

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 193 విశాఖపట్నం, 14 మే 2024 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00



ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న ఏదీ పోటీ
 అర్హురాలు, రాజకీయోద్దేశం లేని పీఠ
 విశాఖపట్నం మధురవాడ లో ఓటు హక్కు
 వినియోగించుకున్న ఉత్తరార్ధ రిజిస్టర్
 వినియోగం, రాజకీయోద్దేశం లేని పీఠ

ఎన్నికల వేరే కూడా కొనసాగి స్వచ్ఛందంగా, దాడులు, హత్యాయత్నాలతో ముందున్నగానే ఓటమిని ఎదుర్కొన్నారు. పుంగవరాయ, మాచర్ల, రైల్వేకోడూరు, వైదురకూరు, అమయాలవరం, తాడి కొండల్లో కూటమిని ఏర్పాటుపై దాడులు రూపొందించారు. తత్ఫలప్రసాదు పోలింగ్

(మీరసా 26)

గతదాది ప్రాప్తి బాధ్యత దే పరదేవి
పాల్గొనుటకు ప్రధాని నేరలబడి మోది
వక్రేపమృదు లాతినిరిగా పొనిన్
పొద్దెద చానినను కలితగా ఆమె చాలా
చరుకునగా ఉండటం చూసి
ఆత్మరూపియారు. ఇంత పెద్దవిద
అంతలా ఎలా చలాకిగా ఉన్నారని ఆలా
తీసుగా ఆమె ఒక యోగా గురువు
తెలిసి ఆత్మరూపియారు. ఈ విషయాన్ని
ఆయన మనసికచాతగా ప్రస్తావిస్తూ
ఆమెపై ప్రశంసలు వర్షం కురిపించారు.
ఆమెకు ఏదేశ వయసులే భారతకు

ప్రభుత్వం ఏర్పడడం భాయం అని ఆయన అన్నారు. జూన్ 4 న ముఖ్యమంత్రి జగన్ రాజీనామా చేయడం, జూన్ 9 న ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం అన్నవి నేను అయిన అన్నాదేవ అయిన వెంట ఉన్న వారిలో టీడీపీ, జనసేన నిరూపక వర్గ ఇంచార్జీలు కొరక రాజబాబు ద్వారా పంచకర్త నాగ సేందీవ్, కొయ్య ప్రసాదరెడ్డి గంటా నూకరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ಮುಖ್ಯತೆ ಯಾವಿರ ಬ್ಯಾಡ ಕೂಡಾ ಇಟ್ಟು ಪಾಂಡಿವು.
 ಎದೆ ತಲೆಗಿಡೆ ಮುಟ್ಟು 93.60ಕಾ ಮಂದಿ
 ಕಟ್ಟಡ ನಾಂದಿವು. 2.12ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ 90ಕಾ
 ಕುಡೆ ಎಕ್ಕುನ ಮಾರ್ಗುನ ವದ್ವಯ್ಯಾ. ಇಂಬುಲೆ
 47.93ಕಾ ಮಂದಿ 95ಕಾಶಾನ್ ಪುಗಾ ಸ್ಕೈರು
 ನಾಂದಿವು. ಅಕ್ಕಿಗಿಡಾ ಕುಡುನವಂತಕುಡುನ
 95.75ಕಾಂ, ಬಿಜುಮಾಂಡಿ 99.60 ಕಾಂ,
 ಫೈಲೆ 99.30ಕಾಂ, ಪಿಂಕುಡುನ 99.26ಕಾಂ
 ಕಟ್ಟಡ ನಮಾಂಡಿಂ. ಈ ವಿಧಾ ಪಿಲ್ಲಾಂ 15 ಮಂದಿ
 ಮಾರ್ಗು 13ನಿ ವರೆ ವಕು ಎದೆ ತಲೆಗಿಡೆ ವರೆಕ್ಕು
 ಜೂಗಿನ ಯಾಂಕಿ ತಿಲಿಂವೆಂ.

ಇ.ಈ ವಿಧಾ 12ನ ತಲೆಗಿಡೆ ಮುಟ್ಟಂ
 88.88ಕಾಂ ಮಂದಿ ಕಟ್ಟಡ ನಾಂದಿವು.
 91.52ಕಾಂ ಕಟ್ಟಡ ತಮ್ಬಾಯ್ಲು ಲಾಂಕಿವು.
 15.12ಕಾಂ ಮಂದಿ ಬಾಲುಂ ಕಟ್ಟಡ ನಾಂದಿವು.
 1.16ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ವಿದಾರುಲುಂ 90ಕಾಂ ಕುಡೆ

ವಿಕ್ರಮ ಮಾರ್ಕುಲಿ ವಹ್ಯಾ. ಇಂದು 24.06.8
ಮಂವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 95ಕಾಣಿಸಿ ಪ್ರಗಾ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಾಧಿಸಿದಿಲ್ಲ
ಬೆಳ್ಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅಕ್ಕರಿಸಿಕಾ ತಿರುಮನಕ ಪರವಾ
99.91ಕಾಂ, ವಿಜಯವಾಡಲ್ 99.04ಕಾಂ, ಡಿಪ್ರೆಲ್
98.47ಕಾಂ, ಹೆಂಗಳುರಾಲ್ 96.95ಕಾಂ ಡಿಪ್ರೆಲ್
ನಮವಾಡಿ, ಲಿಪ್ಪಾಂ 15 ಮಂವಿ ಡಿಪ್ರೆಲ್ 25 ಕೆಡಿ ವರಗಾ 125
ಕರಗಾ ಪೆರಗಾ ಜರಿಗಿನ ಸಂಗತಿ ತಿರಿಂದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಅನಾಂಗ್ಯಕವುನ ಸಾಧಿಸಿ ವಿಶಾಂ ಪೆರಗಾ ಪೆರಗಾ ಬೆಳ್ಳಿ
ಕರ ಕ್ವೆಪ್ಪಾ ಮೇರಿ ಪಾಡಿವಾಂ ಪೆರಗಾ ಪೆರಗಾ ಪೆರಗಾ
ನಿರ್ದಯಾಂನ ವಿಮದಾಂ ತಿರಿಂದೆ.

ఏదీలే ఇవాళ జరుగుతున్న సార్వ
త్రిక విస్తరణ పోలింగ్ సందర్భంగా
ఉపయోగ చేసుకున్న హిందూ పై ఉన్
నీరీయన్ ఆయనది. ముఖ్యంగా
తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర అనంతపురంలో
చేయి చేసుకున్న హిందూ పై తీవ్ర
ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఆత్మకడ
హిందూ కళాశాలను వారిని వెంట
పొన ఆరెస్టు చేయాలని, అలాగే
కేసులు కూడా నమోదు చేయాలని
ఉన్ ఆదేశాలు ఇచ్చింది. దీంతో
పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు.
మరో గంటలో పోలింగ్
ముగియమన్న నేపథ్యంలో ఉన్
అదేశాలు (ప్రధాన్యం
సంకరించుకున్నాయి.

రాష్ట్రంలోని తెలంగాణ
నియోజకవర్గాల పై నీరీయన్ మెయి
ఆభర్షణ అప్పలాత్తుని శిశుకుమార
పోలింగ్ కేంద్రంలో ఓటుపై దాడికి
తీరుస్తూ ఫుటబు చేయి చేసుకుంది.
దీనిపై ఉన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం
చేసింది. పోలింగ్ బూత్ లో
ఓటురుస్తే దాడిని నీరీయన్ గా
చేసుకున్న ఉన్... ఇవాళ పోలింగ్

ముగిసేవరకూ
అభ్యర్షణ
కలదానిని
దీంతో పోలీసు
వెళ్ళారు.
అలాగే
విమోక్ష
రామకృష్ణరెడ్డి
హుకంబి బ్ర
మధ్య తీవ్ర
చేసుకున్నాయి
కరలతో
చేసుకున్నారు.
ధ్వంసం చేసే
పులినల్లనా
చేసిన ఉన్...
విమోక్షరెడ్డి పిన్న
చేయి ఆయన
హాం ఆరెస్టు
చేయాలని ఆదేశ
మరోవైపు
తాడవల్లోను
నెద్రెడ్డి పల్లె
దారులు చే
టిచింది

నడచును ఎమెల్లలొ
 అరన్నపై
 చేరాలి ఇచ్చింది
 ఆయన ఇంటికి
 మావల్ల నైసి
 అభ్యర్థి నిచ్చి
 బిడీ మధ్య అభ్యర్థి
 క్షీణించిపోయి వర్గాల
 ప్రతికటలు చీలు
 రాళ్లు, రాడ్లు,
 స్తూపం దారులు
 వాచావాలి కూడా
 కు న్నారు. ఈ
 ఆగమం వ్యక్తి
 మావల్ల నిట్టంగ
 రాచుక్కున్నదితో
 సాధించుకొని కూడా
 నీసులు నీసు
 లించింది.
 సంతోషపురం జిల్లా
 పేట, కేటెర్లి
 కు మధ్య పరస్పర
 చేసుకున్నాయి.
 యంత్రించినచేతులు
 పోలీసులు చేసిన ప్రయత్నాలు
 విఫలమయ్యాయి. ఈ హింసపై
 ఈ ఆగమం వ్యక్తి చేసింది.
 వెంటనే పరిస్థితులు ఆదువులోకి
 తీసుకువచ్చడంతో పాటు నైసి
 అభ్యర్థి కేటెర్లి పెద్దగొల్ల వాసం
 అరన్నపై ఆడేయాలి జారీ చేసింది.
 అలాగే నిందితులపై కేసులు
 నెలకొని చేయాలని ఆదేశాలు
 ఇచ్చింది.
 అలాగే పుంగవూరులో
 నిందితులను వదిలేసిన నవీన
 నీసుగడ చేయాలని కూడా ఈ
 ఆదేశాలు ఇచ్చింది. సాయంత్రం 4-
 6 గంటల మధ్య ఎట్టువల్ల
 సంబంధించి జరిగిన అదుకు
 బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు
 తీసుకున్నామని ఎన్ఫోర్స్
 ప్రధానాధికారి ముమ్మడి
 మీనా హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.
 మరోవైపు ఈ హెచ్చరికలు
 చేస్తున్నా... క్కుజిల్లా
 సెనమలూరులో నైసి, బిడీ
 వర్గాల మధ్య దారులు
 జరుగుతున్నాయి.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

దాడులు, హత్యాయత్నాలతో ఓటమిని

ముందే ఒప్పుకున్నారు : చంద్రబాబు

శ్రీశైల ఎస్సీ మహిళలపైకి ఎంపీ అభ్యర్థి కిలారు రోకయ్య కారుల దూసుకు రావడం హియం. బాధ్యులపై ఎన్నికల కమిషన్ తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలి.

పోలింగ్ ప్రారంభమైనప్పటికీ జనగణ రెడ్డి పేరుతో ఓటర్లకు బిఆర్ఎస్ కార్డు వస్తున్నాయి. యల్గొండ పాలెంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించారు. నరసరావుపేటలో ఎంపీ అభ్యర్థి కృష్ణదేవరాయలు, మాచర్ల ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి జూలకంటి బ్రహ్మరెడ్డి వానాపాలపై దాడి చేశారు.

తాడిపత్రిలో ఎమ్మెల్యే పెద్దారెడ్డి ఆయన కుమారుడు ఓటర్లను బెదిరించారు. అమలావలంబలో తమ్మినేని సీతారాం అడ్డంగి రిగ్గింగ్కు పాల్పడ్డారు. పోలింగ్ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తున్న వారిపై ఎన్నికల కమిషన్ చర్యలు తీసుకోవాలి" అంటూ చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న వేంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): ఈరోజు విశాఖపాలెం అంధ్రా యూనివర్సిటీ మహిళా క్యాంపస్ లో దక్షిణ నియోజకవర్గం కూటమి ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వేంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, పద్మజ దంపతులు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

ప్రశాంతంగా పోలింగ్ కొన్ని చోట్ల ఈవీఎంలు మొరాయింపు



భీమవరంపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): భీమిలి నియోజకవర్గం లో సోమవారం పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగింది. భీమిలి జోన్ చిట్టచలన (పిఎస్ నంబర్ 144) మండలం లో 15 నగరపాలెం పోలింగ్ కేంద్రం, కొన్ని చోట్ల ఈవీఎంలు మొరాయింబడం తో 7 గంటలకు ప్రారంభం కావలసిన పోలింగ్ ప్రక్రియ ఉదయం 8 గంటలకు ఆరంభం అయ్యింది. ఆయితే మధ్యాహ్నం 3 వరకు పోలింగ్ మండలిగానే సాగింది. నియోజకవర్గం లో పోలింగ్ సరళి ఇలా ఉన్నది : ఉదయం 9 గంటలకు 7.91 శాతం, 11 గంటలకు 21.80 శాతం, మధ్యాహ్నం ఒంటి

మండలిగా సాగిన పోలింగ్ సాయంత్రం 4 గంటలు అయ్యేసరికి ఓటర్లు కూర్చులైన్ లో బారులు తీరారు. ప్రతి ఒక్కరూ ముఖ్యం కొత్తగా ఓటు హక్కు పచ్చిన యువత తాము మొదటిసారిగా పోలింగ్ లో ఉత్సాహం గా పాల్గొంటున్నామని ఆనందం తలస్తొందింది.

అనారోగ్య కారణం గా మంచానో పరిమితమైన వ్యక్తులకు (చేదగుప్తాపు భానుమతి 80 సంవత్సరాలు) సహాయకుల సహకారం తో వీల్ పైర్ లో ఓటింగ్ జోన్ సరిది చిట్టచలన (పి ఎస్ నంబర్ 144) లో గల పోలింగ్ కేంద్రం కు వెళ్లి ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవడం విశేషం.

ఓటు హక్కును వినియోగించుకొన్న పోలి అభ్యర్థులు : భీమిలి నియోజకవర్గం కాన సభకు పోటి చేస్తున్న కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు ఎంపీపీ కోట లోను, వైఎస్ ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి భీమిలి సిద్దిమి ప్రాకారం లోను, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి అద్దాల వెంకట వర్మ రాజు (హసిన వర్మ) భీమిలి మండలం రోజువారీపాలెం పంచాయితీ లో తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకొన్నారు.

చోడవరం నియోజకవర్గం పోలింగ్ ప్రశాంతం



చోడవరం, (విశాఖ సమాచారము): చోడవరం నియోజకవర్గంలో సోమవారం జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఉదయం 7 గంటల నుండి సాయంత్రం 6:00 వరకు పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగింది ఇందులో మహిళా వాటర్ లో ఎక్కువ మంది పాల్గొన్నారు దూరప్రాంతాల నుండి వచ్చిన వాళ్ళు కూడా తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకొనాలని ఉత్సాహంతో పోలింగ్ పాల్గొనడం



జరిగింది ప్రధాన పార్టీ అభ్యర్థులు కరణం దర్శికి కే ఎస్ ఎం ఎస్ రాజు తదితరులు పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించి ఓటర్లకు ఎటువంటి ఇబ్బంది జరగకుండా వికలాంగులకు వ్యవస్థలకు ప్రత్యేకమైన మెడికల్ క్యాంపు ఏర్పాటు చేసి వారికి ఆరోగ్య పరీక్షించి పరిశీలించి ప్రత్యేక మార్గంలో వెళ్లి ఓటు వేసి ఏర్పాట్లు చేశారు సార్వత్రిక ఎన్నికలు పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగింది.

మంగళవారం 13-05-2024

క్రీడి నామ సంవత్సరము ఉత్తరాయణం, శనంతకుమపు వైశాఖమాసం

తిథి : బ. సప్తమి తే. 05.19

నక్షత్రం : పుష్యమి ప. 03.07

వర్షం : తే. 04.52 ల 06.18



విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కె. రాజు ఈ రోజు సీతమ్మదార మూడి నగర్, పాప హొల వెనుక గల 176 పోలింగ్ బూత్ వద్ద ఓటు తమ ఓటును వినియోగించుకున్నారు. విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము)

మహారాష్ట్రలో ఎన్కౌంటర్ ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతి



గడ్చిరోలి : మహారాష్ట్రలో సోమవారం ఎన్కౌంటర్ జరిగింది. గడ్చిరోలి జిల్లాలో జరిగిన ఎన్కౌంటర్లో ఇద్దరు మహిళలు సహా ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతిచెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. బాధ్యుగడ్ తాలూకాలోని కాలేంగట్ గ్రామానికి సమీపంలో పెరిమిలి దళం కమాండర్లు దాగునట్లు నిషా వర్ణాలకు సమాచారం అందిందని సూచించేంతవరకే ఆర్ పోలీస్ సిలోఫర్ తెలిపారు. సి-60 కమాండర్స్ వెంటనే రెండు యూనిట్లు, గడ్చిరోలి పోలీస్ స్పెషల్ కంబాట్ వింగ్ కూంటింగ్ చేపట్టెదని అన్నారు. పోలీసులకు, మావోయిస్టులకు మధ్య ఎన్కౌంటర్ జరిగిందని, ముగ్గురు మావోయిస్టులు మరణించారని అన్నారు. ఈ ఎన్కౌంటర్లో పెరిమిలి దళం కమాండర్, ఇన్చార్జ్ వాసు మృతిచెందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. పులినా స్థలం నుండి వె.47 రైఫిల్, ఐఎస్ఎస్ఎస్ రైఫిల్, కార్ట్రేజ్, మావోయిస్టుల దళనలు స్వాధీనం చేసుకున్నామని తెలిపారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెడకు యెండరి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందరూ నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. ఓటిలో ఉండే ఆల్ట్రాఫలను క్రియంగా అభిగ్రహిస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, విజ్ఞవాతం, ఉబ్బడం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇబ్బడి బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా జియించగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను వైబేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డిఎంపీ, జీఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్, జీవితీ ఆర్థికతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డిలీరిషిప్ కొరకు సంప్రదించండి. స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.

మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.

అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

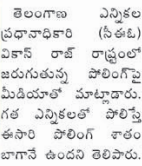
జనహిత ట్రస్ట్ (ల)

9-3-16, విశాఖరం కోట, విశాఖపట్నం- 530003

ఫోన్: 8247526179

Compli

ఎన్ఎస్ఐఎల్ వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలో తృప్తి సాగింది గెలుపొందిన డ్రైప్ విద్యార్థులు



పాటికే కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో పోలింగ్ పాతం 50 దానికంటే ఎక్కువ. ఇక హైదరాబాద్లో మాత్రం పాతంపైలానే ఉంది. కూడా తక్కువగానే 20 శాతం పోలింగ్ నమోదు చేశారు తెలంగాణ ప్రభుత్వం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పోలింగ్ ప్రశంసగా ఉన్నందుననే చెప్పాలి. అలాగే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై పన్ను పేరుమీదపై నిరంజన్ బయరుగుతున్నాడని వికాస్ టీజీ బెల్లెంబంది.

ఇక రాష్ట్రంలోని 17 లోకసభ స్థానాలలో పాటు కంటాన్మెంట్ అనాధిపై స్థానిక పోలింగ్ బయరుగుతున్న విషయం తెలిసినది. ఉదయం 7 గంటలకు ప్రారంభమై పోలింగ్ సాయంత్రం 6 గంటల వరకు జరగనుంది. మహారాష్ట్ర టుటింగు గురించే తెలుగు అసెంబ్లీ 40 శాతం పాతం పోలింగ్ పర్సంటేజ్ నమోదుచేస్తున్నట్లు విన్నగల సమయం బెల్లెంబంది. దీంతో 2019లో పోలింగ్ సూచించిన కాలం దాటి గానీ అవకాశం ఉందని నమోదు.

ఏపీలో పోలింగ్ సరళి
వట్ల టీడీపీ అధినేత
చంద్రబాబునాయుడు
హర్షం వ్యక్తం చేశారు.
రాష్ట్రంలో ఓటరు
చైతన్యం వెల్లివిరిసిందని,
ఈదయం 7 గంటల్లో

ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చారిత్రాత్మక దినం అని
 నిర్ణయించారు. ప్రజల సంకల్పం, వారి ఉత్సాహం
 స్ఫూర్తిదాయకం అని పేర్కొన్నారు. ఉదయం 7 గంటలకు
 వంట పెద్ద సంఖ్యలో ఓటర్లు పోలింగ్ స్టేషన్ల వద్ద ఉన్నారో,
 పోలింగ్ ముగిసే సమయంలో కూడా అంతే ఉత్సాహంగా
 ఓటు వేసేవారని చంద్రబాబు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

అయితే, ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు ఎటుగా, ప్రతి బూత్ వద్ద విద్యుత్ సరఫరా సదుపాయం, విద్యుద్దీపాలు ఏర్పాటు చేసే దిశగా ఈ చర్యలు తీసుకోవాలని చంద్రబాబు

రెడ్ రిపబ్లిక్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): 1) 08583 విశాఖపట్నం-తిరుపతి ప్రత్యేక ఎక్స్‌ప్రెస్ 13.05.2024న విశాఖపట్నం నుండి 19.10 గంటలకు బయలుదేరుతుంది, జత రైలు ఆలస్యంగా నడుస్తున్నందున 23.20 గంటలకు (4 గంటలు 10 నిమిషాలు ఆలస్యంగా) బయలుదేరుతుంది.

2) రైలు నం. 07441 శ్రీకాకుళం రోడ్ - తిరుపతి స్పెషల్
ఎక్స్ ప్రెస్ 13.05.2024న 15.00 గంటలకు శ్రీకాకుళం
రోడ్ లో బయలుదేరుతుంది, ఇత చేసే రైలు ఆలస్యంగా
నడుస్తున్నందున 15.05.2024న 05.30 గంటలకు
బయలుదేరుతుంది.(14 గంటలు 30 నిమిషాలు
ఆలస్యంగా)

3) తైలు నం. 18519 విశాఖపట్నం-౯౫౫౫ ఎక్స్‌ప్రెస్
విశాఖపట్నం నుండి 13.05.2024న 23.20 గంటలకు
బయలుదేరి 14.05.2024న 00.30 గంటలకు
విశాఖపట్నం బయలుదేరి విధంగా రీషెడ్యూల్
చేయబడింది (1 గంటకు అలస్యంగా చేరుకోవడానికి 1
గంటకు తిరిగి షెడ్యూల్ చేయబడింది)

4) రైలు నం. 20708 విశాఖపట్నం - సికింద్రాబాద్ వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ విశాఖపట్నం నుండి ఈరోజు 14.35 గంటలకు బయలుదేరుతుంది అంటే, 13.05.2024 17.45 గంటలకు బయలుదేరుతుంది (3 గంటలు 10 నిమిషాలు అలన్యంగా చేరుకోవడం వలన తిరిగి షెడ్యూల్ చేయబడింది)

5) రైలు నం. 20807 విశాఖపట్నం- అమృత్సర్
హిరారుద్ ఎన్ఎఫ్ ఎక్స్ప్రెస్ విశాఖపట్నం నుండి
14.05.2024 న 00.25 గంటలకు బయలుదేరి
14.05.2024 న 02.25 గంటలకు విశాఖపట్నం నుండి
బయలుదేరి విధంగా రీషెడ్యూల్ చేయబడింది
(రాకపోవడానికి ఆలస్యంగా వచ్చేసరికి 2024)

ప్రయాణీకులు మార్పులను గమనించి తదనుగుణంగా
చర్యలు తీసుకోవాలని అభ్యర్థించారు. జరిగిన
అసెంబ్లీని ప్రగాఢ విచారం వ్యక్తం చేశారు.

ಪಿನ್ನರಕ್ಕು ಸೆವೆರಚರರೇವೆ

ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
ఫోన్: 9999949945

**☎: 9393949345,
8247526179**

అతఁడు వైశంపాయన మహర్షిగారు
సౌతిలో తీర్చిదిద్దిన బహుమతి గానందం
పైనే ఆనందంను విజృంభింప చేసిన
కళానిల నా వైద్యే అరే అరే దీనిని
ప్రాశస్త్య ప్రాశంబించిన పాతల్లి
విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా
అనుమతించారు. కళాశాల వైద్యుల
దర్శనార్థం మహర్షిగారు సౌతిలో వున్న
దాడి, ఎరే లో తరచు దీటుగా సౌతి
ముందున్న ము కళాశాల విద్యార్థులను
ప్రసంగం నుండి కళ్లెం ఇస్తున్నాము
అని అన్నారు. అది అభినందన
కార్యక్రమంలో సీఎల్ వివేకాచార్యుల
అలాంటి దేవ ప్రసాద, దీని అకాడమిక్సు
గా. కె. పూర్వం గారు, దీని
అధ్యక్షులుగా కె. ఎస్. శంకరరావు
, అనానీయేట్ దీని అకాడమిక్సు కృష్ణ
గారు, వివిధ విభాగాలవలను వైద్య అరే
అందరి కీ కళాభివృద్ధి గా. నలవి
ఉదాహరణలు పాల్గొన్నారు.

జరిగినా దెబ్బ తినుమన్నాను తప్ప తిరిగి గొడవ పెట్టుకోవడం చెప్పానున్నారు. ఎంతగా ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి ఓటు వేసుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు.

పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు

రొజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్స్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్లకు కేవలం 8.5 కి.మీ. దూరంలో) పక్కా పవర్లుతో 14 ఎకరాల సరిహద్దు

ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనగి అధునాతన శాకార్యాఅతా సుమారు 500 స్టాడియా అవార్డుమంట్లు
మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అవార్డుమంట్లతో ఒక బ్లాక్

సిద్ధంగా ఉంది. 24x7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.
సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుబిషరమైన ఆవాసం పొందడానికి మీకు

ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+

సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం.
24x7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు.

(2,4 వీల్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24x7 క్లబ్, గదిలో ఫ్రీజ్, మంచం, పరస్పర దిశ్చీ సౌకషా టేబుల్స్, ఎలీవేటోర్ గెనెరేటర్ పనుల కెపిటల్

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారాల, అన్నిరకాల వస్తుసామగ్రి

దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఈతకోలును, ఔషధ మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్వ్యాసవనం, అష్టోదకరఘ్నేన ఆధ్యాత్మిక సంగీతభరిత

24x7 గ్లాస్ లాండ్స్ టిజర్స్ పేషంట్ బాండ్స్

వివరములకు సంప్రదించండి.

9393949345, 8247526179

ఏపీలో లోక్ సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ కోసం సాగుతోంది. చాలా చోట్ల ప్రశంసలగా పోలింగ్ కోసం సాగుతున్న మళ్ళికీ... కానీ చోట్ల పుచ్చగతుల చోటు చేసుకుంటు

స్వామి. మరచివై నరసింహాచలమర్ఫలో మంత్రి రాజాజు కొంత పార్టీ సంగతి వ్యతరేకతకె యెదుర్వకొంది. రాజాగారి రాజా ముద్రాకుతా... తనను కీడు చేయించుకొన్నందుకు పైసినీ నేలకు వసి తప్పవ్వానిని ముడిపెట్టాడు. నీమె జగన్ నేలకు నానామెట్ల పచనవులు తీసుకున్న కేజీ కుమార్, ఆయన వర్గయులు తన తీసుకు కొని ముద్రాపైసాగలగా ఆనెడను యుగం చేశారు. తీసుకు పార్టీ నేలకు ఇలా యెందుకు యుగంకొనకమని చెప్పారు. పైసినీలా తీవ్ర సేక, మంత్రి పెద్దారెడ్డికి కూడా రాజాజు పాత్రాలు ఉన్న నీవని తెలిసినది. పాలింగ్ రాజాజు కూడా చేసిన ముద్రాలు సులభమని వర్ణించాను.

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారం): చోడవరం నియోజకవర్గంలో రాయప్రోలుపట్టణలో యువకులు పాఠశాల ఉత్సాహంతో ఓటల హక్కు వినియోగించుకోవడమే కాకుండా వచ్చిన వాటర్ లు వయస్కులకు తమ సవతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ పాటింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది.

සිංහරාජා ජෛවරාජධානිය

ప్రజులకు, ప్రకటనలకు
ఫోన్: 9393949345,

8247526179

తక్కువ నమయంలో జాబ్స్ ఒత్తుగా, పాడవుగా పెరగడం ఎలాగ!



అందమైన నల్లటి జుట్టు, ప్రతి ఆమ్మాయికీ కల. అడవల్లో బలహీనత జుట్టు! చాలా మంది తాదాటి జుట్టును ఇష్టపడతారు. కానీ సమయాభావం వల్ల వెంట్రుకలను సంరక్షించుకోవడం బోధకపాడంతో ఒత్తిని పాడవడే జుట్టు కల కలగానే మిగిలిపోయింది. పాడవడే జుట్టుకు అడవల్లో జాగ్రత్త అవసరం. కొన్ని హెంపెర్లను అనుసరించడం ద్వారా మీరు మీ జుట్టును ఏ నమయంలోనైనా పాడవుగా పెంచుకోవచ్చు. ఎలాంటి నియమాలు పాటించాలో చూద్దాం.

1) జుట్టు పెరుగుదలకు స్నాల్స్ మసాజ్: జుట్టు పెరగడానికి మరయు అలోగ్యంగా ఉండటానికి ఖరీదైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించాలని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఇది చాలా తప్పు ఆలోచన! మార్కెట్లో ఖరీదైన ఉత్పత్తులు జుట్టును బాగా ఉంచడానికి లేదా పెరగడానికి పని చేయవు! అలా కాకుండా జుట్టు పెరగటానికి కొన్ని నష్టాలను తెలుసుకోవాలి. చెట్టు పెరగడానికి మంచి నేల అవసరం అయినట్లే, జుట్టు అలోగ్యంగా ఉండకపోతే జుట్టు పెరగదు. కాబట్టి ఇతరాలు అలోగ్యంగా ఉండాలంటే మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి సులభమైన మార్గం స్నాల్స్ మసాజ్. ఇది మీ తలకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది, జుట్టు మూలాలను

బలపరుస్తుంది. మీరు అయిదో మసాజ్ చేయవచ్చు. నూనె జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది.

2) గుడ్డతో హెయిర్ మాస్క్: గుడ్డలో రెసిన్ల మరయు ప్రాచీన ఉంటాయి, ఇవి జుట్టును బలపరుస్తాయి, పొడవైన అదృష్టవశాత్తూ మరయు చెట్టును జుట్టును బాగు చేస్తాయి. జుట్టు బలంగా లేకుంటే ఎప్పుడూ పెరగదు. కాబట్టి జుట్టు అలోగ్యంగా ఉండటానికి గుడ్డు మాస్క్ గ్రేట్ గా పని చేస్తుంది.

రెండు గుడ్డు తీసుకుని వాటిని రెండు చేతుల సన్నాన్ని అలిపి అయిదో కలపాలి. మెల్లమనానికి ఆరే కప్పు నీరు కలపండి. పాడి జుట్టు మీద మాస్క్ ను ఆ పత్తి చేయాలి మరయు 30 నిమిషాలు వదిలివేయండి. తర్వాత మంచి షాంపూతో కడగాలి, అయితే కంటిపైన పర్చువద్దు.

3) మీ జుట్టును చర్మతి నీటితో కడగాలి: వేడి నీళ్ల వల్ల జుట్టు పీడిబారేలా చేస్తుంది. కాబట్టి మీ జుట్టును ఎల్లప్పుడూ చల్లటి నీటితో కడగాలి. ఇది జుట్టును కూడా స్ట్రెయిన్ చేస్తుంది.

4) అమయ: జుట్టు పెరుగుదలకు అమయం మెత్తమం. అమయం హెయిర్ యాంటి పంగల్ మరయు యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి జుట్టు రాబానికి ప్రధాన కారణమైన స్నాల్స్ ఇన్ఫెక్షన్ ను నివారిస్తుంది. అమయం నూనెలో ఒమీగా-6 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్, విటమిన్ ఇ, ప్రాటీన్స్ మరయు జుట్టును తేమగా ఉంచే ఇతర పదార్థాలు ఉన్నాయి. అమయం నూనెను మూలాలపై మసాజ్ చేయడం వల్ల జుట్టు సులభంగా పెరుగుతుంది.

5) జుట్టుకు ఎక్కువ వేడిని కలిగించకండి: మనం జుట్టును ఆరోగ్యవంతంగా లేదా పైర్ చేయడానికి హెయిర్ డ్రైయర్లు, స్ట్రెయిన్ చేయక, రంగులు ఉపయోగించడం. ఈ ఎలక్ట్రానిక్లను ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు తీరంగా

చెట్టుంటుంది, జుట్టు పెరుగుదల తగ్గుతుంది.

6) షాంపూ ఎక్కువ వడ్డ: మీరు ఎక్కువగా షాంపూ చేస్తే, మీ జుట్టు పాడిగా మరయు విరిగిపోతుంది. జుట్టు యొక్క సహజ తేమ పోతుంది. జుట్టులో పోషకాలు తగ్గినట్లే జుట్టు పెరగదు.

7) ధూమపానానికి దూరంగా ఉండండి: ధూమపానం అలోగ్యనికే కారణం జుట్టుకు కూడా హానికరం. ధూమపానం వల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే టాక్సిన్స్ జుట్టు పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి.

8) ఒత్తిని తగ్గించండి: ఒత్తిని తగ్గించే వల్ల జుట్టు రాబిపోతుంది. ఒత్తిని జుట్టు పెరగడానికి ఒత్తి లేకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

9) ఏదైనా పదార్థం ఉంటే: జుట్టు చిక్కులు చాలా సాధారణమైనవి కానీ ఏ చిక్కు జుట్టును దృఢపేజ్ చేస్తుంది. చిక్కు లేకుండా జుట్టును ఎప్పుడైనా పెరుగుదల చేయండి. అలాగే జుట్టు యొక్క మూలాలను పడులుతుంది, జుట్టు రాబడం కూడా సంభవింపవచ్చు.కాబట్టి, ఎప్పుడైనా చిక్కులు ఎదురవుతుంటే. అలాగే మీ జుట్టును అరోగ్యవంతంగా మృదువు చేయండి ఉపయోగించండి.

సరైన ఆహారం ఉంటుంది. పాడవడే, బలమైన జుట్టు కలిగి ఉండటం అనేది మీరు మీ జుట్టుపై ఉంటే ఉత్పత్తులపై మాత్రమే ఆధారపడి ఉండవచ్చు ఇది మీరు మీ శరీరంలో ఉంచిన వాటిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. "జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి, మీరు లోపల నుండి జుట్టును "పీడ్" చేయాలి". అందుకు మంచి ప్యాన్సాను తీసుకోవాలి

నీల్స్ బిల్డేన్ మీద పదకొండే. రాత్రిపూట మెయిన్ జుట్టును పొందడం సాధ్యమవుతుంది - మీకు కావలసినదల్లా మీ పిల్లలను మృదువు చేయడం వల్ల యొక్క జుట్టు-అలోగ్యరహిత ప్రయోజనాలను పొందడం. "వెంట్రుకలపై పట్టు తేలికగా ఉంటుంది - చిక్కులు మరయు విరిగిపోతుండా ఇది సహాయపడుతుంది".

దానిమ్మ తోక్కులను ఎండబెట్టి ఉపయోగిస్తే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



దానిమ్మ తోక్కులు గుండె జబ్బులు-మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలను అడ్డుకుంటాయి.

దానిమ్మ తోక్కుల చూడకపోతే మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. దానిమ్మ తోక్కులలో పునికాలాగ్ని అనే పాలిఫెనాల్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది, ఇది క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దంత చిక్కని పదార్థాలను చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అత్తిపండ్లను తింటే కీడ్స్ లో రాళ్లు ఏర్పడతాయా..?



అత్తిపండ్లు అలోగ్యనికీ మంచివి. కానీ సరైన వర్ణాన్ని వర్ణించే అత్తిపండ్లు అత్తిపండ్లను ఏదైనా తీసుకోవడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. వీటిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల కీడ్స్ రాలు ఏర్పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిని తినడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సలేట్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. పరితంగా కీడ్స్ రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం పెరుగుతుంది.

అలాగే అత్తిపండ్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ సమస్య ఎదురవుతుంది. ఎవరైనా అత్తి పండ్లలో సరైన పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా సరైనది అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం మైగ్రేన్ కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ అత్తిపండ్లను అతిగా తింటే కడుపు నొప్పి సమస్య కూడా రావచ్చు. ఎక్కువ మొత్తంలో అత్తిపండ్లను తింటే జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం పడి, కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఈ

స్త్రీలు ఎండుద్రాక్ష తింటే ఏమవుతుంది?

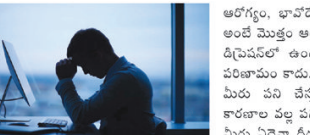


ఎండు ద్రాక్ష ఇది కొంతకాలం ప్రియం ఉన్నప్పటికీ తక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దాదాపు కొవ్వు రహితంగా ఉంటాయి. ఎండు ద్రాక్ష ఇతర అలోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాము. ఎండు ద్రాక్షలో ఎలెక్ట్రోలైట్ అయాన్స్ ఉన్నప్పటికీ ఎండుద్రాక్షలో ఉన్న బ్యాక్టీరియాను పెరగనివ్వకుండా వచ్చును రక్షిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో పైజిన్ ఉన్నట్లుగా ఉన్నందున విరేచనం సాధించుతుంది. స్త్రీలు ఎండుద్రాక్ష తీసుకోవడం వలన పరిశుభ్రం, విటమిన్ బి కొంపొక్కి పొందేలా చేస్తాయి. ఎండుద్రాక్షలో పుండ్ల పాదాలు మెదడు, గుండె, నరాలు, ఎముకలు, కాయలను చక్కగా పనిచేసేలా చేస్తాయి.

మీరు ఒత్తిడితో పోరాడుతున్నారా..?

మీరు ముఖ్యమైన పనులు, పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనేది నిజమే అయినప్పటికీ, మీ స్పెషిలీలు, కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కువ సమయం గడవడం కూడా ఆత్మ ముఖ్యం. సరైన హెయిర్లను రూపొందించుకోవడం కూడా సాధ్యమవుతుంది. కానీ అవసరమైనప్పుడు ఉండటం ముఖ్యం. మీరు చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావించే పనులకు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఇవ్వండి. ఇంట్లో గడుపుతూ ఆఫీసు పనులు చేపడతాయనే ఆలోచనలో కూరుకుపోకండి.

జీవితంలో ఆలోగ్యం కంటే పనికి ఎక్కువ సాధారణత ఇలాంటి, విషయం సాధించడానికి, మనం నిరాశతో ఒత్తిడి సంతృప్తి కొట్టుమిట్టాడుకున్నాము. పని నుంచి ఒత్తిడి తగ్గించడం మీ శరీరానికి, మనస్సుకు మంచిది. పని చేసే వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత జీవితంలోని ఏదోఒకటి సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. వచ్చే స్టేజీ లో బాధ్యతలు పెరగడం, ఎక్కువ గంటలు పని చేయడం, ఇంట్లో బాధ్యతలను ఎదుర్కోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మీరు ముఖ్యమైన పనులు, పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనేది నిజమే అయినప్పటికీ, మీ స్పెషిలీలు, కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కువ సమయం గడవడం కూడా అవును. ముఖ్యం. సరైన హెయిర్లను రూపొందించుకోవడం కూడా సాధ్యమవుతుంది. కానీ అవసరమైనప్పుడు ఉండటం ముఖ్యం. మీరు



చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావించే పనులకు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఇవ్వండి. ఇంట్లో గడుపుతూ ఆఫీసు పనులు చేపడతాయనే ఆలోచనలో కూరుకుపోకండి.

మీరు ఎంచుకున్న శరీరంలో ఎలాంటి ఆశ్చర్యం ఉండకపోవడం. మీరు చేస్తున్న పనిలో మీరు నుండి వెంటకపాతే మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారని అర్థం. మీరు మీ ఉద్యోగంలోని ప్రతి అంశాన్ని గ్రహించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే పని పట్ల విరాళం ఉండాలి. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం నుంచే మీరు నుండి లేచినప్పుడు, మీ పని గంటలు మీరు నుండి ఆలోచనగా ఆలోచించండి. మీరు అలసిపోయి, మీకు నచ్చని పనులు చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తే దీని తప్పు జరిగిందని అర్థం. సరైన పాదావరణంలో పనిచేయడం చాలా కష్టం. మీరు మీ ఉద్యోగానికి భయపడితే, ఇప్పుడు మీకు నచ్చని ఉద్యోగం కోసం వెతకడం ప్రారంభించండి. అలోగ్యనికీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మానసిక

అలోగ్యం, బావద్వేగ అలోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం అంటే మొత్తం అలోగ్యనికీ క్రమం పాడండి. మీరు డిప్రెషన్ లో ఉంటే పనిని కొనసాగించడం మంచి పనికాదు కాదు. తీరప్రసాద మెన్సువచ్చి ఉన్నప్పటికీ మీరు పని చేయండి, త్వరలో మీరు అలోగ్యనికీ కారణం వల్ల పనిని పరిచియిచుకోండి ఉంటుంది. మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధిలో బాధపడుతుంటే చాలా చికిత్స పొందండి. అలోగ్యనికీ పట్ల క్రమం పాడండి.

ఎక్కువకప్పుడు బయటి ప్రపంచం నుంచి దీనికన్నే చేయడం వల్ల వారం ఒత్తిడి నుంచి కోలుకోవచ్చు. ఇది ఇతర ఆలోచనలో ముందుకు రావడానికి ముఖ్యం అవకాశం ఇస్తుంది. పని ఇమెయిల్ ను తనిఖీ చేయడానికి బదులుగా దానినం చేయడానికి కొన్ని క్షణాలను అవ్వగ్గ చేయడం ఉత్తమం. మీరు పని కోసం ప్రయోజనాలు చేస్తుంటే కొన్ని మంచి పుష్కలాలు భద్రపడతాయి. ఇది పని ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఏదామో తీసుకోండి. కొన్నిసార్లు అవ్వగ్గ చేయడం అంటే పనిలో పనిలో ఉండండి. ఈ సమయంలో ఆఫీసు పనిని పూర్తిగా అవినీతి చేయండి. పనిపూర్తి ప్రయోజనం ముప్పైగ్గ కొంతకాలం, మానసికంగా రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆఫీసు మొత్తం, ఆఫీసు బ్యాన్క్ గ్రాంపులు చేసే వేళ వచ్చింది, రిఫ్రెష్ ఇవ్వడం మానేయండి. దీంతో పనిలో పనిలో వచ్చాక రిఫ్రెష్ ఉత్సాహంతో, క్షేమం పని చేయగలుగుతారు.

మీకు బ్లాక్ వాటర్ గుర్తింపు తెలుసా.. తాగితే ఎన్నో మగవారి కంటే ఆడవారికే ఎందుకు మైగ్రేన్ ఎక్కువ వస్తుంది?



నిద్ర తారల ఏదైతే బ్లాక్ వాటర్..! ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అప్పులు పడిపోయి.. బ్లాక్ వాటర్. ఈ పేరు ఎవరికీ చాలామందికి వికారం, వాతలను చేప్పేలా ఉంది. ఎందుకంటే, తెల్లటి, స్వల్పమైన నీటివే మనం ఎక్కువగా ఇష్టపడతాం. అలాంటి స్వల్పమైన నీటికోసం డబ్బు ఖర్చుపెట్టి పని మార్చుకోవడం కొనుగోలు చేస్తుంటారు. కానీ, ఇక్కడ మాత్రం నల్లగా, కఠినమైన కంటే దారుణంగా కనిపిస్తున్న ఆ బ్లాక్ వాటర్ నిద్ర, శ్రీరా ప్రముఖులు కనిపించే నిద్రాధి తాగుతున్నారు. అవును, ఈ మాట నిజమే.. ఎందుకంటే ఇలాంటి బ్లాక్ వాటర్ లో అధిక అలోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయనిపిస్తున్నాయి.

బ్లాక్ వాటర్ ప్రయోజనాలు సాధారణ మనం తాగే మంచినీళ్లలో ph 7 కంటే.. ఈ బ్లాక్ వాటర్ లో అంశముంది ఉంటుంది. అలాగే బాడిన్ హైడ్రేటిడ్,

ఏదో ఉండటం ఆ బ్లాక్ వాటర్ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉత్తమ 70% ఖనిజాలు శరీరంలో లోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాలు జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.శరీరానికి సరిపడా ఈ నీరు తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధం, అజీర్ణం, జీర్ణవ్యవస్థలో పేగు సమస్యలను నివారిస్తుంది.

బ్లాక్ వాటర్ లో ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వచ్చాల్సిన అలోగ్యంగా ఉంటుంది. బర్లం పాడికాకుండా చేస్తుంది. జుట్టు రాబాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ బ్లాక్ వాటర్ సహాయపడుతుందని చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నీరు ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది, మనస్సుని నిద్రాధి చేస్తుంది.

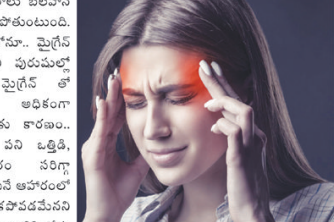
పనిలో ఈ నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే, సన్స్క్రీమ్ నుంచి బయటపడవచ్చు. బ్లాక్ వాటర్ శరీర వేడిని తగ్గిస్తుంది. బ్లాక్ వాటర్ రక్తపోషణలో ఉండడం, కీడ్స్ జిగురు పెంచడంలోనూ శరీర కేలకమైన నీళ్లలో పాల్గొంటుంది. జీవక్రియ, పాడి సులభంపడే విధులను మారుస్తుంది.

మనం రోజూ తీసుకునే నీటిలో సాధారణంగా అత్యధిక లవణాలు ఉంటాయి. అయితే బ్లాక్ వాటర్ లో నీరు ఎక్కువ అల్కలైనికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల బ్లాక్ వాటర్ లో తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, పలువురు రక్తపోషణ ముఖ్యమైన ఆరోగ్య, ఉద్యోగ రోజుల, శ్రమి హాస్య కలిగివున్న కూడా ఈ బ్లాక్ వాటర్ తాగుతున్నారు. భారతలో విరాళ కీడ్స్ పాలు ప్రస్తుతం బ్లాక్ వాటర్ తాగుతున్న బాధిగా కూడా ఈ గొప్ప నీరుల నుంచి క్రమంగా పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది.

మగవారి కంటే ఆడవారికే ఎందుకు మైగ్రేన్ ఎక్కువ వస్తుంది?

మైగ్రేన్ అంటే కుడి లేదా ఎడమవైపు తలనొప్పి రావడం. ఒక్కసారి దీని కారణంగా.. తలలో నరాలు బలహీనపడి అలోచనాత్మక తగ్గిపోతుంటుంది. శ్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలోనూ.. మైగ్రేన్ తో బాధితులున్నారు. కానీ పురుషుల్లో కంటే.. స్త్రీలలోనే మైగ్రేన్ తో బాధపడుతున్నవారు అధికంగా ఉంటున్నారు. అందుకు కారణం.. ఇంటి పని, ఆఫీసు పని ఒత్తిడి, సమయానికి ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోకపోవడం, తీసుకోనే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు లేకపోవడమేని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాటికి తోడు ఎన్నో రకాల ఆలోచనల, దిన్నపు విషయాలతో ఆందోళన చెందడం కూడా మైగ్రేన్ కు కారణాలు. దిన్నపుల వలన ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది ప్రయత్నించండి. అప్పుడే మెదడుపై ఒత్తిడి పడకుండా.. మైగ్రేన్ కు గురికావడానికి ఉంటారు.

మన శరీరంలో మెటాబాలిక్ ప్రక్రియలో విటమిన్ బి ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. కార్బోహైడ్రేట్స్, కార్బోలు నుంచి క్షేమం ఉత్పత్తి చేయడం, ఆ క్షేమ శరీర అవసరాలు వినియోగించుకోవడానికి విటమిన్ బి పనిచేస్తుంది. నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, అలసట కారణంగా.. నరాల వ్యవస్థపై వాటి ప్రభావం పడి తలనొప్పి వస్తుంది. క్రమంగా ఆది మైగ్రేన్ కు దారితీస్తుంది. ఒక్కసారి ఇది పక్క వానికి కూడా దారి తలనొప్పి రావడం. ఒక్కసారి దీని



తీయచ్చు. దీనినే మైగ్రేన్ కాన్ సెట్ అవ్వడం కలెక్టివ్ డిజినిటీవ్ అంటారు. మైగ్రేన్ ను బి లోపాన్ని నివారించగలిగితే.. మైగ్రేన్ నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. భయమనే (దిలమినే బి), రైఫోఫ్టినే (దిలమినే బి1) ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరానికి అందని పక్షంలో మైగ్రేన్ వస్తుంది. శరీరానికి విటమిన్ బి1 అందుబాటులో ఉన్నా, తలలో పిట్ ట్రెడ్, అలాగే విటమిన్ బి కోసం తీసుకోవాలి. అప్పుడు విటమిన్ బి కోసం తీసుకుంటారు. అలాగే బి1, పుష్కామ్మ, మాంసం, చేపలు, తాళా అంటే పండ్లు, కమలా పండ్లలో భయమినే (దిలమినే బి1) ఎక్కువగా ఉంటుంది. రైఫోఫ్టినే (దిలమినే బి2) పాలు, గుడ్డలో పాలు.. పుష్కామ్మలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇండోనేషియాలోని సుమత్రా దీవిలో మెరుపు వరదలు.. ముందెత్తిన 'కోల్డ్ లావా'.. 37 మంది మృతి



అకస్మాత్తు వరదలు, కోల్డ్ లావా (అగ్నిశిలలు) ముందెత్తడంతో ఇండోనేసియాలోని సుమత్రా దీవిలో 37 మంది మృత్యువాత పడ్డారు. పడుల సంగ్రాహలో కనిపించకుండా పోయారు. యతువన వర్షాలు, మోంట్ మరాపి నుంచి వెల్లువెత్తిన కోల్డ్ లావా ప్రవాహం కారణంగా ని. జల్ద్రవ వల్లము సుమత్రా ప్రావిన్సులోని నాలుగు జిల్లాలను కనివారం ఆర్థిక ముందెత్తడింది. అకస్మాత్తుగా దూసుకొచ్చిన వరదలో ప్రజలు కొట్టుకుపోయారు. వందలకొద్దీ ఇల్లు, భవనాలు మునిగిపోయినట్లు జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది.

కోల్డ్ లావాను లహంగా కూడా పిలుస్తారు. ఇది అగ్నిపర్వత పదార్థాలు, గులకరాళ్ల మిశ్రమంతో తయారవుతుంది. వర్షాల సమయంలో అగ్నిపర్వత నాలు ప్రాంతాల గుండా కిందికి చేరుతుంది. అదివారం మధ్యాహ్నం నాటికి రెన్హ్యాస్ నిల్వంది 19 మృతదేహాలను వెలికి తీరారు. సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. అదృష్టవశాత్తూ 18 మంది కోసం గాలిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. కాగా, రెండు నెలల శ్రీతమే పర్యమ సుమత్రాలోని పెసిసి సెలాటన్, పహంగ పరియమన్ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు, అకస్మాత్తు వరదల కారణంగా 21 మంది మృతి చెందారు. బదుగురు కనిపించకుండా పోయారు. అంతలోనే దీనిని మరోమారు ప్లాన్డెడ్డ్ల ముందెత్తి మరికొందరిని బలితీసుకున్నాయి.

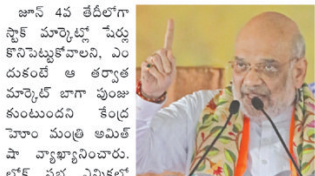
రూ.13.56 కోట్ల విలువైన బంగారం స్వాధీనం



ముంబయి: ముంబయి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో రూ.13.56 కోట్ల విలువైన 22.14 కిలోల బంగారం పట్టుబడింది. గత మూడు రోజుల్లో జరిపిన తనిఖీల్లో పలువురు ప్రయాణికుల నుంచి అక్రమంగా తరలిస్తున్న బంగారాన్ని కస్టమర్స్ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

కస్టమర్స్ అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఛత్రవారం నుంచి అధికారం వరకు మూడు రోజుల పాటు విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా బంగారం స్వర్గంగ చేస్తున్న 11 మంది ప్రయాణికులను పట్టుబట్టారు. అక్రమ రవాణాపై 20 కేసులు నమోదయ్యాయని కస్టమర్స్ అధికారులు తెలిపారు. ప్రయాణికులు బంగారం కట్టలను వారి లోదుస్తులు, దుస్తులు, కాళ్ళలో పీట్, బెల్ట్ మొదలైన వాటిలో దాచిపెట్టి అక్రమంగా తరలివచ్చారని ప్రయత్నించారని అధికారులు తెలిపారు. మరో వ్యక్తి ఏకంగా పైసవల్ల దూసంలో ఉన్న బంగారాన్ని మలద్వారంలో దాచి తరలిస్తున్నట్లుగా వారు పేర్కొన్నారు.

జాన్ 4 లోగా షేర్స్ కొనిపెట్టుకొండి.. స్టాక్ మార్కెట్ల భారీగా పెరుగుతాయి



జాన్ 4వ తేదీలోగా స్టాక్ మార్కెట్లో 'షేర్స్' కొనిపెట్టుకోవాలి, ఎం దుకంబి ఆ తర్వాత మార్కెట్ బాగా పుంజుకుంటుంది కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు. షా సభ ఎన్నికల్లో టీడీపీ తగిన మోజులో రాదన్న ఆంధ్రవాలతోనే స్టాక్ మార్కెట్ల కనిపించునన్న ప్రధానంపై ఆయన ఆ విధంగా స్పందించారు. జాతీయ మీడియా సంస్థ ఎన్టీ టీవీకి సామర్థ్యం ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన కీలక అంశాలపై మాట్లాడారు.

మార్కెట్ల భారీగా పెరుగుతాయి.. స్టాక్ మార్కెట్ల పతనంపై అమిత్ షా స్పందిస్తూ.. "విజానిలో స్టాక్ మార్కెట్ల పడిపోవడానికి ఎన్నికలకు ముడిపెట్టవద్దు. ఇంతకు ముందు 16 సార్లు మార్కెట్ల భారీగా కొరతకు గురయ్యాయి. ఇప్పుడు టీడీపీకి సిట్ట తగ్గకపోయిన వందలకు ఎన్ని వ్యాక్సిన్ల దిండిన సరే.. సేను సూచిస్తున్నది ఏమిటంటే.. జాన్ 4వ తేదీలోగా స్టాక్ మార్కెట్ల 'షేర్స్' కొని పెట్టుకోండి. స్టాక్ మార్కెట్ల భారీగా పెరుగుతాయి.." అని పేర్కొన్నారు.

స్పెషియల్ ప్రభుత్వం పన్నుల కాణ్డే.. స్టాక్ మార్కెట్లకు ఎన్నికలకు సంబంధించి లేకున్నా.. స్పెషియల్ ప్రభుత్వం ఏర్పడితే మంచి సరిగ్గా ఉంటుందని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. "మొత్తం 400ల పైగా ఎంపీ సిట్ట పన్నయి. స్పెషియల్ మోడీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తుంది. దీనిలో 'షేర్' పెట్టగల కూడా పెరుగుతుంది.." అని పేర్కొన్నారు. టీడీపీ, దాని మిత్ర పక్షాలు భారీగా సిట్ట సాధించడం ఖాయమన్నారు.

ప్రజలంతా ఓటు వేయాలి

టిడిపీ సీనియర్ నేత కంచర్ల అచ్యుత రావు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): టీడీపీ సీనియర్ నేత, ఉపకార వారిజుల ప్రభుత్వ అధినేత, ప్రముఖ నిపి నిర్మాత కంచర్ల అచ్యుత రావు ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రజలంతా ఓటు హక్కు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ముఖ్యంగా యువత ముందే ఓటు వేయాలని కోరారు.

ఓట్లు వేయాలని కోరారు. 18 ఏళ్ల నిండిన వారు తొలిసారిగా వేసిన ఓటు మరపు రాని మధురానుభూతి అని అభివర్ణించారు. ప్రజా స్వామ్యం లో ఓటు హక్కు ప్రజాస్వామ్యం పంటి అని ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రజా స్వామ్యం లో నాయకులు తలరాత మార్చే అయిదం కూడా ఓటు అని పేర్కొన్నారు. ఓట్లు ఓటు వేయకుండా విమర్శించుకుంటే ఆస్తి నిర్లక్ష్యం చేశారని రావణ దాసిని పోల్చి విమర్శించారు. మోదరాను కూడా పోలిందా కి ముందుకు రావాలి అని ఆయన నిలుపు ఇచ్చారు.

2019లో పోలింగ్ ఆ ఎన్నికల్లో పోలింగ్ శాతం గణనీయంగా పెరుగుతుందని ఆయన అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశారు. ఎన్నికలు ప్రశాంత వాతావరణంలో జరిగిలా అందరూ సహకరించాలని ఆయన కోరారు.

జనసేన నాయకులు బొడ్డపల్లి రఘుతో పోలీసులు వాగ్వాదం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): ఉత్తర నియోజకవర్గం 54వ వార్డు జ్యోతి నగర్ టివీఎస్ ఎలిమెంటరీ స్కూల్ బాత నెంబర్ 245 వద్ద సభ ఇన్స్పెక్టర్ కే.కె.ఎస్. అనన్య వల్లెయడతో

వాగ్వాదానికి దిగారు. తన స్వల్ప అన్యక్షకు గురికావడంతో పక్షం నాగ్వాదం తప్పి అంటూ బొడ్డపల్లి రఘు ప్రత్యుచారు. తన వద్దకు వచ్చిన ఎన్ని ఇళ్ళకు

నుంచి తక్షణమే వెళ్లిపోవాలని లేనట్ పోలీసులతో పోలింగ్ బాత నుంచి బయటకు పంపిస్తాననడం ఎంతవరకు సమజసేమని రమ మండిపడ్డారు.

కన్య లైన్ లో ఓటుపై అధిక సంఖ్యలో ఉండడంతో తాను పక్షం కల్పిస్తానన తప్పి, ఓట్లపై ప్రలోచన చేయకున్నాను అంటూ పచ్చి తనతో వాగ్వాదానికి దిగారని ఆడిషన్ వ్యక్తం చేశారు. ఓటు వేసే హక్కు తనకు లేదా అని ప్రత్యుచారు. తన పట్ల ఎన్ని వ్యవహరించిన తీరు సరిగా లేదన్నారు. దీనిపై పోలీస్ కమిషనర్ కు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు రఘు తెలిపారు. పోలీసులు వ్యవహరించిన తీరుతో ఓట్లకు భయందోతన గురిచేసింది.

కూల్లో నిలబడి ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న 'వాసుపల్లి'



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): తన కుటుంబంలో కలిసి విశాఖ డిజిజి నియోజకవర్గం వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ఓటు హక్కు

వినియోగించుకున్నారు. 27వ వార్డు రాజేంద్రనగర్ టివీఎస్ రావు శ్రీకృష్ణ విద్యా మండలిలోని బాత నెంబర్ 216లో తల్లి అమ్మాజీ (80) తన సహ

కుటుంబ సభ్యులతో కూర్చున్న వైసీపీ నిలబడి సామరం ఓడిశారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఓటు అనేది ప్రజా స్వామ్యంలో రాజ్యాంగం ఇచ్చిన హక్కు అని, వేసే హక్కు, నుంచి ప్రత్యుచి విన్నుకునేందుకు ఆ అయిదాన్ని ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ సతీమణి ఉషారాణి, కుమారులు సూర్య, గోవిందు సోనో, కోడలు సాంధ్యం రాజ్ తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

స్వయంగా గలిపి తిడ్డి.. భక్తులకు పాయసం వడ్డించిన ప్రధాని మోదీ



ఎన్నికల ప్రధానంగా భాగంగా టివీలో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని సోదర మోదీ సామరం పట్నంలోని గురుద్వారాను సందర్శించారు. సంద్రాయని నిక్కుల తలపాదా దండం ప్రార్థనాయంతోనే ప్రవేశించారు. 18వ శతాబ్దంలో మహారాజా రంజిత్ సింగ్ నిర్మించిన శ్రీ పట్నా సాహిబ్ గురుద్వారాలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం గురుద్వారాలోని పంజాలలోకి ప్రధాని

వెళ్లారు. వైసీపీలో భాగంగా పొయ్యిపై ఉన్న భారీ పంట పాత్రలో తయారవుతున్న పాయసం ప్రసాదాన్ని స్వయంగా గురితో కలియపెట్టారు. ఆ తర్వాత ఓ స్ట్రీట్ బాకర్ లోకి ఆ ప్రసాదాన్ని తీసుకొని భక్తులకు తన చేతుల్తో వడ్డించారు.

అంతకుముందు రోడ్లెలు కూడా జిల్లారు. తన దర్శన వివరాలతోపాటు ఫోటోలను మోడి తన 'ఏక్స్' గాథాలో పోస్ట్ చేశారు. 'తల్ల' శ్రీ హరిమండర్ జీ పట్నా సాహిబ్ లో ప్రార్థనలు చేశా. నిక్కు మతం సమానత్వం, న్యాయం, ధయ సూత్రాలతో నిండినది. ఆ మతంలో సేవ ప్రధానమైనది. వైసీపీలో పాల్గొనే అంతకుం నాకు లభించింది. ఇది నాకు ఓ ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇచ్చింది' అని కామెంట్ ను జోడించారు. మరోవైపు మోడీ వైసీపీలో నిమగ్నమైన టివీయోను ప్రముఖ వార్తా సంస్థ ఏఎన్ ఐ తన 'ఏక్స్' గాథాలో 'నెలినెజ్'తో పంపించినట్లు పేర్కొన్నారు. పట్నా ప్రాంతం నిక్కుల 10వ గురుపు ఆయన గురు గోవింద్ సింగ్ జన్మస్థలం కావడంతో ఆ గురుద్వారాకు విశేష ప్రాధాన్యం ఉంది.

అధికారులు ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా చూడాలి



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమే): జిల్లా ఎస్సీ కె.వి. మురళీకృష్ణ కనికంక మండలం డి పి ఎస్ స్కూల్, మండల పరిషత్ స్కూల్ 2 లోని పోలింగ్ కేంద్రాన్ని ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలోని ఎలమంచిలి జిల్లా పరిషత్ గడ్డ పై స్కూల్ పోలింగ్ కేంద్రాన్ని సందర్శించి, పోలింగ్

కేంద్రం వద్ద ఎటువంటి అల్లర్లు జరగకుండా ఏర్పాటు చేసిన భద్రత ఏర్పాటును పర్యవేక్షించి, కన్య లైన్లో ఓట్లను పంపించి, 100 మీటర్ల పరిధిలో ఓటు వేసేందుకు వచ్చిన వారు మినహా, ఇంతవరకు లేకుండా చూడాలని భద్రత నిబంధించి ఆదేశించారు.జిల్లా ఎస్సీ ఎలమంచిలి నిం గృహ, కనికంక ఇన్స్పెక్టర్ వివేక్ బాబు పోల్కొన్నారు.జిల్లా మురళీకృష్ణ పాయకరావుపేట నియోజకవర్గం, కేటవరట్ల మండలం, పామలవాక లోని కిల్లాద్ రామ్మూర్తి నాయుడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పోలింగ్ పోలింగ్ కేంద్రాన్ని సందర్శించి, పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద ఎటువంటి అల్లర్లు జరగకుండా ఏర్పాటు చేసిన భద్రత ఏర్పాటును పర్యవేక్షించి, కన్య లైన్లో ఓట్లను పంపించి, 100 మీటర్ల పరిధిలో ఓటు వేసేందుకు వచ్చిన వారు మినహా, ఇంతవరకు లేకుండా చూడాలని భద్రత నిబంధించి ఆదేశించారు.

ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న మేయర్ దంపతులు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): విశాఖ ప్రభుత్వ పౌరుల మేయర్ గంగాని హరి వెంకటకుమారి, శ్రీనివాస్ దంపతులు సామరం తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. అరిలోవలోని తోటగంపు హైస్కూల్లో బాత నెంబర్ 52లో తమ కుమారుడు దునిష్తో కలిసి మేయర్ కుటుంబం ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. ఆ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ఓటుహక్కును ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించిన జిల్లా ఎస్సీ



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమే): జిల్లా ఎస్సీ కె.వి. మురళీకృష్ణ సామరం నర్మపట్నం నియోజకవర్గం, హావరపాలెం మండలం, రామ్మూర్తి జిల్లా పరిషత్ పై స్కూల్ లో ఉన్న పోలింగ్ కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద ఎటువంటి అల్లర్లు జరగకుండా ఏర్పాటు చేసిన భద్రత ఏర్పాటును పర్యవేక్షించి, కన్య లైన్లో ఓట్లను పంపించి, 100 మీటర్ల పరిధిలో ఓటు వేసేందుకు వచ్చిన వారు మినహా, ఇంతవరకు లేకుండా చూడాలని భద్రత నిబంధించి ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ వెంకటకుమారిపై పి.రామ్మూర్తి మంయ ఇతర పోలీసు అధికారులు, నిబంధి ఉన్నారు.

ఇది ఒక అపురూపమైన అనుభూతి: వైఎస్ పర్వల



ఏపీసీ ఏపీ వైఎస్ పర్వల కడప జిల్లాలోని ఇరువురుపాలెంలో తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఆ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని కోరారు. కడప ఎంపీ నియోజకవర్గం పరిధిలో వైసీపీ శ్రేణులు దారులకు తెగబడుతున్నారని... వార్తా ఆస చర్యలు తీసుకొవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఏ ఒక్క పార్టీ వక్షాన ఉన్న అంశకాదన... పాదర్థకంగా పని చేయాలని అన్నారు. ఆపివెలను ధ్వంసం చేసిన వైసీపీ నేతల్లో కలిసే చర్యలు తీసుకొవాలని కోరారు.

తన తండ్రి వైఎస్ రాజశేఖరారెడ్డి ప్రాధిపత్యం వహించిన కడప స్థానం నుంచి పోటీ చేయడం తనకు ఒక అపురూపమైన అనుభూతి అని పర్వల అన్నారు. నాన్నను మనస్ఫూర్తిగా స్మరించుకుంటున్నారని చెప్పారు. అమ్మోన్నానల ఆశీస్సులు, దేవుడి దీపాలు తనకు ఉన్నాయని నమ్ముతున్నారని అన్నారు. ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ ఆమె ఆ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తన తండ్రితో కలిసి దిగిన ఫోటోను పేర్ చేశారు.

మరోవైపు ఓటు వేసేందుకు బయల్దేరి ముందు ఇరువురుపాలెంలోని తన తండ్రి నివాసం వద్ద ఆమె శ్రద్ధాంతి పురిచింది. ఆమె కోసం భర్త బ్రదర్ అనిల్ కుమార్ ప్రార్థనలు చేశారు.

అధికారులు ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా చూడాలి



అనకాపల్లి, సీనియర్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్.నిలయ్య, కోటపర్తి ఎన్టీ బి.రమణయ్య తదితరులు పోల్కొన్నారు

**బాలీవుడ్ పై పట్టు కాగేం
తారక్ న్యూస్ట్రాటజీ**



అవతరించే నిమిషా తరువత యుగి డైరెక్ట్ విన్సిలె అగ్నేం జేమిసెని నింకం చేపెకున్నావ్. దేవే అంబెయిదా సొంతం కేరొల గ్రాండ్ బేల్లూకు కూడా పెరిగింది. దింకే నార్త అంబి యిన్ బైరెక్టర్స్, నిర్మాతల కూడా విన్సిలె అగ్నేం నిమిషా చేయనియో కి అనక్తి చాపివేస్తావ్. దేవరకొండలో కాలేటాం పెవ దర్శకులతో ఉన్న పేరక ముఖి చేస్తున్నావ్. ఈ నిమిషా 300 కోట్లు బడ్జెట్లో దేవే అంబెయిదా రేజీ తే తెర తెక్కుకోవో. దేవర మువీతో రేజీ తే వాస్తూండో కాలేకే సోగోగా గ్రాండ్ బేల్లెని అంబయింబాడ నే హుటా దినిపెయింది. దింకే తెలుగుకా బాని ప్లెట్ తో యిన్ కలెక్ట్ ఫిట్టిన్ బ్యూరొ తో వారే 2 బిక్రాస్తి యిన్ కలెక్ట్ చేస్తున్నావ్. హెక్టోరే కోవోన్ ఈ నిమిషంలో మరో హీరోగా తీసుకున్నావ్. అయితా ముహుర్త దర్శకులతో కల బడ్జెట్ తో పానె అంబెయిదా డిస్ట్రిబ్యూట్ గానే ఈ నిమిషా తెరవెక్కుకోవో. దీని తర్వాత ప్రజాశాసక్ నిమిష దర్శకులతో మరో భారీ బడ్జెట్ నిమిషాం లాంకే చేపెకు తుక్కుకున్నావ్. యిన్ కలెక్ట్ ఫిట్టిన్ తో కాలేకే సోగోగా, 2 బిక్రాస్తి యిన్ కలెక్ట్ చేయమన్నాడంటూ ప్రచారం నడుస్తోంది. అయితే దీనిపై అభీప్రాయ ప్రకటన బలరా వాస్తూ, అది అంబెయిదా కోర్కె న సంబంధిం



నాహికా

అలాంటి రోజు దివ్య తన తెలివైన ప్రభావం వదుతుంది... ఆ కాలం గానే వెన్నెక్కి తగ్గుకున్నట్లు వెంట్రోలి దామోదరం. అంతా ఆపాకేక రుక్మిక అయిపోనే స్వామి దేవేందరసిద్ధి చూసారంటే అనేక సమస్యలతో ఆమెపైనే నేనె పట్టేదన్నానా మాత్రం అతడు లేదని భాగాని అనిపించింది. అవేలే రామారావు మరేపోనీ విషయ ప్రశ్నకు తాగి దండా విధించాడు. దీంతో విజయ రుక్మికతో మాట్లాడి షిప్పిని రుక్మిక ఫిరొం నన్నట్లు లేలే దివ్యమనాది. దీనినియిన పాటే దేవేందర సిద్ధిని కాస్తా కూడా మార్చుటా దేయింటా మామనాసి పాటే ప్రాధిమ్యం చేసుకో దంతో పాటు, స్నేహితు భాగంగానూ రుక్మిక కిన్నెక్కి అయింది తాగాని తెరకెక్కి వచ్చేది. త్వరలోనే అన్నాన్నా కూడా అయిందివచ్చేదంటే సన్నిహిత మార్గం నుంచి తెలిసింది. మరి ఈ ప్రసారంలో నిజమేనో రుక్మిక ముందుకొస్తానని ఇలాంటి దేవం. ప్రస్తుతం రుక్మిక పులే పులే దివ్య లేలే అంది. బాబులేలేలే లేలే వనంగా రుక్మిక వెళ్ళింది. లేలే లేలేదంటేనే అప్పుడు నేనె వచ్చినానా. 'పున్న-2' రీలేలే తాగిన అన్నెపి పానీ వదిలినా లేలేలే అంతరించిన కిన్నెక్కి అ పుతుంది. అన్నెక్కి రుక్మికలే పేక్కుకునే కొట్టెకాట్టెలే వ విషయంలో అంతరించి అదుగులేదంటే. ఈ నేపథ్యంలో విజయ నీమిష విషయంలో తనకు ప్రకటన ఎదుర్కుతున్నట్లు అని తెలిసింది. అంతా బాటోలే నీమిషం నీమిషం లేలేదంటే. 1854-1978

శ్రీ రామారావు లేదిన యాభావ సంఘం అనలు అలరాగా రాబాంది స్థూరా. రామారావు తరంగిణిగా మంది చేరుకున్న తరంగిణి. గతంలో విజయం డి బ్రాక్కిరాతా తో మంచి విజయం అడిరా. అటుపై నేమరలే స్థిరై యాత్రా శ్వాస నీమిషం తెలిసింది. రామారావు లేలేదంటే. అది దేవేందర తాగిన రోజు తెలిసింది.

మిమరకు ప్రశంసలు అందుతున్నాయి

బాటివుడి స్టోర్ రైటర్ల గురించి జగన్మోహన్, హోటల్ మాస్టర్ హోమీస్ కరాచీలో వచ్చిన సమయంలో హోమ్ మ్యాన్స్ ఇన్వెస్టర్ల శంకర్ సిన్హా ద్వారా ఇన్వెస్ట్ తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఆ నిమిష మామిడిగి శంకర్మోగా దురగతుంది. పుర జగన్మోహన్ దర్శకత్వం వ హిస్టరీ, డబుల్ ఇన్వెస్ట్ రూపొంది గ్రాండ్ గా నిర్వహిస్తున్నారు. మామిడిగి హోమీస్ కామ్రాన్స్ ఆ ఆ నిమిష.. కార్మికుల పరిస్థితి పరిస్థితి మేము ఉంది. ఆయన ఆ నిమిష మామిడిగి ప్రస్తుతం హైదరాబాద్లో ఆడుగుంటింది. రామోజీ ఫీల్మ్స్ మొదటి క్యాస్టింగ్ అండ్ ఆ షెడ్యూల్లో పాల్గొంటున్నప్పుడు బాటివుడి. ఇత ఆ మామిడి ఇన్వెస్ట్ వచ్చి దానిని తెలుగు ఆయన ఆ రామోజీ ఫీల్మ్స్ ఇన్వెస్ట్ దానిని నిరాశ పరిచినా న్నాడు. హోంట్ డబుల్ ఇన్వెస్ట్ మేకర్ల గెనెండ్ గా శ్రేణి ఆయన ఇచ్చాడు. ఆ నిమిష మామిడిగి వచ్చి బాటివుడి ను రిలీజ్ చేశాడు. ఆ నిమిష డీజిల్ ఆ రామోజీ ఫీల్మ్స్ లో వర్డ్ ను సందర్భంగా మేగిన డీజిల్ రిలీజ్ చేసామని అన్నానని చేశాడు. 'నా మామిడిగి' డబుల్ ఇన్వెస్ట్ డీజిల్ మే 15న రానుంది. రేమోజీ ఆందోషం ఆని పుర జగన్మోహన్ డీజిల్ చేశాడు. రేమోజీ రామోజీ ఫీల్మ్స్ లో బాటివుడి అవుతున్నారు. ఇన్వెస్ట్ హోంట్ వచ్చి వ ముంద ఇన్వెస్ట్ హోంట్

ననినూ GOAT అని తెలుసుకొంది. అన్ని భావాలకి సంబంధించిన పాపులర్ కోసం ఈ మొదట చెయ్యడానికి ఈ దేశ వర్గం దీని అయ్యిందంటుంది. ఈ రెళ్ళు చూసినట్లు 240 కోట్ల వరకు నా ఫీచర్స్ కలెక్షన్ రైట్స్ ద్వారా ఈ మూడు సినీపాటలను విడుదల చేసి ధీమా చేసింది. 150 కోట్ల వరకు పాపులర్ జాగ్గో అయ్యింది ఉంది ట్రెండ్ పండితులు చెబుతున్నాడు. నిర్మాతలు టీమర్ ప్రొడక్షన్ కోసం GOAT ట్రైబ్యూన్ రిలీజ్ చేయనున్నారని ఆర్థర్ చేసుకోవచ్చు. మరోవైపు విడుదల చేసే దినం నినామాలు ప్రాచుర్యం కోసం చేయవచ్చు వర్గం అరుపుతున్నాడు. H నాటికీ దృఢభక్తుల కోసం రూపొందించిన, ఆ నినామా విడుదల 200 కోట్ల చెయ్యవచ్చేమీ అడుగుతున్నట్లు టాక్.

ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్న జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయి కాంత్ వర్మ, అదనపు కమిషనర్ కె.ఎన్ విశ్వనాథన్



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న పార్లమెంటు, అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఎన్నికలకు సంబంధించి, విశాఖపట్నం అసెంబ్లీ తూర్పు నియోజకవర్గంలో జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం లో గల 210 వ పోలింగ్ బూత్ నందు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ కె. ఎన్.విశ్వనాథన్ వారి సతీమణి సమీపంలో కలిసి సామవారం వారి వారి ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

ఓటు వేసిన తర్వాత.. కీలక సూచన చేసిన కేబి పాల్

ప్రజాకాంతి పార్టీ అధినేత కేబి పాల్ విశాఖలో ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. అనంతరం మీడియాకు తన చేరిన ఉన్న నిరాశ్రితులను హుందాగా, ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తాను ఓటు వేశానని, అందరూ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇంట్లో కూర్చుంటూ పోలింగ్ బూత్ లకు రావాలని అన్నారు. యువత, చదువుకున్న వాళ్ళు పైకే సంతృప్తి ఓట్లు వేస్తున్నారని... ఇది చి



భ పరిణామని చెప్పారు. మార్పు రావాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావాలని కేబి పాల్ అన్నారు. మళ్ళీ వాళ్ళ గెలుస్తారే అంటూ చాలా మంది విమర్శనలు ఓటు వేసేందుకు ఇష్టపడరని... అది సరి కాదని చెప్పారు. మీకు సద్దునివారికి ఓటు వేయండి... శ్రమినల్ని కు ఓటు వేయకుండా ఆని సూచించారు. ఆలోచించి ఓటు వేయాలని చెప్పారు. మీరు ఓటు వేయడమే కాకుండా... మీకు తెలిసిన వారందరి చేత ఓటు వేయించాలని అన్నారు. విశాఖ నుంచి కేబి పాల్ ఎంపీగా పోటీ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.

పాల్ అన్నారు. మళ్ళీ వాళ్ళ గెలుస్తారే అంటూ చాలా మంది విమర్శనలు ఓటు వేసేందుకు ఇష్టపడరని... అది సరి కాదని చెప్పారు. మీకు సద్దునివారికి ఓటు వేయండి... శ్రమినల్ని కు ఓటు వేయకుండా ఆని సూచించారు. ఆలోచించి ఓటు వేయాలని చెప్పారు. మీరు ఓటు వేయడమే కాకుండా... మీకు తెలిసిన వారందరి చేత ఓటు వేయించాలని అన్నారు. విశాఖ నుంచి కేబి పాల్ ఎంపీగా పోటీ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.

పవీల్ ఎవరు గెలుస్తారనే విషయంపై లగడపాటి రాజగోపాల్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

మాజీ మంత్రి లగడపాటి రాజగోపాల్ కు ఆంధ్ర అక్టోబర్ గా పేరుంది. ఎన్నికల్లో ఎవరు గెలుస్తారనే విషయంపై లగడపాటి తన సర్వే ఫలితాలు వెల్లడించేవారు. ఆ ఫలితాలు కొంచెం అబద్ధాలుగా కచ్చితంగా ఉండటంతో... ఆయన సర్వేలపై ప్రజల్లో ఎంతో ఆసక్తి ఉండేది. 2018 తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన సర్వే ఫలితాలు తారుమారయ్యాయి. ఆ తర్వాత ఆయన తన అంచనాలను వెల్లడించడం మానేశారు.



పాల్ అన్నారు. మళ్ళీ వాళ్ళ గెలుస్తారే అంటూ చాలా మంది విమర్శనలు ఓటు వేసేందుకు ఇష్టపడరని... అది సరి కాదని చెప్పారు. మీకు సద్దునివారికి ఓటు వేయండి... శ్రమినల్ని కు ఓటు వేయకుండా ఆని సూచించారు. ఆలోచించి ఓటు వేయాలని చెప్పారు. మీరు ఓటు వేయడమే కాకుండా... మీకు తెలిసిన వారందరి చేత ఓటు వేయించాలని అన్నారు. విశాఖ నుంచి కేబి పాల్ ఎంపీగా పోటీ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.

పవీల్ ఓటింగ్ బాగా జరుగుతోందని లగడపాటి అన్నారు. మధ్యాహ్నం క్యూలైన్లలో ఓటర్లు తక్కువగా ఉంటారని ఓటు వేయడానికి వచ్చానని... కానీ, ఓటర్లు బారులుతీరి ఉన్నారని చెప్పారు. అత్యంత విలువైన ఓటు హక్కును ప్రతి ఒక్కరూ వినియోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. పోలింగ్ నేపథ్యంలో సగం హైదరాబాద్ ఖాళీ అయిపోయిందని చెప్పారు. బస్సులు, రైల్వే, విమానాలు, కార్లు ఏదీ దొరికే దాంట్లో ఏదీ వస్తున్నారని తెలిపారు. ఎన్నికల్లో ఎవరు గెలుస్తారనే విషయాన్ని తాను చెప్పలేనని... ఏదైతే ఎవరే విషయం జూన్ 4వ తేదీన తెలుస్తుందని చెప్పారు.

ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు - ఖుర్దా రోడ్ - ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు మధ్య వేసని ప్రత్యేక రైళ్లు రాయగడ మరియు సంబల్పూర్ మీదుగా ప్రత్యేక రైళ్లు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): వేసిన కాలంలో ప్రయాణీకుల అదనపు రద్దీని క్రియర్ చేయడానికి, రైల్వే ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు-ఖుర్దా రోడ్ - ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు మధ్య రాయగడ మరియు సంబల్పూర్ మీదుగా శ్రీంధి పెద్దాపాల్ ప్రకారం ప్రత్యేక రైళ్లను నడపాలని నిర్ణయించింది.



1. రైలు నెం. 06253 ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు - ఖుర్దా రోడ్ సమర్పరైల్వే రైలు రాయగడ, సంబల్పూర్ మీదుగా 21.05.2024 మంగళవారం ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు నుండి 23.00 గంటలకు బయలుదేరుతుంది, ఇది మరుసటి రోజు 17.48 గంటలకు దువ్వడ చేరుకుని 17.50 గంటలకు బయలుదేరుతుంది. విజయనగరం 19.15 గంటలకు, 19.25 గంటలకు బయలుదేరి 21.40 గంటలకు గాయగడ చేరుకుని 21.45 గంటలకు బయలుదేరి గురువారం 11.00 గంటలకు (01 ట్రిప్) ఖుర్దా రైల్వేకు చేరుకుంటుంది.

సమర్పరైల్వే రైలు సంబల్పూర్, రాయగడ మీదుగా 23.05.2024 గురువారం నాడు 13.00 గంటలకు ఖుర్దా రోడ్ బయలుదేరి మరుసటి రోజు 00.40 గంటలకు (అర్ధరాత్రి) రాయగడ చేరుకుంటుంది. 00.45 గంటలకు బయలుదేరి, 03.00 గంటలకు విజయనగరం చేరుకుని 03.10 గంటలకు, దువ్వడ 04.58 గంటలకు బయలుదేరి 05.00 గంటలకు బయలుదేరి శుక్రవారం 22:40 గంటలకు ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు చేరుకుంటుంది. (01 పర్మిట్) స్థానిక: ప్రత్యేక రైళ్లకు కృష్ణరావుపేట, బంగారుపేట,

జోలారపేట, కాడ్పాటి, రేణిగుంట, గూడూరు, నెల్లూరు, బంగారు, విజయవాడ, రాజమండ్రి, సామర్లకొండ, దువ్వడ, కొత్తవలస, విజయనగరం, బొబ్బిలి, పార్వతీపురం, ముగ్గులగల్ల, రాయగడ, కేసినేటి బిల్డర్గి, ఖుర్దా రోడ్, సంబల్పూర్, రైరాళోర్, ఆంగుల్, ఢింకనల్, కటక్, భువనేశ్వర్ మధ్య ఎన్ఎంబిటి బెంగళూరు నుండి ఖుర్దా రోడ్. కూర్పు: ఈ జంబు రైల్వే 2వ ఏప్రిల్ 01, 3వ ఏప్రిల్-03, సెప్టెం-11, జనవరి సెకండ్ క్లాస్-04, సెకండ్ క్లాస్ కమి లగిజ్-02 ఉంటాయి. ఈ ప్రత్యేక రైల్వే సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరుతుంది.

తాడిపత్రిలో వైసిపి చేస్తున్న మీరంగహోమం మీసా ఆవేదన కలుగుతోంది: గారా రోకేర్

తాడిపత్రిలో హిందూత్వ ఘటనలు చోటు చేసుకోవడం పట్ల టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాస్వామ్య పండుగైన ఓటింగ్ రోజు కూడా తాడిపత్రిలో వైసిపి మారకామం మాని ఆవేదన కలుగుతోందని పేర్కొన్నారు. టీడీపీకి అనుకూల ఓటింగ్ సదుద్దేశాన్ని

పాటేసుకుంటూ కూడా కొడుకున్న పిల్ల మన నేతలు? అంటూ ఆరోపించారు. "ఇలాంటి పార్టీకి పోకడలను పెంచి పోషిస్తున్న జగన్ కోరిక ఏదీ సమయం వచ్చింది. మా కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తుంది. ఈ అల్లరి తూకాలను తాగే ప్రతి పోలిమేరల వరకు తరిమికొడతాం" అని నారా లోకేశ్ హెచ్చరించారు.



అనకాపల్లి పోలింగ్ కేంద్రాలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న ఓటర్లు



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): సార్వత్రిక ఎన్నికల సందర్భంగా అనకాపల్లి లో అనకాపల్లి అసెంబ్లీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థుల ఎన్నికలలో తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు ఉదయం ఏడు గంటల నుండి ఓటర్లు పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద బారులు తీరారు. ఎండను సైతం కాదని పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఓటర్లు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు కూడా ఆదేశ ఉత్సాహంతో ఓటర్లు బారులు తీరడం విశేషం. సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో అనకాపల్లి టీడీపీ జనసేన విజేత ఉమ్మడి ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న సి.ఎం రమేష్ తమ ఓటు హక్కును కడప జిల్లా జమ్మలమంచిని నియోజకవర్గం పొద్దుర్తి అయిన తమ స్వగ్రామంలో కుటుంబ సమేతంగా వినియోగించుకున్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా అనకాపల్లి మండలం కోడూరులో ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న జిల్లా కలెక్టర్ రవి బూత్ నెంబర్ 202

సార్వత్రిక ఎన్నికల సందర్భంగా అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ బి వి సత్యవతి విష్ణుమ్మూర్ దంపతులు తమ కుటుంబ సభ్యులతో ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్య నిర్వాహక కార్యదర్శి డాక్టర్ రత్నాకర్, అయ్యత దంపతులు గవరపాలెంలోని 225 వ పోలింగ్ బూత్ లో తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. అనకాపల్లి మండలం గోపాలపురం లో అనకాపల్లి మండల ప్రజాసేవకేంద్రం అభ్యర్థులు గర్భి సూరిబాబు ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే పిల్ల గోవింద సత్యనారాయణ డాక్టర్ బోగ రింగం పీడీలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో 217 బూతులో తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో 60 శాతం పోలింగ్ జరిగినట్లు తెలియ సన్నింది

మొగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం

విశాఖ సమాచారం దినపత్రిక కార్యాలయం

9-3-16, పిటాపురం కోలనీ, (కృష్ణారాజ్ బెంకెన్, మొయినోద్దీన్) విశాఖపట్నం-530003

తేది: 26-05-2024, (ఆదివారం)
సమయం: మధ్యాహ్నం గం. 3.00.00 నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు.

శ్రీకాకుళం నుండి విజయవాడ వరకు,
హైదరాబాద్, ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై,
బెంగళూరు, పూణే వంటి ప్రముఖ
నగరాలలో పనిచేస్తున్న సుమారు
500 మంది వధూవరుల వివరములతో...

లజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు
జనహిత మ్యాట్రీమెనీ
9393949345, 8074541283

Compli

