

విశాఖ సామాచారము

హరిక, హరిని
కేటరింగ్ & కుకింగ్
 భూమిగిరి, భీమవరం
 అతి తక్కువ ధరలకే లభించును
 All Functions Catering (Vegetarian & Non-Vegetarian)
 భూమిగిరి - పంపొందిన కుకర్
 Ph : 9895488241
 9014911305
 పానీయం, సాంబారు, రిసెప్షన్, టిఫిన్

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 249 విశాఖపట్నం, 19 జూలై 2024 శుక్రవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

జమ్మూలో వరుస ఉగ్ర దాడులు

భద్రతపై ప్రధాని మోదీ సమీక్ష

దిల్లీ: జమ్మూకశ్మీర్ ఇటీవల వరుసగా ఉగ్ర దాడులు కలవరపడుతున్నాయి. పీటినీ బారత్ సైన్యం డిటుగా ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ... ప్రతిపక్షంలో సైన్యంతో పాటు సామాన్య జాతులు ప్రాంతాలు కొల్పోతున్నాయి. అనేకవర్షాల భద్రతకు సంబంధించిన క్యాబినెట్ కమిటీలో ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. హెండుల అమెరికా, రక్షణశాఖ మంత్రి రాజీవ్ సింగ్తోపాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు హాజరైనట్లు సమాచారం. దోడా జిల్లాలో తాజా ఉగ్ర కాయల్లో ఇద్దరు జవాన్లు గాయపడిన కొన్ని గంటల్లోనే ప్రధాని అధ్యక్షతన ఈ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు.

జమ్మూకశ్మీర్లో సరిహద్దు జిల్లాలైన కథువా, దోడా పలు ప్రాంతాలు వరుస దాడులతో ఉరికిసి పడుతున్నాయి. గత 32 నెలల్లో జరిగిన దాడుల్లో దాదాపు 50 మంది



భద్రతా నిబ్బంది సహా సాధారణ జాతులు కొల్పోయారు. నాలుగు నెలల్లోనే ఐదు భారీ ఉగ్రదాడులు జరిగాయి. ఇటీవల జరిగిన దాడుల్లో ఆర్య కెప్టెన్తో సహా 12 మంది భద్రతా నిబ్బంది అమరులయ్యారు. మరో 10 మంది సామాన్యులు చనిపోయారు.. 55 మంది గాయపడ్డారు. సరిహద్దు జిల్లాల్లో వరుస సంఖ్యలో ఉగ్రదాడులు శ్రేయాశీలకంగా ఉన్నారనే సమాచారంతో భద్రతా శాఖలు ప్రత్యేక ఆవరణలతో వారిని మట్టపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి.

నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలి... హెల్మెట్ తప్పకుండా వాడాలి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ద్విచక్ర వాహన దారులు తప్పకుండా హెల్మెట్ వాడాలని, కార్డు ఇతర వాహనాలు నడిపే వారు నీటు బెల్టు ధరించా లని, నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని జిల్లా ప్రధాన వ్యాయామార్థి



అంపాటి గిరిధర్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ఆటవ్యసక్త వ్యాయామ స్థానం ఆడోల దారు. హెల్మెట్ వినియోగం దాని అవశ్యకత, ప్రయోజనాలను తెలుపుతూ విశాఖపట్నం జిల్లా వ్యాయామ సాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఉదయం ఓ-కె-కె రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించే పాఠశాలలో సైన్స్ పెంచాలని సూచించారు. హెల్మెట్ వినియోగం దాని అవశ్యకత, ప్రయోజనాలను తెలుపుతూ విశాఖపట్నం జిల్లా వ్యాయామ సాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఉదయం ఓ-కె-కె రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించే పాఠశాలలో సైన్స్ పెంచాలని సూచించారు.

అనిశిత గురించి జగన్ మాట్లాడటం వింతగా ఉంది

ఆమరావతి: హింస, విద్యుత్ సం, అరాచకం, అన్యాయం, అనిశిత గురించి జగన్ మాట్లాడటం వింతగా ఉందని మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎన్టీ(బిల్లు) వేదకు శాస్త్రి చేశారు. "రాష్ట్రంలో బాధితులనే నిందితులుగా చేసిన చీకటి రోజులు తాయి నెల దాటింది. కూటమి ప్రభుత్వం మిగిలిన ఆ అరాచకపు అనవ్వాడను కూడా కూకటివేళ్లతో పెరిగించేస్తోంది. ప్రజా తీర్మానం అనికే కొల్పోయిన జగన్ అవశ్యక ప్రధానాంశ అవధిపు పునాదులపై మళ్ళీ నిలబడాలని యాచిస్తున్నాడు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా హత్యా రాజకీయాలంటూ ప్రచారానికి అంటగట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

శాలలో రాజకీయాల చేసే మీ విష సన్మన్యత ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పు నిబ్బంది పరిణామ అని ఇంకా ఆగ్రం చేసుకోకపోతే ఎలా? నేరాలు చేసే మళ్ళీ వాటిని వేరే వారిపై వెళ్ళడం అనే మీ కపట నటనకు కాంక్ష చెందింది. ప్రజల కక్షలకు కట్టుబడి ఉంటున్నాడు. ఏ ముఠానైనా ఉన్నాడంటే... ఏ నిందితుడినీ పదితరే లేదు. చెంగళూరు ప్యాకెట్లో ఉన్న రక్తం ఇక్కడ కలుపులు అమలు చేయాలనే కుదరదు. మీ హత్యకరకం చేయటం ప్రభుత్వం కాదు. ప్రజలకు జవాబు దారిగా ఉండే ప్రజా ప్రభుత్వమిదీ" అని లోకేశ్ తెలిపారు.



పరిష్కరేంద్రాల వారిగా 'సీట్' ఫలితాలు ప్రకటించండి - సుప్రీం కోర్టు



దిల్లీ: సీట్-యూజ్ పేపర్ లోకి, పరిష్కరేంద్రాల వారిగా అవకతవకలపై విచారణ జరుపుతున్న భారత సర్వోన్నత న్యాయస్థానం, పరిష్కరేంద్రాల, నగరాల వారిగా వాటి ఫలితాలు ప్రకటించాలని ఎన్టీపిసీను ఆదేశించింది. ఈ నెల 20వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటలలోపు వాటిని వెబ్సైట్లో అందుబాటులో ఉంచాలని పేర్కొంది. 'సీట్-యూజ్' సంబంధిత నిబంధనలను జూలై 22న తిరిగి విచారిస్తామని సుప్రీం కోర్టు సేర్కొంది. మౌలిక సౌకర్యాల వారిగా ఫలితాలను వెల్లడించేటప్పుడు విద్యార్థుల వివరాలను కనిపించకుండా చూడాలని సూచించింది.

సీట్-యూజ్ పేపర్ లోకి పరిష్కరేంద్రాల వారిగా అవకతవకలపై విచారణ జరుపుతున్న భారత సర్వోన్నత న్యాయస్థానం, పరిష్కరేంద్రాల, నగరాల వారిగా వాటి ఫలితాలు ప్రకటించాలని ఎన్టీపిసీను ఆదేశించింది. ఈ నెల 20వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటలలోపు వాటిని వెబ్సైట్లో అందుబాటులో ఉంచాలని పేర్కొంది. 'సీట్-యూజ్' సంబంధిత నిబంధనలను జూలై 22న తిరిగి విచారిస్తామని సుప్రీం కోర్టు సేర్కొంది. మౌలిక సౌకర్యాల వారిగా ఫలితాలను వెల్లడించేటప్పుడు విద్యార్థుల వివరాలను కనిపించకుండా చూడాలని సూచించింది.

యూపీలో వట్టాలు తప్పిన దిబ్రాగఢ్ ఎక్స్ ప్రెస్ వలుపురు మృతి..!



ఉత్తర ప్రదేశ్ లో చండీగఢ్-దిబ్రాగఢ్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ఇవాళ పట్టాలు తప్పింది. మధ్యాహ్నం రెండున్నర గంటల ప్రాంతంలో గోదా-రిబలాలో సైన్స్ మధ్య రైలు కోవలు పట్టాలు తప్పాయి. గోదా, జలాహ్ మధ్య ఉన్న షికారాలో ఈ ముఠాన చోటుచేసుకుంది. రైలు సంఖ్య 15904 చండీగఢ్ నుండి అస్సాం లోని దిబ్రాగఢ్ వెలుతుంది. మొత్తం 12 కోచ్లలో పీస్ కంపార్ట్మెంట్లలోనే నాలుగు కోచ్ల జలాహ్ రైల్వే స్టేషన్ కు కొన్ని కోచ్లు ముందు పట్టాలు ఆడేవారు.

ఉత్తరప్రదేశ్ లో గోదాలో మధ్యాహ్నం 2:37 గంటలకు చండీగఢ్-దిబ్రాగఢ్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలులోని ఐదు నుండి ఆరు కోచ్లు పట్టాలు తప్పాయి. గోదా, జలాహ్ మధ్య ఉన్న షికారాలో ఈ ముఠాన చోటుచేసుకుంది. రైలు సంఖ్య 15904 చండీగఢ్ నుండి అస్సాం లోని దిబ్రాగఢ్ వెలుతుంది. మొత్తం 12 కోచ్లలో పీస్ కంపార్ట్మెంట్లలోనే నాలుగు కోచ్ల జలాహ్ రైల్వే స్టేషన్ కు కొన్ని కోచ్లు ముందు పట్టాలు ఆడేవారు.

అందరూ చూడాలన్న సినీమా బ్రష్టు సో విష్టు

బ్రష్టుకమాలిన ప్రతినిధి రమ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): విశాఖపట్నంలోని బ్రష్టుకమాలి స్థానిక సేవా కేంద్రాల వారు బ్రష్టుకా విష్టు అనే ఒక గుంటల ప్రాంతానికి వివిధ ప్రదర్శనలతో 20వ తేదీ సినీమా యొక్క రికార్డ్ జూలై 20వ తేదీలో సురేష్ రికార్డ్స్ వారి ద్వారా సుప్రసిద్ధ సినీ విద్యార్థి ముప్పాలినీ ఇవ రికార్డ్స్ లో మొదట అమలుచేసిన వరుసదర్శనగా సైన్ మీట్ ను డాబా గార్డెన్స్ లోని గ్రేజర్ జర్నల్స్ ఫౌండేషన్ నందు సహకారము చేయవలసి సినీ ప్రజలు ఖుష సమక్షంలో నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా బ్రష్టుకమాలిన ప్రతినిధి వసు మాట్లాడుతూ, శాశ్వత, భగవంతుని ప్రేరణతో ఒక సామాన్య వసుప్రభు మానవత్వం ఎలా సరివర్తన చెందారు అన్నదే బ్రష్టుకా సో విష్టు హిందీ సినీమా కథాంశం అని తెలిపారు. ఈ సినీమా హిందీ రికార్డ్ సత్వ మైన భగవంతుని పరిచయ భాగ్యం కలిగిస్తుంది అన్నారు. ప్రపంచ దేశాల్లో సుమారు 142 దేశాల్లో ప్రజా సేవ బ్రష్టుకా కమిటీలో ఆంగ్లం, విశ్వ బ్రష్టుకా కమిటీలతో అమలుచేసే అవకాశం, రివార్డుల్లో అప్రతిహతంగా సాగి పోతుంది అన్నారు. ప్రజా సేవ బ్రష్టుకా

బాబా ఆది మానవుడు గా పేరుగాంచారు అన్నారు. లక్ష్మి, నివేతన్ సంస్థలు సహకారంతో నగంలో ఈ సినీమా హాంగ్గి విచ్చాయి చేశామని తెలిపారు.

సినీ నటుడు ప్రసన్న కుమార్ నినిమా గోత్ర పుట్టిన అవస్థించారు. అలాగే, నినిమా బిడ్డ పుట్టినందుకు చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, మాట్లాడుతూ, 1937 లో పాకిస్తాన్ స్వాతంత్ర్యం లో బ్రష్టుకా కమిటీని సంస్థ కార్యకలాపాలు మొదలుపెట్టాయి అని గుర్తు చేశారు. బ్రష్టుకా సో విష్టు సినీమా ముప్పలనే ఇవ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ ద్వారా విడుదల అవుతుంది అన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు ఈ సినీమా అత్యుత్తమ కుటుంబం అన్నారు.

నినిమాచలం చేపట్టిన మాజీ ధర్మ కర్మ గుర్తు శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ, బ్రష్టుకా బాబా జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా ఈ సినీమా తీయడం అభినందనీయం అన్నారు. ప్రజల్లో భక్తి భావం పెంపొందించే విధంగా పలు రంగాల కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారని అని కొనియాడారు.

ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ నాగ రాజు పట్నాము మాట్లాడుతూ, బ్రష్టుకా జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా తెలిపేలా సినీమా రూపంలో అందించడం విశేషం అన్నారు.

జన ప్రత్యేక శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, బ్రష్టుకా సో విష్టు సినీమా అన్ని వర్గాల ప్రజలు చూడాలని కోరారు.

బ్రష్టుకా కమిటీని సంస్థ ప్రతినిధి సామ్యర్

మిహిర నక్షత్రత్వ (1997-2024)

27

ఆవిష్కరణ

జూలై 19 2024 సా.పొ.6.00 గంటలకు

జగద్గురువు దివ్య ఆశీస్సులతో, పరమగురువు ప్రభావంతో, పుణ్యస్థానం అందుకున్నాం. మిహిర కన ప్రయాణమున 27 వర్షములు ముగిసినవి. 28వ సంవత్సరము లోకి ప్రవేశించుచున్నది. ఏ విధముగా సూర్యుడు తన శాశ్వతవ్యూహమును, సందరించిన ఆ కాంతలను భూమిపై ప్రసరించునో, అదే సూర్యునివలెగానే వందల 27 నక్షత్రములు వెలుగుతో జీవన్ముఖి చేయునో, మన మిహిరకు కూడా 27 సంవత్సరాలు గురువుయొక్క శాశ్వత, సమృద్ధిభాగ్యమును, తన పుణ్యస్థలము, కార్యక్రమాలను, సేవలను, తరగతులను, పత్రికలను, శిశుకలను మరియు గ్రంథాలను అందిస్తూ, 27 విధములైన సాహిత్యమున నిష్కర్షకములైన ప్రయాణాన్ని 27 సంవత్సరాలు, నిర్వహించుచున్నాం. అంతరిక్ష పుణ్యస్థలమును, శాస్త్రజ్ఞములను, వైద్యులను, చారిత్రిక రచయితలను ప్రపంచ విషయములను భవిష్యత్తుకల్పనలను అందించుచున్నాం.

ఈ శుభకరములను మిహిర 27వ వార్షికోత్సవమున తన విజయయాత్రను ఈ ప్రయాణమును నడిపిస్తూ, సాల్విన్ సహకారమున, భాగస్వామిగా వారిందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేయుచున్నది. ఇందులో ఎందరో కృషిచేసినవారు. మిహిర సంపాదక వర్గము, కార్యవర్గము, కుటుంబసభలు, ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, సహాయకులు, సభ్యులు, ప్రత్యేక ఆజ్ఞాపదములు అందించుచున్నది. ఈ ప్రయాణమును సాగర్ముఖిచేసిన సాహిత్యం, మరియు మీ అందరి ఆజ్ఞానములు, ప్రోత్సాహము, ఆదరణతో సాగర్ముఖిచేసిన ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో రెండు విధములుగా ఆవిర్భవించిన రికార్డ్ లో మిహిర సేవలను అందిస్తున్నది. ఇటు మాతృభాష, అటు అంతర్జాతీయ భాషలలో పత్రికలను అందించుచున్నది.

ఈ శుభ సమయమున మిహిర వార్షికోత్సవమును జరిపి మీ అందరి ఆశీస్సులను ఆకర్షిస్తూ మీరు, మీ కుటుంబసభలు, సాల్విన్ ఈ ఆక్షరరంజనమును ముందుకు నడిపించుకు ఆవిష్కరిస్తూ....

జడ్డు
 మాస్టర్ ఎమ్.ఆర్.ఎల్. రావు గారి లక్షల సంవత్సరాల పుత్రిక, లక్షల పుత్రిక



శ్రీశ్రీచైతన్యం

చుక్కవూరి 19-07-2024

శ్రీధి నామ సంవత్సరము
అజిఠాయాగా, స్త్రీషష్ఠి
ఆషాఢ మాసం

తిధి : శు. త్రయోదశి సా. 05.54

నక్షత్రం : మూల రా. 02.40

వర్జ్యం : రా. 01.00 ల 02.39

సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో, మాజీ శాసనసభ సభ్యుల మేలకొండేశ్వరి శాసనసభ్యులు కలెక్షరాల రామకృష్ణమూర్తి మరియు ఎమ్మెకా, గెఎస్ ఆర్ఎమ్ శాసనసభ్యులు పీల్ గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. పరవాణపేరింగ్ గ్రామ సేవాని దిన్ని కుమారుడువై, అభిరామ సూర్యవీడు బి బి శర్మ కార్యసంఘాలనుసరించినకుటుంబం అభినందనలు తెలియ చేశారు. ఉగ్గిని గంగసాయయడు సేవా సంఘం ద్వారా లో అభిరామ ప్రభుత్వ (ప్రాక్రమిక) సన్మాన కార్యక్రమం జరిగింది. మెయ్లో అభిరామను అధినేతించింది భవిష్యత్ లో ఉన్నత స్థానంలో ఉండాలని దీనించారు.

దేవతామూర్తులకు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పణ

జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రారంభమైన గ్రామ సందర్శన

విద్యార్థులు పుస్తకం, ముగ్గురు బీదపక్షి వనితేస్తున్నట్లు పాఠం వేసి పరిచయం. 750 పాఠకులూరులు నివేస్తున్న గ్రామంలో వేలం 23 మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాల వేలంపై కలెక్టర్ తనకు తనకు వ్యక్తం చేశారు. మిగిలిన విద్యార్థులంతా ఎక్స్ కలెక్టర్ వద్దకు పాఠశాల రెండు ముగ్గురు. విద్యార్థులంతా ప్రభుత్వ పరిచయం చేస్తున్న స్థానానికి కీర్తిలు పుట్టినట్లు ఆలా చేశారు. పాఠశాలపై, విద్యార్థులు, జిల్లాలు మార్గం అందించామని, పాఠం, యూనిఫాంలు ఇంతా అందజేయగలిగి వుందని అందించామని పరిచయం. కనీసం నాటికా విద్యార్థులందరికీ స్టూడెంట్ కీర్తిలు అలాగే పుస్తకం అందించాలి, దీనిపై కనీసం వేలంకే అందించాలి ముందుల చేశారు అందించిన కలెక్టర్ అనేకం. తుల్యం సామంతంలాగా విద్యార్థులకు కిక్కు అందకపోతే పాఠశాల తీసుకుంటున్నామని పాఠశాల రెండు.

నాటి తరగతి విద్యార్థులలో జిల్లా కలెక్టర్ డా.వి.ఆర్.అంజయ్యగారిలాగే వివిధ సాంస్కృతిక వారి విషయ విజ్ఞానం గలవారును ఉండేవారు ప్రయత్నించారు. సాంస్కృతికతపై కొన్ని సమాచార పదవి వాటిని రాసి చూపించాలని కోరారు. వలపురు విద్యార్థులను అంగంపై ప్రశ్నలు వేసి వారి అంగ భాష విజ్ఞానాన్ని కలెక్టర్ పరీక్షించారు. విద్యార్థుల అంగభాషలపై, ఇతర ప్రశ్నలు వేయగా బాలికలు అంగంపై ఎలాంటి తరచుబాటుకుండా సమాధానాలు ఇవ్వడంపై కలెక్టర్ సంతోషపడినట్లెందు.

తన సుపద్యంగాలు పురు గ్రామస్థులు జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి వచ్చి సమన్వయం చేసుకుంటే, కలెక్టర్ తనకినీ సావదానంగా అవకాశం వాటి పరిష్కారపు నివేదికలు అందించాలని సహకర్తలను ఆహ్వానించారు. గ్రామంలోని ఓ.సి.కాంటీన్ చెందిన డి.మూర్తిరాజు నాయుడు తన కాంటిన్లో పుస్తకపూర్ణా కందరు సేవ నివేదించడం బయటకు వెళ్ళాలనే వన్నెను సులువజాలకు చెందిన వారు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కలెక్టర్లను పరిచించడంతో దీనిపై విచారణ జరిపి నివేదికలు కలెక్టర్ల ముందు చేరగలనని ఆహ్వానించారు.

[illegible]

గ్రామంలోని అన్ని కేటలాగ్ చేయబడిన పరిశీలన ఆర్థిక నిపుణుల పాతా నుంచి తెలుసుకున్నా. 14 మంది నిపుణుల గానూ, ఏడుగురు పాతా కావడంతో ఆర్థిక కార్యక్రమ ప్రతిపాదన అభివృద్ధి గానూ అందేంతో ఆర్థిక వ్యయం 30 మంది వుంటే అందులో 14 మంది మాత్రమే ఎందుకూ అంగీకారం వస్తున్నానని ప్రశ్నించా. రోజూ ఎంతమంది పాతావలకున్నానో తెలుసుకోవాలి. రోజూ రోజూకూ ఎందుకు వున్నానని తెలుసుకున్నా. కారణం ఏమైనా ప్రైవేటు కార్యాలయంలో చదువుతున్నారని కచ్చితంగా తెలుసుకొని ఇతర ప్రైవేటు సేవలకు మారినో వారు కర్మక్రమంలోనే తెలుసుకుని నేనుకున్నానని కచ్చితం జి.డి.పి. ప్రాతినిధ్యం అందించిన ఆశించారు. ఏమిటని బాలల బడువును తులనా చేయించి వారు మునుపటికీ తగిన పనిలో వున్నట్లే లేదో తెలుసుకున్నా. ఏమిటలా వారు మునుపటికీ తగిన పనిలో వుంటే లేదో తెలుసుకున్నా. వారి పనిలో కుదిన ఆకారంలో అందించి వారు ఆలోచన పరచుకుని మెరుగుదలచేసిన ఆశించారు.

అనంతరం గ్రామంలోని మండలపరిషత్ ప్రశ్నలను పాతాలను కచ్చితం పంపించిన పాతాలలో ఎన్నికలకు సంతకం ప్రదానపరచామని తెలుసుచారు. బద్దే తగిన పరిశోధన యుక్త పాతాలలో తగలకుని నిర్దేశించిన పాతాలను 23 మంది

దీనిలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ డా.బి.ఆర్.అంజేద్య
గురువారం వేపాడ మండలంలో పర్యటించి

రాష్ట్రంలో రెడ్ బుక్ రా

స్వయం గం : గుడివాడ అవ

రాష్ట్ర

పరిష్కారాలు చేయాలనుకుంటున్న రాష్ట్రంలో పుట్టినంతమైన అమరావతి



నా కేంద్ర
నా సంతోష
నా సుఖం
నా మనలో
యమనన
మాత్ర
మేకుడైన
మిత్రుడు
ఎవరైతే
అలాంటి
కొరికను
నానా బాధకు
వచ్చారు. అ
ంతా లో
చేయడం,
మనసును
దాగి వివేచ

చేశారు. ని.ఆర్.జెడ్డ నిబంధనలను
విరుద్ధంగా ఇక్కడ కార్యకలాపాలు
జరుగుతున్నాయని అయిన చెప్పారు.
ఎవరమర్థిద్దెబ్బల వద్ద కూడా అలాగే
జరుగుతున్నాయని కూటమి ప్రభుత్వం
అంగీకరించింది. పని కూటమి ప్రభుత్వం
అధికారంలోకి వచ్చి 45 లక్షలమీదా ఇంకా
అక్కడ పనులు ఎందుకు జరుగు
తున్నాయని అమర్త్యుల ప్రశ్నించారు.
కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన
నెలనే ఆ పనులను ఎందుకు నిలిపివేయ
లేదని అమర్త్యుల ప్రశ్నించారు. ఎవరమర్థి
ద్దెబ్బల పరిరక్షణకు అవసరమైతే ద్రాక్ష
ప్రయోజనాల వ్యాజ్యం వేయడానికి తాను
నిర్ధంగా ఉన్నానని మాత్రం మాత్రం అలాగే
స్పష్టం చేశారు.

[illegible]

పాట ధ్వనం చేశారు. 500 రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలే ఆస్తులన్న దాదలకు దిగారు. క్యేట్ పత్రం విడుదల చేశారు. దీనివల్లనే ఆత్మాచారాలు కుండుతున్నాయి. దానికన్నా మించి, కొంతమంది ఆత్మాచారాలు జరుగుతున్న వ్యవస్థంకడరాలును. దానికంటే మించుకున్న వ్యవస్థ పత్రం విడుదల చేయాలని మాజీ మంత్రి ఆమర్చాడు. దీనివల్లనే చేశారు. అంతే. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలే ఆస్తులన్న కోల్పోయారని ఆయన ప్రస్తుతం ఒక ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొని జరుగుతున్న పరిస్థితులను వివరించారు. ఆయన ది

[illegible]

రాష్ట్రంలో రెడ్ బుక్ రాజ్యాంగం : గుడివాడ అమర్నాథ్

వికాసమట్టు, (వికాస సమాచారము): ప్రస్తుత్య పైగా ప్రైవేట్ రిటైల్ బుక్ రాష్ట్రంలో రెడ్ బుక్ రాష్ట్రాంగం నడుస్తుంది. ప్రజలు పెద్దగా రెడ్ బుక్ తిరిగి పరిశీలిం చేశారు. లేదు, ము ముఖ్యంగా వైసిపి కార్యకర్తలు, నాయకులు కుటుంబ శ్రేణులు వచ్చే దశను నకాండ్ రోజులలో మితిమీరి పోతుంది. దౌర్జన్యాల, హత్యలు, ఆత్మ రాజాల్ రాష్ట్రంలోని సాక్షి భద్రతను వివరించడానికి సాక్షి భద్రతను నమోదు

యూ ధ్వంసం చేశారు. 500 రాష్ట్రంలో కాంటి భద్రతలో ఆస్తులపై దాడులకు దిగారు. శ్వేత పత్రం విడుదల చేశారు. అత్యవసరంగా కుంటున్నారు. దానికన్నా బలంగా జరుగుతున్న విధ్వంసకరదాడులకు శ్వేత పత్రం విడుదల చేయడం దీనివల్ల చేశారు. అంతేకాదు రాష్ట్రంలో కాంటిభద్రతలో ఉన్న క్లౌడ్ యాదాని ఆయన పైటలో జరుగుతున్న విడుదల

చంద్రబాబు చేయాలనుకుంటే రాష్ట్రంలో ఘట్టునలపై ఆమర్త్యాంధా కేంద్ర నినోళ్ళూ విభారం చేశారు. సి.ఆర్.జెడ్ నిబంధనలను ఎదుడంగా జరుగ వాడకలవాస్తాయి

దారులు గమనించాలని ఆయన ఆ ప్రకటన లో కోరారు.

వేరుశనగ నూనెను వంటకు వాడతే ఆరోగ్యానికి మంచిది



పాక్కి యానిడ్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. వేరుశనగ నూనెలో 'బిటా-సిటోస్టెరల్' అనే ద్వితియ రసాయనం ఉంటుంది. కొరిస్టెరోల్ను తగ్గించే శక్తి దీనికి ఉంది. వేరుశనగ నూనెలో 'ఎటమిన్-ఇ' పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి మరియు ఆరోగ్యానికి మంచిది.

వయస్సు సంబంధిత సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. రోజురోజు అవసరం: మరో 1 టీస్పూన్ వేరుశనగ నూనె మీ రోజువారీ విటమిన్ ఇలో 11% అందిస్తుంది. కొరిస్టెరోల్ను తగ్గించే సమస్యలు: ఈ వేరుశనగ నూనెలో అధిక స్టెయిల్ యాంటి-ఆక్సిడెంట్స్ మరియు ఎటమిన్ ఇ ఉండటం వల్ల మీ హృదయ సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది ఇన్ఫర్మిటీ లోపాన్ని సరిచేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

వేడు, చాలా మంది తమ ఆహారంలో ఎక్కువ నూనెను వేరుశనగ నూనెతో భయంతో భయంతో పలుకుతున్నారు. అంతేకాదు ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలు చూసి కొందరు కొన్ని రకాల నూనెలను కొనుగోలు చేస్తుంటారు.. కానీ వాస్తవానికి ఏ నూనె వాడాలి? తెలియక అందరూ తక్కువ పడుతున్నారు.

ఆహారం ద్వారా వివిధ రూపాల్లో కొవ్వులు సరేరంలోకి చేరుతాయి. దావ్యలు, పాలు మొదలైన వాటిలో కనిపించని కొవ్వులు ఉంటాయి. నూనె, నెయ్యి మొదలైన వాటిలో కనిపించే కొవ్వు అవ్వాలి ఉంటాయి.

వీటిలో, అసంతృప్త కొవ్వు అవ్వాలి కలిగిన కొవ్వులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. సంతృప్త కొవ్వు అవ్వాలి కలిగిన కొవ్వులు హానికరం. ఇది శరీరంలో అసవరమైన ప్రదేశాల్లో సేద్యంపాలు వ్యాధులను కలిగిస్తుంది. చెడు కొవ్వులు ఎక్కువగా మాంసాహారం నుండి వస్తాయి. ఈ విభాగంలో మీరు వేరుశనగ యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి వివరంగా చూడవచ్చు.

వేరుశనగ నూనె అనేది వేరుశనగలను దండి పడకట్టడం ద్వారా లభించే నూనె. ఈ వేరుశనగ నూనె ఎక్కువగా ఉపయోగించే వంటనూనె. ఇది సమస్త రంగులలో ఉంటుంది. ఇది చేసిన తర్వాత అది తెలితే సమస్త రంగులలో ఉంటుంది. వేరుశనగ నూనె వేయించడానికి ఉత్తమమైన నూనె. దీని మరగి స్థానం 230 డిగ్రీలు కాబట్టి ఇది సంతృప్తమైన మరియు ఉత్తమమైన నూనె.

శరీరం: వేరుశనగ నూనె చాలా పోషకమైనది. 100 గ్రాముల వేరుశనగ నూనె శరీరానికి 884 కెలరీలను అందిస్తుంది. కొవ్వులు పెరుగుతూ: పిచ్చి సమస్తమైన ఉంటాయి. సంతృప్త కొవ్వులు శరీరంలో చేరు కొరిస్టెరోల్ సేద్యంపాలుకు శరీరాన్ని గ్రహించి నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.

ఒమెగా 6: వేరుశనగ నూనెలో 'ఒమెగా 6' అనే

యానిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫోలిక్ యానిడ్ తక్కువగా ఉంటే, రక్తంలో హెమోగ్లోబిన్ సమయాం తగ్గుతుంది. హెమోగ్లోబిన్ స్థాయి తగ్గితే, ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలలో ఇసుము లోపం రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది.

శరీరంలో చేడి కోసం.. 2 చెయిల వేరుశనగ నూనెలో సగం గుప్పెడు గులాబీ రసం మరియు అర చెయిల తేనె కలపండి. దీన్ని వానినాసికా శరీరానికి రాసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మం ముదతలు పడకుండా కాపాడుతుంది. ఆహారానికి రుచిని బోడించడానికి వేరుశనగ నూనెను ఉపయోగిస్తారు. బాదలలో నూనె కంటే పోషకాలు ఎక్కువ. మంచి కొవ్వును పొందడానికి దీన్ని ఆహారంలో చేర్చండి. చర్మానికి వెచ్చదనం మరియు కాంతిని ఇస్తుంది.

పోషకాల మొత్తం: ఒక టేబుల్ స్పూన్ వేరుశనగ నూనెలో పోషక స్థాయిలు ఇవ్వబడ్డాయి.

కెలరీలు: 119

కొవ్వు: 14 గ్రాములు

సంతృప్త కొవ్వు: 2.3 గ్రాములు

అసంతృప్త కొవ్వు: 6.2 గ్రాములు

బాదలలోనెలకొన్న కొవ్వు (పాలిఅసంతృప్త కొవ్వు): 4.3

విటమిన్ ఇ: 11%

పైటోస్టెరోల్స్: 27.9 మి.గ్రా

వేయించడానికి అవసరం: వేరుశనగ నూనెలో హెమోగ్లోబిన్ తగ్గించే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వందాల్చిన ఆహారాలకు ఇది ఉత్తమంగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఇ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది.

కొవ్వుల సంబంధ రక్తం: వేరుశనగ నూనెలో అధిక స్థాయి యాంటిఆక్సిడెంట్స్ నుండి ఇబ్బతు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా తగ్గుతాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు: గర్భిణీ స్త్రీలకు ఫోలిక్ యానిడ్ అవసరం. నిత్యం కొవ్వులనూ వాడతే ప్రసవం తేలికవుతుందని అంటున్నారు. మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది.

గుండె కనాటలను రక్షించడానికి: వేరుశనగలో ఉండే రెస్టెరాస్టెరిన్ అనే పదార్థం గుండె కనాటలను రక్షిస్తుంది. గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ ఫోలిక్ యానిడ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

యక్షుల వ్యాధి: యక్షుల రూపాన్ని ఎక్కువ కాలం మెయింటెన్ చేస్తుంది. వేరుశనగ నూనెలో నియాసిన్ మెదడు అభివృద్ధి మరియు బ్లాక్ శక్తిని పెంచుతుంది. ఒమెగా 6 కొవ్వు అయితే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారిస్తుంది. ఇది మహిళాలో గర్భాశయ కణితులు మరియు సిస్టిలు పెరుగుతుంది నిరోధిస్తుంది.

లోమోఫోస్: వేరుశనగ నూనెలో అధిక కంటెంట్ ఉన్నవైట్, దీనికి కొన్ని లోపాలు కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఇబ్బతులో తెలుసుకోవాలి. ఇందులో ప్రో-ఇన్ఫ్లేమెటరీ ఒమెగా-6 కొవ్వు యానిడ్ ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే మహిళల్లో లభించే నూనెల కంటే ఇది ఆరోగ్యకరం.

వేయించడానికి..! తుప్పి చేయని వేరుశనగ నూనె, రైస్ బ్రాన్ అయితే వేయించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మొక్కజొన్న నూనె, పొద్దుతిరుగుడు నూనె, సోయాబీన్ నూనెను వేయించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. **మంచి వాన:** నియ్యం మసాలా చేయడానికి, దాని కల్లుదాని మరియు నేరుగా ఆహారం చేర్చడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కల్లుదానం వంటి వాటి కోసం కాదు. ఏ నూనె అయినా సరేగా అవసరమే... మరో పాతగా ఉన్న అంటే పాగుల సరిహద్దు ఉండకపోతే వాడుకరంగా ప్రయోగించండి.

చపాతీకి .. డాబా ఫ్లైల్ ఎగ్ భుజి



తివాని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? దీనితో ఎలాంటి ఫైడ్ డిడ్ చేస్తారో అని అలోచిస్తున్నారా? మీ ఇంట్లో ఉన్నవారూ పనిసరి ఇస్తుందా? దాని కోసం, కేవలం ఎగ్ తో గ్రేడ్, మసాలా లేకుండా, బుట్టిని కొంచెం డిప్ రెంట్లో సర్వ్ చేయండి. దాని కోసం డాబా ఫ్లైల్ ఎగ్ బుట్టిని కూడా చేయండి.

ఈ ఎగ్ బుట్టి చపాతీతో మాత్రమే కాకుండా దాల్చాతో కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. స్థాయింత్తం పిల్లలకు అత్యంత ఉన్నప్పుడు ఎగ్ బుట్టి కూడా వర్ణించవచ్చు. ముఖ్యంగా దీన్ని చేయడం చాలా సులభం.

కావల్సినవి: గుడ్డు - 2 పచ్చి గుడ్డు, 4 ఉడికించిన గుడ్డు, నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర - 1/2 tsp, పచ్చిమిర్చి - 2, ఉల్లిపాయ - 1, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్, బియ్యం - 1, కార్బో కారం పొడి 1 టీ స్పూన్, సున్నపు పొడి - 2 టీస్పూన్లు, మరియు పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, గరం మసాలా పొడి 1/4 టీస్పూన్, గరం మసాలా - 1/2 tsp, ఉప్పు - రుచి ప్రకారం, కొత్తిమీర - కొద్దిగా.

ఎగ్ బుట్టి ఎలా తయారు చేయాలి వేయించడానికి పాన్లో నూనె మరియు

వెన్న కలిపి వేడి చేయండి. అందులో తరిగిన ఉల్లిపాయలను వేయించాలి. ఉల్లిపాయ ఎర్రగా మారినప్పుడు తరిగిన వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు చేయాలి. మీడియం మంట మీద మూడు నిమిషాలు వేయించాలి. తర్వాత టమాటో ముక్కలు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇప్పుడు పొడి మసాలాలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా చేయాలి. సున్నపు పొడి, కార్బో కారం, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి మరియు రుచికి ఉప్పుతో 3-4 నిమిషాలు వేయించాలి. కొత్తిమీర తరుగు మరియు కొద్దిగా పేక్ చేయండి. బియ్యంపాలు కలిగినప్పుడు, కొద్దిగా నీరు కలపండి. గ్రేడ్ ఉండకపోతే ప్రారంభించినప్పుడు, అందులో 2 గుడ్డు పగులగొట్టండి. తక్కువ మంట మీద రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఉడికించిన గుడ్డును తురుము వేసి కలపాలి. గరం మసాలా పొడి మరియు తరిగిన కొత్తిమీర అత్యంత చేయండి. తక్కువ మంట ద్వారా అన్ని పదార్థాలను కలపండి. చివరగా, కొంచెం వేన్న యొక్క 2 టేబుల్ స్పూన్లు కదిలించండి. అంతే డాబా ఫ్లైల్ ఎగ్ బుట్టి రెడి.

ఈ 5 హార్బల్ టీలు వర్షాకాలంలో ఉత్తమమైనవి ఫాకన్ అతిగా వాడుతున్నారా ?



అలోగ్యాం ఉండాలంటే సీజన్లను బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు వర్షాకాలం, దీనిని కాలం కంటే వర్షాకాలంలో పూర్తిగా భిన్నమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఈ సమయంలో అపంగాలు, ఎండుమిర్చి, యాలకులు వంటి మసాలా దినుసులు వుండేవి. సాధారణ వీ కంటే వర్షాకాలంలో వీ తాగడం మంచిది.

ఎందుకంటే వర్షాకాలంలో జీర్ణక్రియ కొంచెం నెమ్మదిగా ఉంటుంది మరియు జలుబు-దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ హార్బల్ టీ అత్యంత వల్ల జీర్ణక్రియ జరిగి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది కాబట్టి ఈ రకమైన జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో హార్బల్ టీ తాగడం మంచిది.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు కలబంద అన్నలు వాడకూడదు..



కలబంద చర్మం, జుట్టు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే శరీరంలోని అధిక కొవ్వులను తగ్గించడానికీ సహాయపడుతుంది. రోజు ఉదయాల్లో ఖాళీ కడుపుతో కలబందను తీసుకోవడం వలన శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రత తగ్గుదల కాకుండా... ఇతర ఆహారాల్లో సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇంకా కలబందను అన్ని సమయాలలోనూ తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనం.

ముఖ్యంగా కొన్ని ఆహారాల్లో సమస్యలు ఉన్నవారున్నారు. (ఖరీదైనది తీసుకోవడం వలన మంచి కూడా చెడు జరుగుతుంది. కలబందను అధికంగా తీసుకోవడం వలన అత్యంత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంది.

చువనవనాలకు హార్బల్ టీలు ఉత్తమమైనవి:

1. తులసి: ఒక కప్పు నీళ్ళు తీసుకుని దానిని 5 రెట్లుగా తులసిని నీరుగించి, దానికి కొంచెం తేనె వేసి త్రాగాలి.
2. అల్లం: వర్షాకాలం మరియు వర్షాకాలంలో అల్లం వీ చాలా మంచిది. ఇది చర్మాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. పాలలో వేసి తాగండి. ఇందులో విటమిన్ ఇ ఉంది కాబట్టి. కావాలంటే పంచదార నేమోకవచ్చు కానీ పంచదార వేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
3. పిప్పిమొల: టీ: 3 కప్పుల నీళ్ళలో 2-3 పుప్పిగా ఉండలను తీసుకుని చేతిలో ముక్కలుగా కోసి 10 నిమిషాలు మరిగించి అందులో కొద్ది తేనె కలుపుకుని తాగాలి.
4. గ్రీన్ టీ: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం చాలా మంచిది, ఇది పొట్టలోని కొవ్వును కలిగిస్తుంది.
5. మిమ్మ గడ్డి: నిమ్మ గడ్డి రెండు ముక్కలను తీసుకుని పగలగొల్లి 2 కప్పుల నీళ్ళలో వేసి మరిగించి, ఉడకబెట్టుకుని టిబెట్టుగా పొడి వేసి, లేని కలుపుకుని తాగాలి.

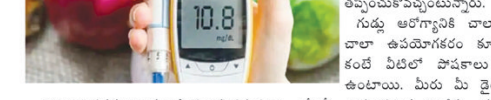
ఇప్పుడు ప్రతిఒక్కరి చేతిలోకి స్మార్ట్ ఫోన్ వచ్చేసింది. ఫోన్ లేకుండా ఒక్కరోజు కూడా ఉండలేకపోతున్నారు నేటికప్పుడు. ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్ ఫోన్ లేనిరోజులో ప్రజలు అప్పట్లో ఉన్న మామూలు ఫోన్లకు ఇంతలా అడ్డొక్కలేదు. కానీ ఇప్పుడు మార్కెట్ సరిస్థితులు పూర్తిగా మారి పోయాయి. లేని లేకుండా అసలు ఏ పనులు కూడా చేసుకోలేని పరిస్థితి ఉంది.

ప్రధాన లేనిదే దగ్గర నుంచి రాత్రి పడుకుని దాని సగం పనులు ఫోన్తోనే జరుగుతున్నాయి. కొందరైతే గుంటల కొద్ది ఫోన్ మాడకుంటే ముగిసిపోతున్నారు. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం ఈ అలవాటును హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య వాటికే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు.

మామూలుగా ఉదయం ఫోన్లో వచ్చే నోటిఫికేషన్లు, ఈ-మెయిల్స్ ను చాలా మంది

చెక్ చేసుకుంటారు. అలాగే సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ఎవ్విడెన్స్ చూస్తుంటారు. అయితే ఈ సమయం వల్ల అసవరంగా అడ్డొక్కి గురయ్యే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. వీటివల్ల మనస్లో ప్రతికారాలు పెరుగుతాయి. దీనితో ఆ రోజులూ దాని ప్రభావం ఉదయం నిద్ర లేచిన దగ్గర నుంచి అనేక అసవరాలు కనిపించుతుంటాయి. రవాణా, సేబుక్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ వచ్చే మెటేబోలిక్ రీల్డ్ మాన్యు అంతేకాదు వీటి ప్రభావం మనస్లో స్థిరమై ప్రతికార ప్రభావం మార్పుకుందని పలు ఆధ్వర్యమాల చెబు తున్నాయి. అలాగే కంటి అసవరాలు కూడా దెబ్బకుంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మనస్కి ప్రతిరోజూ మంచి నిద్ర అవసరం. కానీ



అధునిక జీవన విధానంలో ప్రధాన సమస్యగా మారిన వ్యాధి దయాబెటిస్. కేవలం ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనవిధానం వంటి దీనికి కారణం. దయాబెటిస్ వ్యాధి ఎంత సాధారణంగా కనిపిస్తుందో అంత ప్రమాదకరం. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల ప్రమాదకరం ప్రమాదకరం కాదు. కుంటే దయాబెటిస్ సమస్య ఉండవచ్చు. అదెలాగో చూద్దాం..

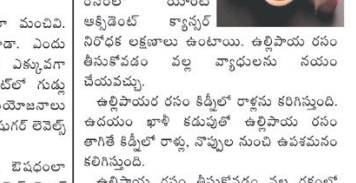
మధుమేహం వ్యాధికి ఇప్పటి వరకు సరైన పూర్తి చికిత్స లేదు. వివిధ రకాల మందులతో కేవలం నియంత్రణ ఒక్కటే సాధ్యం. అందుకే దయాబెటిస్ వ్యాధి విషయంలో ఆప్రమత్తత చాలా అవసరం. ఎప్పటికప్పుడు నియంత్రణలో ఉండవలసింది. ముఖ్యంగా తీసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో అన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనవిధానం దయాబెటిస్ వ్యాధికి ప్రధాన కారణాలు. శరీరంలో బ్లడ్ సుగర్ లెవెల్స్ పెరగడం వల్ల చాలా రకాల వ్యాధులు చుట్టుముడుతుంటాయి. అందుకే బ్లడ్ సుగర్



చెక్ చేసుకుంటుంటారు. చాలామంది, సేబుక్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ వచ్చే మెటేబోలిక్ రీల్డ్ మాన్యు అంతేకాదు వీటి ప్రభావం మనస్లో స్థిరమై ప్రతికార ప్రభావం మార్పుకుందని పలు ఆధ్వర్యమాల చెబు తున్నాయి. అలాగే కంటి అసవరాలు కూడా దెబ్బకుంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మనస్కి ప్రతిరోజూ మంచి నిద్ర అవసరం. కానీ

కల్లిపారు రసంతో ఆ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం



కల్లిపారు రసంతో ఆ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం వచ్చుతుంది. కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను సయం చేయవచ్చు.

కల్లిపారు రసం కిడ్నీలో రక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కల్లిపారు రసం తాగితే కిడ్నీలో రక్తాన్ని, సాఫ్ట్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం యాంటి అల్లర్జి, యాంటి ఆక్సిడెంట్, క్యాన్సర్ ప్రతిరోజూ ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను సయం చేయవచ్చు.

కల్లిపారు రసం కిడ్నీలో రక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కల్లిపారు రసం తాగితే కిడ్నీలో రక్తాన్ని, సాఫ్ట్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం యాంటి అల్లర్జి, యాంటి ఆక్సిడెంట్, క్యాన్సర్ ప్రతిరోజూ ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను సయం చేయవచ్చు.

కల్లిపారు రసం కిడ్నీలో రక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కల్లిపారు రసం తాగితే కిడ్నీలో రక్తాన్ని, సాఫ్ట్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం యాంటి అల్లర్జి, యాంటి ఆక్సిడెంట్, క్యాన్సర్ ప్రతిరోజూ ఉంటాయి. కల్లిపారు రసం తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను సయం చేయవచ్చు.

వంట నూనెను ఎక్కువ సార్లు మరగించి వినియోగిస్తే కలిసే వర్షాలు!



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): వంట నూనెను ఎక్కువ సార్లు మరగించి మరల వినియోగించే పాత నూనెను నిర్వహించే విధానం అనేది ప్రజలకు తెలియదు. అనేక కారణాల వల్ల పాత నూనెను నిర్వహించే విధానం అనేది ప్రజలకు తెలియదు. అనేక కారణాల వల్ల పాత నూనెను నిర్వహించే విధానం అనేది ప్రజలకు తెలియదు.

ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో వైస్ చాన్సలర్ గా దళితుడికి అవకాశం ఇవ్వాలి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ గా దళితులకు అవకాశం ఇవ్వాలని దళిత హక్కుల పోరాట సంఘం (డిహెచ్ పిఎస్) ఆంధ్రలో మొదటిసారిగా సాగింది (పిఎస్) డిమాండ్ చేసింది.

ఆంధ్ర వైస్ చాన్సలర్ గా దళితులకు అవకాశం ఇవ్వాలని దళిత హక్కుల పోరాట సంఘం (డిహెచ్ పిఎస్) ఆంధ్రలో మొదటిసారిగా సాగింది (పిఎస్) డిమాండ్ చేసింది.

సిని, సాంస్కృతిక అగ్రశిఖ విశాఖ అగస్టులో మూడు రోజులు నటశిక్షణా శిబిరం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రం సహకారంతో వైజాగ్ షార్ట్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ ఆసీనియేషన్ నిర్వహిస్తున్న ఫిలిం యాక్టింగ్ వర్క్ షాప్ యొక్క విశేషత సహకారం అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగింది.

కాన్సన్ కళాకారులందరూ ఆ నెల 28వ తేదీ లోపు తమ పాత్రను 8919347875, 9642707036 ఫోన్ చేసి ముందుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోగలరని తెలియజేశారు.

ఘనంగా రైతుబాంధవులు వివిధ రూపాల్లో పాల్గొన్నారు



అవకాశాల్ని, (విశాఖ సమాచారము): రైతు బాంధవులు వివిధ రూపాల్లో పాల్గొన్నారు. అవకాశాల్ని, (విశాఖ సమాచారము): రైతు బాంధవులు వివిధ రూపాల్లో పాల్గొన్నారు.

చండి-వర్షం

అయిపోతాయి. అటువంటి 'రుద్రం' చదువుతూ ఇసుకలో కలిసిపోతాయి. అయిపోతాయి. అటువంటి 'రుద్రం' చదువుతూ ఇసుకలో కలిసిపోతాయి.

చండి-వర్షం

అయిపోతాయి. అటువంటి 'రుద్రం' చదువుతూ ఇసుకలో కలిసిపోతాయి. అయిపోతాయి. అటువంటి 'రుద్రం' చదువుతూ ఇసుకలో కలిసిపోతాయి.

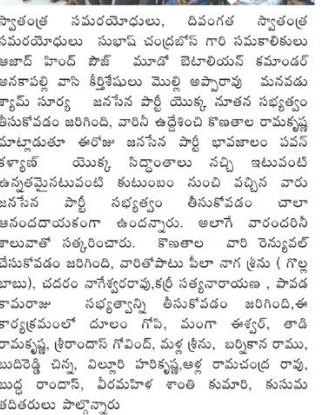


ఆ సమయపు హుళికి (ప్రవాస) జి ఎస్ ఎం మూర్తి, సభాధ్యక్షులుగా స్త్రీల నిలబడియు అధ్యక్షతలు వైదితరు, సనమస్తి తీర్మానముగా స్త్రీల నిలబడియు ప్రధాన కార్యదర్శి యు రామస్వామియ్యకొట్టెరు. ఉదాత్త స్త్రీల నిలబడియు గౌరవాధ్యక్షులు జె. జె. పద్మావతియ్య, శతర సమూహ ప్రతినిధులు సెహెన్, సంగ్యోధిరావు, డి సునంద్ బాబు, డివి రమణారావు, పరదయామయ్య, స్త్రీల ప్లాండ్ కంట్రాక్ట్ తిలర యాసానియ్యనామక జె. జె. సహి, ప్రధాన కార్యదర్శి సమ్మి యము, జె. జె. నాయుడు, సగర నిలబడియు అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శిలు జి ఎం. కుమారి, ఆరె ఎస్. ఎం. శర్మ, పద్మిని సెన్గర కౌన్సిలెస్సెస్ కుమారి కన్సిస్టెంట్ జోతీశ్వరరావు, కుమరసామిగర, స్త్రీల నిలబడియు నాయకులు జె. జె. సహి, బి. ఆప్తారావు, డి. జి. రాయ, గుంధర్, లలితశర్మ, పి. ఆర్. పద్మ, పద్మజారావు, ముదయ్య, జె. జె. సత్యనారాయణ, బి. మహేంద్ర తదితరలందరూ పాటు పనిచేసి విభాగాలు అధ్యక్ష కార్యదర్శిలు ఆదితీ సమూహ కార్యదర్శి వారైర్లు.

[illegible]

విద్యార్థుల కగితా దర్శకత్వం మహావీర అ. సినిమా యాక్షన్, సస్పెన్స్ మేరపుతుతా ప్రేక్షకులను ఆదర్శించి అకట్టుకుంటుంది. అత్యుత్తమ స్థాయి సంగీతం ఈ చిత్రానికి హైలైట్ గా నిలుస్తుంది. విశ్వక్సేన్, బాదినీ కె.ఆర్. రెడ్డి, మహ్మద్ సమద్, హెచ్ ఘోషా, తారారావు, మయంకా చౌరాక్ నటన మంచిపాతెని అనుభూతిస్తుంది. కామెడీకాపాలు సస్పెన్స్ డ్రిల్లింగ్ వల్లీ రిపబ్లికల్ అ. వామోరల్ అ. సినిమాలు, కే తెలుగులో ప్రసారం కానున్న డిడి రిలీజ్, గామీ సినిమాలు మిన అవకాశం

సలుపురు ఎమ్మెల్యే బోనెల విజయ్ చంద్ర వినతి పత్రాలను అందించారు. ప్రతి వినతి పత్రాన్ని క్షుణ్ణంగా చదివి ఫిర్యాదును దారులతో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతున్న సమస్యల పరిష్కారానికి చూచి ఇచ్చారు తక్షణమే పరిష్కరించగలిగే సమస్యలపై ఆయా అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చి పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. మిగతా సమస్యలను దశలవారీగా పరిష్కరించేందుకు దృష్టి

[illegible]

సారిస్తానని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు.

ప్రభాస్.. ఇక టెన్షన్ లేకుండా..

[illegible][illegible]

పలానా హీరోయిన్ 2 కోట్ల అందుకుం
పాడుకుని. 3 కోట్ల అందుకుంటుంది. 1. అని
మామిడి విన్నపం. కానీ రోజులు పాడు
యి. బమ్మడు అగ్ర కథనాంతుకు 10-20
కోట్ల మధ్య పారిశోకాలు అందుకుంటున్నా
రు. తెలిక ప్రాంతంలో రెండు మూడు పాజు
కాడితే రాలు 2-4 కోట్ల అందుకుంటారు
అందుకుంటున్నా రు కేరళలో. కేవలం డజ
ను నుడువడో నడిచిందో తాగిన కమ్మారీ, అరడ
ను కథనాంతుకే నడిచిందో అన్నన్న పాడు
లాంది కథనాంతుకే 5 కోట్ల అందుకుంటింది
పారిశోకాలు అందుకుంటున్నా రు. కోటి 2
పాడి 11 కోట్ల తెచ్చిన నీనుమా యాతరే భారత
దేశంలో ఒక్కో నీనుమాకు 40 కోట్ల అం
దుకుంటున్నా రు. ఏకైక కథనాంతుకా గ్రామంలో
కోటిపాడు పైకే మూడు మిలి అందుకుంటు
విచ్చునుందగా కిరీటన్న గ్రామమకు నలుగు
రు తేలిగని ప్రాంతంలో. మూడు దశాబ్దాల
పాటు అందుకుండా ఎలిగిన పాడు పక్షిగిన కేవి
తరంలోను 20వో పక్షిగా ఉంది. నేను పాడు
పక్షి టు పాడుకొని నగ్రా యాతరే గ్రామంలో
పక్షి భారతదేశంలో పాడు పారిశోకాన్ని
అందుకుంటున్నా రు కథనాంతుకా రికార్డులు
ప్రకృతే చేసింది. అగ్ర కథనాంతుక ఒక్కో నీనుమా 40

ఉండేదని వినిపిస్తుంది. ఏదీ ఏమైనా త్రిపత్తి మంచి అవకాశం. సెకెండ్ ఛాన్స్ ఆలస్యమైనా దాన్ని నిలబెట్టుకోవాల్సిందే త్రిపత్తి.

