

హరిక, హరిసిని
కేటరింగ్ & కుకింగ్
బ్రాండ్డ్ హోటల్స్
అతి తక్కువ ధరలకే లభించును
All Function Catering (Veg/Veg. Order Taken)
ప్రాంతీయ: సంపత్తి టవర్
Ph : 9895488221
9014911305
పెదగిరి, సింహగిరి రోడ్, విశాఖపట్నం

విశాఖ సాచరమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 192 విశాఖపట్నం, 12 మే 2024 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

చిత్తూరు జిల్లాలో చంద్రబాబు విస్తృత ప్రచారం



తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు నాయుడు ఈ ఎన్నికల్లో తన చివరి ప్రచార సభను చిత్తూరులో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రసంగిస్తూ, చిత్తూరు పార్లమెంటు అభ్యర్థి దగ్గుమళ్ల ప్రసాదరావు ... ఒక చదువుకున్న వ్యక్తి. ఇన్ కమిట్రీ ఆఫీసర్ గా పనిచేసి సమాజం కోసం రాజకీయాల్లోకి వచ్చాడని వివరించారు.

చిత్తూరు అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి టీడీపీ అభ్యర్థిగా జగన్ మోహన్ పాటి చేస్తున్నారు... తక్కువ సమయంలో బుల్డోజర్ మార్చి రూసుకుపోయాడని కొనియాడారు. చిత్తూరులో గెలుపు జగన్ మోహన్ చేసిన ఏడవ వ్యక్తం చేశారు. మొదట్లో తనకు సంబేధం కలిగిందని, మనవాడు ముందుకు పోగలడా అనుకున్నానని, కానీ పేరును అసెంబ్లీ చేకా అందరినీ కలుపుకుని కురుక్షేత్ర యుద్ధానికి సిద్ధమైపోయాడని అభినందించారు. కొరవ వడ తప్పదని హెచ్చరించారు.

ముఖ్యమంత్రి ఇక్కడ ఎలాంటి ప్రాస్తుందమైన నాయకుడి పేర్కొని తర్వాత మాట్లాడతానని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పూతలపట్నం టీడీపీ అభ్యర్థి, తిరుపతి అసెంబ్లీ స్థానం జనసేన అభ్యర్థి అరవీ కృషి నాయకులు కూడా చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు.

సీనియర్ నేత సీత బాబు గురించి

మీ భవిష్యత్తును నిర్ణయించేవే ఈ ఎన్నికలు.. సీఎం

రాష్ట్రంలో పేదలు, పెత్తందారులకు మధ్య యుద్ధం జరుగుతోందన్నారు సీఎం జగన్. మరో 36 గంటల్లో ఎన్నికల సమరం రానుందని, అది ఒక్కరూ నిర్ణయం ఉన్నారా, ప్రతి ప్రజలను అడిగారు. ఏ ఏ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా సీఎం జగన్ చిలకలూరిపేటకు చేరుకున్నారు. ఎన్నికల ప్రచారం వివరిస్తూ ఆ కాపడతో ఈ నియోజకవర్గ అభ్యర్థి మరోసారి నాయుడు తరపున ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. చిలకలూరి పేట కళామందిరం సెంటర్లో సీఎం జగన్ ప్రసంగిస్తున్నారు. ఆయన సభకు పెద్ద ఎత్తున జనం హాజరైంది. 59 నెలల పాలనలో రూ.20లక్ష 70 వేల



కట్టు అక్కచెల్లెమ్మలు భారాలో వేళామన్నారు. ఇంటి వద్దకే రేపే, వృద్ధాప్య పెన్షన్ అందించామన్నారు. మేనిఫెస్టోలో 99 శాతం హామీలు అమలు చేశామన్నారు సీఎం జగన్. ఇలాంటి మాధుర్య గళంలో ఎన్నికైనా చూశారా అని ప్రశ్నించారు. స్వయం ఉపాధిని ప్రోత్సహించేలా ప్రభుత్వం అందగా నిలబడిందని చెప్పారు. రైతుల కోసం రైతు భరోసా, రైతు బీమా, అగ్రికల్ కేంద్రాలు, వగదీ పూట 9 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ అందజేశామన్నారు. విత్తనం నుంచి వంట కాసుగలు

కడప ప్రజలు ఎటువైపు ఉంటారో జాన్ 4న ప్రపంచానికి తెలుస్తుంది: డాక్టర్ సునీత

మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి కుమార్తె డాక్టర్ సునీతా రెడ్డి మీడియా సమవేశం నిర్వహించారు. రేపు (మే 13) పోలింగ్ జరగనున్న నేపథ్యంలో, కడప లోక సభ నియోజకవర్గ ప్రజలను ఉద్దేశించి సందేశం వెలువరించారు.

ఈ మధ్య కాలంలో కడప లోక సభ నియోజకవర్గంలో అనేకమంది వారి ఇంటికి వెళ్లి కలిశామి, కొందరి ఇళ్లకు వెళ్లేకపోయామని, వారందరూ తనను మన్నించాలని అన్నారు. దయచేసి ఓటు వేసేటప్పుడు ఆలోచించి ఓటు వేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. చెడకే పాలు నుదీర్చేవారంటూ చేతనని, గత మూడు నెలల



కాలం ఓ ప్రత్యేక అధ్యాయం అనెప్పుని పేర్కొన్నారు. రేపు జరిగే పోలింగ్ లో ఈ అధ్యాయం ముగియనుందని వివరించారు.

“మాలో మొదలైన ఆదేశం, మా పోరాటం ప్రజలు గుర్తించాల్సిన సంగతి మాకు సంతోషం కలిగిస్తుంది. ఇది ఈ జిల్లా ప్రజలే కాదు, మన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు కూడా గమనిస్తున్నారు. వైఎస్ వివేకా గారు ప్రజల నాయకుడు. ఆయనకు న్యాయం జరగాలని ప్రజలందరూ ముందుకొస్తూ సహకరిస్తున్నారు. వైఎస్ వారసురాలిగా పట్టణం గెలిచేదానిని కరెసు వంది ప్రజలందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. రాజకీయాలకు అతీతంగా, ప్రజల్లోంచి వస్తున్న స్పందన మానీ మరో భావోద్వేగాలు పెరిగిపోయాయి.”

ముగిసిన హాస్టల్ బ్యాలెట్.. ఏసీలో 4.3 లక్షల ఓట్లు

అంధ్రప్రదేశ్ లో సోమవారం (ఈ నెల 13) జరగనున్న అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికలకు పాల్గొల్పే హాస్టల్ పోలింగ్ ముగిసింది. ఎన్నికల విషయంలో పోల్స్ నిబంధించి ముందస్తుగా తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. ఈసారి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 4.3 లక్షల మంది పాల్గొని పోల్స్, హాస్టల్ ఓటింగ్, ఏసీలను సర్వేయ్ కేటగిరీలో ముందస్తుగా ఓటింగ్ చేసి ఏ ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది. 2019 ఎన్నికలలో పోల్స్ ముందస్తు ఓటింగ్ 3.5 లక్షలు ఎన్నికల సమావేశం చేయించి.

ముందస్తుగా ఓటింగ్ చేసిన వాళ్లలో 1.2 లక్షల మంది సచివాలయ ఉద్యోగులు, 2



సార్వత్రిక ఎన్నికలకు సర్వం సిద్ధం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): మే 13న జిల్లాలో జరగనున్న సార్వత్రిక ఎన్నికలకు యంత్రాంగం సిద్ధంగా ఉందని, ఆ దిశగా పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేశామని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ డా. ఎం. మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు. 20,12,373 లక్షల మంది ఓటు వేసే ఓటు హక్కును స్వేచ్ఛగా వినియోగించుకునేలా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని, ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద తాగునీరు, పానీయానాలు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. ఓటర్లు మలభంగం పోలింగ్ కేంద్రంలోకి చేరుకునే విధంగా మూతలకు, పురుమలకు, వృద్ధులకు, వికలాంగులకు వేర్వేరుగా కూర్చున్న ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. పోలింగ్ ముగియడానికి 48 గంటల ముందు మండి సైలెంట్ డియట్ అమలవుతుందని, 144 ఆమర్తీకి పరిమితి వస్తుందని చెప్పారు. మే 13న జరిగే ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్ల గురించి విశ్వాసాన్ని ఇచ్చి కలెక్టర్ డి.ఎం. హేలులో పోలింగ్ కమిషనర్ తో కలిసి నిర్వహించిన బేరీజులు



సమావేశంలో వివరించారు.

జిల్లాలోని 1991 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉన్నాయని వాటి వద్ద 11 రకాల కనీస వసతులు కల్పించామని పేర్కొన్నారు. కాలి వసతులు విహతం కలగకుండా 144 సెక్షన్ విధిస్తామని చెప్పారు. ఎన్నికలను సజావుగా నిర్వహించేందుకు పీలుగా 13,069 మంది అధికారులను, ఇబ్బందిని కేటాయించామని వివరించారు. అందులో 2,183 మంది పిఎల్, 2,192 మంది పిఎస్, 8,694 మంది ఓపిఎల్ ఉన్నారని తెలిపారు. అలాగే ఒక పార్లమెంటు నియోజకవర్గ సరిహద్దు 22 మంది పిఎల్, 21 మంది నోడల్ అధికారులను నియమించామన్నారు. జిల్లాలో 152 సెక్షన్లు, 207 ట్యాంకు ఉన్నాయని, 847

కేంద్రాల్లో ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటి వరకు జిల్లాలో 94.36 శాతం ఓటర్ స్పెషల్లను పంపిణీ చేశామని వివరించారు. పోల్స్ బ్యాలెట్ డ్యూ 20,998 మంది తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు తెలిపారు.

ఏడు డిజిబాక్సు, ఏడు రిపబ్లిక్ కేంద్రాలు పోలింగ్ మెటీరియల్ పంపిణీ చేసేందుకు అనువుగా డిజిబాక్సువే కేంద్రాలు ఏడు, రిపబ్లిక్ కేంద్రాలు ఏడు ఏర్పాటు చేశామని కలెక్టర్ తెలిపారు. 12వ తేదీ ఉదయం 6.00 గంటల నుంచి విషా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల వద్ద పోలింగ్ నిబంధించి 13వ తేదీ అందజేస్తామని చెప్పారు. అలాగే 13వ తేదీ సాయంత్రం 6.00 గంటల నుంచి పోలింగ్ నిబంధించి నుంచి రిపబ్లిక్ కేంద్రం వద్ద మెటీరియల్ స్వీకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. మెటీరియల్ ను, నిబంధించి తరలివేయకు అనువుగా ను, సుమారు 700 వాహనాలను అందుబాటులో ఉంచామని వెల్లడించారు.

ఏయూ విద్యార్థులకు 2642 ఉద్యోగాలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమే): అంధ్రప్రదేశ్ విద్యార్థుల యందు విద్యార్థులకు రికార్డు స్థాయిలో 2642 ఉద్యోగాలు లభించాయి. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను సైన్ మెంట్ అధికారి ఎ.ఆర్. రెడ్డి స్వయంగా కేసీపీఎల్ ఏయూ పీసీ ఆచార్య పి.వి.సి.డి ప్రసాద్ రెడ్డి సమక్షంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.కే.ఎస్. సైబరాబాద్, ప్రెసిడెన్సీ కళాశాల అందజేశారు. కళాశాల వారిగా పరిశీలిస్తూ, సైన్-కెలబ్రేషన్ కళాశాలలో 1082, ఆర్ట్స్

కామర్స్ కళాశాలలో 593, పోలీస్ కళాశాలలో 78, న్యాయ కళాశాలలో 46, ఐఎస్ఎ ఈల్ 175, ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 668 ఉద్యోగాలు లభించాయి.

అనంతరం పీసీ ఆచార్య పి.వి.సి.డి ప్రసాద్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు క్యాంపస్లో విద్యాభ్యాసం పూర్తిచేసి సమయానికి విద్యార్థుల చేతిలో ఉద్యోగ నియామకపత్రం ఉండాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం నియామక కాల సంఖ్యను

జై బ్రాహ్మిన్ జైజై బ్రాహ్మిన్ జైజైజై బ్రాహ్మిన్

మన కులంలో నిత్యం అవమానాలతో, అరాచకాలతో, అభివృద్ధిలేని జీవితం అనుభవిస్తున్న ఉత్తమమైన వ్యక్తిత్వం కలిగి, నిత్యం దేవుని నన్నిధిలో జీవితాన్ని గడుపుతున్న అర్థకులకు మరియు పురోహితులకు, శ్రీ కొడిదెల పవన్ కళ్యాణ్ గారు ఉమ్మడి మేనిఫెస్టోతో పాటు వీరి యొక్క కష్టాలకి అండగా, వారి అభివృద్ధి కోసం తోడుగా ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా వాగ్దానం చేశారు. బ్రాహ్మణ సంస్కృతిని, సంస్కారాన్ని నిలబెడుతూ వారి అభివృద్ధికి కావలసిన సంస్కరణలకు పునాది వేస్తానని మాటిచ్చారు... అందుకే మిత్రులారా కూటమిని & శ్రీ కాశీదేవల పవన్ కళ్యాణ్ గారిని గెలిపించుకుందాం....

ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి మనము కూడా తనతో అడుగులేద్దాం...!

పోలింగ్ తేది 13-05-2024 సోమవారం

గంటి రవి కుమార్
M.Com., M.B.A., M.J.M.C.

రాష్ట్ర ఆదాయ ఎస్.కె బిట్ట, ఆదాయ గ

రోజూ ఉదయాన్నే నానబెట్టిన మెంతులు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు



నియంత్రణలో లేకపోతే, అది గుండెపోటు వంటి గుండె జబ్బుల ప్రవహాన్ని పెంచుతుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో మెంతులు ఎంతగానో సహకరిస్తాయి. అందుకు మెంతి కూరను సిగ్గలో నానబెట్టి ఆ నీటితో సేవింపాలి. తద్వారా మెంతికూరలోని స్ట్రోవానాయిడ్స్ శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ కచ్చితంగా అదుపులో ఉంటుంది.

3. బహుమతి నొప్పి తగ్గుతుంది: స్త్రీలు రోజూ మెంతికూరను నీటిలో నానబెట్టి, మెంతికూరను నీటితో కలిపి తీసుకుంటే, దానిలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ గుణాలు యుక్త నొప్పి మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మెంతి నీటిలో ఉంచితే అల్ట్రావల్యూల్స్ యుక్త నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయిని అనేక అధ్యయనాలు యెుతున్నాయి.

4. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: ఈ రోజుల్లో ఊబాకాయం చాలా మందిని అందోళనకు గురిచేస్తోంది. మీరు కూడా ఊబాకాయంతో బాధ పడుతున్నారా? బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తే, కాబట్టి ప్రతిరోజూ మెంతికూరను వానెట్టి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. ఇది శరీరం యొక్క జీవక్రియను పెంచుతుంది, శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.

5. చర్మం మరియు జుట్టుకు మంచిది: మెంతికూరలో డెమోస్ట్రోన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇన్‌ఫ్లేమేషన్ మరియు జుట్టుకు ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా చర్మం రక్షణను అందిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యంగా మరియు అందంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. కాబట్టి మీరు ఎక్కువ కాలం అవుషన్‌లు, అలంకార కనిపించా లుంటే మెంతికూరను నానబెట్టి రోజూ తినండి.

మందులు వేసుకోకుండానే మధుమేహాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి



మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకుంటే తప్ప పూర్తిగా అది నశించి కాదు. కానీ ఇన్సులిన్ లేదా మందుల అవసరం లేకుండా కూడా మధుమేహాన్ని అదుపుచేసుకోవచ్చు. మందులు లేకుండా మధుమేహాన్ని నియంత్రించాలనుకుంటే జీవనశైలిలో 5 మార్పులు చేసుకుంటే చాలా సులువుగా చేసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చేయాల్సిన పని ముందుగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం. కొందరు వ్యక్తులు తమ ఆహారాన్ని మార్పుకోవాలని చెబితే పెద్దగా మార్పులు చేయరు. రుచికరమైన ఆహారాన్ని తినలేమని అనుకుంటారు. మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరిస్తే చేసుకోవడానికి ముందుకు చేయాల్సిన పని ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం. రక్తంలో చక్కెరను పెంచే ఆహారాలు తినకుండా. అలాగే పైలర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కూరగాయలు తినాలి. తక్కువ ఫైబర్‌తో ఉన్న ఆహారాలు తినడం మంచిది. అలాగే రోజూ వ్యాయమం చేయాలి. రక్తంలో చక్కెరను అదుపు చేయడంలో

వ్యాయమం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాయమం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సహాయపడుతుంది. వారానికి 150 నిమిషాలు పాటు రోజూకు 30 నిమిషాలు వ్యాయమం చేయాలి. వ్యాయమం చేయడం వల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉండటమే కాకుండా బరువును కూడా నియంత్రించవచ్చు.

కాఫీకరమైన శరీర బరువు

అధిక బరువుతో ఉన్న వారు క్రమంగా బరువు తగ్గడంపై దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆహారం, వ్యాయమం వల్ల బరువు తగ్గడం.

మానసిక ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి

మానసిక ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి పెరిగితే మధుమేహం మారితే కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి మానసిక ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రోజూ కంటింటింటి నిద్రపోవాలి. వ్యక్తిత్వం, వ్యక్తిగత జీవితం మధ్య సమతుల్యతను కాపాడుకోవాలి. ధ్యానం, యోగా తొనగ చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు.

నిద్ర బాగా తాగండి

నిద్ర పుష్కలంగా తాగండి. రోజూకు 8 గ్లాసుల నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దానిని చేయకపోయినా కష్టంగా అయినా తాగుకోవాలి. దీని వల్ల శక్తిని బాగా పని చేయడంలో సహాయం చేస్తుంది. చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది.

కలబందతో అందమే కాదు ఆరోగ్యం కూడా



కలబందలో ఎన్నో రకాల బెడద గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణంగానే అనేక కాన్సర్‌లకు తయారీలో ఉపయోగపడుతున్న వాడతారు. ఇంకా చాలా మంది హెమిడ్ మెడికల్ రూంలో కూడా కలబందను తీసుకుంటారు. అయితే కలబంద కేవలం అందానికి కాక ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మన శరీరానికి కావాలసిన పోషకాలు కూడా అందుకోవచ్చు.

విటమిన్‌లు: కలబందలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ.ఎ. కొలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి అనేక విటమిన్‌లు ఉన్నాయి. ఇంకా కలబందలో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కూడా

ఉన్నాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడతాయి.

జీర్ణక్రియ: కలబందలోని ఎంజైములు పోషకాల కోణం ప్రక్రియను మెరుగు పరచడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఇంకా ఇందులోని ఇన్సులిన్‌ల అక్షరాలు మలబద్ధత, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి.

రోగనిరోధక శక్తి: కలబందలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి సీజన్ల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో సహాయపడతాయి.

బరువు తగ్గడం: ముందుగా చెప్పినట్లు కలబంద జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది మరియు అది పరోక్షంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది.

విముక్త దుర్బలం: కలబందలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి సీజన్ల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో సహాయపడతాయి.

జుట్టు రాలడానికి కారణమయ్యే అలవాట్లు



అందమైన జుట్టు కావాలనే కోరికతో మనం తరచూ ఇలాంటి వసతులు చేస్తుంటాం, జుట్టుకు మేలు చేసే బదులు, జుట్టు పోవడం, రెచ్చిపోవడం, జుట్టు చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి, అది విరిగిపోతుంది. జుట్టు పట్టుకుంటుంది అనేది సాధారణంగా స్త్రీలలో కనిపిస్తుంది కానీ పురుషులు జుట్టు రాలడం వల్ల బట్టలకు వచ్చే అకారం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ సమస్యను తీవ్రంగా పరిగణించడం ముఖ్యం. జుట్టు పోవడానికి కారణమయ్యే కొన్ని రోజుల అలవాట్లు గురించి ఇక్కడ మేము మీకు చెప్పబోతున్నాం.

తలకు పానీయం పెట్టడం లేదు

చాలా మంది జుట్టును పానీయం తగ్గించడం చేసేసామన్నారు. జుట్టు పోవడానికి ముఖ్యమైన పానీయం నీరు. కానీ గుర్తుంచుకోండి, జుట్టు యొక్క అంతర్గత ఖచ్చితమైనదిగా ముఖ్యమైనది. వాస్తవానికి, మీ తలపై చిన్న కేంద్రాలకు కుదుర్చు ఉన్నాయి, వాటి వలన నూనెను తీసుకువచ్చే సేవాధియన్ గ్రంథులు ఉన్నాయి. ఈ నూనెను సేమించాలి. మీ స్నానం మరియు జుట్టు ఆరోగ్యంగా

ఉంచుకోవడానికి ఇది అవసరం. కానీ వాటిని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయకపోతే జుట్టులో మురికి పేరుకుపోతుంది. ఇది ముందుకు వెళ్లి ముందు మరియు దురదృష్టవశాత్తూ కారణమవుతుంది.

జుట్టు కడిగిన తర్వాత కంటిపడవ దాచడం లేదు

సన్నని మరియు గరబాల జుట్టు త్వరగా వికృతమవుతుంది మరియు వాటిని విడిచిపెట్టడం ద్వారా వాటిని దుర్బలతాయి. ఈ ప్రక్రియలో చాలా జాగ్రత్త రావాలి. అంటుంటే పరిస్థితిలో, జుట్టును కడిగిన తర్వాత కంటిపడవ దాచడం అవసరం. దీంతో జుట్టుని నిర్మిస్తూ, మృదువుగా మారుతుంది. మరియు వాటిని పరిస్థితిలో దానికి ఎక్కువ క్రమ అవసరం లేదు.

జుట్టు బ్రష్ చేయడం

ఒక పద్ధతైన తీరితే తడి జుట్టు మీద బ్రష్ అలవాటు ఉండడం వల్ల మీ జుట్టు చాలా ఉపహాసంగా మారుతుంది మరియు దీని కారణంగా జుట్టు రాలవచ్చు. బదులుగా, రుద్దడం మరియు తుడవడం ద్వారా, జుట్టు యొక్క పై పొరను కృత్రిమం అని చెప్పవచ్చు. దీని గురించిన మార్పులు. దీని కారణంగా, జుట్టు పొడిగా మారుతుంది మరియు విరిగిపోతుంది. అందుకే జుట్టు కుదుక్కున్నట్లుగా రుద్దడం బ్రష్ అలవాటుచేయండి. అయితే వాటిని సహజ గాలిలో ఆనగిస్తుంది.

తడి జుట్టు తుడవడం

తడి జుట్టుకు మరియు దువ్వడం వల్ల

రాత్రి వేళ డిన్నర్ ఎందుకు మానకూడదు

ప్రపంచంలో ఏ మూలన ఎక్కువగా రాత్రి ఒక్కో ఆహారం అలవాటు ఒక్కటే. ఉదయం ప్రేక్షాపాత్ర మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం. తినే ఆహారంలో తేడా ఉంటుందేమో గానీ రోజూకు మూడు పూర్తి తినడం ప్రపంచమంతా ఒకటే అలవాటు.

జీవనశైలిలో ఆలా ఉంటుంది అందుకే ఆ అలవాటు. ఈ జీవనశైలిలో గత తప్పకనే వివిధ రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతుంటాయి.

అధునిక జీవనశైలి ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి తప్పకుండా తినాలి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు ఎప్పుడెప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి అనే ప్రశ్నను పోషకపదార్థాల ద్వారా పరిష్కరించాలి. తినే ఆహారంలో తేడా ఉన్నా సమస్యలు మళ్లీ ఉత్పన్నం తీసుకుంటాయి. కాబట్టి మన దృష్టిని పెంచుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఏ మార్గం మంచిది కాదు. దీనివల్ల ప్రతిరకాల పోషకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. పనిలో తేడా పనిలో అలవాటు రాత్రి భోజనం చేయటం అనేది పడుకుంటేపోవాలి. ఇంకాదనితే రాత్రి వేళ భోజనం మానేసి బైటింగ్ చేస్తే బరువు తగ్గుతామనే అలోచనలో ఉంటారు. ఇది పూర్తిగా తప్పు. మంచి అలవాటు కానీ కాదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతిరకాల ప్రభావం పడుతుంది. రాత్రి డిన్నర్ స్లైప్ చేస్తే కలిగి దుప్పరివాహన గురించి తెలుసుకుందాం.



కారణం ఏమైనా సరే రాత్రి వేళ డిన్నర్ స్లైప్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఏం తినకుండా పెట్టడం తగ్గరాని సమస్యలలో ఒకటి మొదలవుతుంది. దాంతో రోజూకు కావల్సిన 7-8 గంటల ప్రసారం బలదృష్టవశాత్తూ. ఫలితంగా మరుసటి రాత్రి తీవ్రమైన అలసట, నీరసం అవుతుంది. అందుకే డిన్నర్ వడలడం మంచిది కాదు. రాత్రి డిన్నర్ స్లైప్ చేస్తే బరువు తగ్గుతామని బాంబుల వల్ల వడలడం కాదు అలాగూ నిద్రలేవాలి. బరువు తగ్గే విషయం వచ్చినచోడే శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు ఎప్పుడెప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. పోషకాల లోపం కూడా దుర్బలతను పెంచుతుంది. గ్యాస్ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. శరీరం పనితీరు ప్రభావం పడుతుంది. రోజూ తేలిక పనిగా డిన్నర్ మానేయడం వల్ల చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురౌతాయి. ఒక్కసారి సమయం లేదనే కారణంతో పంట వంటకే రాత్రి పూట డిన్నర్ వాస్తవికత. రాత్రి భోజనం అనేది చాలా అవసరం. ఇది లేకపోతే వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితాయి. ముఖ్యంగా శరీరానికి కావల్సిన పళ్లెం లభించదు. అందుకే ఒక్కసారి రాత్రి భోజనం మానేసినా ఆ ప్రభావం మరుసటి రోజు తప్పకుండా పడుతుంది.

ఈజీగా వంటింటి చిట్కాలు



వంటగదిలో ఆడవారికి పని త్వరగా అవ్వాలంటే కొన్ని కిలుకులు పాటించాల్సిందే. లేకపోతే కిచెన్ లో పనులు అంత సులభంగా అవుతాయి. ముఖ్యంగా సీజన్ బట్టి ఆయా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. అలాగే వంటలు చేస్తే గాలిని రావాలన్నా కూడా చిట్కాలు పాటించాల్సిందే.

వీడియో మరియు చిత్రాలు: వంటగదిలో బంగారీ దుంపలు, అల్లసాములు ఒకే డిగ్రీలో స్టేట్ చేసి అవి త్వరగా పాడయ్యే వాస్తవం అందరికీ తెలిసిందే. వీడియో మరియు చిత్రాలు వంటగదిలో ఉపయోగపడతాయి.

వీడియో మరియు చిత్రాలు: వంటగదిలో బంగారీ దుంపలు, అల్లసాములు ఒకే డిగ్రీలో స్టేట్ చేసి అవి త్వరగా పాడయ్యే వాస్తవం అందరికీ తెలిసిందే. వీడియో మరియు చిత్రాలు వంటగదిలో ఉపయోగపడతాయి.

వంటగదిలో ఆడవారికి పని త్వరగా అవ్వాలంటే కొన్ని కిలుకులు పాటించాల్సిందే. లేకపోతే కిచెన్ లో పనులు అంత సులభంగా అవుతాయి. ముఖ్యంగా సీజన్ బట్టి ఆయా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. అలాగే వంటలు చేస్తే గాలిని రావాలన్నా కూడా చిట్కాలు పాటించాల్సిందే.

వీడియో మరియు చిత్రాలు: వంటగదిలో బంగారీ దుంపలు, అల్లసాములు ఒకే డిగ్రీలో స్టేట్ చేసి అవి త్వరగా పాడయ్యే వాస్తవం అందరికీ తెలిసిందే. వీడియో మరియు చిత్రాలు వంటగదిలో ఉపయోగపడతాయి.



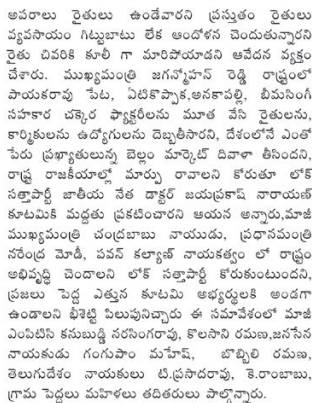
విద్యుత్తాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే మనలా డబ్బాల్లో కాస్త రాళ్ళ ఉప్పు చేయాలి. ఇలా చేస్తే సాడియం క్లోరైడ్ తేమని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల మనలా పదార్థాలు తడవకుండా ఉంటాయి.

పప్పుపిండిపదార్థాలన్ని కానీక పప్పుచేస్తే చేర్చి డబ్బాల్లో కానీ సాడియం కానీ నివారణ చేస్తే ఎరువు రంగు మారకుండా ఉంటాయి. ఉప్పు బాడిలో రెండు పప్పు మిశ్రమం చేస్తే, వర్తకాలలో ఉప్పు చేయవలసి నీరు వస్తుంది.

పప్పుపిండిపదార్థాలన్ని కానీక పప్పుచేస్తే చేర్చి డబ్బాల్లో కానీ సాడియం కానీ నివారణ చేస్తే ఎరువు రంగు మారకుండా ఉంటాయి. ఉప్పు బాడిలో రెండు పప్పు మిశ్రమం చేస్తే, వర్తకాలలో ఉప్పు చేయవలసి నీరు వస్తుంది.

కానీపోకుండా ఉంటుంది. పెరుగు పుల్లగా అవుతుండా ఉండాలంటే... పెరుగులో కొబ్బరి ముక్కను వేసి యాదగి. వెల్చుల్లి రేకులను సులువుగా తీయాలంటే వాటిని ఎండలో కొద్దిసేపు ఉంచండి. దోసెల ఏండ్లలో ఒక కప్పు సగ్గరియ్యం కూడా వేసి రుద్దితే, దోసెల చిరగతానా వచ్చుగా వస్తాయి. కోడిగుడ్డు ఉడికించే సెల్ఫ్లో కాస్త ఉప్పు వేసినా, ఉడికించిన వెంటనే గడ్డను చచ్చేస్తే వేసినా అలాగే సులభంగా వస్తుంది. అలాగే నిమ్మరసం ఎక్కువగా రావాలంటే ముందుగా 20 గేజన్ పాటు పైలెట్ చేసి లో కానీక వేసినా అలాగే సులభంగా వస్తుంది. ఇది నిమ్మరసం మృదువుగా చేస్తుంది. దీంతో రసం బాగా వస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ పిదపి ప్రజాస్వామ్యాన్ని బ్రతికించండి

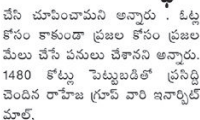


అనే జేడం లేకుండా భారతీయులందరికీ సమానంగా ఓటు హక్కుని కల్పించడం. ఈ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవడం భారతీయ పౌరుల బాధ్యతగా ప్రతి ఒక్కరు గుర్తించాలి. మేధావులు విద్యార్థులు కష్టపడి కాల్చుకుని ఉద్యోగులు నిరుద్యోగులు అమ్మలు అక్కలు అన్నలు వ్యవస్థలు యువకులు అనే తారతమ్యం లేకుండా ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని విన్నికల సంఘం కోరుతోంది ఈ సంస్థల పాత్రల చోటు.

ప్రజలు ఆశించే మార్పు రావాలంటే కానించే తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. తమకు ఇష్టమైన నాయకులు పోటీలో లేకుంటే “నోటా” బటన్ నొక్కి పైన ఉన్న వారివరూ కాదు అని కూడా ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవచ్చు అని ఎన్నికల సంఘం తరపున వివరించింది.

18 రోజుల పాటు నిర్వహించిన ఈ స్పీడ్ ఎన్నికల ప్రచారంలో 200లకు పైగా ప్రదేశాలలో ఎన్నికల సంఘం తయారు చేసిన కరపత్రాలు, “మా ఓటు మేము అమ్ముకోం” అనే స్లిక్కరూ పంపిణీ చేశారు.

భారత విప్లవ సమయం తరువైన విశేషము విద్యార్థులచేత
 ప్రారంభ కార్యక్రమాలకు ప్రజులు, ప్రధానంగా విద్యార్థులు,
 మహిళా సమితి ముంది ప్రతిభ అలభించింది. ప్రధానంగా
 ఆహ్వానితులు ఉన్న సాంఘికశాస్త్ర, విద్యాసంస్థల్లో, వివిధ
 కార్యక్రమాలలో ఉన్నతస్థాయి వ్యవస్థాపక నిర్వహించారు.
 ఈ కార్యక్రమంలో అదేమనలే దిలగించి అతరంగా
 విజయవంతమైన సాంఘిక నిజాన ద్వారా కలెక్షన్స్, పేషెంట్స్ వసర
 సమితి అభ్యర్థకులు భాగ్యుర, గృహ కి శాంతిమన ప్రసంది
 మునిగి, మననన వన మధనన నన సంస్థ ప్రసంది భాన
 కలెక్షన్, యువన నన శాంతిమన ప్రసంది భాన, గృహ క్లెమెంట్
 టీం వ్యవస్థాపక కార్యక్రమం జెవి నిర్వహించి, గృహ అంబానన
 ప్రసంది రామలక్ష్మి, వినెట్ నిర్వహించి సాంఘిక ప్రసంది
 కలెక్షన్, మననన, మననన, మననన సాంఘిక సాంఘిక

[illegible]

నైయన్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి సహకారంలో ఇటీవల హేమల నియోజకవర్గంలో 95% నెరవేర్చిన అలామంది నాయకులు ఇవి అక్కడనే నన్ను ఎగతాళి చేరారు, కానీ నేను పూర్తి చేసి చూపించానని అన్నారు. ముఖ్యంగా గిరిప్రదక్షిణ రోడ్డు విస్తరణ, అక్కయ్యపాఠం రోడ్డు, విస్తరణ, అవకాశం రోడ్డు విస్తరణలలో బాకీ అవారలను ఎదుర్కొనా పూర్తి

రోజూజా ఇంటి టవర్, రోజూజా వ్యవస్థను హాల్ మరియు ఏఎంసీ మార్చి తీసుకువచ్చి, ఈ నియోజకవర్గాన్ని దశదశిక మార్పును ఆమోదించి, అదన్నీ పూర్తయ్యే సేమమారు రోజూజా 50,000 మంది స్పెషియల్ పరిశీలనలను చేస్తున్న అవకాశం ఉందని, తద్వారా 15,000 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు రావడంతో పాటు స్థానిక వ్యాపారులకు అన్ని రకాల లాభదాయకంగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఆమోదించింది.

చేతుల జోడించి అడుగుతున్న
ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలు ఒకసారి ఆలోచించి
ఓటు వేయందని అన్నారు వైయస్సార్
కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపుతోనే మన
ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి చెందుతుందని
ఆయన అన్నారు.

అవశ్యకత. (విశాఖ సమాచారము): పార్వత్య కవిత్వకల
ప్రచారంలో భాగంగా విజ్ఞానానికి గవసరమైన తెలుగు
దేశం పార్లమెంటు కార్యదర్శి కార్యదర్శి దాదా రత్నాకర్
అధ్యక్షతన కూర్చుని ఆంధ్రప్రదేశ్ కౌన్సిలార్లను పంపిస్తూ
నిందిత రమేష్ కు సంతకములు సీఎం రత్నాకర్ ఇచ్చి
ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఆ ప్రచారం మొదట శ్రీ
పెదనూరుకు వెళ్లి వారిని గృహమునకి ఆంధ్రప్రదేశ్ దాదా రత్నాకర్
వీడి, కలెక్టర్లను గృహమునకి ఆంధ్రప్రదేశ్, కాంధీ
వీడి, ప్రచారం నిర్వహించారు. వీరికి ప్రజల నుండి
మంగళ పాఠాలతో విశేష ప్రజల లభించింది. ఆ
ప్రచారంలో మహా కవిత్వం, మహా సాహిత్య నిర్వహించి, నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, యువకులు కలగూర్చు
కూర్చుని నాయకులతో ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. కాంగ్రెస్
సమావేశాల్లో ఓటర్ల అభ్యుదయ రీతిలో ఓటు వేసి
తెలుగు గురించి నిర్వహించి, ఆ సందర్భంగా
విభాగదేశం, జనసేన, బీజేపీ పార్టీల కూర్చుని మేము
పక్షంపైనే ఉండి గాఢ సేవలను, మహిళలకు ఉప
కరిస్తూ ప్రయాణం, నిరుద్యోగ భృతి, వీసీలకు రక్షణ ఇచ్చి
పక్షం గురించి వివరించారు. ప్రస్తుత సైనిక సేవలో
జరుగుతున్న అభ్యుదయం, అక్షమాలం ప్రజలకు జగ్గీ
సాహిత్య తెలియజేసారు. తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ

అవశ్యకు సాధు చుదగబడునామదు ముఖ్యమంత్రి ఆమోదన సేర్పించి రాష్ట్రం ఆస్తి రంగంలో అభివృద్ధి పొందినట్లుగా తెలియజేశారు. ప్రస్తుత నైసి పాలనలో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పాలించే అవకాశం తప్పి ఉందిగానే దేశీయ ప్రజలకు మన్నన పొంది, ఆనంద ధరల తగ్గు, సరఫరాగల పంట సమస్యల పరిష్కార ప్రణాళిక కష్టపడి పనిగట్టుచు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా పర్యటించిన వీధుల్లో అభివృద్ధినిగా ఉన్న అనేక సమస్యలను అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే పరిష్కరించుటకు ప్రణాళిక వేసి ఇబ్బదు. ఏమి వచ్చిన అభివృద్ధినికైనా ఓట పోతున్న కలటను అభ్యర్థించ గుర్తు వైన గాజు గ్లాసు మరియను కనులను గుర్తుపై వేసి కలటను అభ్యర్థించున గెలిచివలసినట్లుగా ప్రణాళిక విస్తరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాదీ జగన్, మధుకర్, కణిశాఖ సత్యనారాయణ, మల్ల రాజు, కణిశాఖ రాజేంద్ర, కలెక్టర్ శ్రీమన్మారాయణ, డాక్టర్, కలెక్టర్ నారాయణరావు, కలెక్టర్ కృష్ణ ఆపారాధి, టీఎస్ సుంక, కలెక్టర్ మన్మారాయణ, కలెక్టర్ పులం, బొడ్డే శంకరరావు, కలెక్టర్ చిన్న ఆర్జునారాయణ, కణిశాఖ ఆర్జునారాయణ, కోటిబిల్లి సుంక, కలెక్టర్ ఆనాక, కోటిబిల్లి ఆరుద్ర, మల్ల రామయ్య బుజ్జు, పెంజుకోట చిన్న, కలెక్టర్ నారాయణరావు, మల్ల శ్రీమన్మ, సుంకావీరి శతీశరావు పాల్గొన్నారు.

విలుపునివ్వారు. నిదిజన్మ భారము ఫర డెమాండైన తరపున విశాఖజిల్లం జిల్లా ఎన్నికల పరిశిలకులుగా విచ్చేసిన డాక్టర్ దిద్ది నెగ్గి తరహారం ఉదయం మాధవపూర్ లోని వివిధ పార్టీలలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఓటు హక్కును అందరూ వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ప్రపంచం లోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత దేశంలో ఓటులకు పున్నందుకు గర్వపడాలన్నారు.

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ): ఓటు వేసి ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలని హర్షానా రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎనికల అధికారి, సీనియర్ ఐఏఎస్ డాక్టర్ దిలీప్ సింగ్

13న విశిష్టం కు సంబంధించి, సెల్ఫీస్ పీరియడ్ లో పాటించవలసిన నిబంధనలపై కలెక్టర్ కార్యాలయం వటు సూచనలు

అనావధి, (విశాఖ సమాచారమ): ప్రచార సోషల్ నమయంలో: న్యాయమైన మరియు నిష్పాక్షికమైన పోలింగు నిర్వహించడానికి, అభ్యర్థిని ఎన్నుకునే విషయంలో ఓటర్లపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో ఎన్నికల కమిషన్ 48 గంటల సైలెన్స్ పీరియడ్ ను అమలు చేస్తోంది. సైలెన్స్ పీరియడ్ కనివారం సాయంత్రం 6.00 గంటలకు ప్రారంభమై మే 14న ముగుసుంది.

చట్ట పరిధి : ప్రజా ప్రాతినిధ్య చట్టం, 1951లోని సెక్షన్ 126 ప్రకారం, ఎన్నికలకు 48 గంటల ముందు అభ్యర్థుల ప్రచారాలో పాటు ఎలక్ట్రానిక్, సౌపల్ మీడియా మార్గమల్లో ప్రసారాలు నిషిద్ధం.

బహిరంగ సభలు, ర్యాలీలు, ఊరేగింపులు మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రచారాలకు అనుమతి లేదు. సోషల్ మీడియా మాధ్యమాల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనపై ప్రత్యేక

నిఘా ఉంటుంది.
నిజర్ని సెక్షన్ 144 కింద పరిమితులు: ని ఎఫ్ఐ సె 144
 సెక్షన్ ప్రకారం ఒక ప్రాంతంలో ఐదుగురి కంటే ఎక్కువ

మంచి వ్యక్తుల సమావేశం లేదా గుమి కూడడం నిషిద్ధం. మైకు పెట్టు, స్పీకర్ల సీషెడం: పోలింగ్ ముగిసే సమయానికి 48 గంటల వ్యవధిలో లాడ్ స్పీకర్లు అనుమతింపబడవు.” బహిరంగ ప్రచారాలు అనుమతింపబడవు.

నియోజకవర్గం వెలుపల నుండి వచ్చిన రాజకీయపార్టీల కార్యకర్తలు మరియు ఇతర ప్రచార కార్యకర్తలు, ఓటర్లు కాని వారు వెళ్లిపోవాలి.

నేర నేపథ్య ప్రకటనలను పర్యవేక్షించడం: అభ్యర్థులు తమ నేర పూర్వపు వివరాలను వార్తాపత్రికలు మరియు టీవీల్లో తప్పనిసరిగా సీ' ఫోర్మాట్లో ప్రచురించాలి. అయితే

పరిధిలో ప్రత్యేక భద్రతా సిబ్బంది, సెక్టార్ అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ.. పోలింగ్ ప్రక్రియను శాంతియుతంగా జరిగేందుకు చర్యలు చేపట్టడం జరిగింది.

నిబంధనల ఉల్లంఘనపై చర్యలు : ఎన్నికల నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగినట్లు సమాచారం అందితే వెంటనే వెంటనే తెలియజేయవచ్చు. విచారణ అనంతరం దోషులుగా

నిర్ధారణ అయితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోబడుతాయి.
ఓటరు అవగాహన: ఓటర్లందరూ తమ ఓటు
 అమూల్యమైనదని గుర్తుంచుకోవాలి. మీ ఓటు ప్రజా
 సామ్య పటిష్ఠతకు దోహద పడుతుంది.

పాలింగ్ రోజు ప్రాముఖ్యత: మే 13వ తేదీన పాలింగ్ సవాలుగా, సురక్షితంగా సాగేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరిగింది. అర్బులైన ఓటరందరికీ పాలింగ్ స్టేషన్ వద్ద

సురక్షితంగా ఓటు హక్కు వినియోగించుకునే ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించడం జరిగింది.

ఓటరు సహాయక బృందాలు: పోలింగ్ బూత్ ను కను

గొనడంలో లేదా ఓటింగ్ ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవడంలో..
అవసరమైన వారికి సహాయం అందించేందుకు ఓటరు
సహాయక బృందాలను సిద్ధంగా వుంచడమైనది.

వృద్ధులు, ఏకలాంగుల కోసం: వృద్ధులు, ఏకలాంగ పీటర్లకు సహాయం అందించేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసాము. ప్రతి పోలింగ్ స్టేషన్లో ర్యాంప్ లు మరియు

సహాయకులతో సహా వీల్ ఛైర్ సౌలభ్యాన్ని కల్పించాము.
భద్రతా ఏర్పాట్లు: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, ప్రశాంత
 పోలింగ్ నిర్వహణకు గాను.. జిల్లా ఆంతుటా పట్టిస్తే భద్రతా

చర్యలు అమలులో ఉన్నాయి. సెన్సిటివ్ పోలింగ్ స్టేషన్ల వద్ద అదనపు పోలీసు సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో ఓటరు భాగస్వామ్యం : అర్హత

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కూటమితోనే
సర్వోత్తముఖాభివృద్ధి చెందుతామని జనసేన అభ్యర్థి
కొలువైంది. దానుకునే జనాదు అనకాపల్లి సమీపంలో

గవరపాలెం చిన్న రామస్వామి గుడి వద్ద మరియు శతతం
పట్టు గౌరీ వరమేశ్వరుల ఆలయం వద్ద శుక్రవారం రాత్రి

నిర్వహించిన అత్యయ సమావేశాల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ మనం అభివృద్ధిలో చాలా వెనుకబడి ఉన్నామని గడచిన ఏడేళ్లలో జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం

చేశాడని. జగన్మోహన్ రెడ్డి చేసిన అభివృద్ధి ఏమిటంటే భూ కబ్జాలు , సారా , గంజాయి , మాదకద్రవ్యాలు పరంగా మన రాష్ట్రం జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో ఎంతో అభివృద్ధి

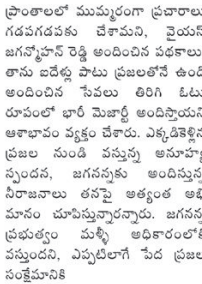
చెందిందని ఎద్దేవా చేశారు. ఎక్కడ చూసినా భూకట్టాలు
అక్రమ మైనింగ్ దౌర్జన్యాలు తప్ప ప్రజల బాగోగులు ఈ
వైసీపీ నాయకులు ఏనాడు చూడలేదని ఇటువంటి నీచప

రాజకీయాలు చేస్తాడని నాకు ముందే తెలుసు అని ఆనాడు చంద్రబాబు నాయుడు తో కూడా వైసిపి ప్రభుత్వం వస్తే రాష్ట్రం సరళనాశనం అయిపోతుందని ఆనాడే చెప్పినా

ప్రజాక్షేమము లక్ష్యంగా తన సందేశాన సాత నామయ్యను కూడా పాటు చేసిన ధర్మబుద్ధి వైఖరి నాయకులకు వ్యవస్థాపక సభలో అపూర్వం. అందులలోనే మరల ఒక ప్రత్యేక రాజకీయంగాల్లో జనసేన తరపున ఆనకాపల్లి ఆపరంట్రి అభ్యర్థిగా బరితెగి దిగానైన కనుక ఆపరంధరు గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై యీ మేన గెలిపించాలని అభ్యర్థించారు. విజన ఉన్న ఓటమి నాయకులు ముఖ్యమంత్రి అయిన అలాగే కేంద్రంలో నేరంధ్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి అవుతాడని వీరధరు ముఖ్య మంత్రి , ప్రధాన మంత్రి అయితే మన రాష్ట్రం నేర్యత ముఖాధిపతి చేయించుకుంటే అవూరు.

[illegible]

మధ్యప్రదేశ్‌లో ఘోర రాకెట్ల ప్రమాదం..
ఒకే కుటుంబంలోని ఆరుగురు మృతి



శ్రీరస్తుం మేయిన రోడ్డు జ్ఞానపురం
 రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డు, రైల్వే స్టాక్ ఖాతా
 ద్వారానే ఆర్థికంగా ఆకస్మాత్తు నిమిత్తము
 కార్యాలయం వరకు యువత జైల్
 ర్యాల్తో కదలి వచ్చారు. ఆయన
 ప్రాంతాలలో ప్రజలు ఆశీర్వాదనాలను
 అందుకేస్తేనే అదివారం చేశారు.
 నిత్యం ప్రజలతోనే ఉండి వారి
 అందగా నిలబడే ప్రజా సైనికుడు
 అనుచరి గణేష్ కుమార్
 గెలుపునకు ప్రజలు ఫ్యాన్ గుర్తు
 చిహ్నాలు మునిస్తూ ఆజ్ఞాపకరంగా
 ఆ కేంద్రంగా వాసువల్లి గణేష్ కుమార్
 కుమార్ మల్లాధారా దక్షిణలో అను

సంక్షేమమనీ
రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని
తెలియని, వైసిపిఅధ్యక్ష జిల్లా
అధ్యక్షులు కొలా గుమ్మలు, రాష్ట్ర
శ్రీమన్మోక్ష వేదాధిపతి సేఠ్ చెర్రయ్య బాపి
శ్రీశ్రీ, దక్షిణ పరిశీలనాధ్యక్షులరాజు
శ్రీ వాళ్లవ, మూగి శ్రీనివాస్
వాట్లూరుదాదా దక్షిణం వాట్లూరు
గెల్లుపుత్తే సామ, ఎంపీ ఎం. బొత్త
రూపుల్ల అఖండ విజయం సాధించిన
ఉన్నారని వెల్లడించారు. మళ్ళీ విశేష
ప్రభుత్వ అదరణతో రాష్ట్రంలో జగన్మో
క్షవ్యవస్థలం రాలికొందని పరిష్కార
చెప్పారు.

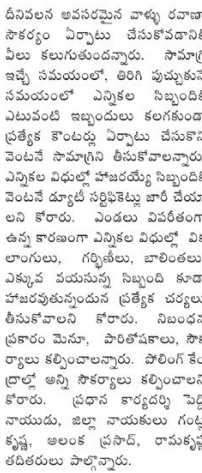
మధ్యదేశంలో ఘోర లోభ ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో ఓడి తులుసులాగిడి చేదిన నగదు కాయ అక్కర్లేదే! ముఖ్యంగా, లోభ సరిహద్దు గేదను గారు కీసనంద చల్ల ఈ ప్రమాదం జరిగింట్లు తెలుస్తోంది. సీమారా జిల్లాలోని నల్గొండవల్ల ప్రాంతంలో కుట్రవారు సాయంత్రం 8 గంటల సమయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. గుడికి వెళ్లి తిరిగి వస్తున్న గాదను కాయ కీసానందలో ఈ లోభ ప్రమాదం సంభవించింది. ఏమయినా తెలుసుకుంటే ఈ కాయలు, పోతులు ముఠావూటలూ సుపుటూ స్థలానికి వెళ్లి వచయక చర్యలు చేపట్టారు. అనంతరం ముతచేపలను సామెమార్చి నువ్వులం అన్నితోకి తరిగివారు.

దైవదర్శనానికి వెళ్లి వస్తుండగా ప్రమాదం.

మధ్యప్రదేశ్లో భోపాల్ డివిజన్ బిల్గా (ప్రాంతంలోని ఛాక్ల) నగర్లో పాదం కుటుంబం నివసిస్తోంది. ఈ కుటుంబంలో ఐదు నీలం చిన్నగిరి కూడా ఉన్నారు. (పుష్కరం) అక్కడ నీలం చిన్నగిరి చిన్నగిరి ఉన్న వీలం చిన్నగిరి కలసిరాబాబు ముగ్గురించేమిటా ఈ కుటుంబమంతా కలసి నీహారలోని నల్లూనిపురంలో ఉన్న బీజానన్ మాత ఆలయానికి బయలుదేరారు. అక్కడ అమ్మాయి దర్శనం చేసుకుని, అనంతరం ఛైరేదల్ లోను నుంచి ఇంటికి తిరుగు ప్రయాణమయ్యారు.

అయితే సాయంత్రం 6గంటల సమయంలో కారు ఆదవుల తప్పి రోడ్డు పక్కన జనగణ గోడను బలదగా ఢీకొంటూ పోర్ ప్రదమరం ఉన్నది అని, ఆ ప్రదమరంలో ఆరుగురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరో ఐదుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. పదయం తెలుసుకున్న పోలీసులు సంచలనా స్థలానికి వెళ్లినందుకు సహాయం చేరగల బాధ్యుల చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను హెమాంగ్గాబాద్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం అనుమతికి పంపించారు. పోలీసులు, ఆ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

ಎನ್ನಿಕಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಕಿ ಸೌಕರ್ಯಾಲು ಕಲ್ಪಿಂಚಾಲಿ



జిల్లాలోని కొద్దిపాటి ముందులకు తగినంతగా విస్తరించిన విధంగా ఉన్న కి. లారీ నెట్ల కిందా ఏవీ వానవానల్ని ఢీకొనలేదు. కిలోతో వానానం బోల్తాపడింది. విశాఖ నుంచి విజయవాడ వెళ్తున్న ఆ ప్రయాణం జరిగింది. ప్రయాణం వార్త తెలియగానే ముంబాయి స్టేషన్లోకి కాన్స్టేబుల్స్ ఎస్. రమేష్చంద్రులు వెళ్తున్నారు. వానానంలో తొడిమ వచ్చింది మధ్య ముఠా 7 బాక్సుల్లో నగదును దాచి తరలిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వెంటనే ఆ నగదున్నా కస్టోడియన్లుగా వెళ్లింది తెలియజేశారు. పూలబాదాలోనే ముంబాయిలోకి వచ్చిన ఆ కేంద్రాలు నగదును ఏవేరిల్లో ఢిల్లీ పూజానా కేంద్రంపై లెక్కపెట్టారు. దాదాపు 7 కట్టలగా తేలింది. వానాన ప్రదేశ్ కి గాయలు చాచడంతో ఆ నగదు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. తరలిందాదు. దీనిపై మేనేజర్ వానానం అయిపోయి వెళ్తున్నారు.

అనాపాద్యి, (విశాఖ సమచారము):
 ఎన్నికలు విధులకు హాజరవుతున్న
 ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులందరికీ అన్ని
 సౌకర్యాల కల్పించాలని ప్రోగ్రెస్
 టీచర్స్ యూనియన్ పిఆర్ టియూ
 అధ్యక్షులు డి గోవింద్ కోరారు. ఈ
 మేరకు శనివారం జిల్లా కలెక్టర్
 కార్యాలయంలో ఎన్నికల అధికారు
 లకు సంఘ ప్రతినిధులతో కలవిన వెళ్లి
 అయిన వివరించుట అందజేసినది.
 అయినకూ సమస్యలు వివరించారు.
 గత ఎన్నికల్లో ఉన్న విధంగానే

పెన్సిల్ వాడు నిబ్బంది డ్యూటీ వడినది ప్రాంతానికి వెళ్లి రావడానికి ఉచితంగా బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలన్నాడు. బస్సులు ఎన్ని గంటలకు వెళ్ళుతాయి అని బయలుదేరుతాయో వుల్ఫ్ వివరాలతో ఆర్డ్రీస్ ఆడికారుల నుండి ప్రకటన ఇవ్వించాలని కోరారు. అలాగే డ్యూటీ వడిన ఆధికారులు, నిబ్బంది వెక్కిరి సుంచు ఆ సమాగ్రిని తీసుకొని బయలు దేరాలో పెన్సిల్ అనంతరం తిరిగి సామాగ్రిని వెళ్ళడం ఆపకుండాలో వివరాలు ప్రకటించాలని కోరారు.

పేదవలన తనవధమైన వాళ్ళు చంపా
సాగరం ఏర్పాటు చేసుకోవడానికీ
వెలు కలుగుతూవున్నా. సామగ్రి
ఇప్పుడు సమయంలో, తిరిగి వుప్పుకున్న
సమయంలో ఏవ్విలకు నిర్మాణం
నడుపుతే ఇల్లుయింపు కలగొన్నా
ప్రత్యేక కాంబండ్ ఏర్పాటు చేసుకొని
వెంటనే సామగ్రిని తీసుకోవాలన్నా
నిర్మాణ ఏమిటి? హామయ్య నిర్మాణం
వెంటనే వాళ్ళు పన్నీ వున్నాడని చాలా చేయ
వలసి కొర్రా. ఎందులో ఎవరికొర్రా
ఉన్న కారణంగా ఏవ్విలకు ఏమిట్లో ఏ
సామగ్రి, గిడ్డితలు, బాలింతల
వలెనే వరుసయిన నిర్మాణం కూడా
హాంబువుకుండున ప్రత్యేక చర్యలు
తీసుకోవాలని కొర్రా. నిలువడ
మీదను మొన, పాలింతలను, సా
ర్కాలు కల్పించాలన్నా. పోలిగి కే
ట్రాలో అన్ని సాగర్కాలు కల్పించాలని
కొర్రా. ప్రధాన కార్యదర్శి
నాయుడు, జిల్లా నాయకులు గడ్డి
కట్ట, అలంక ప్రసాద, రామకృష్ణ
తనవలె పాల్గొన్నా.

**ಭಾರತೀಸು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬೀಜಗಾ ಮೊಲಂತಿ ಮುಂದಮೆದು ತಿಸುತಿಕಲ್ಲಡಂ: ಕಿರಾಣಾ
ಗಂರೈಲು ಜಡಜಿಜ ಈ-ಕಾಮರ್ ಆಪರೈಲು ಸುತಲಿಂವೆಡಾಗುತಿ ಗೆಲ ಆರು ಕಾರಣಾಲು**

కాకాదేవ, (విశాఖ సమరాలపై): ఆధునిక డిజిటల్ యుగంలో భారతీయ రిలైట్స్ మూలస్థంభమైన కిరాణా స్టోర్లు స్వర్ణవర్ష ఆశ్రయించి ఎదుర్కొంటున్నాయి. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్ అనుగుణంగా, వ్యక్తిగతకలియని కస్టమర్ల సేవలు, సౌకర్యాలు అందించడంలో కిరాణా యజమానులు రాణిస్తున్నారని, సుప్రచురులు వ్యాపార వర్తకులు కొన్నిన్నా పురోగతికి అటంకం కలిగిస్తూ, వ్యవహారాల్లో బిబిడి-ఆ-కామర్స్ ప్లాట్ఫాంపై మేలు కలిగినా స్టోర్లలో కార్మికలపాలన ప్రభుత్వగతించడానికి, సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి బీబీడిఆఫ్ కస్టమర్స్ పెంచుకుంటున్నారని శ్రవణ్ కుమార్ సవిచ్చారాలను అందిస్తున్నాయి. కిరాణా స్టోర్లకు బిబిడి-ఆ-కామర్స్ అందించే ఆరు ప్రాథమిక ప్రయోజనాలను కలప:

మెరుగైన సామర్థ్యం, తగ్గిన కార్యచరణ ఖర్చులు: హౌస్‌హోల్డ్ వ్యాపారంలో బెహతరం, ధృగ్ధి ఉంటే మెరుగ్గాతారో తమ కార్యకలాపాల నిర్వహణం ఉపయోగపడే మరలను దుకాణానికి సరుకులను రవాణా చేయడం వంటి వాటిలో గడిపిన సమయాన్ని ఉపయోగపరచుకోవచ్చు. ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు ఇలాంటి ఇబ్బందులను తొలగిస్తాయి. ఇన్ఫ్లూయెన్సర్ల చేయబడిన డిజిటల్‌ సలహాను సలహాను పొందుకోవచ్చు. మిలీసెన్డ్ల సమయాన్ని ఆదా చేయడంతోపాటు కొన్ని క్లిక్‌లతో ఆర్డర్‌లు ఉంచవచ్చు. ఇది కఠినా పనిగానూ ఉన్నప్పుడు కస్టమర్‌ సేవపై దృష్టి పెట్టడానికి సుయోగపడుతుంది. సమయం కష్టమైన సందర్భాలను ఏర్పరచుకోవడానికి మరింత ముగ్గురైతే మరియూ స్టాఫ్ మేనేజ్మెంట్ వంటివి ఇన్-స్టాక్ కార్యకలాపాలపై ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించడానికి అనుమతించాలి.

విష్ణుత వంశిక మరయు నరసమైన ధరలు:
సాంఘేయకంగా, కఠాశా స్థిరలు పరిపత్తువైన స్థావక
సంపద్యములపై ఆధారపడకుండు, అయితే వీరిపై
స్థావరపాఠములు దైవికర మహర్షివృద్ధిగా వినవచ్చును,
దేశవాత్యంగా పరకరముల యొక్క విష్ణుత నేతవర్గిత
వాదవికాశ చేర్చుకొను. ఇది కష్ట భారముల మరయు కష్ట
కష్టమరయున నశ్చర్యపడకుండు ప్రత్యేక వస్తువులను సాధ
విస్తృతమున ఉత్పత్తులకు తలపులు తెరుస్తుంది. వివిధ
పరిపత్తులను నుండి భరియ నరసావర్ణిగా సామర్థ్యం
వీరిపై స్థావరపాఠము ద్వారా అర్థమై టైములను పరకర ద్వారా
మరింత ఖర్చును ఆదా చేయుటకు సరసముగా పరకర

[illegible]

డేటా-ఆధారిత నిర్ణయధికారం: కొన్ని ఖరీదీ
ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు కేవలం ఆర్డర్ ప్రాసెసింగ్‌కు మించి
సహాయం మరియు క్లెయిమ్ యజమానులకు
సమర్థన అందించే విల్లెస్ సేవలను అందిస్తాయి, ఇవి
విలువైన ఆకర్షణలను అందించగలవు:
అత్యధికంగా ధూమపానం చేసేవారు మరియు స్థానిక
కొనుగోలు డ్రాగంలపై డేటా, కస్టమర్ ప్రాధాన్యతలకు
సంబంధించి వారి జాబితాను రూపొందించడానికి మీరు
కల్పిస్తుంది.

విభాగపట్టు, (విభాగ సమాచారము): వేసే
కాలంకు ప్రయోజనాల రక్షణ దృష్ట్యా ఉంచుచున్న
సికింద్రాబాద్-విభాగపట్టు-సికింద్రాబాద్, సి.ఎస్.ఆర్.
బెంగళూరు, తూర్పులా-వినివెలపెటె బెంగళూరు
వినివెలపెటె బెంగళూరు-ఱ్రగూరు- వినివెలపెటె బెంగళూరు
వినివెలపెటె బెంగళూరు-ఖార్తా రోడ్, వినివెలపెటె సమీప
ప్రత్యేక రైల్వే సడపాంటు రైల్వే స్టేషనునుంచి, కిం
మెడ్యూర ప్రకారం బెంగళూరు.
విసికింద్రాబాద్-విభాగపట్టు-సికింద్రాబాద్ పట్ట ప్రత్యేక రై
లు నెం. 07097 సికింద్రాబాద్ - విభాగపట్టు వేసే
గంటకు రైలు 12.05.2024 ఆదివారం నాడు 19.4
గంటలకు సికింద్రాబాద్ బయలుదేరే 05.45 గంటలకు
దువ్వూడ చేరుకుని 05.47 గంటలకు బయలుదే
సేవారం నాడు (సోమవారం) ప్రస్తుత 06.0130
విభాగపట్టు చేరుకుంటుంది.

తిరుగు దిశలో రైలు నెం. 07098 విశాఖపట్నం నుండి
సికింద్రాబాద్ సమర్పర స్పెషల్ రైలు విశాఖపట్నం నుండి
13.05.2024 సోమవారం ఉదయం 19.50 గంటలకు
బయలుదేరుతుంది, ఇది దువ్వాడకు 20.18 గంటలకు
చేరుకుంటుంది మరియు 20.20 గంటలకు
బయలుదేరుతుంది, ఇది మంగళవారం ఉదయం
గంటలకు సెకండ్ 8:18 చేరుకుంటుంది. (01 పక్కటెను)

స్థానికులు: నల్గొండ, మిర్యాలగూడ, నవ్వి నపల్లె, గుంటూరు, విజయవాడ, ఏలూరు, తాడివెళ్ళిగుడి, రాజమండ్రి, నెల్లూర్, అన్నమల, ఎలమంచిలి, అకనపల్లి, ధమ్మవర, సికింద్రాబాద్-విశాఖపట్నం మద్య ప్రత్యేక కలెక్టరు స్టాంపు ఉన్నాయి.

కూర్పు: ఈ జిల్లం కలెక్టు 1వ ఏప్రిల్-01, 2వ ఏప్రిల్-04 వీ 3; ఏప్రిల్-09, నెలకండి క్లాస్ కమ్ లెగిట్ / దివ్యాంగజన్ -1, మేలం కార్-1 దాని కూర్పులో ఉంది.

పి. కె.ఎన్.ఆర్. పాఠశాల - రూర్కా - ఎస్ఎంసీ
 పాఠశాల నుండి ప్రత్యేక రైలు
 ప్రయాణం 06.249 కి.మీ. పాఠశాల - రూర్కా
 చేసేవి ప్రత్యేక రైలు 17.05.2024 శుక్రవారం నాడు
 పి.కె.ఎన్.ఆర్. పాఠశాల నుండి 21.15 గంటలకు
 బయలుదేరుతుంది, ఇది మధ్యాహ్నం 16.08 గంటలకు
 చేరుకుంటుంది మరియు 16.10 గంటలకు బయలుదేరు
 16.10 గంటలకు విజయనగరం చేరుకుంటే 17.50 గంటలకు
 మరియు 17.50 గంటలకు బయలుదేరుతుంది. రూర్కా

ఆదివారం 05.00 గంటలకు (01 పద్యం)
తిరుగు దిశలో రైలు నెం. 06250 దూర
బెంగళూరు వేసే ప్రత్యేక రైలు 19.0
నాడు 07.00 గంటలకు
జయలుదేరుతుంది, ఇది విజయనగరం
చేరుకుంటుంది మరియు 18.10 గం
18.10 గంటలకు, 19.02 గంటలకు
జయలుదేరుతుంది. సోమవారం
వస్త్రంపై బెంగళూరు చేరుకుంటుంది

స్థాపిలు: ప్రత్యేక రైళ్లకు కృష్ణరాజుపు
జోలార్ పేట, కాట్నూరి, రేణిగుంట, గ
ఒంగేలు, విజయవాడ, రాజమండ్రి, ట
విజయనగరం, బొబ్బిలి, రాయగడ, తి
బల్లన్ పూర్ రోడ్, బలాంపుర్, బలాంపు
ఉన్నాయి. కె.ఎన్.ఆర్. బెంగళూరు- రూ
బెంగళూరు మధ్య.

కంపాజిషన్: ఈ జంట రైట్లలో 2వది
స్టీవర్ క్లాస్ కోచ్లు - 11, జనరల్ క్లాస్
క్లాస్ లగజీ కమ్ బ్రేక్ వ్యాన్/ డి
ఉంటాయి.

సి.ఎస్.ఎం.వి.టి బెంగళూరు - బ్రాగ్
బెంగళూరు మధ్య ప్రత్యేక రైళ్లు
రైలు నెం. 06259 ఎస్.ఎం.వి.టి బెం-
వేసవి ప్రత్యేక రైలు ఎస్.ఎం.వి.టి
25.05.2024 శనివారం ఉదయం
బయలుదేరుతుంది, ఇది దువ్వడకు
చేరుకుంటుంది మరియు 05.30 గం

విజయనగరం 07.05 గంటలకు
గంటలకు 07.05 గంటలకు చేరుకు
ఆదివారం 19.30 గంటలకు (01 వర్షం
తిరుగు దిశలో రైలు నెం. 062
నివ్వనివెటి బెంగళూరు సమ్యక్ స్పెషల్
ఆదివారం నాడు 22.15 గంటల
బయలుదేరుతుంది, ఇది విజయనగరం
చేరుకుంటుంది మరియు 09.25 గం
09.25 గంటలకు, దువ్వూడ 1 మరియు
గంటలకు బయలుదేరుతుంది. మ
గంటలకు నివ్వనివెటి బెంగళూరు స
వర్షం)

న)	చట్టబస ఖర్చు
కూలా - ఎస్ఎంఎబి	ఉన్నాయి. ఎస్ఎ
5.2024 ఆదివారం	మధ్య భుద్రక, బా
కూలా నుండి	కూర్పు: ఈ జం
18.00 గంటలకు	11, జనరల్ నెం
లకు బయలుదేరి	దివ్యాంగజన -1,
19.00 గంటలకు	డి. ఎస్ఎంఎబి
4:00 గంటలకు	రోడ్-ఎస్ఎంఎబి బెం
(01 ప్రభావన)	రైలు నెం. 062

సమగ్ర స్పెషల్
శనివారం ఎన్ఎం
బయలుదేరుతుం
చేరుకుంటుంది
07.0 గంటలకు
గంటలకు రాయ
గంటలకు బయ
(బస్) బుగ్గా ద్వారా

01, 3వేసి -03, తిరుగు దిశలో
చలు-04, సెకండ్ ఎస్ఎంఎటి బెంగ
వ్యాంగజన్కోచ్-02 మీదుగా 19.05.2

శ్రీ - ఎస్ఎంఎటి	ఖార్జా రోడ్లో
	గంటలకు రాం
సూర్య - ఖర్కపూర్	బయలుదేరుతుంది
అంగళూరు నుండి	చేరుకుని 12.55
10.15 గంటలకు	దువ్వూడ, 15.15
05.28 గంటలకు	ఉదయం 10:50
లకు బయలుదేరి	చేరుకుంటుంది.

మరియు 07.05	స్థాయి: ప్రత్యేక
టుంది. ఖరగ్‌పూర్	రేణిగుంట, గూడ
(5)	రాజమండ్రి,
60 ఖరగ్‌పూర్ -	విజయనగరం,
వైలు 26.05.2024	మునిగంగుగూడ,
ఖరగ్‌పూర్‌లో	మరియు ఖుద్దా
09.15 గంటలకు	నైరాఖోర్, అనుసం
లకు జయలుదేరి	కాదు: ఈ సంద
1.00 మరియు 11	11, జనరల్ నెహ్రూ
గళపాఠం 08:00	దివాంగజన్ -1,
కుటుంబంది. (01	ప్రజలు మా
	వ్యవహారించాలని

పక్షకు వైదీపత్త, జోలారీపేట, కాటాన్డి
పక్షకు, నెల్లూరు, ఒంగోలు, విజయవాడ
పక్షకోట, దువ్వూడ, కొత్తవలస
పక్షకు రోడ్, పలాస, బ్రహ్మపూర్
పక్షకు, చట్టపేట ఖుర్దా రోడ్లో స్టాంపు
పక్షకు బెంగళూరు మరియు బ్రాగ్పూర్
పక్షకు

రైల్వేలో 3వ ఏసీ ఎకానమీ -04, స్లీపర్-
క్లాస్-02, సెకండ్ క్లాస్ కమో లగేజీ/బాగ్-
టూల్ కార్-1 ఉంటాయి.

సంబంధించి మిమ్మల్ని 18.05.2024 నాటి వెంకటేశ్వర స్వామి 10.15 గంటలకు ఇది దువ్వూరు 05.28 గంటలకు రియూ 05.30 గంటలకు బయలుదేరి బయలుపరగం చేరుకుంటుంది. 07.10 నాటి 09.10 గంటలకు చేరుకుని 09.15 నాటి ఆదివారం 21.00 గంటలకు (07.10) చేరుకుంటుంది.

రైలు నెం. 06252 ఇద్దూ రోడ్ -
 రు సమర్పక స్పెషల్ రైలు సంబంధించి
 14 ఆదివారం నాడు 22.30 గంటలకు
 యులాడేటి వరుసటి రోజు 10.40
 కు చేరుకుని 10.45 గంటలకు
 విజయనగరం 12.45 గంటలకు
 బలకు బయలుదేరి 15.13 గంటలకు
 గంటలకు బయలుదేరి మంగళవారం
 గంటలకు ఎన్ఎంఎటి బెంగళూరు
 వరకు)

అక్షయ వైద్యపర్య, జీవారవిష, కాల్పాది, నెల్లూరు, ఒంగేలు, విజయవాడ, ముర్తూరి, దువ్వూరు, కొత్తపాడ, కొమ్మిలి, పార్వతీపురి, రాయగడ, గంగగంగూడ, ఎన్ఎంఎల్ బెంగళూరు, డి. మధుర బర్గా రోడ్, సెంట్రల్ కర్ణాటక, కుళి, భువనేశ్వర్, రైల్వే 3వ ఏసి ఏకానమ్ -04, స్టీవర్ట్ క్లాస్-02, సెకండ్ క్లాస్ కమ్ లగ్జరీ క్లాస్ కార్-1 ఉంటాయి.

దరాపు అన్న ప్రాంతాలయి మిగిలిన ప్రాంత ప్రజలు కూడా బీదలతో జూయిన అయ్యారు. కనీ విధు గా నిరూపణతో ప్రాంత ప్రజల దరాపు భార అయ్యాయందు ప్రధాన కారణమవుతుంది. మరో వైపు కూడమి లో జననం ప్రజలు, జనాభానుకు కూడా అధికు గా ఉండదు , బీదల ప్రజలు కూడా సమగ్ర ప్రధానం నిర్వహించుకుండ లేదు, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కూడమి లో ఏకస్థి విజయంకాదు ఉన్నట్లు ధీమిలో లో కూడా గుండు శ్రేణినరసాపు గెలుపు సునాయనం అని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. అన్నింటి మించి అయన లో ధిరు ముందరం, ఆస్తియం గా పలకరింపు,ఎంతటి వారివైనా ఆకస్మాత్తున ప్రజలతో పాటు, కుండు, చిరకా,చరుడుగా ముట్టాడతడు, దురుసు తనం వంటి అవలక్షణాలు లేకపోవడం తో అయన గెలుపుకుకు అదనపు బలం అని ప్రజలు వ్యాప్తన్నారు. అలక్షణాలతో ప్రజలను నుండి నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆకస్మాత్తు అయన సమక్షం లో తెలుగుదేశం పార్టీ లో చేరడం తో నిరూపణకర్తల లో తెలుగుదేశం లోకారోజుకు బలమందుతూ ఉన్నట్లు తెలుగుదేశం ప్రజలు అంటున్నారు. ఇక అయన గెలుపు భాయం అని కూడమి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు బలం గా వ్యక్తపెస్తున్నారు. ఇన్నటి లేజు వేసకాన కాలో గుండు ధీమిలో బీదల భారం అయిన తరువాత గెలుపు భాయం అని అయితే తనదేక మూర్ఖి సాధించడం తన లక్ష్యం అని గుండు శ్రేణినరసాపు అదనం లో ఉన్నట్లు అనేవెమో అని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

డాక్టర్ బొత్తు రూస్నీకి లక్ష్మికి అడుగడుగునా నీరాజనం



గాజువాక, (విశాఖ సమాచారము): విశాఖ ఆమెను కలిసి తమ ప్రాంత సమస్యలను లోకసభకు పోటీ చేస్తున్న వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ వివరించారు. ముఖ్యంగా కోరమండల్, పార్టీ అభ్యర్థి బొత్తు రూస్నీ లక్ష్మి శుక్రవారం హెచ్పీసీఎల్ కర్మాగారాల నుండి నాడు వివిధ ప్రాంతాలలో విస్తృతంగా వెలువడుతున్న వాయు కాలుష్యం పర్యటించారు. గాజువాక, చినగంట్యాడ, ప్రభావాన్ని తగ్గించవలసిందిగా ఆయా పెదగంట్యాడ, డ్రైవర్స్ కోలసీ, బీహెచ్ సంస్థల యాజమాన్యాలతో మాట్లాడవల ఈఎల్, అక్కిరెడ్డిపాలెం, కూర్మన్నపాలెం, సిందిగా వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆటోనగర్ ప్రాంతాలలో వందలాది మంది అందుకు ఆమె బదులుగా స్పందిస్తూ మహిళలు ఎదురొచ్చి ఆమెకు స్వాగతం తప్పనిసరిగా తాను వారి సమస్యను పలికారు. పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

మల్లాపురం, గుల్లపాలెం, శ్రీహరిపురం, విశాఖ ఉక్కు కర్మాగార టౌన్ షిప్ జై ఆంధ్ర కోలసీలలో అనేకమంది మాజీ పరిసరాల్లో కూడా ఆమె పర్యటన విస్తృతంగా సైనిక ఉద్యోగులు, బీహార్ ప్రాంతీయులు సాగింది.

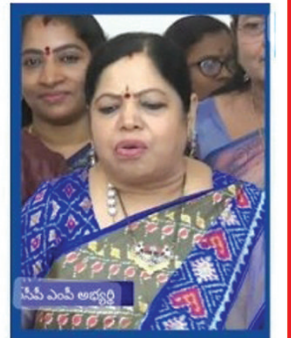


ఎంతో మంది వృద్ధుల పాట్లకొట్టారు..

చంద్రబాబు, నిమ్మగడ్డ రమేష్ పై బొత్తు జాన్సీ ఫైర్



విశాఖ నా పుట్టిన ఇల్లు..



ఒక్క నిమిషం వేస్ట్ చేయను..
సూపర్ కాన్సిడెంట్ లో
బొత్తు రూస్నీ
వైజాగ్ లో ఎంపీగా
గెలిచి తీరుతా..
నా వ్యూహం ఇదే
BOTSA JHANSI
EXCLUSIVE INTERVIEW

