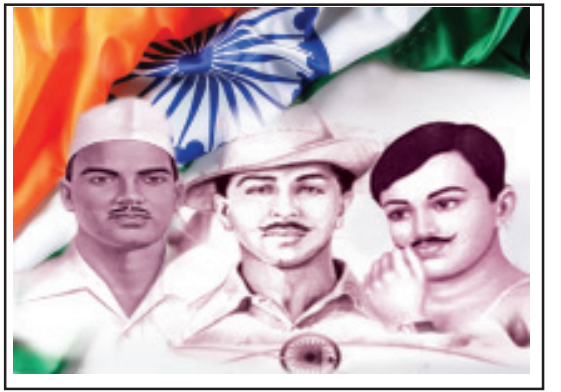




Published from Vijayawada, Kadapa, Hyderabad, Guntur, Kurnool, Khammam, & Warangal

సంపుటి: 15 సంచిక:276

విజయవాడ, ఆదివారం, 13 జూలై 2025

పేజీలు: 8

వెల: 1.00

గుడివాడలో ఉద్రిక్తత.. భారీగా మోహరించిన పోలీసు బలగాలు..

విజయవాడ: గుడివాడలో ఉదయం నుంచి ఉద్రిక్తత కొనసాగుతోంది. మరోవైపు వైసీపీ విస్తృతస్థాయి సమావేశాన్ని నిరసనల మధ్య కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మీటింగ్ జరిగే

వాహనాన్ని అక్కడ నుంచి పంపించేశారు. ఈ సమావేశానికి పేర్ని నాని వస్తారంటూ వైసీపీ శ్రేణులు ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఒకవేళ పేర్ని నాని వస్తే అడ్డుకొని తీరుతామంటూ టీడీపీ కార్యకర్తలు చెబుతున్నారు. పోలీసులకు ఇరు పార్టీల నేతలకు సచ్చెబుతున్నారు.



(ప్రాంతానికి వెళ్తున్న జడ్పీ) చైర్మన్ ఉప్పల హరిక వాహనాన్ని నాగవరపు పాడు జంక్షన్ వద్ద టీడీపీ మహిళ కార్యకర్తలు అడ్డుకున్నారు. తాను మీటింగ్ జరిగే ప్రాంతానికి వెళ్లి తీరాలంటూ ఆమె భీష్మించుకుంది. దీంతో పోలీసులకు కలుగజేసుకుని ఆమె

వెనిగండ్ల రాము కూడా అదే సమయంలో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. దీంతో నాగవరపుపాడు సెంటర్ కు టీడీపీ శ్రేణులు భారీగా తరలివచ్చాయి. దీంతో అక్కడ ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

ఏపీలో వైసీపీ నేతలు శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తున్నారు.. మంత్రి డిబీవీ స్వామి ఫైర్

పార్వతీపురం (మన్యం జిల్లా): వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి (తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రప్పా రప్పా అనడంలో ఒక రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రిగా మీ భాషా అదేనా అని ప్రశ్నించారు. వైసీపీని ప్రజలు ఎప్పుడో మానసికంగా నరికి అవతల వడేశారని విమర్శించారు. ఇవాళ(శనివారం) మన్యం జిల్లాలో మంత్రి పర్యటించారు. మన్యం జిల్లా కేంద్రంలో 'సువర్ణపాలనలో తొలి అడుగు' కార్యక్రమంలో మంత్రి డిబీవీ స్వామి పాల్గొన్నారు. ఈ

మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ నేతలు కారకులు అవుతున్నారని మంత్రి బాల వీరాంజనేయ స్వామి మండిపడ్డారు.

వైసీపీ నేతలకి ఇంకా బుద్ధి రావడం లేదు: కొనకళ్ల నారాయణ గత ఎన్నికలో ఫలితాల్లో జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిరంకుశ, అవినీతి పరిపాలనకు ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పి.. ప్రతిపక్ష హోదా దక్కకుండా.. ఘోరంగా ఓడించారని.. అయినా వారికి బుద్ధి రావడం లేదని ఏపీఎస్ అర్థిసీ చైర్మన్ కొనకళ్ల నారాయణ విమర్శించారు. ఇవాళ(శనివారం) అమరావతిలోని టీడీపీ కార్యాలయంలో కొనకళ్ల నారాయణ మీడియాతో మాట్లాడారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత కనీసం ఎరుగని రీతిలో కూటమి ప్రభుత్వానికి అత్యంత అధిక మెజారిటీతో అధికారాన్ని ప్రజలు ఇచ్చారని ఉద్ఘాటించారు కొనకళ్ల నారాయణ.

వైసీపీ నేతలు ఓడిపోయిన అవమానంతో, అసూయతో కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రప్పా.. రప్పా.. చీకట్లో కన్నుకొడితే పని అయిపోవాలని.. తలలు లేచిపోవాలని మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని చేసిన వ్యాఖ్యలు దీనికి సంకేతమని ప్రశ్నించారు. మాజీ మంత్రిగా, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న పేర్ని నాని ప్రజాస్వామ్యవ్యవస్థ రక్షించే విధంగా మాట్లాడాలని.. కానీ, హింసను ప్రేరేపించే విధంగా మాట్లాడటం దారుణమని అన్నారు కొనకళ్ల నారాయణ.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం నడుస్తోందని చెప్పుకొచ్చారు. సీఎం చంద్రబాబు సారధ్యంలో ఉన్న కూటమి ప్రభుత్వంలో హింసను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రోత్సహించరని స్పష్టం చేశారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో జగన్ రెడ్డి రాజారెడ్డి రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేస్తూ.. ఏపీని అవినీతిమయంగా, ఆరాచకంగా మార్చారని ధ్వజమెత్తారు. గతంలో టీడీపీ నాయకులపై, కార్యకర్తలపై వైసీపీ నేతలు దాడులు చేసి, హత్యలు చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అది వైసీపీ సంస్కృతిని అందుకనే ప్రజలు మీకు తగిన గుణపాఠం చెప్పారని కొనకళ్ల నారాయణ పేర్కొన్నారు.



కార్యక్రమానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే బోనేల విజయచంద్ర, కూటమి నేతలు హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి బాల వీరాంజనేయ స్వామి మాట్లాడారు. యథా రాజా తథా ప్రజా అనే చందంగా ఈరోజు రాష్ట్రంలో విపక్ష పార్టీ వైసీపీ పరిస్థితి ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రజలు వైసీపీని ఎప్పుడో చీత్యాంచారని అయినా ఆ పార్టీ నేతల్లో మార్పు రావడం లేదని మండిపడ్డారు. జగన్ కి ప్రతిపక్ష హోదా కూడా ఇవ్వకుండా.. 151 నుంచి 11 సీట్లకు పడిపోతే వారి పరిస్థితి ఇంకా అర్థం కావడం లేదని విమర్శించారు. పదిమంది కలిసి గుంపులుగా వెళ్లి ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఏపీలో శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగించే విధంగా

ఈరోజు రాలేను..

సిట్ కు విజయసాయి సమాచారం

అమరావతి, జూలై 12: మద్యం కుంభకోణం కేసులో (సిట్ ముందుకు మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి ఈరోజు విచారణకు హాజరుకావాల్సి ఉంది. అయితే తాను విచారణకు రాలేనని సిట్ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు మాజీ ఎంపీ. తనకు ముందుగా నిర్ణయించిన కార్యక్రమాలు ఉండటం వలన రాలేకపోతున్నట్లు విజయసాయి సమాచారం పంపారు. తాను రేపో మాపో విచారణకు వచ్చే తేదీని తెలియజేస్తానని చెప్పారు. కాగా.. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటికే ఒకసారి సిట్ ముందు మాజీ ఎంపీ విచారణకు హాజరయ్యారు.అయితే ఈరోజు సిట్ ముందుకు విజయసాయి రావాల్సి ఉండగా.. అంతుముందే సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ లో ఆసక్తికరమైన పోస్ట్ చేశారు మాజీ ఎంపీ. ఎవరైతే కర్కను చేస్తారో వారు అనుభవించక తప్పదు అనే విధంగా భగవద్గీతకు సంబంధించి ఓ శ్లోకాన్ని ఆయన పోస్ట్ చేశారు. కాగా.. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఏప్రిల్ 18న విజయసాయిని తొలిసారి సిట్ అధికారులు ప్రశ్నించారు. గత విచారణలో కీలక సూత్రధారులు, పాత్రధారుల పేర్లను మాజీ ఎంపీ వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో ఈ కేసులో మొత్తం 11 మందిని సిట్ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. వీరంతా ప్రస్తుతం జైలులో ఉన్నారు.



కుర్చీ అంత ఈజీగా దొరకదు.. చిక్కితే వదలొద్దు: డీకే శివకుమార్

బెంగళూరు: కర్ణాటకలో 'సీఎం మార్పు' అంశంపై రాజకీయం రోజురోజుకీ వేడెక్కుతోంది. ఐదేళ్లూ తానే ముఖ్యమంత్రినని ఓవైపు సిద్ధరామయ్య నొక్కి చెబుతున్నారు. అటు ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్.. తన చేతుల్లో ఏమీ లేదంటూనే 'ఆక పడటంలో తప్పులేదు కదా' అనే సంకేతాలిస్తారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో తాజాగా డీకే చేసిన వ్యాఖ్యలు మరింత చర్చనీయాంశంగా మారాయి. కుర్చీ దొరికితే వదలొద్దంటూ అధికార పీఠంపై తనకున్న ఆసక్తి గురించి ఆయన నర్మగర్భ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

బెంగళూరు లో న్యాయవాదుల సంఘం ఏర్పాటుచేసిన ఓ కార్యక్రమంలో డీకే శివకుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "ఇక్కడ చాలామంది లాయర్లు సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నా అందులో కూర్చోవట్లేదు. కానీ, మేమందరం మాత్రం ఓ కుర్చీ కోసం తీవ్ర పోరాటాలు చేస్తుంటాం. కుర్చీని సంపాదించడం అంత ఈజీ కాదు. ఒకవేళ దొరికితే మాత్రం ఆ అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దు. అందులో కూర్చోవాలి. మీకు వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి" అని కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం వ్యాఖ్యానించారు.

ఆయన వ్యాఖ్యలతో అక్కడున్నవారంతా నవ్వులు చిందించారు.

రవాణా శాఖలో విప్లవాత్మక మార్పులు: మంత్రి ప్రభాకర్

నల్లగొండ: తెలంగాణలో రవాణా శాఖలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ (వ్యాఖ్యానించారు. వాహనాల ఫిట్ నెస్, డ్రైవింగ్ పై అవగాహన లేకపోవడంతో ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని చెప్పుకొచ్చారు. ఇవాళ(శనివారం) నల్లగొండలో మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి వర్యటించారు. వల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో మంత్రులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడారు. తెలంగాణలో 17 ఆటోమేటిక్ టెస్టింగ్ స్టేషన్లు నిర్మిస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్.

15 సంవత్సరాలు దాటిన వాహనాలు ప్రాప్తికి వెళ్తున్నాయని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వివరించారు. రాష్ట్రం వాహన సారధిలోకి ఎంట్రి అయిందని చెప్పారు. వాహనాల ఫిట్ నెస్, పొల్ట్యాషన్ అన్నీ వాహన సారధిలో చూసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఏఐ డ్యూరా డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు ఇచ్చేలా చేస్తున్నామని అన్నారు. యాక్సిడెంట్లు చేస్తే లైసెన్సులు వెంటనే రద్దు చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఆటోమేటిక్ టెస్టింగ్ స్టేషన్, ప్రాప్తి పాలసీ, ఈపీ పాలసీ తీసుకువచ్చామని నొక్కిచెప్పారు. డ్రైవింగ్ ట్రైనింగ్ సెంటర్లు వస్తున్నాయని అక్కడ ట్రైనింగ్ తీసుకున్న తర్వాతనే లైసెన్సులు వస్తాయని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

నల్గొండ జిల్లాలో రూ.8 కోట్లతో ఆటోమేటిక్ టెస్టింగ్ స్టేషన్

విమాన ప్రమాదంపై ఇప్పుడే ఏ నిర్ణయానికి రావొద్దు... కేంద్ర మంత్రి

న్యూఢిల్లీ: అహ్మదాబాద్-లండన్ ఎయిర్ ఇండియా విమానం గత నెలలో కూలిపోవడంపై ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ యాక్సిడెంట్ ఇన్వెస్టిగేషన్ బ్యూరో (ఇచ్చిన నివేదికపై కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు శనివారంనాడు స్పందించారు. ప్రాథమిక ఆధారాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఏఏఐఐ నివేదిక ఇచ్చిందని, దీనిని బట్టి విమాన ప్రమాదంపై ఇప్పుడే ఒక నిర్ణయానికి రాకూడదని చెప్పారు. తుది నివేదిక వచ్చేంత వరకూ వేచిచూడాలని సూచించారు.

అయితే, ఇందులో ఆయన అధికారం అనే వదాన్ని ఉపయోగించనప్పటికీ.. రాష్ట్ర రాజకీయాలను ఉద్దేశించే డీకే ఇలా మాట్లాడారంటూ అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలు నెట్టింబ వైరల్ గా మారాయి. 2023లో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్) అధికారంలోకి వచ్చినప్పటినుంచే డీకే, సిద్ధరామయ్య ల మధ్య కుర్చీలాట మొదలైన సంగతి తెలిసిందే.

కర్ణాటక అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన తర్వాత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎంపికపై హస్తం పార్టీ తీవ్ర కసరత్తు చేసింది. చివరకు సీనియార్టీ, ఇతరత్రా అంశాలను దృష్టిలోపెట్టుకొని సిద్ధరామయ్యను హైకమాండ్ ఎంచుకుంది. అయితే, రెండున్నరేళ్ల తర్వాత ముఖ్యమంత్రి పీఠం మార్పు ఉంటుందని అప్పటినుంచే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు కూడా దాన్నే విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల వలుపురు ఎమ్మెల్యేలు, కార్యకర్తలు బహిరంగంగానే దీనిపై వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై డీకే, సిద్ధరామయ్య ఇద్దరూ స్పష్టతనిస్తూనే ఉన్నా.. రాజకీయం మాత్రం రసవత్తరంగా మారింది. అయితే, సిద్ధరామయ్యను గద్దె దించితే పార్టీ రెండుగా చీలిపోతుందని అధిష్ఠానం భయపడుతోంది. అందుకే.. ఆయనను కొనసాగించేందుకే మొగ్గుచూపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.



భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇది తెలంగాణలోనే రెండవ సెంటర్ అని ఉద్ఘాటించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడంలో పొన్నం ప్రభాకర్ కేబినెట్ లో కొట్లాడారని గుర్తుచేశారు. నిజాం కాలంలో మొదటి డిపో న్యార్కట్ పల్లి అని ఇప్పుడు 60 బస్సులు ఉన్నాయని.. ఇంకో 20 బస్సులు కావాలని సూచించారు. నల్లగొండ డిపోను నూతనంగా నిర్మించాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కి మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

<

చౌడూరి కి జాతీయ ఉత్తమ కవి పురస్కారంతో అపూర్వ గౌరవం

హైదరాబాద్, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూలై 12:అంతర్జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు పొందిన, భారత ప్రభుత్వ సీతీ ఆయోగ్ ఆమోదం పొందిన, మానవసేవయే మార్గపసేవగా నమ్మిన, ప్రతిష్టాత్మకమైన సంస్థ మనం ఫౌండేషన్ తొమ్మిదవ వార్షికోత్సవ వేడుకలు హైదరాబాద్ త్యాగరాజ గాన సభ కళా వెంకట దీక్షితులు ఆడిటోరియంలో శుక్రవారం నాడు ఘనంగా జరిగాయి.ఈ సందర్భంగా జరిగిన సాహిత్య సభలో ప్రముఖ కవి, పత్రికా రచయిత, విశ్వేషకులు, బహు గ్రంథ కర్త చౌడూరి నరసింహారావు ను మనం ఫౌండేషన్ 2025 సంవత్సరానికి “జాతీయ ఉత్తమ కవి” పురస్కారంతో సత్కరించారు.పాలమూరు ముద్దుబిడ్డ చౌడూరి గత 40 ఏళ్ళుగా తెలుగు భాషా సాహిత్యాలకు చేసిన ఎనలేని సేవలను గుర్తిస్తూ, వారిని ఈ పురస్కారంతో సత్కరిస్తున్నామని సభకు అధ్యక్షత వహించిన ప్రఖ్యాత కవి, రచయిత, విమర్శకులు, బహు గ్రంథకర్త శ్రీ ఎన్.వి. రఘువీర్ ప్రతాప్ తెలిపారు. అంతకుముందు జరిగిన కవి సమ్మేళనంలో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల నుండి విచ్చేసిన సుమారు 60 మంది కవులు పాల్గొన్నారు. కవి సమ్మేళనం లో చౌడూరి వినిపించిన “ఎవరు గురువు..?” అనే కవితకు అతిథుల నుండి చక్కటి ప్రశంసలను అందుకున్నారు.ఇదే రోజు రఘువీర్ ప్రతాప్ పుట్టినరోజు కావడం వలన ఆయన జన్మదిన వేడుకలు కూడా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా చౌడూరి నరసింహారావు తాను రచించిన “సాహస్య మూర్తికి అక్షర సుమ మాలిక” అనే కవితను డ్రేం కట్టించి, సభకు చదివి వినిపించి, రఘువీర్ ప్రతాప్ కు



శాలువాతో నన్నునించి అందించారు.జాబిలి సాహిత్య పత్రిక సంపాదకులు, ప్రముఖ సాహితీ వేత్త జాబిలి చాంద్ పాపా సభకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేయగా, ఒరిస్సాకు చెందిన కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ పురస్కార గ్రహీత డాక్టర్ ప్రసన్నకుమార్ దత్త విశిష్ట అతిథిగా, కడప జిల్లా రచయితల సంఘం అధ్యక్షులు జింకా సుబ్రహ్మణ్యం ఆత్మీయ అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమం మనం ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ చైర్మన్ డాక్టర్ కె చక్రవర్తి పర్యవేక్షణలో జరిగింది. కవులందరికీ నిర్వాహకులు చక్కటి భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. తనను జాతీయ ఉత్తమ కవిగా పురస్కారాన్ని ఇచ్చి గౌరవించినందుకు మనం ఫౌండేషన్ వారికి, రఘువీర్ ప్రతాప్ కు చౌడూరి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడికి ఇంతటి అపూర్వ గౌరవం లభించడం పట్ల చౌడూరి కళాపీఠం సభ్యులు తమ హర్షాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

బీసీ రిజర్వేషన్లపై క్యాబినెట్ తీర్మానాన్ని స్వాగతిస్తున్నా%శీ%బీసీ సంక్షేమ సంఘం వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు వడ్ల కొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్



ఉమ్మడి వరంగల్ బ్యూరో(భారత శక్తి)జూలై12:ఇటీవల రాష్ట్ర సచివాలయంలో జరిగిన క్యాబినెట్ సమావేశంలో బీసీల విద్య, ఉద్యోగ, రాజకీయ రంగాల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లను పెంచాలని నిర్ణయించడాన్ని స్వాగతిస్తున్నామని, 2018 పంచాయతీరాజ్ చట్టాన్ని సవరించి బీసీలకు ఆర్టిసెన్స్ ద్వారా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించడం అభినందనీయమని బీసీ సంక్షేమ సంఘం వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు వడ్లకొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్ అన్నారు. క్యాబినెట్ నిర్ణయానికి సహకరించిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ రేవంత్ రెడ్డి, సీసీసీ అధ్యక్షులు టొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, వాకాశీ శ్రీహరి, ఇతర క్యాబినెట్ మంత్రులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.హస్తకొండ బాలసముద్రం డ్రైన్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో బీసీ సంఘాల నేతలతో కలిసి వడ్లకొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్ మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వేణుగోపాల్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లు 42 శాతం పెంచాలని గత 18 నెలలుగా అనేక రూపాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచడానికి పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహించామని గట్టి నుండి ఢిల్లీ వరకు నిర్వహించిన పోరాట ఫలితమే ఈ 42 శాతం రిజర్వేషన్ల ప్రకటన, ఇది ముమ్మారికి బీసీల విజయంగా భావిస్తున్నామన్నారు, కామారెడ్డి డిక్టేషన్ అమలు కోసం మొదటగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నమగ్ర కులగనన చేపట్టాలని, ఆ తర్వాత బీసీ రిజర్వేషన్లు 42 శాతం పెంచుతూ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో బిల్లు పెట్టి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపించాలని డిమాండ్ చేశామని తమ డిమాండ్ ను గౌరవించి తెలంగాణ ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో చేసిన బిల్లును రాష్ట్ర గవర్నర్ ద్వారా గత ఏప్రిల్ 11న రాష్ట్రపతికి పంపించడం జరిగిందని,

తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులు దొడ్ల నారాయణరావు మరణం వామపక్ష ఉద్యమాలకు తీరని లోటు: పోకల వెంకటేశ్వర్లు సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు



సూర్యాపేట జిల్లా బ్యూరో (భారత శక్తి) జూలై 12:కమ్యూనిస్టు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు స్వాతంత్ర సమరయోధులు కావ్రేడ్ దొడ్ల నారాయణరావు మరణం కమ్యూనిస్టు ఉద్యమాలకు పేద ప్రజలకు తీరని లోటని సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పోకల వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు.అనారోగ్య కారణాలతో శనివారం ఆమరులైన కావ్రేడ్ దొడ్ల నారాయణరావు భౌతిక కాయాన్ని గరిడేపల్లి మండల సిపిఐ పార్టీ నాయకులు సందర్శించి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ నాయుధ పోరాటంలో ప్రత్యక్షంగా ఉద్యమాలలోతుపాకీ చేత పట్టుకొని

పేద ప్రజల వక్షాన పోరాటం చేసి,అజ్ఞాత జీవితం గడటమే కాకుండా జైలు జీవితాన్ని కూడా గడిపిన చరిత్ర ఆయనదని అన్నారు.పేద ప్రజలకు ఈ ప్రాంతంలో వేలాది ఎకరాల భూములను పంచి పెట్టిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుందన్నారు.ప్రత్యక్ష ఎన్నికలలో పాల్గొని చిలుకూరు గ్రామ సర్పంచ్ గా,ఎంపీపీగా, ప్రాథమిక సహకార సంఘం చైర్మన్ గా,జిల్లా కోపరేటివ్ బ్యాంకు చైర్మన్ గా అనేక పదవులను అలంకరించి పేద ప్రజలకు సేవ చేసిన గొప్ప వ్యక్తి అని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ మండల కార్యదర్శి కడియాల అప్పయ్య, మండల సిపిఐ కార్యవర్గ సభ్యులు త్రిపురం సుధాకర్ రెడ్డి,ఎడ్ల అంజి రెడ్డి, ప్రసాని సైదులు, తిరగమల్ల కిరణ్,కట్ల అశోక్, పగడాల శీను, కుందూరు వెంకట్ రెడ్డి, పోకల అంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యల వలయంలో చేగామ్మ

-పట్టించుకోని పంచాయతీ కార్యదర్శి

-ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజలు.



కూనుమంచి,భారత శక్తి, జూలై 12:ఖమ్మం జిల్లా కూనుమంచి మండలంలోని చేగామ్మ గ్రామం సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొందని గ్రామ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని గ్రామంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా స్పందించకుండా మాకేంటి అన్న చందంగా వ్యవహరిస్తున్నారని నీపీఎం గ్రామ కార్యదర్శి ఉన్నం హరినాథ్ బాబు విమర్శించారు.గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు మాత్రం స్థానికంగా నిధులు లేవనే పేరుతో ఉత్తమ విగ్రహంగా రావడం, వెళ్లడం తప్పితే ఏ ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించిన దాఖలాలు లేనే లేవని ఆగ్రహించారు.గ్రామంలో వేలాది రూ. చెచ్చించి సీసీ

పెద్దిరెడ్డి గణేష్ పౌర సన్మాన సభను విజయవంతం చేయండి

సూర్యాపేట జిల్లా బ్యూరో (భారత శక్తి) జూలై 12:సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీవేణి ఫంక్షన్ హాల్ నందు జూలై 13 ఆదివారం జరిగే సుధా బ్యాంక్ ఎండ్ పెద్దిరెడ్డి గణేష్ పౌర సన్మానం అభినందన సభ కార్యక్రమంలో సూర్యాపేట పట్టణంలోని ప్రముఖులు, మేధావులు సంగీత అభిమానులు, కళాకారులు సామాజిక స్పృహ ఉండ సేవ సంస్థల సభ్యులు, వ్యాపార, వాణిజ్య వర్గాలకు చెందిన వారు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని సుధాకర్ పివిని ఎండ్, సుధాబ్యాంకు చైర్మన్, ఆహ్వాన కమిటీ అధ్యక్షులు మీలా మహాదేవ్ అన్నారు. శనివారం సుధా బ్యాంకు నందు నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ పెద్దిరెడ్డి గణేష్ గత 20 సంవత్సరాలుగా అనేక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ కళామతల్లికి అనేక రకాలుగా సేవ చేస్తున్నారని, అనేకమంది కళాకారులను సూర్యాపేటకు తీసుకొని వచ్చి వారి ద్వారా త్యాగరాయ ఆరాధన ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారని అటువంటి కళామతల్లి ముద్దుబిడ్డను సన్మానించుకోవడం మనందరికీ గర్వకారణం అని అన్నారు. పెద్దిరెడ్డి గణేష్ కు ఎన్నికల్లో స్పృహ అవార్డు రావడం చాలా గర్వించదగ్గ విషయమని స్వర్ణీయ సందమూరి తారక రామారావు గొప్ప నటుడు అని కళామతల్లికి ఎనలేని సేవ చేశారని తెలుగుజాతి ఖ్యాతిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలియజేశారని అన్నారు. అటువంటి మహానుభావుని అవార్డు గణేష్ కి రావడం నిజంగా సంతోషకరమని వారు తెలిపారు. పెద్దిరెడ్డి గణేష్ సన్మానం అంటే అది సూర్యాపేటకు చేసుకున్న సన్మానంగా



భావించాలని ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సీసీ గేయ రచయిత వాగ్దాటి అనంత శ్రీరామ్ రావడం మన అదృష్టంగా భావించాలని, అనంత శ్రీరామ్ సందేశం కూడా వినడానికి పెద్ద సంఖ్యలో రావాలని అన్నారు.గతంలో పెద్దిరెడ్డి గణేష్ సూర్యాపేట పట్టణానికి సుద్ధాల అశోక్ తేజ, ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, గొల్లపూడి మారుతీ రావు ,తనికెళ్ల భరణి వంటి ప్రముఖులను తీసుకొని వచ్చి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలునిర్వహించారని గత 20 ఏళ్ళుగా సుధా బ్యాంకు ద్వారా త్యాగరాజ ఆరాధన ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారని వారు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆహ్వాన కమిటీ సభ్యులు పెద్దిరెడ్డి రాజా,కక్కిరేణి చంద్రశేఖర్,తోట శ్యాం ప్రసాద్,అప్పం శ్రీనివాసరావు,మిన్న శివరామకృష్ణ తిరుళ్ళ సాయి రెడ్డి ఇరిగి కోటేశ్వరి బొలిశెట్టి మధు,తోట సత్యనారాయణ, గాలి శ్రీనివాసు నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన అగ్రిటెక్ సేవలు భేష్.

ఉమ్మడి వరంగల్ బ్యూరో(భారత శక్తి)జూలై12:వరంగల్ ఎనమాముల మార్కెట్ లో ఆధునిక వ్యవసాయ పరికరాలతో 8 సంవత్సరాలుగా రైతులకు అందిస్తున్న సేవలను ఛాయాచిత్రాల ద్వారా వారికి వివరించారు.రైతుల కోసం మన అగ్రిటెక్ ద్వారా ఎన్నో అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేసి ఆధునిక వ్యవసాయం పట్ల పూర్తి అవగాహన కల్పిస్తూ వారికి కావాల్సిన పరికరాలను



అధికారులు అనురాధ,వారి బృందం వీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా సంస్థ అధినేత పాషికంటి రమేష్ స్టాల్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వ్యవసాయ పరికరాలను వాటి పనితీరును క్లుప్తంగా వారికి

ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా దళారుల దరిచేరకుండా నేరంగా రైతులకు అందించాలనే సంకల్పంతో ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు .మనముందర తాము అందిస్తున్న ఆధునిక వ్యవసాయ పరికరాలకు రైతులకు కావాల్సిన సబ్సిడీ కల్పించి తోడ్పాటునం దించాలని మన అగ్రిటెక్ అధినేత పాషికంటి రమేష్ కోరారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారి అనురాధ సా నం క రాలం గా స్పందించారు. సంస్థలో ఉన్న ఉద్యోగులు అందరూ చూసిన జిల్లా అధికారి రైతులకు కావాల్సిన అన్ని రకాల పరికరాల పట్ల పూర్తి

అవగాహన కల్పిస్తూ రైతులకు తోడ్పాటు సందించాలని కోరారు.అగ్రిటెక్ ద్వారా అందిస్తున్న సేవల పట్ల అధికారులు అధినేత పాషికంటి రమేష్ ను అభినందించారు.

నోరూరించే పింక్ పనీర్ టిక్కా

పనీర్ టిక్కా అంటే పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ అందరూ ఇష్టంగా తింటారు. ఈ టిక్కి వెజిటేరియన్ డిష్ దేశ క్యూజిన్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. పనీర్ టిక్కా టిక్కిగా ఉండటమే కాకుండా తయారుచేయడం కూడా చాలా సులభం కావడంతో మహిళలు ఏ సందర్భమైనా దీన్ని ఇట్టే చేసేస్తుంటారు.

ఇక ఇటీవల చెప్ నటాషా గాంధీ పింక్ పనీర్ టిక్కాను ఇంటర్ ఎలా తయారుచేసుకోవచ్చో వివరిస్తూ సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియోను పోస్ట్ చేయగా ఇప్పుడా క్లిప్ నెట్టింట్ తెగ వైరల్వుతోంది. ఈ పనీర్ టిక్కా రెసిపీ అందంగా



కనిపించడమే కాదు ఎంతో రుచికరంగా, ఆకట్టుకుంటుందని ఈ వీడియోకు క్యాప్షన్ ఇచ్చారు.

మధుమేహులకు మేలైన స్నాక్స్ ఇవే..!

దేశీ స్నాక్స్ మంచి ఫ్లేవర్తో పాటు పలు వెరైటీల్లో కోరుకున్న రుచుల్లో లభిస్తాయి. రకరకాల ఫుడ్ ఆప్షన్లు ఉన్నా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే స్నాక్స్ను ఎంపికచేసుకోవడం అంత సులభం కాదు. ముఖ్యంగా మధుమేహులకు సరైన స్నాక్స్ ఎంచుకోవడం కష్టం. అయితే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతో పాటు బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరగకుండా ఉండే ఆహార పదార్థాలను మధుమేహులు తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.



బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ను నియంత్రిస్తూనే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ను నియంత్రిస్తూ, సరైన పోషకాలతో కూడిన ఐదు సులభమైన స్నాక్స్ను పోషకాహార నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. వీటిలో ముఖ్యంగా చిక్పీ ఛాట్ ఎంతో టిక్కిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

శనగలతో చాట్ మసాలా తీసుకోవడం ద్వారా రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ నిలకడగా ఉండటంతో పాటు ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఇందులో ఆనియస్, టమాట, కీరా దోస, స్వీట్ కార్న్ వంటివి అవసరమైన పోషకాలను,

వ్యాయామంతో నిద్రలేమికి చెక్ :

వారానికి ఎన్ని గంటలు వ్యాయామం చేయాలంటే..!

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే వారు మెరుగ్గా నిద్రిస్తారని నూతన అధ్యయనం వెల్లడించింది. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు కనీసం గంట పాటు వ్యాయామం చేస్తే చాలు కంటి నిండా కుసుకుతీసేందుకు సరిపోతుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. శారీరకంగా చురుకుగా లేకపోవడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక జనాభాను ఇన్సోమియా పట్టిపీడిస్తోందని, ఇదే నిద్ర లేమికి ప్రధాన కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.



ఇన్సోమియాతో ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని పేర్కొన్నారు. ఇక నిద్రలేమితో గుండె పోటు, స్ట్రోక్, ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వెంటబడతాయి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేవారిలో నిద్రలేమి సమస్య ఉండదని పలు సర్వేలు వెల్లడించినా అయితే ఎంతవేర

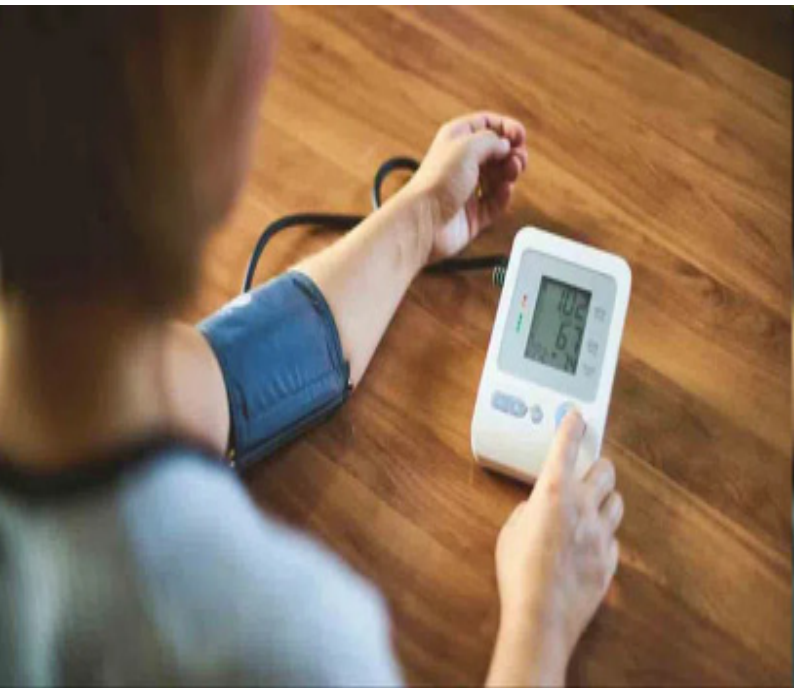
వ్యాయామం సరైన నిద్రకు అవసరమనే దానిపై తాజా అధ్యయనం దృష్టి సారించింది.

ఈ సర్వేలో భాగంగా ఐన్స్టాన్డ్లోని రెజిస్టర్డ్ యూనివర్సిటీ నేతృత్వంలో యూరప్కు చెందిన పరిశోధకులు 4,399 మందికి సంబంధించిన డేటాను

విశ్లేషించారు. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే వారిలో ఇన్సోమియా లక్షణాలతో పాటు నిద్రలేమి సమస్యలు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఈ అధ్యయనం గుర్తించింది. పలు ఐరోపా దేశాలకు చెందిన వీరిని వదేండ్ల పాటు పరిశీలించిన అనంతరం ఈ నిర్ధారణకు వచ్చారు.

నిద్రలేమితో హైబీపీ ముప్పు

రోజుకు ఏడు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్రినే క్రమంగా అధిక రక్తపోటుకు దారితీసే ముప్పు పొంచిఉందని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ వార్షిక శాస్త్రీయ సెషన్లో పరిశోధకులు తమ నివేదికను సమర్పించారు. 2000 జనవరి నుంచి 2023 మే మధ్య చేపట్టిన 16 అధ్యయనాల గణాంకాలను విశ్లేషించి ఈ వివరాలను నిగ్గుతేల్చారు.



గతంలో హైబీపీ నేపథ్యంలోని ఆరు దేశాలకు చెందిన 10,44,035 మందిలో హైపర్టెన్షన్ను గుర్తించారు. వయసు, లింగభేదం, విద్యార్హతలు, బీఎంఐ, స్మోకింగ్ వంటి అంశాలతో సంబంధం లేకుండా నిద్రలేమి బీబీకి కారణమవుతుందని ఈ అధ్యయనంలో కనుగొన్నారు. రోజుకు ఐదు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్రించే వారిలో బీబీ ముప్పు 11 శాతం అధికంగా ఉండగా, రోజుకు ఏడు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్రపోయేవారిలో బీబీ ముప్పు 7 శాతం పెరిగినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు.

రోజుకు ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారని, ఇలా చేయడం మీ గుండెకు కూడా మేలు చేస్తుందని అధ్యయన పరిశోధకులు, 20 శాతం అధికమని వివరించారు.

ఇరాన్లోని ట్రాన్స్ హార్ట్ సెంటర్ కార్డియాలజీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ కవే హుసెని చెప్పారు. మధుమేహం, స్మోకింగ్ అలవాటున్న వారిలో మధుమేహ ముప్పు 20 శాతం అధికమని వివరించారు.

వేసవిలో దాహార్తి తీరేందుకు

ఈ సూపర్ ఫ్రూట్స్ బెస్ట్

మండే ఎండల్లో ఎంత నీరు తాగినా దాహార్తి తీరదు. వేసవిలో శరీరం హైడ్రేషన్ కోల్పోకుండా చూసుకోవడం కీలకం. నీరు అధికంగా ఉండే పండ్లు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడంతో పాటు డిహైడ్రేషన్ బారినపడకుండా ఉండవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అధికంగా నీరు ఉండే పండ్ల రసాలు, స్కూటీలు, స్మాక్స్ ను ఎంచుకోవడం మేలని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో సూపర్ఫ్రూట్గా వాటర్మెలన్ తీసుకోవచ్చు. ఇందులో దాదాపు 90 శాతం నీరు ఉండటంతో వేసవిలో ఈ వండును తీసుకోవడం పోషకాల వరంగా, వివిధ వ్యాధుల ముప్పును నివారించేందుకూ ఉపకరిస్తుంది. వాటర్మెలన్లో ఉండే ఆమిన్ యాసిడ్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది.

ఇక ప్లేవనాయిడ్స్,



ఫైటోన్యూట్రియంట్స్, ఫైబర్, విటమిన్ సీ, మాంగనీస్, పోలేట్, పొటాషియం వంటి ఎన్నో పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే స్ట్రాబెర్రీస్ను కూడా సమ్మర్ ఫ్రూట్స్లో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. ఇవి చర్మ

ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంతో పాటు జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేందుకు ఉపకరిస్తాయి. ఇక సమ్మర్లో తీసుకోవాల్సిన ఐదు ఫ్రూట్స్ను పరిశీలిస్తే..

సెంచరీ కొట్టాలంటే.

వయసు సెంచరీ కొట్టాలంటే.. ఏజ్ యాభైదాటాక కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. యంగ్ ఏజ్లో ఉన్నప్పుడు అలవాటైన ఆహార నియమాల్లో కొనసాగిస్తానంటే.. అరవైలోనే ఆస్పత్రిపాలు కావాల్సి వస్తుంది. డెబ్బయ్ దాటకుండానే రనాల్ అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. యాభై ఏండ్లు దాటాక జీర్ణశక్తి కాస్త మందగిస్తుంది. శరీర పోషక అవసరాలూ మారుతుంటాయి. మరివయసులో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉంచడం ఎంతైనా మంచిది. అవేంటంటే..

%వేపుళ్లు వద్దు: వయసులో హాఫ్ సెంచరీ కొట్టాక.. రోజువారీ ఆహారంలో వేపుళ్లు కోసం వేయించుకు తినడం మానేయాల్సిందే! పండుగకో వట్టానికో రుచి చూడొచ్చు కానీ, ప్రతిరోజూ కరకలాదే వేపుళ్లు తింటే ప్రమాదమే! వాటిలో ఉండే నూనె శరీరానికి మంచిది కాదు. పైగా పొట్టలో కొలెస్ట్రాల్ కూడా పేరుకుపోతుంది. అంతగా తినాలి అనుకుంటే.. ఎయిర్ ఫ్రైర్ లో గానీ, ఓవెన్లో గానీ తయారుచేసుకుంటే కాస్త మంచిది!

చక్కెరకు చెక్: జ్యూస్, గ్రీన్ టీ, బలవర్ధకం.. లాంటి లేబుల్స్ చూసి అవి ఆరోగ్యవంతమైనవి అనుకొని మోసపోతుంటాం. నిజానికి చూడాల్సింది అందులోని చక్కెర శాతం. అవి



నడివయసుకు మంచిది కావు. చక్కెరకు చెక్ పెడితే గానీ, కొలెస్ట్రాల్కు కామా పడదు!

చావల్లం చాలు: యాభై ఏండ్లు వచ్చే వరకు ఆస్పాదించిన రుచులు చాలు. జిహ్వా చావల్వాన్ని ఎంత వదులుకుంటే అంత ఆరోగ్యం. రుచుల కోసం ప్యాకెట్డ్ ఫుడ్స్ అలవాటుపడితే చేటు తప్పదు. వీటిలో కనిపించకుండా చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని హైడ్రన్ షుగర్ అంటారు. వీటి బదులు తాజా పండ్లు తినడం మంచిది.

మందుకు నో: వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ.. మద్యం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలూ

పెరుగుతాయి. మద్యంతో కాలేయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. యాభయ్యో పుట్టినరోజు నాడు డ్రింకింగ్ హ్యాబిట్కు స్వస్తి పలకండి.

ఉప్పు ముప్పు: రోజువారీ ఆహారంలో 2300 మిల్లీగ్రాములకు మించి ఉప్పు ఉండకూడదన్నది నిపుణుల మాట. కానీ, మనం అంతకు ఎన్నో రెట్లు లాగించేస్తుంటాం. నడివయసులో వచ్చే అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలను ఉప్పు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు ఉప్పు తగ్గించడం అత్యవసరం అని గుర్తించండి.

ఈ ఆహారంతో కిడ్నీలు పదిలం

కిడ్నీలను దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పోషకాలతో నిండిన సమతుల్యహారం కీలకం. ఆహార



నియమాల్లో చిన్నపాటి మార్పులతో కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సోడియం, పాస్ఫరస్, పొటాషియంతో కూడిన ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం కిడ్నీలపై అదనపు భారం మోపుతుంది. ఇతర కాంప్లికేషన్స్ తలెత్తకుండా ఈ తరహా ఆహారాన్ని తగిన మోతాదు మించకుండా చూసుకోవాలి.

అధిక ప్రొటీన్ ఆహారం కూడా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తల్లో మూత్రమిందాలపై పనిభారం పెంచుతుంది. ఆహారంలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకుంటే వాటిలో ఉండే పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కిడ్నీ పనితీరుకు ఊతమిస్తాయి. పండ్లు,

మెరుగవుతుంది.

విటమిన్స్, మినరల్స్ కో కూడిన

ఈ ఆహారంతో అల్బీమర్స్ రిస్క్కు చెక్..!

వయసు పెరిగే కొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, అల్బీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం ఆందోళన రేకెత్తిస్తుంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకర జీవనశైలి, సమతుల్యహారంతో అల్బీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పును నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకర ఆహారం మెదడు ఆరోగ్యాన్నీ పదిలంగా ఉంచుతుంది.

కచ్చితంగా ఈ ఆహారంతో వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చనే హామీ లేకుననా నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాలతో అల్బీమర్స్ ముప్పును తగ్గించవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇక అల్బీమర్స్తో పాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి ఈ ఆహార పదార్థాలను దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటే వయసు మీద పడే సమస్యను జాప్యం చేయడంతో పాటు దీర్ఘాయువు సొంతమవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇ