www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా
వైయస్ఆర్ కడప, అన్నమయ్య జిల్లా

598 మార్కులతో రాష్ట్రంలో ద్వితీయ ర్యాంక్ సాధించిన సాత్విక్

జిల్లాలో ప్రథమ స్థానం దక్కించుకున్న :శ్రీ చైతన్య విద్యార్థి సాత్విక్

ఆదోని,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- 2025 -26 సంవత్సరం పదవ తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో శ్రీ చైతన్య పాఠశాలకు చెందిన యస్. సాత్విక్ విద్యార్థికి 594 /600 మార్కులు సాధించాడు. అనంతరం రివ్యాలువేషన్ దరఖాస్తు చేయగా సైన్ లో 1మార్క్, ఇంగ్లీషులో 1మార్క్, సోషల్ లో 2 మార్కులు పెంచుకొని 598/600 మార్కులు సాధించి స్టేట్ సెకండ్ టాపర్ గా డిస్టిక్ ప్రథమ స్థానము టాపర్ గా నిలిచాడు. కే. జోయకు సోషల్ లో 3 మార్కులు పెరిగి 596/600 వచ్చాయి. అలాగే యమ్. సోమేశ్వరరాజు కు సోషల్ లో 2 మార్కులు పెరిగి 595/600 మార్కులు వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ డిఈఓ రాజేంద్రప్రసాద్ , ఎంఈఓ-1ః2 ఇంద్రావతి , కె.రంగన్న , వి.జి. యమ్ సురేష్ , ఆర్. ఐ రంగారెడ్డి ఆ విద్యార్థులను, వారి తల్లిదండ్రులను సన్మానించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపల్స్ హరికృష్ణ , గౌసియ మాట్లాడుతూ సాత్విక్ తన విజయానికి అతని తల్లిదండ్రుల కృషి, ప్రోత్సాహం, పట్టుదల ప్రధాన కారణమని శ్రీ చైతన్య పాఠశాల యాజమాన్యం కొనియాడింది. విద్యార్థికి అవసరమైన సహకార అందిస్తూ అతని ప్రతిభాను వెలిక తీసిన తల్లిదండ్రులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. భవిష్యత్తులో కూడా సాత్విక్ మరిన్ని ఉన్నంత శిఖరాలను అధి రోహించి పాఠశాల కే కాకుండా జిల్లాకు రాష్ట్రానికి మరింత పేరు తీసుకో రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోఆర్డినేటర్ నాగేశ్వరరావు గారు, ఏ ఓ అశోక్ , డీన్ లు రఘువీర్ , రాంబాబు , ప్రైమరీ ఇన్చార్జులు విజయలక్ష్మి , లలిత గారు , అలాగే పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

కౌతాళం వైఎస్సార్సీపీ ఆధ్వర్యంలో వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు కార్యక్రమం

కౌతాళం,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- మంత్రాలయం నియోజకవర్గం పరిధిలోని కౌతాళం మండల హామీల అమలులో టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలం పార్టీ కార్యాలయం నుండి నిరసనగా బయలుదేరి బస్టాండ్ వరకు భారీ ర్యాలీతో ఆందోళన రాష్ట్ర వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మంత్రాలయం శాసనసభ్యులు వై. బాల నాగిరెడ్డి వైఎస్ఆర్ సీపీ కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై. ప్రదీప్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కౌతాళం మండల అధ్యక్షులు దేశాయి ప్రహ్లాద అచారి ఆధ్వర్యంలో నిరసన చంద్రబాబు హామీలపై ప్లకార్డుల ప్రదర్శన ఫ్లిప్ కార్డులతో నిరసన తెలిపిన,వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు టీడీపీ సూపర్ సిక్స్ హామీలు,మేనిఫెస్టో ప్రతులను చించేసిన వైఎస్సార్సీపీ శ్రేణులు ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు సర్పంచులు ఎంపిటిసిలు సామాన్య ప్రజలు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొల్లగుట్ట క్లస్టర్ ఆర్ కొత్తపల్లె గ్రామంలో పిఎండిఎస్ ప్రచార కార్యక్రమం

బేతంచెర్ల,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- డోన్ డివిజన్ బేతంచర్ల మండలం గోల్లగుట్ట క్లస్టర్ గోల్లగుట్ట గ్రామం లో ఎంటి రమాదేవి, ఎఫ్ఎంటి లలిత ఆద్వర్యం లో రైతులు పద్మనాభ రెడ్డి,ఆలమద్దిరెడ్డి,ఆర్.కొత్తపల్లి గ్రామం లో రైతులు రాజేశ్వరి,తిరుపతమ్మ, కళావతి , నారాయణమ్మ, రమణమ్మ పొలంలో పిఎండిఎస్(నవధాన్యాలు)విత్తనాలు బీజామృతం తో విత్తనశుద్ధి చేసి విత్తనగుళికలు తయారుచేసి వెదజల్లడం జరిగింది. అక్కడికి వచ్చిన రైతులకు నవధాన్యాలు వేసుకోవడం వలన ఉపయోగాలను, తెలియచేస్తూ నవధాన్యాల సాగువలన భూమి సారవంతం అవుతుందని, పశువుల మేతకు ఉపయోగించవచ్చునని,నేల కోతకిగురి కాకుండా ఉంటుందని,సార్వత్రిక సూత్రాల గురించి తెలియజేయడం జరిగింది.ఏలినో ప్రభావం వల్ల రైతులు వర్షభావ పరిస్థితులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని, తక్కువ నీటితో పండే పంటలు చిరుధాన్యాలు వేసుకోవడానికి రైతులు ఎంచుకోవాలని ప్రధాన పంటగా వేసుకోవాలని రైతులకు వివరించడం జరిగింది,అంబాపురం గ్రామంలో రైతులకు,వి హెచ్ ఏ వైష్ణవి వెటర్నరీ సుభాషిని మస్తానయ్య మరియు ఆర్ కొత్తపల్లి గ్రామంలో సచివాలయం సిబ్బందికి ఎల్ నినో ప్రభావం గురించి తెలియచేసి పరిష్కార మార్గాలు వివరించడం జరిగింది. హాజరైన వారు రైతులు,వి ఆర్ ఏ ల సంఘం నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు నందిపల్లె నాగేష్ ఐసిఆర్పిలు సుధాకర్,సులోచన,సుమలత, నాగేంద్రమ్మ,రమేష్, ప్రసాద్ లు హాజరు కావడం

ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ మాజీ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన టీడీపీ నాయకులు

పార్టీ పరిస్థితులు, రాజకీయ పరిణామాలపై నాయకులతో చర్చ

వేముల, జూన్04. అక్షర టైమ్స్:- ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ మాజీ ఛైర్మన్ జీవీ రెడ్డిని టీడీపీ నాయకులు గురువారం హైదరాబాద్‌లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా టీఎన్ఎస్ఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎం. వేణుగోపాల్ రెడ్డి నేతృత్వంలో కేక్ కట్ చేసి జీవీ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పుష్పగుచ్ఛం అందించి ఆయనకు దీర్ఘాయుష్షు, మంచి ఆరోగ్యం కలగాలని వారు ఆకాంక్షించారు. అనంతరం పులివెందుల నియోజకవర్గంలో పార్టీ పరిస్థితులు, ప్రస్తుత రాజకీయ పరిణామాలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై జీవీ రెడ్డి నాయకులతో చర్చించారు. పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని ఆయన సూచించారు. ప్రజలకు మరింత చేరువై పార్టీ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని నాయకులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు రాజశేఖర్ రెడ్డి, శివ, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ సబ్సిడీ రుణ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోడి :ఎమ్మెల్యే పివి. పార్ధసారది

ఆదోని,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- కెనరా బ్యాంక్ ఓల్డ్ టౌన్ శాఖ చీఫ్ మేనేజర్ రాజేష్ రాజమోహన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో బ్యాంకర్లు, శాఖల అధికారులు మరియు పారిశ్రామికవేత్తలతో గురువారం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆదోని ఎమ్మెల్యే పి.వి. పార్థసారథి మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సబ్సిడీ ఆధారిత రుణ పథకాలను ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రుణాలు అందించడంలో బ్యాంకులు చొరవ చూపాలని కోరారు. పాడి పరిశ్రమ రైతులకు విరివిగా రుణాలు అందించండి.- పి మోహన్, జిల్లా లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ సమావేశంలో జిల్లా లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ పి. మోహన్ మాట్లాడుతూ, బ్యాంకులు సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకాల అమలును వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో పాడి పరిశ్రమ, పశు సంవర్ధక రంగం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ఈ రంగాలకు విస్తృతంగా రుణాలు మంజూరు చేయాలని బ్యాంకర్లను కోరారు.అదేవిధంగా సీ.సీ.ఆర్.సీ కార్డులు కలిగిన కౌలు రైతులకు వ్యవసాయ రుణాలు సకాలంలో అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. (పి. యమ్.ఇ.జి.పి), (పి యమ్. ఎఫ్. యమ్.ఎఫ్), (పి యమ్ సూర్యగర్) తదితర కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల కింద అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రుణాలు మంజూరు చేసి స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించాలని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా సీబీఆర్‌సెటి డైరెక్టర్ పుష్ప కుమార్ మాట్లాడుతూ, కెనరా బ్యాంక్ గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ సంస్థ (ఆర్.ఎస్.ఇ.టి.ఐ) ఆధ్వర్యంలో కర్నూలు జిల్లా బి.తాండ్రపాడులోని శిక్షణ కేంద్రంలో గ్రామీణ నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు వివిధ స్వయం ఉపాధి రంగాల్లో ఉచిత శిక్షణ అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆసక్తి గల యువత ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొని స్వయం ఉపాధి పొందాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ఆదోని నియోజకవర్గం పరిధిలోని వివిధ బ్యాంకుల శాఖ మేనేజర్లు, అగ్రికల్చర్, (డి.ఆర్.డి.ఏ), (యమ్.ఇ.పి.యమ్. ఏ) మరియు వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, పారిశ్రామికవేత్తలు మరియు స్వయం ఉపాధి అభిలాషులు పాల్గొన్నారు.

మాదిగల్లో అక్షరాస్యతను పెంచడం కోసం 40 డేస్ గో టు విలేజీ ప్రోగ్రాం

ఎస్సీ వర్గీకరణ ఫలాలను అందిపుచ్చుకొని విద్యా ఉద్యోగాల్లో ముందుకు రావాలి

జులై 7 న ఎమ్మార్పీఎస్ ఆవిర్భవ దినోత్సవాన్ని మాదిగ జాతి పండుగగా జరుపుకోవాలి

ఎమ్మార్పీఎస్ జాతీయ అధ్యక్షులు డా"మున్నంగి నాగరాజు మాదిగ

డోన్,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- మాదిగ సామాజిక వర్గంలో డ్రాప్ అవుట్స్ ని తగ్గించి, విద్యా అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునే విధంగా ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో మే 25 నుండి ప్రారంభమైన కార్యక్రమం జులై 5 వరకు 40 రోజుల పాటు నిర్విరామంగా గో టు విలేజ్ కార్యక్రమం జరుగుతున్నట్లు ఎమ్మార్పీఎస్ జాతీయ అధ్యక్షులు డా. మున్నంగి నాగరాజు మాదిగ తెలిపారు . గురువారం డోన్ నియోజకవర్గం ఎమ్మార్పీఎస్ మరియు అనుబంధ సంఘాల సమీక్షా సమావేశం శిగరమాని పేట శ్రీ వెంకటేశ్వర హరిజన కమిటి ఉన్నత పాఠశాల లో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న డా. మున్నంగి నాగరాజు మాదిగ మాట్లాడుతూ 30 సంవత్సరాల సుధీర్ఘ పోరాటం ద్వారా సాధించిన వర్గీకరణ ఫలితాలు మాదిగ ప్రజలు సంపూర్ణంగా అందుకునేందుకు గోటు విలేజ్ కార్యక్రమానికి మంద కృష్ణ మాదిగ గారు పిలుపు పిలుపు నిచ్చినట్లు తెలిపారు. అక్షరాస్యతలో తీవ్రంగా వెనుకబడిన కులంగా మాదిగలు ఉన్నారని అన్నారు. అందువల్ల మాదిగలకు విద్యా యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించి అక్షరాస్యతను పెంపొందించడం కోసం ప్రతి గ్రామాల్లో చైతన్య సమావేశాలు నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో ఎస్సీ వర్గీకరణ ఫలితాలు 6.5 శాతం గా అమలు జరుగుతున్నందున రిజర్వేషన్ సదుపాయాలు మాదిగలు ఉపయోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులూ, కుటుంబ సమస్యలు మొదలగు ఇబ్బందుల వల్ల మాదిగలు చదువులకు దూరం కావద్దు అని అన్నారు. అత్యంత పేదరికంలో ఉన్న మాదిగలు అభివృద్ధిలోకి రావాలంటే చదువు ఒక్కటే మార్గమని అన్నారు. ఉన్నత చదువుల కోసం అందుబాటులో ఉన్న అన్ని రకాల మార్గాలను ఉపయోగించుకుందాం అని అన్నారు. 30 ఏళ్ల పోరాటం చేసి సాధించిన వర్గీకరణ ఫలాలను అందుకొని ఉన్నత విద్యారంగంలో , ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో మాదిగ జాతి రాణించాలని పిలుపునిచ్చారు. మాదిగ జాతి ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తున్న ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమం 32 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి గ్రామంలో నూతన జెండా దిమ్మెలను నిర్మాణం చేసుకోవాలని కోరారు. జులై 7 న మాదిగ జాతి పండుగగా ఎమ్మార్పీఎస్ జెండా పండుగ చేసుకోవాలని కోరారు. అలాగే అన్ని మాదిగ గ్రామాల్లో ఎమ్మార్పీఎస్ మరియు అనుబంధ సంఘాల నూతన కమిటీ నిర్మాణాలను వేగవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్ ఎస్ పి జాతీయ నాయకులు గుండాల ఈశ్వరయ్య మాదిగ ఎమ్మార్పీఎస్ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు శివ నారాయణ మాదిగ ఎం.ఎస్.పి జిల్లా అధ్యక్షులు దర్గయ్య మాదిగ ఎం ఎస్ పి రాష్ట్ర నాయకులు కోల కళ్యాణ్ మాదిగ ఎంఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బాయికాటి బెనర్జీ మాదిగ ఎం ఈ ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు రామతీర్థం శేషు మాదిగ ఎం ఎస్ ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు అనిల్ మాదిగ ఎం ఆర్ పి ఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చిన్న రాయుడు మాదిగ ఎం ఎస్ పి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కేశవయ్య మాదిగ ఎం ఎస్ పి జిల్లా సీనియర్ నాయకులు సుందరం మాదిగ ఎం ఈ ఎఫ్ రాష్ట్ర నాయకులు మజిల్ మాదిగ బేతంచర్ల ఎం ఎస్ పి మండల అధ్యక్షులు మదు సుధన్ మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎన్నికల వాగ్దానాలు ఎక్కడ.? ప్రభుత్వంపై మండిపడిన మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి

బాబు ష్యురిటీ మోసం గ్యారెంటీ ప్రజలను మోసం చేసేందుకు చంద్రబాబు పెట్టిన మేనిఫెస్టోకు ఆదోనిలో భారీ నిరసన ర్యాలీ

ఆదోని,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:- వైఎస్ఆర్సిపి రాష్ట్ర పార్టీ పిలుపుమేరకు ఆదోని నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ కార్యాలయం నుంచి పెద్ద ఎత్తున భీమ సర్కిల్ వరకు ర్యాలీగా వెళ్లి నిరసన కార్యక్రమం చేయడమైనది.అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ మధుసూదన్ మాట్లాడుతూ, కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు అబద్దాల మాటల చెప్పి అధికారంలోకి రావడం జరిగింది అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రెండు సంవత్సరాలు అయినా కూడా సూపర్ సిక్స్ అనే పథకాలు అట్టర్ ఫ్లాప్ అయినాయి మహిళలకు ఫ్రీ సిలిండర్లు అన్నారు రైతులకు రైతు భరోసా అన్నారు ఇంట్లో ఎంత మంది మహిళలు ఉంటే అంత మందికి 1500 అన్నారు పెట్రోల్ డీజిల్ రేట్లు పెంచారు అమరావతి రాజధాని పేరుతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తా ఉన్నారు రాష్ట్రంలో అరకొర పథకాలు తో 3 లక్షల 30 కోట్ల రెండు సంవత్సరాల్లోనే అప్పు చేశారు అమ్మ ఒడి ఇంతవరకు దిక్కు లేదు డీఎస్సీ పేరుతో చదువుకున్న విద్యార్థుల జీవితాలతో ఆడుకుంటూ వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు రాష్ట్రంలో అరాచకాలు దోపిడీలు హత్యాచారాలు హత్యలు జరుగుతున్నాయి ఈ రాష్ట్రంలో ఎన్నికల కోసం ప్రజలు ఎదురు చూస్తా ఉన్నారు చంద్రబాబుకు బుద్ధి చెప్పేదానికి సూపర్ సిక్స్ అట్టర్ ఫ్లాప్ అయింది ఈ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి అన్ని విధాలుగా వెనుకబడింది పవన్ కళ్యాణ్ గారు ఎన్నికల ముందు ఈ రాష్ట్రంలో 30 వేల మంది మహిళలు అదృశ్యం అయ్యారన్నారు మరి ఆ మహిళలు జాడ ఎక్కడ పవన్ కళ్యాణ్ ప్రజలకు చెప్పాలి ప్రజా క్షేత్రంలో 2027లో జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రజా క్షేత్రంలో అడుగు పెడతా ఉన్నారు మీ ఆటలు ఇక సాగవు కార్యకర్తలకు ఏ కష్టం వచ్చినా ఆ కష్టం నాదిగా భావిస్తూ ముందుంటాను అని సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ రాష్ట్రంలో ఎంతోమంది ముఖ్యమంత్రులు అయినారు కానీ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఒక మగాన్ని ఈ రాష్ట్రానికి అందించిన చరిత్ర వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారికి దక్కుతుందన్నారు.మూడు పార్టీలు కలిసి ఆరు పథకాలు ఇవ్వలేకపోతున్నాయి ఒక్కడే కరోనా కష్టాల్లో తొమ్మిది పథకాలు ఇచ్చిన చరిత్ర జగన్మోహన్ రెడ్డి గారిది అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్సిపి ఆదోని పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు బి దేవా ౹ా గోపాల్ రెడ్డిమండల యూత్ అధ్యక్షుడు ఎర్ర నల్లారెడ్డి మహిళలు శ్రీలక్ష్మి మంజుల సుగుణమ్మ ఎరుకుల లక్ష్మి గౌసియా భాను సమీరా చలపతి నారి నాగరాజు మల్లెల తాయన్న గంగాధర్ రామకృష్ణ ఈరన్న రామంజి దానం ఇర్ఫాన్ భాష ఏజాస్ మాలిక్ షబ్బీర్ అహ్మద్ భాషా నాగార్జున చిన్న వీరప్ప చిన్న ఈరన్న సాంబ తిక్కన్న ఉచ్చిరప్ప రవి అల్తాఫ్ బషీర్ భాస్కర్ వాసిం అశోక్ ప్రసాద్ తార్నాథ్ దుర్గప్ప రఘు ఆర్ వి బాబు బ్యాంక్ మల్లీ నర్సింలు ఏసోబు కిషోర్ రామలింగేశ్వర యాదవ్ నాసిర్ ఈరన్న సోమలింగ భరత్ గాది లింగ రాయుడు ఉచ్చరప్ప కల్పవల్లి సుధాకర్ బాబా ఫక్రుద్దీన్ సీనా రామాంజనేయులు మధు దినేష్ ఆనంద్ గోవిందు మూకన్నా మురళి ఆరెకల్లో నాగరాజు డీలర్ అనూమేష్ రాముడు ఆర్టీసీ రహీం హరి గొట్టయ్య కదువురయ్యా కల్లుబావి వీరభద్ర రెడ్డి వీరప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు

సంక్షేమం,అభివృద్ధి సుపరిపాలనకు రెండేళ్లు

సంక్షేమ పథకాల అమలుతో పాటు రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం

టీడీపీ పట్టణ అధ్యక్షులు నామా వేమకుమార్

వేంపల్లె,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:– రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి టీడీపీ పట్టణ అధ్యక్షులు నామా వేమకుమార్ పేర్కొన్నారు. తల్లికి వందనం పథకం ద్వారా విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తుండగా, అన్నదాత సుఖీభవ పథకం కింద రైతు కుటుంబాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ పీఎం–కిసాన్ సాయంతో కలిపి సంవత్సరానికి రూ.20 వేల ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించడంతో పాటు వృద్ధాప్య పెన్షన్‌ను రూ.4 వేలకు, వికలాంగుల పెన్షన్‌ను రూ.6 వేలకు పెంచినట్లు పేర్కొన్నారు. దీపం పథకం ద్వారా ప్రతి కుటుంబానికి ఏడాదికి మూడు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు అందిస్తున్నారని, పేదలు, కూలీల కోసం అన్నా క్యాంటీన్లను పునఃప్రారంభించి రూ.5కే నాణ్యమైన భోజనం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అమరావతి రాజధాని నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్టు పనులను వేగవంతం చేయడంతో పాటు పారిశ్రామికాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. టాటా గ్రూప్ విస్తరణ, రిలయన్స్ బయో–ఎనర్జీ, గూగుల్ డేటా సెంటర్, అదానీ గ్రూప్, ఆర్సెలర్ మిట్టల్–నిప్పన్ స్టీల్ వంటి సంస్థలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలనే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని నామా వేమకుమార్ తెలిపారు.

మలేరియా రహిత సమాజం కోసం పాటుపడదాం : సబ్ యూనిట్ అధికారి బ్రహ్మాజీ

బద్వేల్,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:– మలేరియా రహిత సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పాటుపడాలని బద్వేల్ సబ్ యూనిట్ అధికారి బ్రహ్మాజీ అన్నారు.బద్వేల్ పట్టణంలోని కోటవీధి యూ.పి.హెచ్.సి పరిధిలో గురువారం పలు వీధులలో మలేరియా వ్యతిరేక మాసోత్సవం బ్యానర్ చేతపట్టి వైద్య సిబ్బంది ర్యాలీ నిర్వహించారు. దోమల నివారణ, మలేరియా నివారణ ,ప్రతి శుక్రవారం డ్రైడే ఫ్రైడే పాటించాలన్నారు.దోమ పుట్టకూడదు, కుట్టకూడదు, పాటిద్దాం ,పాటిద్దాం, పరిసరాల శుభ్రత పాటిద్దాం, అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బ్రహ్మాజీ మాట్లాడుతూ, ఈ మలేరియా వ్యతిరేక మాసోత్సవం కార్యక్రమం ఈనెల 30 వరకు జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలకు శుభ్రత, ఆరోగ్యం పై అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు.రాబోయే రోజులలో దోమలు లేని ప్రదేశంగా మనమందరం తీసుకురావాలన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ప్రజల వద్దకే వైద్యం అందుతుందని, ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీహెచ్ఎన్ వెంకటమ్మ ,హెల్త్ అసిస్టెంట్లు సొద్దల శ్రీ రామయ్య, జనార్దన్ రావు, ఏఎన్ఎంలు, ఆశాలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

నందలూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని తనిఖీ చేసిన తెదేపా రాజంపేట నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు

నందలూరు,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:– రోగులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పూర్తిస్థాయిలో వైద్య సహాయం అందేలా చూడాలని నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు పేర్కొన్నారు. గురువారం నాడు నందలూరు నందు పర్యటిస్తూ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగుల పట్ల ప్రేమ పూర్వకంగా మాట్లాడి వైద్యం అందించాలన్నారు. అంతకుముందు చమర్తి రోగులకు అందుతున్న వైద్య సదుపాయాలపై ఆయన రోగులతో మాట్లాడి జగన్ మోహన్ రాజు ఆరా తీశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన వెంట ఆసుపత్రి వైద్యులు,స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు,పార్టీ ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టైల్?గా కనిపించేందుకు స్మార్ట్? వాచీ పెట్టుకుంటున్నారా.. ఈ విషయం తెలుసుకోండి!

ఈ రోజుల్లో స్మార్ట్‌వాచ్‌లు కేవలం సమయం చూడటానికి మాత్రమే కాదు, హార్ట్? బీట్?, నడిచే దూరం, ఒంట్లో ఖర్చయ్యే కాలరీలు, నిద్ర ట్రాకింగ్ వంటి ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అందించి మనుషుల జీవితాల్లో ముఖ్యమైన భాగంగా మారాయి. అయితే, ఈ సాంకేతికత ఆకర్షణలో దాగి ఉన్న .. ఈ రోజుల్లో స్మార్ట్‌వాచ్‌లు కేవలం సమయం చూడటానికి మాత్రమే కాదు, హార్ట్? బీట్?, నడిచే దూరం, ఒంట్లో ఖర్చయ్యే కాలరీలు, నిద్ర ట్రాకింగ్ వంటి ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అందించి మనుషుల జీవితాల్లో ముఖ్యమైన భాగంగా మారాయి. అయితే, ఈ సాంకేతికత ఆకర్షణలో దాగి ఉన్న కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ మన ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా కళ్ల ఒత్తిడి, చర్మ ఇరిటేషన్, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి సమస్యలు సాధారణం. స్మార్ట్? వాచీల వల్ల వచ్చే సైడ్? ఎఫెక్ట్స్? ఏంటో వాటికి తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందాం.. స్మార్ట్‌వాచ్‌ల స్క్రీన్‌లు చిన్నవి, %బాజుణ% లైట్‌లతో పని చేస్తాయి.

కేంద్ర అటవీ పర్యావరణ వాతావరణ మంత్రి భూపేంద్ర యాదవ్ కి వినతి

రాయలసీమ రాష్ట్ర సమితి వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు డాక్టర్ కుంచం వెంకటసుబ్బారెడ్డి

ప్రొద్దుటూరు,జూన్04.అక్షర టైమ్స్:– ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని మార్కాపురం జిల్లా దోర్నాల నుంచి శ్రీశైలం వరకు రెండవ ఘాట్ రోడ్డు నిర్మాణానికి అటవీ అనుమతులు మంజూరు చేయవలసినదిగా కోరుతూ కేంద్ర అటవీ, పర్యావరణ, వాతావరణ మంత్రి భూపేంద్ర యాదవ్ కి రాయలసీమ రాష్ట్ర సమితి వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు డా.కుంచం వెంకటసుబ్బారెడ్డి వినతి పత్రంలో కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశంలోని భక్తులు, ప్రజల తరపున నమస్కరించి తెలుపుకుంటున్న విషయమేమనగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ నంద్యాల జిల్లా (అప్పటి కర్నూలు జిల్లా)లోని నల్లమల్ల అడవులలో, కృష్ణా నదీ తీరాన వెలసిన శ్రీశైలం హిందూ మతంలో అత్యంత పవిత్రమైన పుణ్యక్షేత్రంగా వాసికెక్కినది. ఇది ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలలో మొట్ట మొదటిదియే కాకుండా అష్టాదశ పీఠాలలో ఒకటైన భ్రమరాంబికా దేవి కొలువైన దివ్య పుణ్యక్షేత్రం. స్కంద పురాణం ప్రకారం శ్రీశైల క్షేత్రం శివ శక్తుల సమ్మేళనం అయినందున యీ క్షేత్రాన్ని దర్శించడం వలన సకల పాపాలు హరిస్తాయని, ఈ కార్తీక మాసంలో ఇక్కడ పరమేశ్వరున్ని దర్శించుకుంటే వేయి యజ్ఞాలు చేసిన ఫలితం దక్కుతుందని భక్తుల విశ్వాసం. అత్యంత ప్రాచీనమైన ప్రముఖమైన జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రమైన శ్రీశైలం క్షేత్రానికి చేరుకోవడానికి ప్రకాశం జిల్లా దోర్నాల నుంచి శ్రీశైలం వరకు అటవీ ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం వున్న ఘాట్ రోడ్ చాలా యిరుకుగా, మలుపులతో నిండి వుండడంతో భక్తులు తీవ్రమైన యిబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. దేశంలో వివిధ ప్రాంతాల నుండియే గాక విదేశాల నుంచి కూడా ప్రతిరోజు వేలాది మంది భక్తులు శ్రీ భ్రమరాంబికా మల్లికార్జున స్వామి వారిని దర్శించుకొనుటకు తరలి వస్తుంటారు. పండుగలు, పర్వదినాలలో, సెలవు దినాలలో వాహనాల రద్దీ విపరీతంగా పెరిగి ప్రయాణం అత్యంత క్లిష్టతరంగా మారుచున్నది. ఈ ఘాట్ రోడ్ అటవీ ప్రాంతం గుండా వెళ్ళడం వలన రోడ్డు విస్తరణ, ఆధునీకరణ పనులు తగిన విధంగా జరగడం లేదు. పలు ప్రమాదకర మలుపులు, ఎత్తైన లోయలు వున్నందున, ఒకేసారి రెండు భారీ వాహనాలు సురక్షితంగా దాటలేని పరిస్థితుల కారణంగా భక్తుల ప్రాణాలకు ముప్పుగా మారుతూ, తరచుగా రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవిస్తూ ప్రజలు మరియు భక్తులు ప్రాణనష్టం, ఆస్తినష్టం చవిసూస్తున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితులలో అంబులెన్సు అగ్నిమాపక వాహనాలు కూడా సకాలంలో చేరుకోలేకపోతున్నాయని తెలిపారు. శ్రీశైలం దేవస్థానం భారతదేశంలో అత్యంత ప్రాచీనమైనందున ప్రతి సంవత్సరం భక్తుల తాకిడి పెరుగుతుండడంతో రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపరచడం అత్యవసరంగా వుందన్నారు. ఈ సమస్య అధిగమించాలంటే మార్కాపురం జిల్లా దోర్నాల నుండి శ్రీశైలం వరకు రెండవ ఘాట్ రోడ్ నిర్మాణం జరిగితే భక్తుల రాకపోకలు, సులభతరం అవడంతోపాటు ప్రమాదాలు గణనీయంగా తగ్గే అవకాశం వుందన్నారు. అత్యవసర సేవలు వేగంగా అందుబాటులోకి రావడంతో ప్రాణ నష్టం ఆస్తినష్టం కాకుండా రక్షించవచ్చు. రెండవ ఘాట్ రోడ్ నిర్మాణం వల్ల శ్రీశైలం ప్రాంతంలో పర్యాటకాభివృద్ధి, స్థానిక ఉపాధి అవకాశాలు, ఆర్థికాభివృద్ధి పెరగడం వలన ప్రభుత్వ ఆదాయం పెరగడంతోపాటు ప్రాంతీయ అభివృద్ధికి కూడా దోహద పడుతుంది. భక్తుల, ప్రజా ప్రయోజనాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని, పర్యావరణ పరిరక్షణకు భంగం వాటిల్లకుండా ఆధునిక సాంకేతిక ప్రమాణాలతో ఘాట్ రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టవచ్చు. అటవీ సంపదకు కనిష్ట నష్టం కలిగే విధంగా ప్రత్యామ్నాయ వనరూపణ కార్యక్రమాలు కూడా అమలు చేయవచ్చు అన్నారు. కావున ప్రకాశం జిల్లా దోర్నాల నుండి శ్రీశైలం వరకు రెండవ ఘాట్ రోడ్డు నిర్మాణానికి అవసరమైన అటవీ అనుమతులు క్లియరెన్సును యుద్ధప్రాతిపదికన మంజూరు చేసి కోట్లాది మంది భక్తులకు, ప్రజలకు సురక్షితమైన ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించవలసినదిగా మనవి చేశారు. తమరు యీ అంశాన్ని సానుకూలంగా పరిశీలించి, తగిన ఆదేశాలు జారీ చేస్తారని ఆశిస్తూవున్నానని వివరించారు.

రాత్రిపూట పెరుగు తింటున్నారా?.. ఈ రహస్య ప్రయోజనం గురించి మీకు తెలుసా?

నెల రోజుల పాటు రాత్రిపూట పెరుగు తింటే ఏమవుతుంది?

రైతా రూపంలో అయినా, మజ్జిగ రూపంలో అయినా, లేదంటే సాధారణ పెరుగు రూపంలో అయినా మన భారతీయ వంటకాలలో పెరుగు ఒక ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థం. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి అందరికీ తెలిసినప్పటికీ, రాత్రిపూట పెరుగు తినడం మంచిదా, కాదా? అనే ప్రశ్న చాలా మంది మనస్సుల్లో మెదులుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఈ రహస్య ప్రయోజనం గురించి మీకెవరూ చెప్పి ఉండరు.. మన పెద్దలు తరచుగా రాత్రిపూట పెరుగు తినవద్దని హెచ్చరిస్తారు. దీనివల్ల జలుబు, శ్లేష్మం ఏర్పడటం లేదా అజీర్తి వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతారు. అయితే, ఆధునిక పోషకాహార నిపుణులు శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు దీనికి భిన్నంగా చెబుతున్నాయి. పెరుగు సరైన విధంగా తింటే జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది, నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, సూర్యాస్తమయం తర్వాత పెరుగు గిన్నెను తీసుకుంటే నిజంగా ఏమి జరుగుతుంది? రాత్రిపూట పెరుగు తినడం చుట్టూ ఉన్న వాస్తవాలను తెలుసుకుందాం.

పెరుగులోని పోషకాలు

పెరుగులో ప్రోటీన్, కాల్షియం ప్రోబయోటిక్స్ (జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే సజీవ బ్యాక్టీరియా) పుష్కలంగా ఉంటాయి. మీరు ఎప్పుడు తీసుకున్నా ఈ పోషకాలు అలాగే ఉంటాయి. ప్రోబయోటిక్స్ ఆరోగ్యకరమైన మైక్రోబయోమ్‌ను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు మరియు రోగనిరోధక శక్తికి చాలా ముఖ్యమైనది. 'న్యూట్రియంట్స్' లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, కెసిన్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలోని ప్రోటీన్లు నిద్రవేళకు ముందు తీసుకున్నప్పుడు రాత్రిపూట కండరాల మరమ్మతుకు సహాయపడతాయి. అందువల్ల, ఫిట్‌నెస్ ఔత్సాహికులకు పెరుగు మంచి ఎంపిక.

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

జీర్ణక్రియకు మద్దతు:

పోషకాహార నిపుణుడు శిల్పా అరోరా ప్రకారం, రాత్రిపూట పెరుగు అజీర్తిని కలిగిస్తుందనే అపోహకు విరుద్ధంగా, పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ మీ జీవక్రియ రేటు నెమ్మదిగా ఉన్నప్పటికీ గట్ బ్యాక్టీరియాను సమతుల్యం చేసి, జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ఇది భారీ విందు తర్వాత వచ్చే అసిడిటీ, ఉబ్బరం అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మెరుగైన నిద్రకు:

పెరుగులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రించే సెరోటోనిన్ మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పులియబెట్టిన పాల ఉత్పత్తులు మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడం ద్వారా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా:

ప్రోటీన్లతో నిండి, తక్కువ కేలరీలతో ఉండే పెరుగు, అర్ధరాత్రి ఆకలిని నియంత్రించి, అనారోగ్యకరమైన చిరుతిండి తినకుండా నిరోధిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న వారికి ఇది గొప్ప ఎంపిక.

రోగనిరోధక శక్తి పెంపు:

మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ తిరిగి శక్తిని పుంజుకుంటుంది. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియకు మద్దతు ఇస్తాయి. బలమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తితో ముడిపడి ఉంటుంది. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ లోని ఒక అధ్యయనం, పెరుగు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుందని పేర్కొంది.

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వలన కలిగే నష్టాలు

పెరుగు సాధారణంగా సురక్షితమే అయినప్పటికీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగును చల్లని ఆహారంగా పరిగణిస్తారు, ఇది కొంతమంది వ్యక్తులలో శ్లేష్మం ఏర్పడటానికి శ్వాసకోశ అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. ఉబ్బసం, సైనస్ సమస్యలు లేదా లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగును నివారించాలి. లేదా మజ్జిగ వంటి తేలికపాటి ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలి. మీరు యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ తో బాధపడుతుంటే, పెరుగు దాని ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేయవచ్చు.

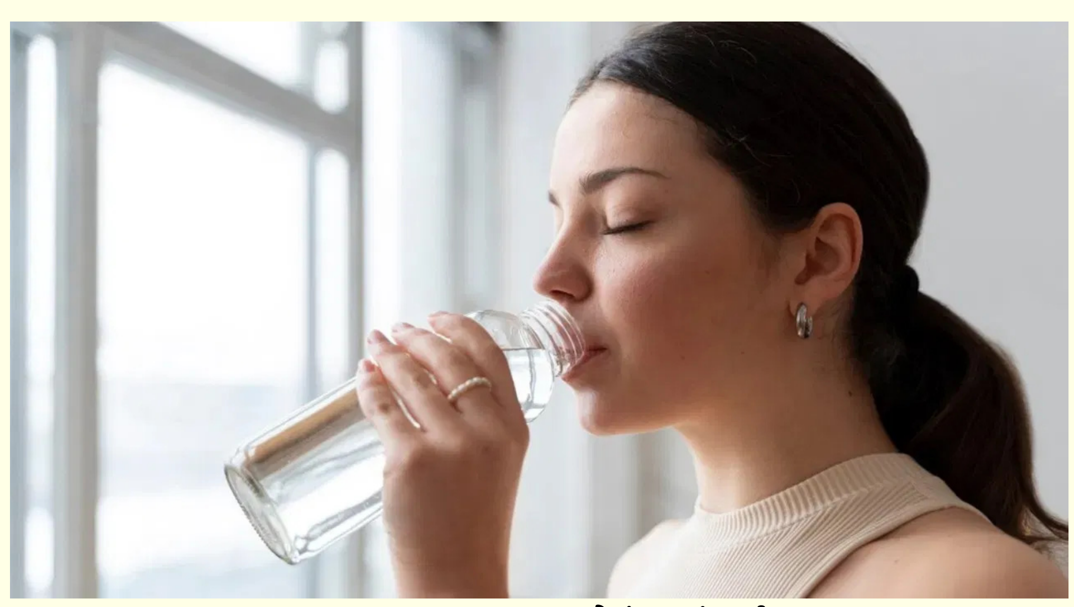
రాత్రిపూట సురక్షితంగా పెరుగు తినడం ఎలా?

చిన్న మొత్తంలో తీసుకోండి: కొన్ని చెంచాలు లేదా ఒక చిన్న గిన్నె సరిపోతుంది. మసాలా లేదా తేనె కలపండి: పెరుగులోని చల్లదనాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి నల్ల మిరియాలు లేదా వేయించిన జీలకర్ర పొడి లేదా కొద్దిగా తేనె కలపండి.

సాదా పెరుగు ఎంచుకోండి: చక్కెర కలిపిన లేదా రుచికరమైన రకాలను నివారించండి, ఎందుకంటే అవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి.

సరైన దానితో జత చేయండి: తేలికగా జీర్ణమయ్యే విధంగా కిచిడీ లేదా ఆవిరిలో ఉడికించిన కూరగాయలు వంటి తేలికపాటి భోజనంతో కలిపి తినండి. చాలా మందికి రాత్రిపూట పెరుగు తినడం హానికరం కాదు. నిజానికి, మితంగా తీసుకుంటే ఇది జీర్ణక్రియ, నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, వ్యక్తిగత సహనం ముఖ్యం. మీకు శ్వాసకోశ సమస్యలు, అలెర్జీలు లేదా జీర్ణ రుగ్మతలు ఉంటే, దానిని రాత్రిపూట అలవాటు చేసుకునే ముందు వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించండి.

రెండేళ్లుగా నీళ్లు తాగని మహిళ.. ఆమె చెప్పిన కారణం తెలిస్తే అవాక్కవడం పక్కా..



యూకే ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ విక్టోరియా ఎవరెస్ట్ తాను రెండేళ్లుగా నీళ్లు తాగకుండా, కేవలం పండ్ల రసాలతోనే జీవిస్తున్నానని ప్రకటించింది. నీటికి బదులు పండ్లు, కూరగాయల రసాలు మెరుగైన హైడ్రేషన్ ఇస్తాయని వాదిస్తూ దీన్ని వ్యాపారంగా మార్చింది. ఆమె చెప్పింది నిజమేనా..? 2 ఏళ్లు నీళ్లు తాగకపోతే ఆరోగ్యంగా బతకగలరా..? నిపుణులు ఏమంటున్నారు అనేది తెలుసుకుందాం.. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీరు ఎంతో ముఖ్యం. నీళ్లు లేకపోతే మనిషి బతకడం కష్టం. డాక్టర్లు సైతం నీళ్లు ఎక్కువగా తాగమని చెబుతుంటారు. యూకే ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ చెప్పిన ఓ విషయం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. విక్టోరియా ఎవరెస్ట్ అనే మహిళ తాను గత రెండు సంవత్సరాలుగా నీరు తాగడం లేదని, అయినప్పటికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని తెలిపింది. ఆమె ప్రకటన అనేక మందిని ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోంది.

నీరు తాగకుండా ఎలా జీవిస్తోంది?

ఆరోగ్య సంబంధిత వీడియోల చేస్తూ బాడీ–కోచ్‌గా చెప్పుకునే విక్టోరియా.. నీటికి బదులుగా పండ్లు, కూరగాయల రసాలు మాత్రమే తీసుకుంటున్నట్లు వివరించింది. "మనం తాగే నీరు నిర్జీవమైన %ఎ2ూ%. కానీ పండ్లు, కూరగాయలలోని నీటికే జీవం ఉంటుంది. దీనిని నేను %ఎ3ూ2% అని పిలుస్తాను. నేను తాగేది ఈ జీవంతో కూడిన నీటినే" అని ఆమె తెలిపింది. ఆమె అభిప్రాయం ప్రకారం.. పండ్లు, కూరగాయల రసాలలో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రసాలు శరీరానికి బాటిల్ వాటర్ కంటే ఎక్కువ హైడ్రేషన్‌ను అందిస్తాయి. బాటిల్ వాటర్‌లో టాక్సిన్స్, మైక్రోప్లాస్టిక్‌లు ఉండే అవకాశం ఉందని, అయితే రసాలు తాగడం వల్ల తన చర్మం ప్రకాశవంతంగా ఉందని, జీర్ణక్రియ సాఫీగా ఉందని, శక్తి స్థాయి తగ్గలేదని విక్టోరియా తెలిపింది.

వ్యాపారం మొదలుపెట్టి..

విక్టోరియా ఈ పద్ధతిని కేవలం వ్యక్తిగత జీవనశైలిగా ఉంచకుండా దీనిని ఒక వ్యాపారంగా మార్చింది. ఆమె తన అనుచరుల కోసం దీనికి సంబంధించిన సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వడానికి ఫీజు వసూలు చేస్తోంది.