

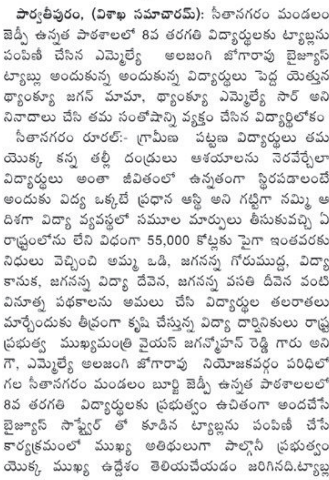


తీధి : శు. సప్తమి రా. 01.06
 నక్షత్రం : పూర్వాభాద్ర సా. 05.25
 వర్జ్యం : రా. 01.08 ల 02.35

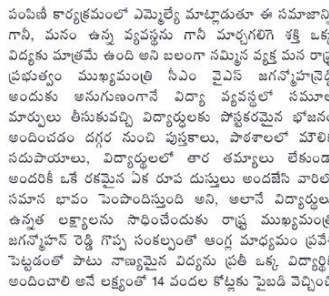
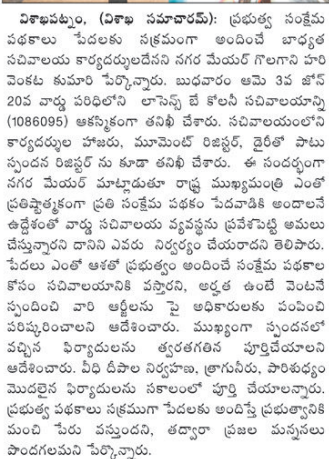
సైబాగ స్టీల్ ప్లాంట్ మాజీ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కె.సి.దాస్
 ఐసెంటిటీ విశాఖపట్నం దాష్టర్ అభివృద్ధికి చేసిన కృషిని గుర్తించి,
 సభ్యుల సమక్షంలో పునసంగా నన్యాసించారు. ముఖ్య అంశాల్లో
 ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సీఈఓ, సీనియర్ గత ప్రెసిడెంట్ జి.ఇవ శంకరమూర్తి
 'దేశీయ ఆర్థిక ఆదర్శ నివారణ' గత పాఠశాల పాఠశాల ఆర్థిక అంశంపై

ప్రసంగించాడు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎస్టీడీ చైర్మన్ డాక్టర్ బి.ఆర్.ఎం.రావు, గౌరవ కార్యదర్శి డాక్టర్ హేమ యదవల్లి, కోశాధికారి జి.సరస్వతి రావు, జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యుడు, డాక్టర్ పి.ఎస్.రాగూర్, ఐఎస్టీడీ ఇతర సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ವಿದ್ಯಾ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಮಂಡಳಿ, ತಿರುಕುಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ



ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ನಂದೆಮೂಲಿ ವಿಶ್ವ ಗ್ರಂಥಾಲಯ

[illegible][illegible]

ఏపీ మంత్రివర్గంలో మార్పు... ముగ్గురు అవుట్...?

ఆమరదళి: పవీ మంత్రివర్గంలో మూర్ఖు చేరులు ఆటాడుతున్నాయి. అయితే ఎవరి పేరు మీద ఈస్టింగ్ చేశారో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు ప్రశ్న. నానాగిరి ఎన్నికలలో ఆటాడు జగన్ తన మంత్రివర్గాన్ని ఇప్పుడే ఎన్నిమీడి తెలల శ్రీశంకర్ గంగిరెంబాదు కూ, మరి ఏమిటన్న పవీ కూ నెలల దూరంలో ఉండిగా మరోసారి మంత్రులను కల్పించడం ఆనవాయితీ. కొత్తదాని ఏందుకు చేస్తున్నారంటున్నారు. ఇప్పుడని ఏందుకు చేస్తున్నా అనుకుంటున్నాను. అలాంటి మంత్రివర్గం ఏమిట అంటే ఆదోక రాజకీయ రద్దు. అలాంటి సాహసం జగన్ చేస్తారు. ఆలా చేయాలనుకుంటే దానికి దాని చేస్తున్న పద్ధతి మంత్రులు ఏంటి. ఇదే ఇప్పుడు జైనే లోకాల బలయినా పక్కన వచ్చుగా ఉంటుంది మరి. ఇక జగన్ చేసే ఏదేమోం యాక్ట్ అయిన రెండు నెలల శ్రీశంకర్ మంత్రివర్గం పవీవోలో కొందరు మంత్రుల పనితీరు పట్ల ఆసక్తిపడ్డ వ్యక్తం చేశారు అని వార్తలు వచ్చినాయి. పవీవో మంత్రివర్గం కనుకనే రెండు నెలలలో మంత్రివర్గం అని తెలుసుకొని కనకరాజు ఆయన పేరుతో బిగినించి ఆలవో రెండుం బిగినించి. అయితే ఆ రెండు నెలల ఇప్పుడు ముగియాలా డెడ్ లైన్ పూర్తి అయింది కాబట్టి మంత్రి వర్గ వ్యవస్థ అప్పుడే పనిచేయాలి అయినా జగన్ మోశామం చేస్తారు అనిపిస్తోంది మహారాష్ట్ర అంటున్నారు. ప్రస్తుతానికి మూర్ఖ జగన్ కి మంత్రి వర్గ వ్యవస్థ అంటే మరొక ఆలోచనలు వస్తున్నాయి అంటున్నారు. ఇక ఏమో? జైనే ఏమివ్వాలి మంత్రుల నిర్దేశానుసార్లు గడగడ చేయాలి

కర్నూట్రమానికి జనంలో పెద్దగా స్పందన లేదు అని పేక టీఎస్ఎంఐకి అని చెబుతున్నారు. ఇక గడప గడకలో పెత్తనానికి ఇచ్చినప్పుడు ముహం గావాలని ఎమ్మెల్యేలు పెద్దగా నీయనని గా తెలివితల్లూరు చూసినంతవరకేదాకా కూడా టీఎంఐ ఒక లెక్కపెట్టిన నమూనాలో టీఎస్ఎంఐలకు ఎంతవల అనేక జనాలు లోకపు గురించి అభిప్రాయం గురించి తెలుసుకున్నారు అని నవీనికే సారాంశం అవుతున్నాడు. ఇదేనీ పనులకు తిరుగుల తరచిన కర్నూట్ర మరే లోకపు ఆదనం వ్యక్తం చేయడంలో రెండింటాలో ఆలోచిస్తుంటే ఎమ్మెల్యేలు అని గడప గడపకు పెత్తనానికి జనాభా గురించినంతవరకేదాకా అందుకున్నారు. ఈ వేదవ్యవస్థా ఉన్న ముంతులలో నీయనం నేనీ రేకననం వారు పెద్దగా పట్టనట్లుగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు రాజకీయాలను ఏమేమీ చేయాలి అని ఆలోచిస్తే అది అప్పుడు బాగుంటే ముంతులకు తీసుకుంటే అని నైసిని అభివృద్ధిపరచుకుంటే అని గా ఆలోచన చేస్తోంది పెద్దగా ఉంటుంది. నీయనం పెద్దగా గా లాభాలు ఉంటుంది కానీ అందుకు గా కూడా వేడి పుడుతుంటే బావిస్తున్నారు. ఉన్న ముంతులలో ముగ్గురికి యువత ఇచ్చి ముజాబీలు పన్నే కర్నూట్ర ముంతులకు ముంతులకు ధురంతుల వచ్చిస్తుంది. కను ముంతుల పడవ 2024 ఎన్నికల దాకా అని ఏమో నీయనం ఉండేదేమో అని నీయనం ఏదో విధంగా ఉన్న పనులకును నీయనం జాలోకి వచ్చింది. ఇక కర్నూట్ర ముగ్గురికి వేదకుంటున్నారు. అంతే

శ్రేష్ఠ పథకం, పరీక్షపై విస్తృత అవగాహన కల్పించండి

విజయనగరం: కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిధిలో అమలయ్యే శ్రేష్ట పథకం గురించి, దానిలో చేరుదుకు నిర్దేశించిన జాబితాను అత్యధిక పరిశీలన గురించి విద్యార్థులకు వివరణ అవగాహన కల్పించడానికి విస్తృత విభాగాల అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. సూర్యకుమారి ఆహ్వానించారు. కేంద్ర సామాజిక న్యాయ సంపత్తి శాఖ ఆదేశాలను అమలుపరిచి నీటిని బిజినెస్ పోషించే పాఠశాలలను, జూనియర్ కళాశాలలను ఎంపిక చేయాలని ఏప్రిల్ 2019. భవ భరణి నామ సం ఇశ్వరి పక్షకు విద్యార్థులకు చేసేందుకు గాను ఎన్ని సామాజిక పక్షానికి చెందిన బాలు, బాలికల ప్రయోజనార్థం అమలు చేస్తున్న ఈ పథకం కాలాను ఫలాల వారికి దగ్గర అధికారులు చర్యలు తీసుకొనాలని చెప్పారు.

నీట్టు కలిపి మొత్తం 3 వేల నీట్టు
 జాతీయ స్థాయిలో అందుబాటులో
 ఉంచాలని వాటిలో ఆశ్చర్యకరంగా
 జిల్లా విద్యార్థులకు సాధించే విధంగా
 పక్కా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్
 పేర్కొన్నారు. ఎంపీజైన విద్యార్థులకు
 రెసిడెన్షియల్ విద్యుత్ సేవ కోసం
 ఇతర ఆర్థిక సహాయం లభిస్తుందని
 పేర్కొనిపైగా విద్యార్థులకు
 సంబంధించి విద్యా
 నిర్వహణకులకు వివరించాలని
 ఇంటర్వ్యూయర్, పాఠశాల
 అధికారులను సంబంధించి
 వివరాలను కూర్చుని జాబితాను
 తదుపరి చర్యల నిమిత్తం సాంఘిక
 సంక్షేమ శాఖ అధికారులను
 అందజేయాలని బుధవారం విడుదల
 చేసిన ఓ ప్రకటనలో ఆమె పేర్కొన్నారు.
 ఈ మేరకు సంబంధించి ఉత్తర్వులను
 అధికారులకు జారీ చేశారు.

ఈ నెల 30న మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణం పనులకు ముఖ్యమంత్రి, శంకుస్థాపన

అనకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్

అనకాపల్లి, (వరణ సమాచారము): సన్నిహితుల మాకవంల పాలెం నుంచునుండి 52 ఏకరాల్లో 500 కన్న రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించుకున్న మెడికల్ కాలేజీ సూర్య స్పెషిలిటీ ఆసుపత్రి నిర్మాణం నెల నెలకు శుక్కున్నానన చేసుకుంటూ నెల 30న జిల్లాకు వస్తున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డికి ఆనకాపల్లి స్వాగతం సేపాలాని అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ ఓపి నెక్కట్ల ప్రజలను కోరారు. బుధవారం స్థానిక ఆశ్రీని కాండ్లెక్ట్ వద్దనుంచి విశాఖనంద హాల్ వరకు వెళ్ళి సత్కరణల చేతలకు సేవ చేసిన మేల్మార్గదారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం దేవునిగారి అంధుల భాగంగా వైద్య రంగంలోని విప్లవాత్మకమైన మార్పులు దొరకనుననిపిలి



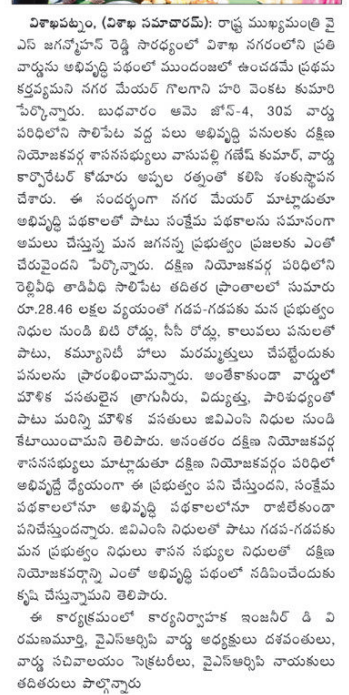
తీసుకొచ్చి పాస్టర్ బెల్లాలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం అవసరమై చేయడం ప్రాథమిక ఆరోగ్య మంజూరు చేయడం జగన్ ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం కేటీఆర్ దొరకనుననిపిలి

వ్యవస్థ

హైదరాబాద్ అనుబంధ వినియోగదారుల వస్త్ర అసోసియేషన్ ప్రజలకు అత్యవసర సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. అతలావలది వస్త్రాలకు మార్కెట్ యార్జ్ లో మూడు కోట్ల రూపాయలతో జి కన్సన్స్ ఛాలీ రూపొందించిన సేవలను నిధులు సమీక్షించి చేయడం జరిగిందన్నారు. వస్త్రాల మార్కెట్ కమిటీ అనుసంధానంగా కన్సన్స్ ఛాలీ పనిచేస్తుందన్నారు. వస్త్రాల స్టేబిలిటీలో మహిళా దార్జిల్లు 70 లక్షలు, వాకింగ్ ట్రాక్ దార్జిల్లు 70 లక్షల రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేస్తామన్నారు. అలాగే నూ ఛాలీకి అలయంలో దార్జిల్లు తదితర అభివృద్ధి పనులకు 70 లక్షలు మంజూరు చేసినట్లు ఆమె చెప్పారు. తరగతి ప్రసిద్ధ బాల్దామం బాప్సన్స్ కింద అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభమవుతాయి అమె తెలిపారు.

పేలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన నగర

ಮೈಯರ್ ಗಾಲಗಾನಿ, ಶಾಸನಸಿಂಧುಲು ವಾಸುಪಲ್ಲಿ



బ్యాంకు లాకర్ నిబంధనల్లో మార్పులు జనవరి ఒకటి నుంచే అమల్లోకి!



రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) మార్గదర్శకాల ప్రకారం కొత్త ఏడాది నుంచి లాకర్ నిబంధనలను బ్యాంకులకు మార్పున్నాయి. ఇప్పటికే లాకర్ సదుపాయం అపయోగించుకుంటున్న ఖాతాదారులకు బ్యాంకులు సందేశాలు పంపుతున్నాయి. లాకర్ ఒప్పందాన్ని మార్పుకొనాలని అందులో సూచిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి ఈ ఏడాది ప్రారంభంలోనే లాకర్ నిబంధనల్లో అల్పీన పలు మార్పులు సూచించింది. వాటి ప్రకారం నిబంధనల్లో మార్పులు చేసి, వచ్చే ఏడాది ఫస్ట్ నుంచి అమలులోకి తీసుకురావాలని బ్యాంకులు నిర్ణయించాయి.

కొత్త నిబంధనలు..

లాకర్ ఒప్పందంలో బ్యాంకులు ఏలాంటి అనైతిక పరతులు చేర్చడానికి వీలేదు. అదే సమయంలో బ్యాంకుల ప్రయోజనాలు దెబ్బతీసేంత ఉదారత్వమూ పనికిరాదు. స్టాండ్ పేపర్ పై లాకర్ ఒప్పందం జరగాలి. ఇందులో లాకర్ నియమ నిబంధనలు పొందుపరిచి, నకలు కానీని వినియోగదారునికి అందించాలి.

ఒప్పందం తప్పకుండా సుల్లింకోర్డు మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగానే ఉండాలి.

రొంగతనం, అగ్ని ప్రమాదం, బ్యాంకు విల్లింగ్ కూలిపోవడం... తదితర ప్రమాదాలు జరిగినపుడు లాకర్ కు పూలూ చేసిన ఫీజుకు వంద రెట్లు తక్కువ మొత్తాన్ని నియోగదారునికి చెల్లించాలి.

లాకర్ రూపం లో కచ్చితంగా సీసీటీపీ కెమెరాలను ఉంచుతారని, వాటి దాటూను 180 రోజుల పాటు జాగ్రత్త చేయాలి.

లాకర్ తెరిచిన ప్రతిసారి వినియోగదారుడికి ఎన్ఎంఎస్, ఈ-మెయిల్ రుపాతి. మోసాలను అరికట్టేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

కొత్తగా లాకర్ తీసుకునే వినియోగదారుడి నుంచి మూడేళ్ల కల్లా, ఇతర ఖర్చులకు సమానమైన మొత్తాన్ని షిఫ్ట్ డిడిజిల్ చేయాలని బ్యాంకులు కోరవచ్చు. అయితే, ఇది తప్పనిసరి కాదు. ఇప్పటికే లాకర్ సదుపాయం అపయోగిస్తున్న వినియోగదారుడి నుంచి షిఫ్ట్ డిడిజిల్ తీసుకోవాల్సిన అవసరంలేదు.

లాకర్ తీసుకున్న వినియోగదారుడు మరణించిన సందర్భంలో మరణ ప్రమాదం వల్ల తీసుకుని, నామినీకి లాకర్ లోని వస్తువులను అప్పగించవచ్చు.

జిల్లా కలెక్టర్ ను కలసి కీమత్ శాఖాధికారి వెల్డర్ కమిటీ చైర్మన్



పార్లమెంటు, (విశాఖ సమాచారం): కుమ్మరి శాలిహాన్ కమిటీ చైర్మన్ ముందేపూడి పురుషోత్తం, కమిటీ సభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ నికాల్ కుమార్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. బుధవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలెక్టర్ ను కలిసిన ఎమ్మెల్యేలతో సత్కారం, పున్న గుచ్చాన్ని అందించారు. ఈ సందర్భంగా అర్చనలైన లబ్ధిదారులకు సవరణలు పేదలందరికీ ఇళ్లు , సంతక మధకాలు అందించేందుకు కమిటీ చేస్తున్నామని తెలిపారు. అలాగే కుమ్మరి, శాలిహాన్ సంతక మార్గదర్శకాలను నిర్వహించేందుకు కమిటీని ఏర్పాటుచేసి స్థలం కేటాయించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు ఉరిటి యాదవ్, ఉమ్మడిపల్లి రాంబాబు, దేవపర్వతి వెంకటరమణ, జిల్లా సమీక్షాధికారి తరగతుల చంద్ అసోక్ సాధికారత అధికారి ఎస్.కృష్ణ, తదితరులు , పాల్గొన్నారు.

అట్రానిటీ కేసుల్లో సత్వరం జరిగేలా చర్యలు



కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారం): కాకినాడ జిల్లాలో ఎన్ని, ఎన్ని అట్రానిటీ కేసుల్లో బాధితులకు చట్టం మేరకు పరిహారం అందజేయడంలోనూ సత్వర న్యాయం జరిగేలా చూడటంలోనూ జిల్లా అధికారి యంత్రాంగం బాధ్యతాయంతగా కృషిచేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ డా. కృతికా ఖట్టా పేర్కొన్నారు. బుధవారం కలెక్టర్ కేసుల విచారణ సందర్భంలో కలెక్టర్ డా. కృతికా ఖట్టా అధ్యక్షతన జిల్లాస్థాయి విజిలెన్స్ అండ్ మానీటరింగ్ కమిటీ (ఎన్ని, ఎన్ని అట్రానిటీ) సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి జిల్లా ఎన్ఐఏ ఎం.రేంజీప్రదాన్, శాసనసభ్యులు చిక్కాల్ రామచంద్రరావు, ఆడిటర్ జె.ప్రదీప్, సమన్వయ శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు. జిల్లాలో సమావేశం ఎన్ని, ఎన్ని కేసులు, విచారణలో పురోగతి, బాధితులకు సేవలను పంపిణీ, సాంఘిక సంతక మార్గదర్శక వనతులు తదితర అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించారు. తొలుత గత సెప్టెంబర్లో నిర్వహించిన సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలపై కార్యాదర్శనలు సాంఘిక సంతక శాఖ జేడ్ కె.ఆర్.గజేంద్రుడికి వివరించారు. జిల్లాలో సమావేశం 44 పదకంలే సాంఘిక సంతక శాఖల వారీగా వారీగా సమావేశం సూత్రం భవన నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. కంపౌండ్, కట్టడ, తుంటి సాంఘిక సంతక మార్గదర్శక కొత్త బ్లాకుల నిర్మాణం ఇటీవల రూ. 1.77 కోట్లను జిల్లా ఖానీ ఫౌండేషన్ (డిఎంఎఫ్) నిధుల నుంచి మంజూరు చేసినట్లు వివరించారు. గత సమావేశంలో సభ్యులు విజ్ఞప్తి మేరకు జిల్లాలో సెక్షన్లకు కూడా పేరుతో ఉన్న మీదల పేర్లను మార్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి నెలా ఏడవ తేదీవరకు కలెక్టర్ కేసులో ఎన్ని, ఎన్ని ప్రత్యేక గ్రూపుల నిర్వహిస్తున్నామని పేదర్యాదా 50-60 వరకు అల్పీన వస్తున్నాయి.. వీటిని సంతకం పరిష్కరిస్తున్నట్లు వివరించారు. అట్రానిటీ కేసుల్లో చట్టం మేరకు త్వరితగతిన పరిహారం అందజేస్తున్నామని.. 2020 నుంచి ఇప్పటి వరకు బాధితులకు దాదాపు రూ. 3 కోట్ల మేర పరిహారం అందించామని.. ఇటీవల

రెండు కేసుల్లో రెండేకలా మునిపి వస్తున్నాయి. కేటాయించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. **బాధితులకు పరిహారం ఎం.రేంజీప్రదాన్** కాకినాడ ఎన్ఐఏ ఎం.రేంజీప్రదాన్ బాబు మూడువారం జిల్లాలో 2021లో 116 కేసులు సమావేశం. ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు 81 కేసులు రిజిస్టర్ అయినట్లు తెలిపారు. అదే విధంగా 2013 నుంచి ఇప్పటి వరకు చూస్తే 45 కేసులు అందడం ఇన్వెస్టిగేషన్ (యూసీ)లో ఉన్నాయని వివరించారు. కేసుల్లో వీలైనంత త్వరగా బాధిష్ట దాఖలు చేస్తున్నామని.. విచారణ త్వరితగతిన పూర్తయ్యేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఏర్పాదు వచ్చిన వెంటనే స్టాంపించేలా క్లెయిన్స్ యింటిన్ యంత్రాంగానికి మార్గదర్శకం చేసినట్లు చెప్పింది. దీనిపై స్థాయిలో కూడా విజిలెన్స్ అండ్ మానీటరింగ్ కమిటీ (ఎన్ని, ఎన్ని) పట్ల అట్రానిటీ సమావేశాలు జరుగుతున్నాయని.. వీటిలో పరిష్కారం కాని అంశాలను జిల్లాస్థాయి సమావేశం ద్వారా తీసుకొస్తున్నట్లు వివరించారు. బాధితుల్లో అభ్యుత్సాహం, భద్రతను భరోసా కల్పిస్తూ కేసుల సత్వర పరిష్కారానికి కృషిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాస్థాయి కమిటీ సభ్యులకు తనతో పాటు డిపీసీలు ఎమ్మెల్యే అంబేద్కర్ ఉపయోగం ఉపయోగం వీటిని రింజీప్రదాన్ బాబు చెప్పింది. **కీలక అంశాలపై సభ్యుల చర్చ:-** సమావేశంలో జిల్లాస్థాయి విజిలెన్స్ అండ్ మానీటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు భోకుల భద్రం, డా. మోకా పవన్ కుమార్, బండ్ల

రాజీయ ముసుగులో ఉద్దేశాల పేరుతో మోసాలు

రాజీయ ముసుగులో ఉద్దేశాల పేరుతో మోసాలు పాల్పడుతున్న వ్యక్తి ఉడుతూ వెలుగులోకి వచ్చింది. పత్తి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి, గత 30 ఏళ్లుగా రాజీయం అత్యంత పెట్టుకొని గవీ ఫౌండ్రీ దివిజన్లో ప్రజలకు భద్రతను పట్టుకొని ఉన్నాడు. పట్టుకుంటున్న పలువురు చట్టపరమాలను అత్యంత పెట్టుకొని ఉన్నాడు. గతంలో తేదీదిన వైకుంఠ పూజ వచ్చినా, చేస్తున్న ఉద్యోగం నుంచి సన్నద్ధం అయినా తన బుద్ధిని మార్చుకోలేదని అనుకుంటున్నాడు. ప్రస్తుతం దివిజన్ వెయిల్ పై తిరుగుతున్నాడు. ఈ నేత, తాను ఒక పెద్ద నాయకుడినని తనకు తాను చెప్పుకుంటున్నాడు అన్న పార్టీలోని మంత్రులు, అధికారులు తనకు అమెరికాని కులంట్లా పోలీసుకు పోజిస్తుంటాడని స్థానిక ప్రజలు పేర్కొంటున్నాడు. ఇతనిపై సగంరోజు పలు పార్టీల స్పెషల్ కేసులున్నాయి. అదే ప్రజలకు తెలియకుండా ఉండేందుకు ఇతని చొక్కాని అత్యంత పెట్టుకొని దివిజన్ బిల్లు వేసేటా చేస్తుంటాడని చెప్పారు. నాయకులను సమీక్షించే మాయపాటలు వైపు ఉన్నాడు కాకీ దురుదయించడం ఇతని నైతిక కా పట్టుకుంటున్నాడు.. మోసపోయిన వారి నుంచి తనను కాపాడుకునేందుకు అనేకమార్లు ఇతనికు సైతం పరిహారానికి చెప్పుకుంటున్నాడు. ఇతని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అనేక మంది యువకులకు ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని ఒక్కరోజు దండయాత్ర వారి అత్యంత పెట్టుకొని కూడా కారణం అయ్యాడనే అనేకమంది కూడా ఇప్పుడు కనుక దివిజన్ ప్రజలు ఈ నేత పట్ల పులి బారి పడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్థానిక ప్రజలు పేర్కొంటున్నాడు.

మంటలు వ్యాపించి ఒకే ఫ్యామిలీలో ఐదు మంది ? గ్యాస్ గేమింగింగ్ మోసాడ !

లక్ష్మీకృష్ణప్రదేశ్: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మో జిల్లా పాల్గొని గ్రామంలో ఒక ఇంట్లో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో ఒక కుటుంబానికి చెందిన ఐదుగురు మరణించారు. మంగళవారం జరిగిన ఈ ఘటనలో ఒక మహిళ, ముగ్గురు మైనర్లతో సహా ఈ కుటుంబంలోని ఐదు మంది మృతి చెందారని అధికారులు అంటున్నారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే సహాయక బృందాలు పలుమూ స్థలానికి చేరుకుని వారి మృతదేహాలను పాస్టుమార్జం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మో జిల్లాలోని కేసగండ్ పార్టీని స్పెషల్ పరిశీలన పాల్గొని గ్రామంలోని ఒక ఇంట్లో వంట చేస్తున్న సమయంలో మంటలు చెలరేగాయని, ఈ ప్రమాదంలో ఐదు మంది అక్కడే చనిపోయారని జిల్లా కలెక్టర్ అరుణ్ కుమార్ మీడియాకు చెప్పారు. అగ్నిమాపక దళం, వైద్య బృందాలు, పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. స్పెషల్ నుంచి మంటలు చెలరేగినట్లు ప్రాథమిక పరీక్షలో తేలిందని జిల్లా సూపర్వైజర్ అరుణ్ కుమార్ చెప్పారు. మృతులకు ఒక్కొక్కరి రూ.4 లక్షల చొప్పున పరిహారం అందజేస్తుంటున్న జిల్లా కలెక్టర్ అరుణ్ కుమార్ ప్రకటించారు. గ్యాస్ స్టోర్ లోకి కావడంతో మంటల మృతదేహం వలనే ప్రమాదం జరిగిందని, ఆ సమయంలో మహిళ గ్యాస్ లోకి అయిన విషయం గమనించి ఉండదని జిల్లా పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మంటలు వ్యాపించి ఒక ఇంట్లో ఐదు మంది అక్కడే కన్నుల నీరు పోయిందో ఆ గ్రామంలో విషయాల దాఖలు నిలకొన్నాయి.

డాక్టర్లు సిబ్బంది లేకుండా కోవిడ్ ను ఎలా ఎదుర్కోంటారు...?



పార్లమెంటు, (విశాఖ సమాచారం): కోవిడ్ 19 పార్టీ వేద వస్తుందన్న ముందస్తు జాగ్రత్తలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు జిల్లా కార్యాలయ కలెక్టర్, ఐటీడిపి వీటి, జిల్లా అధికారులు జిల్లాలోని అయా అసెంబ్లీలో మోకా శ్రీల నిర్వహించడం సంతోషదాయకమన్నారు. అయితే జిల్లా అసెంబ్లీ ప్రయోగం, వైద్య సిబ్బంది లేకుండా కోవిడ్ ను ఎలా ఎదుర్కోంటారు జనసేన పార్టీ నాయకులు పాలకులను, అధికారులను సూచించి ప్రశ్నించారు. బుధవారం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో ఆ పార్టీ జిల్లా నాయకుల చంద్ అసోక్ కుమార్, చంగల దారి నాయుడు, రాజాన రాజుబాబు,

మనోవల్లి ప్రదీప్, మండల శరత్ కుమార్ తదితరులు లేకపోయినట్లు మార్గదర్శక పాలకులకు, అధికారులకు పార్లమెంటు మనస్థితి జిల్లా ప్రజల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర దీని అనేకమన్నారు. ఎందుకంటే గత కొన్ని నెలలగా పార్లమెంటు జిల్లా అసెంబ్లీలో కీలకమైన వైద్యాధికారుల పాస్టులు ఖాళీగా ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు భర్తీ చేయకపోవడం కొనసాగుతున్నాయి. జిల్లా అసెంబ్లీ జిల్లాలో పాటు విజయనగరం, ఒడిశా లోని కృష్ణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న గిరిజన, వేద, బంధు, బలహీన వర్గాలకు అసలగా ఉండనివారు. అటువంటి అసమితిలో నిపుణులైన వైద్యులు, సిబ్బంది, డిప్లొమీట్ సిబ్బంది లేకుండా అసమితిని నిర్వహిస్తుండడం పాలకులు, అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమన్నారు. పార్లమెంటు జిల్లా అసమితిలో నెలకు దాదాపుగా 350 నుంచి 400 వరకు ప్రసంగాలు జరుగుతుంటాయని, ఇతరులు గ్రీన్ కార్యకర్తలతో ఇది సాధ్యమని ఆ ప్రశ్నించారు. నలుగురు ఉండాలని స్థానంలో ఇతరుల సేవలు అందిస్తే ఏ మేరకు ప్రజలకు సేవలు అందాయో దారుక లేదా అని ప్రశ్నించారు. ఇక స్థానికం నుంచి ఏదైనా వైద్యాధికారి లేకపోవడంతో రెడీయాలజీ డిప్లొమీట్ డిగ్రీలు లేకపోవడంతో ప్రజల

ఇబ్బందులు వ్యవధిపడుతున్నాయి. పేదలు స్థానికం కోసం ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో అధిక మొత్తాన్ని ఖర్చు చేయలేని పరిస్థితి గుర్తించలేదా అన్నారు. పాతలజీ, ఏసెన్సరీ, రేడియాలజీ, జనరల్ మెడిసిన్, గ్రీన్ కార్యకర్తలు, జనరల్ ఏజియంట్ తదితర దాదాపు 7 పాస్టుల వరకు జిల్లా అసెంబ్లీలో ఖాళీగా ఉండటం అధికారులకు, పాలకులకు తెలియలేదా అని ప్రశ్నించారు. ఒకవేళ కోవిడ్ వస్తే ఆర్థీనికెర డిప్లొమీట్ ఎక్స్...అని ప్రశ్నించారు. ఓ.ఎస్.ఎ. అక్సీజన్ బ్యాంక్ ప్రారంభించిన స అధికారులకు, పాలకులకు సిబ్బంది లేదా వీలైనా విషయం తెలియదా అన్నారు. ప్రస్తుతం అది ఏదేమైనా లేదా అనేది ప్రజలకు తెలియదా. కీలకమైన బ్లడ్ బ్యాంక్ ప్రారంభించడం అన్యాయం కాదా అని ప్రశ్నించారు. తక్షణమే ఖాళీగా ఉన్న వైద్యాధికారులు పాస్టులను ల్యాబ్ డిప్లొమీట్ లను డిప్లొమీట్ సిబ్బంది నియమకుల చేపట్టి పార్లమెంటులోని వరకు జిల్లా ప్రజలపై ఉన్న పేదర్యాదా రివలకావాలన్నారు. ఇక్కడనుంచి విజయనగరం, విశాఖపట్నం తదితర వైద్యుల్లో లోగు ఇబ్బందులను గుర్తించాలన్నారు. లేని పక్షంలో జనసేనకుల రొడ్లకొనే పరిస్థితి వస్తుందని హెచ్చరించారు.

మొదటి దశలోనే చివరి నాటికి సాగుతున్నట్లుగా మొదటి దశలోనే దేశంలో ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా విలంబిస్తున్న కాళీ విగ్రహావలంబన నిధిని నిధిని ఓయో కల్చరల్ ట్రాస్టర్ నివేదించింది. ఓయో కల్చరల్ ట్రాస్టర్ అదే వాస్తవిక అలంబన, వర్గాలకు ప్రాంతాలను సర్దు నిర్వహించాలి. గత విధాతలో పోలిక ఆ విధాన కరణ అంతటను ప్రభుత్వం నివారించాలి అందుకు దశకు సంబంధ గణించాలి పొలిం. వర్గాలకు గడుసు అనుగోరి తిరుపతి నగరంలో గత విధాతలో పోలిక ఆసారి 233 కాలం పొలింపట్టు నిర్వహించాలి. వాతావరణ, షిగ్గి రిజర్వ్ స్థానంగా పొలింపట్టు, కాగా, తిరుపతి అందుకుల వైశిష్ట్యం వాడక విరూప్తాను చురుగ్గా జరుగుతున్నాయి. వైశిష్ట్యం ద్వారా దర్శనం పొలిం 2 నుండి 11 వేల వరకు 10 లోజు పొలిం పొలిం పొలిం పొలిం

శీతాకాలం ఈ జ్యూస్ తాగితే.. ఏ అనారోగ్యాలు రావు..!



ఈ శీతాకాలం అంటే.. ఈ సీజన్ కూరగాయల జ్యూస్ తాగితే.. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గత ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం సునిగిపోతుంది.

ఉసిరి.. ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఉసిరి రోజు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే.. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. అలానే ఉసిరిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు, యాంటీ గ్లైసెమిక్ గుణాలు

ఈ సీజన్లో చలి వేతుకు పుట్టిస్తుంది. దీని కారణంగా.. జలుబు, దగ్గు, ఊతిలో ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. ఈ సమస్యలను నివారించడానికి, శీతాకాలంలో ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోవడంపై దృష్టిపెట్టాలి. నిపుణులు చెబుతున్నాయి. శీతాకాలంలో మన రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి కూరగాయల జ్యూస్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ని ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులారా, నమమి లైన్ వ్యవస్థాపకురాలు నమమి అగర్వాల ఈ కాలంలో ఎలాంటి వెజిటబుల్ జ్యూస్ తీసుకోవాలో మనకు వివరించారు. చికాపిల్లో మిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఈ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చని నమమి అన్నారు. దీనిలో జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షించే పోషక గుణాలు ఉన్నాయని సూచించారు. మన ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసే జ్యూస్ చాలా తయారు చేసుకోవాలో వివరించారు.

వెజిటబుల్ జ్యూస్.. ముందుగా పసుపు, టీడీరూట్, క్యారెట్, అల్లం, ఉసిరికాయలను ముక్కలుగా కేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ ముక్కలను బ్లెండర్లో వేసుకుని, సిల్ఫు పోన్ బ్లెండ్ చేయండి. ఈ రసంలో మీ డిస్కస్ అనుగుణంగా.. నల్ల ఉప్పు, నిమ్మరసం చేసుకుని తాగండి.

కూడా ఉన్నాయి. దీనిలో పైబెల్, మినరల్స్, ప్రోటీన్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి.

టీడీరూట్.. టీడీరూట్ పోషకాలలో నిండి ఉంటుంది. దీంట్లో పొటాషియం, ఫోలేట్ రోగనిరోధక శక్తి పెంచుతుంది. కడుపులోని అవశ్యాలను విటమిన్లు ఆరోగ్యంపై పాలు ఆందాన్ని కాపాడతాయి. ఈ రసం చక్కటి డిటాక్సీల కారణంగా కొద్దిగా ఉండదు. కెలోరీలు క్రమబద్ధీకరించి జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూస్తుంది.

క్యారెట్.. క్యారెట్లో ఎ, సి, కె, బి విటమిన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియంలు ఉన్నాయి. క్యారెట్లో ఉండే విటమిన్ సి.. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. క్యారెట్లలో కొద్దిగా ఉండదు. కెలోరీలు తక్కువే. ఊటగాయం రాదు. బరువు తగ్గుటకునే క్యారెట్ మేలు చేస్తుంది.

పసుపు.. పసుపులో.. యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటిపర్లెట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటివైరల్ గుణాలుంటాయి. దీంట్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు జబ్బుల వారిన పడకుండా చేస్తాయి.

ఇది ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే.. ప్రీ డయాబెటిస్ లివర్ అవుతుంది..!



‘డయాబెటిస్’ ఇది తీవ్రమైన సమస్య. డయాబెటిస్ ఒక్కసారి వస్తే.. దీన్ని కంట్రోల్ అయిపోవడం తప్ప వూర్తిగా నయం కాదు. డయాబెటిస్ కారణంగా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గుండె సమస్యలు, కీడ్నీ జబ్బులు, కంటి సమస్యలు, నరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే, డయాబెటిస్ వచ్చిన తర్వాత తప్పకుండా పరీక్షలు చేయాలి. ఇది రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి ముందు. మగ్గర్ సేపెంట్ ముందుగా ‘ప్రీ డయాబెటిస్’ డాక్టర్ వాడే డయాబెటిస్ మారుతారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్దిష్టమైన విలువల కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే డయాబెటిస్ అంటారు. అయితే పరీ ఎక్కువగా ఉండకుండా కొంచెం బాధ్యత వైస్ అక్కర్లే కావాలి. లేదా కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉన్నా దానిని ప్రీ డయాబెటిస్ అంటారు. పరగమనలో మగ్గర్ చేయించుకుంటే ఆ రెవల్ 80 నుంచి 110 మధ్య రావాలి. కానీ 111 నుంచి 120 వరకు వస్తే దానిని డయాబెటిస్ అని అనరు. మగ్గర్ రెవల్ రేట్లో ప్రీ డయాబెటిస్ అంటారు. అదే చాలా ఎక్కువగా వస్తే దానిని డయాబెటిస్ అంటారు. ఈ స్టేజీలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది డయాబెటిస్ దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు.. రక్తంలో గ్లూకోజ్ 5.6-6.9 mmol/L ఉంటే, తీవ్ర రక్తం గంటల తర్వాత

రక్తంలో గ్లూకోజ్ 7.8-11.0 mmol/L ఉంటే ప్రీ డయాబెటిస్ స్టేజీలో ఉన్నారని అర్థం. ఈ స్టేజీలో మంచి ఆహార అలవాట్లు లేకపోయినా, వ్యాయామం చేయకపోయినా.. రాబోయే పదేళ్లలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతుంది. అయిర్వేదంలోని బెషదాలు ప్రీ-డయాబెటిస్ ను రివర్స్ చేయడానికి సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద వైద్యురాలు డాక్టర్ బానసర్ అన్నారు. ఇవి రక్తంలో స్థాయిని కంట్రోల్ చేస్తాయని తెలిపారు.

మెంతులు.. మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. మెంతుల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్, రైబోఫ్లేవిన్, రాగి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఐరన్, మోంగనీసుమిట్ పాలు మి, బి6, సి, కె విటమిన్ల వంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. గ్లూకోజ్ మోతాదులు తగ్గినట్లుగా మెంతులు ఉపయోగపడతాయని భారతీయ డైట్స్ పరిశోధన మండలి నివేదిక సేపుట్టింది. మెంతులలో నీటిలో కలిగే పైరెన్ మొదలుగా ఉంటుంది. మెంతులలో 4-పైరెన్ ట్రాన్స్ఫెరాస్ అనే ఎంజైమ్ అల్ట్రానాక్స్ యాసిడ్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది పాలు మోతాదులు నిర్దిష్టమైన విలువల కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే డయాబెటిస్ అంటారు. అయితే పరీ మెంతులు రోజూ తీసుకుంటే కొలిస్ట్రాల్ ట్రిగ్లిసిరైడ్లు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రీ-డయాబెటిస్ ఉంటే రాత్రిపూట మెంతులను నానబెట్టి తెల్లని వాటిని పడగట్టి, సిల్ఫు తాగిచ్చు. లేకపోతే వేడి నీటిలో 10 నిమిషాల సేపు మెంతులను వేసి మోతాదు తగ్గితే, తర్వాత పడగట్టి తాగిచ్చు. కాలాంతరే మెంతులతో కీడు కాదు తీసుకోవచ్చు.

మిరియాలు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాడే ముఖ్యమైన పండ్లలో ఇవి. మిరియాలు కీలక పాత్ర. ఇది పండ్లకాలం పూటైన రుచిని ఇస్తుంది. మిరియాలు ఇన్ఫ్లమేషన్ అనవసరం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించుకుంటే సహాయపడతాయి. మిరియాల్లో

యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. మిరియాల్లో ఉండే ‘ఫ్లవనాయిడ్’ చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ అయితాయి. శరీరంలోని ప్రీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్మూలం చేస్తుంది. ప్రీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ కారణంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రీ-హెచ్చరించండి.

అయిర్వేదంలోని బెషదాలు ప్రీ-డయాబెటిస్ ను రివర్స్ చేయడానికి సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద వైద్యురాలు డాక్టర్ బానసర్ అన్నారు. ఇవి రక్తంలో స్థాయిని కంట్రోల్ చేస్తాయని తెలిపారు.

మెంతులు.. మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. మెంతుల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్, రైబోఫ్లేవిన్, రాగి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఐరన్, మోంగనీసుమిట్ పాలు మి, బి6, సి, కె విటమిన్ల వంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. గ్లూకోజ్ మోతాదులు తగ్గినట్లుగా మెంతులు ఉపయోగపడతాయని భారతీయ డైట్స్ పరిశోధన మండలి నివేదిక సేపుట్టింది. మెంతులలో నీటిలో కలిగే పైరెన్ మొదలుగా ఉంటుంది. మెంతులలో 4-పైరెన్ ట్రాన్స్ఫెరాస్ అనే ఎంజైమ్ అల్ట్రానాక్స్ యాసిడ్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది పాలు మోతాదులు నిర్దిష్టమైన విలువల కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే డయాబెటిస్ అంటారు. అయితే పరీ మెంతులు రోజూ తీసుకుంటే కొలిస్ట్రాల్ ట్రిగ్లిసిరైడ్లు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రీ-డయాబెటిస్ ఉంటే రాత్రిపూట మెంతులను నానబెట్టి తెల్లని వాటిని పడగట్టి, సిల్ఫు తాగిచ్చు. లేకపోతే వేడి నీటిలో 10 నిమిషాల సేపు మెంతులను వేసి మోతాదు తగ్గితే, తర్వాత పడగట్టి తాగిచ్చు. కాలాంతరే మెంతులతో కీడు కాదు తీసుకోవచ్చు.

మిరియాలు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాడే ముఖ్యమైన పండ్లలో ఇవి. మిరియాలు కీలక పాత్ర. ఇది పండ్లకాలం పూటైన రుచిని ఇస్తుంది. మిరియాలు ఇన్ఫ్లమేషన్ అనవసరం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించుకుంటే సహాయపడతాయి. మిరియాల్లో

ఉదయాన్నే ఈ లక్షణాలు కనపడుతున్నాయా?



ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో మీరు గందరగోళానికి గురవుతారు. ఉదయాన్నే కొన్ని లక్షణాలు మరుమహిం వచ్చే ప్రమాదాలు పెంచుతాయని చెబుతారు. అది ఏమిటో మరలను లక్షణాలు ఏమిటి ఆ వ్యాసంలో చూడవచ్చు.

కొన్నిసార్లు ఈ లక్షణాలు చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. వారిని ఇతరుల నుండి వేరు చేయడం కష్టం. ఈ కారణంగా, డయాబెటిస్ తో సహజం ఉన్న లక్షణాలు గురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం మరుమహిం వ్యక్తమవుతుంది మీ శరీరం ఉత్పత్తి చేసే నిర్దిష్ట సంతకాలను గుర్తించగలగడం చాలా ముఖ్యం. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను గుర్తించడంలో సహాయపడే అనేక హెచ్చరిక సంతకాలను మన శరీరం ఉదయమే సూచించగలగడం మనలో చాలా మందికి తెలియదు.

ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మరుమహిం యొక్క అతి ముఖ్యమైన హెచ్చరిక సంతకం పొడి మీరు తరచుగా నేరు పొడిబారడం లేదా వివరీతమైన దావాంతో ఉదయాన్నే మేల్కొలుచు ఉంటుంది. హెచ్చరిక సంతకం పరిగణించండి మరియు వెంటనే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేయండి.

విశారం అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిల యొక్క ఇతర ప్రధాన ఉదయం లక్షణాలలో విశారం ఒకటి. మరుమహిం లేదా ఇతర పరిస్థితుల వల్ల వచ్చే సమస్యల ఫలితంగా మీరు అనుభవించవచ్చు. చాలా తరచుగా, విశారం

హనియేమిది మరియు చాలా తాత్కాలికమైనది. అయినప్పటికీ, ఇది మరింత తీవ్రమైన మరుమహిం సమస్యను సూచించే అదనపు లక్షణాలతో కూడి ఉండవచ్చు. కాబట్టి, మీకు హెచ్చరిక సిగ్నల్స్ ఉంటే, ముమ్మడి మీరు తనిఖీ చేసుకోండి.

అన్నప్పటికీ దృష్టి మీరు ఉదయం నిద్రలేవడానికి మీకు అన్నప్పటికీ దృష్టి ఉంటే, మీరు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడానికి తనిఖీ చేయాలి. మరుమహిం వల్ల కంటి లెన్స్ పుష్కల దృష్టి మనకబారుతుంది. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువ స్థాయి నుండి సాధారణ స్థాయికి వెళ్లితే, మీ కంటి లెన్స్ ఆకారాన్ని మార్చవచ్చు మరియు మీ దృష్టి అన్నప్పటికీ మారవచ్చు. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిశ్చలమైనవి తర్వాత, మీ దృష్టి సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది.

మరుమహిం లక్షణాలలో కొన్ని ఇతర ఉదయం లక్షణాలు: మీరు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు దిక్కులేదని స్థితి, మైకము, అధిక మైకములేదని, శరీరం అనలసబ ముందుగా ఉత్పత్తి తిమ్మిర వంటి అనుభూతి అనుభవించే, అది రక్త స్థాయిలలో హెచ్చరికగ్గులకు సులభమైన ప్రమాదకరమైన సంతకం కావచ్చు. ఈ మార్పులు వాటి స్వభావంలో చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి మరియు సాధారణ అల్ట్రాల్ తరచుగా సాధారణమైనవిగా పరిగణించబడతాయి.

అయినప్పటికీ, మీ శరీరంలో మరుమహిం ఉనికిని నివారించడానికి ముఖ్యం. ఎందుకంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పర్యవేక్షించడం నివారణ చర్యలు ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమమైనవి.

పూ కొలిస్ట్రాల్ అనేది చాలా రకాల సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా కొలిస్ట్రాల్ సమస్య పెరుగుతుంటుంది. హానికారక ఆహార పదార్థాలు కూడా ఇందుకు దోహదం చేస్తాయి.

కొలిస్ట్రాల్ నియంత్రించాలంటే చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహార పదార్థాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. రాత్రి వేళ కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలపై ఎక్కువ పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదు. రాత్రి వేళ ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోకూడదు చూద్దాం. రాత్రి వేళ ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు ఏ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లేక కొద్దిగా పెరిగిపోతుంది.

పొద్దు పుట్టి.. పొద్దు పుట్టి గుండెకు చాలా హాని కల్గిస్తుంది. కొలిస్ట్రాల్ ను గట్టిగా నియంత్రించాలి. ప్రత్యేకించి రాత్రి వేళ పొద్దు పుట్టి తీసుకోకూడదు. మిడ్లు, పాస్తా, బర్గర్, నూడిల్స్ వంటి పొద్దు పుట్టి వైద్యులతో తయారవుతుంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కావు. చాలా నష్టం కల్గిస్తుంది.

బిట్: బిట్ తినడం ఇటీవలి కాలంలో చాలా ఎక్కువగా లింబునావు. బిడ్లు, బర్గర్, పాస్తా వంటి పొద్దు పుట్టి బిట్ లింబునా వేరూ ఉంది కూడా. బిట్లో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి కానీ బిట్ ఎక్కువగా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇందులో పొద్దు పుట్టి ఉంటుంది. అంటే గుండెకు చాలా హాని కల్గిస్తుంది.

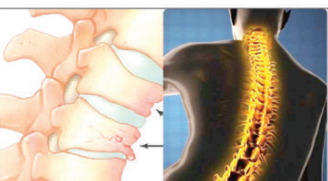


రెడ్ మీట్: నాన్ వెజిటేరియన్ తినేవాళ్లు రెడ్ మీట్ మంచిది కాదు. ఇందులో సాల్ఫియేట్లు కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. రెడ్ మీట్లో కాన్సర్జెన్స్ ప్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొలిస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. రాత్రి వేళ రెడ్ మీట్ తీసుకుండా ఉండాలి.

అయితే.. అయితే ఎక్కువగా రాత్రి వేళ మసాలా, అయితే ఎక్కువగా రాత్రి వేళ పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుంది. అయితే కాన్సర్జెన్స్ ప్యాట్స్ ఉంటుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ ను వేగంగా పెంచుతుంది. కాన్సర్జెన్స్ కొద్దిగా రక్త వాతావరణం పెరుగుతుంది. పరితంగా రక్త సరఫరా నిలిచిపోతుంది.

స్క్విడ్: రాత్రి వేళ స్క్విడ్ తినడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. స్క్విడ్ తినడం వల్ల డయాబెటిస్, కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతాయి. అందుకే రాత్రి వేళ ఏదైనా ఫ్యాట్ల ద్వారాగా ఉండాలి. రాత్రి వేళ కొలిస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుంది. రాత్రి వేళ ఇందులో ప్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే గుండెకు చాలా హాని కల్గిస్తుంది.

కాల్షియం లోపముతో బిట్స్, ఆస్టియోపొరోసిస్ తీవ్రమై, ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి



మొక్కల పటిష్టం చేస్తాయి. సుప్రస్పైన్ లడ్లు లేదా పర్మిటేషన్ తీసుకోవచ్చు.

గ్లైస్ వెజిటబుల్స్ అకుపచ్చ కూరగాయల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పాలకూరలో కాల్షియం పెద్దపెట్టుతో ఉంటుంది. పాలకూరలో పాటు ఉన్నాయి. అలాగే కూడా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కూరగాయల్లో తినడం వల్ల మునుకు పటిష్టంగా మారతాయి.

సోయాబీన్స్ సోయాబీన్స్ కాల్షియంలో నిండి ఉంటాయి. సోయాబీన్స్ తయారయ్యే పదార్థాలు తినడం వల్ల కాల్షియం లోపం పోతుంది. దీనికేసం రోజూ టైట్లో సోయాబీన్స్ తాగండి చేసుకోవాలి.

పచ్చి పచ్చి కాల్షియం అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. కేసంపచ్చి, రాజ్జా, మినపపచ్చిలో కూడా కాల్షియం బాగా ఉంటుంది. రోజూ టైట్లో భాగంగా చేసుకుంటే కాల్షియం లోపం తగ్గిపోతుంది.

చేపలు చేపల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పోషక పదార్థాల సమృద్ధిగా ఉండే చేపలు తినడం వల్ల మునుకు పటిష్టంగా మారుతాయి.

మొక్కల పటిష్టం చేస్తాయి. సుప్రస్పైన్ లడ్లు లేదా పర్మిటేషన్ తీసుకోవచ్చు.

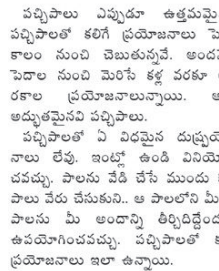
గ్లైస్ వెజిటబుల్స్ అకుపచ్చ కూరగాయల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పాలకూరలో కాల్షియం పెద్దపెట్టుతో ఉంటుంది. పాలకూరలో పాటు ఉన్నాయి. అలాగే కూడా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కూరగాయల్లో తినడం వల్ల మునుకు పటిష్టంగా మారతాయి.

సోయాబీన్స్ సోయాబీన్స్ కాల్షియంలో నిండి ఉంటాయి. సోయాబీన్స్ తయారయ్యే పదార్థాలు తినడం వల్ల కాల్షియం లోపం పోతుంది. దీనికేసం రోజూ టైట్లో సోయాబీన్స్ తాగండి చేసుకోవాలి.

పచ్చి పచ్చి కాల్షియం అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. కేసంపచ్చి, రాజ్జా, మినపపచ్చిలో కూడా కాల్షియం బాగా ఉంటుంది. రోజూ టైట్లో భాగంగా చేసుకుంటే కాల్షియం లోపం తగ్గిపోతుంది.

చేపలు చేపల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పోషక పదార్థాల సమృద్ధిగా ఉండే చేపలు తినడం వల్ల మునుకు పటిష్టంగా మారుతాయి.

పచ్చిపాలతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఇక పదిలిపెట్టరు, మెరిసే అందం మీ సొంతం



పచ్చిపాలు ఎప్పుడూ ఉత్తమమైనవే. పచ్చిపాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ఉన్నాయి. అందుకే పచ్చిపాలు చాలా లాభదాయకం. అందుకే పచ్చిపాలతో ఏ విధమైన దుష్ప్రయోజనాలు లేవు. ఇంట్లో ఉండి వినియోగం చేయండి. పాలను వేడి చేసే ముందు కొన్ని పాలు వేరు చేసుకుని.. ఆ పాలలోని మిగ్గరి, పాలను మీ ఆందాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు ఉపయోగపడతాయి. పచ్చిపాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు ఇలా ఉన్నాయి.

ముద్దుపెట్టడం పచ్చిపాలలో చాలా పోషకాలున్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్లు విటమిన్లు, సోడియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే పచ్చిపాలు చాలా లాభదాయకం. అందుకే పచ్చిపాలతో ఏ విధమైన దుష్ప్రయోజనాలు లేవు. ఇంట్లో ఉండి వినియోగం చేయండి. పాలను వేడి చేసే ముందు కొన్ని పాలు వేరు చేసుకుని.. ఆ పాలలోని మిగ్గరి, పాలను మీ ఆందాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు ఉపయోగపడతాయి. పచ్చిపాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు ఇలా ఉన్నాయి.



అందమైన పెదవులు చాలాసార్లు పెదవులు నిర్దిష్టంగా చూస్తుంటాయి. అందే డయాబెటిస్ సల్ఫుగా మారుతుంటాయి. అందుకే సమస్య నుంచి గట్టిపాటున పచ్చిపాల మిగ్గరి దానుకోవాలి. లింబునా వంటి పచ్చి పాల మిగ్గరి చాలాసార్లు చాలా మంచిది. ఒకరోజులో చాలాసార్లు రాసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు లేదా స్పృశించి కచ్చిస్తుంది.

తీగించడం, ఆ పతకాలను
 పై విష్ణులో
 పూజించి నగదు
 పతకం పంపించి
 పదవలను పుజుల
 పతకం వాగ్దానము
 పెంచుట
 పదవలను పుజుల

వాల్మీకాం, గత విష్ణులో ఇచ్చిన దళల వారి
 సుహృద్ల మధ్య సేవాదాని తిలకకాల్మీకా,
 భార్యను పెంచి, పాపాల సుఖ్యాల,పెంచి
 సామన్య మధ్యతరగతి ప్రజలను
 దుముకుచుచున్నది, రాక్షుల ఆర్థిక వనరులను
 కేంద్రం లివివి సానికొన్నపుడే దా దాకి
 వ్యర్థతరేకంగా జగన్ రక్షి ప్రభుత్వం
 సారథులంగా కేసులను భయపడి, ఆపివు
 కాలం, రాష్ట్ర వాల్మీకాం, ఆర్థిక వ్యవస్థను
 ప్రజా ప్రయోజనాలకు, సురక్షితమైన వారి చేసే
 పదవలకు వైసీపీ ప్రభుత్వం పాల్పడుతుందని
 మేకలకాల్మీకా ముందస్తుగా

ದೇಶಿ ಸಿಮೆಂಟ್‌ನ ರಫ್ತು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿ



మొదటపాటి నాకాకిరామయ్య, జిల్లా ప్రభుత్వ కేసుప్రసక్తిని పట్టకొలు
చేసే జోన్లో, ఆనందవల్లిమందల కే ఆనంద్ కన్నేడు పోరాడు
మొదటపాటూ పోల్లెగిరి మట్లాడారు, ఏమన్నో మనవాకేనో
కనసందిచిన డ్రేముడు అదర్థంగా రీసుకాని ప్రతి ఒక్కరూ
ముందుకు సాగాలని మొదలెడితారు. అందరికీ క్రిస్టియన్
కాగాకాకొలు పోలుజేతారు. ఆనందతో మన్నా వల్లి నూతన
సంస్కర్త క్యాంపులో వారి చేతుల మీదుగా తెలియబించారు.
అలా క్రిస్టియన్ కేసు కడ చేసే బాటాకంగా అవిమతజేచారు.
ఈ వేదికలోనే మన్నా మొదటకే ఓ బిల్లులు క్రిస్టియన్ గాతలకు
పట్టకొలు చేసి అందర్నీ ఆలించారు. యాతర పట్టకొలు
క్రిస్టియన్ గాతలతో కట్టుకున్నాడు. అలాగే ఆనందావల్లి మన్నా
వల్లిని నీయందు పాస్కర్ వెనెరికే నీపావ్ జేడిది కాదు, కమల
చందనమందు మనంగా నర్తించిస్తోంది. ఆనందతో అలా
తాళిని డ్రేము చెందుతో పోల్లెగిరినాడు. ఈ క్యాంపుమీదను
ప్రముఖ దైవజనులు రెవరెండ్ నీపావ్ రాజు, కింగ్ సాల్మన్,
నీపాల్ సాల్మన్, ఎ. బై. కే.సి యూ.దామోదరాచర్, మన్నా నంబు
పట్టకొలు, తదితరులు పోల్లెగిరినాడు.



చేసారు. ముందుగా కాలనీల్ 23 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించనున్న నీటి రోడ్డు నీటి కాలువల పనులకు అనుకూలంగా కలసిస్తావన చేసారు. ప్రభుత్వం ముఖ్యంగా చేసిన పడకాలను మంత్రి అమర్నాథ్ గడపగడపకు వెళ్లి పర్యటించాలని ఆంధ్రమంత్రి ఆ సందర్భంగా కోరవలసిందిగా సీనియర్ నేతలు ఆంధ్ర మంత్రి అమర్నాథ్ వద్దకు వచ్చి కడలాగాని వింజనం ఇస్తుంటావని కోరారు. దీనిపై మంత్రి స్పందించి వింజనంపడత ననీదానినా నివ్వబడినది నిలిచింది వింజనం ముజారుతున్న ఉన్న అకాశావని మనకిరించి ఇంజన అనేరేంచారు. పలువురికి సౌరశీతక ఇల్లులయల పల్లె వింజనం రావడం వంటి వాని మంత్రికి తెలియజేశారు. ఇది జరిగి తరువాత 54 నవంబరునాడు కర్నూల లాల్ పర్యటించి కర్నూల కలసెనీల్ వని చేసేసారు. అకాశావని అతనికి బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ రావడం వంటి దుష్టావస్థలకు అతనిని విధుల నుంచి తొలగించింది. యాజమాన్యం అతనిని విధుల నుంచి తొలగించింది. మంత్రి పర్యటనకు కర్నూల కాళా అధికారిగా పనిచేసిన పద్మినియకరేదెన బాధితుని బంధువులు తొలగించారు. వీరినా మంత్రి అమర్నాథ్ స్పందించి బాధితుల కుటుంబానికి వ్యయం చేసేమని చెప్పారు.

ఆ సందర్భంగా మంత్రి అమర్నాథ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పడకాలను పుష్కటికి కొనసాగించే విధంగానే అభివృద్ధి అవుతున్నది, ఎవరికైనా వింజనం ఇవ్వాలి, అభివృద్ధి అవుతున్నది వారికి తిరిగి వసయించాలని ఆని చెప్పారు. అలాగే పెరిగిన వారికి వసయించు వసయించు మంత్రి లలితారావులకు తెలియజేస్తూ వచ్చారు.

శ్రీశ్రీమన్నారాయణ

నైకుంఠ ఏకాదశి
ఉత్తర ద్వార దర్శనం
2-1-2023

ధనుర్మాస మహోత్సవాలు

అంబలికీ సాదర పూర్వక
ఆవహ్నినం పలుకుతున్నాం

గోదా కళ్యాణ మహోత్సవం
14-1-2023

వైకుంఠ ఏకాదశి
ఉత్తర ద్వార దర్శనం
2-1-2023

విశేష పాత్రాలు:

18-12-2022 ఓంగి ఉలగళంద
31-12-2022 నాయగ నాయగనాయ్
02-01-2022 ఉండు మదగళత్త, నైకుంఠ ఏకాదశి
03-01-2022 కుత్తు వికళిరయ, దీపాల అలంకారం
07-01-2022 మారిమల్లె
08-01-2022 అన్ని ఇవ్వలగళంద
11-01-2022 కూడార్తె, పాయస నైవేద్యం
12-01-2022 కరవైగళి, నీరాట్టం

శ్రీలక్ష్మీ హయగ్రీవ మందిరం

పారిజ ఆశ్రమం భీమలి బీచ్ రోడ్ విశాఖపట్నం

ఫోన్: 92472 17901, 79897 62149

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Hyderabad : Cell : 9030841841, **Kakinada** : Cell: 7013418088, **Simhachalam** : Cell: 96660 15921, **Paravada** : Cell: 77804 33991, **Aarilova** : Cell: 97050 51389,
Cheedikada : Cell: 97686 33999, **Gaaijuwaka** : Cell: 70139 78488

