

స్థానిక అభివృద్ధిపై అమర్నాథ్ ప్రత్యేక మ్యానిఫెస్టో

తెలుగువారిలాకొంది. ఆ పిల్ల పాఠశాల అభిమాని అని మనకు తెలుసు. ఇప్పుడు వారి ముగ్గురు భాగ్యవంతుల పుట్టిన బయటపడింది" అని మోడి మోహనబట్లార్లు.

"భారత్ లో బలహీన ప్రభుత్వం ఉందానిం మన శత్రుత్వం కలుగుతుంటుంది. 26/11 ముంబయి దాడుల వాటి ప్రభుత్వం, 2014కు ముందున్న నర్తకు మళ్ళీ అధికారంలోకి వచ్చినా ఆశపడకున్నారు. అందుకే 'నర్తకు' కోసం పక్ష నేతలు ప్రార్థిస్తున్నారు'ని మోడి మోహనబట్లార్లు.

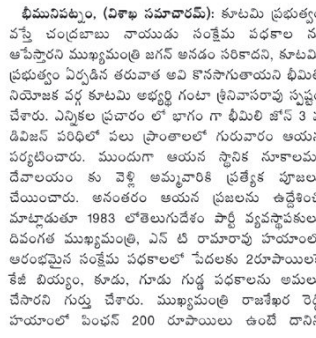
పక్ష మాత ప్రధాని ఇంద్రావ్ భావన నేతలతో మంత్రిగా పనిచేసిన పవార్ గానైనా పనిచేసిన తన సోదరు బీడియార్ తోకాక రాహుల్ గుంటిని పి. పిట్ట పులికల ప్రచారంలో కాంగ్రెస్ నేతల సంగీదరించిన బీడియార్లు పెరిగి చేసిన. మోహన్ ఆన పిట్ట అని రాహుల్ గుంటినిని పిట్ట బాబావి నేతలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. "పిక్ మాత ప్రధాని రాహుల్ గుంటిని మోడి మోహనబట్లార్లు. కాంగ్రెస్ పిట్ట అని పిట్ట చేయి చేయాలనుకుంటున్నారని నానాగి దాగర్ నుంచి ఆ ప్రశ్నలను వరకు ప్రశ్నించిన దాఖలతో ఉన్న స్పృహను మరింత స్పష్టపర్చింది" అని బాబావి బిట్ట భాగం బిట్ట మోడి మోహనబట్లార్లు వివరించారు.

DOI: 10.1002/for

ఓటు బ్యాంకుపై దృష్టి పెట్టండి



సంక్షేమ పథకాలు ఎవరు వచ్చినా కొనసాగుతాయి : గంటా శ్రీనివాసరావు



ప్రెస్ నీ విజయనగరి మధ్యకు ఇప్పుడే
అదారి విజయనగరి అదారి మారింది

పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ప్రెస్ నీ విజయనగరికి మధ్యకు ఇబ్రాలీని పశ్చిమ నియోజకవర్గం నుండి పశ్చిమ అర్ధశ్రమ అనంతకుమార్ పరిషత్తు చేశారు. 90 వ శతాబ్దం క్రిస్టియన్ నగర్ లో వార్డు అర్ధశ్రమలు నమ్మే క్రిస్టియన్ వార్డు, వార్డు ఇంబాల్ గా వార్డు ప్రదర్శన ద్వారా అర్ధశ్రమలో ఆదారి అనంతకుమార్ సచివమణి ఆదారి మార్చి కట్టాడర్లను "పాదరక్ష" చేశారు. కుమారితో కలిసి ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో ఆదారి అనంతకుమార్ పరిషత్తును కట్టాడర్లను విజయనగరికి కట్టాడర్లను సూచించారు. 19 నెలల క్రితం పశ్చిమ నియోజకవర్గం ఇంబాల్ గా వార్డు ప్రదర్శన నిర్వహించిన నాటి నుంచి 285 కట్టాడర్ల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టబడ్డాయి తెలిపారు.

మూఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో 2000 వరదానాయకుల పెంపదం జరిగిందని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం జగన్ పాలంలో అన్యదేవుల ప్రజలు మోహపాద్యారని ఆయన ఆరోపించారు. రాష్ట్రపతి ఎన్నికలకు అనంతరం రాష్ట్రం లో తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ కలంకలంకే కంటిమి ప్రభుత్వం రావడం తథ్యం అని ఆయన అన్నారు. కంటిమి ప్రభుత్వం దుర్గతిని తయారైతే రాష్ట్రం అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలు సమాచారం గా జరుగుతాయన్నారు. తెలుగుదేశం అధినేత చంద్రబాబు ప్రకటించిన సూచరీ నికల్ మేనేజ్మెంట్ తప్పక ఎవరినా అప్పకుతుందన్నారు. ఓమిలి లో తన గెలుపు, విశ్వాళో అమెరికా గా తరతరీలుపు తథ్యం అని ఆయన ఢీమా వ్యక్తం చేసారు. తాను ఎవరిని లో గా ఆయన తరవాత ఓమిలి మే ముఖ్యమంత్రి ఏదోకం వారం పాపం పేషిమెంట్ హావర్స నిర్మాణం, స్టాన్లకి పాగరీరీరం వర్స రక్షణ గోడ నిర్మాణం చేపట్టడం తో పాటు మత్స్యకావ్యాలను ప్రత్యేక ఇళ్ల నిర్మాణం, వారి సమస్యలను తప్పక తీరుస్తానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో బీ తెలుగుదేశం పార్టీ ఓమిలి ఇంచార్జి కొండ రాజబాబు, పి డిజిఎం కార్యకర్తల గం అమలకాంత్, తల్లి రాధా కార్యదర్శి గులా నూనరాజు, బీజేపీ ఇంచార్జి తిరామాపర్తి మండలం, జనసేన నాయకులు అశ్వదత్తమని దివాకర్, మూడు పార్టీలకు చెందిన నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తీధి : బ. దశమి రా. 08.28
నక్షత్రం : శతభిషం రా. 09.39
వర్షం : తె. 03.37 ల 05.07

వికాసపట్నం, (వికాస సమాచారం): ఈ రోజు పెదపాళ్లూరు 20వ వార్డు . 158 పొలిగం బూత్ 20వ వార్డు వైస్ అల్లంపేరి సినియర్ లీడర్ కార్యక్రమాల గడపగడప కార్యక్రమం లో నియం ఓట్లకు కూడా ప్యాస్ గుర్తుపై వేసి అత్యంత మెజారిటీలో గెలిచిందాలని అనే ప్రచారం చేస్తూ ఈ ప్రచారంలో చాల్సన్న 20వ వార్డు డైరెక్టర్ మర్రి పాలెర్శెట్టి, ఖిరమాదేవి, వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం, చైర్ పర్సన్ పండురబాయి, బుజ్జ, శేఖర్ రెడ్డి చాల్సన్నలు.

[illegible]

వికాఖపట్నం, (వికాఖ సమాచారమే): అధిక రక్తపోటు కారణంగా బ్రెయిన్ డిడ్ అయిన నువ్వక్క కుటుంబ సభ్యులు ఆతనిని అవయవాలను దానం చేసే మరో పడుగురి జీవికాల్లో కత్తె వెలుగులను ఏర్పాటు చేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ తోనే అభివృద్ధి సాధ్యం - హాసిని వర్మ

భీమసేనప్రస్తుం, (ఏకాం సమాచారమ్): కాంగ్రెస్ పార్టీ తో రాష్ట్రధర్మవ్యతిరేకం అని కాంగ్రెస్ పార్టీ భీమసేన నియోజకవర్గం అభ్యర్థి అడ్డాల వెంకట వర్మ గారిని (హాని వర్మ) అన్నారు. ఎన్నికల ప్రచారం తో బాగాగా ఆ నందంపేటలో మంజులకు పాదసాగం, దుక్కువానిపాఠశాల, చందం, గొట్టిపాఠశాల, కళాశాల, ఏనుగుల పాఠశాల, గొట్టిపాఠశాల, కుసుమపాఠశాల ఇచ్చామన్నారు, మేమగొట్టిపాఠశాల, గుడిలో గండిగుండుడం బుజువల్ల వారి కళాశాల తదితర పాఠశాలలను గుర్తించారు.

[illegible]

రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కదిరి జగన్నాథం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాదం మహేష్ ఇతర నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇద్దామని అన్నారు. వారికి రెండో ఆప్షన్ ప్రకారం గుర్తులు కేటాయించి, అభ్యర్థుల తుదిజాబితా భార్య చేకామని పేర్కొన్నారు.

అతేగ్గ వర్తిల్లతే! గణనియంగా దెబ్బతింటున్నాయని నాణ్యమైన జీవితాన్ని గడిపే అవకాశం లేకుండా ఇప్పుడు ఉన్నారని అంతర్గత విషయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయం గానం చేసిన తర్వాత, గానాచార్య వాణ్ణి రంగం దెబ్బతింటుందని తేలిన అదాయం గణనియంగా తగ్గుతుందని అనుభవించాడు. పాపం, నిర్యాణకలహం వరకే పోతే కంపియాలూ కల్లున పోతూ, తక్కువ కాలవ్యవస్థలో కూడిన కంపినిలను గానాచార్య నశింపజేస్తాడు. ఇతర నగరాలకు డిమాండ్ గానాచార్యనే తీర్చిదిద్దాలన్న కంపిలలోతే ఉన్నామని ఆయన చెప్పారు. తాత తాత అప్పన్న గానాచార్యుని పాత్రాధిపతి వారసునిగా అనుభవించాడని పునాది వేరారు. తన తన గురునాథులతో పాత్రాధిపతి వాడను అప్పన్న తేలారు. ఇప్పుడు తాను దీంతోపాటు యువత భవిష్యత్తుకు బంగారం పాట వేయటానికి అనేక అవకాశాలతో నిలబడు వారని చెప్పారు ముందుకు వచ్చామని ఆచార్యుల విరేచితులు.

యొకవంతు ఆపాది కల్పించడానికి స్వల్ప డెవలప్మెంట్ సెంటర్ల పనిని ఆసునగొని పోవడానికి ముందు ఆమర్చాల్సి వచ్చింది. ప్రత్యేక కార్యకర్తలను చేర్చుకుంటే వచ్చేమని చెప్పారు. ఆపేదరిగా చాలామంది యువతరులు మార్కెటూలు చేసుకునేమని ఆసక్తి వ్యక్తమృచారు. వారి కాలా చేయాలి అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమర్చాల్సి వచ్చిందా. ఎవరినిఎవరిని పూర్తిస్థాయి ఆమర్చాల్సి చేయమని చెప్పారు. గజానాలో ఏ మార్కెటూలు ప్రారంభమంటే అసలే కాంంంలోనే ఆదర్శవై చెందుతోందని ఆమర్చులన తక్కువ కాలాదులో తక్కువ స్థలంలో వాణిజ్య సుస్థలను ఏర్పాటు చేసుకుంటే బాగుంటుందని ఆయన ఆశించిపోయారు. 70వ దశకంలో గజానాలో ఆలోగడం ఏర్పాటు చేశారంటే అప్పుడే అది విశాఖకు కేంద్రం ప్రాంతమని, నగరం ఏర్పత్తు క్షయాలతో అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ఆలోగడం ను కేదూరుతున్న ఆరంభించనున్నామని ఆమర్చాల్సి వచ్చింది.

పిల్లలు చేస్తామని తెలియజేశారు. తనను గెలిపిస్తే గణాచార్యో పాఠకుడ్యం, బిల్డి డిపాలు, రోడ్ అభివృద్ధి చేసేందుంటి మూడు రోజుల్లో ఆడితే చేసి, వీటిని అభివృద్ధి చేసేందుకు సకా, ప్రణాళిక నిర్ణయ చేస్తామన్నామని నియాజకవర్గంలో ఆయా సమాజాల వర్గాల వారి కమ్యూనిటీ హాల్స్ నిర్వహించే చెప్పారు. గణాచార్య ప్రజల తన సమస్యలు చెప్పానుసేందుకు టోల్ ఫ్రీ నెంబరు తయారు, చెప్పితే నీ కూడా నిపు చెప్పమని చెప్పారు.

గాణాపాఠలో బ్రాహ్మణ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు పాశ్చాత్య గాణాపాఠ నుండి క్లిష్టగత వర్ణకు సైద్ధాంత సర్వాత్మక వివరణను, తాను ఎప్పుడైతేగాని ఎన్నిసార్లు తత్వార్థమునామంత్ర జగన్ మహాహం దశిత్ కనిపి తోచుచున్నప్పుడు వేదీన దీనినకే అమర్చుట హామీ ఇచ్చారు అనకుంపుడి కల్పేష్ మ తోలకంటే విషమములు ఎంత పొరుగుమీదా చేయవలసి నుండగా అక్వానువి మెట్టకే త్రైతీయము. గాణాపాఠ ప్రాంతం మీదుగా మెట్టకే త్రైతీయ సర్వాశానకీ వేండుపుర సంపత్కలాల క్రిందకు ప్రణాళిక నిర్వహించారు, ఇప్పుడువంతు దానికే దిక్కు, తననుండి అమర్చుచున్నావు. అం విషమమునీ నీరువుని అ కిపనకొని మెట్టకే త్రైతీయ వేండుకు పర్యవ తీసుకుంటామని చెప్పారు చెప్పానాలో ముఖ్య రిపెట్ కార్ పార్లమెంట్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. గాణాపాఠం మూల్యమును ఆదర్శం కలిపిస్తున్నాడు. అంధర్ గ్రౌండ్ ట్రైనేజీ వ్యవస్థను పూర్తి చేస్తామన్నారు. గాణాపాఠం గడ్డిపుట్టకీ రిజిస్టర్డ్ వాల్టేజీ సర్టిఫైకున్నారు. గంనడపల్లి పూర్తి పాలాగ్రూప్ ప్రై వేట్ పార్ట్ రెండు అని, తాను ఎప్పుడైతేగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెండుదే యుద్ధ ప్రాతిపదిక మీద పాలాగ్రూప్ కర్మనివహించు అమర్చాక చెప్పారు.

ఇదిలా ఉండగా క్షీణకారులను ప్రోత్సహించి వారి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి క్షీణదలో ఆగ్రస్థానం నిలిచేలా వారికి సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ సంవత్సర గాజువాక ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తూపసి తెలియజేశారు. నేరాల నియంత్రణకు గాజువాక నగరంలో ఎక్కడికీ అక్కడ సీసీ కెమెరాలు నిర్మి ఏర్పాటు చేస్తున్నామని ఆమర్చాడ తెలియజేశారు. యారాడను పర్యాటక ప్రాంతంగా

అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు.
కాగా ఎల్కా స్టోర్ ఫ్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి
తీసుకునే వరకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున తన
పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తానని అమర్తాద్ చెప్పారు. ప్రైవేటీ
కరణకు వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ పోరాటాన్ని, ఎప్పుడూ
నడకలేకుండానే దీనిపై ఎటువంటి పోరాటాలైనా తాము
సర్వదా ఉంటామని అమర్తాద్ స్పష్టం చేశారు.

వివేకాను చంపిన వారిని జగన్

కాపాడుతున్నారూ : పల్లెల
జగన్ ఎందుకు భయపడుతున్నారని ప్రశ్నించారు.
ఓపైతే మేకా హత్య కేసులో నందితులుగా ఉన్నవారు ఉన్నారని... వీరోపైతే వ్యాయం, ధర్మం పైతే నిలబడతామని ఉన్నామని పల్లెల వ్యాయం, మీ బలం, మీ గొంతు, మీ బిడ్డగా ఇక్కడే ఉంటానని... తన పవిత్రం మీకే అంకితమని... తమకు ఓటు వేసి గెలిచినదని... కోరుకున్నామని... చెప్పినందుచే.

ఆత్మహత్యల నివారణపై సదస్సు
ఈ కార్యక్రమంలో ఆలోచ్యమైన స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధి డాక్టర్ పరికిపర్ల అశోక్, ఆత్మహత్యల విభాగ శాఖ అధిపతి వాసవప్రసాద్ వెంకటరావు, రాజనీతి శాస్త్ర శాఖాధిపతి గవడ పీ.రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీబిబిపై మా కంట్రోల్ లేదు
ప్రభుత్వ ప్రమేయం లేదని వివరించారు. ఆర్థికల్ 131 ఆనెడి కేంద్రం, రాష్ట్రాల ఆదేశాల పరిధికి సంబంధించింది. కాలాల్లోని మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం 2018లోనే రాష్ట్రంలో సీబిబి దర్శాన్ని అనుమతించి ఉపసంహరించుకుంది. తద్వారా రాష్ట్రంలో సీబిబి దాడులు ఆగిపోయాయి.

ఈ మధ్య సందేశ్ ఖాబీ వివాదం రాష్ట్ర రాజకీయాలను కుదిరిస్తున్నదే ఈ దీ బృందంపై దాడి జరిగింది. ఈ కేసును నీటి దర్యాప్తు చేస్తోంది. దీంతో తమ రాష్ట్రంలో నీటి దర్యాప్తునకు అనుమతి లేకున్నా... సందేశ్ ఖాబీ కేసును ఎలా విచారిస్తారని ప్రభుత్వ వాదన. దీంతో దీడి రిక్కార్డ్ ను సాగించారు న్యాయవ్యవస్థ.

గాజు గాజు నియోజకవర్గంలోని సుమారు మూడు లక్షల 30 వేల మంది కుటుంబ శిశువులకు వారికి ప్రభుత్వ శిశు శిక్షణా కేంద్రాలను ఏర్పరచడం, అందుకు ప్రజల చేత, ప్రజల వలన, ప్రజల కొరతలను దృఢపరిచి ఆతి వ్యవస్థ ప్రణాళికను దేశంలో మేనిస్ట్రీలు అనుసరించాలి. ప్రజలను బాగానుష్ఠించు యోగానుష్ఠానాలను కేంద్రాలలో ఆ కొత్త ప్రయోగం చేస్తున్నామని ఆమర్త్యావధి చెప్పారు. ఆ మేనిస్ట్రీ తయారు చేసే ముందు నియోజకవర్గంలోని ఆకలి వర్గాల వారితో, రిజర్వు ప్రజలందరితో సమచేతనై పరిశీలించి తెలుసుకున్నావని చెప్పారు. 1960 నుంచి 70 వరకు వ్యవసాయం ప్రాంతంలో ఉన్న గాజు గాజు, అంబేద్కర్ మహా పాఠశాలకు వాదనలు రుచిచేస్తున్నవని ఆమర్త్యా తెలియజేశారు. రాష్ట్రంలోని రెండవ అతిపెద్ద నియోజకవర్గంగా గుర్తింపు పొందిన గాజు గాజులో కాలవలను పెరిగిపోయిన దీని వలన ప్రజల

[illegible]

ఈ ఆహారాలతో దద్దుర్లు, ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయని మీకు తెలుసా?



మీరు తినే ఆహారం మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. మీ చర్మం ఆందంగా, మృదువుగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే, కొన్ని ఆహారాలు మొటిమలు, చర్మంపై దద్దుర్లు, ముండులు కలిగిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడానికి, మొటిమలను తగ్గించడానికి తినే సహజ విషయాలే బాగా ఉంటాయి. అవసరం ఉంది. కొన్ని ఆహారాలు ఇన్సులీన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి, వాపు కలిగిస్తాయి, మొటిమలకు దారితీస్తాయి. చర్మ సౌందర్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

మొటిమలను కలిగించే ఆహారాలు:

1. పాల ఉత్పత్తులు: పాలు ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది చర్మంలో నూనె ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది చర్మం పగుళ్ళకు దారితీస్తుంది. పాలలో చర్మంలో నూనె ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే హార్మోన్ల కూడా ఉన్నాయి. ఇది మొటిమలకు దారితీస్తుంది. అలాగే శరీరంలో ముండులు కలిగిస్తాయి. ఇవి ఇప్పటికే ఉన్న మొటిమలను

మరింత పెంచుతాయి. కొత్త మొటిమల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. 2. చక్కెర, కుప్పి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు: ఎక్కువ ఆహారం తింటే ఆవి త్వరగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. ఇది ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తి పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇన్సులీన్లో ఈ పెరుగుదల అంతోపాటు విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది మీ చర్మ గ్రంథులలో చమురు ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ అదనపు నూనె త్వర రంధ్రాలను మూసుకుపోయేలా చేస్తుంది. అది కాస్తా మొటిమలు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుంది. చక్కెర చర్మంపై మొటిమలను కలిగించే బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. 3. చాక్లెట్: చాక్లెట్లో మెథైలక్సాంథ్రెన్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మంలో ఆయిల్ ఉత్పత్తిని పెంచే ఉత్తరకాలు. దీనివల్ల చాక్లెట్లో చక్కెర ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది వాపు, మొటిమలకు దారి తీస్తుంది. మిర్చి

చాక్లెట్లోని థైరీ కండెండ్ మొటిమలను కలిగిస్తుంది. ఇది చర్మంలో నూనె ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే సహజ హార్మోన్లను కలిగి ఉంటుంది.

4. మద్యం: అల్కహాల్ శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని కొల్పోయేలా చేస్తుంది. నిర్వహితం అవుతుంది. శరీరం నిర్వహితం చేసినప్పుడు చర్మం పొడిగా మారుతుంది. చర్మం పొడిచారడంతో ఈ సమయంలో శరీరం నుంచి అధిక మొత్తం కొవ్వు జిడ్డులా మారి బయటకు వస్తుంది. దాంతో త్వర రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. ఫలితంగా మొటిమలు ఏర్పడుతాయి.

5. పైసి ఫిడ్లు: కారంగా ఉండే ఆహారాలలో క్యాప్సిసిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ముండులు కలిగిస్తుంది. ఇది ముండుగా ఉంటే త్వర గ్రంథుల నుంచి మరింత జిడ్డు సహజం ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది త్వర రంధ్రాలను అది చెమటను కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా త్వర రంధ్రాలను మూసుకుపోయేలా చేస్తుంది. అలా మొటిమలు వస్తాయి.

ఇలా చర్మం ఆరోగ్యం, మొటిమలు వచ్చేందుకు మనం తినే ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కుప్పి చేసిన చక్కెరలను, కార్బోహైడ్రేట్లు, పాల ఉత్పత్తుల అధికంగా ఉన్న ఆహారం మొటిమలను అభివృద్ధి చేసే ప్రధానాన్ని పెంచుతుంది.

మీకు వాకింగ్ చేసే అలవాటుందా..? మీ నయస్సు ప్రకారం ఎంత నడవాలి తెలుసుకోండి



ప్రతి రోజు వాకింగ్లో రోజంతా ఆ వ్యక్తి ఎనర్జీటిక్గా ఉంటారు. ఏటివేన్ మెయింటెన్ చేయడానికి, టైలర్ రోటీషన్లకు కట్టుబడి ఉండటంలో వాకింగ్ అనేకది కీలక ప్రాశస్త్యమిది. వాకింగ్ అలవాటులో మీ రోజులో కార్మికలాపాలను ఎంతో విశ్రాంతిలో చేయవచ్చు. వ్యాపానికి, ప్రతి వ్యక్తి ప్రతిరోజు కనీసం ఆరగడం పాటు నడవాలి.

ప్రతిరోజు కనీసం 30 నుంచి 45 నిమిషాల వరకు చేగంగా నడవడం వల్ల అనేక దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి రోజుకు 10,000 అడుగులు నడవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇక, వయసు అధికంగా చూసుకుంటే.. 5 నుంచి 7 సంవత్సరాల మధ్య ఏల్లలు రోజుకు కనీసం 12000 నుంచి 15000 అడుగులు నడవాలి. ఇక, 18 నుంచి 40 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్నవారు కూడా రోజు 12000 అడుగులు నడవాలి. అయితే 40 ఏళ్లు దాటిన వారు

ప్రతిరోజు 11000 అడుగులు చేయాలి. వాకింగ్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు వాకింగ్ చేసే అలవాటు ఉన్నవారికి గుండె జబ్బుల రిస్క్ చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే నడకలో శరీరంలో రక్తప్రసరణ పెరిగి ఎక్కువ కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా రక్తపోటును అదుపులోకి వస్తుంది.

అదే సమయంలో 50 ఏళ్లు పైబడిన వారు రోజు 10000 అడుగులు చేయాలి. 60 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు 8000 అడుగులు చేయాలి. ప్రతి రోజు ఉదయం లేదా సాయంత్రం వాకింగ్ చేసే అలవాటు ఉన్నవారిలో శ్రద్ధవంతపు బాగా పని చేస్తుంది. కొన్ని కుటుంబా ఉంటుంది. మనసుకు ప్రశాంతత, మానసిక ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వయస్సు ప్రకారం నడక ఎంత చేయాలి మీకు తెలిసి ఉండాలి.

అయితే, వాకింగ్ అలవాటును మొదలు పెట్టుకునేవారు మొదటి నెలలలో 6.4 కి.మీ వేగంలో రోజు 30 నిమిషాల పాటు నడవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు.. అభ్యుదయపు రివర్స్ వాకింగ్ కూడా ప్రాశస్త్యం చేస్తుంది. ఇది కూడా మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

బట్టలను మెరిపించే మెషిన్ టిప్స్



ఇప్పుడైతే వాషింగ్ మిషన్ల వచ్చేసాయి.బట్టలు అతకడం చాలా సులభం అయిపోయింది. బట్టలు మెషిన్లో వేసి నర్మ వేసి వేసి పెట్టే చేతి అతక బట్టలు బయటకు వస్తాయి.అయితే వాషింగ్ మెషిన్లో బట్టలను ఉతికే సమయంలో కొన్ని బాగాత్రలు తీసుకోకపోతే బట్టల మన్నిక తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బాగాత్రలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.ఇప్పుడు ఆ బాగాత్రల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం. రెడీమేడ్ బట్టలను రేబల్లో రంగుని విధంగా ఉతికేటే ఎక్కువ కాలం మన్నితమే కాకుండా రంగులు కూడా రేబల్వే. బట్టలకు ఏమైనా మరకలు అంటుకుంటే మిగతా బట్టలతో కలిపి

అతకకుండా వేయకా ఉతకాలి. ఒకవేళ కలిపి ఉతికే ఆ మరకలు మిగతా వాటికి అంటుకునే ప్రమాదం ఉంది. వాషింగ్ మెషిన్లో ఉన్న సెట్టింగ్ ప్రకారమే బట్టలను ఉతకాలి. ఏ రకమైన దుస్తులకు ఎలాంటి సెట్టింగ్ సరిపోయేనో చూసుకుని వాటికి దుస్తులు ఎక్కువ కాలం మన్నికగా ఉంటాయి. వాషింగ్ మెషిన్ లో పొర్లొట్టే చేసినప్పుడు రంగుని వేస్తే జిప్సులు పోయే ప్రమాదం ఉండదు.

వాషింగ్ మెషిన్లో డిస్ట్రంట్ను ఎక్కువ తక్కువ కాకుండా సైజున మోతాదులోనే వేయాలి. డిస్ట్రంట్ తక్కువ అయితే బట్టల మురికి వరదం. ఎక్కువైతే డిస్ట్రంట్ నుడుగు వడలం. అందువల్ల డిస్ట్రంట్ మోతాదు సరిగ్గా ఉండాలి. మోతాదు సరిగ్గా ఉంటే బట్టల మన్నిక కూడా బాగుంటుంది. డిస్ట్రంట్లో పాలు పొర్లొట్టే సాఫ్టనెస్ను కూడా వాడడం మంచిది.

ఎందుకంటే పొర్లొట్టే సాఫ్టనెస్ బట్టల మన్నికను పెంచటమే కాకుండా పోగులు రాకుండా చూస్తుంది. వాషింగ్ మెషిన్లో ఉన్న డ్రైయర్ ను ఉపయోగించడం కంటే సహజ సిద్ధంగా బయట ఆరేయడమే మంచిది. దీని వల్ల బట్టలు ఎక్కువ కాలం మన్నితాయి.

'అల్లం' తోక్క తీసి ఉపయోగించాలని తెలుసా మీకు?



అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీ శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతున్నాయి. ఇన్ఫ్లేమేషన్ పెంచడమే కాదు, అల్లం నీరుతో మనస్సు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఎస్సెన్షియల్ ఓయిల్ కలిగిన అల్లం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. ఇక చాలామంది కీడ్స్ వాస్తాయి. ఇతర సాఫ్టులతో బాధపడుతుంటారు.అయితే ఎలాంటి సాఫ్టులను అయినా తగ్గించే గుంబ అల్లానికి ఉంది. అందువల్ల ప్రతిరోజు అల్లం నీరు తాగితే సాఫ్టుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే ప్రతిరోజు అల్లం నీరు తాగితే ముగ్గ రెవెన్యూ కంప్లెక్స్ అంటాయి. ఆశ్చర్యం బాధపడుతున్న వారు కూడా అల్లం రసాన్ని తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది. మరియంత అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ధర్మ, జలుబు, గొంతు నొప్పి నుంచి త్వరగా కోలుకుని వచ్చే వారు.

అయితే అల్లం అంటుంటే నాలు, అల్లం పై పొట్టును తీయకుండా నీటియోగ్లెక్టో మోటో సమస్యల తప్పనిసరిమార్లు. చాలా మంది అల్లాన్ని వేడినీటిలో కలిపి తాగేటప్పుడు తొక్కి తీసుకుంటూ వాడు తున్నారు. వాస్తవానికి అల్లం పై తొక్కిలోనే సహజ సహజంగా ఉంటాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని అంటున్నారు. అల్లం తొక్కి తీసి ఉపయోగించాలని సూచిస్తున్నాం.

బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా పనికిరాని ఆరు ఆహారాలు



అల్పాహారం రోజంతా మనల్ని శక్తివంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే అల్పాహారం మానేయవద్దని పాపకాహర నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ మనలో చాలా మంది అల్పాహారం కోసం తప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. చాలా మంది ప్రజలు పాలు, కార్బోహైడ్రేట్స్, వెన్న, ట్రెడ్స్ తీసుకుని వీరిని అలవాటు పెట్టారు. కానీ అలాంటి ఆహారం వారి శరీరానికి ఎటువంటి మేలు చేయదు. అల్పాహారం తీసుకునేటప్పుడు ఇలాంటి వీరిపాటు చాలా ఎక్కువ. అటువంటి వీరిపాటును నివారించడం సరైన అల్పాహారాన్ని అనుసరించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ట్రెడ్స్, వెన్న మాత్రమే మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు పరిష్కారం కాదు: పని ఒత్తిడి కారణంగా చాలామంది ఉదయం త్వరగా అల్పాహారం తీసుకుంటారు. చాలా మంది ట్రెడ్స్ జామ్ లేదా అండ్ బటర్ తింటారు. కానీ ఇది అల్పాహారానికి తగినది కాదు. ట్రెడ్స్, వెన్న కీల్లు అల్పాహారం కోసం ఒక ప్రవృత్తి ఎంచుకోవడానికి, ఇది శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, సులభమైన పోషకాంశాలను చేస్తుంది. ఫలితంగా బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, కొలిస్ట్రాల్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు కనిపించవచ్చు. నెయ్యి, ఉప్పు లేని వెన్నతో ట్రెడ్స్ టోప్ తినడానికి ప్రయత్నించండి.

కార్బోహైడ్రేట్ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కాదు: కార్బోహైడ్రేట్ ముఖ్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. కొంతమంది చాలాని పాలలో ఉన్నవిని తింటారు. ముందుగా పండ్లు, ట్రెడ్స్, గింజలు తింటారు. ఇది బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయం చేయదు. ఇది సాధారణంగా కొవ్వుల నిల్వనిచ్చి, ఇతర సహజంగా కలిగి ఉండే ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా, మీరు ఇంట్లోనే ఆరోగ్యకరమైన గ్రానోలాను తయారు చేసి తినవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో గ్లైస్ టీ: గ్లైస్ టీ వాస్తవంగా ఆరోగ్యం పెంచిన

రంగంలో గుర్తింపు పొందింది. సమృద్ధిగా ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు కారణంగా ఇది జీవక్రియ, జీర్ణక్రియ, బరువు తగ్గడం, శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిల్వ నియంత్రణపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అయితే ఈ గ్లైస్ టీని సరైన సమయంలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో గ్లైస్ టీ తాగుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు తగ్గే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుందని వారు భావిస్తున్నారు. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గ్లైస్ టీని టానిక్ ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో తింటే శరీరంలో ఎసిడిటీ ఏర్పడుతుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, అశ్చర్య, మలబద్దకం వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. అందుకే గ్లైస్ టీని సరైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్పాహారం తర్వాత తినడం మంచిది. మిర్చి పేకు లేదా నూనె తినేటప్పుడు కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వంటి మధ్యభాగాలను కారణంగా కావచ్చు. పండ్ల వినియోగంలో రోజును ప్రారంభించడం ఆరోగ్యంగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే, మీరు పండ్లను చేతితో తింటారని అనేది చాలా ముఖ్యం. మామిడిపండ్లు, ఆరటిపండ్లు, ఇతర సెలెన్ పండ్లను పాలు, పెరుగుతో తినడం వల్ల మీ జీవక్రియకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. పాల ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్, కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. దీనితో పండ్లను జోడించడం వల్ల కనడం కావడం కూడా అలభ్యం అవుతుంది. ఇది కాలక్రమేణా కార్యం వ్యాధికి కూడా దారి తీస్తుంది. మీరు ఆరటిపండు సూత్రి లేదా మిర్చి పేకుని తినిపాసుకుంటే వ్యాధియం చేసిన తర్వాత తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో ఈ రెండు మూలకాలలోని కార్బోహైడ్రేట్ల కండరాను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. కోల్డ్ యును శక్తిని తిరిగి రికవరీ చేసుకోవచ్చు.

రసాలు మీరు అనుకున్నంత పాకాస్టేషన్ కాకపోవచ్చు: చాలామంది తమ అల్పాహారాన్ని ఒక గ్లూస్ ను తాజా పండ్ల రసంతో ముగిస్తుంటారు. ఇది ఆరోగ్యకరమైన వారు భావిస్తున్నారు. కానీ పండ్లలోని అనేక ముఖ్యమైన ఖనిజాలు, ప్రైమరీ బ్యాంక్స్ ప్రక్రియలో పోతాయి. అందుకే పండ్లలో లభించే అన్ని పాకాలను సాధారణంగా అల్పాహారంలో కనీసం ఒక తాజా పండ్లను తీసుకోండి. గుడ్లు మాత్రమే పుల్ల అల్పాహారం కాదు: చాలా మంది అల్పాహారంగా గుడ్లు తింటారు. ఇది గింజాల్లోని గుడ్లు లేదా అప్పుడే కావచ్చు. కానీ కేసరి గుడ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని పోషకాలు అదనపు. గుడ్లలో ప్రోటీన్లు, టెఫర్, విటమిన్లు ఉన్నప్పటికీ, ఒకటి లేదా రెండు గుడ్లు మీ ఆకలిని తీర్చవు. ఇది కడుపులో అధిక అమ్లత్వం ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. గుడ్లు మాత్రమే తినడం ఆల్పాహారంగా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలతో తీసుకోండి.

ఉసిరిని తినకూడని వాడుకాధారాలు తెలుసా?

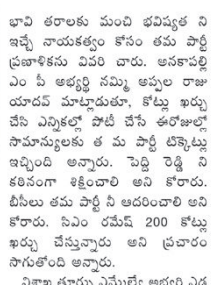


ఉసిరి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి చాలా మందికి తెలుసు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఉసిరిలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అలాగే అతక చర్మం, జీర్ణక్రియ సమస్యలను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ ఉసిరి తినడం వల్ల చాలా గురించే కాకుండా నష్టం గురించి కూడా అలోచించాలి? నిజమే కొందరిలో ప్రతికూల అంశాలు ఉన్నాయి. తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.

కారీడు సంబంధిత సమస్యలు ఉసిరి రసం అనేక కార్యం సంబంధిత పరిస్థితులకు హానికరం. ఉదాహరణకు దాని విటమిన్ సి, అధిక ఉష్ణ స్వభావం కార్యం గాయం, సాఫ్టిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అందువల్ల కారీడును చెల్లించడం, తీవ్ర నిద్రాస్థిని తీవ్ర సందర్భాల్లో ఉసిరికి దూరంగా ఉండటం మేలు. మాత్రలేదానై ప్రభావం ఇలా ఉసిరి రసం తాగడం వల్ల కీడ్స్ సంబంధిత సమస్యలున్న వారికి హానికరంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ రసం మూత్రవిసర్జన లక్షణాలతో నిండి ఉంది. అయితే ఇది మూత్రవిసర్జన సమయంలో కొన్ని కణాలు, కణజాలాలను చెల్లించే కొన్ని విధానాల్లో సహజంగా ఉన్న కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, మీరు తీర్చవలసిన మూత్రవిసర్జన వ్యాధికి గురైతే ఉసిరి నుంచి దూరంగా ఉండడం మేలు.

తక్కువ పీచు ఉన్నవారు ఉసిరికాయ అధిక పీచు ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది కాబట్టి, తక్కువ పీచు ఉన్నవారికి ఇది హానికరం. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడానికి, నిద్రాస్థిని తీవ్రతరం చేస్తూ సాఫ్ట్ నామస్థాని కలిగి ఉంటుంది. కానీ ముఖ్యంగా హైడ్రోజెన్ సల్ఫైడ్ బాధపడుతున్నవారు ఉసిరి దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గర్భిణీలకు సమయంలో ఉపయోగం హానికరం (సైన్సిస్టి సమయంలో) ఉసిరికాయ బాగా తాగడం వల్ల పేకు చాలా రకంగా హాని కలుగుతుంది. ముందుగా ఇది అమ్లత్వం, పుల్లని త్రేస్ని సమస్యను పెంచుతుంది. అలాగే మీ ఉబ్బరం సమస్య వచ్చి అనారోగ్యం ఉంది. దీంతో పాటు మూత్రవిసర్జన లక్షణాలలో సమస్యగా ఉండడం వల్ల నిర్వహితం సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి గర్భిణీలకు సమయంలో ఉసిరి ముందుగా కాదు కాబట్టి మైత్రుతగా దానిని దూరంగా ఉండాలి.

చిసీవై అధ్యక్షుడు పై దాడుచేసిన నిందితులను శిక్షించాలి



గురువారం విశాఖపట్నం వీధి లో, ట్రీ షాన్ సోదరి స్వేదన్ ప్రకృష్ట ఉన్నట్లు బజారు, నరసింహ నగర్ రైస్ బజారు, సీతమ్మదార, నవలీనా నగర్, ఎంఎం కాలనీ, లాస్పేట్ కాలనీ వలె సున్నా కార్మికులందరినీ బాగోగ రామన్న ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు వచ్చును నన్నెవ్వరినీగూ చేసుకోవాలని కోరుతూ ప్రకటించి చేరగా,

ఈ కార్యక్రమంలో ఏప్రిల్ ఎయిడ్ ఫెలోషిప్ ప్రతినిధి కృష్ణకుమారి, గ్రీన్ ఆంధ్రాపాదసేన, యువ సేవ సన్మన్ గ్రహీతలు కూడా, సిపిఎస్ఐ ప్రతినిధులు రామలక్ష్మి, భాస్కర్, నర్సింగి రి కేదరయలు పాల్గొని ముట్టూరగా.

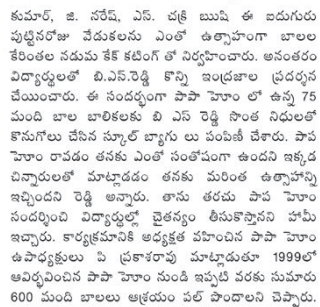
[illegible]

మొదటి, 15 ఏం పాఠశాలకు దాని
చేయాలి అన్నది. రాష్ట్రంలోని నైపు
నగర్ మామిడి బంధుని, బలదీన
మార్గాల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలి.
దాదాదా వాహనాలకు హానం చేయాలి
అని నిర్ణయించారు. ఏం
విజల్ యార్ ద్వారా నిపులకు
సంపాదించి, పైబియో చేసిన సంపదన
నడపాలియ్యాలి. ఇవి చేత పెట్టి రెడ్డి
రామచంద్రా రెడ్డి నియోజక వర్గంలో
అలాంటి వాళ్ళు అంది అన్నారు.
భారత చైతన్య యోజనన పట్టి
మొదటి, నిపు అభివృద్ధిలో అనేక
మేనెలా మీద ఆయన మార్గదర్శి.

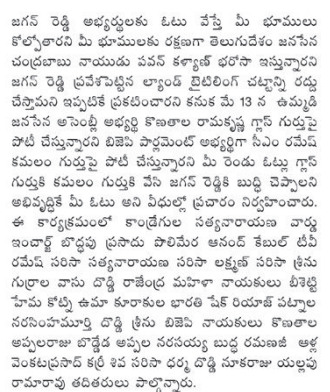
ప్రస్తుత రాజకీయాలు, నిపులకు
దృష్టి, అంతరించి మేలు కలిగి వందం

వెలుగొసారే ముట్టాడుతూ, పెద్ద రిక్తీ అనుచుకుంటూ విద్యుదానందం చేస్తున్నారు. పాఠశాలను వక్రపాతంకే వ్యవసాయ రిస్కు న్నాడు అని ఆరోపించారు. విశాఖ వ్యవసాయ విభాగం వ్యవసాయాధికారి బిట్ట కొడే పక్కన ఉన్న ముట్టాడుతూ, తాను గతంలో ఆ తీర్పులో పని చేశాను అన్నాడు. ఆ ముట్టాడు తాళకేయి నాడునుకుంటే పాఠశాల చేయలేక పన్నుదండి అన్నాడు. మీడియా సమక్షంలోనే పార్టీ నాయకులు పోల్చున్నారు.

చంద్రబాబు పవన్ మేనిఫెస్టో వల్ల అన్ని వర్గాలకు లబ్ధి

[illegible]

కుమార్, జి. సరేష్, ఎస్. చల్లీ ముని ఈ బదుగురు పుట్టినవారూ వేడుకలను ఎంతో ఉత్సాహంగా బారల కలంకం నడుము కేక బీదలతో ఆదర్శించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో బి.ఎస్.రెడ్డి కొన్ని ఇంప్రజబల ప్రదర్శన చేయించారు. ఈ సందర్భంగా పాపా హెరాలో ఉన్న 75 మంది బాల బాలికలను బి ఎస్ రెడ్డి సొంత బి.ఎస్. క్యాంపస్ బాల చైన సమూర్ బ్యూగులు పంపిణీ చేశారు. పాపా హెరాలో తనకు సంతో సంతోమంగా ఉందని తేల్చడం ద్వారాలో మహాధడం తనకు పంపిణీ ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని రెడ్డి అన్నారు. తాను తనకు పాపా సందర్భించి విద్యార్థులకు ప్రైవేట్లకు తీసుకొస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమాలకి తర్వాతకే హామీదిన పాపా హెరా ఉపాధ్యక్షులు బి ప్రకాశ్ నాథుడు మార్చి 20న 1999లో ఆవిర్భవించిన పాపా హెరా సుందరి ఇన్స్టిట్యూట్ వరకు సుమారు 600 మంది బాలలను ఆశ్రయం పరే పొందాలని చెప్పారు. ఇందులో కొందరు కన్యకల పేరిటే చెప్పాలని తెలిపారు. సగర్ శ్రీవత్ అనిష్టలలో పొరిన సీమనంద్ బి.ఆర్.ఆర్. ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయన మహాధడం పాలిన పబ్లిక్ సహకారంతో నడుస్తున్న ఈ పాపా హెరా విలువలకు కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఇక్కడ బాలలు ఎంతో శాంతి కక్షణతో పెరుగుతున్నారని ఆయన తెలిపారు. సీమనంద్ బల్లరెడ్డి ఎస్. గోపాల్ శర్మ అత్యున్నత అతిథిగా హాజరయ్యారు. పాపా హెరా సంయుక్త కార్యదర్శి వి.ఎస్. ప్రకాశ్ నాథుడు కార్యక్రమం చేపడి సందర్భం చెప్పి, మిస్టర్ బి.ఎస్.రెడ్డి కోరికల పూర్వ విద్యార్థులు ధ్యానిగా, నాను, నలుదుల దనుజులను తరలించుట పాల్గొన్నారు. పదే తరలిన పవిత్రతలో ఆత్మధీక మార్పులు సాధించిన హెరా విద్యార్థులు బి.పా.ద. ఆర్.బి. డి. రెహ్మాన్, ఇంబర్ లో ఆత్మధీక మార్పులు సాధించిన పక్షి శాన్యార్, డి. సన్యాసి నాయకులకు బి.ఎస్ రెడ్డి నగదు పురస్కారాలు, ప్రశంసా పత్రంతో సత్కరించారు. అనంతరం ఇండ్రాజులకు బి.ఎస్. రెడ్డి ముఖ్య అతిథి బి ఎస్ రెడ్డి ప్రసాద్ సహ హెరా కార్యదర్శి సత్యజిలు సమగ్ర పరిశీలించారు.

[illegible]

ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవ సందర్భంగా
సోదరే స్వాగతం

ప్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్
(విశాఖపట్నం మరియు హైదరాబాద్)
మరియు
హైదరాబాద్ వ్యూమర్ క్లబ్
సంయుక్తంగా నిర్వహించు

“వినోదాల విందు - కామెడీ షో”

హిస్టోగ్రాఫ్:

* విశాఖ హిస్టోమర్ క్లబ్ * క్రీమీటీ కామెడీ క్లబ్ * రాష్ట్ర ఫన్ క్లబ్
* హిస్టోమర్ కామెడీ క్లబ్ * హిస్టోగ్రాఫ్ * విశాఖరత్న కామెడీ క్లబ్ * జి.ఎల్. నర్సియం * కె.ఎల్. కామేశ్వరరావు
* సీతీ, నీలయల్ నటించు మరియు లక్ష్మీనాథ్ ప్రదర్శించబడును.

ముఖ్య అతిథులు

శ్రీ డా॥ సంధూర రామకృష్ణ గారు, కళావేదిక, వ్యవస్థాపకులు
శ్రీ తిలక్ పట్నాయక్, టాక్స్ కన్సల్టెంట్, ఎన్.ఆర్. థ్రీసినింగ్
శ్రీ డా॥ పురుషోత్తమ్, ఎలక్ట్రో మోటోయోపతి
శ్రీ బి. మాల్కార్జి, రిటైర్డ్ జి.ఎస్. షీల్డ్ షాంట్
శ్రీ పి. పూర్ణచంద్రరావు, ఎడ్వకేట్
శ్రీ బి.కె. నాగరాజారావు, రిటైర్డ్ ఎ.ఐ.ఎస్.సి, రిటైర్డ్ బ్యాంక్

వేదిక:
పొర గ్రంథాలయం, రివ్యూకామగర్, విశాఖపట్నం.
తేది. 05-05-2024, సమయం: హిందుంతం 6.30 మండి 8.30 నిలల వరకు
ఇల్లు
యం.వి. సుబ్రహ్మణ్యం
వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు
ప్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్

అండర్నెట్ అచ్యుతయ్య

ఫోన్: 9177383068, 9440115268

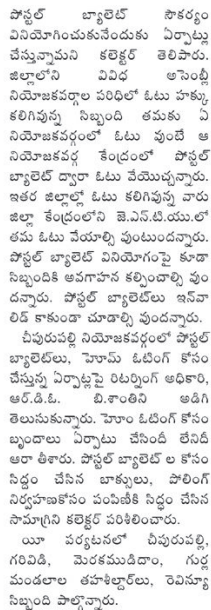
**తాటితురులో మృగత్వం
8 ఏళ్ల చిన్నారి పై అత్యాచారం**

భీమసేనుపట్టు, (మృగ సహచరము): భీమిరి ముందుకు
 తాటితూరు లో మృగకర్షణ చేసినా చేసినాది. ఆతరు కుట్ర
 తెలియని 8 ఏళ్ల కి చిన్నాని క్షు కామం క కళ్ళు
 ముసుగుతూనిది ఆ మనవ మృగం ఆత్మకారం చేసాడు.
 దీనికి సహజునింది భీమిరి ఇటా లు బుడవారా
 వెల్లడించిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. మంగళవారం
 బసిన పునవ తో తాటితూరు గ్రామానికి చెందిన
 చిన్నాని (8) వేసేవి నువ్వల రృష్టాన్ని ఇంటి వద్దనే
 ఉంటున్నది. అయితే చారిక ఆమ్మమ్మ టిన్
 తినుసానిచానికి టిన్ వంకాణానికి వెళ్ళింది ఇదే
 అడునుగా బానిసంద మానవ మృగం సరిగద
 సన్నానానా(56) (రమణ) తప్పి చారిక ఇంటి వద్దకు
 వెళ్ళి చిన్నానికి ముందుకుగా వెళ్ళి తనను తన ద్విత్య
 చానం క్షి ఆహార దురగా గా గు దెరల తు
 వెళ్ళి ఆత్మకారం చేసాడు. చారిక బానిసను ఇంటి వద్దకు
 తినుకు వెళ్ళి సహచరాలు ఉరెన్ రమణ క్షుద్రనుంది
 ఉచాయించాడు.ఆ లోగా టిన్ పిచ్చినుంది ఇంటికి
 వచ్చిన ఆమ్మమ్మకు చారిక బసిన విషయాన్ని
 తెలియపెట్టింది. వెంటనే ఆమ్మ బసిన తోటిరెండు బిడ్డవారూ
 చేసింది.స్పందించిన పోడిన లు తాటితూరు వచ్చి
 సానిందిక్కున తూర్పు లోకి సేనాకాని కేసు నమోదు చేసి
 దొర్తాట్ల చేయవారు. కాగా మనవారా వయసుకు గురి
 చిన్నాని మానవ మృగం సన్నానానానా క్షు సహజు
 ఆహారాన్నితన తం దిండుకాని చేసిన ఆత్మకర్షణ గ్రామ
 ప్రజలను, మండుల తో కలవరపాటుకు గురి చేసింది

ఈనీఎంల రెండా విడత ర్యాండ్మెజేషన్

అనాపదర్శి, (విశాఖ సమాచారము): జిల్లాలో ఈవియలం
అనేది పడత రాష్ట్రంపైపై ప్రత్యేకముగా భక్త శక్తికర్త రవి
పట్టన పేర్తో అధ్యర్థులలో ఎన్నికలు విలసిల్లుతున్నాడు. దేశం నీగ
మండ్రిన దేశం నీగ పట్టన సమాచారం పట్టనపై భక్త
రాష్ట్రంయందు విశేషమార్గం, పట్టనపైకును పట్టి
పేర్లన్న అధ్యర్థులు వారి విశేషము పేజీరయ్యారు.గతం లో
పట్టన శేలం లోని ఈ వియల గోదాన సందు మొదటి
విదేశక కన్యార్థులలో ద్వారా రాష్ట్రంపైపైపేషివేషివేషి
చేయడం జరిగినట్లుగా, వి యం లను రెవె
విదేశక కన్యార్థులలో ద్వారా రాష్ట్రంపైపేషివేషివేషి, బాగ్దో
యూనిట్ కంట్రోల్ యూనిట్ వివి పట్టన ను అధ్యర్థులు
విశేషము నకమేదా కన్యార్థులలో ద్వారా రాష్ట్రంపైపేషివేషివేషి
వేషి పోలిం కంట్రోలాకు కేటాయించి, వి యం లను
యం లు వి వి పట్టన 20 గాతం రెవెరెంట్ ఈవెంట్
యంలకుకుందు వి పట్టన: ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా
రెవెన్యూ అధికారి వి రెవెన్యూ అనాపదర్శి ఎన్ లు
పట్టి పేర్లన్న అధ్యర్థులు వారి విశేషము తదితరము

పోలింగ్ సందర్భంగా ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావివ్వద్దు

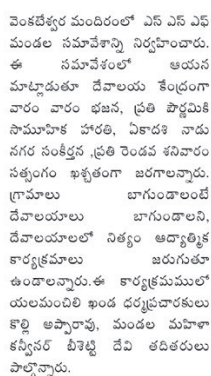


జరుగుచున్న క్షేత్ర కార్యక్రమాలను, సమీక్ష కక్షకర్త సమన్వయ కమిటీ సభ్యుల సహకారంతో చేపట్టే పనులను చేరుకునే ముఖ్యంగా పరిశ్రామిక టీడీఎంసీలను, అంతర్గత పరిశోధనా పరిశాలలను పర్యవేక్షించే గురించి ఎన్.డి.సి.ఆలోచనను కళాశాలలో విధింపబడిన విధిని చీపురుపల్లి నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు నల్లూరి కృష్ణ అయ్యల వారు క్షేత్ర కార్యకర్తల పూర్తి ఆదానంతో జరిపించిన సందర్భాల్లో సన్నిహితులైన డి.కె.ఎస్. డైరీ 17వ సభకుగా నిలిచి ఆంధ్రజేయాలలో సమీక్షించిన విధుల్లో పాల్గొనే సన్నిహితులను

**కర్షక కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో
ఘనంగా మేడే వేడుకలు**

[illegible]

దైవ కార్యక్రమాల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక పెంపొందుతుంది



అచ్యుతాపురం, (విశాఖ సమాచారమ్):
దేవాలయాల కేంద్రంగా ఆధ్యాత్మిక
కార్యక్రమాలు ప్రతి నిత్యం జరుగుతూ
ఉండాలని "సమరసత సేవా

ఫౌండేషన్ “యలమంచిలి ఖండ సంయోజకులు బివి రమణ అన్నారూ అచ్యుతాపురం మండలం హరిపాలెం అందలాపల్లిలో ఉదయం స్థానిక

**పరవాడ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో
ఉమ్మడి జనసేన ప్రచారం**



పరమార్థ, (హిందూ సమరూపము): మంలం తో కలుపుచున్న
వాయు నామక కాలుని గాని గురువారం సన్మయం నిలపుచున్న
అమలములు అత్తగారుగా అనకొని పాపములు
అత్తగారి నేమి రమ్యము, అందుచే అందుచే ఉత్తరము
వంశకర్మ వంశము, వంశమున జన్మనకి పాపము
గా పొన్నాడు పరమార్థ జన్మనకి నాయకులు, తీరతీర
నాయకులు గండి మర్యాద, దీక్షనీ అయకులు గండి తి
వంశకర్మ (సమార్థ), పుష్ట వంశము నాయకులు దారుల
వంశము అత్తగారు కుడి శిష్యుని నాయకులు, ఆ సందర్భము
నిలపుచు మూడుడుగా ఆ నెల 13 వ తారీఖున జగన్
నిపుకల్ ముందు గుర్తు పడు మన గండి రమ్యము ను
వంశగా, గుర్తి గుర్తు పడు వేసి వంశకర్మ రమ్యము బాటు
ను ముందుగా గా భావి నాయకులు గా గడిసినాడు గారూ.
ఆ కార్యములనుగా వాయు నభ్యులు గండి ఉత్తరము
నిలపుచు కుడి, శిష్యుల నాయకులు కూటము నాయకులు
గండి గొండు, రాజున సత్కర్మ, కూటపుష్ట వీక్షణము,
కూటపుష్ట శాసనములు, బంధారు రాజు, పైలా శిష్యు,
గౌర నాయకులు, లాలం నాయకులు, పైలా నాయకులు
నాయకు, శిష్యుల పాపము, గండి పుష్ట, శిష్య నాయకులు (మహాగవి)
తదితరము పొన్నాడు.

25 వార్షికోపన్యస ప్రచారం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ): నర్సేపట్నం మున్సిపాలిటీ 25 వార్డు లో విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించిన వైసీపీ విమోచ్యే ఆధ్వర్య శివ శంకర్ గవ్వా, ముందుగా సూకాలమ్మ తల్లి ఆలయంలో అమ్మవారిని దర్శించుకుని ఆనంతరం వార్డు నాయకులతో కలిసి ఇంటింటికీ వ్యక్తి ప్రచారం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో చింతకాయల సన్మాని పాత్రుడు, దొరబాబు, దేవత ఆరుణ నర్తీపట్నం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ సుబ్బలక్ష్మి వైస్ చైర్మన్ తమనార అప్పలనాయుడు కోనేటి రామకృష్ణ, పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ವೊಸಿಪಿರಿ ಫಾರ್ಮಿಲ ಮಿನ್ ಫಾರ್ಮಿಲು, ಪಿಪಿಪಿಪಿಪಿಪಿ ಪಾಲಿಗಾ ವೆರಿಕಲು



చేదవరం, (విశాఖ సమూహావరం): చోడవరం నియోజకవర్గంలో రాచకమతం మండలం కొత్తట్ల గ్రామంలో ఆపెంట్ల నిగళులకు సమయం దగ్గర పడుతుండడంతో టీడీపీలోకి చేరితేలు వెలిగిస్తూ ఉన్నాయి. అధికార సైన్సిటీ వీడి చాలా మంది పనులకు ఉపయోగపడుతున్నారని చెబుతున్నారు. బెద్దెపాలెం సైన్సిటీ ప్రభుత్వ వ్యవసాయలో కష్టాలు ఆనవలించిన వీటి ప్రజలు ఇక జగన్మోడ టీడీపీ రూపంలో నెలనెల బుద్ధి చెప్పేవానిని నిర్బంధిస్తున్నారు. స్వయంగా సైన్సిటీ నేతలు, కార్యకర్తలకి ఆపెంట్ల పానెల్స్ అనంతరం ఉండడం మనవారం.

