



AKANDA BHOOMI

RNI : APTEL/2022/84042

అఖండ భూమి

ఎడిటర్ : యం. ఈశ్వరయ్య

సంచలన దినపత్రిక



శ్రీశ్రీశ్రీసాలతల అక్కదేవతలు

సంపుటి : 03 సంచిక : 130 ఛీఫ్ ఎడిటర్ : ఈశ్వరయ్య పేజీలు : 08, శుక్రవారం 20-06-2025 సెల్ : 9440912389, 9490315559 వెల రూ. 2 రూ/

Published From kumool : Circulated at Srikakulam, VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor, Kumool,

కాన్వాయ్ డి కౌట్టి ఆగకుండా వెళ్లడం దుర్మార్గం, జగన్ స్వార్థ రాజకీయానికి నిండు ప్రాణం బలి

జగన్ కాన్వాయ్ వాహనం ఢీకొని వృద్ధుడి మృతిపై మంత్రి గొట్టిపాటి ఆగ్రహం

వైసీపీ నేతల నిర్లక్ష్యం వల్లే సింగయ్య మరణించారని ఆరోపణ
"వై నాట్ 175" వ్యాఖ్యలతోనే నాగమల్లేశ్వరరావు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని విమర్శ
జగన్ పరామర్శలు కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమేనని గొట్టిపాటి వ్యాఖ్య
జగన్ మోసపు మాటలను ప్రజలు నమ్మరని మంత్రి స్పష్టీకరణ



వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి వ్యవహారాలపై రాష్ట్ర ఇంధన శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు. జగన్ స్వార్థ రాజకీయాల కారణంగా అమాయకుల ప్రాణాలు గాల్గొ కలిసిపోతున్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చిన్నాడు వర్షటనలో జగన్ కాన్వాయ్లోని వాహనం ఢీకొని ఓ వృద్ధుడు మరణించడం, **మిగతా 2లో**

రాష్ట్రంలో నాలుగు అత్యాధునిక గోశాలలు



వేములవాడలో 100 ఎకరాల్లో గోశాల నిర్మాణం గోసంరక్షణపై అధ్యయనానికి త్రివిధ కమిటీ
బిఎన్ఎల్ నవ్యాసాబిఘోష్, శైలజా రామయ్యర్, రఘునందన్ రావుతో ఏర్పాటు
గోసంరక్షణపై సమీక్షలో సీఎం రేవంత్ నిర్ణయాలు
హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో గోసంరక్షణకు సమగ్ర విధానాన్ని రూపొందించాలని, ఇందుకోసం వివిధ రాష్ట్రాల్లోని విధానాలను అధ్యయనం చేసేందుకు **మిగతా 2లో**

ఫోన్ ట్యాపింగ్ పచ్చి నిజం

తన వ్యక్తిగత సంభాషణలు దొంగచాటుగా విన్నారు

కేసీఆర్, జగన్ నా ఫోన్ ట్యాప్ చేయించారు... రేవంత్, చంద్రబాబు విచారణను వేగవంతం చేయాలి: షల్లల ఇది వ్యక్తిగత గోప్యతకు, ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదకరమని వ్యాఖ్య
ఇంతటి దుర్మార్గమైన చర్యలకు పాల్పడతారా అని ప్రశ్న



విశాఖ: తెలంగాణలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగిందనేది పచ్చి నిజమని ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు షల్లల అన్నారు. తన ఫోన్తో పాటు భర్త, డగ్గర వాళ్ల ఫోన్లు ట్యాప్ చేశారని ఆరోపించారు. విశాఖపట్నం విమానాశ్రయం వద్ద మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆమె సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఫోన్ ట్యాప్ జరిగినట్లు స్వయంగా వైపీ సుబ్బారెడ్డి నిర్ధారించారు. ఆనాడు ట్యాపింగ్ జరిగిన నా ఆడియో ఒకటి నాకే వినిపించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ విషయంలో విచారణకు **మిగతా 2లో**

ధాయిలాండ్ కు ఉన్న కనీస జ్ఞానం కూడా రేవంత్ రెడ్డికి లేకపోయే



2లో
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ బీడర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు.
ఫార్ములా ఈ రేసెస్ కేసుపై ఆర్ఎస్ ప్ మరోసారి స్పందించారు.
ఈ కేసులో కేటీఆర్ కు ఏసీబీ నోటీసులు జారీ చేసి విచారణ చేపట్టడాన్ని మరోసారి తప్పుబట్టారు.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన మూడు నెలల్లో రూ. 21 వేల కోట్లు రుణమాఫీ కింద రైతుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేశామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. సమస్యలు ఉన్నవారు రాజధాని వరకు రాలేరని, ప్రజల సమస్యలను స్థానికంగా పరిష్కరించే వాళ్లు ఉండటం గొప్ప విషయమని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. రాష్ట్రంలోని 1.49 కోట్ల ఎకరాలకు రైతుభరోసా నగదు బదిలీ చేసే కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారని 9 రోజుల్లో 9 వేల కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో వేసిన చరిత్ర ఈ దేశంలోని మిగతా ఏ రాష్ట్రంలో జరగలేదని కేవలం తెలంగాణ ప్రభుత్వంలోనే జరుగుతోందన్నారు భూపాలపల్లి జిల్లాలో మరో మంత్రి తీర్ధర్ బాబుతో కలిసి పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భట్టి విక్రమార్క పాల్గొన్నారు. రైతు భరోసా నిధులను ఇంకాకే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని ఏడాది కాలంలో రైతుల కోసం రూ. 70 వేల కోట్లు రైతుల సంక్షేమం కోసం ఖర్చు పెట్టారన్నారు. బద్వేళ్లలో రూ. 3 లక్షల 50 వేల కోట్లు రైతుల కోసం ఖర్చుచేయబోతున్నామన్నారు. భూపాలపల్లి జిల్లాలో పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి తీర్ధర్ బాబుతో కలిసి పర్యటించిన భట్టి విక్రమార్క పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ ఏడాది మార్కెట్ గరిష్ఠంగా 17,162 మెగావాట్ల విద్యుత్ డిమాండ్ ఏర్పడింది. **మిగతా 2లో**

ఎంత డిమాండ్ ఉన్నా అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేశాం

బద్వేళ్లలో రైతుల కోసం రూ. 3 లక్షల 50 వేల కోట్లు
కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవినీతి మాయం
గత ప్రభుత్వం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టి భారీ అవినీతికి పాల్పడింది
రాష్ట్ర సామ్యును ప్రాజెక్టు పేరుతో దోపిడీ చేశారు
"కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వస్తే కరెంటు ఉండదని గత పాలకులు దుష్ప్రచారం చేశారు"

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన మూడు నెలల్లో రూ. 21 వేల కోట్లు రుణమాఫీ కింద రైతుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేశామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. రాష్ట్రంలోని 1.49 కోట్ల ఎకరాలకు రైతుభరోసా నగదు బదిలీ చేసే కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి **మిగతా 2లో**

మోడీ పాలనలో దేశం రెండింతలు అభివృద్ధి



2లో
రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన కులగణన సర్వేలో అనేక తప్పులు ఉన్నాయని, 51 శాతం ఉన్న బీసీ జనాభాను తగ్గినట్లు, మైనారిటీలను బీసీలుగా చూపించడం కుట్రనని ఎమ్మెల్యే ధనసాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా విమర్శించారు.
ఈ కులగణన సర్వేనది కాదని అసెంబ్లీలో కూడా నిలదీశామని, మోడీ 11 ఏళ్ల పాలనలో దేశంలోని అన్ని రంగాల్లో రెండింతలు అభివృద్ధి కనిపిస్తోందన్నారు. **మిగతా 2లో**

పౌరులు.. టెహ్రాన్ ను వెంటనే వీడండి



ఇజ్రాయెల్ - ఇరాన్ యుద్ధం నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కీలక ప్రకటన చేశారు. టెహ్రాన్ లో ఉన్న పౌరులు వెంటనే వెళ్లిపోవాలని సూచించారు. **మిగతా 2లో**

యుద్ధం మొదలైంది.. వారి అంతం చూస్తూ

ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ జూన్ 14న ఒక ప్రకటనలో ఇజ్రాయెల్ యుద్ధాన్ని ప్రారంభించిందని తెలిపారు. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ జూన్ 14న ఒక ప్రకటనలో ఇజ్రాయెల్ యుద్ధాన్ని ప్రారంభించిందని తెలిపారు. అలాగే "హెల్ అండ్ రన్" దాడులను **మిగతా 2లో**



శుభాంశు రోదసియాత్ర మళ్లీ వాయిదా

భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా రోదసియాత్ర 'ఆక్టియం-4 మిషన్' మరోసారి వాయిదా పడింది. న్యూఢిల్లీ: భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా **మిగతా 2లో**



జనం గుండె 'జగన్.. జగన్.. జగన్' అంటూ ధ్వనిస్తోంది



2లో
వైఎస్ఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సత్తెనపల్లి నియోజకవర్గం రెంటిపాళ్ల చేరుకున్నారు.
రెంటిపాళ్లలో కూటమి నేతలు, పోలీసుల వేధింపులు తాళలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్న రెంటిపాళ్ల ఉపసర్పంచ్ కొర్రకుంట నాగమల్లేశ్వరరావు కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. **మిగతా 2లో**

అక్టోబరు 2 నుంచి 17 కార్పొరేషన్లలో సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం

హెచ్చరికీ బల్లీ పొగాకు కొనుగోళ్లలో వేగం పెంచాలని సీఎం ఆదేశించారు.

మామిడి, పొగాకు, కోకో పంటల మద్దతు ధరలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
పొగాకు, మామిడి తదితర పంట ఉత్పత్తులకు సంబంధించి నెలకొన్న ప్రత్యేక పరిస్థితుల దృష్ట్యా రైతులకు అండగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు) స్పష్టం చేశారు. పంట ఉత్పత్తులను వాణిజ్య కోణంలోనే చూడాలని, వీలైనంత మెరుగైన ధర వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. **మిగతా 2లో**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వృద్ధుల నిర్వహణ వ్యవస్థను పదివేల పరివేలా రెండు నెలల్లో సర్దుబాటు **మిగతా 2లో**
పంట ఉత్పత్తులను వాణిజ్య కోణంలోనే చూడాలని, వీలైనంత మెరుగైన ధర వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. హెచ్చరికీ బల్లీ పొగాకు కొనుగోళ్లలో వేగం పెంచాలని సీఎం ఆదేశించారు. మామిడి, మిగిలిన 53 మిలియన్ కేటీల హెచ్చరికీ బల్లీ పొగాకును త్వరగా కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశించారు. **మిగతా 2లో**

జగన్ కు ప్రజాస్వామ్యం మీద గౌరవం లేదు



2లో
కాన్వాయ్ లోని వాహనం ఢీకొని దళితుడికి తీవ్ర గాయాలై చనిపోతే పట్టించుకోని జగన్ కు రాజకీయాల్లో ఉండే అర్హత ఉందా? అని మంత్రి నిమల్ల రామానాయుడు ప్రశ్నించారు.
జగన్ పరామర్శకు వెళ్లినట్లు లేదు.. ప్రజలపై దండయాత్రకు వెళ్లినట్లుగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. **మిగతా 2లో**

ఆటో డ్రైవర్లకు అవగాహన సదస్సు

బెల్లంపల్లి ఆటో యూనియన్ మంచినీటి జిల్లా జిల్లా జిల్లా పట్టణ ప్రాంతంలో ఆటో డ్రైవర్లకు అవగాహన సదస్సు



బెల్లంపల్లి జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): మంచినీటి జిల్లా జిల్లా పట్టణ ప్రాంతంలో ఆటో డ్రైవర్లకు అవగాహన సదస్సు

యూనియన్ ప్రెసిడెంట్ హెచ్చరించారు. పైన తెలిపిన నిబంధనలు పాటించకుండా



ఉంటేనే వారు సూట్ డ్రీస్ కొట్టడానికి అనుమతులు ఇస్తామన్నారు. ఆటో యూనియన్ ద్వారా

శ్రీశైల దేవస్థానం లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు



శ్రీశైల జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): దేవస్థానము నిర్వహిస్తున్న ధర్మపథంలో భాగంగా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమంలో

దివ్యాంగులు, వృద్ధుల కోసం జిల్లాలో ప్రత్యేక శిబిరాల ఏర్పాటు

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణియా



నంద్యాల జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): దివ్యాంగులు మరియు వృద్ధులకు అవసరమైన సహాయాలు, ఉపకరణాలు

యోగాంధ్ర కార్యక్రమానికి పగడ్డంటి ఏర్పాటు చేయండి

పెండింగ్ ఉన్న యోగా వేదికలు నమోదు కావాలి క్షీన్ మెండ్-క్షీన్ బాడీ స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్రలో కూడా భాగస్వాము కావాలి



నంద్యాల రూరల్ జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేలా

రోడ్డుప్రమాదంలో డీవెఆర్ సిబ్బంది బి.నాగరాజు

మృతి %- కలెక్టర్ సంతాపం



నంద్యాల ప్రతినధి జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): మిరుతురు మండలం రోడ్డుపాటు మలుపు వద్ద

దివ్యాంగులు, వృద్ధుల కోసం జిల్లాలో ప్రత్యేక శిబిరాల ఏర్పాటు

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణియా



నంద్యాల కలెక్టర్ జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): దివ్యాంగులు మరియు వృద్ధులకు అవసరమైన సహాయాలు, ఉపకరణాలు

జూన్ 21 వ తేదీన జిల్లా అంతటా అంతర్జాతీయ

యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలి



అన్ని వేదికల్లో కచ్చితంగా ఉదయం 7 గంటలకు కార్యక్రమం ప్రారంభం కావాలి



అధికారులను అదేశించారు. ఉదయం 6.15 గంటలకు వెన్నూ లో అంతా సిద్ధంగా ఉండాలని కలెక్టర్ అదేశించారు.



కలెక్టర్ అదేశించారు. ప్రతి మండలానికి ట్రైనింగ్స్ నిజర్వల్లో ఉండడం జరిగిందని, వారిని ఒక క్లస్టర్ పాయింట్ లో ఉంచి,

యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనండి

21వ తేదీ టెక్నో మార్కెట్ యార్డులో ఘనంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణియా

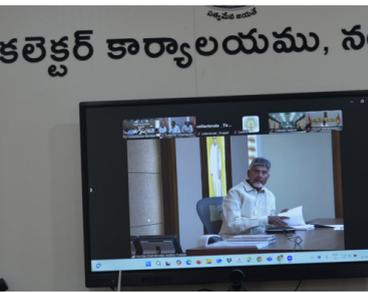


కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా సంబంధిత విద్యార్థులకు ప్రతినిధులకు అదేశాలు జారీ చేశామని కలెక్టర్ తెలిపారు.

పాటు జిల్లావ్యాప్తంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుతోందన్నారు. ఈ నెల 21వ తేదీన నంద్యాల పట్టణంలోని

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ

కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి



జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణియా

నంద్యాల జూన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): ఈ నెల 21వ తేదీన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని విజయవంతం చేసేలా



నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు పూర్తి చేసుకోవాలని అదేశించారు. పెండింగ్ లో ఉన్న యోగా ప్రదేశాల రిజిస్ట్రేషన్ లను వెంటనే పూర్తి

అధికారులు సంబంధిత కార్యాలయపు సిబ్బంది అందరూ కూడా యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలన్నారు. యోగా శిక్షణా ఇచ్చిన గురువులకు సర్టిఫికేట్స్



చీ..ఉలవలు తింటారా అనుకోవద్దు.. రేసు గుర్తంలా ఉలికే ఆరోగ్యం కోసం..



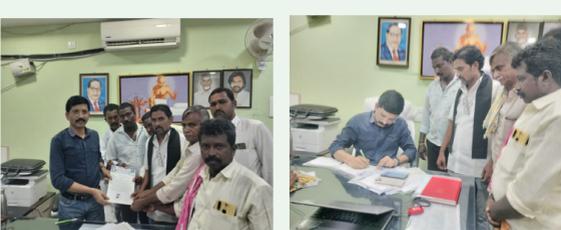
జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యలను సువి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తాయి. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్లు సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. ఉలవలు..మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం. మన శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో పాలు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవల్లో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్, ఇరన్, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, పీచుపదార్థం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఊబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఉలవలను తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవల్లోని పైబర్ శరీరంలో చెరు కొలిస్ట్రాల్ కలిగించడంలో దోహదపడుతుంది. తద్వారా బరువు అడుపులో ఉంచుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు నివారించడంలో ఉలవలు సహాయపడతాయి. దీనికోసం ఓ కప్పు ఉలవ చారుకు సమానంగా కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. తరచూ మూత్రంలో మంటతో బాధపడేవారు ఈ చిట్టా పాటించండి. జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యలను సువి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తాయి. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్లు సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. కిడ్నీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో ఉలవలు దోహదపడతాయి. వీటిలోని పోషకాలు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా రక్షిస్తాయి. అంతేకాదు హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉలవలు రక్షిస్తాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. వారికి బలాన్ని ఇస్తాయి. అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. చర్మ సమస్యల నివారణలో, కీళ్ళ నొప్పిల నివారణలో బాగా పని చేస్తాయి.

చియా సీడ్స్, నల్ల ఎండు ద్రాక్ష కలిపి నానపెట్టి తీసుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..?



చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్వీట్ తినినాల్ని కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాల నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో పైబర్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్ష కూడా ఊర్ధ్వక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫ్లూవెన్స వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఉన్నాయి, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కార్బియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కెర, ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్వీట్ తినినాల్ని కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

గోవర్ధనగిరి ఎంపీపీ సూల్ విద్యార్థులను యధాత తంగా కొనసాగించాలి..



వెల్దుర్తి / కర్నూలు రూరల్ టౌన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): మండలంలోని గోవర్ధనగిరి గ్రామం ఎస్సీ కాలనీ లో ఎంపీపీ సూల్ ను, అందులోని విద్యార్థులను యధావిధంగా కొనసాగించాలని ఏపీ ఎమ్మార్వీఎస్ రాష్ట్ర పర్యంగి ప్రెసిడెంట్ దాదిపోగు సమీర్ మాదిరి డిమాండ్ చేసారు.కర్నూలు జిల్లా కలెక్టరేట్లోని డి.జి. శామ్సూల్ పాల్ గారికి గోవర్ధనగిరి గ్రామ దళిత కుటుంబాలతో కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ గోవర్ధనగిరి గ్రామం నందు ఎస్సీ కాలనీలో పున్నా ఎంపీపీ ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలోని మూడు,నాలుగు,ఐదు తరగతి విద్యార్థులను ఇతర పాఠశాలలో కలిపి విధానాన్ని పుటియిస్తున్నామని, అలాగే ఎస్సీ కాలనీలో ఉన్న ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలోని మూడు నాలుగు ఐదు తరగతికి చెందిన విద్యార్థులను వేరే ఇతర పాఠశాలకు బదిలీ చేస్తే ప్రస్తుతం ఆ పాఠశాలలో ఒకటి రెండు తరగతుల విద్యార్థులు మాత్రమే ఉంటారని వారి సంఖ్య 20 మంది మాత్రమే ఉన్నారని అని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గితే ఎస్సీ కాలనీలో పాఠశాల తీసివేస్తారేమో అన్న భయం గ్రామానికి చెందిన దళితుల్లో అందోళన ఉందని,ఈ ప్రక్రియ కొనసాగించడంపై గ్రామంలోని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల గాను ఎస్ఎంపీ కమిటీ గాను తెలియపరచుకుండా ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడంపై సరైన విధానం కాదని ,అదేవిధంగా ఎస్సీ కాలనీలోని దళిత విద్యార్థులను ప్రస్తుతం బదిలీ చేసే పాఠశాలకు గ్రామంలో కాలనీలో పాఠశాల సమస్యలతో పాటు మరెక్కొన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నాయని వాటిని అధికారులు పరిష్కరించ కుండా అధికారులు ఏకపక్షంగా వ్యవహరించడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు అతితీవ్రతాయని,గతంలో ఉన్న మాదిరిగానే పాఠశాలను యధావిధంగా కొనసాగించాలని, శామ్సూల్ పాల్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా సానుకూలంగా స్పందించి విచారణ చేసి న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు,ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ ఎంఆర్ఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు లైలర్ రాముడు, మరియు గోవర్ధనగిరి ఎస్ఎంపీ చైర్మన్ మద్దిలేటి, నాయకులు చిన్నఅయ్యన్న, రంగడు తో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచాయతీ కార్పొరేషన్ కి సన్నాహం..



వెల్దుర్తి టౌన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): మండల పరిధిలోని పుల్లగుమ్మి గ్రామంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న పంచాయతీ కార్పొరేషన్ రహమాత్ భాష కు గ్రామ సర్పంచ్ గోరంట్ల వెంకటేశ్వర్లు పంచాయతీ నిర్మాణం గురువారం సన్మానించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పుల్లగుమ్మి పంచాయతీ సెక్రటరీగా విధులు నిర్వహిస్తూ జూలై 3 నుండి గ్రేడ్ 2 పంచాయతీ సెక్రటరీగా ప్రమాణస్ మీద కడప జిల్లా ఖాజీపేట మండలం పుల్లగుమ్మి గ్రామం చిడిపి నాయకులు వెంకటేశ్వర్ల రెడ్డి, సర్పంచ్ గోరంట్ల వెంకటేశ్వర్లు వెంకటేశ్వర్లు మరియు సచివాల నిర్మాణం అందరూ ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది

సంతానం లేమి సమస్యకు చెక్ పెట్టే దివ్య ఔషధం..! పతంజలి ఔషధ ప్రయోజనాలు

నేటి తరంలో పెరుగుతున్న వంధ్యత్వ సమస్యకు పతంజలి ఆయుర్వేదం సహజమైన పరిష్కారాలను అందిస్తోంది. ఆశ్వగంధ, శతావరి వంటి ఔషధాలు, దివ్య పుష్పాంజలి క్యాట్, దివ్య చంద్రప్రభ వతి వంటి మందులు పురుషులు, స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి. యోగా, ప్రాణాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి వంధ్యత్వ నివారణలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. నేటి కాలంలో వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఒత్తిడి, క్రమరహిత ఆహారపు అలవాట్లు, శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా చాలా మంది దంపతులు ఇన్ఫర్టిలిటీ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీని చికిత్స వైద్య శాస్త్రంలో అందుబాటులో ఉంది. పతంజలి ఆయుర్వేదం ఈ దిశలో అనేక ప్రభావవంతమైన మందులు, నివారణలను కూడా సూచించింది, ఇది ఎటువంటి యుక్తభావాల లేకుండా ఈ సమస్యను మూలం నుండి నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. పతంజలి పరిశోధనా సంస్థ హరిద్వార్ వంధ్యత్వ చికిత్సపై కూడా పరిశోధన చేసింది. దీనిలో కొన్ని మందులు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని వివరించబడింది. మందులు గురించి తెలుసుకునే ముందు ఇన్ఫర్టిలిటీకి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం.. దీని వెనుక చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఒక ప్రధాన సమస్య. స్త్రీలలో క్రమరహిత వీరియస్స్ లేదా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇన్ఫర్టిలిటీ సమస్య పెరుగుతుంది. పురుషులు, స్త్రీలలో శుక్రకణాల సంఖ్య తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఒత్తిడి, నిరాశ కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. ఊబకాయం లేదా చాలా తక్కువ బరువు ఉండటం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. థైరాయిడ్ లేదా డయాబెటీస్ వంటి వ్యాధులు, ధూమపానం వంటి వ్యసనం, మద్యం సేవించడం, వయస్సు పెరగడం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. పతంజలి ఔషధాల ప్రయోజనాలు : పతంజలి పరిశోధనలో ఆశ్వగంధ పౌడి వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని తేలింది. ఆశ్వగంధ పురుషులలో శుక్రకణాల సంఖ్య, సంఖ్యను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మహిళలకు అండోస్పర్మమును కూడా నియంత్రిస్తుంది.



శతావరి పౌడి : ఆస్పర్మాగన్ మహిళలకు ఒక వరంలా పరిగణించబడుతుంది. ఇది గర్భధారణ అవకాశాలను పెంచుతుంది, గర్భాశయాన్ని బలపరుస్తుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యతను కూడా నియంత్రిస్తుంది. దివ్య పుష్పాంజలి క్యాట్ : ఈ ప్రత్యేక రకం కషాయం మహిళల్లో సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో, రుతుక్రమ సమస్యలను సయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దివ్య చంద్రప్రభ వతి : ఈ ఔషధం పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడం ద్వారా శారీరక బలహీనతను తొలగిస్తుంది. దివ్య యోగ్వామ్యత వతి : ఇది ముఖ్యంగా శుక్రకణం

లేకపోవడం, బలహీనత వంటి పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగిస్తుంది. పతంజలి ప్రత్యేక చిట్టాలు : పతంజలి కేవలం మందులపైనే కాకుండా జీవనశైలి మార్పులపై కూడా దృష్టి పెడుతుంది. వంధ్యత్వాన్ని అధిగమించడానికి క్రమం తప్పకుండా యోగా, ప్రాణాయామం చాలా ముఖ్యమైనవి స్వామి రామ్ దేవ్ స్వయంగా చెప్పారు. ముఖ్యంగా కపాల్ భజి, అనారోమ-విలోమ, భద్రక వంటి ప్రాణాయామాలు సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. దీనితో పాటు అకుపన్న కుర్రాగారాలు, కాలాసుగుణ వంశ్య, ద్రే ప్రాట్నీ, సెయ్య, పాలు తీసుకోవాలి. మేయిందిన ఆహారాలు, జంక్ ఫుడ్, ఎక్కువ కారంగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఎక్కువ నీరు తాగండి :

వెల్దుర్తిలో నంబర్ 2 బిసి బాలికల వసతిగృహం ఏర్పాటు చేయండి. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు



2. బీసీ విద్యార్థుల హాస్టల్ వసతులను పర్యవేక్షించిన బీసీ వెల్దర్ అధికారిని..

వెల్దుర్తి మండల కేంద్రమైన మేజర్ గ్రామపంచాయతీ నందు బీసీ హాస్టల్ ను బీసీ వెల్దర్ అధికారిని ప్రసూన లక్ష్మి గురువారం హాస్టల్ వసతులను పర్యవేక్షించి పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా హాస్టల్ వెల్దర్ వెల్దర్ వెల్దర్ వెల్దర్ బీసీ హాస్టల్ నందు 475 మంది విద్యార్థులను విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని తెలిపారు. 2025 సంవత్సరం విద్యార్థులను 7 వ తరగతి నుండి పదవ తరగతికి వెళ్లే విద్యార్థులను 475 మంది ఉన్నారని తెలిపారు. 2025 విద్యా సంవత్సరానికి గాను విద్యను అభ్యసించేందుకు బీసీ హాస్టల్ కు 380 అప్లికేషన్లు హాస్టల్ చేరేందుకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం వెల్దుర్తి బీసీ హాస్టల్ కు బేతంపర్ల, క్రిష్ణగిరి, కల్లూరు, కోడుమూరు సందికొట్లూరు, అదోని, ఆస్పర్, పత్తికొండ, అలిందకొండ, తదితర మండలాల నుండి వెల్దుర్తి బీసీ హాస్టల్ కు వస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులకు అకామిడేషన్ కొరకు సబ్ ఆఫీస్ ప్రకృష్ట ఉన్న హెల్త్ సెంటర్లను బీసీ విద్యార్థుల కోసం కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మించి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని చర్చించారు. అదేవిధంగా బాలికల పాఠశాల నందు ఉన్న గదులను అకామిడేషన్ కొరకు పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ బీసీ హాస్టల్ విద్యార్థి నీళ్ల కోసం రెండు నెలల పాటు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు.

3. వెల్దుర్తి మండలానికి ఎస్సీ బాలికల హాస్టల్ కావాలి..

వెల్దుర్తి మండలం నందు బీసీ హాస్టల్ లో ఎస్సీ బాలికల చేరేందుకు టెన్ పర్సెంట్ మాత్రమే ఉన్నందువలన ఎస్సీ బాలికలకు వసతి గృహం కావాలని ఎస్సీ బాలికల తల్లిదండ్రులు కోరుతున్నారు. ప్రభుత్వ బాలికల పాఠశాల అందు విద్యను అభ్యసించేందుకు జిల్లాలోని పలు మండలాల విద్యార్థులను ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

4. బీసీ బాలికల వసతి గృహానికి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు మేము సిద్ధంగా ఉన్నాము.. డిడిపి మాజీ ఎంపీపీ జ్ఞానేశ్వర్ గౌడ్..

వెల్దుర్తిలో నంబర్ 2 బిసి వసతి గృహం ఏర్పాటు చేసేందుకు పక్కాండ ఎమ్మెల్యే కేట శ్యాంబాబు చలువతో బీసీ వెల్దర్ అధికారుల సహకారంతో విద్యార్థులకు మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేసేందుకు మేము సిద్ధంగా ఉన్నామని మాజీ ఎంపీపీ జ్ఞానేశ్వర్ గౌడ్ అధికారులకు విన్నవించారు. ప్రభుత్వ బాలికల హాస్టల్ కు, బీసీ బాలికల వసతి గృహానికి మా సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ పర్యవేక్షణలో భాగంగా వెల్దుర్తి బీసీ హాస్టల్ వార్డు వెల్దర్, డిడిపి నాయకులు నాయకుల వారి, ప్రభుత్వ బాలికల హాస్టల్ చైర్మన్ దాది పోగు రాజేష్ , జ్యోతిరావు ఘోషే బీసీ వెల్దర్ చైర్మన్ నాగ సురేంద్ర, తదితరులు ఉన్నారు.



వెల్దుర్తి టౌన్ 19 (అఖండ భూమి న్యూస్): మండల కేంద్రమైన వెల్దుర్తి పట్టణమునందు నంబర్ 2 బీసీ బాలికల వసతి గృహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు బీసీ వెల్దర్ అధికారిని ప్రసూన లక్ష్మి వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు మాట్లాడుతూ మా వెల్దుర్తి పట్టణం నందు బీసీ విద్యార్థులకు మరంత సౌకర్యం కల్పించి విద్యార్థులకు నంబర్ 2 హాస్టల్ ఏర్పాటు చేయాలని విన్నవించారు.

అలసత్వం వద్దు.. నిద్ర తగ్గితే వచ్చే 5 ప్రమాదకర సమస్యలు ఇవే



తీసుకోవడం లేదు ఇలా చేయడం వల్ల కేవలం నిద్ర ఆరోగ్యంపైనే కాదు, మత్తం శరీరం, శ్రేయస్సుపైనూ ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. బరువు పెరగడం నుంచి క్యాన్సర్, మధుమేహం, డిప్రెషన్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులు ముప్పు పెరగడం వరకు, ఈ జాబితా అంతలేదే. అందుకే, చక్కగా నిద్రపోవడం అత్యవసరం. మీరు నిద్ర గంటలను తగ్గించుకుంటే మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి.. 1. బరువు పెరుగుట: మీరు నిద్ర లేకపోతే, అది అతనిని నియంత్రించే హార్మోన్లైన 'గ్రెయిన్', 'ల్యాప్స్' సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల మీకు అధిక కేలరీలు, చక్కెర పదార్థాలతో కలిపి పెరిగి, ఎక్కువగా తినేలా చేస్తుంది. ఇది తక్కువ శక్తి, తక్కువ శారీరక శ్రమతో కలిసి బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. 2. లైవ్ 2 మధుమేహం ప్రమాదం: మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నప్పుడు, ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా

నిద్ర అనేది మనకి ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుతో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. అవసరమైన గంటలు నిద్ర లేకపోవడం, మంచి నాణ్యత గల నిద్ర దొరకకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలామంది తమ నిద్ర సమయాన్ని ఇతర పనుల కోసం తొలగిస్తుంటారు.

ఉపయోగించుకునే మీ శరీర సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల 'ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్' ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాలక్రమేణా టైప్ 2 మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

3. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం: నిద్రలేమి గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది, 'కార్డియో' వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్లను పెంచుతుంది మరియు మంటలు తగ్గించుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

4. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: నిద్రలో మీ శరీరం 'సైటోకైన్లను' విడుదల చేస్తుంది, ఇవి అంటువ్యాధులు మరియు మంటలను పోషించడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, మీకు అవసరమైన నిద్ర లేకపోతే, సైటోకైన్ల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. 5. క్యాన్సర్ ప్రమాదం: తక్కువ నిద్ర దెబ్బతిన్నదాన్ని సరిచేసే మరియు కణాల పెరుగుదలను నియంత్రించే శరీర సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది 'మెటాబోలిక్' ఉత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ మరియు కొలెస్ట్రాల్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది