



విశాఖ సామాచారము

Sugar Free Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావాలను.

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 23 విశాఖపట్నం, 27 అక్టోబరు 2023 శుక్రవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఉప రాష్ట్రపతి పర్యటనను విజయవంతం చేద్దాం!

వేర్వేరు ప్రమాదాల్లో 15 మంది దుర్మరణం



కలెక్టర్ వెల్డంచారు. ఆ పర్యటన నేపథ్యంలో సంబంధిత ఏర్పాట్లపై స్థానిక కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పాల్గొని, ఇండియన్ నేటి, ఎయిర్ పోర్టు అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా, రెవెన్యూ తదితర శాఖల అధికారులతో గురువారం సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కళాశాల ఏర్పడి వందేళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో నిర్వహించే శత వసంతాల వెడుకకు ఆయన హాజరవుతున్నారని పట్టణ ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం కార్యక్రమ నిర్వహణకు ఆంధ్ర విభాగాల అధికారులు సంబంధంగా ఉండాలని సూచించారు. 28వ తేదీ ఉదయం విశాఖపట్నం చేరుకున్నప్పటి నుంచి



విశాఖపట్నం/వెంగళూరు(విశాఖ సమాచారం): రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ప్రమాదాలు గురువారం తెల్లవారు జామున రోడ్డు దారిలో: రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ప్రమాదాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ఈ నెల 28న శాఖల అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఎ. జరిగే ఉప రాష్ట్రపతి జగదీప్ దన్వర్ విశాఖపట్నం మల్లిఖార్జున సూచించారు. ఆయనతో పాటు రాష్ట్ర పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని వివిధ గవర్నర్ అబ్దుల్ నసీర్ కూడా పర్యవేక్షించనున్నారు

28న కింగ్ జాబ్లలో ఉపరాష్ట్రపతి

చంద్రబాబుకు కంటి ఆపరేషన్

వైసిపి సామాజిక సాధికార బస్సు యాత్ర ప్రారంభం



అమరావతి: టీడీపీ టీపీ చంద్రబాబు వెయిల్ పిటిషన్ పై అత్యవసరంగా విచారణ జరపాలని ఆయన తరపు న్యాయవాదులు గురువారం నాడు పిటి షా కోర్టులో హాజరై మోక్షం పిటిషన్ ను దాఖలు చేశారు. చంద్రబాబు ఎడమ కంటికి మూడు మాసాల క్రితం కాలరాక్ అపరేషన్ జరిగిన విషయాన్ని చంద్రబాబు తరపు న్యాయవాదులు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు కుడి కంటికి కాలరాక్ అపరేషన్ జరపాలని ఉండని చంద్రబాబు తరపు న్యాయవాదులు ఆ పిటిషన్ లో పేర్కొన్నారు.



కీకాశం: ఇప్పుడు నుంచి వైసిపి సామాజిక సాధికార బస్సు యాత్ర ప్రారంభించడం సందేశంగా ఉండని ఆ బస్సు నేతలు అన్నారు. గురువారం

యువతి అదృశ్యంపై ఫిర్యాదు

నగరంలో ప్రమాదాల నివారణకై సూచనలిస్తున్న సీపీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): యువతి అదృశ్యమైనట్లు కంచర పాలెం స్టేషన్లో గురువారం ఫిర్యాదు సమయించింది. గవర కంచరపాలెం ప్రాంతానికి చెందిన యువతి (18) ఈ నెల 19న స్నేహితురాలి ఇంటికి వెళ్ళింది. రాత్రియినా తిరిగి ఇంటికి చేరుకోలేదు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు చుట్టూ ప్రాంతాల్లో గాలించినా ఫలితం లేకపోయింది. ఈ మేరకు యువతి తల్లి కంచరపాలెం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. సీఐ సాయి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ప్రమాదంలో మోటార్ సైకిల్ పై త్రిబల్ వెండిన ఇద్దరు యువకులు అక్కడిక్కడే విశాఖ నగరంలో గల తెలుగు తల్లి పై రైడింగ్ చేస్తూ ప్రయాణించడం వలన మృతి చెందగా, మరో యువకుడు రెండు కి.మీ.రే వద్ద అక్కరలే జరిగిన ఘాతం రోడ్డు అనశాస్త్రీయ, రాజమండ్రి ప్రాంతాలకు కార్య ప్రాతికర్ తో

'పాన్' లేకుండా నగదు బట్టాడా

ఆరోగ్య సురక్ష స్కెపిల్స్ సేవలను వినియోగించుకోండి

రైల్వే అకాడమీ అవ్వినం



అక్టోబర్ 28 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు లగాఖాన్ అకాడమీ థియేటర్ నల్లల్, హైదరాబాద్ వారి.. చిత్రం అల్లరి పిల్ల నాటిక ప్రదర్శన రచన & దర్శకత్వం కందిలబాబు గ్రూప్ డా॥ ఇంద్ర చంద్రశేఖర్

వచ్చే: పాన్ కార్డులేని వారి నుంచి, స్వయం వివరాలు సేకరించిన తర్వాత నగదు పరివర్తనకు అనుమతించాలని బ్యాంకులకు ఆదాయవస్తు శాఖ తెలియజేసింది. ఒకసారి రూ.50 వెలు, అంతకు పైగా నగదు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): గురువారం విశాఖపట్నం లో జరుగుతున్న పలు జనగణన ఆరోగ్య సురక్ష వైద్య శిబిరాలను డా.పి.జగదీశ్వర రావు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి, విశాఖపట్నం వారు సంబంధించి 'పెంట్ లతో' సంబంధించి ఆ జనగణన ఆరోగ్య సురక్ష స్కెపిల్స్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఇది గ్రామీణ ప్రాంతం ఐన థీమిలి ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలో గల పెద్దపాలెం మరయం పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రములలో గల 23 సచివాలయాలలో నిర్వహించారు. గ్రామీణ ప్రాంతం లో సాయంత్రం 06:00 గంటల వరకు 509 మంది, పట్టణ ప్రాంతంలో 8925 మంది మొత్తం 9434 వైద్య సేవలు అందించడమే కాకుండా ఉచితంగా మందులు కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. పైన చూసిన OPలో స్పెషలిస్ట్ సేవలు ఉచితంగా అందించడం జరిగిందని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా.పి.జగదీశ్వర రావు తెలియజేశారు. ఈ వైద్య శిబిరాలలో డా.పి.జగదీశ్వర రావు

బాబాపై క్రైమ్ స్కోర్ డెవలప్ మెంట్

8 మంది భారతీ నేపీ మాజీ అధికారులకు మరణశిక్ష



దిల్లీ: భారతకు చెందిన వినిమిది మంది వాణిజ్య మాజీ అధికారులు కొన్ని నెలల నుంచి ఖజానా నిర్వహణలో ఉన్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా వీరికి అక్కడి కోర్టు మరణశిక్ష విధించింది. గూఢచర్యం ఆరోపణలపై వీరికి ఈ శిక్ష పడినట్లు సమాచారం. వినిమిది మంది భారతీయులకు మరణశిక్ష పడినట్లు వార్తలు రావడంపై భారత విదేశాంగ శాఖ స్పందించింది. ఈ వార్త తమనెంతో దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిందని.. దీనిపై న్యాయసహాయం చేస్తామని వెల్లడించింది. 'నేపీ మాజీ అధికారులకు ఖజానా కోర్టు మరణశిక్ష విధించినట్లు విషయం దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. ఈ తీర్పును సంబంధించి పూర్తి

అక్టోబర్ 28 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు లగాఖాన్ అకాడమీ థియేటర్ నల్లల్, హైదరాబాద్ వారి.. చిత్రం అల్లరి పిల్ల నాటిక ప్రదర్శన రచన & దర్శకత్వం కందిలబాబు గ్రూప్ డా॥ ఇంద్ర చంద్రశేఖర్

వి.వి.రమణమూర్తి చైర్మన్, రైల్వే అకాడమీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో స్కీల్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్లను గురువారం ఎమెర్జెన్సీ గంటా క్రిమినానరావు, వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా క్రిమినానరావు మీడియాతో

దిల్లీ: భారతకు చెందిన వినిమిది మంది వాణిజ్య మాజీ అధికారులు కొన్ని నెలల నుంచి ఖజానా నిర్వహణలో ఉన్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా వీరికి అక్కడి కోర్టు మరణశిక్ష విధించింది. గూఢచర్యం ఆరోపణలపై వీరికి ఈ శిక్ష పడినట్లు సమాచారం. వినిమిది మంది భారతీయులకు మరణశిక్ష పడినట్లు వార్తలు రావడంపై భారత విదేశాంగ శాఖ స్పందించింది. ఈ వార్త తమనెంతో దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిందని.. దీనిపై న్యాయసహాయం చేస్తామని వెల్లడించింది. 'నేపీ మాజీ అధికారులకు ఖజానా కోర్టు మరణశిక్ష విధించినట్లు విషయం దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. ఈ తీర్పును సంబంధించి పూర్తి

విశాఖ సమాచారము

శుక్రవారం 27-10-2023

పాక్షిక చంద్రగ్రహణము

ఆశ్చర్యముజ శుక్ల పూర్ణిమ - శనివారము - 28-10-2023

ఆశ్చర్య నక్షత్రములో - మేషరాశిలో - రాహుగ్రహ చంద్రగ్రహణం.

స్వర్ణ కాలం : రాత్రి గం 01:04
మధ్యకాలం : రాత్రి 01:43 గం
మోక్ష కాలం రాత్రి 02:23 గం
మొత్తం పుణ్యకాలం : గం 01:19 ని.లులివి నిత్య భోజన ప్రత్యాభికాది నిర్ణయము.

సూర్యగ్రహ తు నాశ్చియా తువార్యం యామ చతుష్టయమ్?

చంద్రగ్రహ తు యామాంస్త్రిన్ బాల వృద్ధాతురాన్యోవా?

గ్రహణము - రాత్రి తృతీయ యామమున ఆరంభమగుచున్నది. కనుక నిత్య భోజన, ఆభిజాదులను పగలు తృతీయ యామము లోగానే... (అనగా పగలు 02. 51లోగానే) జరుపుకొనవలెను. అని శాస్త్ర విధిని అనుసరించి పంచాంగ కర్తల నిర్ణయం.

ఆశక్తులు (అనగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, వ్యాధితులు, గర్భిణులు) మూత్రము గ్రహాణారంభ యామము నుండి స్థావరము కాలమును విడచి - అనగా నేటి రా 07:15 లోగా ఆహారములను స్వీకరించవచ్చును.

గ్రహణ మోక్షము అర్ధరాత్రి తరువాత గనుక సువర్ణులు మోక్ష స్నానానంతరము కూడా వెంటనే ఆహారములను స్వీకరించరాదు.

గ్రహణ సూచన:

ఈ గ్రహణమును లిఆశ్చినిలి నక్షత్రము వారును, మఘ నక్షత్రము వారును, మూల నక్షత్రము వారును, అధమ ఫలమునిచ్చు రాశు ల వారును అసలు చూడరాదు.

శుభ ఫలము: కుంభ, కర్కాటక, వృశ్చిక, కుంభ రాశు లవారలకు.

మధ్యమఫలము: సింహ, తుల, ధనుః, మీన రాశులవారలకు. అధమ ఫలము :

మేష, వృషభ, కన్య, మకర రాశులవారలకు. కావున, గ్రహించి గ్రహణకాలి పద్ధతులు అనుసరించగలరు.

సర్వం గంగాసమం తోయం సర్వే వ్యాససమా ద్విజాః | సర్వం భూమి సమం దానం గ్రహణే చంద్ర సూర్యయోః ?

గ్రహణ సమయంలో సర్వజలమూ గంగతో సమానమవుతాయి. బ్రాహ్మణులందరూ వ్యాసమహర్షితో సమానమైన గురువులు అవుతారు.

ఈ సమయంలో చేసే సర్వదానాలూ భూమంతో సమానమైన ఫలితాలనిస్తాయి. ఇవి సూర్య-చంద్ర గ్రహణాల రెండింటికీ వర్తిస్తాయి.

సూర్య లేదా చంద్ర గ్రహణములు - ఎప్పుడు సంభవించినా, మర్నాడు, సర్వలూ... తప్పనిసరిగా గృహములో లేదా దేవాలయంలో, మందిరములలో గోశాలలో, మహాశాసన పూర్వక విశాదశ రుద్రాభిషేకములు జరిపించుకోవాలి.

అన్ని నక్షత్రాలు, రాశులవారు విధిగా ఆచరించాలి.

ఓ 100 రూపాయల అభిషేకానికి కట్టలేని జ్యోతిష కలవారు, కనీసం, శివాలయంలో నిర్వహించే అభిషేకాన్ని విక్షించి సమస్యరించుకోవాలి. తద్వారా సంపూర్ణ ఫలితం పొందుతారు.

సూర్యచంద్ర గ్రహణాలు ఎప్పుడు సంభవించినా... నాగపడిగ, బింబ దానం, దేశవాలి అప్రవేశితం నింపిన తామ్ర లేక కంఠు, చేపవారి మరయము తిలు, వప్రములు, దక్షిణతాంబూలముతో బ్రాహ్మణుడికి సంకల్పయిత దానం ఇవ్వాలి.

NAME CHANGE

1. PALLA RAMA KRISHNA S/O NOOKARAJU and Aged about 20 years, and present Resident of RAMAYYPATNAM Village, and S.RAYAVARAM Mandal, and Anakapalli Dist, and AP State and I stated a follows.
I Further Submit that I have passport NO: U7126518. But loste my passport on date: 23-10-2023 Duet my journey RAMAYYPATNAM to GOKULAPADU by Auto and I gave report to SHO S RAYAVARAM on date 27-10-2023 and said police department gave not traced memo after enquiry. So kindly request to officials of passport Authority to consider the above mentioned meter and to kindly issue another passport to me and if any thing traced my passport in any future point of time I will surrender that passport to your Authority. Hence this Affidavit.

Above contents of Affidavit are true and correct if any thing found as a false in any future point of time, I will be liable to all legal consequences. Above Deponent Solemnly affirm and put Thumb/agnature before me.

Signature
P.Rama Krishna
Ramayapatnam Village
S.Rayavaram Mandalam
Anakapalli District.

డ్రైట్ లో భాదీ మహోత్సవాలు



భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): భాదీ భారత దేశ సంస్కృతిలో భాగమని భారతీయుల ఆచారాలకు భాదీ కి విడదీయరాని బంధం ఉందని డ్రైట్ ప్రసిపాల్ ఎల్ సుధాకర్ ఆహ్వాన గురువారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రారంభమవుతున్న భాదీ మహోత్సవాలను ఆయన డ్రైట్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యులుగా నేటి తరం భాదీ నకు దూరమవుతున్నారని యువతరానికి భాదీ మై ముకారం పెంచే విధంగా ప్రోపాగండాని ఆహ్వాన.

వైస్ ప్రసిపాల్ గెడ్డెటి రవి ముఖ్యులుగా గాంధీ గారు స్వర్ణో పరిశ్రమలు, గ్రామీణ యువశ్రమ స్రావాసాదానికి భాదీ ఉధ్యమాన్ని నిర్వహించారు. దాని జ్ఞాపకార్థం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న పాఠశాలలో నేటి నుంచి వ్యాస రచన వ్యక్త్యుత్వ పాఠాలు పాఠశాల స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్నారని ఆప్టిమై పై జడివి డాట్ ఇన్ నుంచి నిర్వహించబడుతున్న క్విట్ పాఠాలలో ఆక్టోబర్ 31 వరకు పాల్గొనవచ్చని ఇందులో పాల్గొన్న వారందరికీ ప్రతీకా పత్రంతో పాటు విశేషతలకు నీగడు బహుమతి కూడా ఉందని ఆయన ఆహ్వాన. విద్యార్థులందరూ పండగలు ఉత్సవాల కొరకు భాదీ దుస్తులు కొనుగోలు చేసి ధరించాలని ఆయన ఆహ్వాన. "జాతి కోసం భాదీ - ప్యాషన్ కోసం భాదీ, భాదీ పవ్రాలు-ధరించాలి, ప్రోత్సహించాలి." అనే నినాదాలతో కార్యపాఠ్యయులు రాత్రి నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో డ్రైట్ అధ్యక్షులు సి.వి. సోమయాజులు, ఎ.సి. శ్రీనిధిరావు, జ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 27న ముసాయిదా ఓటరు జాబితా ప్రచురింప



కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారము): ఓటరు జాబితా రూపకల్పనలో భాగంగా ఈనెల 27న ముసాయిదా ఓటరు జాబితా ముద్రణ చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ డా కృతికా శుక్లా ఆహ్వాన. గురువారం కాకినాడ కలెక్టర్ లో జిల్లాలో గుర్తింపు పొందిన వివిధ రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధులతో జిల్లా కలెక్టర్ కృతికా శుక్లా, రెవెన్యూ, ఎన్నికల అధికారులతో కలిసి సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రత్యేక సంకీర్తన సవరణ-2024 రూపకల్పనలో భాగంగా జిల్లాలో జరుగుతున్న కార్యకలాపాలు, ఉపబలం తొలి దశ తనిఖీ చేయాలి అంశాలను కలెక్టర్, రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధులకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కృతికా శుక్లా మాట్లాడుతూ ఎన్నికల జిల్లాలను కలిపి పెద్దమూలు ప్రకారం ఈ 27న ముసాయిదా ఓటరు జాబితా ప్రచురించడం జరుగుతుందన్నారు. అదేవిధంగా 2024- సంవత్సరం 5న తుది ఓటరు జాబితా ముద్రించబడుతున్నా ఆమె తెలిపారు. తొలి దశ ఉపబలం తనిఖీ ప్రక్రియ ఈ నెల 16 నుంచి కాకినాడ అలదేర్సర్ల భవన్ లో ప్రారంభమయిందని ఇప్పటివరకు 50 శాతం ఉపబలం తనిఖీ పూర్తయిందన్నారు. రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధులకు పరిష్కేతంకీ కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు మధ్య, తనిఖీ ప్రక్రియ ఆటా సవర్ణంగా సాగుతుందని, తనిఖీ 10 నాటికి ఈ ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె.శ్రీధర్ రెడ్డి, రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధుల రావుల మొకచేక్కరత్నం (వైసీపీ), చాడెరెడ్డి రమేష్ బాబు (భాజపా), గురులు సాయి బాబా(బీజేపీ), ఆకుల వెంకట రమణం(ఐ.ఎస్.సి), సెన్నాపు ఆప్పారావు(బీఎస్పీ), ఆతికంకెట్టి సత్యనారాయణ రావు (ఆపి), కలెక్టర్ ఎన్నికల డి.పి.ఎం జగన్నాథం ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల ఆరోగ్యం కోసమే జగనన్న సురక్ష



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): ప్రజల ఆరోగ్య పరి రక్షణ కోసమే జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారని అని వైసీపీ రాష్ట్ర యువజన విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి గిడెల మహాబాబు తెలిపారు. 17వ వార్షిక పెద్ద వాల్డర్ గ్రామంలో ఉన్న 158 సచివాలయం నందు ఏర్పాటు చేసిన

గుర్తు చేశారు. ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో అధిక మొత్తంలో డబ్బు వసూలు చేసే నిర్వహణ వైద్య పరీక్షలు ఈ శిబిరాల్లో ఉచితంగా చేస్తున్నారని అని వివరించారు. అనంతరం శిబిరంలో మంగ, బీబీ ప్రకాష్ చోళూ, అలాగే, దురం, చర్మ, నేత్ర వైద్యులు ఈ శిబిరాలను సక్రమించే ముందులు ఆందేశికారు. ఈ కార్యక్రమంలో టోన్ 3 శాసన సమావేశం అప్పారావు, 17 వార్షిక ప్రత్యేక అధికారి శ్రీనివాస్, మెడికల్ ఆఫీసర్ పద్మావతి, శాసన ఇన్స్పెక్టర్ ప్రసాద్, ఆకా పర్శుద్ద వాలం టీవీ పురుషం వైసీపీ ఆరోగ్య శాఖ సచివాలయం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసి క్రికెట్ జట్టు ఘన విజయం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): మరొక జట్టు మన విజయం సాధించింది జివిఎంసి ఆదనపు కమిషనర్ డాక్టర్ వై శ్రీనివాసరావు గురువారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆదనపు కమిషనర్ ముఖ్యులుగా విడిసిన-వి వైదానంలో జరిగిన జివిఎంసి, ఎంఓఓ జట్టు మధ్య బీబీసీ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ ఫుల్ సి మ్యూల్టీ జివిఎంసి జట్టు 5 వికెట్లు తేడాతో మనవిజయం సాధించింది తెలిపారు. మొదటిగా బ్యాటింగ్ చేసిన ఎంఓఓ జట్టు నిట్టిక 18 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు సక్రమంగా 138 పరుగులు చేసిందన్నారు. ఎంఓఓ

పరుగులు, సురేష్ 33 పరుగులు చేశారు. జివిఎంసి తరఫున ఆలర్, సునంద్, కృష్ణ శివ రాం రెండు వికెట్లు తీయగా, బదులుగా జివిఎంసి జట్టు 15.2 ఓవర్లలో 140 పరుగులు సాధించి లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే ఘన విజయం సాధించింది తెలిపారు. జివిఎంసి తరఫున రామ్ సతీష్ 21, జి. శ్రీసు 46 పరుగులు సాధించి జివిఎంసి విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఎంఓఓ తరఫున రాకేష్ 2, వికెట్లు సాధించారు తెలిపారు. జివిఎంసి జట్టు విజయంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించిన జి.శ్రీనివాస్ సు ఆదనపు కమిషనర్ డాక్టర్ వై శ్రీనివాసరావు టీమ్ మేనేజర్ సన్న అధినేతరండించారు.

మొక్కవాగి తీక్రగా కానీసాగుతున్న విజయబాబు పాదయాత్ర



యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారము): తమ ఆధిపత్యం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, మోక్ష ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుని ఆరెన్సి చేయడంలో యలమంచిలి టీడీపీ నాయకులంతా తెలివిన నిరసనలు అవ్వాలి. జి.ఎం.సి.టి.డి.పి. జిల్లా పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు కొలుకులూరి విజయబాబు నిరసనలు తెలుపుతున్న ఏకైకం చాలా భిన్నంగా ఉండనే స్థాయి వచ్చింది. చంద్రబాబు స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కేసులో ఆరెన్సి చేసిన సందేశం రాష్ట్ర పార్టీ

విడదవవారిని ప్రార్థించడంలో పాటుగా గ్రామంలో కార్యకర్తలను కలుపుకుంటూ వెళ్ళే గ్రామస్థులకు కూడా చంద్రబాబు నాయుడుని ఆహ్వానంగా ఆరెన్సి చేసిన తీరును ఆయన చేసిన అభిప్రాయాలను ప్రతి ఓకెఐ వెళ్ళే ఆందోళన చంద్రబాబు నాయుడుపై అభిమానం మరింత పెరిగింది వివరిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా గురువారం నాడు తన 15వ లోబ

పాదయాత్రను మండలంలో పురుషోత్త పురం, కె.ఆర్ లో నుంచి సెరంటాకాపెం వరకు సాగుచుంటుంది. ఈ పాదయాత్రలో ఆయనతో పాటుగా మోక్ష శైలిటిని రాజాన నారాయణమ్మ, సూర్య నారాయణ, నానాశ్రీమి, సన్యాసిని నాయుడు, దేవుడు, అప్పలస్వామి, అప్పల నాయుడు, రామ్మ, చిన్ని, నాయుడు, అప్పలకొండ, పద్మజ్ఞాని, సత్యనారాయణ, సముద్రాలు, సురీబాబు, ఆయా గ్రామాల యువకులు, మహిళలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

భయపడకండి కలిసికట్టుగా పోరాడుదాం



తిరుపతి: తప్పుడు కేసులు పెట్టి చంద్రబాబును 48 రోజులుగా జైల్లో పెట్టిన ఆయన పరీమిత నారా చంద్రబాబును అనేక విధాల తప్పుకారక రాష్ట్రం రాజ్యాన్ని కంపెనీలు వక్ర రాష్ట్రాలకు తరలిపోతున్నాయి. ఇక్కడి యువకులకు దేశాన్ని ఉద్ధారించే పాత్ర రాష్ట్రాలకు పోతున్నాయన్నదే బా బాద. 30 ఏళ్ల అనుభవం ఉన్న అమరరాజా సంస్థను వైకాపా ప్రభుత్వం చాలా ఇబ్బందులు పెట్టింది. దీనితో ఆ సంస్థ పక్కరాష్ట్రంలో వా.9,300 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టింది. "ఎప్పుడు కుటుంబ సమేతంగా తిరుపతి వెళ్ళే వాళ్ళం. నిన్న మాత్రం అంటిని ఆరుమలకు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. చంద్రబాబు ఆరెన్సితో మా కుటుంబసభ్యులం మొత్తం నాలుగు డిగ్రీలుగా విడిచిపోయింది" అని అనేకం వ్యక్తం చేశారు.

చంద్రబాబు రాజకీయ శివతం తిరుపతి ఎన్సి యూనివర్సిటీ నుంచి ప్రారంభమైంది. ఆయన ఆదేశాలతోనే బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శిస్తున్నాము. దసరా శుభాకంక్షలు చెబుతుంటే చంద్రబాబు లోబ రాష్ట్రం. ప్రభుత్వంకి పనిచేసేట్లు దాష్ట్ర కూడా విధానం చేస్తున్నాయి. రాష్ట్ర ఆరెన్సి కాంపెనీ. లోబ పరాధానం చేస్తున్నాము. తప్పు చేయకున్నా చంద్రబాబును ఆరెన్సి చేశారు... దివంగి న్యాయమే గెలుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఆరెన్సిచే గొప్పతనం ఏంటి అంటే? ఆరెన్సిలు, కేసులలో దేదీందరం. ఇందులోనే ఏసీ నరణం వన స్థానంలో ఉంది. మహాత్మా గాంధీ అనాడు దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాటం చేస్తే, మనం... వైకాపా ప్రభుత్వం నుంచి స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాటం చేయాలి. మనం చేసే పోరాటం భవిష్యత్తు కోసం. అదేమీ కార్యకర్తలై యున్నారేమీ అంటే ఆరెన్సి కేసులు పెడుతున్నారు. ఎవరూ భయపడొద్దు. కలిసికట్టుగా పోరాడుదాం" అని భవవక్తరి పిలుపునిచ్చారు.

అనంతపురానికి చంద్రబాబుని కియా మోటార్స్, తిరుపతికి పాక్స్ కంపెనీలు తీసుకొచ్చారు. ఈ ప్రభుత్వం పెట్టే బాధలు తప్పుకారక రాష్ట్రం రాజ్యాన్ని కంపెనీలు వక్ర రాష్ట్రాలకు తరలిపోతున్నాయి. ఇక్కడి యువకులకు దేశాన్ని ఉద్ధారించే పాత్ర రాష్ట్రాలకు పోతున్నాయన్నదే బా బాద. 30 ఏళ్ల అనుభవం ఉన్న అమరరాజా సంస్థను వైకాపా ప్రభుత్వం చాలా ఇబ్బందులు పెట్టింది. దీనితో ఆ సంస్థ పక్కరాష్ట్రంలో వా.9,300 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టింది. "ఎప్పుడు కుటుంబ సమేతంగా తిరుపతి వెళ్ళే వాళ్ళం. నిన్న మాత్రం అంటిని ఆరుమలకు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. చంద్రబాబు ఆరెన్సితో మా కుటుంబసభ్యులం మొత్తం నాలుగు డిగ్రీలుగా విడిచిపోయింది" అని అనేకం వ్యక్తం చేశారు.

ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేయడం వల్ల జుట్టు నెరిసిపోతుందా?



విగిసాయలా చేస్తుంది. దీని కారణంగా వారు ఆకాల బాడిడ జుట్టు సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. అదేవిధంగా, మీ జుట్టును ఎక్కువసేపు కూడా మీ జుట్టు గురిచేయడం వల్ల కూడా మీ జుట్టు దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల ఆకాల గ్రే హెయిర్ల సంస్కర్త కూడా వస్తుంది.

మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో అందాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఆ విధంగా జుట్టును చాలా జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. కానీ మనం నివసించే వాతావరణంలో కొన్ని వర్షపురణ కారకాల వల్ల మన జుట్టు ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంది. అందులో ఒకటి ఉప్పునీటిలో స్నానం చేయడం.

ఉప్పు నీరు మీ జుట్టును దీనివల్ల చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పొడిబారడంపాటు పెనుసగా మారుతుంది. ఉప్పునీరు జుట్టులోని తేమను తొలగించడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ఉప్పు నీరు మీ జుట్టు యొక్క బయటి పొరను దెబ్బతిస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టు చిట్టడం, జుట్టు చిల్లడం, జుట్టు చిక్కుకోవడం వంటివి జరుగుతాయి. ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేయడం వల్ల వెంట్రుకల రంగు పడిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఎర్రకంటే ఉప్పు నీరు మీ జుట్టు రంగును మార్చి, ధర చేస్తుంది. ఉప్పునీరు తలకు చిక్కు కలిగిస్తుంది. మీరు సున్నితమైన చర్మం కలిగి ఉంటే, మీరు దురద మరియు ఎరుపు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

ఉప్పు నీటిలో మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

తెల్ల జుట్టుకు ప్రమాద కారకాలు: ఉప్పునీరు మీ జుట్టును త్వరగా తెల్లగా మార్చుతుంది. మీ తల్లిదండ్రులకు లేదా తాతలకు గ్రే హెయిర్ల సమస్య ఉన్నప్పుడే, మీకు కూడా ముందుగా వేరైన జుట్టు సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఉప్పునీరు మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉప్పు నీటిలో మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

వెంట్రుకల కుదుళ్లలో కనిపించే మెలంపాయిట్లు మన జుట్టుకు రంగును ఇస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ మెలంపాయిట్ల సంఖ్య తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. అందులో వయసు పెరిగే కొద్దీ మన జుట్టు నెరిసిపోతుంది. సరే, ఉప్పు నీరు మీకు గ్రే హెయిర్లకు సహాయకరమేనా? పార్ట్ వాలర్ బాట్ గ్రే హెయిర్ల సమస్యను సాఫ్ట్ వల్ల నీరు జుట్టు నుండి దెబ్బతిస్తుంది మరియు జుట్టు పొడిగా మరియు

ఉప్పు నీటిలో మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉప్పు నీటిలో మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

దాల్చిన చెక్క నీరు . ఉదయాన్నే తాగితే సీమస్యలు రావు?!



జ్ఞానశక్తి పెరుగుతుంది. రోజూ దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగితే మెదడు మెరుగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన విశాఖలకు మేలుతుంది.. ఇంకా జ్ఞానశక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, అల్లీమర్చి వ్యాధి ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు.

దాల్చిన చెక్క.. అద్భుతమైన రుచి. మనసానకు ప్రసిద్ధి. అందుకే అనేక రకాల చంటకాల రుచిని మెరుగుపరచడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. దాల్చిన చెక్కలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కార్బోయం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోరస్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పెరుగుతుంటాయి. అందుకే దాల్చినచెక్కను తినుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దాల్చిన చెక్కలోని బిషఫ గుణాలు, పోషకాలు పలు సమస్యల నివారణకు సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా.. దాల్చిన చెక్క నీరు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. రోజూ ఒక గ్లాసు దాల్చినచెక్క నీరు.. పగలుపుడ తాగితే ఎన్నికే సమస్యలు దూరమవుతాయి. గ్లాసు దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి లాభం ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకోండి..

దాల్చిన చెక్క నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగి వారి నిద్రలో చెదు కలిగిస్తూ స్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. గుండెపోటు వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు దాల్చిన చెక్కలో ఉన్నాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇంకా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి వైరల్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది.

ఉప్పు నీటిలో మీ జుట్టును ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఉప్పు నీళ్లతో తలస్నానం చేసే ముందు సాధారణ మంచి నీళ్లతో మీ జుట్టును కడుక్కోండి. ఇది మీ జుట్టు చాలా ఉప్పు నీటిని గ్రహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసేటప్పుడు సాఫ్ట్ వల్ల జడతో కూడిన చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు హాని తగ్గిస్తుంది. ఉప్పు నీటిలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత సాధారణ నీటిలో మీ జుట్టును కడగండి. ఇది జుట్టు నుండి ఉప్పు మరియు క్లోరిన్ తొలగించవచ్చు. పార్ట్ వాలర్ బాట్ తర్వాత జుట్టుకు హెయిర్ మ్యాస్క్ లేదా కండిషనర్ అప్లై చేయండి. ఇది జుట్టుకు తగిన తేమను అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

దాల్చిన చెక్క నీరు మలకు తగ్గిస్తుంది. తద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బాటను తీర్చిదిద్దడం ద్వారా చర్మ శుభ్రతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మలకు బలోపేతం చేసే సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గ్లూకోజు, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దతు వంటి సమస్యలు చాలా వరకు నయమవుతాయి.

ఈ పుడి ఐటెమ్స్ ఎక్కువ రోజులు వాడతే డేంజర్



ప్రొక్షన్ వాడతారు. ఇందులో టీక, నెయ్యి, వెన్న మొదలైన వాటిని వాడతారు. వీటిని ఎక్కువ సేపు చేయడం వల్ల వయస్సు పెరుగుతుంది. ఇలాంటివి ఎక్కువగా కానీ స్ట్రో చేస్తే అందులో బ్యాక్టీరియా ఫామిలీ అవుతుంది. దానిని వాడడం మంచిది కాదు.

వంజ నానె.. ప్రతి ఇంట్లో వంటనానెని ఎక్కువగా వాడతారు. 1 లీటర్, 10 లీటర్ డబ్బాల్లో పెట్టి వాడతారు. ఆరగిన ఉప్పును ఎక్కువగా కొంటారు. తర్వాత వాడతారు. కానీ, ఇది ఎక్కువ రోజులు ఉంచితే ఓ రకమైన వాసన వస్తుంది. దీని వల్ల రుచి మారుతుంది. ఇది అప్పులు ముడిపడి కాదు.

వంజు, కూరగాయలు.. వారం కన్నా ఎక్కువ రోజులు కూరగాయలు పండ్లు స్ట్రో చేస్తారు. కూరగాయలు, పండ్లు తాజాగా కొంటారు. వాటిని ఎక్కువగా స్ట్రో చేస్తే పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అందుకే ఎక్కువ వాడద్దు. వీటిని ఎప్పుడోకప్పుడు సెడిగా వాడతే చాలా మంచి.

మిర్చి ప్రొక్షన్.. చాలా మంది మిర్చి

ఒక్క క్యారెట్ వంద లాభాలు



క్యారెట్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అంతేకాకుండా క్యారెట్లోని క్యారోటిన్ పుష్టి అంటారు. ఎందుకంటే ఇది చర్మం, జుట్టుకు అవసరమైన పోషకాలే నిండి ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు, మి ఆహారంలో ఖనిజాల పాటు మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. మెరిసే చర్మాన్ని పొందడానికి మీరు క్యారెట్ను పేస్ ప్యాక్ ల రూపంలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అందుకే క్యారెట్ వల్ల ఆరోగ్యానికి కాదు అందానికి కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. క్యారెట్లో విటమిన్లు, టీటా కెరోటిన్ పుష్టి అంటారు. ఈ పోషకాలు కాకుండా, క్యారెట్ విటమిన్ సి, లుటిన్, జియోక్విన్, విటమిన్ కె, టైలర్ ఫైబర్ మొదలైన వాటికి మంచి మూలం. క్యారెట్లో పల్లెల ఎదుగుతుంటే అవసరమైన టీటా కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. టీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. అందర్నీ నుండి బయటపెడేలా చేస్తుంది.. ఇంకా కంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

రోజూనూ నెమరుకొట్టండి. క్యారెట్లో విటమిన్ సి, కె, మాంగనీస్, కాలియం, ఐరన్, పొటాషియం, కాదర్, ఫాస్ఫోరస్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. మనవులకు లభించే యాంటీఆక్సిడెంట్ల ప్రొపోజ్ వనరులలో క్యారెట్ ఒకటి. వాటిలో తగినంత మొత్తంలో విటమిన్ ఎ శరీరం నుండి ప్రొ డాక్టర్లను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కాలియంలో కొత్త, చిత్తం పెరుగుపోకుండా నిరోధిస్తాయి. క్యారెట్ మొటిమలు, చర్మకోత, మొటిమలు, డబ్బుర్లు మొదలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్స చేస్తుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి, టీటా కెరోటిన్ పుష్టి అంటారు. ఇది చర్మంపై సమస్యలను నుంచి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా విషయాలు పొడి చర్మాన్ని కలిగిస్తాయి. ముఖంగా వేసవిలో చర్మం పొడిబారినప్పుడు.. క్యారెట్ను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా దీనిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది మీ చర్మాన్ని తేలుగా, మృదువుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. క్యారెట్లోని టీటా కెరోటిన్ చర్మాన్ని ప్రశాంతం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్ల సూక్ష్మ కిరణాల

వల్ల చర్మం దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇలా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తుంది. క్యారెట్ తీవ్రమైన మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులోని టీమి సదాంతం మలబద్దతు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. క్యారెట్ తినడం వల్ల పెగు రోజులపైలం వరకు పచ్చి పొట్టు సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. క్యారెట్ కాలియం నుంచి విషమితం అంతా తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. తాజా కలబంద రసాన్ని క్యారెట్ తినడం వల్ల రంతాలు కుళ్లవడతాయి. అలాగే టోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. క్యారెట్లను ముంకం తగ్గిస్తాయి. క్యారెట్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తినేటప్పుడు ఈ నియమాలు పాటించండి కడుపులో మంట-ఎసిడిటీ ఇబ్బంది పెడతారా?



సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. డయాబెటిస్లో ప్రోక్షన్ ప్రమాదం కూడా బాగా పెరుగుతుంది. అందువల్ల ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని చేర్చడం, అవసరం ఆహారం, మధ్యస్థాన్ని అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం.



అరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి, శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడంలో కూడా ప్రజావసం తంగా పనిచేస్తుంది. కలబందలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్లు, అమిలో యానిస్ట్రి ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు అనిడిటీని తగ్గించి, కడుపుని ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. తాజా కలబంద రసాన్ని వీటిలో కలిపి తాగితే ఎసిడిటీ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కలబంద రసాన్ని రోజూకు 2-3 సార్లు త్రాగడం వల్ల గ్యాస్-గుండె మంట నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట ఒకసారి రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలి. తద్వారా వారు ఏ ఆహారాలు తినే ముందీ.. శరీరానికి ఇన్సులిన్ అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకుంటారు. ఉదయం 7 , 8 గంటల మధ్య పైలర్, ప్రోటీన్, కంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు బెల్లెర్లు, గుడ్లు, క్రీమ్ లేని పాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి వాటిని చేర్చవచ్చు.

అల్పాహారానికి ముందు ఇలా చేయండి: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట ఒకసారి రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలి. తద్వారా వారు ఏ ఆహారాలు తినే ముందీ.. శరీరానికి ఇన్సులిన్ అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకుంటారు. ఉదయం 7-8 గంటల మధ్య పైలర్, ప్రోటీన్, కంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు బెల్లెర్లు, గుడ్లు, క్రీమ్ లేని పాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి వాటిని చేర్చవచ్చు.

వందలకు, పబ్బా సమయంలో రోజూ తినడానికి ఉండే ట్విట్ల ఎక్కువగానే తినిపెట్టుకోవాలి. అయితే మీ సంతోషాలకు ఎసిడిటీ అడ్డు వేస్తే కష్టమే. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్లనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. ఇది జీర్ణతను ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని మూపుతుంది. కాకపోతే వేరేక ఆహారం తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు క్రేక్ ప్యాక్ చేసి, రాత్రి 3:30 గంటలకు భోజనం చేస్తుంటారు. మధ్యలో ఆలీనా అమిస్త్రి బయటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తింటారు. దీంతో సమస్య ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ సమస్యలను తగ్గించడానికి కలబందలో టెన్షన్ మంటలకు కారణమవుతాయి. గ్యాస్-గుండె మంట నుండి ఉపశమనం కలిగించే సహజ పద్ధతులను ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో

కలబంద రసం గ్యాస్-గుండెలో మంటల సంబంధించి సన్నుడు, క్రేమ్లు ప్రారంభ ముఖ్యం. గ్యాస్ కాకుండా కడుపు ఉబ్బరం, చాటి, గొంతు మంటల సమస్య తగ్గిస్తుంది. కలిపి తాగి వాటి పుష్టి కూడా వస్తుంది. క్యారెట్లను ఆహారంలో సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల పొట్టు సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఫ్రైడ్ ఫుడ్ వల్ల కూడా డయాబెటిస్ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఈ పద్ధతులు నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి కలబంద రసం ప్రజావసం తంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మలకల రసం అధికంగా ఉంటాయి. కలబంద ముఖ్యంగా చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో, ముఖము తొలగించడంలో ఉప యోగం ఉంటుంది. కానీ కలబంద గడ

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట ఒకసారి రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలి. తద్వారా వారు ఏ ఆహారాలు తినే ముందీ.. శరీరానికి ఇన్సులిన్ అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకుంటారు. ఉదయం 7 , 8 గంటల మధ్య పైలర్, ప్రోటీన్, కంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు బెల్లెర్లు, గుడ్లు, క్రీమ్ లేని పాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి వాటిని చేర్చవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట ఒకసారి రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలి. తద్వారా వారు ఏ ఆహారాలు తినే ముందీ.. శరీరానికి ఇన్సులిన్ అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకుంటారు. ఉదయం 7-8 గంటల మధ్య పైలర్, ప్రోటీన్, కంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు బెల్లెర్లు, గుడ్లు, క్రీమ్ లేని పాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి వాటిని చేర్చవచ్చు.

అల్పాహారానికి ముందు ఇలా చేయండి: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట ఒకసారి రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలి. తద్వారా వారు ఏ ఆహారాలు తినే ముందీ.. శరీరానికి ఇన్సులిన్ అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకుంటారు. ఉదయం 7-8 గంటల మధ్య పైలర్, ప్రోటీన్, కంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు బెల్లెర్లు, గుడ్లు, క్రీమ్ లేని పాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి వాటిని చేర్చవచ్చు.

వందలకు, పబ్బా సమయంలో రోజూ తినడానికి ఉండే ట్విట్ల ఎక్కువగానే తినిపెట్టుకోవాలి. అయితే మీ సంతోషాలకు ఎసిడిటీ అడ్డు వేస్తే కష్టమే. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్లనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. ఇది జీర్ణతను ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని మూపుతుంది. కాకపోతే వేరేక ఆహారం తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు క్రేక్ ప్యాక్ చేసి, రాత్రి 3:30 గంటలకు భోజనం చేస్తుంటారు. మధ్యలో ఆలీనా అమిస్త్రి బయటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తింటారు. దీంతో సమస్య ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ సమస్యలను తగ్గించడానికి కలబందలో టెన్షన్ మంటలకు కారణమవుతాయి. గ్యాస్-గుండె మంట నుండి ఉపశమనం కలిగించే సహజ పద్ధతులను ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో

కలబంద రసం గ్యాస్-గుండెలో మంటల సంబంధించి సన్నుడు, క్రేమ్లు ప్రారంభ ముఖ్యం. గ్యాస్ కాకుండా కడుపు ఉబ్బరం, చాటి, గొంతు మంటల సమస్య తగ్గిస్తుంది. కలిపి తాగి వాటి పుష్టి కూడా వస్తుంది. క్యారెట్లను ఆహారంలో సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల పొట్టు సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఫ్రైడ్ ఫుడ్ వల్ల కూడా డయాబెటిస్ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఈ పద్ధతులు నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి కలబంద రసం ప్రజావసం తంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మలకల రసం అధికంగా ఉంటాయి. కలబంద ముఖ్యంగా చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో, ముఖము తొలగించడంలో ఉప యోగం ఉంటుంది. కానీ కలబంద గడ

