















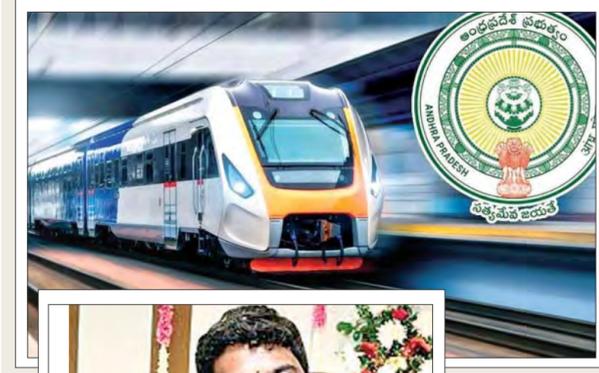
# ముఖ్యమంత్రిని కలిసిన సాయికృష్ణ

అసకాపల్లి, మే 17, ప్రభాత వార్త : అమరావతి సెక్టోరియల్ లో ఉన్న కార్యాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు ని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కర్ల సాయికృష్ణ మర్యాద పూర్వకంగా కలిసారు. ఈ సందర్భంగా ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం కు సంబంధించి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పార్టీ సంస్థాగత విషయాల గురించి ముఖ్యమంత్రి అడిగిన ప్రశ్నలకు సాయికృష్ణ సమాధానాలు చెప్పారు.



విశాఖలో సేంద్రియ మామిడి పండ్ల మేళా 6 శని, అది వారాలలో విశాఖలో నగర బివెకె కళాశాలలో అరుదైన మామిడి పండ్ల మేళాకు తరలి రండి లో..

విశాఖపట్నం అసకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు వార్త 26 శనివారం 17 మే 2025 7



# విశాఖలో డబల్ డెక్కర్ మోడల్లో మెట్రో రైలు ప్రాజెక్ట్ పనులకు డిపిఆర్ సిద్ధం వీఎంఆర్ యే చైర్మన్ ప్రణవ్



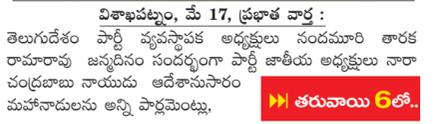
విశాఖ పట్టణం, మే 17, ప్రభాత వార్త : విశాఖ లో మెట్రో రైలు పనులు 3 నుండి 6 నెలల వ్యవధిలో ప్రారంభిస్తామని వీఎంఆర్ యే చైర్మన్ ఎంపీ ప్రణవ్ గోపాల్ అన్నారు. మెట్రో రైలు పనులు మూడున్నర ఏళ్ళ కాలంలో పూర్తి కావాలనే లక్ష్యం తో ముందుకు వెళ్తున్నామని తెలిపారు. ఘట్టరావడంలో 87.80 ఏకరాల భూమిని ప్రైవేట్ %౫౦% పద్ధతిలో జాయింట్ పద్ధతిలో అభివృద్ధి చేస్తామని అన్నారు. ఈ భూముల గురించి వివరించేందుకు ఈనెల 23న హైదరాబాద్లో, 30న బెంగళూరు లో వి ఎం ఆర్ డి ఎ రోడ్ షో నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. విశాఖ లో వి ఎం ఆర్ డి ఏ ఉద్దేశ్యం భవన్ లో రాష్ట్ర ఆర్థిక ప్రగతి లక్ష్యాలను చేరుకునే అంశంపై క్రెడాయ్, అప్రెడా, నరేడ్సీ ప్రతినిధులతో సమావేశమైనట్లు తెలిపారు.

# కాకినాడలో ప్రారంభమైన కంటైనర్ ఫైట్ స్టేషన్



కాకినాడ పోర్టు నుంచి విదేశాలకు వివిధ రకాల కార్గోల ఎగుమతి, దిగుమతులకు కంటైనర్ ను కేంద్రం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. కంటైనర్ ఫైట్ స్టేషన్ కు కాకినాడ కస్టమ్స్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ కె.రవికుమార్ శ్రమవాయి 6లో..

# మహానాడులు ఘనంగా నిర్వహించాలి పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా



విశాఖపట్టణం, మే 17, ప్రభాత వార్త : తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు సందమూరి తారక రామారావు జన్మదినం సందర్భంగా పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశానుసారం మహానాడులను అన్ని పార్లమెంట్లు, శ్రమవాయి 6లో..

# 93 వ వార్షికోత్సవ మేయర్ విస్తృత పర్యటన

విశాఖపట్టణం, మే 16 ప్రభాతవార్త జీవీఎస్ పరిధి 93వ వార్షికోత్సవ పాఠశాల కార్యక్రమాలను మొదలుపెట్టారు. రోడ్డు, ప్రధాన కాలనీల మరమ్మత్తులకు చర్యలు చేపట్టాలని, భూగర్భ మురుగునీటి పారుదల పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని విశాఖ నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు జీవీఎస్ అధికారులకు ఆదేశించారు. శుక్రవారం ఆయన 93వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు ( రాష్ట్ర కన్వీనర్ ), జీవీఎస్ అధికారులతో కలిసి జోన్ 8 లో ,93వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమాలను మొదలుపెట్టారు. ప్రాంతాల్లో విస్తృత పర్యటన చేశారు. ఈ పర్యటనలో కార్యదర్శి కృష్ణారావు విశాఖ నగర ప్రహలాదపురం తదితర ప్రాంతాల్లో ఉన్న సమస్యలను మేయర్ కు వివరించగా, మేయర్ మాట్లాడుతూ పగలు, రాత్రి పూట విధులు నిర్వహిస్తున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాల విధులలో మార్పులను చేసి వార్షికోత్సవ నిత్య పారిశుధ్య పనుల పనితీరును మెరుగుపరచాలని శ్రమవాయి 6లో..



# సమస్యల పరిష్కారానికే గ్రీవెన్స్ సెల్



అసకాపల్లి, మే 17, ప్రభాత వార్త : డి.పి. శ్రీనివాసులు, ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకే ప్రతి శుక్రవారం గ్రీవెన్స్ సెల్ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసినట్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ తెలిపారు. అసకాపల్లి శ్రమవాయి 6లో..

# 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం వీఎంఆర్ యే చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్

విశాఖపట్టణం, మే 17, ప్రభాత వార్త : 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం అని వీఎంఆర్ యే చైర్మన్ ఎం.వి. ప్రవీణ్ గోపాల్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నిర్దేశిస్తున్న లక్ష్యాలను చేరుకునేందుకు విశాఖపట్టణాన్ని అభివృద్ధి చేసే దిశగా వేస్తున్న అడుగుల్లో భాగంగా శుక్రవారం వీఎంఆర్ యే సమావేశ మందిరంలో క్రెడాయ్, నార్కెకో మరియు ఏపీ ఆర్ ఈడీ ప్రతినిధులతో జరిగిన సమావేశంలో ఘట్టరావడంలో ఉన్నటువంటి భూమిని సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రణవ్ గోపాల్ శ్రమవాయి 6లో..

# మాతా, శిశు మరణాలు సంభవించకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి

ప్రతి మరణానికి సంబంధించిన నివేదికను అందించాలి ప్రజల నమ్మకం పొందేలా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో సేవలందించాలి జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ అసకాపల్లి, మే 16, ప్రభాత వార్త : జిల్లాలో మాతా, శిశు మరణాలు సంభవించకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ప్రజాసర్వే శ్రమవాయి 6లో..

# పర్యావరణ సమతుల్యత పాటిస్తూనే పారిశ్రామికాభివృద్ధి

- ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులు, హరిత ఇంధన ప్రాజెక్టుల రూపకల్పన, స్వచ్ఛాండ్ర లక్ష్య సాధన దిశగానే కార్యాచరణ
- సస్టైనబిలిటీ సమ్మిట్ - 2025 సదస్సులో ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ, సెర్వీ, ఎన్.ఆర్.ఐ. శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్
- విశాఖపట్టణం ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక వృద్ధికి అద్వితీయ చోదక శక్తి ..జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్



రూపొందించి ముందుకు సాగుతున్నామని, పర్యావరణ సమతుల్యత పాటిస్తూనే పారిశ్రామికాభివృద్ధిని సాధించేందుకు ప్రణవ్ గోపాల్ శ్రమవాయి 6లో..

# నిరంతరాయ విద్యుత్తు సరఫరా అందిస్తున్నాం..

టి వి సూర్య ప్రకాష్, ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్, ఏపీకెపిడిసిఎల్ విశాఖపట్టణం, మే 16, ప్రభాత వార్త : ఏపీకెపిడిసిఎల్ పరిధిలోని విద్యుత్ వినియోగదారులకు నిరంతరాయ విద్యుత్తును సరఫరా చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామని ఆ సంస్థ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్ టి వి సూర్య ప్రకాష్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ డిమాండ్ గణనీయంగా పెరిగినప్పటికీ డిమాండ్ కు అనుగుణంగా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకొని నిరంతరాయంగా విద్యుత్తును సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు. వేసవికాలంలో విద్యుత్ సరఫరాలో ఎటువంటి సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తకుండా, నిరంతర విద్యుత్తును వినియోగదారులకు అందించేందుకు ప్రతీ శుక్రవారం కృష్ణా ప్రాంతాల నల్ సేషన్లు, లైట్ నిర్వహణ పనుల కారణంగా విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడకుండానే సమాచారాన్ని వివిధ ప్రసారమాధ్యమాల ద్వారా వినియోగదారులకు ముందుగానే తెలియజేస్తున్నామన్నారు. గురువారం రాత్రి అసకాపల్లి జిల్లాలో సంభవించిన పెనుగాలులు మరియు వర్షం కారణంగా మారుగుల మండలంలోని సత్యవరం గ్రామం నుంచి 20 ఎల్ టీ స్తంభాలు మరియు 7 హెచ్ టీ స్తంభాలు విరిగిపడిన కారణంగా సత్యవరం గ్రామం తో పాటు డి. గొట్టివాడ, సాగరం, కొత్తవలస, కె వేలం పాడు గ్రామాలలోని 1600 సర్కిళ్లకు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడింది. త్వరితగతిన రెండు విద్యుత్ స్తంభాలు వేసి పై నాలుగు గ్రామాలకు విద్యుత్ సరఫరా ను ఉదయం 10 గంటల లోపు పునరుద్ధరించడం జరిగింది. మిగిలిన 25 స్తంభాలను కూడా వేసి సత్యవరం గ్రామానికి కూడా శుక్రవారం సాయంత్రానికి విద్యుత్ ను పూర్తిగా పునరుద్ధరించడం జరిగింది. గురువారం రాత్రి 9.57 గంటలకు విజయనగరం జిల్లా బోబ్బిలి పరిధిలోని సాటిపేట గ్రామంలో భారీ లోడు వాహనం స్తంభాలను లాగడం వలన డిపి నిర్మాణం మరియు 6 ఎల్ టీ స్తంభాలు దెబ్బతిన్న శ్రమవాయి 6లో..













'తులసి'తో కాంతివంతంగా..



మనందేని సౌందర్యాన్ని సొంతం మార్చుకోవడానికి ఉద్దేశ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు... నవంబరు 2015 మే 17, 2025

తులసి పొడిని రోజూ కలిపి ముఖానికి వట్టిస్తే... ముఖంపై నల్ల ముచ్చలు... తులసి ఆకులు రసానికే వుండి...



బొమ్మలు గీయడం అంటే చిన్నప్పట్టుంచే ఇష్టం ఆమెకు... ఆ వ్యాపకాన్ని ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి సాధనంగా...

తనకెంతో ఇష్టమైన బొమ్మలు గీయడాన్ని మళ్ళీ ప్రారంభించారు. 'బాపూ, రవివర్మ చిత్రాలంటే...



కొత్త తరానికి పాత మధురాలు



మాస్తా 90 శాతం ప్రయోజనం ముందుంది. ఇది నేను కాదు, ఆభ్యుదయాల చెప్పి మాట... మంచో చెడో...



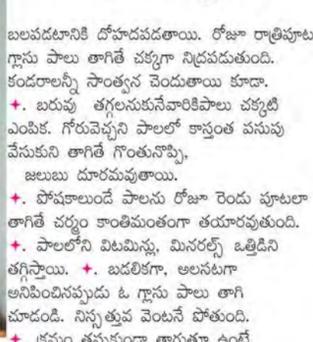
ఎండలో చల్లగా హాయిగా!

నూలు దుస్తులంటే అమ్మమ్మ, నానమ్మలు ఇష్టపడే ముతక రకాలనుకునే రోజులు కావీ. సంప్రదాయ రూపమైనా ఇండో వెస్ట్రన్ కాంబినేషన్ అయినా...



పాలతో అందం ఆరేగ్యం!

బలవడదానికి దోహదపడతాయి. రోజూ రాత్రిపూట గ్లాసు పాలు తాగితే చక్కగా నిద్రపడుతుంది... పాలలోని ప్రోటెయిన్లు...



నరగ స్నానం మంచిదేనా?

వేసవి ఉష్ణోగ్రతల నుంచి సేదతీరేందుకు పవనబాతలూ బాటజాతలూ చేస్తుంటారు. కొందరు వీటివల్ల మహిళలకు...



సప్త క్షయవ్యాధి సంక్రమణ - 2

బిత్తిళ్ళు కొనసాగుతుంది. సప్త క్షయవ్యాధి కోసం వాక్సిన్స్ ఇప్పుడు క్లినికల్ ట్రయల్స్లో ఉన్నాయి...

మనకు త్రిమూర్తులు తెలుసు. వారు ఉండే లోకాలు నిప్పుడు లైలానం, విష్ణువు వైకుంఠం, ఇక బ్రహ్మ ఉండే లోకాన్ని బ్రహ్మ లోకం లేదా నత్కలోకం అని పిలుస్తారు. త్రిలోక సంపాదించి ప్రసిద్ధుడయినా నారద మహర్షికి ఈ లోకాన్ని తిరిగి లోక భాగ్యం పొందాడు.

వంశోపదిని వేదించే ఆలోగ్య సమస్యలో మధుమేహం ఒకటి. అయితే దీని బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఆలోగ్యానికి హాని చేసే అలవాట్లను దూరం చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు.

మధుమేహం వస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవాలంటే రాత్రి భోజనాన్ని ఎంత తొందరగా ముగిస్తే అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

సప్తక్షయవ్యాధిని సంక్రమణ రిజియన్లలోని పరివర్తించడం చాలా కీలకం. ఎందుకంటే ఈ రోగను త్రయా శీల క్షయకేసులకి రిజియర్నగా పనిచేస్తారు.

త్రిలోక సంచారి

నారాయణ! అని ఉడరంతో వేయి తాకేవాడు నారదము. కలహం భోజనం అని ఉడరతో అనలేదు మరీ 'అనే వారు శ్రీకృష్ణులు వారు. నాదేముంది కృష్ణా అంతా మీ మహిమనే నారాయణ అంటూ అక్కడ నుంచి కుచేలుని ఇంటి వైపు కదిలారు నారదము. నారదము వెళ్ళే సమయానికి విపరీత ఆకలితో సగ సగ లాడుతున్నారని కుచేలుని సంతాపం. 'నీకు శ్రీకృష్ణుడు బాల్య మిత్రుడు కడ, ఏమైనా సహాయం అందించండి' అని కుచేలుని భార్య రోడిస్తుంది. దానికి కుచేలుడు మోసంగా ఉన్నాడు. అదే సమయానికి నారాయణ అంటూ వచ్చాడు నారద మహర్షి. పరీక్షించి వివరించి కుచేలుని భార్య.

వ్యాయామానికి ఏ మాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. ఇలాంటి జీవనశైలి వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు. అందుకే రోజూ కనీసం 40 నిమిషాలు వ్యాయామానికి. 20 నిమిషాలు ప్రాణాయామం చేయండి. కేలాంబాల్లని చెబుతున్నారు. వ్యాయామంలో భాగంగా వాకింగ్, స్ట్రెక్చింగ్, కార్టయో, యోగా వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలని సూచించినవారు. ఇలా శరీరానికి శ్రమ కలిగించడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంటే పాలు శరీరంలోని ప్రతి కణానికి సరవడినంత అక్సిజన్ సరఫరా అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ కూడా అవసరమైనంత మేరకు ఉత్పత్తి అవుతుంటున్నాడు. దీన్నే త్వరగా చేయాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వల్లే

డిన్నర్ త్వరగా చేయాలి..!

అది. మాత్రమే సలపావు... కొంతమంది ఎలగూ మందులున్నాయని మధుమేహం తీలిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఈ సమస్యకు కేవలం మందుల మీదే ఆధారపడడం మంచిది కాదు. మందులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో దాని ప్రభావం కాలేయం, కిడ్నీలపై పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, వీలవకే పాలు వైదో పేర్కొన్న జాగ్రత్తలను పాటించడం మరిచిపోవద్దని సూచిస్తున్నారు.

మాత్రం మంచి కాండంట్లూ ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు తిన్న వెంటనే పండ్లకావడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయంటున్నారు. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం సూచించున్నారు. రాత్రి భోజనం కూడా వీలైనంత త్వరగా తీసుకోవాలని సూచించారు కూడా ఇదే కారణం.

బాదం పేదా

కప్పలు, పంచదార-కప్ప, పాలపాడి, నెయ్యి- అరకప్పు చొప్పున, కుంకుమ పువ్వు- కొద్దిగా, తయారీ : బాదంపప్పు రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి. పొట్టు తీసి మిక్సీ జారీలో వేసి, అరకప్పు పంచదార, రెండు చెంచాల నీళ్లు, కుంకుమ పువ్వు ఇతరనీ గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని అదుగు భాగం ముందంగా ఉన్న గెన్సెలో వేసి అరకప్పు పాల పాడి, చెంప నెయ్యి వేసేకలితిప్పితూ దగనగరడేలా చేయాలి. చల్లారా, చిన్న ఉండులుగా తీసుకుని పేదలూ చేయాలి. వాటి మధ్యలో బాదంపప్పు అలంకరిస్తే సరి. మధురమైన బాదం పేదా రుచి. □



