



సంపుటి: 18 సంచిక: 220

కడప, గురువారం, 3 జూలై 2025

పేజీలు: 8

వెల: 1.00

కుప్పం రూపు రేఖలు మార్చేందుకు అద్భుతమైన ప్రణాళికలు



వికాసం వైపు..

చిత్తూరు, జూలై 02: బ్రాండ్ కుప్పం ఎస్టాబ్లిష్ చేస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. గతంలో బ్రాండ్ కుప్పం అనేది లేదన్నారు. కానీ ప్రస్తుతం ఆ దిశగా కుప్పంలో తయారు చేసే ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ కల్పిస్తామని స్పష్టం చేశారు. బుధవారం కుప్పంలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటించారు. స్వర్ణ కుప్పం ప్రాజెక్టులో భాగంగా పలు అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు సీఎం చంద్రబాబు శంఖస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. అనంతరం కుప్పంలో ప్రజావేదిక పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. ఎయిర్పోర్ట్ అంటేనే అభివృద్ధిన్నారు. కుప్పంలో ఎయిర్పోర్ట్ రాబోతోందని తెలిపారు.

రూ. 850 కోట్లతో కుప్పం ఎయిర్పోర్ట్ ను నిర్మిస్తామని చెప్పారు. అయితే ఈ ఎయిర్పోర్ట్ కు భూములు ఇవ్వవద్దని కొందరు రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేశారన్నారు. ఎయిర్పోర్ట్ కు భూములు ఇచ్చిన వారికి మెరుగైన ప్యాకేజీ ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. రాజధాని అమరావతికి భూములిచ్చారని.. వారందరికీ ప్యాకేజీ ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు.

కుప్పంలో ప్రతి ఇంటిపై సోలార్ ప్యానెల్ ఉండాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ సోలార్ ప్యానెల్ పెట్టుకునేంత వరకు తాను.. మీ వెంట పడతానని పేర్కొన్నారు. ఇళ్లపై రూఫ్ టాప్ డ్వారా మనమే సొంతంగా విద్యుత్ తయారు చేసుకోవచ్చునని ప్రజలకు ఈ సందర్భంగా ఆయన వివరించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు ఉచితంగానే సీఎం సూర్య ఫుర్ పథకం కింద సోలార్ రూఫ్ టాప్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. బీసీలకు రాయితీ కింద సోలార్ రూఫ్ టాప్ ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. సూర్య ఫుర్ పథకాన్ని పూర్తిగా వినియోగించుకుంటే కంటే ఎక్కువ పరిస్థితి ఉండదని.. అలాగే విద్యుత్ ఛార్జీలు కట్టే పరిస్థితి కూడా ఉండదన్నారు.

కుప్పంలో ఏసీల అవసరం ఉందని కానీ.. అవసరమైతే ఏసీలకు సోలార్ విద్యుత్ పెట్టుకోవచ్చునని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు ఆయన సూచించారు. ఇళ్లకే కాదు వ్యవసాయానికి సైతం సోలార్ విద్యుత్ వినియోగించుకోవాలన్నారు. వ్యవసాయ మోటార్లకు సోలార్ ప్యానెళ్లు బిగించుకోవచ్చునని.. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకం కింద మోటార్లకు సోలార్ ప్యానెళ్లు బిగిస్తామని వివరించారు.

ఇక కుప్పం రైల్వేస్టేషన్ ఆధునికీకరిస్తామన్నారు. చెన్నై, బెంగళూరు వెళ్లే వారికి ఇది మరింత సౌకర్యంగా ఉంటుందన్నారు. వలమనేరు నుంచి కృష్ణగిరి వరకు నాలుగు లేన్ల రహదారి నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. కుప్పం నుంచి హైసూర్ వరకూ మరో సమాంతర రహదారి నిర్మిస్తామని ఆయన ప్రకటించారు. కృష్ణగిరి, బెంగళూరు, కోలార్, చెన్నైలకూ మధ్య కేంద్రంగా కుప్పం మారబోతుందని వివరించారు. కుప్పంలో బ్రహ్మాండమైన అభివృద్ధి జరగబోతోందన్నారు. కుప్పం రూపురేఖలు మార్చేందుకు ఒక అద్భుతమైన ప్రణాళిక తయారు చేశామని సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు.

గత వైసీపీ ప్రభుత్వం విధ్వంసం చేసిన రాష్ట్రాన్ని వికాసం వైపుగా నడుపుతున్నామన్నారు. సుపరిపాలనలో తొలి అడుగులో భాగంగా మీ ముందుకు వచ్చానని వివరించారు. దేశంలోనే ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా కుప్పాన్ని తయారు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. రూ. 3,890 కోట్ల వ్యయంతో హంద్రీనీవా పనులు పూర్తి చేస్తున్నామన్నారు. కుప్పంలో చివరి ఆయకట్టు పరకూ నీళ్లు తీసుకు వస్తామని ప్రజలకు ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.

ఈ ఏడాదిలోనే కుప్పం నియోజకవర్గానికి హంద్రీనీవా నీళ్లు పారిస్తామన్నారు. అభివృద్ధి చేసే వారికి మాత్రమే సంక్షేమం గురించి మాట్లాడే హక్కు ఉంటుందని తెలిపారు. అప్పు చేసే సంక్షేమం చేస్తామనటం ఏం పరిపాలన..? అని ప్రశ్నించారు. అప్పు తెచ్చి అభివృద్ధి చేసి.. దీని ద్వారా వచ్చిన ఆదాయాన్ని సంక్షేమానికి ఖర్చు చేయటమే నిజమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ అని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు అభివర్ణించారు.

తమ ప్రభుత్వం సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సమానంగా చేస్తున్నామని వివరించారు. వచ్చిన ఆదాయం పేద వారికి కేటాయించాలి.. అలాగే అదే సమయంలో అభివృద్ధి కూడా చేయాల్సి ఉందన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేశారని మండిపడ్డారు. ఈ సారి జరిగిన విధ్వంసాన్ని తలచుకుంటేనే భయం వేస్తోందన్నారు. రూ. 10 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేశారని.. దీంతో అసలూ, వడ్డీలు కలిపి కట్టాల్సి వస్తుందన్నారు. రాష్ట్రంలో అన్ని వ్యవస్థలూ పడ కేసీల గత ప్రభుత్వం చేసిందని చెప్పారు.

న్యాయవాదులు చేరుకున్నారు. అలాగే మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని, తలశిల రఘురామ్ కూడా సబ్ జైలు దగ్గరకు వచ్చారు. జైలు అధికారులకు వంశీ న్యాయవాదులు బెయిల్ ఆర్డర్ కాపీలను సమర్పించిన తర్వాత మాజీ ఎమ్మెల్యే జైలు నుంచి బయటకు వచ్చారు. కాగా.. వివిధ కేసుల్లో దాదాపు 137 రోజులుగా వంశీ జైలులో ఉన్న విషయం తెలిసిందే.

%నాదీపి% ఛానల్ ఫాలో అవ్వండి

కాగా.. 2019 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గన్నవరం నియోజకవర్గంలో ఓటర్లను ప్రలోభపెట్టేందుకు నకిలీ ఇళ్ల పట్టాలను పంపిణీ చేశారంటూ వంశీపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ కేసులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న వంశీ బెయిల్ కోసం నూజివీడు కోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై నాలుగు వారాల క్రితమే వాదనలు ముగియగా.. నిన్న (మంగళవారం) వంశీకి కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అలాగే వంశీపై ఉన్న రెండు కేసుల్లో కూడా గత నెలలోనే ఆయనకు బెయిల్ మంజూరు అయ్యింది. తాజాగా నకిలీ ఇళ్లపట్టాల కేసులో బెయిల్ రావడంతో ఈరోజు వంశీ జైలు నుంచి విడుదలయ్యారు.

మరోవైపు అక్రమ మైనింగ్ కేసులో వంశీకి ఇచ్చిన బెయిల్ రద్దు చేయాలంటూ ఏపీ ప్రభుత్వం వేసిన పిటిషన్ పై ఈరోజు సుప్రీం కోర్టులో విచారణకు వచ్చింది. అక్రమ మైనింగ్ పై దర్యాప్తు నివేదికను సీట్ కవర్ లో అందజేయాలని ఆదేశించిన సుప్రీం కోర్టు తదుపరి విచారణను ఈనెల 17కు వాయిదా వేసింది.



ఏపీ బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా పీవీఎన్ మాధవ్ ఏకగ్రీవం

హైదరాబాద్, జూలై 2: ఆంధ్రప్రదేశ్ బీజేపీ అధ్యక్షుడి ఎన్నిక ఏకగ్రీవం అయింది. మాజీ ఎమ్మెల్సీ మాధవ్ ఏపీ బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనట్లు ఎన్నికల ఇంచార్జ్ పీసీ మోహన్ ప్రకటించారు. అయితే పార్టీ ఆదేశాల మేరకు ఎవరు పోటీలో నిలవకపోవడంతో ఏపీ పురంధేశ్వరి స్థానంలో రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కార్యక్రమ గర్వపడేలా బీజేపీని బలోపేతం చేస్తానని ప్రకటించారు. పదవి అంటే గొప్పస్థానం కాదు.. అదొక బాధ్యత అని అన్నారు. 1973, ఆగస్టు 10న ఏపీ లోని మద్దలపాఠం లో జన్మించారు. ఆయన మాజీ బీజేపీ నాయకుడు, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఎమ్మెల్సీ అయిన పీ.వీ. చలపతి రావు, పీ.వీ రాధా దంపతుల పుత్రుడు.

ఆయన డాక్టర్ పీ.ఎస్. కృష్ణ కాలేజీ నుంచి బీ.కామ్ పట్టా పొందాడు. రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ ద్వారా మాధవ్ తన రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. ఆర్ఎస్ఎస్ లో ఆయన అనేక కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. విద్యార్థి దశలో అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ నగర కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు, రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. అనంతరం భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరిన ఆయన విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం పట్టభద్రుల నియోజకవర్గం నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసన మండలి సభ్యుడిగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ కాలంలో బీజేపీ శాసన మండలి నాయకుడిగా కూడా వ్యవహరించారు. ఏపీ బీజేపీ స్టేట్ చీఫ్ గా ఎన్నికైన పీవీఎన్ మాధవ్ కు సీఎం చంద్రబాబు, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

వికలాంగుల సాధికారత విభాగం
సామాజిక న్యాయం మరియు సాధికారత మంత్రిత్వశాఖ

సశక్త దివ్యాంగజన్ సమర్థ భారత్

సామాజిక అధికారిత్ శిబిరం ద్వారా దివ్యాంగజనులకు మరియు సీనియర్ సిటిజన్లకు సహాయక పరికరాల ఉచిత పంపిణీ

3,505 మంది లబ్ధిదారులకు సహాయక పరికరాల పంపిణీ

భారత ప్రభుత్వం మొత్తం ఖర్చు భరిస్తోంది

కొత్త లబ్ధిదారులకు శిబిరాలలో రిజిస్ట్రేషన్ సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది.

3వ జూలై 2025 ఉదయం 11:00 గంటల నుండి | చిత్తూరు, ఆంధ్రప్రదేశ్

దివ్యాంగులు మరియు సీనియర్ సిటిజన్ల జీవితాలను మార్చడం

- **ఇప్పటివరకు 18 వేలకు పైగా శిబిరాలు నిర్వహించబడ్డాయి**
- **31 లక్షలకు పైగా లబ్ధిదారులకు సహాయక పరికరాల పంపిణీ మరియు 6,819 కి పైగా విసికిడి పరికరాల శస్త్రచికిత్సలు**
- **ADIP కింద సహాయక పరికరాలు ఈ పథకంలో మోటారు ట్రైసైకిళ్లు, మాన్యువల్ ట్రైసైకిళ్లు, మడతపట్టే వీల్చైర్లు మరియు ట్రైయిలీ కిట్లు ఉన్నాయి**

“మా దివ్యాంగ సోదరీమణులు మరియు సోదరులకు సమ్మిళిత, ప్రాప్యత మరియు న్యాయమైన భవిష్యత్తును నిర్ధారించడానికి మేము ధృఢంగా కృషి చేస్తున్నాము”

- నరేంద్ర మోదీ, ప్రధాని

దివ్యాంగజనుల అర్హత పోర్టల్ <https://adip.depwd.gov.in> లో సహాయక పరికరాల కోసం సేరుగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు

జైలు నుంచి వంశీ విడుదల



విజయవాడ, జూలై 2: మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ నేత వల్లభనేని వంశీ విడుదలయ్యారు. ఈరోజు (బుధవారం) విజయవాడ జైలు నుంచి వంశీ రిలీజ్ అయ్యారు. నకిలీ ఇళ్లపట్టాల కేసులో వంశీకి నూజివీడు కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దీంతో ఈరోజు మధ్యాహ్నం వంశీ బెయిల్ ఆర్డర్ కాపీలతో విజయవాడ నబ్ జైలుకు ఆయన తరపు

మూడు రోజులగా నిలిచిపోయిన బొగ్గు ఉత్పత్తి

ఖమ్మం జూలై 2,

సత్తుపల్లిలో మూడు రోజుల నుండి కురుస్తున్న వర్షానికి జేవిఆర్ ఓసి, కిష్టారం ఓసిలల్లో బొగ్గు ఉత్పత్తి నిలిచిపోయింది. జేవిఆర్ ఓసి లో 30 వేల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి, లక్ష 20 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల మట్టి వెలికితీత పనులకు అంతరాయం కలిగింది. కిష్టారం ఓసిలో 8 వేల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి, 65 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల మట్టి వెలికితీత పనులు నిలిచిపోయాయి. ఉపరితల గనులల్లో వరద నీరు చేరటంతో బొగ్గు గనుల బ్లాక్ లు చిత్తడి చిత్తడిగా మారటంతో వాహనాలు ఎక్కడికక్కడే నిలిచిపోయాయి. గనుల్లో నిలిచిన వర్షపు నీరును కార్మికులు మోటర్ల సహాయంతో బయటకు తోడుతున్నారు.

సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు...

ఇంటింటికీ టీడీపీకార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు..

చిత్తూరు

సుపరిపాలనలో తొలి అడుగును, బుధవారం చిత్తూరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఒకటవ వార్డు, యం.అగ్రహారంలో ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యక్రమాన్ని చిత్తూరు పార్లమెంటు సభ్యులు దగ్గుమళ్ళు ప్రసాదరావు, చిత్తూరు ఎమ్మెల్యే గురజాల జగన్ మోహన్ ప్రారంభించారు.ముందుగా దొడ్డి పల్లెలోని అమ్మవారి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం నువరిపాలనలో తొలి అడుగు కరవత్రాలను ఆవిష్కరించారు.ఇంటింటికీ టిడిపి కార్యక్రమంలో భాగంగా యం.అగ్రహారంలోని ప్రతి గడప కెళ్ళి సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు కరవత్రాలను ప్రజలకందిస్తా... ప్రజలతో ఆప్యాయంగా వలకరిస్తా.., కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచి పనులను ప్రజానికానికి వివరించారు ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్, , రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ బాబు రి నేతృత్వంలో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రగతి పథం వైపు పయనిస్తుందని ఎంపి, ఎమ్మెల్యే అన్నారు.అర్బులైన ప్రతిఒక్కరికీ.. సూపర్ సిక్స్ పథకాలను చేరువచేస్తున్నాం... పేదలు లేని సమాజ స్థాపనే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని అన్నారు.

ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యక్రమంలో చిత్తూరు పార్లమెంటు టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షుడు సి.ఆర్.రాజన్, రు,, మాజీ ఎమ్మెల్సీ దొరబాబు, నగర కార్పొరేషన్ మేయర్ కుమారి అమర, చూడా ఛైర్మన్ కఠారి హేమలత, టీడీపీ సీనియర్ నేత కాజూరి బాలాజీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు. .

పాశమైలారానికి మినాక్షి నటరాజన్

సంగారెడ్డి పాశమైలారం సిగాచీ పరిశ్రమలో జరిగిన ఘోర అగ్నిప్రమాద స్థలాన్ని ఏటాసీసి తెలంగాణ ఇన్సార్క్స్ మినాక్షి నటరాజన్, టీటీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, పర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి బుధవారం సందర్శించారు. ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను మంత్రి దామోదర్ రాజునర్సింహను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితులకు తగిన న్యాయం కల్పించాల్సిందిగా నేతలు కోరారు.

త్రిశక్తి మాత ఆలయంలో వారాహి నవరాత్రి ఉత్సవాల భాగంగా అమ్మవారికి లక్ష పుష్పార్చన

కోరుట్ల,పట్టణంలో గణేశ నవదుర్గ మండలి ఆధ్వర్యంలో త్రిశక్తి మాత ఆలయంలో వారాహి నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా వారాహి మాత కు మంగళవారం రాత్రి లక్ష పుష్పార్చన ఘనంగా నిర్వహించారు.వారాహి నవరాత్రులు ఆషాఢ మాసంలో 9 రోజుల పాటు జరుపుకునే ఒక ముఖ్యమైన పండుగ అని ఈ సమయంలో వారాహి దేవిని పూజించడం ద్వారా భక్తులు శత్రువుల నుండి రక్షణ పొందుతారని, కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని నమ్ముతారు. ఈ నవరాత్రులు జూన్ 26 నుండి జూలై 4 వరకు జరుపుకుంటారు. వారాహి నవరాత్రుల ప్రత్యేకత ఏంటంటే శత్రువుల నుండి రక్షణ వారాహి దేవిని పూజించడం ద్వారా శత్రువుల నుండి దుష్ట శక్తుల నుండి రక్షణ లభిస్తుందని భక్తులు నమ్ముతారు. వారాహి దేవి అనుగ్రహంతో భక్తుల కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని విశ్వసిస్తారు. ఆషాఢ మాసంలో వచ్చే ఈ నవరాత్రులు గుప్త నవరాత్రులలో భాగంగా జరుపుకుంటారని తెలిపారు.గణేశ నవదుర్గ మండలి ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జల శంకర్ మాట్లాడుతూ గత మూడు సంవత్సరాల నుండి వారాహి దేవి నవరాత్రులు జరుపుతున్నామని, కానీ ఈ సంవత్సరం నుండి ప్రత్యేకంగా అమ్మవారి విగ్రహం పెట్టి వారాహి పూజలు జరుగుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు.వారాహి మాత నవరాత్రులు జరుపుకోవడం పట్టణంలో ఇదే మొదటి మొదటిసారి అని ప్రతిరోజూ భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుంటున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.దసరా నవరాత్రులకు, వారాహి నవరాత్రులకు తేడా ఉంటుందని వారాహి నవరాత్రులను గుప్త నవరాత్రులు అంటారని, ఈ మాతకు రాత్రి వేళ పూజిస్తారని, వారాహి మాతకు రాత్రి వేళలో ధూపం, దీపం, నైవేద్యం అభిషేకం హోమం ఉంటాయని, సూర్యాస్త సమయములో పూజ కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటారని ఆయన తెలిపారు.ఈకార్యక్రమంలో గణేశ నవదుర్గ మండలి గౌరవ అధ్యక్షులు కట్ట నారాయణ, అధ్యక్షులు కటకుం గణేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జల శంకర్, కోశాధికారి అదునాల ప్రభాకర్ కార్యవర్గ సభ్యులు గాజుల రమేష్, లక్కంపల్లి విజయ్, నువ్వీ కార్యకర్తల కటుకం గంగారాం, చింతకింది సత్యనారాయణ, కార్తీక్, ప్రవీణ్, రాము, కళ్యాణ్, వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూలై 2,

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నేటి నుంచి ఎనిమిది రోజుల పాటు ఐదు దేశాల సుదీర్ఘ పర్యటనకు బయలుదేరనున్నారు. గత దశాబ్ద కాలంలో మోడీ చేస్తున్న అత్యంత సుదీర్ఘమైన విదేశీ పర్యటన ఇది. ఈ పర్యటనలో ఆయన ఘనా, బ్రినిడాడ్ అండ్ టొబాగో, అర్జెంటీనా, బ్రెజిల్, నమిబియా దేశాలను సందర్శించనున్నారు. ముఖ్యంగా బ్రెజిల్‌లో జరిగే బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సులో పాల్గొనడం ఈ పర్యటనలోని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలతో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడం, వాణిజ్యం, రక్షణ, శక్తి రంగాల్లో సహకారాన్ని పెంపొందించడంపై ప్రధాని మోడీ దృష్టి సారించనున్నారు. అలాగే, ప్రధానమంత్రి బ్రెజిల్‌లో జరిగే కీలకమైన బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలోనూ పాల్గొంటారు.ప్రధాని మోదీ చివరి ఎనిమిది రోజుల పర్యటన జూలై 2015లో ఆరు దేశాల పర్యటనకు వెళ్లారు. ఆ సమయంలో ప్రధాని మోడీ రష్యాతోపాటు ఐదు మధ్య ఆసియా దేశాలను సందర్శించారు. ఈ పర్యటన రక్షణ, అరుదైన భూమి ఖనిజాలు, ఉగ్రవాద నిరోధక చర్యలపై సహకారం వంటి అంశాలపై దృష్టి సారిస్తుందని అధికారులు తెలిపారు.మోడీ పర్యటన ఘనాతో ప్రారంభమైంది. మూడు దశాబ్దాల తర్వాత భారత ప్రధాని ఘనాలో పర్యటించడం ఇదే మొదటిసారి.ఘనా అధ్యక్షుడితో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరుపుతారు. ఆర్థికం, ఇంధనం, రక్షణ రంగాల్లో సహకారాన్ని పెంపొందించుకోవడంపై చర్చిస్తారు.

పశ్చిమ ఆఫ్రికా రాష్ట్రాల ఆర్థిక సంఘం, ఆఫ్రికన్ యూనియన్‌తో భారతదేశ సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి ఈ పర్యటన దోహదపడుతుంది.వ్యాక్సిన్ హబ్‌ను ఏర్పాటు చేయడానికి మద్దతు ఇస్తారు.ఘనా పార్లమెంటును ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు.

పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో అత్యంత మేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఘనా ఒకటి. ఘనా ఎగుమతులకు భారతదేశం అతిపెద్ద గమ్యస్థానం. ఘనా నుంచి భారతదేశం చేసే దిగుమతుల్లో బంగారం 70 శాతానికి పైగా ఉంది. జనవరిలో ఘనా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన జాన్ మహ్‌మా, 2015లో ఇండియా-ఆఫ్రికా ఫోరం సమ్మిట్ కోసం భారతదేశాన్ని సందర్శించిన సంగతి తెలిసిందే.

జూలై 3-4: బ్రినిడాడ్ అండ్ టొబాగో

ఘనా పర్యటన అనంతరం కరీబియన్ దేశమైన బ్రినిడాడ్ అండ్ టొబాగోకు మోడీ బయలుదేరుతారు.

1999 తర్వాత భారత ప్రధాని ఈ దేశంలో పర్యటించడం ఇదే ప్రథమం.

బ్రినిడాడ్ అండ్ టొబాగో అధ్యక్షురాలు క్రిస్టీన్ కార్లా కంగలూ,

పరిశ్రమలు మృత్యు కూపాలా..

హైదరాబాద్, జూలై 2

పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో రాష్ట్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. అనేక మందికి ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగువుతాయి. కానీ అదే సమయంలో పరిశ్రమలు మృత్యువుకు మూలంగా మారుతున్నాయి. అనేక పరిశ్రమల్లో ఇటీవల జరుగుతున్న ప్రమాదాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఆసియాఖండంలోనే అతి పెద్ద పారిశ్రామిక వాడ అయిన పటాన్ చెరు లో కార్మికులు తరచూ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. యాజమాన్యం నిర్లక్ష్య వైఖరితో పాటు ప్రభుత్వ అధికారుల ఉదాసీనత వెరసి కార్మికుల ప్రాణాలు గాలిలో కలసిపోతున్నాయి. ఎన్ని ప్రమాద ఘటనలు జరిగినా తూతూ మంత్రంగా విచారణలు జరవడం, రెండు రోజుల తర్వాత మళ్లీ మామూలే,మామూళ్లకు అలవాటుపడిన ప్రభుత్వ అధికారులు చూసీ



చూడటట్లు వ్యవహరించడం వల్లనే ఈ దారుణం చోటు చేసుకుంది పటాన్ చెరులోని పాశమైలారం పారిశ్రామిక వాడలో సియాచీ రసాయన పరిశ్రమలో జరిగిన రియాక్టర్ పేలుడులో 35 మంది కార్మికులు మరణించారు. 36 మంది వరకూ తీవ్రగాయాల పాలయ్యారు. మృతుల సంఖ్య 47 వరకూ చేరుకునే అవకాశముంది. పటాన్ చెరు నియోజకవర్గంలో మొత్తం నాలుగు వేల వరకూ పరిశ్రమలున్నాయి. ఇందులో దాదాపు రెండు వేల వరకూ రసాయన పరిశ్రమలే ఉన్నాయి. వీటిని తనిఖీ చేయాలంటే పెద్ద సంఖ్యలో అధికారులు, సిబ్బంది అవసరం. కానీ అరకొర సిబ్బందితో కార్మికుల రక్షణకు సంబంధించిన చర్యలు ఏమీ తీసుకోవడం లేదు. వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగులు పని చేస్తున్నా తనిఖీ చేయడానికి పది మంది కూడా లేకపోవడంతో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి... రసాయన పరిశ్రమలో పనిచేయాలంటే అందులో అనుభవం, నిష్ణాతులైన కార్మికులను నియమించుకోవాలి. వారికి శిక్షణ ఇవ్వాలి. కానీ అవేమీ జరగకుండా తక్కువ వేతనానికి వచ్చే ఒడిశా, ఉత్తర్ ప్రదేశ్, బీహార్ రాష్ట్రాల నుంచి కార్మికులను తెప్పించుకుని వారిపై సూపర్ వైజర్ ను నియమించి పని కానిచ్చేస్తున్నారు.పటాన్ చెరు, పాశమైలారం, బొల్లారం, జిన్నారం, గుమ్మడిదల ప్రాంతాల్లో అనేక



వ్రధాన మంత్రి కమల్లా పెర్సాద్ -బిస్సినర్‌లతో మోడీ సమావేశమవుతారు.

ఈ దేశ పార్లమెంటు ఉమ్మడి సమావేశంలో ప్రధాని మోడీ ప్రసంగించనున్నారు.

ఇరు దేశాల మధ్య దీర్ఘకాలిక, చారిత్రక సంబంధాలకు ఈ పర్యటన కొత్త ఊపునిస్తుందని విదేశాంగ శాఖ తెలిపింది. ఆరోగ్యం, డిజిటల్ టెక్నాలజీ, రక్షణ రంగాల్లో సహకారంపై దృష్టి సారిస్తారు.

ఘనా నుంచి మోడీ జూలై 3 నుంచి రెండు రోజుల పర్యటన కోసం బ్రినిడాడ్, టొబాగోకు వెళతారు. 1999 తర్వాత భారత ప్రధానమంత్రి ఆ దేశానికి చేయడం ఇదే మొదటిసారి.

జూలై 4-5: అర్జెంటీనా

కరీబియన్ దేశం నుంచి నేరుగా దక్షిణ అమెరికాలోని అర్జెంటీనాకు ప్రధాని వెళ్తారు.

అర్జెంటీనా అధ్యక్షుడు జేవియర్ మిలీతో విస్తృత స్థాయి చర్చలు జరుపుతారు.

రక్షణ, వ్యవసాయం, మైనింగ్, చమురు, గ్యాస్, పునరుత్పాదక శక్తి, వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు వంటి కీలక రంగాల్లో ఇండియా-అర్జెంటీనా భాగస్వామ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడతారు.

ఇరు దేశాల మధ్య పూర్వోత్పక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది.

జూలై 5-8: బ్రెజిల్

అర్జెంటీనా పర్యటన ముగిసిన తర్వాత, జూలై 5 నుంచి 8వ తేదీ వరకు బ్రెజిల్‌లో ప్రధాని మోడీ పర్యటిస్తారు.

రియో డి జనీరోలో జరిగే 17వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సులో ఆయన పాల్గొంటారు. ఇది ప్రధానిగా మోడీ నాలుగో బ్రెజిల్ పర్యటన.

సదస్సు సందర్భంగా పలు దేశాధినేతలతో ద్వైపాక్షిక సమావేశాలు నిర్వహించే అవకాశం ఉంది.

పహలామ్ ఉగ్రదాడి, ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై దృష్టి సారించి, ఉగ్రవాదంపై కఠిన వైఖరిని ిఖిఎతా సదస్సులో వినిపించనున్నారు.

డిఫెన్స్, ట్రేడ్, టెక్నాలజీ, ఇంధన సహకారంపై చర్చలు జరుగుతాయి.

2026లో బ్రిక్స్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు భారత్ చేపట్టనున్న నేపథ్యంలో, ప్రస్తుత సదస్సు కీలకమైనది.

బ్రెజిల్‌లో బ్రిక్స్ నాయకుల శిఖరాగ్ర సమావేశం..

అధ్యక్షుడు లూయిజ్ ఇనాసియో లులా డ సిల్వా ఆహ్వానం మేరకు మోడీ బ్రెజిల్ పర్యటనలో నాల్గవ, అతి ముఖ్యమైన దశలో భాగంగా పర్యటించనున్నారు. జూలై 5 నుంచి 8 వరకు బ్రెజిల్‌లో జరిగే 17వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశానికి మోడీ హాజరవుతారు. ఆ తర్వాత రాష్ట్ర పర్యటన చేస్తారు. ప్రధానమంత్రిగా మోడీ బ్రెజిల్‌కు ఇది నాల్గవ పర్యటన అవుతుంది. 17వ బ్రిక్స్ నాయకుల శిఖరాగ్ర సమావేశం రియో ??డి జనీరోలో జరుగుతుంది.

జూలై 8-9: నమిబియా

ఈ సుదీర్ఘ పర్యటన చివరి దశ నమిబియా.

భారత ప్రధాని నమిబియాలో పర్యటించడం ఇది మూడోసారి.

నమిబియా అధ్యక్షుడు నెతంబో నంది-నెంతియాతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరుపుతారు.

నమిబియా పార్లమెంటును ఉద్దేశించి ప్రసంగించనున్నారు.

గ్రీన్ ఎనర్జీ, వాటర్ టెక్నాలజీ, వైపుణ్యాభివృద్ధి, భారతదేశ యునైటెడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ఫేస్ అమలు వంటి అంశాలపై చర్చలు జరగనున్నాయి.

ఈ పర్యటన భారతదేశం తన “గ్లోబల్ సౌత్” దేశాలతో సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడంతోపాటు కీలకమైన ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై తన వ్రభావాన్ని విస్తరించడంలో కీలక పాత్ర పోషించనుంది. రక్షణ, వాణిజ్యం, ఇంధన భద్రత, వ్యూహాత్మక ఖనిజాలు, డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు వంటి రంగాల్లో సహకారాన్ని పెంపొందించడంపై ఈ పర్యటన ప్రధానంగా దృష్టి సారించనుంది.

పరిశ్రమలు మృత్యు కూపాలా..

భారీగా ఎగిసిపడటంతో కొందరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. మరికొందరికి భవనాల శిధిలాలు తగిలి గాయాలయ్యాయి. మరికొందరు శిధిలంగా ఉన్న భవనం కింద ఉండవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఇంకా శిధిలాల వెలికితీత కార్యక్రమం కొనసాగుతుంది. కార్మికులతో పాటు కంపెనీలో పనిచేస్తున్న ఆఫీసర్లు కూడా మరణించారు. సంగారెడ్డిలో మృతుల కుటుంబాల కోసం కంట్లో రూమే ను ఏర్పాటు చేశారు. తమ వారు కనిపించడం లేదంటూ కార్మిక కుటుంబాలు వచ్చి అక్కడ పేర్లు నమోదు చేస్తున్నాయి. ఆ నలభై మూడు మంది ఎక్కడన్నది ఇప్పుడు ప్రశ్నగా మారింది

పరారీలో యాజమాన్యం

పాశమైలారంలోని సిగాచీ రసాయన పరిశ్రమలో జరిగిన ప్రమాదంలో మృతుల సంఖ్య నలభైకి దాటింది. నలభై మూడు మంది ఆచూకీ కనిపించడం లేదు. అయినా పరిశ్రమ యాజమాన్యం ఇంత వరకూ పరిశ్రమ వద్దకు రాలేదు. ప్రమాదం జరిగి ఇరవై నాలుగు గంటలు గడుస్తున్నా యాజమాన్యం మాట్లాడ కంపెనీ పరిసర ప్రాంతాల్లోకి రాలేదు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిన్న ఉదయం ప్రమాదం జరిగి నలభై మంది వరకూ మరణించి, నలభై మూడు మంది వరకూ మిస్ అయితే యాజమాన్యం ఎందుకు రాలేదని నిలదీశారు. కార్మికులు ప్రమాదానికి గురై ఇంత విపత్తు సంభవించినప్పటికీ రాకపోవడానికి కారణాంటేదీ అని ప్రశ్నించారు. ప్రస్తుతం సిగాచీ పరిశ్రమలోని ఉ న్నతాధికారులతో యాజమాన్యం చర్చలు జరుపుతుంది. కార్మికులకు జీవిత బీమా సౌకర్యం ఉందని చెబుతున్నారు. గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న వారి వైద్య ఖర్చులన్నీ ఎవరి అనుమతులు లేకుండానే తాము ఖర్చు చేస్తామని అక్కడ పరిశ్రమకు చెందిన అధికారులు చెబుతున్నారు. యాజమాన్యం వత్తా లేకుండా పోవడానికి గల కారణాలపై చర్చ జరుగుతుంది. ఇంత బీభత్సమైన ఘోరమైన ప్రమాదం జరిగినప్పటికీ తప్పించుకు తిరగడం ఏటని పలువురు కార్మిక కుటుంబాలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. మృతి చెందిన కార్మికుల కుటుంబ సభ్యులు వారిపై దాడికి దిగే అవకాశముందని భయపడి ఈ ప్రాంతానికి రాలేదని కుంటి సాకులు చెబుతున్నారు. కానీ ప్రమాదానికి గల కారణాలు తెలుసుకోవడంతో పాటు రియాక్టర్ పేలుడువల్లనే జరిగిందా? లేక మరేదైనా కారణమా? అన్నది తేల్చడానికి కూడా యాజమాన్యం ముందుకు రావాలని కార్మిక కుటుంబాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. పరిశ్రమ యాజమాన్యమే ఈ ప్రమాదానికి బాధ్యత వహించాలని ప్రభుత్వం కూడా గట్టిగా చెబుతుంది. మృతుల కుటుంబాలకు, గాయపడిన వారికి పరిహారం కూడా పెద్ద స్థాయిలో ఉండేలా చూసేందుకు యాజమాన్యంతో సంబంధాలంటే వారు రాకుంటే ఎలా సాధ్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రభుత్వం మాట్లాడాలంటే ఎవరిని సంప్రదించాలి? అని రేవంత్ రెడ్డి సీరియస్ గానే ప్రశ్నించారు. పరిహారంపై ఎవరు డిన్నె చేస్తారంటూ నిలదీశారు. మొత్తం మీద ఇంత మంది ప్రాణాలు పోయినా యాజమాన్యం రాకపోవడం పట్ల నిరసన వ్యక్తమవుతుంది.

విష్ణు కార్న్స్ కు మరో ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు - రెండు విభాగాల్లో ఉత్తమంగా నిలిచిన విష్ణు గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్

చెన్నై, జూలై 2(భారత శక్తి ప్రతినీధి): లక్షలాది కస్టమర్ల ఆదరణతో కార్ల వ్యాపారంలో సమృ్థానికి మారుపేరుగా నిలిచిన విష్ణు కార్న్స్ మరో ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. చెన్నై జి.ఎన్.టి. శాఖ ప్రకటించిన టాప్ టాక్స్ పేయర్, అత్యుత్తమ పారిశ్రామిక వేత్తల విభాగాల్లో రెండు పురస్కారాలకు ఏక కాలంలో ఎంపికైన సంస్థగా నిలిచింది.

రెండు విభాగాల్లో ఒకే సంస్థ నిలవడం ఇదే తొలిసారి. టాప్ టాక్స్ పేయర్ గా విష్ణు కార్న్స్, ఉత్తమ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తగా విష్ణు గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్ జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీమతి దీపా వెంకట్ ఎంపికయ్యారు.

8వ సి.జి.ఎస్.టి. దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జి.ఎస్.టి. తమిళనాడు మరియు పుదుచ్చేరి జోన్ చెన్నైలోని కళైవర్ ఆరంగంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో శ్రీమతి దీపా వెంకట్ ఈ రెండు పురస్కారాలను స్వీకరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో %ఐఐఐఐ×% మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ శ్రీధర్ నరంగరాజన్, ట్రిన్సిపల్ చీఫ్ కమిషనర్ డా. రామ్ నివాస్, ట్రిన్సిపల్ చీఫ్ కమిషనర్ శ్రీ ఎ.ఆర్.ఎస్. కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా శ్రీమతి దీపా వెంకట్ మాట్లాడుతూ 15 సంవత్సరాలుగా సమృ్థానికి మారుపేరుగా నిలిచిన విష్ణు కార్న్స్

కామారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ ఇన్చార్జి ఉప్పల శ్రీనివాస్ గుప్తాకి సన్మాన కార్యక్రమం



(భారత శక్తి ప్రతినీధి) కామారెడ్డి, జూలై 02: జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, కామారెడ్డి పట్టణ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులై జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ ఇన్చార్జిగా ఉన్న ఉప్పల శ్రీనివాస్ గుప్తాకి సన్మాము చేయడం జరిగింది.అనంతరం శ్రీనివాస్ గుప్తా, కైలాస్ శ్రీనివాసరావు, మాట్లాడుతూ,జూలై 4న ఎల్వీ స్టేడియంలో నిర్వహించబోతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల బహిరంగ సభకు, జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఏబిసీసీ

కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్ లో చేరికలను ఖండించిన గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పెద్దప్రోలు మస్తాన్

ఖమ్మం ప్రతినీధి (భారత శక్తి న్యూస్), జూలై 02:మండల పరిధిలోని బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి బీఆర్ఎస్ పార్టీలోకి కాంగ్రెస్ నుంచి 20 కుటుంబాలు చేరినట్లు బీఆర్ఎస్ నాయకులు చేస్తున్న ప్రచారాలను బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు పెద్దప్రోలు మస్తాన్ తీవ్రంగా ఖండించారు, బుధవారం బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొని బీఆర్ఎస్ నాయకులు చేస్తున్న అసత్య ప్రచారాలను తీవ్రంగా ఖండించారు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి ఇద్దరు సిపిఐ నుంచి ముగ్గురు మొత్తం ఐదుగురు చేరడం జరిగిందని,కానీ స్థానిక నాయకులు కాంగ్రెస్ నుంచి 20 కుటుంబాలు చేరినట్లు తప్పుగా ప్రచారం చేస్తున్నారని దీనిని బ్రాహ్మణపల్లి కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నమని తప్పుడు ప్రచారాలు మానుకోవాలని వక్రితా ముఖంగా వెల్లడించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మధిర మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ వంగాల రామరావు,గ్రామ కాంగ్రెస్



ను రెండు విభాగాల్లో సి.జి.ఎస్.టి. వారు గుర్తించడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు.

కస్టమర్ల ఆదరణ మరియు సంస్థలో సేవలు అందిస్తున్న ఉద్యోగుల నిబద్ధతతోనే ఇది సాధ్యమైందన్న ఆమె, ఈ పురస్కారాలను వారికి అంకితం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వ్యాపార రంగంలో ఈ పురస్కారాలు తమ బాధ్యతను మరింత పెంచాయన్న ఆమె, ఇదే స్ఫూర్తితో భవిష్యత్తులో ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు.

అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గే హాజరవుతున్న సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ అలీ షబ్దీర్ ఆదేశానుసారం నియోజకవర్గంలోని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పార్టీ మండల అధ్యక్షులు మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు. మాజీ జెడ్పీటీసీలు. ఎంపీటీసీలు,నర్పంచులు సీనియర్ నాయకులు, అనుబంధ సంఘాలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలందరూ పెద్ద ఎత్తున తరలి వచ్చి ఈ సభను విజయవంతం చేయవలసిందిగా కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పండ్ల రాజా , యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు గుడుగుల శ్రీనివాస్, జిల్లా లీగల్ చైర్మన్ దేవరాజు గౌడ్, ఎన్ ఎస్ యు ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఐరేని సందీప్ కుమార్, బీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పుట్నాల శ్రీనివాస్, మాజీ కౌన్సిలర్లు కన్నయ్య, రవీందర్ గౌడ్, చాట్ల రాజేశ్వర్, రాజా గౌడ్, బట్ల మోహన్, మైనాద్రి సెల్ ప్రెసిడెంట్ సిరాజుద్దీన్, యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అబ్బుత్, లక్ష్మవత్తి గంగాధర్, పడిహార్ కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాయకులు గంగసాని రాఘవరావు,వంగల వెంకటేశ్వర్లు,పెద్దప్రోలు తిరవతిరావు,వంగాల నాగయ్య,తాటికొండ కిరణ్,జంగం నాగులు,జిడుగు వేంకటేశ్వర్లు ఉన్నారు.

నిరుపేదలకు మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు: రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు

ఖమ్మం ప్రతినీధి (భారత శక్తి న్యూస్), జూలై 02:నిరుపేదలకు మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేస్తామని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, చేనేత శాఖల మంత్రివర్గం తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు.మంత్రివర్గం బుధవారం రఘునాధపాలెం మండలం చిమ్మపూడి గ్రామంలో పర్యటించి ఎన్నీ కాలని నందు 80 లక్షలతో నిర్మించనున్న అంతర్గత సీసీ రోడ్డు, డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు, 4 కోట్ల 95 లక్షలతో చిమ్మపూడి నుండి పండితాపురం సంత వరకు నిర్మించనున్న బి.టి. రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు, కోటి 50 లక్షలతో చిమ్మపూడి నుండి మంచుకొండ వరకు నిర్మించనున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో గుడిసెల్లో ఉండే నిరుపేదలను మొదటి విడత క్రింద ఎంపిక చేసి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందించాలని, ఎదుగుదలను నిరంతరం మానిటరింగ్ చేయాలని, పెండింగ్ అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు. దశల వారీగా ఊరిలో వూరి గుడిసె లేకుండా అర్హులందరికీ ఇండ్లు అందించాలని, ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న

సంక్షేమ పథకాలు అర్హులందరికీ అందాలని అన్నారు. 12 వేల కోట్ల రూపాయలతో సన్న బియ్యం సరఫరా చేస్తున్నామని, 25 వేల కోట్లతో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం, 9 వేల కోట్ల రైతు భరోసా, 33 కోట్లతో చేనేత రుణమహాభీ చేశామని అన్నారు. గతంలో చిమ్మపూడి గ్రామానికి రోడ్డు లేదని, ప్రస్తుతం అటువంటి మౌళిక వసతుల కల్పన పనులు పూర్తి చేశానని అన్నారు. ప్రజల పిల్లలు చదువుకునేందుకు రఘునాధపాలెం మండలంలో స్వామి



నారాయణ స్కూల్, సమీకృత గురుకుల పాఠశాలలు ఏర్పాటు అవుతున్నాయని, విద్యుత్ ద్వారానే పేదరికం దూరం అవుతుందని, పిల్లలకు తప్పనిసరిగా చదువు చెప్పించాలని అన్నారు. బుగ్గ వాగు ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి రైతులకు సాగునీరు అందించేలా కార్యాచరణ చేపట్టామని అన్నారు. గ్రామాలు పచ్చగా, పరిశుభ్రంగా ఉండాలని, అందరూ సంతోషంగా, ఆనందంగా వుండాలని మంత్రి అన్నారు. సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా అన్నిటిని పూర్తి చేస్తామన్నారు. పేదలకు, రైతులకు, భవిష్యత్తులో పిల్లలకు ఏం కావాలి అలోచించుకొని మంచి కార్యక్రమాలు చేపట్టి, గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. కుల, మత, రాజకీయలకతీతంగా అందరూ సామరస్యంగా వుండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, ఖమ్మం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ హనుంతరావు, జెడ్పీ సీఐఓ డీక్షా సెల, ఆర్డీఓ సరసింహా రావు, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి పుల్లయ్య, పీఆర్ ఎస్ఐ వెంకట్ రెడ్డి, ఆర్ అండ్ బి ఇళ పవార్, రఘునాధపాలెం మండల తహసీల్దార్ శ్యాంత్, ఎంపిడివ్ అశోక్ కుమార్, ప్రజా ప్రతినీధులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిజిటల్ యుగంలో పోలీసింగ్ కు కొత్త దిశ జిల్లా ఎస్పీ డా: జి.జానకి షర్మిల.



భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూలై 2:నిర్మల్ జిల్లా బుధవారం టైంసా లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో,నిర్మల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లకు,నిత్యం పోలీసులు నిర్వహించే ట్లా కోర్టు. 100 డయల్ స్పందన, ట్రాఫిక్ చలాన్ల జారీ మరియు రాత్రిపూట తిరిగి నేర అనుమానితుల ధృవీకరణ వంటి కార్యక్రమాల్లో మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించే నరీకొత్త ఆధునికత తో కూడిన ట్యాబ్ లను మరియు కొత్త కెమెరా లను జిల్లా ఎస్పీ డా: జి. జానకి షర్మిల స్వయంగా పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ..

సీఐ రంజిత్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన నాయకులు

ఉమ్మడి వరంగల్ బ్యూరో(భారత శక్తిజూలై 02:ఇటీవల సుబేధారి పోలీస్ స్టేషన్ కు నూతన సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ రంజిత్ కుమార్ ను బుధవారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పూల గుచ్చం అందజేసి శాలువ తో ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ రంజిత్ మాట్లాడుతూ నేరాలను అదుపులో చేందుకు పోలీస్ పెట్రోలింగ్ ను పెంచి నేరాలను అదుపులో ఉంచేందుకు కృషి చేస్తానని అన్నారు. అనంతరం ఎం ఆర్ పీ ఎస్ ఉద్యమ నాయకులు ఈర్ల కుమార్ మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తు లో మరిన్ని ఉన్నతమైన పదవులు పొందాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ మాజీ ఎ.జి.పి జన్ను ఆనంద్ కుమార్, న్యాయవాది మహేందర్, ఎంఆర్



పీఎస్ వరంగల్ జిల్లా నాయకులు కొండ్రా రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన పోలీస్ కమిషనర్



ఖమ్మం ప్రతినీధి (భారత శక్తి న్యూస్), జూలై 02:పోలీసు స్టేషన్ ఆశ్రయించే మహిళల ఫిర్యాదుల పట్ల తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ పోలీస్ అధికారులకుఆదేశించారు.బుధవారం మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ను పోలీస్ కమిషనర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా

బైంసా పట్టణంలో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమంలో ఫిర్యాదుల స్వీకరించిన జిల్లా ఎస్పీ డా: జి.జానకి షర్మిల.

భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూలై 02: నిర్మల్ జిల్లా బుధవారం టైంసా ఎస్పీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమానికి బైంసా సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అర్హుల నుండి ఫిర్యాదులు స్వీకరించి వెంటనే పిర్యాదు దారుల ముందే సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ల అధికారులకు ఫోన్ ద్వారా బాధితులకు చట్టపరంగా అందాల్సిన సహాయాన్ని అందిస్తూ వారి సమస్యలను పరిష్కరించాలని జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశించారు. షి టీమ్ సిబ్బంది తో క్యాన్సి కుటుంబ కలహాల కేసులలో ఇరు పార్టీ వారికి కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వటం జరిగింది.ఇలా బైంసా లో షి టీమ్ సిబ్బంది ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తో కుటుంబాలు నిలబడుతున్నాయని, మేము నిర్మల్ రాహునికి కష్టంగా ఉండటాన్ని ఎస్పీ గారు అర్థం చేసుకుని బైంసా లో కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వటం గురించి పిర్యాదు దారులు చాలా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రీవెన్స్ లో వచ్చిన ఫిర్యాదులను ఇప్పటి వరకు ఎన్ని



పరిష్కారం అయ్యాయని మరియు పెండింగ్ పిర్యాదుల పురోగతిని గురించి అధికారులను అడిగి తెలుసు కున్నారు.

విద్యార్థులతో కలిసి సహ పంక్తి భోజనం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ, ఎమ్మెల్యే

బి. మఠం, జూలై 2(భారత శక్తి): బి.మఠం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాల (బాలురు) తరగతి గదుల ప్రారంభోత్సవం అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి, జిల్లా ఎస్పీఊజి అశోక్ కుమార్,మైదుకూరు శాసనసభ్యులు పుట్ల సుధాకర్ యాదవ్..సహపంక్తి భోజనం చేస్తూ విద్యార్థులతో కలెక్టర్ ముచ్చటించారు.గురుకుల పాఠశాలలో సరైన సమయానికి టిఫిన్, భోజనం అందజేస్తున్నారా? రుచిగా అందిస్తున్నారా? వారానికి రెండుసార్లు ఇచ్చే చికెన్ తగినంతగా

ఇస్తున్నారా లేదా? వసతి గృహంలో టెడ్ షీట్స్ అందించారా లేదా అనే విద్యార్థులను కలెక్టర్ అడగగా విద్యార్థులు మేము అడిగినంతా అన్నం పెడతారని, కూరలు రుచికరంగా ఉంటాయని, టెడ్ షీట్స్ అందించారని ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేవని తెలిపారు.వీరేష్ అనే విద్యార్థి కలెక్టర్ తో మాట్లాడుతూ.మాది కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు మండలం కృష్ణాపురం గ్రామమని మా తల్లిదండ్రులు ఇటుక వనికీ వెళ్తారని,తాను 9వ తరగతి చదువు తున్నానని, పెద్దయ్యాక మాట్స్ టీచర్ అవుతానని కలెక్టర్ కి తెలుపగా కలెక్టర్ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ బాగా చదువుకొని సువ్య అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించాలని తెలిపారు.



బీరకాయ తింటే.. ఇమ్యూనిటీ పెరగడంతో

పాటు, గుండెకు కూడా మంచిదే..!

వేసవి కాలంలో మార్కెట్లో ఎక్కువగా దొరికే, మనం తరచుగా వండుకునే కూరల్లో బీర ఒకటి. బాలింతలకు, నర్తరీ అయినవారికి, ఆనారోగ్యం ఉన్నవారికి వధ్యంలోనూ బీరకాయనే పెడతారు. బీరకాయలో కొవ్వులు తక్కువగా, నీరు,



పైబర్ ఎక్కువగా ఉండి, పోషకాలు అధికంగా ఉండడంతో పాటు తొందరగా జీర్ణం కావడమే అందుకు కారణం. బీరకాయలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, కాపర్, థైమిన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బీరకాయ మన డైట్లో చేర్చుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

బీరకాయలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా తీసుకుంటే ఐరన్ లోపం కారణం వచ్చే రక్తహీనత సమస్య నయం అవుతుంది. బీరకాయలో విటమిన్ %డి%6 పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది ఐరన్తో పాటు శరీరంలోని ఎర్ర రక్తకణాల సరైన సంశ్లేషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. నొప్పి, అలసట వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.

బీరకాయలో నీరు పుష్కలంగా ఉ

ంటుంది. అదనంగా, దీనిలో గుజ్జులో సెల్యులోజ్, డైటర్ ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది పేగుల కదలికను, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు వారి డైట్ బీరకాయ తీసుకుంటే ఈ సమస్య దూరం

మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో ఇన్సులేన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బీరకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి హృదయనాళ వ్యవస్థ పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ మినరల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి, ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడి గుండె కణాలు నష్టపోకుండా రక్షిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనిలోని విటమిన్ బి5 చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది.?

బీరకాయలో నీరు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది విశేషమైన శీతలీకరణ ప్రభావాలను అందిస్తుంది, శరీర వేడిని తగ్గిస్తుంది. దీనిలో పొటాషియం, సోడియం, జింక్, రాగి, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు.. శరీరంలో మిగులు యాసిడ్స్ ను తటస్థం చేస్తాయి, ఆల్కలీన్ వాతావరణాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మినరల్స్ కోల్పోయిన ద్రవాలు, వ్యవస్థలోని పోషకాలను తిరిగి నింపుతాయి.

అల్సర్లతో బాధపడేవారికి బీరకాయ ఔషధంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, కూలింగ్ ఎజెంట్స్ ఉంటాయి. ఇది పెప్టిక్ అల్సర్ నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపులో, మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటను తగ్గించడానికి బీరకాయ సహాయపడుతుంది.

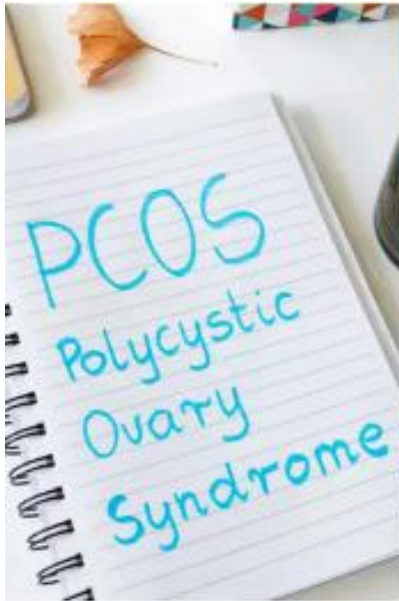
బీరకాయలోని విటమిన్ ఎ కంటికి పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్ బైల్ రసాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇది లిపిడ్లు, కొవ్వులను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బీరకాయ ఇది హెపాటిక్ నాళంలో తలెత్తే కామెర్లు, ఇతర ఇన్ఫ్లేక్షన్లను నయం చేయడానికి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

బీరకాయలో విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, రైబోఫ్లేవిన్, థయామిన్, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను

ఈ గింజలు రోజూ ఒక స్పూన్ తింటే..

పీసీఓఎస్ లక్షణాలు తగ్గుతాయ్..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది మహిళలు పీసీఓఎస్ తో బాధపడుతున్నారు. పీసీఓఎస్ కారణంగా బరువు పెరగడం, విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోవడం, మూడ్ స్వింగ్స్, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వీటిని పరిష్కరించడానికి గుమ్మడి గింజలు సహాయపడతాయని నిపుణులు



చెబుతున్నారు. ?

ఈ మధ్యకాలంలో మహిళల్లో పాలిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (%జూబా%) సర్వసాధారణంగా మారింది. ఓ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 6-26 శాతం మహిళలు పీసీఓఎస్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మన దేశంలో దేశంలో ప్రతి ఐదుగురు మహిళల్లో ఒకరికి పీసీఓఎస్ ఉంటుందని నిపుణుల అంటున్నారు. పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో అసాధారణ

స్థాయిలో ఆండ్రోజెన్స్ ఉత్పత్తవుతుంటాయి. ఇవి అండాశయాలపై చిన్న చిన్న సిస్ట్లులాగా కనిపిస్తాయి. . పీసీఓఎస్ కారణంగా.. బరువు పెరగడం, మూడ్ స్వింగ్స్, ఒత్తిడి, ఆంధోళనలు, విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోవడం, నెలసరి క్రమం తప్పడం



వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. %జూబా% ఉన్న వ్యక్తులు వారి డైట్లో గుమ్మడి గింజలు చేర్చుకుంటే.. పీసీఓఎస్ లక్షణాలు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని క్లినికల్ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ?

గుమ్మడి గింజల్లో పైబర్, విటమిన్ ఎ, బీ, సి ఈ తో పాటు జింక్, అప్సెన్ యాసిడ్స్, ఐరన్, కాల్షియం, జింక్, ఫోలేట్, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, ఫోస్లిక్ సమ్యేళనాలు పుష్కలంగా ఉ

ంటాయి.

పీసీఓఎస్ కారణంగా.. కొంతమంది మహిళలు విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడానికి రోజూకు ఓ స్పూన్ గుమ్మడి గింజలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుమ్మడి విత్తనాలను కొన్ని తీసుకున్నా.. పొట్టు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ శక్తి అందినట్లు అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే వీటిలో ప్రోటీన్లు, అధిక కెలోరీలు ఉంటాయి. గుమ్మడి గింజల్లోని పైబర్ జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరిచి వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

పీసీఓఎస్ ఉన్నవారికి ఎక్కువగా ఎదురయ్యే సమస్య హైరర్ ఫాల్. గుమ్మడి విత్తనాలు హైరర్ ఫాల్ ను కంట్రోల్ చేస్తాయి. వీటిలోని కుకూర్బిటాసిన్, అమినోయాసిడ్ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వీటిలోని వీటిమిన్ ఇ, కెరోటినాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు ఎదుగుదలకు తోడ్పడతాయి. గుమ్మడి గింజల్లోని ఎ, బీ, సి విటమిన్లు, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, కాల్షియం, కాపర్, జుట్టు కుదుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పీసీఓఎస్ పేషెంట్స్ ఒత్తిడి, ఆంధోళన, మూడ్ స్వింగ్స్ తో బాధపడుతూ ఉంటారు. గుమ్మడి గింజలు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. గింజల్లోని సెరటోనిన్ అనే వదార్థం యాంటీ డిప్రెసెంట్ గా పని చేస్తుంది. ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే మూలకం ఉంటుందని, ఇది డిప్రెషన్ ను తగ్గిస్తుంది. మీ డ్రైవ్ ను తగ్గించి.. మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

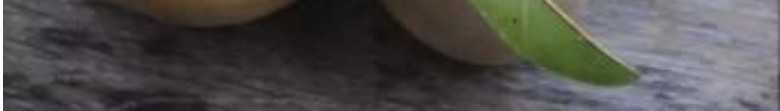
సపోటా తింటే.. అందం, ఆరోగ్యం మీ సొంతం..!

పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మన డైట్లో కచ్చితంగా చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. సమ్మర్లో మామిడి తర్వాత మనం ఎక్కువగా ఇష్టపడి తినే పండ్లలో సపోటా ఒకటి. దీని తియ్యటి గుజ్జు నోట్స్ వేనుకోగానే కరిగిపోతుంది.. సపోటాతో చేసే మిల్క్ షేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, జ్యూస్ లు ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. సపోటా టేబుల్ నే కాదు పోషకాలలోనూ

పండును మన డైట్లో చేర్చుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

సపోటాలో కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇవి మీ ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతాయి, ఆస్టియోపోరోసిస్ ను తగ్గిస్తాయి.

సపోటాలో విటమిన్ సి, కాపర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక



అధృతః అంటున్నారు నిపుణులు. సపోటాలో ఐరన్, పొటాషియం, కాపర్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్, విటమిన్ ఎ, బి, సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండులో ఆస్ట్రొజెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ వైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ పారాసైడ్ లక్షణాలతో కూడిన పాటిఫెనాల్ సమ్మేళనం టానిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. సపోటా

శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు శరీరంపై ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. మీరు జలుబు, ఇన్ఫ్లేక్షన్ తో బాధపడుతుంటే.. సపోటా తింటే.. నాసికా మార్గం, శ్వాసకోశం క్షయిల్ అవుతుంది.?

సపోటా హైపర్టెన్షన్ ను కంట్రోల్ ఉంటుంది. ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం.. సోడియం : ఈ రోజుల్లో ఎక్కువమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య.. అధిక బరువు. నిశ్చలజీవన శైలి, చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అధిక బరువు వల్ల అందవిహీనంగా కనిపించడమే కాదు.. ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. ఊబికాయం కారణంగా డయాబెటిస్, హైపర్టెన్షన్, గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అందుకే, బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గడం సుదీర్ఘమైన పని అని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని జాగ్రత్తలతో వారం రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు

తీసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ త్వరగా కరుగుతుంది. ఇది పొట్టును శుభ్రపరచడంతో పాటు, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగినా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి అల్లం టీ బెస్ట్ ఆప్షన్. అల్లం జీవక్రియ, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం వంటి సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది. రోజూ అల్లం తీ తాగితే.. బెల్లీ ఫ్యాట్ నులభంగా కరుగుతుందని, శరీరం డిటాక్స్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం లేవగానే నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ నీళ్లను వడగట్టి తేనె, పుడినా ఆకులు మేనుకుని తాగండి.

ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం వేసుకుని తాగే అలవాటు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. దీన్ని చాలా సమతుల్య పద్ధతిలో చేయాలి. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం, వారం రోజుల్లో 0.45% --%1.36 కిలోల బరువును తగ్గవచ్చు. సగటున, శరీర బరువులో 1 శాతం కోల్పోవడం ఆరోగ్యకరమైనది.

త్రిఫల బరువు తగ్గించడానికి, బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించడానికి సహాయపడుతుందని ధర్షి ఆయుర్వేద వ్యవస్థాపకాడు, ఆయుర్వేద నిపుణుడు రాజేంద్ర ధర్మిజా అన్నారు. రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో త్రిఫల చూర్ణం కలిపి

స్థాయిలు తగ్గిస్తాయి. రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించి, మీ బ్లడ్ ప్రెజర్ స్థాయిలను మెయింటేన్ చేస్తాయి. ఇది స్ట్రోక్, గుండెపోటు వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. పొటాషియం మూత్రం ద్వారా శరీరం సోడియంను తొలగిస్తుంది. ఇది హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. సపోటాలో ఐరన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.

సపోటాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. సపోటాలోని విటమిన్ ఎ, బి శరీరంలోని శ్లేష్మ పొరలను నిర్మూలనచేసే సహాయపడతాయి. ఇది నోటి, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. సపోటాలో డైటర్ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.

అధిక మొత్తంలో కెలోరీలుండే ఈ పండు తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగిలా చూస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్ ఎ మెండుగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది.

సపోటా ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మానికి సహాయపడుతుంది. సపోటాలోని విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. మెరిసే చర్మాన్ని అందిస్తుంది. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించి యాంటీ ఏజింగ్ కాంపౌండ్ గా పనిచేస్తుంది. పుద్గావ్య ఛాయలు త్వరగా రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.

సపోటా ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మానికి సహాయపడుతుంది. సపోటాలోని విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. మెరిసే చర్మాన్ని అందిస్తుంది. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించి యాంటీ ఏజింగ్ కాంపౌండ్ గా పనిచేస్తుంది. పుద్గావ్య ఛాయలు త్వరగా రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.

వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గించే.. బెస్ట్ డ్రింక్స్ ఇవే..!

: ఈ రోజుల్లో ఎక్కువమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య.. అధిక బరువు. నిశ్చలజీవన శైలి, చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అధిక బరువు వల్ల అందవిహీనంగా కనిపించడమే కాదు.. ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. ఊబికాయం కారణంగా డయాబెటిస్, హైపర్టెన్షన్, గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అందుకే, బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గడం సుదీర్ఘమైన పని అని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని జాగ్రత్తలతో వారం రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు



తీసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ త్వరగా కరుగుతుంది. ఇది పొట్టును శుభ్రపరచడంతో పాటు, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగినా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి అల్లం టీ బెస్ట్ ఆప్షన్. అల్లం జీవక్రియ, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం వంటి సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది. రోజూ అల్లం తీ తాగితే.. బెల్లీ ఫ్యాట్ నులభంగా కరుగుతుందని, శరీరం డిటాక్స్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం లేవగానే నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ నీళ్లను వడగట్టి తేనె, పుడినా ఆకులు మేనుకుని తాగండి.



తీసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ త్వరగా కరుగుతుంది. ఇది పొట్టును శుభ్రపరచడంతో పాటు, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగినా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి అల్లం టీ బెస్ట్ ఆప్షన్. అల్లం జీవక్రియ, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం వంటి సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది. రోజూ అల్లం తీ తాగితే.. బెల్లీ ఫ్యాట్ నులభంగా కరుగుతుందని, శరీరం డిటాక్స్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం లేవగానే నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ నీళ్లను వడగట్టి తేనె, పుడినా ఆకులు మేనుకుని తాగండి.

ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం వేసుకుని తాగే అలవాటు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. దీన్ని చాలా సమతుల్య పద్ధతిలో చేయాలి. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం, వారం రోజుల్లో 0.45% --%1.36 కిలోల బరువును తగ్గవచ్చు. సగటున, శరీర బరువులో 1 శాతం కోల్పోవడం ఆరోగ్యకరమైనది.

త్రిఫల బరువు తగ్గించడానికి, బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించడానికి సహాయపడుతుందని ధర్షి ఆయుర్వేద వ్యవస్థాపకాడు, ఆయుర్వేద నిపుణుడు రాజేంద్ర ధర్మిజా అన్నారు. రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో త్రిఫల చూర్ణం కలిపి

