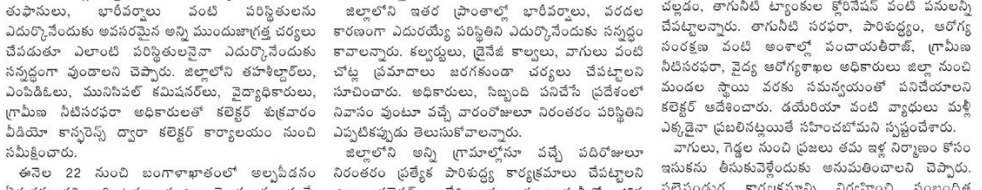


RNI No.52722/90 సంపుటి:35 సంచిక : 18 విశాఖపట్నం, 19 అక్టోబరు 2024 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

వివేక చిహ్నాధిపతి ఆచార్య శె.వెంకట
మూర్తుకుడు ఇటువంటి కార్యక్రమం
తో ఆనందమని, నిర్వాహకులను
బిసెసిందించారు. కార్యక్రమము
కుడురారు చర్చ వేదిక నవ
మూర్తుకుడు ఆచార్య ఎం.రాజీ
కుడురారు ప్రసంగించారు. ఆనందం
మెదిలా నుంచి ఎన్ సార్వేటికల్ ఫివిడ్యల్
ంకంకం నునీల్ ఎన్ రంక, నియూ
ంకంకంవేషేషన్ సెంటర్ నికల్ రవి
శ్శ్వరపు, నూర్గల్ నేట్ మన్యన్ విజయ
సింగించారు.

డుపు పెంపు



ఈ వంటింటి పదార్థాలు వర్షాకాలంలో వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి



వర్షం ఆహారరహిత వాతవరణం మరియు మనస్సుకు ఆపరాధిగా నిలుస్తుంది. అయితే ఆహారంలో పాలు వ్యాధులను కూడా త్వరగా ప్రతిరోధిస్తుంది. ప్రస్తుతం, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు అనేక ప్రాంతాల్లో వర్షాలు బలంగా కనిపిస్తున్నాయి మరియు తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.. వర్షాకాలంలో చలి మరియు వర్షం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిల్లలు మరియు వృద్ధులు ముఖ్యంగా ఈ అంటు వ్యాధులకు గురవుతారు. వర్షాకాలంలో జలుబు దగ్గు, ఫ్లూ, బ్రెస్టాయిడ్ లాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే వ్యాధులు.

అటువంటి సరిస్థితిలో మనల్ని మనం ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్గా ఉంచుకోవడానికి మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం ఆహారంలో సరైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసుకోవడం ముఖ్యం మరియు జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ, డెంగ్యూ, బ్రెస్టాయిడ్ వంటి అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి కొన్ని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆయుర్వేద పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తులసి: తులసి మన ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. తులసిని ఆయుర్వేదంలో “ది క్వీన్ ఆఫ్ హెర్బ్స్”, “మడర మెడిసిన్ ఆఫ్ నేచర్” అని కూడా అంటారు. తులసి ఆధ్యాత్మిక ప్రాముఖ్యతతో పాటు, దాని ఔషధ గుణాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. తులసిని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో దగ్గు, ఉబ్బసం, అతిసారం, జ్వరం, పిరవనాలు, కీళ్లనొప్పులు,

కంటే వ్యాధులు నివారించడంలో తులసి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది.

ఆల్మం: వర్షాకాలంలో వ్యాధులను ఎదుర్కోవడానికి న్యాయరే రెమేడి ఇది. ఆల్మంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఆల్మంలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఫ్లైరల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ ఇన్ఫెక్షివ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఆల్మం గొంతు నొప్పి నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూకి కారణమయ్యే టైఫాయిడ్ మరియు కూడా నిరోధిస్తుంది.

ఆల్మం-తులసి కషాయం చేయడానికి, ముందు తులసి అపకాలు మరియు తురిమిన ఆల్మంను నీటిలో 5-7 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత, తేనె మరియు నిమ్మరసంతో మిశ్రమాన్ని వడగట్టి, ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఈ కషాయం తాగడం వల్ల వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

దాల్చిన చెక్క: దాల్చిన చెక్క-లవంగాలను ముఖ్యంగా ఆహార తయారీలో గరం సుసాగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఈ దాల్చిన చెక్క-లవంగంలో ఆహారానికి రుచిని బోడించడమే కాకుండా, చాలా ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్కలో పాలిఫినాల్స్ మరియు ఫ్రానోలికెన్ల సెనిటిన్స్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇంకా సున్నియైత ఆసిడ్స్, నిస్మైత ఆల్కలైడ్స్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీఫ్లైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతాయి.

కాబట్టి, లవంగాల-దాల్చిన చెక్క దీక్షాసన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ కషాయం చేయడానికి, ముందుగా ఒక పాన్లో ఒక దాల్చిన చెక్క మరియు నాలుగు-ఐదు లవంగాలను తీసుకోండి. ఈ రెండు పదార్థాలను నీటిలో 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. తరువాత, ఈ మిశ్రమాన్ని నీటిలో ఫిల్టర్ చేయండి. ఇప్పుడు 1 టీస్పూన్ తేనె మరియు నిమ్మరసం కలపండి మరియు ఈ సారం త్రాగాలి. ఈ దీక్షాసన తాగడం వల్ల జ్వరం-జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది.

కాల్షియం కోసం పాలు మాత్రమే తాగవలసిన అవసరం లేదు..



మన శరీరంలో కాల్షియం లోపం ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. అందుకు ప్రతిరోజూ మనం తినే బ్రెడ్ లో కాల్షియం కూడా అందరూ ఉండేలా చూసుకోవాలి. కాల్షియం అనగానే ఎందరికీ గుర్తొచ్చేది వాడు. కానీ అందరికీ పాలు తాగడం ఇష్టం ఉండదు. కాల్షియం అంటే పాలలో మాత్రమే ఉండదు ఇంకా చాలా ఆహార పదార్థాల్లో ఉంటుంది. ఒకడే పాలు తాగడం నష్టపడకపోతే వారు తమ శరీరంలో ఉపయోగపడే కాల్షియం కోసం వేరే ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

పాలతో పాటు అన్నం పెరుగు లో కూడా కాల్షియం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. నిజం చెప్పాలంటే పాల కంటే పెరుగు కాల్షియం పెరుగులో ఉంటుంది. పెరుగున్నాలో మీకు నచ్చిన ఫ్రూట్స్ కూడా చేసుకొని తినివచ్చు. అందులో ఉండే గుడి బ్యాక్టీరియా మన జీర్ణాంతరణకి ఎంతో ముంది.

అలాంటి జ్యూస్ లో కూడా కాల్షియం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కానీ అతిగా అరిచే జ్యూస్ కూడా తాగకూడదు.

రోజుకి 10 బెస్ట్ ల కంటే ఎక్కువ జ్యూస్ తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

అప్పు పాలు లేదా గెజ్ పాలు నచ్చని వారు ఓటే మిల్క్, కూడా త్రై చేయవచ్చు. అందులో కూడా కాల్షియం పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఓటే మిల్క్ లో ఇంకా ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి.

బాదం పాలతో కాల్షియం లో పాలు పైలెట్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ సి వు కూడా ఉంటాయి. ఒక కప్పు బాదం పాలతో అప్పు పాల కంటే ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. ఇంకా బాదంపాలతో కాల్షియం మాత్రమే కాక ప్రోటీన్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అది కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

సోయా పాలల్లో కూడా మంచి కాల్షియం కంటేంట్ ఉంటుంది. అలాగే ఒక విటమిన్ ఓ కూడా ఉంటుంది. ఒక కప్పు సోయా మిల్క్ లో 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది.

కాల్షియం రెడెట్ తగ్గిపోతే మన శరీరం కూడా బాగా నీరశపడిపోతుంది. ముఖ్యంగా బోన్స్ చాలా నీక ఆయిస్తాయి. దానివల్ల మునుపటి సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ గణిత కార్యం రేకపెడడం వల్ల ఎవరికైనా వ్యాధి, అల్లెయోసెసియా, హైపర్కాల్షియం వంటి అనారోగ్యాలు రావచ్చు. పిల్లలలో దీని లోపం ఉంటే వారి అభివృద్ధి లేదే అవుతుంది. అలాంటి కాల్షియం లోపాన్ని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన భాగ్యతలు తీసుకోవడం మంచిది.

గుండెపోటు..... లక్షణాలు పుచ్చకాయతో ఆస్తమాకు చెక్..!

గుండెపోటుకు సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలు చాలా నెలల ముందే శరీరంలో కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లక్షణాలు నిస్సరిచినట్లయితే, ఈ లోపం తీవ్రమైనది కావచ్చు. అలాంటి ఒక లక్షణం గుండెపోటుకు ముందు శరీరంలోని హైపర్ బాండ్ నొప్పి.

ఈ మధ్య కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు ప్రధాన కారణం గుండెపోటు. గత కొంత కాలంగా యువకుల్లో గుండెపోటు, ఆకస్మాత్తుగా మరణాలు పెరుగుతున్నాయి. చాలా మంది గుండెపోటును ఆకుగడ్డ సంఘటనగా భావిస్తారు, వాస్తవానికి గుండెపోటు ప్రక్రియ నెలల తరచు శరీరంలో పనిం కొనసాగుతుంది.

అంటే, శరీరంలో మార్పులు చాలా ముందుగానే జరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది భవిష్యత్తులో గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది. శరీరంలో అటువంటి మార్పులను సకాలంలో గుర్తించి అవసరమైన చికిత్స తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించినట్లయితే ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని కాపాడవచ్చు.

గుండెపోటు ముందు, నడుము పైన కొన్ని బాగాలలో నొప్పి ఉంటుంది.

దడవ నొప్పి: గుండెపోటుకు కొన్ని రోజుల ముందు దడవ నొప్పి మొదలవుతుంది. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు, నొప్పి భరించలేనిదిగా మారుతుంది.

మెడ నొప్పి: మెడ నొప్పి కూడా గుండెపోటు యొక్క



ప్రారంభ లక్షణం. కొన్ని రోజులూ మెడనొప్పి ఉంటే సమయం వుద్దా చేసుకోకుండా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లండి. మెడ నొప్పి తరచుగా సాధారణ లక్షణంగా పరిగణించండి.

ఘటన నొప్పి: గుండెపోటు సమీపంలో ఉండటం వల్ల గుండెపోటుకు ముందు ఘటన నొప్పి అనుభవించేందుకూ. ఘటన నొప్పి కారణం లేకుండా ఆకస్మాత్తుగా వచ్చే తగ్గిపోతే, మీ గుండెపై చైతన్యతతో పరిశీలించండి.

వెన్నునొప్పి: గుండెపోటు రావడానికి చాలా రోజుల ముందు వెన్నునొప్పి ఉంటుంది. కానీ చాలా మంది ఈ నొప్పిని తీవ్రంగా పరిగణించడం చేయరు దాని పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

ఛాతీ నొప్పి: గుండెపోటు తర్వాత ఛాతీ నొప్పి మాత్రమే సమస్య కాదు. గుండెపోటుకు కొన్ని రోజుల ముందు ఛాతీనొప్పి ఛాతీ తరచుగా వస్తుంది.

గోధుమ రవ్వతో ఇలా ఇడ్లీలు చేయండి..



గోధుమ రవ్వతో సాధారణంగా ఉప్పి లేదా గోధుమ రవ్వ స్టీల్ తయారు చేస్తూ ఉంటారు. కానీ గోధుమ రవ్వతో ఇడ్లీ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ ఉప్పిని చేసుకోవడం ఇలా డిఫరెంట్ గా త్రై చేయండి. ఇలా తయారు చేయండి. ఇది ఎంతో హెల్త్ గా. హెల్త్ ట్రేక్ ప్లాన్ కావాలి అనుకునేవారు ఇలా త్రై చేయవచ్చు. అలాగే త్వరగా కూడా అయిపోయింది. ఇది రుచిగా, సాఫ్ట్ గా ఉంటాయి. వెల్లడిగా కావాలి అనుకునే వారు గోధుమ రవ్వతో ఇడ్లీలను తయారు చేసుకోండి. వీటిని చట్నీ లేదా సాంబార్తో పాటు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో క్యారెట్, జీడి పప్పు, గోధుమ రవ్వ, పచ్చి బఠాని, టమాటా ఇలా మీకు నచ్చినవి కూడా యాద చేసుకోవచ్చు. మరీ ఈ గోధుమ రవ్వ ఇడ్లీలను ఏలా తయారు చేస్తారు.

గోధుమ రవ్వ ఇడ్లీలకు కావల్సిన పదార్థాలు: గోధుమ రవ్వ, అలాగే త్వరగా దిననలు, తరిగిన కొత్తి మీర, తరిగిన కరివేపాకు, పుల్లడి పెరుగు, వెల్లడిగా కావాలి అనుకునే వారు గోధుమ రవ్వతో ఇడ్లీలను తయారు చేస్తారు.

తయారీ విధానం: ముందుగా కడాయిలో అయిల్ వేసి వేడి చేయాలి. అయిల్ వేడికాక.. తాళింపు దిననలు, జీడిపప్పులు వేసి చేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత పచ్చి మిర్చి, కొత్తి మీర, కరివేపాకు, క్యారెట్ తురుము, పచ్చి బఠాని వేసి బాగా చేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోధుమ రవ్వ కూడా వేసి రెండు నిమిషాలు చేయించుకుని పచ్చని పెద్దపూరే. ఇప్పుడు రవ్వ చల్లారని తర్వాత ఉప్పు, పెరుగు, వంట నీరు, తగినన్ని నీళ్లు వేసి.. ఇడ్లీ బ్యాటర్లా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు దీనిపై మూత పెట్టి 5 సార్లు గంట పక్కన పెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఇడ్లీ రేకులను తీసుకుని.. ఇడ్లీలు వేసి ఉడికించుకోవాలి. పవడ్య మధ్యలో వీటిని చూసుకుంటూ ఉండాలి. ఉడికాక స్టేప్ అదే చేసి.. సరంగ్ స్టేట్లో తీసుకోవడమే. వీటిని చట్నీ లేదా సాంబార్తో తియ్యవచ్చు. అనేక ఎంతో రేక్కినా ఉండే గోధుమ రవ్వ ఇడ్లీలు రేక్కి. వెల్లడిగా కావాలి అనుకుంటే ఇది త్రై చేయండి. ఇంకొకటి రేక్కి మీరు కూడా 5 సార్లు త్రై చేయండి. చాలా రేక్కినా ఉంటాయి.

మధ్యాహ్నం తిన్న వెంటనే నిద్రాస్తుందా....



నిద్రలేమి సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువగా తిని త్వరగా పడుకునే వారికి మంచి నిద్ర పట్టదని పరిశోధనల్లో తెలిసింది. దీనికి కారణం ట్రైయస్ మిమల్స్రీలు పాలకుండా ఉండడానికి శక్తి కోసం ఉపయోగించే ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలయ్యే ప్రక్రియే. ఇది సర్వాధియస్ రిడమిని మారుస్తుంది. జల్దర్ అనే క్లినికల్ స్టేస్ మెడిసిన్లో పబ్లిష్ చేయబడిన అధ్యయనం ప్రకారం లేటుగా తినడం, నిద్రపోవడం మధ్య బలమైన సంబంధం ఉంటుంది.

సమస్యలు రాకుండా.. వెగెటిన్ ఎటెక్స్టన్ దూరం చేయడానికి తిన్న తర్వాత సమయం తీసుకుంటే పడుకోవడం అవకాశం ఉంటుంది. కానీ కూడా 5 గంట మాత్రమే నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. హెబ్ ఫుడ్ అయితే ఎక్కువ సమయం అయ్యాక పడుకోండి. దీంతో శక్తి సమస్యలు రావు.

పడుకునే ముందు ఏం తినాలి.. ప్రోటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫీవర్ తుడిచివేయడానికి ఫ్రైడ్ తీసుకుంటారు. దీని వల్ల రక్త స్థాయిలు బ్యాల్స్రీస్ అయి మంచి నిద్రని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఏం తినాలంటే..

లో పొద్దు పుడ్లు, పాలు, పైలెట్ ఎక్కువగా ఉండే హెల్త్ గ్రైయస్, పెరుగు, బాదం, పప్పులు, పుల్లడి చెల్లె, చేయనగ, సాల్మన్ చేప, బోన్స్, చెల్లె, నల్ల. అదే విధంగా, ఎంత తింటా.. పాలు తీసుకున్నా.. ముగ్గు బోజనం తర్వాత చేసే పనులను కూడా పరిగణనలో తీసుకోవాలి.

కొంతమంది వోజనం తర్వాత పడుకుంటారు. దీని వల్ల శరీరానికి అంత మంచిది కాదు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి కంటిన్యూ అయితే కారకం సమస్యలు వస్తాయి. అప్పుడు ఎందుకు బోజనం చేశాక ఎందుకు నిద్రపోవడం చేయకుంటారు.

తిన్న తర్వాత నిద్ర.. తిన్న తర్వాత నిద్ర రావడం చాలా మందికి జరగవుతుంది. దీనికి కారణం తిన్న తర్వాత బాడీ పెర్మిట్ రిలీజ్ చేస్తుంది. ఇది మిమల్స్రీ ప్రకారంగా ఉంటుంది. ఆహారం శక్తిని అనుసరించి కాబట్టి, ఎక్కువ రక్త సరఫరా (గ్లూకోస్) పంపిస్తుంది. దీంతో ట్రైయస్ పనిచేయడం కష్టంగా తగ్గుతుంది. ఇందులో హై ప్రోటీన్, కార్బో బోజనం మీకు మరింత ముఖ్యం అనిపించేలా చేస్తుంది. కానీ, బోజనం తర్వాత మీకు అలసటగా అనిపిస్తే అది సాధారణమే లేదా.. మగర్, శక్తి సమస్యలకు సంబంధించిన లక్షణమే అని తెలుసుకోవడానికి మీ డాక్టర్ని

**పీఎంఆర్డీఏ కార్యాలయంలో ఘనంగా
మహర్షి వార్షికి జయంతి వేడుకలు**



వికాసమార్గము, (వికాస సమాచారము): ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రజాతత్వము మూర్ఛి వారికి అనుగుణి స్టేట్ పంక్తుల గ్ర ప్రకటన చేసిన తరువాతకు జమగుణముగా, ఆరోజు అనుగోతరీమి కాణాలయ సమావేశ ముందులో ఆయన విక్రమసాగికి జాయింట్ కమిషనర్ మరియు కార్యదర్శి రేమేష్, విభాగసేవకులు, అధికారులు పూర్వాలము చేసి సమసింపాలింపుచున్నారు. తరువరి జాయింట్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ కృష్ణ, పట్నడల అంబే పంత్రి వార్తానామము అతిథిగా అనగానికి సిరదర్శము మహర్షి వారికి జువల అని అనగా, జు బోయో మహర్షిగా మారి యనవో ప్రపంచం క్రిందే రావాలయము మహా కాన్గం దేవదనమందే కృష్ణ, పట్నడలకు మరుగు ను అనగా, ఆ కార్యకేమందే పిన్కేట్ అధికారి లక్ష్మణార్జు, ముఖ్య గణాంకాధికారి హరిప్రసాద్, డివిడెడ్ కారం సిద్ధూర్, అధికారియు, సింపిలర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భువనాద్రి చిత్రపత్రిక సృష్టమైన
ఉదాహరణ అని ఆయన అన్నారు.
ఈ కార్యక్రమం ద్వారా స్వర్ణకారులకు
మరింత ఆర్థిక స్వావలంబన కలగడం
తో పాటు, వారి సృజనాత్మకతను విస్తరించడం

అవకాశాలు ఆందుబాటులోకి రానున్నాయని, కార్పొరేషన్ ద్వారా ప్రతివర్సే సహకారం అందించాలని శాశ్వత గాని ఆకాంక్షించారు.

స్వర్ణకర కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు స్వర్ణకరుల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టడమే కాకుండా, వారి పుత్రికీ కలెక్ట్ ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని అయిన ఆన్నారు. ఈటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ఆ రీతిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను, పుత్తరంగలకు మేలో మేలు చేయనున్నాయని పేర్కొన్నారు.

ప్రజల ప్రభుత్వమా కార్పొరేట్ల ప్రభుత్వమా అని అడగండి. ఎప్పుడు 2021-22 సంవత్సరాలలో వాణిజ్య విద్యుత్ కు అప్పుడు భారాలు మోపడమేమిటని అన్నారు. ఈ భారాలు ప్రజల ఇంటి అవసరాలకి కాదు వాణిజ్యం, వ్యాపారం, పరిశ్రమలు, గృహ వినియోగం, దిన్న పరిశ్రమలపై పెద్ద విత్తన భారాలు ప్రశంసనాయి. ఇది కేవలం విద్యుత్ సమస్యే వ్యక్తం లభిస్తా కేసరి ప్రజలపై భారాలు వెయ్యడమేనని, దీనిని తక్షణమే రద్దు చేయాలని బీసండ్ తీశారు.

శివేన నాయకులు వైసీపీ భావదే
మారుడు అని గొంతు బిందుకాని,
సేమలు అధికారంలోకి వస్తే ఒక్క
రాయం కూడా ప్రజలపై భారాలు
లేయే మార్కు లెబరుంగ్స్ ఆ
ప్రజలకు చెప్పే నేడు కేబిలె కట్టు ఏరా
యారో చేస్తేనే ప్రభుత్వం. నచ్చే
యాదానికి కూడా మరో 11700 కట్టు
భారం వేయడానికి సిద్ధం చేశారని
విమర్శిస్తారు. మోడి మంచి
పనులుచేస్తారో అని 100 రోజుల
సాక్షాత్తుడు చేసినా ఏదీ రాష్ట్రంలో
నిర్మాణం, అయిల్ల వంటి దరలు
నిండలేమేనా మంచి ప్రభుత్వమేనా
మనకున్నా. మోడి తెచ్చిన విద్యుత్
సంస్కరణలు 2020 బిల్లుకి నాడు
బంగారుపానాలు నాయకులు, పవన్ కళ్యాణ్
లు మద్దతుగా నిలిచారా లేదా అని
ప్రశ్నిస్తే తెలియజేయాలన్నారు. ఇది

అదే. థే. ఎస్ వి కుమార్
మార్పులుతూ ఎవని, అనన్య న కుమారి
పాపముతో అతని భార్యలు కూడా
ఇక భార్యలు పాపముకన్నాయి. ఈ
భార్యలు మళ్లీ అతని నంబర్ 8
నాటికి 15 వరకు ప్రజా
స్వచ్ఛంద ద్వారా ఇంటిని
కొనివెళ్లి ప్రజలు చైతన్యపరిచి
నదివారము వద్ద ధర్మాల
చెప్పడంతోమారు.

ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొ
నాయకులు ఏ మేర, యు ఎస్ యస్
రాజు, ఆత్మసంరక్షణ, ఏ వెంకటరావు,
చంద్రశేఖర్ ఎం సూరియ, త్రినాథు
తదితరులు పాల్గొన్నారు.

[illegible]

పవిత్రమైన పాదములను చూస్తూన్నాను. దేవునివలె పాద మేలు దుశుకుల కమ్ముకట్ట దడ్డిదారులు వెలుగుతున్నాయి. ఏదో అకడంకం చేయలేదు పాద వస్త్రే. తల్లెల్ల కృతజ్ఞం చేయవచ్చునని తమ్ముళ్లగ నీత్రేళ్. దీంతో రాత్రి వ్యాధులు ముఖ్యంగా రాజానిని జెల్లాడో అయితే... ఈ వేగం దుశుకుల వెక్కువగా ఉంది. సో... ఇప్పుడు వేరే పాద మధురలు చేస్తే. కప్పని ఏదైనా అనుకోవచ్చు. కానీ, అనుకున్నా మీదయావే అల్లరి చేస్తూ... నిజాలు బయటపడతాయి. ఏం చేయాలి నన్ను నన్ను దుశుకులు పాలిపెనే ప్రభు. మరి చంద్రులు ఏం చేస్తారో చూడాలి.

[illegible]

నెహ్రూ కార్యక్రమాలు చేపడతామని, అతనిని ఎన్నికలు నయమో, ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నరుడేపు తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ మంత్రాగ్రాహిని చేయకులు ప్రజ్ఞేత్యుల మెప్పుకలు పనికి నీరాసావలు పలికిరి. కార్యక్రమంలో జనరల నాయనర్ మల్లయన నాయుడు గారు, జనపన సోర పాయుంట్ జరిక కండ్లాక్కు బనగారు, స్థానిక కలూమిర నననంహారం, స్థానిక కలూమిర నననం హజర కార్యోగిరట్ జమ, జి.కె. పెద్దలు నరకనాయుడుగారు, త్రాగర వలక్ అర్యక్తులు జరుజర, పారి, త్రాకర, గ్రాపన, బ్రమూజి, క్షేమిర, రామారావు, తాతా, నాయుడు, నలుబురన నాయకులు, ప్రభుత్వ నలుబుర పిల్లనారు.

కాలుష్య కాసారంగా యమునా నది



పదేరికం రేలును రెండింతలు పెంచుతుందని అంచనా వేశారు. ఇది 2023లో 12 శాతంగా ఉండగా, 2024 మధ్య వేలకి 28 శాతానికి పెరిగిందని హెచ్చరించింది. గత ఆక్టోబర్ నుండి డిసెంబర్ వరకు నిరుద్యోగం సుమారు 35 శాతానికి పెరిగింది, కాబట్టి సగటున 79.7 శాతంగా ఉంది తెలిపింది. డిసెంబర్ లో వార్షిక ప్రాతిపదికన 21.7 జిడిపి చూడగా, గత ఏప్రిల్ లో జిడిపి 84.7 శాతానికి తగింది.

అక్షర చిహ్నం అయిన 'ఎ'.. అయినా అర్థమే వ్యత్యం.. అక్షరం వేరు ప్రవేశ పెట్టాల్సి ఉంటుంది. తెలుగుగానే గత ఏడాది చివరే ఎన్నికలు జరిగిన.. ఏనో అ ఏడాది జూన్ లో ఎన్నికలు జరిగిన.. పరిణామ రావటం తెలిసిన.. చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా కూటమి నక్కాడు కలుపు తెరిచి.. ఆ నేపథ్యంలో పూర్తిగా బజ్జెట్ మీద బాగానే ఆంధ్రపాళ ఉన్నాయి. అయితే.. ఆంధ్రో ఆంధ్రపాళకు తెలుగుగా బజ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టి విషయంలో కూటమి నక్కాడు అక్షరం అన్నం చేసింది. గత ప్రభుత్వంలో చొటచెసుకున్న పరిణామం.. అనుసరించిన పద్ధతులపై అతగాహన తెలుసుకోవడంకోసం, గత ఎన్నిక నేనుయమ తీసుకుందన్న మాట వినినప్పుడు..

[illegible]

పాపము నుండినువ్వలకు అందాడని తెలుసుకొన్నాము. పాపాన్ని ముందంజగా పాపపురంలో కే మైసర్ బాటికెట్టు మీదకు నందాడని చదువుతున్నావు. కేరె రోడ్డు అనే యువకుని అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. విషయం తెలుసుకున్న బాధిత కుటుంబం పోలీసులకు పాటిసులను పిల్చాడు. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులను రోడ్డుపై పిల్చాడు. పిల్చాడు. పిల్చాడు. రోడ్డుపై తీసుకువచ్చి పాపాన్ని ప్రేమతో కడుగు అప్పుగిరించాడు.

విదే నా తనకు నెలకొనానీకి బడ్డెట్ బంధువులకు ఆహారం తీసుకోవాలి అన్నప్పుడు... ఏదాని మేల్కానీ బడ్డెట్ బంధువు మన ప్రదేశ్ కు బడ్డెట్ వదిలి... దావాపు రూ.2.90 లక్షల కోట్లు మన బడ్డెట్ కి అందిస్తూ వానివస్తూన్నా... ఆహారానికి రాదాని... తాళవడం ప్రాజెక్టుకు బడ్డెట్ రూ. పెన్డెడ్ చేయవస్తానని... రూ.రూ.రూ. రూ.రూ... రిఫ్టు... నుమర నీవు ను కొద్దానా అన్నప్పుడు... తాళవడం ఆహారం అన్నప్పుడు... ప్రభుత్వం ఏదైనా చేసేద దావా అక్కడే తలానా కానీ వూర్కొన్నా బడ్డెట్ ఏదైనా పెన్డెడ్ వచ్చితిని అన్నప్పుడు అక్కర్లు వూర్కొన్నప్పుడు... దీనినే నలంబందించిన బిల్లును బడ్డెట్ ను నీవొకా... ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇచ్చినపు మాట నీవొకా...

వాంగూలం ఇవ్వడం లేదని అన్నాడు. సుమారు ఏనిమిది రేపిడు లెల నుంచి ఈ ప్రశ్నలు పెంబింగ్ కి ఉంచబడి తెలిపాడు. ఈ రోజు కొద్దుకొట్టమర్చు శ్రీనివాస్ హజరత్తులను. ఈ కేసులో నాక్కిగా ఉన్న జగన్ వచ్చు కొద్దుకు తన వాంగూలం ఇవ్వాలి అని ఉంచబడి అన్నాడు. ఇదే సమయంలో ఈ కేసులో ఎన్.ఐ.ఎ. డయర్ స్టాండ్ తో పనిచేస్తుందని అయిన ఆధిపతిగా.

ఈ సందర్భంగా ఈ కేసులో తనది ఒకటి హింసించి ఉంచబడి చెబుతాడు. "రాబర్ట్ జగన్. చెప్పాడు నాక్కి... కానా ఎవల" అని అన్నాడు. ఇదే కేసులో వ్యవస్థకు అని స్పష్టం చేశాడు. ప్రస్తుతం నాథారం ఎన్.ఎల్.ఆర్.గా ఉన్న జగన్ కొద్దుకు ఎదురుకు రావడం లేదని అని స్పష్టంగా.

ఆత్మాభివృద్ధి చేసినట్లు అంకితంవారు. రాక్షసి స్వేచ్ఛ నుండి పారిపోయి చైలు శ్రీం పది ఆత్మహత్య చేసుకున్నామని పోలీసులు కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేశారు. పోలీసులు ఆదుపులో ఉన్న రాక్షసి మృతిలో పోలీసుల కారణమని ఆందోళనకు దిగారు. తప్ప బయ్యకున్న తమ మునుయందు పట్టుకారం కిక్కిరాని తప్ప ఇలా పట్టుకారు తమ చేతుల్లోకి తీసువచ్చింది తగినది ఆల్ట్రా పవ్వర్ల చేతులను. రాక్షసి మృతికి కారణమైన పోలీసులను కరిగినా కిక్కిరానిది రాక్షసి మృతిచేపించే మనస్సు కలెక్టర్ల వద్ద ఉండేదని పోలీసులు దిగారు. పరిస్థితి గమనించిన జిల్లా కలెక్టర్ రాక్షసు ప్రసాది భాద్యులైన వర్తకులు తీసుకుంటున్నామని ఇచ్చారు.

[illegible]

తిరుపతి జిల్లా: విచ్చటూరు మండలంలోని హనుమంతపురం పంచాయతీలో తుళ్ళవారం సెషన్స్ వదిలివేర్చిన మృతి చెందారు. ఈ ఘటనలో హనుమంతపురం వద్ద కె బి డబ్ల్యు కు చెందిన మణి (54), రాము (59) మృతి చెందినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. నిర్భయ దాడివారం వారి పొలానికి కూలి చనిపోయారు. ఆశక్తి పాలంలో వారిపై రామునిపడగా వారి చనిపోయిన నమోదారం. మణికి ముగ్గురు కుమార్తెలు భార్య కాండ్లమ్మ ఉన్నారు. ఇక రాముని కల కుమార్తె భార్య కృష్ణమ్మ ఉన్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియజేసి ఉంటుంది.

జనము జిల్లా పాలకుని పొరీస్ స్టేషన్ లో నిబ్బంది అంతా ఒక్కసారిగా ఉత్కలపడే సంఘటన జరిగింది. భార్యధర్మ పంచాయితీలో పొరీస్ స్టేషన్ కు వచ్చిన ఓ వ్యక్తి అక్కడే ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకొని పట్టుకున్నాడు. అతన్ని అధ్యక్షుడుయిన పోలీసులకు ఆ నిప్పంటును తీవ్ర గాయాలపాలయించారు. దీంతో స్థానికులందరి లోని నిబ్బంది మాటపాలచేసే కక్షగాతులను ఆనుపవత్రికి తరలించారు.

ಪಾಲಿಸ್ಟೈನ್ ಮೂರರಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ (ಗ್ರಾಮ್ ಕೆಪಾಲ್ ಮೇಲಕಂಡದ್ದು ಮೂರನೆಯ ಲಾಕವನ ಕೆನು- ಅತನಿ ಬಾಲ್ಯ ಕೆಪಾಲ್ ಮುದ್ದು ಕೊಂಕಾಳಂಗಳ ಕುಟುಂಬ ಕಲಮಾಲು ವಲಸೆಗುಟ್ಟುಗುಟ್ಟು. ಪ್ರಕೃತಿವಿಧಿವು ಫರೀದಲೇಕ ಮನವೆದನ ಗುಝಿನ ರಾಹಿಕ್ ಪಾಲಕುಪ್ಪಿ ಪಾಲಿನ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಅವರ ಪಾಲ್ಕು ವೆನಿಂನಿ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೊಮ್ಮೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಪಾಲಿಸ್ಟೈನ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ವಿಲಿಂನಿವಾ. ಬಾಲ್ಯಪ್ರದಿರೋಕೆ ಕ್ಯಾಪಿಲರಿಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವು. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕುಸಾಗಿ ಈಗಿನವು ಸ್ಪೆನ್ಸರಿ ತನ ವಾಪಸಂದರಿಗೆ ವೆಪ್ಪೇಲು ಏನಿ ತನ ಒಂದಿಷ್ಟುಮುಕ್ತವು. ಅಂತಲೇಕೆ ಆಗಕೂದಾ ವೆಂಟಿನ ನಿಪ್ಪುಂಟಿಂಮುಕ್ತವು. ಅಂತಲೇಕೆ ಆಗಕೂದಾ ವೆಂಟಿನ ನಿಪ್ಪುಂಟಿಂಮುಕ್ತವು.

ఆయితి ఇందంకా పాపముల ముందు జరిగిందంటే వెంటనే ఆపరమశ్రమమునానానా. కాకాధికారములను ఎప్పుడు సామల ప్రసన్నకుమార్, కాన్సేబుల్ రవేందర్కు సంబంధించి అంటుకున్నాయి. ఎప్పుడు సామల ప్రసన్నకుమార్ చేతులకు తీగ్గ గాయాలయ్యాయి. కాన్సేబుల్ రవేందర్ చేతులు, కాళ్ళకు నప్పు అంటుకుంది. గాయాలపాలైన క్రిమినోకాపిలు ఇద్దరు పాపిని నిబ్బందించు వెంటనే అనుసరిత తరలిందారు. పాలకుర్చి అనుసరితలో ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం మెరుగైన చికిత్స కనం కినుని జనగాని వీరియా అనుసరిత తరలిందారు.

యువత అడుగులో ఏం లేదని, కాను తెరవనని చెప్పింది. యువకుడు గట్టిగా చెప్పడంతో ఆమెకు పాస్టె తెరవక తప్పలేదు. ఆ పాస్టెని పివిన చేస్తున్న నవయుంలో నోడరుడు వీడియో పాస్టె తెరుచుకున్నా నెంటునే అడుగులోంది ఓ యువకుడు నవ్వాడు. అది చూసిన కుటుంబం సభ్యులు షాక్ అయ్యారు. చచ్చిన ఆ యువకుడు తనపేరే తెలియకుండా యువతని నెలబడదం వీడియోలో ఉంది. ఆ పుటన తాలాకు ప్రస్తుతం నెట్టింట్ నెరల్ అవుతోంది. వీడియో చూసిన ఆశంకరుని పిచ్చెల్లో యువకుడిని ఎలా దాచి పట్టెదరటంలా అనిపిస్తే చచ్చిపోయింది.

[illegible]

