వనం..మనం.. మనఊరి కోసం

RNI/APTEL/26/A3829

ప్రభ మనం

TELUGU DAILY తెలుగు డైలీ

Gmail: prabhamanam@gmail.com

విలేకరులు కావలెను.

WANTED... WANTED...

ఆంధ్ర, తెలంగాణ నుండి వెలువడుతున్న తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

ప్రభ మనం తెలుగు దినపత్రికలో

పనిచేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, ఆర్సీ ఇంచార్జిలు, పీసీ ఇంఛార్జిలు మరియు మండల విలేకరులు కావలెను.

ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.

ఎడిటర్: వి. లింగమూర్తి

9000367833, 8074937223

కర్నూలు : ఎడిటర్ - వడ్డే లింగమూర్తి | సంపుటి : 1 సంచిక : 79 | పేజీలు : 4 వెల రూ./-4 | email: prabhamanam@gmail.com | శుక్రవారం 07-08-2026

తెలంగాణలో కొత్త రేషన్ కార్డులు

- ఆగస్టు 15న రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా పంపిణీ
- సంగారెడ్డిలో లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్న ముఖ్యమంత్రి
- అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఏకకాలంలో పంపిణీ కార్యక్రమం
- డెబిట్ కార్డు సైజులో బార్‌కోడ్‌తో రానున్న కొత్త కార్డులు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అర్హులైన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 15న కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని

రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కసారి కూడా 'జై తెలంగాణ' అనలేదు

- తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొనని వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారన్న హరీశ్
- కేసీఆర్ పోరాటం, జయశంకర్ సార్ ఆరాటం వల్లే తెలంగాణ వచ్చిందని వ్యాఖ్య
- గోదావరి జలాల హక్కుల పరిరక్షణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని మండిపాటు

సిద్దిపేటలో ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి - మిగతా 2 లో

బస్సు సౌకర్యం కోసం మంత్రిని కోరిన ఆరేళ్ల బాలుడు

- ఆరేళ్ల బాలుడి వినతిపై స్పందించిన మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి
- ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రజా దర్బార్ సందర్భంగా ఈ ఘటన
- వారంలో బస్సు నడపాలని అధికారులకు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశం
- సర్వే అవసరం లేదని, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం

తమ గ్రామానికి బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని కోరుతూ ఒక ఆరేళ్ల బాలుడు సమర్పించిన వినతిపత్రం - మిగతా 2 లో

రాహుల్ గాంధీకి కేంద్ర మంత్రి ఫోన్

- డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు మద్దతివ్వాలని విన్నపం
- రాహుల్ గాంధీకి ఫోన్ చేసిన కిరణ్ రిజిజు
- డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు మద్దతు కోరిన కేంద్రం
- మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు కోసమే ప్రయత్నమన్న రిజిజు

మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు మార్గం సుగమం చేయాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల - మిగతా 2 లో

తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు ఊహించని షాక్

- 2013 రేప్ కేసులో దోషిగా నిర్ధారిస్తూ బాంబే హైకోర్టు సంచలన తీర్పు
- తెహల్కా పత్రిక మాజీ ఎడిటర్ తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు భారీ షాక్
- నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ విచారణ కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేసిన బాంబే హైకోర్టు
- తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా ప్రకటిస్తూ తీర్పును వెలువరించిన డివిజన్ బెంచ్

'తెహల్కా' పత్రిక మాజీ ఎడిటర్ తరుణ్ తేజ్‌పాల్ కు బాంబే హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. - మిగతా 2 లో

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మోదీ కొత్త రీల్

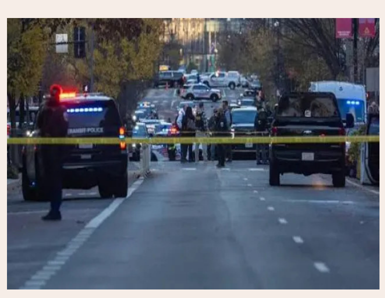
ఈసారి యువతకు ప్రధాని స్పెషల్ ఛాలెంజ్

- జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ యువతకు ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చారు
- చేనేత దుస్తులు ధరించి GRWM వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయాలని సూచించారు.
- చిన్న, పేద చేనేత కుటుంబాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం

జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యువతకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 7న నిర్వహించే జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడంతో పాటు,

అమెరికాలో మరోసారి కాల్పుల మోత నార్త్ కరోలినాలో పలువురి మృతి

- కాల్పుల్లో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురి మృతి
- మృతుల్లో కాల్పులు జరిపిన నిందితుడు కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడి
- ఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు



అమెరికాలో మరోసారి తుపాకి గర్జించింది. నార్త్ కరోలినాలోని కాస్వెల్ కౌంటీలో ఉన్న ఒక ఇంట్లో జరిగిన మాస్ షూటింగ్ ఘటనలో పలువురు మరణించారు. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం బుధవారం ఉదయం 8 గంటల సమయంలో ఈ దారుణం చోటుచేసుకుంది. కాల్పులు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకున్నారు. అక్కడ పలువురు తుపాకి - మిగతా 2 లో

మిలిటరీ హెలికాప్టర్‌లో ట్రంప్.. సమీపంగా వెళ్లిన కమర్షియల్ విమానం

- అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రయాణిస్తున్న మిలిటరీ హెలికాప్టర్‌కు అతి సమీపం నుంచి ప్రయాణికులతో కూడిన ఓ విమానం వెళ్లింది.
- ఈ ఘటన పట్ల ఏవియేషన్ అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు

వైట్‌హౌజ్ నుంచి మెరైన్ వన్ హెలికాప్టర్‌లో ట్రంప్ బయలుదేరగా, ఇక రీగన్ వాషింగ్టన్ నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్టు నుంచి ఓ విమానం డిపార్ట్ అయ్యింది. అయితే గాలిలోఉన్నసమయంలోనే హెలికాప్టర్, జెట్ సమీపంగా వచ్చినట్లు భావిస్తున్నారు. కానీ అమెరికా అధ్యక్షుడు క్షేమంగా ఉన్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. - మిగతా 2 లో

చేనేతలకు సీఎం చంద్రబాబు కానుక

ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.25 వేల ఆర్థిక సాయం

- 'నేతన్న సేవలో' పథకం కింద ప్రతి చేనేత కుటుంబానికి రూ.25 వేల సాయం
- చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా చీరాలలో సీఎం చేతుల మీదుగా పథకం ప్రారంభం
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 71,536 కుటుంబాలకు రూ.179 కోట్ల ప్రయోజనం
- ఉచిత విద్యుత్, 50 ఏళ్లకే పింఛన్లతో పాటు పలు సంక్షేమ పథకాల అమలు
- చీరాల పర్యటనలో నేతన్నలతో ముఖాముఖి భేటీ కానున్న సీఎం చంద్రబాబు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో చేనేత కార్మికుల సంక్షేమానికి, వారి వృత్తిని పరిరక్షించేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం మరో కీలక ముందడుగు వేసింది. చేనేత కుటుంబాలను ఆర్థికంగా ఆదుకునే లక్ష్యంతో 'నేతన్న సేవలో' అనే సరికొత్త పథకానికి శ్రీకారం చుట్టింది.

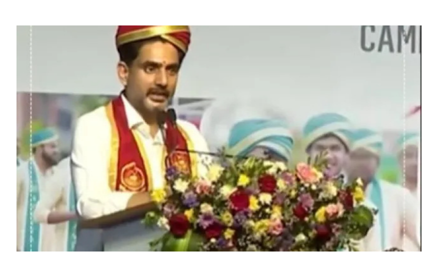
మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్

పిఠాపురం రూపురేఖలు మార్చేస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం

- పిఠాపురంలో రూ.200 కోట్లతో రోడ్ల అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసిన పవన్
- డిప్యూటీ సీఎం చొరవతో 307 కిలోమీటర్ల కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం
- ఇప్పటికే 80 శాతం పనులు పూర్తి.. పలు గ్రామాల్లో తీరిన కష్టాలు
- ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలకు యుద్ధప్రాతిపదికన పరిష్కారం

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కల్యాణ్ తన నియోజకవర్గంపై - మిగతా 2 లో

ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమం 11వ రోజూ విజయవంతం



- 11 రోజుల్లో 30.38 లక్షల ఇళ్లను సందర్శించిన టీడీపీ శ్రేణులు
- నేడు అత్యధిక ఇళ్లను 3.40 లక్షల ఇళ్లను సందర్శించిన టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు
- కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనా విజయాలను ప్రతి ఇంటికీ వివరిస్తున్న పార్టీ శ్రేణులు
- టెక్నాలజీ ద్వారా కార్యక్రమాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్న నారా లోకేష్

కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రం సాధించిన అభివృద్ధిని, అమలు - మిగతా 2 లో

ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమం 11వ రోజూ విజయవంతం

మొదటి పేజీ తరువాయి – చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం – 2 ఏళ్ల నమ్మకం – అభివృద్ధి, సంక్షేమం" కార్యక్రమం విజయవంతంగా 11వ రోజుకు చేరుకుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయంగా కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా 11వ రోజున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3.40 లక్షల గృహాలను టీడీపీ శ్రేణులు సందర్శించాయి. కార్యక్రమం ప్రారంభమైనప్పటి నుండి ఒకే రోజులో ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఇళ్లను సందర్శించడం ఇదే ప్రథమం. దీంతో గత 11 రోజుల్లో మొత్తంగా 30.38 లక్షల గృహాలకు చేరుకుని, కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో సాధించిన ప్రగతిని, అందిస్తున్న సంక్షేమ ఫలాలను ప్రజలకు వివరించారు. ముఖ్యంగా ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీల అమలు తీరును ప్రతి ఇంటికీ చేరవేశారు. 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమాన్ని పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, రాష్ట్ర మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తూ నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఇంటింటి సందర్శనలు, పార్టీ శ్రేణుల పనితీరుపై ఆయన ఎప్పటికప్పుడు వివరాలు సేకరిస్తూ క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తున్నారు. కార్యక్రమంలో ఉత్తమ పనితీరు కనబరుస్తున్న టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలను నారా లోకేశ్ అభినందించారు. ఇదే స్ఫూర్తితో మరింత ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆయన సూచించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థంగా వినియోగిస్తూ "ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం" కార్యక్రమాన్ని మరింత పటిష్ఠంగా అమలు చేసేందుకు లోకేశ్ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

బస్సు సౌకర్యం కోసం మంత్రిని కోరిన ఆరేళ్ల బాలుడు

మొదటి పేజీ తరువాయి – అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ అంశంపై తక్షణమే స్పందించిన తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, వారం రోజుల్లోగా బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తామని ఆ చిన్నారికి హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటన సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఖమ్మం జిల్లా కల్లూరులో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నిర్వహించిన 'ప్రజా దర్బార్' కార్యక్రమంలో ఈ ఆసక్తికర ఉదంతం చోటుచేసుకుంది. ఎర్రబోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఓ ఆరేళ్ల బాలుడు తన తండ్రితో కలిసి ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేశాడు. తమ గ్రామానికి ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం లేదని, వెంటనే బస్సును ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ స్వహస్తాలతో రాసిన వినతిపత్రాన్ని మంత్రికి అందజేశాడు. ఆ చిన్నారి చొరవను, ధైర్యాన్ని చూసి ముచ్చటపడిన మంత్రి తక్షణమే స్పందించారు. అక్కడే ఉన్న టీజీఎస్ఆర్టీసీ అధికారులను పిలిచి, సదరు గ్రామానికి బస్సు సర్వీసును వెంటనే ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు. అయితే, నిబంధనల ప్రకారం ముందుగా సర్వే నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు వివరించగా, మంత్రి అందుకు సమ్మతించలేదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వారం రోజుల్లోగా బస్సు ఏర్పాటు చేయాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ బస్సు రాకపోతే నేరుగా తనకు ఫోన్ చేయాలని ఆ బాలుడికి భరోసా ఇచ్చారు.

రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కసారి కూడా 'జై తెలంగాణ' అనలేదు

మొదటి పేజీ తరువాయి – నివాళులర్పించిన అనంతరం మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సిద్దిపేట ప్రాంతంతో జయశంకర్ కు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉండేదని గుర్తుచేసుకున్న ఆయన... కేసీఆర్ పోరాటం, జయశంకర్ సార్ ఆరాటం వల్లే తెలంగాణ కల సాకారమైందని వ్యాఖ్యానించారు. నాడు ఉద్యమంలో ఏనాడూ పాల్గొనని వ్యక్తి ఈరోజు రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారని... రేవంత్ ఒక్కసారి కూడా 'జై తెలంగాణ' అని అనలేదని విమర్శించారు. గోదావరి నదీ జలాల హక్కుల పరిరక్షణలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఘోరంగా విఫలమైందని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. కేసీఆర్ హయాంలో 380 టీఎంసీల నీటిని హక్కుగా సాధిస్తే, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన మూడేళ్లలో ఒక్క ప్రాజెక్టుకూ అనుమతి తీసుకురాకపోగా సాధించుకున్న అనుమతులను కూడా రద్దు చేసేలా గోదావరి రివర్ మేనేజ్‌మెంట్ బోర్డు (+=వీడీ) అజెండా రూపొందుతోందని మండిపడ్డారు. దేశ చరిత్రలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా అనుమతులు వచ్చిన ప్రాజెక్టులను పునఃసమీక్షించి రద్దు చేయాలనే అంశం అజెండాలోకి రావడం దుర్మార్గమన్నారు. ఏపీ నిర్మిస్తున్న బనకచర్ల ప్రాజెక్టుతో పాటు సమ్మక్క–సారక్క ప్రాజెక్టు 47 టీఎంసీల క్లియరెన్స్ విషయంలో రేవంత్ ప్రభుత్వం ఏపీ సర్కార్‌తో లోపాయికారీ ఒప్పందం చేసుకుందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా కళ్లు తెరిచి జీఆర్ఎంబీ అజెండాను మార్పించాలని, లేని పక్షంలో ఆ సమావేశాన్ని తక్షణమే బహిష్కరించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో కొత్త రేషన్ కార్డులు

మొదటి పేజీ తరువాయి – అధికారికంగా ప్రారంభించనుంది. సంగారెడ్డి వేదికగా జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ పంపిణీని లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం వివరాలను నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇందుకు సంబంధించిన షెడ్యూల్‌ను ముఖ్యమంత్రి ఇప్పటికే ఆమోదించారని ఆయన తెలిపారు. ఆగస్టు 15న మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఏకకాలంలో కార్డుల పంపిణీ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. జిల్లా యంత్రాంగం, పౌర సరఫరాల శాఖల సమన్వయంతో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు (ఆర్డీవోలు) ఈ పంపిణీని పర్యవేక్షిస్తారు. లబ్ధిదారుల తుది జాబితాలను సిద్ధం చేసి, పంపిణీకి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నూతనంగా రూపకల్పన చేసిన ఈ రేషన్ కార్డులు లామినేషన్‌తో డెబిట్ కార్డు తరహాలో సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న కార్డుల్లా కాకుండా, వీటిపై కుటుంబ సభ్యుల ఫొటోలు, పేర్లకు బదులుగా ఒక విశిష్ట సంఖ్య, బార్‌కోడ్ మాత్రమే ఉంటాయి. ఈ బార్‌కోడ్‌ను స్కాన్ చేయడం ద్వారా లబ్ధిదారులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో పొందవచ్చు. నూతనంగా అర్హత పొందిన కుటుంబాలకు సంపూర్ణ ఆహార భద్రత కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశం.

రాహుల్ గాంధీకి కేంద్ర మంత్రి ఫోన్

మొదటి పేజీ తరువాయి – మద్దతు కూడగట్టే ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు.. లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీకి ఫోన్ చేసి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వాలని కోరినట్లు సమాచారం. పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల సందర్భంగా ఈ అంశంపై రాహుల్ గాంధీతో రిజిజు మాట్లాడటం ఇది మూడోసారి అని తెలుస్తోంది. బిల్లుకు ప్రతిపక్షం సహకరిస్తే మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు వేగవంతమవుతుందని ఆయన వివరించినట్లు సమాచారం. లేదంటే మహిళల్లో అసంతృప్తి పెరిగే అవకాశం ఉందని కూడా రిజిజు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ అంశంపై రాహుల్ గాంధీ ఎలాంటి స్పష్టమైన హామీ ఇవ్వలేదని సమాచారం. ముందుగా కాంగ్రెస్ మిత్రపక్షాలు, ఇండియా కూటమి భాగస్వాములతో చర్చించి తర్వాత పార్టీ వైఖరిని వెల్లడిస్తామని రిజిజుకు చెప్పినట్లు తెలిసింది. అయితే డీలిమిటేషన్ బిల్లుపై కాంగ్రెస్ వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు లేదని ఆ పార్టీ ఎంపీ కే.సి. వేణుగోపాల్ బుధవారం స్పష్టం చేశారు. గత పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయానికే కట్టుబడి ఉన్నామని చెప్పారు. బడ్జెట్ సమావేశాల సమయంలో ప్రవేశపెట్టిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు లోక్‌సభలో ఆమోదం పొందలేదు. మహిళా రిజర్వేషన్ల పేరుతో దేశ రాజకీయ, జనాభా సమీకరణాలను మార్చే ప్రయత్నం జరుగుతోందనే ఆందోళనతోనే బిల్లును వ్యతిరేకించినట్లు కాంగ్రెస్ గతంలో తెలిపింది. అయితే ప్రస్తుతం ఉన్న లోక్‌సభ స్థానాల పరిధిలోనే మహిళా రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తే మద్దతు ఇస్తామని కాంగ్రెస్ ఇప్పటికే స్పష్టం చేసింది.

తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు ఊహించని షాక్

మొదటి పేజీ తరువాయి – 2013 నాటి సంచలనాత్మక లైంగిక దాడి కేసులో ఆయనను విచారణ కోర్టు నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను బాంబే హైకోర్టు రద్దు చేసింది. ఈ కేసులో తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా నిర్ధారిస్తూ ధర్మాసనం సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. 2013 నవంబరులో గోవాలో జరిగిన 'థింక్‌ఫెస్ట్' ఈవెంట్ సమయంలో హోటల్ లిఫ్ట్‌లో తనపై తేజ్‌పాల్ లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారని ఆయన వద్ద పనిచేసిన ఒక మహిళా జర్నలిస్ట్ ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ కేసును విచారించిన గోవాలోని మాపుసా సెషన్స్ కోర్టు 2021లో తేజ్‌పాల్‌ను నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. అయితే, ఈ 'అక్విట్టల్' తీర్పును సవాలు చేస్తూ గోవా ప్రభుత్వం బాంబే హైకోర్టులో అప్పీలు చేసింది. గోవా ప్రభుత్వం తరఫున సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా, తేజ్‌పాల్ తరఫున సీనియర్ అడ్వకేట్ ఆబాద్ పోండా సుదీర్ఘ వాదనలు వినిపించారు. ఘటన తర్వాత బాధితురాలి ప్రవర్తనను విచారణ కోర్టు తప్పుగా అంచనా వేసిందని, ఆధారాలను సరిగ్గా పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని ప్రభుత్వం వాదించింది. ఇరుపక్షాల వాదనలు పరిశీలించిన జస్టిస్ డాక్టర్ నీలా గోఖలే, జస్టిస్ అమిత్ జమ్‌సాండేకర్‌లతో కూడిన డివిజన్ బెంచ్.. విచారణ కోర్టు నిర్ణయాన్ని తప్పుబడుతూ, ఐపీసీలోని రేప్ నిబంధనల ప్రకారం తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా ఖరారు చేసింది. ఆ సమయంలో కోర్టు హాలులోనే వున్న తేజ్ పాల్ తన వయసును (ప్రస్తుతం 62 సంవత్సరాలు) దృష్టిలో పెట్టుకుని కనికరం చూపాలని వేడుకున్నారు. కాగా, నేటి మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు శిక్షను ఖరారు చేస్తారు. కేసు తీవ్రతను బట్టి కనీసం 10 సంవత్సరాల జైలుశిక్ష పడుతుందని భావిస్తున్నారు.

మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్

మొదటి పేజీ తరువాయి – ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. దేశంలోనే పిఠాపురాన్ని ఒక మోడల్ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేశారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి, పల్లె నుంచి పట్టణం వరకు రోడ్ల నిర్మాణానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఏకంగా రూ.200 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో రహదారుల నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, సాస్కీ, ఆర్అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్ శాఖల నిధులతో నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా మొత్తం 307 కిలోమీటర్ల కొత్త రోడ్ల నిర్మాణాన్ని చేపట్టారు. ఇప్పటికే రూ.100 కోట్ల వ్యయంతో 152 కిలోమీటర్ల మేర 611 రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తి కాగా, మరో 70 రోడ్ల పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. దీంతో నియోజకవర్గంలో దాదాపు 80 శాతం కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తయినట్లయింది. ఈ పనులతో గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో ప్రజల ప్రయాణ కష్టాలు తొలగిపోయి రోడ్లన్నీ కళకళలాడుతున్నాయి.

ఏళ్లనాటి సమస్యలకు పరిష్కారం

ఉప్పాడ తీరంలో అలల కోతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న మాయాపట్నం మత్స్యకారుల కోసం సుబ్బంపేట సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన కొత్త మాయాపట్నం పునరావాస కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనపై పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేక చొరవ చూపారు. రూ.1.52 కోట్లతో 1.5 కి.మీ. సీసీ రోడ్లు, 2.8 కిలోమీటర్ల డ్రైనేజీ వ్యవస్థను నిర్మించారు. అలాగే, కొత్తసూరాడపేట కాలనీకి రూ.93 లక్షలతో 1.6 కి.మీ. సిమెంట్ రోడ్డు వేసి, ప్రధాన రహదారికి అనుసంధానం చేశారు. డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. తుపాన్లకు దెబ్బతిన్న యు.కొత్తపల్లి మండలంలోని అమరవిల్లి, రామన్నపాలెం బీచ్ రోడ్డును రూ.88 లక్షలతో పునర్నిర్మించారు. అభివృద్ధికి దూరంగా ఉన్న ఎస్ఈజెడ్ పరిధిలోని ముమ్మిడివారిపాడు గ్రామానికి రూ.79.70 లక్షలతో శాశ్వత రహదారి సౌకర్యం కల్పించారు. కొత్తపల్లి గ్రామ ప్రజల చిరకాల వాంఛ అయిన శ్మశాన వాటికకు వెళ్లే మార్గాన్ని రూ.26.30 లక్షలతో నిర్మించి, 4 వేల మంది ప్రజల ఇబ్బందులను తొలగించారు. గత ఏడేళ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన కొండెవరం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని పిఠాపురం–ఉప్పాడ ఆర్అండ్‌బీ రోడ్డును రూ.1.22 కోట్ల ఉపాధి నిధులతో పవన్ యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయించారు. ఈ రహదారి నిర్మాణంతో విద్యార్థులు, రైతులు, వ్యాపారులతో పాటు సుమారు 8 వేల మంది ప్రజల ప్రయాణ కష్టాలు తీరాయి.

చేనేతలకు సీఎం చంద్రబాబు కానుక

మొదటి పేజీ తరువాయి – 12వ జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 7వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు బాపట్ల జిల్లా చీరాలలో ఈ పథకాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రంలోని అర్హులైన ప్రతి చేనేత కుటుంబానికి రూ.25,000 చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందనుంది. దీని ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 71,536 చేనేత కుటుంబాలకు మొత్తం రూ.179 కోట్లు జమ కానున్నాయి. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో హామీ ఇవ్వనప్పటికీ, చేనేత వృత్తిని, దాని వారసత్వాన్ని కాపాడాలనే సంకల్పంతో ప్రభుత్వం ఈ బృహత్తర పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ కొత్త పథకంతో పాటు ఇప్పటికే ప్రభుత్వం చేనేత రంగానికి అనేక విధాలుగా మద్దతు అందిస్తోంది. చేనేత కుటుంబాలకు నెలకు 200 యూనిట్లు, పవర్‌లూమ్‌లకు 500 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తోంది. దీనివల్ల 62,541 చేనేత కుటుంబాలు, 10,032 పవర్‌లూమ్ యూనిట్లకు ప్రయోజనం చేకూరుతోంది. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ఏటా రూ.150 కోట్లు వెచ్చిస్తోంది. అంతేకాకుండా, చేనేతల వృద్ధాప్య పింఛన్ వయసును 50 ఏళ్లకు తగ్గించి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 85 వేల మందికి నెలకు రూ.4,000 చొప్పున పింఛన్ అందిస్తోంది. ఈ పింఛన్ల కోసం ఏటా రూ.420 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. చేనేత కార్మికులకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ భరోసా వారి జీవనోపాధికి అండగా నిలుస్తోంది. చేనేత రంగాన్ని మౌలికంగా బలోపేతం చేసేందుకు కూడా ప్రభుత్వం దీర్ఘకాలిక చర్యలు చేపట్టింది. రాష్ట్రంలోని 109 ప్రాథమిక చేనేత సహకార సంఘాలకు క్యాష్ క్రెడిట్ రూపంలో రూ.79 కోట్లు అందించింది. ఉప్పాడలో ప్రత్యేక మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టు, మంగళగిరిలో హ్యాండ్లూమ్ పార్కు, రాజధాని అమరావతిలోని శాఖమూరులో చేనేత, హస్తకళల మ్యూజియం ఏర్పాటుకు కూడా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. భవిష్యత్తులో విశాఖపట్నంలో రూ.4,200 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో సుస్థిర టెక్స్‌టైల్ రీసైక్లింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు కానుండటం ఈ రంగ అభివృద్ధికి మరింత ఊతమివ్వనుంది.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన వివరాలు

ఈ పథకం ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రేపు చీరాలలో పర్యటించనున్నారు. ఉదయం 10:30 గంటలకు తాడేపల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి బయలుదేరి, వేటపాలెం మండలం కొత్తపేటకు చేరుకుంటారు. ఉదయం 11:05 గంటలకు అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన ప్రజావేదిక సభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 1:35 గంటలకు జాండ్రపేటలో ఏర్పాటు చేసిన వర్క్‌షాప్‌లో నేతన్నలతో ముఖాముఖి నిర్వహిస్తారు. సాయంత్రం 4:10 గంటలకు కొత్తపేటలో టీడీపీ శ్రేణులతో సమీక్షా సమావేశంలో పాల్గొని, తిరిగి క్యాంపు కార్యాలయానికి చేరుకుంటారు.

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మోదీ కొత్త రీల్

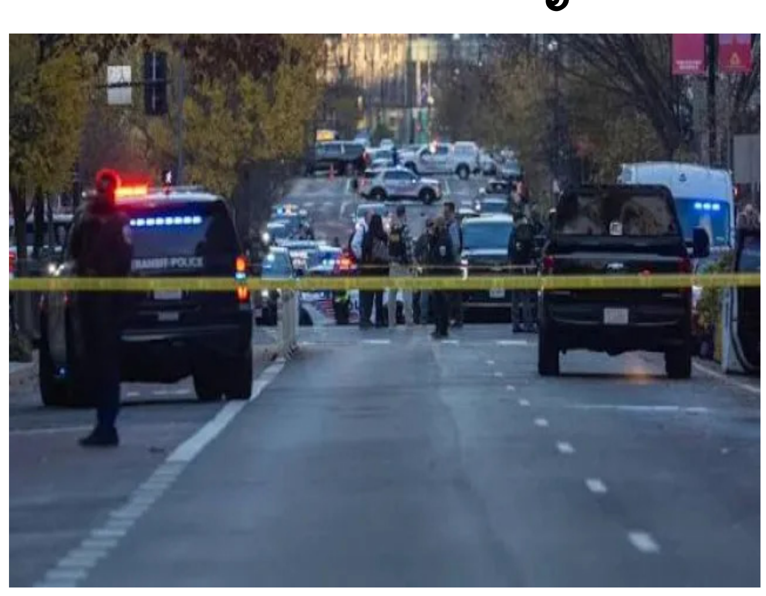
ఈసారి యువతకు ప్రధాని స్పెషల్ ఛాలెంజ్

మొదటి పేజీ తరువాయి – చేతితో నేసిన వస్త్రాలను ధరించి సోషల్ మీడియాలో "+వ్ =ఘుసఎ జెఊష్ట్ర వీవ (+=జెవీ)" వీడియోలు రూపొందించి పంచుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా భారతీయ చేనేత సంప్రదాయాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడంతో పాటు, చేనేత కార్మిక కుటుంబాలకు ఆర్థికంగా తోడ్పాటు అందించవచ్చని పేర్కొన్నారు. జాతీయ చేనేత దినోత్సవానికి ముందు రోజు అయిన గురువారం ప్రధాని మోదీ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక ప్రత్యేక రీల్‌ను విడుదల చేశారు. అందులో ఆగస్టు 7 తేదీకి ఉన్న చారిత్రక ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తు చేశారు. 1905 ఆగస్టు 7న స్వదేశీ ఉద్యమం ప్రారంభమైందని, బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలు స్వదేశీ వస్తువులను ప్రోత్సహిస్తూ ఐక్యంగా ముందుకు వచ్చిన రోజు ఇదేనని వివరించారు. ఇటీవల దేశవ్యాప్తంగా యువత ఫ్రెండ్‌షిప్ డేను ఎంతో ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారని గుర్తు చేసిన ప్రధాని, అదే ఉత్సాహంతో ఆగస్టు 7న జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని కూడా నిర్వహించాలని కోరారు. భారతీయ చేనేతకు సంబంధించిన అవగాహన పెంచడం, సంప్రదాయ నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. భారతదేశంలోని చేనేత కుటుంబాలు తమ చేతులతో అద్భుతమైన వస్త్రాలను తయారు చేస్తున్నాయని ప్రధాని మోదీ కొనియాడారు. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో లభించే చేనేత వస్త్రాల వైవిధ్యం, కళాత్మకత ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాయని పేర్కొన్నారు. ఈ దినోత్సవం ద్వారా వారి కృషిని గుర్తించి, వారికి మద్దతుగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్న "+వ్ =ఘుసఎ జెఊష్ట్ర వీవ (+=జెవీ)" ట్రెండ్‌ను కూడా చేనేత ప్రచారానికి వినియోగించాలని ప్రధాని సూచించారు. చేనేత దుస్తులు ధరించి +=జెవీ వీడియో రూపొందించి సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవాలని, తద్వారా మరింత మంది చేనేత వస్త్రాలను ఉపయోగించేలా ప్రేరేపించాలని యువతకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు దేశంలో ఆత్మనిర్భర్ భారత్ లక్ష్య సాధనకు కూడా దోహదపడతాయని ప్రధాని అభిప్రాయపడ్డారు. చిన్న, పేద చేనేత కుటుంబాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో అవసరమని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక చేనేత ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేసి, దానికి సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటే, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న చేనేత కళాకారుల ప్రతిభ ప్రపంచానికి మరింత చేరువ అవుతుందని పేర్కొన్నారు. భారతీయ సంప్రదాయం, స్వదేశీ ఉత్పత్తులు, చేనేత కార్మికుల జీవనోపాధికి మద్దతు ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చిన ప్రధాని, జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని ప్రజల భాగస్వామ్యంతో మరింత అర్థవంతంగా మార్చాలని ఆకాంక్షించారు. యువత సోషల్ మీడియా శక్తిని సానుకూలంగా వినియోగించి, భారతీయ చేనేతకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తీసుకురావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

మూడు రోజుల్లో క్షమాపణలు చెప్పండి

మొదటి పేజీ తరువాయి – ఈ వ్యవహారంపై బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పాలని, ఇందుకు బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పార్లమెంట్ కమ్యూనికేషన్స్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ కమిటీ సూచించింది. బీజేపీ ఎంపీ నిషికాంత్ దూబే నేతృత్వంలోని ఈ కమిటీ, ప్రధాని వీడియో తొలగింపును ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమైన చర్యగా అభివర్ణించింది. దేశ ప్రజలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రధాని వీడియోను తొలగించడం తీవ్రమైన విషయంగా పేర్కొంది. మూడు రోజుల్లో చర్యలు తీసుకోకపోతే ఫేస్‌బుక్‌కు ప్రస్తుతం ఉన్న 'సేఫ్ హార్బర్' రక్షణను తొలగించే అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశీలించే అవకాశం ఉందని కమిటీ హెచ్చరించినట్లు సమాచారం. అలా జరిగితే సోషల్ మీడియా సంస్థ అధికారులపై నేరుగా ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదు చేసే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపింది. జులై 23న ప్రధాని మోదీ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఒక సెల్ఫీ వీడియోను పోస్టు చేశారు. తర్వాత అదే వీడియోను ఫేస్‌బుక్‌లో కూడా షేర్ చేశారు. విద్యార్థుల ఆందోళనల నేపథ్యంలో ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని దాంట్లో హామీ ఇచ్చారు. అయితే ఫేస్‌బుక్‌లో ఆ వీడియో కొద్దిసేపు కనిపించకుండా పోవడంతో వివాదం చెలరేగింది. విమర్శలు రావడంతో మెటా వెంటనే ఆ పోస్టును పునరుద్ధరించింది. ఇటీవల పార్లమెంటరీ కమిటీ ఎదుట హాజరైన మెటా ప్రతినిధులు, ఇది సాంకేతిక లోపం వల్ల జరిగిందని క్షమాపణ చెప్పారు. అయితే ఐటీ శాఖ ఆ వివరణను పూర్తిగా అంగీకరించలేదు. నిజంగా సాంకేతిక లోపమే అయితే అలాంటి సమస్యలు మళ్లీ రాకుండా మెటా తన వ్యవస్థలను మెరుగుపరచాలని సూచించింది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన అసభ్యకర కంటెంట్ ప్రకటనల రూపంలో కనిపిస్తున్న వ్యవహారంపైనా మెటాపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నోటీసు ఇచ్చింది. ఈ అంశంపై పార్లమెంటరీ కమిటీ మరోసారి హెచ్చరిక జారీ చేసింది. గూగుల్, యూట్యూబ్, ఎక్స్, ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, స్నాప్‌చాట్ సహా అన్ని సోషల్ మీడియా వేదికలు చిన్నారులపై లైంగిక దుర్వినియోగానికి సంబంధించిన కంటెంట్‌ను కట్టడి చేసే నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని కమిటీ స్పష్టం చేసింది. ఉల్లంఘనలు జరిగితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది.

అమెరికాలో మరోసారి కాల్పుల మోత.. నార్త్ కరోలినాలో పలువురి మృతి



మొదటి పేజీ తరువాయి – గాయాలతో పడి ఉండటాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు. వీరిలో ఒకరిని ఆసుపత్రికి తరలించగా, మరికొందరు అప్పటికే మరణించినట్లు నార్త్ కరోలినా స్టేట్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. కాస్వెల్ కౌంటీ షెరిఫ్ టోనీ డర్డెన్ కథనం ప్రకారం, ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మృతుల్లో కాల్పులకు పాల్పడిన నిందితుడు కూడా ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అదే కుటుంబానికి చెందిన నాలుగో వ్యక్తి గాయాలతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ప్రస్తుతం పోలీసులు ఘటనాస్థలంలో ఆధారాలు సేకరిస్తూ, పలువురిని విచారిస్తున్నారు. అమెరికాలో తుపాకి హింస దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతూనే ఉంది. ఇటీవల ఆగస్టు 2న ఒరెగాన్‌లోని పోర్ట్‌ల్యాండ్‌లో జరిగిన కాల్పుల్లో ఒకరు చనిపోగా, ఐదుగురు గాయపడ్డారు. అలాగే ఆగస్టు 1న ఇడాహోలో జరిగిన మరో ఘటనలో ముగ్గురు మరణించారు. ఈ వరుస ఘటనలు దేశంలో గన్ కల్చర్‌పై ఆందోళనను మరింత పెంచుతున్నాయి.

మిలిటరీ హెలికాప్టర్‌లో ట్రంప్.. సమీపంగా వెళ్లిన కమర్షియల్ విమానం

మొదటి పేజీ తరువాయి – మెరైన్ వన్ హెలికాప్టర్ ఎగురుతున్న సమయంలో.. ప్రయాణికులతో కూడిన విమానాన్ని ఎందుకు ఎగిరేందుకు అనుమతి ఇచ్చారో అర్థం కావడం లేదు. సాధారణంగా దేశాధ్యక్షుడి హెలికాప్టర్ గాలిలో ఉన్నప్పుడు.. మరే విమానాలు ఎగిరేందుకు అనుమతి ఇవ్వరు. ఆ సమయంలో కమర్షియల్ విమానాలను ఆపేస్తారు. జనవరి 2025లో మిలిటరీ హెలికాప్టర్, కమర్షియల్ జెట్ ఢీకొన్న ఘటనలో 67 మంది మృతిచెందిన విషయం తెలిసిందే. ట్రంప్ హెలికాప్టర్, కమర్షియల్ విమానం సమీపంగా ప్రయాణించిన అంశంపై ఫెడరల్ ఏవియేషన్ అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగే పరిస్థితి లేకున్నా.. సేఫ్టీ ప్రోటోకాల్ ఉల్లంఘించినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.

చిన్నతుంబలం గ్రామానికి

చెందిన వడ్డే పూజిత అదృశ్యం

తల్లి వడ్డే ఉసెనమ్మ ఫిర్యాదు

దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ ఐ మారుతి వెల్లడి...

పెద్దకడబూరు ఆగస్టు 06,ప్రభ మనం: పెద్దకడబూరు మండలం,చిన్నతుంబలం గ్రామానికి చెందిన వడ్డే ఉసేనమ్మ భర్త వడ్డే చిన్న మారెన్నలకు ఇద్దరు కొడుకులు,ఇద్దరు కూతుర్లు సంతానమని, రెండవ కూతురు పేరు వడ్డే పూజిత 14 సంవత్సరాలు,మంగళవారం రోజు మధ్యాహ్నము పూజిత ఇంట్లో నుండి బహిర్భూమికి పోయి వస్తానని చెప్పి ఇంటికి రాకుండా వెళ్ళిపోయినదని అంతట తల్లిదండ్రులు గ్రామంలో మరియు బంధువుల కు ఫోన్ చేసి కూతురు ఆచూకీ కోసం వెతికిన ఆచూకీ దొరకలేదని,తన కూతురు పూజిత నాలుగు అడుగుల ఎత్తు మరియు చామనఛాయ రంగులో,నల్లటి పంజాబీ డ్రెస్ వేసుకొని ఉండినదని తల్లి వడ్డే ఉసేనమ్మ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్న పెద్దకడుబూరు ఎస్ మారుతి విలేకరులకు తెలిపారు.

డిఎస్సీ అక్రమాలపై సిబిఐ తో విచారణ జరపాలి

-- వైయస్సార్సీపి రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహ కార్యదర్శి వై. సీతారామిరెడ్డి

మంత్రాలయం ,మనం న్యూస్ ;- డిఎస్సీ అక్రమాలపై సిబిఐ తో విచారణ జరపాలని వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి వై. సీతారామిరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. గురువారం వైఎస్సార్ సీపీ పార్టీ ఆదేశాలు మేరకు మండల కేంద్రమైన మంత్రాలయంలో ఎమ్మెల్యే వై. బాలనాగిరెడ్డి నేతృత్వంలో కోసిగి మండలాధ్యక్షులు మురళి మోహన్ రెడ్డి సమక్షంలో రిలే నిరాహార దీక్ష నిర్వహించారు. దీక్షకు ఆయన సంఘీభావం తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంలో డీఎస్సీ నియామకాలపై అక్రమాలు జరిగాయని వెంటనే సిబిఐతో విచారణ జరిపించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అక్రమాలకు బాధ్యులైన విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ తెల్లబండ్ల భీమయ్య వైసిపి నాయకులు , బూదూరు నారాయణరెడ్డి, రాచుమరి శ్రీనివాసులు,కురువ మల్లికార్జున వైస్ ఎంపీపీ కొడుకు రాఘవేంద్ర రామాంజనేయులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

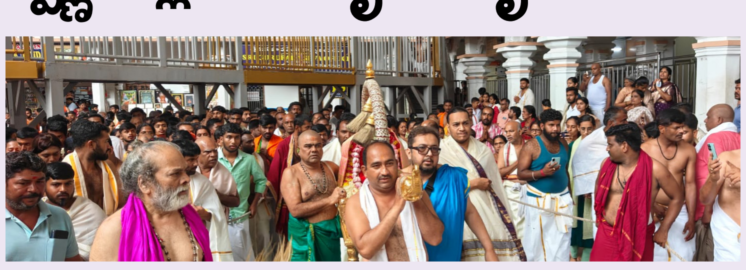
గ్రంథాలయ సిబ్బందికి అవగాహన

కర్నూలు జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయం నందు ఆగస్టు ఆగస్టు 6:(ప్రభమనం,న్యూస్) కర్నూలు:జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయం నందు గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ తుగ్గలి నాగేంద్ర మరియు కార్యదర్శి శ్రీ కె ప్రకాష్ ల ఆద్వర్యంలో వారి అధ్యక్షతన జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ ఉద్యోగులకు తమ తమ గ్రంథాలయంలలో సెల్ ఫోన్ లో (ఏపి గ్రంథాలయ అనే యాప్)పుస్తకాల నమోదు, సభ్యుల చేరిక,పుస్తకాలు అరువు ఇవ్వడం తీసుకోవడం తదితర గ్రంథాలయ వివరాలను ఏపి గ్రంథాలయ యాప్ ద్వారా చేయుట కొరకు రివ్యూ మీటింగ్ ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ చైర్మన్ తుగ్గలి నాగేంద్ర మాట్లాడుతూ గ్రంథాల యాల అభివృద్ధికి, ఉద్యోగుల సంక్షేమం కొరకు మన గ్రంథాలయాలకు రావాల్సిన సెస్సును,జీత భత్యం లకు గ్రాంట్ ను సకాలంలో ప్రభుత్వం ద్వారా మనకు వచ్చే లా మన ముఖ్యమంత్రి గారిని కలిసి వివరించడం మైనదని,మరియు ఈ విషయాన్ని మన మంత్రి నారా లోకేష్ గారి ద్రుష్టి కి తీసుకొని వెళ్ళి తొందరగా అమలయ్యే లా చేస్తానని, జిల్లాలో గ్రంథాలయాలు నిర్మాణాల కొరకు పూర్తి గా నిధులను ప్రభుత్వం ద్వారా అందేలా కృషి చేయడం జరుగుతుంది అని, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర గ్రంథాలయ యాప్ ను పాఠకులు తమకు కావలసిన పుస్తకాలను ఇంటి వద్ద నుండే సెలెక్ట్ చేసుకుని పొందుటకు,సులభంగా గ్రంథాలయం లో ఏమేమి పుస్తకాలు ఉన్నాయో తెలుసుకొని కావలసిన పుస్తకాలు రిజర్వ్ చేసుకుని పొందడానికి వీలవుతుంది అని తెలిపారు.ఇంకనూ మన ఉద్యోగులు, శ్రీధర్ గౌడ్, విజయ భాస్కర్, యన్ బాబ్జీ ద్వారా ఈ యాప్ ను ఏ విధంగా అమలుచేయడం నిర్వహిం చడం ఎలా వాటిగురించి పూర్తిగా వివరించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ లైబ్రేరియన్ శ్రీమతి వి పెద్దక్క, అసిస్టెంట్ లైబ్రేరియన్ వజ్రాల గోవిందరెడ్డి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ యన్ మగ్బుల్ బాషా, మొదలగు గ్రంథాలయ సిబ్బంది, సి వీ కృష్ణా రెడ్డి, డి మధు, యస్ వెంకటేశ్వర్లు, యస్, బాషా, మురళి ,కవిత,రాధాభాయి తదితరులు ఉమ్మడి జిల్లాలో ని గ్రంథాలయ అధికారులందరూ పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే టీడీపీ ' లక్ష్యం

తుగ్గలి, ఆగస్టు 6 (ప్రభ మనం న్యూస్): ప్రజలతో నేరుగా మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించడమే 'ఇంటింటికి తెలుగుదేశం' కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని మాజీ జిల్లా చైర్మన్ బత్తిన వెంకట్రాముడు అన్నారు. గురువారం మండల పరిధిలోని రామలింగాయపల్లి నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను కలిసి కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అందని అర్హుల వివరాలను సేకరించి సంబంధిత అధికారుల ద్వారా పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు.స్త్రీశక్తి పథకం, తల్లికి వందనం వంటి పథకాలపై ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోందని చెప్పారు. ప్రతి ఇంటికి సమయం కేటాయించి ప్రజలతో మాట్లాడడం ద్వారా వారి సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించడానికే ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు వెంకటపతి, వెంకటస్వామి,దేవేంద్ర,అప్పా వేణు,ఎద్దులదొడ్డి శ్రీనివాసులు, చక్రపాణి,మద్దికెర రాము,చిన్న గుండమయ్య, నాగేష్,కోటి, రాజేంద్ర గౌడ్,కోటేశ్వర గౌడ్,చంద్రశేఖర్,అక్బర్,జానకి రమి రెడ్డి,రంగస్వామి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

స్వర్ణ పల్లకిలో మృతిక బృందావనం



మంత్రాలయం , ఆగస్టు 6 మనం న్యూస్ , : ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమైన మంత్రాలయం రాఘవేంద్ర స్వామి మఠం లో గురువారం శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి బృందావనం అర్చకులు జయతీర్థ స్వామి, వేదవ్యాస స్వామి,సహాయ పీఆర్వో హోన్నళ్ళి వ్యాసరాజ్ ఆచార్ ఆధ్వర్యంలో మృత్తికా బృందావనాన్ని స్వర్ణ పల్లకి లో ఉంచి అశేష భక్తుల నడుమ, భాజా భజంత్రీలు , మంగళ వాయిద్యాల మధ్య , శ్రీ రాఘవేంద్ర నామస్మరణతో శ్రీ మఠం ప్రాంగణంలో అంగరంగ వైభవంగా ఊరేగించారు. ప్రవచన మండపంలో బంగారు పల్లకి సేవ చేయించిన భక్తుల పేరు,గోత్ర నామాల పై సంకల్ప పూజలు నిర్వహించారు.సేవ చేయించిన భక్తులకు విశేష దర్శన భాగ్యం కల్పించారు.వీరికి శ్రీ మఠం పీఠాధిపతి శ్రీ సుభుధేంద్ర తీర్థ స్వామీజి వారు శేష వస్త్రం, పుష్ప,ఫల, మంత్రాక్షితలు ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ మఠం దివాన్ శ్రీనాథ్ ఆచార్, సహాయ మేనేజర్ ఐపి నరసింహమూర్తి, ధార్మిక అధికారి శ్రీపతి స్వామి,శ్రీ మఠం సెక్యూరిటీ ఇంచార్జీ రమేష్ స్వామి, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డి-ఫామ్ పట్టా భూమి వివాదానికి చట్టబద్ధ పరిష్కారమే లక్ష్యం

రికార్డుల ఆధారంగానే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటాం : రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు మేకల భిక్షం (దాసు)

కర్నూలు, ఆగస్టు 6,ప్రభ మనం: డి-ఫామ్ పట్టా భూములకు సంబంధించిన వివాదాల పరిష్కారంలో చట్టబద్ధమైన రికార్డులు, న్యాయస్థానాల ఆదేశాల ఆధారంగానే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు మేకల భిక్షం (దాసు) తెలిపారు. గురువారం ఆస్పరి మండలం హాలీగేరి గ్రామంలోని స్వర్ణ గ్రామ కార్యాలయంలో ఆంజనేయ భూమి సర్వే నెం.120/3లోని 4.00 ఎకరాల భూమికి సంబంధించిన వివాదంపై క్షేత్రస్థాయిలో రికార్డులను పరిశీలించి, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారుల నుంచి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. డి-ఫామ్ పట్టాలు, రెవెన్యూ రికార్డులు, సరెండర్ పత్రాలు, కోర్టు ఉత్తర్వులు తదితర అధికారిక దస్త్రాలను సమగ్రంగా పరిశీలించిన అనంతరం చట్ట ప్రకారం అర్హులైన వారికి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఎస్సీ వర్గాల భూ హక్కుల పరిరక్షణకు రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో ఓబులేసు, తహసీల్దార్ మల్లికార్జున, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ గ్రామాన జోరుగా ఇంటింటా తెలుగుదేశం కార్యక్రమం

టీడీపీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మోట్రూ రామాంజనేయులు

పెద్దకడబూరు ఆగష్టు 06,ప్రభ మనం: ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు నిర్వహిస్తున్న 45 రోజుల ఇంటింటా తెలుగుదేశం కార్యక్రమంను మంత్రాలయం ఇంచార్జి యన్.రాఘవేంద్ర రెడ్డి ఆదేశాలు మేరకు టీడీపీ మండల అధ్యక్షులు గవిగట్టు మల్లికార్జున సలహాలుతో పెద్దకడబూరులో యూనిటీ ఇన్చార్జి అంజి ఆధ్వర్యంలో టిడిపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మోట్రూ రామాంజనేయులు,ఇంటింటి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మండలంలో కల్లుకుంట,కమ్మదహాల్ మేఘడోన,గంగులపాడు, గవిగట్టు, బాపులదొడ్డి,రాగిమాన్ దొడ్డి,గ్రామాలలో ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలతో నేరుగా మమేకమై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకుంటూ,కూటమి ప్రభుత్వం రెండు సంవత్సరాల్లో సాధించిన అభివృద్ధి, ప్రజలకు అందించిన సంక్షేమ ఫలితాలను వివరించారు. ప్రతి కుటుంబానికి ఇంటింటా తెలుగుదేశం కరపత్రాలను అందజేస్తూ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ప్రజలకు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ మునేప్ప,బీసీ నరసప్ప,నర్సిరెడ్డి,మునిస్వామి డీలర్ కోసి హనుమంతు,మారే దాసప్ప,యు.ఈరన్న, మారే బంగారయ్య,రాముడు,రాఘవరెడ్డి, గ్రామ టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీకు ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

మూత్రపిండాల సమస్య కావచ్చు!

మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే.. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడమే కాకుండా, అవసరమైన పోషకాల సమతుల్యతను కూడా కాపాడుతాయి. కానీ కొన్నిసార్లు శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన అవయవం ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటుంది. కానీ దాని నష్టం సంకేతాలను మనం అర్థం చేసుకోలేము. ఈ నిర్లక్ష్యం ప్రమాదకరం కావచ్చు. ఆ సంకేతాలు ఏమిటి? మన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం గురించి మనం అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ముఖం మీద వాపు:

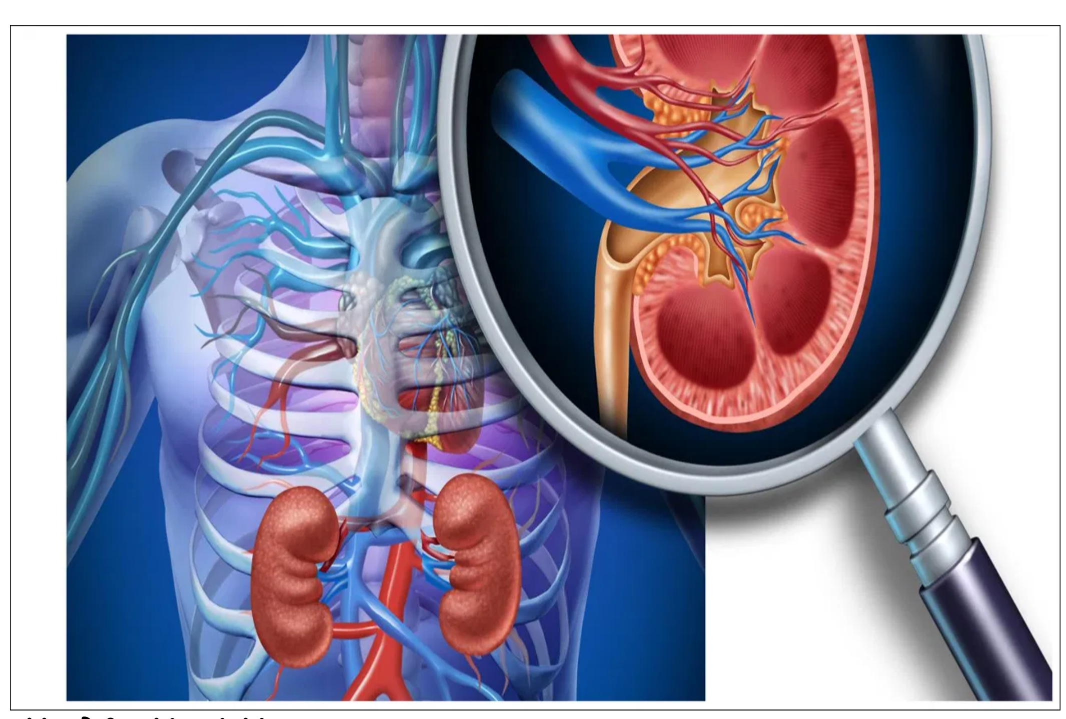
ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మీ కళ్ళ చుట్టూ, మీ ముఖం మీద వాపు కనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాల దెబ్బతింటుందని హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాలు శరీరంలో సోడియం, ద్రవం సమతుల్యతను నియంత్రిస్తాయి. అవి సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు కణజాలాలలో ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది వాపుకు కారణమవుతుంది.

మూత్రంలో నురుగు

ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మూత్రం నురుగుగా ఉంటే, అది మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నాయనడానికి సంకేతం కావచ్చు. శరీరంలో అవసరమైన ప్రోటీన్లను నిర్వహిస్తూనే మూత్రపిండాలు వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు ప్రోటీన్ లీక్ కావడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఈ సమస్యకు దారితీస్తుంది.

ఉదయం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది

ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నాయనే హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాలు శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు ఈ విషపదార్థాలు రక్తంలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని కారణంగా అలసట, ఏకాగ్రత పెట్టడంలో ఇబ్బంది మొదలైనవి అనుభూతి చెందుతాయి.



చర్మం పొడిబారడం, దురద

మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. మురికిని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలోని ఈ రెండు మూలకాల సమతుల్యత చెదిరిపోతుంది.

దుర్వాసనజి

ఉదయం నిద్ర లేవగానే దుర్వాసన రావడం కూడా మూత్రపిండాల సమస్యను సూచిస్తుంది. మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోవడం వల్ల, రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది దుర్వాసనకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని యురేమిక్ ఫ్యాట్ అంటారు.

మూత్రంలో రక్తం

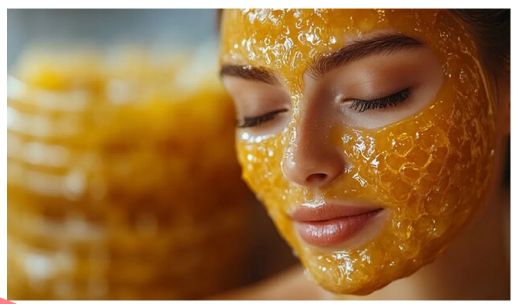
మూత్రంలో రక్తం చూసి ప్రజలు తరచుగా భయపడతారు. కానీ ఇది మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మూత్రపిండాల రాళ్ల వల్ల సంభవించవచ్చు. అయితే, నొప్పి లేకుండా మూత్రంలో రక్తస్రావం అనేది మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ లేదా మూత్రాశయ క్యాన్సర్ అనే ప్రాణాంతక వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు.

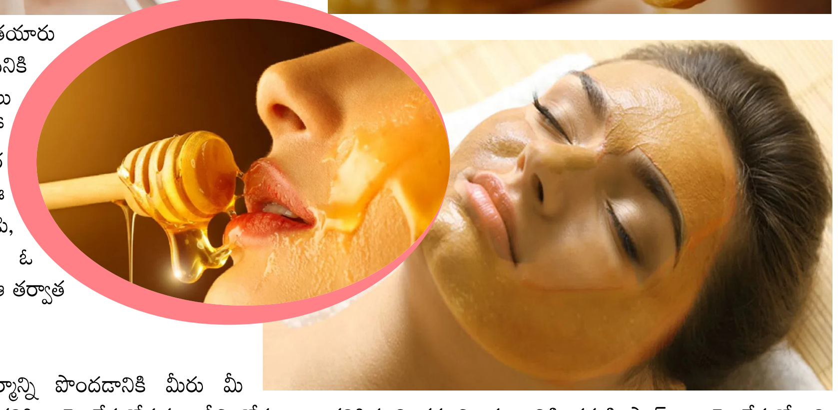
ఆకలి లేకపోవడం, అలసట

ఆకలి లేకపోవడం, అలసట సాధారణ లక్షణాలు. కానీ రోగి మూత్రపిండాల వ్యాధి ముదిరిన దశలో ఉన్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఇది రక్తహీనత పరిస్థితి కారణంగా జరుగుతుంది.

శుక్రవారం 07-08-2026

నెయ్యితో ఇలా ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయండి బంగారు వర్ణంలో మెరిసిపోవడం పక్కా





ఆహారంలో నూనె కంటే నెయ్యి ఎల్లప్పుడూ మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే ఆయుర్వేదంలో కూడా నెయ్యి మంచి ఆరోగ్యకరమైన పదార్థం పిలుస్తారు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. నెయ్యితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకాశించే, మచ్చలేని చర్మాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. నెయ్యిలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అలాగే విటమిన్లు %ూ, ఱ, ఈ, ఖ ఉంటాయి. నెయ్యిని ఆహారంలో భాగంగా మాత్రమే కాకుండా.. చర్మానికి అప్లై చేయటం వల్ల కూడా మీరు ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... ఇంట్లో ఉండే సాధారణ పదార్థలను నెయ్యితో కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిలో శనగపిండి, నెయ్యి ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, తాజాగా మార్చేస్తుంది. రెండు చెంచాల శనగపిండిని రెండు చెంచాల నెయ్యితో కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేసి దాదాపు 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. దీని తరువాత చేతులతో స్మూత్‌గా మసాజ్ చేసుకోవాలి. అరగంట ఆరిన తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. క్రమంగా మీ ముఖంలో యవ్వనపు కాంతి పెరుగుతుంది. ఇంట్లో ఉండే సాధారణ పదార్థలను నెయ్యితో కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిలో శనగపిండి, నెయ్యి ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, తాజాగా మార్చేస్తుంది. రెండు చెంచాల శనగపిండిని రెండు చెంచాల నెయ్యితో కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేసి దాదాపు 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. దీని తరువాత చేతులతో స్మూత్‌గా మసాజ్ చేసుకోవాలి. అరగంట ఆరిన తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. క్రమంగా మీ ముఖంలో యవ్వనపు కాంతి పెరుగుతుంది.

1 / 5

నెయ్యి ఉపయోగించి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీనికి మన ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలు చాలు. దీనికోసం ఒక గిన్నెలో 2 చెంచాల నెయ్యి, అర చెంచా తేనె కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌లో చిటికెడు పసుపు కలిపి, ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఓ అరగంట బాగా ఆరనివ్వాలి ఆ తర్వాత ఫేస్ వాష్ చేయండి. నెయ్యి ఉపయోగించి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీనికి మన ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలు చాలు. దీనికోసం ఒక గిన్నెలో 2 చెంచాల నెయ్యి, అర చెంచా తేనె కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌లో చిటికెడు పసుపు కలిపి, ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఓ అరగంట బాగా ఆరనివ్వాలి ఆ తర్వాత ఫేస్ వాష్ చేయండి.

2 / 5

మెరిసే, మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందడానికి మీరు మీ ముఖానికి పాలతో నెయ్యిని కలిపి అప్లై చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అర టీస్పూన్ నెయ్యి, కొద్దిగా పచ్చి పాలు, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండి కలిపి మందపాటి పేస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవాలి. మీ ముఖం, మెడకు పూర్తిగా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అది ఆరిన తర్వాత మసాజ్ చేసి చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. మీ ముఖంలోని మచ్చలను తొలగించడానికి, ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి 1-2 సార్లు అప్లై చేయండి. మెరిసే, మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందడానికి మీరు మీ ముఖానికి పాలతో నెయ్యిని కలిపి అప్లై చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అర టీస్పూన్ నెయ్యి, కొద్దిగా పచ్చి పాలు, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండి కలిపి మందపాటి పేస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవాలి. మీ ముఖం, మెడకు పూర్తిగా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అది ఆరిన తర్వాత మసాజ్ చేసి చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. మీ ముఖంలోని మచ్చలను తొలగించడానికి, ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి 1-2 సార్లు అప్లై చేయండి.

3 / 5

ముఖంలో ట్యాన్ పూర్తిగా తొలగించి మెరిసే చర్మాన్ని పొందడానికి, నెయ్యి, పసుపు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. నెయ్యి, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి చక్కటి ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకోవాలి. దాదాపు 15 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి. ముఖంలో ట్యాన్ పూర్తిగా తొలగించి మెరిసే చర్మాన్ని పొందడానికి, నెయ్యి, పసుపు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. నెయ్యి, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి చక్కటి ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకోవాలి. దాదాపు 15 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి.

4 / 5

ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు ఉంటే.. ప్రతిరోజూ నెయ్యితో మీ ముఖాన్ని మసాజ్ చేయడం ప్రారంభించండి. నెయ్యి ఒక సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది చర్మ సమస్యలను మూలం నుండి తొలగిస్తుంది. కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు, నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యితో తయారు చేసుకునే ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను మీ ముఖం మీద ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రధానంగా ఈ సమయంలో మీ కళ్ల ప్రాంతంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు ఉంటే.. ప్రతిరోజూ నెయ్యితో మీ ముఖాన్ని మసాజ్ చేయడం ప్రారంభించండి. నెయ్యి ఒక సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది చర్మ సమస్యలను మూలం నుండి తొలగిస్తుంది. కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు, నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యితో తయారు చేసుకునే ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను మీ ముఖం మీద ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రధానంగా ఈ సమయంలో మీ కళ్ల ప్రాంతంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

ప్రొటీన్ బార్లు ఆరోగ్యానికి మంచివేనా..

వీటి వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్.. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి తెలుసా?

ఒకప్పుడు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి, ప్రశాంతంగా భోజన బల్లపై కూర్చుని అల్పాహారాన్ని ఆస్వాదించే సంప్రదాయం ఉండేది. కానీ, నేటి జీవితంలో వేగం పెరగడంతో అల్పాహారం యొక్క నిర్వచనమే మారిపోయింది. ప్రస్తుతం చాలా మందికి ఉదయం ఈమెయిల్స్ చూస్తూనే ఓ టోస్ట్‌ను త్వరగా తినేయడం, లేదా ఒక చెంచా సీరియల్‌ను మింగేయడం మామూలైపోయింది. మరికొందరు అయితే, అల్పాహారాన్ని పూర్తిగా దాటవేస్తున్నారు. ప్రొటీన్ బార్లు ఆరోగ్యానికి మంచివేనా.. వీటి వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్.. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి తెలుసా?నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో ఉరుకుల పరుగుల మధ్య బ్రేక్‌ఫాస్ట్ త్వరగా ముగించడం సాధారణమైపోయింది. సమయంతో పరుగులు తీస్తున్న మనకు, ప్రోటీన్ బార్‌లు ఎంతో సౌకర్యవంతమైన ఎంపికగా మారాయి. మరి, ఇవి నిజంగా ఆరోగ్యకరమైనవేనా? ఇవి పోషకాహార లోపాలకు దారి తీయగలవా? నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం..

ప్రోటీన్ బార్ల ప్రాబల్యం ఆరోగ్య ప్రదాతలా?

ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపే యువతలో ప్రోటీన్ బార్‌లు ఇప్పుడు ఒక ప్రముఖ అల్పాహార ఎంపికగా నిలుస్తున్నాయి. సౌకర్యవంతంగా ఉండటంలో వీటికి తిరుగులేదు. డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, మెట్రోలో లేదా క్యాబ్‌లో వెళ్తున్నప్పుడు, ప్రోటీన్ బార్ తినడం సులభమైన ఎంపిక. దీనికి తోడు, "ఆరోగ్యకరమైనది" అనే భావనతో, అల్పాహారంగా 10-15 గ్రాముల ప్రోటీన్‌ను తీసుకున్నామనే సంతృప్తి లభిస్తుంది.

ప్రోటీన్ బార్‌లు: అథ్లెట్ల నుంచి సామాన్యుల వరకు

గతంలో, ప్రోటీన్ బార్‌లు లేదా హై-ప్రోటీన్ స్నాక్ బార్‌లు అథ్లెట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని తయారు చేయబడ్డాయి. సుమారు 1980ల సమయంలో, ఇవి కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత, త్వరిత, సులభమైన ప్రోటీన్ బూస్ట్‌లను అందించాయి. కాలక్రమేణా, 20వ శతాబ్దం చివరలో, అవి విస్తృత ఫిట్‌నెస్ మార్కెట్‌లో స్థానం సంపాదించుకున్నాయి. పెరుగుతున్న ఫిట్‌నెస్ పోకడలు, సోషల్ మీడియా వాటి విస్తృత వినియోగానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలిచాయి. అయితే, ఉదయాన్నే భోజనం వండుకోవడానికి సమయం లేని నేటి తొందరపాటు జీవనశైలిలో, ఈ బార్‌లు ఆఫీసు బ్యాగుల్లోకి దూసుకుపోయాయి. కానీ, ప్రోటీన్ బార్‌లు మీ అల్పాహారాన్ని భర్తీ చేయగలవా? నిపుణులు దీన్ని 'ఘోరమైన ఆలోచన'గా పరిగణిస్తున్నారు. ప్రోటీన్ బార్‌లు, ప్రోటీన్ పౌడర్ల మాదిరిగానే, సప్లిమెంట్ (అనుబంధ ఆహారం) కేటగిరీ కిందకు వస్తాయి.

ప్రోటీన్ బార్‌లను ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి?

కొన్ని ప్రోటీన్ బార్‌లలో 10 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది, అయితే 20 గ్రాముల ప్రోటీన్, 10 గ్రాముల ఫైబర్, చక్కెర లేని, మరియు జీర్ణ సమస్యలను కలిగించని స్వీటెనర్లు లేని బార్‌ను ఎంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు ప్రోటీన్ బార్‌లను అనుబంధంగా, రోజంతా సమతుల్య ఆహారంతో పాటు తీసుకోవడం ఆమోదయోగ్యంగా పరిగణించబడుతుంది.

లాభాలు:

క్రీడాకారులకు, ముఖ్యంగా వ్యాయామం ముందు, తరువాత తక్షణ ప్రోటీన్, శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రోటీన్ బార్‌లు సహాయపడతాయి. ఇవి కండరాల పెరుగుదల, మరమ్మతుకు మద్దతు ఇస్తాయి. త్వరిత పోషకాహార అవసరాలకు ఇవి మంచి ఎంపిక కాగలవు. ప్రోటీన్ బార్‌లు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి, సంతృప్తికరమైన అనుభూతిని అందించడానికి సహాయపడతాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు కలిపిన ఫోర్టిఫైడ్ ప్రోటీన్ బార్‌లలో అదనపు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

నష్టాలు:

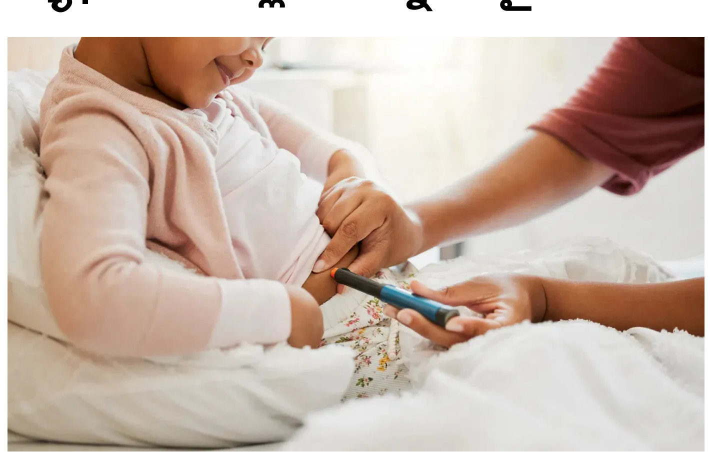
ప్రోటీన్ బార్‌లలో తరచుగా అధిక కొవ్వు, చక్కెర, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు ఉంటాయి. ఇవి అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడినవి. ఇవి పూర్తిగా సమతుల్యమైన భోజనం కాదు, దీర్ఘకాలికంగా భోజన ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించకూడదు. అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందవు. బదులుగా, ఇది కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు, నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పిల్లలకు వీటిని రికమెండ్ చేయరు.

భారత్‌కు కొత్త సవాల్.. పిల్లల్లో చాపకింద నీరులా ఆ వ్యాధి.. నగరాల్లోని చిన్నారులపైనే పంజా

ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 1.2 మిలియన్ల మంది (0-19 ఏళ్లలోపు) టైప్ 1 మధుమేహంతో సతమతమవుతుండగా, ఇందులో భారత్ వాటా గణనీయంగా ఉంది. దేశంలో ఈ పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారుతోంది. చిన్నపిల్లల్లో టైప్ 1 మధుమేహం కేసుల సంఖ్య పెరుగుతున్నప్పటికీ, దీనిపై అవగాహన, అందుబాటులో ఉన్న వనరులు ఇప్పటికీ పరిమితంగానే ఉన్నాయి. టైప్ 1 మధుమేహం అనేది ఒక స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి. దీనిలో ప్యాంక్రియాస్ చాలా తక్కువ లేదా అసలు ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు. ఇది టైప్ 2 మధుమేహంలా జీవనశైలి కారకాలతో ముడిపడి ఉండదు. తరచుగా పిల్లలు, టీనేజర్స్‌లో ఇది బయటపడుతుంది. అంతర్జాతీయ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ (ఐడీఎఫ్) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 0-19 సంవత్సరాల వయస్సు గల దాదాపు 1.2 మిలియన్ల మంది దీని బారిన పడ్డారు. ఇందులో భారతదేశం గణనీయమైన వాటాను కలిగి ఉంది. భారతదేశంలో సుమారు లక్ష మందికి పైగా పిల్లలు టైప్ 1 మధుమేహంతో జీవిస్తున్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో దీని ప్రాబల్యం గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే పట్టణాల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, హర్యానాలోని కర్నాల్‌లో, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి లక్ష మందికి 26.6 మందికి ఈ వ్యాధి ఉండగా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇది 4.27 మందిగా ఉంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటున్నాయి..

ముంబైకి చెందిన 16 ఏళ్ల విద్యార్థి ఆరవ్ మెహతా మాట్లాడుతూ, టైప్ 1 మధుమేహంతో జీవించడం అనేది ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండటమే అని తెలిపారు. "నా ఫోన్ మాదిరిగానే నా ఇన్సులిన్ కిట్‌ను కూడా ఎప్పుడూ నా వెంట తీసుకెళ్తాను. ఇది నా జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది" అని ఆరవ్ పేర్కొన్నారు. అహ్మదాబాద్‌లోని బీజే మెడికల్ కాలేజ్ అధ్యయనం ప్రకారం, టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్న పిల్లల్లో 81.4% కేసులలో అధిక మూత్రవిసర్జన (పాలియూరియా), అధిక దాహం (పాలిడిప్సియా) లక్షణాలు కనిపించాయి. "టైప్ 1 మధుమేహం యొక్క ప్రారంభ నిర్ధారణ ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. వివరించలేని బరువు తగ్గడం లేదా అధిక దాహం వంటి సంకేతాలను తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదు" అని డయాబెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ సమీర్ మల్హోత్రా అన్నారు.



చికిత్స, క్యూర్ ఎలా ఉంటుంది..

ప్రతిరోజూ అనేక ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవడం లేదా ఇన్సులిన్ పంపులను ఉపయోగించడం. సరైన స్థాయిలను నిర్వహించడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోవడం. కార్బోహైడ్రేట్లు నియంత్రించబడిన సమతుల్య భోజనం తీసుకోవడం. ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేయాలి.

భారత్ ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు

పిల్లలకు మధుమేహం వస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, ఇన్సులిన్, పర్యవేక్షణ పరికరాలు, శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య నిపుణుల అందుబాటు సరిగా లేదు. జీవితకాల ఇన్సులిన్ థెరపీ, పర్యవేక్షణ ఖర్చు చాలా కుటుంబాలకు భరించలేని భారంగా మారుతోంది. పిల్లలు సామాజిక వివక్షను ఎదుర్కొని, భావోద్వేగ, మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

పరిష్కార మార్గాలు

టైప్ 1 మధుమేహం లక్షణాలు, దానిని ఎలా నిర్వహించాలో ప్రజలకు అర్థం చేసుకోవడానికి అవగాహన ప్రచారాలు సహాయపడతాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సేవలను మెరుగుపరచాలి, తద్వారా ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెర పర్యవేక్షణ సాధనాలు సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. పిల్లలలో మధుమేహాన్ని త్వరగా గుర్తించి, చికిత్స చేయడానికి వైద్యులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలి. కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయం లభించేలా చూసుకోవడానికి జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో టైప్ 1 మధుమేహాన్ని చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

విటమిన్ బి 12 లోపంతో బాధపడుతున్నారా ఈ ఒక్క వస్తువును పెరుగుతో కలిపి తినండి..

మన ఆరోగ్యానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ అవసరం తప్పనిసరి. విటమిన్ల లోపం కారణంగా తీవ్ర అనారోగ్యాల బారినపడాల్సి వస్తుంది. శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన సూక్ష్మ పోషకాల్లో విటమిన్ బి12 ఒకటి. విటమిన్ బి 12 మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది నీటిలో కరిగే విటమిన్. రక్తహీనత నుంచి మతిమరుపు వరకు.. నరాల బలహీనత నుంచి డిప్రెషన్ వరకు ఎన్నో రకాలుగా ఇది మనల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మన శరీరంలో విటమిన్ బి 12 తగినంత లేకపోతే అనేక సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా అరికాళ్లు, అరచేతుల తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. అయితే, దీనిని భర్తీ చేసేందుకు తగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. అయితే దీన్ని పెంచుకోవడానికి ఆహారంలో ఏయే అంశాలు చేర్చుకోవాలో చాలా మందికి తెలియదు. కాబట్టి, అందుకు అవసరమైన ఆహారాలేంటో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పెరుగులో కొంత మొత్తంలో విటమిన్ బి 12 ఉంటుంది. కానీ మీరు దానికి పోషక ఈస్ట్ జోడించినప్పుడు, ఇందులోని బి 12 మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ముఖ్యంగా శాకాహారులకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పోషక ఈస్ట్ అనేది ప్రత్యేక ఆహార-గ్రేడ్ ఈస్ట్ నుండి తయారైన పసుపురంగు పొడి. దీనికి కృత్రిమంగా విటమిన్ బి12 కలుపుతారు. ఇది జున్ను వలె రుచిగా ఉంటుంది. మరియు మార్కెట్లో సులభంగా లభిస్తుంది. మీరు 1 కప్పు పెరుగులో 1 టీస్పూన్ పోషక ఈస్ట్ తీసుకోవచ్చు. దీన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లేదా లంచ్ తో తీసుకోవచ్చు. రుచిని పెంచడానికి మీరు కొద్దిగా నల్ల ఉప్పు లేదా కాల్చిన జీలకర్రను జోడించవచ్చు. రోజూ పెరుగులో 1-2 టీస్పూన్ల న్యూట్రీషియన్ ఈస్ట్ కలిపి తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇది మీ రోజువారీ విటమిన్ బి 12 అవసరాన్ని చాలావరకు నెరవేరుస్తుంది.

బహిరంగంగా ధూమపానం చేస్తే రూ.13,000 ఫైన్ కట్టాల్సిందే...!

మేకప్ లేకుండా చూసుడు కష్టమే..! ఎయిర్‌పోర్టులో మహిళకు వింత అనుభవం

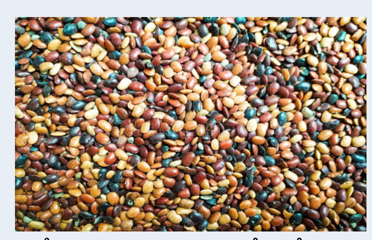
అలాంటి మెసేజ్‌లతో జర భద్రం..! హైదరాబాద్ జలమండలి అలెర్ట్..

అమెరికా స్పెల్లింగ్ బీ పోటీల్లో భారత సంతతి బాలుడి ఘన విజయం..

అయితే, ఇది ప్రత్యేకించి మీరు మాంసం, చేపలు తినకపోతే. ఈ మిశ్రమం విటమిన్ బి 12 లోపాన్ని తొలగిస్తుంది. ఇది అలసట, బలహీనత మరియు మతిమరుపు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పెరుగు ప్రోబయోటిక్ కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మీకు ఈస్ట్ అలెర్జీ ఉంటే లేదా మీరు ఏదైనా ప్రత్యేక మందులు తీసుకుంటుంటే, వైద్యుడిని అడిగిన తర్వాత మాత్రమే తీసుకోండి. పెరుగులో లాక్టోస్ ఉంటుంది, కాబట్టి లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ పెరుగు మరియు పోషక విలువలు తీసుకోవడం ద్వారా, మీ శరీరంలో విటమిన్ బి 12 స్థాయి క్రమంగా మెరుగుపడుతుంది. శాకాహారులు బి 12 పొందడానికి ఇది సరళమైన, చౌకైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గం.

ఉలవలు తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

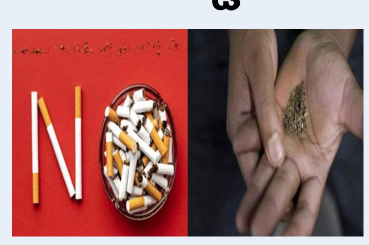
ఈ అనారోగ్యాలన్నీ పరార్..!



ఉలవలు జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుచేస్తాయి. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను నివరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారికి ఉలవలు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి చక్కటి ఔషదంలా ఉపయోగపడతాయి. కఫం సమస్యలు కూడా రావు.దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉలవలు ఆకలిని పెంచుతాయి. పిల్లలకు ఉలవులు పెడితే మంచిది. ఉలవలు ఎంతో ఆరోగ్యకరం. వీటిని క్రమంగా తీసుకోవటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. ఉలవల్లో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవటం వల్ల పోషకాహార లోపం సమస్యను అధిగమించవచ్చు. శరీరంలోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ లభిస్తుంది. ఫలితంగా మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది. మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉలవలలో పుష్కలంగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఫైబర్ ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఐరన్, పాస్ఫరస్, జింక్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. దీనిలో యాంటీ-అడిపోజెనిక్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ-హైపర్గ్లైసీమిక్, యాంటీ-హైపర్ కొలెస్ట్రాలెమిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. చలికాలంలో ఉలువలు తీసుకుంటే%ా% శ్వాస సమస్యలు తగ్గుతాయి. కఫం సమస్యలు కూడా రావు.దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉలవలు ఆకలిని పెంచుతాయి. పిల్లలకు ఉలవులు పెడితే మంచిది. ఉలువలను డైట్ లో చేర్చుకోవటం వల్ల మూత్రాశయ సమస్యలు తగ్గుతాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉలవల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని డైట్ లో చేర్చుకోవటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఉలవలు జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుచేస్తాయి. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను నివరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారికి ఉలవలు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి చక్కటి ఔషదంలా ఉపయోగపడతాయి.

ఈ రెండు అలవాట్లతో

శరీరం షెడ్డుకే.. మానకపోతే మరణమే..



సిగరెట్ పొగ అయినా, గుట్కా వ్యసనం అయినా.. ప్రతి రకమైన పొగాకు శరీరానికి విషం కంటే తక్కువేం కాదు.. కానీ ధూమపానం మరింత ప్రమాదకరమా లేదా పొగలేని పొగాకు నమలడం కొంత బెటరేమో.. అనే ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజల మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది.. అయితే.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు అలవాట్లు ప్రాణాంతకమే.. గరెట్ పొగ అయినా, గుట్కా వ్యసనం అయినా.. ప్రతి రకమైన పొగాకు శరీరానికి విషం కంటే తక్కువేం కాదు.. కానీ ధూమపానం మరింత ప్రమాదకరమా లేదా పొగలేని పొగాకు నమలడం కొంత బెటరేమో.. అనే ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజల మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది.. అయితే.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు అలవాట్లు ప్రాణాంతకమే.. కానీ వాటి ప్రమాదాలు శరీరానికి వివిధ మార్గాల్లో హాని కలిగిస్తాయి. వివిధ రూపాల్లో దొరుకుతున్న పొగాకు.. శరీరాన్ని ఎలా అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు (మే 31) ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని (%ఔశీతీశ్రీస చీశీ-ుశీఱఉషశీ ఖుఅ%) జరుపుకుంటున్నారు. దీని ద్వారా పొగాకు వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తారు. పొగాకు ఆరోగ్యానికి ఎలా ప్రమాదకరం.. అనేది ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సిగరెట్లు, బీడీలు, హుక్కా వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులలో ఉండే పొగ ఊపిరితిత్తులకు ప్రత్యక్ష నష్టం కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే టార్, నికోటిన్ కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి విషపూరిత అంశాలు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు మాత్రమే కాకుండా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. పొగాకు పొగలో 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు ఉంటాయి.. వాటిలో చాలా విషపూరితమైనవి.. కనీసం 70 క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయి.

పొగాకు పొగ శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

పొగాకు పొగలో ఉండే తారు ఊపిరితిత్తుల పొరను దెబ్బతీస్తుందని, దీని కారణంగా శ్లేష్మం.. ధూళి బయటకు రాలేవని.. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ డాక్టర్ పునీత్ గుప్తా వివరించారు. గుట్కా, పాన్ మసాలా, ఖైనీ వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులను నమలడం వల్ల నోరు, నాలుక, గొంతు క్యాన్సర్ వస్తుంది. వాటిలో ఉండే నైట్రోసమైన్‌లు %-% పాలీసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్‌లు వంటి క్యాన్సర్ కారక అంశాలు ను దెబ్బతీయడం ద్వారా కణాలలో ఉత్పరివర్తనాలకు కారణమవుతాయి. భారతదేశంలో దాదాపు 90 శాతం నోటి క్యాన్సర్ కేసులు పొగలేని పొగాకు వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు, ఇది అన్నవాహిక, గొంతు, క్లోమ క్యాన్సర్‌కు కూడా ప్రధాన కారణం.

సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రమాదం

సెకండ్ హ్యాండ్ పొగ అంటే పొగాకును పీల్చడం ద్వారా వచ్చే పొగను ఇతరులు పీల్చడం. దీనిని పాసివ్ స్మోకింగ్ అని కూడా అంటారు. ధూమపానం.. ధూమపానం చేసేవారిని మాత్రమే కాకుండా అతని చుట్టూ ఉన్నవారిని కూడా ప్రమాదంలో పడేస్తుంది. ఇంట్లో వృద్ధులు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలలో సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ క్యాన్సర్, ఉబ్బసం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

పొగాకు ధూమపానం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ఏమిటి (ఉదా: బీడీ, సిగరెట్, హుక్కా, సిగార్)..

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (90% కేసులు)

క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్, ఎంఫిసెమా, జ్వూాణ

గుండె జబ్బులు (గుండెపోటు, స్ట్రోక్)

సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ ఇతరులకు కూడా హాని కలిగిస్తుంది.

పొగ శరీరంలోని దాదాపు ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదకరం?

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. సిగరెట్ తాగడం.. పొగాకు నమలడం.. రెండు రూపాలు సమానంగా ప్రాణాంతకం. ఒకే తేడా ఏమిటంటే ధూమపానం ప్రభావాలు మొత్తం శరీరంపై త్వరగా కనిపిస్తాయి.. అయితే పొగలేని పొగాకు నోరు %-% గొంతు నుండి ప్రారంభించి శరీరాన్ని నెమ్మదిగా నాశనం చేస్తుంది. పొగాకు ఏ రూపంలో వినియోగించినా, అది గుండె, ఊపిరితిత్తులు.. శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దానిని వదిలివేయడమే ఉత్తమ పరిష్కారమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

Office adress....EDITED & PUBLISHED AND OWNED BY.EDITOR : V.LINGAMURTHY. PUBLISHED AT : VSAR PUBLICATION VSAR PUBLICATIONS91/4-31-3-1B, BALAJINAGAR, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518006CONTACT NO :9000367833.RNI,APTEL/26/A 3829,E-MAIL.ID prabhamanam@gmail.com