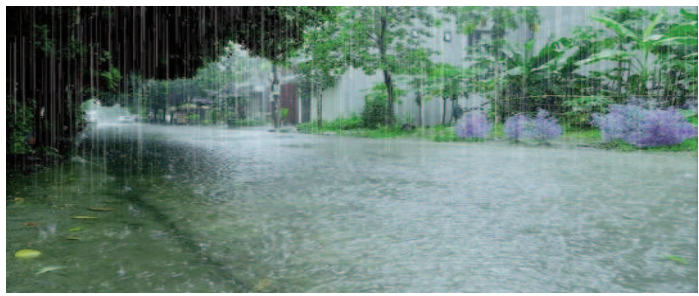


ప్రతి వాహనదారుడు రికార్డులు కలిగి ఉండాలి



వర్షం రాకతో చల్లబడిన వాతావరణం



ఎన్నికల కౌంటింగ్ కు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు

ప్రాద్దుటూరు క్రెం, మే 20, ప్రభాతవార్త: సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌంటింగ్ జూన్ 4వ తేదీ జరగనున్న నేపథ్యంలో జిల్లా ఎస్సీ సిద్ధార్థ్ కౌశల్ ప్రొద్దుటూరు నియోజకవర్గ కౌంటింగ్ కు సంబంధించి చేపట్టాల్సిన బందోబస్తు ఏర్పాట్లపై స్థానిక 3వ పట్టణ డిఎస్ టో పోలీసు అధికారులతో సూక్ష్మ స్థాయిలో సమీక్ష నిర్వహించి దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్సీ కౌంటింగ్ సందర్భంగా క్షేత్రస్థాయిలో ఎక్కడెక్కడ, ఎవరు, ఎలా విధులు నిర్వహించాలో ఆదేశాలిచ్చారు. కౌంటింగ్ నేపథ్యంలో జూన్ నెల 1 నుంచి 6 వరకు ఎలాంటి ఊరేగింపులు, విజయోత్సవ ర్యాలీ లకు అనుమతి లేదని ఎస్సీ తెలిపారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగానే రాజకీయ నేతల గృహ నిర్బంధాలు, జిల్లా బహిష్కరణ అమలు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే వారిపై నాన్ బెయిలబుల్ సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసి చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. సమావేశంలో ప్రొద్దుటూరు



- జిల్లా ఎస్సీ సిద్ధార్థ్ కౌశల్

డిఎస్సీ మురళీధర్, ఎస్పీ ఇన్స్పెక్టర్ రాజు, ప్రొద్దుటూరు వన్ టౌన్ సీఐ శ్రీకాంత్, టుటోన్ సీఐ

అబ్దుల్ కరీం, శ్రీహన్ సీఐ వెంకటరమణ, రూరల్ సీఐ రమణారెడ్డి, ఎస్సీలు పాల్గొన్నారు.

సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌంటింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు ఎలాంటి ఊరేగింపులు, ర్యాలీలకు అనుమతి లేదు

- చట్ట వ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం
- ట్రబుల్ మాంగర్లకు హెచ్చరిక- కడప డిఎస్సీ ఎండి షరీఫ్

కడప క్రెం, మే 20, ప్రభాతవార్త: జూన్ నెల 6వ తేదీ వరకు కడప అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం పరిధిలో ఎలాంటి ఊరేగింపులు, ర్యాలీలకు అనుమతి లేదని, ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కడప డిఎస్సీ ఎండి షరీఫ్ హెచ్చరించారు. సోమవారం డిఎస్సీ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. జూన్ 6 అనంతరం మోడల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ ముగిసిన తరువాత పరిశీలించి ర్యాలీలకు, ఊరేగింపులకు అనుమతిస్తామన్నారు. 144 సెక్షన్ అమలులో ఉందని, నలుగురికి మించి గుమ్మకూడదన్నారు. అలాగే 30 పోలీస్ యూట్ కూడా అమలులో ఉంటుందని డిఎస్సీ తెలిపారు. నగరంలో అన్ని రకాల దుకాణాలు రాత్రి 9 గంటలకే మూసివేయాలని ట్రబుల్ మాంగర్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని చట్ట వ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడితే ఎంతటి వారైనా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డిఎస్సీ షరీఫ్ హెచ్చరించారు. స్ట్రాంగ్ రూలం వద్ద నో డ్రోన్ పై జోన్ నగరంలోని మౌలానా ఆజాద్ ఉర్దూ నేషనల్ యూనివర్సిటీలోని స్ట్రాంగ్ రూలంలో ఈఏపిఎలను భద్రపరిచిన నేపథ్యంలో పరిసర ప్రాంతాల్లో డ్రోన్ పై జోన్ గా ప్రకటిస్తున్నట్లు డిఎస్సీ ఎండి షరీఫ్ తెలిపారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని డిఎస్సీ హెచ్చరించారు.



ప్రజాసేవ పంజం కే సాధ్యం: ద్వజారెడ్డి

రైల్వే కోడూరు మే 20 ప్రభాతవార్త... అన్నమయ్య జిల్లా వ్యవసాయ సలహా మండల చైర్మన్ పంజం సుకుమారెడ్డి ప్రజాసేవకే అంకితమై పనిచేస్తారని రైల్వేకోడూరు వైస్ ఎంపీ రామారెడ్డి ద్వజారెడ్డి ఉపసర్పంచ్ తోట శివ సాయి లు అన్నారు. సోమవారం స్థానిక డాల్ఫిన్ డెల్ పాఠశాలలో పంజం సుకుమార్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. వైస్ ఎంపీ ద్వజారెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ తోట శివ సాయిలు మాట్లాడుతూ ప్రజాసేవ కు అంకితమై పనిచేస్తారని వారు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా రాజకీయ దురంధుడుగా రైల్వేకోడూరు పట్టణంలో పేరు ఒక్కరికే పంజం సుకుమార్ రెడ్డి దక్కుతుందని వారు అన్నారు. ముఖ్యంగా ముఖ్యంగా వైసిపి పార్టీలో కీలకంగా పనిచేసి నిజాయితీ రాజకీయాలకు నిలవడం నిలుపుబద్ధంగా పంజం సుకుమార్ రెడ్డి కొనియాడ పదతారని వారు అన్నారు. అనంతరం సుకుమార్ రెడ్డిని పూలమాలలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీసీ పాలెం కోట రత్నమ్మ చంద్ర, మైన్వార్డీ నాయకులు షఫీ, రఫూఫ్ రమణారెడ్డి, రాజారెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి రంగారెడ్డి సర్పంచులు దాధ చంద్రశేఖర్ అనాల చంగల్ రెడ్డి యజ్ఞం చంద్రశేఖర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కౌంటింగ్ కొరకు ప్రణాళిక బద్ధంగా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలి

- » ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా..
- » నిబంధనల మేరకు పనులు పూర్తి చేసి సన్నద్ధంగా ఉండాలి
- » కౌంటింగ్ కు మూడు అంచల భద్రత-కౌంటింగ్ సిబ్బందికి శిక్షణ పూర్తి చేయాలి
- » కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి యం.అభిషిక్త కిషోర్



రాయచోటి, మే 20, ప్రభాతవార్త: సార్వత్రిక ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా సజావుగా జరిగిందంటూ... ప్రణాళిక బద్ధంగా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి యం.అభిషిక్త కిషోర్ రిటర్నింగ్ అధికారులు, జిల్లా నోడల్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం రాయచోటి కలెక్టరేట్ నందలి మిసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హోల్లో... ఎన్నికల కౌంటింగ్ కు సంబంధించి సాయి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో చేయవలసిన ఏర్పాట్లు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై రిటర్నింగ్ అధికారులు, సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారులు, జిల్లా నోడల్ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి మాట్లాడుతూ... జిల్లాలో పోలింగ్ ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా, సాఫీగా విజయవంతంగా ముగిసిందని... ఇందుకు కృషి చేసిన అధికారులందరికీ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. అలాగే జూన్ 4న నిర్వహించే ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు నిమిత్తం అన్ని విధాల సన్నద్ధంగా ఉండాలని, ఇందుకోసం ముందుగానే అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలన్నారు. ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా... నిబంధనల మేరకు పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జూన్ 4న ఉదయం 8 గంటలకు పోస్టల్ బ్యాలెట్ తో కౌంటింగ్ ప్రక్రియను మొదలు పెట్టాలని, అలాగే 8.30 గంటల నుంచి ఈఏపిఎల్ కౌంటింగ్ ప్రారంభించాలన్నారు. ఎలక్షన్ కమిషన్ కౌంటింగ్ ప్రక్రియపై జారీ చేసిన మార్గదర్శకాలను క్లుప్తంగా చదివి ఎక్కడ కూడా ఎలాంటి లోపపాట్లకు ఆస్కారం ఇవ్వకుండా అన్ని ఏర్పాట్లను పటిష్టంగా పూర్తి చేసుకోవాలన్నారు. కౌంటింగ్ హాలులో నిబంధనల మేరకు ఇన్చార్జ్ కౌంటింగ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని.. కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో బ్యారికేడింగ్, అరేజ్ టేబుల్, కౌంటింగ్ స్టాఫ్ టేబుల్స్, ఏజెంట్ల సీటింగ్, లైట్లు, ఫ్యాన్లు, కంప్యూటర్ సిస్టమ్స్, ఇంటర్నెట్ తదితర అన్ని ఏర్పాట్లను పక్కాగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అబ్దుల్లా లాంజ్ కూడా ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పార్లమెంటు, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు ప్రత్యేకంగా బ్యారి కేడింగ్ ఉండాలని, అలాగే కౌంటింగ్ కేంద్రంలో పరియం స్ట్రాంగ్ రూమ్ నుంచి ఈఏపిఎలను కౌంటింగ్ హాలుకు తీసుకొచ్చే దారిలో బ్యారికేడింగ్ తో పాటు సీసీ కెమెరాలు ఉండాలని, కౌంటింగ్ హాలు లోకి

అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ వి.విజయ్ రామరాజు ఆదేశాలు కడప మే 20, ప్రభాతవార్త: జెడ్పీ సభాభవన్ లో జేసీ, నగర కమిషనర్, పాదా ఓపెన్, డిఆర్వో లతో కలిసి రెవెన్యూ సర్వీసులపై క్షేత్రస్థాయి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశంకడప, మే 20 : ఎన్నికల కోడ్ అమలుకు ముందు ఆమోదం పొంది.. పెండింగ్ లో ఉన్న అన్ని రకాల అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చర్యలు చేపట్టాలని.. జిల్లా కలెక్టర్ వి.విజయ్ రామరాజు అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కడప జిల్లా పరిషత్ సభాభవన్ లో జేసీ గణేష్ కుమార్, నగర కమిషనర్ జి.ఎన్.ఎస్. ప్రవీణ్ చంద్, పాదా ఓపెన్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, డిఆర్వో గంగాధర్ గౌడ్ లతో కలిసి.. జిల్లాలో ఎన్నికల కోడ్ అమలుకు ముందే ఆమోదం పొంది పెండింగ్ లో ఉన్న అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, రెవెన్యూ సర్వీసులు, లీగల్ అంశాలు, సచివాలయాల సేవలు, సిబ్బంది హజరు ప్రభుత్వ భవన నిర్మాణాలు, అర్థీల పరిష్కారం వేగవంతం వంటి అంశాలపై.. సిహెచ్ఓలు, ఎంపెచ్ఓ లతో సమీక్షించారు. మండల స్థాయి, నియోజకవర్గ స్థాయి అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ వి.విజయ్ రామరాజు నేరుగా సమీక్షించారు. లి ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వ సేవలు, పెండింగ్ లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులపై అధికారులందరూ ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వెంటనే పూర్తి పని చేయాలన్నారు. ఆయా మండలాల, మున్సిపాలిటీల పరిధిలో గృహనిర్మాణ పనులను లక్ష్యం మేరకు పూర్తి చేయాలని.. ఆదేశించారు. ప్రతి గురువారం... మండల స్థాయి అధికారులతో క్రమం తప్పకుండా ప్రత్యేక సమీక్ష నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రజాకోగ్య భద్రత గురించి మాట్లాడుతూ... గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్యంపై ఎంపిడివోలు, మున్సిపల్ అధికారులు, పంచాయితీ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. ఎక్కడా కూడా తాగునీటి సమస్యలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మీ-సేవా, ఏపీ సేవా పోర్టల్ లో ప్రతిరోజు విధిగా సర్వీసు రిక్వెస్టులను పరిశీలించి సంబంధిత రిపోర్టులు, పరిష్కార నివేదికలను సమోద చేయాలన్నారు. పాఠశాలలు తెరిచేలోగా విద్యార్థులకు ఆసాకర్యం లేకుండా తరగతి గదుల మరమ్మతులు, నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యం జరగకుండా పూర్తి చేయాలన్నారు. ప్రస్తుతం నడి తీరాల్లో ఎక్కడా కూడా ఇసుక సరఫరా చేయడానికి వీలు లేదన్నారు. అన్ని మండలాలకు టెలి కమ్యూనికేషన్ సెట్స్, జిల్లా వ్యాప్తంగా అధికారులకు కమ్యూనికేషన్ నెట్ వర్క్ మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి మొత్తం 23 వేర్వేరు ఛానెల్ల ద్వారా రెవెన్యూ సర్వీసులపై సమీక్షించుకునేందుకు కమ్యూనికేషన్ సెట్స్ అందిస్తుందం జరుగుతుందన్నారు. ఆర్డిఓలతో పాటు ప్రతి మండలానికి ఎంపిడివోలు, తహశీల్దార్లు, సీఎస్ఓలు, ఎంఎస్ఓ లకు ఇంజనీరింగ్, హౌసింగ్ అధికారులకు వెంటనే సమాచారాన్ని చేరవేయడం, సమీక్షించడంతో పాటు.. అత్యవసర అంశాలలో, విపత్తుల సమయంలో తక్షణ సమాచార సేకరణ కోసం... టెలి సెట్స్ ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని రెవెన్యూ డివిజన్లు.. ఆర్డివోలతో పాటు నియోజకవర్గ, మండల ప్రత్యేకధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, తహశీల్దార్లు, ఎంపిడివోలు, హౌసింగ్, ద్వారా, డిఆర్డి, పీఆర్ అధికారులు, ఇంజనీర్లు తదితరులు హాజరయ్యారు.

నేడు శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి

30వ కళ్యాణ మహోత్సవం

రాడీ షీటర్లకు కాన్సెలింగ్ -సీఐ దస్తగిరి

గ్రామ ఊరేగింపులో అమ్మవారు నేడే చిన్న గంగమ్మతల్లి జాతర

వీరబల్లి, మే19, ప్రభాతవార్త : మండలంలోని గుర్రప్పగారిపల్లె పంచాయితీలో వెలసిన అతి పురాతనమైన చిన్న గంగమ్మ తల్లి జాతర నేడు మంగళవారం నుండి జరుగునని ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం అమ్మవారు ఆ పంచాయితీలోని గ్రామాలలో ఊరేగింపు నిర్వహించారు. మొదటిగా మాదిరెడ్డిగారిపల్లె నుండి ఊరేగింపు కార్యక్రమము నిర్వహించారు. అక్కడ భక్తులు అమ్మవారికి కాయ కర్పారం సమర్పించి మొక్కుబడులు ఉన్నవారు అమ్మవారికి మంగళీవాలను బలి ఇచ్చారు. అదేవిధంగా ప్రతి గ్రామంలో అమ్మవారు ఇంటింటి ఊరేగింపు నిర్వహించడం జరిగింది, మంగళవారం జరిగే అమ్మవారి జాతరలో భక్తులు కాలక్షేపం కోసం వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారని ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. మంగళవారం ఉదయం నుండి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలతో పాటు అభిషేకాలు నిర్వహించి అదోజు రాత్రి తోగటపల్లె నుండి చౌడేశ్వరి అమ్మవారి ఊరేగింపుతో గుడి దగ్గరకు తీసుకుని వచ్చి గుడి చుట్టూ ప్రదక్షిణం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమము ప్రజలను ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంటుందన్నారు. మొక్కుబడులు ఉన్న భక్తులు అమ్మవారికి చాందినీ బండ్లు కట్టి తమ మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. మండలంలో ప్రజలందరూ విరివిగా పాల్గొని అమ్మవారి జాతరను జయప్రదం చేయాలిందిగా ఆలయకమిటీ సభ్యులు కోరారు.



గల్ఫ్ ప్రవాసాంధ్రుల కోసం రాష్ట్రంలో మెడికల్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు ప్రయత్నిస్తాం..

కడప కార్పొరేషన్, మే 20, ప్రభాతవార్త: గల్ఫ్ ప్రవాసాంధ్రుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం పాటుపడతామని కడప ఎంపీ వైఎస్.అవినాష్ రెడ్డి అన్నారు. గల్ఫ్ ప్రవాసాంధ్రుల కోసం రాష్ట్రంలో మెడికల్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు ప్రయత్నిస్తానని, కడప, రేణిగుంట, విజయవాడ, విశాఖపట్నం విమానాశ్రయాలు గల్ఫ్ దేశాల నుంచి విమానాలు ల్యాండ్ అవుతానని కేంద్రంలో మాట్లాడుతానని ఎన్నారైలకు భరోసా ఇచ్చారు. గల్ఫ్ కస్టోమర్ జలియాన్ ఆధ్వర్యంలో వైశాపా కువైట్ కో కస్టోమర్ మర్రి కళ్యాణ్, గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సభ్యులు షేక్ గఫార్, మైనార్టీ సభ్యులు షేక్ యూసీన్, కడప ఎన్ఆర్ఐ సభ్యులు షేక్ గయూజ్, ఎజానీ, రాజంపేట వైసీపీ నాయకులు ఎన్.గిరిధర్లు సోమవారం కడపలో ఎంపీ వైఎస్.అవినాష్ రెడ్డిని మార్కెట్ పూర్వకంగా కలిశారు. అవినాష్ రెడ్డికి ముందున్న ఖజానాంధ్రులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ గల్ఫ్ కస్టోమర్ జలియాన్ మాట్లాడుతూ 2019 సార్వత్రిక ఎన్నికల సమయం ఎన్నికల ప్రణాళికలో గల్ఫ్ ప్రవాసాంధ్రుల సమస్యలపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వకపోయినా గ్లోబల్ కస్టోమర్ మేడపాటి వెంకట



సారధ్యంలో సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి ఎన్నో సమస్యలను పరిష్కరించడం జరిగిందన్నారు. జీవనోపాధి కోసం గల్ఫ్ దేశాలకు వెళ్లే వారి కోసం మెడికల్ సెంటర్ ను రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేయాలని అవినాష్ రెడ్డిని కోరనట్లు తెలిపారు. అలాగే ఉమ్మడి కడప జిల్లా, ఉభయ గోదావరి జిల్లాల నుంచి గల్ఫ్ దేశాలకు ఎక్కువగా వెళ్తుంటారని వారందరి కోసం కడప, రేణిగుంట, విజయవాడ,

ఘనంగా బసవజయంతి వేడుకలు

ఒక్కరు చేసే రక్త దానం నలుగురికి ప్రాణ దానం

బరువు బాగా పెరిగారా? అయితే ఇలా తగ్గండి!!



చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. బరువు తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ మళ్ళీ బరువు పెరుగుతున్నారు. ఇది ప్రస్తుతం సమాజంలో అనేకమంది రెగ్యులర్ గా ఫేస్ చేస్తున్నటువంటి సమస్య. అయితే బరువు ఎందుకు పెరుగుతున్నారు? బరువుని ఎప్పుడూ అందర్ కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి నియమాలు పాటించాలి? వంటి అనేక విషయాలను ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం.బరువు తగ్గాలంటే నీళ్ళు తాగాలిసవాజంగా బరువు పెరగడం జీవనశైలి సరిగ్గా లేకపోవడం, క్రమబద్ధమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, శారీరక శ్రమకు దూరంగా ఉండటం వంటి కారణాలతో జరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని చిన్న చిన్న విషయాలపైన మనం దృష్టి సారించి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే బరువును కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ఇక వాటిలో ముఖ్యమైనది నీటిని పుష్కలంగా తాగడం. చాలామంది సరిగ్గా నీరు తాగరు. మన శరీరానికి కావలసినంత నీటిని కచ్చితంగా తీసుకోవాలి.బరువు తగ్గాలంటే ఈ ఆహారం తినాలిభోజనానికి అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీటిని తాగాలి. ఇది మీ ఆకలిని తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇక బరువు తగ్గాలి అనుకునేవారు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం కాకుండా, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం మిమ్మల్ని బరువు పెరగకుండా ఆపుతుంది. కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.బరువు తగ్గాలంటే నిద్ర పోవాలిఇదే సమయంలో తినే ఆహారాన్ని నియమిత సమయంలో, మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అతిగా తినడం లేక అతి తక్కువగా తినడం రెండు మీ బరువు పైన ప్రభావం చూపిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నిద్రపైన కూడా శ్రద్ధ పెట్టాలి. సరైన నిద్ర లేకపోతే హార్మోన్ల అసమతులత ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల బరువు పెరుగుతారా కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకుంటే బరువు కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా?

నిద్రక్కుం చేస్తే ప్రాణాపాయం తప్పదంటున్న నిపుణులు హైపర్ టెన్షన్ కూడా ఓ విధమైన సైలెంట్ కిల్లర్. అధిక రక్తపోటు ప్రాణాలను నెమ్మదిగా హరిస్తుంది. మీకూ అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే ప్రతిరోజూ తప్పకుండా మెడిసిన్ తీసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అసలు అధిక రక్తపోటు ఎందుకు దాడి చేస్తుంది? ఈ సమస్యను ఎలా నియంత్రించవచ్చు వంటి వివరాలు నిపుణుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం.. హైపర్ టెన్షన్ కూడా ఓ విధమైన సైలెంట్ కిల్లర్. అధిక రక్తపోటు ప్రాణాలను నెమ్మదిగా హరిస్తుంది. మీకూ అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే ప్రతిరోజూ తప్పకుండా మెడిసిన్ తీసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అసలు అధిక రక్తపోటు ఎందుకు దాడి చేస్తుంది? ఈ సమస్యను ఎలా నియంత్రించవచ్చు వంటి వివరాలు నిపుణుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం.. %దీపి% బిర్లా హాల్స్ హాస్పిటల్లోని కార్డియాలజీ విభాగం సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ సబ్బసాచి పాల్ మాట్లాడుతూ.. రక్తపోటు వెనుక అనేక జీవనశైలి కారకాలను వివరించారు. వీటిలో వ్యాయామం నుంచి ఊబకాయం, ధూమపానం వరకు అనేక కారకాలు ఉన్నాయి.క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని డాక్టర్ సబ్బసాచి పాల్ అంటున్నారు. కానీ రోజువారీ ఏరోబిక్ వ్యాయామం రక్తపోటును పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తపోటు అదుపులో లేని వారు, శరీర బరువు పెరిగినవారికి, ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నవారికి గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఊబకాయం కారణంగా అబ్డొమినల్ ఫీట్ అప్రెయ్ తరచుగా పెంచబడుతుంది. ఇది రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.(ప్రిజర్వేటివ్, చక్రెర, ఉప్పుతో కూడిన ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు రక్తపోటుకు కారణమని డాక్టర్ సబ్బసాచి పాల్ చెబుతున్నారు. ఇందులో అధిక మొత్తంలో కేలరీలు, సోడియం ఉంటుంది. ఇవి అధిక రక్తపోటుతో పాటు కిడ్నీ సమస్యలు, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచతాయి. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి ఫ్లాస్ట్ ఫుడ్ మానుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలని డాక్టర్ పాల్ సూచిస్తున్నారు. జీవనశైలి కారకాలు మాత్రమేకాకుండా, రక్తపోటుకు మరొక కారకం కూడా ఉంది. అధిక రక్తపోటుకు ఒత్తిడి కూడా కారణం. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.



క్యాన్సర్ నుంచి చర్మ సంరక్షణ వరకు టమాటాతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిచెన్లో లేదా వంటశాలల్లో ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంది టమాటా. ఇది పోషకాహారానికి పవర్‌హౌస్ లాంటిది.నలాడేలు, జ్యూస్లు, కూరలు మరియు సూపల వంటి వివిధ వంటకాలకు కేంద్రంగా ఉన్న టమాటాలకు అతిపెద్ద ఉత్పత్తిదారుగా భారతదేశం ఉద్భవించింది. టమాటాలో ఉన్న గొప్ప పోషకాహారాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

టమాటాలో విటమిన్లు A, K, B1, B3, B5, B6, B7, C,ate, ఇనుము, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, క్రోమియం, కోలిన్, జింక్ మరియు ఫాస్ఫరస్తో సహా అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో నిండి ఉన్నాయి. నేపనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (NIN) ప్రకారం, 100 గ్రాముల ఫండిస్ టమాటాలు తీసుకుంటే అందులోని విలువైన పోషకాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో దోహదపడుతాయి

పోషకాహారం మొత్తం శక్తి 19 కిలో కేలరీలు కార్బోహైడ్రేట్లు 2.7 గ్రా మొత్తం కొవ్వు 0.5 గ్రా 204 మి.గ్రా విటమిన్ సి 28 మి.గ్రా ఫోలిక్ ఆమ్లం 20 mcg బీటా కార్బోటీన్ 905 mcg విటమిన్ ఎ 151 %ఎప్రత% ముంబయికి చెందిన పోషకాహార నిపుణులు రమా దేశ్పాండే టమాటాల క్యాన్సర్‌కు నివారణల పనిచేయడంతోపాటుచర్మ ఆరోగ్యం మరియు గుండె రక్తణకు చాలా మేలు చేకూరుస్తుందని వెల్లడించారు టమాటాలలోని ఒక ముఖ్యమైన సమ్మేళనం, లైకోపీన్, కొన్ని క్యాన్సర్లు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. టమాటాలను ఉడికించినప్పుడు

దాని ప్రభావం పెరుగుతుంది,క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను పెంచుతుంది. టమాటాలు చర్మ ఆరోగ్యం, మధుమేహం నిర్వహణ మరియు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడటంలో కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఐరన్ మరియు పొటాషియంతో పాటు విటమిన్ సి మరియు ఎ లు మెటగ్లెస్ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఉదాహరణకు, టమాటా జ్యూస్‌ని అపై చేయడం వల్ల వడదెబ్బ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు దీని వినియోగం చర్మ ప్రకాశానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఇంకా, టమాటాలు టైప్-2 దయబెటిస్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించగలవని, కొమార్లెక్ యాసిడ్ మరియు క్లోజెనిక్ యాసిడ్ వంటి సమ్మేళనాల ద్వారా ధూమపానం యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల నుండి రక్షించగలవని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. తక్కువ కేలరీలు మరియు అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ కోసం చూస్తున్నవారికి టమాటా ఒక్క చక్కటి పరిష్కారం అని చెప్పొచ్చు. అధిక బరువు ఉన్న వారికి టమాటా ఒక చక్కటి మెడిసిన్‌లో పనిచేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.



ట్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతుందా

వైట్ రైస్‌తో పోలిస్తే ట్రౌన్ రైస్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. ట్రౌన్ రైస్ ను ముడి-బియ్యం లేదా దంపుడు బియ్యం అంటారు. ఈ బియ్యం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. వాస్తవానికి, ట్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే తక్కువగా ప్రాసెస్ అవుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, ట్రౌన్ రైస్ తింటే త్వరగా బరువు తగ్గవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

అయితే, సాధారణంగా బియ్యాన్ని ఎక్కువగా పొలిడ్ చేస్తారు. దీనివల్ల పోషకాలు తక్కువ అవుతాయి. ట్రౌన్ రైస్ అలా కాదు.. కేవలం బయటి పొట్టు మాత్రమే తొలగిస్తారు. దీంతో ఊక, నూత్నక్రిమి పొర అలాగే ఉంటుంది. చాలా పోషకాలు కలిగిన ఈ బియ్యం గోధుమ లేదా లేత గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం పొట్టు, ఊక పొరతోపాటు బాగా పొలిడ్ అవుతుంది.. అందుకే సాధారణ బియ్యం కంటే.. ట్రౌన్ రైస్ లో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. కావున, ట్రౌన్ రైస్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

ఒక కప్పు ట్రౌన్ రైస్‌లోని పోషకాలు ఇలా ఉంటాయి..
కేలరీలు - 248
ఫైబర్ 3.2 గ్రా
కొవ్వు 2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు 52 గ్రా
ప్రోటీన్ 5.5 గ్రా
ఐరన్ డివి 6 శాతం
మెగ్నీషియం- 19 శాతం
భాస్వరం- 17 శాతం
జింక్ 13 శాతం
మాంగనీస్ 86శాతం
సెలీనియం- శాతం
థయామిన్ ()-30 శాతం
నియాసిన్ (3)-32 శాతం
పిరిడాక్సిన్ (6) -% 15 శాతం
పాంతోతేనిక్ యాసిడ్ 15 శాతం మేర పోషకాలు ఉంటాయి..
బరువు తగ్గడానికి ఇది ఎంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది?



ట్రౌన్ రైస్ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కంటే వేగంగా బరువును నియంత్రిస్తుంది. అంటే బరువు తగ్గించే గుణాలన్నీ బ్రెయిన్ రైస్‌లో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, 1 కప్పు (158 గ్రాములు) ట్రౌన్ రైస్‌లో 3.5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. అయితే, 1 కప్పు తెల్ల బియ్యంలో 1 గ్రాము కంటే తక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫైబర్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. వైట్ రైస్ కంటే ట్రౌన్ రైస్ బరువు తగ్గడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి..

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పుడీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది.నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి..
మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌లు.కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలింపే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి.



మోహినీ అలంకారంలో శ్రీ గోవిందరాజస్వామి

తిరుపతి, 2024 మే 20:
తిరుపతి శ్రీ గోవిందరాజ స్వామి వారికి బ్రహ్మోత్సవాల్లో సోమవారం ఉదయం స్వామివారు మోహినీ అలంకారంలో దర్శమిచ్చారు. మంగళవాయిద్యాలు, భజనలు, కొలాటాల నడుమ అలయ మాడ వీధుల్లో కొలాహలంగా వాహనసేవ జరిగింది.అనంతరం స్వామి, అమ్మవార్లకు వేడుకగా స్వపరతిరమంజనం నిర్వహించారు. ఇందులో పాలు, పెరుగు, తేనె, చందనం, వసుపు, కొబ్బరి నీళ్ళతో అభిషేకం చేశారు.రాత్రి 7 గంటలకు విశేషమైన గరుడవాహనంపై స్వామివారు విహరించి భక్తులను అనుగ్రహించనున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో తిరుమల శ్రీశ్రీశ్రీ పెద్ద జీయర్ స్వామి, శ్రీశ్రీశ్రీ చిన్న జీయర్ స్వామి, ఆగమ సలహాదారులు శ్రీ సీతారామాచార్యులు, శ్రీ మోహన రంగాచార్యులు, అలయ డెప్యూటీ ఈ శ్రీమతి శాంతి, విజిమే శ్రీబాలిరెడ్డి, సూపరింటెండెంట్ శ్రీ మోహన్ రావు, టెంపుల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీ ధనుంజయులు, ఇతర అధికారులు, విశేష సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.



