

నేటి ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

శుభోదయ

తెలుగు దినపత్రిక

నవనాది..... నదివిందాది.....

ప్రతిక్షణం... ప్రజల కోసం...
www.netishubhodaya.com
96965 71571

ప్రచురణ : ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి 01, సంచిక 79, సంపాదకులు : గోంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -8, శనివారం - 09 - మే - 2026 , వెల రూ.5/-

మనం విజయానికి చాలా దగ్గరైతే ఉన్నాం..

తమిళనాడు: తమిళనాడు ప్రభుత్వం (డీఎంకే) అధినేత, ప్రముఖ నటుడు విజయ్ 12వ తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల ఫలితాలపై స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, ఫెయిలైన వారికి డైరెక్టు చెబుతూ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. పట్టుదలతో క్రమంపై విజయాన్ని అందుకున్న తన ప్రయత్నాలను తమిళనాడు ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించి అభినందనలు అందిస్తూ పేర్కొన్నారు. "ఈ విజయం మీ కఠోర క్రమంపై

పుదుచ్చేరిలో... ఐదోసారి సీఎం అవుతున్న రంగస్వామి

పుదుచ్చేరిలో ఎన్టీయే కూటమి ఘన విజయం
5 స్థానాలకు పరిమితం అయిన డీఎంకే
12 చోట్ల విజయం సాధించి అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించిన రంగస్వామి పార్టీ

ఏపీ ఈసెట్ ఫలితాలను విడుదల చేసిన మంత్రి నారా లోకేశ్

● ఏపీ ఈసెట్ 2026 ఫలితాలు విడుదల
● మొత్తం 91.72 శాతం మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత

ఈ-ఫైళ్ల పరిష్కారంలో అచ్చెన్నాయుడు నెంబర్ వన్

పాలనలో సాంకేతికతను జోడిస్తున్న ఏపీ ప్రభుత్వం ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ లో వేగం పెంచడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం అచ్చెన్నాయుడి పనితీరును ప్రశంసించిన చంద్రబాబు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పరిపాలనలో సాంకేతికతను జోడించి, ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ లో వేగాన్ని పెంచడంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు **మిగతా..26**

'రాయలసీమ ఇక రాయల్ సీమ'..

సీఎం చంద్రబాబు ఆసక్తికర పోస్ట్

- ఏపీకి రానున్న ప్రముఖ టైక్ తయారీ సంస్థ రాయల్ ఎస్పీట్
- తిరుపతి జిల్లా సత్కవేడులో రూ. 2,200 కోట్ల పెట్టుబడి
- 'రాయలసీమ ఇప్పుడు రాయల్ సీమ' అంటూ సీఎం చంద్రబాబు ట్వీట్

గంటల్లోనే ఫైళ్లు క్లియర్ కావాలి..

90 రోజుల్లో అందుబాటులోకి సింగిల్ డ్యాష్ బోర్డు: సీఎం చంద్రబాబు

- ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ పై కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- 24 గంటల్లోగా ఈ-ఫైళ్లు క్లియర్ చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం
- డిసెంబరు నాటికి అన్ని ప్రభుత్వ సేవలు వాట్సాప్ లో అందించాలని లక్ష్యం
- అన్ని శాఖల సమాచారంతో 90 రోజుల్లో సమీకృత డ్యాష్ బోర్డు
- అక్రమ కట్టడాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లకు సూచన

అమరావతి: ప్రభుత్వ పాలనలో వేగం, పారదర్శకత పెంచడమే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. అమరావతి నదివారిలో రెండో రోజు కొనసాగిన కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్ లో ఆయన ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, టెక్నాలజీ వినియోగంపై అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రభుత్వ సేవలు ప్రజలకు మరింత వేగంగా అందాలంటే ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ లో జాప్యం ఉండకూడదని, ప్రతి ఫైల్ ను 24 గంటల్లోపు పరిష్కరించేలా మంత్రులు, అధికారులు **మిగతా..26**

ఎస్ హెచ్ జీలకు రూ.26,621 కోట్ల రుణాలు

మహిళా సంఘాలకు రూ.10 లక్షల వడ్డీ లేని రుణం

పరిమితి పెంచుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం 2026-27 వార్షిక రుణప్రణాళిక ఆవిష్కరణ

హైదరాబాద్: మహిళా సంఘాల వార్షిక రుణ ప్రణాళిక విడుదల అనంతరం మంత్రి సీతక్క మాట్లాడారు. 'ఇదేళ్లలో రాష్ట్రంలోని మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకులు, స్ట్రీనిధి ద్వారా రూ.లక్ష కోట్ల రుణ లక్ష్యాన్ని కచ్చితంగా **మిగతా..26**

పాలనలో టెక్నాలజీ, మానవీయత రెండూ ముఖ్యం

ప్రతి శుక్రవారం నియోజకవర్గాల్లో 'ఫీల్డ్ గ్రీవెన్స్ డే' నిర్వహణ

పాలనలో ఆ రెండూ చాలా ముఖ్యం: కలెక్టర్ల సమావేశంలో చంద్రబాబు

7వ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశం

ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ ను వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం

అమరావతి: "పాలనలో టెక్నాలజీని వినియోగించుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, అదే సమయంలో మానవీయ కోణంతో ఆలోచించి ప్రజలకు సేవలు అందించడం కూడా అంతే ముఖ్యం" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. కేవలం సాంకేతికతపైనే ఆధారపడి యాంత్రికంగా కాకుండా, ప్రజల సమస్యలను అర్థం చేసుకుని, వారి పట్ల కరుణతో స్పందించాలని **మిగతా..26**

మూసీ ప్రాజెక్టు.. తొలిదశలో రూ.7,055 కోట్లతో పనులు

తొలిదశలో చేపట్టే పనులకు ఏషియన్ డెవలప్ మెంట్ బ్యాంకు (ఏడీబీ)తో చర్చలు ముగిశాయి

నిర్మాణాలపై ప్రభావం లేని 5.కి.మీ మేర పనులు ప్రారంభించాలని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధికారులను ఆదేశం

నిర్మాణాలపై తక్కువ ప్రభావం పడేలా అలైన్ మెంట్ మార్గాలని మంత్రులు సూచన

ప్రతిభ ఆధారంగానే ఉద్యోగాలు వస్తాయి.. అడ్డదారులు తొక్కొద్దు

యువతకు కొండా సురక్ష సూచన

వరంగల్ లో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించిన ప్రభుత్వం

యువత మత్తు పదార్థాలకు బానిస కావాద్దన్న కొండా సురక్ష

ఎన్ని ప్రయత్నాలు విఫలమైనా ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఆపొద్దన్న కడియం కావ్వ

వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన

శ్రీవారి ఆలయం.. పేదల తిరుపతిగా అభివృద్ధి..

కొడంగల్ లో వచ్చిన మార్పును ప్రజలు గమనించాలి

రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం రోజుకు 18 గంటలు కష్టపడుతున్నా

వికారాబాద్: కొడంగల్ శ్రీవారి ఆలయాన్ని పేదల తిరుపతిగా అభివృద్ధి చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కొడంగల్ లో పర్యటించిన సీఎం వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. గతంలో ఈ ప్రాంత విజ్ఞులు ఇతర ప్రాంతాలకు చదువుకోసం వెళ్లేవారని ఇప్పుడు మాత్రం ఇతర ప్రాంతాల నుంచి చదువుకోసం ఇక్కడికి వస్తున్నారని తెలిపారు. కొడంగల్ లో వచ్చిన మార్పును ప్రజలు గమనించాలని రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం రోజుకు 18 గంటలు కష్టపడుతున్నారని సీఎం తెలిపారు. కొడంగల్ బిడ్డ తెలంగాణకు సీఎంగా ఉన్నారని తెలిపారు.వికారాబాద్ - కృష్ణా రైల్వే పనులు త్వరలోనే ప్రారంభమవుతాయన్నారు. పేదల కృష్ణానది ప్రవహిస్తున్నా గతంలో తాగు, సాగునీరుకు ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడేవారు. కొడంగల్ నారాయణ పేట భూసేకరణ పనులు పూర్తయ్యాయి. త్వరలోనే పనులు ప్రారంభమవుతాయని త్వరలోనే కృష్ణా జలాలు కొడంగల్ ని ముద్దాడాలన్నారు. పేదల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ఎన్నో పథకాలు తీసుకొచ్చిందన్నారు. దేశంలో ఉండే గొప్పగొప్ప పరిశ్రమలు రెండేళ్లలో కొడంగల్ కు వచ్చాయన్నారు.ఈ ప్రాంత నాయకులు రాజకీయాలు పక్కనబెట్టి ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం పాటుపడాలని సీఎం రేవంత్ ఈ సందర్భంగా కోరారు.

హైదరాబాద్ లో ప్రధాని మోదీ పర్యటన.. ఆ ప్రాంతాల్లో డ్రోన్లు ఎగురవేయవద్దు!

రేపు హైదరాబాద్ కు రానున్న ప్రధాని మోదీ బేగంపేట, బోయిన్ పల్లి, మారేడ్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో ఆంక్షలు నేడు అర్ధరాత్రి నుంచి 24 గంటల పాటు అమల్లో ఆంక్షలు డ్రోన్లు పారా డైరెక్షను ఎగురవేయడం నిషేధం

సభలో పాల్గొంటారు. మోదీ పర్యటన నేపథ్యంలో పోలీసులు హైదరాబాద్ లో పలు ప్రాంతాల్లో ఆంక్షలు విధించారు. బేగంపేట, బోయిన్ పల్లి, మారేడ్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో రేపు అర్ధరాత్రి 12 గంటల నుంచి 24 గంటల పాటు డ్రోన్లు, పారాగ్లైడర్లు, రిమోట్ కంట్రోల్ మైక్రో లైట్ విమానాలు ఎగురవేయరాదని నిషేధించారు. ఈ మేరకు మల్లాదిగిరి పోలీసులు 'ఎక్స్' వేదికగా ట్వీట్ చేశారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో పౌరులు ఆంక్షలను పాటించి పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

నంద్రపురం శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయ నిర్మాణానికి మంజూరైన రూ.5,00,000 లు చెక్ ఆలయ కమిటీకి అందజేసిన రాజానగరం ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ..



కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె.)రావు ప్రభుత్వం ఆమలు చేస్తున్న అద్భుతమైన పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రాజానగరం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ విజ్ఞప్తి చేశారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజానగరం నియోజకవర్గం రాజానగరం పార్టీ కార్యాలయంలో నంద్రపురం గ్రామంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయ నిర్మాణానికి డిడిపీ శ్రీ వాని ద్రుష్ట ద్వారా రూ.5,00,000 లు చెక్కు మంజూరైన చెక్ అందించారు. శుక్రవారం ఈ చెక్కును ఆలయ కమిటీ, ఎన్టీయే కూటమి నాయకులకు రాజానగరం నియోజకవర్గం కానసనపల్లెలు బత్తుల బలరామకృష్ణ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎన్టీయే కూటమి నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంద్రకీలాబిషై ప్రశాంతంగా భక్తులకు శ్రీ కనక దుర్గమ్మ వారి దర్శనం



విజయవాడ, మే 8 (నేటి శుభోదయ):- ఇంద్రకీలాబిషై శ్రీ కనకదుర్గమ్మ సన్నిధిలో భక్తుల దర్శనాలు శుక్రవారం ప్రశాంతంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఆలయ ఈ. ఓ. వి.కె. తీనూరుయిక్ పర్యవేక్షణలో భక్తుల రద్దీ నియంత్రణలో ఉంటుంటే క్యూలైన్లు ఎటువంటి అటంకం లేకుండా సాఫీగా నూరుతాయి. అంతరాలయ దర్శనాలను నిలిపివేయకుండా నిరంతరాయంగా కొనసాగించారు. భక్తులకు ఎండ వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించేలా దేవస్థానం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది. ఈవో తాగునీటి సరఫరా, ఉచిత ప్రసాద పంపిణీ కేంద్రాలను పరిశీలించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రతిరోజూ చల్లని మజ్జిగ, తాగునీటిని అందుబాటులో ఉంచారు. కృష్ణా నది తీరాను ఉన్న దుర్గాస్టాల్ ఆధునీకరణ పనులు దాదాపు పూర్తి కావడానికి ఈవో తెలిపారు. నదిలో బుచ్చిస్నానాలు ఆరంభించే భక్తుల సౌకర్యార్థం ఈవో ప్రత్యేక చొరవతో ఫూట్ బ్రుజ్ ఆకృతం సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ పనులు త్వరలోనే పూర్తవుతాయని, దీనివల్ల అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు కృష్ణా నదిలో పవిత్ర స్నానాలు ఆవంచనం మరింత సులభతరం అవుతుందని ఈ.ఓ. తెలిపారు.

ప్రజలు చెల్లించే పన్నులతోనే పట్టణ అభివృద్ధి - బాధ్యతగా పన్ను చెల్లించిన వారికి హ్యాట్సాఫ్

- ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రామ పన్ను వసూల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన మున్సిపల్ ఉద్యోగులకు ఎమ్మెల్యే రామ సత్కారం.-గౌరవశంకరపురంలో 96% పన్ను వసూలు - అభినందనీయం -కౌన్సిల్ లేకపోవడంతో 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు ఆగిపోయాయి.-ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మున్సిపల్ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తాం.-2026-27లోనూ సమర్థవంతంగా పన్ను వసూలు చేయాలి - ద్యోగులకు ఎమ్మెల్యే పిలుపు



కౌన్సిల్ లేకపోవడంపై ఆవేదన

“గుడివాడలో కౌన్సిల్ లేకపోవడంతో కోట్లాది రూపాయల 15వ ఆర్థిక సంఘం కేంద్ర నిధులు ఆగిపోవడం నాకు ఎంతో బాధ కలిగిస్తోంది. ఆ నిధులు వచ్చి ఉంటే పట్టణంలో ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టవచ్చును. గత పాలకుల తప్పిదాలకు ప్రజలు సస్టేనబుల్ వస్తోంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మున్సిపల్ ఎన్నికలు నిర్వహించి తీరుతాం” అని ఎమ్మెల్యే రామ స్పష్టం చేశారు.

ప్రజల చెల్లింపులతోనే పట్టణ అభివృద్ధి.

“బాధ్యతతో పన్నులు చెల్లింపులు ప్రతి పౌరుడికీ ఎమ్మెల్యే రామ ధన్యవాదాలు చెప్పారు. మీరు చెల్లించిన పన్నులు ద్వారానే పట్టణంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, తాగునీరు వంటి అనేక మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేయగలుగుతున్నామన్నారు. గుడివాడ మున్సిపాలిటీపై ఆర్థిక భారాలు ఎక్కువనీ, ప్రస్తుతం డిడిసీ కాలనీ నిర్వహణ బాధ్యత కూడా మున్సిపాలిటీపైనే పడిందన్నారు. అక్కడి నుంచి ఆదాయం లేకపోయినా మున్సిపల్ నిధులు ఖర్చు చేయాల్సి వస్తోంది. అయినా ప్రజలు ఇచ్చే పన్నులతోనే ఈ భారాలను సమర్థవంతంగా భరిస్తాం” అని తెలిపారు. పన్ను వసూళ్ల పేరుతో ప్రజలను ఏమాత్రం ఇబ్బంది పెట్టే ఉద్దేశం మాకు లేదన్నారు. మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడం పురపాలక సంఘం బాధ్యత, పన్ను

చెల్లింపడం పౌరుల హక్కుగా భావించి సిబ్బంది పని చేయాలన్నారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలోనూ ఇదే స్వభావంతో 100 శాతం లక్ష్యాన్ని పని చేయాలని సూచించారు. అధికంగా వసూలు చేయాల్సిన రాజేంద్రవరంలో 78 శాతం పన్ను వసూలు కావడం నిజంగా ఆశ్చర్యకరంగా ఉందన్నారు. గౌరవశంకరపురంలో 96 శాతం వసూలు కావడం అభినందనీయమని, పన్ను చెల్లింపులో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను అధికారులు గుర్తించి సత్వరమే పరిష్కరించాలని ఎమ్మెల్యే రామ అన్నారు. ఏళ్ల తర్వాత గుడివాడలో అభివృద్ధి కనిపిస్తోందని ప్రజలే చెబుతున్నారన్నారు. పన్నులు రావడంలో ప్రజలు ఇచ్చిన డబ్బు వల్లే నేను ఈ పనులు చేయగలుగుతున్నానని ఎమ్మెల్యే రామ చెప్పారు. పన్ను చెల్లించిన ప్రతి పౌరుడికీ హ్యాట్సాఫ్ చెబుతున్నారన్నారు. మనమందరం కలిసి ఇలాగే పనిచేస్తే గుడివాడలో అభివృద్ధి చేసుకుందాం” అని ఎమ్మెల్యే రామ పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ స్టేట్ వేరీ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రావి వెంకటేశ్వరరావు, జనసేన ఇంచార్జ్ బారగడ్డ శ్రీకాంత్, మున్సిపల్ కమిషనర్ సింహాద్రి మహేష్, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ టీ.వి.నాగ్, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



బీసీ బిడ్డల విద్యకు 'వనతి' దన్ను

-పెనుకొండకు కొత్తగా 3 బీసీ హాస్టళ్లు మంజూరు పరిగి, రొడ్లం, సోమండేపల్లిలో ఏర్పాటు -రెండు బాలికల హాస్టళ్లు, ఒక బాలుర హాస్టల్, వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి హాస్టళ్లు ప్రారంభం -విద్యార్థులను చేర్చించేలా బీసీ సంక్షేమశాఖాధికారులు కసరత్తు -హాస్టళ్ల మంజూరులో ఫలించిన మంత్రి సవిత కృషి -బీసీ బిడ్డలకు ఉన్నత విద్యే లక్ష్యం : మంత్రి సవిత

పెనుకొండ నియోజక వర్గంలో వెనుకబడిన తరగతి విద్యార్థులందరికీ విద్య అందేలా కూటమి ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నియోజక వర్గంలో కొత్తగా మూడు బీసీ హాస్టళ్లను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. పరిగి, రొడ్లం, సోమండేపల్లిలో ఏర్పాటు చేయబోయే ఈ బీసీ హాస్టళ్లను వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి ప్రారంభించడానికి ఇప్పటికే చర్యలు చేపట్టింది. పరిగి, రొడ్లంలో బాలికల హాస్టళ్లను, సోమండేపల్లిలో బాలుర హాస్టల్ ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ మూడు హాస్టళ్ల నిర్వహణకు హెచ్.డబ్ల్యూ.వో.లను(వార్డుస్ట్రా) నియమించే పనిలో జిల్లా బీసీ సంక్షేమ శాఖాధికారులు తలమునకలయ్యారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే హాస్టళ్లలో బీసీ విద్యార్థులు చేరేలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. ప్రస్తుతం శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో 61 బీసీ హాస్టళ్లు ఉన్నాయి. పెనుకొండ నియోజక వర్గంలో నాలుగు బీసీ హాస్టళ్లు ఉన్నాయి. వాటిలో రెండు పోస్ట్ మెట్రిక్ హాస్టళ్లు కాగా, మరో రెండు ప్రీ మెట్రిక్ హాస్టళ్లు. ఇప్పుడు కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే మూడు హాస్టళ్లను కలిపి జిల్లాలో హాస్టళ్ల సంఖ్య 64కు చేరుకోవచ్చు.



హాస్టళ్ల మంజూరులో ఫలించిన మంత్రి సవిత కృషి

నియోజక వర్గంలో బీసీ విద్యార్థులకు ఉన్నతవిద్య అందించాలన్న లక్ష్యంతో మంత్రి సవిత పనిచేస్తున్నారు. పేదలు, కూలీల పిల్లలు విద్యకు దూరం కాకుండా ఉండేలా నియోజక వర్గంలో కొత్తగా మూడు బీసీ హాస్టళ్లు ఏర్పాటు చేసేలా మంత్రి సవిత కృషి చేశారు. సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి, పేదరికంతో బీసీ బిడ్డల క్రాపిట్లు పెరుగుతున్నాయని వివరించారు. ఉన్నత విద్య చరవలను ఉన్నా పేదరికం కారణంగా మరికొందరు బిడి బయటే ఉండిపోతున్నారని తెలిపారు. మంత్రి సవిత వినతిని మన్నించి, పెనుకొండ నియోజక వర్గంలో మూడు బీసీ హాస్టళ్లు ఏర్పాటుకు వచ్చుజెండా ఊపారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే పరిగి, రొడ్లం, సోమండేపల్లిలో బీసీ హాస్టళ్లలో విద్యార్థులను చేర్చించడానికి బీసీ సంక్షేమ శాఖాధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు ప్రారంభించారు. అసక్తి కలిగిన విద్యార్థులను గుర్తించి, బీసీ హాస్టళ్లలో చేర్పించాలని జిల్లాలో మండల

విద్యాశాఖాధికారులను, ఆయా పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులను కోరారు. పేద, వలస కూలీల పిల్లలతో పాటు హాస్టళ్లలో ఉంటూ చదువుకోవాలని అన్నకి చూపి బీసీ విద్యార్థులను ఈ మూడు హాస్టళ్లలో చేర్పించేలా కృషి చేస్తున్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి, తమ బిడ్డలను బీసీ హాస్టళ్లలో చేర్పించాలని కోరుతున్నారు.

బీసీ బిడ్డలకు ఉన్నత విద్యే లక్ష్యం : మంత్రి సవిత

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న బీసీ బిడ్డలకు ఉన్నత విద్య అందించాలన్నదే సీఎం చంద్రబాబునాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత తెలిపారు. బీసీ హాస్టళ్లు, గురుకులాల అభివృద్ధికి గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా నిధులు మంజూరు చేస్తున్నామన్నారు. సన్న బిడ్డుల భోజనంతో కూడిన మెనూ అమలు చేస్తూ, నాణ్యమైన ఆహారం అందిస్తున్నామన్నారు. పరిశుభ్రమైన తాగునీరు అందించడానికి ఆర్నీ ఫౌంటెన్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. మరుగుదొడ్లు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా పారిశుధ్య సిబ్బందిని, రుచికరమైన భోజనం అందించడానికి కుక్ లు, కమాండీలను నియమించామన్నారు. తరగతి గదులు, విశ్రాంతి గదుల్లోకి డోమలు చొరబడకుండా ఉండేలా డోమ తెరలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. టెస్ట్, ఇంటర్ లో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించడానికి సిఫ్టాబులైన ఉపాధ్యాయుల లోదనంతో పాటు మెరీటయర్ అందజేస్తున్నామన్నారు. హాస్టళ్లు, గురుకులాల ద్వారా బీసీ బిడ్డలకు ఆరోగ్య, ఆహార భద్రతతో కూడిన విద్య అందిస్తున్నామన్నారు. నియోజక వర్గంలో బీసీ బిడ్డలపై బిడి బయట ఉండకూడదనే లక్ష్యంతో, పరిగి, రొడ్లం, సోమండేపల్లిలో బీసీ హాస్టళ్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. బీసీ హాస్టళ్లలో చదివే విద్యార్థులకు తల్లికి వందనం, విద్యామిత్ర కిట్లు అందజేస్తామన్నారు. విద్యతోనే ఉన్నత స్థాయిలకు చేరుకోవచ్చని, బీసీ సమాజిక వర్గానికి చెందిన తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల బాధిలో చేర్చించాలని కోరారు. విద్యార్థులను కలిగి ఉన్న రెవ్చూల కామండుంటూ, వారికి విద్యతో పాటు ఆరోగ్య, రక్షణ భద్రత కల్పిస్తామని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

శ్రీ కొండాలమ్మ అమ్మవారి కృపతో గుడివాడ మలింత అభివృద్ధి చెందాలి

గుడివాడ ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రామ -వేమవరం శ్రీ కొండలమ్మ అమ్మవారి దేవస్థానంలో 14 పాపుల కాంప్లెక్స్ ప్రారంభం



గుడ్డవల్లెరు, మే 8 (ఆజయ్ నారగాని - నేటి శుభోదయ) మహానాన్ని తెచ్చిన శ్రీ కొండలమ్మ అమ్మవారి కరుణాకటాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలని గుడివాడ ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రామ ఆకాంక్షించారు. అమ్మవారి కృపతో గుడివాడ మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ఆయన అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. కృష్ణజిల్లాలో ప్రసిద్ధిగాంచిన గుడ్డవల్లెరు మండలం వేమవరం శ్రీ కొండలమ్మ అమ్మవారి దేవస్థానంలో దాతల సహకారంతో నూతనంగా నిర్మించిన 14 పాపుల కాంప్లెక్స్ ప్రారంభం గుడివాడ ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రామ శుక్రవారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ముందుగా ఆలయానికి చేరుకున్న ఎమ్మెల్యే రామ శ్రీ కొండలమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారి దీప్తి అనుగ్రహం ప్రజలందరిపై ఉండాలని, రాష్ట్రం సుభిక్షంగా మిగిలాలని ప్రార్థించారు. ఆనంతరం వేద పండితులు ఎమ్మెల్యేకు వేద ఆశీర్వాదాలు అందించగా, ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం దేవదారులు శాఖ అధికారులు ప్రసాదాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. నంతరం ఎమ్మెల్యే రామ మాట్లాడుతూ, “దేవాలయాల మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు నియోజకవర్గం అమ్మవారి సన్నిధిలో ఈ పాపింగ్ కాంప్లెక్స్ ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. దేవాలయాల అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందనీ, ఇందులో దాతల భాగస్వామ్యం అభినందనీయమన్నారు. 14 పాపుల కాంప్లెక్స్ ప్రారంభం గుడివాడ ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రామ కృప ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది” అని అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల నిర్వహణకు తన సంపూర్ణ సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని, నియోజకవర్గంలో దేవాలయాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ ఎన్టీయే సెక్రటరీ శ్రీ వాని ద్రుష్ట, జనసేన ఇన్చార్జ్ బారగడ్డ శ్రీకాంత్, మార్కెట్ డెవలప్ మెంట్ కమిటీ సభ్యులు, జనసేన పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కృష్ణ చంద్ర ప్రకాష్, బొల్లూ శివ, సాయి, చిట్టిబాబు, మూలం నరేష్, బాగ్గి అనిల్, దేవదారులు శాఖ అధికారులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, దాతలు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నందుకే ఇది మంచి ప్రభుత్వం అంటున్నార ప్రజలు: ఎంపీ కేకినేని చిన్ని



విజయవాడ, మే 8 (నేటి శుభోదయ):- పశ్చిమ నియోజకవర్గం 45 వ డివిజన్ లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజాదర్శన కు ఎంపీ కేకినేని చిన్ని హాజరై ప్రజల సుందీ నేరగా సమస్యలు అడిగి తెలుసుకుని ఆ సమస్యల పరిష్కారం కోసం అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యలపై వెంటనే స్పందించాలని సూచించారు ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కేకినేని చిన్ని మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు యువనేత మంత్రి లోకేష్ సూచనల మేరకే ప్రజా దర్శన కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా సాగుతుందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమం ఎక్కడ ఏర్పాటు చేసిన ప్రజలు అనేక సమస్యలతో ప్రజా దర్శన కు వస్తున్నారని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన అనేక ఇబ్బందుల వల్ల ప్రజలు ప్రజా దర్శన కు వస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. ఇప్పటికీ విజయవాడలో ఉన్న అనేక సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు విజయవాడ పార్లమెంట్ లో ఉన్న ప్రజాప్రతినిధులు అలాగే కలిసి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి సమస్యలు తీసుకువెళ్లమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమస్యలు అన్నిటిపై సానుకూలంగా స్పందించి తగిన రీతిలో పరిష్కారం చేస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలియజేశారు. అనేకమంది ప్రజలు పెన్షన్స్ పై సమస్యలు వచ్చాయని త్వరలోనే ప్రభుత్వం కొత్త పాలసీని పెన్షన్స్ పై తీసుకురావడం అన్నారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ముందుగానే ఉత్సాహంతో ఉండి ఉంటే ప్రభుత్వమని ప్రజలు తెలివారు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన సంక్షేమ పథకాలు బీసీ కౌన్సిల్లలో అమలు చేశామని గత ప్రభుత్వంలో ఎవరు తగ్గరకు వెళ్లితే లేదని అన్నారు. ఇప్పటికీ 30ని త్వరలోనే తీసుకువచ్చి ప్రతి ఒక్క లబ్ధిదారుడికి డిగ్రీలపై చేసే పట్టాలు ఇవ్వడం జరుగుతుందని చిన్ని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి కృష్ణ గ్రంథాలయం చైర్మన్ వీం జెగ్గె, అర్జున్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రాజేంద్రవరం కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సాయి సుధాకర్, పార్టీ జిల్లా నాయకులు లబ్ధిదారులు, పిల్లల శివ, మహిళా అధ్యక్షుడు సనీమా నాయకులు వల్ల, మార్కెట్లో ఉపాధ్యక్షులు పి మాధవ, ఎం. డి. పి. నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చైతన్య నాయకులు కామ దేవరాజు, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి షేక్ ఆజ్ వాణిజ్య విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు సోమంత్ రాజు డివిజన్ అధ్యక్షులు పేరం సత్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ సుభాని, డివిజన్ నాయకులు చంద్రశేఖర్, మహేష్, వంశీ, గౌరి ఎం. రెడ్డి దయసాగర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రోస్ ఎల్ఈడి ప్రదర్శనతో స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ ఓటింగ్, జనగణన పై ప్రజల్లో అవగాహన

విజయవాడ, మే 8 (నేటి శుభోదయ):- విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ ధాన్యంపంద్ర శు క్రవారం సాయంత్రం ఇందిరా గాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం, బందర్ రోడ్డు డ్రోస్ ఎల్ఈడి ద్వారా స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ ఓటింగ్ పై వివేకాత్మక ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ 2025-26లో భాగంగా ప్రజల అవగాహన సేకరణ ప్రారంభమైందని తెలిపారు. నగర పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య సేవలు, చెత్త సేకరణ, మరుగుదొడ్లు, వర్షపునీరు పరిరక్షణ వంటి అంశాలపై ప్రజలు తమ అభిప్రాయాలను అధికారిక లింక్ ద్వారా తెలియజేయవచ్చన్నారు. అభిప్రాయ సేకరణలో భాగంగా అందుబాటులో ఉన్న 13 ప్రజలకు సమాధానాలు ఇచ్చి, విజయవాడ నగరాన్ని “సూపర్ స్వచ్ఛ సిటీ”గా నిలిపేందుకు ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామ్యం వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. నగర అభివృద్ధి, పరిశుభ్రత పరిరక్షణలో ప్రజల సహకారం ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ప్రస్తుతం జరుగుతున్న జనగణన ప్రక్రియలో కూడా ప్రజలు పూర్తి సహకారం అందించి, ఎన్నిమేరలకు సరైన సహకారం ఇవ్వాలని సూచించారు. పరిశుభ్రమైన, సుమగ్ర అభివృద్ధి చెందిన విజయవాడ నిర్మాణంలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని ఈ ఎల్ డి డ్రోస్ ద్వారా అవగాహన కల్పించారు.

ప్రజాదర్శన ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి : ఎమ్మెల్యే గద్దె

విజయవాడ, మే 8 (నేటి శు భోదయ):- తూర్పు నియోజకవర్గంలోని ప్రజల సమస్యలను స్వయంగా తెలుసుకునేందుకు ప్రతి శుక్రవారం తన కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తున్న ప్రజాదర్శన కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలిగా తూర్పు ఎమ్మెల్యే గద్దె రామమోహన్ కోరారు. అత్యంతగతంలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో ప్రజా దర్శన కార్యక్రమం జరిగింది. తూర్పు ఎమ్మెల్యే గద్దె హాజరై ప్రజల సుందీ వివిధ సమస్యలపై వినతిప్రకారము స్వీకరించారు. ఆనంతరం మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటకు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గద్దె మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి చారా చంద్రబాబునాయుడు ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గంలో ప్రతి శుక్రవారం ప్రజాదర్శన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రజాదర్శన కార్యక్రమంలో ప్రజలు తెలియజేసిన ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతామని చెప్పారు. అధికార సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించడం, అధిక అంశాలతో ముడిపడిన సమస్యలను సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించేలా అధికారులకు ప్రభుత్వం ఆదేశించిందన్నారు. ప్రజాదర్శనలో తెలియజేసిన ప్రతి సమస్య ముఖ్యమంత్రి చారా చంద్రబాబునాయుడు దృష్టికి వెళ్తుందని, అందువల్ల సాధ్యమైనంత త్వరగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించడం జరుగుతుందన్నారు. అందువల్ల నియోజకవర్గంలో జరిగే ప్రజాదర్శన కార్యక్రమాన్ని ప్రజల సద్వినియోగం చేసుకుని వారి సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలిగా ఎమ్మెల్యే గద్దె కోరారు. ఈ విషయాలను ప్రజలకు తెలియజేసి వారి సమస్యలను ప్రజాదర్శనలో సమర్పించుకోవలసినదిగా సూచించారు. ఈ కార్యక్రమములో నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, కూటమి పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



క్యాబేజీ తింటే గుండె సమస్యలే రావు తెలుసా? బరువు తగ్గడం కూడా వెల్లీ ఈజీ..

తరచూ క్యాబేజీని డైట్ లో చేర్చుకుంటే మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. క్యాబేజీని కూర లేదా సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. క్యాబేజీ రెగ్యులర్ గా కూర లేదా సలాడ్ రూపంలో తీసుకుంటారు. అయితే ప్రతిరోజు ఎండాకాలం క్యాబేజీ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆద్యుత ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాం..



బ్రోకలీ గురించి ఈ విషయాలు తెలుస్తే అసలు విడిచిపెట్టరు..!

నేటికాలంలో చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి వాలు మక్కువ చూపుతున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం పండ్లు, కూరగాయలు, సలాడ్స్ వంటివి తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అందులో బ్రోకలీ ఒకటి. ఇందులో బోలెడు పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది క్రూసిఫెరస్ కుటుంబానికి చెందినది. దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బ్రోకలీని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి మనం తెలుసుకుందాం.

ఉంటుంది. ఇది ఎముక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. క్యాబేజీలో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్మ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. దీంతో నీజునల్ జబ్బులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. మన శరీరాన్ని కావలసిన మంచి పోషణ కూడా ఇది అందిస్తుంది క్యాబ్జులు బరువు ఉన్నవారు క్యాబేజీ తీసుకోవాలి ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువ కాతం ఉంటుంది కాబట్టి కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మన దగ్గర క్యాబేజీ తీసుకోవడం వల్ల ఫైబర్ కూడా అందుతుంది. తద్వారా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. ఇది ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ అని కూడా చెప్పొచ్చు. క్యాబేజీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించేస్తుంది. అంతేకాదు వాపు సమస్యలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ గా క్యాబేజీ

తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్, అజీర్తి తగ్గుతుంది. క్యాబేజీ రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం సమస్యకు ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తుంది. క్యాబేజీ స్నాక్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇంటర్ విద్యార్థులకు బిగ్ ఆలైడ్.. పరీక్షా ఫలితాలు ఏప్రిల్ 22న విడుదల.. ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు. అందుమైన స్పైట్ కి కూడా క్యాబేజీని తీసుకోవాలి. ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. దీంతో మీ చర్మం నిత్య యువ్వంగా కూడా కనిపిస్తుంది. క్యాబేజీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. తద్వారా మీ ముఖంపై వృద్ధాప్య ఛాయలు ఆలస్యంగా వస్తాయి. క్యాబేజీలో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉంటుంది ఇది కీళ్లనొప్పులు ఆర్థరైటిస్ కి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రాడికల్ డామాజీ కాకుండా కాపాడుతాయి, వయసు వచ్చే వృద్ధాప్య సమస్యలను ఆలస్యం చేస్తాయి ముఖంపై ఉండే నల్ల మచ్చలను కూడా రాసు రాసు తగ్గిపోతుంది. రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ తీసుకోవాలి ఇది రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది.

ప్రతిరోజు పిస్తా పప్పులు ఇలా తింటే డాక్టర్ తో పనే ఉండదు!!

ప్రతిరోజు డ్రైఫ్రూట్స్ తింటే ఆనారోగ్యసమస్యల బారిన పడతామని అవసరం లేదని అన్నారు వైద్య నిపుణులు. డ్రైఫ్రూట్స్ లో పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. అయితే డ్రైఫ్రూట్స్ లో పిస్తా పప్పు ఒకటి. దీని మనం స్పెల్ట్ డ్యూ, సలాడ్స్, మిల్క్ షేక్ లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తాము. పిస్తా పప్పులో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. పిస్తా పప్పులు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: 1. పోషక విలువలు: పిస్తా పప్పులో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్ %డి%6, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, రాగి, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందించడంలో కీలక ప్రాత పోషిస్తుంది. 2. గుండెకు మేలు: ప్రతిరోజు గుప్పెడు పిస్తా పప్పు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే మోసోనోఆపానోలెట్, పాలిఅనోకాపానోలెట్ కొవ్వులు చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. అలాగే పొటాషియం, మెగ్నీషియం జియాక్వాలిన్ వంటి కెరోటినియాండ్లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళను వయస్సు సంబంధిత క్షీణత నుంచి రక్షించడంలో కూడా సహాయ పడతాయి. బ్రోకలీని ఉడికించి, అదిరితే ఉడికించి లేదా పచ్చిగా సలాడ్ లో తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి మీ ఆహారంలో బ్రోకలీని భాగంగా చేసుకోవడం చాలా మంచిది వైద్యులు చెబుతున్నారు. మీరు దీంతో ఎన్నో రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దల తినడం వల్ల ఈ పైన తెలిపిన మామిడి పండ్లకు కూడా బాగా గుర్తొస్తేది మామిడి పండ్లు. మండే వేడి, చెమట, వడదెబ్బ, నిర్ద్రుతికరణ వంటివి వచ్చినప్పుడు.. సమ్మర్ లో మామిడి పండ్లకు కూడా బాగా గుర్తొస్తేది మామిడి పండ్లు. మామిడి పండ్లు అంతా చూడండి. మామిడి పండు అంతటా ఏకరూపతతో కనిపించాలి. ఒక భాగం మౌళిక భాగం కంటే భిన్నంగా కనిపిస్తే.. అది హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు. మామిడి తొక్క మీద నల్లటి చుక్కలు ఉన్నాయా అని చూడండి. అలాగే మామిడి పండు గడ్డిగా ఉండాలి. మెత్తగా ఉండకూడదు (అది ఎక్కువగా పండినట్లు అనే తప్ప). పండని మామిడి మెత్తగా అనిపించడం మంచి సంకేతం కాదు. నీటి పరీక్ష: ఒక కాజులో నీళ్లు నింపి మామిడికాయను అందులో ముంచండి. అది మునిగిపోతే.. సాధారణంగా వెళ్లడం మంచిది. ఎందుకంటే కార్బియం కార్బైడ్ వాడటం వల్ల మామిడిలో గుళ్లు పరిమాణం తగ్గుతుంది. దీంతో ఇది తేలికగా వెళ్లుతుంది. అందువల్ల అది మునిగిపోకూడా తెలుతుందిని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. గమనిక: పైవారల్లోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. దీనిపై ధృవీకరించలేదు. మీ ఆరోగ్యంపై సలహాలు అందించిన సమాచారం మాత్రమే అందిస్తున్నాం. పై వారల్లో మీకు అనుమానాలు ఉంటే కనుక నిపుణులకు సంప్రదించగలరు.

రక్తపోటును నియంత్రించడం వల్ల గుండె జబ్బులు ప్రమాదం

మామిడి పండు కార్బియం కార్బైడ్ తో పండినా.. ఈ విధంగా తెలుసుకోండి..?

సాధారణంగా వెళ్లడం మంచిది. ఎందుకంటే కార్బియం కార్బైడ్ వాడటం వల్ల మామిడిలో గుళ్లు పరిమాణం తగ్గుతుంది. దీంతో ఇది తేలికగా వెళ్లుతుంది. అందువల్ల అది మునిగిపోకూడా తెలుతుందిని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. గమనిక: పైవారల్లోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. దీనిపై ధృవీకరించలేదు. మీ ఆరోగ్యంపై సలహాలు అందించిన సమాచారం మాత్రమే అందిస్తున్నాం. పై వారల్లో మీకు అనుమానాలు ఉంటే కనుక నిపుణులకు సంప్రదించగలరు.

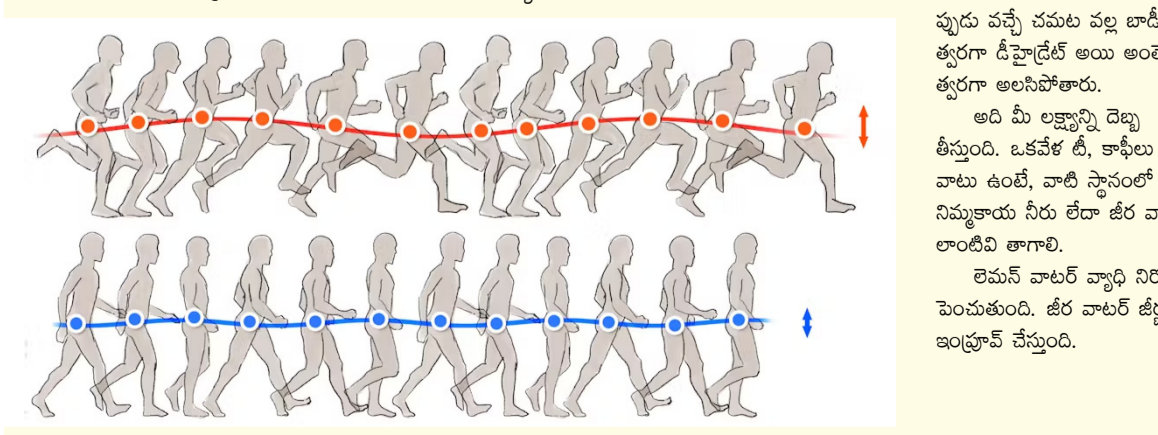
తెల్ల రాగులతో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. ఏంటో తెలుసుకోండి!

కరోనా మహమ్మారి తర్వాత ప్రజలు ఆరోగ్యంపై క్రమ చూపు తున్నారు. ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలిని అలవచించు కోవాలంటే పాలు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాలను తినేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ప్రధానంగా మిల్కెడ్స్ ను అధికంగా తింటున్నారు. చిరు ధాన్యాలలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో చాలా మంది తినేవాటిలో రాగులు కూడా ఒకటి. ఇక రాగుల అనగానే మనకు ఎరువు రంగులో ఉండే గుర్తు వస్తాయి. కానీ తెలుపు రంగులో ఉండే రాగులు కూడా ఉంటాయి. వీటి వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తెల్ల రాగుల్లో జింక, క్యాలియం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే శరీరాన్ని యాక్టివ్ గా ఉంచుతాయి. ముఖ్యంగా జ్వరం వచ్చిన వారు తెల్ల రాగులతో జాన చేసి తాగుతుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే తెల్ల రాగులతో చేసిన జాన శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడినప్పుడు అందులో ఉండే గుర్తు వస్తాయి. ఇది హైడ్రేషన్ కు సహాయం చేస్తుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. దయాబిటీస్ ఉన్నవారికి ఈ రాగులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తెల్ల రాగుల్లో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తుంది. దయాబిటీస్ ను అదుపులో ఉంచుతుంది. తెల్ల రాగుల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. శరీరం యాక్టివ్ గా ఉండేలా చూస్తాయి.

మార్లింగ్ రన్నింగ్, వాకింగ్ కంటే ముందుగా ఈ తప్పులు అసలే చేయకండి

లేదా రెండు గ్లాసులు నీరు తాగాలి. నీరు తాగకుండా వాకింగ్ వెళ్తే, చదువ రావడం వల్ల మీ లంట్లో ఉండే కొద్దిపాటి నీరు కూడా చదువ రూపంలో బయటికి పోవడం వల్ల కొద్దిసేపట్లోనే మీరు అలసిపోతారు. మీ లక్ష్యాన్ని చేరకుండానే అలసటతో మధ్యలోనే వెనుదిరుగాల్సి వస్తుంది. కాదని ముందుకు వెళ్తే... కళ్లు తిరగడం, కండరాలు నొప్పి రావడం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదురవ్వడం ఉంటుంది. 2) లైట్ డైట్ చాలామందివ్యాయామం, వాకింగ్ అనగానే ఖాళీ పొట్టతోనే చేయాలి అనే అపోహతో ఉంటారు. కానీ బలహీనంగా ఉండే వారికి లేదా నీరసంగా ఉన్న సమయంలో ఖాళీ కడుపుతో వాకింగ్ కు వెళ్లొద్దు. అలా చేయడం వల్ల త్వరగా అలసిపోతారు. కొన్నిసార్లు నీరసం ఎక్కువైతే కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. అందుకే పరిగడుపున తినగలిగే ఏదైనా ఒక పండు, లేదా జ్యూస్ లాంటి లైట్ డైట్ తీసుకుని వాకింగ్ కు వెళ్లాలి. 3) వాకింగ్ కు ముందు తప్పకుండా వాష్ వాల్ రాల్చి పడుకున్న సమయంలో కొన్ని గుంటల తరబడి కండరాల కదలిక లేకుండా శరీరం విరతుగా, పట్టినట్లుగా ఉంటుంది. అలాగే వాకింగ్ కు వెళ్తే దీర్ఘ కాలంలో మోకాలి నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే, 2 లేదా 3

మార్లింగ్ రన్నింగ్, వాకింగ్ అనేది హెల్త్ రైస్ కు మంచి అలవాటు. శరీరం, మనసు ఉత్తేజంగా, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడంలో ఈ మార్లింగ్ వాక్, రన్నింగ్, జాగింగ్ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అంతేకాదు... అధిక బరువును తగ్గించడంలో పాలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. అయితే, అంతకంటే ముందు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. అవి ఏంటంటే... 1) వాల్ట్ తాగడం తప్పనిసరి... ఎందుకంటే... వాల్ట్ తాగకుండా వాకింగ్ వెళ్లకూడదు. ఎందుకంటే రాత్రంతా కనీసం 6 నుండి 8 గంటలపాటు నీరు తాగకుండా ఉండి ఉంటారు. అందుకే మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే జీవనం నిద్ర లేవననే కనీసం ఒకటి



అది మీ లక్ష్యాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. ఒకవేళ డి, కాఫీలు అలవాటు ఉంటే, వాటి స్థానంలో నిమ్మకాయ నీరు లేదా జీర వాల్ట్ లాంటి తాగాలి. తెమన్ వాల్ట్ వ్యాని నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీర వాల్ట్ జీర్ణ శక్తిని ఇంప్రోవ్ చేస్తుంది.



డిమాండ్ ఉంటుంది. అయితే మామిడి పండ్లు సహజంగా తీపిగా ఉన్నప్పటికీ.. కొన్నిసార్లు కార్బియం కార్బైడ్ ను ఉపయోగించి కృత్రిమంగా పండిస్తారు. కానీ భారతదేశంలో పండ్లను పండించడానికి కార్బియం కార్బైడ్ వాడటం నిషేధించారు. భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల అధికారి వేసవికాలం రాగానే ముందుగా అందరికీ పండించడానికి కార్బియం కార్బైడ్ వాడటం నిషేధించారు. భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల అధికారి

కరోనా మహమ్మారి తర్వాత ప్రజలు ఆరోగ్యంపై క్రమ చూపు తున్నారు. ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలిని అలవచించు కోవాలంటే పాలు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాలను తినేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ప్రధానంగా మిల్కెడ్స్ ను అధికంగా తింటున్నారు. చిరు ధాన్యాలలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో చాలా మంది తినేవాటిలో రాగులు కూడా ఒకటి. ఇక రాగుల అనగానే మనకు ఎరువు రంగులో ఉండే గుర్తు వస్తాయి. కానీ తెలుపు రంగులో ఉండే రాగులు కూడా ఉంటాయి. వీటి వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తెల్ల రాగుల్లో జింక, క్యాలియం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే శరీరాన్ని యాక్టివ్ గా ఉంచుతాయి. ముఖ్యంగా జ్వరం వచ్చిన వారు తెల్ల రాగులతో జాన చేసి తాగుతుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే తెల్ల రాగులతో చేసిన జాన శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడినప్పుడు అందులో ఉండే గుర్తు వస్తాయి. ఇది హైడ్రేషన్ కు సహాయం చేస్తుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. దయాబిటీస్ ఉన్నవారికి ఈ రాగులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తెల్ల రాగుల్లో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తుంది. దయాబిటీస్ ను అదుపులో ఉంచుతుంది. తెల్ల రాగుల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. శరీరం యాక్టివ్ గా ఉండేలా చూస్తాయి.

