



తెలుగు దినపత్రిక ఆకర్షణ టైమ్స్

మా ఆక్షరం ప్రజల పక్షం



తెలంగాణలోని పలు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ ఖమ్మం, సూర్యాపేట, నల్గొండ జిల్లాల్లో తీవ్ర వడగాల్పులకు అవకాశం

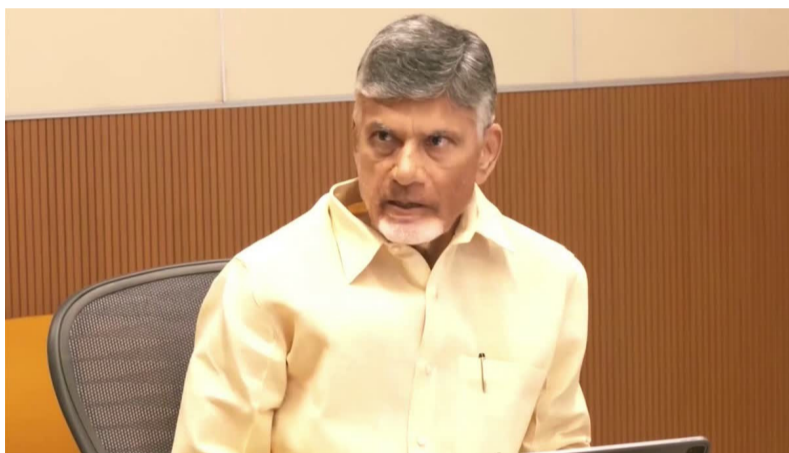
RNI.NO : APTEL/2022/90211

సంపుటి : 04 సంచిక : 45 పేజిలు : 08, వెల రూ. 1 రూ/ www.akshratimes.com ఆదివారం 31 - 05 - 2026

Published by ANANTAPURAM : Circulated in Anantapuram, Satya Sai, Vijayavada, Ysr Kadapa, Annamayya, Prakasham, Bapatla,Ntr, Karimnagar,Gunturu,East Godavari, West Godavari, Kakinada, Eluru, Sri Potti Sriramulu Nellore, Kurnool

తెలుగువారు ఎక్కడ ఉన్నా తెలుగుజాతి ఒక్కటే

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు
- తెలుగుదేశం పార్టీ పుట్టిందే తెలంగాణ గడ్డపై
- టీడీపీ ఆవిర్భావం తరువాత తెలంగాణలో సామాజిక న్యాయం, అభివృద్ధికి బాటలు పడ్డాయి
- తెలుగుదేశం ప్రకటించిన మహిళలకు 33 శాతం
- లిజర్వేషన్ దేశ రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది



అమరావతి :

చంద్రబాబు ప్రాంతీయ కోఆర్డినేటర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. అబద్ధాలతో మైండ్ గేమ్ ఆడే గొడ్డలి పార్టీ పట్ల పూర్తి అప్రమత్తంగా ఉంటూ, వారి కుట్రలను సమర్థంగా తిప్పికొట్టాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రాంతీయ

కోఆర్డినేటర్లు తమ తమ నియోజకవర్గాల పరిధిలోని శ్రేణిస్థాయి పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు అధ్యయనం చేస్తూ పూర్తి అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. జగన్ కుట్రల రాజకీయాలను శ్రేణిస్థాయిలో ఎక్కడికక్కడ ఎండగట్టాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఏపీతో పాటు

ఈసారి తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో మహానాడు బాగా జరిగిందని నేతలు, చంద్రబాబుకు వివరించారు. మహానాడు కార్యక్రమంలో తెలంగాణ టీడీపీ అధ్యక్షుడు బక్కని నర్సింహులు చేసిన వ్యాఖ్యలు సరికాదని ముఖ్య మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఎంతో చరిత్ర. - మిగతా 2 లో

ఖరీఫ్ సాగునీటి సరఫరాపై కీలక నిర్ణయాలు

- ▶ రాష్ట్ర సినిమాటోగ్రఫీ, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్!
- ▶ మే 31 నుంచి ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి కాలువలకు నీరు విడుదల చేయాలని నిర్ణయం
- ▶ సాగునీటికి రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా చర్యలు తీసుకుంటామన్న దుర్గేష్
- ▶ నాట్ల వేసుకునేందుకు రైతులు సిద్ధం కావాలని సూచన



అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్లో రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్కు సాగునీటి సరఫరాను క్రమబద్ధీకరించేందుకు నీటిపారుదల సలహా మండలి సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. రాష్ట్ర

సినిమాటోగ్రఫీ, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ భేటీలో ఎమ్మెల్యేలు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, బలరామకృష్ణ, ఎమ్మెల్సీ నోము వీరాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో - మిగతా 2 లో

జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' ప్లాంట్ను సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

- ▶ నాయుడు పేటలోని జిందాల్ ప్లాంట్లో చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారీ
- ▶ ఉత్పత్తి, వ్యయం తదితర వివరాలను తెలుసుకున్న పవన్ కల్యాణ్
- ▶ కాకినాడ జిందాల్ ప్లాంట్ పై ఆరా తీసిన డిప్యూటీ సీఎం



నెల్లూరు :

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నెల్లూరు జిల్లా నాయుడు పేటలోని జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' (చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారుచేసే) ప్లాంట్ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ప్లాంట్ నిర్వహణ, విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రక్రియను ఆయన నిశితంగా పరిశీలించారు. ప్లాంట్ ప్రతినిధులతో - మిగతా 2 లో

కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రిగా డీకే శివకుమార్



- ▶ జూన్ 3న డీకే ప్రమాణస్వీకారం
- ▶ స్వయంగా ప్రకటించిన కేపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రశేఖర్
- ▶ మాజీ సీఎం సిద్ధరామయ్య డీకే పేరును ప్రతిపాదించగా ఎమ్మెల్యేలంతా సమర్థించారు
- ▶ కేవలం పది నిమిషాల్లోనే సీఎల్పీ భేటీ ముగియడం గమనార్హం

బెంగళూరు :

కర్ణాటక తదపరి ముఖ్యమంత్రిగా డీకే శివకుమార్ పగ్గాలు చేపట్టనున్నారు. శనివారం సాయంత్రం బెంగళూరులో జరిగిన కాంగ్రెస్ శాసనసభాపక్ష సమావేశంలో సీఎల్పీ నేతగా డీకే శివకుమార్ ఎక్కినగా ఎన్నికయ్యారు. మాజీ సీఎం సిద్ధరామయ్య డీకే పేరును ప్రతిపాదించగా ఎమ్మెల్యేలంతా - మిగతా 2 లో

రాజస్థాన్లో భారీ ఇసుక తుపాను... పట్టపగలే చీకట్లు!



- ▶ రాజస్థాన్లోని పలు జిల్లాలను ముంచెత్తిన ఇసుక తుపాను
- ▶ మరు, బికనీర్, శ్రీ గంగానగర్పై తీవ్ర ప్రభావం
- ▶ అరగంట పాటు దట్టమైన ధూళితో అంధకారంగా మారిన వాతావరణం
- ▶ పశ్చిమ అలజడుల కారణంగానే ఈ తుపానులు అని వెల్లడి
- ▶ ప్రస్తుతానికి ప్రాణనష్టంపై ఎలాంటి సమాచారం లేదు

రాజస్థాన్ :

రాజస్థాన్లోని పలు జిల్లాలను శనివారం శక్తిమంతమైన ఇసుక తుపాను ముంచెత్తింది. దట్టమైన ధూళి మేఘాలు ఆకాశాన్ని కమ్మేయడంతో వాతావరణం ఒక్కసారిగా అంధకారంగా మారింది. ఇసుక తుపాను అనంతరం భారీ వర్షం కురిసింది. - మిగతా 2 లో



దేశరక్షణ కోసం 'ధర్మ హింస' అవసరమే

- ▶ ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి అదిత్యనాథ్
- ▶ కేవలం అహింసతోనే సమస్యలు పరిష్కారం కావన్న అదిత్యనాథ్
- ▶ దేశాన్ని ధర్మాన్ని కాపాడేందుకు ధర్మ హింస కూడా అవసరమేనని వ్యాఖ్య
- ▶ సైనికుల త్యాగాలను ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవించాలని సూచన



ఒక్క పరీక్షను సరిగ్గా నిర్వహించడం లేదు

- ▶ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ
- ▶ మోడీ 'విశ్వగురు' అంటుంటూ కానీ ఒక్క పరీక్షను సరిగ్గా నిర్వహించడం లేదు
- ▶ సీయూఈటీ యూజీ 2026 పరీక్షలో సాంకేతిక లోపం
- ▶ పలు కేంద్రాల్లో రెండో షిఫ్ట్ పరీక్ష అలస్యంగా ప్రారంభం
- ▶ సమస్యను పరిష్కరించామని, అదనపు సమయం ఇస్తామని ఎన్డీఎ ప్రకటన



నన్ను జైలో పెట్టి పైశాచిక ఆనందం పొందాలనుకుంటున్నారు

- ▶ బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్
- ▶ తెలంగాణ భవన్ వద్ద ఉద్రిక్తతల మధ్య బాల్క సుమన్ అరెస్ట్
- ▶ పోలీసులను అడ్డుకుని, నినాదాలు చేసిన బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు
- ▶ ఇది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ రాజకీయ కక్ష సాధింపేనన్న బాల్క సుమన్

నాలుగు సార్లు రైతుబంధు ఎగ్గొట్టారు



- ▶ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- ▶ ముషీరాబాద్ బీఆర్ఎస్ మెంబర్షిప్ డ్రైవ్లో పాల్గొన్న కేటీఆర్
- ▶ గ్రామాల్లో జనాలు కాంగ్రెస్ ను దారుణంగా తిడుతున్నారని వ్యాఖ్య
- ▶ కరెంటు కూడా సరిగా ఇవ్వడం లేదని విమర్శ

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణలో అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య రాజకీయ సెగలు మరింత రాజుకున్నాయి. ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ మెంబర్షిప్ - మిగతా 2 లో

మోటార్లకు మీటర్లు పెడితే ఎన్నికల్లో పోటీ చేయం

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- బీఆర్ఎస్కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సవాల్
- ఉచిత విద్యుత్ కొనసాగిస్తే బీఆర్ఎస్ ఎన్నికల నుంచి తప్పుకుంటుందా అని ప్రశ్న
- కేసీఆర్ రైతుల ముసుగులో రాజకీయ లబ్ధి కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారని విమర్శ



హైదరాబాద్ : బీఆర్ఎస్కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. మోటార్లకు మీటర్లు పెడితే, రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ నిలిపివేస్తే తాము ఎన్నికల్లో పోటీ

చేయబోమని స్పష్టం చేశారు. ఉచిత విద్యుత్ కొనసాగిస్తే బీఆర్ఎస్ ఎన్నికలకు దూరంగా ఉంటుందా అని ప్రశ్నించారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ రైతుల ముసుగులో రాజకీయ లబ్ధికి ప్రయత్నిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఆస్తుదాతలకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ అందించేందుకే రైతు డిస్కో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఉచితంగా అందిస్తున్న విద్యుత్ - మిగతా 2 లో

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనలో భాగంగా భద్రతా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించిన కాకినాడ జిల్లా ఇంచార్జ్ ఎస్పీ రాహుల్ మీనా



కాకినాడ,మే30,అక్షర టైమ్స్- తన మండలం చామవరం గ్రామంలో జూన్ 1వ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో కాకినాడ జిల్లా ఇంచార్జ్ ఎస్పీ రాహుల్ మీనా, జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్ ఎన్ హరేంద్ర ప్రసాద్,ఎంపీ సానా సతీష్ బాబుతో కలిసి ముందస్తు భద్రతా ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృతంగా పర్యవేక్షించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా సభా వేదిక, ముఖ్యమంత్రి ఆచ్చట సందర్శించబోవు ఇతర ప్రదేశాలు తనిఖీ చేసి భద్రతా ప్రమాణాలు సమీక్షించారు. బాలికేంద్ర నిర్మాణం మరియు ట్రాఫిక్ నియంత్రణ పాయింట్లను నిశితంగా పరిశీలించి, అధికారులకు తగిన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాకినాడ (ఏ ఆర్) అడిషనల్ ఎస్ పి ఎన్. శ్రీనివాసరావు,ఎస్పీడి ఎస్పీ కెవి.వి.సత్యనారాయణ, పెద్దాపురం డిఎస్పీ ఎబిజీ తిలక్,సిబిబి,ఎస్సెలు మరియు ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దేవస్థాన పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే కృష్ణారెడ్డి



కావలిలోగోలు,మే30,అక్షర టైమ్స్- నియోజకవర్గంలోని భోగోలు మండలం కొండబిట్లగుంట శ్రీ ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులను కావలి శాసనసభ్యులు కావ్య కృష్ణారెడ్డి తనవారం పరిశీలించారు. అయితే అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు, గ్రామ ప్రజలతో కలిసి దేవస్థానాన్ని సందర్శించి ప్రస్తుతం చేపడుతున్న నిర్మాణ పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం ప్రాంగణంలో నిర్మాణంలో ఉన్న తూర్పు గాలిగోపురం, పడమర గాలిగోపురం, భక్తుల కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న మెట్లు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి పనులను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. పనుల నాణ్యత, నిర్మాణ వేగం, భక్తులకు అందుబాటులో ఉండే సౌకర్యాలపై అధికారులను ప్రశ్నించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆనంతరం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, అధికారులతో కలిసి నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో దేవస్థానం అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల సంఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని మరిన్ని సౌకర్యాల కల్పించాలని ఆవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా తాగినీరు, పారిశుధ్యం, విశ్రాంతి పనులు, రహదారి సౌకర్యాలు, పార్కింగ్ వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.దేవస్థానం అధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మాత్రమే కాకుండా ఈ ప్రాంతానికి గుర్తింపుగా నిలుస్తోందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో రాధాకృష్ణ, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీరామ్ మూలాద్రి, కమిటీ సభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు, డిడిపీ నాయకులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు



కావలిలోగోలు,మే30,అక్షర టైమ్స్- నియోజకవర్గంలోని భోగోలు మండలం కొండబిట్లగుంట శ్రీ ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులను కావలి శాసనసభ్యులు కావ్య కృష్ణారెడ్డి తనవారం పరిశీలించారు. అయితే అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు, గ్రామ ప్రజలతో కలిసి దేవస్థానాన్ని సందర్శించి ప్రస్తుతం చేపడుతున్న నిర్మాణ పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం ప్రాంగణంలో నిర్మాణంలో ఉన్న తూర్పు గాలిగోపురం, పడమర గాలిగోపురం, భక్తుల కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న మెట్లు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి పనులను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. పనుల నాణ్యత, నిర్మాణ వేగం, భక్తులకు అందుబాటులో ఉండే సౌకర్యాలపై అధికారులను ప్రశ్నించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆనంతరం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, అధికారులతో కలిసి నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో దేవస్థానం అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల సంఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని మరిన్ని సౌకర్యాల కల్పించాలని ఆవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా తాగినీరు, పారిశుధ్యం, విశ్రాంతి పనులు, రహదారి సౌకర్యాలు, పార్కింగ్ వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.దేవస్థానం అధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మాత్రమే కాకుండా ఈ ప్రాంతానికి గుర్తింపుగా నిలుస్తోందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో రాధాకృష్ణ, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీరామ్ మూలాద్రి, కమిటీ సభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు, డిడిపీ నాయకులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు

గొలుసు దొంగతనాల పాల్పడిన సంఘటనతో యువకులు భయభ్రాంతులు

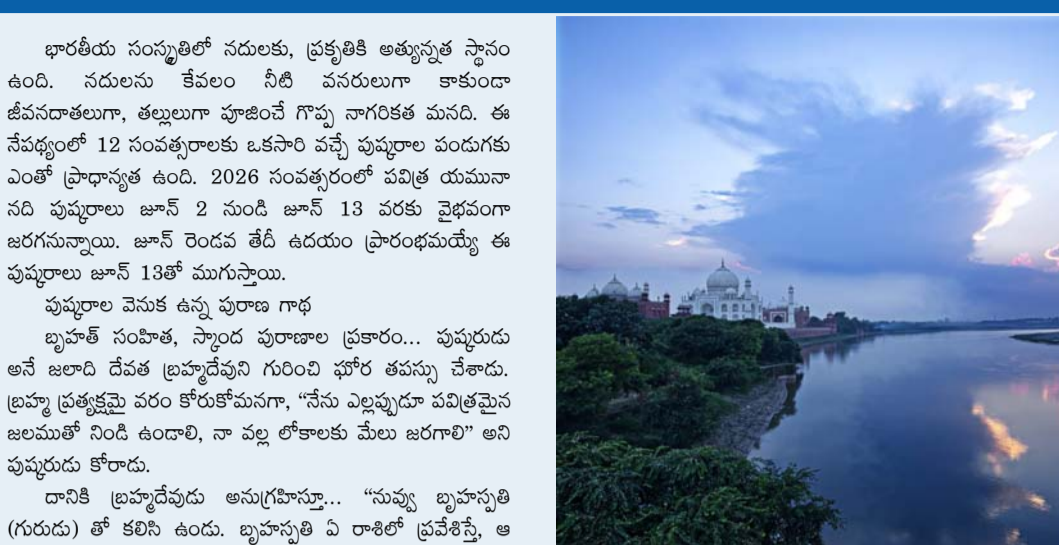
కాకినాడ,మే30,అక్షర టైమ్స్- కాకినాడ వివేకానంద పార్కు సమీపంలో గల ఒక వ్యాపార కళాశాల జిమ్ హాల్ గా పనిచేస్తున్న వ్యక్తి చైన్స్ మ్యాచింగ్ (గొలుసు దొంగతనం)కు పాల్పడుతున్నాడు. జనవారం ఉదయం కాకినాడ చెందిన యువకుడు యుద్ధవిధాణ జిమ్ వెతుకుతూ గొలుసు వద్దకు వెళ్తూ వచ్చినప్పుడు అతని దృష్టికి ఒక గొలుసు దొంగతనం జరుగుతోందని గమనించిన ఆ యువకుడు అతనికి పోటీచేయడం ప్రకటించి అతను ఆ యువకుడు ని ముందుకు తోసి తన మెడలో ఉన్న బంగారు గొలుసు పెంచేయడం ప్రయత్నంలో ఆ యువకుడు ఆ దొంగ గొట్టిగా పట్టుకుని పడలకుండా పట్టుకోవడంతో మెట్లు పైనుండి క్రింది వరకు ఆడుకుని రావడంతో క్రింద స్థానికులు విషయం గమనించి ఆ మునుకు దొంగను పట్టుకొని 2వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ అప్పగించారు. జిమ్మై ఆస్సెంబ్లీ ట్రైనర్ గా పని చేసే బ్రెన్ ఈ గొలుసు దొంగతనాలకు పాల్పడిన సంఘటనతో ఆ యువకులు భయభ్రాంతులు గురవుతున్నారు

నేడు పదవ తరగతి యాదవ విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు



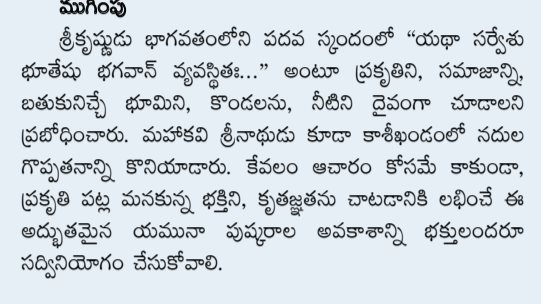
నెల్లూరు,మే30,అక్షర టైమ్స్-ఈ సంవత్సరం పదో తరగతిలో 480 మార్కులు పైగా సాధించినప్రభుత్వ ప్రైవేటు, ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న యాదవ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నెల్లూరు కొండాపాఠశాల గేటు, గొలగమూడి రోడ్, సాయిబాబా గుడి వద్ద గెం యాదవ భవన్ నందు ఈ నెల 31 ఆదివారం నాడు ప్రతిభా పురస్కారాలు అందజేయడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యులు బీద మస్తాన్ రావు, ఎమ్మెల్యే బీద రవిచంద్ర, మాజీ మంత్రిపట్టణ అనిల్ కుమార్ యాదవ్, నెల్లూరు నగర డిప్యూటీ మేయర్ రామ్ కుమార్ యాదవ్, మరియు ఇతర యాదవ ప్రముఖులు అందరూ పాల్గొన్నారు. కావల అర్హత కలిగిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు దిగువ ఫోన్ నెంబర్ కు 6300728589, 9490662651 ఈ నెల 30వ తేదీలోగా ఫోన్ చేసి తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవాలిందిగా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మేక హుసేన్, రాష్ట్ర ఆర్థిక కార్యదర్శి బూబి మధుసూదన్ రావు ఒక ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు. కావలి లోని ఒక కళ్యాణ మండపంలో జరిగిన వైఐపి కావలి కార్యవర్గ సమావేశం లో వారు మాట్లాడుతూ కావలి డివిజన్, మరియు కందుకూరు ప్రాంతానికి చెందిన యాదవ విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

యమునా నది పుష్కరాలు - 2026 ప్రాముఖ్యత మరియు విశిష్టత



భారతీయ సంస్కృతిలో నదులకు, ప్రకృతికి అత్యున్నత స్థానం ఉంది. నదులను కేవలం నీటి వనరులుగా కాకుండా జీవనధారణలుగా, తల్లులుగా పూజించే గొప్ప నాగరికత మనది. ఈ నేపథ్యంలో 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి వచ్చే పుష్కరాల పండుగకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. 2026 సంవత్సరంలో పవిత్ర యమునా నది పుష్కరాలు జూన్ 2 నుండి జూన్ 13 వరకు వైభవంగా జరగనున్నాయి. జూన్ రెండవ తేదీ ఉదయం ప్రారంభమయ్యే ఈ పుష్కరాలు జూన్ 13వో ముగిస్తాయి. పుష్కరాల వెనుక ఉన్న పురాణ గాథ బృహత్ సంహిత, స్కాంద పురాణాల ప్రకారం... పుష్కరుడు అనే జలాది దేవత బ్రహ్మదేవుని గురించి ఘోర తపస్సు చేశాడు. బ్రహ్మ ప్రత్యక్షమై వరం కోరుకోమనగా, "నేను ఎల్లప్పుడూ పవిత్రమైన జలముతో నిండి ఉంటాను, నా వల్ల లోకాలకు మేలు జరగాలి" అని పుష్కరుడు కోరాడు. దానికి బ్రహ్మదేవుడు అనుగ్రహిస్తూ... "నువ్వు బృహస్పతి (గురుడు) తో కలిసి ఉండు. బృహస్పతి ఏ రాశిలో ప్రవేశిస్తే, ఆ రాశికి సంబంధించిన నదిలో మొదటి 12 రోజులు, ఆ తర్వాత సంవత్సరం అంతా అంతర్వాహినిగా నివసిస్తావు" అని వరమిచ్చాడు. అలా బృహస్పతి గ్రహ సంచారాన్ని బట్టి 12 నదులకు పుష్కరాలు వస్తాయి. ఈ ఏడాది బృహస్పతి కర్కాటక రాశిలో ప్రవేశిస్తుండటం వల్ల యమునా నదికి పుష్కరాలు వచ్చాయి. యమునా నది జన్మస్థానం - విశిష్టత హైదరాబాద్ పురాణాల ప్రకారం యమునా నది సూర్యభగవానుని కుమార్తె మరియు యమధర్మరాజు సోదరి. అందుకే ఈమెను 'యమి' లేదా 'సూర్యనయి' అని కూడా పిలుస్తారు. సూర్యుని భార్య అయిన సంజ్ఞాదేవి అయిన వేదీని భరించలేక, తన రూపంలో ఉండే 'ఛాయాదేవి'ని సృష్టించి వెళ్ళిపోతుంది. ఆ ఛాయాదేవికి జన్మించిన సంతానమే యమునా దేవి. కృష్ణుని లీలలు: శ్రీకృష్ణుడు తన బాల్యాన్ని గడిపిన మధుర, బృందావన ప్రాంతాల గుండూనే యమున ప్రవహిస్తుంది. కాశీయుడి విషం నుండి యమునా నదిని కృష్ణుడు రక్షించినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. పవిత్ర నంగమం: యమునా నది హిమాలయలోని 'యమునోత్రి' వద్ద జన్మించి, గ్రహాంగ (అలహాబాద్) వద్ద గంగానదితో కలుస్తుంది. గంగాకు ఎడమవైపున వుట్టి, కుడివైపున గంగలో కలిసే ఏకైక నది యమున. యమునోత్రి విశేషం: యమున పుట్టిన చోట ఆమెను సల్లని నిర్మల విగ్రహ రూపంలో పూజిస్తారు. ఇక్కడే 'సూర్యకుండం' అనే వేడినీటి బుగ్గ ఉంది. ఈ కుండంలోని వేడి నీటిలో రొట్టెలు కూడా కాల్చుకోవచ్చు. పుష్కర స్నానం ఎందుకు చేయాలి? (శాస్త్రీయ, ఆధ్యాత్మిక కోణాలు) 1. ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యత: యమునా నది తన సోదరుడైన యముడిని అదరంగా అవహించి భోజనం పెట్టినందుకు పురాణ కథ. అందువల్ల పుష్కర సమయంలో యమునా నదిలో స్నానం చేయడం వల్ల అతని మృత్యు భయం తొలగిపోతుంది, యమునోత్రి బాధలను ఉండవని భక్తులను నమ్మకం. ఇది సోదర-సోదరిమణుల అనుబంధానికి ప్రతీక. ఈ

ముఖ్యమైన పుష్కర ఘాట్లు యమునా పుష్కరాల సమయంలో స్నానాలు, పూజలు చేయడానికి అత్యంత పవిత్రమైన ప్రదేశాలు: ప్రయాగ్ ఘాట్ (త్రీవేణి సంగమం) మధుర (విశ్రాంతి ఘాట్) బృందావనం (తేజ్ ఘాట్) ఆగ్రా ఘాట్లు ప్రయాణ సౌకర్యాలు యమునోత్రికి చేరుకునే మార్గాలు) విమాన మార్గం: ఢిల్లీలోని ఇందిరాగాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం లేదా డెహ్రాడూన్ లోని జాలోగ్రాంట్ విమానాశ్రయం వరకు విమానంలో వెళ్లి, అక్కడి నుండి రోడ్డు మార్గంలో యమునోత్రి చేరుకోవచ్చు. రైలు మార్గం: డెహ్రాడూన్ లేదా హరిద్వార్ రైల్వే స్టేషన్ వరకు రైలు సౌకర్యం కలదు. అక్కడి నుండి బస్సులు లేదా ప్రైవేట్ వాహనాల ద్వారా ప్రయాణించవచ్చు. ముగింపు శ్రీకృష్ణుడు భాగవతంలోని పదవ స్కంధంలో "యథా సర్వేషు భూతేషు భగవాన్ వ్యవస్థితః..." అంటూ ప్రకృతిని, సమాజాన్ని బతుకునిచ్చే భూమిని, కొండలను, నీటిని దైవంగా చూడాలని ప్రబోధించారు. మహావేదీ శ్రీనాథుడు కూడా కాశీకుండంలో నదుల గొప్పతనాన్ని కొనియాడారు. కేవలం ఆచారం కోసమే కాకుండా, ప్రకృతి పట్ల మనసున్న భక్తిని, కృతజ్ఞతను చాటడానికి లభించే ఈ అద్భుతమైన యమునా పుష్కరాల అవకాశాన్ని భక్తులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.



రచన : బోల్లు రామమోహన్, రచయిత, పోరుమామిళ్ల కడవ జిల్లా

విజిలెన్స్ అధికారులపై టిడిపి నేత చవల రామకృష్ణ హోల్ చల్

- అధికారుల పిర్వార్లుతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

- అధికారుల విధులకు ఆటంకం కలిగించారన్న ఆరోపణలు

కావలి,మే30,అక్షర టైమ్స్- కావలిలో రియల్ ఎస్టేట్ వెంధ్రపై విజిలెన్స్ అధికారులు తనిఖీలో భాగంగా స్టాంపు వెంధర్స్ నుంచి కొంత సమాచారం సేకరించే క్రమంలో డిడిపి పార్టీకి చెందిన, కావలి ఏరియా వైద్యశాల అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు చవలా రామకృష్ణ అధికారులపై దురుసుగా ప్రవర్తించి పుణ్య వాతావరణం నెలకొన్న సంఘటన గురవారం రాత్రి వెలుగు చూసింది. ఈ విషయంపై కావలి 1వ పట్టణ సీఐ ఫిరోజ్ సీ వివరణ కోర్గా హాజరులో డ్రెస్కోర్ రామకృష్ణ, కనక కిరీతి రామకృష్ణ లపై విజిలెన్స్ అధికారి సురేష్ బాబు ఇచ్చిన పిర్వార్లు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. డి.తో పట్టణంలో ఈ విషయం చర్చించుకుంటూ మాట్లాడింది. వివరాలు గమనిస్తే పట్టణం లోని తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట మెడపైనే స్టాంపు వెంధర్ చెన్నయ్య షాపులో విజిలెన్స్ అధికారులు తనిఖీలో భాగంగా వచ్చి ఆరు సార్లు సంబద్ధుల చెందిన దాక్యుమెంట్ లకు చెందిన ఫైల్స్ సేకరించే పనిలో ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో అధికారులకు సహకరిస్తున్న వ్యక్తుల కార్యాలయం వద్దకు కొందరు వ్యక్తులు వచ్చి అధికారుల విధుల్లో ఉండగా బోక్కు చేసుకుని వాగ్వాదానికి దిగినట్లు తెలుస్తోంది. స్టాంపు వెంధర్ కార్యాలయంలో జరుగుతున్న విషయం తెలుసుకున్న చవల రామకృష్ణ, కనక కిరీతి రామకృష్ణ అధికారులను చవల రామకృష్ణ అధికారులతో అనుచితంగా ప్రవర్తించి విధులకు ఆటంకం కలిగించినట్లు పిర్వార్లులో పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. వీరు అధికారులపై ఒత్తిడి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించారన్న ఆరోపణలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. విజిలెన్స్ బృందం విధులు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో జరిగిన ఈ ఘటనపై పీపీ సరేష్ బాబు ఇచ్చిన ఫిర్వార్లు మేరకు, కావలి పోలీస్ ఠాణిలో స్టేషన్లో చవల రామకృష్ణ, కనక కిరీతి రామకృష్ణపై కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిసింది. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు పోలీసు వర్గాలు వెల్లడించాయి. అధికారి పార్టీలో ఉండి ప్రజలకు సేవ చేయాలన్న బాధ్యతాయత పదవుల్లో ఉన్న వ్యక్తులు, అధికారం అందతో విజిలెన్స్ అధికారుల విధులకు ఆటంకం కలిగించడం సరికాదని స్థానికులు పట్టణంలో చెప్పలు కోరుకుంటున్న వైసీసీ గుర్తుపనిపిస్తుంది. అధికారి పార్టీ అందతో వారు చేపట్టిన ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ పదవిలో స్టాంపు ప్రజలకు అందగా ఉండటం మరియు వ్యవహరించిన తీరును వీడియోలు రూపంలో ప్రజలు, పుర ప్రముఖులు చూచి అధికారులపై ఆందోళన వీరి ప్రజలకు చూస్తూ పార్టీపై వేలు మేకు కొని చెప్పలు కోరుకుంటున్నారు. ఇలాంటి సంఘటనలు ప్రజల్లోకి వెళ్లడం తద్వారా పార్టీ ప్రతిష్టతలు, స్థానిక అభివృద్ధికి పాటుపడుతున్న, అధికారులను గౌరవించాలి అని నిత్యం బోధిస్తున్న ఎమ్మెల్యే కి చెప్పమేరు తెచ్చేవారుగా ఉన్నారని ఆ పార్టీ నేతలే పలువురు అసనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గతంలో కూడా చవల రామకృష్ణ ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ ప్రాంగణంలోకి మీడియా మిత్రులను రానివ్వకుండా అడ్డుకొని వివాదానికి తెరతీసిన సందర్భాన్ని ప్రజలు గుర్తు చేసుకుంటూ వీరి వైఖరిపై పలు విమర్శలు చేస్తున్నారు. అసలు ఈ

వైద్య సారాయణో పాలి:.. నాటి సూక్తి!

- ప్రాణాలు తీసే 'ఇంజక్షన్'..నేటి రీతి! కాకినాడ,మే30,అక్షర టైమ్స్- కిడ్నీలో రాష్ట్ర తీయించుకుని ఆరోగ్యంగా ఇంటికి తిరిగి వస్తాడనుకున్న ఒక పేద కుటుంబ యజమాని ఆస్పత్రి నిబ్బంది ఇచ్చిన ఒకే ఒక్క మృత్యు ఇంజక్షన్ తో తనపైపోయాడు. వైద్యులు, సిబ్బంది ఘోర నిర్లక్ష్యం ఒక నియ ప్రాణాన్ని బలితీసుకోగా.. ఆ కుటుంబం రోడ్డున పడింది. కాకినాడలోని సంచీవీని ఆస్పత్రిలో చౌటాచేసుకున్న ఈ ఘోర కలికల కలకలం రేపింది. అనేకం జరిగింది? కాకినాడ జిల్లా, జగంపేట మండలం, మామిడపాడ గ్రామానికి చెందిన దెయ్యల నాని (30) అనే యువకుడు గత కొంతకాలంగా కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నాడు. దీనికి చికిత్స నిమిత్తం సోమవారం నాడు కాకినాడలోని సంచీవీని ఆస్పత్రిలో చేరాడు. కిడ్నీలో రాళ్లు తీసేందుకు చిన్న ఆపరేషన్ చేయాలని వైద్యులు కుటుంబం సభ్యులకు సమ్మతికొనింది. ఆపా సజావుగానే సాగుకుండానుకున్న తరుణంలో ఉదయం ఆస్పత్రి నిబ్బందికి నాని ఒక ఇంజక్షన్ ఇచ్చాడు. ఆ ఇంజక్షన్ ఇచ్చిన కొద్దిసేపటికి నాని పరిస్థితి విషమించింది. వైద్యులు అత్యున్నత చికిత్స విధిపెట్టి, నాని అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. నివసంలో అట్టడించిన సంచీవీని ఆస్పత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం వల్లే నాని చనిపోయాడని మృతదే బంధువులు, గ్రామస్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఆస్పత్రి నిర్వాహకులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ హాస్పిటల్ ఎదుట డెడ్ ఎత్తున ధర్నాకు దిగారు. బాధితులకు న్యాయం తెలుగు జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు పెద్దింశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యం లో పోరాటం ఉద్ఘాటించారు. ఈ పోరాటానికి శైలిబలిజ, బీసీ, ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి మద్దతు ప్రకటించారు. డి.తో ఆస్పత్రి పరిసర ప్రాంతాలు ఉద్రిక్తంగా మారాయి. న్యాయం అడిగితే అరిస్తాలా? ఒకవైపు వైద్యం కోసం వెళ్లి ప్రాణాలు తీసే ఆస్పత్రిలు... మరోవైపు ప్రాణాలు కోల్పోయి రోడ్డున వద్ద అభాగ్య కుటుంబానికి అందగా నిలిచిన నేతలను అణచివేయాలని చూడడం దారుణమని నిరసనకారులు మండిపడ్డారు. బాధితుల వక్షాన నిలిచిన పెద్దింశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు, వాసింశెట్టి రాజేశ్వరరావులను పోలీసులు అరెస్టు చేయడంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమైంది. అధికారుల రంగప్రవేశం - రూ. 6.50 లక్షల పరిహారం పరిస్థితి చేతులు దాటిపోతుండడం, ప్రజా సంఘాల ఒత్తిడి

పెరగడంతో ఎట్టకేలకు సంచీవీని అనుపత్రి యాజమాన్యం దిగివచ్చింది. స్థానిక ఆర్డీ, ఎమ్మార్సీ మరియు కాకినాడ పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు రంగంలోకి దిగారు.నాయకులు మాకిరెడ్డి భాస్కర్ గణేష్ బాబు, నక్క కిషోర్ బాబు, రాయయల మోజేష్ బాబు, సారపల్లి వెంకటరమణ,పిల్లి శ్రీను,కర్ల శివరామకృష్ణ, కలగా శేష కుమార్, మునగాల సాయిగౌపి ఎంతో బోధనలు బాధితుల వక్షాన నిలబడి చర్యలు జరిపారు. దీర్ఘకాలిక చర్యల అనంతరం, అనుపత్రి యాజమాన్యం తన తప్పును పరోక్షంగా అంగీకరిస్తూ దెయ్యల నాని కుటుంబ సభ్యులకు రూ. 6 లక్షల 50 వేల రూపాయల చెక్కును సమర్పించారంగా అందజేసింది. డబ్బుతో ప్రాణం తిరిగి వస్తుందా? - అందకారంలో పిల్లల భవిష్యత్తు! మృతి చెందిన దెయ్యల నానికి ఆర్థిక క్లితమే వివాహమైంది. అతనికి భార్య, ఇద్దరు చిన్న పిల్లలు ఉన్నారు. కుటుంబానికి ఏకైక ఆధారమైన యజమాని ఇలా హాస్పిటల్ నిర్లక్ష్యం వల్ల కన్నుమూయడంతో ఆ కుటుంబం దిక్కురాని స్థితిలో పడింది. రూ. 6.50 లక్షల చెక్కు తాళిపోతూ ఆర్థిక ఉపశమనం కలిగించవచ్చేమో నాని, తండ్రి లేని ఆ ఇద్దరు చిన్న పిల్లల భవిష్యత్తుకు భద్రత ఏదో వారి జీవితాల్లో నిండిన అందకారాన్ని ఏ చెక్కు తుడిచేయకూడదు? వైద్యం పేరిట జరుగుతున్న ఇలాంటి నిర్లక్ష్యం మరలాపై ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకోకపోతే... రేపు మరో సామాన్యుడు 'సంచీవీని' లాంటి ఆస్పత్రిలకు బలికాత తప్పదనే ఆవేదన స్థానికుల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ,శైలిబలిజ సంఘాల నేతలు మాకిరెడ్డి భాస్కర్ గణేష్ బాబు,నక్క కిషోర్ బాబు,రాయయల మోజేష్ బాబు, సారపల్లి వెంకటరమణ,పిల్లి శ్రీను,కర్ల శివరామకృష్ణ, కలగా శేష కుమార్, మునగాల సాయిగౌపి, గుత్తుల రాజు,నడే వెంకటరమణ, పిల్లి కుమార్, తీరిది ఎల్లమ్మ, ఈశ్వరి, వాసింశెట్టి రాజేశ్వరరావు తోపాటు పలువురు బీసీ,ఎస్సీ, శైలిబలిజ సంఘాల నేతలు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఇవి తింటే స్ట్రోక్ వచ్చే ఛాన్స్ తక్కువట



మీకు 30 ఏళ్లు దాటాయా? అయితే మీరు తినే ఆహారంలో ఈ పదార్థాలు చేర్చుకుంటే మంచిదట! వీటిని మీ డైట్లో జతచేసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన జీర్ణవ్యవస్థకు మెదడు అరోగ్యానికి మధ్య సంబంధం ఉందని 18వ శతాబ్దంలోనే శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలోనే వాటిపైన మరింత అధ్యయనం చేశారు. ఇందులో భాగంగా జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా... మెదడు అరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఇందులో శరీరంలోని రెండు ప్రధాన భాగాలైన జీర్ణవ్యవస్థ, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ మధ్య పరస్పర కమ్యూనికేషన్ జరిగినట్లు తెల్చారు. ప్రోబయోటిక్స్ గుణాలున్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా ఉండి మెదడును రక్షిస్తుంది వెల్లడించారు. మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తెల్చారు. 2025లో అనే అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలోనే జీర్ణవ్యవస్థ, మెదడు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై చైనాకు చెందిన ఘనాని విద్వంసీ పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. నేపల్ చాలే అంద న్యూట్రీషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్టిఫైడ్ డి.హెచ్.ఎస్. సేకరించి పరిశీలించారు. ఇందులో 20 ఏళ్లు దాటిని వివిధ ప్రాంతాలు, వివిధ ఆహారాల అలవాట్లు ఉన్న 48,677 మంది వివరాలు సేకరించారు. వీరికి జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యాన్ని పెంచే అవకాశాలు, బ్రోకోలి, కాఫీ, శనగలు, గ్రామ్?బెర్రీలు, డెయిర్ పదార్థాలు, సోయా, తృణధాన్యాలు ఆధారంగా ఎక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చారు. దీనితో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, మాంసం తీసుకున్నవారికి తక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చి విభజించారు. ఇందులో 20-29 ఏళ్ల మధ్య ఉన్నవారిలో ఎలాంటి మార్పులను గమనించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అదే 30 ఏళ్ల దాటినివాలో జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా ఉంటే.. స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం తగ్గినట్లు కనిపెట్టారు. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, వివిధ రకాల ధాన్యాలు ఉన్న ఆహారం తినేవారిలో స్ట్రోక్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువని తెలిపారు. మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా లేకపోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని 2022లో అధ్యయనంలో తేలింది. జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యంగా లేకపోవడం వల్ల హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటిస్, ఉబకాయం, జీర్ణక్రియ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇవన్నీ దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్ కు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వివరించారు. అధిక రక్తపోటు, అధిక చక్కెర స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ సమస్యలు వల్ల మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశం ఉంటుందిని వెల్లడించారు.

రోజూ ఇవి వాడితే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే ఛాన్స్

పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్ కిడ్నీలు దెబ్బతినకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలవే



మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అయోనోలైట్ల మూత్రవిసర్జన జరిగే ఆహారం జీర్ణవ్యవస్థ సమయంలో ఏర్పడే మరీచాలు, శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలో ఏర్పడే వ్యర్థ పదార్థాలను ఎప్పుడొకప్పుడూ తొలగించి అరోగ్యంగా ఉండేలా కిడ్నీలు సాయపడతాయి. అయితే, ఇటీవల కాలంలో కాఫీ, శనగలు వల్ల చాలా మంది కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి కారణం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, అధిక రక్తపోటు అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, రోజూవారీ జీవక్రియలో ఉపయోగించే కొన్ని వస్తువుల వల్ల కాదా మన మూత్ర విసర్జన దెబ్బతింటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అనేక ఐచ్ఛిక వస్తువులు తెలుసుకుందాం. ఫెయిల్ నేన్ క్రీములు: చాలా మంది ఉపయోగించే ఫెయిల్ నేన్ క్రీములు వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో మెలినో ఉత్పత్తిని అడ్డుకునేందుకు వాడే హానికారక మెయిల్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని చర్మం గ్రహించడం వల్ల శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని వెల్లడించారు. డి.ఎస్.ఎస్. పాటు మెయిల్తో కూడిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకోసం ఇలాంటి ఉత్పత్తులు కొనేముందు అందులోని పదార్థాలను చూడాలి.. అవసరమైతే డెర్మాటాలజిస్టుల సంప్రదించాలని సూచించారు.

ఆహారం సప్లిమెంట్లు: హార్మోన్ల సప్లిమెంట్లను పాఠ్యా మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు చాలా మంది. అయితే, వీటిపై నేనురల్, హార్మోన్ల అని పెట్టినా సరే.. సరిగ్గా పరిశీలించకపోవడం వల్ల కొన్ని ఉత్పత్తుల్లో హానికారక రసాయనాలు కలిపి అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఆర్బిసి, లెడ్, మెయిల్తో వంటి విషపూరిత పదార్థాలను వాడడం వల్ల అవి శరీరంలో పేరుకుపోయి కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయని తెలిపారు. అందుకే హార్మోన్ల ఉత్పత్తులను వాడే ముందు డాక్టర్లను సంప్రదించాలి.. మంచి పేరున్న బ్రాండ్ ఉత్పత్తులను వాడాలని సూచిస్తున్నారు.

పెయిన్ కిల్లర్స్: మనలో చాలా మంది తల, కండరాల నొప్పులు లేదా ఇతర ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు నేరుగా షాపును వెళ్లి పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఈ మందులు స్వల్పకాలం నొప్పిని తగ్గించినా.. దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇబ్బందులను తెచ్చేయని నిపుణులు వెల్లడించారు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని వివరిస్తున్నారు. వీటిని తరచూగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలకు రక్త సరఫరాను తగ్గి ఫలితంగా కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

గ్రీన్ టీ: ప్రపంచంలోనే అరోగ్యకరమైన పానీయాల్లో గ్రీన్ టీకి ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటుంటారు. కానీ, గ్రీన్ టీని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల (రోజూ ఆర లీటర్ల కంటే ఎక్కువ) కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతాయని మీకు తెలుసా? ఇందులో ఉండే ఆక్సాలిక్.. క్యాల్షియంతో కలిసి కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడేలా చేస్తాయని వెల్లడించారు. అలా అని మొత్తంగా గ్రీన్ టీని మానేయాల్సి అవసరం లేదని.. కానీ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం సూచిస్తున్నారు. మీకు ఇప్పటికే కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్య ఉంటే తక్కువ మోతాదులో తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు: రోజూకాకర లోపం ముఖ్యంగా జీమిక్ వెజ్టారు వ్యాధిమంతలో భాగంగా ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు. కండరాల పెరగడానికి చాలా మంది పోషక, షేక్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, వీటిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందిని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం తీసుకునే ప్రోటీన్లను ఫిల్టర్ చేసే బాధ్యత కిడ్నీలపై ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రోటీన్ల ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాటిని ఫిల్టర్ చేయలేక కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరిగి సమస్యలు వస్తాయని వివరించారు. అందుకే వీటిని మరీ ఎక్కువగా కాకుండా.. తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలని అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. హెయిర్ స్ప్రెయిటింగ్ ఉత్పత్తులు: కొంతమంది తరచూగా హెయిర్ స్ప్రెయిటింగ్ చేసుకుంటారు. ఇందుకోసం మార్కెట్లో దొరికే కొన్ని ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అయితే, ఇందులో ఉండే గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలను దెబ్బ తీస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు.



ఆహారం సప్లిమెంట్లలో లోపం ముఖ్యంగా జీమిక్ వెజ్టారు వ్యాధిమంతలో భాగంగా ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు.

వ్రత ఒక్కరు ఓటు హక్కును కాపాడాలి..

- నియోజకవర్గంలో ఇంచార్జ్ కె.పి.నాగార్జున రెడ్డి

గిద్దలూరు,మే30,అక్షర టైమ్స్:-వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు,మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు గిద్దలూరు నియోజకవర్గంలో ఇంచార్జ్ కె.పి.నాగార్జున రెడ్డి అధ్యక్షులు బాత్ రెవల్ ఏజెంట్లకు (బీఎల్ఎలు) శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ బాత్ కమిటీ విభాగ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ప్రకాశం జిల్లా ఎన్ఐఆర్ ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ సభ్యులు పత్తి రవిచంద్ర పాల్గొని బీఎల్ఎ లకి శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కే.పి.నాగార్జున రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక ఓటర్ జాబితా సవరణ (ఎన్ఐఆర్) ప్రక్రియ అత్యంత కీలకమైందని అన్నారు. ప్రతి బీఎల్ఎ తమ పరిధిలోని ప్రతి ఓటరుపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటర్ జాబితాలో ఉండేలా చూడటంతో పాటు, ఎవరైనా అక్రమంగా ఓటర్లు చేర్చే ప్రయత్నాలు చేస్తే వెంటనే గుర్తించి అభ్యంతరాలు సహాయ చేయాలని తెలిపారు. రాజీయే నెలసూర రోజుల పాటు బీఎల్ఎలు క్షేత్రస్థాయిలో చురుకూగా పనిచేసి ఓటర్



జాబితాను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని సూచించారు. ఓటు అనేది ప్రతి పౌరుడి రాజ్యాంగ బద్ధమైన హక్కు అని, ఆ హక్కును కాపాడే బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పార్టీలు

అక్రమాలకు పాల్పడే అవకాశం ఉన్నందున అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రతి అంశాన్ని పరిశీలించాలని కోరారు. పార్టీ క్రేజులంతా సమన్వయంతో పనిచేసి అర్హులైన ప్రతి ఓటరు పేరు జాబితాలో ఉండేలా, ఎలాంటి అక్రమాల చోటు చేసుకోకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ విభాగం కార్యదర్శి, ఎంపీపీ వేగినాది ఓసూర రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ బండ్లపూడి వెంకట రాజయ్య, వైస్ ఎంపీపీ ఖజామియా, వైసీపీ మండల పార్టీ కన్వీనర్ అవుల శ్రీధర్ రెడ్డి, వైసీపీ గిద్దలూరు నియోజకవర్గ స్పాక్ పర్సన్ బొల్ల జాబితా రెడ్డి, వైసీపీ బి.పెట బొన్ కన్వీనర్ మిట్టా చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి, పంచాయతీ రాజ్ యాత్ర విభాగం అధ్యక్షులు మల్లెల శేఖర్, వైసీపీ జిల్లా నాయకులు కొండ రఘునాథ్ రెడ్డి, ఈశ్వర్ రెడ్డి, గిద్దలూరు నియోజకవర్గం రైతు విభాగం అధ్యక్షులు దమ్మిలి చిట్టి, సంభాత్ రెడ్డి, వైసీపీ ముఖ్య నాయకులు, బీఎల్ఎ లు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరించటం కోసమే ప్రజా దర్బార్

అమ్మల్యే ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి

గిద్దలూరు,మే30,అక్షర టైమ్స్:-గిద్దలూరు పట్టణంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయం శనివారం నియోజకవర్గంలోని గ్రామాల నుండి వచ్చిన ప్రజలతో కోలాహలంగా మారింది. నియోజకవర్గ ప్రజల ఇబ్బందులను, సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు కార్యాలయంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి "ప్రజా దర్బార్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మల్యే ప్రజల నుండి స్వయంగా అర్జీలను స్వీకరించి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉదయం నుంచే నియోజకవర్గంలోని వివిధ గ్రామాల, పట్టణ పరిధిలోని వార్డుల నుండి ప్రజలు తరలివచ్చి తమ సమస్యలను అమ్మల్యేకు అర్జీలు అందచేసి విన్నవించుకున్నారు. ప్రతి ఒక్క అర్జీదారునితో మాట్లాడి సమస్యను శాంతంగా వింటూ, అర్జీలను స్వీకరించారు. గిద్దలూరు పట్టణం 2వ వార్డుకు చెందిన మహిళలు తమ వార్డులోని సరసం సామా మెట్లు, జీవన్ బెల్ట్ కాంటిన్లో పైపై లైన్ వేసి త్రాగునీటి సమస్య తీర్చమని విన్నవించారు. 17 వ వార్డులో సగలేరు సమై ఛానల్ వద్ద పడిపోయిన డ్రిప్ లైన్ పునః నిర్మించాలని, మరియు 60 మీటర్లు సీసీ రోడ్డు చేయాలని స్థానికులు



విన్నవించగా వెంటనే గిద్దలూరు కమిషనర్ కు ఫోన్ చేసి సమస్యలను పరిష్కరించేయాలని అమ్మల్యే ఆదేశించారు. అనే విధంగా పట్టణంలోని అర్జీలు కాంటిన్లోనే సటి స్టేషన్ ఫీడర్ పై, హెచ్ లోడ్ చదవడంతో స్థానికంగా విద్యుత్ సమస్య తరచూ నెలకొంటుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర మండలం, ఆకవీడు గ్రామంలోని ఎస్సీ పాలెంలో విద్యుత్ స్థంబాలు అవసరమని అమ్మల్యేకు తెలుచగా సంబంధిత

విద్యుత్ అధికారులకు ఫోన్ చేసి వెంటనే సమస్యలను పరిష్కరించేయాలన్నారు. కలెజ్ పట్టణంలోని రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మించాలని, మరియు రావిపాడు గ్రామంలో వంట కాలను వల తూములను మరమ్మత్తులు చేయించాలని విన్నవించారు. సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యలను త్వరగతీసే పరిష్కారం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజా దర్బార్ లో పింద్రమ్మ, రేషన్ కార్డులు, ఇళ్ల స్థలాలు, విద్యుత్, తాగునీరు మరియు డ్రైనేజీ వంటి మౌలిక వసతుల కల్పనతో పాటు వ్యక్తిగత సమస్యల పై ప్రజలు అమ్మల్యేకు అర్జీలు సమర్పించారు. ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమంలో మొత్తం 49 మంది అర్జీదారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మల్యే ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రజా ప్రభుత్వంలో ప్రతి ఒక్కరి సమస్యకు పరిష్కారం లభించాలనేదే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. "ప్రజా దర్బార్ కు వచ్చిన ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తాం. కొన్ని తక్షణ సమస్యల పై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి, అక్కడికక్కడే పరిష్కార మార్గాలను చూపడం జరిగిందని, మిగిలిన సమస్యలను కూడా బిల్డింగ్ త్వరగా పరిష్కరించేలా అధికారులను ఆదేశించారు.

కావలి ఏకైక వైద్యుడిగా డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డి కే దక్కింది

- పదవి విరమణ సందర్భంగా పలువురు వ్యక్తులు - ఘనంగా సన్మానించిన వైద్యులు, సిబ్బంది - ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న అమ్మల్యే డివి కృష్ణారెడ్డి

కావలి,మే30,అక్షర టైమ్స్:-గత 30 సంవత్సరాలుగా కావలి వైద్యరంగంలో విశేష సేవలు అందించిన తనకు శాసన సాటిగా నిలిచిన డాక్టర్ కె సుబ్బారెడ్డిని పలువురు అభినందించారు. శనివారం కావలి పట్టణంలోని జమీన్ కాంప్లెక్స్ ఎన్ఐఆర్ పార్కు హాల్లో ఏరియా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అసస్టియాలజిస్ట్ గా విద్యలు నిర్వహించి పదవి విరమణ పొందుతున్న డాక్టర్ కె సుబ్బారెడ్డి ఉద్యోగ విరమణ సభ కావలి ఏరియా వైద్యశాల ఇంచార్జ్ సూపర్వైజర్ డాక్టర్ హరిత, ఆర్.యం.ఓ. డాక్టర్ ప్రవీల కుమారి ల అధ్యక్షులతో వైద్యులు, సిబ్బంది కలసి ఘనంగా చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి కావలి శాసనసభ్యులు డివి కృష్ణారెడ్డి ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొని డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డి నీ అభినందించారు. కర్నూలు జిల్లా వేదపేట గ్రామానికి చెందిన రైతువారీ కుటుంబం వెంకట రంగయ్య, రామసుబ్బామూల సుప్రభులం డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డి, చిన్న వయసులో తల్లిదండ్రులు చనిపోగా, మేనమామ వీరయ్య, నాగలక్ష్మమ్మ దంపతులు పెంపకంలో ఎదిగారు. పదవ తరగతి వరకు కర్నూలు జిల్లాలోని వేల్పునూరు అవినీకా, ఇంటర్మీడియట్ ఆత్మకూరు, వైద్య విద్య కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీలో పూర్తి చేశారు. రైతువారీ కుటుంబంలో పుట్టిన సుబ్బారెడ్డి చదువు మీద దృష్టి పెట్టుటకు ఒక బలమైన కారణం గుర్తించారు. తమ గ్రామానికి వచ్చిన ప్రభుత్వ అధికారులను చూసి అలాంటి స్థాయికి హెచ్చాలి, ప్రజలకు కొంత సర్వీస్ అందించాలని తన మనస్సో చిన్ననాడు వద్ద ఓజుల ముహూర్తంగా మారి ఎదిగి వైద్యరంగంలో అడుగు పెట్టారు. 1992లో నెల్లూరు పట్టణం నకు వచ్చిన ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ పద్మలక్ష్మి తో వివాహం అయింది. అప్పటికే కర్నూలుకు చెందిన డాక్టర్ ఎన్ ప్రభాకర్ నాయుడు కావలి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్యులుగా ఉంటూ కావలిలో మత్తు డాక్టర్ కొరతను గుర్తించి తనను మత్తు డాక్టర్ గా 1993లో కావలికి



పిలిచినారని, అనంతరం 1999లో ఇదే కావలిలో ప్రభుత్వ ఏరియా ఆస్పత్రిలో మత్తు డాక్టర్ గా విద్యల్లో చేరి ప్రజలకు సేవలు అందించి ప్రమావన్ చానెల్ వచ్చినా విడిచిపెట్టి ఒకే ప్రాంతంలో 27 సంవత్సరాల ఉద్యోగ బాధ్యతలు చేపట్టి నేడు విరమణ పొందుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రముఖ విశ్రాంత వైద్యులు, రాష్ట్ర మెడికల్ అండ్ హెల్త్ రైరెక్టర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన డాక్టర్ వంటేరు దశరథ రావిరెడ్డి తనకు అన్నివిధాలుగా అండగా ఉన్నారని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సందర్భంగా చేరి వచ్చిన ప్రముఖులు, పెద్దలు, శ్రేయోభిలాషులు విచ్చేసి అభినందించారు. ఈ శేష జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపాలని కావలి అమ్మల్యే కృష్ణారెడ్డి తెలియజేస్తూ, పదవి విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డి, డాక్టర్ పద్మలక్ష్మి దంపతులకు ఇద్దరు కుమారులు డాక్టర్



పద్మలక్ష్మి జనరల్ మెడిసిన్ వైద్యులు, డాక్టర్ రామ్ ధనుష్ యరాలాజిస్ట్ వైద్యులు గా ఉండగా, ఆ కుటుంబం లోకి విచ్చేసిన కొడల డాక్టర్ విష్ణుప్రీయ గైనకాలజిస్ట్ గా ఉన్నారు. ఒక రైతు కుటుంబం నేడు చిన్న ఆలోచనతో ఒక మహా వ్యక్తిగా ఎదిగి ప్రజా వైద్యంలో సేవలు అందించే వారిగా ఉండటం ఎంతైనా అభినందనీయం అని వక్రలు కొనియాడారు.

బెల్లంముక్కతో ఎన్నో సమస్యలు దూరం

వీటితో కలిపి తింటే సూపర్ బెనిఫిట్స్! బీపీ, రక్తపోటు, అజీర్ణ నెలసరి సమస్యలకు చెక్

విటమిన్లతో పాటు అనేక ఖనిజాలు పుష్కలం!
జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అయితే బెల్లం తినాలి! మలబద్ధకం సమస్య వేధిస్తోందా? దానికి బెల్లంమే పరిష్కారం! బెల్లం నొప్పిలతో బాధపడుతున్నారా? బెల్లం ఉందిగా! ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే బెల్లం తింటే నయం కాని అనారోగ్యముంటూ ఉండదంటే అది అతిశయోక్తి కాదని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ బెల్లంను నేరుగా కంటే కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే దాని సుగుణాలు రెట్టింపు అవుతాయంటున్నారు. ఫలితంగా ఆయా అరోగ్య సమస్యల్ని తగ్గించడంలో బెల్లం మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందిని వెల్లడిస్తున్నారు. అజీర్ణ దగ్గర నుంచి ఆకలి అందు చేసే దాకా, నెలసరి సమస్యల్ని తగ్గించడం నుంచి చనుబాలు ఉత్పత్తి చేసే దాకా ఇలా ప్రతి ఒక్కరి బెల్లంతో ముడిపడి ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే బెల్లంను ఏయే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి అరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బెల్లంలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొషాహింకం వంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బి-కాంప్లెక్స్, సి, డి 2, ఇ వంటి విటమిన్లు నిండి ఉన్న బెల్లంను తీసుకుంటే ఎన్నో అరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. దీని వల్ల బీపీని అదుపు చేయడం, శరీరానికి తక్కువ శక్తిని అందించడం, నెలసరి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడం, రక్తపోటును తగ్గించడం వివరిస్తున్నారు.

బెల్లం నెయ్యి
ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. బెల్లంధని యాలు: ఇలా తీసుకుంటే నెలసరి సమస్యలలో అధిక రక్తపోటు, నొప్పులు నుంచి విముక్తి పొందచ్చు.

ఇంకా స్పాటింగ్ మాత్రమే అవుతోందని బాధపడే వారికి ఆ సమస్య తగ్గి ఎప్పుడీలాగే పిరియడ్స్ ప్రారంభమవుతాయి. **బెల్లం సొంపు**
ఇది నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. అనేకాకాండా దంతాలపై పాచి పేరుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు. **బెల్లం మెంతులు**
ఇలా రెండు కలిపి తీసుకుంటే జుట్టు అరోగ్యం రెట్టింపు అవుతుంది. కుదుళ్లు దృఢంగా మారడమే కాకుండా.. తల్లె జుట్టు రాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. **బెల్లం గోండ్**
ఎముకల్ని దృఢంగా చేయడానికి ఈ ఫుడ్ కాంటినేషన్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే పాలిచ్చే తల్లులు తీసుకుంటే చనుబాలు పుష్కలంగా ఉత్పత్తి అవుతాయని తెలిపారు. **బెల్లం అలీవీ గింజలు**
మనం తీసుకునే ఆహారంలోని ఫోలికామ్, ఐరన్ ను శరీరం త్వరగా గ్రహించేందుకు ఈ ఫుడ్ కాంటినేషన్ తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. ఇక చర్మంపై ఏర్పడిన మిగ్నోటిస్ వంటి తగ్గించడంతో పాటు జుట్టు పెరుగుదలకూ దోహదం చేస్తుందిని వివరించారు.



దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది. **బెల్లంపళ్లులు**
శరీరంలో నత్తువను పెంచడానికి, ఆకలిని అదుపు చేయడానికి, ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించడానికి ఈ ఫుడ్ కాంటినేషన్ అద్భుతంగా పని చేస్తుందిని నిపుణులు అంటున్నారు. బెల్లంపంపము: ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. బెల్లంకొంఠి పొడి: వీటిని కలిపి తినడం వల్ల జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఇంకా శరీరంలోని వాపును తగ్గించడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.





అయిదుగురు హీరోయిన్లతో సినిమా?

గమ్యం, వేదం, కృష్ణంవందే జగద్గురుమ్, కంచె వంటి గొప్ప సినిమాలను తెరకెక్కించి అభిరుచి గల దర్శకుడిగా కితాబులుందుకున్నారు దర్శకుడు క్రిష్ జాగర్లమూడి. సందేశాత్మక కథలకు వాణిజ్యఅంశాలను జోడించి జనరంజక చిత్రాలను అందించడం క్రిష్ ప్రత్యేకత. అయితే.. గత కొన్నేళ్ళుగా క్రిష్ కెరీర్ సరైన ట్రాక్ లో లేదు. ఎస్పీయార్ కథానాయకుడు, మహానాయకుడు, కొండపొలం, ఘాటీ చిత్రాల ఫలితాలు ఆయన కెరీర్ పై తీవ్రమైన ప్రభావాన్నే చూపాయి. అందుకే.. గత వైభవాన్ని దక్కించుకునేందుకు ఈ సారి పకడ్బందీ వ్యూహంతో ముందుకెళ్తున్నారు క్రిష్.

ఈ సారి కాస్టింగ్ పై కాకుండా కథపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధపెట్టి, ఓ విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్ ని ప్రేక్షకులకు అందించే ప్రయత్నాల్లో ఆయన బిజీగా ఉన్నారు. అయిదుగురు అమ్మాయిల నేపథ్యంతో కూడిన ఓ కథను ఆయన ప్రస్తుతం తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఈ అయిదు ప్రధాన భూమికలకు అయిదుగురు యంగ్ హీరోయిన్లను ఎంపిక చేసినట్లు వినికిడి. ఇప్పటికే ఎలాంటి హడావిడి లేకుండా చిత్రీకరణ కూడా మొదలైంది. క్రిష్ గత చిత్రాల మాదిరిగానే ఆలోచింపజేసే కథ, కథనాలతో ఈ సినిమా ఉంటుందట. ఫస్ట్ ఫ్రేమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై రాజీవ్ రెడ్డి, జాగర్లమూడి సాయిబాబు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.



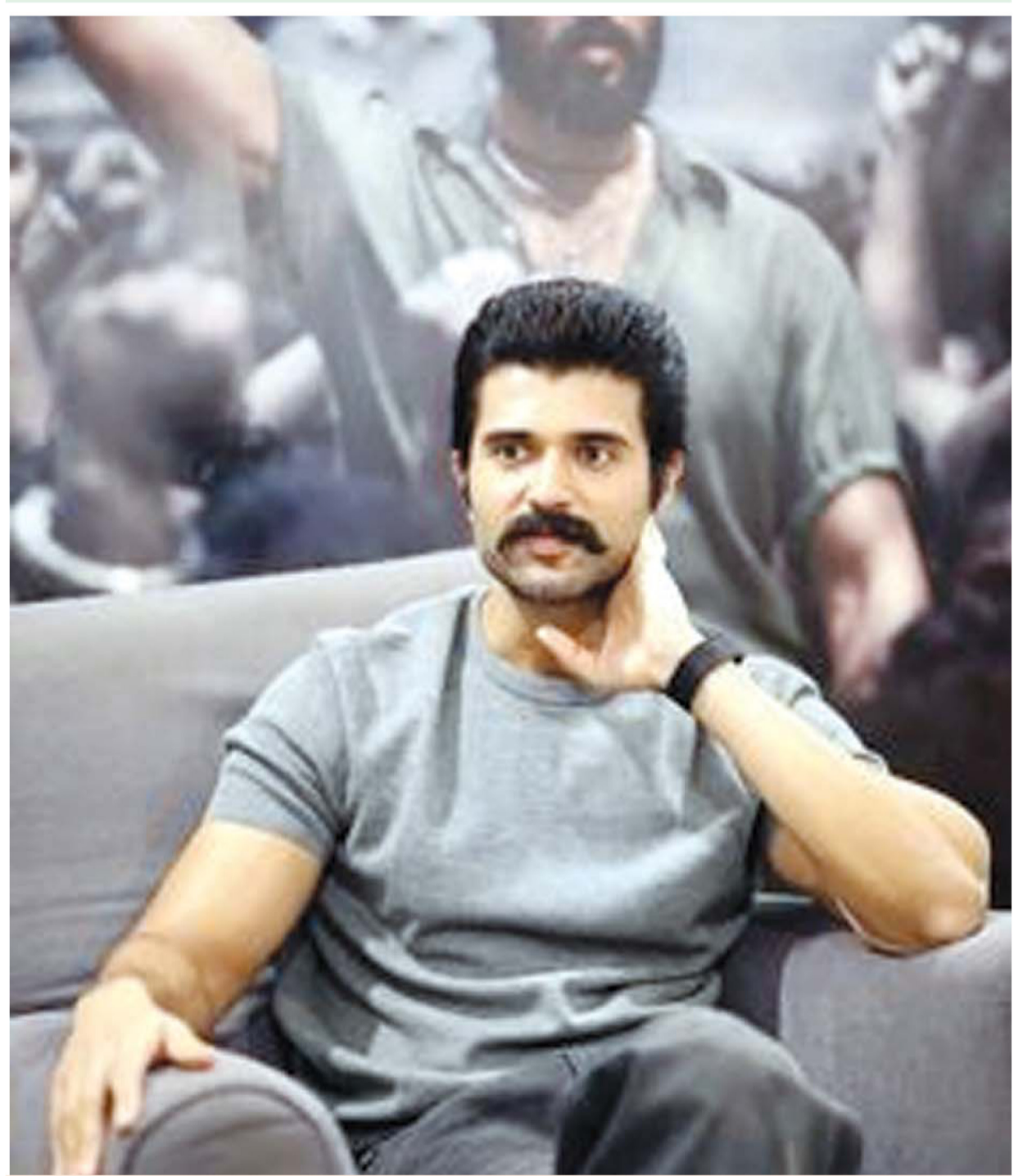
పెద్ది మేకర్స్ అలర్ట్.. ఆ ఇద్దరిపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు..!

రామ్ చరణ్ పెద్ది మేకర్స్ రిలీజ్ కు ముందు అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే మూవీ పైరసీ, లీక్ విషయంలో మద్రాస్ హైకోర్టును ఆశ్రయించగా.. వీరికి అనుకూలంగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన సన్నివేశాలు, పాటలు ఇంటర్నెట్ లో అవైలోడ్ చేయడం, ప్రసారం చేయడం, కాపీ చేయడాన్ని నిరోధిస్తూ న్యాయస్థానం ఆదేశాలు ఇచ్చింది. దీంతో ముందస్తు లీక్లు కాకుండా చర్యలకు మార్గం సుగమమైంది. తాజాగా పెద్దిపై అసత్య ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై చర్యలకు దిగింది. ఈ సినిమాపై కొందరు అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారనే ఆరోపణలతో ఇద్దరిపై కేసు నమోదైనట్లు తెలుస్తోంది. గుంటూరు, హైదరాబాద్ కు చెందిన ఇద్దరు యువకులు కావాలనే నెగటివ్ ప్రచారం చేస్తున్నట్లు పెద్ది టీమ్ దృష్టికి వచ్చింది. దీంతో పోలీసులకు మేకర్స్ ఫిర్యాదు చేసినట్లు సమాచారం. దీనిపై మరింత క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల మేరకు సోఫల్ మీడియా కార్యకలాపాలపై పెద్ది మూవీ టీమ్ కఠిన చర్యలకు సిద్ధమవుతోంది. బుచ్చిబాబు డైరెక్షన్ లో వస్తోన్న పెద్ది మూవీ జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది.



ఈ అభిమానం ఇలాగే ఉండాలి

శ్రద్ధాకపూర్ కొత్త రికార్డును నమోదు చేసింది. మే 2026 లెక్కల ప్రకారం ఇన్స్టాగ్రామ్ లో అత్యధిక ఫాలోవర్లు కలిగిన కథానాయికగా ఆమె అవతరించింది. తాజాగా బయటకొచ్చిన అత్యధిక ఫాలోవర్లు కలిగిన టాప్ హీరోయిన్ల అధికారిక ఇన్స్టా జాబితాలో, మిగతా స్టార్ హీరోయిన్లందరినీ వెనక్కి నెట్టి, ఏకంగా 93 మిలియన్లు అనగా, 9కోట్ల 3లక్షల ఫాలోవర్లతో టాప్ లో నిలిచింది శ్రద్ధాకపూర్. ఈ పోటీలో శ్రద్ధాకు.. ప్రియాంక చోప్రా గట్టి పోటీనే ఇచ్చింది. 92 మిలియన్ల ఫాలోవర్లతో ఆమె రెండో స్థానంలో నిలవడం విశేషం. ఈ విజయంపై ఇన్స్టా ద్వారా శ్రద్ధా ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ.. 'మీ అభిమానమే నాకు కొండంత బలం. ఈ అభిమానం కలకాలం ఇలాగే ఉండాలి' అని పేర్కొన్నది. ఎప్పటికప్పుడు మారే ఈ సంబర్ధ రేస్ లో ఈసారి మాత్రం శ్రద్ధా కపూర్ నంబర్ వన్ అనిపించుకుంది. వచ్చే ఏడాది ఈ స్థానంలో మరో హీరోయిన్ ఉండొచ్చు.



విజయ్ దేవరకొండ బాలీవుడ్ చిత్రం?

పాన్ ఇండియా సినిమాల ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు సుపరిచితుడయ్యారు అగ్రహీరో విజయ్ దేవరకొండ. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆయన తొలి హిందీ స్ట్రీయింగ్ చిత్రానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నట్లు తెలిసింది. వైవిధ్య చిత్రాల దర్శకుడు విక్రమ్ కె కుమార్ డైరెక్షన్ లో విజయ్ దేవరకొండ ఓ చిత్రాన్ని చేయబోతున్నారని గతకొంతకాలంగా వార్తలు వస్తున్నాయి. యూవీ క్రియేషన్స్ ఈ సినిమా నిర్మాణం చేపట్టనుందని ప్రచారం జరిగింది. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని బాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మ్యాడ్ డాక్ ఫిల్మ్స్ తెరకెక్కించనుందని సమాచారం. ఇటీవల ముంబయిలోని ఆ సినిమా ఆఫీసులో విజయ్ దేవరకొండ, విక్రమ్ కె కుమార్ ఇద్దరూ కనిపించడంతో ఈ వార్తలకు మరింతగా బలం చేకూరినట్లుంది. ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్ వర్క్ జరుగుతున్నదని, ఓ యూనివర్సల్ కాన్సెప్ట్ తో దర్శకుడు విక్రమ్ కె కుమార్ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించబోతున్నారని సమాచారం. అయితే ఈ విషయంలో స్పష్టత రావాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. ప్రస్తుతం విజయ్ దేవరకొండ 'రణబాలి' 'రాడీ జనార్ధన' చిత్రాల షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ ఏడాదిలోనే ఇవి ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్నాయి.

ఈ ప్రేమకథ 'రోమాంచకం'

అర్జున్ రెడ్డి, కబీర్ సింగ్, యానిమల్ వంటి పాన్ ఇండియా ఖ్యాతిపెచ్చునను అందించిన నిర్మాణ సంస్థ భద్రకాళీ పిక్చర్స్ తెరకెక్కిస్తున్న తాజా తెలుగు చిత్రానికి 'రోమాంచకం' అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. అగ్ర దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పకుడిగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఆయన సోదరుడు ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా నిర్మిస్తున్నారు. సుమంత ప్రభాస్, అనంతిక సనీల్ కుమార్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా ద్వారా వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నాడు. శుక్రవారం ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. యూత్ ఫుల్ అండ్ పొయెటిక్ ఫీల్ తో పోస్టర్ అకట్టుకునేలా ఉంది. ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్సాహ అనే ట్యాగ్ లైన్ కథపై ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తున్నది. నవ్యత కలబోసిన ప్రేమకథా చిత్రమిదని, త్వరలో మరిన్ని అవ్వడేట్స్ అందిస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఉపేంద్ర లిమయె, వెంకటేష్ కాకుమాను, సరేంద్ర రవి తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: వాసుకి వైభవ్, సమర్పణ: సందీప్ రెడ్డి వంగా, నిర్మాత: ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా, రచన-దర్శకత్వం: వేణుగోపాల్ రెడ్డి.

