అనంతలో అత్యాధునిక ఆర్థోపెడిక్ చికిత్సలు

ఇండస్ హాస్పిటల్ ప్రారంభం

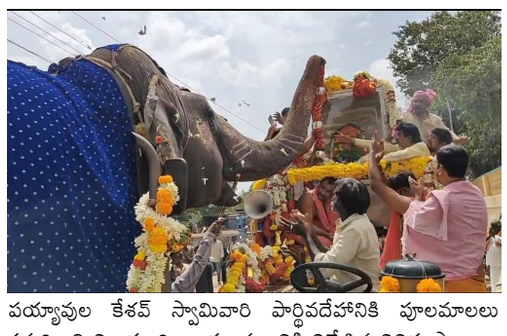
అనంతపురం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- ఆర్థోపెడిక్ సమస్యల చికిత్స కోసం ఇకపై బెంగుళూరు, హైదరాబాద్ వంటి మహానగరాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని, అనంతపురం నగరంలోని బళ్లారి బైపాస్ రోడ్డులో నూతనంగా ప్రారంభించిన ఇండస్ హాస్పిటల్లో అత్యాధునిక వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని ఆస్పత్రి యాజమాన్యం డాక్టర్ మదన్ కుమార్ రెడ్డి. స్నేహ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇండస్ ఆస్పత్రి ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, హిందూపురం ఎంపీ బీకే పార్థసారథి, అనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్, రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యే కాలువ శ్రీనివాసులుతోపాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, వైద్య నిపుణులు, ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్థోపెడిక్ నిపుణుడు డాక్టర్ మదన్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. అనంతపురం ప్రజలకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన ఆర్థోపెడిక్ వైద్య సేవలను అందించాలనే లక్ష్యంతో ఇండస్ హాస్పిటల్ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. చిన్నపాటి ఎముక విరుగుడు (ఫ్రాక్చర్) చికిత్స నుంచి క్లిష్టమైన కీళ్ల మార్పిడి (జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్), మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు, ట్రామా కేర్‌తో పాటు అన్ని రకాల ఆర్థోపెడిక్ చికిత్సలను అత్యాధునిక సాంకేతిక పరికరాలతో అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అనుభవజ్ఞులైన వైద్య బృందం, ఆధునిక ఆపరేషన్ థియేటర్లు, అత్యున్నత ప్రమాణాల వైద్య పరికరాలతో రోగులకు నాణ్యమైన చికిత్స అందించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. దీంతో రోగులు చికిత్స కోసం ఇతర నగరాలకు వెళ్లి అధిక ఖర్చు, సమయాన్ని వెచ్చించాల్సిన అవసరం ఉండదని, అనంతపురంలోనే అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు పొందవచ్చని ఆస్పత్రి యాజమాన్యం పేర్కొంది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, వైద్యులు, వివిధ రంగాల ప్రముఖులు, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
అనంతపురము జిల్లా/శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

గవిమఠం పీఠాధిపతికి తుది వీడ్కోలు

ఉరవకొండలో భక్తిసంద్రం...గజలక్ష్మి కన్నీటి నివాళి..

పీఠాధిపతికి మంత్రి పయ్యావుల ఘన నివాళి



ఉరవకొండ,జులై19.అక్షర టైమ్స్:- గవిమఠం సంస్థానం 8వ పీఠాధిపతి జగద్గురు శ్రీ చెన్న బసవ రాజేంద్ర మహాస్వామి శివైక్యం పొందిన నేపథ్యంలో ఆదివారం ఉరవకొండలో వీరశైవ లింగాయత్ సంప్రదాయం ప్రకారం అంత్యక్రియలు అంగరంగ వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధల మధ్య నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ స్వామివారి పార్థివదేహానికి పూలమాలలు సమర్పించి నివాళులర్పించారు. మఠానికి విచ్చేసిన వివిధ ప్రాంతాల పీఠాధిపతులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు స్వామివారి సేవలను స్మరించుకుంటూ భక్తులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఉదయం స్వామివారి పార్థివదేహాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన వాహనంపై ఉంచి ఉరవకొండ పట్టణ ప్రధాన వీధుల గుండా అంతిమయాత్ర నిర్వహించారు. యాత్ర సాగిన మార్గమంతా భక్తులు పూలవర్షం కురిపిస్తూ, "జగద్గురువారికి జై" అంటూ నినాదాలు చేశారు. అనంతరం గౌవిమఠం సంస్థానం ఆవరణంలో వేద మంత్రోచ్చారణలు, మఠ సంప్రదాయ పూజల నడుమ అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. అంతిమయాత్రలో హృదయాలను కదిలించిన ఘటన మఠానికి చెందిన గజలక్ష్మి ఏనుగు నివాళి. స్వామివారి పార్థివదేహం వద్దకు చేరుకున్న గజలక్ష్మి తొండంతో పూలమాలను సమర్పించి, కొద్దిసేపు నిశ్శబ్దంగా నిలబడి నమస్కరించడం భక్తులను భావోద్వేగానికి గురిచేసింది. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన పలువురు కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. మఠంతో గజలక్ష్మికి ఉన్న అనుబంధం ఆ క్షణంలో ప్రతిబింబించిందని భక్తులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి వేలాదిమంది భక్తులు తరలివచ్చారు. వివిధ వీరశైవ మఠాల పీఠాధిపతులు, దేవాదాయ శాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, రాజకీయ నాయకులు, సామాజిక ప్రముఖులు పాల్గొని మహాస్వామికి ఘనంగా తుది వీడ్కోలు పలికారు. భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా పోలీసులు విస్తృత బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి అంతిమయాత్ర, అంత్యక్రియలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించారు.

ఎస్ఐఆర్ కు మరో 5రోజులు మాత్రమే గడువు ఉంది

ఎన్యుమరేషన్ ఫామ్ లు బిఎల్ఓలకు అందజేసేలా చూడండి

పార్టీ శ్రేణులకు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆదేశం

కొత్త ఓటర్లను కూడా నమోదు చేసుకునేలా చూడాలని సూచన

అనంతపురం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- ఎస్ఐఆర్ కు మరో 5రోజులు మాత్రమే గడువు ఉందని.. ఇంకా ఎన్యుమరేషన్ ఫామ్ లు బిఎల్ఓలకు అందజేయకపోతే.. పార్టీ శ్రేణులు చొరవ తీసుకోవాలని.. రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆదేశించారు. రామగిరి మండలం వెంకటాపురంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఎస్ఐఆర్ పై సమీక్ష చేశారు. పార్టీ శ్రేణులతో మాట్లాడి ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ లు ఎవరెవరు అందజేయలేదన్నది బిఎల్ఏలు ఇంటింటా పెళ్లి మరోసారి పరిశీలించాలన్నారు. మ్యాపింగ్ కాని ఓట్లు, చనిపోయిన ఓట్లు, డబల్ ఓట్లు, డూప్లికేట్ మరియు షిఫ్టింగ్ ఓట్ల వివరాలు పోలింగ్ బూత్ ల వారిగా బిఎల్ఏ లకు అందజేశామన్నారు. వాటిని పరిశీలించి ఇంకా మిగిలి ఉన్న వారితో ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ లు ఇప్పించేలా చూడాలని ఆదేశించారు. అదే విధంగా 17 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకొని.. 18సంవత్సరాల వయసు ఉన్న వారిని కొత్త ఓటర్లుగా చేర్చే బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు. బిఎల్ఏ లు ఈ 5రోజులపాటు అప్రమత్తంగా ఉంటూ మరోసారి డోర్ టు డోర్ వెళ్లాలని సూచించారు. క్లస్టర్, యూనిట్, మండల కన్వీనర్లు, ముఖ్య నాయకులు దీనిని పర్యవేక్షించాలని ఎమ్మెల్యే సునీత ఆదేశించారు.

ఉపాధ్యాయుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తి నింపిన జిల్లా స్థాయి ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ టోర్నీ

చాక్‌కు బదులు బ్యాట్..కదిరిలో గురువుల క్రికెట్ సందడి

ఉత్సాహంగా బరిలోకి దిగిన ఉపాధ్యాయులు

క్రీడతో స్నేహం.. గురువుల ఐక్యతకు కదిరి వేదిక

కదిరి,జులై19.అక్షర టైమ్స్:- డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ జయంతి, ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఉపాధ్యాయుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తి, స్నేహభావం, ఐకమత్యాన్ని పెంపొందించే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న జిల్లా స్థాయి కదిరి టీచర్స్ ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ఆదివారం ఎస్‌టీఎస్ఎన్ డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. సిమ్స్ హాస్పిటల్ ఎండీ, ఎన్ వైపిఎస్ఎన్ వ్యవస్థాపకుడు నిసార్ యాసిన్ సౌజన్యంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ పోటీలకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి ఉపాధ్యాయులు భారీ సంఖ్యలో హాజరై క్రీడా ఉత్సాహాన్ని చాటారు. ప్రారంభ కార్యక్రమానికి మండల విద్యాశాఖ అధికారి-1 చెన్నకృష్ణ, విశ్రాంత ప్రధానోపాధ్యాయులు ఖాదర్ వలి, రుద్రం రెడ్డి, కుంచెపు శ్రీనివాసులు, ఆజం బాషా, కోచ్‌లు నజీర్, రబ్బానీ, శంకర్ నారాయణ హాజరై టోర్నీని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిసార్ యాసిన్ మాట్లాడుతూ సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించే ఉపాధ్యాయులకు ఉత్సాహాన్ని నింపే ఉద్దేశంతో ఈ క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌ను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యాబోధనలో నిత్యం నిమగ్నమై ఉండే ఉపాధ్యాయులు ఇలాంటి క్రీడా పోటీల ద్వారా మానసిక ఉల్లాసాన్ని పొందడంతో పాటు పరస్పర స్నేహభావం, ఐక్యత మరింత బలపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఎంఈవో చెన్నకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల ఆరోగ్యం, ఆనందం, క్రీడాస్ఫూర్తి కూడా సమానంగా ముఖ్యమని, ఇలాంటి పోటీలు వారి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, పరస్పర అనుబంధాల బలోపేతానికి దోహదపడతాయని అన్నారు. విద్యారంగంతో పాటు క్రీడల్లోనూ ఉపాధ్యాయులు ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు.

ఆసక్తికరంగా తొలి రోజు మ్యాచ్‌లు

టోర్నీలో తొలి రోజు జరిగిన మ్యాచ్‌లు ఉత్కంఠభరితంగా సాగాయి. మొదటి మ్యాచ్‌లో ధర్మవరం జట్టు 3 వికెట్ల తేడాతో కదిరి-2 జట్టును ఓడించింది. అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచిన ఆది శేషకు మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డును నిసార్ యాసిన్ అందజేశారు. రెండో మ్యాచ్‌లో హిందూపురం జట్టు 70 పరుగుల భారీ తేడాతో ఒడిసి జట్టుపై విజయం సాధించింది. అద్భుత బ్యాటింగ్‌తో 101 పరుగులు చేసిన అబ్దుల్ రజాక్ మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్గా నిలిచారు. మూడో మ్యాచ్‌లో తలుపుల జట్టు 9 వికెట్ల తేడాతో తనకల్ జట్టును చిత్తు చేసింది. ఆంజనేయులు మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్గా ఎంపికయ్యారు. నాల్గో మ్యాచ్‌లో ధర్మవరం జట్టు మరోసారి సత్తా చాటుతూ హిందూపురం జట్టుపై 2 వికెట్ల తేడాతో ఉత్కంఠ విజయం నమోదు చేసింది. ఈ మ్యాచ్‌లో రామనాథ్ మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డు అందుకున్నారు. జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు, క్రీడాకారులు, విద్యా శాఖ ప్రతినిధులు పాల్గొని టోర్నీని విజయవంతం చేశారు. ఉపాధ్యాయుల మధ్య స్నేహబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తూ ప్రారంభమైన ఈ టోర్నీ క్రీడాస్ఫూర్తికి నిదర్శనంగా నిలిచింది.

జగన్నాథ రథయాత్ర మహోత్సవాలకు తరలిరండి

ధర్మవరం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- పట్టణంలోని ఇస్కాన్ టెంపుల్ ఆధ్వర్యంలో జూలై 20వ తేదీ సోమవారం నిర్వహించబడే శ్రీ జగన్నాథ రథయాత్ర మహోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేయాలని ఇస్కాన్ టెంపుల్ నిర్వాహకులు శ్రీకృష్ణ మాధవ దాస్ తెలిపారు.వారు మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ధర్మవరం ఎమ్మెల్యే, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ వేడుకలు పట్టణంలోని బలిజ కళ్యాణ మండపం శ్రీ బుగ్గ పెద్దన్న రోషమ్మ బలిజ కళ్యాణ మండపంలో నిర్వహించబడునని తెలిపారు. మధ్యాహ్నం మూడు గంటల నుండి రథయాత్ర ర్యాలీ ఆర్టీసీ బస్టాండ్ నుండి ప్రారంభమై పొట్టి శ్రీరాములు సర్కిల్, కళాజ్యోతి సర్కిల్, అంజుమాన్ సర్కిల్, ఎన్టీఆర్ సర్కిల్, కళాజ్యోతి సర్కిల్, పాండురంగ స్వామి గుడి, గాంధీనగర్, గాంధీ నగర్ శివాలయంతో బలిజ కళ్యాణ మండపం వరకు చేరు కుంటుందని తెలిపారు. తదుపరి సాయంత్రం 6 గంటలకు ప్రత్యేక భజనలు, తులసి పూజ, సాయంత్రం ఏడు గంటలకు జగన్నాథ లీలల ప్రవచనములు ఉంటుందని తెలిపారు. కావున పట్టణ ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, ఇస్కాన్ టెంపుల్ భక్తాదులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.

రోడ్లపై గుంతలు పూడ్చిన పోలీసులు

పెద్దవడుగూరు,జులై19.అక్షర టైమ్స్:- రోడ్డు ప్రమాదాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ప్రతిరోజూ ఎక్కడో ఓ చోట యాక్సిడెంట్లు జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఈ ప్రమాదాల్లో ఎవరో ఒకరు మరణిస్తూనే ఉంటారు. అతివేగంగా వాహనాలు నడిపినప్పుడు అలాగే.. సరైన రోడ్లు లేక వాహనాలు అదుపుతప్పినప్పుడు అత్యధికంగా ప్రమదాలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇప్పటికే చాలావరకు జాతీయ రహదారుపైకెకుండా పట్టణాలు, నగరాలు, గ్రామాల్లోనూ గుంతలు ఉన్నటువంటి ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. రోడ్డు ప్రమాదాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ప్రతిరోజూ ఎక్కడో ఓ చోట యాక్సిడెంట్లు జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఈ ప్రమాదాల్లో ఎవరో ఒకరు మరణిస్తూనే ఉంటారు. అతివేగంగా వాహనాలు నడిపినప్పుడు అలాగే.. సరైన రోడ్లు లేక వాహనాలు అదుపు తప్పినప్పుడు అత్యధికంగా ప్రమదాలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇప్పటికే చాలావరకు గుంతలు ఉన్నటువంటి ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. అయితే చాలా వరకు రోడ్లపై ఇలా గుంతలు ఉన్నప్పటికీ అధికారులు పట్టించుకోరు. వాటిని అలాగే వదిలేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆ రోడ్లపై ప్రయాణించే వాహనాదారులు ముప్పు తిప్పలు పడుతుంటారు. అలాగే ఈ గుంతలు ఉండటం వల్ల ప్రమాదాలు కూడా జరుగుతుంటాయి. మరికొన్ని చోట్లలో కొత్తగా రోడ్లు వేసిన కొన్ని నెలలకే అవి ధ్వంసమైపోతుంటాయి. ముఖ్యంగా భారీ వర్షాలు కరిసినప్పుడు రోడ్లకు రోడ్లే తెగిపోతుంటాయి. అయితే రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగితే కేసులు పెట్టడం కంటే అసలు ప్రమాదాలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు అక్కడి పోలీసులు. అనడమే కాదు స్వయంగా రంగంలోకి దిగి గుంతలు పడ్డ రోడ్లను పూడ్చే పనిలో పడ్డారు. నిత్యం రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారి కుటుంబాల కడుపుకోతను కొంతలో కొంతైనా నివారించేందుకు పూనుకుంటున్నారు. రద్దీగా ఉండే రహదారిపై గుంతలు ఏర్పడి ప్రమాదాలు జరుగుతుండటంతో ఆ గుంతలను పూడ్చి స్థానికులతో శభాష్ అనింపించుకున్నారు. పెద్దవడుగూరు మిడుతూరు గ్రామాల మధ్య రోడ్డుకు మరమ్మత్తులు చేయించిన పోలీసులను పలువురు అభినందిస్తున్నారు. అక్కడ కేవలం లా అండ్ ఆర్డర్?ను పరిరక్షించడమే కాదు ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారు పోలీసులు. అనంతపురం జిల్లా పెద్దవడుగూరు మిడతూరు గ్రామ సమీపంలో ప్రమాదకరంగా మారిన రోడ్డుకు పోలీసులు మరమ్మత్తులు చేసి రోడ్డు ప్రమాదాలు నివారించారు. అయితే ఆ గ్రామ సమీపంలోని గత కొద్ది రోజులుగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. అయితే తరచుగా అక్కడ ప్రమాదాలు జరుగుతాయని తెలుసుకున్న సీఐ నరేందర్ రెడ్డి ఎస్సై రాఘవేంద్రప్ప ఆ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. ప్రమాదకరమైన గుంతను దగ్గరుండి మరి స్థానిక గ్రామస్తుల సహాయంతో పూడ్చివేశారు. ఈ ప్రాంతంలో రోడ్డు ప్రమాదాలు చోటు చేసుకున్న నేపథ్యంలో వాహనదారులు రోడ్డు ప్రమాదాల బారిన పడకుండా ప్రమాదకరమైన గుంతను పూడ్చివేసామని వారు అన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించేందుకు కృషిచేసిన పెద్దవడుగూరు సిఐ నరేందర్ రెడ్డి ఎస్సై రాఘవేంద్రప్ప మరియు పోలీసు సిబ్బందిని స్థానిక ప్రజలు అభినందిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలావరకు రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నేటి నుండి జూలై 31వ తేదీ వరకు నిరవధిక పెన్ డౌన్ ధర్మవరం దస్తావేజు లేఖరులు

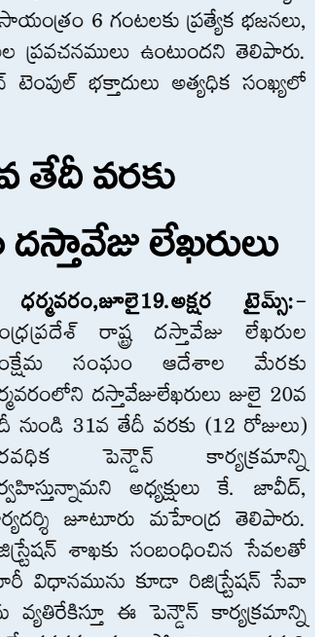
ధర్మవరం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర దస్తావేజు లేఖరుల సంక్షేమ సంఘం ఆదేశాల మేరకు ధర్మవరంలోని దస్తావేజులేఖరులు జులై 20వ తేదీ నుండి 31వ తేదీ వరకు (12 రోజులు) నిరవధిక పెన్డౌన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని అధ్యక్షులు కే. జావీద్, కార్యదర్శి జూటూరు మహేంద్ర తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం వారు రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు సంబంధించిన సేవలతో పాటు కచ్చిదారుల స్వంత వ్యవహారమైన దస్తావేజుల తయారీ విధానమును కూడా రిజిస్ట్రేషన్ సేవా కేంద్రాలకు అప్పగిస్తూ జారీచేసిన జీవో నెంబర్ 396 ను వ్యతిరేకిస్తూ ఈ పెన్డౌన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మా సమస్యలు పరిష్కరించేంతవరకు మా పోరాటాలు ఆపమని తెలిపారు. కావున కక్షిదారులు మాతో సహకరించవలసిందిగా వారు కోరారు. సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయానికి పెద్ద సంఖ్యలో దస్తావేజు లేఖరులు పాల్గొని ఈ పెన్డౌన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు.

కేంపేగౌడ విగ్రహానికి స్థల పరిశీలన

అమరాపురంలో త్వరలో విగ్రహ ఆవిష్కరణ

అమరాపురం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- అమరాపురం మండల కేంద్రంలో నాడప్రభు కెంపేగౌడ విగ్రహం ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదించిన స్థలాన్ని ఎంపీ బీకే పార్థసారథి, మడకశిర ఎమ్మెల్యే ఎంఎస్ రాజు, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ గుండుమల తిప్పేస్వామి ఆదివారం పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, నాడప్రభు కెంపేగౌడ సమాజానికి అందించిన సేవలను చిరస్థాయిగా గుర్తుంచుకునే ఉద్దేశంతో అమరాపురం మండల కేంద్రంలో ఆయన విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయడం సంతోషకరమని తెలిపారు.విగ్రహ ఏర్పాటుకు సంబంధించిన అన్ని ప్రక్రియలను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, త్వరలోనే ఘనంగా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కురుబ సంఘం ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు అన్నదానం, అవగాహన



అనంతపురం,జూలై18.అక్షర టైమ్స్:- నిత్యసురభి చారిటబుల్ ట్రస్ట్, పుట్టినిల్లు ఆశ్రమం చైర్ పర్సన్ డాక్టర్. ఎస్.నిర్మలమురళి ఆధ్వర్యంలో ఎయిమ్ ఫర్ సేవ ఆశ్రమంలో విద్యార్థులకు అన్నదానంతో పాటు అవగాహన కల్పించారు. ఆదివారం శ్రీ స్వామి దయానంద సరస్వతి ఆశ్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు ఓ ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారిని.. వారి సకారంతో అన్నప్రసాద కార్యక్రమము ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మలమురళి మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలోనే ఉన్నత లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకొని చదువులో కొనసాగించాలన్నారు. చదువులో విజయం సాధించగలిగితే భవిష్యత్తులో జీవితంలోనూ విజయం సాధిస్తామని విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ముందుగా మనకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలన్నారు. పెద్దల ఆశీస్సులు ఉంటే జీవితంలో కుటుంబ బాధ్యతలు, జీవన విధానాలు అలవాడుతాయన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి తన అనుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకునే వరకు పట్టు వదలని శ్రమతో కష్టపడాలన్నారు. తోటి వారికి సహాయం చేసే గుణం ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆశ్రమం నిర్వాహకులు స్వామి సత్యాత్మానంద, చక్రపాణి, ట్రస్ట్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఆదేశాల మేరకు ఎస్సీ వసతి గృహ విద్యార్థులకు కిట్ల పంపిణీ చేసిన మండల కన్వీనర్ గోరంట్ల మారుతి నాయుడు

శింగనమల,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఆదేశాల మేరకు మండల కన్వీనర్ గోరంట్ల మారుతి నాయుడు ఎస్సీ వసతి గృహంలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు అవసరమైన కిట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ., రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ మరియు ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ విద్యాభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, ప్రభుత్వ హాస్టళ్లలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ఇటువంటి కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారని తెలిపారు. విద్యార్థులు అందుబాటులో ఉన్న ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థుల సంక్షేమం, విద్యాభివృద్ధి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హాస్టల్ సిబ్బంది, నాయి బ్రాహ్మణ డైరెక్టర్ ఆదినారాయణ, ఆయకట్టు ప్రెసిడెంట్ సత్యనారాయణ, పెరవలి సర్పంచ్ రాజు,సి.వెంకటేష్, క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ ముంత నరేష్, కొయ్యగూర పెద్దన్న, గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు వీరాంజనేయులు, డీలర్ సత్యనారాయణ, స్థానిక నాయకులు,విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జగన్ 2.0 యాప్‌తో కార్యకర్తలకు భరోసా

వైఎస్సార్సీపీ కార్యాలయంలో యాప్ ఆవిష్కరణ

ఈరలక్కప్ప చేతుల మీదుగా జగన్ 2.0 యాప్ ప్రారంభం

మడకశిర,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- మడకశిరలో ఆదివారం వైఎస్సార్సీపీ పార్టీ కార్యాలయంలో జగన్ 2.0 సూపర్ యాప్‌ను సమన్వయకర్త ఈరలక్కప్ప ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఈరలక్కప్ప మాట్లాడుతూ, పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులకు సమాచారం చేరవేయడం, పార్టీ కార్యక్రమాల సమన్వయం కోసం జగన్ 2.0 సూపర్ యాప్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రతి కార్యకర్త, నాయకుడు యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు రాములు, సత్యసాయి జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు నరసింహమూర్తి, రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి నీలకంఠాపురం తిప్పేస్వామి, రాష్ట్ర మున్సిపల్ కార్యదర్శి అన్సర్ ఖాన్, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి నరసింహ, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి రంగనాథ్, జిల్లా పంచాయతీ కార్యదర్శి చిరంజీవి, జిల్లా యువజన విభాగ కార్యదర్శి లక్ష్మీనారాయణ, తాలూకా యువజన విభాగ అధ్యక్షుడు శేషాద్రి, తాలూకా ఆర్టీఐ అధ్యక్షుడు సుధాకర్, పట్టణ యువజన విభాగ అధ్యక్షుడు ఎస్. బాబు, పట్టణ వికలాంగుల అధ్యక్షుడు జాబీఉల్లా, పట్టణ మున్సిపల్ అధ్యక్షుడు హరి, మాజీ కౌన్సిలర్ సిద్ధప్ప, పట్టణ మైనార్టీ నాయకుడు నవీద్, పట్టణ నాయకుడు రాణా ప్రతాపరెడ్డి, పంచాయతీ అధ్యక్షులు కిషోర్ బాబు, రంగస్వామి, అరె సముద్రం ఈశ్వర్, ప్రసన్న, కదిరి నరసింహ, గౌడనహళ్లి అంజి తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

22న నసనకోట ఎంజెపిలో ఇంటర్మీడియట్ క్లాసులు ప్రారంభం

ఇంటర్మీడియట్ తరగతులను ప్రారంభించనున్న బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత, ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత

ఎంజెపి గురుకుల పాఠశాలలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే సునీత

అనంతపురం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- రామగిరి మండలం నసనకోట ఎంజేపి గురుకుల బాలికల పాఠశాలలో ఈనెల 22వ తేదీన ఇంటర్మీడియట్ కళాశాల ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే ఇక్కడ ఇంటర్మీడియట్ కు అనుమతిస్తూ ఇటీవల ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ కూడా దాదాపుగా పూర్తయింది. ఈనెల 22వ తేదీ నుంచి క్లాసులు ప్రారంభం కానున్నాయి. బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత స్థానిక ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతతో కలిసి ఇంటర్మీడియట్ తరగతులను ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఎంజెపి గురుకుల పాఠశాలను పరిశీలించారు. అక్కడ ప్రతి విభాగాన్ని పరిశీలించి... అక్కడ ఉపాధ్యాయులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈనెల 22వ తేదీన ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనునట్లు తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా ఈ ప్రాంతంలో బాలికలకు ఇంటర్మీడియట్ రెసిడెన్షియల్ విద్య అందించాలన్నది ఒక కలగా ఉండేదని ఈనెల 22వ తేదీన అది సాకారం కానుందని ఎమ్మెల్యే సునీత తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని వంటగదిలో ఈ పూట వండిన భోజనం, కూరలను, పరిశుభ్రతను పరిశీలించారు , స్టోర్ రూమ్ లో కూరగాయల నాణ్యత, కిరాణా సరుకులు, వాటి కాల పరిమితిని పరిశీలించారు. పిల్లలకు భోజనంలో తాజా ఆకుకూరలు కూరగాయలను మాత్రమే వాడాలని, కాల పరిమితి పూర్తి అయిన కిరణా సరుకులను వాడవద్దని సూచించారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాలు

పెద్దవడుగూరు,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- పెద్దవడుగూరు, లక్ష్మంపల్లి గ్రామాల్లో ఆదివారం చౌడేశ్వరి, పెద్దమ్మ దేవతలకు మహిళలు భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాలు సమర్పించి పూజలు చేపట్టారు. లక్ష్మంపల్లి సమీపంలో ఉన్న పెద్దమ్మ ఆలయంలో చోరికి గురికావడంతో నెలరోజుల తర్వాత అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించేందుకు గ్రామంలోని మహిళలు పెద్దఎత్తున బోనాలతో ర్యాలీగా తరలివెళ్లి అమ్మవారికి పూజలు ఆచరించారు. పెద్దవడుగూరులో చేనేత కార్మికులు కోలాటం నిర్వహిస్తూ చౌడేశ్వరిదేవికి బోనాలు సమర్పిస్తూ పూజలు ఆచరించారు. ఈసందర్భంగా చేనేతలు నిర్వహించిన కోలాటం పలువురిని ఆకట్టుకుంది.

వీకే ఆదినారాయణరెడ్డి స్ఫూర్తితో పునరంకితమవుదాం

మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులంతా ఒక వేదిక మీదకు వద్దాం

కమ్యూనిస్టు యోధుడు వీకే వర్ధంతి సందర్భంగా మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకుల నిర్ణయం

అనంతపురంలో పెద్ద ఎత్తున వీకే ఆదినారాయణ రెడ్డి వర్ధంతి కార్యక్రమం

అనంతపురం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- ప్రముఖ స్వతంత్ర సమరయోధుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే, కమ్యూనిస్టు పార్టీ రూపకర్తల్లో ఒకరైన వీకే ఆదినారాయణ రెడ్డి స్ఫూర్తితో పునరంకితమవుదామని మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అనంతపురం నగరంలో వీకే ఆదినారాయణ రెడ్డి వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు హాజరయ్యారు. తిరుపతయ్య ఇతర నాయకుల అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. వీకే ఆదినారాయణ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఆయనతో వారికున్న సాన్నిహిత్యాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు వీకే రంగారెడ్డి, వై.మధుసూదనరెడ్డి మాట్లాడుతూ నీతి, నిజాయితీ, నిబద్ధత, విలువలు అన్న పదాలు వీకే ఆదినారాయణ రెడ్డి నుంచి వచ్చాయా అన్న విధంగా ఆయన ఉండేవారన్నారు. కమ్యూనిస్టు పార్టీ రూపకర్తల్లో ఒకరిగా ఉంటూ జీవితం మొత్తం అదే సిద్ధాంతాలతో ఆయన జీవించారన్నారు. స్వతంత్ర సంగ్రామంలో కూడా తన వంతు పాత్ర పోషించారన్నారు. శాసనసభ్యునిగా కూడా పనిచేసి ప్రజలకు సేవలు అందించారని గుర్తు చేసుకున్నారు. అలాగే ఫ్యాక్షనిజానికి వ్యతిరేకంగా ఆయన చేసిన పోరాటాలు ఎప్పటికీ నిలిచే ఉంటాయన్నారు. కరవు నివారణ కోసం రైతుల పక్షాన ఆయన నిలబడిన తీరు మరే నాయకుడికి సాటి రావన్నారు. మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులంతా వికే ఆదినారాయణ రెడ్డి స్ఫూర్తితో ఒక్కటవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఇప్పటికే వివిధ రంగాల్లో వివిధ పార్టీల్లో స్థిరపడిన వారంతా రాజకీయాలకతీతంగా ఒక్కటై ముందుకు నడవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. మరోసారి మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులంతా కలిసి ఒక కార్యాచరణ రూపొందించాలని.. నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు దస్తగిరి, విశ్వనాథ్, రాయదుర్గం రామాంజనేయులు, సూర్యనారాయణ, లీలాధర్ ప్రసాద్, నిర్మల, వీకే రాధా, శంకర్ రెడ్డి, రామచంద్రారెడ్డి, పథకమూరి నాగరాజు, తలారి రామాంజనేయులు,

జోగేశ్వర్ రెడ్డి, రేపటి రామాంజనేయులు, చంద్రమోహన్ రెడ్డి, రామ్మోహన్, రాము తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ట్రాన్స్కో పనులకు చట్టబద్ధంగానే పోలీసు బందోబస్తు

పోలీసుల పాత్ర శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ మాత్రమే: ముదిగుబ్బ రూరల్ సీఐ సునీత

అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి

ముదిగుబ్బ,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ముదిగుబ్బ మండలం మలకవేముల వద్ద ఏపీ ట్రాన్స్కో ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న 132 కేవీ డీసీ/ఎన్‌సీ ట్రాన్స్‌మిషన్ లైన్ నిర్మాణ పనులకు జిల్లా పరిపాలన ఆదేశాల మేరకే పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు ముదిగుబ్బ రూరల్ సీఐ సునీత తెలిపారు. ఈ విషయంలో పోలీసు శాఖపై కొందరు వ్యక్తులు, కొన్ని మీడియా వేదికల ద్వారా జరుగుతున్న అసత్య, నిరాధార ప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మవద్దని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. సీఐ విడుదల చేసిన ప్రకటన ప్రకారం, సానేవారిపల్లి గ్రామ పరిధిలోని టవర్ నెంబర్లు 64, 65, 66 వద్ద ట్రాన్స్‌మిషన్ లైన్ ఫౌండేషన్ పనులు చేపట్టాల్సి ఉంది. ఈ పనులు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన పోలీసు రక్షణ కల్పించాలని ఏపీ ట్రాన్స్కో సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ (ప్రాజెక్ట్స్/ఫీల్డ్) 2026 జూన్ 27న జిల్లా అధికారులకు లిఖితపూర్వకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ విషయాన్ని జిల్లా ఎస్పీ జిల్లా పరిపాలన దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ప్రజా ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన కీలక విద్యుత్ ప్రాజెక్టు కావడంతో పనులకు అవసరమైన పోలీసు బందోబస్తు కల్పించాలని జిల్లా పరిపాలన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అనంతరం జిల్లా పరిపాలన ఆదేశాల మేరకు ముదిగుబ్బ తహసీల్దార్ పట్నం పోలీస్ స్టేషన్‌కు అధికారిక రిక్విజిషన్ పంపించి పోలీసు బందోబస్తు కల్పించాలని కోరారు. టవర్ నెంబర్--64కు సంబంధించిన భూ యజమాని శివారెడ్డి తరఫున ఆయన కుమారుడు రంగారెడ్డి నోటీసును స్వీకరించారని, టవర్ నెంబర్లు 65, 66కు సంబంధించిన భూ యజమానులు ఉత్తమ్ రెడ్డి, రామకృష్ణ నోటీసులు స్వీకరించేందుకు నిరాకరించినట్లు తెలిపారు. అనంతరం ట్రాన్స్కో అధికారులు సంబంధిత భూ యజమానులతో పలుమార్లు చర్చలు జరిపినా పనులకు సహకారం లభించలేదని పేర్కొన్నారు. దీంతో పై అధికారుల ఆదేశాల మేరకు జూలై 18న ప్రభుత్వ శాఖలు చేపట్టిన పనులు ప్రశాంతంగా జరిగేలా చూడడం, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా శాంతిభద్రతలు పరిరక్షించడం కోసం మాత్రమే పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఐ సునీత వెల్లడించారు. టవర్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన స్థలాల ఎంపిక, భూ సేకరణ, పరిహారం నిర్ణయించడం, పరిహారం చెల్లింపులు లేదా ఇతర పరిపాలనా అంశాలతో పోలీసు శాఖకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖల అధికారిక అభ్యర్థన మేరకు చట్టబద్ధంగా శాంతిభద్రతలు పరిరక్షించడం మాత్రమే పోలీసు శాఖ విధి అని పేర్కొన్నారు. పూర్తి వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా కొందరు వ్యక్తులు, కొన్ని మీడియా సంస్థలు పోలీసు శాఖపై అసత్య, నిరాధార ప్రచారం చేయడం విచారకరమని సీఐ అన్నారు. వాస్తవాలను నిర్ధారించకుండా ప్రచురించే కథనాలు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే అవకాశం ఉందని, ఇలాంటి ప్రచారం చేయడం సరికాదని తెలిపారు. ప్రజలు పుకార్లు, అసత్య ప్రచారాలను విశ్వసించకుండా అధికారిక సమాచారం మాత్రమే నమ్మాలని, సమస్యలపై సంబంధిత ప్రభుత్వ అధికారులను సంప్రదించాలని ముదిగుబ్బ రూరల్ సీఐ సునీత తన ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు.

శ్రీకృష్ణదేవరాయ కమ్యూనిటీ హాల్ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక సమావేశం

తాడిపత్రి,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- తాడిపత్రిలోని శ్రీకృష్ణదేవరాయ కమ్యూనిటీ హాల్ అభివృద్ధిపై బలిజ సంఘం అధ్యక్షులు మాసూల్ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సంఘ సభ్యులు, దాతల సహకారంతో కమ్యూనిటీ హాల్‌లో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం, వధూవరుల గదుల ఆధునికీకరణ వంటి పనులు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. డైనింగ్ హాల్ ఆధునికీకరణకు కూడా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 26న కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నిర్వహించే జివిఆర్ బలిజ కుల ఉచిత వివాహ పరిచయ వేదికకు పెళ్లి కాని యువతీ యువకులు, వితంతువులు, విడాకులు పొందిన వారు తమ బయోడేటా, ఫోటోలతో వచ్చి ఉచితంగా నమోదు చేసుకోవచ్చన్నారు. బలిజ సామాజిక వర్గీయులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో జివిఆర్ బలిజకుల వ్యవస్థాపకులు వెంకటరమణ, గౌరవ సలహాదారుడు మాదాసు పెద్దమల్లేసు, ఉపాధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శి, కోశాధికారి, కార్యవర్గ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. తాడిపత్రిలోని శ్రీకృష్ణదేవరాయ కమ్యూనిటీ హాల్ అభివృద్ధిపై బలిజ సంఘం అధ్యక్షులు మాసూల్ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సంఘ సభ్యులు, దాతల సహకారంతో కమ్యూనిటీ హాల్‌లో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం, వధూవరుల గదుల ఆధునికీకరణ వంటి పనులు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. డైనింగ్ హాల్ ఆధునికీకరణకు కూడా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 26న కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నిర్వహించే జివిఆర్ బలిజ కుల ఉచిత వివాహ పరిచయ వేదికకు పెళ్లి కాని యువతీ యువకులు, వితంతువులు, విడాకులు పొందిన వారు తమ బయోడేటా, ఫోటోలతో వచ్చి ఉచితంగా నమోదు చేసుకోవచ్చన్నారు. బలిజ సామాజిక వర్గీయులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో జివిఆర్ బలిజకుల వ్యవస్థాపకులు వెంకటరమణ, గౌరవ సలహాదారుడు మాదాసు పెద్దమల్లేసు, ఉపాధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శి, కోశాధికారి, కార్యవర్గ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండెపోటుతో మృతి చెందిన లారీ డ్రైవర్ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

హెచ్.పి గ్యాస్ ప్లాంట్ నుండి రూ.2,10,000 అందజేత

బుక్కరాయసముద్రం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- వడియంపేట గత నెలలో గుండెపోటుతో మరణించిన హెచ్ పి గ్యాస్ ప్లాంట్ లారీ డ్రైవర్ ముదిరాజు ఆనంద్ కుటుంబానికి గ్యాస్ ప్లాంట్ యాజమాన్యం మరియు ప్లాంట్ మేనేజర్ అవినాష్ కుమార్ మానవతా దృక్పథంతో ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ప్లాంట్ తరపున ఆనంద్ భార్య ముదిరాజు మణి కి రూ.2,10,000/- చెక్కును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆనంద్ కుటుంబం గ్యాస్ ప్లాంట్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసింది. కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన ప్లాంట్ సిబ్బంది చర్యను గ్రామస్తులు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ప్లాంట్ మేనేజర్ అవినాష్ కుమార్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ దేవరాజ్, గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ నాగార్జున మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

గ్యాస్ కార్మికులకు రూ.26 వేల కనీస వేతనం ఇవ్వాలి

జూలై 30న కలెక్టరేట్ ముట్టడిని జయప్రదం చేయండి: సీఐటీయూ పిలుపు

కదిరి,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ ఏజెన్సీల్లో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు నెలకు కనీసం రూ.26 వేల వేతనం చెల్లించడంతో పాటు కార్మిక చట్టాల ప్రకారం పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ, బోనస్ తదితర సంక్షేమ సౌకర్యాలను తక్షణమే అమలు చేయాలని సీఐటీయూ డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు జూలై 30న జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద నిర్వహించే కలెక్టరేట్ ముట్టడి, ధర్నా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆదివారం కరపత్రాలను విడుదల చేసి గ్యాస్ కార్మికులకు పిలుపునిచ్చింది. ఈ సందర్భంగా సీఐటీయూ పట్టణ కార్యదర్శులు బాబ్ జాన్, ముస్తాక్ మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఇంటికి వంట గ్యాస్‌ను సకాలంలో అందిస్తూ ప్రజలకు నిరంతర సేవలు అందిస్తున్న గ్యాస్ డెలివరీ వర్కర్లు, గ్యాస్ ఏజెన్సీల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది తక్కువ వేతనాలతో, ఉద్యోగ భద్రత లేకుండా తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రోజంతా శారీరక శ్రమతో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు జీవన వ్యయానికి అనుగుణంగా కనీస వేతనం కూడా లభించకపోవడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు. కార్మికులందరికీ నెలకు రూ.26 వేల కనీస వేతనం అమలు చేయడంతో పాటు పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ, బోనస్, సెలవులు, ఇతర చట్టబద్ధ హక్కులు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని, యాజమాన్యాలను డిమాండ్ చేశారు. గ్యాస్ కార్మికుల న్యాయమైన సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా జూలై 30న నిర్వహించే కలెక్టరేట్ ముట్టడి, ధర్నా కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని గ్యాస్ ఏజెన్సీల్లో పనిచేస్తున్న కార్మికులందరూ పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్యాస్ డెలివరీ వర్కర్లు, గ్యాస్ ఏజెన్సీ సిబ్బంది, సీఐటీయూ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రప్పన్ సినిమాను విజయవంతం

చేయండి దర్శక నిర్మాత డాక్టర్ యస్మన్

ధర్మవరం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- జులై 24 వ తేదీన విడుదల కానున్న చంద్రప్పన్ సినిమాను విజయవంతం చేయాలని దర్శక నిర్మాత డాక్టర్ యస్మన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ సినిమా చిత్ర యూనిట్ లో నటీనటులు పాల్గొన్నారు అని తెలిపారు. తమ సొంత సంస్థ అయినటువంటి ఎలిగెంట్ ఎంటర్ టైన్మెంట్స్ నుండి చంద్రప్పన్ (రామసముద్రవాసి) అనే సినిమాకు కథ, కథనం, మాటలు, దర్శకత్వం, పాటలు తానే అందిస్తూ తన ప్రధాన పాత్రధారిగా ఉంటూ సినిమాను పూర్తి చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా సోనాలి, ఇతర తారాగణం లో బలగం సంజయ్ కృష్ణ, వంశీ, అప్పాజీ, అంబరీష, భద్రం, రోషిని, రజాక్, సీత, మహాలక్ష్మి, అబాస్ టీవీ డాక్టర్ హరిప్రసాద్, మారుతి, మహిత, చందు, హరీష్ కాకుండా రాయలసీమ నుండి దాదాపు 300 మంది దాకా ఈ సినిమాలో అవకాశం ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. మ్యూజిక్ మహావీర్, కెమెరా కర్ణ, ఎడిటింగ్ ఓ మస్తా స్టూడియోస్ ఉండడం జరిగిందన్నారు. ఈ చిత్రంలో వాస్తవిక సంఘటనల ఆధారంగా మదనపల్లి నేపథ్యంలో తెరకు ఎక్కించడం జరిగిందన్నారు. జులై 24వ తేదీన విడుదల కానున్న ఈ చిత్రమును సకుటుంబ సమేతంగా చూసి ఆదరించాలని వారు కోరారు.

మూడు ఇనుప టేబుల్స్ అందజేసిన లయన్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు

ధర్మవరం,జూలై19.అక్షర టైమ్స్:- పట్టణంలోని ఇందిరమ్మ కాలనీ మున్సిపల్ ఉన్నత పాఠశాలకు వారి పాఠశాల అవశ్యకతను బట్టి మూడు ఇనుప టేబుల్స్ నూతన లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గవ్వల రాధాకృష్ణ, ఒంటి కొండా కొత్త శ్రీరాములు, కోశాధికారి విజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో హెడ్మాస్టర్ కు అందజేశారు.పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ తో పాటు ఉపాధ్యాయ బృందం కూడా లైన్స్ క్లబ్ వారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు రమేష్ బాబు, మాజీ కార్యదర్శి నాగేంద్ర, మాజీ అధ్యక్షులు వేణుగోపాలాచార్యులు, మోహన్ దాస్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు చంద్రశేఖర్, సూర్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోతుకుంట గ్రామంలో మహిళల భద్రతపై అవగాహన ర్యాలీ: రూరల్ సీఐ ప్రభాకర్

గొడవలకు దూరంగా ఉండాలి

ధర్మవరం,జులై19.అక్షర టైమ్స్:- జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకుమహిళల భద్రత, సాధికారతపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో ధర్మవరం రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పోతుకుంట గ్రామంలో ధర్మవరం రూరల్ సిఐ ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో, ఎస్ఐ రాజశేఖర్ ,పోలీసు సిబ్బంది మహిళల భద్రతపై అవగాహన ర్యాలీతో పాటు సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో గ్రామస్తులు, మహిళలు, యువతతో సి ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. మహిళలపై జరిగే నేరాల నివారణ, బాల్య వివాహాల నిరోధం, మహిళల చట్టపరమైన హక్కులు, సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తత, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112, శక్తి యాప్ వంటి సేవలను వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలిపారు. మహిళల పట్ల ఎలాంటి వేధింపులు, అనుమానాస్పద సంఘటనలు జరిగినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని, వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. మహిళల భద్రతకు పోలీస్ శాఖ అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, సమాజంలో మహిళలు నిర్భయంగా జీవించే వాతావరణం కల్పించేందుకు పోలీసు శాఖ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐ తో పాటు ,ధర్మవరం రూరల్ ఎస్సై రాజశేఖర్ , పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిత్ర పురుగులతో మేలు

పెరటి తోటలను ఆశించే చీడపీడలను నివారించడానికి రసాయన మందులనే ఆశ్రయించాల్సిన అవసరంలేదు. మొక్కలకు మేలుచేసే మిత్ర పురుగులను ఆకర్షిస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా.. కొన్నిరకాల తెగుళ్లను నియంత్రించి, తోటను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సాలె పురుగులు, తూనీగలు, పైరేట్ నల్లులతోపాటు కొన్నిరకాల ఈగలు కూడా పంటలకు మేలు చేస్తాయి. మొక్కలకు హానిచేసే రకరకాల కీటకాలను నివారించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పేనుబంక, దోమలు, తెల్లదోమ వంటి హానికర పురుగులను తిని మొక్కలను కాపాడతాయి. అయితే, రసాయన మందులు ఎక్కువగా వాడితే.. మిత్రపురుగులు కూడా చనిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి, సేంద్రియ పద్ధతులను పాటించండి. దీనివల్ల రసాయనాల అవశేషాలు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు చేతికి అందుతాయి. ఇక కొన్నిరకాల పక్షులు కూడా చీడపురుగులను తింటాయి. వాటికోసం తోటల్లో పక్షిస్థావరాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. తోటలో మొక్కల వైవిధ్యాన్ని పెంచడం కూడా ఓ చిట్కానే! తోటలోకి మిత్ర పురుగులను ఆకర్షించే కొన్ని మొక్కలను నాటండి. సోంపు, కొత్తిమీర, మెంతులు నాటడం వల్ల లేడీబగ్స్, హోవర్‌ఫ్లై లాంటి ఈగలు వస్తాయి.

సూపర్ బ్రెయిన్ కోసం యోగా.. బాబా రాందేవ్ సలహాలు పాటిస్తే అద్భుతాలు పక్కా

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గాలంటే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత అనేది చాలా అవసరం. వీటిని కొన్ని ఈజీ పద్ధతులతో పెంచుకోవచ్చని బాబా రామ్‌దేవ్ చెబుతున్నారు. దీన్ని కోసం కొన్ని ఆసనాలను సూచించారు. వీటిని ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే మెదడు కార్యకలాపాలను నేరుగా పెంచుతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెంచుకోవడానికి చాలామంది రకరకాల మార్గాలను అన్వేషిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు పదునైన మెదడు చాలా అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో యోగా గురువు బాబా రాందేవ్ కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను సూచించారు. రోజూ యోగా, ప్రాణాయామం చేయడంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకుంటే మెదడు శక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని ఆయన చెబుతున్నారు.

మెదడుకు పదును పెట్టే యోగాసనాలు

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి యోగాలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు ఉన్నాయి. బాబారామ్‌దేవ్ ప్రత్యేకంగా సూపర్‌బ్రెయిన్ యోగా అనే వ్యాయామాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది చాలా సులభంగా అనిపించినా, మెదడును శక్తివంతం చేయడానికి గొప్ప మార్గం. పిల్లలకు ఇది చదువులో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.. పెద్దలలో మానసిక అలసటను తగ్గిస్తుంది.

సూర్య నమస్కారం: మెరుగైన రక్త ప్రసరణ కోసం

రామ్‌దేవ్ ప్రకారం.. సూర్య నమస్కారం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన యోగా. రోజూ కొన్ని రౌండ్లు సూర్య నమస్కారాలు చేస్తే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అంది, చురుగ్గా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. పుష్-అప్స్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా శరీరం, మనస్సు రెండింటినీ బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రాణాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి బలోపేతం

మెదడు ఆరోగ్యానికి శ్వాస వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యం. లోతైన శ్వాస, కపాలాభతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించి, మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

ఆహారంపై శ్రద్ధ ముఖ్యం

యోగా, ప్రాణాయామంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని స్వామి రామ్‌దేవ్ సూచించారు. మీ ఆహారం పోషకాలు లేకపోతే మెదడు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయదు తాజా పండ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి మెదడుకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం ముఖ్యం. డీహైడ్రేషన్ వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గుతుంది. యోగా, ప్రాణాయామం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తేనే ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని, తగినంత నిద్ర పోవడం కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మెదడుపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనపరుస్తాయి.

యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తింటే ఏమవుతుంది..?

యాపిల్ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. మనకు మన దేశంలో పండే యాపిల్స్‌తోపాటు విదేశీ యాపిల్స్ కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయితే యాపిల్ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే ఉండదని అంటుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను నిజంగా రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తినకూడదా..? యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి..? వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వీటికి నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు అధికం..

యాపిల్ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించి డయాబెటిస్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం కారణంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. యాపిల్ పండ్లు బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్, నీరు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ సమస్యకు..

యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో వేగంగా కలవకుండా నిరోధించవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తినే వారిలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కారణంగా ఇది ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల యాపిల్ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

ఇండియా, మోదీ నాకు మంచి సన్నిహితులే: డోనాల్డ్ ట్రంప్

లండన్: వాణిజ్య యుద్ధం నేపథ్యంలో అమెరికా, భారత్ మధ్య సంబంధాలు బలహీనపడ్డ విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రధాని మోదీపై మాత్రం ట్రంఎ తన ప్రశంసలను ఆపడం లేదు. ప్రధాని మోదీకి తాను సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన మోదీ బర్త్‌డే సందర్భంగా ఆయనతో ఫోన్‌లో మాట్లాడినట్లు ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఇండియాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నానని, ప్రధాని మోదీ కూడా తనకు దగ్గరి వ్యక్తే అని, ఫోన్‌లో మాట్లాడి బర్త్‌డే విషెస్ చెప్పినని, తమ మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు పేర్కొన్నారు. యూకే ప్రధాని కీర్ స్టార్మర్‌తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ట్రంప్ ఈ విషయాన్ని చెప్పడం గమనార్హం.రష్యా వద్ద ఇంధనం కొంటున్న భారత్‌పై అదనపు సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ఇటీవల ట్రంప్ పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. భారతీయ ఉత్పత్తులపై దిగుమతి సుంకాలను అమెరికా 50 శాతానికి పెంచడంతో రెండు దేశాల మధ్య ప్రచ్ఛన్న వాణిజ్య యుద్ధం సాగుతోంది. అయితే ద్వైపాక్షిక చర్చల ద్వారా వాణిజ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకోనున్నట్లు చీఫ్ ఎకనామిక్ అడ్వైజర్ వీ అనంత నాగేశ్వరన్ తెలిపారు.

ఈ సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్‌లో దేన్నయినా సరే రోజూ తాగండి.. మీ లివర్ క్లీన్ అవుతుంది..!

ప్రస్తుత తరుణంలో మనం పాటిస్తున్న అనేక ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం, ఇతర కారణాల వల్ల చాలా మంది అధికంగా బరువు పెరుగుతున్నారు. అలాగే డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు పలు ఇతర రోగాలతో కూడా సతమతం అవుతున్నారు. అయితే చాలా వరకు వ్యాధులు సరైన జీవనశైలిని పాటించకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. ఇక లివర్ ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం కూడా అప్పుడప్పుడు మందగిస్తుంది. దీన్ని పట్టించుకోకపోతే తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పలు రకాల సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్‌ను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తరచూ తాగడం వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది.

నిమ్మరసం, అల్లం..

లివర్‌ను క్లీన్ చేసేందుకు గాను ఉపయోగపడే సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ ఏమిటో, వాటిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. లివర్ క్లీన్ అయ్యేందుకు గాను నిమ్మరసం, అల్లం రసం ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ డ్రింక్‌ను తయారు చేసేందుకు గాను ముందుగా ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీళ్లను తీసుకోవాలి. అందులో సగం నిమ్మకాయ ముక్కను పూర్తిగా పిండాలి. అందులోనే కొద్దిగా అల్లం రసం కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. తరువాత 30 నిమిషాలు వేచి ఉండి బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయాలి. ఇలా రోజూ ఈ డ్రింక్‌ను ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసి తాగడం వల్ల లివర్ లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. నిమ్మరసం, అల్లం రసంలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్‌ను క్లీన్ చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

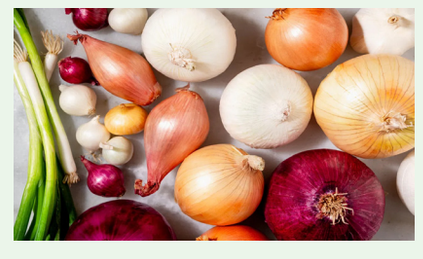
పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్..

లివర్‌ను క్లీన్ చేసేందుకు పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఒక చిన్న బీట్ రూట్‌ను తీసుకుని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. అనంతరం ఆ ముక్కలను మిక్సీలో వేయాలి. అందులోనే కొద్దిగా పసుపు వేసి కలపాలి. తరువాత జ్యూస్‌లా పట్టాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా తయారు చేసిన మిశ్రమంలోంచి ఒక కప్పు మోతాదు జ్యూస్‌ను తీసుకుని ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు.

డాండెలియోన్ వేరు..

డాండెలియోన్ అనే మొక్కకు చెందిన వేర్లు కూడా లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ మొక్కకు చెందిన ఎండబెట్టిన వేర్లు మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తాయి. వీటిని తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీటిని తీసుకుని అందులో ముందుగా సిద్ధం చేసుకున్న డాండెలియోన్ మొక్క వేరు ముక్కను వేసి సన్నని మంటపై 10 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని వడకట్టి తాగేయాలి. ఈ మొక్క వేరు వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. పిత్తాశయంలో పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఈ వేరుతో డికాషన్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే లివర్‌ను క్లీన్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. లివర్‌కు చెందిన అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ డ్రింక్స్ అన్నీ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తాగడం మంచిది.

ఏంటి ఈ ఉల్లిపాయలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా?.. తెలిస్తే వెంటనే మానేస్తారు?



ఉల్లిపాయ.. ఇది లేనిదే ఇంట్లో వంటచేయడమే కుదరదు. ఎందుకంటే ఉల్లిపాయను ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోస్తాం. చాలా ఇళ్లలో గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేవంటే వంటచేయడమే మానేస్తారు. అలా ఉంటుంది వాటి క్రేజ్. కానీ ఈ ఉల్లిపాయల్లో కొన్నింటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆహారంలో మనం ఉల్లిపాయను ఉపయోగిస్తాం. ఇవి లేకుండా కూరగాయాలు చేస్తే అసలు టేస్టే ఉండదు. చాలా ఇళ్లలో, గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేకుండా వంట చేయమంటే అస్సలూ కుదరదని మొహం మీదే చెప్పేస్తారు. అలా ఉంటుంది వీటి క్రేజ్ మరీ. అయితే కొన్ని సార్లు ఉల్లిపాయలపై నల్ల మచ్చలు రావడం, లేదా బూజు పట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటి వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవును మీరు విన్నది నిజమే వీటిని తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలిస్తే.. అలాంటి వాటిని తినడం మీరు ఇప్పుడే మానేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. కొందరు ఉల్లిపాయలో దెబ్బతిన్న భాగాన్ని, అంటే నల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రాంతాన్ని తొలగించి, మిగిలిన భాగాన్ని మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు. ఈ రకమైన బూజు ఎక్కువగా ఉల్లిపాయ లోపలి భాగంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. దీనిని గుర్తించడం చాలా కష్టం అని వారు చెప్తున్నారు.