

ప్రోత్సహిం

బంగారు పల్లకిలీ మృతిక బృందావనం ఉరేగింపు



అక్కర విషయ మంత్రాలయం:మంత్రాలయం లో కొలువైన శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి మరంలో మంగళవారం ఆర్పకులు మృతిక బృందావనాన్ని బంగారు పల్లకిలో ఉంచి ఊరేగించారు ప్రవచన మండపంలో మృతిక బృందావన సేవ చేయించిన భక్తుల పేరుపై పుత్ర నామాల మీద సంకల్ప పూజలు నిర్వహించారు అనంతరం మృతిక బృందావనాన్ని బంగారు పల్లకిలోంచి పండితులు వేద మంత్రాలతో మంగళ వాయిద్యాల నదుమ శ్రీ మరం చుట్టూ ఊరేగించారు ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు తదితరులు పాట్టాన్నారు.

కోడివందాలు స్నావారాలపై పోలీసులు దాడులు..



ಅಕ್ಷರಹಿಂಜೆತೆ, ಮುಲ್ಲಾಪ್ಯ /ನೆಲ್ಲಾರು ಬ್ಯಾರ್ಟ್ : ಮುಂಪಿಡುಮಂಡಲ ಪರಿಧಿಲೋನಿ ಭಾದರರ್ಪಾರ್ಕ ಅಲಿಯಾನ್‌ನಿಂದ ಬೊಂತಮಾರುವವಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಸಮೀಪವಳಿಗೆ ಕೋಡಿಪಂದಂಡಾಲು ಸ್ವಾರಾಲಪೈ ಪೋಲೀಸುಲು ದಾಡುಲು ಮಂಗಳವಾರಂ ನಾಡು ನಿರ್ವಹಿಂಬದಂ ಜರಿಗಿಂದಿ. ಈ ದಾಡುಲೋಂಗೆ ಒಕರನಿ ಅದುಪುರ್ಲೋಕಿ ತೀಸುಕೋಗಾಗಿ 3 ಪಂದಂ ಕೋಟ್ಟು ಮರಿಯು 300 ರೂಪಾಯುಲ ನಗರುನು ಪೋಲೀಸುಲು ಸ್ವಾಧೀನಂ ಚೇಸುಕುನ್ನಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗಾಗಾ ಸರ್ಕಾರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಸುಲ ಶ್ರೇಣಿವಾಸರಾವು ಮಾಟ್ಲಾದುತ್ತಾಮಂಡಲ ವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾಗಾ ಪಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಎವರೈನ್ ಕೋಡಿಪಂದಾಲು ನಿರ್ವಹಿಂಬಿನಾ ಚಟ್ಟವಿರುದ್ದ ಅಸಾಂಖ್ಯಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಲಕು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿನ ವಾರಿಕಿ ಚಟ್ಟವರಂಗಾ ಶಿಕ್ಷ ವಿಧಿಂಬಬಿಡುನನಿ ತೆಲಿಪಾರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಂ ಲೋ ಪೋಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿನಾರು.

ఎముకల పుష్టి ఈ ఆహారాలతో... నిర్దిష్టం చెయ్యాడ్ని!

ప్రతి మనిష శరీరంలోను ఎముకలకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మన ఎముకలు దృఢంగా ఉంటే మనం దృఢంగా కనిపిస్తాం. వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది ఎముకలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో కాబ్లైయం లెవెల్ తగ్గడంతో ఎముకలు పట్టుతుస్తాయి కోల్పోతాయి. ఎప్పుడు దృఢమైన ఎముకలు ఉండాలంటే కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇక ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అనేది ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాం ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే ఇలా చెయ్యండి ఎముకలు దృఢంగా ఉండడం కోసం మంచి పోష్ణకొపోరం తీసుకోవాలి. మన జీవనకైలి అలవాట్లు మార్పుకోవాలి. అర్కగ్రూప్స్ రమేష ఎముకలు ఉండాలంటే ఆకుకూరలు కూర్చాయిలు తినడం మాత్రమే కాకుండా పాలు తాగడం మంచిది. పాలల్లో కాబ్లైయం పుష్టిలంగా ఉంటుంది. పాలల్లో దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి కాబ్లైయి ఇప్పి మన ఎముకలను దృఢంగా ఉండవానికి సహాయపడతాయి. ఎముకల బలం కోసం ఇచ్చి తినండి ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో నువ్వులను కూడా ఒక భాగంగా చేసుకోవడం మంచిది. నువ్వులలో పాలకంటే అదనంగా 13% ఎక్కువ కాబ్లైయం ఉంటుంది. 100 గ్రాముల నువ్వులలో 1450 గ్రాముల కాబ్లైయం ఉంటుంది. అటువంటి నువ్వులను ప్రతిరోజు ఒక గుపెడు తింటే మన శరీరానికి కావలసిన కాబ్లైయం లభిస్తుంది. ఇది మన ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఎముకల బలానికి ప్రోటీన్స్ ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే మనకు కావాల్సినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. దాదాపు 50% ఎముక ప్రోటీన్ తోనే తయారపుతుంది. చాలామంది తక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం పల్ల కూడా కాబ్లైయం సమయంలో ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి తినంత ప్రోటీన్ తీసుకుంటే మంచిది. అలగే ఉడకబట్టిన గుర్దు మన ఆహారంలో భాగంగా ఉండేలాగా మానుకోవాలి. ఉడకబట్టిన కోడి గుర్దు కూడా ఎముకల బలానికి బాగా దోహదం చేస్తాయి. ఎముకల ఆరోగ్యానికి ట్రై ప్రూట్స్ అంతేకాదు ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే ట్రై ప్రూట్స్ ని కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. జీడిప్పు, బాదం పప్పు, వాల్యూల్ వంటి వాటిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి ఖనితాలు ఉంటాయి. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. కనుక మనం దృఢంగా ఉండాలంటే మన ఎముకలు పుట్టిగా ఉండాలి. ఎముకలు పుట్టిగా ఉండాలంటే తీసుకునే ఆహారంలోనూ పైన పేరొప్పు వాటిని తీసుకుంటే మంచిది

బెల్లం తింటే కిడ్నీలు పాడవుతాయా? నిజం ఎంత?

బెల్లం సహజమైన తీవి పదార్థం.. బెల్లం చెరకు రసం లేదా తాటి రసం నుండి తయారుచేసే ఒక సంప్రదాయ తీవి పదార్థం. దీన్ని శుద్ధి చేయకుండా తయారుచేస్తారు కాలట్టి, ఇందులో ఖనిజాలు, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. బెల్లంలో ఏర్పన్, కాల్చియం, పొట్టాఫియం మెగ్రీషియం వంటి ఖనిజాలతో పాటు కొన్ని విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని పంచదార కంటే అరోగ్యకరమైన ప్రత్యుమ్మాయంగా భావిస్తారు.బెల్లం వల్ల కలిగే అరోగ్య ప్రయోజనాలు.. బెల్లం తినడం వల్ల తనికి అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది జీర్ణకిరియను మెరుగుపరచడాలో సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్లను ఉత్సేజిపరుస్తుంది, మలబంధకాన్ని నివారిస్తుంది. భోజనం తర్వాత కొంచెం బెల్లం తింటే ఆహారం బాగా జీర్ణమధుతుంది. బెల్లంలో గ్లూకోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కనిలు ఉంటాయి. ఇవి తక్కు శక్తిని అందిస్తాయి. అలసలగా ఉన్నప్పుడు కొంచెం బెల్లం తింటే వెంటనే శక్తి వస్తుంది.మూర్ఖతిండాలపై బెల్లం ప్రథావం. అపోహాలు- వాస్తవాలు బెల్లం తినడం వల్ల కిట్టిల్ని పాడవుతాయా? వాలామందిలో ఉన్న భయం ఇదే. కానీ, నిజం ఏమిటంటే, బెల్లం నేరుగా కిట్టిలను పాడవచేయదు. కానీ, కొన్ని సంఘర్షాల్లో, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. బెల్లం మితంగా తీసుకుంటే కిట్టిలకు హోని చేయదు. వాస్తవానికి, బెల్లం కొన్ని అరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. కానీ, కొన్ని అంశాల ప్రయోజనాలను బెల్లం కంటే అంతరం ఉన్నాయి.

“నమిది స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆద్వర్యంలో ఘనంగా సైక్లిధన - 2025 కు స్వాగతం”



కల్పన విజేత యలమంచిః ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 7న జరుపుకున్న 5వ CISF - వార్ల్డ్ ట్రైనింగ్ దినోత్సవం ను పురస్కరించుకొని ఈ సంవత్సరం తొమ్మిది రాష్ట్రాలను కవర్ చేసే విధంగా ప్రతీక్రమమై పైలోఫాన్-2025 ను ప్రారంభించుట జరిగింది. దేశభద్రత మాదక్రదవ్యాల దుర్మినియాగం, మానవ అక్రమ రవాణా, జాతీయ భావము గురించి అవగాహన పెంచడానికి మరియు అవగాహన కల్పించడం కొరకు మరియు సంఖ్యావాన్ని ప్రదర్శించడంలో ప్రజలను ఏకం చేయడానికి ఒక వేదికగా CISF విభాగం మరియు ప్రభుత్వాలు, NGO సంస్థలు మరియు సంఘాల పోరుల సంరక్షణ, రహదారి భద్రత, సామాజిక బక్యూతను పెంపాందించడం మరియు సమాజము పట్ల బాధ్యతను పెంపాందించడంలో సాధించిన పురోగతిని ప్రతిభింబించడానికి మరియు కొనసాగుతున్న సవాళ్లను పైలోట్ చేయడానికి ఇది ఒక అవకాశము గా భావించి ఈ మారధాని నీ ప్రారంభించుట జరిగింది అని మార్చి 18న జరిగే ఈ జాతీయ దినోత్సవ అత్యంత ముఖ్యమైన జాతీయ ఉత్సవాల్లో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందింది. ఇది అవగాహన వ్యాప్తి చేయడమే కాకుండా జాతీయ లక్ష్మీలకు కట్టబడి ఉన్న వైర్యపుత్రులను CISF సిభ్యందిని స్వరూపం కుంటంది మరియు విస్తరించిన రక్షణ మరియు పారా-దిఫెన్స్ సేవలు వంటి మైలురాళ్లను గుర్తిస్తుకొని విధంగా ఈ పైలోఫాన్ తీర్పాంత భద్రత మరియు సమాజానికి విశ్రితార్థం గురించి అవగాహన పెంచుతుంది. CISF కేవలం పైళ్ల దూరం ప్రయాణించడం మాత్రమే కాదుటి మేము వ్యాపారాలను తాకుతున్నాము మరియు దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలను ఏక

చేస్తున్నాము అని ఒక నీనియర్ CISF అధికారి అభిప్రాయ పద్ధతి.కూర్చుపొలెం నుండి అస్వపరం వైపు ప్రారంభమైన సైక్లిఫ్థాన్ మధ్యాహ్నం 12-30 గంటలకు శ్రీ గుర్తయ్య కల్యాణ మండపం ఎలమంచిలి వద్ద గల వేదికకు చేరుకుంది.వేదికను బ్యాంక్,పూల కుండిలు,కొవ్వులు మరియు ప్రారంభాత్మక వేదుకలతో స్థానిక యువత మరియు సమిధ స్వచ్ఛంద నంస్త తీం అందుగా అలంకరించారు.కార్బూకమం తర్వాత విద్యార్థుల తో ర్యాలీ నిర్వహించారు. CISF యొక్క బైర్చు సైక్లిస్టుల కోసం ఒక వేదికను ఏర్పాటు చేసి వారి నందేశం తెలియజేశారు. విశాఖపట్టంలోని CISF నీనియర్ కమాండెం శ్రీ సతీశ్ చంద్ర బాబుయ్యే జాతీయ గౌరవం మరియు జాతీయ లక్ష్మాన్ ప్రోత్సహించడంలో రక్షణ దళాల శార్యాన్ని ప్రేలైట్ చేశారు.

దైర్యవంతులైన CISF సిబ్బంది ప్రయత్నమైంచడంలో మరియు వారి ప్రయత్నమైన పెంపాందించడంలో సమిధు స్వచ్ఛంద నంస్త కార్బూకర్లు డి వీరభద్రదావు యువత ను ఉద్ఘాటించి ప్రసంగించారు.ఈ సందర్భాన్ని ఒక గొప్ప కార్బూకమంగా మార్చాడానికి,ఈ ప్రాంతంలో NGOభాగస్వామి అయిన SAMIDA NGO సిబ్బందిని మరియు కార్బూకర్లలను సమీకరించి పరస్పర చర్యకు అవసరమైన వేదికను ఏర్పాటు చేసి సైక్లిఫ్థాన్ -2025!ద్వారా వెళ్ళేపారికి మంచి నీరు,ముగ్గాల మొదలైన కనీస శాకర్యాలను ఏర్పాటు చేసింది యువత పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలకు భద్రత, మార్కదవ్వాల దుర్మినియోగించాలని భద్రత మరియు జాతీయ మరియు ప్రజారోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కల్పించబడింది.

ఎమ్ముగనూరు నుండి కమ్ములదిన్నె వరకు రీడ్స్‌ వేయండి ఆర్ ఐ ఐ ఎఫ్ డిమాండ్



శ్రవణ విజేత మంత్రాలయం (భద్రకండియారు): కిరుల్లో రూడ్లు ప్రధాన నగరాలలో రాయలీస్ మీ అభ్యుదయ విద్యుత్తు ఫెడరేషన్ (ఆర్ ఎ వి ఎఫ్) ఆధ్యర్థాల్లో రోడ్స్ భవనాల ఉపాధ్యక్ష ఇంజనీర్ (ఆర్ డి ఎస్ ఎన్.ఐ.) కై. సిద్ధరథ్మిక వినిష్ట పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా విద్యుత్తు సంఘముల జిల్లా కార్యాలయిల్లా ఖాజా మాటల్లాడుతూ ఎమ్బీగ్సురు నుండి కమ్ముదీ దీన్నే పరక మాలపల్లి మీదగా కోసిగి వెళ్లి రోడ్స్ అడాస్సునంగా తయారయ్యాడని ఈ రోడ్స్ పరిధిలో ఎమ్బీగ్సురు మరియు మంత్రాలయం నియోజకవర్గ గ్రామాలు ఉన్నాయని నిత్యం ఎమ్బీగ్సురుకు చదువుకొనుటకు వెళ్లి విద్యుత్తులు అలాగే నిత్యం కూతీ పనులకు వెళ్లి మహిళలు వివిధ పనుల నిమిత్తం గ్రామాల నుండి ఎమ్బీగ్సురుకు వచ్చే టైటలు తరచూ ప్రమాణాలకు గుర్తు అవుతున్న పట్టించుకునే నాథుడే లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మరి ముఖ్యాలు గ్రహించి ప్రిలు గుత్తల ర్దుడై మధ్యాలని
ప్రసవించిన దుఃఖి నెలకొని ఉన్న పట్టించుకునే నాథుడే కరువు
అయ్యారుని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఈరోడ్డు వేసి 20 సంవత్సరాలు
పైన అయ్యందిని అడుగుకో గుంతగా వర్షాకాలం అయితే
రోడ్డు చెరువును తలించే విధంగా తయారయ్యాందిని అన్నారు
మరియు ప్రముఖ పుట్టుకైత్తురం ఉరుకుండ లక్ష్మీనరసింహస్వామికి
వెళ్ళి భక్తులు నిత్యం సరకయాతన చూస్తున్నారుని వారు
వివరించారు ఇక్కొనా అధికారులు నాయకులు స్పందించి ఈ
రోడ్డు వెయ్యాలని వారు కోరారు డిప్పుటీ ఎన్. ఈ వివరణ
గతంలో ఇది దబల్ రోడ్డు మంజారు అయిందిని అయితే ఓటమి
ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత ఆ పెండంధను రద్దు చేసి అప్పుడు
సింగల్ రోడ్డు గా మంజారు చేసే అవకాశం ఉండని త్వరలోనే
పెండర్లు పిలుస్తామని వారు వివరించారు

చంద్రబాబుకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన ఎమ్మార్పిఎన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి. అనంద చైతన్య



రిల్కెన్ ఐవైన్ ఎస్సి వర్గీకరణ అమలు కు ఏర్పాత్తి చేయి రిల్కెన్ ఐవైన్ అభికారి రాజీవ్ రంజన్ మిక్రా ఏక సభ్య కమిషన్ ప్రథమాధ్యానికి సమప్రించిన నివేదికను సోమవారం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు. నేతృత్వంలో జిగిత రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఆమోదిస్తూ నిర్ణయం తీసుకు వహం పట్ల కర్మాలు జీలు ఎమ్ముగుసారు నియోజకవర్గం మాదిగి రిజిస్ట్రేషన్ పోరాట సమితి (ఎమ్ముట్రీఎస్) సీఎం చంద్రబాబుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మంగళవారం ఎమ్ముట్రీఎస్ రాష్ట్ర కార్యార్థ జి.ఆసండ వైతన్య మాదిగి, ఎమ్ముట్రీఎస్ జీలు ఉపాధ్యక్షులు గంజహాళీ మహాదేవ్ మాదిగల ఆధ్వర్యంలో ఎమ్ముట్రీఎస్ నూరు పట్లంఠ సందు ఎమ్ముట్రీఎస్ కార్యాలయంలో ముఖ్య నాయకుల సమావేశాన్ని నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా వారమాట్లాడుతూ... నాడు నేడు ఎమ్ముట్రీఎస్ వ్యవస్థాపకులు పరమ్మ మందక్షణ మాదిగ గారి నాయకత్వంలో జిగితిన ఉద్ఘమానికి అండగా నిలబడడమే కాకుండా ఎస్సి వర్గీకరణసు అమలు చేసిన ఘనత చంద్రబాబుకు దక్కిందన్నారు. మంచిమండలితి ఆమోదించిన వర్గీకరణ నివేదికను తక్షణమే ఆసెంట్లో చర్చకు తీసుకువచ్చి, జాతీయఎస్సి కమిషన్ అభిప్రాయానికి పెంకి వెంటనే ఆర్సెన్స్ తీసుకువచ్చి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వర్గీకరణసు

మాదిగ, ఎమ్ముగనూరు స్వాల్పన్న మాదిగ, బణవాసి దేవేంద్రవృ
మాదిగ, గుడికల ఏసుదాను మాదిగ, ఎమ్ముగనూరు నతానీయేలు
మాదిగ, మూగతి క్రామ ఎమ్ముక్కీలన్న నాయకులు దేవపాల
మాదిగ, నరసవు మాదిగ, చిన్న భీమసు మాదిగ, ఆరకంటే
జయరాజు మాదిగ తదితరులు పాలొనారు.

కూటమి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణ సంక్షేమానికి కట్టబడి ఉంది

ఏపీ బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సమైక్య రాష్ట్ర
అధ్యక్షులు వెంకటరామరాజు



దక్కుతుందని ఆయన అన్నారు .అలాగే 2014 ,19 మధ్య దీపి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణులకు అమలు చేసిన అత్యంత ప్రతిష్ఠా తృక్కమైన గరుడు పథకాన్ని వైసీపీ ప్రభుత్వం నిర్విర్యుగం చేసిందని జప్పుడు కూటాటు ప్రభుత్వం గరుడ పథకాన్ని అమలు చేయాలని వారు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞాపించారు .అలాగే పేద బ్రాహ్మణులకు విదేశీ విర్యును దూరం చేసిన వైసీపీ ప్రభుత్వం కై తీవ్రంగా విమర్శించారు. 2014, 19వ సంవత్సరంలో తెదేపొ ప్రభుత్వం దాదాపు 300 మంది పేద విద్యార్థులకు విదేశీ విద్యను అమలు చేసిందని వైసిపి ప్రభుత్వం దానిని పూర్తిగా నిర్విక్తం చేయడంతో, పేద విద్యార్థులంంా తీడ్రు ఇబ్బందుల పొలయ్యారని, ఇప్పుడు కూలిమి ప్రభుత్వం పేద విద్యార్థులకు విదేశీ విద్యను విద్యకు నిధులు మంజూరు చేయాలని వారు విన్నావించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ బ్రాహ్మణుల సంఖ్యేమ సమైక్య రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యకర్మ ఎంకే నాగరాజు స్థామి, రామకృష్ణారావు తదితరులు.