

సంపుటి : 1 సంచిక : 134 ఎడిటర్ : కలికి ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి శనివారం 2 మే 2026 పేజీలు: 4 వెల రూ.2/-

**పదో తరగతి పరీక్ష
ఫలితాలోఓవెల్ విద్యార్థిని
విద్యార్థుల విజయ దుందుభి**

ఈ రోజు విడుదలైన పదవ తరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో నగరంలోని ఓవెల్ విద్యాసంస్థలోని విద్యార్థులు విజయ దుందుభి మోగించారని ఓవెల్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ ఆర్.వేణు తెలిపారు ఈ సందర్భంగా మాగుంట లేజిట్ లోని కళాశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ. ఓవెల్ అన్ని బ్రాంచీలలో గల తమ విద్యార్థులు 468 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకాగా 600 మార్కులకు గాను పి.ఎస్.ఆర్.గీతిక-596, బద్ది వూడి హంసిత్రీ నయన--596, ప్రసన్న స్వార్తి-594, జి.వి.భవ్యవాణి-593, బుధవారపు వైష్ణవి - 593, జి.కామాక్షి లవారి-593, జె.రాధాండ్ లియో- 592, టి.బాలాజి సాయి-592 మార్కులను సాధించి టాప్ ప్లేస్ లో నిలిచారని ఆయన తెలిపారు. 330 మంది విద్యార్థులు 500 లకు పైగా మార్కులను సాధించి నగరంలోనే అగ్రశ్రేణిలో నిలిచారని ఇంతటి ఘన విజయానికి కృషి చేసిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందానికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. సి.ఇ.ఓ. ప్రమీల మాట్లాడుతూ నగరంలోనే ప్రథమ స్థానంలో ఓవెల్ విద్యాసంస్థలు నిలవడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు., ఇ.డి. బాలు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల కృషి, పట్టుదల, క్రమ శిక్షణతోనే ఇంతటి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించారని ఆయన తెలియజేశారు. అనంతరం పదో తరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులను విద్యాసంస్థల చైర్మన్ ఆర్ వేణు . సి.ఇ.ఓ. ప్రమీల చేతుల మీదుగా ఘనంగా సన్మానించి మెమెంటో వినతి పత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జి.ఎం. మహదేవన్ , డి.జి.ఎం. రఫీ, ప్రిన్సిపల్స్, ఏజియంలు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంచార్జిలు ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు పాల్గొని తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు.



**నెల్లూరు చరిత్రలో... అపూర్వ
ఘట్టంగా...అంగరంగ వైభవంగా
తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు
నిర్వహిస్తాం...**

తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం తర్వాత మొట్టమొదటిసారి మహానాడు వేదికగా నెల్లూరును నిర్ణయించడం పార్టీ కార్యకర్తల అదృష్టం...
? రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి
? మహానాడు నిర్వహణ కోసం మంత్రి పొంగూరు నారాయణ, ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర, పలువురు ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి స్థలాలు పరిశీలించిన మంత్రి ఆనం
? తుది వేదికను పార్టీ అధిష్ఠానం ఖరారు చేస్తుంది : ఆనం
నెల్లూరు, మే 1: నెల్లూరు జిల్లా చరిత్రలో ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయేలా తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు కార్యక్రమాన్ని అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామని రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి పేర్కొన్నారు.
తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమమైన మహానాడు నిర్వహణకు సంబంధించి నెల్లూరు జిల్లాలో విస్తృత స్థలాల పరిశీలన కొనసాగుతోంది. రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి నేతృత్వంలో పార్లమెంట్ సభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, శాసనసభ్యులు కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి, వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి, కాకర్ల సురేష్, కృష్ణారెడ్డి, రాష్ట్ర వక్స్ బోర్డ్ చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్ తదితరులు కలిసి కోవూరు జాతీయ రహదారి సమీపంలోని రేగడి చెలిక వద్ద ఉన్న సుమారు 110 ఎకరాల స్థలాలను, అలాగే రాజుపాలెం సమీపంలోని ఇస్కొ కిసాన్ సెజ్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. ఇదే సమయంలో నెల్లూరు రూరల్ పరిధిలో జాతీయ రహదారి పక్కన సాక్షి కార్యాలయం సమీప ప్రాంతాలను మంత్రి ఆనంతో కలిసి రాష్ట్ర పురపాలక శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెలుగుదేశం పార్టీ కేంద్ర కమిటీ ఆదేశాల మేరకు నెల్లూరు జిల్లాలో మహానాడు నిర్వహణకు అనువైన స్థలాలను పరిశీలిస్తున్నామని తెలిపారు. రాజుపాలెం సమీపంలోని ఇస్కొ కిసాన్ సెజ్, బొడ్డువారిపాలెం వద్ద ఉన్న విస్తీర్ణ స్థలాలతో పాటు నెల్లూరు రూరల్ ప్రాంతాల్లో కూడా పరిశీలన కొనసాగుతుందని చెప్పారు. పరిశీలన అనంతరం అన్ని వివరాలను పార్టీ కేంద్రానికి నివేదిస్తామని, కేంద్ర పార్టీ బృందం మరోసారి పరిశీలించి అన్ని అంశాలకు అనువైన స్థలాన్ని తుది నిర్ణయంగా ఖరారు చేస్తుందని వివరించారు.



తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం తర్వాత తొలిసారిగా నెల్లూరు జిల్లాలో మహానాడు నిర్వహించాలని పార్టీ అధిష్ఠానం నిర్ణయించడం జిల్లా పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తల అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని మంత్రి ఆనం పేర్కొన్నారు. నెల్లూరు జిల్లా చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచేలా, ప్రతి కార్యకర్త గర్వపడేలా మహానాడును అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ఆదేశాల మేరకు మే 27, 28, 29 తేదీల్లో మహానాడు నిర్వహణకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయని, ముఖ్యంగా మే 28న నందమూరి తారక రామారావు జయంతి సందర్భంగా లక్షలాది మంది కార్యకర్తల సమక్షంలో మహానాడు నిర్వహించేందుకు పార్టీ సిద్ధమవుతోందని తెలిపారు. ఐదు లక్షల మందికి పైగా కార్యకర్తలు, నాయకులు పాల్గొనే ఈ మహానాడును పసుపు పండుగలా నిర్వహించేందుకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. లక్షలాది మందికి సరిపడేలా భారీ బహిరంగ సభ వేదిక, వేలాది హాహునాలకు పార్కింగ్ సౌకర్యం, మూడు రోజులపాటు కార్యకర్తలకు రుచికరమైన భోజన వసతి, అతిథులకు తగిన నివాస ఏర్పాట్లు వంటి అన్ని అంశాల్లో ఎక్కడా లోటు లేకుండా సమగ్ర ప్రణాళికతో మహానాడును నిర్వహిస్తామని మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి తెలిపారు.



**పదవ తరగతిలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన
విద్యార్థినులకు ఎంపీ విపిఆర్ ప్రశంస**

ఇటీవల విడుదలైన పదవ తరగతి ఫలితాల్లో అద్భుత ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థినులను ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ప్రశంసించారు. మెట్టప్రాంతం వింజమూరులోని శ్రీ నేతాజీ వికాస్ హై స్కూల్ అండ్ కాలేజ్ లో చదువుతున్న విద్యార్థిని సిహెచ్ లిఖిత పదవ తరగతి ఫలితాల్లో 598 మార్కులు సాధించి జిల్లా మొదటి స్థానం, అలాగే రాష్ట్రంలో రెండవ స్థానం సంపాదించింది. అలాగే 595 మార్కులతో ఎల్లాల భావన ప్రతిభ చూపగా వారు ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం నెల్లూరులోని విపిఆర్ నివాసంలో ఎంపీ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ వారిని అభినందించారు. మెట్ట ప్రాంతానికి చెందిన మధ్యతరగతి కుటుంబాలు నుంచి వచ్చిన విద్యార్థినులు అద్భుత ప్రతిభ చూపి రాష్ట్రస్థాయిలో మంచి మార్కులు సాధించడం సాధారణ విషయం కాదన్నారు.



2nd

VATTIKALA REVANTH KUMAR

572 / 600
95.33%

**నిన్న విడుదల చేసిన పదో
తరగతి పరీక్ష ఫలితాలలో
600 మార్కులకు గాను
572
మార్కులు సాధించిన
వెట్టికాల రేవంత్ కుమార్ కి
మా హృదయపూర్వక
శుభాకాంక్షలు
బంధుమిత్రులు**





శ్రీ పాణ్డీ శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

పాముల వారి వివాహ మహోత్సవంలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన కాకర్ల సురేష్

నెల్లూరు మే 1న నెల్లూరు నగరంలోని మాగుంటలో అవుట్, అన్నమయ్య సర్కిల్ సమీపంలో ఉన్న చెరుకుపల్లి పిచ్చిరెడ్డి కళ్యాణ మండపం నందు పాముల రమణయ్య -



వెంకటరత్నమ్మ దంపతుల కుమారుడు రోహిత్ - మాధురి వారి వివాహ మహోత్సవం ఆనందోత్సాహాల నడుమ ఘనంగా జరిగింది. ఈ వివాహ మహోత్సవమునకు ఉదయగిరి శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, అక్షింతలు వేసి వారి దాంపత్య జీవితం సుఖసంతోషాలతో నిండాలని, పరస్పర అవగాహనతో, ఆనందంతో జీవించాలని హృదయపూర్వకంగా ఆశీర్వచనాలు అందించారు. అలాగే, వధూవరుల కుటుంబ సభ్యులతో ఆప్యాయంగా మాట్లాడి, ఈ శుభ సందర్భం వారి కుటుంబానికి మరింత ఆనందాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, ఆత్మీయుల సమక్షంలో ఎంతో వైభవంగా నిర్వహించబడింది.

: మహానాడును అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తాం -- ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్..!

అతిరథ మహారథులతో కలిసి మహానాడు స్థల పరిశీలన చేసిన ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్..!

నెల్లూరు మే 1న నెల్లూరు జిల్లాలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించబోయే తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు కార్యక్రమానికి సన్నాహాలు వేగవంతమవుతున్నాయి. పార్టీ కేంద్ర కమిటీ నిర్ణయం మేరకు ఈ మహాత్మర సభను విజయవంతంగా, ఘనంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని ఉదయగిరి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ స్పష్టంచేశారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా మంత్రులు, పార్లమెంట్ సభ్యులు, జోనల్ ఇంచార్జులు, ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు, సహచర ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ మహానాడు నిర్వహణకు అనువైన స్థలాల పరిశీలన కార్యక్రమంలో చురుకూగా పాల్గొన్నారు. పెద్దఎత్తున జనసమ్మర్థం ఉండే ఈ కార్యక్రమానికి సరిపడే విస్తీర్ణం, రవాణా సౌకర్యాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు, పార్కింగ్ వంటి



అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పలు ప్రాంతాలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ మాట్లాడుతూ, తెలుగుదేశం పార్టీ ఆదేశాల మేరకు నెల్లూరు జిల్లాలో మహానాడు నిర్వహణ కోసం అనువైన ప్రదేశాల ఎంపికకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని తెలిపారు. రాజుపాలెం సమీపంలోని ఇళ్ళా కిసాన్ సెజ్ వద్ద ఉన్న విస్తారమైన స్థలం, బొడ్డుపారిపాలెం పరిసరాల్లోని సుమారు 110 ఎకరాల భూభాగం వంటి ప్రదేశాలతో పాటు, నెల్లూరు రూరల్ మరియు నర్సేపల్లి నియోజకవర్గాల్లోని మరికొన్ని ప్రదేశాలను కూడా పరిశీలించినట్లు చెప్పారు.

అన్ని అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించిన తర్వాత త్వరలోనే పార్టీ కేంద్ర బృందం మరోసారి ఈ ప్రదేశాలను సందర్శించి, అవసరమైన సౌకర్యాలు కలిగిన అత్యుత్తమ స్థలాన్ని తుది నిర్ణయంగా ఖరారు చేస్తుందని ఆయన వివరించారు. మహానాడు కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రస్థాయిలోనే కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందేలా అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడానికి కట్టుబడి ఉన్నామని, ఈ మహాసభ పార్టీ శక్తి, ఐక్యత, ప్రజల మద్దతును ప్రతిబింబించేలా ఉండాలని ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ పేర్కొన్నారు.

విజయూరులో ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ చేతుల మీదుగా భారత్ ఫార్మసీ ప్రారంభోత్సవం

నాణ్యమైన సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించిన ఎమ్మెల్యే కాకర్ల..! విజయూరు విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్ మే 1న విజయూరు మండల కేంద్రంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన భారత్ ఫార్మసీ వెటర్నరీ మెడికల్ షాప్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. కార్యక్రమానికి ఉదయగిరి



శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, రిబ్బన్ కట్ చేసి షాప్ ను ప్రారంభించారు. ప్రారంభోత్సవ వేడుకలో స్థానిక ప్రజలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వెటర్నరీ సేవలు మరింత అందుబాటులోకి రావడం ఎంతో అవసరమని తెలిపారు. రైతులు, పశుపాలకులు తమ పశువులకు అవసరమైన ఔషధాలు సమయానికి పొందేందుకు ఈ ఫార్మసీ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. భారత్ ఫార్మసీ యాజమాన్యం నిబద్ధతతో పనిచేస్తూ, నాణ్యమైన సేవలు అందించి ప్రజల విశ్వాసాన్ని గెలుచుకోవాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అలాగే, ఈ మెడికల్ షాప్ నడిపాల్సివచ్చి చెందుతూ మండలంలోని ప్రజలకు మెరుగైన సేవలను అందించే కేంద్రంగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.

గాడి తప్పిన వ్యవస్థలను పట్టాలెక్కిస్తున్నాం-మంత్రి నారాయణ

అప్పుల భారంలోనూ ఆగని సంక్షేమం మాట నిలబెట్టుకున్న కూలమి ప్రభుత్వం లక్షల కోట్ల భారం ఉన్నా.. పేదల గడవ వద్దకే పెన్షన్ చేరుస్తున్నాం జగన్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రం పై మోపివెళ్లిన పదిలక్షల కోట్ల భారం మోస్తూ సీఎం అపార అనుభవంతో అవ్యాతాతలు, వికలాంగులు, వంటరి, వితంతు మహిళలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు, వికలాంగులకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకొంటున్నారని రాష్ట్ర పురపాలక పట్టణాభివృద్ధి శాఖా మంత్రి డాక్టర్ పొంగూరు నారాయణ పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ సిపీ అన్నవ్వ పాలనతో దారితప్పిన వ్యవస్థలను పట్టాలెక్కిస్తూ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు గాడిలో పెడుతున్నారని తెలియజేశారు. నెల్లూరు నగరంలోని 42వ డివిజన్ మన్యూర్ నగర్ లో శుక్రవారం సామాజిక పెన్షన్ లను మంత్రి నారాయణ పంపిణీ చేశారు. మంత్రి స్వయంగా ఇంటికొచ్చి పెన్షన్ అందించటంతో అవ్యాతాతలు ఎంతో సంతోషపడ్డారు. క్రమం తప్పకుండా ప్రతీ నెలా ఒకటి తేదీ పెన్షన్ అందుతుండటంతో లబ్ధిదారులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మన్యూర్ నగర్ లో వ్యాపారస్థలను పలకరిస్తూ మంత్రి ముందుకు సాగారు.. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈరోజు ఉదయం 6 గంటల నుంచే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెన్షన్ ల పంపిణీ పండుగలా జరుగుతోందన్నారు. తొలిరోజే 99 శాతం పెన్షన్ లను ప్రతినెలా లబ్ధిదారుల ఇంటిముంగిటికి చేస్తున్నామన్నారు. పెన్షన్ లు అందుకొన్న అవ్యా తాతలు , అక్క చెల్లెమ్మలు , దివ్యాంగుల కళ్ళలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తోందని చెప్పారు. 2024 ఎన్నికల్లో పెన్షన్ మొత్తాన్ని 4 వేలు చేస్తానని, మూడునెలల బ్యాలెన్స్ కూడా కలిపి ఇస్తానని చంద్రబాబు నాయుడు మాట ఇచ్చారన్నారు. ఇచ్చిన మాటప్రకారం వికలాంగుల పెన్షన్లను రూ. 6,000కు, పూర్తి వికలాంగుల పెన్షన్లను రూ. 15,000 కు , కిడ్నీ, కాలేయ, గుండె మార్పిడి, బోడకాలు, మూత్రపిండ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల పెన్షన్లను రూ. 10,000కు పెంచి, జూలై 1 2024 నుండి అమలు చేస్తున్నారన్నారు.. మనపొరుగు రాష్ట్రాలు తెలంగాణలో 2016 రూపాయలు , తమిళనాడులో 1000 రూపాయలు , కర్ణాటకలో 600 రూపాయలు మాత్రమే సామాజిక పెన్షన్ కింద అందిస్తున్నారని తెలిపారు . వెస్ట్ బెంగాల్ , మహారాష్ట్ర , జార్ఖండ్ , రాజస్థాన్ , ఉత్తరప్రదేశ్ , గుజరాత్ రాష్ట్రాల్లో సైతం పెన్షన్ కింద వెయ్యిరూపాయలే చెల్లిస్తున్నారన్నారు. కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలైన ఢిల్లీ, పుదుచ్చేరి , అండమాన్ నికోబార్ , అరుణాచల్ ప్రదేశ్ , చండీఘర్ లక్షద్వీప్ , జమ్మూ & కాశ్మీర్ , దమయ్య & డామన్ లలో సైతం వెయ్యి నుంచి రెండువేల ఐదువందల లోపే పెన్షన్ లకు ఇస్తున్నారని, నాగాలాండ్ , మణిపూర్ , అస్సాం , మిజోరాం , ఛత్తీస్ ఘడ్

మహానాడును ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుందాం

పార్టీ ఆవిర్భావం తర్వాత మొట్టమొదటిసారిగా నెల్లూరుకు పసుపు పండుగ నారా లోకేష్ గారి యువగళం పాదయాత్రకు మించి మహానాడు ఉండాలి 29వ తేదీ జరిగే మహానాడు బహిరంగ సభకు నెల్లూరు రూరల్ నుంచి 50 వేల మంది ??నేడు నెల్లూరు రూరల్ ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో మహానాడు ఏర్పాట్లపై నెల్లూరు రూరల్ నియోజకవర్గ ముఖ్య నేతలతో కీలక సమావేశం నిర్వహించిన తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి కోటంరెడ్డి గిరిధర్ రెడ్డి ??ఈరోజుకి కూడా నెల్లూరు రూరల్ లో జరిగిన యువగళం పాదయాత్ర గురించి అందరూ మాట్లాడుకుంటున్నారు. దానిని మించి మహానాడు ఉండాలి. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి కోటంరెడ్డి గిరిధర్ రెడ్డి ??మహానాడుకు నెల్లూరు ఆతిథ్యం ఇప్పటికే ఉంది. నెల్లూరుకు వచ్చే అతిథులకు ఏలోటు రానివ్వం. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి కోటంరెడ్డి గిరిధర్ రెడ్డి పై కార్యక్రమంలో క్షస్తర్ ఇన్సార్లు, కో క్షస్తర్ ఇన్సార్లు, కార్పొరేటర్లు, డివిజన్ అధ్యక్షులు మరియు అనుబంధ సంఘాల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పింఛన్ పంపిణీ పండుగ ఒప్పిచార్ల పేదల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం : జూలకంటి

విజ్ఞాన్ పత్రిక మణికుమార్ పల్లూరు జిల్లా మాచర్ల నియోజకవర్గం లి కారంపూడి మండలం, ఒప్పిచార్ల గ్రామంలో “ఎన్టీఆర్ భరోసా” పెన్షన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం శుక్రవారం జరిగింది. ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి అధికారులతో కలిసి స్వయంగా ఆయనే లబ్ధిదారుల ఇళ్ళకు వెళ్లి పింఛన్లు అందజేశారు. కూలమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వృద్ధులకు రూ. 4వేలు, దివ్యాంగులకు రూ. 6వేలు చొప్పున పెన్షన్లు అందిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి నెలా 1వ తేదీనే లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దకే పింఛన్ చేరుతోందన్నారు. అలాగే 1వ తేదీనే సెలవు వస్తే.. ముందుగానే పింఛన్ పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన ఏకైక ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. అలాగే నూతన పింఛన్లు కూడా అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనరత్తు చేస్తుందని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో గంట శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పంగులూరి అంజయ్య, పంగులూరి పుల్లయ్య, ఎంపీపీ బొల్లెడి శ్రీనివాసరావు, మండల అధ్యక్షులు గోళ్ళ సురేష్ యాదవ్, మునుగోటి సత్యం, తండా మస్తాన్ జానీ, కటికల బాలకృష్ణ, గ్రామ నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



హిహార్ రాష్ట్రాల్లో 500 రూపాయల లోపే పెన్షన్ అందిస్తున్నారన్నారు.. బాలారిష్టాలను అధికమిస్తూ ఇచ్చిన మాటప్రకారం పెంచిన పెన్షన్ లను క్రమం తప్పకుండా పంపిణీ చేస్తున్న ప్రభుత్వం తమదన్నారు.. ఇదంతా డబ్బులుండి చేయటం లేదని.. జగన్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రం పై మోపివెళ్లిన పదిలక్షల కోట్ల భారం మోస్తూ సీఎం అపార అనుభవంతో మాట నిలబెట్టుకొంటున్నారని తెలిపారు.. వైఎస్సార్ సిపీ అన్నవ్వ పాలనతో దారితప్పిన వ్యవస్థలను పట్టాలెక్కిస్తూ గాడిలో పెడుతున్నారన్నారు. పరిశ్రమలు వస్తేనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి సాధ్యమౌతుందని.. సీఎం చంద్రబాబు , యువనేత లోకేష్ పెట్టుబడులు రాబట్టేందుకు కృషి చేస్తున్నారన్నారు.. దేశంలోనే అత్యధికంగా 25 శాతం పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పారిశ్రామిక వేత్తలు ముందుకొచ్చారని.. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరగజేతున్నాయన్నారు.. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గాడిలో పడుతోందని.. నియోజకవర్గ వాసులకు ఇచ్చిన ప్రతీ హామీని నెరవేరుస్తామన్నారు.. అన్ని పనులను పూర్తి చేస్తానని.. ప్రతి వీధిలో చెట్లు నాటి నెల్లూరుని గ్రీన్ సిటీ గా మారుస్తానన్నారు.. చెప్పిన దానికంటే ఎక్కువ చేసి చూపిస్తానని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. వీఆర్సీ పై విమర్శలకు ప్రజలే సమాధానం చెబతారని.. పేదపిల్లల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయటాన్ని కూడా కొంతమంది జీర్ణించుకోలేక పోతున్నారన్నారు.. జిల్లాలో తొలిసారి మహానాడు జరగజోతోందని.. బహిరంగసభకు ఐదు లక్షల మంది వస్తారని అంచనా వేస్తున్నామన్నారు.. అందుకు తగ్గ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని.. సమిష్టికృషితో మహానాడును విజయవంతం చేస్తామన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ నందన్ , మెయ్యో పీడి కిరణ్ కుమార్, మేయర్ సుజాతా అశోక్, డిప్యూటీ మేయర్ రూప్ కుమార్ యాదవ్, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తాళ్ళపాక అనూరాధ, కార్పొరేటర్ కరీముల్లా, డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ ఖల్సే, క్షస్తర్ ఇంచార్జి మొయినుద్దీన్, డి.డి.పీ పార్లమెంట్ ప్రి నారాచి సెక్రటరీ కాలేషా, డి.డి.పీ మహిళా విభాగం నేతలు రేవతి, రాజేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్.వి.ఆర్.స్కూల్లో పదవ తరగతి ఫలితాల ప్రభంజనం

నెల్లూరు జూకీర్ హుస్సేన్ నగర్ లోని ఎస్వీఆర్ ఇంగ్లీష్ మీడియం హైస్కూల్లో 2026 ఎస్.ఎస్.సి. ఫలితాల్లో అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించారు. అందులో యు.వి కార్నిక 595 స్టేట్ ర్యాంక్ మార్కులు సాధించగా, ఆర్.వి. భరద్వాజ 589 మార్కులతో పాఠశాల ద్వితీయ స్థానంలోనూ, యు.దేవిమేధశ్రీ 585 మార్కులతో తృతీయ స్థానంలో నిలవగా వి.మహిధర్ 584 మార్కులతో తర్వాత స్థానంలో నిలిచాడు. 22 మంది 550 మార్కుల పైగా సాధించగా, 39 మంది 500 పైగా మార్కులు సాధించారు. అలాగే తెలుగు, హిందీ, లెక్కలు, సైన్సు, సోషల్ సైన్సెస్ లలో నూటికి నూరు మార్కులు సాధించి, నూరు శాతం రిజల్ట్ సాధించామని ఆపాఠశాల కరెస్పాండెంట్ అందే శ్రీనివాసులు తెలియజేశారు. ఇందుకు కారణమైన ఉపాధ్యాయులను, విద్యార్థులను, తల్లిదండ్రులను ప్రశంసించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ బి.రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ మా పాఠశాల నిల్వర్ జూబ్లీ జరుపుకుంటున్న ఈ సందర్భంలో విద్యార్థులు ఇంతటి ఘనమైన ఫలితాలను సాధించినందుకు గర్వంగా ఉందని, ఇంతటి ఉత్తమ ఫలితాల సాధనకు కారణమైన ప్రతి ఒక్కరికీ తమ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు.



మా అన్న ఆశయాలు కొనసాగిస్తాం: మాలేపాటి లోకేష్..

దగదర్తి మండల సీనియర్ నాయకులు, మాజీ ఇరిగేషన్ బోర్డు డైరెక్టర్ మాలేపాటి రవీంద్ర నాయుడు కుమారుడు మాలేపాటి భానుచందర్ 40వ జయంతి సందర్భంగా మాలేపాటి వంశ అభిమాని పూరిమెట్ల మనోహర్ ఆధ్వర్యంలో దగదర్తి కొత్తూరు పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ఉచిత మెగా కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం జరిగింది. ముందుగా మాలేపాటి భానుచందర్ చిత్రపటానికి పూలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కంటి వైద్య శిబిరాన్ని మాలేపాటి రవీంద్ర నాయుడు , మాలేపాటి లోకేష్ , కంచర్ల సునీల్ , మాలేపాటి సుధాకర్ రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. 210 మందికి కంటి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా అందులో 54 మందికి శస్త్ర చికిత్సలకు అర్హత పొందారు.



క్యాన్సర్ను అడ్డుకొనే సపోటా..!

మనకు దొరికేటటువంటి పండ్ల లో సపోటా పండు కూడా ఒకటి. ఈ సపోటా ను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా ఎలాంటి పొట్ట నొస తగ్గించే గుణం ఉన్నది. సపోటా పండులో ముఖ్యంగా విటమిన్ పోటాషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి .సపోటా పండును రోజుకొకటి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణ క్రియ కూడా పెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో ఉండేటటువంటి అదనపు కేలలను సైతం కరిగించేలా చేస్తుంది. సపోటాలు కాస్త చెక్కెర గుణం ఎక్కువగానే ఉంటుంది.సపోటా కాయలో ఉండేటటువంటి పోషకాలు జీర్ణ క్రియ క్యాన్సర్ ను అడ్డుకోవడంలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. సపోటాలు తింటే శరీరానికి గ్లూకోజ్ బాగా లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండేటటువంటి ఫైబర్ వల్ల మలబద్దక సమస్యను కూడా పరిష్కరిస్తుంది. సపోటా తినడం వల్ల తరచూ ఆకలి అనేది వేయడట. సపోటాలో ఉండేటటువంటి విటమిన్ వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే ఎముకలని కూడా బలపరచడానికి సపోటా కాయలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. కిడ్నీలోని రాళ్ళను ఏర్పడకుండా చేయడానికి సపోటా చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. జట్టు రాలడం చుండ్రు వంటి సమస్యను కూడా తగ్గించడానికి ఈ సపోటా ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుండటం. కడుపు సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు సపోటాను తినడం వల్ల మంచి ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే సపోటాలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉండడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. అయితే సపోటా తినడానికి రుచిగా అనిపిస్తుంది. అయితే మధుమేహ వ్యాధి గ్రహస్థులు సైతం ఈ పండుని తినకపోవడమే మంచిదంటూ వైద్యులు సైతం తెలియజేస్తూ ఉంటారు. సపోటాలో ఉండేటటువంటి విటమిన్ ఏ వల్ల కంటి సమస్యలను సైతం దూరం చేస్తుండటం. ఎవరైనా నిద్రలేని సమస్యతో ఒత్తిడితో ఇబ్బంది పడేవారు సపోటా జ్యూస్ తాగడం వల్ల మంచి ఉపయోగం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఒక సపోటా తినడం వల్ల స్లిమ్మూగా మారుతారట.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యని సూపర్ ఫుడ్స్

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు పొద్దుతిరుగుడు గింజలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ ఇ తో పాటు మోసోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. నల్ల నువ్వులను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది.జనపనార విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో ప్రోటీన్ తో పాటు గామా లినోలెనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి చక్కగా పని చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో గుమ్మడి గింజలు కూడా చక్కగా పని చేస్తాయి. ఈ గింజలల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, మోసోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి.కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. నువ్వులకు కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం ఉంది. వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మంట, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి.కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో అవిసె గింజలు మనకు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. వీటిని లిస్టిన్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ గింజలల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను తగ్గించడంలో చిరు విత్తనాలు కూడా ఎంతో దోహదపడతాయి. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. చెడుకొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి ఎంతో దోహదపడతాయి.గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఈ విత్తనాలు మనకు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఫైబర్ తో పాటు శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ సమస్య నుండి చాలా సులభంగా బయటపడవచ్చు.

వేడి నీటిని తాగితే కలిగే లాభాలు

వేడి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాలు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి రోజూ వేడి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.వేడి నీరు కండరాలు రిలీఫ్ అయ్యేలా చేస్తుంది. ఆర్టరైటిస్, కండరాల ఒత్తిడి వంటి పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రసరించేలా చేస్తుంది. వాపును తగ్గిస్తుంది.వేడి నీటిని తాగడం వలన ఆకలిని అణిచివేస్తుంది. బరువు తగ్గించడంలో వేడి నీరు సాయపడుతుంది. అదనంగా, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరించడంలో సాయపడుతుంది. శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచేలా చేస్తుంది. కణాలకు మెరుగైన ఆక్సిజన్, పోషకాల పంపిణీని అందిస్తుంది. అలాగే కణజాలాల నుంచి వ్యర్థాల తొలగింపుకు దారితీస్తుంది.తేనె, నిమ్మకాయతో కూడిన వేడి నీరు మంట, చికాకును తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. తద్వారా గొంతు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. గొంతును తేమగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. అసౌకర్యం నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది.వేడి నీరు ఆహార కణాల విచ్ఛిన్నం చేసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా ఆహారం కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. కడుపు కండరాలను విశ్రాంతి, ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.అయితే విపరీతమైన వేడి నీరు మాత్రం అస్సలు తాగకూడదు. నోటి, అన్నవాహిక సున్నితమైన కణజాలాలకు నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వేడి నీటిని తాగడంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లను కలిగి ఉండాలి.



పాలలో ఇది కలిపి తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు?

ఇసాబోల్ ను పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం శుభ్రపడుతుంది. శరీరంలో డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఇసాబోల్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఇసాబోల్ ను తీసుకోవడం వల్ల ప్రేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది.దీనిని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం సహజంగా ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. అలాగే ఇసాబోల్ ను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంటువ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ లు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. ఇసాబోల్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఇంటెలిబుల్ బోల్ సిండ్రోమ్ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఈ సమస్య వల్ల కలిగే పొత్తి కడుపులో నొప్పి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. అలాగే చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో కూడా ఇసాబోల్ మనకు సహాయపడుతుంది. పాలతో కలిపి దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. బరువును అదుపులో ఉంచడంలో కూడా ఇసాబోల్ మనకు సహాయపడుతుంది. దీనిని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది.త్వరగా మనం తీసుకునే క్యాలరీల సంఖ్య తగ్గుతుంది. దీంతో మనం సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు.ఇసాబోల్ ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. వ్యాయామ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. దీనిని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం సహజంగా ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. అలాగే ఇసాబోల్ ను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంటువ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ లు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.ఇసాబోల్ ను పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

పాషన్ ఫ్రూట్తో ఆరోగ్యం

పాషన్ ఫ్రూట్ ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్ ఎ అనేది చాలా పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఏ మన కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఈ పండు రేచీకటి, దృష్టి లోపం వంటి సమస్యలను చాలా ఈజీగా దూరం చేస్తుంది. ఈ పండు తినడం వల్ల మన ఎముకలు, దంతాలు ఎంతో దృఢంగా కూడా ఉంటాయి. అలాగే ఈ పండు తినడం వల్ల మన ఊపిరితిత్తులు ఎంతో బలోపేతమవుతాయి. అలాగే ఈ పండు తింటే స్కాన్ సమస్యలు కూడా చాలా ఈజీగా తొలగిపోతాయి.ఈ పండు శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. పాషన్ ఫ్రూట్ గుజ్జులో చాలా డ్రైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ప్రతి ఆహారంలో ఫైబర్ కీలకమైన భాగం. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరించడానికి, ప్రేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ప్యాషన్ ఫ్రూట్ సీడ్స్లో ఉండే సమ్మేళనం మన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం మధుమేహంతో సహా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పాషన్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ ఎ అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. ఇది చర్మం, దృష్టి, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు ముఖ్యమైనది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. పాషన్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ ఎ అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. పాషన్ ఫ్రూట్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తటస్థీకరించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనం. శరీర వ్యవస్థలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది సెల్సులార్ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.ఈ పండులో అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి సహాకరిస్తుంది.

తలనొప్పికి ఇలా చెక్

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందికి రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. మారుతున్న జీవన విధానం , తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, పలు కారణాల వల్ల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.ఇకపోతే జీవన శైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని నిపుణులు సైతం సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలామంది విపరీతమైన తలనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. కొద్దిసేపు అలా ఎండలో తిరిగి వస్తారే లేదో ఇలా తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ఒక్కొక్కసారి తీవ్రమైన నొప్పి మరింత బాధపెడుతుంది. ఇందులో రోగి తలనొప్పితో పాటు కడుపు సమస్యలు, వాంతులు, వికారం మొదలైన వాటితో బాధపడవచ్చు. ఇక మీరు కూడా తలనొప్పి, మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే పొరపాటున కూడా వీటిని తీసుకోకండి.చాక్లెట్.. మైగ్రేన్ లేదా తలనొప్పి అధికంగా ఉండి బాధపడేవాళ్లు చాక్లెట్ అస్సలు తినకూడదు. చాక్లెట్లో కెఫిన్ , బీటా ఫెసిలేట్యూలమైన్ ఉంటాయి. అవి రక్తనాళాలలో ఉద్రిక్తతను కలిగించి, తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి తలనొప్పి అధికంగా ఉండేవారు చాక్లెట్ కి దూరంగా ఉండండి. కాఫీ.. సాధారణంగా మనకు తలనొప్పి వచ్చిందంటే టీ లేదా కాఫీ తీసుకోవడం చాలా మందికి అలవాటు.. కానీ కాఫీ తాగడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని అనుకున్నా ..ఇది సరైన పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ మెదడు సరాల పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల మెదడులో రక్తప్రసరణ మందగించి మరింత తీవ్రమైన తలనొప్పికి దారితీస్తుంది.సిల్బర్ పండ్లు.. తలనొప్పి అధికంగా ఉన్నప్పుడు నారింజ, నిమ్మ, కివి వంటి నిమ్మ జాతి పండ్లను తీసుకోకూడదు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నప్పుడు తీసుకుంటే సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది.

అతి నిద్రతో భయంకరమైన నష్టాలు

అతి నిద్ర ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. మీరు 9 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోతే ఇది సాధారణమైనది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయంగా చెబుతున్నారు..ఇది నిద్ర రుగ్మత లేదా ఏదైనా ఇతర అనారోగ్య సమస్య కావచ్చునని అంటున్నారు. డిప్రెషన్, మానసిక సమస్యలు, గుండె అసాధారణ రీతిలో కొట్టుకోవడం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలస్యంగా నిద్రపోవడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, రెస్పిరేస్ లెగ్ సిండ్రోమ్, క్రానిక్ పెయిన్, స్లీప్ అప్నియా, నిద్రలేమి, హైపోథైరాయిడిజం, డిప్రెషన్ లేదా యాండ్లయిటీ, కార్డియోవాస్కులార్ డిజిజ్ వంటి నిద్ర రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.8 గంటల కన్నా ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయే వారిలో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చే ముప్పు అధికంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అతిగా నిద్రపోవటం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. తలనొప్పి, వెన్ను నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. శరీరం కొవ్వును ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకుంటుంది. ఫలితంగా గుండె సమస్యలు ఎదురౌవచ్చు వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అతిగా నిద్ర పోయే వారిలో డిప్రెషన్, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు. అతిగా నిద్రపోయే వారిలో వృద్ధాప్య లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అంతేకాదు.. అతిగా నిద్రపోయేవారు విపరీతమైన అలసటను అనుభవిస్తారు. ఏ పని చేయబుద్ధి కాదు. చిన్న పని చేసినా అలసిపోతుంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మిమ్మల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంచుతుంది. సరైన నిద్ర అనంతరం మేల్కొన్నప్పుడు, మీరు చాలా రిలాక్స్ గా ఉంటారు. రోజంతా హాయిగా గడిచిపోతుంది.

గుజరాత్ టీంలో భారీ మార్పులు..- ఏకంగా 9మందికి వీడ్కోలు..

2025 సీజన్లో పాయింట్ల పట్టికలో మూడవ స్థానంలో నిలిచి షేఆఫ్లకు చేరుకున్న గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టు.. ఐపీఎల్ 2026 వేలానికి ముందు అంటే నవంబర్ 15న జగరతోయే రిటెన్షన్ కు సిద్ధమైంది. కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్, సాయి సుదర్శన్, రషీద్ ఖాన్ జట్టుకు ప్రధానాంశంగా ఉంటారని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, తమ పర్ఫ్మాన్స్ ను నిర్వహిస్తూనే, జట్టును మరింత బలోపేతం చేయడానికి %+% కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని పరిస్థితి ఏర్పడింది. పలు ట్రేడ్ ఫుకార్లు, కొందరు ఆశించినంతగా రాణించని ఆటగాళ్లపై దృష్టి సారించినందున, మిసి-వేలానికి ముందు ప్రాంచైజ్ కొన్ని సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది.కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ 2025లో 15 మ్యాచ్ లలో 50 సగటు, 155.88 స్ట్రైక్ రేట్ తో 650 పరుగులు చేసి జట్టుకు గుండెకాయలా నిలిచాడు. అతనితో పాటు, సాయి సుదర్శన్ స్థిరమైన ఫామ్, రషీద్ ఖాన్ మ్యాచ్ విన్వింగ్ స్పెల్స్ గుజరాత్ ప్రణాళికలో కీలకం. నమ్మదగిన బౌలర్లు మొహమ్మద్ సిరాజ్, కగిసో రబాదాలను కూడా రిటైన్ చేసుకునే అవకాశం ఉందని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. తద్వారా జీటీ తమ వేలం వ్యూహంలో దేశీయ-విదేశీ ఆటగాళ్ల సమతుల్య మిశ్రమాన్ని కాపాడుకోవాలని చూస్తోంది.గుజరాత్ టైటాన్స్ కు సంబంధించి ట్రేడ్ విండోలో అనేక చర్చలు జరిగాయి. తమిళనాడు ఆల్ రౌండర్ వాషింగ్టన్ సుందర్ ను తిరిగి సొంతగడ్డకు తీసుకురావాలని చెప్పి సూపర్ కింగ్స్ (%జూబి%) తీవ్ర ఆసక్తి చూపినట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. అయితే, షేయర్ స్వాప్, ఆల్-క్యాష్ డీల్ తో సహా చెప్పి నుంచి వచ్చిన అనేక ఆఫర్లను గుజరాత్ తిరస్కరించినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతానికి, సుందర్ గుజరాత్ జట్టులో ముఖ్యమైన భాగంగానే ఉన్నాడు. గుజరాత్ టైటాన్స్ రిటైన్ చేసుకోబోయే, రిలీజ్ చేసే అవకాశం ఉన్న ఆటగాళ్లు (అంచనా)..గుజరాత్ టైటాన్స్ ప్రాబలర్ రిటైన్ షేయర్స్: శుభేష్ గిల్, సాయి సుదర్శన్, జోన్ బట్లర్ , రషీద్ ఖాన్, వాషింగ్టన్ సుందర్, మొహమ్మద్. అర్షద్ ఖాన్, సాయి కిషోర్, షారుఖ్ ఖాన్, కగిసో రబదా, మహమ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, మానవ్ సుతార్, ఇషాంత్ శర్మ, రాహుల్ తెవాటియా, అనుజ్ రావత్, మహిపాల్ లోడ్రాల్. గుజరాత్ టైటాన్స్ ప్రాబలర్ రిలీజ్ షేయర్స్: కుసల్ మెండెన్, షెర్షేన్ రూద్రాభోర్, దసున్ షనక, గెరాల్డ్ కోయ్ట్టి, గుర్నూర్ సింగ్ బ్రాల్, కరీం జసత్, కుమార్ కుషాగ్రా, నిశాంత్ సింధు, జయంత్ యాదవ్.

తొలి మ్యాచ్ కు ముందే సంచలన నిర్ణయం..

-తెలుగబ్బాయేని జట్టు నుంచి తప్పించిన గంభీర్.. భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా మధ్య రెండు మ్యాచ్ ల టెస్ట్ సిరీస్ నవంబర్ 14న ప్రారంభం కానుంది. ఈ సిరీస్ లో తొలి మ్యాచ్ కోల్ కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ స్టేడియంలో జరుగుతుంది. ఈ మ్యాచ్ కోసం టీం ఇండియా తీవ్రంగా సిద్ధమవుతోంది. ఇంతలో, భారత జట్టులో ఓ కీలక మార్పు కనిపించింది. వాస్తవానికి, ఒక యువ ఆటగాడిని జట్టు నుంచి తప్పించారు. భారత జట్టు రెండవ ప్రాక్టీస్ సెషన్ కు ముందు విలేకరుల సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కోచ్ టెండెష్ కేట్ కూడా ఈ ఆటగాడి గురించి కీలక అప్డేట్ అందించారు. టీం ఇండియా నుంచి ఎవరిని తొలగించారంటే..? మీడియా నివేదికల ప్రకారం, దక్షిణాఫ్రికాతో ప్రారంభ టెస్ట్ మ్యాచ్ కు ముందు యువ ఆల్ రౌండర్ నితీష్ కుమార్ రెడ్డిని జట్టు నుంచి విడుదల చేశారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి మొదటి మ్యాచ్ కు దూరంగా ఉండాలి రావచ్చని టెండెష్ కేట్ విలేకరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఫలితంగా, అతను ఇప్పుడు రాజ్ కోట్ లో దక్షిణాఫ్రికా %శా%తో జరుగుతున్న సిరీస్ కోసం ఇండియా %శా% జట్టులో చేరనున్నాడు. అతను ఇటీవల గాయం నుంచి కోలుకున్నాడు. కాబట్టి, యాజమాన్యం అతనికి ఎక్కువ ఆట సమయం ఇవ్వాలని, మ్యాచ్ ఫిట్ నెస్ ఇవ్వాలని కోరుకుంటుంది. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఇటీవల జరిగిన భారత జట్టు ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో పాల్గొన్నాడు. అయితే, వన్ డే సిరీస్ లోని రెండవ మ్యాచ్ లో అతనికి క్యాడిసిస్ట్ కండరాల గాయం అయింది. తదనంతరం, మెడ బిగుసుకుపోవడం వల్ల అతను తొలి టీ20ల మ్యాచ్ కు దూరమయ్యాడు. అతను ఇప్పుడు ఫూర్తిగా ఫిట్ గా తిరిగి వచ్చాడు. ప్రాక్టీస్ సెషన్ లలో చెవటలు పట్టడం కనిపించింది. అయితే, షేయింగ్ ఎలెవన్ లో అతనికి స్థానం లేకపోవడంతో అతన్ని విడుదల చేశారు. దక్షిణాఫ్రికా 'ఏ' తో వన్ డే సిరీస్.. భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా ఇటీవల రెండు అసఫికారిక టెస్ట్ మ్యాచ్ లు ఆడాయి. ఇప్పుడు మూడు అసఫికారిక వన్ డేలు ఆడనున్నాయి. ఈ సిరీస్ నవంబర్ 13న ప్రారంభమవుతుంది. మూడు మ్యాచ్ లు రాజ్ కోట్ లో జరుగుతాయి. ఈ సిరీస్ లో తిలక్ పర్మ భారత జట్టుకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరిస్తాడు. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ వైస్ కెప్టెన్ గా నియమితుడయ్యాడు.