

## విలేకరులు కావలేను

కర్మాలునుండి పెలుచుటకు విజయసారథి  
శైలగు లినష్ట్రీలో చుదచుటకు  
అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావలేను ..  
శైలగు రాష్ట్రాలలోని అన్న డబ్బులు మిలియను  
అన్న ముండు కేంద్రాలలో స్తాషిక సమస్యలై  
పొరాడెండుకు ఆస్కి ఉన్న లిప్పెర్రులు వెంటనే  
సంప్రదించండి .. సిల్ నెం: 97003 70499

సిసియర్ జర్జీల్స్. ఎడిషర్ : పి.వెంకట్స్రులు

చిఫ్ట్‌ఐటర్ : పేరపేశు వెంకట్స్రులు

విజయ్

RNI / APTEL/2015/64956

# విజయ్

తెలుగు దినపత్రిక

ఆదివారం 06-07-2025

సంవత్సరి : 11

సంచిక : 158

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

కర్మాలు, నంద్రాల, లనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తుమ్మగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, క్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్టం, హైదరాబాద్.

## 50వ సీత్తెర్రీవి అధారిటీ సమావేశంలో కీలక ఆమోదాలు



అమరావతి జిల్లా, 5: ఉండవల్లి నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి వంద్రభాబు నాయుడు అధ్యక్షతన 50వ సీత్తెర్రీవి అధారిటీ సమావేశం జరిగింది. మొత్తం ఏడు అంశాలకు సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం లభించింది. ఈ సమావేశానికి పురపాలక శాఖ మంత్రి వి.నారాయణ, సీవెన్ విజయానంద్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు పోజరయ్యారు. రాజులు పరిధిలోని అమరావతి మండలంలో 4, తుళ్లారు మండలంలో 3 గ్రామాల్లో 20,494 ఎకరాల మేర భూ సమావరణకు సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం తెలిపింది. ఇంటిలో 1-తీఱుాటుాజుానిలో క్లౌడెన్సీటీ రెసిడెన్టుల జోన్ సహ విప్రమ అభివృద్ధి ప్రాప్తక్షలకు అర్థవ్యక్తి పీ విలిచేందుకు అధారిటీ ఆమోదం తెలిపింది. మండలం, రాయపూడి, చిచుకలపాంటలోని క్లౌడ్ నీటిలో ఇంటిలో 16 సంస్థలకు 65 ఎకరాల మేర భూ కేటాయింపులకు ఆమోదం ఇచ్చారు. రాజులు ఇంటిలోని ఈ-15 రహదారపై 6 లేస్ట అర్టోవీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. రహదారపై క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చింది. పొట్టి శ్రీమతి క్లౌడెన్సీటీ అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. రహదారపై క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చింది. అమరావతిలో నిర్మించే క్లౌడ్ స్టోర్జు నిర్మాణానికి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. రహదారపై క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. అమరావతిలో నిర్మించిన క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు.

క్రైయ ద్వారా ఇనుక తప్పుకునేందుకు సైతం అనుమతి ఇచ్చారు. వచ్చే రెండేశన్లో రాజులు నిర్మాణానికి 159.54 క్యాబిన్ మిటర్లు ఇనుక అవసరం అప్పుతుంది అందూ వేశారు. భూముల కేటాయింపులై కేఫినెవ్ సహ కమిటీ తీసుకున్న విశ్రయాలకు నీ ఆస్కి అధారిటీ ఆమోదం లభించింది. సీటిల్, జూల్సికల్ నాస్టీ అధారిటీ ఇంటిలో, పుత్రుల గోవీచంద్రీ బ్యాడ్మింటన్ అకాడమియా, ఎంపేస్చ్ ప్రసారిటీ క్రికెట్ అకాడమియా, కిట్స్ నాస్టో 16 సంస్థలకు 65 ఎకరాల మేర భూ కేటాయింపులకు ఆమోదం ఇచ్చారు. రాజులు ఇంటిలోని ఈ-15 రహదారపై 6 లేస్ట అర్టోవీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. రహదారపై క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చింది. పొట్టి శ్రీమతి క్లౌడెన్సీటీ అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. రహదారపై క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చింది. అమరావతిలో నిర్మించే క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు. అమరావతిలో జరుగుతున్న నిర్మాణానికి క్లౌడెన్సీటీ నిర్మాణానికి సీత్తెర్రీవి అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చారు.

## ఆయనే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు.. సినీసెటుడు సుమన్..

అనంతపురం జిల్లా, 5: అనంతపురంలో జరిగిన జగన్నాథ రఘ్యాల్ ప్రమమ్ సినీసెటుడు సుమన్ పాల్స్ న్నారు. ఈ సంస్థల్లాగా ఏపీ రాజకీయాల గురించి ప్రస్తుతి చేసి అమరావతి ప్రస్తుతిలోని అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో ఎలా మాట్లాడాలో నేర్చుకొన్నానుని ఈ సంస్థల్లాగా నాయుడు సుమన్ గుర్తుచేసుకొన్నారు. విజయ నీట్లో ఇంటిలోని అమరావతి ప్రస్తుతిలో ఇంటిలోని అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో నేర్చుకొన్నానుని ఈ సంస్థల్లాగా నాయుడు సుమన్ గుర్తుచేసుకొన్నారు. విజయ నీట్లో ఇంటిలోని అమరావతి ప్రస్తుతిలో ఇంటిలోని అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో నేర్చుకొన్నానుని ఈ సంస్థల్లాగా నాయుడు సుమన్ గుర్తుచేసుకొన్నారు. విజయ నీట్లో ఇంటిలోని అమరావతి ప్రస్తుతిలో ఇంటిలోని అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో నేర్చుకొన్నానుని ఈ సంస్థల్లాగా నాయుడు సుమన్ గుర్తుచేసుకొన్నారు. విజయ నీట్లో ఇంటిలోని అమరావతి ప్రస్తుతిలో ఇంటిలోని అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో నేర్చుకొన్నానుని ఈ సంస్థల్లాగా నాయుడు సుమన్ గుర్తుచేసుకొన్నారు. విజయ నీట్లో ఇంటిలోని అమరావతి ప్రస్తుతిలో ఇంటిలోని అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ప్రస్తుతిలో అధారిటీ ఆమోదం ఇచ్చించింది. అయినే నా తొల్లి రాజకీయ గురువు: సుమన్.

తన తొల్లి రాజకీయ గురువు వంద్రభాబీ అని.. అయిన్ని చూశాల్సి సభల్లో నేర్చుకొన్నానుని ఈ స

## సంస్కరితియం

ଓଡିଆ ୦୬-୦୭-୨୦୨୫

## మూడుకి త్వేర్లానే జెట్ ఇంజన్ లా ఆర్థిక వ్యవస్థ ఎన్ అండ్ పి

# ನೇಷನಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಅಂಡ್ ಡಾಂಗಲ್..

స్వాధీనీ, జూలై 5, దేశవ్యాప్తంగా అనేక మెడికల్ కాలేజీలను తనిట్టి చేయాల్సిన నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్లో భారీ స్థాం బయటపడింది. ఒకరు కాదు ఇద్దరు కాదు ఏకంగా దేశవ్యాప్తంగా 36 మంది వైద్యులు, పలు మెడికల్ కాలేజీలపై సీబీఎ కేసు నమోదు చేసింది. వీరిలో తెలుగు రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన పలువురు వైద్యులు సైతం ఉండటం విశేషం. అనటేంటి మెడికల్ స్థాం దీన్ని ప్రొడ్ చేశారు.? మెడికల్ కాలేజీలను అనునిత్యం తనిట్టి చేయాల్సిన అధికారుల ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీ యాజమాన్యాలతో కుమ్మక్కయి వారికి ముందస్తు సమాచారం చేరవేస్తూ తనిట్టి జరిగిన సమయంలో ఎలాంటి అవకతతవకలు లేవు అని నిరూపించేలా ముందస్తు సమాచారాన్ని లీక్ చేస్తున్నాయి. నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ లోని ఇస్పెక్షన్ సభ్యులుగా ఉన్న పలువురితో కలిసి కేంద్ర ప్రభుత్వ హెల్చ్ అండ్ వెల్ఫ్ ర్ శాఖలోని పలువురు అధికారులు కలిసి ఈ అక్రమాలకు పొల్పాడ్చారు..సాధారణంగా మెడికల్ కాలేజీలో వ్యవహరంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం చాలా సీరియస్ గా ఉంటుంది. మెడికల్ కాలేజీలలో పరికరాలు, వసతులు మెడికల్ కాలేజీల అనుమతులు, రెస్యూపర్ చేసుకునే విధానాలపై పటిష్టమైన నిబంధనలు కేంద్ర ప్రభుత్వం విధించింది. వీటి మొత్తాన్ని మినిస్ట్రీ ఆఫ్ హెల్చ్ అండ్ వెల్ఫ్ ర్ లో పనిచేసే పలువురు అధికారులు పరిస్థితి మొత్తాన్ని తమ అధినంలోకి తీసుకున్నారు. వీరితోపాటు నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ లో పనిచేసే ఇస్పెక్షన్ బృందంలోని సభ్యులు మెడికల్ కాలేజీలకు వెళ్లే ముందే ఏ కాలేజీ కి వెళ్లున్నామో వారికి ముందస్తు సమాచారం ఇచ్చి వారి నుండి పెద్ద మొత్తంలో ముడువులు వసూలు చేస్తున్నారు. ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఏకంగా లక్షలు కోట్ల రూపాయలను ఈ తరహంలో అక్రమంగా సంపాదిస్తున్నారు. ఈ భాగ్గేతం కేవలం ఒక రాష్ట్రానికి పరిమితం కాలేదు. దేశవ్యాప్తంగా అనేక మెట్రో నగరంలో ఉన్న మెడికల్

కాలేజీలలో ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీలలో ఈ వ్యవహరం నడుస్తుంది. మెడికల్ కాలేజీలలో తనిథీకి వెళ్లే ముందే ఆయా కళాశాలలకు ఎంపించినిటిని కీలక సభ్యుల నుంచి సమాచారం వెళ్లటంతో మెడికల్ కాలేజ్ యాజమాన్యాలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని తనిథీ సమయంలో వచ్చిన అధికారులకు లక్ష్మల రూపాయలు అప్పుచెబుతున్నారు. బెంగళారు ఇండోర్లీ దిల్లీ ఉదయపూర్ ఏపీ తెలంగాణ ప్రాంతంలో ఉన్న మెడికల్ కాలేజీల యాజమాన్యాలను కాలేజీల డైరెక్టర్లను సిబిఐ నిందితుల జాబితాలో చేర్చింది. ముందన్న సమాచారాన్ని ప్రైవేటు కాలేజీల యాజమాన్యాలకు చేర్చినందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వంలో వినిచేసే అధికారులకు హవాలా మార్గంలో చెల్లింపులు వెళుతున్నట్టు సిబిఐ దర్శావ్రులో బయటపడింది. చతిస్థం లోని రావత్ పురా సరాంథ ఇస్పిట్యాట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ డైరెక్టన్ రవిశంకర్ జి, అదే కాలేజీలలో డైరెక్టర్ గా ఉన్న అతుర్ కుమార్ తిపారి, రాజస్థాన్ గీతాంజలి యూనివర్సిటీ రిజిస్టర్ మయ్యార్, ముంబై టాటా ఇస్పిట్యాట్ ఆఫ్ సోఫ్ట్ స్టడీస్ చాస్పర్ డిపి సింగ్ , వైజాగ్ గాయత్రి మెడికల్ కాలేజ్ డైరెక్టర్ వెంకట్, ఫార్డర్ కొలంబో మెడికల్ సైన్స్ వరంగల్ కాలేజ్ డైరెక్టర్ జోన్స్ పై కేన్ నమోదు చేశారు సిబిఐ అధికారులు దీనితోపాటు నేపసల్ మెడికల్ కమిషన్ సభ్యులు డాక్టర్ మంజుపు డాక్టర్ చరిత, డాక్టర్ రజిని రెడ్డి, డాక్టర్ అశోక్ లను సిబిఐ నిందితులుగా చేర్చింది. ఇక మరోవైపు నేపసల్ హెల్ప్ అధారిటీ జాయింట్ డైరెక్టర్తో పాటు హెల్ప్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్పీర్ అధికారులు మొత్తం ఎనిమిది మంది ను సైతం సీబిఐ నిందితుల జాబితాలో చేర్చింది. ఈ విధంగా మొత్తం 36 మందిపై సీబిఐ ఎఫ్షిషర్ నమోదు చేసింది. ఇక దక్కిణ రాష్ట్రాలకు సంబంధించి హర్యానాకు చెందిన డాక్టర్ పీరేంద్ర కుమార్ కీలకపాత్రపోషించారు. ఏపీ, తెలంగాణతో పాటు బెంగళారులో ఉన్న

మెడికల్ కాలేజీలలో కావాల్సిన అనమతులు ఇక్కడ తనిభీల నందర్శంలో ముందస్తు సమాచారాన్ని కదిరి అనంతపురంకు చెందిన డాక్టర్ హారీ ప్రసాద్ ద్వారా ఏపీ తెలంగాణ్ లో ఉన్న పలు ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీలకు ముందస్తు తనిభీ సమాచారం చెప్పిన వీరేంద్ర కుమార్..వీటితో పాటు వైజాగ్ లోని గాయత్రి మెడికల్ కాలేజీ, వరంగల్ లో నీ ఫాదర్ కొలంబో ఇంచ్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ కాలేజీ లకు కావలసిన పనులు మొత్తం హారి ప్రసాద్ తో పాటు డాక్టర్ అంకం రామ్ బాబు, డాక్టర్ కృష్ణ కిష్టర్ సరి చేసేవారు. ప్రైవేట్ కాలేజీ యాజమాన్యాలు ఇచ్చే డబ్బు మొత్తాన్ని ద్రక్షించాలి నుండి డాక్టర్ హారిప్రసాద్ కలక్కె చేసేవారు. డాక్టర్ హారిప్రసాద్ నుండి డాక్టర్ వీరేంద్ర కుమార్ కి హవాలా రూపంలో ఈ డబ్బు చేరేది. వరంగల్ కొలంబో కాలేజీ కు చెందిన ఫాదర్ జోసెఫ్ 2 దఫాలుగా 66 లక్షల రూపాయిలను చెల్లించాడు. కొద్దిరోజులు

కూర్చుని అనంతపురం జిల్లా కదిరిలో డాక్టర్ హారిప్రసాద్ ఇంటిపై సీబీఐ అధికారులు తనిభీలు చేశారు. కీలక దాక్యుమెంట్ లతో పాటు పలు సామాగ్రిని సీబీఐ స్వీధించి చేసుకుంది. అధికారులు తనిభీలకు వచ్చిన నందర్శంలో టెంపరరీగా ఫ్యాక్ట్లీని అడ్డెకు తీసుకొచ్చి, ఇక్కడ ఎలాంటి ఆక్రమాలు జరగడలేదని ఇన్నెక్కన్ రిపోర్టు రాయించుకునేవారు. రిపోర్టు రాసినందుకు సభ్యులకు లక్షల రూపాయిల కొద్ది ముడుపులు చెల్లించేవారు. ఇక హెడ్ ఆఫ్సిన్ లోను పలువురు సభ్యుల తీరు ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఇన్నెక్కన్ జరగబోయే కాలేజీల నంబింధించి రిపోర్టులను ఫోటోలు తీసి మరి ఆ ప్రైవేట్ కాలేజీల యాజమాన్యాలకు పంపించి డబ్బులు దండుకున్నారు. ఈ మొత్తం వ్యవహారంపై అనేక చోట్లు సీబీఐ తనిభీలు నిర్వహించింది. త్వరలోనే ఈ సార్కులో అరెస్ట్ ల పర్సం కొనసాగనుంది

# మాట్లాడి లక్ష్మీ...

## 25 ದೇಶಾಲ ಅರಾರ್ತುಲು..

స్వాధీనీల్, జూలై 5, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ట్రైనిడాడ్-టొబాగ్స్ అత్యున్నత పొర పురస్కారం ‘ది ఆర్డర్ ఆఫ్ ది రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ట్రైనిడాడ్-టొబాగ్స్’ లభించింది. ఈ గౌరవాన్ని ఆ దేశ అధ్యక్షురాలు క్రిస్టీన్ కంగలూ ఆయనకు ప్రధానం చేశారు. ఇది ఒక విదేశీ దేశం ప్రధానమంత్రి మోదీకి ఇచ్చిన 25వ అంతర్జాతీయ గౌరవం. గతంలో, రఘ్యే, సాదీ ఆరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రోస్ సహా అనేక దేశాల నుండి ఆయన అత్యున్నత గౌరవాలను కూడా అందుకున్నారు. ఇప్పటి వరకు విదేశాల అత్యున్నత పురస్కారాలు పొందిన ప్రధానిగా నరేంద్ర మోదీ రికార్డ్ సృష్టించారు. ఈ గౌరవంతో, ప్రధానమంత్రి మోదీ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ట్రైనిడాడ్-టొబాగ్స్ చరిత్రలో ఈ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని అందుకున్న తొలి విదేశీ నాయకుడిగా నిలిచారు. ఈ గౌరవాన్ని భారత్-ట్రైనిడాడ్ మధ్య బలమైన ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు, ప్రపంచ వేదికలలో భారతదేశం చురుకైన పొత్త, ప్రధానమంత్రి మోదీ నాయకత్వానికి గుర్తింపుగా భావిస్తున్నారు. అత్యున్నత జాతీయ పురస్కారం ‘ది ఆర్డర్ ఆఫ్ ది రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ట్రైనిడాడ్ అండ్ టొబాగ్స్’ను అందుకున్నందుకు మిాకు, మిా ప్రభుత్వానికి, మిా ప్రజలకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాననీ’ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. 140 కోట్ల మంది భారతీయుల తరఫున ఈ గౌరవాన్ని నేను ఉమ్మడి గర్వంగా అంగీకరిస్తున్నాను. ఈ గౌరవం మొదటిసారిగా ఒక విదేశీ నాయకుడికి ఇప్పుడటం మన ప్రత్యేక సంబంధాల బలాన్ని ప్రతిఖంచిస్తుంది. ఈ సంబంధం మన ఉమ్మడి చరిత్ర, సాంస్కృతిక వారసత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ వేర్పాశ్వారు. 180 సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశం నుండి ఇక్కడికి వచ్చిన ప్రజలు మన స్నేహానికి పునాది వేశారని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. వారి చేతులు భారీగా ఉన్నపుట్టికి, వారి మనస్సులు భారతీయ నాగరికత, సంస్కృతి, వైవిధ్యంతో సముద్రిగా ఉన్నాయి. వారు నాటిన పరస్పర సామరస్యం, సద్భావన విత్తనాలు నేడు ట్రైనిడాడ్ సాకారం అవుతున్నాయి. మన ఉమ్మడి సంప్రదాయం, సంస్కృతి, ఆచారాలను ఇప్పటికీ భారతీయ సమాజం పరిరక్షించడం చాలా గర్వకారణం అని ప్రధాని మోదీ కొనియాడారు. అధ్యక్షుడు కనగలును ఉద్యోగించి ప్రధాని మాట్లాడుతూ, మిా పూర్వీకులు తమిళనాడుకు చెందినవారని, ఇది తిరువచ్చువర్ జీ పుట్టిన ప్రదేశం అని అన్నారు. బలమైన దేశాలకు 6 విషయాలు ఉండాలని తిరువచ్చువర్ జీ అన్నారని ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేశారు. దైర్యపంతులైన సైన్యం, దేశభక్తిగల పొరులు, వనరులు, మంచి ప్రజా ప్రతిభిధులు, బలమైన రక్షణ, ఎల్లప్పుడూ మనతో పాటు నిలిచే స్నేహపూర్వక దేశాలు. ట్రైనిడాడ్-టొబాగ్స్ భారతదేశానికి చాలా స్నేహపూర్వక దేశం అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని మోదీ, ట్రైనిడాడ్ అధ్యక్షురాలు క్రిస్టీన్, ప్రధాని కమలాతో ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతంపై చర్చలు జరిపారు. ట్రైనిడాడ్ పొర్టమెంట్ ఉభయ సభలను ఉద్యోగించి ప్రసంగించారు. 1999 తర్వాత భారత ప్రధాని ట్రైనిడాడ్ అండ్ టొబాగ్స్ దేశంలో పర్యాటించడం ఇదే తొలిసారి.

# పండులేటీ బంటెద్దు పోకడలేనా

పైదరాబాద్ జాలై 5, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ లో తెలిసి చేస్తారో.. తెలియక చేస్తారో కానీ చిన్న వివాదాలే పెద్ద వివాదాలుగా మారుతున్నాయి. తాజాగా తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ముఖ్య నేతులు మిానాక్షి నటరాజన్ను విమర్శించారంటూ ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఏపసిసి జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లిశార్ఫున్ ఖర్చే రాష్ట్ర పర్యాటన సందర్భంగా మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రె పత్రికలకు ప్రకటనలు ఇచ్చారు. అన్ని ప్రముఖ దినపత్రికలకు ప్రకటనలు ఇచ్చినప్పటికీ అందులో ఎక్కడా రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహరాల ఇంచార్షి మిానాక్షి నటరాజన్ ఫోటో కనిపించలేదు. మరో మంత్రి వివేక తన సాంత వెలుగు పత్రికలో ఇచ్చిన ప్రకటనలో మాత్రం మిానాక్షి నటరాజన్ ఫోటో ఉంది. మంత్రి పొంగులేటి వర్ణన ఏపసిసి ఇంచార్షి మిానాక్షి నటరాజన్ అస్తుట్లుగా రాజకీయాలు నడుస్తున్నాయని కాంగ్రెస్ వర్గాలు అంటున్నాయి. ఏపసిసి అధ్యక్షుడు మల్లిశార్ఫున్ ఖర్చే సాక్షిగా మిానాక్షి అవమానం జరిగిందని ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. పొంగులేటి తీరుతో కాంగ్రెస్ లో అసంతృప్తి రేగుతున్నట్లుగా చెబుతున్నారు. ఇటీవలే మిానాక్షి మంత్రి పొంగులేటికి క్లాస్ పీకినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. పొంగులేటిని కట్టడి చేస్తుందన్న అక్కసుతోనే మిానాక్షి నటరాజన్ ను అవమానించారని కాంగ్రెస్ నేతుల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఏపసిసి రాష్ట్ర వ్యవహరాల ఇంచార్షినే అవమానిస్తారా అంటూ మంత్రి పొంగులేటిపై సీనియర్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఖర్చే రృష్టికి పంచాయతీని తీసుకెళ్లారని అంటున్నారు. మంత్రి పొగంగులేటి శ్రీనివాసరద్ది ఇచ్చిన ప్రకటనలు పార్టీ తరపునే ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం తరపున ఇచ్చినవి కావు. ప్రభుత్వంలో అమెకు ఎలాంటి పదవి లేదు కాబట్టి ఇవ్వేదని సమర్థించుకోవడావికి కూడా లేదు. పార్టీ తరపున ప్రకటనలు ఇచ్చి.. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహరాల ఇంచార్షను మర్చిపోవడం అసాధారణం అని.. ఇది యాధ్యచ్ఛికంగా జరిగింది కాదని కాంగ్రెస్ వర్గాలు నమ్ముతున్నాయి. పొంగులేటి శ్రీనివాసరద్దిపై ఇతర కాంగ్రెస్ నేతులు, ఎంపైలేజ్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆయన ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు కాంగ్రెస్ వ్యవహరాల ఇంచార్ష కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారని ఈ క్రమంలోనే పొంగులేటిపై అసహానం వ్యక్తం చేశారని అంటున్నారు. అయితే పొంగులేటి వరీయులు మాత్రం ప్రకటన ఇవ్వడం వరకు పొంగులేటి చూసుకుంటారు కానీ.. అందులో ఎవరెవరి ఫోటోలు ఉండాలి.. డిజెం ఎలా ఉండాలన్నది మొత్తం కాంగ్రెస్ పార్టీ పబ్లిసిటీ సెల్ చూసుకుంటందని.. పొంగులేటి స్పౌన్సర్ చేసినంత మాత్రాన్.. అథి పొంగులేటి ఇచ్చినట్లుగా ఎందుకు అనుకుంటారని ప్రశ్నిస్తున్నారు. కేవలం మంత్రిని టార్టో చేయడానికి కొన్ని వర్గాలు ఇలా ప్రచారం చేస్తున్నాయని అంటున్నారు. ఈ అంశాన్ని ఇంచార్ష మిానాక్షి నటరాజన్ ఎలా తీసుకుంటారన్నది ఇప్పుడు కీలకంగా మారింది. అదే సమయంలో మిానాక్షి నటరాజన్ సింప్లిసిటీని కొంత మంది గుర్తు చేస్తున్నారు. ప్లేకీలు కట్టడం అన్నా భారీగా పేపర్లలో ప్రకటనలు ఇచ్చి చూపించే విధేయత అన్నా అమెకు ఇష్టం ఉండదని.. ఆ విషయం తెలిసే.. ఇలా ప్రకటనలు ఇచ్చారని అంటున్నారు.



## ରଜ୍ୟରାବୁ ଆଶ୍ରମ ଜନ୍ମ

బంగళూరు, జూలై 5, కన్నడ నటి రన్య రావు గోల్డ్ స్క్రింగ్ కేసులో బిగ్ అప్సైట్ వచ్చింది. బంగారం అక్రమ రవాణా, మనీలాండరింగ్ కేసులో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ తాత్కాలికంగా ఆమెకు సంబంధించిన రూ.34.12 కోట్ల విలువైన స్థిరాస్తులను జప్పు చేసింది. మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం 2002 కింద ఈ చర్య తీసుకుంది. స్పౌధినం చేసుకున్న ఆస్తులు బంగళూరు, తమికూరు జిల్లాల్లో ఉన్నాయి, వాటిలో విలాసవంతమైన ఇల్లు, ప్లాట్ట్, పారిత్రామిక భూమి, వ్యవసాయ భూమి ఉన్నాయి. సీబీ ఎఫ్స్ బెంగళూరు ఆధారంగా ఈడి దర్శాపు ప్రారంభించింది. ఈ కేసులో ముంటై విమానాశ్రయంలో ఇద్దరు విదేశీయులు (ఒక ఒమ్మన్, ఒక యువజ్ఞ నివాసి) రూ. 18.92 కోట్ల విలువైన 21.28 కిలోల బంగారంతో పట్టుబడ్డారు. దీనికి కొన్ని రోజుల మండు మార్పి ఇన బంగళూరులోని కెంపెగౌడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో 14.213 కిలోల బంగారంతో రన్య రావును అరెస్టు చేశారు. దీని విలువ రూ. 12.56 కోట్లు. రూ. 2.67 కోట్ల నగదు, రూ. 2.06 కోట్ల విలువైన బంగారం, వెండి ఆభరణాలు కూడా అతని ఇంటి నుండి స్పౌధినం చేసుకు న్నారు. రన్య రావు అతని సహచరుడు తరుణ్ కొండూరు రాజు ఇతరులు వ్యవస్థికృత బంగారు స్క్రింగ్ నెట్ వర్డ్స్ నడుపుతున్నారని దర్శాపులో తేలింది. ఈ బంగారాన్ని దుబాయ్, ఉగాండా ఇతర దేశాల ద్వారా భారతదేశానికి తీసుకువచ్చారు. అక్రమ రవాణా కోసం తప్పుడు కస్టమ్ డిక్లేషన్లను ఉపయోగిం చారు. బంగారాన్ని స్విట్జర్లాండ్ లేదా ఆమెరికాకు పంచినట్లు చూపించారు. వాస్తవానికి దీనిని భారతదేశానికి తీసుకువచ్చారు.

## రంచ్చెక్కుతున్న ఇంటి పోరు

ప్రాదరాబాద్, జూలై 5, బీఆర్ఎస్ లో కల్వకుంటల్ కవిత తుపాను కొనసాగుతూనే ఉంది. నిత్యం ఏదో ఒక కాంట్రపరీ కామెంట్స్ చేస్తూ ఆమె అయితే వార్ల్రో ఉంటున్నారు కానీ పార్టీ మాత్రం బద్దాను అవుటుంది. కల్వకుంటల్ కవిత అసంతృప్తి ఇప్పట్లో చల్లారేటట్లు కనిపించడం లేదు. సింత సోదరుడు కేటీఆర్ ను ఆమె లక్ష్మింగా చేసుకుని చేస్తున్న కామెంట్స్ పార్టీ క్యాడర్ ను కూడా కొంత ఆవేదనకు గురి చేస్తున్నాయి. కల్వకుంటల్ ఇంట్లో ఈ విభేదాలు ఎవరూ ఊహించవని. కేటీఆర్, కవిత, హరీం రావు అందరూ కలసి కేటీఆర్ కు అండగా ఉంటారని అనుకున్నారు. కానీ ఇప్పుడు కవిత చేస్తున్న కామెంట్స్ తో పాటు కేటీఆర్ మొండిపట్లు పట్టడం వంటివి చూస్తుంటే రాను రాను ఈ వివాదం మరింత ముఖురుతుందని, సద్గుమణికి అవకాశాలు లేవన్నది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కల్వకుంటల్ కవిత తన ఫోన తో పాటు తనఇంట్లో వారి ఫోన్లు కూడా గత ప్రభుత్వంలో ట్యూప్ అయినట్లు అనుమానం వ్యక్తం చేయడంతో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న వాదనకు ఊతమిచ్చినట్లుయింది. బీఆర్ఎస్ వర్ధింగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ పేరు నేరుగా ప్రస్తావించకపోయినప్పటికీ ఆయనతో పాటు మరికొందరు కుటుంబ సభ్యులను కూడా టార్గెట్ చేసినట్లు కనపడుతుంది. కేటీఆర్ పక్కనే కోటలీలాగా మారి ఆయను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని కవిత వదే వదే ఆరోపిస్తున్నారు. సంతోష రావు గురించి కవిత ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారని అంటున్నారు. ఇక కవిత చేసిన వ్యాఖ్య కూడా పార్టీలోనే కలకలం రేపేదిగా ఉంది. ఎప్పటికైనా తాను ముఖ్యమంత్రిని అవుతానని ఆయన అన్నమాట ఇప్పుడు గులాబీ పార్టీలో గుబులువుట్టిస్తున్నాయి... కల్వకుంటల్ కవిత అనులు టార్గెట్ ముఖ్యమంత్రి అన్నట్లుగానే మాట్లాడటంతో ఇంక వివాదం మరింత పీక్స్ కు చేరుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇంటిపోర్చు కారు పార్టీలో ఇబ్బందిగా మారిందని సోషల్ మిడియాలో గులాబీ పార్టీకి చెందిన కార్బక్టర్లే కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ వివాదాలకు పుల్ స్టాప్ పెట్టి పార్టీని అధికారంలోకి తెచ్చే ప్రయత్నం చేయాలని, ఇలాగే కుటుంబంలో వివాదాలు కొనసాగితే కాంగ్రెస్ కు మరో సారి అవకాశం చేజేతులా ఇచ్చినట్లుపుతుందన్న వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇటు కవిత అటు కేటీఆర్ ఇద్దరూ ఎవరు చెప్పామినే పరిషీత్తుల్లో లేకపోవడంతో ఇప్పుడప్పుడే ఈ వివాదానికి పుల్ స్టాప్ వదే అవకాశం కనిపించడం లేదని స్పష్టంగా తెలిసింది.





# ప్రచ్ఛకాయ తిన్న వెంటనే ఈ పీడార్థాలు తింటే అంతే

# సంగతులు.. ఆరోగ్య నిప్పణులు వొచ్చుకాలిక!



వేసవి వచ్చిందంటే చాలు... దాహార్తిని తీర్చే చల్లని పుచ్చకాయ గుర్తొస్తుంది. ఎండల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, శరీరాన్ని పైఅడ్రెట్ చేసుకోవడానికి పుచ్చకాయ ఒక అద్భుతమైన వరం. రుచికరంగా ఉండటమే కాదు, ఈ పండులో నీటి శాతం దాదాపు 92% వరకు ఉంటుంది. విటమిన్లు 0, అ, పాటుషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలకు ఇది మంచి వసరు. గుండె ఆరోగ్యానికి, చర్చ సౌందర్యానికి, కంటి చూపుకు కూడా పుచ్చకాయ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తక్కువ కేలరీలు ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇది మంచి ఎంపిక. అయితే, ఇంత ఆరోగ్యకరమైన పుచ్చకాయను కూడా సరైన పద్ధతిలో తినకపోతే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవని ఆరోగ్య నిపుణులు పోచ్చరిస్తున్నారు. చాలామందికి తెలియని విషయం ఏమిటంబే, పుచ్చకాయ తిన్న వెంటనే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల జీర్జ వ్యవస్థ దెబ్బతిని, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. పుచ్చకాయ చాలా త్వరగా జీర్జమయ్యే వండు. దీన్ని నెమ్ముదిగా జీర్జమయ్యే ఇతర పదార్థాలతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో అసాకర్యం, అజీర్జం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పుచ్చకాయ తిన్న వెంటనే ఏమేమి తినకూడదంటే: నీళ్లు తాగడం: పుచ్చకాయలో ఇప్పటికే నీటి శాతం చాలా ఎక్కువ. దీన్ని తిన్న వెంటనే మళ్ళీ నీళ్లు తాగడం వల్ల కడుపులో నీటి నిల్వ మరింత పెరిగి, జీర్జ ఎంజైమ్స్ వలుచబడిపోతాయి. దీనివల్ల జీర్జక్రియ నెమ్ముదిస్తుంది. కడుపు ఉఱ్ఱరం, గ్యాస్, అజీర్జం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల వరకు నీళ్లు తాగడం మానుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు: పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి పుపులంగా ఉంటుంది. పాల పదార్థాలు, పుచ్చకాయ కలిసినప్పుడు కడుపులో రసాయన ప్రతిస్పందన జరిగి, జీర్జ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు లేదా లూషన్ మోషన్స్ వంటి సమస్యలు రావొచ్చు. అందుకే పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత కనీసం ఒక గంట లేదా డెండు గంటల వ్యవధి ఇచ్చి పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. భీవజ్ఞినీఎవనిటవట రంగంలోకి 26 రాఫేల్-ట్ పైటర్ జెట్లుపోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పప్పులు, మాంసం, చేపలు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు జీర్జం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. పుచ్చకాయ జీర్జమై, కడుపులో నుంచి ముందుకు కడలడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో నెమ్ముదిగా జీర్జమయ్యే ప్రోటీన్ ఫుట్ తీసుకుంటే, పుచ్చకాయ జీర్జ క్రియకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఇది కడుపులో అజీర్జం, పుచ్చకాయ తిన్న వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జిడ్గా ఉండే ఆహారాలు: వేపళ్లు, ట్రైడ్ ఫష్ట్స్, మిచాయిలు వంటి జిడ్గా ఉండే లేదా కొవ్వు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు కూడా పుచ్చకాయ తిన్న వెంటనే తీసుకోకూడదు. కొవ్వు పదార్థాలు చాలా నెమ్ముదిగా జీర్జమపుతాయి. పుచ్చకాయ

త్వరగా జీర్జమయ్య ప్రయత్నంలో ఉండగా, ఈ కొవ్వు పదార్థాలు జీర్జ వ్యవస్థను మరింత నెమ్మిదిస్తాయి. దీనివల్ల కడువులో భారంగా అనిపించడం, అజీర్జం, ఆసొకర్యం వంటివి కలుగుతాంఱి. ఇతర పండ్లు: చాలామంది పండ్లను కలిపి తినడం చేస్తుంటారు. అయితే, మచ్చకాయను ఎప్పుడూ విడిగా తీసుకోవడం ఉత్తమం అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పుల్లగా ఉండే వండ్లు లేదా త్వరగా జీర్జమయ్య ఇతర పండ్లతో కలిపి వెంటనే తినకూడదు. వివిధ పండ్ల వేర్పేరు సమయాల్లో, వేర్పేరు రేట్లలో జీర్జమవుతాయి. పుచ్చకాయ చాలా త్వరగా జీర్జమవుతుంది. దీన్ని నెమ్ముదిగా జీర్జమయ్య లేదా ఆమ్లత్వం ఎక్కువగా ఉండే వండ్లతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో పులియబెట్టే ప్రక్రియ జరిగి, గ్యాస్, కడువు నొప్పి, అజీర్జం వంటి సమస్యలు రావొచ్చు. పండ్లు తీసేటప్పుడు ఒకే రకం వండు తినడం లేదా పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత కనీసం ఒక గంట వ్యవధి ఇవ్వడం ఉత్తమం. ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన పుచ్చకాయను కూడా సరైన పద్ధతిలో తినకపోతే కొన్ని ఇబ్బందులు తప్పవు. పుచ్చకాయలోని పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, అది తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల నుంచి ఒక గంట వరకు ఏమి తినకుండా ఉండటం మంచిది. ఈ చిన్న జాగ్రత్త పాటించడం వల్ల మిా జీర్జ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది, పుచ్చకాయలోని పోషకాలు శరీరానికి వూర్తిగా అందుతాంఱి. పుచ్చకాయను ఆస్పాదిస్తానే, ఈ జాగ్రత్తలు పాటించి ఆరోగ్యంగా ఉండడంది!

# నల్ల శసగల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెల్స్తే అసలే వచవిష్టరు! :

మన శరీర ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసే ఆహారాలలో నల్ల శనగలు ఒకటి. నానబెట్టిన నల్ల శనగలు ఒక వంద గ్రాముల కనుక మిారు తిన్నట్లయితే శక్తి పెరిగి జీర్జ్వవస్థ మెరుగుపడి కండరాలు బలంగా మారుతాయి. ఆ రోజంతా మంచి ఎన్నీతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు. అంతేకాదు మిా శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల పోలీను ఈ నల్ల శనగలలో పుషులంగా ఉండటం వలన అలనట రాదు. నల్ల శనగలతో ఆరోగ్యం అదిక బరువుతో, చెడు



చెప్పుకోవచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, జిర్జి సమస్యలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.. ముఖ్యంగా మల బద్దకంతో బాధపడేవారికి మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.. నల్ల శనగలతో ఈ లాభాలు కూడా నల్ల శనగలతో గుండెకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్చ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నరాల బలహీనత ఉన్న వారికి దివ్య ఔషధంగా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఎన్నో మానసిక సమస్యలకు, నరాల బలహీనత, నరాల సమస్యలకు నల్ల శనగలు ఉపయుక్తం. నానబెట్టిన నల్ల శనగలు తింటే మంచి రిజల్ట్ వస్తుందని చెప్పున్నారు. థీవజునీఎవనిటపట ఈనీటి జనీబీ “పాకిస్తాన్ కు బిగ్ షాక్.. రంగంలోకి 26 రాఫెల్-ఓ పైటర్ జెట్లు” 2-3 లీటర్లు 1-2 లీటర్లు 4-5 లీటర్లు సరిపడా తాగితే చాలు శక్తికి నల్ల శనగలు శనగలు కాల్చియం, ఫాస్టర్స్ వంటి మంచి పోపుకాలను కలిగి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. శనగలు చర్చ ఆరోగ్యానికి కాదు, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదం చేస్తుంది. శనగలు శరీరానికి తగినంత శక్తిని ఇవ్వటానికి సహాయపడతాయి.

# ପର୍ନ, କାଲ୍‌ଯୁଗମ ଲାର୍‌ପ୍ରତି ବାଧ୍ୟପ୍ରଦ୍ୟତ୍ତନାଶ..

# ಅಯತೆ ಈ ಸೂಪರ್ ಫ್ರಿ ಟ್ರೇಡ್‌ಎಂಡ್!

మన సంప్రదాయ ఆహారంలో రాగులకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంది. ముఖ్యంగా డక్టిణ భారతదేశంలో, రాగులను రోజూవారీ ఆహారంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. వీటిని పేద ప్రజల ఆహారంగా భావించినప్పటికీ, పోపుకాల విషయంలో జి ఏ ఏ మాత్రం తక్కువ కాదు. నిజానికి, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న రాగులు, నేడు ఆరోగ్య స్ఫూర్హ కలిగిన వారి ఆహారంలో ఒక భాగంగా మారుతున్నాయి. రాగులు పోపుకాల గని. వీటిలో కాల్చియం, ఐరన్ మాత్రమే కాదు, ప్రోటీన్, ప్రైబర్, విటమిన్స్, ఇతర ఖనిజాలు కూడా పుపులంగా ఉన్నాయి. 100 గ్రాముల రాగులలో 344 మి.గ్రా కాల్చియం ఉంటుంది. ఐరన్ 3.9 మి.గ్రా, ప్రైబర్ 11 గ్రాములు, ప్రోటీన్ 7.3 గ్రాములు, కార్బోహైడ్రాట్స్ 72 గ్రాములు, పొటాషియం, మెగ్రీషియం, ఫాస్పరన్, జింక్ వంటివి అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో బి విటమిన్స్, యూంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా లభిస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు పౌచ్చరిక!" కాల్చియం పెంచడంలో సహాయం: రాగులు శరీరంలో కాల్చియం, ఐరన్ స్థాయిలను పెంచడానికి నిజంగానే సహాయపడతాయి. వీటిల్లో కాల్చియం చాలా ఎక్కువ మోతాడులో ఉంటుంది. ఇతర ధాన్యాలతో పోలిస్తే, రాగులలో 5 నుండి 10 రెట్లు ఎక్కువ కాల్చియం ఉంటుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు తిని వారికి రాగులు ఒక గొప్ప ప్రత్యుహ్యాన్యం. కాల్చియం ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పిల్లలు, వృద్ధులలో ఎముకలు బలహీనపడకుండా రాగులు సహాయపడతాయి. ఆస్ట్రియోపోరోనిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. కాల్చియం కండరాల సంకోచానికి కూడా అవసరం. రాగులు కండరాలు స్కర్మంగా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ఐరన్ పెంపు రాగులలో ఐరన్ కూడా గణిసీయమైన మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనీమియా) సమస్యను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లలలో ఐరన్ లోపం సర్వసాధారణం. రాగులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఐరన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చ. ఐరన్ శరీరంలోని కణాలకు ఆక్సిజన్స్ చేరవేయడానికి ఆవసరం. తగినంత ఐరన్ లేకపోతే, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. రాగులు ఐరన్ స్థాయిలను పెంచి, శక్తిని అందిస్తాయి. ఐరన్ రోగినిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రాగులు శరీరానికి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచతాయి.

# ಅಂದರುತ್ತೇ ವೀರಿಗೆ ಅರ್ಥಗ್ಯಾರ ಕರವಾಲಂಬ ಈ ಜ್ಯಾನ್ ತಾಗರಡಿ!



సహజంగా ఆకుకూరలో లభించే పోషకాలు, మిటమిన్లు ఇతర ఏ కూరగాయల్లోనూ అంతగా లభించవ. ఆకు కూరలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది అని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు..మరి అవే ఆకు కూరలను జ్యాన్ చేసుకొని తాగితే బోటెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఆకుకూరలలో పాలకూరకు ఒక ముఖ్యమైన స్థానం ఉంది. పాలకూర పుష్టిలంగా పోషకాలతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. పాలకూర జ్యాన్ తో ఈ సమస్యలకు చెక్ పాలకూరను జ్యాన్ చేసుకొని తాగడం వలన మనకు పుష్టిలంగా యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు కావలసినన్ని లభిస్తాయి.. ఇవి శోగ్ నిలోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడతాయి , వర్షం పొదిబారకుండా ,ముదతలు రాకుండా కాపాడతాయి. పాలకూరలో మిటమిన్ ఏ కంటి చూపు సమస్య ఉన్నవారికి, రే చీకటితో బాధపడేవారికి ఉపయోగపడతుంది. కాబట్టి పాలకూర జ్యాన్ తాగడం వలన ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టామ్చు. పాలకూర జ్యాన్ తో హైబీపీ నియంత్రణ పుట్టిన పసి విల్లులకు పాలిచ్చే తల్లులకు పాల ఉత్పత్తి పెరగడం కోసం పాలకూర జ్యాన్ తాగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. పాలకూర జ్యాన్ వలన పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.. పాలకూర జ్యాన్ తాగడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడమే కాకుండా రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. పాలకూరతో పొట్టాయిం, మెగ్రిప్పియం, పిరన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి . ఇది హైపర్ పెస్సన్ ను తగ్గిస్తుంది గుండె ఆరోగ్యానికి పాలకూర జ్యాన్ మెదడు పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. బత్తిడిని అరికడుతుంది. కాలేయ వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మలబద్ధక సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పాలకూర జ్యాన్ ను డైలీ కాకపోయిన వారంలో ఒకటి రెండు సార్లు తాగితే క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా ఉండేందుకు ముందుగానే జాగ్రత్త పడ్డాచ్చని వైద్య నిపుణులు చెప్పున్నారు. పాలకూర జ్యాన్ తాగటం గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుండి ఏముక్కి కలిగిస్తుంది. బాట్రీ నీళ్ళతో బీబీ, మగర్ కంట్రోల్.. ఇంకా బోలెడు బెనిఫిట్స్.. వదిలిపెట్టాడ్యు! పాలకూర జ్యాన్ తో అందం, ఆరోగ్యం పాలకూర జ్యాన్ తో చర్చ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జాట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. జాట్టు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా వృధ్యా ఛాయలు రాకుండా ఉంటాయి. పాలకూర జ్యాన్ మన చర్చ ముదతలు రాకుండా చేస్తుంది. అందం, ఆరోగ్యం రెండింటీనీ ఇచ్చే పాలకూరను జ్యాన్ రూపంలోనూ, సూతీ రూపంలోనూ చేసుకుని తీసుకుంటే మంచిది.

# ଏଠାକାଳୀ.. ଚେଲ୍ଲାଚେଲ୍ଲାଗା ଖଣ୍ଡ ହେଲ୍ଲାନ୍

# ଜ୍ୟୋତିଷ ଯ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତରା? ଜାଗନ୍ତ୍ର!



ప్రస్తుతం ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఎండాకాలంలో చల్లచల్ని కూల్ కూల్ గా ఉండే జ్యోసులు తాగడాన్ని చాలామంది ఇష్టవడుతుంటారు. ఇంట్లో జ్యోసులు తయారు చేసుకోలేని వారు, బయట జ్యోన్ పాంచంట్ల వింద ఆధారపడుతుంటారు. అంటే జ్యోన్ పాయింట్స్ వద్ద తయారు చేసే జ్యోసులు ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిలో వినియోగించే ఐస్ తో కూడా అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు పొచ్చరిస్తున్నారు. రా ఐస్ వేసిన జ్యోన్ లతో అనారోగ్యాలు సాధారణంగా మంచినీళ్ళతో ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ఐస్ క్యూబ్స్ బాగానే ఉంటాయి. కానీ బయట జ్యోన్ పాయింట్ల వద్ద దారికే రా ఐస్ మాత్రం అనేక అరోగ్య ప్రమాదాలకు కారణమని చెప్పేచ్చు. దీనిని శుభ్రమైన నీళ్ళతో తయారు చేయకపోవడం వల్ల, వీటిలో కలుపితాలు, మలినాలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. రా ఐస్ లో హనికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండడంవల్ల ఇది అనేక రోగాలకు కారణమవుతుంది. . ఆరోగ్య నిపుణులు పొచ్చరిక!” ఐస్ వేసిన జ్యోన్ లతో ఈ అనారోగ్య సమస్యలు రా ఐస్ లో నోరో వైరస్, ఈకోలీ వంటి బ్యాక్టీరియా ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధి కారకాలుగా చెప్పవచ్చు. అయితే ఈ రా ఐస్ తో తయారు చేసిన జ్యోసులు తాగినప్పుడు జీర్ణ సంబంధితమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వీటితో గొంతు నొప్పి, దగ్గర, జలబు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. వాంతులు , విరోచనాలు, డీప్రౌద్రేషన్ వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. బయట జ్యోన్ పాయింట్ల వద్ద జ్యోన్ తాగిద్దు ఆస్తమా, బ్రాంకైట్స్, సైనస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ రా ఐస్ తో తయారు చేసినటువంటి జ్యోసులు తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. విపరీతమైన ఎండల్లో తీఫ్రమైన దాహంతో ఉన్నవాళ్ల జ్యోన్ పాయింట్స్ వద్దకు వెళ్లి చల్ల చల్లగా వేసిన ఐస్ తో ఉన్న జ్యోస్సను ఒకటికి రెండు గ్లాసులు తాగుతూ ఉంటారు. ఇది తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుందని, సాధ్యమైనత వరకు బయట జ్యోన్ లు తాగకుండా ఉంటేనే మంచిదిని చెబుతున్నారు. ఒక జ్యోన్ లు మాత్రమే కాదు బయట రా ఐస్ తో తయారు చేసిన ఏ పాసీయాలను తాగకుండా ఉంటేనే మంచిదిని సూచిసున్నారు.

**ఖర్మారం తింటే రక్తంలో ఉక్కుర స్వాయలు పెరుగుతాయా?**  
**ఓంకేవి, వీచున్నఱ్యా వీచైయొఇ షైయొఇ?**





