

జులై 1 న పెంచిన పెన్షన్లు
 65 లక్షల పేద కుటుంబాలకు మేలు
 మంత్రి ఆనంద రామనారాయణ రెడ్డి వెల్లడి
 అమరావతి,జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): రాష్ట్ర దేవదారు శాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణ రెడ్డి మీడియా వేదికగా మాట్లాడారు. ఇందులో భాగంగా 65 లక్షల పేద కుటుంబాలకు మేలు జరిగేలా సంక్షేమాన్ని అమలు చేస్తామని, ఇచ్చిన హామీని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నెరవేర్చారని, జులై 1 న పెంచిన పెన్షన్ లను ఇప్పటినుండి ఆయన తెలిపారు. చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీని ఎంటనీ నెరవేర్చారని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. రూ.3 వేల పెన్షన్ ను రూ.4 వేలకు మిగతా 2లో..



సంపుటి : 1 సంచిక : 226 ఎడిటర్ & పబ్లిషర్ : ఓబులసెట్టి రాధాకృష్ణ దాస్ శుక్రవారం 28 జూన్ 2024 పేజీలు 8 : వేల 3/- ఒంగోలు
 VOLUME : 01 ISSUE : 226 EDITOR & PUBLISHER : OBULASETTY RADHAKRISHNA DASS PUBLISHED : ONGOLE June 28, 2024 PAGES : 8 PRICE : 3/-

దేశాభివృద్ధి ప్రతిఒక్కరి లక్ష్యంకావాలి
 పదేళ్ల పాలనలో గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ పరిపుష్టం రిఫార్మ్స్, పరీఫార్మ్స్, ట్రాన్స్ ఫార్మ్స్ ఆధారంగా ముందుకు మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత వికసిత్ భారత్ లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తోంది నీట్, నెట్ పేపర్ లీకేజీపై కొనసాగుతున్న దర్యాప్తు ఉభయసభలను ఉద్దేశించి రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రసంగం



ఒకే ఒక ఎన్టీఆర్.. ఒకే ఒక రామోజీరావు.. ఇద్దరూ ఇద్దరూ అని వ్యాఖ్యానించారు ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు.. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కాంగ్రెసులో ప్రభుత్వం నిర్వహించిన రామోజీరావు సంస్కరణ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎన్టీఆర్ తో పాటు రామోజీరావుకు భారతరత్న ఇవ్వాలన్నది ప్రతి ఒక్కరి ఆకాంక్ష అన్నారు.. ఇక, అమరావతి, ఢిల్లీలో రామోజీ విజ్ఞాన కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తాం.. అమరావతిలో ఓ రోడ్ కు రామోజీ హార్ట్ లని పేరు పెడతాం.. విశాఖలో రామోజీరావు చిత్రపురి నిర్మిస్తాం అని పేర్కొన్నారు.. భయమునని రామోజీరావు జీవితంలో లేదు.. పోరాటం ఆయనలో ఓ భాగం.. రామోజీరావు అక్షర శిఖరం.. సాధారణ కుటుంబంలో పుట్టి అచంచలమైన విశ్వాసంతో ఎదిగారు.. రామోజీరావు ప్రతి కారు వ్యవస్థ.. చేపట్టిన ఏ రంగమైనా ఉన్నట్ స్టాన్డంలో నిలిపేందుకు కృషి చేశారు అంటూ ఆ అక్షర యోధుడిని పురించుకున్నారు.



స్వాధీన్, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): ఆమో పార్లమెంట్ ఉభయసభలను ఉద్దేశించి దేశాభివృద్ధి ప్రతి ఒక్కరి లక్ష్యం కావాలని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆకాంక్షించారు.. పదేళ్ల పాలనలో గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ పరిపుష్టమైందని తెలిపారు. రిఫార్మ్స్, పరీఫార్మ్స్, ట్రాన్స్ ఫార్మ్స్ ఆధారంగా తమ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. పెట్టుబడులు, ఉపాధి కల్పనకు ప్రాధాన్య మిచ్చామని తెలిపారు. 18వ లోక్ సభ తొలి సమావేశం నాలుగో రోజు

రామోజీరావు అక్షర శిఖరం
 రామోజీరావు భారతరత్న ఇవ్వాలన్నది ప్రతి ఒక్కరి ఆకాంక్ష

అమరావతి నిర్మాణానికి పదికోట్ల విరాళం
 రామోజీ చూపిన బాలిలో నడుస్తూ ప్రజాస్వామ్య విలువలకోసం తపించిన రామోజీ సంస్కరణ సభలో ఈనాడు ఎంపీ కిరణ్ విజయవాడ, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు):

అమరావతి దేశంలోనే గొప్ప నగరంగా మారాలని ఈనాడు సంస్థల ఎంపీ సీహెచ్ కిరణ్ ఆకాంక్షించారు. విజయవాడలోని కాసురలో రామోజీ సంస్కరణ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. నవ్యాంధ్ర రాజధాని పేరును అమరావతిగా రామోజీరావు సూచించినట్లుగా కిరణ్ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా అమరావతి నిర్మాణానికి రూ.10కోట్ల విరాళం ప్రకటిస్తున్నామని కిరణ్ తెలిపారు. ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం, ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణ కోసం జీవితాంతం పరితపించిన వ్యక్తి రామోజీరావు అని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సభకు ఏర్పాటు చేసినందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి కిరణ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తన తండ్రి రామోజీరావు ఆలోచనలు, ఆశయాలు ముందుకు తీసుకెళ్ల సందర్భంగా ఢిల్లీని భావిస్తున్నామని కిరణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం, ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణ కోసం జీవితాంతం పరితపించిన వ్యక్తి రామోజీరావు అని కిరణ్ అన్నారు. సంస్కరణ సభకు పలువురు ప్రాతికేయ, సిసీ, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. విజయవాడ శివారు కాసురలోని అనుమాలు గార్డెన్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన సభకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దంపతులు, మిగతా 2లో..

నీట్ లీకేజీపై దర్యాప్తు ముమ్మరం
 బీహార్ లో ఇద్దరిని అరెస్ట్ సిబిఐ
 స్వాధీన్, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): నీట్-యూజ్ 2024 పరీక్ష పేపర్ లీక్ కేసు దర్యాప్తును సిబిఐ వేగవంతం చేసింది. ఢిల్లీకి సంబంధించి అరెస్టులు మొదలుపెట్టింది. ఈ కేసులో సంబంధం ఉన్నట్లు మిగతా 2లో..

రామోజీరావు స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందించాలి
 రామోజీరావు వ్యక్తికాదు. ఓ వ్యవస్థ అన్న చంద్రబాబు విశాఖలో చిత్తనగరి ఏర్పాటు చేస్తాం
 రామోజీకి ఘనంగా నివాళి అర్పించిన సీఎం రామోజీ ప్రజల పక్షపాతి
 జర్నలిస్ట్ విలువలకు పట్టం కట్టారు
 అమరావతిలో రామోజీ విగ్రహ ఏర్పాటుకు కృషి విజయవాడ సంస్కరణ సభలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్

నిలకడగా అద్వానీ ఆరోగ్యం
 వృద్ధాప్య సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు యూరాలజీ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వైద్యం ఎయిమ్స్ వైద్యుల ప్రకటన ఎయిమ్స్ నుంచి అద్వానీ డిస్చార్జ్
 స్వాధీన్, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): బీజేపీ ఆగ్రనేత, మాజీ ఉప ప్రధాని లాల్ కృష్ణ అద్వానీ ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగానే ఉందని ఎయిమ్స్ ఆసుపత్రి వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఆయన్ని వైద్యులు నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం అద్వానీ వయసు 96 ఏళ్లు. వయో సంబంధిత అనారోగ్య సమస్యలతోనే ఆయనను ఆస్పత్రిలో చేర్చినట్లు ఆయన సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. మూడు నెలల కిందటే కేంద్ర ప్రభుత్వం అద్వానీకి దేశ అత్యున్నత పురస్కారం భారతరత్నను ప్రధానం చేసిన విషయం తెలిసింది. వృద్ధాప్య మిగతా 2లో..

సిఎస్ నీరబ్ కుమార్ సర్వీసు పాడిగింపు
 ప్రభుత్వ అభ్యర్థనను కేంద్రం అంగీకారం మరో ఆరు నెలలపాటు ఆయనే ప్రభుత్వ కార్యదర్శి
 అమరావతి, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నీరబ్ కుమార్ ప్రసాద్ పదవి కాలం పొడిగిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. మరో 6 నెలలు పొడిగించాలంటూ ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఇటీవలే కేంద్రానికి లేఖ రాశారు. ఈ లేఖను పరిగణనలోకి తీసుకున్న కేంద్రం నీరబ్ కుమార్ పదవీకాలాన్ని పొడిగించింది. ఈ మేరకు మిగతా 2లో..

రోడ్ల నిధులు ఎటు దారిమళ్లాయో చెప్పండి?
 ఎంతకాలంగా రోడ్ల మరమ్మత్తులు చేపట్టలేదో చూడండి వెంటనే సమగ్ర నివేదిక ఆయరు చేసి ఇవ్వండి అధికారులను ఆదేశించిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్
 విజయవాడ, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): రోడ్ల కోసం కేటాయింబిన నిధులను ఏం చేశారో నివేదిక ఇవ్వాలని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే.. ఎంత కాలం నుంచి రోడ్ల మరమ్మత్తులు చేయలేదనే వివరాలను కూడా సమర్పించాలని కోరారు. గ్రామాలలోగో చేపట్టిన పనుల వివరాలను సైతం స్థానిక ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. గురువారం షీట్ / ఆర్డీ ఆర్డర్లను ఇంజనీరింగ్ విభాగాల సమాక్షాత్ భాగంగా.. ఆయన ఈ మేరకు ఆదేశాలను జారీ చేశారు. వైసీపీ వాళ్లు చివరకు డేటా ఎంట్రి ఆపరేటర్లను సైతం విడిచిపెట్టలేదని, వారిని కూడా వేధింపులకు గురి చేసినందుకు పవన్ కళ్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మిగతా 2లో..

మాజీమంత్రి పెద్దిరెడ్డికి భారీ షాక్
 టీడీపీలో చేరిన పుంగనూర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ బాషా ఆయన వెంటే మరో 12 మంది కౌన్సిలర్ల జంబం
 తిరుపతి, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డికి భారీ షాక్ తగిలింది. పుంగనూరు మున్సిపల్ చైర్మన్ అబిమ్ భాషాతో పాటు 12 మంది మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు తెలుగుదేశంలో చేరారు. పుంగనూరు నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్చార్జ్ చల్లా రామచంద్రారెడ్డి అలియాస్ చల్లా బాబు ఆధ్వర్యంలో చైర్మన్, కౌన్సిలర్లు టీడీపీలో చేరారు. దీంతో పుంగనూరు మున్సిపల్ క్యాంపయన్ పై టీడీపీ జెండా రెవరెలదానంది. చల్లా రామచంద్రారెడ్డి పూర్ణాం విజయవంతమైంది. మిగతా 2లో..

పోలీస్ వ్యవస్థను దిగజార్చిన గత ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వకుండా నీరసంపచేశారు
 కేవలం నాయకుల రక్షణకే పోలీసులు ఉపయోగం గంజాయి నిర్మూలన, మహిళల రక్షణ తమ కర్తవ్యం కక్షసాధింపు చర్యలకు తాము ఎప్పుడూ దూరమే పోలీస్ ఉన్నతాధికారులతో హామీమంత్రి అనిత సమాక్ష
 అమరావతి, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): నిర్లక్ష్య ప్రణాళికతో ముందుకు వెళుతున్నామని, నాలుగు అంశాలను అజేందాగా పెట్టుకున్నామని ఏపీ హామీమంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. గంజాయి నిర్మూలన, మహిళలకు రక్షణ, పోలీసుల సంక్షేమం, పోలీసు శాఖలో నియామకాల భర్తీ చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. రెడ్ బుక్ కక్ష సాధింపు చర్యలకు కాదన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పనిచేసిన అధికారులపై చట్టపరంగా చర్యలుంటాయని చెప్పారు. తమకు కక్ష సాధింపు ఉంటే.. ఇంతకాలం ఆగుతామా అని వ్యాఖ్యానించారు. పగ, ప్రతీకారాల ఆలోచన చేయడం లేదని.. మిగతా 2లో..



పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డికి 14 రోజుల రిమాండ్
 భారీ బందోబస్తు నడుమ నెల్లూరు సెంట్రల్ జైలుకు తరలింపు
 అమరావతి, జూన్ 27(షాన్ముఖవెలుగు): హూవర్ల నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డికి దీగి షాక్ తగిలింది. తాతగా న్యాయస్థానం ఆయనకు హూవర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డికి 14 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. హూవర్ల జూనియర్ సీనియర్ జడ్జి న్యాయస్థానంలో వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి చివరికి ఆయనకు 14 రోజుల రిమాండ్ ను విధించారు. దీంతో ఆయనను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా నేడు ఆయనను వైతాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే మిగతా 2లో..



ప్రకాశం

జూలై 1 నుంచి పింఛన్ రూ.4 వేలు

- ఏప్రిల్, మే, జూన్ నెల బకాయిలతో కలిపి రూ.7వేలు
రాష్ట్రంలో 65 లక్షల మంది లబ్ధిదారులకు రూ.4400 కోట్లు మంజూరు
జిల్లాలో 319961 మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 218.87 కోట్లు మంజూరు
పింఛన్ పంపిణీకి వాలంటీర్లనును వినియోగించడం లేదు
గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల ఉద్యోగుల ద్వారా ఇంటి వద్దకే పింఛన్ పంపిణీకి విస్తృత ఏర్పాట్లు
తిరుమల నుంచే రాష్ట్రంలోని ఆలయాల ప్రక్షాళనకు శ్రీకారం
ఆలయాల్లో ధూపదీప నైవేద్యాలకు రూ.5వేల నుంచి రూ.10వేల పెంపునకు ప్రతిపాదన
రాష్ట్ర దేవాలయ, ధర్మదాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి

(షాన్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 27)



రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కూటమి ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చేందుకు కార్యచరణ మొదలుపెట్టిందని, ఇందులో భాగంగా జూలై నెల 1వ తేదీ నుంచి రూ.వెయ్యి పెంచి రూ.4వేలు ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛను మొత్తం అందించేందుకు అధికార యంత్రాంగం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసినట్లు రాష్ట్ర దేవాలయ, ధర్మదాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం ఉదయం నగరంలోని సంతపేటలో గల క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో నూతనంగా ఏర్పడిన కూటమి ప్రజా ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో గతంలో ఇస్తున్న 3వేల ఫింఛన్ రూ.వెయ్యి పెంచి జూలై 1వ తేదీ నుంచి రూ. 4 వేలు ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ పంపిణీకి అధికారులు సమాయత్త మవుతున్నారని చెప్పారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు పెంచిన పింఛన్ మొత్తం ఏప్రిల్, మే, జూన్ నెలల బకాయిలతో కలిపి జూలై 1వ రూ.7వేలు పింఛన్ అందించనున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 65 లక్షల మంది

లబ్ధిదారులకు గత ప్రభుత్వం రూ. 2700 కోట్లు ఖర్చు చేయగా, తమ ప్రభుత్వం ఈ నెలలో రూ. 4400 కోట్లు రెట్టింపు మొత్తాన్ని పింఛన్లకు మంజూరు చేసిందన్నారు. పింఛన్ పంపిణీకి వాలంటీర్లను వినియోగించడం లేదని, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల ఉద్యోగుల ద్వారా లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దకే పింఛన్ పంపిణీకి విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసినట్లు చెప్పారు. అధికారం చేపట్టిన మొదటి నెలలోనే ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రధాన హామీ పింఛన్ పెంపు నెరవేర్చిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడుదేన్నారు. జిల్లాలో 319961 మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 218.87 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు చెప్పారు.ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు వృద్ధాప్య, వితంతు, చేనేత, కల్లుగీత, మత్స్యకార, ఒంటరి మహిళలు, డచ్చు కళాకారులు తదితర పింఛన్ల మొత్తాన్ని రూ.3 వేల నుంచి రూ.4 వేల రూపాయలకు పెంచుతున్నట్లు చెప్పారు. దివ్యాంగులు, క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇస్తున్న పింఛన్ ను రూ. 3 వేల నుంచి రూ.6 వేల రూపాయలకు పెంచడం జరిగిందన్నారు. అదేవిధంగా పూర్తి అంగవైకల్యంతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగులకు ఇస్తున్న రూ.5 వేల పింఛన్ ను రూ.15 వేల రూపాయలకు పెంచినట్లు చెప్పారు. కిడ్నీ, లివర్, బెల్లెట్రల్ ఎలిఫెంటాసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి ఇస్తున్న ఫింఛన్ ను రూ.5 వేల నుంచి రూ.10 వేల రూపాయలకు పెంచినట్లు చెప్పారు.

ప్రజలకిచ్చిన హామీల అమలుకు కార్యాచరణ : రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రధాన హామీలైన మెగా డీఎస్సీ, ల్యాండ్ టెక్నాలజీ యాక్స్ రద్దు, సిల్వర్ డెవలప్మెంట్ శిక్షణ, తొలి విడతలో 183 అన్నా క్యాంపిన్ల ఏర్పాటుకు కూటమి ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు కార్యాచరణ ప్రారంభించినట్లు మంత్రి చెప్పారు. మెగా డీఎస్సీ 2024 ద్వారా భర్తీ చేయనున్న 16 వేల 347 ఉపాధ్యాయ పోస్టుల నియామకానికి (తరువాతి 4లో...)

ఉపాధి కల్పనలో విపిడి మానం

కలెక్టర్, డ్వామా పిడి మాట లెక్కచేయని విపిడి పనులు లేక ఖాళీగా ఉంటున్న గ్రామాలలోని ప్రజల



(షాన్ముఖ వెలుగు, పుల్లలచెరువు, జూన్ 27) మండలంలో ఉపాధిహామీ విపిడి ఉపాధి కల్పించడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారు. ఉపాధి హామీ కల్పించమని ప్రజల కోరిక గాని కల్పించకుండా మౌనం వహిస్తున్న విపిడి, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ల పని పెట్టడానికి ప్రయత్నించిన విపిడి మాత్రం అందుకు భిన్నంగా పని పెట్టే ప్రసక్తే లేదు మీరు ఎవరు ఆఫీసుకు కూడా రావద్దు అంటూ క్షేత్ర సహాయకులపై వివక్ష చూపిస్తున్నారు. ఇందుకు కారణం వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓడిపోవడం ఒక కారణమైతే ఉన్నటువంటి క్షేత్ర సహాయకుల్ని తొలగించాలి అనే కోణంలో విపిడి అలోచిస్తున్నట్లు క్షేత్ర సహాయకులు చర్చించుకుంటు న్నారు. ఉన్నతాధికారి చేష్టలకు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు ఏమీ చేయాలో తెలియక ఆఫీసుకు రాక పనులు కల్పించకుండా మౌనంగా ఉండిపోయారు. ఉన్నటువంటి ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లను తొలగించే తవరకు పని పెట్టేది లేదని భీష్మించుకు కూర్చున్నాడు అని (తరువాతి 4లో...)

జిల్లా 38వ కలెక్టర్ గా తమీమ్ అన్సారియా

మీ కోసం అర్జీల పరిష్కారమే అధిక ప్రాధాన్యం గురువారం బాధ్యతల స్వీకరణ అనంతరం మీడియాతో నూతన జిల్లా కలెక్టర్ తమీమ్ అన్సారియా

(షాన్ముఖ వెలుగు బ్యూరో, ప్రకాశం, జూన్ 27)

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ముఖ్యంగా "మీకోసం" అర్జీలను సకాలంలో సహేతుకంగా పరిష్కరించడానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తామని జిల్లా కలెక్టర్ ట తమీమ్ అన్సారియా చెప్పారు. శ్రీకాకుళం మునిసిపల్ కమిషనర్ గా పనిచేస్తూ పదోన్నతిపై ప్రకాశం జిల్లాకు 38వ కలెక్టర్ గా నియమితులైన ఆమె గురువారం ఉదయం (తరువాతి 4లో...)



సమయపాలన పాటించని వెలుగు అధికారులు

అధికారుల కోసం ఎదురుచూపులు ప్రభుత్వాలు మారిన అధికారుల తీరు మారడం లేదు కార్యాలయం వైపు కన్నెత్తి చూసే అధికారి కరువు

(షాన్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం ఇన్స్చార్జి, జూన్ 27)

ప్రభుత్వాలు మారిన ప్రభుత్వ అధికారుల తీరు మాత్రం మారడం లేదు. సమస్యలపై పొరుపు మహిళలు వెలుగు కార్యాలయం చుట్టూ తిరిగిపోతున్నప్పటికీ వెలుగు కార్యాలయంలో మాత్రం అధికారులు మాత్రం కనిపించడం లేదు. పొరుపు మహిళల సమస్యలు తీరేది ఎలా అని మహిళలు (తరువాతి 4లో...)



ఎట్టకేలకు చిరుతను బందించిన అధికారులు

(షాన్ముఖ వెలుగు, గిద్దలూరు, జూన్ 27) మండలంలోని దేవనగరం సమీపంలో చిరుత కలకలం సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే. అటవీ ప్రాంతంలో ఓ గుంతలో చిరుతకు పోవడంతో అధికారులు దాన్ని పట్టుకునేందుకు అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేశారు. బోను ఏర్పాటు చేసి పులి కోసం మేకను కూడా అక్కడ ఎర వేశారు. అయితే పులి అటుగా రాకపోవడంతో అధికారులు ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో ఫారెస్ట్ అధికారులు రెన్యూ ఆవరేషన్ ప్రారంభించారు. ఎట్టకేలకు మూడు జిల్లాల ఫీల్డ్ డైరెక్టర్ బి.ఎన్.ఎన్ మూర్తి సహకారంతో చిరుతపులిని అటవీ అధికారులు బందించారు. దీంతో గిద్దలూరు ప్రాంత ప్రజలు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.



జూలై 1 నుంచి పింఛన్ రూ.4 వేలు

మంత్రి మంధరి ఆమోదం తెలిపినందుకు. ఎస్టిటీలు 6,371, పీఈటీలు 132, స్కూల్ అసిస్టెంట్లు 7,725, టీటీటీలు 1781, పీటీటీలు 286, ప్రిన్సిపాల్లు 52 పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ప్రశ్నాపత్రం తయారీ నుంచి ఫలితాల వరకు అత్యంత పారదర్శకంగా పరీక్షల నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి వద్దే బాధ్యతలు చేపట్టిన రోజే తన తొలి సంతకాన్ని మెగా డీఎస్సీ పై చేయడం, తదనంతరం మంత్రి మంధరిలో ఆమోదించే చేయడం మా ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి తార్కాణమన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ భూహక్కు చట్టం 2022 (యాక్టు సంఖ్య 27 ఆఫ్ 2023) రద్దుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి వుందని మంత్రి చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం అమలుచేయడం తలపెట్టిన ల్యాండ్ ట్రైబియూనల్ యాక్ట్ ప్రజలను భయాందోళనకు గురిచేసిన విషయం తెలిసిందేనన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఈ చట్టాన్ని తీసుకోవచ్చే క్రమంలో ఎవరినీ సంప్రదించకుండా ఏకపక్షంగా తీసుకొచ్చినట్లు గుర్తించామని, కొన్ని వివాదాస్పద నిర్ణయాల వల్ల ఈ చట్టాన్ని రద్దు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్రంలో 310 ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు, 1400 డిగ్రీ కాలేజీలు, 267 పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలు, 516 బీటెక్ కాలేజీ ల నుండి దాదాపు 4.4 లక్షల యువత ఆయా కోర్సులను పూర్తి చేసుకొని బయటకు వస్తున్నారని, యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించడమే ప్రభుత్వ సంకల్పంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యేషన్ల సెన్సెస్-2024 నిర్వహణకు తొలి మంత్రి



మంధరిలోనే ఆమోదం తెలిపినందుకు. రాష్ట్ర లోని పేదవారి ఆకలి దప్పులను తీర్చే లక్ష్యంతో సబ్సిడీ ధరకు నాణ్యమైన అహారాన్ని అందించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 203 అన్నా క్యాంటీన్ లను పున: ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నామని, తొలి దశలో 183 అన్నా క్యాంటీన్లను ఒకేసారి ప్రారంభించాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు.

మిగిలిన 20 క్యాంటీన్లను కూడా తదుపరి దశలో ప్రారంభించనున్నట్లు మంత్రి చెప్పారు. విజయవాడలోని డాక్టర్ వైయస్సార్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం పేరును డా.ఎస్ఆర్ ఆరోగ్య విశ్వ విద్యాలయంగా పునర్ నామకరణం చేసినట్లు మంత్రి చెప్పారు. **తిరుమల నుంచే రాష్ట్రంలోని ఆలయాల ప్రక్షాళనకు శ్రీకారం** ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన తిరుమల ఆలయం నుంచే రాష్ట్రంలోని ఆలయాల ప్రక్షాళనకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు మంత్రి చెప్పారు. పీఠాధిపతులు, అర్చకులు, పెద్దల సహకారం, అరసవల్లితో ఆలయాల అభివృద్ధి, పునర్నిర్మాణానికి దేవాదాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 27 వేల ఆలయాలు ఉండగా, అందులో 7వేల పెద్ద ఆలయాలని, శ్రీశైలం, శ్రీకాళహస్తి, కాణిపాకం, విజయవాడ, సింహాచలం, అన్నవరం, అరసవల్లి, ఒంటిమిట్ట ఆలయాలు అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందినవి మంత్రి చెప్పారు. ఈ ఆలయాల్లో అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించనున్నట్లు చెప్పారు. దేవాలయాల్లో ధూప దీప న్యైవేద్యాల ఖర్చుల నిమిత్తం గతంలో ఇస్తున్న రూ. 5000ను రూ. 10 వేలకు పెంచేలా ప్రతిపాదనలను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో బొల్లినేని గిరినాయుడు, కాటంరెడ్డి రవీంద్ర్రెడ్డి, ఆనం రంగమయ్యరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

శ్రీగిరి ఆర్జిత సేవల ధర్మకర్త

అలూరు జ్వాలా రామారావు అస్తమయం
(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 27)
ఒంగోలులోని కుత్బుల్లం శ్రీ నిర్దేశ్వరీ పీఠ పాలిత శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ఆర్జిత సేవల ధర్మకర్త అలూరు జ్వాలా రామారావు (78) గురువారం ఉదయం హైదరాబాద్లోని స్వగృహంలో పరమపదించారు. అలూరు రామ కోటేశ్వర రావు, సీతారామమ్మ దంపతుల పుణ్య గృహాన్ని జ్వాలా రామారావు జన్మించారు. విద్యాభ్యాసాన్ని ఒంగోలులోనే పూర్తి చేసారు. రోడ్డు భవనాల శాఖలో ఉద్యోగంలో చేరి ఉన్నతాధికారిగా పదవీ విరమణ చేసారు. శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ నిర్మాణం విషయంలో పాటు ఆర్జిత సేవల ధర్మకర్తగా ఆలయాభివృద్ధికి జ్వాలా రామారావు విశేష సేవలందించారు. అలూరు జ్వాలా రామారావు మృతి తీరని లోటని శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ అలూరు రూప్సి రాజ్, కార్య నిర్వహణ ధర్మకర్త సివి రామకృష్ణారావు, ధర్మకర్తలూ అలూరు వెంకటేశ్వరరావు, అలూరు లక్ష్మీ కుమారి లతోపాటు అలూరు జై శంకర్, శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ఉత్తర అమెరికా ప్రతినిధి డాక్టర్ అలూరు శ్రీనివాస చరణ రాజ్, శ్రీగిరి దేవస్థానం అర్చకులు, వేద పండితులు, దేవస్థానం సిబ్బంది, పలు రంగాల ప్రముఖులు అలూరు జ్వాలా రామారావు మృతి పట్ల ప్రగాఢ సంతాపాన్ని సానుభూతిని వ్యక్తం చేసారు. అలూరు జ్వాలా రామారావు అంత్యక్రియలు శుక్రవారం హైదరాబాద్లో జరుగుతాయని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.



జిల్లా 38వ కలెక్టర్ గా తమీమ్ అన్వారియా



ఇచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా అభివృద్ధి పనులు, ముఖ్యంగా వెలిగొండ ప్రాజెక్టును వేగంగా పూర్తిచేసేలా ప్రత్యేక దృష్టి పెడతామన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న త్రాగునీరు, ఇతర సమస్యల గురించి క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల ద్వారా అవగాహన పెంచుకొని జిల్లా స్థాయిలో పరిష్కరించగలిగినవి పరిష్కరిస్తూ, మిగతావి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి శాశ్వత పరిష్కారానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. అదేవిధంగా విద్య, వైద్యం, పారిశుధ్యం, వైపుణ్యాభివృద్ధి, మహిళా



సాధికారత కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడతామన్నారు. ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను ప్రజలకు చేరవేసి ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధుల సహకారంతో జిల్లాను అన్ని రంగాలలో అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు కృషిచేస్తామని ఆమె చెప్పారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి వారికి అన్ని వేళలా అందుబాటులో ఉంటామని చెప్పారు. ఏ తమీమ్ అన్వారియా కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న సమయంలో ఆమె భర్త శ్రీకాకుళం జిల్లా కలెక్టర్ మనజీర్ జిలాని సమూహ, కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఉన్నారు. కాగా బుధవారం రాత్రి

ఒంగోలు ఎస్పీ గెస్ట్ హౌస్ కు వచ్చిన వీరికి ఇంఛార్జి డిఆర్.ఓ విశ్వేశ్వరరావు, ఒంగోలు ఆర్.డి.ఓ జివి సుబ్బారెడ్డి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘన స్వాగతం పలికారు.

ఉపాధి కల్పనలో ఏపీఓ మానం



ఉపాధి హామీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు వాపోతున్నారు. ఏపీఓ ఇప్పటికైనా కూలీలని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపాధి పనులు కల్పిస్తే కూలీలు ఇంటి వద్ద కాలక్షేపం చేయకుండా పనిచేసుకుంటూ ఇతర గ్రామాలకు వలసలు వెళ్లకుండా ఉంటారు అని గ్రామాల్లోని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు. పోలీటి అతీతంగా పనిచేయాల్సిన ఏపీఓ టిడిపి పార్టీకి వెన్నెముకలా ఉంటూ ఉపాధి హామీ పని కల్పించకుండా మండలాన్ని మరింత వెనక్కి నెట్టేలా తన ప్రవర్తన ఉండటాని గ్రామాలలోని ప్రజలు మరియూ సిబ్బంది మాట్లాడుకుంటున్నారు. స్వయాన ద్వయామా పిడి గారు పని కల్పించమని చెప్పినా గానీ వీని వినట్లుగా రోజులని దాట వేసుకుంటూ కాలయాపన చేస్తూ ఉన్నారు. ఇప్పటికైనా ఉపాధి హామీ కూలీలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పని కల్పిస్తే పనులు చేసుకునే క్లెం లో పనులు చేసుకొని వారికి కేటాయించిన వంద రోజులు పని దినాలు కూలీలు పూర్తి చేసుకునేలా ఏపీఓ, ఉపాధి హామీ సిబ్బంది పనులు కల్పిస్తారని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారో వేచి చూడాలి.

సమయపాలన పాటించని వెలుగు అధికారులు

వాపోతున్నారు. వెలుగు కార్యాలయానికి వచ్చిన మహిళలు కార్యాలయంలో అధికారులు లేకపోవడంతో మహిళలు విసుగెత్తిపోతున్నారు. గురువారం వెలుగు దినపత్రిక ప్రతినిధి వెలుగు కార్యాలయానికి వెళ్లగా సమయం ఉదయం 11 గంటలైనా కూడా కార్యాలయం మొత్తం ఖాళీ కుర్చీలు దర్జనమిస్తున్నాయి. కనీసం ఒక్క సీటీ గానీ ఒక్క ఏపీఓ గానీ కార్యాలయంలో లేకపోవడం గమనార్హం. కార్యాలయానికి ఎప్పుడు వస్తారో, ఎప్పుడు వెళ్తారో తెలియని పరిస్థితి. ఈ కార్యాలయంలో ఎవరిపై వారిదే, ఎవరు ఈ కార్యాలయం వైపు కన్నెత్తి మాడకపోవడమే. వీరి ఇష్టానుసారానికే తామూ మారింది. ఏదైనా సమస్య మీద మహిళలు వచ్చి సార్ ఎక్కడికి వెళ్లారంటే మార్కాపురం మీటింగ్ కు వెళ్లారు. లేకపోతే ఒంగోలు మీటింగ్ వెళ్లారని చెప్పడం తప్ప మరొక మార్గం లేకుండా పోయిందని మహిళలు అంటున్నారు. ఈ కార్యాలయానికి అధికారులు చట్టపుగా వచ్చి వెళ్లిపోవడమే విశేషంగా మారింది. అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారించడం లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఉండాలి తప్ప, తన సొంత అవసరాలకు కూడా ప్రభుత్వం విధుల్లో ఉండి ఇష్టానుసారంగా వెళుతున్నారని చర్చనీయాంశంగా మారింది. అధికారులు ఇప్పటికైనా పట్టించుకుని వెలుగు సిబ్బందిపై ప్రత్యేకంగా ఉంచాలని సమస్యల పై వచ్చిన పొదుపు మహిళలు కోరుతున్నారు.

మార్కాపురం సిఐకి అభినందనలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం ఇన్ఛార్జి, జూన్ 27)
2024 పౌరసత్వ విన్యాయంలో సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహించిన పలువురు పోలీస్ అధికారులకు జిల్లా ఎస్పీ గరుడ సుమిత్ర సునీల్ గురువారం అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా మార్కాపురం సబ్ డివిజన్ ఇన్ఛార్జి ఆవుల వెంకటేశ్వర్రుకు జిల్లా ఎస్పీ అభినందించి, ప్రశంస పత్రాలను అందజేశారు. అదే విధంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ఎక్కడ పని చేసిన మంచి ఆఫీసర్ గా గుర్తింపు పొందారని సీబి ఆవుల వెంకటేశ్వర్రును ప్రశంసించారు.

క్షణాల్లోనే ముఖాన్ని మెరిపించే ఫేస్ ప్యాక్..

మొటిమలు, మచ్చలు లేని ముఖాన్ని చాలా మంది కోరుకుంటారు. దీని కోసం రాత్రిపూట పడుకునే ముందే కొన్ని పనులు చేయాలి. దీని వల్ల మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. అందులో ముఖ్యంగా మేకప్ క్లీన్ చేసి ముఖాన్ని వాష్ చేసుకోవడం వల్ల స్కిన్ రిఫ్రెష్ గా ఫీల్ అవుతుంది. ఆ తర్వాత ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేసి ఓ మాస్క్ కూడా వేయాలి. ఆ మాస్క్ ఏంటి? ఎలా తయారు చేయాలి? ఏమేం పదార్థాలు కావాలో తెలుసుకోండి.

పసుపు.. పసుపుని చాలా మంది ఫేస్ ప్యాక్ లో వాడతారు. ఇందులోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, కర్నూమిన్ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. దీనిని రాయడం వల్ల చర్మ మంట తగ్గడమే కాకుండా చర్మం యవ్వనంగా మెరుస్తుంది.

చర్మాన్ని మెరిపించే ప్రయత్నం??

రోజ్ వాటర్.. రోజ్ వాటర్ కూడా మంచి బోనర్. దీనిని వాడడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. రోజ్ వాటర్ లో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని రాత్రిపూట ముఖానికి రాస్తే చర్మం క్లీన్ అవుతుంది. దీని వల్ల నల్లని వలయాలు దూరమవుతాయి.

మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గట్టేదా.. ఈ ప్రోడక్ట్ వాడండి..?

అలోవెరా జెల్..

అలోవెరా జెల్ స్కిన్ కి కావాల్సిన హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది. దీనిని రాయడం వల్ల పొడి చర్మం తగ్గి మొటిమలు కూడా తగ్గుతాయి. చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. అలోవెరా చర్మ రంగుని మెరుగ్గా చేసి సన్ టాన్, నల్ల మచ్చల్ని దూరం చేస్తుంది.

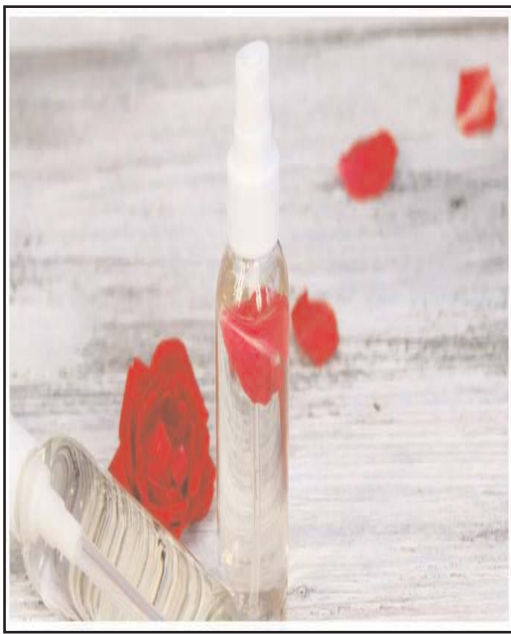
దోసరసంలో వీడిన కలిపి ముఖానికి రాస్తే మచ్చలు తగ్గి మెరుస్తుంది..?

ప్యాక్ ఏలా వేయాలంటే.. ముందుగా

2 టేబుల్ స్పూన్ల అలోవెరా జెల్ ని ఓ కప్పులోకి తీసుకుని అందులోనే పావు టీ స్పూన్ పసుపు, అరకప్పు రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలపండి. దీనిని గాలి చొరబడని కంటెయినర్ లో పెట్టి ఫ్రిజ్ లో స్టోర్ చేయండి. దీనిని రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు రాస్తే చర్మంపై ఉన్న మచ్చలు, ముడతలు తగ్గి స్కిన్ మెరుస్తుంది.

గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న

సమస్య ఉన్న వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.



ఆముదం ఆకులతో ఇలా చేస్తే బాడీ పెయిన్స్ తగ్గుతాయట..

పెరిగిన అవగాహనతో చాలా ఆముదాన్ని వాడుతున్నారు. దీని వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. పాత కాలం నుంచి ఈ నూనెని వాడడం విశేషం. ఈ నూనెలో ఎన్నో బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఈ నూనెని ఎన్నో రకాలుగా వాడతారు. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గాయాలను నయం చేయడం నుంచి మలబద్ధకం వరకూ అన్నింటినీ దూరం చేస్తాయి.

ఆముదంతో లాభాలు.. ఆముదం ఆకులని గతంలో చాలా రకాలుగా వాడేవారు. దీని వల్ల కాళ్ళనొప్పులు, చేతి నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుమునొప్పి, మెడనొప్పి, భుజినొప్పి వంటి సమస్యలకి వాడతారు.

ఆయుర్వేదంతో కలిగే లాభాలు..??

ఆముదంతో లాభాలు.. సాధారణంగా ఆముదాన్ని చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దవారి వరకూ కడుపులో సులి పురుగులని తగ్గించేందుకు 10 మి.లీ 15 రోజులకి ఓసారి వాడొచ్చు. రెగ్యులర్ గా వాడితే అజీర్ణ సమస్యలు, పైల్స్, మొదలైన సమస్యలు



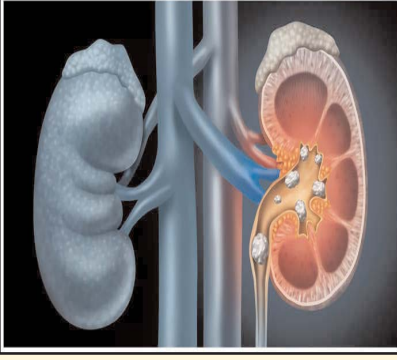
తగ్గుతాయి. **నోటి దుర్వాసనతో బాధపడుతున్నారా.. ఇలా చేయండి..?** నొప్పులని తగ్గించేందుకు.. నొప్పి నివారణికి ఏం చేయాలంటే ఆముదం ఆకులని తీసుకుని వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నూనెలో పై చేయాలి. ఆపై వాటిని గుడ్డలో కట్టి.. నూనెతో పాటు వేయించిన ఆకుల గుడ్డని నొప్పి ఉన్న చోట పెట్టండి. వీలైతే అక్కడ ముడిచేయండి. దీని వల్ల ఇది నొప్పి నివారణిగా పనిచేస్తుంది.

శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గలంటే ఈ హెర్బల్ టీని తీసుకోండి..?

వాడే ముందు.. ఆముదం నూనె అజీర్తికి బాగా పనిచేస్తుంది. కడుపు సమస్యల్ని ఇది చాలా బాగా దూరం చేయగలదు. ఇందుకోసం వాడే ముందు ఆయుర్వేద డాక్టర్ ని కలిసి వారి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.



ఈ కారగాయల్ని తింటే కిడ్నీల్లో రాళ్ళు కరుగుతాయట..



కిడ్నీల్లో రాళ్ళు రావడం నేడు కామన్ అయింది. ఈ సమస్య రావడానికి చాలానే కారణాలు ఉన్నాయి. సరిలేని ఆహారం తీసుకోవడం, తక్కువగా నీరు తీసుకోవడం ముఖ్య కారణాలు. కిడ్నీ స్టోన్స్ వచ్చిందంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. వెంటనే డ్రీట్ మెంట్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, ఈ సమస్యని తగ్గించుకోవడానికి ఇంటి చిట్టాల్ని కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. తినే ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం మంచిది. కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మంచిది. మరి ఆ ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.



కిడ్నీ స్టోన్స్ లక్షణాలు.. మూత్రంలో రక్తం.. వికారం వాంతులు తరచుగా మూత్ర విసర్జన సదుపాయం కింద నొప్పి తీవ్ర కడుపు నొప్పి కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్స్ తగ్గుతాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

కిడ్నీల్లోని రాళ్ళకి ఎలాంటి డ్రీట్ మెంట్ ఉంటుంది..??

పాలకూర..

పాలకూరలో కూడా పైబర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మూత్రపిండాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మూత్రపిండంలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. ఈ పాలకూరని సలాడ్స్, సూప్స్, ఆమ్లెట్స్, సైడ్ డిష్ గా తినొచ్చు. స్పూటీన్, పాస్తాకు బద్దలకూరని యాడ్ చేయొచ్చు.

జెల్ పెప్పర్స్.. క్యాప్సికమ్ లో విటమిన్ సి, ఎలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇది మూత్రపిండాలను ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షించడంలో సాయపడుతుంది. మీరు తరిగిన క్యాప్సికమ్ ను సలాడ్స్, వెజిటేబుల్ మెరినేడ్స్ లో యాడ్ చేయొచ్చు. బజ్జీ, స్ట్రెప్ క్యాప్సికమ్ లా చేసి తినొచ్చు.

దోసకాయ.. దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. మూత్రవిసర్జనని పెంచుతుంది. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్ళని తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. మీరు సలాడ్, శాండ్విచ్, దోసకాయని జ్యూస్ లా చేసుకుని తీసుకోవచ్చు.

ముల్లంగి.. ముల్లంగిలో తక్కువ పొటాషియం, ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీలకు మంచిది. మీరు సలాడ్ లో ముల్లంగిని ముక్కలు వేసి కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తీసుకోవచ్చు.

వాము ఆకులు.. వాములో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియంలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని డ్రవల బ్యాలెన్స్ ని కాపాడతాయి. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్ళ సమస్యని తగ్గిస్తుంది. మీరు వాముఆకులని పచ్చిగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని సలాడ్స్, సూప్స్, స్పూటీల్స్ చేసుకుని తీసుకోవచ్చు.

తిన్న తర్వాత గుండెల్లో మంటగా ఉంటుందా.. వీటిని తాగండి..

కొంతమందికి తిన్న వెంటనే గుండెల్లో మంటగా ఉంటుంది. గొంతు, ఛాతీ నొప్పిగా, మండినట్లుగా ఉంటుంది. దీనికి ముఖ్య కారణం అసిడిటీ. ఇది కడుపులోని గ్యాస్ట్రిక్ ప్రొబ్లం నుండి అధిక యాసిడ్ స్రావం వల్ల వస్తుంది. **కడుపు నొప్పికి కారణాలు..** అప్పుత్వం కారణంగా కడుపులో చికాకు ఉంటుంది. దీనికి కారణాలు.. ఎక్కువసేపు ఆకలితో ఉండడం.. టీ, కాఫీలు తాగడం, నూనె, మసాలా ఫుడ్స్ తినడం, ధూమపానం, మద్యం తీసుకోవడం. దీని వల్ల అసిడిటీ పెరిగి కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఈ సమస్య నుండి రిలీఫ్ అవ్వాలంటే ఏం చేయాలంటే..



గ్యాస్ అసిడిటీని తగ్గించే టిప్స్..?? **అల్లం..** అల్లం రసం తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపులో మంట నుండి ఉపశమనం అవుతుంది. మీరు అల్లం టీని తాగొచ్చు. **నిమ్మరసం..** ఓ గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం, ఓ చెంచా తేనె కలపండి. దీనిని తాగితే కడుపులో ఉత్పత్తి అయ్యే యాసిడ్ తగ్గుతుంది. తాగితే కడుపులో ఉత్పత్తి కూడా కడుపులో చల్లగా సోంపు.. సోంపు తిన్నా కూడా కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది. తిన్న తర్వాత కాస్తా సోంపుని సమిలి తినండి. లేదా నీటిలో మరిగించి తీసుకోండి. రాత్రి నీటిలో సోంపు వేసి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తాగాలి. సోంపు బదులు జీలకర్ర కూడా వాడొచ్చు.



చల్లని పాలు.. చల్లని పాలు తీసుకుంటే కూడా కడుపులో ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. చక్కెర కలపని ఓ గ్లాసు చల్లని పాలు తాగాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు తాగితే రిజల్ట్ ఉంటుంది. **మజ్జిగ..** మజ్జిగ కడుపుని చల్లగా చేస్తుంది. ఓ గ్లాసు మజ్జిగలో కొద్దిగా నల్ల ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడి కలిపి తాగండి. దీని వల్ల కడుపులోని ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. **తులసి..** కొన్ని తులసి ఆకులని సమిలి తీసుకోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట నుండి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. దీనిని నీటిలో వేసి మరిగించొచ్చు. లేదా టీలా చేసుకుని తాగొచ్చు.

