

RNI No.52722/90 సంపుటి:35 సంచిక : 1 విశాఖపట్నం, 29 సెప్టెంబరు 2024 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఏపి సాయంతో బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలి

[illegible]

పోలిస్తే పెదలు న్యాయం పొందలేక
పోతున్నారని.. మెరుగైన సమాజం
కోసం ఈ విధానంలో మార్పు రావాలని
రాష్ట్రపతి అన్నారు. స్వాతంత్ర్య పోరా
టంలో గాంధీజీ న్యాయ బద్ధంగా
సత్యాగ్రహ దీక్ష చేసి ఆదర్శంగా నిలి
చారని ముర్రు

(మీరక 2లో)

(మిగతా 2లో)

జమ్మ కశ్మీర్ ప్రజలు జీవేపీ ప్రభుత్వాన్ని కోరుకుంటున్నారు

[illegible]

అపరిమితం? తొలిసారి జమ్మ్యకక్కరలో ప్రభుత్వం ఏర్పడనుందన్నారు. బీజేపీని అధికారంలోకి తీసుకువచ్చే మంచి అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దని సూచించారు. జమ్మ్యలో ఎన్ని ప్రజలకు ఆలయాలు ఉన్నాయన్నారు. ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడానికి బీజేపీ కృషి చేస్తుందన్నారు.

జమ్మ్యకక్కరలోని కాంగ్రెస్, శేవపల్లి కాంగ్రెస్, పీడిపి

(మగతా 2లో)

(మిగతా 2లో)

స్వరాంధ్రప్రదేశ్ @ 2047 కోసం సూచనలు ఆహ్వానిస్తున్నాం



స్వచ్ఛందప్రదేశ్ సాకారం చేసుకోవడం అనే ప్రజలు కూడా భాగస్వామ్యంగా కాలానికి ఏమీ మార్పుగానూ చదలదామి చిలుచుకున్నావు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అి జిల్లపు ధనవృద్ధి కల్పించే దిగాగా మీ పుడే మిమెనా అలావడనా ఉన్నాము... ఉండే స్వచ్ఛందప్రదేశ్ 2047 కోరికలు మీ నూనడలు మాకు పంపించడం అని కోర్చారు.

నూనడలను ప్రజలు swarandhra.ap.gov.in/Suggestions వెబ్ పేజీలో పంపించాలని చదలదామి ఆంధ్రం నేటికీ వేరొన్నాడు. అని ఆంధ్రం నేటికీ అభివృద్ధి దనగా ఉ-స్వచ్ఛంద జన్మించి తెలిసిన స్వచ్ఛందప్రదేశ్ 2047 దిగాగా ప్రయోగం ప్రారంభించడం, 2047 నాటికి మెరుగైన వృద్ధిపై నానడం అక్కరమని తెల్లదించారు. ప్రదేశ్

ఆపిత్రాయానికి విలువనిస్తున్నను, ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి సహజనను పరిగణనలోకి తీసుకుంటున్నాడు, తద్వారా సమర్థతగా స్వార్థాధ్వను నిర్మిస్తున్నాని విమర్శిస్తాడు. 2047 నాటికి భారత జీవనీష్ఠ 2.4 ట్రెయిలను దాల్చుకు చేరుకునితా రాష్ట్రం నుంచి తొలగిపోను అందించడం, అంచనా ఆదాయం రూ.36 లక్షలకు పెంచడం తమ వ్యయం అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

వైకాపా పాలనలో జరిగిన గనుల దోపిడీపై విచారణ జరపాలి



విజయవాడ: వైకాపా ప్రభుత్వ పాలనలో జరిగిన గనుల దోపిడీపై గుంటు కాఖ మాజీ డైరెక్టర్ వెంకట రెడ్డి కుట్ర తీగర కాదు, పెద్ద దొంగలు కూడా కదలాలని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఆ పెద్ద దొంగ ఏ పార్టీయేనో ఉన్నా, విచారణ జరిపాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. గు.2,566 క్లబ్బుల దోపిడీ పొల్పాడిన ఘనమైన వెంకట రెడ్డి అయితే..

తెరవెనుక ఉండి, సర్వం తానై,
రూ.వేల కోట్లు కాజేసిన ఆ ఘనాపాటి

నిదర్ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలుసుని వివరించారు. జాతీయంగా రాష్ట్రంలో అడ్డగిలుగా నడచే సంవత్సరం దేవుడు కనిపించిన ఆరోపించారు. అన్నీ కునుక పోవనివకు మెనింగ్ కాంట్రాక్టులు ఇవ్వారని, దెంగర్య, ఒప్పందాలు, నిబంధనలన్నీ బేజాతరు చేసి.. అనుకున్న కుంపెనీకి దెంగర్య కట్టబెట్టారని ఆరోపించారు. ఎన్డీటీ నలను తుంగలో (మార్చి 26)

(మిగతా 2లో)

ప్రముఖ రచయిత్రి డాక్టర్ బి.విజయభారతి కన్నుమూత



హైదరాబాద్ : ప్రముఖ సుప్రసిద్ధ కవయిత్రి, రచయిత్రి, అనువాదకర్తరాలు, అంబేద్కర్స్, తెలుగు అకాడమీ సభ్యులైన డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ రచనల, ప్రసంగాల సంపుటిగా కలిపి సాహిత్యరంగాల, మహాత్మా జీవితాలపై పూర్వ జీవిత చరిత్రను తెలుగు సమకాలీన ముద్రితమైనదిగా అందించిన కవయిత్రురాలు, ప్రముఖ కవిరచయిత, పద్మభూషణ్ డాక్టర్ బి.

శీమన్తు పెద్ద కుమార్తె, అమరుడు,
స్వాయవాది, మానవ హక్కుల నేత
బొజ్జా తారకం సహచరి డాక్టర్
విజయభారతి శనివారం ఉదయం
నగరు హాటరు. హైదరాబాద్ నవత్
కనన్ లోన్ రెస్టాంట్ అనువెలెలో ఆమె
చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస
వదిలారు. విజయభారతి తన
వ్యక్తికతాయుగి గాంధీ మెడికల్ కాలేజీ
పేరిక విద్యార్థిని

(మీగతా 2లో)

బెంగళూరులో కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఫె ఎఫ్ఐఆర్!



కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కేసు నమోదు చేయించిన బెంగళూరు నగరంలోని ప్రజా ప్రతినిధుల ప్రత్యేక కన్ఫరెన్స్ ఆడో శాఖల అగర్ చేసినది. కన్ఫరెన్స్ ఆడో శాఖల నిర్వహణ పీఠి పాఠశాల కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తో పాటు మరో కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా, కర్ణాటకా చిదంబర చలువురు బీజేపీ నాయకుల కేసు నమోదు చేయడం తో బీజేపీ నాయకులను ఉలిక్కిపెట్టారు. ఎన్నికల బాండ్ల పేరిట చలువురు పార్టీలను పోషించేటట్లు కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ బెదిరింపు బీజేపీకి సేదులు వచ్చేలా చేశారని ఆవార్తలు సరిపెచ్చర పరచడం (జేపీఎన్ పీ) నాయకుడు ఆదర్శ్ ఆయంగర్ ఆరోపిస్తున్నారు. ఇదే విషయంపై కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తో పాటు బీజేపీ నాయకులపై పిన్కాడు చేయడం బెదిరింపు బెంగళూరు నగరంలోని యెడో నగర్ పార్టీ సేషన్ కి రాను

విశ్వానాథుని ఆదర్శం అన్నాడు. కేంద్ర మంత్రి నిర్భూతి నీలాచార్యుని పేరుతో 'సామి బియ్యం' నామకంపల మీద కనకం నమోదు చేయించుకుని తిరిగి సగం పోలిసులు నిరాకరించారని ఆదర్శం అయ్యారో ఆరోపించారు. గత ఏడాది ఏప్రిల్ నెలలో ఆదర్శం అయ్యారన్న టెంగళూరు నగరంలోని 42వ పసిపంపు 'కల్చుల్' ఆశ్రమం నుండి వచ్చినట్లు. కేంద్ర మంత్రి నిర్భూతి నీలాచార్యునితో సామి అప్పటికి పరిపాలనా బాధీయ అదృశ్యమై జైల్ నుండి అప్పటికి సుదీర్ఘ కర్ఫాలకు గాగా ఆదర్శంకు తిరిగి వచ్చి కర్ఫం నుండి విడుదలైంది.

విజయపుర మీద చర్యలు తీసుకొనా
లని జేసేది నీ వాయుకుడు ఆదర్శ
అయ్యకొ కర్ణుడు మనవి చేశారు.
కేసు విచారణ తెలుసుకున్న
పింగళుడు ప్రజాప్రతినిధుల ప్రత్యేక
కార్య కేంద్ర మంట్ర నిర్మలా
నీతామరైన తదితరముల కేసు
నమూనా చేయాలని పింగళుడు
నిజ్జోలో తిరిగి సగర్ ధావీసు
అధికారులకు ఆచేటాని జారీ చేసింది.
అత్యంత 10వ తేదీకి కేసు విచారణ
నాయుడా దేశ. పింగళుడు ప్రత్యేక
కార్య ఆచేటలో పింగళుడు నిజ్జోలోని
తిరిగి సగర్ ధావీసులు కేంద్ర మంట్ర
నిర్మలా నిర్మలానీతామరైన తదితరముల
నిజ్జోలోని వాయుకులకు కేసు నమూనా
చేశారు. ఈ విషయపు కేంద్ర
ప్రభుత్వంలోని పద్ధతులు, కర్మక్రమ
చెందిన విజ్ఞాన వాయుకులు ఎలా
స్పందించారు వేది చూడాలని కర్మక్రమ
ప్రభుత్వ అంటున్నారు.

టెట్ పరీక్షలకు కట్టుబిట్లమైన ఏర్పాట్లు



వికాసపట్నం, (వికాస సమాచారమే జిల్లాలో వచ్చే నెల 3వ తేదీ నుంచే జరగనున్న డిల్లీ పరీక్షలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆజ్ఞించారు. ఏపీ డిల్లీ పరీక్ష నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై సుమంధి అధికారులతో సమన్వయ సమావేశానికి కలెక్టరేట్ సమన్వేష మందిరంలో శనివారం సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ నిర్వహించారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఆక్స్

3 నుంచి 21వ తేదీ వరకు డిల్లీ (కంప్యూటర్ ఛేక్స్ డిస్క్) పరీక్షలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలోని 7 కేంద్రాలతో పాటు అనికాపల్లి జిల్లాలోని 1 కేంద్రం నుంచి 8 కేంద్రాలలో పరీక్షలు జరుగుతాయని అన్నారు. ఈ కేంద్రాలకు ప్రత్యేక ఆధికారులు స్టాఫ్ బృందాలను నియమించినట్లు చెప్పారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 9.30 నుంచి 12.00 గం.ల వరకు, సాయంత్రం 2.30 నుంచి సాయంత్రం 5.00 గం.ల వరకు రెండు షిఫ్ట్లు

పరిక్రలు జరుగుతాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ పరిక్రలు జూలై 6, 60, 574 మంది అభ్యర్థులు హాజరుకానువారని, ఈ నెల 22 నుంచి హాల్ లేటిల్లు డౌన్ చేసి అవుతున్నారని కలెక్టర్ వివరించారు. అభ్యర్థులను క్రమంగా తనిఖీ చేసిన తర్వాత పరిక్ర ఆడిటర్లని నిశ్చయించుచున్నారు. ఆడిటర్లను అడేచించారు. ఫోన్ లేవీ వారికి డిజిటీ చేసి వచ్చే అభ్యర్థులను తమ ఫోన్ లో కూడిన నమ్రుద్ కాన్సును, లేవన్స్ ఫోన్ ను పరిశీలించి కేంద్రంలోకి హాజరుమరిచాలని అన్నారు. పరిక్రలు జూలై 6 నుంచి, ఏప్రిల్ 6 ను హాజరుయ్యే అవకాశం ఉన్నందున, వారికి సంప్రదించి ఏప్రిల్ 6 ను హాజరు అధికారులకు సూచించారు. ఏప్రిల్ 6 నుండి పరిక్ర సమయం కలెక్టర్ ఆఫీసుకు చేరుకోవాలని, ఇందుకు సంబంధించి అధికారులు (ఇంటర్వ్యూ)

(మీగతా 2వో)

డిక్లరేషన్ ఇవ్వడానికి జగన్ కు వచ్చిన ఇబ్బంది
పంటో తెలియడంలేదు : మంతి అనిత



వీటి హాం మంత్రి వంగలపూడి అనిశ్
 మంగళగిరిలోని బీడీ కేంద్ర కార్య
 కర్మలలో పాల్గొని పూజ్యురాలు. ఈ
 సందర్భంగా మాజీ సీఎం, వైసీపీ అధిపతి
 పైసె జగన్మోహన్ రెడ్డి ద్వారామెల్లూ
 ఆయన్ను తిరుపతికి రాకుండా ఆహ్వా
 నించినట్లు చెబుతరన, తిరుపతిలో
 రావడం నోటీసులు కూడా ఇవ్వలేదని ఆమె
 స్పష్టం చేశారు.

మాజీ సీఎం జగన్ ఇటీవల చాలా
 జాప్యాల పర్వతంవారని గుర్తు చేసి
 మంత్రి... వెళ్ళి ఆయన్ను ఆహ్వాకరణ
 చేసారు. త్రివేణి లద్ధూలో కలిసిరాగా

వివారించేందుకు నిద్ర విరగ్నాకు చేరువాడానికై జగన్ తప్పుబట్టడానికి వట్టి అర్థం ఉండవచ్చు. గతంలో ఆయన దగ్గర పవనవీన స్థాపనలలో నిద్రలో ఉన్నారని రిపోర్టులు, తప్పు చేయకపోతే విజయవాడ రిపోర్టు కోర్టుకు ఎందుకు వెళ్ళారని అడగడం సైనిక వీర్యం అని తిరుమల దేవే శివ్వలతో ఇలా ఆధారితంగా పరోక్షం రద్దు చేయవచ్చని మంత్రి ఆరోపించారు. హానికే దైవరక్షణ కేసులో పోటీమలు గురించి ముగ్గురూర అన్నాయి.

జగన్ విమర్శనా తిరుమల లంబన్నా అన్నారా? అని మంత్రి అడిగి ప్రశ్నలించారు. దేవేదే శివ్వల ఆరోపణ వీన వేలం వీన వాయిపుకునల్ వట్టి జగన్ అని, వాళ్ళ ప్రజానికల్ కూడా బీమాకు పంపలేదని, దేశంలో పడేన వట్టిమలు అని విమర్శించారు.

జగన్ వట్టిని ఇచ్చి ఆయనకల్ వేరైనాడని జగన్ కు వట్టిని ఇచ్చారని ఎంపీ తెలియదని, వీరన్ మంత్రి అనెక అన్నారు. పైంపడే సామెతలయినా

(వివరాలకు)



మౌంట్ ఆబూ, (ఏకా సమాచారం): రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో గల మౌంట్ ఆబూ నగరంలో వున్న సాల్ నీలార సమర్ స్థానిక ఆనందం ఖంబంకి ఆతి షెడల్ నీలార స్థానిక ఆతి బ్రాహ్మ కుమారిన సంస్థ విల్లూ మర్లం ప్రతినిధి మీడియా. రాష్ట్ర స్థానిక విల్లూ మర్లం. జాతీయ మీడియా సదస్సు లో హాజరైనానికి సదస్సు మీడియా ప్రతినిధులకు సాల్ నీలార సమర్ స్థానిక మూలం. ఆ సందర్భంగా ఆమె మీడియాలో మాట్లాడుతూ, బ్రాహ్మ కుమారిన సంస్థ కు క్యాన్సర్ శ్రీతి నెలకు రూ.11 లక్షల విల్లూ మర్లం సేవ్ చేసి ఆ గుర్తు చేయి కు. ఇక్కడి ప్రజలకు మీడియా నెలకు విల్లూ మర్లం సేవ్ చేసి ఆ గుర్తు చేయి కు.

కొనువారు చేసే వారు అన్నారు. ఆనందపర్యంతం అప్పుడు నిద్రలో కలుసుకుంది. ఆనందం అనే నేపథ్యంలో ఇక్కడి ప్రజలకు ప్రజాకు కుమారనీ నన్ను మనస్థిర వాలర్ స్థాయిలో పెట్టారు చేసినది అన్నారు. అలాగే, అనే నన్ను కేలర్ చేసుకుంది, ఇద్దరినీ ననాకారంలో 1987 కాలంలో సోలార్ వేలర్ స్థాయిలో పెట్టారు చేసినది అన్నారు. ఇక్కడ, 20 ఏకరాలో 70 వరకు కొత్తకు నూర్ల కొలికి కీటాకులు అతారంగా కూడా, సోలార్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇక్కడి దిమ్మర్ల 16 గంటలు నిల్వ చేసి అన్నారు. ఇక్కడి స్థాయిలో నాలుగుంటే చేస్తున్న తర్వాత జల, వాయు శక్తి వంటి వీరాయింది అన్నారు. తమ నన్ను ప్రజలకు కేటాకి, ఉపాధి కల్పిస్తుంది అన్నారు.

మీనాగల్ వైద్యకీ నివాసం

మోనాగల్ మానసన అలోగ్గం వాయికుంది

ప్రజాకు కుమారనీ నన్ను విజ్ఞా పట్టుం రామేశ్వర్ అన్నారు. ఆమె రాజస్థాన్

వందల ఆయిలో గల ప్రధాన కార్యాలయంలో ఖజీ వారం మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రతి ఏటా ఇక్కడ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మీడియా నవంబరు నెలనకుకుంటుంది అన్నారు. నేపాల్ పాత్రికేయులు కూడా వచ్చారు. కేరళ సమాచార శాఖ సహాయ మంత్రి మురుగుగణి తదితరులు ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొంటున్నారు అని తెలిపారు. ఆరోగ్య కర, సులభమైన కర సమాజం అవసరం అన్నారు. మీడియా ప్రతినిధుల కూడా క్రమపక్షణ, నైతిక విలువలు అనేవి నేడు జీవనం గడపాగలిగి అన్నారు. మనసినక కృత్రిమ, అందోగన రాజ యోగ ద్వారా నివారణ అవుతుంది. సాంఘికంగా స్పృహ నకునకుంటుంది అన్నారు. ప్రపంచం శాంతి మీద సనంబులో వర్తిస్తోంది. ఇక్కడ 1975 లో తనస్మి మంబరం నిర్మించారు. మానవుల్లో వ్యవసాలు నిర్మాణంలోనే ప్రత్యేకితం వుందివస్తోంది. దేశం సమమూలాల నుండి మూడు వేల మంది పాత్రికేయులు పాల్గొంటున్నారు అని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పాత్రికేయులు శాంతి వనం, నీలార వనం పాల్గొన సందర్భంగా.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಪಂಚಾಯತ್

ಅಧಿವಾಸದ ದಿನ : 29-09-2024

ಶ್ರೀ ನಾಮ ಸಂತೋಷರಾಮ
ದಕ್ಷಿಣಾಯನಃ, ವಸುಧಕುಪಯು
ಭಾರದ್ವಜಪದ ಮಾಸಂ

ತಿಥಿ : ಬ. ದ್ವಾದಶಿ ಸಿಂ. 05.37

ನಕ್ಷತ್ರಂ : ಅಶ್ವಿನ್ ಕು. 05.55 ತ. ಮುಖ್ಯ

ವರ್ಜ್ಯಂ : ರಾ. 06.49 ಲ 08.32



విజయనగరం:	శ్రీ పైడితల్లి	పూజాదికాల	మద్య	శనివారం
నిమాన్ శ్రీహర్ష ముగ్గు	మట్టమైన	విద్యయ్యంగం		నిర్విమానము
నిమాన్ శ్రీపతి కంఠం	కూసం	పవరబండ్ పైకి	చేర్చి	విపల
రెద్దియైన చింతకెట్టును	పెడతాడినా	మేడుగా	తీసుకువచ్చాడు.	ఉదయం
ంబి నగరంలోని పూజారి	బంటునల్లి	పెడతాడినా	వడ్డ	నిర్విమానము
రక్షణంపై	ఇంటికి	తరలించు		
రక్షణంను	మంలాడి	తళ్ళు		
		గొర్రెయైన	ద్రమభూలు	పూజలు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారం): ప్రభుత్వ

సమస్యలలో సమూల దృష్టిపై కానిదేవిన, పవ్త కంట్రోల్ లు, రద్దు, సెక్యూరిటీ గార్డులు, సామర్థ్యపురై బ్రతుకులు, పోలీసుల పోలీసుల చేతుల వలన సెలెక్షన్ చేతనలు ప్రభుత్వంకు, ప్రతి నెల సక్రమంగా జేరాలి కుడా ప్రభుత్వంకుడా ఆంధ్రదేశా గత కన్సైడ్ లోగాకుడా సబ్ స్క్రీలు దరించి నిరసన ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తూ విడుదల నిర్వహిస్తున్నాడు. ఈనెలకుడా విజయముని సుమర్త్యులకు నిరసన జల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్డరుని కమిటీ కవారం నిరసన జల్లా ఆనుచుచు వర్త ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కాలేజ్



చేసారు. ఇటీవల విజయనగరం లేబర్ కమిషనర్ వద్ద పోయిన సమయంలో కొద్దిగలవాడు వాయిదా కోరుకుని వెళ్ళినాడు. అందువలన అతని 30వ తేదీ నుండి జరిగినవలసిన కానికేషన్, ప్యాస్ కంట్రోల్ వర్కర్లకు, ప్యాసార్లకి గార్డులకు, సెక్యూరిటీజుడ్ల ప్యాసార్ల 5వ తేదీనవలసే వాయిదా వేసినట్లు తెలిసింది. ఆ కార్యక్రమంలో విజయ్ యుని జిల్లా నాయకులు నింపాద్రి దుర్గాధర్, అశ్వరథి కుమారరావు, ఆనంజిత్ వైద్యుని వైద్యసృష్టి, కులచర్మ్య, కులచర్మ్య, ప్యాస్ కంట్రోల్ నూరత్ ప్రజ్ఞావతి, వర్మయ్య, ఎం. చంద్రవేణి, సీందాని శంకరాధర్, బాలశ్రీకృష్ణ, కన్నె, రామ్మి, శ్రీసు, నూబాళి, కుమారయ్య, సత్యనాథ్ తదితరులు ప్రాధానారు.

పాల్వేపరం, (నిజాం నవాబువారి): మన ఇల్లు మన గౌరవం కాళ్ళక్రమార్కం నాకొచ్చి అన్ని నవీనవాదాల పరిధిలో జీవించాలి నిర్దేశించారు. మండల ప్రత్యేక ఆధికారులు కాళ్ళక్రమార్కం నాకొచ్చారు. గృహ నిర్మాణ లబ్ధినితోటో ముఖ్యమంత్రి మార్చారు. వారి నెరవేర్చుకును తగిలి తెలుసుకున్నారు. గృహ నిర్మాణం ప్రభుత్వం చేపట్టాలి నవీనవాదం. ప్రభుత్వం 2.18 లక్ష యూనిట్ల పాల్వేపరం కృషి

[illegible]

విజయనగరం: ప్రభుత్వ శాఖల నియంత్రణ లో, వాక్ క ప్రభుత్వ నియంత్రణలో, పని చేసే ఎన్.ఎం.ఆర్. ధైరీ వేషెన్ కార్మికులకు వేతనాలను పెంచుతూ జిల్లా కలెక్టర్ డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పెంచిన ఈ వేతనాలు

2024 జూలై 1 నుండి 30 జూన్	రీసుకుండి. అదే స్పెల్డ్ వారికి దూరం
2025 వరకు	దీ 465 రూపాయలు, అప్పుడు
అలిపారు. కనీసం జిల్లా కలెక్టర్	485 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు.
ధాండ్లలో దీ జిల్లా స్థాయి వేతనాల	పెను స్పెల్డ్ కార్మికులకు దూరం
కుండి నమోదు నిర్ణయించారు.	560 రూపాయలు, అప్పుడు
కనుండి దీ గత ఏడాది రూరలను	590 రూపాయలుగా చేసారు. స్పెల్డ్
వేతనాలింది. అదే ఏడాది అంతకన్నా10.12	కార్మికులకు దూరం
కానూని పెంచుతూ కనుండి నిర్ణయం	దీ 700 రూపాయలు, పూరి నిర్ణయం



పారిశుధ్య రూరల్ లో 850 రూపాయలు, అర్బన్ లో 910 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు. ఈ సమావేశం లో జిల్లా ప్రభాళికా ఆధికారి బాలాజీ, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ లేబర్ ఎన్. సుబ్రహ్మణ్యం, ఆర్ ఆండ్ బి ఈ ఎం. జేమ్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారం): ప్రధానమంత్రి జనజాతీయ ఉన్నతి గ్రామ అభియోగ (పీఎం జగ) కార్యక్రమంపై నిర్వహించబడుతున్న పార్వతీపురం ఐటీడీఎస్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆ. శ్యామ ప్రసాద్ శనివారం పరిశీలించారు. అక్టోబర్ 2న తేదీన పీఎం జగ కార్యాలయ పీఠం జన మన (ప్రధాన మంత్రి జనజాతీయ

అపరాధి న్యాయ మహా అపరాధిని కార్యక్రమముల కార్యక్రమములలో
 తీసుకొనిపోయి వర్తనలు ప్రధాన ముఖ్య కార్యక్రమం లోని
 ప్రాధాన్యతను కార్యక్రమము ప్రాధాన్యతను కార్యక్రమము
 చేసేటట్లు 140 కి 200 కు అవకాశమును కార్యక్రమము చేయడం
 చేసేటట్లు చేసి, పార్లమెంటులో రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమము
 ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. అనంతరం ఏ ముఖ్య
 కార్యక్రమమును నిర్వహిస్తున్న బడివిని ప్రాంగణంలో ఇతర
 కార్యక్రమములను ఏర్పాటు చేసేటట్లు చేసి, అవకాశమును కార్యక్రమము

ఏపి సాయంతో బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలి అన్నారు.

నిబద్ధత, పారదర్శకంగా పనిచేస్తే న్యాయవాద వృత్తిలో ఎంతో ఎక్కువ ఎదిగొచ్చని తెలిపారు. నల్లూర్ న్యాయ విద్యాలయములో నిర్వహించిన 21వ స్ట్రాక్టర్ శుభసందేశ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. 'సీహెచ్ఎల్ఎల్ఎల్' ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు కార్యక్రమంలో చేతులు మేదుగా బంగారు పతకాలు అందించారు. అంతకు ముందు టెంగుపేట మహానాథస్వామి దేవుడుకు కార్యక్రమంకి... గవర్నర్ జిషుదేవవర్య, సీఎం కేసరిరావు, సీఎం శత్రుంగుల పాస్నం ప్రభాకర్, సీఎస్ శాంతి కుమారి, డీజీపీ ఆంధ్రుల రేణుకాకాంత్ పరమార్.

జమ్ము కశ్మీర్ ప్రజలు జీవేసి ప్రభుత్వాన్ని తిరస్కరిస్తున్నారు.
పార్లీల కుటుంబ పాలనతో ప్రజలు విసిగిపోయారన్నారు.
ఇప్పుడు ప్రజలు శాంతిని కోరుకుంటున్నారన్నారు. అవినీతి
ఉద్యోగాల్లో వివక్ష తిరిగి చూపించేసుకోరాదని
వేరూపావారం, రక్తపాతానికి ఇంకెంతమాత్రం పోటులేదని
ప్రజలు భావిస్తున్నారన్నారు.

సరిపాడు ఉగ్రవాదంపై సన్నికల్ దాడులతో ప్రపంచాన్ని తాము స్వప్రభుత్వం సందేశం ఇచ్చామన్నారు. ఇది సరికొండీయో అని, ఉగ్రవాదాన్ని సహించేది లేదన్నాడు ఉగ్రవాదాలు తెగబడితే వారక్కడున్నా మోడీ వెతికి పట్టుకుంటారే విషయం వారికి బాగా తెలుసునన్నారు. ఉగ్రాని పార్టీ మూలం సన్నికల్ దాడులకు ఆధారాలు చూపించాలని ఆర్డీసీ నిలబడినందన్నారు.

ప్రకాశా హింసలో జరిగిన గురువ రోదీష్టి విచారణ జరపాలి

తొక్కరని పర్వల ముద్దులవారు.

రాష్ట్ర ఖజానాశు చాలావైన నిరుదు సాంత ఖజానాశు తరలించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన మైగని కుంతాణాన్ని సీటి విచారణలో పాటు. పూర్తి స్థాయిలో నమగ్గ రహస్య జరిపాల్సి అవసరం ఉందన్నారు. చీఫ్ పులీస్ ఆడియో సిమ్మి పులీసుకున పట్ల తిమింగలాన్ని పట్టుకోవాలి దాహస్య జరిగాలని సూచనల నక్కరం సీమ్మంట్ దేస్సావారావారు. సహా వనరుల దోడిష్టి సీటి విచారణ జరిగలన్నారు.

ప్రముఖ రచయిత డాక్టర్ జి.వి.ఆచార్యుల కన్నుమూత
 పాకిస్తాన్ కనీసం ఐదోసేదే వేయే దశకం ఆరంభంగా
 పిలువాలని రాశా. ఈ కార్యక్రమం బెజ్జి జగదన్ దేవ్
 సాహిత్య, సామాజిక అధ్యయనశిఖిగా డాక్టర్ విజయభారత
 కనీసం చదవలసి వేయాలి. అదేమిటో? జీవిత చరిత్రను
 సమగ్రతరంగాల. ప్రాథమిక బుక్ లైట్ ప్రయత్నం
 ఈ గ్రంథం పలు ముద్రలు పొందింది. అలాగే పూర్తిగా
 వ్యాస శిష్యుల గురించి తెలియజేసే వేయాలి. పాకి
 దానైన సులభతరం 75 ఏళ్ల సగ్గరలో భారత శ్రీలంకా
 గుమ్మం దూనిలో మిగిలిపోయి? శిక్షకుల జీవితం
 పలువడింది. తన ఆత్మకథను కూడా రాకపోతగా
 నిర్వహించే. ఇది ప్రచురిత కావాలి అంది.

పేలీ పరీక్షలకు కట్టడిద్దమైన ఏర్పాట్లు
 సదుపాయాలను ఉదయం 7 గం.ల నుంచే
 అందుబాటులో ఉంచాలని వ్యవస్థ చేశారు. పరీక్షలు జరిగే
 రోజులో విద్యుత్ సరఫరాకు ఏలాంటి అంతరాయం
 లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్ఐటీసీఏసీఎల్
 అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్ష కేంద్రాల పట్ల వైద్య
 కిరీటం ఏర్పాటు చేసి ఎన్ఐటీసీఎల్ లను తప్పనిసరిగా
 అందుబాటులో ఉంచాలని డిఎంహెచ్ఓసీ ఆదేశించారు.
 త్రాగునీరు వంటి సదుపాయాలూ అందుబాటులో
 ఉండాలని సరిబంధిత కేంద్రాల ఆధికారులను
 ఆదేశించారు. ప్రతి కేంద్రం పట్ల 144 సెక్షన్ అమలు
 ఉంటుందని, తగిన పోలీస్ బందోబస్టును
 ఏర్పాటుచేయాలని పోలీస్ ఆధికారులను కూడా
 దివ్యాంగుల కోరక (ఫ్రీబ్) ను బయటి నుంచి

అనుమతిపొందని, గుర్తించిన డ్రైవ్స్ ను విద్యార్థులు కాలేజీలు చేసుకుని తెలిపారు. డ్రైవ్స్ తర్వాత సర్దుబాటు చేసుకుని కొరకు పరీక్ష నమోదు అవుతుంది అని నాగార్జున కాలేజీ ను నమోదుం కేటాయిండానికి అన్నారు. పరీక్షకు నిర్వహణలో అనుమతాన్ని ఏప్రిల్ 25న ఉదయం 7.30 గంట నుంచి రాత్రి 7.00 గంట వరకు కమార్ల కంట్రోల్ రూమ్ వనీషిస్తుందని తెలిపారు. ఈ పరీక్షకు నిర్వహణలో అధికార యంత్రాంగం ను నమోదుం తెలిపేవేయాలని ఆదేశాలు జారీయాయాయి. ఈ పరీక్షకు నిజాంబాద్ లోని పాఠశాల తరఫున కూడా పాఠశాలకు నిర్వహణపదానికి ఉత్తరాలు కట్టి చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ నమోదులో జిల్లా విద్యారణాధికారి ఎల్. చంద్రశేఖర, సుజనాకర్ పిన్స్ బి.శ్రీనివాస్ రావు, డిఎం హాబీస్ రావు, జననాధరయ్య, వివిధ కాలేజీల అధికారులు ఉపాధ్యక్షులుగా ఉండేవారు.

డిక్టేషన్ ఇవ్వడానికి జగన్ కు చచ్చిన ఇబ్బంది
ఏంటో తెలియజేలేదు : మంత్రి అనిశ్
 ఆయన ఎందుకు గౌరవించడం లేదని మంత్రిపట్నాడు ఇక జగన్ ఇంతకుముందు ఏర్పాటు చేసిన సీఎల్ పంపించడం ఒక్క దశవీటికి కూడా ఆపకాక ఇవ్వలేదన్నారు. అలాంటి ఆయన ఇప్పుడు ఆలయంలో దశవీటి ప్రకారం ముట్టాడం విస్తరంగా ఉందన్నారు. సేను బొందుతున్న... సే ముతమేంటో దైర్ఘ్యంగా చెప్పగలనా జగన్ ఆయనను అంతా ప్రశించారు.

కళ్యాణచక్రవర్తి కూడా పాల్గొన్నారు.

40 ఏళ్లు వచ్చాయంటే.. ఈ పనులు చేయొద్దు



మనకు వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే మనం ఏకేక తగ్గట్టు మన ఆలవాట్లు, ఆలిరుములు మార్చుకుంటూ పోవాలి. 40 ఏళ్లు పైబడిన వారు వెంటనే ఆపాల్సిన కొన్ని పనులు, చేయొద్దిన పనులు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా 40 ఏళ్ల తర్వాత మన శరీరం అనేక మార్పులను ఎదుర్కొంటుంది. దీని కారణంగా వృద్ధాప్య ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, మన మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే ఆరోగ్యకరమైన ఆలవాట్లను అవలంబించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ కథనంలో 40 ఏళ్లు పైబడిన వారు వెంటనే ఆపాల్సిన కొన్ని విషయాలు:

వ్యాయామం కారీక శ్రమలు: మన శరీర కండరాలు, ఎముకలు, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో వ్యాయామం చాలా సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం రికవరీషన్ వల్ల బరువు పెరగడం, వత్సర కొలీవడం జరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

బలపరీక్ష వ్యాయామాలను ఆపండి: వయస్సు సులభం అత రక్తస్థాయి సరిచేయడానికి ఈ రక్తస్థాయి వ్యాధులను చాలా ముఖ్యం. ఇతర రేకులతో, శరీరం అసమతుల్యత, పక్షిణి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కండరాల బలాన్ని నిర్ధారించడానికి, పెంచడానికి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి వ్యాయామం చేయండి.

తగినంత నిద్ర లేవకపోవడం: శరీర పునరుద్ధరణకు, జ్ఞానం, ఆరోగ్యానికి నిద్ర అవసరం. తగినంత నిద్ర లేవకపోవడం వలన ఒత్తిడి, బరువు పెరగడం జరుగుతుంది.

మానసికంగా మన పనితీరు కూడా తగ్గుతుంది. ప్రతి రాత్రి ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటలు మంచిగా నిద్ర పొందండి.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అరికా తినడం: ప్రాసెస్డ్ చేసిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడం, హైడ్రేషన్, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. మంచి గుండ్రని, పొడవైన ఆహారాన్ని అనుసరించండి. మే ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, బిస్ ప్రోటీన్, తృణధాన్యాలు తోడించడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యం శక్తి స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి.

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దృష్టి లేకపోవడం: వ్యాయామం వల్ల, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మన ఆరోగ్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పెరిగిన ఒత్తిడి మీ పనులను అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ధృమాపానం: గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, క్యాన్సర్ సమస్యలతో సహా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు పాగుల కారణం. ధృమాపానం మానేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

కారీక వర్క్ లేకపోవడం: వయస్సు పెరిగేకొద్దీ, కారీక పనితీరు తరచుగా చేయాలి. దీనిపై శ్రద్ధ చూపకపోతే వ్యాధి ప్రారంభంలోనే గుర్తించబడదు. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు అవసరమైన వర్క్లు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

కొంతమంది నిరుద్యోగం: జీర్ణకాల, రక్త ప్రసరణ, శరీర ఉష్ణోగ్రత నిర్వహణ వంటి అనేక విధులకు నిరుద్యోగం. కాబట్టి మీ శరీరాన్ని క్రాగ్టింగ్ ఉంచుకోవడానికి వృత్తిలోని నిరుద్యోగం నిరుద్యోగం.

నిద్ర లేవకపోవడం: మన మనస్సు, మెదడు పనితీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నిద్ర లేవకపోవడం, తక్కువ నిద్రావధి సహజంగా ఉంటుంది. నిద్రలేవకపోవడం మానేసిన, కారీక ఆహారానికి దారి తీస్తుంది.

నల్ల కూరకపోవడం: మనం అపేనులో లేదా ఇంట్లో కుట్లో నెలన భంగిమలో కూర్చోకపోతే వెన్నుపొండ్ల కీళ్ల పొపులు వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయి.

గుండెజబ్బుకు కారకాలు

గుండెజబ్బు ముప్పు కారకాలు అనగానే అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఊబకాయం వంటివే గుర్తుకొస్తాయి. భార లోహల ప్రభావమూ తక్కువేమీ కాదు తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. ఇది గుండె రక్తనాళాల్లో క్యాల్షియం పోగుపడటానికి, పూడికలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తుంది.

భార లోహల ప్రభావంతో క్యాన్సర్, నాడీ జబ్బులు, సంతాన లేమి, ఎదుగుదల లోపం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశముందని చాలాకాలంగా తెలిసి వేయవే. ఈ జాబితాలో ఇప్పుడు గుండెజబ్బునూ చేర్చుకోవాలని సమయం అసన్నమైంది. క్యాల్షియం, యురేనియం, రాగి వంటి లోహల ప్రభావానికి గురైతే గుండెజబ్బుకూ సంబంధం ఉంటున్నట్లు అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ పత్రికలో ప్రచురితమైన అధ్యయనం హెచ్చరించింది. సిగ్గుకొల్పే కాలకుం, తాగి నీరు, వర్షావరణ కాలవర్షం, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వినియోగ పస్తుల వంటివి భార లోహల ప్రభావానికి దారితీస్తాయి. ఇది గుండె రక్తనాళాల్లో క్యాల్షియం పోగు పడటానికి, పూడికలు ఏర్పడటానికి దారితీస్తున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. రాగి తాగునీరు, మధుమేహం వంటి సంప్రదాయ ముప్పు కారకాలతో సమానంగా ఈ లోహ ప్రభావం ప్రమాదాన్ని తీవ్రం పెడుతుండటం ఆశ్చర్యకరం. రక్తనాళాల్లో క్యాల్షియం పోగుపడటం వల్ల పూడికలు ఏర్పడతాయి. రక్తనాళాల గోడలు విచ్ఛిన్నం, గట్టి పడతాయి. ఫలితంగా లోపలి మార్గం సన్నబడుతుంది. నాళాలు సాగి గుంజ అవుతుంది. దీన్నే అధిక రక్తపోటులోని అలూరు. రక్తనాళాలు పాక్షిక్కాల రేదా పూర్తిగా మూసుకుపోతే పక్షవాతం, గుండెజబ్బుకు దారితీస్తుంది. గుండెలను అస్తవ్యస్తం కావటం, గుండె స్తంభించటం, విఫలమవుటం వంటివి తలెత్తుతాయి.

ఎందుకంటే: లోహల ప్రభావం రక్తనాళాలు గట్టిపడటానికి ఎలా కారణమవుతున్నాయోనేది మాత్రం తెలచలేదు. అయితే భార లోహల సమక్షంలో వాపు ప్రక్రియ పెరుగుతున్నట్లు, ఫలితంగా రక్తనాళాలు గట్టిపడుతున్నట్లు పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

క్యాల్షియం స్కార్సుతో రెక్క: గుండె రక్తనాళాలు గట్టిపడటాన్ని క్యాల్షియం స్కార్సుతో రెక్కస్తారు. ఇది 0 అయితే వర్షాలలో అనేక బిటిని క్యాల్షియం పోగు పడతే దీనిని పరిశోధకులు అడే 1 నుండి 99 అయితే గుండె జబ్బు ముప్పు ఒక మార్గంగా ఉండటానికి సూచన. అధ్యయనం అందజేసే ఏదో సగటు క్యాల్షియం స్కార్సు 6.3గా ఉంది. మాత్రంలో క్యాల్షియం తక్కువగా ఉన్నవారితో పోలిస్తే ఎక్కువగా



ఉన్నవారికి రక్తనాళాలు గట్టిపడటం 51% అధికంగా ఉండగా.. పదేళ్ల తర్వాత ఇది 75 శాతానికి పెరిగిపోయింది. మాత్రంలో టంగ్స్టన్ ఎక్కువగా ఉంటే 45%, అయినేయం ఎక్కువగా ఉంటే 39%, కోబాల్ట్ ఎక్కువగా ఉంటే 47% గుండెజబ్బు ముప్పు అధికంగా ఉంటున్నట్లు తెలిసింది. మాత్రంలో రాగి, జింకల మోతాదులతో 57% ముప్పు పెరుగుతున్నట్లు వెల్లడైంది. గుండె రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, పూడికల ఏర్పడటం లోహల ప్రభావానికి గణనీయమైన ముప్పు కారకంగా పరిగణించాలని తమ అధ్యయన పరిణామ నొక్కి చెబుతున్నాయని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

అధ్యయనం ఇలా: వర్షావరణ కాలవర్షం గుండెజబ్బుకు కారకాలు ఉంటున్నాయనే భావన రోజురోజుకీ బలపడుతోంది. అయితే రక్తనాళాల్లో క్యాల్షియం పోగుపడటానికి లోహాలకూ పద్య సంబంధం గురించి పేర్లగా తెలియదు. మాత్రంలో అత్యవసరం కాని లోహాలు (క్యాల్షియం, టంగ్స్టన్, యురేనియం), అత్యవసర లోహాల (కోబాల్ట్, రాగి, జింక) మోతాదులు అధికంగా ఉండటానికి గుండె జబ్బుకూ సంబంధం ఉంటున్నట్లే దృష్టితో పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఇందులో 45 నుండి 84 ఏళ్ల వయసులో ఉన్న 6418 మంది ఆరోగ్య సమాచారాన్ని విశ్లేషించారు. మాత్రం సమాచారంతో పాటు రక్తనాళాల పూడికలనూ పరీక్షించారు. పదేళ్ల కాలంలో ఇలా నాలుగు సార్లు పరీక్షలు నిర్వహించారు. మొదట్లో ఏదో ఏవోకి గుండె జబ్బులు లేవు.

నివారణపై దృష్టి: లోహల ప్రభావాన్ని తగ్గించటానికి పెద్దపెత్తున ప్రజాాగ్య కార్యక్రమాలు చేపట్టాల్సిన అవసరముందని పరిశోధకులు అమెరికన్ యోగ్ మోతాదుల్లో ఉండేలా చూడటం, లోహాల క్యాల్షియం తగ్గించటం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. గాలి, తాగి నీరు నుంచే కాదు.. వ్యవసాయం, పరిశ్రమల్లో వాడే ఏరువులు, బ్యాటరీలు, చమురు ఉత్పత్తి, గమల తయారీ, అలు ఇంచిన ఉత్పత్తి నుండి క్యాల్షియం, టంగ్స్టన్, యురేనియం, కోబాల్ట్, రాగి, జింక కాలవర్షం ఏర్పడుతుంది. క్యాల్షియం ప్రభావానికి పాగ తాగుట ప్రధాన వనరు కావటం గమనార్హం.

భుజం నొప్పి, తిమ్మిలి



సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడినవారలో, మధుమేహం గలవారలో భుజం బిగుసుకుపోవటాన్ని (ప్రాజెన్ షిఫ్టర్) పొందుతారు. దీర్ఘకాలంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ మోతాదులు అధికంగా ఉన్నట్లయితే క్యాల్షి, చేతుల్లో నాచులు డెబ్బిడినే (పెరిపెరల్ న్యూరోపతి) అవకాశమూ ఉంది. ఇది తిమ్మిలిక దారితీస్తుంది. అయితే మీకు మధుమేహం ఉంటే లేదా తెలియజేయలేదు. నొప్పి, తిమ్మిలికి మరో కారణం కార్మిల్ టన్నర్ సిండ్రోమ్. ఇందులో అరచికకి వెళ్లి మిడియన్ నాడీ నొక్కుకుపోతుంది. మామూలుగానైతే ఇది వేళ్ల నొప్పి, తిమ్మిలికి దారితీస్తుంది. అయితే ఒక్కసారి నొప్పి భుజంకీ పోవచ్చు. వర్షావరణ స్పాండిలైటిస్ అనే నొప్పి కలగవచ్చు. దీని బారినపడ్డవారలో మెడలోని వెన్నుపూసల మధ్య డిస్కులు కుంచించుకుపోతాయి. దీంతో చుట్టుపక్కల నాచులు ఒత్తిడికి గురై నొప్పి, తిమ్మిలి వస్తాయి. మెడ నొప్పి కొన్నిసార్లు భుజానికి విస్తరించవచ్చు. ని సమస్య ఇన్ఫ్లమేటరీ కారణమవుతుంటే గుర్తించి, దాని ప్రకారం చికిత్స నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది. ఎముకల నిపుణులను సంప్రదించి పరీక్షించి, సమస్యను నిర్ధరిస్తారు. ప్రాథమికంగా గ్లూకాజిన్, పారాసెటమాల్ మాత్రలతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ కూడా మేలు చేస్తుంది. కొంతకాలం వీటిని ప్రయత్నించినా ఫలితం కనిపించకపోతే ఇతరత్రా చికిత్సలు, మందులు అవసరమవుతాయి.

నడక వేగం పెంచండి!

గుండెజబ్బు బారినపడకూడదని అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇంకానే వేగంగా నడచటానికి ప్రయత్నించండి. మెల్లగా నడచటానికి పోలిస్తే వేగంగా నడచేవారికి గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

గుండెజబ్బు బారినపడకూడదని అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇంతకీ ఈ రెండింటికీ సంబంధమేంటి? మొత్తంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా చేయటంలో శరీర పటుత్వం, బలం స్థాయిలు కీలకం. వేగంగా నడచటమనేది శరీర పటుత్వానికి, ఆరోగ్యకరమైన



కండర మోతాదులకు సంకేతం. ఇతర కారీక శ్రమల మారినాగితే ఇది బలంగా కలగవచ్చు. అందువల్ల వేగంగా నడచటం గుండెకీ కాదు, మొత్తం ఆరోగ్యానికీ సూచనగా చెప్పుకోవచ్చు. కారీక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు దాన్ని పూర్తిగా కొనసాగించటానికి కండరాలకు తగినంత అభ్యాసం, రక్తం అందాలి. ఇందుకు తోడ్పడే క్యాన్సర్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థల సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటే గుండె ఆరోగ్యమూ మెరుగ్గా ఉన్నట్లే. వేగంగా నడచటమనేది వీటి సామర్థ్యాన్ని పట్టి చూపుతుంది. మునుపటి కన్నా తక్కువ వేగంలో నడిచినా, ఒకప్పుడు తేలికగా నడిచేవారికి ఇప్పుడు కష్టంగా అనిపిస్తున్నా ఏదో పెద్ద సమస్యకు అన్నపట్ల లక్షణమే అనుకోవచ్చు. అంటే మన నడక వేగంలో గుండె ఆరోగ్య రహస్యమూ దాగిఉన్నట్లుగా భావించవచ్చు.

కండర మోతాదులకు సంకేతం. ఇతర కారీక శ్రమల మారినాగితే ఇది బలంగా కలగవచ్చు. అందువల్ల వేగంగా నడచటం గుండెకీ కాదు, మొత్తం ఆరోగ్యానికీ సూచనగా చెప్పుకోవచ్చు. కారీక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు దాన్ని పూర్తిగా కొనసాగించటానికి కండరాలకు తగినంత అభ్యాసం, రక్తం అందాలి. ఇందుకు తోడ్పడే క్యాన్సర్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థల సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటే గుండె ఆరోగ్యమూ మెరుగ్గా ఉన్నట్లే. వేగంగా నడచటమనేది వీటి సామర్థ్యాన్ని పట్టి చూపుతుంది. మునుపటి కన్నా తక్కువ వేగంలో నడిచినా, ఒకప్పుడు తేలికగా నడిచేవారికి ఇప్పుడు కష్టంగా అనిపిస్తున్నా ఏదో పెద్ద సమస్యకు అన్నపట్ల లక్షణమే అనుకోవచ్చు. అంటే మన నడక వేగంలో గుండె ఆరోగ్య రహస్యమూ దాగిఉన్నట్లుగా భావించవచ్చు.

ఒక్కోటి మనకు సహజంగా మొక్కల నుంచి లభించేది. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల చర్మరక్షణలకు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇవేకాకుండా సహజంగా మొక్కల నుంచి లభించే గడ్డునూ, బాల్స్.. వంటి వాటిని కూడా మనం రోజూ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు, వృద్ధాప్య వాయులు దరికే రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

గ్లైసీడ్: మన శరీరంలో ఎప్పుడీ కనపడదు కొత్త చర్మ కణాలు ఉత్పత్తియైతే చర్మం తాళంగా, సమయవ్యసనంగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి యాదీ అభివృద్ధి పుట్టులగా లభించే గ్లైసీడ్ అహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది కొత్త చర్మ కణాలకి ఉత్పత్తి చేయడంలో, వాటి అభివృద్ధిలో తోడ్పడుతుంది.

సరిపడనంత నీరు: చర్మం సమయవ్యసనం కనిపించాలంటే మన శరీరంలో నీటికాశం తగినంత ఉండాలి. కాబట్టి నీటి కాశం ఎక్కువగా ఉంటే సంవత్సరం తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎప్పుడీ అభివృద్ధి పుట్టులగా ఉండే ఇతర పండ్లు, కూరగాయల్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తినడం ఆలవాటు చేసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య వాయులు రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

కాఫీ.. ఎలా తాగాలి?

కప్పు కాఫీ తాగినది చాలామందికి రోజూ మొదలు కాదు. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి.. బడ్డెట్ను వదిలింపుకోవడానికి.. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి.. ఇలా వివిధ కారణాలతో కాఫీని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇక వర్షాకాలంలో అయితే చల్లటి వాతావరణాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కప్పుల మీద కప్పుల కాఫీ లాగించేస్తుంటారు.

కప్పు కాఫీ తాగినది చాలామందికి రోజూ మొదలు కాదు. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి.. బడ్డెట్ను వదిలింపుకోవడానికి.. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి.. ఇలా వివిధ కారణాలతో కాఫీని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇక వర్షాకాలంలో అయితే చల్లటి వాతావరణాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కప్పుల మీద కప్పుల కాఫీ లాగించేస్తుంటారు. అయితే 'తాగే సరైన వ్యక్తుల' అన్న మాత్రం కాఫీకి కూడా వర్తిస్తుంది. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఇందులోని కెఫీన్ మన శరీరానికి హాని కలగజేస్తుంది. ఈ శ్రమలో కాఫీపై నియంత్రణ పాటించాలంటున్నారు కాఫీ తీసుకున్నా మంది పాటు కాఫీ దుప్రభావానూ తగ్గించుకొని, దీని ప్రయోజనాలు పొందేందుకు కొన్ని చిట్కాలు కూడా సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.

కాఫీ ప్రయోజనాలు పొందండి!

..కాఫీ తయారీకి నాణ్యమైన గింజలనే ఉపయోగించాలి. రహస్యాలతో మిళితమైన కాఫీ బీన్స్ ను వాడడం వల్ల వివిధ ఆహారాల్లో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

.. సాధ్యమైనంతవరకు చక్కెరతో పాటు ఎలాంటి అద్రీపియల్డ్ స్వీటెనర్స్ కులుకోకూడదు.

..కాఫీ పైన క్రిమ్ వాడేవారు ప్రక్షాళిత, ప్రాన్యోఫ్లో తక్కువ మోతాదులో ఉన్న క్రిమ్ ను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

.. దాల్చిన చెక్క కాఫీకి మరింత రుచిని అందించడమే కాదు.. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపు చేస్తుంది.

.. ఉదయం నొప్పి లేకుండాగా కాఫీ కడుపుతో కాఫీ లాగించేస్తుంటారు చాలామంది. అయితే ఇలా తీసుకోవడం వల్ల కాఫీలోని అమ్మో కార్బోన్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే ఈ



ఆలవాటును మారుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

.. కాఫీ తయారీచేసేటప్పుడు చిటికెడు యాలకుల పొడిని కలపడం వల్ల కాఫీ వల్ల కలిగే ఎసిడ్ సమస్యను పోషించదు.. ఇలా కాఫీలోని కెఫీన్ శరీరంలోని ఇతర పదార్థాలతో కలిసి నీటి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి కాఫీ తాగిన పని నిమిషాల్లోపు కాఫీని నుంచి వీటి తాగడం వల్ల ఈ దుష్ప్రభావం నుంచి బయటపడవచ్చు.

.. ప్రైవేట్, ప్రైవేట్ తిప్ప తర్వాత కాఫీ తీసుకునేవారు మంచిది.

.. వీలైనంతవరకు సాయంత్రం, రాత్రి వేళల్లో కాఫీ తాగకపోవడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే కాఫీలోని క్యాల్షియం, ఆల్కలైన్ నిద్రపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి.

.. అతి తేలి పదార్థాలు, పానీయాలు శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాఫీ విషయంలోనూ ఈ నియమం వర్తిస్తుంది.

అందుకే పాగుల కళ్ళి, కాఫీ కాకుండా కాస్త చల్లదైన తర్వాతే తీసుకోవాలి.

.. చాలామంది ఉరుకులు పరుగులు పెడుతూ క్షణాల్లో కాఫీ కప్పులను భాగీ చేస్తుంటారు. ఫలితంగా కాఫీ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందలేరు. అందుకే ప్రత్యేకంగా దాల్చిన, వెస్మిగ్లీని తేలిస్తే.. కాఫీ రుచిని ఆస్వాదించాలంటున్నారు నిపుణులు.

అలాచూటును మారుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

.. కాఫీ తయారీచేసేటప్పుడు చిటికెడు యాలకుల పొడిని కలపడం వల్ల కాఫీ వల్ల కలిగే ఎసిడ్ సమస్యను పోషించదు.. ఇలా కాఫీలోని కెఫీన్ శరీరంలోని ఇతర పదార్థాలతో కలిసి నీటి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి కాఫీ తాగిన పని నిమిషాల్లోపు కాఫీని నుంచి వీటి తాగడం వల్ల ఈ దుష్ప్రభావం నుంచి బయటపడవచ్చు.

.. ప్రైవేట్, ప్రైవేట్ తిప్ప తర్వాత కాఫీ తీసుకునేవారు మంచిది.

.. వీలైనంతవరకు సాయంత్రం, రాత్రి వేళల్లో కాఫీ తాగకపోవడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే కాఫీలోని క్యాల్షియం, ఆల్కలైన్ నిద్రపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి.

.. అతి తేలి పదార్థాలు, పానీయాలు శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాఫీ విషయంలోనూ ఈ నియమం వర్తిస్తుంది.

అందుకే పాగుల కళ్ళి, కాఫీ కాకుండా కాస్త చల్లదైన తర్వాతే తీసుకోవాలి.

.. చాలామంది ఉరుకులు పరుగులు పెడుతూ క్షణాల్లో కాఫీ కప్పులను భాగీ చేస్తుంటారు. ఫలితంగా కాఫీ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందలేరు. అందుకే ప్రత్యేకంగా దాల్చిన, వెస్మిగ్లీని తేలిస్తే.. కాఫీ రుచిని ఆస్వాదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



కొంతమందికి చిన్నతనంలోనే ముంజుపై ముడతలు పడుతుంటాయి. దీంతో వయసు తక్కువ అయినా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనిపించేవారికి.. మరీ ఈ సమస్య తగ్గించుకోవడానికి రకరక విశేషాలు చేయించుకోవడం, ఏమో క్రిములు రాసుకోవడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. ఫలితంగా కొందరికి సమస్య తగ్గకపోగా.. కొత్త సమస్యలు పుట్టుకుంటాయి. కాబట్టి ముందు నుంచే మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య వాయులు దరికే రాకుండా.. సమయవ్యసనం మెరిసిపోవచ్చు.

బ్యాల్మెల్లు: చర్మ శుభ్రతకు అవయోగపడే వాటిని బ్యాల్మెల్లు, యాదీ ఉత్పత్తిచేసే ప్లేవనాయిడ్లు, విటమిన్స్.. మొదలైనవి

బ్యాల్మెల్ల పండ్లలో అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి ప్రధానంగా నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే కొత్త పుష్కలాలకు ఉత్పత్తి చేయడంలోనూ ఇవి సహాయపడతాయి. కాబట్టి వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల సమయవ్యసనం మెరిసిపోవచ్చు.

టమాటం: టమాటాల్లో ఉండే లైకోపీన్ సూర్యుడే నుంచి వెలువడే అతినోక్సెంట్ కిరణాల నుంచి చర్మానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ప్రతిరోజూ టమాటాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల్లో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరిగి చర్మానికి మెరుపు వస్తుంది.

తేనె: తేనెలో ఉండే యాంటీఆక్సెంట్, యాంటీఇన్ఫ్లేమెటరీ గుణాలు చర్మాన్ని సమయవ్యసనం ఉండడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే తేనెను ఇంట్లో సహజమద్ధంగా తయారు చేసుకొనే ప్లేవనాయిడ్లలో ఉపయోగించాలి.

పెరుగు: పెరుగు అవయోగపడే బ్యాక్టీరియా రుచిని ఉంటుంది. దీనివల్ల చర్మం లోపల, బయటి నుండి కూడా సమయవ్యసనం తయారవుతుంది. అలాగే కొన్ని సందర్భాల్లో చర్మం ఎర్రగా మారడం, దద్దురు రావడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి సమస్యల్ని తగ్గించుకోవడానికి పెరుగులో

లెటనాన్ : ఇజ్రాయీల్ సైన్యం లెటనాన్ పై మరుసే దాడులకు
 పాల్పడుతున్న నేపథ్య తెలిసింది. తీవ్రవాదుల గ్రూపు నే
 హాసే నే నల్లరూపుల లక్ష్యంగా చేసుకునే ఇజ్రాయీల్ సైన్యం
 దాడులు నిలిపివేడి. వీరూల్డ్ షియాలు అడిగినా ఉండే
 హాదీ ట్రాక్ జిల్లాలో ఉరి అపవృత్తికొన్నట్లు ఇజ్రాయీల్
 సైన్యం దాఖలు చేసింది. ఆ తర్వాత దాదాగ్ కనీసం ఆరుగురు
 మృతి చెందానని, 91 మందికి గాయాలయ్యాయని లెటనాన్
 సైన్యం ముఖ్యమంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. మృతుల సంఖ్య
 అధిక అవకాశం ఉందని అధికారికంగా తెలిసింది.

[illegible]

వైద్య కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు సమ్మె వాయిదా

[illegible][illegible]

అదేవారం ఈ పోటీలు ముగిసే సగర్వం
పనిని బెత్తల పంక్తన్ హాల్ (ఎన్) నిర్వహించడం
పంక్తన్ హాల్ హాల్ నిర్వహించడం
జరిగిపోయింది అన్నారు. విశాఖ నగరంలో
కన్వెన్షన్, కె కాపెల్, మాడెస్టాల్
ఉన్నత పాఠశాలలో స్వచ్ఛతా పాఠశాల
2024 లో భాగంగా పాఠశాల
కార్యక్రమాల నిర్వహించిన తర్వాత
అయిన విద్యార్థులతో మాట్లాడారు.
విదవ తరగతి లోని విద్యార్థులను
జూనియర్ గాను, ఎనిమిదవ తరగతి

భారత ప్రభుత్వం నియమించిన నోడల్ అధికారి, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొంటూ రని ఆయన తెలియజేశారు.

కార్కుల నన్నాడు, జల్ జీవన్ మివన్న
ఇంటింటికీ కుశాలులు, పివిటిబిజ్
గ్రామాలలో రహదారులు వంటి కేంద్ర
ప్రభుత్వ పథకాల పురోగతిని వివరించే
స్టాల్స్ లను ఆన్లు నంబందిత
విభాగాలు ఏర్పాటు చేయాలని
ఆయన ఆదేశించారు. ఈ
కార్యక్రమంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ
మంత్రి శ్రీమతి గుమ్మడి సంద్యా రాణి

తీసుకువచ్చారు. బ్యాంకు లలో క్లరిఫికేషన్ చేశారు. సేవంపేట మండలం బెయ్యంపేట గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోనే త్రాగు నీరు బ్యాంకుయ్యలో క్లరిఫై చేసి త్రాగు నీరు పంపిస్తున్నారన్నారు. ఉపాధి కార్యాలయల మార్కుయ్, చేపల మార్కుయ్ బ్లాక్ లలోనే కేరందా తరఫున ఉంచాలని ఆదేశాలులు వ్యాపారవ్యవస్థను కొరచారు. తమకు సాగునీరు ఉండే ప్రదేశం ఏర్పడ్డప్పుడా పొడిగానే ఉంచాలని ఆమెయ్ ఆండువార్డులు రాకండా కచ్చెట్ చేయమంటే ఆదేశాలులు ఏర్పించారు. తమకుంటే నిల్వబడిన మార్కుయ్ ను కుభ్రపరచి, ట్యూబ్ వల్లారు. సచివాలయం నిల్వబడి ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి నమస్కరించు ఆదేశి త్రాసుకువచ్చారు. తాళి నీటిని బాగా ముగ్గబెట్టి చల్లార్చి తెలుగుని వేరేట్ ఇచ్చింది మునిరాలయ్య.

అపూర్వా దాడి కట్టి కొంతాం వెంకట రమణ తదితరులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు.

ర్యక్తమం భాగంగా మనం పంచాయతీలో జరిగే అవగాహనా కార్యక్రమాలలో ఉన్న వ్యక్తులలో ఎక్కించిన పంచాయతీలో సేకరించి రికార్డులో

పండ్ల ఎం.డి. గిరీశ ఉదయం 12 గ
చనున్నట్లు జిల్లా స్టేడియం వద్ద
తెలిపారు. ఆరోజు పెర్క్యూనారు.

అటవకు జిల్లా కేంద్రం చేరుకొని విజ్ఞానాధికారి శ్రీదా మైదానాన్ని పరిశీలిస్తానని

