

ವಿ-ಶಾಖು ಸಮಾಚಾರಮ್

RNI No.52722/90 సంపుటి: 33 సంచిక : 1 విశాఖపట్నం, 29 సెప్టెంబరు 2022 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

32 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రయాణం

29, సెప్టెంబరు 1990 విషయమునకు నాడు ప్రారంభించిన వివాఖానమాచారము 32 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించే నేడు 33వ సంవత్సరపు రోజు ప్రవేశించింది. పరిశ్రమ నిర్వహణ అంభే దినదినానికి గుండు అలాటింది, నిత్య సరకమున, నిరంతర ఆగ్రహ ప్రకటన అను, కోరి కొరివిలో తల గోకృషిపడవలసి ఎందుకో హెతులు అనాడు సలహా ఇచ్చి వివాఖానమాచారము దినపత్రిక ముద్రణ ఉత్తరాన్ని సమాచారము చెప్పిన హెతువు ఈ 32 ఏళ్లలోను నిరంతరము సాక్షాత్కారమువుతున్న ఉంది.

ని శక్తి పెన్నుంటి నడివిస్తాడో కానీ, నింతరతం పెన్నుపెట్టొ తట్టుకుంటూ నిత్యం కత్తె రక్తం పెక్కించుకుంటూ ఈ ప్రయాణం అవసరం అన్నది నింతరతం తర్కించుకుంటూ ఆగలేక, సాగలేక పడుకున్న యాతన ఆదెగినున్నప్పై మైలురాళ్లను ముని మరలిపోయేలా చేస్తోంది. గదివని సీ, ఏళ్లలోను పత్రికా రంగంలో పెనుమూర్తులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా రంగ ప్రవేశం అనంతరం డిజిటల్ మీడియా రంగ ప్రవేశం, ప్లేజిటింగ్ మీడింగ్ ద్వారా ప్రచార పర్యం ప్రింటి మీడియాను అతలాకుతలం చేశాయి. ఒక సంచేసిన బాధ్యతగా, ఉపయోగంగా పాఠకులకు చేరేలా బాధ్యతాయంతస్తున పాఠకులు పాఠ నేడ హేళనకు గురి అవుతోంది. అన్ని రంగాల మాదిరిగానే ప్రింటి మీడియా కూడా తెలివైన వ్యక్తులు ప్రతకనేర్చిన వ్యక్తులు, పరాన్నపురుషులు, దురాశకు దుర్బులి, దుష్ప్రభావాలు మేరు సగిరిదులు ప్రవేశించి సంప్రదాయ మీడియాను అణచివేస్తున్నారు. విభిత్తంగా విభాగ సహచారము అందే విలువలకుక కట్టుబడిన వాదస్తు ప్రవేశం కొన ఉపిరేత కనూరిల్లుతున్నాయి సమాజంపట్ల ఎంతో ఆవగాహన గల అన్ని రంగాల ప్రముఖులు మీడియాను ఉచితంగా మాడుకోవా లనుకోవడం, అవ్వకాస్తర్రతలు మరద్రే ఒక్కరూ పాఠకేమీ సంతోషాలు నిర్వహించడం యాజమాన్యాలకు ఎదురు పెట్టుబడులు పెట్టగలిగిన పాఠకేయలు రంగం ప్రవేశం చేసే వార్తా ప్రచురణలో వాస్తావ ర్ధంలులు ప్రవేశించడం ఇందుకోసం అభివృద్ధి తెలియని అమాయకులను దెబ్బతిండుగా నియమించుకొని వారికి సలహా ఇవ్వడం తొరిప్ప పడి కిక్కు తినువని నలసాల్ అవ్వడం ద్వారా వారు తెలిసి తెలియని ప్రవర్తన ప్రజలను బెదిరించడం, భయపెట్టడం, అయింత వీరితం లేదా తన్నులు స్వీకరించవలసిన పరిస్థితులకు చేరుకున్నారు.

విశ్రేష్టము విషయమేమందుచే ఎంపికలు చేసిన
 పులితలు మనకు మిగిలిన వాటిలో ప్రకటనలు
 ఇవ్వడం ద్వారా ప్రభుత్వ ధనం దుర్వినియోగమవుతుందని
 అనుకుని ప్రభుత్వం కూడా అందుబాటులో ఉన్న
 ప్రతి ప్రసార సాధనాన్ని తమ ప్రచారానికి ఉచితంగా
 వినియోగించుకొనడం, విలేజ్స్ పరిస్థితులలో
 మిగిలిన మీడియా సదుపాయ ప్రచారాలన్నీ ఒక
 భూజన వేసుకొని ప్రసారం లేదా ప్రచారం చేయడం
 చింతించబడిన విషయం. మీడియాను ఉచితంగా
 వినియోగించుకొనాలనుకుని ప్రతి ఒక్కరూ తాము
 మీడియాకు తిరుగు వీలు ఉపకారం చేస్తున్నామని
 అలోచించడం లేదు. దూరదర్శన్, ఆకాశవాణి
 మనకు ఏ ఒక్క మీడియా కూడా ప్రభుత్వం నుండి
 ఎటువంటి ప్రయోజనమూ పొందడం లేదు. కానీ
 వాటి కంటే మెక్యునా ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు
 రాజకీయ నేతల ధూషణ భూషణ తిరస్కారాలకు
 వ్యక్తమై వ్యక్తమై, వాటిని అవసరాలకు మీడియా
 ఉపయోగపడుతుంది. ఉచితంగా అయినా
 సమగ్ర ఆర్థిక స్థితి దిగజారుపోతోంది.

పరిశీలకులు వార్తలు సేకరించే సబ్బంది అక్కడక్కడ
అభించే విధానాల ద్వారా బ్రతికిస్తూ యాజమాన్యాలకు
సేరు ప్రశ్నాతల తెచ్చే విధంగా కాకుండా సేలమం
తయారు చేసేందుకు దోహదపడుతున్నారు. బెల్లె
మీద ఈగల్లా కనబడిన చోటల్లా వారిసోతు
పాత్రోకలు రంగుని మచ్చులేస్తున్నారు. జీతానికి వస
లేయడానికి వెల్లెయరు ముందుకు రాని దుస్థితి
నేడు సమాజంలో నెలకొని ఉంది.

ఇలాంటి సరకయాతనను అనుభవిస్తూ కూడా పాఠకులకు ప్రయోజనకరమైన సమాచారాని అందించాలనే లక్ష్యానికి కట్టుబడి విశాఖ సమాచారమ్ నిరవధికంగా కొనసాగుతోంది. ఈ ప్రయాణం బహుశా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

ఆర్‌ఐఎన్‌ఎల్ 40వ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం



విభాగవట్టుం, (విశఖ సమాచారము): రాష్ట్రము ఇస్కూల్ నిగమ తిమిసెయ్యి, నందర్ కు పినేయరు యొక్క 40వ వార్షిక సారాంశ సమావేశం (పీజీఎం) ఈ రోజు, 28 సెప్టెంబర్, 2022న విభాగవట్టుం	సానుకుల లాదాలను (పిడిటి) ఆహ్వానించిన దాని తెలిపారు . 2021-22 ఆర్థిక సంవత్సరంలో, కంపెనీ గత సంవత్సరము కంటే 148% వృద్ధిలో . 3469 క్యూఆబిటి-డిఎన్ సాధించిందని తెలిపారు.
---	--

అసలు రిజర్వేషన్ల పాతకాయలలో జరిగింది. 2021-22 ఆర్థిక సంవత్సరంలో కంపెనీ దాని 1,923 కోట్ల రూపాయల లాభాన్ని దా ఆర్జీఎంఎండ్ (ఆ ఆంధ్ర భద్ర తెలంగాణ) కోసం కోట్ల సంవత్సరాల కాలంగా కుక్కా-40 కోట్ల రూపాయల భగ్నం చేసి నప్పటికీ, గత సంవత్సరంలో (2020-21) పొలిట్ అన్ని ప్రధాన శాశ్వత రంగాలలో ఆర్థికవ్యవస్థను సమర్థించి 22 సంవత్సరాలలో సేవలను చేయబడింది.

అతరు ఖరీద, నింపాట/అడవినుండి, అడవియందును, సాగునీటిలోను వాణ్ణాచార్యులు లభ్యులు కనుగొని, కుంపనీ సైన్సు వివరం లాభం, కడే ప్రస్తుతం, 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో (ఏప్రిల్) కంపనీ ప్రారంభ మైననుండి నుండి అభ్యుదాంధ్రం యా. 28, 28.15 ఖరీదలనుండి సాగునీటిని ఉపయోగించి, గత సంవత్సరంలో ఖరీదు 57% వృద్ధిని సాధించింది. అలాగే, కుంపనీ 6 ఆర్థిక సంవత్సరాల కాలాల్లో మొత్తం లాభం 2022-23 సంవత్సరంలో సాధించినదిగా సాగించినదిగా

5.77 ఏలెటి వలె మెలకే ఉత్పత్తి, భారత దేశంలోని ఏ ఉత్పత్తి కుంపనీ సైన్సు వివరం లాభం, కడే ప్రస్తుతం, 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో (ఏప్రిల్) కంపనీ ప్రారంభ మైననుండి నుండి అభ్యుదాంధ్రం యా. 28, 28.15 ఖరీదలనుండి సాగునీటిని ఉపయోగించి, గత సంవత్సరంలో ఖరీదు 57% వృద్ధిని సాధించింది. అలాగే, కుంపనీ 6 ఆర్థిక సంవత్సరాల కాలాల్లో మొత్తం లాభం 2022-23 సంవత్సరంలో సాధించినదిగా సాగించినదిగా

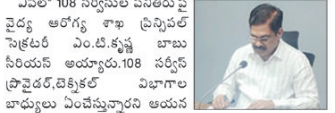
గత సంవత్సరం కడే హై వాల్యూ యాదాదే స్థిర ఉత్పత్తి 29% మెలకే పెరిగింది, సేవలూగారంలో అవసరాలాగా

అధారంగా, 2021-22 సంవత్సరంలో 22 కొత్త గ్రేడ్లు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. సెంట్రల్ డెస్కాఫ్ యార్డ్ యొక్క ప్రయోజనాలను పొందడం ద్వారా, సంవత్సరంలో అత్యధికమైన 15.58 గంటల పని 15.58 గంటల పని సమయం.

సాక్షాత్తుడైన నాథుని సాధించబడింది. ప్రభుత్వ సేవల్లో ఉన్నవారి 81% వ్యక్తులు సాధించింది. దీనితో సమీకరణం ద్వారా కొరత కారణంగా ఆటోమొబైల్ రంగం ప్రభుత్వ వైపున ఉన్నది. దేశీయ విక్రయాలలో 28% వ్యక్తులు సాధించింది. హై ఎండ్ వాల్యూయర్స్ స్టోర్ ఉత్పత్తిపై దృష్టి సారించడంతో, అంతకుముందు సంవత్సరం (2020-21) కంటే 18% వ్యక్తులు సాధించబడింది.

ఈ సందర్భంగా ఆశుర భవ ఉపసాహారాలకు, ప్రత్యేకించి ఉపసాహారాల్లో శామ ముందుగా బాగా ప్రభుత్వం యొక్క అని మంశ్రుత్వం శామలకు, ఏవీ ప్రభుత్వం, సరపర దారులు (డేకేయ ముందు విడేకే) వినియోగించారు, అనుబంధం యునాన్ ట్టు, బాగోకట్టు, ప్రజాప్రసాదములు, జిల్లా విడిపాలన ముందు ఇతర మంశ్రుత్వ శామలకు వివిధ మైలురాళ్లను సాధించడానికి కంపెనీని (రాష్ట్రము ఇన్సార్ నగమ లిమిటెడ్ పై విద్యుత్ ముందు నమ్మకం ముందు నిరంతరం

108 సేవలపై కృష్ణబాబు సమీక్ష



ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో 104, 108
సేవలు అందుతున్న తీరుపై ఆయన ఇవాళ సమీక్ష
నిర్వహించారు.

గతంలో ఆంధ్రవన వంధగాణ శిష్యుడైందుకు 108
 నేనందడదండ్రుల బధిరాబుల్లు కృష్ణబాబు ప్రకటించారు. 108
 నేనందడదండ్రులు బధిరాబుల్లు ప్రకటించారు. గతంలో
 బడి విభాగం నున్నవంధగాణ వనయోగా శిష్యుడి బడి
 విభాగం నందుకు కుటుంబవందనని ప్రకటించారు.
 నేనందడదండ్రుల వనయోగా వనయోగా వనయోగా
 చేసుకొనాలని వైవిధ్య ఆలోచన చేసే కేర ప్రభుత్వ సేవకు
 కృష్ణబాబు ఆదేశించారు. వనయోగా వనయోగా
 వనయోగా వనయోగా వనయోగా వనయోగా
 ప్రతిపక్షాన్ని కేర ఆయుధ ప్రకటించారు.

108 పనితీరును వివరించిన వైఎస్సార్ ఆలోగ్గి శ్రీ హెల్త్ కేర్ (ట్రస్టు) అధిష్టన సీఈఓ మధుసూదన రెడ్డి కృష్ణబాబుకు వివరించారు. 108 వాహనాల్ని రిపేర్ చేయడంలో ఎందుకు జాప్యం జరుగుతోందని కృష్ణబాబు ప్రశ్నించారు. టెండర్ ఆగ్రిమెంట్ ప్రకారంసర్వీస్ ఇవ్వాలి కదా అన్నారు. 108 వాహనాలకు జపిఎస్ లేకపోవడంపై సైతం తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

748 వాహనాలకు గాను 164 వాహనాలకు ట్రాకింగ్ లేకపోవడంతో సీరియస్ అయ్యారు. వాహనాల బఫర్ స్పాక్ లేకపోవడంవల్లే 108 సేవలు సరిగా అందడంలేదని తెలుసుకుని...ప్రతి జిల్లాలోనూ

పైడిమాంబ సీరిమాను చెట్టుకు పూజలు



విజయనగరం: ఉత్తరాంధ్ర కల్పవల్లి, శ్రీ
పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమాను చెట్టుకు, ఈ కార్యక్రమం
బుధవారం గంటాగ్ధ మండలం సిరిపురంలో కోరిగట్టు
ఘనంగా పూజలు నిర్వహించారు. సిరిమాను పైడితల్లి అమ్మవారిని,
తయారీ ప్రక్రియలో భాగంగా, ముందుగా చూడాలని,

సిద్ధిమాను, ఇరుసుమాను
చెట్టుకు, నీర్వయుచును
మహార్యం ఉదయం 8.1
గంటలకు, సంప్రదా
బద్ధంగా పూజలు నిర్వహించి
ప్రార్థన నరకీ కార్యక్రమాని
చేపించింది.
నరకీ బుధవారం సాయంత్రాని
మాయనగరం వట్టె
హికునిపిట్టలని పూజా
ఇంటికీ తరలించడాని
విరూపాక్ష పూర్తి చేశా
రులో చాల్సాను దీప్తాదీ స్వీక
రభద్రస్వామి మేల్కూర్చు
స్వామూ ప్రజలందరినీ చల్ల
మహూరి యంతో జలా తన
నని

ವೈಷ್ಣವಿ ದೇವಿ ಅವತಾರಂಲಿ ರಾಜಶ್ಯಾಮಲ ಅಮ್ಮವಾರಿ

[illegible]

స్వామి హరతులిచ్చి పూజలు చేశారు.
మరోపక్క పీఠ ప్రాంగణంలో యజ్ఞ
యాగాదులు కొనసాగుతున్నాయి.

విశాఖ కారదాపీఠాన్ని సందర్శించిన రక్షణ శాఖ
సలహాదారు

కేంద్ర రక్షణ శాఖ సైంటిస్ట్
అడ్మినిస్ట్రేటర్, టీఆర్డీఓ హృదయపు
వైర్లెస్ టెలికమ్యూనికేషన్ విభాగ శ్రీ
రాధాదేవినాథుని నందమూరి చార్జ్ శ్రీ
స్వర్ణ సర్వ రాజక్యామల అమృతావారి
నరాలి మహాభూమిచాలి పాల్గొని ప్రత్యేక
యజ్ఞం చేశారు. పీఠ ప్రాంగణంలోని
మూర్తుల ఆలయాలను
మకున్నారు. అనంతరం పీఠాధిపతులు
పానందేంద్ర నరసన్నగి స్వామి,
సానందేంద్ర నరసన్నగి స్వామి వారసు
అశ్వమేధుని

ಕನ್ನೂಲ ಪಂಡುಲಗಾ ಒಂಡಿಕಾದೆಲಿ ಒತ್ಪಲಾಲು

వికాఖపట్నం, (వికాఖ సమాచారమ): ఎంపీ కేల సెక్టార్-4లో వేంచేసియున్న చండికామాత ఆలయంలో శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. నిత్య వేలాదిమంది భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరిస్తున్నారు.

అలయాన్ని సందర్శిస్తున్నారు. విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠం స్వామిజీ స్వరూపాసనదేంద్ర సరస్వతి మహాస్వామి వారిని కమిటీ సభ్యులు ఆలయ సందర్శనార్థం ఆహ్వానించగా వారు అక్టోబరు 2వ తేదీ సాయంత్రం విచ్చేసేందుకు సమ్మతించారు.

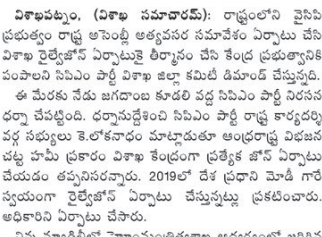
అమ్మవారిని దర్శించుకొని ఆలయ మర్యాదలు స్వీకరించారు. ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పాట్ల రమణ, శివపర్యటలు శ్రీహరిరాజు, కన్ననర రామమోహనరావు తదితరులు వీరిని స్వాగతించి దర్శనం చేయించి అనంతరం నృత్య ప్రదర్శన చేసే వాచికలను కలిపివదించి వేశారు. ఈ నాయకులు కళాకారిణులను ఆశీర్వదించారు.



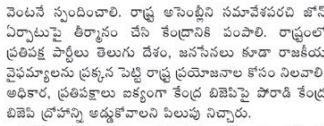
-సూరంపూడి వీరభద్రరావు

[illegible]

విశాఖ రైల్వే జోన్‌పై అసెంబ్లీ ప్రత్యేక తీర్మానం చేయాలి



నమోనీలో విశాఖ రైల్వేజేన్ ఏర్పాటు సాధ్యం కాదని ప్రకటించారు. ఇది విశాఖ ఉత్తరం ప్రజలను మోసగించడం, రాష్ట్రానికి ద్రోహం చేయడం తప్ప మరేదీ కాదు. దేశంలో అత్యంత అదాయం నమోదగున్నట్లు డివిజన్లలో వాల్తే రైల్వే డివిజన్ ఒకటి. సోదా మూలం 8,50,000 రూ.లు అదాయం నమోదగుస్తోంది. దీనిని విశాఖ నుండి రాయపడవల తరలింపుకు విధ్వంసం చేశారు. ఇంతకన్నా ద్రోహం మరేదీ వుండదు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

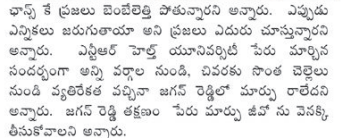


నివ్వించి విశాఖజిల్లా కార్యదర్శి ఎం.జగ్గనాయుడు మాట్లాడుతూ విశాఖ కేంద్రంగా రైల్వేజోన్ ఏర్పాటు విశాఖ ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల చిరకాలవాంఛ. దీని కోసం దీర్ఘకాలంగా ఉద్యమాలు చేస్తున్నాము. విశాఖ కేంద్రంగా రైల్వే జోన్

పిర్మాడు చేసి, ఇప్పుడు సాధ్యం కాదని కేంద్ర బెజెట్ ప్రజలను వంచించడానికి పూనుకుంది. ఎట్టి వ్యర్థసృష్టిలోనూ ప్రజలు దీనిని అడ్డుకుంటారు. వికాగ బెజెట్ ఎవరినీ ఏమిటో మాడవ్, రాష్ట్రంపై వస్తుల్లు జివిల్ నరహంకారపులతో పాటు ఈ రాష్ట్ర బెజెట్ ప్రజా ప్రతినిధులు కేంద్రాన్ని నిలదీసి ప్రజల వక్షాన నిలవాలి.

పైల్యే జాన్, చార్లెస్ దివిజన్ కొనసాగించే చర్యలు చేపట్టాలి. తేని వ్యక్తుల తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలి. వీరితోపాటు ఆడిగాన్ ప్రతికర్త పోలీస్ ప్రజా ప్రతినిధులు కేంద్రాధికారి కేంద్రం చేస్తున్న ద్రహాంపై వ్యవస్థాపక చిరకాలి. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేయాలి. విశాఖ కేంద్రాధికారి ప్రజల ప్రయోజనాలు కాపాడాలని దిమాంధి చేసారు. విశాఖ, కేంద్రాధికారి అభివృద్ధిని వాంఛించే సంఘాలు, వ్యక్తుల కళ్ళకు ఇతరాలైన వాడే దివిజన్ కర్రలుకు కర్రలుగా ఉన్నాయి. కోర్టుకు

ఈ కార్యక్రమంలో సీఎంఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఆరెకెపినేని కుమార్, సీఎంఎం జగదాంబ, మద్దిలపాఠెం, ఆళ్ళయ్యపాఠెం, జోన్ కార్యదర్శులు ఎం. సుబ్బారావు, ఏ.క్రిష్ణారావు, యుఎస్ఎన్. రాజు, నగర నాయకులు ఎల్జె నాయుడు, ఆర్.లక్ష్మణమూర్తి, వై.రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

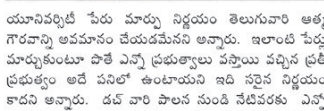


ఈ కార్యక్రమంలో 3వ వార్షిక కార్పొరేటర్ గంటా అప్పలకొండ, మహాబ్లి జెడ్పీటీసీలు శరణ్ అప్పారావు, కరెన్టీ దామోదరం, సీనియర్ నాయకులు గాడు అప్పలనాయుడు, తెలంగాణ మహిళా రాష్ట్ర అభివృద్ధి కమిషన్ కుమారి లీలావతి, కె.జి ఆరుణ, 3వ వార్షిక ప్రధాన అధ్యక్షురాలు గిలగాని నరేంద్ర కుమార్, పర్యవేక్షకులు కోరాడ రమణ వానపర్తి సత్య

మొదటి లక్ష్యం ఏ. అప్పల రాజు 1.2 వార్డు అధ్యక్షులు తీసుకు
వచ్చారాగా బడిగంటి నీలకంఠం 4 వార్డు అధ్యక్షులు పానీ
నరసింహ్రావు, పానీ కుమారులు, నెడ గౌరవ కింగ్, పెంజుపల్లి
యోగి, గండిబిడియన పాలరాజు మారోజు సంచేవీ కుమార్
కనకల అప్పల నాయుడు, కుంభపు కామేడి కొక్కిరి అప్పన్న
తెలుగు దేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఆభిమానులు
పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

భీమునివట్నం, (విశాఖ సమాచారం): కూల్చడం తప్పని నిర్బంధం చేతకాని జగన్ రెడ్డికి ఇప్పుడు గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధి పనులకు పేర్లు మార్చి మీ కటంబ పథుల పేర్లు పెట్టుకోవడమే మీరు చేస్తున్నారని ఇబిన్యా? అని తెలుగుదేశం పార్టీ భీమిని నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర అగ్గెన్షిజం పెక్రటరీ కోరాడ రాజబాబు ప్రశ్నించారు.

నిరూపకాచార్య స్వామి రెలి నారాధన దీక్షను తీసుకుని చిన్న
బావూ వేలితర బండ్లను కొరత రాజులుగా మార్చుకుంటు
నిర్వాణ చేసారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మహర్షులకు
వేదేన ప్రభుత్వం ఆధీనంలోకి వచ్చిన ఆ ముందున్న పక్షి
వైద్యుని నలుమది అలభ్యత అయినా చేరా... ఆ
ఆశీర్వాదం. కళ్ళల్లో తేలి మెరుపులు వున్న జగన్
అపరిచిత ఇచ్చిన గత తొమ్మిదేండ్ల పాఠ్య-యాత్రా చేసిన
అభ్యర్థి ప్రకారం నేడు మహర్షికి నేనె స్థితికి దీనినానానా
అయ్యారు. పేరు మార్పు స్థితిని అలభించడమేనా
చేసిన అభ్యర్థిని అ వ్యాధులు. తెలుగు నా ఆశ్రిత మహర్షి
ప్రసంగ నాలుమూలాల వ్యాధిని చేసిన ఆశ్రితుల ఆరాధ్యస్థానం
మైన సందర్భంలో కాల రామారావు పేరుమీద ఉన్నాడు
నాను నయమేమీ తాళక పేరు మార్చుకుని దీనిని తరుగు
రాజానుకూల నామ పరిరచన జగన్ రెడ్డిని నీలదీపి ప్రభుత్వ
ఇచ్చారు. పెద్దలను గౌరవించేం చేశాడు దక్షమూల కబురు
ఇలాంటి సన్నివేశ వసులకు క్రోధం మట్టానిన వ్యాధులు.
తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మహర్షి నిరూపకాచార్య
నిరూపకాచార్య గులా మనరాధన మార్చుకుంటూ హల్

[illegible]

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమునిపట్నం లో గల జూనియర్ సెవిల్ ఇంజిల పరిథిల్ ప్రభుత్వం తరపున సెవిల్ కేసులను వాదించుటకై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

అనంతపురం మండలం పైపైపాలెం నకు చెందిన నీయర్ కాలమనకు ముందుగా చిన్నయ్య పాత్రకు 10 30వ థియేటర్ కాలమనుకు నీయమించాడు. పిల్ల ఇద్దరికీ భీమి బార్ అని నీయమనే అదృశ్యులుగానూ, మునిసిపల్ స్టాండింగ్ కెన్సర్ గా కు కూడా పేరేపేసిన అనభవమన్న వాయిదా. పిల్ల నీయమనకు నకు పర్ఫెం తెలియజేస్తూ ఆ లోకన థిమిబి బార్ అని నీయమనే హోల్ లో బార్ అని నీయమనే నవ్వులు చిన్నయ్య పాత్రమనే మనం గ నవ్వానిచారు. ఆ కార్యక్రమంలో బార్ అని నీయమనే ప్రెసిడెంట్ సీనుండ్ల సీంగ్, నెగ్రలకు పప్పు భరద్వాజ్, బ్రజరం , నీయర్ నవ్వువారులు పి.వెంకటేశ్వరరావు, కరుణాబాల్, డి.ఎస్. సామ, సుధాకర్ లు, బి.జె. నాగ్ వాయిదావారులు మురళీకృష్ణపనంత్,సురేష్ దిద్ది, టి.జె. నాగ్ వాయిదావారులు పాత్ర పాడు నాగ్ వారు నవ్వులు పాల్గొని వారిని సత్కరించారు.

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇంటిపై అయిన అనకాపల్లి లో నూకాబిక్ అమ్మవారి దసరా కదన్నపరాల్లి మహాత్మ్యములు సందర్భంగా బుద్ధవారం, రేణిటి సీతారామచార్యులు అధ్యక్ష్యంలో అమ్మవారికి (పచ్చి మోడుగులు, గరికితో) గణపతి హోమం ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారి ఊంజల్ సేవ కూడాఘనంగా నిర్వహించారు.

కార్యక్రమంలో అన్నదాన విరాళ దాతలు గంట రఘు, కోరుబిల్లి ప్రసాద్, గ్రంధి గణేష్ దంపతులు. భక్తులు ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విభావత్వం, (విభావ సమాచారము): విశ్వవిద్యాలయాలలో ఉన్న అభివృద్ధిపథాల వేడితీవ్రత నిలుపుదలలో భాగం రక్షణనుపై సారకత ఉపసంహరణ ద్వారా కనీసము రెట్టి అన్యాయ, బహుభాగ వియోగ వివిధ మూర్తి అడిగియుంటుంది అయిన విద్యార్థులను సమాచార అభివృద్ధి భారత అంశంపై ఉపసంహరణ. కేరళ అభివృద్ధి ప్రభుత్వము సాధించుచున్న మనం అభివృద్ధి క్షేత్రాలపై సనచేయుట ఎంతో అవసరమవుతుంది. యువత సూత్రం అలోచనలలో వచ్చే ప్రాధికారమును, ఉన్నత అభివృద్ధి సమాచార అందించుచున్న విభావ సమాచార ఉన్నామన్నదిఅడిగి కేరళ ద్వారాగం విభిన్న కాగిత అభివృద్ధి 10 సంవత్సరాల కేరళ పరిధిని

విద్యాలయ ప్రాంతాల్లో (ప్రత్యేకాస్థానాల్లో) దేశ క్రీడల రంగానికి ఉపయోగకరంగా పనిచేసే స్థిరమైన, ఎంపనీఎంఛ, ఇంకొకటివేవలకు రూ 50 కట్టు స్థిరమైన ఆర్థిక సహాయం అందించే అవకాశం ఉంది. అదే విధంగా తయారు చేసే ఉత్పత్తులను డిజిటైజ్ చేసి ప్రయోగశాలల్లో పరీక్షించే అవకాశం ఉంది. కానీ దీనిపై సమయంలో చేకియంగా కేవలం రూ.10 నుంచి కాలంలో 60 వేల నుంచేలేకున్నా సరే పోషకాన్ని, తాగునీరు క్రాఫ్టు, ఆర్థికాన్నిగీసిన, ఎయిర్క్రెట్ కేవలం ఐఎస్ఐలో గ్లాస్, ఆల్టర్గో నీల వంటిది చేకియంగా తయారు చేసేవేసన్నాడు. ప్రయోజనా ఆధారపడకుండా, స్వయం క్షేత్రంలో పనిచేసే అర్జునంగా పనిచేస్తున్నాడు. 2016లో దేశంలో 471 స్థిరమైన షూప్లను ఉంచేసిన, వేదను 75 వేలకుపైగా స్థానికలు ఉన్నాన్నాడు. విద్యారంస్థలు, ప్రాథమిక అనుసరణాన్ని, సమస్యను గణించియో విడిగాయన్నాడు. గ్లోబల్ డ్రాఫ్ట్గ్లో భాగశిక్ష విద్యార్థులను ముందుకున్నాన్నాడు. ప్రత్యేకత బాటయో విద్యా సేవ పునర్లలో చదవకున్న అధికారం ముందే విద్యార్థులు నేను మన దేశంలో స్థిరపడే అనుసరణాన్ని, ప్రత్యేకత కేవలం చీలి, చేయలేని రంగాల్లో ఆర్థికశక్తి కాకుండా పనిచేసేవారు, నేను విభిన్న రంగాల్లో యువత నిలచేయడం అనుసరణాన్ని.

గతంలో రక్షణ రంగంలో అధికంగా దిగుమతులు ఉండేవని, నేడు పరిస్థితి పూర్తిగా మార్పు చెంది ఎగుమతులు దేశే స్థాయికి భారత ఎదిగిందన్నారు. భారతీయ సాంకేతిక

శక్తిని ప్రపంచానికి చాటామన్నారు. యువతనేడు విలువైన సంపదగా నిలుస్తోందన్నారు.

ಮುಂದುಗಾ ವಿಯಾ ಜಿಯಾ ಇಂಜಿನೀರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗಂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಲ
 ಡ್ರೌನ್ ನರೈ ಮ್ಯಾಸಿಂಗ್ -ಪ್ರಿವ್ಯಾಳ ಕಿತ್ತಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾನ ನಡೆದ ರೈ
 ಪ್ರಾರಂಭವಾದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂ ಆಯನ್ ಮಾಬ್ಬಾಡತು
 ವಿಯಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಲ ವಸ್ತಯಂಗ ಡ್ರೌನಿಲನ್ ತಯಾರು
 ಜೆಯಾಲನಿ, ವಿಕೃತ ಗಾಲಲನ್ ತಟ್ಟುತನೇ ವಿದಂಗ ವೀ
 ರುತಲ್ಪನ್ ಜರಗಾಲನಿ ನುವಿಂದಾರು. ಸ್ನಾನಕಂಗ ಭೌಗಿಕ
 ಸಮಸ್ಯಾರುಲನಿ ಪರಿಷ್ಕಾರಲನ್ ಅಂಬದಿ ಜೆ ವಿದಂಗ ಸಾಂಕೇತಕತನು
 ಕುಳಿತ್ತರತನುಲನಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಲನಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಲನಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಲನಿ

వియూ వీన్ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద్ రెడ్డిమట్లాడగానే నేడు దేశీయంగా తయారు చేస్తున్న ఉత్పత్తులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరుగాంచుతున్నాయన్నారు. వెలకట్టచేరి విలువైన సుపేదగా భారతీయ విద్యార్థులకు నిలుస్తారన్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఇంకుట్టిపేట, ఇన్నోవేషన్ ఆర్ట్స్ కళాభవనం ఇన్స్టోలవారు. వియూలో విద్యాలయేస్తున్న టెక్, థియో, మెర్సెస్, ఫుడ్ స్టూడెంట్, ఇంకుట్టిపేట వివరాలు తెలియజేస్తారు.

కావ్యక్రమంలో రెవ్నూ ఆదార్య కె.నమత, ఇంబాల్లి రిజిస్ట్రార్ ఆదార్య ఎన్.కె.షివర్ బాబు, ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ పేరి శ్రీనివాస రావు, ప్రిన్సిపాల్ ఆదార్య వై.రాజేంద్ర ప్రసాద్, ఎన్.కె. భట్టి, కె.వెంకటేశ్వర రావు, టి.కే.భట్రి, వి.విజయలక్ష్మి, దీనిన, ఆదార్యులను, సరికేరీగోపాలం, విద్యార్థులను పుడవనంబులో పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల ప్రభుత్వం సచివ్ రెడ్డి సమరపాదించాడు. ఆనంతరం వర్తల్లి తరపున సచివ్ రెడ్డిని సమరపాదించాడు.

అవధాపల్లి, (విశాఖ సమధాపల్లి): పట్టణంలో శరవసాలెం శతకం పట్టెల్లెం వెలసెం ల్లె శనకమర్లె అమ్మవారి శరవసాలెం ఉట్టెవాలెం సంధ్యగం బువవారం అమ్మవారికి శ్రి గాయత్రి దేవి దుర్గాదేవి అలంకారం చేశారు. ఆ సంధ్యగం అమ్మవారికి కుంకుమం పూజలు, అట్టిపూజలు పూజించెంబారు. బహు

పాపం దారణ భక్తులు
అమృతాని దర్శనముకుని తీర్థస్థానాదు స్వీకరించారు.
అమృతాని ఉత్పత్తి విధానాన్ని పట్టణ పురదేవుల్లో
ధారించారు. ఉత్పత్తి కార్యక్రమంలో కలెరి సన్మాననాయుడు
ఉత్పత్తి కమిటీ ప్రెస్టిస్ కర్ర సన్మాననాయుడుఅలయ
వ్యవస్థాపకులు పిడి రమణ ఆలయ నిర్వాహకులు
కాంతిగుల నాయుడుకులవరంగ సభ్యులు,ఆలయ
పరిపాలనాసమితి సభ్యులు సామెతలు

**ದೆಸೆರಾ ನೆವೆರಾತ್ರಿಲ್ಲೆ
ಹೆವೆವಾಸೆಂಲೆ ಇವಿ ಹೆಸುಕುನಿ ಅನೆಂಡೆ**



పట్న, గుడ్డు, బొప్పి, సాల్మన్ చేపలు తిరిచి
సెలలోకి మన శరీరానికి అందుతుంది. అమెజాన్
నెరేటో బానిస అవుతావ్. సెలలోకినీ ఉత్పత్తికి
ఉపయోగపడతాయి.

సాన్స్ చేయండి. రోజంతా అంటా, బయటా
పనికి శరీరం, మనస్ అనిపిస్తాయి. దీనివల్ల
బయటపడతానీ గోపనీయత సేతకీ సాన్స్ చేస్తా
వువా. కారణంగా కాకుండా, మానసికంగా
లభిస్తా అనిపిస్తుంది. ఇది బోయ్ నా నిద్రవల్లే
చేస్తాంది. ఉత్పత్తి దూరం చేయడానికి
ప్రాణాయామం చేయడమూ మంచిది.

ఈ అసనాలు ప్రాక్రీస్ చేయండి.. సమస్యకు చెక్
పెట్టడానికి. యోగాసనాలు సమస్తపంతంగా
పనిచేస్తాయి. మొత్తం అందుతాయి. యోగాలో
నిద్రలేచే సమస్యకు పరిష్కారం ఉంది.
యోగాసనాలు ఉత్పత్తి హోస్ట్స్ కార్మికుల
స్థాయిలను తగ్గించడంలో, వీనియల్ గ్రూప్
పనిచేసే సమయం మెరుగుపరచడంలో, జీవక్రియను
మెరుగుపరచడంలో సమస్తపంతంగా పని చేస్తాయి.
బలాసనం, ఉత్తరాసనం, శవాసనం, ఖదాసనం
పనికి అసనాలు ప్రాక్రీస్ చేస్తే నిద్రలేచే దూరం
అవుతుంది.

సెలలోకి అయిల్స్.. నిద్ర ప్రకారంగా
పట్టడానికి సెలలోకి అయిల్స్ హెల్త్ అవుతాయి.
సెలలోగ నూనె, లూయిస్ బెన్జిన్, బెన్జిన్
సెలలోనియల్, గండంనూనె నిద్రలేచే సమస్యను
మెరుగు చేస్తాయి. ఇవి నానే మానసా, సాన్స్ పని
నీటిలో రెండు ముక్కలు చేసుకుని చేసినా, చేసే
గదిలో ఈ నూనెను ఓ గిన్నెలో వేసి ఉంచితే.. నిద్ర
చక్కా పడుతుంది.

ఈ బాల్కనీస్ చేయండి.. రోజూ ఒకే సమయానికి
నిద్రలేచడం, నిద్రలేచడం చేస్తావు. ఇలా
చేసుకుంటే వల్ల హార్మోన్ నిద్రలేచుతుంది.
నిద్రకు ముందు కళ్ళ, టీలు తాగకూడదు. ఇలా
చేయడం వల్ల నిద్రలేచగల అలవాటు.

నిద్రపోయే ముందు ప్రకారమైన వాతావరణాన్ని
క్రియేట్ చేసుకోండి.

శిశువునికి నిద్రపట్టడం లేదని అల్లుడు
తొనకొంటుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని
మరిదిపోయి నిద్రపోవచ్చని భావిస్తారు. కానీ, ఇలా
చేయడం వల్ల సమస్త ఎక్స్ట్రా అవుతుంది తగ్గదు.

నిద్రపోయే ముందు ముఖ్యంగా త్వరగా శ్లేష
కానీ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. దీనివల్ల
జిక్ర స్వప్నలే నిద్రలేచుటకు ఎదురవుతుంది. జిక్ర
సమస్యకు వస్తే గాలి మెల్లగాన్నా వస్తుంది.

నిద్రపోయే ముందు సాన్స్ వాడొద్దు. సాన్స్ నుంచి
వచ్చే బూర్జు రేస్ వీ నిద్ర కార్మికిని దెబ్బతీస్తాయి.
పరిశుభ్రంగా నిద్రలేచే నిద్రలేచడం.

నరసింహపురి చాలా మంది ఉపవాసం ఉంటారు. ఆ సమయంలో ఎంత మంది ఆపరం తీసుకునేది నిరసం తగ్గుతుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఈశా, రుచిగా అనిపించే రెసిపిలు పెంచే.

రాక్షసిగా అటు బోదా..
 బంగారుదంపం స్టేషన్లో కోసం, 3 మీడియం స్టేజ్ అంతర్గత్యం ఉండకపోవడం, పాపు టీ స్మూగ్ నల్లనియలూ పాడి, 8 నుండి 10 శీతపిచ్చుల కరుగు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి స్ప్రే, 2 టీ స్మూగ్ల మెరుగ్లాక్, అరటి స్మూగ్ల నీమర్లం లేదా అంబర పాడి, రాతి ఉప్పు.

పిడికోసం..
 1 కప్పు ఉసిరి పిండి(రాక్షసిని పిండి) సూపర్ మార్కెట్లో దొరుకుతుంది.
 అరటిపప్పు శలకర, నరపదా నీరు, ఉప్పు, డ్రై చేయడానికి నరపదా నానె.

తయారీ విధానం..
 3 మీడియం బంగారుదంపలు ఉడకబెట్టండి. బంగారుదంపలు వేడిగా ఉన్నప్పుడే పై తొక్కి, తానీ ఫిల్లోర్ పాటిని పెక్కిగా చేయండి. ఇందులో అరటి స్మూగ్ల నల్ల మిరియలూ పాడి, 8 నుండి 10 శీతపిచ్చుల 2 టీ స్మూగ్ల ఎరుల డ్రాక్ చేసి, ఉప్పు కూడా వేసి కలపండి. అరటిస్మూగ్ల యాలకుల పాడి, చానమ్మ పాడి చేయండి. పిటిని బాగా కలపండి. ఈ పిటిని మీడియం స్టేజ్ ఫిల్లో తయారు చేయండి. వాటి టిక్కిలా చేయండి.

పిండి కోసం
 1 కప్పు ఉసిరిపిండి, అరటిస్మూగ్ల శలకర, ఉప్పు కలిపి కొద్ది కొద్దిగా నీరు కలపండి కలపండి. ఈ పిటిని బజ్జీ పిటినిగా కలపండి. ఇప్పుడు కదాయిలో నూనె వేసి వేడి చేయండి. బంగారుదంప మెల్లకలపండి తీసుకుని అది పిడికో ముందు నూనెలో చేయండి. మీడియం మంపిస్తా కోసానీ వేయించండి. అటు బోదా గాస్ట్రో ట్రాస్ రంగులోకి వచ్చే వరకు చేయించండి. పిటిని కొద్దిగా చట్నీలో తిండి చాలా బాగుంటాయి.

మఖానా రక్షి..
కాలానిన పిడికోలు..
 పుల్ల డ్రీమ్ మిల్క్ -3 కప్పులు, కేసర్ కొద్దిగా, బ్యూరర్ 4 చేబుల స్మూగ్ల, బేనర్ పాడి, 8 నుండి 10, పిచ్చిమిర్చి 5 నుండి 6, ఎరుల డ్రాక్ 5 నుండి 6, యాలకుల పాడి. అరటిస్మూగ్ల, మఖానా 2 కప్పులు.

తయారీ విధానం
 4 మీడియం గిన్నెలో పుల్ల డ్రీమ్ మిల్క్ తీసుకుని మిరియలూ, అవి నగనాకి అయి

తెల్ల జుట్టు మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య లింక్ ఉందా? పరిశోధన ఏం చెబుతోంది?



పరిష్కృతులను మరింత దిగజూర్చుతుంది. ఇది అయిదువైపు కళ్ళంతగా అనారోగ్యానికి గురిచేసే అపవృత్తం కలిగిచే చెయి అలవాటు అనడంలో సందేహం లేదు. ఇది తరచుగా గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణమని చెబుతారు.

వ్యాయామం మరియు కారీరక శ్రమ గుండ్ జబ్బులు మరియు ఇతర ఇతర వ్యాధులు మరియు పరిష్కృతులను నివారించడానికి గొప్ప మార్గాలు, మన వయస్సులో, మనలో చాలామంది తక్కువ మనశుకగా ఉంటారు. అందువల్ల, అటువంటి పరిష్కృతులలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోజు వ్యాయామం చేసేటా చూసకండి. ఇది వ్యాధి మరియు పరిష్కృతులను తొలగిస్తుంది మరియు శరీరం నుండి వ్యాధిని నివారించడానికి.

రెగ్యులర్ విజిల్ తో యాక్టివిటీ మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరు చేయగలిగిన ఉత్తమమైన పాటిలో ఒకటి. ఇది గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, గుండెపోటు, అధిక రక్తపోటు, ప్రేమ నిమిత్తక వ్యాధి మరియు కొన్ని క్యాన్సర్లకు బోలెడు వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని నివారించడానికి, నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు బరువుని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ అది వ్యాయామం కూడా జాగ్రత్త పరచాలి. కాకపోతే సాధారణ వ్యాయామం వల్ల సమస్యలు రాకూడదు. చాలానికి చదు రోజులు 30 నిమిషాల యుక్తి. సడతా ఉత్తమం, విదేశీ వ్యాయామం చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి. వ్యాయామం మరియు కారీరక శ్రమ శరీరానికి మంచిది, అయితే నిశ్చల జీవనశైలికి దీని పురుషులగా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా అధిక బరువు మరియు అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని సృష్టించుతుంది. యాక్టివిటీ ఉండటానికి ప్రయత్నించడమే ముఖ్య వివరణ. లేకపోతే, మీ సమస్యలు లేకుండా కనీసమయ్యే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ పహించాలి. కొలిక్లైర్, క్యూరల రకాలు మరియు నిర్దిష్ట విటమిన్ మరియు ఖనిజాలు తిరిగివచ్చే మొదటి చూడవలసిన విషయాల. ఆహారం మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య సంబంధంపై అనేక రకాల అధ్యయనాలు నిర్వహించబడ్డాయి. కానీ మన దీనిని గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో సేవించేందుకు, గ్రాహకులు మరియు భ్రమలతో సాక్షులు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం కొందరిలో తరచుగా ఉంటుంది.

అ రోజులో గుండెపోటు లేదా గుండె నెలవందింపడ కేసునుగూడా ఎక్కువగా ప్రజల మనోహాసానికి దారితీస్తున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలికి దీనికి ప్రధాన కారణం అయితే, ఆర్థికంగా కొరతగా ఉండటం కూడా ఒకటయింది. ఇప్పుడు పరిశోధకులు గుండె జబ్బులకు సంబంధించిన కొన్ని ఆంశాన్ని కనుగొన్నారు. ఇది చాలా మునుపటి ఆశ్చర్యకరమైనది.

అదేంటుంది? గుండె జబ్బులకు సంబంధించిన ఆంశం తెల్ల జుట్టు! ఆఫ్రికన్లు, మధ్యప్రదేశ్లో జుట్టు నెలనివ్వడం సహజం. కానీ కొంఠమందిలో ఆఫ్రికన్లవలె ఉన్నవారు పలుమంది ఆ జుట్టు తెల్లగా లేదా నెలనివ్వడమైన అయితే, ఈ జుట్టు జుట్టు నెలనివ్వడం వల్ల పురుషులకు గుండె జబ్బులు లేదా గుండె నెలవందింపడ కేసునుగూడా ఎక్కువ పెరుగుతుందని ఒక ఆధ్యయనం కనుగొంది.

గుండె జబ్బుల ముందు తెల్ల జుట్టు: పరిశోధన మేలు చేసుకున్నట్లే యువరోజుల్లో సాఫ్ట్ అండ్ క్యాస్యూయల్ బట్టలుగొనిన ఒక ఆధ్యయనంలో పురుషులలో జుట్టుకు పరిరక్షణ ఉన్న మునుపటిలోనే జుట్టు తులకంగా ఉండే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని మించుకుందని కనుగొన్నారు. అంటే ఆకాల లో "హాయిరే వచ్చే వచ్చే" గుండె నెలవన్న వచ్చే ఆవశ్యాకం ఎక్కువ.

పరిశోధన అంటే ఏమిటి?: గుండె జబ్బులు

మీ డైటీలో ఆ పదార్థాలు

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎముకలు బలంగా ఉండటం చాలా అవసరం. సాధారణంగా వయస్సు పెళ్ళి కాస్తో ఎముకలు బలహీనపడతాయింటాయి. ఈయన కొన్ని పదార్థాలు తీసుకుంటే రిలీఫ్ గానూ ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి..

మెయిగ్నెస్ ఆల్మినియం, బాడీ ఫిటినెస్ చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా ఎముకలు బలంగా ఉండే ఆహార్యం ఉంటుంది. సాధారణ శరీరం బలమైనవారికి పెళ్ళికినే శరీరంలోని ఎముకలు బలహీనపడతాయింటాయి. దీనికి కారణం క్యాల్షియం లోపం. అందుకే క్యాల్షియం తీసుకోవడా లెటెస్ట్ పదార్థాలు తరచూ తీసుకోవాలి. దీనివల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఎముకల పటిష్టత కోసం ఏం చేయాలి? ముఖ్యం..

యేమని బూడిద జుట్టును సవరించాలని మురారీరావును సాగ్నెటి ఆర్ కాన్ఫియూరెన్స్ ఈ ఆధ్వర్యమున నిర్వహించింది. ఈ సందర్భమున కేసీఎం, 42 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు గల 545 మంది సేవదాన పురుషులు చేర్చబడ్డారు. ఫలితాల ప్రకారము, గుండె సమస్యల లక్షణాలకు ఉన్న మురారీరావు పురుషులలో కచ్చితపు 80 శాతం మందికి బూడిద లేదా తెల్లటి జుట్టు ఉన్నట్లు కనిపించింది. కాబట్టి, అతనికి తెల్ల జుట్టు ఉంది. అతనికి గుండె సమస్య ఉందని దీని ఆధారము. ఇది మి ఆంగ్లదేశీ ఉండే సమస్య ఉందని సూచించింది. కాబట్టి ఈ సందర్భముల నిరసనకాదనికీ కీచిది లక్షణాలు సమస్యల సులభమైనది మంచిది.

గుండె జబ్బులు లేదా గుండె సమస్య మొత్తము సాధ్యమైన లక్షణాలు: చాలి సాఫ్ట్ స్పృస్ ను సాగ్నెరెన్స్ ఇబ్బంది క్రమరూపక పూర్వము సులభమైన విశాలం, గుండెలో మల రుచి కలుపు సాఫ్ట్ తలచిరగడం లేదా తలెక్కినప్పుడు అనివార్యంగా అలసట విపరీతమైన సమస్యలు గుండె గుండు లేదా దడద సమస్య దగ్గు సమస్యలు వలె వైపు సాఫ్ట్ పూర్వము, సాధారణ సమస్య మోకాడు జుట్టు చూపు కనిపిస్తూ, సుండె జబ్బులు ఎటువంటి లక్షణాలను సూచించవు. అలాగే వ్యక్తి గుండెపైటు చేర్చే సమస్యల నిర్వహణ అత్యధము. కాబట్టి, లక్షణాలు

పేటి 60 వయస్సులో కూడా

నున్నట్లు పైలర్, ఒమగా 3 ప్యాటి రుచిపైపు పుట్టులగా ఉంటాయి. ఇవి సమస్యలకు బాధానిస్తాయి. రోజూ పేటిని తీసుకోవడం వల్ల కచ్చితమైన సూచా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా బాటి లును పేటి వంటి దురదహారాలు ఉంటాయి. పేటిని వి దూరంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. సన్నో, అంతేకాదు కాన్ఫియం, సాగ్నెరెన్స్ ఉంటాయి. ఇవి సమస్యలకు అంగగంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా తెల్లటి జుట్టు చేర్చే సమస్యలు ఉంటాయి. వీటివల్ల ముమ్మలలు పుట్టుగా మారతాయి. లోకీకర, పాలకురక పుట్టుగా కలిపివర్, బ్రోకీ కూడా ఇందుకు సాగ్నెరెన్స్ ఉంటాయి.

నీవేమిస్థి, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో మరిగి విపశలమైన అరికట్ల వ్యాధి.

నిన్న వయస్సులోనే తెల్ల బట్టకు కారణాలు: ఆకాల బూడిదానికి సాధారణ కారణాలు ఓజిటి, ఆకాల పోస్ట్యూర్, థ్రోయిడ్ రుగ్గుతలకు, ఫిలిమెన్ E12 లోపం, భూమిపానం మొదలైనవి. కాబట్టి నుంచి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఆలవచ్చుకుంటే ఇలాంటి నమస్కలకు మారకా ఉండవచ్చు.

పరిష్కారం ఏమిటి?: 1. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఆనవలించడం 2. వ్యాయామం 3. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం 4. సరైన శరీర చర్యలను నిర్వహించడం 5. మేలమైన మద్యపానం మరియు భూమిపానం నుండి మారకా ఉండండి.

నా ఎముకలకు పట్టుత్తు



ఇక వీన్స్ సేవించడం ఎముకలకు పట్టుత్తు ఇస్తుంది. వీన్స్లో మెగ్నీషియం, క్యాలియం, కాల్షియం వంటి పాషు పదార్థాలు మంచిగా ఉన్నాయి. వీన్స్ను మీ శైలిలో బాగాగా వేసుకుంటే ఎముకలు దృఢమైన పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మీ వయసు 60కు చేరితే ఎముకలలో పటత్తు తగ్గదు.

[illegible]

అంతే కూడిన ఆరుంధతి తదితరులు ఉన్నారు.

[illegible]

ఇ-ఫామ్ మార్కెట్ పై అవగాహన సదస్సు



యకేద మాట్లాడుతూ. వారిని మారే
మంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి, ఐటీ శకుంతల
మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, తమ పండిం
రంకే రైతుకు మొదటిసారిగా కల్పిస్తూ,
రికత సాడించే దిశగా ఇ-ఫామ్ న్యూఢ్మైన
టింగ్ ఉపయుక్తమవుతుందని సమగ్రమైన

వ కనుపి కార్వద్దొ న్ని నాణ్యమైన ఉత్పత్తిని సాధించడానికి
 రు. ఇటు రైతులు మెరుకువలు ఇ-ఫామ్ ద్వారా
 పంటలకు పోషిదరను తెలియజేస్తుందని. మర్యాద ద్వారా
 అటు వక్రకులకు రైతులకు మండించే పంటలకు మంచి
 పంటలు అందించే ఒక రక వస్తువని వైర్యన పలకా యశోద
 సంకేతక వేదిక ఇ-ఫామ్ రవి తెలియజేస్తారు

రెవ్యూజోన్‌పై సూరిశెట్టి ఆవేదన



ప్రదర్శించడమనే అజ్ఞానం. బ్యాంకుకు
కానవలసిన వివిధ లబ్ధులను మును
పరగామెరుగున నశ్రమంగా పూర్తి చేసి
బ్యాంకు అధికారులకు అందించాలని
జెబిఎస్ యూనిట్ విభాగం అధికారులను
ఆజ్ఞాపించి, పూర్తిచేసిన ప్రతి ఇంటికి
ముద్రాలు మంజూరు చేయించి, రిజిస్ట్రేషన్
చేసి లబ్ధులనుగీ అందించాలని కామవేదన
అధికారులను ఆజ్ఞాపించి, బ్యాంకుకు
కూడా వచ్చిన దరగామెరుగున పరిశీలించి
ముద్రా మంజూరు చేగవంతం చేయాలని
ఆజ్ఞాపించి

ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ఉండేవారు. గత 20 ఏళ్ళుగా కలిగిన వరంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ వివేకాళు, వెనకబడిన కుల కలిగిన అభ్యుదయవారు. దేశంలోని రైల్వే కు డ్రావర్ తో పాటు సమకుల రావాణా, పుల్లిరే వంట వాగ్దాన అత్యధిక రైతులకు వివేకంగా వివాహ విషయవాద నిలిచింది, కేంద్రానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ దిన్న మాపు విందుకో తెలియదం లేదు అని రమణులు అన్నామని అన్నావూ.రావాణాకి వ్యర్థ పోతున్నారని నలభై శాతం ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి వెళుతున్నారని, 20 సంవత్సరాలగా వివాహ నుంచి వారాణాసికి ట్రైయిన్ వెళుతున్నారని మన పార్టీవారు నుకల్లులు అడుగు తున్నా, వివేకాళి అవసరం లేదని గానీ మిగిలిపోయేవారి రమణ అన్నామని అవేదన వక్రకు చేశారు. వివాహ రైల్వే జోన్, వివాహ స్టేర్ ప్లాండ్ విషయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు అన్యాయం చేశారని, కేంద్రం పునరాలోచనాలని రమణ అన్నామని కోరారు.

వెక్కి వెక్కి ఏడ్చిన సీతార మహాళా బాబు సీతార కూడా తన నానమ్మ మరణాన్ని అర్థంచూలేకపోతుంది. ఇందిరా దేవి పార్థివ దేహం ముందు కూర్చోని వెక్కి వెక్కి సీతార ఏడుస్తుంటే మహాళా బాబు ఓదారుస్తున్నారు. నానమ్మతో సీతారకు మంచి అలావ్ మెంట్ ఉందట. సీతార తరచూ నానమ్మ ఇంటికి వెళ్తూ ఉండేదట.

Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949

