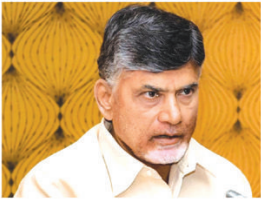


విశాఖ సామచారము

విలేఖరులు కావాలను
విజయనగరం, పార్వతీపురం,
శ్రీకాకుళం, పాలకొండ
పట్టణాలకు విలేఖరులు కావాలను.
మేనేజర్
విశాఖ సామచారము
ఫోన్ : 7013785256

RNI No.52722/90 సంపుటి : 35 సంచిక : 4 విశాఖపట్నం, 2 అక్టోబరు 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

గ్రీన్ ఎనర్జీ హబ్ గా రాయలసీమ: చంద్రబాబు రైతు బాగుంటేనే సమాజం బాగుంటుంది



పుచ్చకాయలమడ (కర్నూలు): రాయల సీమను గ్రీన్ ఎనర్జీ హబ్ గా మారుస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. సోలార్, వీడ్ వనర్ ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ఈ ప్రాంతంలో 7.5 లక్షల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. కర్నూలు జిల్లా పుచ్చకాయలమడలో నిర్వహించిన చెత్త వెల్డర్లు ఖజానా ఖాళీ చేసి వెళ్లారు. మీరు

ప్రేమ హెమాను క్రికార్లం చుట్టూలేదే నా ఆలోచన. గ్రామాల్లో వర్ష స్టాంపు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా సాంకేతికతనే ఉంచి ఉద్యోగం చేపట్టవచ్చు. గత ప్రభుత్వంలో సీఎం మీటింగ్ అంటే పరదాలు కట్టేవారు.. చెట్టు కొట్టేసే వారు. గతంలో సీఎం మీటింగ్ అంటే ప్రజలకు నష్టం కనిపించేది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక వింఛను రూ.4వేలకు పెంచారు. ఒకటో తేదీన ఆధికారులు మీ ఇంటికొచ్చి పింఛను ఇస్తున్నారు. పింఛన్ పంపిణీ శాశ్వతంగా కొనసాగిస్తాం. ఒకప్పుడు ఉద్యోగులకు జీతాలు సరిగా వచ్చేవి కావు. ఇప్పుడు ఉద్యోగులకు నెలనెలా జీతాలు, పింఛన్లు ఇస్తున్నాం. జీతాల గురించి వందలాది అక్షరాలే చెందవచ్చు. ఎన్నికల్లో ఎంతో వైరస్ వంటో కూటమికి ఓట్లు వేరారు. జగన్ వెల్డర్లు ఖజానా ఖాళీ చేసి వెళ్లారు. మీరు

ఎక్కువ మంది కూటమి ఎంపీలను గెలిపించి మంచి పనిచేశారు. గత ఐదేళ్లలో ఒక్క ఎకరాకు సింగిల్ టెక్స్, వైకాపా ప్రభుత్వం చేసిన విద్యుత్ సం అంతాగానా కాదు. పైగా ఇప్పుడు తేకుండా రాజమండ్రిలో పట్టణం పాస్ పుస్తకాలు ఇచ్చి బాధ్యత చూపి. ఇప్పటికే ల్యాండ్ ట్రైబియల్ యాక్టివ్ రద్దు చేశారు. రి నేర్వే పేరుతో ప్రజల భూముల సరిహద్దులు చెరిపేశారు.. వాటిని సరిచేస్తున్నాం. ప్రభుత్వానికి వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో సగం భూ సమస్యలే ఉన్నాయి. భూ సమస్యలపై ఆనేక ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. పాలవరం ప్రాంతాన్ని పనులు ప్రారంభించాం.. రాయలసీమలో ప్రతి ఎకరాకు సీటీవాలసేదీ వాలక్రయం. కర్నూలు నుంచి బళ్లారికి జాతీయ రహదారి తెచ్చాం. కర్నూలులో హైకోర్టు వెంట పీఠాన్ని చేర్చాం. మెరుగైన మద్యం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): రైతు బాగుంటేనే సమాజం బాగుంటుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎం.వారందీర్ ప్రసాద్ ఆలిప్రాము పద్మారావు, వ్యవసాయ, అనుబంధ రంగాల్లో పెట్టుబడులను తగ్గించి, అధిక దిగుబడితో రైతులకు లాభసాటి వ్యవసాయం చేయడమే సాలం పిలుస్తామని ముఖ్య అధ్యక్షుని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ అధ్యక్షుల్లో తీవ్రమైన మండితల రాజుల తాళ్ల వలననే సాలం పిలుస్తామని కార్యక్రమం మంగళవారం ఉదయం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ (యూఆర్ 20) పాల్గొన్నారు.

రిపోర్ట్ ఆధారంగానే చంద్రబాబు మాట్లాడారు: ఫిరంగిదేవ్



తిరుమల లడ్డలో జంతువుల కొవ్వు కలిపినదే ల్యాండ్ రిపోర్ట్ ఆధారంగానే... ఆ

వివరాన్ని ప్రజలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పి ఉంటారని ఏపీ టీవీపీ అధ్యక్షురాలు పురందేశ్వరి అన్నారు. ఆదికారులతో సమీక్ష చేసి, నిర్ధారించుకున్న ఉంటారని చెప్పారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు ఎలా అమలువుతున్నాయోనేది కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందని అన్నారు. మీరు ఎందుకు ఆలా మాట్లాడారు? అని ముఖ్యమంత్రిని అడిగి హక్కు కోర్టులకు ఉండా అనే విషయంపై

అలిపిరి నుంచి నడక మార్గంలో తిరుమలకు చేరిన పవన్



తిరుపతి: ప్రాముఖ్యత దీక్ష విరమించేందుకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తిరుమలకు బయల్దేరారు. అలిపిరి పాదాల మండపం వద్ద పూజలు చేసిన ఆనంతరం కాలినడకన తిరుమలకు సయంపేటవరకు, పవన్ రాకతో కూటమి నేతలు, జనసేన కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చారు. దీంతో పాదాల వద్దే పవన్ దిగుబడిలో పాదాల ఉదయం పవన్ కల్యాణ్. శ్రీవారిని దర్శించుకుని ప్రాముఖ్యత దీక్ష విరమిస్తారు.

అనంతరం అన్న ప్రసాద్ కేంద్రాన్ని పరిశీలించినట్లుగా, పవన్ కల్యాణ్ దీక్ష విరమణ నేపథ్యంలో 30న రాష్ట్రంలోని అన్ని ఆలయాల్లో పూజలు చేసిన ఆనంతరం కాలినడకన తిరుమలకు సయంపేటవరకు, పవన్ రాకతో కూటమి నేతలు, జనసేన కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చారు. దీంతో పాదాల వద్దే పవన్ దిగుబడిలో పాదాల ఉదయం పవన్ కల్యాణ్. శ్రీవారిని దర్శించుకుని ప్రాముఖ్యత దీక్ష విరమిస్తారు.

కాకినాడ పెన్షనర్ల సంఘంలో వృద్ధుల దినోత్సవం



కె.వి. రామారావు, కాకినాడ ప్రతినిధి: కాకినాడ పట్టణంలో గల ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం కార్యాలయంలో ప్రపంచ వయోపృథుల దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. వృద్ధులు ఉత్సాహంగా ఉండాలని,

ఎటువంటి దిగుబడులు లోనుకాదానీ, నిరంతరం అక్కడ పరిరక్షణ చేసుకుంటూ ఆలోచనగా జీవించాలని నలుపుల వక్తలు అవుతున్నాయి. వైద్యసంరక్షణకు కుటుంబ సభ్యులతోను, సుఖసౌధులకు వారోను, స్నేహితులతోను ఎక్కువ సమయం సంతోషంగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించాలని, తమ చిన్ననాటి అనుభవాలు యువతరానికి తెలియజేస్తూ బ్రాహ్మణ శక్తిని పెంపొందించుకోవాలని, ఆహార వ్యవహారాలలో తగినట్లుగా ప్రవర్తించాలని కొందరు పేద్రలు మిగిలినవారికి హాత్మక పరిచారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్లో సభాపతి నూర్తూగా పరిషత్ 2003న సవరణలతోనే పడి విరమణ చేసిన నడకదుర్తి భాస్కర్ జనార్దన్ రావును ఘనంగా సత్కరించారు. భాస్కర్ జనార్దన్ రావు ఉద్యోగంలో మంచిపేరు తెచ్చుకున్నారని ఉత్తమ పర్యవేక్షకుడిగా మూడుసార్లు అలాగే ఉత్తమ ఉద్యోగిగా రెండుసార్లు అవార్డులు గెలుచుకున్నారుని 11.11.1945 వ తేదీన జన్మించిన నాటినుండి చేతివరకు ఆలోచనగా, ఉత్సాహంగా జీవించి గడుపుతూ పరిపాలనా సేవలను పలువురు వ్యక్తులు ఆయనను అభినందించారు.

రాష్ట్రంలో శృంగేరి పీఠాధిపతుల పర్యటన

దక్షిణామ్రామ శృంగేరి శారదాపీఠం పీఠాధిపతులు జగద్గురు శంకరాచార్య శ్రీశ్రీ భారతీయ మహాసన్నిధానంవారి కరకమల సంతాపాలు జగద్గురు శంకరాచార్య శ్రీశ్రీ విద్యుత్ భారతి సన్నిధానంవారి ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యటన:- విద్యానియమసమ్మన్తం పీఠాధిపతి వేదవేదవేద ? వేదాంతతత్వం ? విద్యుత్ భారతిపీఠం ? దక్షిణామ్రామ శృంగేరి శారదా పీఠం ఉత్తరాధికారి, జగద్గురువులు శ్రీశ్రీ విద్యుత్ భారతి స్వామివారి ఆంధ్ర రాష్ట్ర పర్యటన ది.13-11-2024 నుండి ది.27-11-2024 వరకు కొనసాగుతున్నది. ది.13-11-2024 బుధవారం నాడు జగద్గురువులు చెన్నై నుండి తిరుమల చేరుకుంటారు 13వ తేదీ రాత్రి 14వ తేదీ ఆదివారం వరకు గుంటూరు

తేదీ తిరుమలలో ఐదవ తేదీ 15వ తేదీ పుక్తవారం ఉదయం బయలుదేరి తిరుమల చేరుకుంటారు నవంబర్ 16వ తేదీ శనివారం శ్రీకాళహస్తి బయల్దేరి సాయంత్రానికి నెల్లూరు చేరుకుంటారు ది.17-11-2024 ఆదివారం నాడు నెల్లూరు నుండి విజయవాడ బయల్దేరుతారు నవంబర్ 18 న తేదీలలో విజయవాడ శ్రీ శృంగేరి శారదా పీఠ పరిపాలిత శివరామకృష్ణ శైలం సత్యనారాయణస్వామి విదిది చేస్తారు, 20వ తేదీ బుధవారం విజయవాడ నుండి నరసరావుపేట చేరుకుంటారు 21-11-2024 గురువారం నాడు నరసరావుపేట నుండి గుంటూరు చేరుకుంటారు 21వ తేదీ గురువారం రాత్రి నుండి 24వ తేదీ ఆదివారం వరకు గుంటూరు చేశారు.



పెరిగిన గ్యాస్ సిలిండర్ ధర!

మార్చి నుంచి దేశంలో టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు లేకపోయినా, కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో నిరంతరంగా పెరుగుతూనే ఉంది. దేశంలో కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు ఒక్కో గ్యాస్ సిలిండర్ రూ.1900 చాటాయి. అక్టోబర్ నెలలో వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధర పెరిగింది. అగస్టు, సెప్టెంబరు నెలల్లో కూడా ధరల్లో పెరుగుదల కనిపించింది. అంతే దేశంలోని వారుగు మహానగరాల్లో కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.50 పెరిగింది. దేశంలోని వారుగు మహానగరాల్లో వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు ఎలా ఉన్నాయో కూడా మీకు తెలియజేస్తాం. మరోవైపు టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర ఎంత ఉంటుంది? గృహ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు: మార్చి నెల నుంచి గృహసంరక్షణల గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు లేదు. దేశాంతరంగా.. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.803. కేరళలో గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.829 రూపాయలకు ఉండబట్టడం ఉంది. ముంబైలో గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు ప్రస్తుతం రూ.802.50గా ఉంది. చెన్నైలో టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.818.50. మార్చి నెలలో టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో రూ.100 తగ్గింది. కాగా, 2023 అగస్టు 30న ప్రభుత్వం

అదేకాదు మేరకు చమురు కంటేసీలు గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో రూ.200 తగ్గింపును ప్రకటించాయి. అంతే టామెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు ఏడాదిలో రూ.300 తగ్గాయి. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో గృహ సిలిండర్ ధర రూ.855 వద్ద ఉంది. కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ రూ.1900కి చేరింది దేశంలోని దక్షిణ ప్రాంతంలోని అతిపెద్ద మహానగరమైన చెన్నైలో వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.1900 స్థాయిని దాటింది. అక్టోబరు నెలలో చెన్నై, కోల్కతాలో వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.48 పెరిగింది. ఆ తర్వాత చెన్నైలో రూ.1903, కోల్కతాలో రూ.1850.50గా మారింది. మరోవైపు, ఢిల్లీ, ముంబైలో వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ. 48.5 పెరిగింది, రెండు మెట్రిక్ లో గ్యాస్ సిలిండర్ ధర చురుగ్గా రూ.1740, రూ. 1692.50 గా మారింది. (యూఆర్ 20)



అచారాధాన సరస్వతీ పీఠం

సరస్వతీరాత్రి మహోత్సవములు -3rd to 12th oct 2024

విశేషం:- సరస్వతీపూజ మూలం నక్షత్ర సందర్భంగా

04th 09 2024

ఉదయం 8:30 నుండి 12:30 గంటల వరకు

చదువు బాగా రావడం కోసం గురుగారి అంకితమైనట్లుగా విద్యార్థుల నాలుగై

బీజాక్టర్ లేఖనము

ఉద్దేశంగా

జుర్రుకు విద్యార్థులు పాల్గొని గురుగారి అంకితమైన పాదాలను

అక్షరాభ్యాసములు జరుగును

జ్ఞానచిహ్న పురస్కారము

సరస్వతీ పూజా అభివృద్ధి

SCAN HERE

FOR LOCATION

బృహత్ బృహస్పతి సూక్తావధాని, మహాకవి, బ్రహ్మశ్రీ, డా. మాదుగురి నాగభట్ల శర్మ.

విద్యమూలకు: 7359669999, 9987773849



DUHITA
DENTAL CLINIC

All Type of Dental
Treatments Available

DUHITA MULTI- SPECIALITY DENTAL & IMPLANT CENTER

PATIENT
FRIENDLY



GOOD PERSONAL
CARE AND
PROFESSIONAL
ADVICE ON TOOTH
CARE



HIGH QUALITY
TREATMENT







 Phone :

+91-8662474066
+91-8662486126

 Address :

40-9/1-30 ,
swetha plaza, near benz circle,
vijaywada

DR.N. SASIDHAR MDSI(O&M)

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డ్రాక్స్ను తినవచ్చా?

పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం

ఒక వ్యక్తికి క్షేమం తగినంత ఇన్సులిన్ను ఉత్పత్తి చేయలేని పరిస్థితిని టైప్ 2 డయాబెటిస్గా పరిగణిస్తారు. దీనివల్ల శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులు మరియు ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సకాలంలో పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం.

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రక్తంలో చక్కెరను పెంచకుండా నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. దాని స్థాయిలను పర్యవేక్షించడం కూడా రక్తంలో చక్కెర రకాల అపోరాల, ముఖ్యంగా పండ్లు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

కాబట్టి మీ ఆహారంలో కొన్ని రకాల ఆహారాలను చేర్చడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. నిపుణులు కూడా ఈ ప్రయత్నం పండు తీసుకోవడం ద్వారా మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

అది ఏ పండు? డ్రాక్స్ డ్రాక్స్లో ఉండే అంశాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక అధ్యయనంలో 38 మంది వ్యక్తులకు 20 గ్రాముల డ్రాక్స్ రసం 16 వారాల పాటు ప్రతిరోజు ఇవ్వబడినట్లు చెబుతున్నారు. ఇతర సాధారణ సమాహారాల పోలిస్తే వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నాయని అధ్యయనం కనుగొంది.

డ్రాక్స్ తక్కువ డ్రాక్స్ తక్కువలో ఉండే రిస్పెన్సాలిటరీ అనే భాగం ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా ఒక వ్యక్తి శరీరంలో గ్లూకోజ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించవచ్చని వివిధ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కణాల సమాహారంలో గ్లూకోజ్ గ్రాహకాల సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా రిస్పెన్సాలిటరీ పరిధిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించే సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది అధ్యయనం ఫలితాలు



చూపుతున్నాయి. డ్రాక్స్ మంచి కాదని ఒక సమీక్ష: డ్రాక్స్లోని చక్కెర కారణంగా మధుమేహం ఉన్నవారు దీనిని తినకూడదనే సమీక్షం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. చక్కెర కలిపిన పండ్లు ఒక వ్యక్తి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచుతాయని డయాబెటిస్ యొక్క ఒక వ్యాఖ్యను ప్రచురించింది.

డయాబెటిస్ మరియు డ్రాక్స్ మీరు డ్రాక్స్ను తీసుకోవడం కొనసాగించడం వలన మీరు మధుమేహంలో బాధపడలేరు. కారణం డ్రాక్స్లో మధుమేహం నుండి మిమ్మల్ని రక్షించే పదార్థాలు ఉంటాయి. మధుమేహానికి ప్రధాన కారణమైన మెటాబోలిక్ సిండ్రోమ్ను ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి డ్రాక్స్ సహాయపడుతుంది. డ్రాక్స్ శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రాక్స్ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో పరిశోధనలో తెలిసింది. డ్రాక్స్ వంటి మెల్లని పాచికాలు అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ప్రజలు ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందుతారని పరిశోధనలో

తేలింది. మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు విటమిన్, మినరల్, ఫైబర్ మొదలైనవి అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవడం చాలా మంచిది.

ఎర్ర డ్రాక్స్ అర కప్పు డ్రాక్స్లో 52 కేలరీలు ఉంటాయి. డ్రాక్స్ సహజంగా తియ్యగా ఉంటుంది మరియు చక్కెర ఉండదు. మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు సహజంగా తిని రుచి కలిగిన పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఎటువంటి హాని ఉండదు. ఎర్ర డ్రాక్స్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా వివిధ రకాల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచవు. డ్రాక్స్లో ఉండే గ్లూకోజ్ రసాయన చర్యల ద్వారా శరీరం గ్లూకోజును ఉత్పత్తి చేసి అవసరమైన శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మధుమేహం ఉంటూ, అధిక రక్తపోటు వంటి ముఖ్యమైన నివారించబడతాయి. మధుమేహం గుండె జబ్బులు మరియు అధిక రక్తపోటు ముడిపడి ఉన్నప్పుడు ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

డ్రాక్స్ ఇతర ప్రయోజనాలు డ్రాక్స్ను మెదడుకు చాలా మంచిది. సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు ఎవరికీ సమయంలో పిల్లలకు డ్రాక్స్ను ఇస్తారు, తద్వారా వారి మెదడు రిస్కెస్ అవుతుంది మరియు శ్రద్ధ బలపడుతుంది. డ్రాక్స్ను క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులలో పోరాడే శక్తి ఉంది. క్యాన్సర్ను నివారించడంలో డ్రాక్స్ను తీసుకోవడం మంచిది. డ్రాక్స్ను మీరు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ను తక్కువ రసం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రాక్స్ రసం తాగడం వల్ల మూత్రంబంధాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. డ్రాక్స్ మూత్రంబంధాలు మరియు కారెయిలోని విషాన్ని బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది.



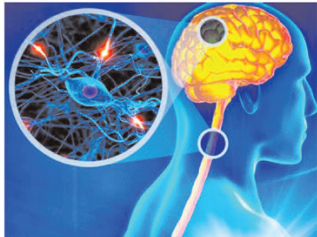
కరోనా కాలంలో రోగనిరోధక శక్తి అత్యంత ప్రధానమైన అంశం. పెద్దలకు ఓకీ కానీ...పిల్లల విషయంలో మార్కెట్ రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. పైనా పిల్లలకు సులభంగా పూ, దగ్గు, ఓవర్ వస్త్రంబుంది. అందుకే వారి ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారి ఆహారంలో ఈ పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోండి.

1.కార్బోహైడ్రేట్స్ పిల్లల పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఎ, జింక్ చాలా ముఖ్యం. అందుకే వారి ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండేలా చూసుకోండి. కార్బోహైడ్రేట్ కంటే చూపు మెరుగు అవుతుంది. వాంటే వారి రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగు తుంది. 2. పెరుగు పిల్లల శరీరంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా సంఖ్య అంతే వారికి పెరుగు తప్పకుండా తినిపించాలి. పెరుగు తినడం వల్ల అందులో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్ వల్ల ముఖ్య గడ్డిగా మారుతాయి. 3. బియ్యం, నిమ్మకాయ. నారింజ, బియ్యం వంటి నిమ్మకాయ పండ్లు కార్బోహైడ్రేట్స్ వల్ల పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల పూ, జలుబు, ఓవర్ తగ్గుతుంది. 4. బాదం, పిస్తా బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు తినడం వల్ల అందులో ఉండే పాచిక వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. పిల్లలు బలంగా మారుతారు. ఆరోగ్యంగా మారుతారు.

కోవిడ్ మెదడును ఎప్పటికీ వదిలిపెట్టదు

జ్యూర్యానిలో ధనియాల కఫాయం

కోవిడ్ మెదడు శ్వాసకోశ వైరస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. అయితే, వైరస్ వ్యాప్తి సమయంలో, ఇది ఆసినిటిస్ను మూలకా కారణంగా శరీరంలోని వివిధ భాగాలను కూడా ప్రతికూలంగా ప్రభావం చేస్తుందని నిపుణులు కనుగొన్నారు. కోవిడ్ వైరస్ మనుషులకు తెలిసినప్పటి నుండి విశాఖనగర మూలకా అయింది. పరిశోధకులు ఇప్పటికీ కోవిడ్ వైరస్ గురించి అనేక ప్రశ్నలకు గొప్ప స్థితిలో సమాధానాలు ఇవ్వలేదు. గతంలో ప్రధానంగా ఆసినిటిస్ను ఇన్ఫెక్షన్గా భావించే ఈ వైరస్ ఇప్పుడు అదే తీవ్రతతో శరీరంలోని ఇతర భాగాలను ప్రభావం చేస్తుంది.



వైరస్ పోకినప్పుడు, ఇది ప్రజలలో దీర్ఘకాలిక ముద్రాచాలను కలిగిస్తుంది. ఇది మీ మెదడులో పాటు శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కోవిడ్ వైరస్ వారిని పడిన ఏడుగురిలో ఒకరు మెదడు పాగమం లేదా బ్లావ్ శక్తి కోల్పోవడం వంటి న్యూరోలాజికల్ సైడ్ ఎఫెక్టులను కలిగి ఉంటుంది గణనంగా చెబుతున్నాయి. వైరస్ నేరుగా మెదడు కణాలు లేదా నానాల్ వంటి చేయనప్పటికీ, తీవ్రమైన కేసులు ట్రైక్ మోయి మార్పు దాటి చేయనప్పటికీ కలిగిస్తుంది.

కోవిడ్ మెదడును ఎలా ప్రభావం చేస్తుంది: మెదడు సులభతరం నవ్వలకు లక్షణాలు సాధారణంగా వైరస్ గుర్తిన కొద్ది రోజుల తర్వాత కనిపిస్తాయి. మెదడు సమస్యల తీవ్రత వ్యక్తికి వ్యత్యాసం ఉంటుంది. కొంతమంది బ్లావ్ శక్తి కోల్పోవడం, అజాగ్రత్త లేదా అలసట వంటి తేలికపాటి లక్షణాలను అనుభవిస్తారు. అదే సమయంలో, కోవిడ్ కారణంగా ముద్దకారణంగా శరీరంలో అక్సిజన్ అందకుండా పోయిన రోగులకు మరింత ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. ఈ సందర్భాలలో ఇవి ఉండవచ్చు.

హెడ్ డ్రాక్స్ను ఉన్న రోగిలో లక్షణాలు: గండరగోళం, తలనొప్పి, నిద్రలేమి, దృష్టి పట్టలేకపోవడం, ట్రైక్, వాన సమయం రుచి కోల్పోవడం, ప్రవర్తనలో మార్పులు, స్మూత్ కారణం అదనంగా, కోవిడ్ తర్వాత ప్రజలలో ఇతర సమస్యలు నివేదించబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాలలో, అధ్యయనాలు వైరస్ కోసం కొన్ని ఏకీకరణ మెదడు యొక్క బయటి పాతలలో బాధితులను పదార్థాన్ని తగ్గిస్తాయి.

కోవిడ్ మెదడును ఎందుకు ప్రభావం చేస్తుంది: నిపుణులు

మన మెదడు కణాలను ప్రభావం చేసే కోవిడ్ -19 యొక్క బ్యాక్తరైస్ కారణాన్ని ఇంకా కనుగొనలేదు. కానీ వైరస్ ఇందులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని సమీక్షలు అనేక నిర్ధారణలు ఉన్నాయి.

తీవ్రమైన బ్లావ్ శక్తి - పరిశోధకులు అభిప్రాయం ప్రకారం, తీవ్రమైన సందర్భాలలో, వైరస్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశించవచ్చు (మెదడు మరియు నేర్పునాడీ) మరియు సంక్రమణకు కారణమవుతుంది. ఒక అధ్యయనం సమయంలో, వారు నేర్పునాడీ కేంద్రంలో వైరస్ యొక్క జన్యు నిర్మాణాన్ని గుర్తించగలిగారు.

శరీరంలో మార్పులు: మెదడులోని రోగనిరోధక శక్తి - కొవిడ్ వల్ల కలిగే రోగనిరోధక శక్తి అధికంగా ఉండదు మూత కారణం కావచ్చు. శరీరంలోని వైరస్ పోరాడటం వల్ల కణజాలం మరియు ఆప్యాయతకు హాని కలిగిందే ముందు కనిగించవచ్చు. మీ శరీరంలో మార్పులు - అధిక జ్వరం, తక్కువ అక్సిజన్ స్థాయిలు లేదా కోవిడ్ వల్ల కలిగే అవయవ సస్థం వంటి మీ శరీరంలో శరీర మార్పులు మెదడు సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని మూత నిర్ధారణ సూచిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గండరగోళం లేదా కోవిడ్ మార్పులకు దారితీస్తుంది.

మెదడు ఆరోగ్యం కోసం: కోవిడ్ వచ్చిన తర్వాత మొత్తం కలుషితానికి మీ మెదడు ఆరోగ్యంలో పాటు మీ శరీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు మీ నాల్ ఆరోగ్యాన్ని

పునర్నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. మీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మీరు చేయగల కొన్ని మేయలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

మెదడును ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలు: మీరు శరీర కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి శక్తి శక్తల మరియు క్యామో వ్యాయమాల చ్చేస్తారు. అదేవిధంగా, మీ మెదడు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి, మెదడును ఉత్తేజపరిచే కొన్ని కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి. మానసికంగా సవాలు చేసే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వల్ల మీ మెదడు కణాలను పునర్నిర్మించి, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

మెదడును బలోపేతం చేసే ఆహారం తినండి: మీ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు రక్తం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయి. అపెరల్లో ఆకు కూరలు, కాఫీ వేపల మరియు నీటిని సురక్షితం చేయడం వల్ల మెదడులోని రక్తచాలన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రిస్పెన్సాలిటరీ సత్త్వాన్ని పెంచుతుంది. విటమిన్ బి12ను తీసుకోండి ఆరోగ్యంగా ఉండే ఆహారాల తరహాకి దారితీయండి.

ధ్యానం పాడవ చేయండి: మీ మనస్సును ప్రకారతపరచడానికి మరియు ఏకాగ్రతను పెంచడానికి దృష్టం ఒక గొప్ప మార్గం. ఇది మీ ఉత్తేజం తగ్గించడానికి మార్పు చేస్తూ శారీరక సదరియపు ప్రతిబింబనను ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది. ధ్యానం రక్తపోటు తగ్గించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రత్యాపత్తి నిద్ర: మీ నిద్ర మరియు మెదడు ఆరోగ్యం నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి, రాత్రిపూట ప్రకారంగా నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి. ఒకే సమయంలో పడుకోండి మరియు అదే సమయంలో మేలుకోండి. వారంతాల్లో కూడా ఈ దినవ్యవస్థను అనుసరించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు నిద్ర మీ రోజువారీ ఆలోచన, బ్లావ్ శక్తి మరియు మానసిక స్థితిని సానుకూల రీతిలో మెరుగుపరుస్తుంది.

మీ జుట్టు మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా చేసే పెరుగు హాయిర్ ప్యాక్



జుట్టు ఆరోగ్యం ఎల్లప్పుడూ ఒక సవాలు. అందుకే దీనిని నివారించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తగా ఉంటారు. అనేక సందర్భాలలో, మీకు ఉన్న జుట్టు ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి పెరుగును ఉపయోగించవచ్చు. ఇది జుట్టు యొక్క అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించడంలో మరియు జుట్టు యొక్క మెరుపును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ముగ్గులు, జుట్టు రాలడం, జుట్టు విరిగిపోవడం మరియు జుట్టు రాలడం వంటివి నిద్ర లేమికి సాధారణ కారణాలు.

కానీ ఇప్పుడు మనం పెరుగుతో ఈ సమస్యలను తొలగించవచ్చు. దాని కోసం పెరుగును ఎలా ఉపయోగించాలి చూద్దాం. ఒత్తిన మరియు బలమైన జుట్టు కోసం మనం ప్రతిరోజు పెరుగును ఉపయోగించవచ్చు. ఇది జుట్టు యొక్క బలాన్ని పెంచుతుంది మరియు అనేక జుట్టు సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ హాయిర్ప్యాక్ 10వ తర్రును చేయాలి చూద్దాం.

పెరుగు హాయిర్ప్యాక్ తయారీ కారణాలు: 1 టీస్పూన్ పసుపు, 1 టీస్పూన్ పసుపు, 2 టీస్పూన్ పెరుగు. **ఎలా తయారు చేయాలి చూద్దాం:** ఒక గ్లాస్ పండ్లను తీసుకొని దానికి కొద్దిగా పెరుగు మరియు తేనె కలిపి పేస్ట్ చేయండి. తర్వాత దీన్ని తలకు అప్లై చేసి, 20-30 నిమిషాల తర్వాత తేలికపాటి షాంపూతో కడిగివేయండి. ఇది మీ జుట్టుకి ఇచ్చే ప్రయోజనాలు చూద్దాం. పెరుగు



జుట్టును రక్షించడానికి ఉత్తమమైనది. **పోడి జుట్టు నివారణకు:** పెరుగు జుట్టు ఆరోగ్యానికి మంచిది ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఈ హాయిర్ ప్యాక్ ఉపయోగించడం ద్వారా మీ జుట్టు పొడిబారడానికి పరిష్కారం చూడవచ్చు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో మరియు జుట్టు పొడిబారడం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజు జుట్టుకు అప్లై చేసి అదనంగా తర్వాత తులన చేసుకోండి. ఇది మీ జుట్టు పొడిబారడాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు మృదువుగా చేయడానికి: జుట్టు మృదువుగా

పెరుగు ప్రారంభం కాగానే ఓజెనల్ వ్యాధులు నివృత్తిస్తాయి. పిటిల్ జలుబు, జ్వరం ముందు వరకే పుంటాయి. పిటిక్ దీనినిస్తే దిట్టాలు పోస్తే సమస్య తగ్గిపోతుందని చెప్తారు ఆయనర్వేద నిపుణులు. ముఖ్యంగా జ్వరం తగ్గించడానికి ధనయాలు బ్రహ్మచర్యం పనిచేయించుటవారు. ధనయాలు బరకా హా, దాని తూకానికి ఆరు రెట్లు పచ్చిగు సాని లాల్తం ఉంటాయి. అందుకు సందర్భం కలుపుకొని లాగితే శరీరంలో మల, చేడి తగ్గుతాయి. ధనయాలును, చెడుపాకలు అలసట కషాయం తయారుచేసుకొని తీసుకోవాలి. ఇతరలో పచ్చి జ్వరాలను తగ్గించుకోవడానికి ధనయాలు, కొంతో కడియం తయారుచేసుకొని, నిమ్మరసాన్ని, సందర్భంగా కలిపి తీసుకోవాలి. ధనయాలు పాడి కొద్దిపాటిని నియంత్రించాలి ఉంటుంది. రెండు చెదాచాల ధనయాలు సలగ్గెట్ ఒక గ్లాసు నిక్షేప చేస్తే మరగించి చల్లగా తయారే పడచుకొని లాల్తం. ఇలా రెండుపూటలా కొన్ని సెలెలపాలు చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఉల్లిపాయ ముక్కును పొందపై రాత్రింతా ఉంచి చూడండి.. నిమృతుందో?!



ప్రతి భారతీయ వంటకంలో ఉల్లిపాయ తప్పనిసరిగా ఉండాలని ఆహారవేత్తలు. ఇది కేవలం రుచిని పెంచే కాపు. అనేక రోగాలను కూడా నయం చేస్తాయి. అల్సర్, కడుపుబ్బ, సరిగానే నిద్రా. అనేక పరిశోధనల్లో నిరూపితమైంది. ఉల్లిపాయ భయంకరమైన వాన అలంకరిక నచ్చకపోవచ్చు. కానీ వారి ఆరోగ్యాలవల తిలుసుకున్నాక అ వానని మర్చిపోయి వాటి లాభాలను అస్సాదిస్తారు. ఉల్లిపాయల్లో సల్ఫర్ మూలకాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియా, వైరస్, వ్యాధులకు వ్యతిరేక లక్షణాలు కలిగిఉంటాయి. ఈ లక్షణాలురెడటం పల్లెనే ఉల్లిపాయలను ప్రాధికారం నుండి అనేక ఇన్ఫెక్షన్ల ముందుగా వారతారు. మీరు చేయాలిందల్లా ఒక ఉల్లిపాయ ముక్కును మీ పాదం కింద పాకెట్లో ఉంచుకోండి. అది కడలకుండా ఉండాలంటే ప్లెజ్జే కవర్ చేసి దానిమీద పాకెట్ వేసుకోండి. పిల్లలకు కూడా అది సురక్షితమే. నివాసిని అలగ్నంలో టేస్ట్ వ్యాప్తి చేయతూ ఉన్నప్పుడు పెండ్ల పండ్లకుండా ఈ పద్ధతిని ఎంతో వాడారు. 1 జలుబును తగ్గిస్తుంది మీకు చాలా జలుబుగా ఉండే ఈ పద్ధతి చాలా మంచిది. ఒక ఉల్లిపాయ ముక్కును మీ పాదం కింద పాకెట్లో ఉంచుకోండి. లాల్తం అలానే ఉంచండి. ఇది వెంటనే జలుబును తగ్గిస్తుంది.

సభ్యత్వ నమోదులోనూ అగ్రస్థానంలో భవిషి



పాలా సంతోషించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ అధ్యక్షుల ఆప్తార్పణ మయోగం, కుమారి గారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, వివేకానంద సంస్థ వారు ప్రతిరోజు సత్వ ఆస్తుదానాకు, గవేషాస్పిటల్ లో భోజనాల పంపిణీకి ఇలా దాతలు ముందుకు వచ్చే సహాయ సహకారాలు అందించిన కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమంలో లేటెస్ట్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ ప్రతిదేవి వివరాలు గాంధీ, సైకటర్ల మణిమూల పాల్గొన్నారు.

అక్టోబర్ 05న అంతరాష్ట్రీయ సెమినార్



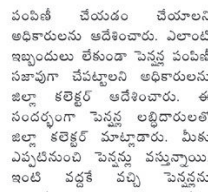
పెరిసిన చంద్రబాబు నాయుడు తొమ్మిదేళ్లు అధికారానికి దూరంగా ఉన్నారని గుర్తు చేశారు. తక్షణమే అతని ధరలు అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ధరలు పెరుగుదలకు నిరసనగా సిపిఎం చేపట్టే కార్యక్రమాలలో భాగస్వాములు కావాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

వంకిట్రావు, వంపి త్రినాథరావు
సింహాచలం, జే ఆర్ నాయుడు, ఆర్
శ్రీను, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మద్యం సు స్వాద్యమై
జ్ఞానం సు సాధ్యమై
నియంత్రణకు
అసాధ్యమై కార్య
చర్యలు చేపట్ట
అధికారులు ప్రజ
బాధితులు లిస
వెనువెంటనే
cybercrime.go

చందనా ఖాన్ బివిఎస్ (లిటర్) ఇక లేరు



రోజే పూర్తి స్థాయిలో పంపిణీ చేసేందుకు అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. పూర్తిగా లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దే వెళి పెనస

అబ్దుల్లాపర్లు

కాననసమ్యలు తె
 ఇన్నాప్రకృత దె
 కాననసమ్యలు, అ
 పిలా గవినద స
 జగద్దే. ఈ స
 పింపనను అం
 కొత్త పింపనను
 కార్యక్రమం
 అధికారులు పాల్

ఈ కార్యక్రమంలో డి అర్ డి ఎ పద్మ సంచాలకులు శబీదేవి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అన్నమ్మ పంపిణీ చేసిన కొణతాల
 బ్రహ్మ కొణతాల రామకృష్ణ అర్చన పైనాన్
 అప్పంట్ కార్కెరేపన చైర్మన్, మా
 కనకాల్లి నియోజకవర్గ టీవీ ఇం
 క్షానారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధ నా
 రంగ రామారావు పేదల ఇంటికీ వెళ్లి
 తారు. అప్పుడైన వారందరికీ త్వరలోనే
 మంజూరు చేస్తామని తెలిపారు. త
 రుమి పాల్గొని నాయకులు కార్యకర్తలు
 నారు.

 ఉమ్మడి ఏపి లో విశిష్ట సేవలు అందించిన 1979 బ్యాచ్ పదివిని అధికారిణి చందనా ఖాన్ అనారోగ్య కారణాలతో తుదిశ్వాస విడిచింది.

ఉమ్మడి ఎనిలో విద్యాశాఖ
ప్రెసిడెంట్ గెటెట్‌గా... సర్వశక్తి అభియంత్ర కార్యక్రమాన్ని
విజయవంతం చేయడంతో చాలు తదనంతర కాలంలో...
పర్యాటక శాఖ ప్రత్యేక ప్రదర్శన కార్యక్రమం... రాష్ట్రంలో
ఘోరంగా అభివృద్ధికి ఉపనివేశ కృషి చేశారు.

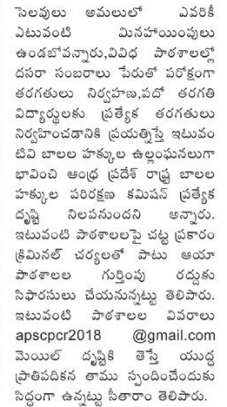
పశ్చిమము దెంగల్ కు చెందిన చందూ ఖాన్... ఎని
కేంద్ర అధికారిగా... రాజమండ్రి, గ్రీకాళుగల సవ కలెక్టర్
గా కేరళ ప్రాంతంలో, కడప కలెక్టర్ గా... తనదైన ముద్ర
చేసారు.

సత్యసాయి విద్యావివోర్ విద్యార్థులు

[illegible]

విలపిత, (విశాఖ సమారంభం): కేంద్ర కావీ బోర్డు ఆదర్శరంగా అంతర్జాతీయం కావీ దేశీయైన వేడుకలను మంగళవారం నాడు ముసలగా సర్వసాధారణం. ఇందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కావీ యొక్క ప్రాంతీయకావీ, మహాకవి విలువ, ఏకైక ప్రాంతీయకావీ సమయపు కావీ విలువ, కావీ తయారీ మరియు అనుసరించబడిన ప్రక్రియపై పట్టతలపు కావీ బోర్డు ఆధికారాలు క్రైతలకు చట్టబద్ధం. ఈ కర్వలైనునీ కేంద్ర కావీ బోర్డు సమయపు క్రైత ప్రభాకర్ ముఖ్యతలైతగా హాజరైతారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మహాకవిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం గౌరవించిన కావీ క్రైతలకు అన్ని విధాల సహాయ సహకారాల అనుసంధానం, కావీ మహాకవి సందర్శనకు కిషాంజు అనుసంధానం గౌరవ క్రైతల కావీ సాగును తెలుగుసంపదకలైతారు, దాండ్లొకటం ఆంధ్రకావీ పరిపాలన మరియు విధంగా సంరక్షించకలైతారు సూచించారు. ఆనంతరం కావీ బోర్డు సన్నిధిలో ఈ వేడుకలకు విచ్చేసిన క్రైత ఒక్కరి ప్రాంతీయంగా పరిచిన కావీ అందించిన పాత్రాంధ్రం తెలియజేశారు. ఈ కర్వలైనునీ కావీ బోర్డు ఆధికారాలు కేంద్ర ప్రదేశీ సమయకావీ సమయం కావీ వి ఆంధ్రకావీ, కావీ బోర్డు సన్నిధి, అట్టిపడి సన్నిధి, ఏకైక కావీ, నామకావీ సన్నిధి, కావీ క్రైతలు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ సభ్యులు సీతారాం



తలారి నంగి బాలూర మరయు
 త్రేకుపూర్లం బాలికు గుత్తుల కొద్దు
 పాతల పాతకాలలచ్చి శత్రువు
 పూర్వయింది ఇంతటి గొప్ప ప్రాజెక్టుకు
 ప్రధాన ప్రాజెక్టు అధికారిగా
 నియమించిన షిఫిక్ మరయు జిల్లా
 కలెక్టరుకు కృతజ్ఞతానివ్వడంపైయు
 తెలియజేయు తదుపరి పాతకాల
 ప్రధానపాద్యయులు జి.వి.ప్రసాద్
 మరయు వ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు
 ప్రభాకర్ తదితర ఉపాధ్యాయులు
 ఉపాధ్యాయులు లు సహా యోగ
 శత్రువులు హరి ప్రసాద్ తదితరులు
 పాతకాల.

వి.ఆర్ ఆంజేయర్ వరదేశ్వరీయారు ఈ సందర్భంగా విలువైన సేవలనుదాచాలి అని జ్వాలా కేశవ్ మాట్లాడి వారికి పంచ మేతలు పంపిన గానీ అందుకు అందుకీ అనే వివరాలను తెలుసుకున్నాడు పంచవ మేతల పంపినా లేనిన తర్వాత గానీ మంచి తగిన విధంగా వెనకబడి మేతల పంపినా లేదు తీసుకుంటున్నది పంచ మేతలకు అందుకు. 4000 పంచను మేతల పంపి నెలలగా ఆయనకుండు పంచను దారులను కేశవర్ ఆడిగి తెలుసుకున్నాడు. ఆనంతరం తిరిగివి కార్యాలయంలో జ్వాలా పంచను పంపినా జరుగుతున్న తీరును కేశవర్ సమీక్షించారు. గమనికనగల అనే సాంఘిక కృష్ణకుమారి అనే మిల్లాలరాలాకి, కావర కేశవ ఆనే కృష్ణకుమారి అనే మిల్లాలరాలి పంపినా కేశవర్ పరిశీలింపారు. జ్వాలా కేశవర్ వెంట పడిన పరిశీలన సీతవ సత్యకారాయణ, గజపతిగిరిగారి ఎంపీజీఎ కిషోర్ కుమార్ తనపాలూర్ తత్తుకుమార్ తదితరులకు ఉన్నారు.

విధానాన్ని చూసి ప్రతి ఒక్క, విద్యార్థి అంత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని విజ్ఞాపనలు సమర్పించి అందించారు. బాలయోగి లోక నవన నడపడంలో, నాయకత్వ లక్షణాలను పుణికి పుష్పకున్నానని సమర్థించడమే గౌరవించడంతో, సభా సాంప్రదాయాలను పాటించాలని, ఆసక్తికరమైన సభాపాఠశాల ప్రతి వక్షల నుండి సైతం మున్నగున పొంది

నందమూరి తారక రామారావు స్టేషన్‌ను తెలుగుదేశం తీర్పులో చేరి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎదిగి ఆంధ్రరాజ్య కాలంలో నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో దేశంలో ఆత్యున్నత స్థానం లోక సభ స్పీకర్ పదవి స్వాధీనం అధిపతిగానైన గొప్ప వ్యక్తి అని, అతని పేరిటాన్ని విద్యార్థులు ఆందోళన ఆదర్శంగా చేసుకోవాలని ఆయనజెకావ.

ప్రత్యేక అభివృద్ధి కమిషన్‌ని ఆచార్యకాజీ జానీ ముగ్గురుమహాజనని బాలయోగి గారిని విద్యార్థులు ఆదర్శంగా తీసుకొని, ఆయన ఆదర్శంలో జిల్లా పరిషత్ ప్రైవేట్, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో విద్యాశాఖ మంత్రి, ఆంధ్రప్రదేశ్‌ల పార్లమెంటు సభ్యునిగా, లోక్ సభ సీనర్ గా ఎదిగిన

నా పాఠశాలకు మరియొక కనీసముగా, నా పాఠశాలకు మరియొక విభాగము వలె ఆంధ్రప్రదేశ్ విదేశీ ప్రేమనందుకు అవకాశము కలిపి బాలయము గాను నిర్మింపు ప్రయత్నములు. పుట్టి పురుషులకు వేదే తే రాజకీయ పరిత్యక్త తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక వర్గాన్ని సాంఘికమునకు దూరము చేస్తారు. గొప్ప ఆదర్శములు లోక సభ ద్వారా సామ్యమునకు సమర్థించిరికి ప్రపంచ సామ్యమునకు యాభివృద్ధి పరచవలె ప్రత్యేక ప్రపంచము అందుకున్నామని గొప్ప విచార. ఈ కార్యక్రమాలను గురించి విశాఖ, థాగూర్ సత్యగ్రహణం, థాగూర్ నాగంజు, థాగూర్ పరిపాలన, థాగూర్ తరళాన, థాగూర్ ప్రభుత్వ, థాగూర్ బ్రహ్మంక మరియు పరిశోధక విద్యార్థులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కేవల నమ్మకం పై ప్రజలలో అవగాహన కలిపింది
చేసేతరాలయన, హుళికాకాలయన, పెండ్రియ తిక్కరత్నయ,
స్థానిక వస్తువయన, ఇద్దరయన ఎక్కడయన
ప్రభుత్వంహానిక గె. 02.2024, ముదరయన నామ
హానికయన నగరయన లాన్యన కే కానియన గల టిపి
జిల్లా కార్యాలయంలో ఖాదీ సంతకం ఏర్పాటు కరకు నిర్దం
చేసిన స్థానిక వినియయన పరిశీలయన టిపికి రాష్ట్ర
చేసిన స్థానిక వినియయన టిపికి రాష్ట్ర కార్యాలయ
యన.నాన్యన, టిపికి పార్శ్వయనం జిల్లా ఇంధాన్ని నివసయన
ప్రభుత్వ రాష్ట్ర, టిపికి ఉత్తరయన జిల్లా ఇంధాన్ని
వినియయన టిపికి రాష్ట్ర, టిపికి రాష్ట్ర నామ
ఇంధాన్ని ఎకరకాంక మరయన ఇతర నాయకులు
ఉనాన్యన

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సెప్టెంబర్ 17 నుండి అక్టోబర్ 02 వరకు నిర్వహిస్తున్న సేవాపక్షోత్సవాల్లో భాగంగా అక్టోబర్ 02న మహాత్మాగాంధీ జయంతి సందర్భంగా బాపూజీ అఖిలవీధిన స్వచ్ఛ భారత్, చేనేత, ఖాదీ, చేతి

పాఠశాల: కేంద్ర ప్రభుత్వ గిరిజన వ్యవసారాల శాఖ కార్యదర్శి విధు నయ్యర్ ను బిడీఏ ప్రాతిభ్ అధికారి ఎ.బి.పి.కార్జందే రాష్ట్రంలోని హజారిబాగ్ లో మంగళవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని ఆర్జించిన అరుకు కాపి పాడిని సెక్యూరిటీ బహుకరించారు. బిడీఏ పరిధిలో అమలు చేస్తున్న బనీ మన కార్యక్రమంలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాల గురించి చర్చించారు. గిరిజన అభివృద్ధికి ముగిసిన నిధులు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి మంజూరు చేయాలని డి. ఓ. కొరూరు, ఆదేవిడంగా ఏకలవ్య వాడార్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలో భవన నిర్మాణాలపై పరిచించారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, Visakhapatnam.
Hyderabad (Sai Ganesh) : Cell : 9030841841, **Kakinada (K.B. Ramarao) :** Cell: 9949413661, **Parawada (satya)**
Office (Ragunath) : 7013785256. **Arilova (D.Venkatesh) :** 73825 25707. **Maddilapalle (G.Ramakrishna)**
Paderu (P.Ravi Kumar) : 94908 12274 **Parvatipuram (S.S.Naidu) :** 94900 27222

విజయనగరం: జిల్లావ్యాప్తంగా ఎన్నికల భరోసా పంచపం మొత్తాల సచివ్ కార్యక్రమం మంగళవారం తెల్లవారుజాము నుండి మధ్యాహ్నం వరకు అన్ని వార్డుల గ్రామాల్లో ముమ్మరంగా కొనసాగింది. రాష్ట్ర మంత్రి గుమ్మడి సుందర్గా రూపు దాల్చిన కార్యక్రమం టీఆర్ఎస్ పోటీదారులు శాసనసభ్యులు జిల్లా అధికారులు ఆయా మండలాల పంచపం సచివ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మెంటాల్ హెల్త్ సేవా కార్యక్రమంలో మంత్రి, లోకుగణ్ణి గ్రామాల్లో పంచపం మొత్తాల సచివ్ కార్యక్రమంలో మంత్రి సుందర్గా రూపు దాల్చినా, ఆయా గ్రామాల్లో మంత్రి అందుకోని వెళ్లి పన్నెండు రౌండ్లకు పంచపం మొత్తాలను అందజేశారు.

గణపతి నగరం మండలం

పురీదిపాలెం, బొంబేపల్లి మండలం అంబది వలస గ్రామాల్లో పన్నెండు సచివ్ కార్యక్రమాల్లో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్

A photograph of a large, ornate, yellow and red decorative structure, possibly a traditional Chinese lantern or festival float, illuminated at night. The structure features intricate patterns and a central face-like motif. It is positioned next to a metal railing, and a green light source is visible on the left.

ఈ అద్భుత ఘట్టం రేపు (బుధవారం) కూడా జరిగే అవకాశమున్నట్లు ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. బుధవారం సామవారి మూలవిరాట్ ను సూర్యకిరణాలు తాకే అవకాశం ఉందని ఆలయ సంపదకులు చెప్పారు. ప్రతి సంవత్సరం రెండు సార్లు ఇలాంటి అద్భుత ఘట్టం అవిష్కరమవుతుంది. ప్రతివిటా మార్చి 9, 10 తేదీల్లో, అలాగే ఆగస్టు నెల 1, 2 తేదీల్లో మూల విరాట్ ను నేరుగా సూర్యకిరణాలు తాకుతాయి.

ఏదీలే ప్రసన్నమందిన పూజ్యశ్రీత్రాయ ఎన్నికవ్వాలని అంబేద్కర్ గౌరవకర శిల్పాలని ఆరంభపర్చి దేవాలయాలను పరిశీలించి, ఆరంభపర్చి సమగ్రగ్రామాలనుకూడా అలయాలలో అద్భుతం అద్భుతమైంది. సమగ్ర కిరణాల అలయాలలో సమగ్ర భగవానదేవీ పాలనం తాళాలని, ఆ అద్భుత దృశ్యాన్ని గానన పుష్కల పుష్కలమయ్యాలని. సమగ్రని లేలేక కొనసాగు సంపదనమయ్యాలని దాని గొప్పతనం మద్దతు సమగ్రపూర్వకంగానే తాళాలని. నేటి (సంవత్సరం) ఆరంభపర్చి 6.05 గంటలకు కొన్ని నిమిషాలపాటు అంబేద్కర్ మైనం ఆ అద్భుతాన్ని పరీక్షించుకుంటూ సుందరంగా భక్తులు భార్యలు తిరుగు.

హుళ్య భవానాది విధిసంపాదిత సేవల భేదక కేవలము దృఢపరివర్తితంబు. వారి అన్యధావ్యవహారములందు ఇచ్చడికి వచ్చిన భక్తులు పులకించితింకవచ్చును. ఈ సంపద్యంగా హుళ్యభవానాది ప్రవృత్తి భూతలు కూడా చేసారు. సమర్థవశానము తాకి నమమహిమి కురూరవారూపం మూర్తిని దర్శయకునది ఆతా ముని బాధకుతుందని భక్తుల ప్రగడ విశ్వాసము. అందుకే చాలామంది ఈ నమయంతే ఇచ్చడికి వేస్తుంటారు. విప్లవిమయం ఈ అమృత భాగ్యుని హూనాను కలమున్నామని. ఇప్పుడు ఈ దర్శన భాగ్యం కమకు కలుగనం సంపద్యం అనుదని ఇచ్చడికి వచ్చిన భక్తులు చెబుతున్నారు.



Rotary
Club No. 16614

ROTARY CLUB VISAKHAPATNAM
RI Dist. 3020



**THE MAGIC
OF ROTARY**
RI Theme 2024-25

ಶ್ರೀ ಕ ಕರ್ಯಾಪಾಠಂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಏಕತ್ವಂ

ದೇವಿ ವ್ರತವಂ

ತೆ : 03-10-2024 ಗುರುವಾರ ಮೇ 08-10-2024 ಮಂಗಳವಾರ ವರದಿ
ವೇದ : ಗುರವಕ ಕಾಣ್ಯಪ್ರಸಂಗ, ಪದ್ಮಪುರಾಣ - ಶಿವಾರಾಧನಾ 5 ಗುರು-ಬಾಹುರಿ



ಶ್ರೀ ಗುರುಕವಿ ನರಸಿಂಹರಾವ್ ಗಾಂ
ಮುಕ್ತಿ ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥ
ಪ್ರಮುಖ ರಸವಾಕ್, ಅಭಿಧಾ.ಕವಿರಾಜಗುರು
ಗಾಂ. ಕವಿ. & ಕವಿತಾಂ 3,4 & 5 ಅಕ್ಷರೀ



ಶ್ರೀ ಅಕ್ಕಿ ರಾಜಕವಿರಾಜ ಗಾಂ
ಪ್ರಮುಖ ರಸವಾಕ್, ಕವಿರಾಜಗುರು
(ಅಭಿಧಾಂ 7 ಅಕ್ಷರೀ)



ಅಂದರೂ ಆನಂದೈಕತವೇ



ಶ್ರೀ ಗುರುಕವಿರಾಜ ಮಾರಾಢಿ ಗಾಂ
ಕಾಢಿ ಗಾಂ. ISKCON-Vijay
(ಅಭಿಧಾಂ 6 ಅಕ್ಷರೀ)



ಶ್ರೀ ಜಗದ್ ಗುರುವೇ ಗಾಂ
ಯಗ್ಗ ದ್ವಾಪರಾಧಿ, Hys.
(ಮಂಗಳವಾರಂ 8 ಅಕ್ಷರೀ)

Supported by






KANKATALA

Rtn. VINAY GANDHI B
President

9866 88 9866

Rtn. MANIMALA B
Secretary

Samacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393499345, 9346363839, 9160190123
 Arayana@ : Cell: 77804 33919, **Srikakulam** : Cell: 70321 98574, **Bheemili (D.V.Chalapathi Rao)** : Cell: 9849603258, 984 24231, **Yelamanchilli (P.S.N. Murthy)** : 83095 38789 **Anakapalli (M.Krishna Rao)** : 63023 75539
Chintapalli (Srinivas) : 94923 40861 **Chodavaram (BVR Murthy)** : 81431 22188

నా గుర్తించవలెను. ఇక్కడ పేరు లేకుండా ఎవరైనా విశాఖ సమాచారమ్ ప్రతినిధిగా చెబితే నమ్మవద్దు.

