

# విశాఖ సామాచారము

**Sugar Free  
Fitearly**

రెండుపూటలా సేవించండి.  
శక్తివంతంగా జీవించండి.

**వివరములకు  
8247526179**

**డీలర్లు కావాలను.**

RNI No.52722/90 సంపుటి: 33 సందిత : 257 విశాఖపట్నం, 28 జూలై 2023 శుక్రవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

## భాజపా రాజకుమారి రాకకు భారీ ఏర్పాట్లు



**విశాఖవట్నం, (విశాఖ సమాచారము):** విశాఖ రాజకుమారి రాకకు భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆమె రాకకు భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆమె రాకకు భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

పురందేశ్వరి నేపథ్యం: ఆంధ్రుల అభిమాన నటుడు కళాప్రస్థానం వద్ద రామారావుకు ద్వితీయ పుత్రులుగా జన్మించిన పురందేశ్వరి చెన్నైలో జమాబజల్లో (వజ్రవైద్యారాగం శాస్త్రం) పట్టభద్రులయ్యారు. కూచిపూడి నృత్యంలో కూడా ప్రావీణ్యం గల పురందేశ్వరి డాక్టర్ దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావులో వివాహమైన తరువాత గృహిణిగానే బాధ్యతలు నిర్వహించారు. తోడబుట్టిన చెల్లెలు భువనేశ్వరి భర్త చంద్రబాబు నాయుడుకు ఎన్టీఆర్ లో విలేజులు

సంబంధించినప్పుడు మధ్యతు ఇబ్బదులు అతికొద్ది కాలంలోనే చంద్రబాబు వెంకటేశ్వరరావును వక్కనపెట్టడంతో పురందేశ్వరి 45 ఏళ్ల వయస్సులో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి ఆమె రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేశారు. 2004వ సంవత్సరంలో 14వ లోక్ సభకు బాబట్ల నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికయ్యారు. తదుపరి 2010వ సంవత్సరంలో విశాఖపట్నం నియోజకవర్గం నుండి లోక్ సభకు ఎన్నికై మన్యోవహినీనింగ్ మంత్రివర్గంలో వాణిజ్య, పరిశ్రమ, మానవ

వనరుల అభివృద్ధి శాఖ సహాయమంత్రిగా పనిచేశారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని కాంగ్రెస్ అధినాయకత్వం రెండుగా విభజించిన నేపథ్యంలో ఆమె కాంగ్రెస్ ను రాజీనామా చేసి భాజపాలో చేరారు. మహిళామోర్చా ప్రధాన బాధ్యురాలిగా, బీజేపీ ఒడిశా రాష్ట్ర ఇన్ చార్జిగా పనిచేశారు. 2023 జూలై 4వ తేదీన బీజేపీ కేంద్ర నాయకత్వం పురందేశ్వరిని ఆంధ్రప్రదేశ్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా నియమించారు.

పడిపోయింది. గత సార్వత్రిక ఎన్నికలలో కూడా భాజపా ఒంటిపొరు విషవాన్య మిగిల్చింది. నవనాయకత్వంలో సుదీర్ఘ రాజకీయనుభవం కలిగిన మాజీమంత్రి, దశాబ్దాలపై లోక్ సభ సభ్యురాలు, విశాఖ నగరానికి విశేషంగా అభివృద్ధి కోసం కృషిచేసిన ఆంధ్రుల అభిమాన రాజకీయవేత్త దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి నగరానికి వస్తున్నారంటే భాజపా కార్యకర్తలలో ఉల్లాసం ఉర్రేలేస్తోంది. గతదిన ఎన్నికలలో తమకు కలిగిన చేదు అనుభవాలకు ఉపశమనం లభిస్తుందని, ప్రతి ఒక్కరిని ఆస్వాదించుటగా పలకరిస్తూ ఆందరిని గుర్తు పెట్టుకొని మరీ వారు మనస్సులో ఏర్పడిన వేయిమంతున్న పురందేశ్వరి నాయకత్వం భాజపా పార్టీ శ్రేణులకు కొండతలలం చేశారు.

### అన్ని అంశాలను ఆమోదించిన స్టాయి సంగఘం



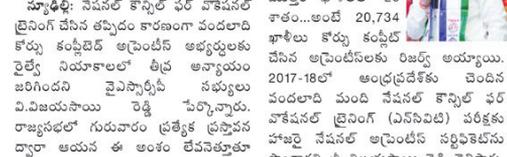
**విశాఖవట్నం, (విశాఖ సమాచారము):** మహా విశాఖవట్నం నగరపాలక సంస్థ స్టాయి సంగఘం సమావేశం గురువారం స్టాయి కమిటీ కమిటీ చైర్మన్ గౌలగాని హు వెంకట కుమారి అధ్యక్షతన జరిగింది. స్టాయి సంగఘం సమావేశం మందిరంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సభ్యులతో నిర్వహించారు. స్టాయి సంగఘం అతిథులుగా 39 అంశాలు, ఒకటి డేబాట్ అతిథులుగా 40 అంశాలు మొత్తం 40 అంశాలు పాఠ్యపరిచారని, అందు (మొత్తం 2లో)

### అభివృద్ధి తీర్మానం ఎటు చాలిస్తుంది?



**స్వ్యాధి:** కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్ష కూటమి సందించిన అభివృద్ధి తీర్మానం సవలం కాదని వారికి తెలుసు. ప్రభుత్వాన్ని ఓడించే సంభావ్యతల లోకసభలో వారికి లేదు. పేరుకు మాత్రమే సంకల్ప ప్రభుత్వం.. కానీ భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ)కి పాలంగానే 301 మంది సభ్యుల సంభావ్యతల ఉంది. అభివృద్ధి తీర్మానం అక్కడే అధికారంలో ఉన్న పార్టీని గద్దె దింపడం సంభావ్యతల ప్రకారం ఇది (మొత్తం 2లో)

### రైల్వే అప్రెంటిస్ లకు అన్యాయం: సాయిరెడ్డి



**స్వ్యాధి:** నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ వాకేషనల్ ట్రైనింగ్ చేసిన తర్వాత కారణంగా వందలాది కార్డులు కంప్లెట్ అయ్యేవి అభ్యర్థులకు రైల్వే నియమావళిలో తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని వైఎస్సార్ నేత సభ్యులు విమోచనసాయి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాజ్యసభలో గురువారం ప్రత్యేక ప్రస్తావన ద్వారా ఆయన ఈ అంశం లేవనెత్తుతూ మాట్లాడారు. ఆయన సభ్యులైన సభ్యులను రైల్వే గ్రూప్ డి విభాగంలో నియమిస్తుంది. ఆ మేరకు 1,03,769 ఖాళీలను భర్తీ చేయడానికి రైల్వే 2019 ఫిబ్రవరిలో నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఈ మొత్తం ఖాళీలలో 20 శాతం...అంటే 20,734 ఖాళీలు కార్డులు కంప్లెట్ చేసిన అప్రెంటిస్ లకు రిజర్వ్ అయ్యాయి. 2017-18లో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన వందలాది మంది నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ వాకేషనల్ ట్రైనింగ్ (ఎన్ఎస్వీ) పరీక్షకు హాజర్ నేషనల్ అప్రెంటిస్ సర్టిఫికేట్ ను పొందారని శ్రీ విజయవల్లి రెడ్డి తెలిపారు. 2019లో కార్డులతో ఎన్నికల కారణంగా ఏప్రిల్ లో జరగాల్సిన పరీక్షలను నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ వాకేషనల్ ట్రైనింగ్ ఆ ఏడాది జూలైలో (మొత్తం 2లో)

మా అభిమాన సేవలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్ణీయ నందమూల తారక రామారావు గారి రాజకీయ వారసురాలుగా, కేంద్రమంత్రివర్గులుగా కోట్లాది తెలుగు ప్రజల అభిమానం చూరగొన్న మా అభిమాన నాయకురాలు

## శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి గారు

భారతీయ జనతాపార్టీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలి హోదాలో తొలిసారిగా విశాఖపట్నం విచ్చేస్తున్న శుభసందర్భంలో హాల్దిక స్వాగతం

**Inaugural Ceremony of Our RATED STEEL PLANT**

Strengthening Our Planet

With Best Compliments From

మా అభిమాన నాయకురాలు, మమ్మల్ని విజయం చైపు నడిపించే అమెయశక్తి, రాజకీయ దురంధుల, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజకీయాలకు, ప్రజల ఉజ్జల భవిష్యత్తుకు ఫిబ్రిన సేత

## శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి గారు

భారతీయ జనతాపార్టీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలి హోదాలో తొలిసారిగా విశాఖపట్నం విచ్చేస్తున్న శుభసందర్భంలో స్వాగతం! సుస్వాగతం !!

తమి నాయకత్వంలో భారతీయ జనతాపార్టీకి చెందిన సుమారు 4లక్షలమంది సభ్యులు, 96 వార్డు కమిటీల నాయకులు, సుమారు 50కి పైగా వివిధ విభాగాల కార్యనిర్వాహక శ్రేణులు, 7 విభాగముల మోర్చులు ఉత్సాహంగా పనిచేసి రాష్ట్రంలో భారతీయ జనతాపార్టీని అధికారంలోకి తీసుకువచ్చేందుకు ఉత్సాహంగా, క్రమశిక్షణతో, పట్టుదలతో అపార్యశలు కష్టించి పనిచేస్తామని, రాష్ట్ర ప్రజలకు ఆమోదయోగ్యమైన పాలనను డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ద్వారా అందిస్తామని, ఋణాంధ్రప్రదేశ్ కిం చివరచబడుతున్న మన రాష్ట్రాన్ని ధనాంధ్రప్రదేశ్ గా మీ ఆశీర్వాదాలతో తీర్చిదిద్దగలమని ప్రకటిస్తున్నాము.

ఇట్లు మీ అభిమాని





# వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఇంజురీ అవుతుంది

# కొబ్బరి మలై.. రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం



వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చాలా మంది టూర్లు, సాయంత్రం వేళ ఫ్రైడ్ ఫుడ్లు, బ్యాక్సీలు వంటి వాటిని తింటుంటారు. ఇలా బయట ఉండే బ్యాక్సీలూ ఆహార పదార్థాలపైకి చేరుతుంది. అలాగే మాంసంలోని బ్యాక్టీరియా కూరగాయలకు, వాటిపై ఉండే శ్రీములు మరేదానిపై చేరి ఆహారం కలుషితం అవుతుంది. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇది వేసవిలో మరింత ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉంది.



మలై తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. **2. కొబ్బరి కరిగిస్తుంది:** కొబ్బరి మలైలో ఉండే పైజిల సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీని వల్ల అధిక కరిగింపు తినుకుండా అవుతుంది. ఒక కప్పు మలైలో దాదాపు 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది కండరాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి మలైలో విటమిన్ బి ఉంటుంది. ఇది జీవశ్రమించే గణపతిగా మెరుగుచేస్తుంది. బయట తగ్గడానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి ఇది సహాయం చేస్తుంది.

వర్షాకాలం, చరికాలం వచ్చినంత జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు వేధిస్తుంటాయి. అలాగే వేసవికాలం వచ్చినంత వేడి వాతావరణం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగి కొద్ది ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ.

**ఆహారం సరిగ్గా వండకపోతే:** హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి, ఆహార విషాన్ని నివారించడానికి సరైన ఉష్ణోగ్రత వల్ల ఆహారాన్ని ఉడికించాలి. రెకపోతే అందులోని బ్యాక్టీరియా సహా ఇతర హానికరమైన శ్రీములు అలాగే ఉండిపోయి ఆ కడుపులోకి వెళ్ళిస్తున్నాయి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు దారితీస్తాయి.

వేసవి కాలంలో ఎక్కువ చూసిన కొబ్బరి బొంబాల్ స్టాల్స్ కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది నీటిని తాగిన అందులోని కొబ్బరిని వేడిచేస్తుంటారు. కొబ్బరిని నిల్వలో ఉంచుకోవద్దు. కొబ్బరిలోనూ అన్న పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**3. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుతుంది:** కొబ్బరి మలైలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇది శరీర వాస్తవ కల్పించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుచేస్తుంది. కొబ్బరి మలైలో ఉండే మంగగోస్టిన్ ఎముకలు, బలపరచే కణజాలాన్ని నిర్మించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. మెదడు, నలభ కణాల సరైన పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది.

అసలు వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఎందుకు అవుతుంది, ఎండాకాలంలో చాలా మందిని వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు కారణాలు ఏమిటి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**కలుషిత నీరు:** కలుషిత నీరు తాగడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవిలో ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు, క్యాంపింగ్ చేసేటప్పుడు.. సరస్సులు, నదులు, బావులు, జలపాతాల వల్ల నీటిని తాగడం వల్ల తరతర, సాల్టెడ్ల వంటి హానికరమైన బ్యాక్టీరియా కడుపులోకి చేరుతుంది. దీని వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగిపోవచ్చు.

వేసవి కాలంలో ఎక్కువ చూసిన కొబ్బరి బొంబాల్ స్టాల్స్ కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది నీటిని తాగిన అందులోని కొబ్బరిని వేడిచేస్తుంటారు. కొబ్బరిని నిల్వలో ఉంచుకోవద్దు. కొబ్బరిలోనూ అన్న పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**4. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుంది:** కొబ్బరి మలై చెరు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుచేస్తుంది. కొబ్బరి మలైను రోజూ తాగడంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల మంచి కొలిస్ట్రాల్ మెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుచేస్తుంది. శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

వచ్చిన ఉష్ణోగ్రతలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల: బ్యాక్టీరియా ఉష్ణోగ్రతలో వృద్ధి చెందుతుంది. వేసవి వెలలో ఆహారం కలుషితమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. మాంసం, పౌల్ట్రీ, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారాలు ఎండలో లేదా వేడికి ఉంచితే అందులో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అందులో వేసవిలో ఆహారం తగ్గరగా చెడిపోతుంది. ఇలాంటి చెడిపోయిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వేసవిలో అప్పుడే వండిన ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. లేదంటే ఫ్రైజ్ లో ఉంచిన వాటిని తినాలి.

అయితే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ను నివారించవచ్చు కూడా. ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూసుకోవడం, బయట ఆహారాన్ని తినకపోవడం, వంట పంటిపప్పులు సరిగ్గా ఉడికించడం, కలుషిత నీరు తాగకపోవడం వంటి సరైన చర్యల వల్ల బ్యాక్టీరియా కడుపులోకి వెళ్ళకుండా చూసుకోవాలి. అలా చూసుకుంటే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు గురికాకుండా ఉంటుంది.

**కొబ్బరి మలై ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:** 1. వేసవి తాపాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది: వేసవిలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల దీర్ఘకాలం కు గురయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసి ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే ఇందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. అలాగే కొబ్బరి మలైలో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వేసవి వల్ల శరీరం వేడికొలిపేస్తుంది. కొబ్బరి

**5. జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి:** కొబ్బరి మలైలో జీర్ణశక్తిని పెంచే అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుచేస్తుంది. శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

**క్రాస్ కంటామినేషన్:** ఒక ప్రాంతంలోని బ్యాక్టీరియా ఆహారంపైకి వచ్చినప్పుడు అలాంటి ఆహారం తినడం

వేసవి కాలంలో ఎక్కువ చూసిన కొబ్బరి బొంబాల్ స్టాల్స్ కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది నీటిని తాగిన అందులోని కొబ్బరిని వేడిచేస్తుంటారు. కొబ్బరిని నిల్వలో ఉంచుకోవద్దు. కొబ్బరిలోనూ అన్న పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**6. ఒక కప్పు కొబ్బరి మలైలో ఉండే పోషకాలు:** కార్బోహైడ్రేట్స్ - 10 గ్రాములు, ప్రోటీన్ - 7 గ్రాములు, కొవ్వు - 27 గ్రాములు, ఎక్సైల్ - 5 గ్రాములు, ప్రోటీన్ - 3 గ్రాములు, పొటాషియం, జింక, సెలీనియం, ఐరన్, పాస్ఫేర్స్.

# విటమిన్ బి12 లోపమా.. ఈ వ్యక్తులు 'త్రిఫల' చూరాన్ని అస్సలు తినొద్దు



ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, గుండ్లు కూడా తీసుకోవాలి. మాంసం, తోయిపాలంతో కూడా తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ బి 12 లోపం రాకుండా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడేవారు చాలా మంది గర్భిణీ, బలహీనమైన, మధుమేహం పట్టినవారు.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.



శరీరానికి విటమిన్ బి12, ప్రోటీన్లు చాలా అవసరం. ఇవి ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విటమిన్ బి12 విటమిన్ బి12 చాలా ముఖ్యం. ఇది మెదడు, నరాల కణాల వృద్ధిలో ప్రాముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపించడం వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. దీని లోపం వల్ల అలసట, క్యాన్సర్ సరిగ్గా రాకపోవడం, తలనొప్పి, చర్మం పాఠిపోవడం, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం రాకుండా పాలు, మిల్క్ తీసుకుంటే మంచిది.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు.. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో త్రిఫలం తీసుకోవడం శరీరానికి హానికరం అని కూడా నిరూపితమైంది. ముఖ్యంగా కొందరు వ్యక్తులు ఈ త్రిఫలాన్ని తీసుకోవడం అయిదేడం నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరీ ఈ త్రిఫలాన్ని వ్యక్తులు తీసుకోకపోతే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..

దానిని తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మగ్గరి ఉన్నవారు త్రిఫలం తినడం ద్వారా హైపర్టెన్షన్ ముందుకు వచ్చుతుంది. అందుకు త్రిఫలం తీసుకునే ముందు.. నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. తక్కువ బరువు.. అయితే తగ్గినవారు, శరీరం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభిస్తుంది. వీరు త్రిఫలం పొడిని తీసుకోకుండా ఉండాలి. త్రిఫలం మెటాలిటిని పెంచేయడం ద్వారా బిచ్చం తీసుకునే తగ్గిన లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తక్కువ బరువు ఉన్నవారు మరింత బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది.

విటమిన్ బి12 లోపం లేకుండా ఉండాలంటే పలు రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే

మధుమేహం ఉన్నవారు.. మధుమేహాన్ని నివారించే గుణాలు త్రిఫలంలో ఉన్నాయి. అయితే ఎవరైనా ఇప్పుడేకి మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారు

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

# చేతివేళ్ళు మెటికలు నిరుస్తున్నారా..! డైటింగ్, వ్యాయామం లేకుండా తృణాం బరువు తగ్గలనుకుంటే.. వేసవిలో ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి



మసాలాల వాడకం చాలా తక్కువ. అందుకే బరువు తగ్గించడంలో ఇది చాలా మంచిదిగా భావిస్తారు. సాల్ట్ ఆహారంలో పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, త్రై ఫ్రూట్స్ ఉంటాయని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. వాటిలో దాదాపు కొద్ది ఉండదు. పైజిల పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పైజిల స్వయంగా బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పీచు వల్ల ఎక్కువ సేపు అకలి ఉండదు. కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా, మీరు అదనపు ఆహారం, జింక ఫుడ్ తినడం నుండి రక్షించబడ్డారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.



సాధారణంగా చేతివేళ్ళు మెటికలు విరచడం అందరికీ అలవాటే. అలా విడిచినప్పుడు ఒక మని కళ్ళు వస్తుంది. అలా రాగానే చేతి వేళ్ళు చాలా రిల్యాక్ అవుతాయి అనిపిస్తుంది. కొంత మందికి చేతి వేళ్ళు తగ్గిన భావన కలుగుతుంది.. కానీ ఇలా చేతి వేళ్ళు విరచకూడదు..! అలా ఎందుకు చేయకూడదంటే..!?

మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఈ రోజు నుంచే మొదలు పెట్టండి. ఇందు కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. దీని ప్రభావం త్వరలో కనిపిస్తుంది.

మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.. తృణధాన్యాలు-దియోం, గోధుమలు, బ్యాక్సీ, కాండూనా-మూగం, మసూర, చనా లేదా ఏదైనా వచ్చి.. కూరగాయలు- పొరకం, పొరకం, సోరకాయ లేదా వచ్చి కూరగాయలు ఏదైనా తాజా పండ్లు- ఆరటి, ఆరటి, నారింజ, దానిపప్పు, డ్రాక్ వంటి పండ్లు, కాయలు-పచ్చి లేదా తేలికగా కొద్దిగా కాయలు, ఏదైనా, పాల ఉత్పత్తులు-పప్పు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి , పాలు, తీపి-చెల్లె, తేనె, సూరసె-కొబ్బరి నూనె, ఆలివ్ నూనె, సున్నపు నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు- అల్లం, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, పువ్వు, కొత్తిమీర, పసుపు, సాల్ట్ డైట్ లో ఏం తినకూడదు.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

చేతి వేళ్ళలో గాలి సంచితమైతే చేతి వేళ్ళు ఎరిష్టాసిస్ అవుతాయి. అలా పొడవంటే చేతి వేళ్ళు విరిచిన వెంటనే టచ్ మని కళ్ళు వస్తుంది. ఇలా చేయటం వలన కొద్ది సమస్యలు కూడా వస్తాయి ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా చేతి వేళ్ళకు ఉండే గ్లైస్ తొందరగా పోతుంది. దీని ద్వారా ఉన్న పుష్కలమైన పట్టుకొనడానికి కూడా ఇబ్బంది వచ్చుతుంది. చాలా బాధలే ముత్యం తీయడానికి కూడా సాధ్యం చేయాలి వస్తుంది. అందుకుని ఇలాంటి పనులను మానుకోవాలి వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.. తృణధాన్యాలు-దియోం, గోధుమలు, బ్యాక్సీ, కాండూనా-మూగం, మసూర, చనా లేదా ఏదైనా వచ్చి.. కూరగాయలు- పొరకం, పొరకం, సోరకాయ లేదా వచ్చి కూరగాయలు ఏదైనా తాజా పండ్లు- ఆరటి, ఆరటి, నారింజ, దానిపప్పు, డ్రాక్ వంటి పండ్లు, కాయలు-పచ్చి లేదా తేలికగా కొద్దిగా కాయలు, ఏదైనా, పాల ఉత్పత్తులు-పప్పు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి , పాలు, తీపి-చెల్లె, తేనె, సూరసె-కొబ్బరి నూనె, ఆలివ్ నూనె, సున్నపు నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు- అల్లం, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, పువ్వు, కొత్తిమీర, పసుపు, సాల్ట్ డైట్ లో ఏం తినకూడదు.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

చేతి వేళ్ళు విరచడం వలన ఆర్ట్రైటిస్ సమస్య వస్తుంది చాలా మంది భావిస్తారు. కాకపోతే ఇందులో వాస్తవం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకపోతే చేతివేళ్ళలో చేసుకుంటే దీని ద్వారా చేసుకోవడానికి కూడా సాధ్యం చేయాలి వస్తుంది. చేతివేళ్ళకు ఉండే గ్లైస్ తొందరగా పోతుంది. దీని ద్వారా ఉన్న పుష్కలమైన పట్టుకొనడానికి కూడా సాధ్యం చేయాలి వస్తుంది. అందుకుని ఇలాంటి పనులను మానుకోవాలి వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.. తృణధాన్యాలు-దియోం, గోధుమలు, బ్యాక్సీ, కాండూనా-మూగం, మసూర, చనా లేదా ఏదైనా వచ్చి.. కూరగాయలు- పొరకం, పొరకం, సోరకాయ లేదా వచ్చి కూరగాయలు ఏదైనా తాజా పండ్లు- ఆరటి, ఆరటి, నారింజ, దానిపప్పు, డ్రాక్ వంటి పండ్లు, కాయలు-పచ్చి లేదా తేలికగా కొద్దిగా కాయలు, ఏదైనా, పాల ఉత్పత్తులు-పప్పు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి , పాలు, తీపి-చెల్లె, తేనె, సూరసె-కొబ్బరి నూనె, ఆలివ్ నూనె, సున్నపు నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు- అల్లం, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, పువ్వు, కొత్తిమీర, పసుపు, సాల్ట్ డైట్ లో ఏం తినకూడదు.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

అయిదేడంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయిదేడం మూలకాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరీచాలన్, జాజికాయ చేసిన అనేక మూలకలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.







# జ్ఞానవాపి మసీదు సర్వేపై కోర్టు సే



జ్ఞానవాపి మసీదులో పురావస్తు శాఖ సర్వే విషయమై అలహాబాద్ హైకోర్టు సే విధించింది. తుది ఆదేశాలు ఇచ్చే వరకు మసీదులో ఎలాంటి సర్వే చేపట్టరాదు సేర్పాంది. ఆగస్టు 3న తుది తీర్పును ఇవ్వనున్నట్లు సేర్పాంది.



# అలివేలే ఓటర్ల జాబితా సర్వే

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జి.వి.ఎస్ 11వ వార్డు అన్నా నగర్, బాలాజీ నగర్ ప్రాంతాలలో తూర్పు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు ఆదేశాలు మేరకు సచివాలయం వరదిలో గల ఓటర్ల జాబితా సర్వే నాయకులు సత్యనారాయణ గురువారం ఓటర్ల జాబితా సర్వే నిర్వహించి, కరపత్రాలను అందజేశారు. 18 సంవత్సరాల నిండిన యువత, యువకులు ఓట్లు వేయడానికి సేవకొరకు కొరారు.

# HOUSE FOR SALE

Name : Sudharshan towers, 5th Floor, Flat No : 503, Kalinga nagar, Near Eastpark, Madhavadhara, Visakhapatnam-530007.

1040 SFT, With Car Parking, lift and generator. For More Details

Cell No : 7981904385, 7763807016



# నితిన గొడ్డలితా ఎంపీ గురుమూర్తి ఫేటీ



తిరుపతి ఎంపీ మద్దిల గురుమూర్తి డిల్లీలో కేంద్ర రోడ్డు రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ కార్యాలయంలో ఆ శాఖా మంత్రి ఆయనను కలిసి నితిన గొడ్డలితో ఫేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నిన్నటి దినం నడయ మంత్రిత్వ శాఖ సెక్రటరీతో చర్చించిన విషయాల గూర్చి ఆయనకి వివరించారు. తిరుపతి జన డెవలప్మెంట్ అండ్ డిజిటలైజేషన్ స్టాండ్ ఫోర్స్ సౌకర్యాలతో ఇంటర్-మోడల్ స్టేషన్ అభివృద్ధి కోసం నేషనల్ హైవేస్ లాజిస్టిక్స్ మెనేజిమెంట్ లిమిటెడ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆడికారులని మంత్రి ఆదేశించారని ఎంపీ గురుమూర్తి తెలియజేశారు. ఇప్పటికే ఉన్న 4 లేన్ల తిరుపతి బైపాస్ను కిమీ 274.800 నుండి కిమీ 294.00 వరకు 19.2 కిమీ అవగ్రేడ్ చేయాలని సూచిస్తూ ఈ రహదారి విస్తరణ పనులను "పీడి చెన్నై" వారు పర్యవేక్షిస్తుండగా పరిపాలనా సౌలభ్యంగా లేని కారణంగా ఎంపీ కోరిక మేరకు "పీడి చెన్నై ఎన్ హెచ్ఎస్" నుండి "పీడి తిరుపతి ఎన్ హెచ్ఎస్"కి ఈ రహదారి నిర్వహణ మార్చాలని ఆదేశించారని ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడం పూర్తి చేయాలని ఆడికారులని ఆదేశించారని ఎంపీ తెలియజేశారు. అలాగే మరో పదిహేను రోజుల అనంతరం మరో మూడు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫేటీ అయ్యి సమీక్ష నిర్వహణను ఎంపీ గురుమూర్తిని ఈ సమీక్షకు హాజరు కావలసిందిగా కోరారని తెలియజేశారు. తద - శ్రీకాళహస్తి, ఉత్కల - సత్యవేదుల - తడ, గూడూరు - రాజాపేట ఈ మూడు రాష్ట్ర రహదారులను జాతీయ రహదారులుగా గుర్తించే అంశం గూర్చి తదుపరి ఫేటీలో కూలంకషంగా చర్చిస్తుమని చెప్పారని ఎంపీ గురుమూర్తి తెలియజేశారు.




**భారతీయ జనతాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలిగా బాధ్యతలు స్వీకరించి మొదటిసారిగా విశాఖ విచ్చేయుచున్న శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరి గారికి**

## స్వాగతం సుస్వాగతం




**అక్కిళ్ళి సూరిబాబు**

**భారతీయ జనతాపార్టీ జిల్లాంగి వర్కర్స్ సెల్ స్టేట్ కో-కన్వీనర్, ఉత్తర్రాంధ్ర ప్రాంతకూరిం జిల్లా, రెణిస్థలం విజయనగరం పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గం, ఎ.వై.ప్ర. ఆంధ్రప్రదేశ్**




## స్వాగతం సుస్వాగతం

**ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరి గారు**




**కావ్యం రామ్మోహర్**  
కన్వీనర్, విశాఖ రక్షణ నియోజకవర్గం



**డాక్టర్ రాంబాబు**  
విశాఖ జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షులు



**సీమాలక్ష్మి రాజు**  
రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలి కో-కన్వీనర్



**డి. అశోక్**  
విశాఖ జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షులు



**డాక్టర్ రామ్మోహర్**  
సీనియర్ కన్వీనర్ అధ్యక్షులు



**డి. పి. సత్యవేద**  
జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షులు



**వి.వి. శ్రీధర్**  
రాజాపేట నియోజకవర్గం



**డి. విశ్వేశ్వర్**  
మహాబీట నియోజకవర్గం




**భారతీయ జనతాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలిగా బాధ్యతలు స్వీకరించి మొదటిసారిగా విశాఖ విచ్చేయుచున్న శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరి గారికి**

## స్వాగతం సుస్వాగతం




**డా. సుహాసినీ ఆనంద్ కిరిమరగిల**  
రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి  
ఆంధ్రప్రదేశ్, బీజేపీ

# మోగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

## తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం

### విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రిక కార్యాలయం

9-3-16, విరాపురం కోటసి, (కృష్ణా కాలేజ్ జంక్షన్, మెయిన్ రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003



**తేదీ: 06-8-2023, (ఆదివారం)**  
సమయం: మధ్యాహ్నం గం. 2.00 ల నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు.

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

**రిజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు**

## జనహిత మ్యాట్రీమెనీ

# 9393949345, 8074541283

Compli

