



జగన్ రెడ్డి కుమార్
చీఫ్ బ్యూరో
+91 99592 92159

KADILIMCHE VAARTHA Telugu daily

కదిలింజే

తెలుగు దినపత్రిక

TV6

NATIONAL NEWS CHANNEL

సంపుటి : 05 సంఛిక : 355 పేజిలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ శనివారం - 31 - మే - 2025

Ananthapuramu, Vijayawada, Tirupati, Visakhapatnam, tadepalligudem, Guntur, Kurnool, Nellore, Srikakulam, Rajamahendravaram, Kadapa, Ongole, Chittoor, Hyderabad, mahabubnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Nizamaba

బ్రహ్మాన్ క్షిపణి దెబ్బకు పాక్ విలవిల్లాడిందన్న మోదీ



ఢిల్లీ : భారత బ్రహ్మాన్ క్షిపణి పాకిస్థాన్ కు కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేసినదని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ లోని పహల్గామ్ లో ఏప్రిల్ లో జరిగిన ఉగ్రదాడికి ప్రతిస్పందనగా చేపట్టిన 'అవరేషన్ సింధూల్' తర్వాత మూడు వారాలకు, నేడు కాన్పూర్ లో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలతో పాకిస్థాన్ పై మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని కాన్పూర్ లో దాదాపు రూ. 50,000 కోట్ల విలువైన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించిన అనంతరం ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కార్యక్రమాల నుంచి భారత సైనిక దళాల పరాక్రమం వైపు ప్రసంగిస్తూ మళ్లించిన ఆయన, "మనం పాకిస్థాన్ లోకి వందల మైళ్లు చొచ్చుకెళ్లి ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేశాం" అని ప్రకటించారు. "మన సాయుధ బలగాల వీరోచిత చర్యలతో పాకిస్థాన్ సైన్యం యుద్ధాన్ని ఆపమని వేడుకోవాల్సి వచ్చింది" అని వెల్లడించారు. కాన్పూర్ ప్రసంగంలో, అవరేషన్

- అవరేషన్ సింధూర్ తో పాక్ సైన్యం యుద్ధం ఆపమని వేడుకుందని ఎద్దేవా
- పాకిస్థాన్ లోకి వందల మైళ్లు చొచ్చుకెళ్లి ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేశామని వెల్లడి
- భారత క్షిప్రణులు తమ లక్ష్యాలను ఛేదించాయని పాక్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ అంగీకారం

సింధూర్ భారతదేశ "సైనిక శక్తిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిందని ప్రధాని ఉద్ఘాటించారు. ముఖ్యంగా బ్రహ్మాన్ క్షిపణి గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. "బ్రహ్మాన్ క్షిపణి పాకిస్థాన్ సైన్యానికి నిద్రలేని రాత్రులను మిగిల్చింది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. భారత క్షిప్రణులు - మే 9, 10 తేదీల రాత్రులలో ప్రయోగించినవి - తమ దేశంలోని అనేక లక్ష్యాలను ఛేదించాయని పాకిస్థాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ మరోసారి ధృవీకరించిన నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ బ్రహ్మాన్ గురించి ప్రస్తావించడం గమనార్హం. బ్రహ్మాన్ తో సహా భారత క్షిప్రణుల దాడి మిగతా.. 2లో

గిరిజనుల సమస్య తీరిందన్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ గిరిజనులను అభివృద్ధికి చేరువ



- ★ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ద్వారా గిరిజన ప్రాంతాలకు మౌలిక సదుపాయాలు
- ★ 183 మంది గిరిజనులకు రహదారి సమస్య పరిష్కారం అయ్యిందని పవన్ వెల్లడించారు.
- ★ కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుపడి ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్

బుడమేరుకు గండి.. అధికారులకు మంత్రి నిమ్మల కీలక ఆదేశాలు



- గతేడాది బుడమేరు వరదలతో విజయవాడ అతలాకుతలం
 - సింగ్ నగర్ వాసుల్లో ఇంకా వీడని వరద భయం
 - గత చేదు అనుభవంతో అప్రమత్తంగా ఉన్న ప్రభుత్వం
- అమరావతి : గత ఏడాది ముంచెత్తిన బుడమేరు వరదల తాటాకు చేరు జ్ఞాపకాలు విజయవాడ నగర ప్రజలను ఇంకా వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. గత సంవత్సరం కురిసిన కుండపోత వర్షాలకు బుడమేరు వాగుకు గండ్లు పడటంతో విజయవాడలోని అనేక ప్రాంతాలు, ముఖ్యంగా సింగ్ నగర్, చుట్టుపక్కల కాలనీలు నీట మునిగిన సంగతి విదితమే. లక్షలాది మంది నిరాశ్రయులై, పునరావాస కేంద్రాలలో తలదాచుకోవాల్సి వచ్చింది. అనాటి కష్టాలను తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ స్థానికులు వణికిపోతున్నారు. భవిష్యత్తులో అలాంటి ఉపద్రవాన్ని

ఏపీలో ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక పారిశ్రామికవేత్త రావాల్సి

- ▶ సంపద సృష్టి ద్వారానే ఆదాయం పెరుగుతుందని వ్యాఖ్యానించారు.
- ▶ అమరావతిలో దేశంలోనే తొలిసారి క్యాంటం వ్యాపి ఏర్పాటు చేయబోతున్నామని
- ▶ సంపద సృష్టి జరగాలి.. అది పారిశ్రామికవేత్తల ద్వారానే సాధ్యమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉద్ఘాటించారు.
- ▶ అక్కడ ప్రముఖులతో సంబంధాల దృష్ట్యా పేదలు ఓట్లు వేయరని చెప్పారని
- ▶ సంపద సృష్టి ద్వారానే పేదల ఆదాయం పెరుగుతుందని సృష్టం
- ▶ భారత్ కు మోదీ నాయకత్వం ప్రధాన బలమని కొనియాడారు.



ఢిల్లీ: ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సీబిఐ సదస్సులు నిర్వహించానని, తాను మొదటి నుంచీ పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించానని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు.

పాకిస్థాన్ కోలుకోవడానికి కనీసం నాలుగైదేళ్లు పడుతుంది

- బీఎస్ఎఫ్ దెబ్బకు పాక్ విలవిల్లాడిందన్న అమిత్ షా
- పాక్ నిఘా వ్యవస్థ భిన్నాభిన్నమయిందని వ్యాఖ్య
- పాక్ దాడుల బాధితులకు త్వరలోనే ప్యాకేజీ ఇస్తామని హామీ

ఢిల్లీ : అవరేషన్ సింధూర్ తర్వాత కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తొలిసారిగా ఈరోజు జమ్మూకశ్మీర్ లో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... భారత బలగాల ధైర్యసాహసాలను కొనియాడారు.



ఉరకలెత్తుతున్న కృష్ణమ్మ శ్రీశైలం జలాశయానికి కొనసాగుతున్న వరద

- జూరాల ప్రాజెక్టు, సుంకేశుల జలాశయం నుంచి కొనసాగుతున్న వరద
- ప్రస్తుతం 39.5529 టీఎంసీలుగా నీటి నిల్వ



పంజాగుట్ట ఫైటవర్ పై వ్యక్తికి మూర్త.. కాన్వాయ్ ఆపి సాయం చేసిన మంత్రి సీతక్క



- హైదరాబాద్ పంజాగుట్ట ఫైటవర్ పై స్పృహ కోల్పోయిన వాహనదారుడు
- వెంటనే స్పందించి కాన్వాయ్ నిలిపివేసిన మంత్రి సీతక్క
- బాధితుడికి స్వయంగా ప్రథమ చికిత్స అందించిన మంత్రి

రేవంత్ నేషనల్ లెవల్ రీడర్ !

- ▶ రాహుల్, రేవంత్ పాకిస్థాన్ కు పీఆర్ఓలుగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపణలు చేయడం ప్రారంభించారు.
- ▶ రేవంత్ తెలుగులో మాట్లాడిన మాటలకు జాతీయ స్థాయిలో ఇంత ఫోకస్
- ▶ యుద్ధం అన్నాక రెండు వైపులా నష్టం ఉంటుందని.. మనమేం నష్టపోయామో

హైదరాబాద్ లో జరిగిన జై పిఎం యాత్రలో తెలుగులో రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. రాఫేల్ జెట్లు ఎన్ని కూలిపోయాయో రాహుల్ గాంధీ అడుగుతున్నా చెప్పడం లేదని కేంద్రంపై మండిపడ్డారు. మోదీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. నిజానికి ఆ రాజకీయ తెలుగు రాష్ట్రాల మీడియాలో పెద్దగా ఫోకస్ రాలేదు. సీఎం కాబట్టి ప్రోటోకాల్ ప్రకారం ఇవ్వాలని కాసేపు లైవ్ ఇచ్చారు. కానీ రేవంత్ ప్రసంగం అయిపోయిన కాసేపటికి జాతీయ స్థాయిలో వైరల్ అయిపోయింది. ఆ ప్రకరణలు ఇప్పటికీ సాగుతున్నాయి.

త్వరలోనే ఆ బండారాన్ని పూర్తి ఆధారాలతో బయటపెడతా



హైదరాబాద్: కూర్చో రాయి తీయని వాడు ఏళ్లో రాయి తీసినట్లుంది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు అంటూ మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలకిచ్చిన హామీలు అమలు చేయడం చేతకాని అసమర్థ రేవంత్ సర్కారు.. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో హైదర్ పూర్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి పూనుకోవడం మింగ మెతుకు లేదు కానీ మీసాలకు సంపంగి నూనె అనే సామెతను గుర్తు చేస్తోంది" అంటూ హరీష్ రావు ట్వీట్ చేశారు. అప్పులు పుట్టడం లేదని, తమను ఎవరు నమ్మడం లేదని ప్రతీ వేదిక మీద తన చేతకాని తనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్న రేవంత్ రెడ్డి.. 6,200 కోట్ల రూపాయలతో హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో తెల్ల వినుగు లాంటి హైడల్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి టీజీ జెన్ కోసు రంగంలోకి దింపడం ఇంకో తుగ్గిక చర్య తప్ప మరొకటి కాదు. హిమాచల్ లో మిగతా.. 2లో

కవిత వ్యవహారం ఫ్యామిలీ డ్రామా అన్న కిషన్ రెడ్డి



- అది వాళ్ల కుటుంబ సమస్య, బీజేపీకి సంబంధం లేదని స్పష్టీకరణ
- డాడీ-డాటర్ గొడవ అది.. బీజేపీ నేతలు మాట్లాడొద్దని సూచన
- పీఓకేసు పాకిస్థాన్ కు ఎవరిచ్చారని ప్రశ్న

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారిన బీజేపీ ఎమ్మెల్యే కవిత లేఖ వ్యవహారంపై కేంద్రమంత్రి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి. కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ,

ప్రధాన మంత్రి సూర్య ఘర్ పథకం విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నియోజకవర్గ

స్థాయిలో విద్యుదు చేయడానికి చర్యలు చేపడుతున్నాము

జూన్ నెల 21వ తేదీన జిల్లాస్థాయిలో లేపాక్షి నందు యోగ కార్యక్రమంలో నిర్వహించడానికి చర్యలు చేపడుతున్నాము

జిల్లా కలెక్టర్ టీఎన్ చేతన్

యోగాంధ్ర-2025 కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి

ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.విజయానంద్

పుట్టనర్తి, (కదిలించే వార్త) మే 30: యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో జిల్లాలో పెద్దఎత్తున ప్రజలను భాగస్వామ్యములను చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ టీఎన్ చేతన్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ కు చెప్పారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంపై శు



క్రవారం సాయంత్రం సంబంధిత శాఖల కార్యదర్శులతో రాష్ట్రంలోని

తల్లిదండ్రులను నిలుపునా మోసం చేస్తున్న కార్పొరేట్ మాఫియా



అడ్మిషన్ చేస్తున్న యాజమాన్యాలకి అమ్ముడుపోయిన విద్యార్థులు అధికారులు ప్రభుత్వ నిబంధనలను తుంగలోకి తొక్కిన కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు పాఠశాల పేరుతో ముద్రించిన పాఠ్యపుస్తకాల అమ్మకానికి పెట్టిన ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ యాజమాన్యం పేద బడుగు బలహీన వర్గాల విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యను దూరం చేస్తున్న కార్పొరేట్ యాజమాన్యం విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కాకమునపే అడ్మిషన్స్ ఫుల్ ఆయాాయని చెప్పడం విడురం ఫీజు నియంత్రణ చేయడంలో విద్యార్థులు అధికారులు విఫలం అడ్మిషన్ కోసం దొనేషన్లు 3500 నుంచి 6000 వరకు వసూలు చేస్తున్నారన్నారు ఎల్లీజే విద్యార్థికి 31,000 ఫీజు విద్యార్థి తల్లిదండ్రుల రక్తాన్ని ఫీజుల రూపంలో జలగల్బ బిలుస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు బాక్త్రాలను తలపించే తరగతి గదులు ఉన్న పల్లెవ్వుల ఆర్థిక లేని ఉపాధ్యాయులతో నాణ్యమైన విద్య అందడం సాధ్యమా ఫీజు ద్రుక్తుర ను నోటీసు బోర్డులో దీన్ని చేయాలి యూనిఫామ్స్, బుక్స్, ఇతర మెటీరియల్స్ విద్యాసంస్థలోనే అమ్మకానికి పెట్టిన వట్టి పట్టనట్లు వ్యవహరిస్తున్న విద్యార్థులకు అధికారులు ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించని విద్యాసంస్థలు గుర్తింపు రద్దు చేయాలి 25 శాతం ఉచిత నిర్బంధ విద్యను ప్రతి పాఠశాలలో అమలు చేయాలి ఒక్క పాఠశాలకు కూడా ప్లే గ్రౌండ్ లేదు ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దలిత మిత్ర సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కైపు రామంజనేయులు, జిల్లా పష్యు శెట్టి రెడ్డి సాయి, నాయకులు పత్తి ప్రకాశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

చేత్త సేకరణ పై సూక్ష్మస్థాయిలో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశాం

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎన్



ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ ఆన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించి తగు సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో అనంతపురం కలెక్టరేట్ లోని మిసి కాన్ఫరెన్స్ హాల్ జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. సీఎస్ టిఎన్ లో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ,ప్రతిరోజు ప్రతి ఇంటి నుంచి చెత్తను సేకరించే విషయంపై సూక్ష్మస్థాయిలో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని తెలిపారు. ఈ అంశంలో డి.పి.ఓ,మునిసిపల్ కమిషనర్లతో ప్రత్యేకంగా సమీక్షించామని రెండు వారలు నుంచి ప్రత్యేక డ్రైవ్ ను కూడా చేపడుతున్నామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శికి వివరించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో డిఆర్ఓ. ఏ.మాలోల,మున్సిపల్ కమిషనర్ బాలసామెద్ది,డిఎంహెచ్ఓ. డా.జుడిదేవి, టూరిజం అధికారి జయ కుమార్ ఇతర అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

- ముందస్తుగానే అల్టర్ కావాలంటున్న నిపుణులు

ఆందరితో గలగలా మాట్లాడుతూ, సరదాగా నవ్వుతూ, సంతోషంగా వనిసేసుకుంటూ ఉన్నట్టుంది చాలా మంది కుప్పకూలిపోతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఇలా ఆర్థాంతరంగా చనిపోవడానికి ప్రధాన కారణం గుండెపోటు అని అనేక అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. అయితే గుండెపోటు లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల మరణం నుంచి తప్పించుకోవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. గుండెపోటును సూచించే హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

గుండె

గుండెపోటు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పితో ముడిపడి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగని ఆందరికీ ఒకే లక్షణాలు ఉండవని, వ్యక్తిని బద్ధి మారుతూ ఉంటాయని అంటున్నారు. వీటిని గమనించకుండా యువతను సడన్ కార్డియల్ అరిస్ట్ వల్ల మరణిస్తున్నారని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. చాలామందిలో గుండెపోటు అనేది సడన్ గా రాదని, కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలతో సూక్ష్మంగా ప్రారంభమై కాలక్రమేూ తీవ్రం అవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిని ముందుగా గుర్తించడం వల్ల సహజ వైద్య సహాయం తీసుకోని మరణం నుంచి తప్పించుకోవచ్చని తెలిపారు.

వికారం

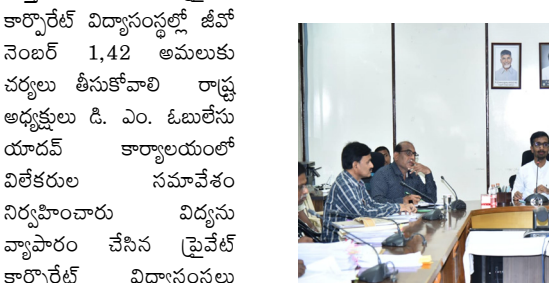


జిల్లా కలెక్టర్లతో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని 2. 20 కోట్ల మంది ప్రజలను యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొనేట్లు చర్యలు తీసుకోవాలని, జూన్, 21వ తేదీన ప్రపంచ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో లక్ష ప్రదేశాలలో యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రముఖ వర్గాలకు ప్రదేశాలు, ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలలో యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, ప్రజలు పెద్దఎత్తున పాల్గొనేట్లు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిలలో యోగాంధ్ర పోటీలు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రపంచ యోగ దినోత్సవం అనంతరం కూడా యోగాను ప్రతీ ఒక్కరూ కొనసాగించేలా ప్రజలలో చైతన్యం తీసుకురావాలన్నారు. ఈ

సందర్భంగా జిల్లాలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమంపై తీసుకుంటున్న చర్యలను జిల్లా కలెక్టర్ సిఎన్ కి తెలియజేస్తూ జిల్లాలో కొన్ని లక్షల మంది ప్రజలను యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నామని, జూన్ నెల 21వ తేదీన జిల్లాస్థాయిలో లేపాక్షి నందు యోగ కార్యక్రమంలో నిర్వహించడానికి చర్యలు చేపడుతున్నామని వివరించారు ప్రధానమంత్రి సూర్య ఘర్ పథకం వల్ల ప్రతి ఇంటిపై సోలార్ రూప్ టాప్ నిర్మించుకుంటే విద్యుత్ ఆదా అవుడమే కాకుండా విద్యుత్ బిల్లులు కూడా తగ్గించుకోవచ్చని నియోజకవర్గస్థాయిలో విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని ఆన్ని శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న డాటెడ్ ల్యాండ్స్, 22ఏ సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎన్



ఉన్న డాటెడ్ ల్యాండ్స్ ని, 22ఏ భూములను తొలగించేందుకు, “ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక” (పబ్లిక్ గ్రీవెస్) రీడ్రసెల్ సిస్టం, (జిజిఆర్ఎస్) కార్యక్రమంలో వస్తున్న అర్థిలకు పరిష్కారించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ సమావేశంలో 22ఏకు సంబంధించి 16 క్లెయిమ్స్ ని విచారించడం జరగగా, డాటెడ్ ల్యాండ్స్ కి సంబంధించి 31 దరఖాస్తులపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయా దరఖాస్తులకు సంబంధించి విచారించి నిబంధనల ప్రకారం ఆన్ని వివరాలు సక్రమంగా ఉన్నవి ఆమోదించగా, పూర్తి వివరాలు సరిగా లేనివాటికి సంబంధించి పునః పరిశీలించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ్ శర్మ, డిఆర్ఓ. ఏ.మాలోల, ఆర్డీఓలు కేశవనాయుడు, వసంతబాబు, అన్నిఎన్సె డ్రీనివాన్, కలెక్టరేట్ ఈ సెక్షన్ సూపరిండెండెంట్ రియాజుద్దీన్, ఆయా మండలాల తహసీల్దార్లు,పాల్గొన్నారు.

యోగాంధ్ర రిజిస్ట్రేషన్స్ వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలి

జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ్ శర్మ

అనంతపురం,(కదిలించే వార్త) మే 30: యోగాంధ్ర రిజిస్ట్రేషన్స్ వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ్ శర్మ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం అనంతపురం కలెక్టరేట్ లోని కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ ను తనిఖీ చేసి యోగాంధ్ర కార్యక్రమంపై అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి పలు సూచనలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ యోగ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు సంబంధించిన యాప్ లో త్వరితగతిన అప్డేట్ చేయాలని, రిజిస్ట్రేషన్స్ పెంచాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఫారెస్ట్ సెలీర్లతో అధికారి రామకృష్ణారెడ్డి, జడ్పీ సీతూడ రామనబ్బయ్య, డ్రగ్స్ ఏడి రమేష్ రెడ్డి, ఆయెడ్వ్ అధికారులు డా.భాస్కర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహానాడు ను విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్



యంత్రాంగానికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు.

అనంతపురం ఆర్డన్,(కదిలించే వార్త) మే 30: దేవుని గడప కడపలో తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడుకు తరలివచ్చి కనిపిే ఎరుగని విధంగా విజయవంతం చేసిన పనుపు సైనికులు, కార్యకర్తలకు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. దార్శినిక నేత శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడుపై నమృతం, భావిపూర్వ నాయకుడు నారా లోకేష్ పై ఉన్న విశ్వాసం ప్రతి ఒక్కరిలో స్పష్టంగా కనిపించిందని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి నిజమైన బలంగా నిలిచి మహానాడు ను విజయవంతం చేసిన అనంతపురం నియోజకవర్గ కార్యకర్తలు, నాయకులు ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మహానాడు మహా సందేహాన్ని ఎటువంటి అటంకాలు లేకుండా, కార్యకర్తలకు ఆసాకర్త్యం కలుగకుండా నిర్వహించిన పార్టీ

రోజూ ‘యాలకులు’ తింటున్నారా? - మీ శరీరంలో జరిగే మార్పులేంటో తెలుసా?

-వంటింట్లో ఉండే యాలకులతో కూరలకు రుచి మాత్రమే కాదు - ఈ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణుల చెల్లెడి!



సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటైన యాలకులను డీ, స్వీట్స్, కూరల్లో సువాసన, రుచి కోసం ఉపయోగిస్తాం. వీటిని వేయడం వల్ల వంటలు చాలా టేస్టీగా వస్తాయి. అయితే ఇవి కేవలం రుచిని అందించడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిలో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఎన్నో జీవధ గుణాలు ఉన్నాయని, ముఖ్యంగా ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయని అంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే వీటిని కేవలం వంటల్లో ఉపయోగించడమే కాకుండా, కొద్దిమంది ప్రతిరోజూ నేరుగా తింటుంటారు. ఇలా ప్రతిరోజూ యాలకులు తినడం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు ఏంటో మీకు తెలుసా? అయితే ఈ స్టోరీపై ఓ లుక్కేయండి. శ్వాసకోశ సమస్యలను : యాలకుల్లో ఉన్న యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఎఫెక్టివ్ గా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే ఎక్స్ పెక్టరాంట్ లక్షణాలు శ్లేష్మం (కఫం) విక్రదనాన్ని తగ్గించి, దానిని సులభంగా బయటకు పంపించడానికి సహాయపడతాయని, ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు లేదా బ్రోంకైటిస్ వంటి పరిస్థితులలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. నోటి ఆరోగ్యం : యాలకులలో ఉండే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు నోటిలోని హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే సిసోల్ అనే పదార్థం నోటి దుర్వాసన, ఇతర ఇన్ ఫ్లమేషన్లు ఉత్పత్తి చేసే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడుతుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. అలాగే చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని వివరిస్తున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వల్ల జీర్ణ ఎంజైమ్ ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి ఉబ్బరం, గ్యాస్? సమస్యలు తగ్గిస్తాయని తెలుపుతున్నారు. అంతే వాంతులు, అజీర్ణం, అజీర్ణం తగ్గించడంలో కూడా యాలకులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు. క్యాన్సర్?ను తగ్గించడంలో: క్యాన్సర్?ను నివారించడంలో కూడా యాలకులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. యాలకులలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయని ఓ అధ్యయనంలో పేర్కొంది. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: యాలకులలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటు స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఇందులోని పోషకాలు మూత్రవిసర్జనను పెంచడం ద్వారా శరీరంలోని అదనపు సీటిని తొలగించి రక్తపోటును తగ్గిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది : యాలకులు ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పాలు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. షుగర్ రెవల్స్ : డయాబెటిస్?తో బాధపడుతున్న వారికి యాలకులు మంచి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయని, పేర్కొంది. అలాగే వీటిని



తినడం వల్ల ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుందని అంటున్నారు. క్రమం తప్పకుండా యాలకులు తినడం వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని: యాలకులు రక్తపోటును తగ్గించడమే కాకుండా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయని, తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అలాగే యాలకులు ఆకలిని నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడతాయని, బరువు తగ్గాలన్నవన వారికి వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని అంటున్నారు. చర్మ ఆరోగ్యానికి : యాలకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగానే కాకుండా, సౌందర్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ప్రీరాడికల్స్?తో పోరాడి వృద్ధాప్యవ్యాధులు తగ్గిస్తుందని, అలాగే అనేక సమస్యల నుంచి రక్షిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. ఇవి రక్తప్రసరణను మెరుగయ్యేలా చేయడంతో పాటు చర్మకణాలకు స్ఫూర్తియింట్లు, ఆక్సిజన్ సరఫరాకు దోహదం చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఇందులో ఉన్న విటమిన్లు, ఫైబర్ స్ఫూర్తియింట్లు, ఎస్సెయియల్ ఆయిల్స్ అనేవి జుట్టుని, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని వివరిస్తున్నారు. ఎన్ని తీసుకుంటే మేలు: అయితే మంచి విధ కదా అని యాలకులను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మంచి క్యాబిటీని కలిగిన వాటిని రోజూకు రెండు లేదా మూడు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. యాలకులకు సంబంధించిన ఇవ్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు ఆన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, మొదల, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

గోళ్లు విరిగిపోతున్నాయా? జుత్తు రాలుతోందా!”

రక్తంలో ఐరన్ లోపంలో అనారోగ్య సమస్యలు - రోజు వారి ఆహారంలోనే పరిష్కార మార్గాలు శరీరంలో రక్తం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో ఏ చిన్న సమస్యలు వచ్చినా కూడా అది పెను ప్రమాదంగా మారే అవకాశం ఉంది. శరీరంలో తగినంత రక్తం లేకపోతే ఎసిమియా బారిన పడతారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం విటమిన్ లోపం, ఐరన్ లేకపోవడమే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల చెమటలు పట్టడం, అలసిపోవడం, కళ్ళు తిరగడం ఇలాంటి లక్షణాలు ఆన్ని కూడా ఐరన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యలు. శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుందని, దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం! ట్రూట్స్ : శరీరంలో ఐరన్ కంటెంట్ పెంచడానికి, రక్తపోటు లేదాస్ని నివారించడానికి అత్యంత సులభమైన, రుచికరమైన మార్గాల్లో ట్రూట్స్ ఒకటి. మల్బెర్రీలు, అబిటీస్, అధికంగా ఐరన్ కంటెంట్?ను కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతే కాకుండా దానిమ్మ, సపోటా, సపోటా, పుచ్చకాయ వంటి ట్రూట్స్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పాలకూరజ

ఆకుకూరలు : వీటిల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే అనేక గుణాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. క్రమం తప్పకుండా ఆకుకూరలు తినడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. బనలకూర, కొలార్డ్ గ్రీన్స్, పాలకూర లాంటి ఆకుకూరలను క్రమం తప్పకుండా తినాలని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా పాలకూరలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ లోపం వల్ల వచ్చే రక్తహీనత, అలసిట లాంటి సమస్యలను నివారించవచ్చనని పేర్కొంది. చిక్కుబ్బ : ట్రోటీన్ కోసం ఆరోగ్యకరమైన శాఖాహార ఎంపికలో చిక్కుబ్బ ఒకటి. వీటిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాయదాణ్యాలు, బఠానీలు, సోయాబీన్స్ లాంటివి క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఐరన్ స్థాయి పెరుగుతుందని సూచిస్తున్నారు.

బీట్?రూట్

బీట్?రూట్ : చూడానికే ఎర్రగా కనిపించే బీట్?రూట్?లో ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. కానీ తినడానికి చాలా మందికి అంతగా ఇష్టం ఉండదు. బీట్?రూట్ క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య పెరుగుతుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా వీటిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుందని తెలిపారు. రోజూ ఒక గ్లాసు బీట్?రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలో గణనీయమైన పెరుగుదల ఉందని జర్నల్ అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

రెడ్?మీట్

రెడ్?మీట్ : రక్తహీనతను నివారించడంలో రెడ్?మీట్ సహాయపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులో హిమ ఐరన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల దీన్ని శరీరం సులభంగా గ్రహిస్తుందని తెలిపారు. ఇందులో ఉన్న ట్రోటీన్ అనేది ఎర్ర రక్త కణాల నిర్మాణానికి, రక్తహీనత నివారణకు దోహదపడుతుందని వివరించారు.

గుమ్మడికాయ గింజలు



