుకున్నా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు.. లవ్‌నీత్ బాత్రా బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలను ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్ ద్వారా మనతో పంచుకున్నారు.

**బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది..** హైపర్‌టెన్షన్‌తో బాధపడేవారికి.. బీట్‌రూట్ మేలు చేస్తుందని లవ్‌నీత్ బాత్రా అన్నారు. బీట్‌రూట్‌లో ఉన్న నైట్రేట్స్ రక్త ప్రసరణను సులభతరం చేయడమే కాకుండా మొత్తం బ్లడ్ ప్రెజర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. దీంతో హైపర్‌టెన్షన్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. బీపీ నియంత్రణలో ఉండడం వల్ల హార్ట్ ఎటాక్స్, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలేవి తలెత్తవు. . రక్త ప్రసరణ మంచిగా జరిగినప్పుడు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ ఒక గ్లాస్ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

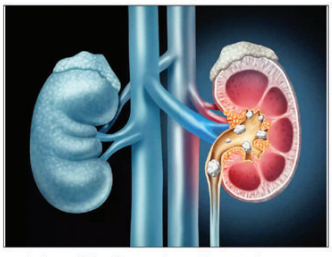
**మగర్‌కు చెక్..** బీట్‌రూట్‌లో ఆల్ఫా లిపోయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా, ఈ కూరగాయలలో సహజ చక్కెర కంటెంట్‌తో పాటు, ఫైబర్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. పీటన్నింటితో పాటు బీట్‌రూట్‌లో ఉండే పొటాషియం, ఫోలేట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

**జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది..** బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది పేగులో చెడు బాక్టీరియాను తొలగించి.. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు అనుమతిస్తుంది. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ డిటాక్స్‌లా పనిచేస్తుంది. కడుపులోని యాసిడ్స్ క్రమబద్ధీకరించి జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూస్తుంది.

**ఇమ్యూనిటీ బూస్ట్ అవుతుంది..** బీట్‌రూట్‌లో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్-సి యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుదం. బీట్‌రూట్ మన డైట్‌లో తరచుగా తీసుకుంటే.. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది.

**క్యాన్సర్‌కు చెక్..** బీట్‌రూట్‌లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. తెల్లరక్తకణాల ఉత్పత్తిని బీట్‌రూట్ ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా అసాధారణంగా జరిగే కణవిభజనను నిరోధిస్తుంది. ఇది యాంటీ క్యాన్సర్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందని చెప్పవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో బీటాలెయిన్స్ అనే పోషకం ఉంటుంది. బీట్‌రూట్‌కు ఎర్రటి రంగునిచ్చేది ఇదే. ఇదో శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. బీటాలెయిన్స్‌లో ఉన్న యాంటీక్యాన్సరస్ గుణాలు క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడతాయి.

# వీళ్లకు కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే.. ప్రమాదం ఎక్కువ..!



మన శరీరంలో ఉన్న ముఖ్యమైన అవయవాల్లో కిడ్నీలు ఒకటి. మన శరీరమంతా ప్రవహించే రక్తాన్ని ఈ కిడ్నీలేశుద్ధి చేస్తాయి. ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలో చేరే మలినాలను తొలగించి యూరిన్ రూపంలో బయటకు పంపుతాయి. కిడ్నీలు మన బాడీలోని యాసిడ్స్, బేసిలను స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు, కిడ్నీలు రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. ఎర్రరక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచే హార్మోన్లనూ కిడ్నీలు తయారు చేస్తాయి, ఎముకలు బలంగా ఉండేలా సహాయపడతాయి. శరీరంలో మినరల్స్ సమతుల్యతను నియంత్రించడంలో కిడ్నీలు తోడ్పడతాయి. ప్రస్తుతం కాలంలో కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువైంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే.. ఆ బాధ వర్ణణాతీం. ప్రశాంతంగా కూర్చోనియడు, హాయిగా పడుకోనీయడు. చాలా సందర్భాల్లో నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే.. రాయి బయటకు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో రాయి మరీ పెద్దగా ఉంటే.. దాన్ని ఆపరేషన్ చేసి బయటకు తీస్తారు.

రాళ్లు ఎలా ఏర్పడతాయి..

కిడ్నీలో రాళ్లు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. కాల్షియం ఆక్సినేట్, కాల్షియం ఫాస్ఫేట్. మూత్రంలో ద్రావణం, సాలిడ్ కంపోనెంట్ ఉంటుంది. సాలిడ్ కంపోనెంట్‌లో సోడియం, పొటాషియం, యూరిక్ యాసిడ్ కాల్షియంతో పాటు రకరకాల పదార్థాలుంటాయి. సాలిడ్ కంపోనెంట్‌లు మూత్రంలో కరగకుండా ఉంటే అవి చిన్న చిన్న గుళికలుగా మారుతాయి. మూత్రంలోని కొన్ని రసాయనాలు బయటకు వెళ్లకుండా లోపలే పేరుకుపోవటం వల్ల తలెత్తే స్ఫటికాలు కిడ్నీలో రాళ్లకు దారితీస్తాయి. ఇవి మూత్రకోశంలో కదులుతుంటాయి కూడా. సాధారణంగా ఆక్సలేట్ లేదా ఫాస్ఫరస్‌లతో క్యాల్షియం కలవటం వల్ల ఏర్పడే రాళ్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మన శరీరం ప్రొటీన్‌ను వినియోగించుకునే క్రమంలో వెలువడే యూరిక్ యాసిడ్‌తోనూ రాళ్లు ఏర్పడొచ్చు.

నీళ్లు సరిగ్గా తాగకపోయినా..

మనం సరిపడా నీళ్లు తాగితే.. మన శరీరంలోని లోపలి నుంచి శుభ్రం అవుతుంది. మన శరీరం మొత్తం డీటాక్స్ అవుతుంది. సరిపడా నీళ్లు తాగకపోతే.. రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీసే పదార్థాలు కిడ్నీలో పేరుకుంటాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీసే పదార్థాలు పలుచగా అవుతాయి. దీంతో ఇవి మూత్రంలో పాటు తేలికగా బయటకు వచ్చేస్తాయి. రోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి.

తగినంత కాల్షియం తీసుకోకపోయినా..

ఆహారం ద్వారా తగినంత కాల్షియం తీసుకోకపోయినా కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. తగినంత కాల్షియం లేకపోతే.. మూత్రంలో ఆక్సలేట్ స్థాయిలు పెరిగి రాళ్లు ఏర్పడొచ్చు. కాబట్టి వయసుకు తగినట్టుగా కాల్షియం తీసుకునేలా చూసుకోవాలి. 50 ఏళ్లు పైబడిన మగవారికి రోజుకు 1,000 మిల్లిగ్రాముల కాల్షియం అవసరం. అలాగే 800-1,000 ఐయూ విటమిన్ డి కూడా తీసుకోవాలి. ఇది కాల్షియాన్ని శరీరం గ్రహించుకోవటంలో తోడ్పడుతుంది.

డయాబెటిస్..

కిడ్నీ స్టోన్స్, డయాబెటిస్ మధ్య డైరెక్ట్ రిలేషన్ ఉందని పరిశోధకలు అంటున్నారు. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఎసిడిక్ మూత్రం ఉంటుంది. మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా చేరితే.. కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే ముప్పు పెరుగుతుంది. కాబట్టి షుగర్ పేషెంట్స్ చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మంచి లైఫ్‌స్టైల్ ఫాలో అవుతూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయమం, సరిపడా నీరు తాగడం, పోషకాహారం తీసుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్లను నివారించవచ్చని అంటున్నారు.

ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకున్నా..

సోడియం అధికంగా తీసుకున్నా.. కిడ్నీలో రాళు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పెరిగితే.. మూత్రంలో క్యాల్షియం స్థాయిలు పెరిగేలా చేస్తుంది. రోజుకు 2,300 మిల్లిగ్రాముల సోడియం తీసుకోవచ్చు.

ప్రొటీన్ ఎక్కువగా తీసుకున్నా..

మాంసాహారం నుంచి వచ్చే ప్రొటీన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. మాంసం, చికెన్, గుడ్లు, సముద్ర రొయ్యలు, చేపల వంటివి ఎక్కువగా తింటే పీటి ద్వారా లభించే ప్రొటీన్.. మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదులు పెరిగేలా చేస్తుంది. ప్రొటీన్‌ను మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే రాళ్లు ఏర్పడకుండా చూసే సిట్రేట్ స్థాయిలు కూడా పడిపోతాయి.

కాఫీ/టీ ఎక్కువగా తాగినా..

కాఫీలో కెఫెన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రంలో కాల్షియం మొత్తాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. కూల్ డ్రింక్స్, కార్బొనేటేడ్ డ్రింక్స్‌కు కూడా దూరంగా ఉండాలి. పీటిలో ఫాస్ఫేట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి రెండూ కిడ్నీ రాళ్లకు దారితీసేవే.

# సోంపు వల్ల ప్రయోజనాలు

కరోనా సమయం నుండి ఇప్పటి వరకు చాలా మంది ఇంటికే పరిమితమై ఆఫీస్ వర్క్ కూడా ఇల్లలోనే చేయడం వల్ల అధిక బరువు, పొట్ట పెరగడం తో పాటు అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కొంటున్నారు. శరీర బరువు కన్నా పొట్ట అధికంగా ఉంటే చూడటానికి అనహ్యంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం సౌందర్య సమస్యగా మాత్రం పరిగణించవద్దు. ఇది కూడా ఒక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్య. ఎందుకంటే శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం కంటే కడుపులో కొవ్వు పేరుకుపోవడం చాలా ప్రమాదకరం. శరీర బరువుతో సులభంగా లావు అవుతారు కానీ, ఆ తర్వాత బరువు తగ్గడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది.

అందుకోసం డైట్ ఫాలో అవ్వడం, వివిధ రకాల వ్యాయామాలు చేయడం, యోగ, జిమ్ లు రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ ఫలితం మాత్రం సూన్యంగానే కనబడుతుంది. అయితే మీకు తెలియని విషయం ఏంటంటే మన వంటగదిలో పదార్థాలే మీ బరువు తగ్గిస్తాయని తెలుసుకోకపోవడం. మన వంట గదిలో ఉండే సోంపు శరీర బరువును తగ్గించడంతో పాటు, పొట్టను కూడా కరిగించే సత్తా సోంపుకు ఉంది. మరి సోంపుతో అధిక బరువుతో పాటు , పొట్ట కొవ్వును ఎలా కరించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం..

సోంపు: సాధారణంగా హోటల్స్ కు వెళ్ళినప్పుడు భోజనం తర్వాత వారు తప్పనిసరిగా సోంపును సర్వ్ చేస్తారు. ఎందుకో తెలుసా సోంపులో నోటిని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది మరియు జీర్ణక్తి పెంచుతుంది. సోంపులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్ మినిరల్స్ కొవ్వు కరిగించి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడటమే కాకుండా తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శోషించి , ఆకలిని తగ్గించడానికి సహపడుతుంది.

బరువు తగ్గడానికి సోంపు విధంగా తీసుకోవాలి: బరువు తగ్గడానికి రాత్రి పడుకునే ముందు సోంపును ఒక గ్లాసులో నీటిలో వేసి నానబెట్టాలి, ఉదయం నిద్రలేవగానే పరగడపుతో తాగాలి. అలాగే సోంపు టీ కూడా తయారుచేసి తీసుకోవచ్చు.

జీర్ణక్తిని పెంచే సోంపు: సోంపు వాటర్ కానీ, టీ కానీ ఉదయం పరకడుపున తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన కణాలు ఉత్తేజితమైన జీర్ణక్తిని పెంచి, జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకలి తగ్గిస్తుంది: సోంపులో అధికంగా ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండటం వల్ల ఉదయానే ఈ నీటిని తాగి, గింజలు నమిలి మింగడం వల్ల ఈ ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువ సేపు ఆకలి కాకుండా చేసి, ఎక్కువ ఆహారం తినకుండా అడ్డుకుంటుంది. దాంతో బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది.

సోంపు సహజ డిటాక్సిఫైయర్ గా పనిచేస్తుంది: ఉదయం పరకడుపున లేదా భోజనం చేసిన వెంటనే సోంపు తీసుకోవడం వల్ల ఇది న్యాచురల్ డిటాక్సిఫైయర్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను తొలగించి జీర్ణవ్యవస్థ ప్రశాంతంగా జరిగేలా చేస్తుంది.

సోంపు వాటర్ లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి: సోంపులో జింక్, భాస్వరం, సెలినియం, మాంగనీస్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఇది ఊబకాయంతోపాటు ఇతర వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

సోంపు లేదా సోంపు వాటర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది : గ్యాస్ట్రిక్ రసాన్ని ఉత్పత్తిని పెంచి జీర్ణక్రియలో సహాయపడే ఎస్ట్రాగోల్, ఫెంచాన్, అనెథోల్, ఫైటోఈస్ట్రోజెన్లు వంటివి సోంపులో ఉంటాయి.ఇది తిన్న ఆహారం చక్కగా జీర్ణం కావడంతో బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది.

శరీరంలో అదనపు నీటిని తొలగించడంలో.. ఫెన్నెల్ టీ లేదా నీరు తాగడం వలన శరీరంలో ఉండే అదనపు నీటిని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలో ఉన్న అదనపు నీటిని శరీరంలో నిల్వ లేకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

సోంపు దగ్గు, కఫానికి మేలు చేస్తాయి సోపులోని అనిథోల్, సినియోల్ వంటి రసాయనాలు శ్వాసకోశ వ్యాధులకు మంచి ఔషధం. సోంపు దగ్గు, కఫానికి మేలు చేస్తాయి. ఆస్తమా, అలర్జీ వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. సోంపు తినడం వల్ల శ్వాస శుద్ధి అవుతుంది.సోపు రక్తాన్ని కూడా శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది రక్తం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. రుమాటిజంకు సోంపు ఒక ఔషధం. సోంపు రక్తంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించగలవు.

మహిళలకు ప్రీలకు సోంపు మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. బహుశా సమయంలో వచ్చే ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ మరియు బాడీ నొప్పులకు ఇది మంచి మందు. సోంపు వాటర్ ను ప్లేయిన్ గా తీసుకోవడానికి ఇష్టపడని వారు అందులో పసుపు, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మరసం వంటివి మిక్స్ చేసుకోవచ్చు...

ఫెన్నెల్ వాటర్ ఒక కప్పు వేడి నీటిలో ఒక టీస్పూన్ సోపు పొడి, అర టీస్పూన్ పసుపు పొడి, అల్లం పొడి మరియు పావు టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడి కలపండి. మీరు దానికి నిమ్మరసం మరియు తేనె జోడించవచ్చు.

సోపు శరీరం యొక్క జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను బలోపేతం చేయడం ద్వారా బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పసుపు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే వాటిలో పసుపు ఒకటి. పసుపు కొవ్వును తగ్గించే సాధనం కూడా. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కర్క్యుమిన్ ఈ ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుంది.

దాల్చిన చెక్క ఇందులో ఉండే మరో పదార్థం దాల్చిన చెక్క, ఇది కొవ్వు మరియు పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో వేడిని పెంచి, కుళ్ళిపోయే ప్రక్రియను బలపరిచే వాటిలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఒకటి. ఇది మంచి జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిది. ఇది బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

అల్లం కొవ్వు, కొవ్వు మరియు పొట్టను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని జింజెరాల్స్ ఈ ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. అల్లంలో కొవ్వును తగ్గించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది తద్వారా జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను బలోపేతం చేస్తుంది మరియు బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

నిమ్మకాయ నిమ్మకాయ పొట్ట మరియు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడే మరొక పదార్థం. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సహకరిస్తాయి. విటమిన్ సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అదేవిధంగా, తేనె బరువు తగ్గడానికి మంచిది మరియు నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి మరియు సిట్రిక్ యాసిడ్ చాలా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడే అంశాలు. ఇవి కొవ్వును కరిగిస్తాయి.

# ఈ కూరగాయలు మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది

దయాబెటిస్ ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ప్రజారోగ్య సమస్య. మన సమాజంలో నూటికి 13 మంది దీంతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ముస్కుందు దీని బారినపడే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగే అవకాశముందని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ(%ఐఎూ%), భారతీయ వైద్య పరిశోధన మండలి హెచ్చరిస్తున్నాయి. షుగర్ వ్యాధి ఒక్కసారి వస్తే.. జీవితాంతం నయం అయ్యే సమస్య కాదు. దయాబెటిక్ పేషెంట్స్ రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు నియంత్రణలో లేకపోతే.. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ వ్యాధులు, నాడులు దెబ్బతినటం, పాదాల మీద పుండ్లు పడటం వంటి తీవ్ర దుష్ప్రభావాలు ఎదుర్యే ప్రమాదం ఉంది. మందులతో, జీవనశైలి మార్పులు, పోషకాహారంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. షుగర్ పేషెంట్స్ వాళ్లు తీసుకోవలసిన ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అంటున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచకుండా ఉండే.. తక్కువ - గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. డయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

**కాకరకాయ..** షుగర్ పేషెంట్స్ వారి డైట్‌లో తరచుగా కాకరకాయ తీసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిపెప్టైయిడ్-పి, ఫ్రైసైన్ రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. కాకరకాయలోని పోషకాలు.. ఇన్సులిన్‌లా పనిచేస్తాయి. కణాలకు శక్తి కోసం గ్లూకోజ్‌ను ఉపయోగించేందుకు సహాయపడతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్‌కు కంటి సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాకరకాయలోని విటమిన్ ఏ కళ్లకు మేలు చేస్తుంది. కాకరకాయలోని యాంటీ వైరోబియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. పేగుల్లో చేరిన మలినాలు తొలగుతాయి.

**బ్రకోలీ..** క్రూసిఫరస్ కుటుంబానికి చెందిన బ్రోకలీ.. షుగర్ పేషెంట్స్‌కు సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, నీటి కంటెంట్, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం, ఫోలేట్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బ్రకోలీ మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. అలాగే, ఇది మీ గట్ ఆరోగ్యం రక్షిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

**పాలకూర..** ఆకు కూరలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా.. పాలకూరలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, ప్రొటీన్, మెగ్నీషియం, బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉంటాయి. పాలకూరలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ వల్ల మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు.. వారి డైట్‌లో పాలకూర తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**బీన్స్..** మన శరీరంలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే శక్తి బీన్స్‌కు ఉంది. ఇవి మీ రక్తప్రవాహంలోకి చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఫోలేట్, కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి దీనిలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.

**బెండకాయ..** బెండకాయలో.. పాలీశాకరైడ్, ఫ్లేవనాయిడ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనిలో యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాల వల్ల.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ ఉంచుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బెండకాయను మీ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

## ఈ ఆకుల్ని రోజూ తీసుకుంటే ఆ ప్రమాదకర వ్యాధులన్నీ దూరం

ప్రకృతిలో లభించే వివిధ రకాల మొక్కలు, చెట్లలో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలుంటాయి. ఈ ఆకులను సరైన రీతిలో సేవిస్తే ఎల్లప్పుడూ ఫిట్ అండ్ హెల్తీగా ఉంటారు. ఆకులతో వైద్యం అనేది అనాదిగా ఉన్నదే. ఈ ఆకుల వినియోగంతో ఎన్నోరకాల ప్రమాదకర వ్యా ధులు కూడా ఇట్టే దూరమౌతాయి.

వేప ఆకులు: వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వేపలో ఉండే పోషకాలు వివిధ రకాల వ్యాధులిని దూరం చేస్తుంది. ఈ ఆకులతో మధు మేహం నియంత్రణలో ఉంటుంది. వేపాకులతో ఇమ్యూ నిటీ పెరుగుతుంది. వ్యాధుల్ని దూరం చేసేందుకు పనిచేస్తాయి. నోట దుర్గంధం, పళ్ల స్వెల్లింగ్ దూరం చేయడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

తులసి ఆకులు: తులసి ఆకుల్లో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో పోషక పదార్థాలు చాలా వ్యాధుల్ని దూరం చేయడంలో ఉపయోగపడతాయి. తులసి ఆకులు తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గు సమస్య దూరం చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. చర్మం, కేశాలు. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

పుదీనా ఆకులు: పుదీనా ఆకులు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభదాయకం. పుదీనా ఆకులను పరగడుపున తీసుకంటే జీర్ణ సంబంధ సమస్యల్నించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు చలవ చేస్తాయి. పుదీనా ఆకులతో గ్యాస్, బ్లోటింగ్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరమౌతాయి.

జామాకులు: జామాకుల్లో పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్ని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. జామాకులతో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు దూరమౌతాయి. జామా కుల్ని ఉడికించి తీసుకుంటే డయాబెటిస్ తగ్గుతుంది.

కరివేపాకులు: కరివేపాకుల ఉపయోగం సాధారణంగా వంటల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకుల్లో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలుంటాయి. కరివేపాకుల్ని పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్‌కు లాభదాయకం. కరివేపాకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రిస్తాయి.

# సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగాలు,హిందుపేర్లతో చెలామణి.!బాంబు పేలుళ్లకు భారీ కుట్ర.!

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రశాంతంగా ఉన్న హైదరాబాద్ నగరం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కి పడింది. ఉగ్ర కదలికలతో పాటు హిందూ పేర్లతో స్థానికులుగా చెలామణి అవుతూ నగరంలోనే హై ప్రొఫైల్ ఉద్యోగాలు చేస్తూ దర్జాగా ఉగ్ర కుట్రలకు సన్నాహాలు చేస్తున్న అంశాలు భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నాయి. ఒడిశాకు చెందిన ముప్పై మూడేళ్ల అబ్దుల్ రహమాన్ దేవీ ప్రసాద్ పాండ్య పేరుతో చెలామణి అవుతుండడమే కాకుండా,హైదరాబాద్‌లోని గోల్కొండలో నివాసం ఉంటున్న అతను ఓ సాఫ్టవేర్ కంపెనీలో క్లౌడ్ సర్వీస్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. కొంత కాలంగా మహ్మద్ సలీంతో కలిసి మధ్యప్రదేశ్‌కు కూడా వెళ్లి వచ్చి నగరంలో ఉగ్రవాదంవైపు యువతను ప్రేరేపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

కాలేజి విద్యార్థులే టార్గెట్ : అబ్దుల్, మహ్మద్ సలీం వీరిద్దరు కలిసి హైదరాబాద్‌లోని కాలేజి విద్యార్థులు, సాఫ్టవేర్ ఇంజనీర్లు, రోజువారి కూలీలను టార్గెట్ చేసుకుని వారిని ఉగ్రవాదం వైపు ప్రేరేపించారు. దేశంలో పరియా చట్టాలను తీసుకురావడానికి అల్లర్లు సృష్టించేందుకు ప్లాన్ చేశారు. గోల్కొండలోని బడాబజార్‌కు చెందిన ముప్పై రెండేళ్ల డెంటిస్ట్ షేక్ జునైద్ ను కూడా టెర్రరిజం వైపు మళ్లించారు. సలీం, అబ్దుల్, జునైద్ కలిసి హైదరాబాద్‌లోని ముస్లిం యువతను ట్రాప్ చేసేందుకు ప్లాన్ చేశారు.

ఉగ్రవాదం వైపు ప్రేరేపించడమే వారి లక్ష్యం : అందులో భాగంగా హబీబ్ నగర్‌కు చెందిన ముప్పై ఆరేళ్ల ఆటోడ్రైవర్ మహ్మద్ అబ్బాస్ అలియాస్ బన్క్ వేణుకుమార్, రంగారెడ్డి జిల్లా జగద్గిరిగుట్ట మఖ్దూం నగర్‌కు చెందిన ముప్పై రెండేళ్ల రోజువారి కూలీలు మహ్మద్ హమీద్), మేడ్చల్ జిల్లా జవహర్ నగర్‌లోని శివాజి నగర్‌కు చెందిన ఇరవై ఏడేళ్ల మహ్మద్ సల్మాన్ తో కలిసి హైదరాబాద్‌లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మధ్యప్రదేశ్ ఏటీఎస్ అధికారులు మహ్మద్ సలీం, అబ్దుల్ రహమాన్, షేక్ జునైద్, మహ్మద్ అబ్బాస్, మహ్మద్ హమీద్‌లను అరెస్టు చేశారు. మహ్మద్ సల్మాన్ పరారీలో ఉన్నాడు. ఐదుగురిని భోపాల్ కు తరలించారు.

అత్యంత భయంకరమైనది హిజ్బ్ ఉత్ తహ్రీర్ : హిజ్బ్ ఉత్ తహ్రీర్ ఐసిస్ కన్నా భయంకరమైనది. ఇస్లామిక్ రాజ్యాన్ని స్థాపించేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా యాభై దేశాల్లో నెటవర్క్‌ను ఏర్పాటు చేసుకుంది. రసాయనాలతో దాడులు చేయడం, ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాతో విధ్వంసాలకు పాల్పడడంపై ఈ టెర్రర్ సంస్థ శిక్షణ ఇస్తుంటుంది. గ్లోబల్ సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీలు ఆ సంస్థ మూలాలను గుర్తించి సంబంధిత దేశాలను అప్రమత్తం చేస్తుంటాయి. ఈ వ్యవహారాల పట్ల తెలంగాణ కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ పోలీసులు లోతైన విచారణ జరుపుతున్నట్టు తెలుస్తోంది.

హిందువుల పేర్లతో సాఫ్ట్ వేర్ కంపెనీల్లో హై ప్రొఫైల్ ఉద్యోగాలు : భోపాల్‌కు చెందిన నలభై ఒక్కేళ్ల మహ్మద్ సలీం, హైదరాబాద్ గోల్కొండలోని బడా బజార్ మోతిమహల్‌లో నివాసం ఉంటూ, ఓ మెడికల్ కాలేజీలో సొరభ్ రాజ్ వైద్య పేరుతో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. సలీంకు హిజ్బ్ ఉత్ తహ్రీర్?తో సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఈ సంస్థకు పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్‌లోని ఉగ్రవాద సంస్థలు, ఐసిస్ సహా మొత్తం 50 దేశాలతో లింకులు ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలోనే సలీం దేశ వ్యాప్తంగా యువతకు ఇస్లామిక్ సాహిత్యం సర్సిస్తూ టెర్రరిజం వైపు ప్రేరేపిస్తున్నాడు. వీరి ఆగడాలను కేంద్ర నిఘా వర్గాల ద్వారా హైదరాబాద్ కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ పోలీసులు పసిగట్టడంలో విజయం సాధించారు. జరగబోయే పెను విధ్వంసం నుంచి నగర ప్రజలను కాపాడారు పోలీసులు.

## మహిళా ఇన్‌ఛార్జ్‌గా పీలా నాగ వెంకటలక్ష్మి

**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):** విశాఖపట్నం విజయనగరం, అనకాపల్లి జిల్లాల మహిళా ఇన్‌ఛార్జ్‌గా పీలా నాగ లక్ష్మి నియామకం వైఎస్సార్‌సీపీ మహిళా ఇన్‌ఛార్జ్‌గా నియమితులయ్యారు. పీలా నాగ వెంకట లక్ష్మి కృషిని చూసి ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారని భావిస్తున్నారు.

పీలా నాగ వెంకట లక్ష్మి చాలా ప్రశాంతత మరియు సౌమ్య మహిళ! తొటి పార్టీపై ఆయనకు గట్టి పట్టుంది. రానున్న 2024 లోక్‌సభ, విధానసభ ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పార్టీ అధ్యక్షుడు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

## ఈనెల 14న హనుమాన్ జయంతి

**పరవాడ,(విశాఖ సమాచారమ్):** హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ఈనెల 14 అనగా ఆదివారం అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడ సబ్ స్టేషన్, సినిమా హాల్ జంక్షన్ ఆంజనేయ స్వామి గుడి వద్ద స్వామివారికి ఉదయం 5 గంటల నుంచి ప్రత్యేక పూజలు హోమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి ఆలయ వద్ద భారీ అన్న సమారాధన ఏర్పాటు చేసినట్లు నిర్వాహకులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కావున భక్తులు ప్రజలు యావన్మందిని విచ్చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరిస్తారని కోరారు.

## వేసవి సెలవుల్లో ఉపాధ్యాయులు విధి నిర్వహణకు సంపాదిత సెలవు మంజూరు చేయాలి

**శ్రీకాకుళం, (విశాఖ సమాచారమ్):** వేసవి సెలవులలో పదవ తరగతి స్కూల్ అయిన విద్యార్థులకు తరగతులు నిర్వహించేందుకు పాఠశాలలకు ఉపాధ్యాయులు హాజరు కమ్మని డిఈఓ ఇచ్చిన సూచనలకు ఏపీటీఎఫ్ స్పందించింది. దీనిపై ఏపీటీఎఫ్ అధ్యక్షులు మజ్జ మదన్మోహన్, ప్రధాన కార్యదర్శి బల్ల సుభాష్ బాబు ప్రకటన విడుదల చేశారు.

రిక్వెస్ట్ పేరుతో, తేది: 09-05-2023న జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి విడుదల చేసిన సూచనలలో పదవ తరగతి స్కూల్ అయిన విద్యార్థులకు బోధించుటకు ఉపాధ్యాయులను హాజరు కావలసిందిగా కోరి ఉన్నారనీ, ఉపాధ్యాయులు కూడా విద్యార్థులు పాస్ కావడానికి అవసరమైన సూచనలతో తరగతులు నిర్వహించటానికి వేసవి సెలవులు అయినప్పటికీ సిద్ధంగా ఉన్నారని ఏపీటీఎఫ్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు పేర్కొన్నారు.

విద్యార్థుల ప్రయోజనాలు దృష్టిలో ఉంచుకుని, విద్యారంగం యొక్క ఉదాత్తమైన లక్ష్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉపాధ్యాయులుగా ఎప్పుడు పనిచేయడానికి అయినా సిద్ధంగా ఉన్నామనీ, అయితే, పాఠశాలలలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు అందరూ వెకేషన్ డిపార్ట్మెంట్ కు చెందినవారనీ, అందువల్ల గౌరవ డిఇఓ గారు సూచనలు ప్రొసీడింగ్స్ రూపంలో ఇచ్చినట్లయితే సెలవు దినములలో పని చేసినందుకు ఉపాధ్యాయులకు రావలసిన ప్రయోజనాలు అయిన సంపాదిత సెలవులు నిబంధనల మేరకు పొందటానికి అవకాశం కల్పిస్తూ సెలవు దినములలో పాఠశాలలో విద్యార్థులకు బోధించుటకు అవసరమైన ఉత్తర్వులను ప్రొసీడింగ్స్ రూపంలో ఇవ్వవలసినదిగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారికి విజ్ఞప్తి జేస్తూ ఏపీటీఎఫ్ లేఖను ఈమెయిల్ ద్వారా పంపించినట్లుగా ప్రకటనలో తెలిపారు.

## సికింద్రాబాద్ - తిరుపతి వందేభారత్ ప్రయాణీకులకు శుభవార్త

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వందేభారత్ కు ఆదరణ పెరుగుతోంది. రెండు వందేభారత్ రైళ్లు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరుగులు తీస్తున్నాయి. రెండు రైళ్లకు రైల్వే శాఖ అంచనాలకు తగినట్లుగా ఆక్యుపెన్సీ రేషియా నమోదు అవుతోంది. దీంతో, ప్రయాణీకుల డిమాండ్ కు అనుగుణంగా మరింత వెసులుబాటు కలిగించేలా రైల్వే నిర్ణయం తీసుకుంది. అందులో భాగంగా సికింద్రాబాద్ - తిరుపతి వందేభారత్ లో సీట్ల ను రెట్టింపు సంఖ్య లో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఇదే సమయంలో మరో ప్రతిపాదన పరిశీలనలో ఉంది.

పెరిగిన ఆక్యుపెన్సీ:సంక్రాంతి సమయంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సికింద్రాబాద్ - విశాఖ వందేభారత్ ప్రారంభమైంది. ఆ రైలుకు ఇప్పటి వరకు అంచనాలను మించి ఆక్యుపెన్సీ రేషియా నమోదు అవుతోంది. ఇదే సమయంలో రెండో రైలుగా సికింద్రాబాద్ - తిరుపతి మధ్య ప్రారంభమైంది. దీనిని ప్రధాని మోదీ స్వయంగా జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ప్రారంభమైన సమయం నుంచి ఈ రైలుకు మంచి ఆదరణ కనిపిస్తోంది. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం తిరుపతికి కేవలం అరున్నార నుంచి ఏడు గంటల్లోగానే వందేభారత్ ద్వారా చేరుకుంటున్నారు. ఈ రైలుకు ఇప్పటి వరకు 8 కోచ్ లతో నిర్వహిస్తున్నారు. పెరుగుతున్న డిమాండ్ తో దక్షిణ మధ్య రైల్వే తాజాగా పంపిన ప్రతిపాదనలకు రైల్వే శాఖ ఆమోదం తెలిపింది.

కోచ్ ల సంఖ్య రెట్టింపు:సికింద్రాబాద్-తిరుపతి మధ్య వందేభారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ కు సీట్ల సంఖ్య పెంచుతూ రైల్వే శాఖ నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న 8 కోచ్ లను 16కు పెంచింది. ఇప్పటి వరకు ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్‌కారులో 52 సీట్లు, చైర్ కారులో 478 సీట్లు వెరసి మొత్తంగా 530 సీట్లు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకోవటంతో సీట్ల సంఖ్య 530 నుంచి 1036కి పెరగనుంది. ఏప్రిల్ 8న ప్రారంభం అయిన ఈ రైలు ఇప్పటి వరకు సాధించిన ఆక్యుపెన్సీ వివరాలను వెల్లడించారు. ఏప్రిల్‌లో ఈ ట్రైన్ ఆక్యుపెన్సీ 131 శాతంగా నమోదు కాగా.. మేలో ఈ 10 రోజుల్లో అది కాస్తా 134 శాతంగా నమోదైంది. దీంతో, వెంటనే కోచ్ లు పెంపు ప్రతిపాదనకు ఆమోద ముద్ర లభించింది. సీట్లు డబుల్ సంఖ్యలో అందుబాటులోకి రావటంతో ప్రయాణీకులకు వెసులుబాటుగా మారనుంది.

హాల్టింగ్స్ పెంపు సాధ్యమేనా:ఇదే సమయంలో మరో కొత్త ప్రతిపాదన తెర పైకి వచ్చింది. వందేభారత్ కు పెరుగతున్న ఆదరణ వేళ తిరుపతికి వెళ్లే రైలు నిలిపే స్టేషన్ల సంఖ్య పెంచాలంటూ అభ్యర్థనలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ రైలు సికింద్రాబాద్ లో ప్రారంభమైన తరువాత నల్గొండ, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు తరువాత నేరుగా తిరుపతి చేరుకుంటుంది. విశాఖ నుంచి వెస్సు వచ్చే రైళ్లలో పాటుగా ఉత్తరాది నుంచి దక్షిణాది వైపు వెళ్లే రైళ్లకు తెనాలి స్టేషన్ కీలకం కావటంతో తెనాలిలో వందేభారత్ కు హాల్టింగ్ కల్పించాలనే అభ్యర్థన రైల్వే శాఖకు చేరింది. అదే విధంగా మరో ప్రధాన జంక్షన్ గూడూరు వద్ద రైలు ఆగే విధంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. దీని పైన రైల్వే శాఖ నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది.

## విజయనగరం కోటలో ప్రత్యేక యోగా కార్యక్రమం

**విజయనగరం:** యోగా పై విస్తృత ప్రచారమే లక్ష్యంగా ఈనెల 13న జిల్లాలో ప్రత్యేక యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు గీతం యూనివర్సిటీ అప్లైయిడ్ సైకాలజీ విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ కె.సునీత తెలిపారు. స్థానికంగా గురజాడ స్వర్గమహలో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ, యోగా ప్రశస్త్యాన్ని, ప్రయోజనాలను వివరించారు. శారీరకంగా, మానసికంగా ధృఢంగా తయారయ్యేందుకు యోగా ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని అన్నారు. యోగాను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ప్రతీఏటా జూన్ 21న ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతోందని చెప్పారు. సామరస్య జీవన విధానమే లక్ష్యంగా, యోగాపై దేశవ్యాప్తంగా విస్తృత ప్రచారాన్ని నిర్వహించేందుకు 100 రోజుల కౌంట్‌డౌన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారని, దీనిలో భాగంగా 39వ రోజు ప్రచార కార్యక్రమం విజయనగరంలో మే 13న జరుగుతుందని తెలిపారు. ఆయుష్ మంత్రిత్వశాఖ, మోర్రార్జీదేశాయ్ యోగ జాతీయ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జరిగే యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా, యోగా ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు దేశంలోని పలు విశ్వవిద్యాలయాలను ఎంపిక చేశారని తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా విజయనగరంలో గీతం డీమ్డ్ యూనివర్సిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని వివరించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విజయనగరం, విశాఖపట్నం నగరాలను మాత్రమే ఎంపిక చేయడం మనకు గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. మే 13 ఉదయం 5.30 గంటలు నుంచి 7 గంటలు వరకు విజయనగరం కోటలోని మోతిమహల్ లో జరిగే ఈ ప్రత్యేక యోగా కార్యక్రమంలో వివిధ విద్యాసంస్థలు, యోగ శిక్షణా సంస్థలు పాల్గొంటాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రతీఒక్కరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని డాక్టర్ సునీత విజ్ఞప్తి చేశారు.

విలేకర్ల సమావేశంలో అకాడమీ ఆఫ్ యోగా కాన్‌స్క్రిప్షన్సెస్ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సి.హెచ్.కృష్ణ, యోగ నిపుణులు ఎన్.రవి, సన్యాశిరావు, భారతి పాల్గొన్నారు. ఆహ్వాన పత్రాలను ఆవిష్కరించారు.

# నగరాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట

**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):** విశాఖపట్నం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ అన్నారు. బుధవారం ఆయన బీచ్ రోడ్డులోని సీ- హ్యారియర్ పార్కు, స్మార్ట్ సిటీ నిధులతో నిర్మించిన ఇండోర్ స్టేడియం, వీఎంఆర్డీఏ కు చెందిన వాణిజ్య సముదాయాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ నగరానికి అవసరమైన అన్ని రకాల వసతులు మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నామన్నారు. పార్కులు, స్టేడియంలు, రహదారులు పంటి అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. ఇటీవల నగరంలో నిర్వహించిన జ-20 సదస్సుకు శాశ్వత ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టామన్నారు. విద్యుత్ దీపాలు, పచ్చదనం అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి పార్కులు, స్టేడియంలు, రహదారులు పంటి అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. ఇటీవల నగరంలో నిర్వహించిన జ-20 సదస్సుకు శాశ్వత ప్రాతిపాదికన పనులు చేపట్టామన్నారు. విద్యుత్ దీపాలు, పచ్చదనం అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి చేతులమీదుగా 4 ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. ఎంవిపి కాలనీలో రూ26 కోట్లతో అధునాతన ఎ. సి. ఇండోర్ స్టేడియాన్ని నిర్మించామని, దానిని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామన్నారు. 350 మంది ప్రేక్షకులు వీక్షించడానికి స్టేడియంలో అవకాశం ఉందన్నారు. షటిల్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, బాస్కెట్ బాల్ వంటి ఇండోర్ గేములకు అనుకూలంగా స్టేడియం నిర్మించామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జివిఎంసి కమిషనర్ సి ఎం సాయికాంత్ వర్మ, అదనపు కమిషనర్ వై. శ్రీనివాస రావు, పర్యవేక్షక ఇంజనీరు వినయ్ కుమార్, డిసిఆర్ ఎంవిడి ఫణికాం, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు సుధాకర్, వీఎంఆర్డిఎ అధికారులు వి రవీంద్ర, శివప్రసాద రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రపంచ రైతుల రోజును జయప్రదం చేయండి

**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):** ప్రపంచ రైతుల రోజును జయప్రదం చేయండి అని గ్రీన్ కైమెట్ టీం వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జే వి రత్నం పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు గురువారం ఉదయం ఉమెన్స్ కాలేజీలోని ఉద్యానవనాల శాఖ ఇంటర్న్ షిప్ విద్యార్థులతో గ్రీన్ కైమెట్ టీం ప్రపంచ రైతుల రోజును నిర్వహించింది. ఈ మేరకు ఆయన మాట్లాడుతూ వాస్తవానికి ఈ నెల 14వ తేదీన ప్రపంచ రైతుల రోజు సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలలో విభిన్న కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు అని ఆయన వివరించారు. ప్రపంచానికి ఆహారం పెట్టే రైతును ఆదుకోవాలని ఆయన కోరారు. రసాయన ఎరువులు, రసాయన కలుపుతీత మందులు, రసాయన పురుగుల మందులు ఇవన్నీ చేస్తున్నాయని, మానవాళికి, సమస్త జీవరాశికి నష్టం కలిగిస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అంతేకాక జలవనరులన్నీ విషతుల్యమవుతున్నాయని, కాలుష్యం వల్ల సముద్రాలలో నిర్జీవ ప్రాంతాలు ఏర్పడుతున్నాయని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ పుష్పలత మాట్లాడుతూ ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించుకుందాం, ఆరోగ్యవంతంగా జీవిద్దాం అని పిలుపునిచ్చారు. మనమంతా రైతులకు చేయూత ఇవ్వాలని, అలాగే రైతులకు అవగాహన కలిగించి ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించేందుకు కృషి చేయాలని అన్నారు. ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండిస్తే భూమికి, మనుషులకు, సమస్త జీవరాశికి ఎంతో మేలు చేసిన వాళ్ళం అవుతాము అన్నారు. అంతేకాక మట్టి సంపద కు హాని కలగదు అన్నారు. రసాయనాల వినియోగం వల్ల కప్పలు చేపలు, పీతలు ఇలా ఎన్నోజీవులు అంతరించిపోతున్నాయని విచారం వ్యక్తం చేస్తూ. భూగోళం నిర్జీవం కాకముందే ప్రతి ఒక్కరు కాలుష్యకారకాలను పక్కనపెట్టి ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడానికి సేంద్రియ ఎరువులతో ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ఉమెన్స్ కాలేజీలోని ఉద్యానవనాల శాఖ ఇంటర్న్ షిప్ విద్యార్థులు మాట్లాడారు.

# పాఠశాల అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన దాడి రత్నాకర్

**అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్):** స్మార్ట్రిక గవరపాలెం సంత బయలు వద్దగల ప్రాథమిక పాఠశాల స్మార్ట్ సిటీ స్కూల్స్ పథకం లో భాగంగా పాఠశాల అభివృద్ధి పనులను అనకాపల్లి వైసీపీ పార్లమెంటరీ పరిశీలకులు శ్రీ దాడి రత్నాకర్ పరిశీలించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 78 లక్షలతో నిర్మిస్తున్న నూతన భవన సముదాయం యొక్క స్థలము మరియు మ్యాపులను ఇంజనీరింగ్ డీఈ దిలీప్ కుమార్ మరియు కాంట్రాక్టర్ నరేందర్ లతో పరిశీలించి తగు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా దాడి రత్నాకర్ గారు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారు రాష్ట్రంలో విద్యావ్యవస్థ మరియు ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారని దీనిలో భాగంగా పట్టణాల్లోని చిన్న ప్రభుత్వ పాఠశాలను అభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టారని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగానే సుమారు 78 లక్షలతో ఈ భవన నిర్మాణం చేపట్టారని అన్నారు. ఈ పనులు మంచి నాణ్యతతో, త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని విద్యార్థులు వేసవి సెలవుల తర్వాత పాఠశాలకు వచ్చేసరికి భవన నిర్మాణం పూర్తయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో 80 వార్డు కార్పొరేటర్ కొంతాల నీలిమ భాస్కర్, కర్రి అప్పాజీ, కొనుమిల్లి అరుంధ్ర, మద్దాల భీమేష్, కోటిపల్లి శ్రీను, ఉమా, రేఖక ఇంద్ర కుమార్, వేగి పవన్ కుమార్, అడారి రవికుమార్,నందవరపు కుమార్, మరియు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఐటిఐలలో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానం

**అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్):** అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఐటిఐ లలో వివిధ ట్రేడ్ల నందు ప్రవేశం కోసం జూన్ ఆరవ తేదీలోగా ఆన్లైన్ దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని అరకులోయ ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ ఐటిఐ కన్వీనర్, ప్రిన్సిపల్ డి. వెంకటేశ్వరరావు గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.2023బి2024 ఆగస్టు నెలలో విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి వివిధ ట్రేడులలో చేరాలనుకునే విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఐటిఐ. ఏపీ. గవు. ఇన్ వెబ్ సైట్ ద్వారా దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. దరఖాస్తులు సమర్పించిన తర్వాత ఒక యూనిక్ కోడ్ రిజిస్ట్రేషన్ నెంబర్ అవుతుందని ఆ ప్రింట్ తీసుకొని విద్యార్థుల వద్ద ఉంచుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆప్లైన్ అప్లికేషన్లు సమర్పించడంలో ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే సమీప ఐటిఐలను సంప్రదించి సన్దేహాలు నివృత్తి చేసుకోవాలని ప్రకటనలో తెలిపారు. అల్లూరి సీత రామరాజు జిల్లాలో ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ ఐటిఐ లకు సంబంధించి కౌన్సిలింగ్ కార్యక్రమం అరకు లోయ ప్రభుత్వ ఆర్ ఐ టి ఐ లో జరుగుతుందని ఆయన తెలియజేశారు. ప్రవేశపరీక్ష పరిశీలన, మొదట విడత కౌన్సిలింగ్ తే ది.. సమయం ఇతర వివరాలు ఆప్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులకు ఫోన్ మెసేజ్ ద్వారా, పత్రికల ద్వారా ప్రకటన జారీ చేయడం జరుగుతుందని కన్వీనర్, ప్రిన్సిపల్ డి వెంకటేశ్వరరావు ప్రకటనలో తెలిపారు. జూన్ ఆరవ తేదీ తరువాత ఆప్లైన్ దరఖాస్తులు స్వీకరింపబడవని ఆయన పేర్కొన్నారు.

# ఫామ్మై కోఆపరేషన్ ఆర్గనైజేషన్ (ఎస్ సీ ఓ ) స్టార్టప్ ఫోరమ్ 2023

**విజయవాడ, (పీఐబీ):** వర్చువల్ మోడ్‌లో రెండు విజయవంతమైన ఎడిషన్ల తర్వాత, స్టార్టప్ ఇండియా, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ప్రమోషన్ ఫర్ ఇండస్ట్రీ అండ్ ఇంటర్నల్ ట్రేడ్, వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తొలిసారిగా షాంఘై కోఆపరేషన్ ఆర్గనైజేషన్ (ఎస్ సీ ఓ ) స్టార్టప్ ఫోరమ్ మూడవ ఎడిషన్‌ను భౌతిక రూపంలో ఇటీవల న్యూఢిల్లీలో నిర్వహించింది. ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాల మధ్య పరస్పర చర్యలను విస్తరించడం, ఆవిష్కరణల స్ఫూర్తిని పెంపొందించడం, మరింత ఉపాధిని సృష్టించడం మరియు వినూత్న పరిష్కారాలను రూపొందించడానికి యువ ప్రతిభను ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా ఈ పరస్పరగోష్ఠి జరిగింది.

ఫోరమ్‌లో ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రైవేట్ పరిశ్రమలు, ఇంక్యుబేటర్లు మరియు స్టార్టప్‌ల ప్రతినిధి బృందంతో సహా ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాల నుండి భౌతిక హాజరు తో భాగస్వామ్యం పెరిగింది . కేంద్ర వాణిజ్య మరియు పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ సహాయ మంత్ర శ్రీ సోమ్ ప్రకాష్ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంపొందించడంలో స్టార్టప్ ఎకోసిస్టమ్ పాత్రను ఎత్తిచూపుతూ కీలకోపన్యాసం చేశారు. జాయింట్ సెక్రటరీ, డిపార్ట్మెంట్ ఫర్ ప్రమోషన్ ఆఫ్ ఇండస్ట్రీ అండ్ ఇంటర్నల్ ట్రేడ్, మినిస్ట్రీ ఆఫ్ కామర్స్ %ఆ% ఇండస్ట్రీ, శ్రీమతి మన్మీత్ కౌర్ నందా భారత స్టార్టప్ ప్రయాణం మరియు భారత ప్రభుత్వం స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాల గురించి ప్రతినిధి బృందాన్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు.

ఈ పరస్పర గోష్ఠి సహకారం మరియు వ్యవస్థాపకత స్ఫూర్తిపై దృష్టి సారించింది. ఇది ఆవిష్కరణ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడం, ప్రత్యేకించి సార్వత్రిక స్టార్ట్‌పాడ్‌లను సృష్టించడం మరియు ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాలలో ఆలోచనలు మరియు ఉత్తమ అభ్యాసాలను నులభతరం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ఎజెండాను ప్రోత్సహించడం మరియు సాధించడం కోసం వివిధ స్టార్టప్-టు-స్టార్టప్ల మధ్య ద్వైపాక్షిక సమావేశాలు జరిగాయి.

అంతేకాకుండా, 'స్టార్టప్ పర్యావరణ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయడంలో ద్వైపాక్షిక మరియు బహుపాక్షిక ఎంగేజ్‌మెంట్‌ల పాత్ర'పై స్టార్టప్ ఇండియా నిర్వహించిన వర్క్‌షాప్‌కు కూడా ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. వర్క్‌షాప్‌లో ఈ దేశాల మధ్య సన్నిహిత సంబంధాలను పెంపొందించడానికి మరియు ఎస్ సీ ఓ దేశాలలో స్టార్టప్ పర్యావరణ వ్యవస్థను పెంపొందించడానికి చేపట్టే వివిధ నమూనాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక పరస్పర గోష్ఠి ఉంది.

తర్వాత, ప్రతినిధి బృందం ఢిల్లీలోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలోని ఫౌండేషన్ ఫర్ ఇన్నోవేషన్ అండ్ టెక్నాలజీ ట్రాన్స్‌ఫర్‌ని సందర్శించింది, అక్కడ స్టార్టప్ ల ప్రదర్శన ఏర్పాటుచేశారు. భారతీయ స్టార్టప్ పర్యావరణ వ్యవస్థ యొక్క ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని పొందేందుకు అతిథులు దీనిని సందర్శించారు. ఈ పర్యటనలో, పాల్గొనేవారికి భారతదేశంలో వ్యవస్థాపకత మరియు వారి వ్యాపారాలను భారతదేశానికి విస్తరించే అవకాశాల గురించి సమాచారం ఇచ్చారు. ఇంక్యుబేటర్ సందర్శన భారతదేశంలో స్కేలింగ్ దశలోవున్న స్టార్టప్‌లకు మద్దతు నిధులు, మార్గదర్శకత్వం మరియు అవకాశాలను హైలైట్ చేయడంపై దృష్టి సారించింది.

ఇటువంటి పరస్పర గోష్ఠికి నాయకత్వం వహించడం ద్వారా, భారతదేశం అవిష్కరణల ఆవరణాన్ని విస్తరించే అవకాశాలను పంచుకోవడానికి, మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థను ఒకదానితో ఒకటి కలపడానికి మరియు ఇతర ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాలను ఇలాంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టడానికి ప్రేరేపించడానికి ఒక అవకాశాన్ని లభించింది.

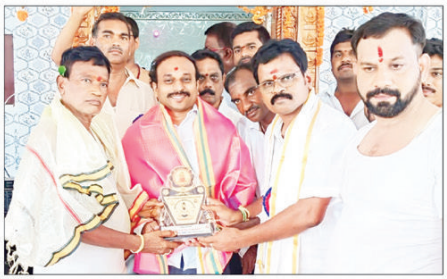
ఇంతకుముందు, స్టార్టప్ ఇండియా ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాల కోసం వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది:

1. ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ ఫోరమ్ 2020: ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ ఫోరమ్ ఎస్ సీ ఓ సభ్య దేశాలలో స్టార్టప్‌ల కోసం బహుపాక్షిక సహకారం మరియు పరస్పర గోష్ఠి కి పునాది వేసింది.

2. ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ ఫోరమ్ 2021: రెండు రోజుల ఫోరమ్ భారతీయ సంస్కృతిని ఆగ్మెంటెడ్ రియాలిటీలో ఫ్లాట్‌ఫారమ్ ద్వారా ప్రదర్శించారు. ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ హబ్, ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ ఎకోసిస్టమ్ నిర్వహణ కు సంబంధించిన సమగ్ర ఏకీకృత కేంద్రం ఈ ఫోరమ్‌లో ప్రారంభించబడింది.

3. ఫోకస్డ్ మెంటర్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్: ఎస్ సీ ఓ స్టార్టప్ వ్యవస్థాపకులలో సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి, నామినేట్ చేయబడిన స్టార్టప్‌లకు 3-నెలల నుదీర్ఘ వర్చువల్ మెంటర్‌షిప్ సిరీస్ 'స్టార్టింగ్-అప్' ను నిర్వహించింది.

# ఘనంగా పసిడి కలశ ప్రతిష్ట కార్యక్రమం



**అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్):** కసింకోట మండలం కస్నూరు పాలెం గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి, కామాక్షి సమేత ఏకాంబరేశ్వర, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర, సింహ వాహనం, నందీశ్వర, శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, శ్రీ మాతా గోవిందమాంబ, సిద్ధ యోగి, ధ్వజస్తంభ, పసిడి కలశ ప్రతిష్ట మహోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా అనకాపల్లి వైసీపీ పార్లమెంటు పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు వెదురువాడ సన్యాసి ఆచారి మత్తుర్తి గంగారావు, కోటిపల్లి జేజబాబు, రత్నాకర్ నీ సాదరంగా ఆహ్వానించి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్వాహకులు రత్నాకర్ సాలువ జ్ఞాపికతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెదురువాడ సన్యాసి ఆచారి మత్తుర్తి గంగారావు, కోటిపల్లి జేజబాబు, వేగి దొరబాబు, లోవ అప్పారావు,కొమ్మాజు ప్రసాద్, శ్రీతెలపు ఈశ్వరరావు, చేట్రోలు నూరిబాబు, శ్రీతెలపు బ్రహ్మానందం, పెదపాటి సూర్య ప్రకాష్, తణుకు రవి,పొన్నాడ పెదబాబు,కోటిపల్లి శ్రీను దాడి కృష్ణ, వేగి పవన్ కుమార్, కోయిలాడ నాగు, నందవరపు కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఇంతోర్ స్టేడియంను సందర్శించిన కలెక్టర్

**పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్):** అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం గొర్లివానిపాలెం పంచాయతీ పరిధి లో నిర్మించిన ఇంథోర్ స్టేడియం ను పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజ్ వినతి మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ రవి పఠాన్ సెట్టి గురువారం సందర్శించారు. బుష్ మరియు జంగల్ క్లియరెన్స్, పెందింగ్ లో ఉన్న నిర్మాణాలు ,బౌండరీ ఫిన్స్ చేసి చర్యలు చెప్పట్టలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర సిఇసి సభ్యులు పైల శ్రీనివాసరావు , జడ్పీటీసీ పైల సన్యాసిరాజు, గొర్లివాన్లిపాలెం సర్పంచ్ గొర్లి గోపి అమ్మలు, ఎంపీడీఓ హేమసుందరరావు, తహసీల్దార్ ప్రకాష్ రావు, అధికారులు, పెద్ద చెరువు రైతు సంఘం అధ్యక్షులు రెడ్డి శ్రీనివాసరావు, వైస్.పీ నాయకులు పైల పైడం నాయుడు, వర్రీ హరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# స్కూళ్లు తెరిచే నాటికి నాడు-నేడు పనులు పూర్తికావాలి

**విజయనగరం:** నాడు - నేడు కింద పాఠశాలల్లో చేపట్టిన మరమ్మత్తులు, పాఠశాలల ఆధునీకరణ పనులను వేసవి సెలవుల అనంతరం పాఠశాలలు తెరిచేలోగా పూర్తిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి నాగలక్ష్మి ఎస్ మండల విద్యాశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయా పాఠశాలల్లో చేపట్టిన మరుగుదొడ్లు, పాఠశాల భవనాల మరమ్మత్తు పనులు వేసవి సెలవుల్లోనే పూర్తిచేయాలన్నారు. ఈ పనుల కోసం నిధుల కొరత లేదని త్వరగా పూర్తిచేయడంపై దృష్టిసారించాలని చెప్పారు. పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు తర్వాత చదువును కొనసాగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఆయా గ్రామాల టీచర్లు, పంచాయతీ కార్యదర్శి, వలంటీర్లు, సంక్షేమ కార్యదర్శులు ఒక జట్టుగా ఏర్పడి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాలన్నారు. రాజాం మండల పర్యటనలో భాగంగా బొద్దాం జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను కలెక్టర్ గురవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నాడు-నేడు పనులను పరిశీలించారు. పదో తరగతి ఫెయిలైన విద్యార్థులందరినీ ప్రత్యేక తరగతులకు రప్పించి వారందరూ ఉత్తీర్ణులయ్యేలా తగిన శిక్షణ ఇవ్వాలని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడిని ఆదేశించారు.

జిల్లా శ్రీమతి నాగలక్ష్మి ఎస్ రాజాం మండలం బొద్దాం, సోపేరు గ్రామాల్లో గురువారం పర్యటించారు. ఉపాధిహామీ పనులు, హౌసింగ్ కాలనీల నిర్మాణం, సచివాలయం, రైతుభరోసా కేంద్రం, వెల్ నెస్ సెంటర్ భవనాల నిర్మాణాలను, సచివాలయాల పనితీరును, నాడు -నేడు కింద జరుగుతున్న పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. బొద్దాంలోని జగ్గువానిపేట చెరువులో జరుగుతున్న ఉపాధిహామీ పనులను పరిశీలించి ఉపాధిహామీ సిబ్బంది, వేతనదారులతో మాట్లాడారు. వేతనాల చెల్లింపులు సక్రమంగా జరుగుతున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకున్నారు. పనుల్లో ఎందరు పాల్గొంటున్నారు, గ్రామ పంచాయతీలో గుర్తించిన ఉపాధి పనుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. సాంకేతిక కారణాల వల్ల వేతనాలు అందడంలో జాప్యం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఉపాధిహామీ అధికారులను ఆదేశించారు.

బొద్దాంలోని పేదలందరికీ పథకంలో మంజూరైన ఇళ్ల కాలనీని సందర్శించి లబ్దిదారులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణానికి సంబంధించి పూర్తి చెల్లింపులు జరగలేదని కొందరు లబ్దిదారులు వివరించగా దీనిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సామూహిక గృహప్రవేశాల కోసం నిర్దేశించిన లక్ష్యం మేరకు ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తయ్యేలా చర్యలు చేపట్టాలని గృహనిర్మాణ సంస్థ ఏ.ఇ.ని ఆదేశించారు.

సోపేరు గ్రామంలో మంజూరైన గ్రామ సచివాలయం భవనాన్ని పరిశీలించి దాదాపుగా పూర్తికావచ్చినందున నెలాఖరులోగా దీనిని ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. క్లాత్ దశలో ఆగిపోయిన రైతుభరోసా కేంద్రం, వెల్ నెస్ కేంద్ర భవనాలను మరో రెండు నెలల సమయంలో పూర్తిచేయాలని పంచాయతీరాజ్ డి.ఇ.ని ఆదేశించారు.

గ్రామ సచివాలయాన్ని సందర్శించి వివిధ శాఖల కార్యదర్శులు అందిస్తున్న సేవలపై ఆరా తీశారు. సచివాలయ కార్యదర్శులకు సరిపడే రీతిలో యూనిఫాంలు సరఫరా కాలేదని మండల అధికారులు వివరించగా రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులతో మాట్లాడి సరఫరా చేసేలా చర్యలు చేపడతామన్నారు. గ్రామంలో స్వచ్ఛసంకల్పం కింద పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాల నిర్వహణ, పన్నుల వసూలు తదితర అంశాలపై ఆరా తీశారు. సచివాలయం ద్వారా గ్రామంలో అందుతున్న ఆరోగ్య సేవలపై ఆరోగ్య కార్యకర్తలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రక్తహీనత గల బాలికలు, ప్రసూతి మహిళలకు అందిస్తున్న ఆరోగ్య సేవలపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. హెమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని కలిచే హెచ్‌బి మీటర్ వున్నదీ లేనిదీ పరిశీలించి తనే స్వయంగా పరీక్షించుకున్నారు.

ఈ పర్యటనలో ఆర్.డి.ఓ. అప్పారావు, ఎంపిడిఓ శంకర్రావు, ఇ.ఓ.పి.ఆర్.డి. శ్రీనివాస్, తహశీల్దార్ కామేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### గూడెపువలసలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం పరిశీలన

గరివిడి మండలం గూడెపు వలసలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామీణులకు అందుతున్న వైద్య సేవలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. గ్రామంలో మధుమేహం, రక్తపోటు తదితర జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారి గుర్తింపు ప్రక్రియ ఎంతమేరకు జరిగిందనే అంశంపై ఆరా తీశారు. ఇప్పటివరకు గ్రామంలోని 74శాతం మందితో సర్వే పూర్తయిన వైద్యులు వివరించగా వందశాతం గుర్తింపు పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రసూతి మహిళకు అందిస్తున్న వైద్య సేవల గురించి తెలుసుకున్నారు. గ్రామస్తులకు ఈ కార్యక్రమంపై తెలియజేస్తే వారు మరింత అధికంగా ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అందే సేవలను వినియోగించుకునే అవకాశం వుంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ టి.గోవింద, వైద్యాధికారి డా.కె.రాజ్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

## సరిగమప ఛాంపియన్స్ గ్రాండ్ ఫినాలే, ఈ ఆదివారం, మే 14న మీ జీ తెలుగులో!

**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):** సంగీత ప్రయాణంలో 14వ సీజన్ ప్రారంభమైన సరిగమప ఛాంపియన్ షిప్ తుదిపోరుకు సిద్ధమైంది. ఈ ఆదివారం, మే 14న ప్రసారం కానున్న సరిగమప ఛాంపియన్ షిప్ గ్రాండ్ ఫినాలేలో విజేతలెవరో తేలిపోనుంది. ఛాంపియన్స్ మధ్య జరుగుతున్న ఈ పోరులో టైటిల్ విన్నర్ ఎవరో తెలుసుకోవాలంటే ఈ ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు ప్రసారం కానున్న సరిగమప ఛాంపియన్షిప్ గ్రాండ్ ఫినాలే ఎపిసోడ్ని తప్పక చూడండి, మీ జీ

తెలుగులో!. ఎనర్జిటిక్ యాంకర్ ప్రదీప్ పంచ్లు, ముచ్చటైన ముగ్గురు జడ్జిల కామెంట్స్తో ఈ ఫినాలే ఎపిసోడ్ వినోదం పంచనుంది. ఈ గ్రాండ్ ఫినాలే ఎపిసోడ్లో విజేత ఎవరో ప్రకటించేందుకు ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు మెలోడీ బ్రహ్మ మణిశర్మ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేయనున్నారు. అంతేకాదు ఈ సంగీత ప్రయాణ చివరి అంకంలో 'అన్నీ మంచి శకునములే', 'ఉగ్రం' చిత్రబృందాలు కూడా పాల్గొని కంటెస్టెంట్స్ ని ఉత్సాహపరిచాయి. ఈ ఎపిసోడ్లో కామెడీ హీరో అల్లరి నరేష్ 'ఇంకీ పింకీ పాంకీ..' పాటపాడి నవ్వులు పూయించారు. హృదయాలను హత్తుకునే పాటలతో సాగే ఈ సంగ్రామంలో నెగ్గి విజేతగా నిలిచిన సరిగమప ఛాంపియన్ షిప్ టైటిల్ విన్నర్ ను మణిశర్మ ప్రకటిస్తారు.


**విశాఖ సమాచారమ్**

చదవండి చదివించండి

సెల్: 9393949345

8247526179


# నేడు అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవం

నర్సింగ్ అంటే డాక్టర్స్ ఏది చెబితే అది చేయటం కాదు, మందులు ఇవ్వడం ఒక భాగమే రోగి అవసరాలు, మనసు విప్పి మాట్లాడటం, ఒక్కోసారి కేవలం చేయి పట్టుకుని నిలబెడితే సరిపోతుంది. నర్సింగ్ అంటే మనిషికి తోడుగా ఉండటం., " బాధలో నేనున్నాను" అని చెప్పటం. ఇప్పుడు నిజమైన నర్సింగ్ ఎవరు చేయడం లేదు

ఆసుపత్రిలో రోగి అడుగుపెట్టింది మొదలు., పూర్తిగా కోలుకుని బయటకు వెళ్లే వరకు అన్ని రకాల సపర చర్యలు చేసే వృత్తి నర్సింగ్. రోగి రోగ చరిత్ర నమోదు చేసుకోవడం, వైద్యుల సూచనల మేరకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడం... సమయానికి రోగికి మందులు అందించటం, ఇంజక్షన్లు ఇవ్వడం, ఆసుపత్రిలో రోగి వినియోగించే పరికరాలు శుభ్రంగా ఉంచటం, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల పనితీరు పర్యవేక్షించటం... ఇలా రోగిని నిరంతరము పర్యవేక్షిస్తూ కనిపెట్టుకొని ఉండే వృత్తి నర్సింగ్. వీరికి సేవా దృక్పథం, సహనం, సహజ లక్షణాలుగా కలిగి ఉంటాయి.

ప్రపంచానికి పెను సవాలుగా నిలిచిన covid-19 వ్యాధి ఉధృతిని దీటుగా ఎదుర్కొని సంపూర్ణ నియంత్రణ పై పట్టు సాధించేందుకు అందరికీ వ్యాక్సినేషన్ అను నినాదంతో ప్రపంచములోనే గౌరవప్రదమైన స్థానాన్ని సంతరించుకున్న మన దేశం నిజముగా గొప్ప దేశమే. ఈ గౌరవం వెనుకాల ఎంతో మంది మహిళల దీక్ష , కృషి మరియు సేవలు సంపూర్ణముగా లభించాయి, కనుక మనకి గౌరవం దక్కింది. వృత్తిరీత్యా స్టాఫ్ నర్స్ గా గాంధీ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో సేవలు అందిస్తూ అటు సామాజిక సేవ యందు, ఇటుపై చదువుల యందు తమ దృష్టి సారించి ఎంఎస్సీ నర్సింగ్ చేసి ప్రభుత్వ నర్సింగ్ కళాశాల యందు సహాయ ఆచార్యులుగా పదోన్నతి పొంది, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా పరిమితం కాకుండా

సామాజిక సేవా కార్యక్రమములలో నేటి ఆదర్శ మహిళల్లో ఒకరిగా నిలిచిన వర్కిక ఫ్రంట్లైన్ వారియర్స్ లిల్లీ మేరీ.

మేడ్చల్ జిల్లా కూకట్పల్లి మున్సిపాలిటీ లోని బాలాజి నగర్ కాలనీలో నివసించే లిల్లీ మేరీ కరోనా కారణంగా విధించిన లాక్ డౌన్ సమయములో తన కుటుంబానికే పరిమితం కాకుండా నిరుపేదలకు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు, దివ్యాంగులకు, రోజువారీ కూలీలకు ఒక మాతృమూర్తి గా నిలబడి 45 రోజులకు రోజుకు 100 మందికి అన్నదానము చేసిన మాతృమూర్తి

కరోనా కట్టడిలో ఇన్సర్మేషన్, ఎడ్యుకేషన్, కమ్యూనికేషన్ అతి ముఖ్యమైన ఆయుధం. ఇందులో భాగంగా పిల్లల దగ్గర నుండి పెద్దల వరకు, పండితుల నుండి పామరుల వరకు, ఆరోగ్య విద్యపై అవగాహన కల్పించడంలో తనదైన పాత్ర పోషిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం సూచిస్తున్న సూచనలను బస్తీవాసులకు చేరవేయడం ఏ కాకుండా నిత్య మాస్క్ ధారణ, సామాజిక దూరం పాటించుట, శానిటైజర్ వాడుక తో పాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పై అవగాహన కల్పించి తోటి వ్యక్తులను కరోనా బారిన పడకుండా కాపాడిన మహిళ మన లిల్లీ మేరీ.

కరోనా వ్యాధి లక్షణాల గురించి అతి సామాన్య ప్రజలకు అర్థమయ్యే రీతిలో ప్రచార ఉద్యమంతో ప్రజలను మేల్కొలిపి వ్యాధి పై ఉన్న భయాందోళనలను పారద్రోలి ప్రభుత్వ covid-19 ఉచిత సేవలను ప్రజలందరూ అందుకునేలా వ్యక్తిగత ప్రయాసతో అవసరమయిన వారిని covid సెంటర్లకు తరలించడమే కాకుండా, కోరన్ టైన్ లో ఉన్న మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులకు కూడా మనోధైర్యం కల్పిస్తూ, కష్టకాలంలో వారికి ఇష్టదైవముగా నిలిచిన మహిళ ఫ్రంట్లైన్ వారియర్ లిల్లీ మేరీ.

అందుబాటులో ఉన్న అధునిక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు మరియు అంతర్జాలము ద్వారా covid-19 పై ప్రచార యుద్ధమే కాకుండా, హెూమ్ ఐసోలేషన్ లో ఉన్నటువంటి కోవిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు సరైన సమయంలో సరైన సలహాలు, సూచనలు అందిస్తూ వైద్యనిపుణులు యొక్క సలహాలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తులకు అందేలా చేసి వారి స్వస్థతకు మార్గం సుగమం చేసిన కృషి వలి.

covid-19 నియంత్రణలో తనతోటి ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు Covid వ్యాక్సినేషన్ పై అవగాహన కల్పించడంలోనూ తనదైన పాత్ర పోషించారు.

ఈ విధముగా లిల్లీ మేరీ తనదైన శైలిలో అర్హులకు అన్నదానము చేయుట లోనూ, కోవిడ్ నియంత్రణ నియమావళి ప్రజలందర పాటించే టట్లు చైతన్యం తీసుకురావటం లోనూ, వ్యాధి సోకిన వారికి ప్రభుత్వ ఉచిత వైద్య సదుపాయాలను అందుకునేలా చేయడం, Home ఐసోలేషన్ వారిని నిపుణుల సలహాలు, సూచనలతో వారి కుటుంబాలకు ధైర్యం కల్పించడం, అర్హులైన వారందరూ వాక్సినేషన్ తీసుకునేలా తోటి వారికి అవగాహన కల్పిస్తూ ఈ సమాజానికి పట్టిన Covid చీడ, పీడలను పారద్రోలుతూ, ఆరోగ్యవంతమైన స్వస్థత కలిగిన సమాజ నిర్మాణానికై పాటుపడుతున్న నేటి ఆదర్శ మహిళ ఫ్రంట్లైన్ వారియర్ లిల్లీ మేరీ.

# ఊటీకి రీతిలో ఉత్తరాంధ్ర అరకు

**అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్):** గురువారం అయ్యా అరకు వేలి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గొరవనీయులు చెట్టి పల్గుణ అందాల అరకు లోయ.ఆంధ్ర ఊటీ. ప్రపంచ విదేశాలకు. పేరు ప్రఖ్యాతి పొందిన పర్యాటక కేంద్రం.అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ కేంద్రము అర్బీసీ కాంప్లెక్స్ వెళ్ళు మార్గము సుమారు రెండు సంవత్సరముల నుండివర్షం పడితే బురుద పొలాలు మాదిరిగా పారే గడ్డ రూపంలో.చాలా అద్వాన స్థితిలో గోతులు మాయంగా ఏర్పడి ఉంది. ఇది చూసిన పర్యాటకులు ఇంత అద్వాన స్థితిని నవ్వుకుంటున్నారు. అరకులోయ నియోజకవర్గానికి. ప్రజాసీకానికి అవమానకరం చెడ్డ పేరు అని భావిస్తున్నాము దీనివలన వాహన చోదుకులు చాలా ప్రమాదానికి గురి అవుతున్నారు ఈ విషయము చాలాసార్లు మీ దృష్టికి మరియు సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి పత్రిక ప్రకటనల ద్వారా తెలియజేయడం జరిగింది ఎటువంటి స్పందన లేకపోవడం చాలా దుర్మార్గము. మండల కేంద్రంలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఉంటే మారుమూల గిరిజన గ్రామంలో పరిస్థితి రోడ్డు సొకర్యం లేక గర్భిణ స్త్రీలు డోలిమోతతో అవస్థలు పడుతున్నారు 108. వాహనాలు రాని దుస్థితి. అనేక గ్రామాలు ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి. వైసిపి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైసిపి పార్టీ గడపగడప కార్యక్రమం చేపడుతున్నారు వైసిపి నాయకులకు ప్రజాప్రతినిధులకు చిత్తశుద్ధి ఉంటే. వైసిపి పార్టీ గడపగడప కార్యక్రమంలో భాగంగా అర్బీసీ కాంప్లెక్స్ వెళ్ళు మార్గము రహదారి తక్కణమే మరమత్తు చేపట్టి ప్రజలకు అందుబాటులో తీసుకొస్తారని. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా. జిల్లాకలెక్టర్ గారికి. ఐటిడిఏ. ప్రాజెక్ట్ అధికారి పాడేరు వారికి. మరియు సబ్ కలెక్టర్ పాడేరు వారికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి డిమాండ్ చేస్తున్నాము లేని.చో ప్రజల పక్షన కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండిభారి ఎత్తున ఆందోళన చేపట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము ఈ కార్యక్రమంలో అరకు వ్యాలీ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి శ్రీమతి పాచిపెంట శాంతకుమారిఅల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ఆదివాసి విభాగం ఉపాధ్యక్షుడు కిల్లో రామకృష్ణ. అరకు వ్యాలి మండల అధ్యక్షుడు బోయి మోహన్ రావు ఉపాధ్యక్షుడు. పాంగి గంగాధర్ దుంబ్రిగూడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి తడబారికి భీమరావు పాల్గొన్నారు

## విశాఖలో ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి కి ఘనస్వాగతం

**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):** విశాఖపట్నం పర్యటనకు విచ్చేసిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు ప్రత్యేక విమానంలో విశాఖ విమానాశ్రయం చేరుకున్నారు. విశాఖ విమానాశ్రయంలో ముఖ్యమంత్రికి మంత్రులు, అధికారులు ఘనస్వాగతం పలికారు.

జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి మరియు ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి విడదల రజిని, ఐటీ శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, ప్రభుత్వ విప్ కరణం ధర్మశ్రీ, జిల్లా కలెక్టర్ డా ఏ మల్లికార్జున, మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి, పార్లమెంటు సభ్యులు ఎం వి వి సత్యనారాయణ, డి సి పి ఆనంద్ రెడ్డి , ఎయిర్పోర్ట్ అథారిటీ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ రాజారామ్ ముఖ్యమంత్రికి స్వాగతం పలికారు. ముఖ్యమంత్రి తోపాటు మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి అదిమూలపు సురేష్ విచ్చేశారు. అనంతరం విశాఖ విమానాశ్రయం నుండి పట్టణంలో జరిగే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనుటకు 3గంటల 35 నిమిషాలకి హెలికాప్టర్లో బయలుదేరి వెళ్లారు.


**FLAT for SALE**

**MVP colony, 1250/ 1160 SFT**
**2Flats for sale, 2BHK, 2years old,**
Floring granite, cupboards, modular kitchen,car parking,lift, generator available. South/North. facing, UDS 40, For details contact
**KADAMBARI consultancy services.**
**PSR Prabhu,**
**9063801556, 8977901556 (wats up number)**

# రాజమండ్రి నడిబొడ్డు నుంచి చెబుతున్నా - పవన్ కల్యాణ్..!

రైతులను వేధిస్తే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో అకాల వర్షాలతో నష్టపోయిన రైతులను పవన్ పరామర్శించారు. ప్రభుత్వం ప్రతీ రైతును ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేసారు. వర్షాలకు ముందే ధాన్య కొనుగోలు చేసి ఉంటే ఈ పరిస్థితి రాదని పేర్కొన్నారు. దెబ్బ తిన్న ప్రతీ గింజకు ప్రభుత్వం పరిహారం చెల్లించేవరకూ పోరాటం చేస్తామని పవన్ తేల్చి చెప్పారు. ఇదే సమయంలో కేసులు పెడితే సహించేది లేదని చెప్పుకొచ్చారు.

రైతులు తరచూ కన్నీరు పెడుతున్నారని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. తూర్పు గోదావరిలో ఇటీవల కురిసిన అకాల వర్షాలకు నష్టపోయిన రైతులతో పవన్ ముఖాముఖి నిర్వహించారు. తెలంగాణ విభజన జరిగినప్పటి నుంచి ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు పచ్చగా ఉంటాయన్నారని గుర్తు చేసారు. క్షేత్ర స్థాయిలో రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. ప్రభుత్వం పైన విమర్శలు చేసారు. సకాలంలో ధాన్యం కొనుగోలు చేయకపోవటంతో పాటుగా వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి పర్యటించకపోవటం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి స్పందించకపోవటం కారణంగా రైతులు ఇబ్బందులు పడ్డారని చెప్పుకొచ్చారు. రైతులు రుణ మాఫీ కొరుకోవటం లేదని పాపల పడ్డికి రుణం ఇస్తే చాలని చెబుతున్నారని వివరించారు.

సకాలంలో గానె సంచులు ఇవ్వని కారణంగా రైతులు ఇబ్బందులు పడ్డారని పవన్ చెప్పుకొచ్చారు. ప్రతీ రైతుకు న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రతీ గింజ కొనుగోలు చేసే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని అన్నారు. జనసేనకు ఆవేదన చెప్పిన రైతులను వేదిస్తే వైసీపీ ప్రభుత్వం తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవల్సి ఉంటుందన్నారు. ఇదే సమయంలో కీలక వ్యాఖ్యలు చేసారు. రాజమండ్రి నడిబొడ్డు నుంచి తాను చెబుతున్నానని..బాధలు చెప్పుకున్న రైతులను వేధించినా..కేసులు పెట్టినా తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. ఆ తరువాత రాజమండ్రి నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో పవన్ గన్నవరం విమానాశ్రయానికి బయల్దేరారు. పవన్ చేసిన విమర్శల పైన మంత్రి కాకాని గోవర్ధన్ రెడ్డి స్పందించారు. పవన్ కు పంటల గురించి తెలియదని, ప్రభుత్వం రైతుల కు అండగా నిలుస్తుందన్నారు.


**Looking for Builder/Developer.**

10 Acres land available for sale Near Ghatkesar, Only for out rate or Half Development half Out rate. 3.5 Cr Per Acre, Inside ORR, Conservative Zone, Clear Title, Suitable for Villas, Suitable for Layout,
**Further details contact me 8147212488**

**Wanted Independent House**

Madhurawada, kommadi, pm palem line lo individual house or villa purchase cheyutaku kavalenu. 200 -250 sq yards lo kavalenu. Budget 2 to 2.5 cr. Compound wall undali Car parking kuda undali. Please confirm me if anybody knows.
**7989422831, 9652694110**
**my contact numbers**

**WANTED DISTRIBUTERS**

**Fitearly**
Sugar Free
A food supplement powder to drink with milk to regain Energy. Purely without sugar and Very Very Tasty.

**IQ Up-HG**
A food supplement for school and college going GIRLS to Improve Memory power, Growth, balance Harmones and keep ENERGYTIC.

**IQ Up-HB**
An interesting and tasty food supplement for school and college going boys to improve concentration on study, sports, memory, IQ, fitness and keeps always ENERGYTIC.
These Three products are manufactured by shri Akella Subrahmanya Sharma, M.D., Herbindo pvt.ltd. Hyderabad.
* Marketing and Business promotion Support is offered for Distributors.
Minimum Investment :
**Rs. 25,000/- Only**
Atractive profits and lagre Sales assured.
Contact : 9393949345
S.V.Rao, Visakhapatnam

STAR Health and Allied Insurance Co. Ltd.
స్టార్ హెల్త్ అండ్ అల్లైడ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్.
మీకు ఆరోగ్య బీమా ఉందా..?
DO YOU HAVE A HEALTH CARD..?
If not, its Available Here
M.Chandra Mouli
Health Insurance Specialist
8977899939

Praveen Kolachina
9849977252
9493116339
9666388878
SRI SAI SUBHAM TOURS & TRAVELS
We are giving good service...
All Luxury Cars, Buses Available
D.No. 17-75, Ganesh Nagar, Narasimha Nagar, Akkayyapalem, Vizag
24 HOUR SERVICE


# పి సి టి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత రెసిడెన్షియల్ సమ్మర్ క్యాంప్

**కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్):** పదాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్(పి సి టి) గత 10 సంవత్సరాలుగా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రాజెక్ట్ వారధి, ప్రభుత్వ బడిలో చదువుతూ తల్లిగాని,తండ్రి గాని,లేక ఇద్దరూ లేని నిరుపేద విద్యార్థుల ఉన్నతి కై కృషి చేస్తుంది.

ఇందులో భాగంగా,మే 1 నుండి మే 11వ తారీఖు వరకు,కాకినాడ నగరంలో, స్థానిక కల్పన సెంటర్ దగ్గర ఉన్న మహర్షి బులుసు సాంబమూర్తి వికలాంగ బాలికల పాఠశాలలో పది రోజుల ఉచిత రెసిడెన్షియల్ సమ్మర్ క్యాంప్ను(వేసవి శిబిరం) ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.గోదావరి జిల్లాల లో 20కి పైగా మండలాల నుండి 85 మంది పైగా ఆడపిల్లలు ఇందులో పాల్గొన్నారు.

వారధి ప్రాజెక్ట్ లో ఉన్న ఆడపిల్లలకు నాట్యం,క్రాఫ్ట్, డ్రాయింగ్,కంప్యూటర్, హాండ్ రైటింగ్,కథా రచన, ఆంగ్ల భాష,టైలరింగ్ మరియు ఎంబ్రాయిడరీ వంటి 10కి పైగా విషయాలలో నైపుణ్యాలను పెంచడం ఈ సమ్మర్ క్యాంప్ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.ఈ పది రోజులలో ఒకరోజు,కోరింగ అడవి,కాకినాడ సీ పోర్ట్ వంటి వాటిని కూడా విద్యార్థినులు సందర్శించారు. అంతేకాకుండా అంజు ఐ కేర్ కంటి ఆసుపత్రి,ఉచితంగా మెడికల్ క్యాంప్ ను కూడా ఏర్పాటు చేసి,అవసరమైన విద్యార్థినులకు ఉచితంగా కళ్ళజోడు సు అందజేశారు.

తానా ఫౌండేషన్,సత్య చారిటబుల్ ట్రస్ట్,పద్మ పూజిత ఫౌండేషన్, మరియు మరికొందరు దాతలు ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక సహకారాన్ని అందించారు.క్రియ స్వచ్ఛంద క్యాంప్ ను నడిపించడానికి సహకారాలు అందించింది.

సమ్మర్ క్యాంప్ ముగింపు సభకు ముఖ్య అతిథులుగా కాకినాడ సీ పోర్ట్ సి ఈ ఓ, డా.మురళీధర్,రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ వైస్మన్ వై.డి రామారావు విచ్చేసి విద్యార్థినుల ప్రతిభను కొనియాడారు.


**క్లాసిఫైడ్స్, ప్రకటనల కొరకు సంప్రదించండి**
**8186030813**

**Pressure Pan**
3 Litres & 5 Litres
Made of Stainless steel
INDUCTION BASE
Sri Lakshmi metal stores
98 49 11 62 61

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96526 99699, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389, Cheedikaada : Cell: 97686 33999.