

## బీసీల హామీల అమలులో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలం



**బీసీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు**

**సాతే నరేష్**

**ఆనంతపురం, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** బీసీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కార్యాలయంలో కోర్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథి గా బీసీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సాతే నరేష్ మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం లోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు అయినా బీసీలకు చేసినది ఏమీ లేదని నిరూపించి బీసీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, డైరెక్టర్ల నియామకం తప్ప ఏమీ చేయలేదని రాష్ట్రంలో బీసీ కార్పొరేషన్లు దిష్టి బొమ్మలా ఉన్నాయని ఎన్నికలకు ముందు కూటమి ప్రభుత్వానికి వెన్నుగా ఉంటే అధికారం లోకి వచ్చిన తరువాత బీసీలను మోసం చేశారని

ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు, అదేవిధంగా ఇచ్చిన హామీలలో 50 ఏళ్లు దాటిన వారికి పెన్షన్, నిరుద్యోగ భృతి, 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి మహిళకు నెలకు 1500, ప్రతి సంవత్సరం జూబ్ క్యాలెండరు, ఆదరణ పథకం అమలుతో పాటు పేదలను పూర్ టు రివ్ చేస్తామని చెప్పి ఏ ఒక్కరీ అమలు చేయలేదని తెలిపారు. హామీల అమలు కోసం బీసీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి పెద్ద ఎత్తున పోరాటాలు చేస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నారాయణ స్వామి, రజక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బుద్దేష్, ఉపాధ్యక్షులు మధు, సహాయకార్యదర్శి కదిరిపల్లి, మురళి, వెంకటేష్, రామోహన్, లింగమయ్య, శ్రీరాములు, నాగభూషణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## భూములిచ్చిన రైతులకు త్వరలోనే పరిహారం అందాలి

- పేరురు ప్రాజెక్టు పరిశీలన సందర్భంగా కలెక్టర్

**శ్యామ్ ప్రసాద్ హామీ**

- ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, శ్రీరామ్ తో కలిసి

**నియోజకవర్గంలో విస్తృత పర్యటన**

- ఆముదం విత్తనం వేస్తూ రైతులుగా మారిన

**కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే సునీత, శ్రీరామ్**

- రైతుల పాలాలు, నసనకోట ఎంజేపీ పారశాల

**పరిశీలన**

- సేంద్రియ వ్యవసాయం పెరగాలి.. ప్లాస్టిక్

**నిర్మాణాల జరగాలన్న కలెక్టర్**

- ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సాగిన

**కలెక్టర్ పర్యటన**

**ఆనంతపురం, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** పేరురు ప్రాజెక్ట్ కు నీరందించే పరిటాల రవీంద్ర సాగనీటి పథకం కాలవ కోసం భూములిచ్చిన ప్రతి రైతుకు త్వరలోనే పరిహారం అందిస్తామని శ్రీ సత్యనాథులు జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. గురువారం ఆయన ఎమ్మెల్యే పరిటాల శ్రీరామ్, పరిటాల సునీతతో కలిసి రామగిరి, కనగానపల్లి మండలాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ బిజీ బిజీగా గడిపారు. ముందు కనగానపల్లి మండల కేంద్రంలోని రెడ్డివారి కుంట వెళ్తున్న మరమ్మతు పనులను పరిశీలించారు. ఈ చెరువు మరమ్మతులకు ఇప్పటికే 86 లక్షల రూపాయలు విడుదల చేయగా.. ఈ పనులను కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే సునీత పరిశీలించారు. గతంలో చెరువు కట్ట తెగి పొలాలుకు నష్టం వాటిల్లిందని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా.. ఉపాధి హామీ పథకం కింద ఆత్మకర్త పనులు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఆనంతరం రైతు శ్రీనాథ్ సాగు చేసిన వేరుసెగ పంటను పరిశీలించారు. పంట ఎప్పుడు చేశారు.. ప్రస్తుతం ఎలా ఉంది.. దిగుబడి ఎంత వస్తుందన్నది తెలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాత జీడిపల్లి రిజర్వాయర్ నుంచి - అప్పర్ పెన్నార్ ప్రాజెక్టు (పేరురు ప్రాజెక్ట్) వరకు జరుగుతున్న 54 కిలోమీటర్ల పరిటాల రవీంద్ర సాగనీటి పథకం కాలవ పనులను పరిశీలించారు. వేపకుంట గ్రామ సమీపంలోని

32.2వ కిలోమీటర్ వద్ద ఈ పనులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే సునీత, ధర్మవరం డి.డి. ఇన్ ఛార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ స్థానిక రైతులు కలగొన్నారు. అక్కడ పనుల పరిశీలన తర్వాత భానుకొట గ్రామ సమీపంలోని 30.6వ కిలోమీటర్ వద్ద ఆత్మిరెడ్డి పనులను చూశారు. పనుల పురోగతి గురించి తెలుసుకున్నారు. భూములిచ్చిన రైతులతో సమావేశమయ్యారు. ఆత్మిరెడ్డి నుంచి పేరురు ప్రాజెక్టు వద్దకు వెళ్లారు. ప్రాజెక్టు ముగ్గుల వద్ద కలియతిరుగుతూ మొక్కల అన్ని అంశాలు తెలుసుకున్నారు. రైతులతో సమావేశమయ్యారు. ఆత్మిరెడ్డి నుంచి



రామగిరి మండలం దుబ్బాకపల్లి గ్రామ సమీపంలో జరుగుతున్న పనులను కూడా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. రామగిరి మండలం గురించి అధ్యుతంగా వచ్చినారు. సూర్య వంశంలో పుట్టిన శ్రీరామచంద్రుని తరఫాలో ఇక్కడ సోలార్ ప్రాజెక్టు ఉందని, అలాగే హనుమంతుడు ఉన్నాడన్న విధంగా పవన విద్యుత్ ఉందని, అలాగే బంగారం నిక్షేపాలు దాగి ఉన్న నేల ఇది అని వివరించారు. అయితే ఇలాంటి నేలలో సాగునీటి కొరత ఒక్కటి ఉందని, దీనిని తీర్చడానికి పరిటాల రవీంద్ర సాగనీటి కాలువను చేపట్టాడన్నారు. ఈ పనులు ఇప్పటికే 30 లక్షల పూర్తయ్యాయని, రైతులకు ఇవ్వాలైన పరిహారం తొందరలోనే అందుతుందన్నారు. రైతులెవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ప్రభుత్వంగా పరోక్షంగా 30 వేల ఎకరాలకు నీరు అందుతుందని, అందుకే దీనిని ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. అయితే ప్రాజెక్టు కోసం 2 వేల ఎకరాలు ఆవసరం ఉందని, ఇప్పటి వరకు 750 ఎకరాలు మాత్రమే సేకరణ జరిగిందన్నారు. రైతులు ముందుకొచ్చి భూములు ఇవ్వాలని కోరారు. అలాగే డి.డి కు ఎలాంటి కొరత లేదని గత ఏడాది 14 వేల హెక్టార్లకు ఇచ్చామని, ఈ ఏడాది 15 వేల హెక్టార్లకు ఇస్తామని చెప్పారు. మరోవైపు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ.. ఆ రోజు ముఖ్యమంత్రి చెంద్రబాబు రావోని నుంచే ఈ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు ఇచ్చారన్నారు. పాదయాత్ర సమయంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు 804 కిలోమీటర్ల ప్రాజెక్టు ప్రారంభించారన్నారు. కానీ గత ఐదేళ్ల వైసీపీ ప్రభుత్వం వలన పనులు ముందుకు సాగలేదని.. భూములిచ్చిన రైతులకు పరిహారం కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. ఇవ్వడానికై రైతులు ఎక్కడా ఆగ్రహించకుండా ఓపిగ్గా ఉన్నందుకు వారికి ఎప్పుటికీ రుణపడి ఉంటామన్నారు. కచ్చితంగా రైతులందరినీ పరిహారం ఇప్పిస్తామని.. త్వరలోనే ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి.. పరిటాల రవీంద్ర కల సాకారాన్ని చేస్తామని చెప్పారు.

**రైతులుగా మారిన కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే సునీత, శ్రీరామ్**

రామగిరి, కనగానపల్లి మండల పర్యటనలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్, ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, ధర్మవరం డి.డి. ఇన్ ఛార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ రైతులుగా మారారు. కనగానపల్లి మండలం శివపురం గ్రామానికి చెందిన రైతు ఉడిగ భస్మరెడ్డి వ్యవసాయ పొలంలో విత్తనం వేస్తూ రైతులుగా కనిపించారు. కలెక్టర్, శ్రీరామ్ తలపాగా చుట్టి.. పొలంలోకి దిగారు. వారిద్దరూ విత్తనం గొర్తు తోలాగా ఎమ్మెల్యే సునీత ఆముదం విత్తనం చేశారు. రైతులు, అధికారులంతా దీనిని ఆనక్షిగా చూశారు. ఆనంతరం డి.డి.ఎం లక్ష్మా నాయక్ ఆధ్వర్యంలో సనసకోట, గంగంపల్లి



గ్రామాల్లో నిర్వహించిన పెత్తజేషన్ పీడీఎంఎస్ సోయింగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. రైతు శ్రీరాములు 5 ఎకరాల్లో పెత్తజేషన్ సోయింగ్ డెమా నిర్వహించారు. రైతులకు ఎల్-నీతో వాతావరణ పరిస్థితులుకు చక్కటి పరిష్కారంగా పేట్రజేషన్ పీడీఎంఎస్ ఉంటుందని కలెక్టర్ అన్నారు. ఆనంతరం రైతు లక్ష్మి పాసంలో 5 ఎకరాలలో పీడీఎంఎస్ సోయింగ్ చేశారు. ఆముదం, అనుములు, కందులు, సజ్జలు, అలసందలు, గోరుచిక్కుడు వంటి 25 రకాల బయోడైవర్సిటీ విత్తనాలకు బీజామృతంతో విత్తనపద్ధి చేసి బంకమట్టి , ఘన జీవామృతం , బూడిదతో పెట్టిబెజ్షన్ చేసిన విత్తన గుళికలు ఘన జీవామృతంతో కలిపి విేశారు. రైతులంతా ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మొగ్గు చూపాలని సూచించారు. ఆ తర్వాత రామగిరి మండలం సనసకోట ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి దేవస్థానం వద్ద ముత్యాలమ్మ మహిళా శక్తి - స్త్రీల్ రెంటర్స్ (భర్తర్ (స్త్రీల్ బ్యాంకు) ను ప్రారంభించారు. ప్లాస్టిక్ పేట్టు, గ్లాసు స్టానంలో వీటిని వినియోగించేందుకు దీనిని తీసుకోన్నారు. ప్లాస్టిక్ ను రూపు మాపి విధంగా స్త్రీల్ పాత్రలు వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం కోసమే దీనిని ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. ఇటీవల మనం తినే ప్రతి ఆహారాన్ని ప్లాస్టిక్ కవర్లలోనే తీసుకుంటున్నారని.. ఇది భవిష్యత్ లో తీవ్రమైన ప్రమాదం చూపుతుందని కలెక్టర్ అన్నారు. కేవలం క్యాన్సర్ వంటిది కాకుండా జిష్టు వరంగా వచ్చే లోపాలు కూడా ఉంటాయన్నారు. అందుకే వీటి స్థానంలో స్త్రీల్ పాత్రలు తీసుకురావడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు.

మరోవైపు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ.. సనసకోట ముత్యాలమ్మ అలయానికి ప్రతి వారం వేలాది మంది భక్తులు వస్తుంటారని, వారు తినేందుకు ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ ప్లేట్లు, గ్లాసులు ఎక్కడవడితే అక్కడ వేయడం వలన ఇక్కడి వాతావరణమే దెబ్బతింటోందన్నారు. ప్రస్తుతం వాటిని పూర్తిగా వత్తు పెట్టి స్త్రీల్ ప్లేట్లు, గ్లాసులు, సిల్వర్ వంటి పాత్రలు వినియోగించాలన్నారు. ఇక్కడ దుకాణదారులు, గ్రామస్థులు మహిళలకు సహకరించాలని సూచించారు. ప్లాస్టిక్ నిర్మూలన కోసం ప్రతి ఒక్కరు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం ఆనంతరం సనసకోట ఎంజేపీ బాలికల గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించారు. ఎమ్మెల్యే సునీతతో కలిసి పాఠశాల మొత్తం కలియతిరిగారు. పాఠశాలలో ఉన్న పాఠశాలలు, ఇందులో ఎమ్మెల్యే సునీత కృషి, ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తూ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్పొరేట్ కంటే ఓటుగా పాఠశాల ఉందన్నారు. పాఠశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటి, విద్యార్థులకు నోటు వ్రస్తాలను పదిపిడి చేశారు. ఆ తర్వాత విద్యార్థులతో కలిసి కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే సునీత ఆటలు ఆడారు. చచ్చిన సాయంత్రం వేళ అధికారులూ, ప్రజాప్రతినిధులూ విద్యార్థులని అంతా కలిసిపోయి.. కేంద్రంలో పాల్గొన్నారు.

## పబ్లిక్ పర్వస్ స్థలాలపై

## జిల్లా పంచాయతీ అధికారి తనిఖీ



**ఉరవకొండ, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:**

పట్టణంలో గ్రామపంచాయతీకి చెందిన పబ్లిక్ పర్వస్ స్థలాలు అన్యాయానికి గురయ్యాయన్న ఆరోపణలపై లోకాయుక్తలో ఫిర్యాదు నమోదైన నేపథ్యంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి నాగరాజు గురువారం పట్టణంలో విత్తనంగా పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా

గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో ఉన్న పబ్లిక్ పర్వస్ స్థలాలను పరిశీలించి, వాటి ప్రస్తుత పరిస్థితిపై వివరాలు సేకరించారు. ఎంపీడివో రవికుమార్, ఈవో పి ఆర్ డి సతీష్ కుమార్, పంచాయతీ ఈవోతో కలిసి పట్టణంలోని వివిధ ప్రాంతాలను సందర్శించిన ఆయన, గ్రామపంచాయతీకి చెందిన స్థలాలు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో, వాటిలో ఆక్రమణలకు గురైనవి ఎన్ని, వాటి విస్తీర్ణం ఎంతో అనే అంశాలపై శ్రేణికస్థాయిలో పరిశీలన నిర్వహించారు. సంబంధిత రికార్డులను పరిశీలించి, ఆక్రమణలపై సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేసి ఉన్నతాధికారులకు అందజేయనున్నట్లు సమాచారం. ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం తేజానియవిన స్థలాలను పరిరక్షించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు తెలిపారు.

**నూతన గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జనసేన పార్టీ**

**గుంతకల్ నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త వాసగిరి మణికంఠ**

**ఘన స్వాగతం పలికి నిస్సార్జ జనసేనకుడు రామంజనేయులు**

**గుంతకల్, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:**

**గుంతకల్, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** ప్రతినిధి గుమ్మనూరు వారి: కనాపురం గ్రామం, నిస్సార్జ జనసేనకుడు రామంజనేయులు ఆత్మీయ ఆహ్వానం మేరకు వారి నూతన గృహప్రవేశ మహోత్సవానికి హాజరై జనసేన పార్టీ మూల నిర్మాతల్లో ఒకరైన వర్రావరణస్వామి పరిరక్షించే అభివృద్ధి ప్రస్థానంలో భాగంగా మొక్కును బహుకరించి చు



భాకాంక్షలు తెలియజేసిన వాసగిరి మణికంఠ ఆయనతో పాటు గుంతకల్ జనసేన పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు బండి శేఖర్ జనసేన పార్టీ జిల్లా కార్యక్రమాల నిర్వహణ కమిటీ సభ్యుడు పవర్ శేఖర్ సీనియర్ నాయకులు ఆలో రామకృష్ణ, గాజుల రాఘవేంద్ర, రామకృష్ణ, కత్తల వీధి అంజి, మంజునాథ్, ఆమర్, పరకు, సూరి పెద్ద ఎత్తున కనాపురం గ్రామ జనసేన పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కొత్త పింఛన్ల మంజూరుకు ప్రభుత్వం

## వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి

**చల్లా శ్రీనివాసులు సిపిఐ పార్టీ ముదిగుబ్బ మండల కార్యదర్శి**



**ముదిగుబ్బ, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** సామాజిక పింఛన్ పంపిణీలో భాగంగా రాష్ట్రంలో కొత్త పింఛన్ల మంజూరు చేయడానికి ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని సిపిఐ పార్టీ ముదిగుబ్బ మండల కార్యదర్శి చల్లా శ్రీనివాసులు గురువారం ఒక ప్రకటనలో ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు తాము అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అర్హులైన వారందరికీ కొత్త పింఛన్లు ఇస్తామనడమే గాక 50 ఏళ్లు పైబడిన బీసీ లందరికీ కూడా పింఛన్ల పంపిణీ చేస్తామని హామీ ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు , కాగా కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న నేటికీ ఆ పింఛన్లు మంజూరు కనీస చర్యలు కూడా తీసుకోకపోవడం విచారకరమని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేస్తామని పింఛన్లకు అర్హులైన వారందరినీ పూర్తిగా, వికలాంగులు, వితంతువుల తో పాటు 50 ఏళ్లు పైబడిన బీసీ ప్రజలందరూ పింఛన్లు ఎప్పుడు ఇస్తారో అని ఎంతో ఆశాభావంతో ఉన్న తరంగాలలో ప్రభుత్వం నేటికీ ఆ పింఛన్ల విషయం పట్టించుకోకపోవడంతో వారంతా తీవ్ర నిరాశకు గురవుతున్నారని తెలిపారు , ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్వరలోనే 15 లక్షల కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేస్తామని ప్రకటించడమే గాక పింఛన్లకు ఈనెల 12వ తేదీ నుంచి దరఖాస్తులు కూడా స్వీకరిస్తారని ప్రచారం జరగడంతో పింఛన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారు సచివాలయాలు, మీసేవ కేంద్రాల వద్దకు వరుగులు పెడుతున్న తరుణంలో అక్కడ సిబ్బందిని ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి సమాచారం లేదని చెబుతుండడంతో వారంతా తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారని శ్రీనివాసులు పేర్కొన్నారు, కనుక ఇప్పటికైనా తక్షణమే ప్రభుత్వం కొత్త పింఛన్లు మంజూరుకు తగిన చర్యలు తీసుకొని ఎన్నికల ముందు వారు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు, లేని పక్షంలో త్వరలోనే సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని ఈ సందర్భంగా సిపిఐ నాయకులు చల్లా శ్రీనివాసులు ప్రభుత్వానికి తెలియజేశారు.



## ఆనంతపురము జిల్లా / శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

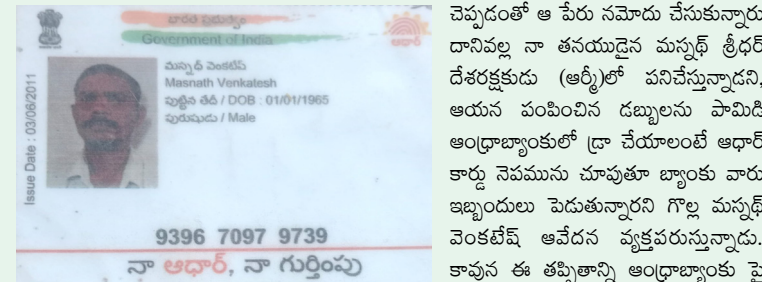
## ఆధార్ కార్డులోని తప్పిదంతో దేశ రక్షకుని

## బ్యాంకు ఖాతాలో ఇబ్బందులు



**పామిడి, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:**

పామిడి మండలంలోని కాలాపురం గ్రామానికి చెందిన మన్నెట్ వెంకటేష్ అని ఆధార్ కార్డులో నమోదు అయినది. ప్రభుత్వం వారు ఎంకయురీకి వచ్చినప్పుడు డోర్ లాక్ ఉన్నందున ప్రక్క ఇంటి వారితో విచారించారని, వారు నా పేరును గొల్ల వెంకటేష్ అని



చెప్పడంతో ఆ పేరు నమోదు చేసుకున్నాడు దానివల్ల నా తనయైన మన్నెట్ శ్రీధర్ దేశరక్షకుడు (ఆర్మీ)లో చేరినట్లున్నాడని, ఆయన పంపించిన దబ్బాలును పామిడి ఆంగ్రాబ్యాంకులో డ్రా చేయాలంటే ఆధార్ కార్డు నెవమను చూపుతూ బ్యాంకు వారు ఇబ్బందులు పెడుతున్నారని గొల్ల మన్నెట్ వెంకటేష్ ఆవేదన వ్యక్తపరుస్తున్నాడు. కావున ఈ తప్పిరాన్ని ఆంగ్రాబ్యాంకు పై

అధికారులు క్షణంగా విచారించి నాకు న్యాయం చేశారని ఆయన విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాడు.

## జూనియర్ కళాశాలలో పాముల సంచారం

## విద్యార్థుల్లో భయం

**- విద్యార్థులు నిర్భయం ఎనెఫెం ఆర్యం**

**ఉరవకొండ, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో పాముల సంచారం రోజురోజుకు పెరుగుతుండటంతో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు తీవ్ర భయందోళనకు గురవుతున్నారని ఎస్.ఎఫ్.ఐ ఆనంతపురం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి ఎస్.ఎం. హరూన్ రషీద్ తెలిపారు. కళాశాల ఆవరణలో తరచు పాములు కనిపిస్తుండటంతో విద్యార్థులు కళాశాలకు రావాలంటే భయపడే పరిస్థితి నెలకొందన్నారు. ఈ సమస్యపై చలువూర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కు వినతిపత్రాలు అందజేసినా, ప్రిన్సిపాల్ మారుతున్నారే తప్ప సమస్యకు పరిష్కారం లభించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వెంటనే తగిన చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా మండలంలోని వెలిగొండ గ్రామ మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో మూడో తరగతి విద్యార్థి చెన్నారాయడు గేటు కూలిపడి తీవ్రంగా గాయపడిన ఘటనపై కూడా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. భోజన విరామ సమయంలో గేటు వద్ద ఆడుకుంటున్న విద్యార్థిపై ప్రధాన గేటు ఒక్కసారిగా విరిగిపడటంతో తలకు తీవ్ర గాయపై, ప్రభుత్వం వెంటనే తగిన చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. పాఠశాల భవనాలు, గేట్లు, మౌలిక వసతుల నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం కారణంగానే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు ఆరోపిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు అధికారులు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహించి ఉంటే ఇలాంటి ఘటనలు జరిగేవి ఏమర్చించారు. ఈ రెండు ఘటనలపై సమగ్ర విచారణ జరిపించి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో ఉరవకొండ ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం సమర్పించినట్లు తెలిపారు. సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం కొనసాగిస్తే ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమం ఎస్ఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షుడు రాజేష్ నాయకులు పవన్, తిరుమలేష్, సిద్ధార్థ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గ్రంథాలయ కార్యదర్శికి సత్కారం

**ఆనంతపురం, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి జె. శివప్రసాద్ ను పలువురు కవులు ఆత్మీయంగా సత్కరించారు. ఏపీ గ్రంథాలయ పరిషత్ పూర్వ సభ్యులు, కవి గుప్తా హరి సర్వోత్తమ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో గురువారం మార్కాపురం కలిశారు. ఇటీవల జిల్లా కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయనను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. జిల్లాలోని కవులు రచయితలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. సంస్థ అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు.

## తాడిపత్రిలో ఘనంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

**తాడిపత్రి, జూన్ 18, అక్షర టైమ్స్:** పట్టణ పరిధిలోని శ్రీ బుగ్గ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో గురువారం “యోగాంధ్ర” కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆనంద్, అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 50 ప్రాంతాల్లో యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసిందన్నారు. సాధారణంగా అరకు, గండికోట వంటి ప్రాంతాలు మాత్రమే ప్రజలు ఎక్కువగా గుర్తుంటాయని, తాడిపత్రి వంటి ప్రాచీన దేవాలయాల ప్రాముఖ్యతను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చాటి చెప్పేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాడిపత్రిలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించిన ద్వారా స్థానిక పర్యాటక, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలను మరింత గర్వింపు లభిస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. యోగాతో శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యం ప్రజలు యోగా, ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శారీరిక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం పొందుతారని, అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని వివరించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ మాస్టర్లు డాక్టర్ ఏ మురళీకృష్ణ, రవి ప్రసాద్, గోవిందరెడ్డి, మమతా కర్నూల్, ఎం రాజశేఖర్ రెడ్డి, తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ చైర్ పర్సన్ భూమా నాగరాజి, ఇన్సార్ ఆర్టిట్ రామోహన్, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ దొడ్లరామం చేయడం వల్ల శారీరిక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం పొందుతారని, అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని వివరించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ మాస్టర్లు డాక్టర్ ఏ మురళీకృష్ణ, రవి ప్రసాద్, గోవిందరెడ్డి, మమతా కర్నూల్, ఎం రాజశేఖర్ రెడ్డి, తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ చైర్ పర్సన్ భూమా నాగరాజి, ఇన్సార్ ఆర్టిట్ రామోహన్, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ దొడ్లరామం చేయడం వల్ల శారీరిక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం పొందుతారని, అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని వివరించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ మాస్టర్లు డాక్టర్ ఏ మురళీకృష్ణ, రవి ప్రసాద్, గోవిందరెడ్డి, మమతా కర్నూల్, ఎం రాజశేఖర్ రెడ్డి, తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ చైర్ పర్సన్ భూమా నాగరాజి, ఇన్సార్ ఆర్టిట్ రామోహన్, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ దొడ్లరామం చేయడం వల్ల శారీరిక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం పొందుతారని, అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని వివరించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ మాస్టర్లు డాక్టర్ ఏ మురళీకృష్ణ, రవి



## బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణానికి ప్రత్యేక తనిఖీలా..!

ఎక్స్ట్రా అధికారులు దాడులు -- మూడు కేసుల నమోదు



**ఉరవకొండ,జూన్18,అక్షర టైమ్స్:** అనంతపురం జిల్లా ప్రావిజన్ అండ్ ఎక్స్ట్రా డిప్యూటీ కమిషనర్ ఎన్.కె.డి.వి. ప్రసాద్, జిల్లా ప్రావిజన్ అండ్ ఎక్స్ట్రా అధికారి రామ్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఉరవకొండ ఎక్స్ట్రా స్టేషన్ పరిధిలో అక్రమ మద్యం విక్రయాలు, బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణాలను లక్ష్యంగా మంగళవారం నుంచి విస్తృత స్థాయిలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో భాగంగా గత రెండు రోజుల్లో ఉరవకొండ మండల పరిధిలో రెండు అక్రమ మద్యం విక్రయాల కేసులు, ఒక బహిరంగ మద్యపానం కేసును నమోదు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకుని సంబంధిత చట్టాల కింద కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు వెల్లడించారు. తనిఖీలతో పాటు ప్రజల్లో చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించే ఉద్దేశంతో బహిరంగ మద్యపానం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, చట్టపరమైన చర్యలపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అక్రమ మద్యం విక్రయాలు, బెల్ట్ షాపుల నిర్వహణను ఉపేక్షించలేమని స్పష్టం చేశారు. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అలాగే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించి ప్రజలు, శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించే వారిపైనా కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని తెలిపారు. ప్రజలు చట్టాన్ని గౌరవిస్తూ, తమ ప్రాంతాల్లో ఎక్కడైనా అక్రమ మద్యం విక్రయాలు లేదా బెల్ట్ షాపుల నిర్వహణ జరుగుతున్నట్లు గుర్తీస్తే వెంటనే అధికారులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. అక్రమ మద్యం నిర్మాణాల కోసం స్టేషన్ పరిధిలో ఇలాంటి ప్రత్యేక తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో ఉరవకొండ ఎక్స్ట్రా ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్. రవిచంద్ర, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ వీరస్వామి, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు, కానిస్టేబుళ్లు పాల్గొన్నారు.

### ధర్మవరం ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల అభివృద్ధి

కోసం చేసేత ప్రముఖులు నీలారి వెంకటస్వామి చేయూత



**ధర్మవరం,జూన్18,అక్షర టైమ్స్:** ధర్మవరం దివ్య ధర్మ మిషన్ డ్యాన్ కేంద్రం వ్యవస్థాపకులు చేసేత ప్రముఖులు నీలారి వెంకట స్వామి గురువారం ధర్మవరం ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీ మతి ఎమ్. వసంత వాణి కి కళాశాల అభివృద్ధి కోసం రూ 25 వేలు నగదు సహాయం అందజేశారు. ఈసందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ తమ కళాశాల అభివృద్ధి కోసం విరాళం అందించిన దాత నీలూరు వెంకట స్వామి కి కళాశాల అభివృద్ధి కమిటీ తరఫున బండి వేణుగోపాల్ తదితరులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో అధ్యాపకులు జుబిన్ ఠాజ్ మల్లికార్జున వసంత సునీతా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## బుక్కపట్నం మండలం కొత్తకోటలో దారుణం

భూవివాదం నేధానంతో బాధితుడి ఆత్మహత్యాయత్నం - పరిస్థితి విషమం



**బుక్కపట్నం,జూన్18,అక్షర టైమ్స్:** మండలంలోని కొత్తకోట గ్రామంలో భూవివాదం నేపథ్యంలో చోటుచేసుకున్న ఘటన తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. గ్రామానికి చెందిన చెవిటి పెద్ద కేశవు అనే వ్యక్తి తనకు పితృహక్కుగా వచ్చిన ఇంటి స్థలం గత 60 సంవత్సరాలుగా తమ అనుభవంలో ఉందని చెబుతున్నారు. ఆ స్థలంలో ఇల్లు నిర్మించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా, అదే గ్రామానికి చెందిన పల్లెగర్ల వినోద్, పల్లెగర్ల సోమశేఖర్, చెవిటి వెంకటనారాయణ, పల్లెగర్ల గంగాధి తదితరులు ఆ స్థలం తమదేనంటూ అధ్యుకులూ పలుమార్లు దాడులకు పాల్పడినట్లు బాధితుడు ఆరోపిస్తున్నాడు. గతంలో, బుక్కపట్నం తహసీల్దార్ కు ఈ స్థలంలో సర్వే నిర్వహించి తమకు న్యాయం చేయాలని పెద్దకేశవు , కొరితే పలుమార్లు రెవెన్యూ సిబ్బంది గ్రామాన్ని సందర్శించినప్పుడు, వినోద్ సోమశేఖర్ గంగాధి వెంకట్ నారాయణ అందుబాటులో ఉండకుండా రెవెన్యూ సిబ్బందికి సహకరించకుండా సమస్యను ఇంకా జటిలం చేస్తున్నారని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. గతంలో జరిగిన దాడుల్లో పెద్ద కేశవుకు పట్ల ఊడిపోవడంతో పాటు తలకు తీవ్ర గాయాలు అయినప్పటికీ, వేధింపుల మాత్రం ఆగలేదని కుటుంబ సభ్యులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల మరోసారి దాడికి యత్నించారని, నిరంతర వేధింపులు, బెదిరింపులు, దౌర్జన్యాలను భరించలేక పెద్ద కేశవు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించినట్లు సమాచారం, బెదిరింపులు, దౌర్జన్యాలను భరించలేక పెద్ద కేశవు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించినట్లు సమాచారం, బాధితుడి పరిస్థితి విషమించడంతో అనంతపురం సర్పంచ్ ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. “నాకు ఏదైనా అపాయం జరిగితే దానికి పూర్తి బాధ్యత వినోద్, సోమశేఖర్, గంగాధి, వెంకటనారాయణలే” అని బాధితుడు ఆరోపించినట్లు తెలిసింది. గ్రామంలో శాంతిభద్రతలకు విపరీతం కలిగించే విధంగా జరుగుతున్న ఈ ఘటనపై స్థానికులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు

## కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉత్తమ వ్యాయామాల గురించి మీకు తెలుసా..?

వేయించిన ఆహారాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని బలహీనపరుస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మందుల సహాయం తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని వ్యాయామాల గురించి తెలుసుకుందాం. మీ కాలేయం సంవత్సరాల తరబడి ఫిట్గా, చురుగ్గా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ఉత్తమ.. శరీరంలోని ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం ఇంజన్ బలహీనంగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైంది. ఇది శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన, కష్టపడి పనిచేసే అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది.

### కపాలభాతి ప్రాణాయామం

ఇది కాలేయానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన యోగా ఆసనం అని భావిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామంలో వేగంగా గాలి వదులుతూ కడుపు లోపలికి, బయటకు కదిలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. రోజూ 5-10 నిమిషాలు కపలాభతి చేయడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కపలాభతి అనేది ఒక శక్తివంతమైన ప్రాణాయామం, దీనిలో శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు ఉదర కండరాలు వేగంగా సంకోచిస్తూ సడలిస్తుంటాయి. ఇది కేవలం శ్వాస ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన డీటాక్స్ కూడా.

### కాలేయానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది: కపలాభతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై



పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది: ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. కణాలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ను అందించడానికి, మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. డీటాక్స్ చేసే సహాయపడుతుంది: కపలాభతి శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు

ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కపలాభతి మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మరియూ హార్మోన్లను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాధులకు దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కపలాభతి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

## రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చి వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని మనసును రిలాక్స్

చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు నాడీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర వట్టలా చేస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యూటీఆక్సిడయిల్, యూటీవైరల్, యూటీఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. అకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు

ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్రతి. అయితే ఏదైనా అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

## జామకాయ అనుకునేరు.. కానేకాదు! ఇదోక ప్రకృతి వరం.. క్యాన్సర్, ఊబకాయంకి దివ్యౌషధం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయలలో చయోబే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది.. ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోబే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. మరి వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

### గుండె ఆరోగ్యానికి సస్టిమెంట్

సీమ వంకాయలలో ఫైటోకెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెడిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

### చర్మ క్యాన్సర్ నివారణకు దివ్యౌషధం

సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కులో క్యాన్సర్ ను నివారించగల యూటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

### హిందీ సస్టిమెంటరీ పరీక్షకు ఒకటక్కడు..

### ఇన్ఫ్లేమేటరీ ముగ్గురు!

శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం



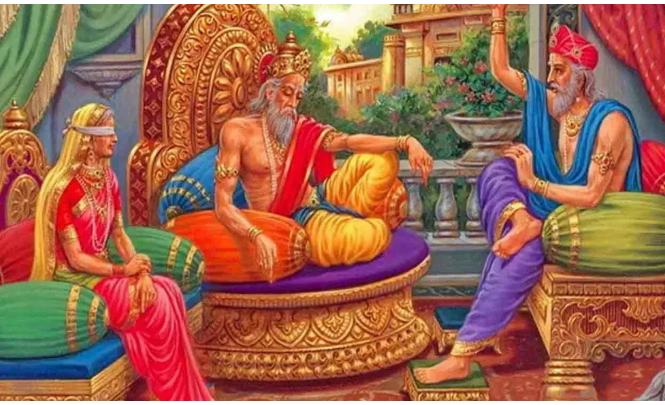
శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సీమ వంకాయ ఒక గొప్ప ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టైప్ 2 దయబెడిట్ రోగులు తినడానికి ఉత్తమమైన కూడా.

### లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది

సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గల్బ్ డ్రై ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని %డి%9 ట్రోటీన్ పిండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది అకాల జనన

## ఇలాంటి గుణాలున్నావారు నిత్య అసంతృప్తి వాదులు.. వీరు సుఖంగా ఉండరు..

## ఎదుటివారు ఉంటే ఓర్పులేరు..



మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో ఒకరు విదురుడు. అంతిక దానికి, వ్యాసుడికి జన్మించినవాడు విదురుడు. అతని తెలివితేటల కారణంగా ప్రజలు ఇప్పటికీ విదురుడిని గుర్తుంచుకుంటారు. విదురుడు తన జ్ఞానం, అనుభవం ద్వారా ధృతరాష్ట్రానికి చెప్పిన సీతులను విదుర సీతిగా ప్రసిద్ధిగంచాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల జీవితం అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంటుందని వందేతులు చెబుతారు. అదే విధంగా మనమీ జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరం.. అని విదుర సీతిలో అనేక విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. మనమీ జీవితంలో ముందుకు

ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండాలి. దుష్ట పరులతోనే జీవితాన్ని గడిపేస్తారని అన్నారు. అనూయ విదుర సీతి ప్రకారం ఇతరుల పురోగతిని చూసి అనూయపడే వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎప్పుడూ విచారంగా ఉంటాడు. ఈ రకమైన గుణం అంటే అనూయ గుణం వ్యక్తులకు అత్యున్నతమైన తత్వమగా ఉంటుంది. అనూయతో జీవించే వ్యక్తి అవతలి వ్యక్తిలో ప్రతికూలత ఆలోచనలను కూడా పెంచుతాడు. ద్వేషించే గుణం ద్వేషం లేదా అసహ్య అనేది మిమ్మల్ని లోపలి నుంచి దహించి వేసి భావం . ఇతరుల పట్ల అకారణ ద్వేషం ఉన్న వ్యక్తి చివరికి ప్రతికూలత ను ఒంటరితనాన్ని ఎంచుకుంటాడు. అది

తప్ప వీరికి మరోమీ మిగలదు. ఇతరులను ద్వేషించే వ్యక్తి తన దగ్గరి బంధువుల నుంచి కూడా దూరం అవుతాడు.

### గట్టిలాలు నుంచి వీటిని నేర్చుకుందే.. జీవితంలో

### ఎప్పుడీ బాధపడదు.

అసంతృప్తి జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలి. విదుర సీతి ప్రకారం తనకి ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందని వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉంటాడు. అలాంటి వారికి అనంద సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ వారు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండరు.

### కోపం- అనుమానం

కోపంగా ఉన్న వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖం ఉంటుందని మహాత్మా విదురుడు అన్నారు. అధికంగా కోపం తెచ్చుకునే వ్యక్తి జీవితంలో సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. సంబంధాలను కూడా హాడు చేస్తుంది. ఇంకా విదుర సీతిలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అనుమానించి, తన జీవితాన్ని నిత్యం సందేహంతో గడిపే వ్యక్తి జీవితం దుఃఖించడాంతోనే గడిచిపోతుందని చెప్పాడు. ఇతరులపై ఆధారపడి ఉండటం కష్టపడి పనిచేయడం ద్వారానే విజయం లభిస్తుంది. కష్టపడి పనిచేయడం మానేసి ఇతరులపై ఆధారపడే వ్యక్తి సమాజంలో తగినంత గౌరవం లభించదు. అలాంటి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండదు.

