



3 లో

లిటిల్ పంజర్స్ పాఠశాలలో ఘనంగా ఎల్లో డే వేడుకలు

RNI : APTEL/2023/87662

సింధూర దర్శిని

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ప్రతి అక్షరం అభినీతి పై సమరం

WWW.SINDHURADARSINI.COM WWW.EPAPER.SINDHURADARSINI.COM

విలేకరులు కావాలేను

సింధూరదర్శిని జాతీయ తెలుగు దినపత్రికలో జల్లాల వారిగా పనిచేయుటకు జల్లా ఇన్స్టాల్మెంట్ మరయు మండలాల వారిగా పనిచేయుటకు విలేకరులు కావాలేను. ఎలాంటి వేతనం ఇవ్వబడదు. యాడ్స్ పై ఆకర్షణీయమైన కమిషన్ ఇవ్వబడును. అనుభవం ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. వివరాల కొరకు బయోడేటాతో క్రింది నంబర్ ను సంప్రదించండి.

సెల్ నెంబర్ : 7 5 6 9 6 7 7 1 7 0

ప్రచురణ: తిరుపతి సంపుటి:3 సంచిక :240 సంపాదకులు: కలిచేటి వెంకయ్య ఆదివారం 26 జులై 2026 పేజీలు: 8 వెల:2

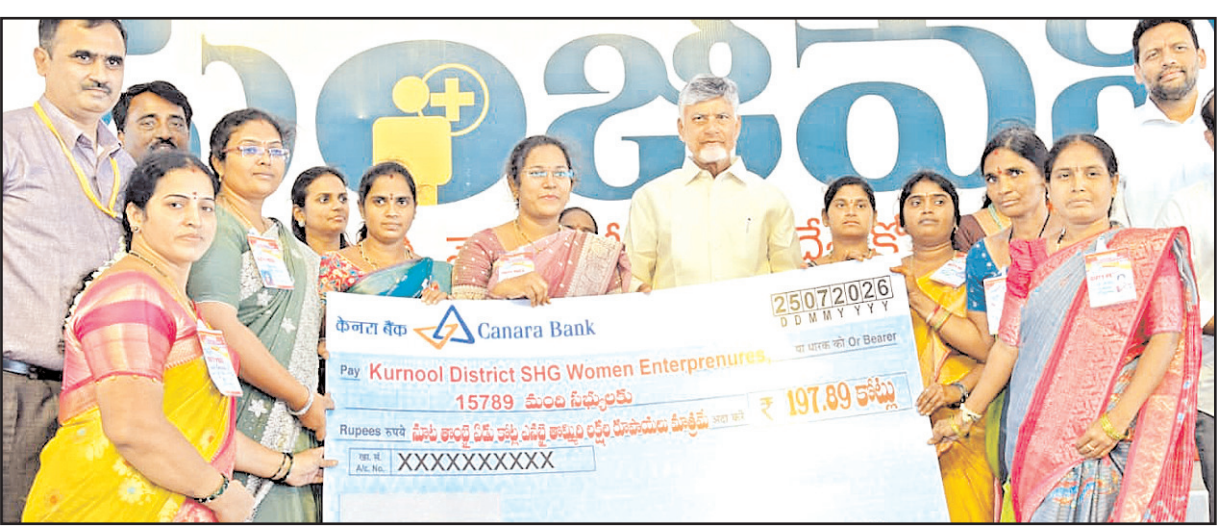
Circulated At :Tirupathi, Chittoor, Kadapa, SPSR Nellore, karnool, Prakasam, Hyderabad



మీ ఆరోగ్యం... మీ బాధ్యత

సంజీవనిని సద్వినియోగం చేసుకోండి - ప్రజారోగ్య భద్రతే లక్ష్యంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆగస్టు నుంచి సంజీవని ప్రజారోగ్యం-ప్రజా సంక్షేమం-అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వ బాధ్యత గొడ్డలి పార్టీ నేతలు పగటి వేషగాళ్లు-ఒక్క ఎకరాకు నీరివ్వలేదు... ఒక్క పరిశ్రమ తీసుకురాలేదు ఆస్పరిలో సంజీవని కార్యక్రమం బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు

కర్నూలు జిల్లా/అలూరు, జూలై 25:
ప్రజారోగ్యం కోసమే సంజీవని పథకాన్ని అందిస్తున్నామని...ఆగస్టు నెల నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించారు. మీ ఆరోగ్యం... మీ చేతుల్లో ఉంటుందని... ప్రభుత్వం అందించే సంజీవని పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. శనివారం కర్నూలు జిల్లా అలూరు నియోజకవర్గంలోని ఆస్పరిలో నిర్వహించిన సంజీవని కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ కోసం సాంకేతికతను జోడిస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేయనున్న సంజీవని ప్రాజెక్ట్ ప్రత్యేకతలను సీఎం చంద్రబాబు ప్రజలకు వివరించారు.



సీజేపీ నిరసనలే లక్ష్యంగా పాక్ కుట్ర..

480 ఖాతాలపై ఢిల్లీ పోలీసుల వేటు

సీజేపీ నిరసనలే లక్ష్యంగా పాకిస్థాన్ ఫీక్ ప్రచారం పాక్ సంబంధిత ఖాతాలను బ్లాక్ చేసిన ఢిల్లీ పోలీసులు ఏఐ, డీఎస్ఎఫ్ వీడియోలతో తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి

వివరాలు 2 లో

80 ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో కలుషిత నీటి శుద్ధి ప్లాంట్లు

రూ.83 కోట్ల వ్యయం అంచనా

బయో మెడికల్ వేస్ట్ నిర్వహణ నియమాల ప్రకారం జరగాలి

ఆసుపత్రుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ నిరోధానికి రద్దీని తగ్గించాలి

మెరుగైన ఆసుపత్రుల నిర్వహణ కోసం పలు ఆదేశాలు జారీ చేసిన వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి

అమరావతి, సింధూరదర్శిని: ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో జీవ వైద్య వ్యర్థాల నిర్వహణ(బయో మెడికల్ వేస్ట్ మేనేజ్ మెంట్), కలుషిత నీటి శుద్ధీకరణ పూర్తిగా చట్టాలు, నియమా లకు అనుగుణంగా జరగాలని వైద్యారోగ్య శాఖా మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. ఆసుపత్రుల్లో పరిశు భ్రమైన వాతావరణానికి కీలక మైన ఈ అంశాలపై ఉన్నతాధికారులు, నిపుణులతో శుక్రవారం సాయంత్రం చెల్లిన మందులు, వైద్య పరికరాలను జీవ వ్యర్థాలుగా మంత్రి సుద్దీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ఈ విషయాలకు పిలుస్తారు. ప్రతి ఒక్క టెడ్ (పడకకు) మిగతా 2లో...

సంబంధించి చట్ట ప్రమాణాలు, అమలులో వ్యత్యాసంపై మంత్రి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. లోపాలను సవరించడానికి ప్రణాళికలను రూపొందించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. జీవ వ్యర్థాల నిర్వహణ నెత్తురు, బీమతో కూడిన బ్యాండేజీలు, వాడిన ఇంజక్షన్ సూదులు, పదునైన బ్లేడులు, తొలగించబడిన కణ భాగాలు మరియు అవయవాలు, కాలం పూర్తి అవుతున్న వస్తువులు, వైద్య పరికరాలను జీవ వ్యర్థాలుగా మంత్రి సుద్దీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ఈ విషయాలకు పిలుస్తారు. ప్రతి ఒక్క టెడ్ (పడకకు) మిగతా 2లో...



బీమా బకాయిల విడుదలకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

ఖరీఫ్-2024 పంటల బీమా నిధులు నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లోకి: మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు వెల్లడి

అమరావతి, సింధూరదర్శిని: అమరావతి, సింధూరదర్శిని: వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో పెండింగ్లో ఉన్న సుమారు రూ.1,900 కోట్ల పంటల బీమా ప్రీమియాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదలవారిగా చెల్లిస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి హామీ ఇవ్వడంతో ఖరీఫ్-2024 పంటల బీమా బకాయిలను విడుదల చేసేందుకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిందని మంత్రి తెలిపారు. రైతుల సంక్షేమం, వ్యవసాయ రంగ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మిగతా 2లో...



కేంద్ర మంత్రి పదవికి రాజీనామా.. 'ఎక్స్' బయో మార్చేసిన ధర్మేంద్ర ప్రధాన్

-కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి పదవికి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా -కొద్ది గంటల్లోనే 'ఎక్స్' బయో నుంచి 'కేంద్ర మంత్రి' హోదా తొలగింపు -నీట్ పేపర్ లీక్ వివాదం నేపథ్యంలో కీలక నిర్ణయం -దేశ వ్యతిరేక శక్తులు లబ్ధి పొందకుండా ఉండేందుకేనని వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ: నీట్ పేపర్ లీకేజీ వివాదం నేపథ్యంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. రాజీనామా చేసిన కొద్ది గంటల్లోనే ఆయన తన 'ఎక్స్' ఖాతా బయోలో మార్పులు చేశారు. తన ప్రొఫైల్ నుంచి "కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి" సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా అనే హోదాను తొలగించి, ప్రస్తుతం తనను స్పృహించిన ఆయన దేశ వ్యతిరేక శక్తులు "సంబల్ పూర్ ఎంపీ"గా పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రస్తుత పరిస్థితిని ఆసరాగా చేసుకుని గందరగోళం సృష్టించకుండా నిరోధించేందుకే తాను పదవి నుంచి తప్పుకుంటున్నానని తెలుస్తోంది. మిగతా 2లో...



స్వగర్లతో చేతులు కలిపిన ఫారెస్ట్ అధికారి..

పవన్ కల్యాణ్ సీరియస్

ఎర్రచందనం స్వగర్లకు సహకరించేవారిని ఉపేక్షించబోమని పవన్ హెచ్చరిక

కడప జిల్లాలో రూ.1.5 కోట్ల విలువైన ఎర్రచందనం దుంగల స్వాధీనం స్వగర్లకు సహకరించిన ఫారెస్ట్ జిట్ ఆఫీసర్ అరెస్ట్ అధికారి పాత్రపై లోతైన విచారణకు ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశం

ప్రధాన సూత్రధారులను పట్టుకునేందుకు ప్రత్యేక బృందాల ఏర్పాటుకు సూచన



అమరావతి, సింధూరదర్శిని: ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా ముఠాలకు సహకరిస్తే వారు ఎవరైనా సరే, ఎంతటివారైనా ఉపేక్షించే ప్రసక్తి లేదని ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. స్వగింగ్కు పాల్పడేవారిపై ఉక్కుపాదం మోపుతామని, ఈ వ్యవహారంలో ప్రభుత్వ అధికారుల పాత్ర ఉన్నట్లు తేలితే మరింత కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు 'అవరేషన్ అరణ్య'ను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తామని ఆయన తెలిపారు. మిగతా 2లో...

అరుణాచలంలో విషాదం..

మోక్షమార్గంలో ఇరుక్కుని ఏపీకి చెందిన భక్తుడు మృతి

అరుణాచలం, సింధూరదర్శిని: తమిళనాడులోని ప్రసిద్ధ అరుణాచలేశ్వర గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో ఉన్న ఇడుక్కు పిల్లయ్యూర్ మోక్ష మార్గం లో ఇరుక్కుపోయిన ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందిన ఓ భక్తుడు ఉపిరాడక మృతి మిగతా 2లో...





మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మరచిపోయినప్పటికీ ఈ ఆహారాలు తినకూడదు...లేకపోతే అది ప్రాణాంతకం ...!



గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

చక్కని సమతుల్య ఆహారం డయాబెటిస్ తో సంబంధం ఉన్న సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి మరియు వారి లక్షణాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. చెడు ఆహారం ఎంపికలు గుండె సమస్యలు వంటి ఇతర వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి దూరంగా ఉండవలసిన ఆహారాల గురించి ఈ వ్యాసంలో మీరు కనుగొంటారు.

బంగాళాదుంపలు

బంగాళాదుంపలో పిండి పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది మరియు అధిక గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. బంగాళాదుంపలను అధికంగా తీసుకోవడం మధుమేహం లేదా సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే, బంగాళాదుంపలు పిండి కూరగాయల క్రిందకు వస్తాయి. అందుకే దీనిని డయాబెటిక్ డైట్ నుండి మినహాయించారు.

మొక్కజొన్న

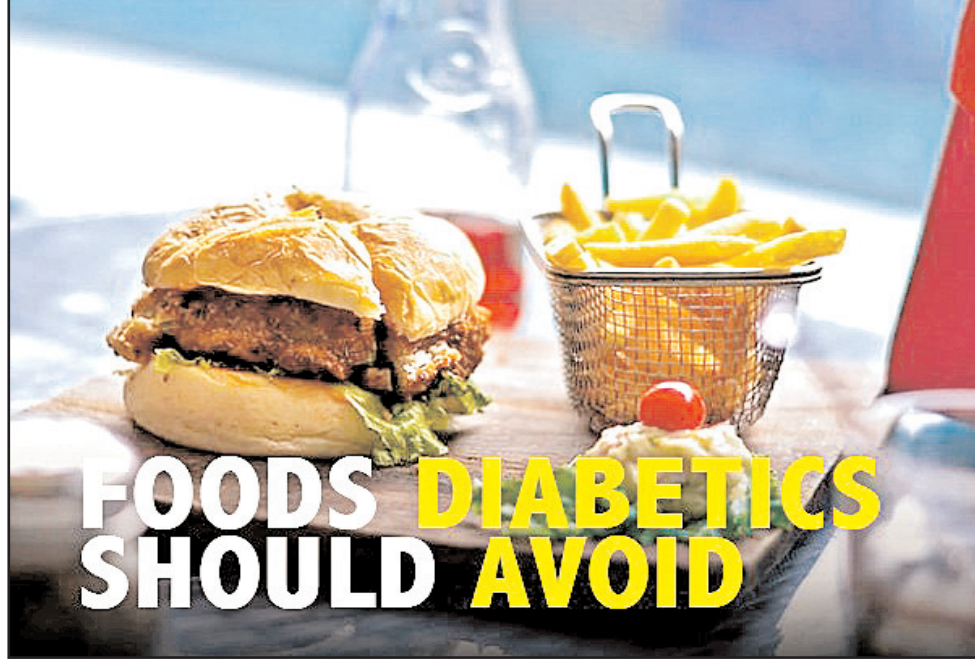
మొక్కజొన్న ప్రాథమికంగా తీపి కూరగాయగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, పెద్ద మొత్తంలో తినేటప్పుడు ఇది గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. అధిక ఫ్రక్టోజ్ కార్బో సిరప్ తీసుకోవడం మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

అరటి

అరటిపండ్లు చాలా ముఖ్యమైన పోషకాలతో కూడిన పండు. చక్కెర తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అవి పిండి పదార్థాలు. అవి డయాబెటిస్ ప్రమాదానికి కూడా దోహదం చేస్తాయి. అరటిపండ్లు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి, కానీ వాటి పెద్ద మొత్తం హైపోగ్లైసెమిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన తెల్ల పిండి

అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన తెల్లటి



పిండిలో ప్రాసెస్డ్ కార్బ్ ఉంటాయి. అవి వేగ వంతమైన శక్తిని అందించవచ్చు. కానీ అధిక ప్రాసెసింగ్ ద్వారా పోషకాలు క్షీణిస్తాయి. మీకు డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే తెల్ల పిండితో చేసిన కేకులు మరియు మఫిన్లు వంటి కాల్చిన వస్తువులను మానుకోండి.

తెలుపు బియ్యం(వైట్ రైస్)

వైట్ బ్రెడ్ మరియు వైట్ పానా వంటి తెల్ల ధాన్యాలు పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్ని ధాన్యాలలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, తృణధాన్యాలతో పోలిస్తే అవి తెల్ల ధాన్యాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డయాబెటిస్ నిర్వహించడానికి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు అధికపైబర్ ధాన్యపు ఆహారాలకు మారాలి.

మాంసం ఉత్పత్తులు

శరీర పెరుగుదలకు ప్రోటీన్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. గొడ్డు మాంసం, గొర్రె మరియు సీఫుడ్ వంటి కొన్ని మాంసం ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. అయితే, అధిక మోతాదులో డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయినప్పటికీ, దాని తక్కువ వినియోగం డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. బీస్స్, కాయలు మరియు చిక్కుళ్ళు వంటి మొక్కల వనరుల



నుండి ప్రోటీన్లను తీసుకోండి.



అధిక కొవ్వు ఉన్న పాల ఉత్పత్తులు

పాల ఉత్పత్తులలో కాల్షియం మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, కొవ్వు అధికంగా పెరుగు, పాలు, అధిక కొవ్వు జున్ను మరియు తియ్యటి పెరుగు వంటి గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది మరియు లాక్టోస్ అధికంగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

పండ్ల రసాలు

డయాబెటిక్ ఆహారంలో పండ్లు ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కానీ ఆ పండ్ల నుండి తయారైన పండ్ల రసాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచుతాయి. పండ్లను రసాలుగా మార్చినప్పుడు, వాటిలోని ఫైబర్ విచ్ఛిన్నమవుతుంది. అలాగే, జోడించిన చక్కెరలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు హానికరం.

బాటిల్స్ లో నిల్వచేసిన ఊరగాయలు

బాటిల్ ఫుడ్స్ లో సోడియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. అలాగే,

ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించండి.

సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వులు

వెన్నె, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, బంగాళాదుంప చిప్స్, బర్గర్స్, పిజ్జా, మయోవైస్ మరియు అనేక ఇతర ఆహారాలు సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వులు కలిగి ఉంటాయి. వారు గుండె జబ్బులు మరియు డయాబెటిస్ సమస్యలతో ముడిపడి ఉన్నారు.

శక్తి పానీయాలు

మార్కెట్ ఆధారిత ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో కృత్రిమ స్వీటెనర్ మరియు కెఫిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి తీసుకున్న తర్వాత చాలా కాలం ఇన్సులిన్ స్థాయిని పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ నిర్వహించడానికి దాని వినియోగాన్ని మానుకోండి.

ఎండిన పండ్లు

ద్రాక్ష, ప్రూనే, అత్తి పండ్లను మరియు ఎండిన

బెల్లెలు వంటి ఎండిన పండ్లు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క గొప్ప వనరులు. అయినప్పటికీ, వాటిలో సాంద్రీకృత సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి మరియు కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి పెద్ద మొత్తంలో



తినేటప్పుడు శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచుతాయి.

రైతు సేవా సెంటర్ కు శంకుస్థాపన

గుంటూరు, సింధూరదర్శిని: భట్టిప్రోలు మండలం వెల్లూరు గ్రామంలోని పార్క్ ఆవరణలో డి.ఆర్.డి. ఏ, వెలుగు మరియు వ్యవసాయ శాఖ వారి సమన్వయంతో మండలం పరిధిలోని చిన్న మరియు సన్నకారు రైతులకు సహకారంగా ఉండేలా భట్టిప్రోలు మండలం పరిధిలోని ఎఫ్.పి.ఓ కు రాష్ట్ర స్థాయి ఎస్.ఇ.ఆర్.పి.ప్రాజెక్టు వారి ద్వారా సి.హెచ్ సి (కస్టమర్ హైరింగ్ సెంటర్)కు రూ. 15,00,000ల నిధులు మంజూరు చేయటం జరిగింది. పై నిధులలో వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలు భద్రపరచు నిమిత్తం రూ. 3,20,000 ల విలువతో షెడ్ నిర్మాణానికి మిగిలిన మొత్తం వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలు అయిన (ట్రాక్టర్, గొర్రు, తైవాన్ స్ప్రేయర్లు, పరికోత యంత్రాలు కలుపు తీసే యంత్రాలు మొదలైనవి)

రైతులకు అందుబాటులో ఉంచటం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా తొలి ఏకాదశి వర్సదినాన్ని పురస్కరించు కొని శనివారం పార్క్ ఆవరణలో గ్రామ పంచాయతీ వారు సి.హెచ్.సి సెంటర్ కు మంజూరు చేసిన స్థలంలో రాష్ట్ర కమ్యూ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మోటూరి పుణ్య శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో భూమిపూజ కార్యక్రమం నిర్వహించటం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వాకా శేషబాబు, వేమూరు నియోజకవర్గం రైతు విభాగం నాయకులు వేమలపల్లి జగన్నాథరావు, ఎంపీడిఎ్ ఎస్.వెంకట రమణ, మండల వ్యవసాయ అధికారి బ్రహ్మ రెడ్డి, భట్టిప్రోలు ఏపీఎం గుడిమెట్ల శ్రీమన్నారాయణ, ఎం.ఎస్



అధ్యక్షులు ఇండ్ల కుమారి, ఎఫ్.పి.ఓ అధ్యక్షులు దోవా రూప్సి, పి.ఆర్.ఏ ఈ రామ చంద్రరావు, వేమూరు నియోజకవర్గం ఎస్.సి సెల్ నాయకులు డొక్కా రామస్వామి, స్థానిక ఎంపీటీసీ వాకా వెంకటనారాయణ, మాజీ సర్పంచ్,

జల్లి సుబ్బారావు, తెనాలి వెంకటేశ్వర్లు గ్రామస్థాయి అధికారులు, నాయకులు అర్చుకులు క్రోవి రామకృష్ణ, సి సి లు నరేంద్ర, హానోక్, రజనీకుమారి, ఎం ఎస్ ఏ శిరీష, యానిమేటర్లు పాల్గొన్నారు.

