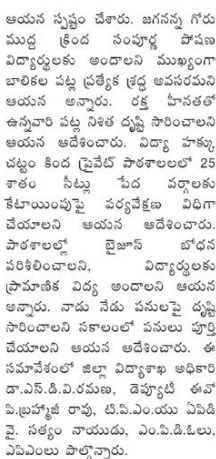


[illegible]

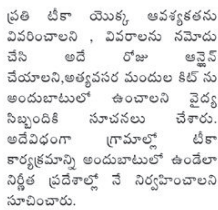
రాడవపండ్ల సాగుకు సుదూరము: ముంబలం అంటే టీ, ఆవర్రులం బెడ్డి. ఇవికే పోతాళకు పు చెందిన ఆదరుగుల వచ్చావల్లులు. వచ్చా స్త్రీలు చాడ బ్యాబ్బింపన పోటిలకు ఎంకతాదులు.సున్నా గన్నే పుడవేడే ఆదర్శం.అంటే గన నేల 18 న సే. ఆవర్రులం బెడ్డి హ్రస్వ.అంటే ఏ పు పుట్టిన బెడ్డిల జానముల్ని ఆంధర 18 అంటే చాడ బ్యాబ్బింపన వెంకన జరిగిం. అం పోటిల్లె ట్రిటెర ఆదర్శం గ రాత్రి స్త్రీలు పోటిలకు క్షీతాకారులు సెలక్తన కుమిటి ఎంకత వేసెంది ఆదర్శం.అంటే హ్రస్వం నుండి బాలిశం విభాగం అంటే మళ్ళి బాగ్గి అంటే ముంబెడ్డి పుట్టిన కుమిటి,కనలిగి బాగ్గి, బాలరు విభాగం అంటే మరీనాకు కుమార్.గణి క్రాంతి. చదరా నాకు శెర వచ్చా స్త్రీలు పోటిలకు ఎంకతాదులు. అంటే నెల 16,17, 18 తోకుంటే నెల్లారుల జిల్లా కావాలి అంటే జరిగి వచ్చా స్త్రీలు పోటిలకు హోదావేనవచ్చు. అంటే అయిన ఆదరుగుల వచ్చావల్లులు న హేద వేనా గా. ఆరే. ఎర కావాలి. ఎదగ్గ కుమిటి బెడ్డిగ్గ, శెంబుడు నాయుడు, సెల్లర రావారాపు, ఉపదానాయులు ఉపదానిదిగారు.

ವೆಸೆವಿರ್ ವೆಡ್‌ಗಾಲ್ಪುಲ ಕು ಏನ್ ಪಿಲ್ಲು ಪಿಟ್ಟು ಜಾಗ್ರತ್ತ್ ಲು ವೆಹಿಂಚಾಲಿ



పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ):
 పదవ తరగతి పరీక్షలకు హాజరయ్యే
 పార్వతీపురంకు పూర్తి స్థాయిలో సన్నద్ధుడై
 చేయాలని పార్వతీపురం జిల్లా
 ప్రాెక్షకు అధికారి సి. విష్ణు చరణ్
 ఆనాడు. పార్వతీపురం జిల్లా
 సమావేశ మంధిరంలో బుధ వారం
 పాఠశాల సంబంధిత అంశాలపై మండల
 సరిషత్ అభివృద్ధి అధికర్ు, మండల
 పాఠశాల అధికారులతో ప్రాెక్షకు
 అధికారి సమీక్షించాడు. ఏప్రిల్ 3వ తేదీ

నుండి జరగనున్న పదవ తరగతి
పరీక్షలకు విద్యార్థులను సన్నద్ధం
చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అక్రిత
లేకుండా పరీక్షలు రాసే విధంగా
తీర్చిదిద్దాలి అయిన సూచించారు.
విద్యార్థులు వెనుకబడి ఉన్న సెక్షన్లకు
గుర్తింపు తగిన తీర్పును ఇవ్వాలని
అయిన పేర్కొన్నారు. వచ్చే విద్యా
సంవత్సరంలో బడి బయట పిల్లలు
ఉండరాదు అయిన చెప్పారు.
ప్రతి ఒక్కరూ పాఠశాలలో ఉండాలి.



పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): సీతానగరం : నిర్దేశించిన తేదీలో చిన్నారలకు టీకా పక్కా వైద్య సిబ్బంది వేయాలని జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి(డి ఐ ఓ) డాక్టర్ టి. జగన్మోహనరావు సూచించారు. ఈ మేరకు ఆయన మండలంలో బూర్గ , పెదకలాల గ్రామాల వైద్య

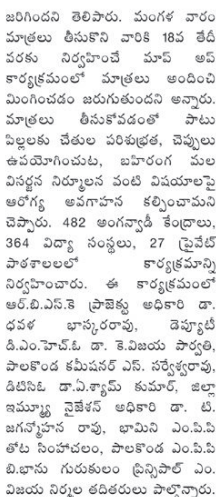
నిర్వహించిన సార్వత్రిక టీకా కార్యక్రమాన్ని వర్షవేగ్గించారు. టీకా కొరకు వచ్చిన చిన్నారుల టీకా నిర్వహణ కార్యల్లో గడుపు తేదీలను పరిశీలించారు. వైద్య సిబ్బందికి తప్పనిసరిగా టీకా గడువు తేదీలను చిన్నారుల తల్లిదండ్రులకు తెలియపరచి నిర్దేశించిన తేదీలో వేయాలని, వేస్తున్న

వేసవికాలంలో చిన్నారల పట్ల తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను డిఐఐ వివరిస్తూ ఏ చిన్న సమస్య తలెత్తినా వెంటనే వైద్య సిబ్బందికి తెలియజేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూపరీ వైజర్ జి.వరలక్ష్మి , వైద్య సిబ్బంది, అశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

17 సుంచి అగ్గివీర్ వాయు బజ్జెట్ ప్రియ ప్రారంభం

పిఠాచలనగరం: ఆగ్నివేది స్కింట్ బాగాగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషిని అవకాశాలను సమన్వయించు చేసుకోవడం ద్వారా అయిన తర్వాతగతిన కవితలో స్థిరపరచుకుని పెట్టినట్లు రికార్డులలో రావి గానికాని పేర్లున్నాయి. ఆగ్నివేది వాయుని రికార్డులను ప్రక్షయించు మార్పు 17 నుంచి ప్రారంభం కానున్న పరిస్థితుల్లో బుధవారం ఆయన ప్రక్షయ విధులను చేశారు. ఆగ్నివేది వాయుని పరీక్ష ద్వారా యింకా తర్వాత చేత చేయవలసినవని చేసానని అందించేందుకు యునైటెడ్ కలెక్షన్ ను సమన్వయించాలని అందరూ దీనిని సమన్వయించాలని చేసినవారని ఆయన విలునిచ్చిచెప్పారు. కొన్ని 17 నుంచి 21వ తేదీ వరకు రికార్డులను ప్రక్షయించి కాపాడుకుంటున్నారని తెలిపారు. 2002 దిశానిల, 26 నుంచి 26 మార్చి, 26 మార్చిలో అన్నివిధాలనీ గ్రే, పురుషుల దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చున్న సందర్భంగా. కేరళం అందరికానీ యునైటెడ్ యునైటెడ్ వాయుని మార్చులను దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు ఆర్డరులని సృష్టించిచ్చారు. దాని పరీక్ష, విజెక్షన్ టెస్టును పరీక్షలు నిర్వహించిచ్చిచ్చారు ద్వారా ఎంతకీ దరఖాస్తు కాలుకుంటుంది. మే 20వ తేదీ నుంచి ఆగ్నివేది పరీక్షలు ఉంటుంటుంది వివరంగా. 10 నుంచి 21వ తేదీవరకు ఉంటుంది. మార్చి, విజెక్షన్, ఆగ్నివేది సరఫరాచేయాలి దాని మూడు సమన్వయంగా దీనివూ అనిజనెంటింగ్, రెండు సమన్వయంగా ఒకవేలలో కర్షణలు చదివిన యునైటెడ్ యునైటెడ్ వాయుని దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చునీ పేర్లున్నాయి. ఆగ్నివేది కవితగతిన అభ్యర్థులకు <https://agniprativayu.cdac.in> వెబ్ సైట్ ద్వారా గుర్తింపు విధులూ పొందవచ్చుంది. ఆగ్నివేది దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చునని పేర్లు రికార్డులలో ఉన్న సందర్భంగా.

పీఠీకర్తా కేంద్రం తనిఖీ చేసిన జిల్లా రిపోర్ట్

[illegible]

పాపైత్తురం, (దిశా సమాచారం):
 నుని పురుగుని నివాసం? అక్కర్లే
 కలుగుతుందని పాపాడత కల కల్లెక్క
 నూతన కమర అచ్చారు. జాతీయ నుని
 పురుగుని నివాసం కార్యక్రమాన్ని
 పాపాడత పట్టణం నీచుమర్ల కాలనీ
 యు.సి.హెచ్.సి. వద్ద, ఛాపిని
 దా.బి.ఆంజెయ్యర్ గురుకులం
 నవ కల్లెక్క మంగళ వారం
 ప్రారంభించారు. ఆ కార్యక్రమాన్ని హైద్రా
 కేరళకుం జిల్లా పరిషత్ ఛాపిని,
 సీతకుం, పాలించి, వీరపురం
 మండలం వద్ద జిల్లా, ఆ పరిషత్తుగా
 చిన్నానలకు నుని పురుగుని నివాసం
 మాత్రమే చేయించారు. సవ కల్లెక్క

మహాత్మాగాతా ఆరోగ్యం మహా భాగ్యం అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం కాదంటేనే ప్రపంచం అన్నారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా.బి.బి. సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ 1-2 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు అర మళ్ల, 2-5 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో 1 మళ్ల తరం చేసి ఇవ్వటం బలీనించడం అన్నారు. 19 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు గల ఒకటి 400 ఎంపిఐ అప్రెంటిస్ షిప్ ఒక మళ్ల చేయిసి ఇవ్వడం బలీనించడం అన్నారు. 'మేన్' అన్నారు. ప్రభుత్వ డ్రైవర్ల ఆసుపత్రి, కళాశాలలో శాస్త్రాధ్యక్షుని చేపట్టడం

Flu *Alert* **H3N2** ఇన్ఫూయెంజా

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): జిల్లాలో పుస్తకాలు కేటకాలు కేంద్రాలు (నైపుణ్య కేటకాలు కేంద్రాలు) ఏర్పాటు చేశామని జిల్లా నైపుణ్య అభివృద్ధి అధికారి యస్.సాయి కుమార్ పటవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అంతర్జాతీయ రాష్ట్ర నైపుణ్యోత్సవపు సందర్భంగా పార్వతీపురం మున్సిపల్ జిల్లాలో 5 నైపుణ్య కేటకాలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగినట్లు తెలిపారు. గుమ్మల లక్ష్మీపురం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్, సాయిరం, సాయిరం ప్రభుత్వ బడి, సాయిరం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, పార్వతీపురం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో నైపుణ్య కేటకాలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

దిగ్గి చదువుకున్న అభ్యర్థులు ఆర్డరుని
 కేసీఆర్‌పార్కు, వివరాలకు :?
 6303493720, 8978878557
 సంబంధకు సంప్రదించవచ్చును
 సూచించాడు.
 సీలూరు ప్రభుత్వ జిల్లాలో ఇంటర్,
 జిల్లా పుర్రు చేసిన యువశకులకు
 అనిస్టేంట్ ఎలెక్షన్‌ను, ఏట్లర్
 ప్యాంట్‌కిన్ కార్డు కలకత్తా, ఉపాధి
 కమిషన్‌నున్నా. అసెస్సర్ అభ్యర్థులు
 వివరాలకు 9494777553,
 9666200617 ఫోన్ సంబంధకు
 సంప్రదించి కోర్సులలో చేరవచ్చును
 చెప్పాడు.

సంబర్ధకు సంప్రదించి కర్చులలో చేరవచ్చును చెప్పారు.

పార్వతీపురం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్, కళాశాల రిజిల్డ్ స్కేల్ అభివీయంపే, మహబైల్ ఫోన్ అనంట్లంగ కర్చు లకు క్లెజింగ్, ఆపాది అవకాశం కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. పడవ తరంగం, ధీర్ఘ పడవుకున్న వారు అర్హులనన్నారు.

వివరాలకు 9381885611, 9391742042 ఫోన్ సంబర్ధకు సంప్రదించి కర్చులలో చేరవచ్చును చెప్పారు.

నీలంపేట ప్రభుత్వ సరదీవ కళాశాలలో ఆన్ లైన్ లో ఎలక్ట్రిషియన్, ఫిర్ వీలర్ స్టడీస్ లెక్చరీయన్ కోర్సు లను అనంతాస్టూనూనాను చెప్పారు. క్లెజింగ్ అనంతాస్టూన్ ఆపాది అవకాశం కల్పిస్తామని వివరించారు. ఇంబలం అర్హు, ధీర్ఘానూ పూర్తి చేసిన ముందుకులు అర్హులన్నారు. వివరాలకు 7032060773, 9502407824 సంబర్ధకు సంప్రదించి కర్చుల ఆయన కోరారు.



- ◆ కోవిడ్-19లాగా ఉంటుంది.
- ◆ ప్రస్తుతం ఇండియాలో ఎక్కువగా ఉంది.

ఇన్ఫ్లూయెంజా-ఎ సబ్టైప్ H3N2

అక్షరాలు

- ◆ గొంత
- ◆ జ్వరం
- ◆ దగ్గు
- ◆ ఆయా
- ◆ చలి

నాస్తిక
3-5 రోజులు
వారాలు
సం (కొద్దిమందిలో)
శాంతలు, ముక్తకారదం, తుమ్ములు

శ్రీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు చేయవలసినవి :

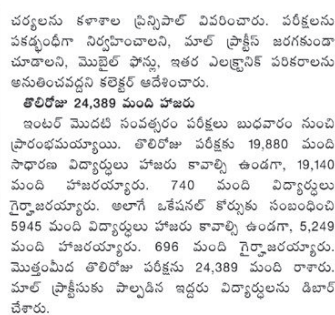
- ◆ వ్యక్డిహాష్
- ◆ ఫేస్మాస్క్
- ◆ గుంపులకు దూరంగా ఉండాలి.
- ◆ తుమ్మనప్పుడు, దగ్గినప్పుడు చేయి అడ్డం పెట్టుకోవాలి
- ◆ ఎక్కువ నీరు తాగాలి.
- ◆ జిరంగు, ఒకడు, నొప్పులు ఉంటే పారాసిటమాల్ ట్యాబ్లెట్లు వేసుకోవాలి.





చేయకూడనివి

- ◆ షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వరాదు.
- ◆ పబ్లిక్ లో ఉమ్మివేయరాదు.
- ◆ యాంటిబయాటిక్స్ & మెడిసిన్ డాక్టర్ ని సంప్రదించిన తర్వాత తీసుకోవాలి.



విజయనగరం: ఇంటర్ పరీక్షా కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.సూర్యకుమారి బుధవారం తనిఖీ చేశారు. అమె డెంకాడ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజ్ ను సందర్శించారు. త్రాగునీరు, తరగతి గదిలో లైట్లు, ఫ్యాన్లు తదితర ఏర్పాటును పరిశీలించారు. పరీక్షనర్తానకు తీసుకువ

జిందగీతులు పీసుకుండిం... ఆరోగ్యంగా ఉండిం...

జనవిజ్ఞాన వేదిక (అం.ప్ర) - ప్రొద్దుటూరు
 ఫోన్: 9705432038, 7000164898, 8885834586

నెలాఖరులేవు భూముల రిసర్వే పూర్తిచేయాలి



విజయనగరం: సమగ్ర భూముల రిసర్వేను నెలాఖరులోగా పూర్తిచేసేందుకు ప్రభాకర్ కాబట్ల గారే చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి ఏ.సూర్యకుమారి రెవెన్యూ అధికారులు, సర్వే సిబ్బందిని ఆదేశించారు. భూముల రిసర్వే జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించే నిమిత్తం జిల్లా కలెక్టర్ బుడవారం పూసపాటిగేరిగ, డెంకాడ మండలాల్లో పర్యటించారు. పూసపాటిగేరిగ మండలం లంకపల్లి పాలెం, డెంకాడ మండలం గండ్లాలలో రిసర్వేను కేట్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఆవసరమైన సంగతుల్ గ్రామ సర్వేయర్లను డిప్యూటీవెస్ పై రిసర్వే పనుల కోసం నియమించినందున వారి సేవలను వినియోగించుకొని త్వరగా సర్వే పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. డెంకాడ మండలంలో రెండు బ్లాకులలో రిసర్వే జరుగుతున్నట్లు తహశీల్దార్ ఆదిలక్ష్మి వివరించారు. పది గ్రామాల్లో పూర్తిచేశామని, మరో 16 గ్రామాల్లో పూర్తికావలసిన వుందని వివరించారు. పూసపాటిగేరిగ రిసర్వే జరుగుతున్న లంకపల్లి పాలెంను సందర్శించి డిప్యూటీ తహశీల్దార్ ద్వారా మండలంలో జరుగుతున్న సర్వే గురించి తెలుసుకున్నారు. సర్వేను త్వరగా పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

తమ్మిడ్ల పై హత్య యత్నం చేసిన అన్న పై కోనే నీమాడు ఎన్ఐఐ ఉమ్రా మహేశ్వరరావు



రావికలపాడు, (విశాఖ సమాచారము): మండలంలో మెడికాల్ శివారు ప్రాంతం అప్పలమ్మ పాలెం లో తన సొంత తనకున్న నీ హతమాడ్చిందనుకు యత్నం చేసి అన్న పండుకా వెంటకు రమణ పై హత్య యత్నం చేసే సమయా చేసినట్లు రావికలపాడు ఎన్ఐఐ ఉమ్రా మహేశ్వరరావు తెలిపారు. ఇద్దరు అన్న దమ్ములు మధ్య భూమి పంపకం, అమ్మ తగదాలు జన్మాయనన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సామవారం తమ్ముడు మదక సింహాద్రి నాయుడు ద్వితీయ వాహనం పై మెడికాల్ వస్తుందని నూకంటికి అమ్మవారి అలయం దగ్గర లో ట్రాక్ చేసి తక్కింది హతమాడ్చాలని ఆలయం వెంటకు రమణ యత్నంచేశాడు. ఈ ప్రయత్నం లో తమ్ముడు చెయ్యి విరిగిపోగ శరీరం పై చుట్టూ గాయలయ్యాయని సర్పంచిల్లం నియో ఆసుపర్శిలో చికిత్స పొందుతున్నారని తెలిపారు. అన్న వెంకటరమణపై తమ్ముడు సింహాద్రి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అనుపత్రంలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితుడు వద్దకు వెళ్లి అతనిని స్పెషియల్ నెమాడు చేశామని వెంకటరమణ పై హత్యాయత్నం చేసే సమయా చేశి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎన్ఐఐ ఉమ్రా మహేశ్వరరావు తెలిపారు.

లయన్స్ క్లబ్బులో మేలయ్య జనరల్ మీటింగ్ చేసి రూ.25,00,000/- కు విరాళం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): బుడవారం లారన్స్ ల్యాబ్స్ ఛీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ శ్రీ చావ సత్యనారాయణ రావు . 25,00,000/- (ఇరవై ఐదు లక్షల రూపాయలు) హైదరాబాద్ లో గల లారన్స్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నుండి నివెస్ ఆర్ కార్పొరేషన్ లో ఉండగా లయన్స్ క్లబ్బులో జనరల్ మీటింగ్ లో గల లయన్స్ క్లబ్బులో మరలయ జనరల్ మీటింగ్, లయన్స్ డిస్ట్రిక్ట్ 316 ఎ పారి ద్వారా సదవ జరుకుతున్న ఈ హాస్పిటల్ కు క్యాన్సర్ ట్రీట్మెంట్ మరియు రీసర్చ్ సెంటర్ కు సైన్స్ పరికరాలు కొనుగోలు, ఇతర అభివృద్ధి కార్యకలాపాల కు మరలయ రోగులకు సహాయం నిమిత్తం ఈ విరాళం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్బులో జనరల్ మీటింగ్ లో మెంబర్స్ (ట్రస్ట్) ఏ. ఉమ్రా మహేశ్వరరావు లారన్స్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వారికి భగ్యవాలూ తెలియ చేశారు. ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్బులో మరలయ మెంబర్స్ సైన్స్ అందించడానికి ట్రస్ట్ చేస్తున్న ఈ సందర్భంగా తెలియ చేశారు.

చీలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్



ప్రస్తుతం ఎండలు వేడిమిద్వారా ప్రజలు కు దాహాల్ని తీర్చేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి ఏ.సూర్యకుమారి రెవెన్యూ అధికారులు, సర్వే సిబ్బందిని ఆదేశించారు. భూముల రిసర్వే జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించే నిమిత్తం జిల్లా కలెక్టర్ బుడవారం పూసపాటిగేరిగ, డెంకాడ మండలాల్లో పర్యటించారు. పూసపాటిగేరిగ మండలం లంకపల్లి పాలెం, డెంకాడ మండలం గండ్లాలలో రిసర్వేను కేట్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఆవసరమైన సంగతుల్ గ్రామ సర్వేయర్లను డిప్యూటీవెస్ పై రిసర్వే పనుల కోసం నియమించినందున వారి సేవలను వినియోగించుకొని త్వరగా సర్వే పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. డెంకాడ మండలంలో రెండు బ్లాకులలో రిసర్వే జరుగుతున్నట్లు తహశీల్దార్ ఆదిలక్ష్మి వివరించారు. పది గ్రామాల్లో పూర్తిచేశామని, మరో 16 గ్రామాల్లో పూర్తికావలసిన వుందని వివరించారు. పూసపాటిగేరిగ రిసర్వే జరుగుతున్న లంకపల్లి పాలెంను సందర్శించి డిప్యూటీ తహశీల్దార్ ద్వారా మండలంలో జరుగుతున్న సర్వే గురించి తెలుసుకున్నారు. సర్వేను త్వరగా పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

రోగులకు ఈ చర్యవేంద్రం ద్వారా పనికి చేస్తున్న చల్లని మజ్జిగ .. చల్లని మంచి నీరు రోగులకు ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది అని ప్రిన్సిపాల్ తెలిపారు... ఈ కార్యక్రమం లో మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డి.వెన్ను లీలా.. ఆనుపత్ర సూపరవైడెంట్ డి. నాయుడు. ఆనుపత్ర Rm Dch డి.గోరంకర, పాల్గొన్నారు.. ఈ చర్యవేంద్రము ద్వారా విజయనగరం మెపిర్ PD ఆధ్వర్యంలో సహస్రీ రావు మెపిర్ కువెండిన్ HRP సభ్యులు.సంఠా. అనురాధ. సుధా. శైలు. ఉమా. ఈశ్వరమ్మ, రాధారమణి ల.క.శ్యామల మజ్జిగ అందిస్తూ సహాయం చేశారు ఈ కార్యక్రమం Consumer welfare society విజయనగరం & ఏంజెల్ NGO ఆధ్వర్యంలో జరిగింది అదేవిధంగా సహకార శాల లో పని చేసే వంద రెండుమల చేసిన ఆనంద్ బ్రదర్. గోపాల్ హయ సహకారం అందించడం జరిగింది అందు Consumer welfare society విజయనగరం & ఏంజెల్ NGO ఆధ్వర్యులు m.S. Srinivasarao తెలియచేశారు.

నేడు మధ్యం దుకాణాలు మూసివేత

పార్శ్వకిరీటం, (విశాఖ సమాచారము): పట్టణాధ్యులు, స్థానిక సంస్థల శాసన మండలి సభ్యుల ఎన్నికల లెక్కలపై గురువారం జరుగుతున్న దృష్టికె జిల్లాలో మధ్యం దుకాణాలు మూసివేయడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ సింహాద్రి కుమార్ తెలిపారు. ఈ మేరకు బుడవారం ఒక ప్రకటన జారీ చేశారు. ప్రజా ప్రాతినిధ్య పట్నం 1951 సెక్షన్ 135ని, ఏపి ఎక్సైజ్ పట్నం సెక్షన్ 20(1) క్రింద మధ్యం దుకాణాలు, 2డి బార్ లు, కల్లు దుకాణాలలో విక్రయాలు జరగకుండా మూసివేయడం జరుగుతుందని ఆయన వివరించారు. లెక్కలపై ప్రక్రియ పూర్తి అయ్యే వరకు మూసివేత కోసంపాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని విధిగా అమలు చేసే ఎన్నికల లెక్కలపై సజావుగా జరిగిట్లు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన ఆదేశించారు.

నేడు శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు జయంతి ఉత్సవాలు

విజయనగరం: అమరజీవి శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు జయంతి ఉత్సవాలను మార్చి 16వ తేదీన జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయల్లో నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి ఏ. సూర్యకుమారి ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆడిటోరియంలో గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు పాల్గొని శ్రీరాములు జయంతి ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలు

విజయనగరం: ఉగాది పండగ తర్వాత పాడి గాలిలో, వేసవి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని హెచ్చరికలు ఉన్న దృష్టికె జిల్లాలో నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా చూడాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఏ. సూర్య కుమారి అధికారులకు ఆదేశించారు. ఎన్నికల కోడ్ ఎక్జివేషన్ వెంటనే క్రాఫ్ ప్రాంత ప్రారంభించి 48 గంటల్లో బోరు బావులను, పైన్ ట్రెన్సును మరమ్మత్తులను చేపట్టాలని, అందుకోసం యంత్రాలను నిర్దం చేయాలని ఆదేశిస్తున్న ఎన్.ఆ. ఉమా శంకర్ అని ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో ప్రతి సచివాలయం, ఆరో.డి.ఆ. వద్ద, రైల్వే స్టేషన్ వద్ద, ఆరో.డి.ఆ. జిన్నా స్టేషన్ వద్ద, ప్రజలు ఎక్కువగా తిరుగుదల చేసేచోట్ల చరి వెండ్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. చరివేండ్రాల వద్ద కు డ్రైవ్ చేసే నీటిని ఏర్పాటు చేయాలని, నీడను పరిసరాల పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, నీడను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. జనగణం వద్ద చరివేండ్రాల వద్దకు, పట్టణలకు కూడా నీరు అందేలా ఏర్పాటు గావించాలని అన్నారు. వేసవి సన్నద్ధత చరివేండ్రాల ఏర్పాటు, సచివాలయ సిబ్బంది, బాలబీడ్ల హోదా తదితర అంశాల పై బుడవారం ఎం.సి.డి.లు, ఉ.ఆ.ఆ.డి. ఆ.డి.బి.ఎస్. ఏ.ఆ.లు, మున్సిపల్ కమిషనర్లతో వెన్కె ద్వారా సమీక్షించారు. క్షేత్ర స్థాయి లో పని చేసే వారు ఎండ తీవ్రతకు గురి కాకుండా తన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ నెల 22 న ప్రపంచ జల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆ రోజు ఉగాది అయినందున ముందు రోజే జిల్లా అంతటా ప్రపంచ జల

దినోత్సవం జరుపుకోవాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నీటి ప్రాధాన్యత, జల సంరక్షణ, నీటిని తిరిగి వినియోగించడం అవగాహన ఉన్నవారిని ఎక్కువగా నిర్దం చేసే నీటిని ఇంజనీవరీటీలా గ్రౌండ్ వాటర్ శాల వారు వ్యర్థలు తీసుకొని అవగాహన కలిగించాలన్నారు. వర్షపు నీటిని భూమిలోనికి ఇంజనీవరీటీ, ఒడిసెపట్టి గుప్పించి వినియోగించుకోవడం పై అవగాహన పెంచాలని, భవిష్యత్తు తరాలకు నీటి సమస్య ఎలా ఉంటుందో వివరించాలని అన్నారు. సచివాలయ సిబ్బంది హాజరు పై సమీక్షిస్తూ తప్పక వారికి వారికి కారణాలను అడిగారు. డెప్యూటీవెస్ పై వేరే పని పని చేస్తున్న వారికి ఓ.డి. మార్క్ చేయాలని, సచివాలయ సిబ్బంది సమయం పాలన తప్పక పాటించాలని అన్నారు. బాలబీడ్లకు కూడా హాజరు తీసుకోవాలని, సక్రమంగా హాజరు కాని వారిని తోలగించాలని అన్నారు. హాజరును ఎం.సి.డి.ల స్యాయంగా మానిటర్ చేయాలని సూచించారు. ప్రతి సామవారం మండల కేంద్రాల్లో సందేశ నిర్వహించే ప్రజల నుండి వివరాలను స్వీకరించాలని సూచించారు. ఇంటిల్లెట్ క్యాన్సెల్లింగ్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి ఎలాంటి సెంటినిల్ లేకుండా వారి చేయాలని సూచించారు. 10 వ తరగతి, ఇంటర్ వారికి వెంటనే జారీ చేస్తే కాని తదుపరి అభివృద్ధి లో ఇన్పుట్ వడతగిరిన వారికి అభివృద్ధి వారు. వైర్లెస్ అభివృద్ధి, డ్రాన్ డ్రియ్ ను గుర్తించాలని అన్నారు. ఇంటర్



పరీక్ష కు సుమారు 24 వేల మంది హాజరు కావాలని ఉగాది 1500 మంది అభ్యర్థుల గుర్తించడం జరిగిందని, వీరిని గుర్తించి తదుపరి పరీక్షలకు హాజరయ్యాలా చూడాలని అన్నారు. మధ్యాహ్నం హాజరైన వందల వాళ్ళకు తనిఖీ చేయాలని, ఎంత మంది వాళ్ళకు, ఎంత వందల తనిఖీ చేయాలని, అదే విధంగా సూపర్ మెంబేస్ పై పండి సు ఎలా బాధు చేస్తున్నారని పర్యవేక్షించాలని అన్నారు. 8 వ తరగతి విద్యార్థులతో వేసవి సెలవుతో ఇంగ్లీష్ స్టోర్ బుక్స్ పదివందలని, అప్పుడే వారికి ఇంగ్లీష్ పై పట్టు సమర్థత అన్నారు. మనా పాఠ్ బుక్ సభి, సహా గ్రామ సమావేశాల్లో హాజరై గుడ్ టు టాక్ టు గురించి, మదక ప్రభుత్వ వినియోగం పై అవగాహన కలిగించాలన్నారు. ప్రతి తహశీల్దార్ లో కంప్యూటర్ బాక్స్ ఏర్పాటు చేయాలని, టీల్ ఫ్రీ నెంబర్ రాయించాలని తెలిపారు. ఆదర్శ పంచాయతీ గా సందిగా:

అభినందించిన కలెక్టర్ భాగ్యం మండలం సందిగా పంచాయతీ జాతీయ స్థాయి లో ఆదర్శ పంచాయతీగా నిలిచినందుకు జిల్లా కలెక్టర్ సూర్య కుమారి అభినందించారు. ప్రతి ఒక్క అధికారి స్వయంగా ఆ గ్రామాన్ని సందర్శించి అక్కడి అభివృద్ధి మాను వారి గ్రామాల్లో ప్రత్యేకం చేయాలని తెలిపారు. స్థానిక రహత గ్రామంగా నిలవడం లో ఆ గ్రామ సర్పంచ కీలకంగా వ్యవహరించారని, స్వంత ఇల్లు తో వార సమయ కుట్టించి అందరికీ అందించారని వారి కృషిని అభినందించారు. జల సంరక్షణ, రీ ఛార్జ్, పున వ్యర్థాల నిర్వహణ, సోలార్ పెండ్లి, వెస్ట్ కమాన్ తయారీ, మార్కెటింగ్ చేయడం లో గ్రామం నూతన విధానాలను అవలంబించివస్తారు. బాల్య వివాహ నిరోధం, సభి గ్రామ ల ఏర్పాటు, వైస్సెంట్, రహదారులు, డ్రైన్, అంగన్వాడీ ల వద్ద స్కూల్స్ గాస్ట్రో పెండ్లిలను చేపట్టడం లో ప్రజలను బాగోతున్నాయని చేయడం లో ఆ గ్రామ సర్పంచ, అధికారి యంత్రాంగం సఫలీకృతులయ్యారని, అందువలన ఆదర్శ గ్రామంగా మారందని సెల్గొన్నారు. అనేక మంది సర్పంచ లు గ్రామాల అభివృద్ధి కి ఉత్సాహంగా ఉన్నారు, వారిని గుర్తించి ప్రత్యేక పరం, గ్రామాలను ఆదర్శంగా నిర్దంబించారు. ఈ సమావేశం లో జిల్లా పరిషత్ ఏ.ఉ.ఆ.డా. అశోక్ మూర్తి, ఆరో.బి.ఎస్. ఉ.ఆ.డా. శంకర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీ రాములు నాయుడు, పట్టణ పాల్గొన్నారు. ఈ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అమరజీవి పాట్టి శ్రీరాములు జయంతి (మార్చి 16)

జీవితాన్ని సమాజానికి అంకితం చేసి, తన జాతి ప్రజల కోసం, సంస్కృతి వారసత్వ పరిరక్షణ కోసం ప్రాణాల్ని సైతం వెలంగా పోడ్చి పనికిర అత్యున్నతం ద్వారా లక్ష్మణుని అందించిన చరిత్రలో వీర స్థాయిగా నిలిచిపోయిన పాట్టి శ్రీరాములు పాట్టి శ్రీరాములు, స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో గాంధీజీ నిర్మాణాలను, ఆశయాలును అచరించిన పాట్టి శ్రీరాములు అస్పృశ్యత, అంధారానితనం వంటి సామెలకు దూరంచాల కు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించారు. 1946- 48 ప్రాంతంలో నెల్లూరు లో వేదాలయం లోని హరిజనులకు ప్రవేశం కల్పించాలని అందుకు 23 రోజుల నిరసన వద్దలు చేసే తన ఆశయాన్ని పాటించారు. మద్రాసు ప్రభుత్వ ఆస్తుల విషయపు తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరుతూ పాట్టి శ్రీరాములు 1948 లో తిరిగి 20 రోజుల ప్రతానిక ఉద్యమించి సరిగ్గా 20 ప్రభుత్వం దగ్గరనుండి వర్తమాని దిమ్మన జనవరి 30 న ప్రతి వేల రూపాయ అభ్యుదయం దినోత్సవంగా పాటించాలని ఉత్తర్వు చేసింది. వందల ఏడుగ్రామాల ప్రాంతంలో ఉన్న తెలుగు వారి అత్యున్నత గౌరవం కోసం 1952 అక్టోబర్ 19 న మద్రాసు లోని బులును సాంబమూర్తి బాండ్స్ తార్గిగ్రామం ప్రారంభించారు. ఉద్యమం తీవ్ర స్థాయిలో పాగుతున్న ప్రభుత్వం నుండి ఏలాంటి స్పందన లేదు. రోజులు లు జరుగుతున్నాయి, కేంద్రం నుండి ఎటువంటి ప్రత్యేక హామీ రాలేదు. శ్రీ రాములు నిరసన

దీక్ష సాధనమైన పాదపద్మ వల్ల దీక్ష గురించి 45 రోజుల వరకు వరదా పట్టించుకోలేదు. 1952 డిసెంబర్ 5 వ తేదీ నాటికి శ్రీరాములు పర్యటి విషయంలో అందించిన సమస్యను పరిశీలించగలమని, దీక్ష వరదించాలని కోరుతూ ప్రధాని నెల్లూరా శ్రీరాములు కి డిసెంబర్ 9 న బెల్గ్రామ సంచిక. 58 రోజుల సత్యాగ్రహం పాట్టి శ్రీరాములు ఆరోగ్యస్థి చెప్పింది. వీరు డిసెంబర్ 15, 1952 న ప్రాణం విడిచారు. దాంతో అందరూ ప్రాంతంలోని విజయనగరం నుండి నెల్లూరు వరకు ప్రజలు ఉద్యమించారు. అనకాపల్లి, విజయవాడ లలో జరిగిన కాల్యుల్లో ఏడుగురు మరణించారు. ఆయన పోతే కాదు వరదో రోడ్డు వైపునకు రాగానే, భౌతికతాన్ని శాంతిస్తున్న ఉద్యమం ద్వారా హింసా శంకకు దిగిందో పరిస్థితిని గుర్తించిన ప్రధాని నెల్లూరా అందరూ పాట్టి శ్రీరాములు పై ప్రతీకట చేశారు. అందరూ రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్న దానికి సంబంధించిన సమస్యల పరిశీలనకు రాజస్థాన్ పై కోర్టు వాయిమూర్తి తె.వి.నాయుడు ను నియమిస్తున్న గౌరవం కోసం 1952 అక్టోబర్ 19 న మద్రాసు లోని బులును సాంబమూర్తి బాండ్స్ తార్గిగ్రామం ప్రారంభించారు. ఉద్యమం తీవ్ర స్థాయిలో పాగుతున్న ప్రభుత్వం నుండి ఏలాంటి స్పందన లేదు. రోజులు లు జరుగుతున్నాయి, కేంద్రం నుండి ఎటువంటి ప్రత్యేక హామీ రాలేదు. శ్రీ రాములు నిరసన



శ్రీరాములు త్యాగ పరితపించిన అందరూ అవిరూపం, తెలుగువారి చరిత్రలో సువర్ణదాయం. మహాత్మాగా ఆశయాన్ని విశ్వసించి, ఆశయ సాధనలో ఆత్మార్పణ గావించి, దేశంలో భాష వైరుధ్యం రాష్ట్రాల నిర్మాణానికి అంకురాలుగా చేసిన మహనీయులు. ఆయన 1901 మార్చి 16 మద్రాసు లో జన్మించారు. తల్లి మహా లక్ష్మమ్మ, తండ్రి పాట్టి గురవయ్య మూడవ సంతానమైన శ్రీరాములు తననూ 7 వ ఏట తండ్రి నీ కోల్పోయారు. భర్త మరణంతో తాము కుంటిపోయే మద్రాసు వేదాన్ని వసతి గ్రామాలకు వచ్చి దావూలు సరదా చేస్తూ కుటుంబాన్ని ముందుకు నడిపించి తల్లి లక్ష్మణ 20 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చే సరికి సానిటల్ ఇంజనీరింగ్ లో వైద్య పూర్తి శ్రీరాములు గాంధీజీ బోధనలు అక్షయ్యాయి. అందువ

గాంధీజీ ప్రత్యేక శిష్యుడిగా, సబర్బిల్ ఆక్రమం వాసిగా ఉన్నప్పుడు హిందీ, గుజరాతీ భాషలు నేర్చుకున్నారు. తదుపరి బంజారా లో జి సి రైల్వే లో నెలకు 260 రూపాయల వేతనం పై కొంతకాలం పనిచేశారు. భార్య, తల్లి పనిచేసే వరకై తో ఆద్యం వదిలి, దేశ సేవలో మునిగిపోయారు. 1919 జరిగిన వాల్తాజ్ ఉద్యమం అయినట్లు కలది చేసింది. 1930 లో మహాత్మాని పిలుపు మేరకు శాసనసభాసభ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు. 1933 లో తిరిగి తెలుగు గడ్డ పైకి వచ్చి, కృష్ణా జిల్లా లోని కోమరవోలు గాంధీజీ ఆశ్రమంలో చేరి గ్రామాల ఆధ్వర్యదానానికి కృషి చేశారు. 1952 క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొని కైరీ పోయ్యారు. 1945 లో హిందూ సామ్యం సమితి స్థాపించారు. పాట్టి శ్రీరాములు పూర్వకులు నెల్లూరు జిల్లా జువలం ద్వారా కృష్ణా నదికి వారు నావంతుల అల్లుడే కాదు దృఢ జనబలంపై పెంచుకున్నారు. ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్రం లో తెలుగు వారికి తగిన ప్రాధాన్యం లభించకపోవడం అయినట్లు బాంబేదీ. తెలుగు వారికి తగినమైన సెలవు ఏర్పడినప్పుడు ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతికంగా రంగంలో అత్యంత ప్రాధాన్యం లభిస్తుందని, భాష సంస్కృతుల వికాసాన్ని బాంబేదీని పాట్టి శ్రీరాములు ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం శంభావన పూరించారు.

డా. భోన్నకూటి ప్రమాద్ కుమార్ పైడిమెట్ల, 9490833108.

జామాకులతో షుగర్ నియంత్రణ ఒమేగా త్రీ లోపం వల్ల బ్రెయిన్ వీక్ అవుతుంది..!



ఉండుతాయి. జపాన్లో సహా అనేక దేశాల్లో జామాకులు తీసి తీసుకోవడానికి ఇదే కారణం. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం, జామాకులలో యూటీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు ఉంటాయి. జామాకులలో ఉండే ఫిబరాలిక్ సమ్మేళనం శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఆదనపు చక్కెరను నియంత్రించడానికి సహాయపడతాయి.

జామాకు తీసి దీర్ఘకాలిక చికిత్స కోసం.. అలిమెంటరీ డెబిటీస్ ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి రోజూ భోజనం తర్వాత జామాకు తీసి తీసుకుంటే.. హైపోగ్లైసెమియా మెరుగుపడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.

ఈ ప్రయోగాలు ఉంటాయి.. జామాకులు నేప్యూరల్ మెడిసిన్లా పనిచేస్తాయి. దీనిలో యూటీఆక్సిడంట్, యూటీ బ్యాక్టియల్, యూటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు మెరుగుగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు పాలిఫెనాల్స్, కెటోనియామ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, టానిన్ కెమిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులు చికిత్సలో ఆత్మకం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. చాలా దేశాలలో సాంప్రదాయ వైద్యంలో జామాకులను బెడవడంగా ఉపయోగిస్తారు. జామాకు తీసి కాగిత అల్పాగ్నిని మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామాకు తీసి తాగడం వల్ల, వివిధనాలు, బర్నాలు, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి, తగ్గుపు కంట్రోల్లో ఉంటుంది, క్యాన్సర్ కణాలలో పాదాలు ఉంటుంది, కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది, చర్మం ఆరోగ్యానికి ఉంటుంది.

జామాకు వీలొ తయారు చేసుకోవాలి? జామాకు తీసి తయారు చేయడం చాలా సులభం. పాత్రలో కన్నీటి నీటి తీసుకోవడం ద్వారా 4 జామాకులను వేసి మరిగించండి. ఐదు నిమిషాలు మరిగిన తర్వాత గ్లాస్ లో తీసి చేయండి. ఇప్పుడు ఆ నీటిని ఫిల్టర్ చేసి, నిమ్మరసం పిండండి. దీక్షకు తగ్గట్టు తేనీ కలుపుకుని తాగుండి.



అల్సర్స్ గా జీవించడానికి మన శరీరానికి ప్రాథమిక, విటమిన్స్, కార్బియడ్, బరన్ వంటి పోషకాలు ఎంత అవసరమా.. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ కూడా అంతే అవసరం. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ మన శరీరం, బెటా ఉండటానికి కాదు, బ్రెయిన్ బెటా కావచ్చు. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ పాలిఆసెయ్ ఫ్యూరేటిడ్ ఫ్యాట్స్, ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, వాపును తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మెదడులో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడం విస్తృతం చేస్తుంది. మీరు ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ కాపాడుకుంటే, దీంతో వ్యూహంలో ఆర్మీమన్ వంటి వ్యాధులు దరికి చేరవు. మన శరీరంలో ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపం కారణంగా, ఆరోగ్యం తగ్గిన, మూడే డిజాస్టర్లు, డిప్రెషన్, యోగ్యులలే వంటి అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. గుండె జబ్బులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

నిగ్రహ కోర్కె.. మీకు ఏదైనా పనిపై దృష్టి పెట్టడం కష్టంగా అనిపిస్తే, సరైన పద్ధతిలో అనిపిస్తే.. మీ శరీరంలో

ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపం ఉండవచ్చు. ఇది సన్నపించే సంతకం. ఎందుకంటే, ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మన శరీరంలో ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపం ఉంటే, ఆరోగ్యం తగ్గిన, జ్ఞానశక్తి తగ్గిన, తేలికపాటి, మూడే సింగ్లీ, నవల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. నిద్రలేమి.. మీకు ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటుందా? మీకు రాత్రి నిద్ర పట్టడం కష్టంగా ఉందా? యూనివర్సిటీ హెల్త్ స్కాన్స్ నివేదిక ప్రకారం, ఆ లక్షణాలు మీకు ఉంటే, ఒమేగా - 3 లోపం దీనికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ చేయడానికి, మీ బైటెట్ దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

నోరు పొడిబారుతుంది.. ఒమేగా - 3 లోపం కారణంగా తరచుగా దీక్షాద్రేవీక గురవుతారు. మీ నోరు అప్రమే.. పొడిబారుతుంది. మీరు తరచుగా, మూత్ర విస్తృతం చేస్తుంది. మీరు ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపంతో బాధపడుతున్నారని సంతకం.

జబ్బు రాలుతుంది.. చర్మం, జబ్బు ఆరోగ్యానికి ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ చాలా ముఖ్యం. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, జబ్బు ద్రాగి మారడం, జబ్బు రూపం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పొడిబారిన చర్మం, కళ్ల తప్పని వెంట్రుకలు, ఆరోగ్య వివిధ పాత్రలు ప్రతిరోజూ 1.4 గ్రాముల ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ అవసరం.

జీవితం తీసుకోవాలి.. నీ పుడ - సాల్టెడ్, మాకెరెల్, ట్యూనా, హెర్బల్, సాల్టెడ్ వంటి ఫ్యాట్స్ చేయని నవ్వు - అవి గిజలు, వియో గిజలు వాల్ నట్లీ కూరగాయల నూనెలు - అవి గిజలు నూనె, సాఫ్ట్ బిట్ నూనె, కనోలా గిజలు ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ మెండుగా ఉంటుంది.

చర్మంపై దద్దుర్లు, చుండ్రుకి కారణమవుతాయి.

ఎంత తీసుకోవాలి? పిల్లలకు రోజూ 1 గ్రాము నుంచి 1.1 గ్రాముల ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ అవసరం, పురుషులకు 1.6 గ్రాములు, స్త్రీలకు 1.1 గ్రాములు, గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రతిరోజూ 1.4 గ్రాముల ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ అవసరం.

ఈ ఆహారం తీసుకోండి.. చర్మం, జబ్బు ఆరోగ్యానికి ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ చాలా ముఖ్యం. ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, జబ్బు ద్రాగి మారడం, జబ్బు రూపం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పొడిబారిన చర్మం, కళ్ల తప్పని వెంట్రుకలు, ఆరోగ్య వివిధ పాత్రలు ప్రతిరోజూ 1.4 గ్రాముల ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ అవసరం.

జీవితం తీసుకోవాలి.. నీ పుడ - సాల్టెడ్, మాకెరెల్, ట్యూనా, హెర్బల్, సాల్టెడ్ వంటి ఫ్యాట్స్ చేయని నవ్వు - అవి గిజలు, వియో గిజలు వాల్ నట్లీ కూరగాయల నూనెలు - అవి గిజలు నూనె, సాఫ్ట్ బిట్ నూనె, కనోలా గిజలు ఒమేగా - 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ మెండుగా ఉంటుంది.

మీరు రోజూ ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా?



నిద్రపోతే మాత్రం అది కచ్చితంగా ప్రమాదమే. మీకు అవసరమైన నిద్ర మొత్తం మీ జీవితాంతం చాలా తేడా ఉంటుంది. ఇది మీ వయస్సు మరియు కార్యకలాప స్థాయి, అలాగే మీ మొత్తం శక్తి మరియు జీవనశైలి అలవాటులను బట్టి నిర్ణయించబడుతుంది.

రాత్రి తొమ్మిది గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రించే వారికి గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మరియు ఊబిజాయం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

1. తలసన్న మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ మన నిద్ర మరియు మేల్కొనే విధానాలను నియంత్రిస్తుంది. మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతే, అది సెరోటోనిన్ పై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది తలసన్నంగా కావచ్చు. మరోవైపు, ఎక్కువ నిద్ర నిద్రపోతున్నప్పుడు, అసాధారణ చాలా అకలి మరియు దాహ అనిపిస్తుంది. తలసన్నంగా కూడా కారణమవుతుంది.

2. వెన్న నీటి శరీరమైన సేపు నిద్రపోయే అలవాటు ఉంటే తరచుగా వెన్ననీటిలో బాధపడుతుంటారు. వరుపు నాణ్యత

లోపించడం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. ఎక్కువ సేపు నిద్రపోతే కండరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇది వెన్ననీటిని కలిగిస్తుంది.

3. డిప్రెషన్ ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడం కూడా డిప్రెషన్ యొక్క లక్షణం కావచ్చు. ఎక్కువ సేపు నిద్రపోతే డిప్రెషన్ పెరుగుతుంది. అన్ని వేళలా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఇది మీ దినచర్యను ప్రభావితం చేస్తుంది.

4. వివేకమైన అలసట ఎక్కువ సేపు నిద్రపోతే రోజంతా అలసటగా అనిపిస్తుంది. చాలా సేపు నిద్రపోయినా, రోజంతా నిద్రపోయినా చాలాసార్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల వచ్చే సైకి ట్రెన్డ్. బాధి క్లాక్ తప్పుగా ఉన్నప్పుడు ఆ సమస్య వస్తుంది. ఎక్కువ నిద్రపోతే తీసుకోవడం వల్ల కండరాల, నరాలు దృఢంగా మారతాయి. ఇది అలసటను తీస్తుంది.

5. మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక అలసట, శరీరంలో శక్తి తగ్గినవడం వల్ల మీరు బలం పుడ లేదా అధిక కేలరీలు తినడం ప్రారంభిస్తారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కూడా పెంచుతుంది.



మీరు మాంసాహార ప్రിയమా? సీపుడ్ అంటే ఇష్టమా? అయితే ఖచ్చితంగా మీరు సాల్మన్ చేయాలి. ఇది సాల్మన్. ధర కొంచెం ఎక్కువ అయినా ఆ చేపలే ఉండే పోషకాలు మార్గం పుట్టు. అందువల్ల సాల్మన్ చేయాలి తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఆ చేపలే ఒమేగా 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు గుండె, మెదడు మరియు కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

ఇటీవలి కాలంలో గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం తదితర వ్యాధులు విజృంభించడంతో ప్రజలు తమ జీవనశైలి, ఆహారంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. పాక్షికహారం తీసుకోవడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇది ఆహారం కూడా సాల్మన్ అంటే పోషకాలు మరియు విటమిన్లు, ఒమేగా 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ కూడా అవసరం. దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. సాల్మన్ చేపల్లో ప్రాథమిక మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్స్ పాటు, సాల్మన్లో బరన్, కార్బియడ్, సెలినియం మరియు ఫాస్ఫరస్ ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులు, నిద్రలేమి, స్వల్పాయుస్ సమస్యతో బాధపడేవారు సాల్మన్ చేపలను తింటే చాలా మంచిది. ఇంకా ఆ చేపలే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు మరియు తేలికల ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రాథమిక పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో సెలినియం, ఫాస్ఫరస్ మరియు విటమిన్ బి ఉంటాయి. బ్రెయిన్ హెల్త్ తీసుకోవడానికి మరియు పునరుద్ధరణలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒమేగా 3 గుండె ఆరోగ్యానికి మరియు మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీనితో పాటు, సాల్మన్ ఓమిడ్ అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు - రక్తపోటు, క్యాన్సర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఒమేగా 3 ఫ్యాట్స్ యానిడ్లు ఎక్కువగా తగ్గిన చేపలలో సాల్మన్ మెదడు స్టెన్సల్ ఉంది. ఇతర కచ్చితమైన ఆమ్లాలు వంటి ఒమేగా ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం చేయని బదులుగా అది అవసరం. జీవసంబంధీయంగా యూటీ మరియు డోకాసాఫ్టానిక్ యూటీ వంటి ఒమేగా 3లు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది ధమనులను బై చేసే కణాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ధూమపానం, ఆలకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు తగ్గిన పుష్కలం ఉన్న వ్యక్తులలో ధమనుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

ముఖ్యం. ఇది గాయం నయం, ఎముకల ఆరోగ్యానికి, బరువు నియంత్రణ సమయంలో ఉండటం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు ఆకాల వృద్ధాప్యాన్ని నిరోధించడానికి అవసరం. సాల్మన్లోని నిర్దిష్ట పదార్థాలు ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు సాల్మన్ పిచి తీసుకుంటే సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.

విటమిన్ బి మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థకు ఇందులో విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు శరీరం యొక్క అనేక విధుల్లో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి మనం తినే ఆహారాన్ని తగ్గిన మార్పులతో, DNA రూపం మరియు మరపుచేట్లో సహాయపడుతుంది, దీర్ఘకాలిక మంట నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది మరియు వ్యాధిని నివారిస్తుంది. దీనితో పాటు, విటమిన్ బి మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది.

అధిక పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు ట్రైక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది అంటే పుష్కలంగా ఉంటుంది. పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు ట్రైక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది వయసుతో పాటు చూపు బలహీనపడుతుంది. కానీ సాల్మన్ చేపలను శ్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

సెలినియం బ్రెయిన్ యూటీబాటిలను తగ్గిస్తుంది సెలినియం మట్టిలో లభించే ఖనిజం. ఇది సాల్మన్లో సహా కొన్ని ఆహారాలలో ఉంటుంది. శరీరానికి అది అవసరం. సెలినియం బ్రెయిన్ సమస్యలు ఉన్నవారిలో బ్రెయిన్ యూటీబాటిలను తగ్గిస్తుంది, ఎముకల ఆరోగ్యానికి. ఇది కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది.

నిద్ర పట్టిస్తుంది సాల్మన్లోని ట్రైఫోఫాన్ నిద్ర మార్గం నుండి నీరు మరియు నిద్ర పట్టికల సాల్మన్. కాబట్టి నిద్రపోతే బాధపడేవారు సాల్మన్ చేపలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

సాల్మన్ బరువు తగ్గిస్తుంది మీరు బరువు తగ్గడానికి బైటెట్ ఉన్నప్పుడు, మీ బైటెట్ సాల్మన్ చేపలను చేయవచ్చు వల్ల మీరు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గవచ్చు. అయినప్పటికీ, సాల్మన్ అకలిని నియంత్రిస్తుంది మరియు మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా సాధించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె జబ్బులకు నివారిస్తుంది సాల్మన్ చేపలను పెగ్నోలర్ గా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులను నివారించవచ్చు. ఇది రక్తంలో ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయిని పెంచుతుంది. అంతే కాకుండా సాల్మన్ పిచి తీసుకోవడం వల్ల కూడా బరువు నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. మంట నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా, మెదడు ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం మరియు కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

ఈ 5 మసాలాలు నాడితే చాలు

ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచంలో అధిక మంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్య గుండె పాటు. ఆ సమస్యకు శరీరంలో అతలాకు కొలెస్ట్రాల్ ఉండడమే ముఖ్య కారణం. ఇంకా ఆ కొలెస్ట్రాల్ లేదా కొవ్వు కారణంగానే చాలా మంది ఆహారాన్ని, అతల బరువు సమస్యలతో కూడా బాధపడుతున్నారు. ఇంకా దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, ట్రైక్ సహా అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. అయితే కొన్ని రకాల మందులు, ఆహారపు అలవాట్లలో, ఇంకా జీవనశైలిలో మార్పులతో అధిక కొలెస్ట్రాల్ అందులో ఉపయోగపడే సహాయపడతాయి. ఇంకా ఆ క్రమంలో తగినంగా శారీరక శ్రమ చేయడం కూడా చాలా అవసరం.

అయితే చాలా మందికి తెలియని విషయమేమిటంటే.. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి మన వంటింట్లో ఉండే మసాలా దినుసులు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అందుకే మన పూర్వీకుల నాటి నుండి కూడా మసాలా దినుసులను ఆయుర్వేదంలో ప్రముఖంగా ఉపయోగిస్తు వచ్చారు.

దాల్చిన చెక్క: కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో దాల్చిన చెక్క బాగా ఉపయోగపడుతుంది. సిమ్మెట్ వైట్, సిమ్మెట్ యానిక్ అనే సమ్మేళనాలను ఇది కలిగి ఉంటుంది.

అందువల్ల చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలోని కొవ్వు ట్రిగ్లైజిడ్స్ ను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. ఇతర కారక రక్తంలో మగర్ రెసిస్టెన్స్ నియంత్రణలో ఉపయోగపడు కూడా దాల్చిన చెక్క పని చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వాళ్ళు దాల్చిన చెక్క తీసి లేదా వంటలలో అయినా దీన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

అల్ప: గొప్ప బెడవ గుణాలు కలిగిన అల్పం మసాలా పులుగా ఉంటుంది కాదు. ఎంత కొవ్వునైనా కలిగివున్నందు. ఇందులో జింజెరాలిన్, డోగోల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. యూటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ధమనుల్లో పలకలు ఏర్పడుతున్నాయి నిరోధిస్తుంది.

నల్ల మిరియాల: నల్ల మిరియాలలో హైపోలిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వ ఉండటం వల్ల అధ్యుకుంటుంది. ఇంకా పిత్త ఆమ్లాలు ప్రాసెస్ పెంచుతుంది. యూటీ జీర్ణమయ్యేందుకు సహాయపడుతుంది. యూటీ ఆక్సిడేషన్, యూటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ పుష్కలంగా ఉన్నందున ప్రీ రాడికల్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



మెంతులు: బారతీయులు తప్పనిసరిగా వంటలలో ఉపయోగించే వాటిలో మెంతులు కూడా ప్రముఖమైనవి. ఇందులో సెసామిన్ అనే సమ్మేళనం ఉండడం వల్ల దీనికి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే గుణం ఉంటుంది. ఇంకా చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అతల కాదు మెంతులు శక్తిక్రియని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కడుపులోని మంటలు తగ్గిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యకరంగా మార్చు కాదు. అందుకే జబ్బు సంరక్షకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మెంతులతో జబ్బుకు పెట్టుకుంటే వెంట్రుకలకు పనిపెట్టుతుంది.

పసుపు: సంప్రదాయ వైద్యంలో వేళ సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న పసుపు పసుపు. ఇందులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మంటల తగ్గించే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కంట్రోల్ లో ఉంచుకుంటుంది. కర్బుమిన్ నిద్ర కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి, మంది కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది పలు అధ్యయనాలు రూపొందించాయి. ధమనుల్లో పలకల ఏర్పడుతుంది చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అతల కాదు మెంతులు శక్తిక్రియని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కడుపులోని మంటలు తగ్గిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యకరంగా మార్చు కాదు. అందుకే జబ్బు సంరక్షకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మెంతులతో జబ్బుకు పెట్టుకుంటే వెంట్రుకలకు పనిపెట్టుతుంది.

పసుపు: సంప్రదాయ వైద్యంలో వేళ సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న పసుపు పసుపు. ఇందులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మంటల తగ్గించే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కంట్రోల్ లో ఉంచుకుంటుంది. కర్బుమిన్ నిద్ర కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి, మంది కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది పలు అధ్యయనాలు రూపొందించాయి. ధమనుల్లో పలకల ఏర్పడుతుంది చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అతల కాదు మెంతులు శక్తిక్రియని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కడుపులోని మంటలు తగ్గిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యకరంగా మార్చు కాదు. అందుకే జబ్బు సంరక్షకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మెంతులతో జబ్బుకు పెట్టుకుంటే వెంట్రుకలకు పనిపెట్టుతుంది.

పసుపు: సంప్రదాయ వైద్యంలో వేళ సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న పసుపు పసుపు. ఇందులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మంటల తగ్గించే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కంట్రోల్ లో ఉంచుకుంటుంది. కర్బుమిన్ నిద్ర కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి, మంది కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది పలు అధ్యయనాలు రూపొందించాయి. ధమనుల్లో పలకల ఏర్పడుతుంది చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కాత్తికాట రో ప్రశాంతం గా ఇంటర్ పరిచ్ఛలు



అయ్యారని ప్రిన్సిపాల్ తెలిపారు. అలాగే విద్యార్థుల కోసం గ్రామీనురు వైద్య సదుపాయం అందుబాటులో ఉంచామని అయన తెలిపారు.

తిరుమలలో ఏప్రిల్ 3 నుండి 5 వరకు సాలకట్ల వసంతోత్సవాలు

క్రీస్తుస్వామి ఉత్సవమూర్తులు
వసంతోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొని
సామంతులూనికి ఆలయూనికి
చేరుకుంటారు.

స్వామి, అమృతార్థ ఉత్సవర్పు ఈ
సందర్భంగా ప్రతి రోజు మధ్యాహ్నం 4
నుండి 4 గంటల వరకు స్వామి,
అమృతార్థ ఉత్సవర్థకు స్తుతి
నివేదించును వెైవంగు నిర్వహిస్తారు.
ఇందులో పాట, పెరుగు, కేసె,

అభిషేకం చేస్తారు. కాగా ప్రతి రోజు
సాయంత్రం 6 నుండి 6.30 గంటల

[illegible]

చోమని టీటీడి తెలిపింది. రోజు ఏప్రిల్ 5న శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత నహస్రదీపాలంకార సేవలను టీటీడి ఏప్రిల్ 3వ తేదీన ఉదయం 7 శ్రీ మలయప్పస్వామివారిలో పాటగా శ్రీ రద్దు చేసింది. అయితే ఎప్పటిలాగే

రక్తిని నమేత శ్రవణ భక్తివలన నర్పదర్శనం ఉంటుందని టీటీడీ తెలిపింది.

రబి సిజన్కు సంబంధించి జిల్లాలో 1,82,358 ఎకరాల్లో ఈ పంట సాగాదు

మార్పులు చేర్పులు వుండే సరిచేసి, సవరించిన తుది
జాబితాలను తిరిగి ప్రదర్శించడం జరుగుతుందన్నారు.
రైతులు తమ పరిధి లోని ఆర్థికసేవల వల్ల నష్టావకాశ తనిఖీ
నివేషించే సమయం ఈ గ్రామ ముసాయిదా జాబితాను
సరికొలిపి, అభ్యంతరాలు ఏమైనా వుండే రాత పూర్వకంగా
తుదియే జేయాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి విజయ
శంకర్ గారు తెలియచేశారు. గ్రామ సభల్లో తుది జాబితా
ప్రదర్శన తర్వాత ఎటువంటి మార్పులు చేర్పులు చేసే
అవకాశం వుండదని ఆయన స్పష్టం చేసారు.

రైతులకు బ్యాంకింగ్ సేవలను చేరువచేయాలి

టిడ్కోకు సంబంధించి 5,064 మందికి రుణాలు మంజూరు లక్ష్యం కాగా.. ఇప్పటి వరకు 3,386 మందికి రుణాలు మంజూరయ్యాయని.. ముగిలిన ధర్మానుమలు కుడా..

[illegible]

వినియోగదారుడే రాజా...!



పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): న్యాయమైన వ్యాపారం... నాణ్యమైన వస్తు సేవలు అందించే రోజు వినియోగదారుడే రాజు అవుతాడని కన్యకామర్ల రైల్వే ప్రాజెక్టు పోరం ప్రతినిధులు అన్నారు. బుధవారం పార్వతీపురం పట్టణంలోని శ్రీవారి సన్నిధి కళ్యాణమండపంలో వరల్డ్ కన్యకామర్ల రైల్వే డే కార్యక్రమాన్ని ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు చందక అనిల్ కుమార్, బాబు శ్రీనివాసరావు, వంగల దారి నాయుడు, పాటి శ్రీనివాసరావు, కొత్త సన్యాసిరాజు, బంకురు ప్రకాష్ రావు, పాటి నాగయ్య పైడిరాజు, న్యాయ గుప్తా సురేష్, ఎం తనివీడు నయ్యలు, పై శ్రీనివాస నాయుడు, పొట్నూరు వేంకట కుమార్

తదితరులు పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా అధ్యక్షులుగా నియమించబడిన చందక అనిల్ కుమార్ కు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి దుశ్శులు వద్ద సన్మానించారు. ఆ సందర్భంగా వినియోగదారుడు మేలుకొనే... అనే కలపత్రాన్ని స్వీకృత్యను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో వినియోగదారుడు మోసపోకుండా ఉండేందుకు కన్యకామర్ల రైల్వే పై, చట్టాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారని, అలాగే వ్యాపార సంస్థల యజమానులకు కూడా దీనిపై చైతన్యం కలిగిస్తున్నారని ప్రతి వినియోగదారుడు తమ హక్కులను తెలుసుకునేలా చైతన్యపరిచి వస్తున్న కొనుగోలు సమయంలో న్యాయమైన

వస్తువు సేవలు పొందేలా అవగాహన కల్పిస్తున్నారని, ఎవరైనా మోసపోయిన వినియోగదారులు తమను సంబంధిస్తే న్యాయపరంగా చారి వెంట ఉండి న్యాయం చేస్తామన్నారు వినియోగదారులు కొనుగోలు చేసే వస్తువులకు సంబంధించి ప్యాకెటింగ్ చేసే సమయం, ఎప్పటి వరకు వినియోగించవచ్చునే సమయాన్ని తప్పక పరిశీలించాలన్నారు. ఐఏసీఐ, ఆగ్రూల్స్ తిఎస్ఐ తదితర స్టాండ్ డార్డులకు చూడాలని తెలిపారు అన్న పాసియూలు మొదలు చైనీస్ జిప్సంట్ మనీషి ఉపయోగపడే అన్ని వస్తువులు కొనుగోలులో వినియోగదారుడు బాధ్యత వహించాల్సి వస్తున్నారని కూడా న్యాయమైన వ్యాపారం చేసి నాణ్యమైన వస్తువులు అందించాలన్నారు. ఆ సందర్భం పార్వతీపురం పట్టణ మెయిన్ రోడ్డులో మైక్ సెట్ తో ప్రచారం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ప్రచార రాత్రి చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వినియోగదారులు హక్కులను తెలుసుకోవాలి



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతి వినియోగ దారుడు తన హక్కుల గూర్చి క్లుష్కంగా తెలుసుకోవాలని వినియోగదారుల పోరం జస్టి జస్టిస్ జి.హెచ్.ఆర్. రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం ప్రపంచ వినియోగదారుల హక్కుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కలెక్టర్ కార్యాలయం లో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు అయిదు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వినియోగదారుల హక్కుల పై పట్టణ ప్రాంతాలలో అవగాహన ఉన్నప్పటికీ గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పూర్తి అవగాహన లేదన్నారు. ఈ రోజులలో ప్రజలందరూ వినియోగదారులైనని గుర్తించాలన్నారు. పాపులర్ కోస్ట్ వస్తువులే కాకుండా అన్ని కొనుగోళ్లకు కూడా చట్టం వర్తిస్తుందని చెప్పారు. కొనుగోలు చేసే వస్తువు పై పట్టణ వెంటనే పోరం కు నిర్వహించే చర్యలన్నారు. ప్రతి కొనుగోలుకు బిల్లు తప్పక తీసుకోవాలని, గ్యారంటీ లేదా వారంటీ లేదని, ఎవ్వరినీ తేదీ చూసి కొనుగోలు చేయవలసి ఉంటుందన్నారు. రూ.50 లక్షల కంటే ఎక్కువ ఉన్న వస్తువులపై హక్కులు వర్తిస్తున్నారని, కొనుగోలు చేసే సరుకు లేదా వస్తువులను నాణ్యత సేవలో లోపాలను

పరిశీలించే వస్తున్నారని, ఇన్వెస్టి డిపెన్డెన్సీ, సి.ఆర్.కళ్యాణి స్పాగ్గతం పలుకుతూ వినియోగదారుల హక్కులను గూర్చి వివరించారు. వినియోగదారులు అవగాహన కలిగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. వినియోగదారుల సంఘాల సమాఖ్య అధ్యక్షులు కాండేగిరిల వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ వినియోగదారులలో తమ హక్కుల పట్ల మరింత చైతన్యం వచ్చేందుకు కార్యక్రమం కృషి చేయాలన్నారు. వినియోగదారుల ఫిర్యాదు చేసేందుకు రాష్ట్ర స్థాయిలో 1915, జాతీయస్థాయిలో 1967 బోల్డ్ ప్రీ నెంబర్లకు ఫోన్ చేయవచ్చు అని తెలిపారు. టెడడ నియంత్రణ ఏజీ అభిప్రయ, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎం.ఎ లక్ష్మమ్మ పోరంపరలో జిల్లా మేనేజర్ ఎం శ్రీలక్ష్మి అధిపతి డివిఎ అండ్ హెల్త్ ఓ.డాక్టర్ శారదాబాయి అయూ శాఖలకు సంబంధించిన వినియోగదారుల హక్కుల గూర్చి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.ఎస్. నందకిషర్, డీటీలు అప్పలనాయుడు, లీల, వినియోగదారుల సంఘాలకు చెందిన కె.జగన్నాథరావు బి. జగప్పిరావు ఆర్.రాంబాబు ఎఫ్.సి. పిన్ డిలర్ల సంఘం అధ్యక్షులు కే. కేమబాబు జిల్లాలో ఉన్న వినియోగదారుల సంఘాల సంఘాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పద్మాలయాలో గణా చిత్ర ఆవిష్కరణ వేడుకలు

ఈనెల 17న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల



కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): కాకినాడ నగరంలో ఉన్న శ్రీపద్మాలయ స్వామివారిలో వర్తమాన సేవలకు విజయ కృష్ణ సేవించిన గణా చిత్ర బ్రోచర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని బుధవారం నిర్వహించారు. గణా చిత్రం ఈనెల 17న తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలవుతున్నట్లు చిత్ర నిర్మాతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పద్మాలయాలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కల సమావేశంలో హోల్ విజయ కృష్ణతో పాటు నిర్మాతలు సాయి కృష్ణారెడ్డి, కే బాల ప్రసాద్, బుచ్చిరెడ్డిలు చిత్ర విషయాలను విలేజ్ కలకు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు సాయి

కృష్ణారెడ్డి, బుచ్చిరెడ్డి, బాల ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఈనెల 17న తేదీన గణా చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నామన్నారు. చిత్రానికి హోల్ విజయ కృష్ణ స్వయంగా కథను తయారు చేసుకుని ఆయనే దర్శకత్వం వహించారని తెలిపారు. సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ ఈ సినిమా ఉంటుందని చెప్పారు. హోల్ దివంగత సూపర్ స్టార్ కృష్ణ, దర్శకుడు ఎస్.కృష్ణారెడ్డి స్టాయిల్ విజయకృష్ణ చేరాలనే ఆశాభావాన్ని వారు వ్యక్తం చేశారు. ఈ సినిమాలో హోల్ యొక్క సుకన్య, తెజలు సటించినట్లు తెలిపారు. పూర్తి నాణ్యతతో ఈ సినిమాను మూడున్నర కిల్లర్ వ్యయంతో

నిర్మించినట్లు వారు చెప్పారు. హోల్ విజయ కృష్ణ మాట్లాడుతూ నాయకుడుగా, ప్రతి నాయకుడుగా, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా చేయడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానన్నారు. అంద్ర, తెలంగాణతో పాటు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సినిమా 17వ తేదీన విడుదలవుతుందన్నారు. కాకినాడకు చెందిన మహిమయలు ఎంతోమంది చిత్ర పరిశ్రమలోకి వెళ్లి సేరు ప్రభావాల గడించారని అందువల్లనే కాకినాడ నగరంలో ఈ ప్రీవెంటివేడుకు చేపట్టారు వేస్తున్నట్లు విజయకృష్ణ చెప్పారు. తాను గతంలో దుర్గాధిపతి చిత్రంలో నటించడంతో పాటు పాగల్, అనే సినిమాలోను గోవింద భజ గోవింద వంటి చిత్రాల్లో చేసినట్లు హోల్ విజయ కృష్ణ తెలిపారు. కాకినాడ నగరంలో చేపట్టిన వ్యాన్స్ పాటు అనంద థియేటర్లలో ఈ సినిమా విడుదలవుతుందన్నారు. తనను ప్రేక్షకులు అదరించాలని విజయకృష్ణ వేడుకున్నారు. ఎస్సె వ్యాన్స్ రాధా మమత సమర్పణలో గణా చిత్రాన్ని నిర్మించినట్లు చెప్పారు. కుటుంబ సంఘాలతో కలిసి ఎంతో ఆనందంగా ఈ చిత్రాన్ని చూడవచ్చని హోల్ విజయ కృష్ణ అన్నారు.



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ రంగంలో మొత్తం పరిశోధకుల శాతం ఎంత అని అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ బి.ఎ. సత్యవతి బుధవారం పార్లమెంటులో ప్రశ్నించారు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల కంటే దేశంలో మహిళా పరిశోధకుల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉందని ఈ విషయం ప్రశ్నిస్తూనే తెలియదా అని అడిగారు. వివరాలను వెల్లడించాలని ఆమె కోరారు. దేశంలో మహిళా పరిశోధకుల సంఖ్యను పెంచేందుకు ప్రభుత్వం మహిళలకు ప్రోత్సాహకాలు సృష్టించేవలను పెంచాలని

సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ రంగంలో పరిశోధకుల శాతం ఎంత

అనకాపల్లి ఎంపీ సత్యవతి

ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రశ్నించిన మునిట్రి ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఎంపీ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ బియోమెట్రీక్ లాగా అందుబాటులో ఉన్న ఆర్ అండ్ డి గణాంకాల ప్రకారం, మొత్తం స్త్రీల సంఖ్య పరిశోధకులు 56747, ఇది మొత్తం పరిశోధకులలో (ఎఫ్ టి ఓ) 16.6% గా చెప్పారు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల కంటే దేశంలో మహిళా పరిశోధకుల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉందని ప్రశ్నిస్తూనే తెలుసున్నారు. మహిళా పరిశోధకుల సంఖ్యను పెంచేందుకు ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపట్టించానని, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ యొక్క మహిళా శాస్త్రవేత్తల నిర్వహణ పథకాల అమలును కలిగి ఉన్న ద్వారా, మహిళా శాస్త్రవేత్తలకు, సాంకేతిక నిపుణులకు, ప్రత్యేకించి

కెరీర్లో విరామం పొందిన వారికి, మహిళా శాస్త్రవేత్తల పథకం-ఎ (డబ్ల్యు ఏ ఎస్) బేసిక్ అండ్ అడ్వాన్స్డ్ సైన్స్ లో పరిశోధన నిర్వహించడం కోసం మున్నూరు. సామాజిక ప్రయోజనం కోసం ఎస్ అండ్ టి జోక్యాలను కల్పించే పరిశోధన కోసం మహిళా శాస్త్రవేత్తల పథకం-బి(డబ్ల్యు ఓ ఎస్) మరియు %అబజ్) ఇంటర్మీడియట్ కోసం మహిళా శాస్త్రవేత్తల పథకం-%అబజ్) అన్నారు. (డబ్ల్యు ఓ ఎస్-సి) మేధో సంపత్తి హక్కులు (ఐ.సి.ఆర్ లు). మహిళా విశ్వవిద్యాలయాలలో ఇన్స్టిట్యూట్ మరియు ఎక్స్టెన్సివ్ ద్వారా యూనివర్సిటీ రీసెర్చ్ కన్సల్టేషన్ (సి యు ఆర్ సి ఈ) కార్యక్రమం ఆర్ అండ్ డి కార్యకలాపాలలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి మహిళా విశ్వవిద్యాలయాలలో పరిశోధన మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి మద్దతునిస్తుందన్నారు.

ఇంటర్మీడియట్ పీరిక్లస్ను పీరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో బుధవారం ప్రారంభమైన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలను జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి పరీశీలించారు. విద్యార్థులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తాగునీటితో సహా అన్ని మౌలిక వసతులు ఉండాలని అధికారులను అడిగించారు. పరవాడ, అచ్యుతాపురంలో జరుగుతున్న పరీక్షలను ఆయన తనిఖీ చేశారు. అన్ని మౌలిక వసతుల కల్పనపై అక్కడి డిప్యూటీ అను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిబంధనలను అనుసరించి పరీక్షలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించాలని అభిలాష ఇచ్చారు.

WANTED DISTRIBUTERS Fitearly 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 ENERGYC. 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 ENERGYC. 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 Attractive profits and lagre Sales assured. Contact : 9393949345 S.V.Rao, Visakhapatnam

మోగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రిక కార్యాలయం 9-3-16, విశాఖరం కోలస్, (కృష్ణా కాలేజ్ జంక్షన్, మెయిన్ రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003 తేది : 26-03-2023, (ఆదివారం) సమయం : మధ్యాహ్నం గం. 2.00 ల నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు. శ్రీకాకుళం నుండి విజయవాడ వరకు, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగళూరు, పూణే వంటి ప్రముఖ నగరాలలో పనిచేస్తున్న సుమారు 500 మంది వధూవరులు వివరములతో... విజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు : 9393949345, 8074541283

