

నేటి మనదేశం

NETIMANADESAM TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

Simultaneously published from Vijayawada, Visakhapatnam, Tirupati & Hyderabad

సంపుటి : 24 Vol. No.24 సంచిక : 189 Issue No. 189 విజయవాడ Vijayawada సంపాదకులు: కె.ఎస్.రంగశాయి: మంగళవారం 07-07-2026 Tuesday, July 07 2026 పేజీలు : 8 Pages: 8 వెల: రూ.1-00 Price Rs.1.00

జకార్తాలో మోదీకి అరుదైన గౌరవం..

స్వయంగా వచ్చి ఆహ్వానించిన ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు

ఇండోనేషియాకు చేరిన ప్రధాని మోదీ... స్వయంగా వచ్చి ఆహ్వానించిన అధ్యక్షుడు ప్రబోవో యుద్ధ విమానాలతో మోదీ విమానానికి ఎస్కార్డ్... ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతంపై చర్చలు ప్రంబనన్ ఆలయ సమూహం సందర్శించనున్న మోదీ... రక్షణ, వాణిజ్య సహకార విస్తరణపై దృష్టి



న్యూఢిల్లీ,జూలై6(ఆర్ఎన్ఐ): మూడు దేశాల పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ సోమవారం ఇండోనేషియా రాజధాని జకార్తాకు చేరుకున్నారు. రెండు రోజుల పర్యటన కోసం అక్కడి చేరుకున్న ఆయనకు ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటో స్వయంగా విమానాశ్రయానికి వచ్చి స్వాగతం పలకడం విశేషం. ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాలకు ప్రతీకగా ఈ ప్రత్యేక అతిథ్యాన్ని భావిస్తున్నారు. భారత ప్రధాని ప్రయాణిస్తున్న ప్రత్యేక విమానం ఇండోనేషియా గగనతలంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే ఆ దేశ వైమానిక దళానికి

చెందిన యుద్ధ విమానాలు ఎస్కార్డ్ చేశాయి. జకార్తా విమానాశ్రయంలో సంప్రదాయ ఇండోనేషియా సృత్య ప్రదర్శనలతో మోదీకి ఆత్మీయ స్వాగతం లభించింది. ఈ పర్యటనలో మోదీ అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటోతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరపనున్నారు. భారత్-ఇండోనేషియా సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం, వాణిజ్యం, రక్షణ, సముద్ర భద్రత, పెట్టుబడులు, సాంకేతిక రంగాల్లో సహకారాన్ని విస్తరించడంపై ఇరువురు నేతలు చర్చించనున్నారు. పర్యటనకు ముందు విడుదల చేసిన ప్రకటనలో 2018లో భారత్-ఇండోనేషియా మిగతా 2లో..



అల్లజ్ కేంద్రం నుంచి ఇక 24 గంటలు సేవలు

అమరావతి, జూలై 6 (నేటి మనదేశం ప్రతినిధి):ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులు, సమస్యలపై రియల్ టైమ్లోనే స్పందన ఉండాలని, ప్రభుత్వ సేవల్లో వేగాన్ని పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఐదు రోజుల జిల్లాల పర్యటన ముగించుకుని అమరావతికి చేరుకున్న ఆయన, సచివాలయంలోని రియల్ టైమ్ గవర్నెన్సు (అల్లజ్) కేంద్రంలో ఉన్నతాధికారులతో సుదీర్ఘ సమీక్ష నిర్వహించారు. పురపాలక, పంచాయితీరాజ్, హోం, ఎక్సైజ్ వంటి కీలక శాఖల పనితీరు, ప్రజా సేవల్లో నాణ్యతపై ఈ సమావేశంలో మిగతా 2లో..

- ప్రజా సమస్యలపై రియల్ టైమ్లో స్పందించాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశం
- షిజిఆర్ఎస్ కింద పెండింగ్ దరఖాస్తులను తక్షణమే పరిష్కరించాలి
- పట్టణ ప్రాంతాల్లో జీరో వేస్ట్ లక్ష్యంగా మూడు నెలల్లో చెత్త తొలగింపు
- గంజాయిపై ఉక్కుపాదం మోపాలి, మహిళల భద్రతకు పెద్దపీట
- మారుమూల గ్రామాల్లో కమ్యూనికేషన్ టవర్ల నిర్మాణం కార్యాచరణ

శ్యామాప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి

ఘనంగా నివాళి అర్పించిన ప్రధాని మోదీ



న్యూఢిల్లీ,జూలై6(ఆర్ఎన్ఐ):భారతీయ జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ

125వ జయంతి సందర్భంగా ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ ఘనంగా నివాళులర్పించారు. దేశ సమైక్యత కోసం ఆయన చేసిన త్యాగం, ప్రజాసేవ పట్ల చూపిన అంకితభావం తరతరాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఆయన జీవితం 'ద్వైరాసికి, మాతృభూమి పట్ల అచంచలమైన నిబద్ధతకు కాలాతీత ఉదాహరణ' అని కొనియాడారు. ప్రధాని మోదీ తన భాగ్లో శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ జీవిత విశేషాలను ప్రస్తావించారు. శ్యామా ప్రసాద్ సంపన్న కుటుంబంలో జన్మించినప్పటికీ, దేశసేవనే జీవిత లక్ష్యంగా

ఎంచుకున్నారని చెప్పారు. వలస పాలన, విభజన రాజకీయాలు, సామాజిక మిగతా 2లో..

దక్షిణ కొరియా పర్వతనల్లో లోకేశ్

పెట్టుబడుల కోసం పలువురితో వరుస భేటీలు



అమరావతి, జూలై 6 (నేటి మనదేశం ప్రతినిధి): దక్షిణ కొరియా పర్యటనలో ఐటీ, విద్యా శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ బీజీబీజీగా ఉన్నారు.

ఏపీలో పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలతో వరుసగా భేటీ అయి చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా మాఆల్ఫ్ ఛైర్మన్ లీ చియాంగ్-గెన్తో లోకేశ్ సమావేశమయ్యారు. ఏపీలో మాఆల్ఫ్ పాదరక్షల యూనిట్ సమలు వేగవంతం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏపీలో ఆర్ అండ్ డీ, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సెంటర్ నిర్మాణం చేయాలని మాఆల్ఫ్కు మంత్రి ఆహ్వానం పలికారు. ఏపీలో రిటైల్, డిస్ట్రిబ్యూషన్ హబ్గా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. మంత్రి లోకేశ్ విజ్ఞప్తిపై మాఆల్ఫ్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ.. ఏపీ ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తున్నారని, ఏపీలో రూ.300 కోట్లతో మాఆల్ఫ్ మిగతా 2లో..

బెంగాల్లో మూడు రాజ్యసభ స్థానాలకు నోటిఫికేషన్

24న ఎన్నికల నిర్వహణకు షెడ్యూల్ విడుదల



కోల్కతా,జూలై6(ఆర్ఎన్ఐ): పశ్చిమ బెంగాల్లో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎంపీల రాజీనామాలతో మూడు రాజ్యసభ స్థానాలకు ఖాళీలు ఏర్పడ్డ సంగతి తెలిసిందే. ఎంపీలు సుఖేంద్ర శేఖర్ రావు, సుస్మితా దేవ్, ప్రకాష్ చిక్ బార్లెక్ రాజీనామాలతో ఈ ఖాళీలు ఏర్పడ్డాయి. భారత ఎన్నికల సంఘం ఈ మూడు రాజ్యసభ మిగతా 2లో..

అభివృద్ధికి అడ్డుపడితే గుణపాఠం తప్పదు

వైసిపికి మంత్రి నారాయణ హెచ్చరిక

నెల్లూరు, అమరావతి, జూలై 6 (నేటి మనదేశం ప్రతినిధి): ఏపీలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులకు అడ్డుపడితే ప్రజలు సహించరని.. మంచిని చెడుగా చూపిస్తే, ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ హెచ్చరించారు. సోమవారం నెల్లూరులో మంత్రి నారాయణ పర్యటించి, పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. మల్లెల సంచయ్య హైస్కూల్, ప్రైవేట్ స్కూల్లో మధ్యాహ్న భోజన నాణ్యతను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వైసిపి అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్



రెడ్డిపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వైసిపి హయాంలో మూసేసిన వీఆర్సీని కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన మిగతా 2లో..

పేర్ని నానిలా పార్టీలు మారలేదు మంత్రి సత్యకుమార్ కౌంటర్



అనంతపురం, జూలై 6 (నేటి మనదేశం ప్రతినిధి): వైసీపీ నేత, మాజీ మంత్రి పేర్నినానిపై మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. సోమవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 'పేర్ని నాని చెట్టు పేరు చెప్పుకొని కాయలు అమ్ముకుంటారంటూ వ్యాఖ్యానించారు. నేను పార్టీలు మారే అవకాశవాదిని కాదు.. మిగతా 2లో..

ముఖర్జీ సేవలు నిరుపమానం

దల్లెలామాతో అనుబంధం గుర్తు చేసుకున్న కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 6 (నేటి మనదేశం ప్రతినిధి): శ్యామప్రసాద్ జయంతి, దల్లెలామా జన్మదినం సందర్భంగా కేంద్ర బౌద్ధ, గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ఘనంగా నివాళి అర్పించారు. ముఖర్జీ సేవలను ఆయన కొనియాడారు. అలాగే దల్లెలామా ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. దల్లెలామాతో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ .. హైదరాబాద్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో ద్వేషమెత్తారు. రేపంతో రెడ్డి సర్కారును ముజ్జిన పార్టీ అంటే భయమా, ప్రేమా లేక రెండూ ఉన్నాయో అని ఆయన ప్రశ్నించారు. భూములు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యవహారాల్లో కమిషన్ కోసం ఆరాటపడుతున్న రేపంతో రెడ్డి ప్రభుత్వం.. మిగతా 2లో..



ఇందుకోసం సామాన్య ప్రజల జీవనోపాధిని బలిచేస్తోందని ఆరోపించారు. అదే సమయంలో ముజ్జిన పార్టీ ఆగ్రనేతల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ఈ ప్రభుత్వం మిగతా 2లో..

వాలే నట్స్ నానబెట్టి తింటున్నారా...

రోజుకి ఎన్ని తినాలి... ఈ నిజాలు తెలుసుకోకపోతే నష్టపోతారు



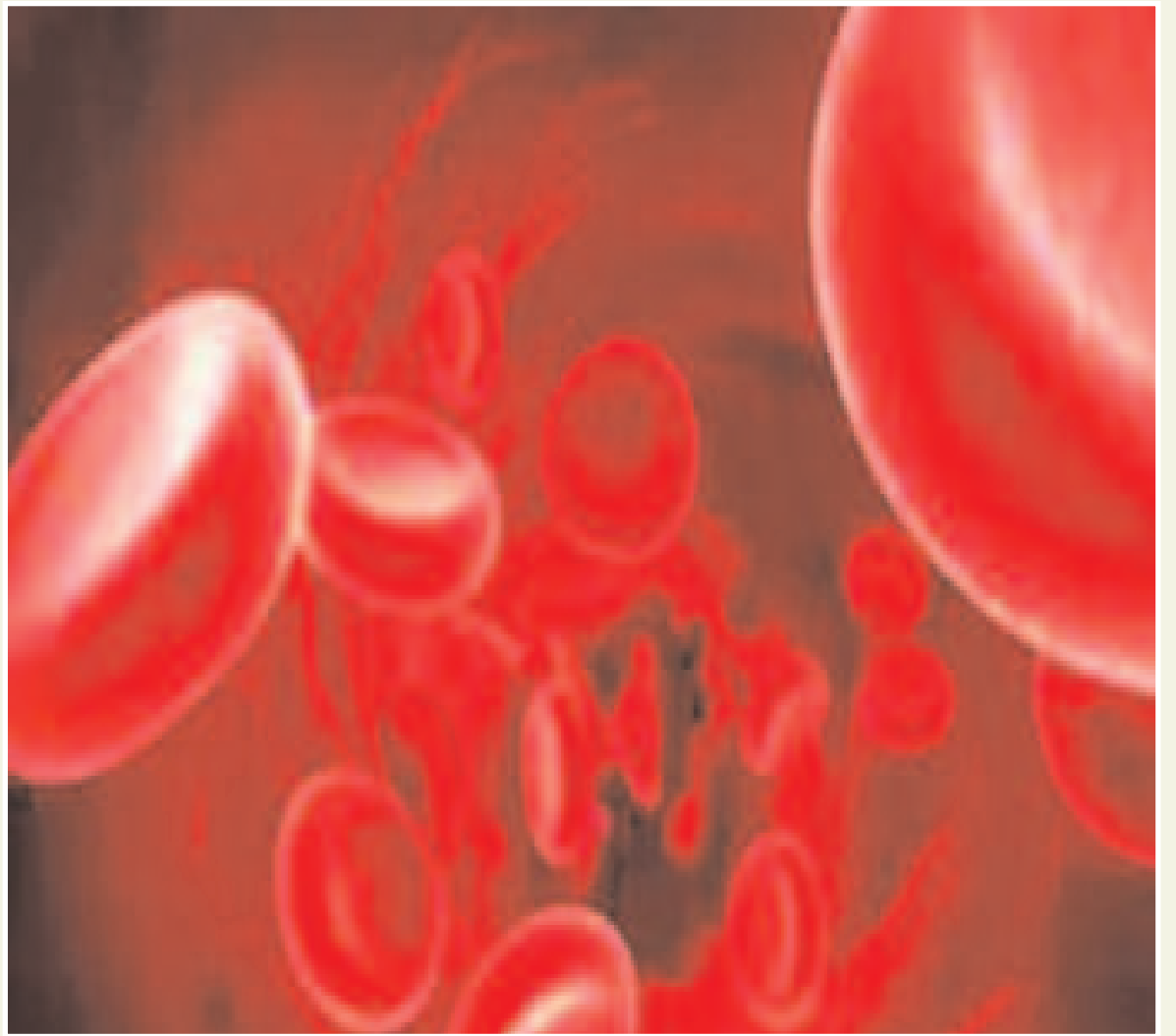
వాలే నట్స్, చూసేందుకు ఇవి చిన్నపాటి మెదడు ఆకారంలో ఉంటాయి. కానీ ఇవి మన శరీరానికి అందించే ప్రయోజనాలు మాత్రం వుప్పలం. వాలే నట్ శాస్త్రీయ నామము

“ జుగ్లాన్స్ రెజియా . అయితే ఈ వాలే నట్ తినడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు.

ఎందుకంటే వాలే నట్స్ బిట్టర్ టెస్ట్ కలిగి ఉంటాయి. ఇప్పుడు చెప్పే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసుకుంటే తప్పకుండా వాలే నట్స్ తినటం అలవాటు చేసుకుంటారు. వాలే నట్స్ మెదడు ,మెమరీకి మంచిదని అందరూ భావిస్తారు. అయితే వాలే నట్స్ ని సరైన విధంగా తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యానికే కాకుండా ఎన్నో ప్రయోజనాలు మన శరీరానికి ఇస్తుంది. చాలా మందికి రోజుకి ఎన్ని వాలే నట్స్ తినాలో అనే సందేహం ఉంటుంది. రోజుకి 3 వాలే నట్స్ తింటే సరిపోతుంది. అలాగే చాలా మందిలో మరొక సందేహం కూడా ఉంది. అది ఏమిటంటే వాలే నట్స్ నానబెట్టి తినాలా లేక మాములుగా తినాలా? నానబెట్టి తింటేనే మంచిది. వాలే నట్స్ తీసుకుని ఒక గిన్నెలో నీళ్లు పోసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయం తొక్క తీసి తినాలి. లేదంటే.. ఈ తొక్క ద్వారా మన శరీరానికి ఎక్కువ హాని కలుగుతుంది. వాలే నట్స్ ని నానబెట్టి తినడం వల్ల చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వాలే నట్స్ లో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్, మంచి ఫైబర్, పైబర్, విటమిన్స్, క్యాలియం, ఐరన్,

పొటాషియం, సోడియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలును కలిగిస్తాయి. వాలే నట్స్ ని నానబెట్టి తినటం వలన రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే అదే సమయంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ని పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో గుండె వ్యాధుల ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజుకి 3 వాలే నట్స్ తినవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల.. ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. శరీరంలో క్యాన్సర్ కి కారణమయ్యే కణాలను పూర్తిగా నాశనం చేస్తాయి. వాలే నట్స్ లో ఒమేగా త్రి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని తగ్గిస్తుంది. కాస్త ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు వాలే నట్స్ తింటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

గమనిక: ఈ ఆర్టికల్ లో పేర్కొన్న అంశాలు, సూచనలు కేవలం మీకు అవగాహన కల్పించడం కోసమేనని గమనించగలరు. వీటిని వైద్య సలహాగా భావించకూడదు.



ఈ ఒక్క మొక్క మీ ఇంట్లో ఉంటే చాలు..

సర్వ రోగ నివారణి మీ వెంట ఉన్నట్లే!



మరియు సువాసన కల్గిన మొక్క. ఈ వాము ఆకులు వంటల్లో రుచితో పాటు ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా అడ్డుకోవడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే కడుపు నొప్పిని నయం చేస్తుంది. అంతే కాకుండా అనేక రకాల కడుపు సంబంధిత సమస్యలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఈ ఆకులను సమలదం వల్ల శరీరంలోని అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. వాము ఆకులతో పాటు కాస్త తేనెను కలిపి తినడం వల్ల సాధారణ జలుబు నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లలకు ఈ ఆకు రసంలో కాస్త తేనె కలిపి తాగిస్తుంటారు. ఇలా తాగించడం వల్ల జలుబు తగ్గడమే కాకుండా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే శీరరంలో జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయ పడతాయి. జీర్ణక్రియను

అజైన్ లేదా కరోమ్ లేదా వాము. ఈ పేరు తెలియని వారుండరు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. అనేక ఆయుర్వేద చికిత్సలతో పాటు ప్రతిరోజూ భారతీయ వంటకాల్లో వాడే ఈ విత్తనాల వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శాస్త్రీయంగా ట్రాకిస్టర్స్ అమ్మి అని పిలవబడే ఈ మొక్క. భారత దేశం, మధ్య ప్రాచ్యానికి చెందినది. దీని ఘాటు తీవ్రమైన రుచి వల్ల వీటిని మనం తరచుగా వంటల్లో వాడుతుంటాం. అయితే వాము గురించి అందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. వాము ఆకుల గురించి మాత్రం చాలా మందికి తెలియదు. అత్యంత ప్రయోజనాలను చేకూర్చే వాము ఆకులను మీ వంటగది తోటలో చిన్న పూల కుండీలో సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది మందంగా ఉండే ఈ ఆకువచ్చ ఆకులు

మెరుగుపరచడానికి రోజు వారి భోజనం తర్వాత రోజుకొక ఆకు నొప్పున వీటిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఆకలిని పెంచడానికి వీటిని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. అలాగే నోటి నుంచి దుర్వాసన వచ్చే వారు ఈ ఆకులను సమలదం వల్ల ఆ సమస్యను తొలగించుకోవచ్చు. అందుకే దీన్ని సహజ నోటి ఫ్రెష్ పర్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. వాము ఆకులతో పకోడీలు, బజ్జీలు వంటివి తయారు చేసుకోవచ్చు. రైతా మరియు సలాడ్లలో ఈ వాము ఆకులను చేర్చుకోవడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదండోయ్ వాము ఆకులతో పాటు తులసి ఆకులను కలిపి ఆమ్ చూర్ పౌడర్ ను తయారు చేస్తారు. నిర్బలికరణాన్ని నివారించడానికి వేసవి కాలంలో వీటిని తినవచ్చు.



డిప్రెషన్.. చాలా మంది దీనిని చిన్న సమస్యగా భావిస్తారు. కానీ, నిలువెత్తు మనిషిని మానసికంగా మరియు శారీరకంగా కృంగదీసే ప్రమాదకరమైన సమస్య ఇది. వయసుతో సంబంధం లేదు.. ఎవ్వరైనా డిప్రెషన్ బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. దీనిని నిర్లక్ష్యం చేసే కొద్ది ప్రాణాలే రిస్క్ లో పడతాయి. అందుకే వీలైనంత త్వరగా డిప్రెషన్ను వదిలించుకోవాలి. అయితే కొందరికి తాము డిప్రెషన్ లో ఉన్నాము అన్న విషయాన్నే గ్రహించలేకపోతుంటారు. అసలంతకీ డిప్రెషన్ లో ఉన్నారా..? లేదా..? అన్నది తెలుసుకోవడం ఎలా అంటే కొన్ని కొన్ని లక్షణాల బట్టి గుర్తించవచ్చు. మరి ఆ లక్షణాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూస్తాం. ఒంటిరితనానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం.. అంటే ఎప్పుడు ఒంటరిగానే కూర్చుంటారు. బయట వ్యక్తులతోనే కాదు ఫ్యామిలీ మెంబర్స్, ఫ్రెండ్స్ తోనూ కలవరు. కనీసం మాట్లాడడానికి కూడా ఇష్టపడరు. ఇది డిప్రెషన్ లక్షణాల్లో ఒకటి. అలాగే డిప్రెషన్ బారిన పడ్డవారు ఎప్పుడో జరిగిపోయిన

విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని తరచూ బాధపడుతుంటారు. అనవసరమైన విషయాల్లో కంగారు పడుతుంటారు. ఇష్టమైన వ్యక్తులు, ఆహారాలు, ప్రదేశాలు తదితర వాటిపై ఆసక్తిని కోల్పోతుంటారు. ఆందోళన, దూకుడు, తొందర పాటు, విసుగు, అసమర్థత, గుండెల్లో దడ, ఉన్నట్టు ఉండి బరువు తగ్గడం, కోపం వంటివి కూడా డిప్రెషన్ లక్షణాలుగానే చెప్పుకోవచ్చు. డిప్రెషన్ కు గురైన వారు అన్నలు పడుకోలేకపోతుంటారు. లేదా ఎప్పుడూ నిద్ర పోతూనే ఉంటారు. ఏ పనిపైనా ఆసక్తి చూపరు. ప్రతి విషయాన్ని మరచిపోతుంటారు. అంతేకాదు, డిప్రెషన్ లో ఉన్న వారికి ఆకలి ఉండదు. ఒకవేళ ఉన్నా వేళకు ఆహారం తీసుకోరు. దాంతో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టేస్తాయి. కాబట్టి, పైన చెప్పిన లక్షణాలు మీలో ఉంటే గమక ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా మంచి మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించి కొన్నిలింగ్ తీసుకోవాలి. లేదంటే డిప్రెషన్ లో కూరుకుపోయి ఒక్కోసారి ప్రాణాలను తీసుకునే స్థితి వారకు వెళ్లిపోతారు.

