





తిథి : బ. చవితి ప. 03.27  
నక్షత్రం : రేవతి రా. 01.47  
వర్జ్యం : ప. 02.35 ల 04.03

**రేపటి నుండి సాయంత్రం  
6 గం.నుండి జీ తెలుగు సీరియల్స్**

భీమునిపట్నం, (విశాఖ నమావారమ్): పద్మవిభూషణ్ అవార్డు గ్రహీత, మెగాస్టార్ చిరంజీవి 69 వ జన్మదిన వేడుకలు భీమిలి లో గురువారం నిర్వహించబడ్డాయి.

**నేడు టంగుటూరి జయంతి**      కార్యాల  
అదనపు

**విశాఖ నవ్వుం, (విశాఖ నవ్వానామ):** తెలుగు ప్రేక్షకులకు అంతులేని వివేచన అందించడంలో ముందుండే జీ తెలుగు మరో సప్తహత సాగించి, ప్రేక్షకుల ఆదరాధి

మానాలోచన విజయవంతంగా కొనసాగుతున్న సీరియల్స్ ని ఇక నుండి ఆదివారం కూడా నిర్వహిస్తారు. శనివారం నుంచి శనివారం వరకు సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు ప్రసారమయ్యే సీరియల్స్ అన్ని ఆగస్టు 25 నుంచి ఆదివారం కూడా ప్రసారం అవుతాయి. చిరంజీవి లక్ష్మీ సాగంగ్యవతి, మా అన్నయ్య, నిండు సూర్య శాసనం, మేఘనందేశ్వరి, పడమటి నంద్యాలగారి, క్రైతయే సీరియల్స్ ఇకనుంచి ఆదివారం కూడా శత్రు అభిమానులను అలంకరిస్తాయి.

చిరంజీవి క్షే. సాహగంధర్వ సాయంత్రం 6 గంటలకు, రాజు అన్నయ్య 6:30 గంటలకు, నిండు నూర్లే సానానం దాత 7 గంటలకు, మేముసందేశ్ 7:30 గంటలకు, పడమట సంధ్యాగంగ 8 గంటలకు, త్రినయని 8:30 గంటలకు ప్రసారం కానున్నాయి. శా. నాన్ స్టాన్ సీరియల్ ఏంబలన్స్లో శా. వారం నుంచే ప్రారంభమవుతోంది. అశ్వ సుక్తకావీమానం పిండుకున్న శా. ఆరు సీరియల్ ఇక నుంచి ప్రదర్శించే ప్రకటనలు అలరించనున్నాయి.

మానాలతో విజయవంతంగా

భీమునిపట్నం, (విశాఖ నమావారమ్): పద్మవిభూషణ్ అవార్డు గ్రహీత, మెగాస్టార్ చిరంజీవి 69 వ జన్మదిన వేడుకలు భీమిలి లో గురువారం నిర్వహించబడ్డాయి.

**నేడు టంగుటూరి జయంతి**      కార్యాల  
అదనపు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీనివాస  
ఆంధ్రప్రదేశ్ తొలి ముఖ్యమంత్రి టంగుటూరి  
ప్రకాశం పంతులు జయంతిని జివీఎస్సీ ప్రధాన  
ని.లకు  
మేయర్

## జన్మదిన వేడుకలు

దినరంజని వేస్టర్ ఆసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నిర్వాహకులు ముందుగా జన్మదిన పేరు మీద కేక్ ను కట్టించి ఆందోళన మిఠాయిలు పంచి సంబరాలు చేసుకొన్నారు. అనంతరం స్పెషల్ పానాచ్ ఆల్గో కేంబ్రం కు వెళ్లి లోగోను పిలిచి స్టాంపు, పోస్టల్, రైల్వేలు అందజేశారు. ఆశ్చర్యమంది స్టాంపు గంపాధ్యక్షుడు కు చెరుకొని గిరిజా సుకరాణ, లక్ష్మణరావు కలపమిడిగల్లుపాడుకు ఫులిహార పాకెట్టులు అందజేశారు. చిరుగల్లుపాడు పేమాస్ట్రాల్ ఆదిమనుషులు, నిర్వాహకులు యువ్వల్ల హుర్రుండుక్క ప్రభాకర్ నాయుడు, బాబురావు, శ్రీను మొకక నర్సింగరావు, మరోవైపు నంజీవీ కుమార్, కేంద్ర కామేడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు జీవీఎంసీ  
కమిషనర్ దాక్షర్ యాతగిరి

పు తెలిపారు. ఉదయం 10.30  
బిగ్ ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్,  
నూదా పాల్గొంటారు.

మానాలోచన విజయవంతంగా కొనసాగుతున్న సీరియల్స్ ని ఇక నుండి ఆదివారం కూడా నిర్వహిస్తారు. శనివారం నుంచి శనివారం వరకు సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు ప్రసారమయ్యే సీరియల్స్ అన్ని ఆగస్టు 25 నుంచి ఆదివారం కూడా ప్రసారం అవుతాయి. చిరంజీవి లక్ష్మీ సాగంగ్యవతి, మా అన్నయ్య, నిండు సూర్య శాసనం, మేఘనందేశ్వరి, పడమటి నంద్యాలగారి, క్రైతయే సీరియల్స్ ఇకనుంచి ఆదివారం కూడా శత్రు అభిమానులను అలంకరిస్తాయి.

చిరంజీవి క్షే. సాహగంధర్వ సాయంత్రం 6 గంటలకు, రాజు అన్నయ్య 6:30 గంటలకు, నిండు నూర్లే సానానం దాత 7 గంటలకు, మేముసందేశ్ 7:30 గంటలకు, పడమట సంధ్యాగంగ 8 గంటలకు, త్రినయని 8:30 గంటలకు ప్రసారం కానున్నాయి. శా. నాన్ స్టాన్ సీరియల్ ఏంబలన్స్లో శా. వారం నుంచే ప్రారంభమవుతోంది. అశ్వ సుక్తకావీమానం పిండుకున్న శా. ఆరు సీరియల్ ఇక నుంచి ప్రదర్శించే ప్రకటనలు అలరించనున్నాయి.

వైద్యులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. “స్వాయం, వైద్యం ఆపలేం. మనం కూడా పని తదితరేని సుస్థింకారు బయట

శివార్చనామా? ఎందుకూ ఠాగ్గర్లు 13 రోజులుగా పని చేయడం లేదు. ఇది 50 రోజులు. ధూర ప్రాంతాల్లో సునిచి చేయటం వ్యవస్థలో వారి ప్రాంతాల్లో కానెగర్లు బాధ్యత వైద్యులైన ఉంది" అని దీని జిన్సీ చంద్రమూడి అన్నారు. వైద్యుల భద్రత కోసం జాతీయ బాన్సుఫైర్స్ ఏర్పాటు చేశామని, ఢిల్లీని కార్ నిర్మమం రూపొందించడం వంటి పాదచర్యల అందించామని నీజె ఢిల్లీ చంద్రమూడి అన్నారు. ఆలాంటి సూచనలపైని బాన్సుఫైర్స్ పరగణలలోకి పంపించినట్లుగా తెలుస్తోంది.

[illegible]

ఇక ఈ వ్యవహారంలో దాదాపు పది రోజులుగా మౌనంగా ఉన్న టీఎంసి ప్రధాన కార్యదర్శి అభిషేక్ బెనర్జీ ఎక్స్ట్రీకులకు సమాధింశాన్ని జోలీకర్తా థానర్ నుండి వ్యవహారంపై

అందోళనలు జరుగుతున్న ఈ పది రోజుల వ్యవధిలో దేశంలో తొమ్మిది వందలకు పైగా అత్యాచారాలు జరిగాయని దేశవ్యాప్త సీనియర్ పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు.

పరిష్కారం గురించి ఎక్కడా పళ్ళ జరగడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అత్యాధార కేసుల్లో 50 రోజుల్లో విచారణ జరగని, ఇళ్ళు పడే కనిపించిన పట్టాలు లేకుండా పోవాలన్న ఉపదేశం ఉందని అలికేట్ ఐసెన్ అభిప్రాయపడ్డారు. సమగ్ర పద్ధతి పట్టం తెచ్చేలా కేంద్రంపై రాష్ట్రాలన్నీ ఒత్తిడి తేవాలని పట్టం సమీక్షించారు. ఇది కాకుండా ఏం చేసినా అది కేవలం

లాంఛనప్రాయంగా ఉంటుందని తప్ప ఎటువంటి ప్రభావమూ ఉండదని ట్రస్ట్లో అధిపతి పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో తన మేనత్త ముగురు బెనర్జీ తీరుపైనే అసంతృప్తి ఉన్నారని ప్రచారం జరుగుతున్నా వేళ అధిపతికి నుండదని దివిసెల్ల కలకలం సృష్టిస్తోంది.

శివకాలోని సదరు ఆస్పత్రిలో నిజఎన్ఎఫ్ భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. పెద్ద సంఖ్యలో నిజఎన్ఎఫ్ సిబ్బంది ఆస్పత్రి సెక్యూరిటీ విధుల్లో చేరారు. ఈ ఆస్పత్రిలో నిజఎన్ఎఫ్

నకాబాబ్ ఏప్పుడు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఈ మధ్య ఆదేశించింది.

**భారీగా పురపాలక బదిలీలు**

ఎల్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డిని పొదిలికి బదిలీ చేశారు. అలాగే-

బుచ్చిరెడ్డిపాలెం మున్సిపల్ కమిషనర్ గా పూర్తిస్థాయి అదనపు బాధ్యతలను అప్పగించారు.

పాస్తూరుకు బదిలీ అయ్యారు. అక్కడున్న సీఎంఎ నయూ  
అహ్మద్కు పోస్టింగ్ ఇవ్వలేదు. శ్రీకాళహస్తి మున్సిపల్  
కమిషనర్ రఫేస్ బాబు పాస్తూరుకు బదిలీ అయ్యారు.

అక్కడున్న సీఎంపీ నయ్యాం అహ్మద్ కు పోస్టింగ్ ఇవ్వలేదు.  
చిత్తూరు శాసనసభ ఇన్ స్పెక్టర్ కే చెన్నయ్యకు గురజాల  
కమిషనరీగా పూరిపాల్కు ఆదనపు బాధ్యతలను

20) ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్ నమోదు ప్రక్రియ ఉన్నది. 15 సంవత్సరాలు క్రితం ఆన్‌లైన్ పద్ధతి లేదు. ఆపట్లో లో ఒకే

బ్యాంక్ లోని తీసుకోవే అప్పుడు వాళ్ళు చేసే మోసాలు.....

- 1) ఏదీ సమీక్షలోనేమీ బ్యాంక్ లోకాక రేదా యజమానిని సమీక్షించిన బ్యాంక్ లో అప్పు తీసుకోవచ్చు. వాళ్ళ బ్యాంక్ వాళ్ళకు కమిషన్ ఇచ్చి వాళ్ళకి అనుకూలంగా మార్పుకునే అవకాశం ఉన్నది.
- 2) బ్యాంక్ లోని రాబాల్ అండ్ పైన చెప్పిన దాక్యుమెంట్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అవి లేకుండా బ్యాంక్ లోని రాదు.

3) బ్యాంక్ లోను దస్తావేజులతో చూసిన అత్యు ప్రభుత్వ రిజిస్ట్రేషన్ విలువకు 70% నుంచి 80% వరకు ఇబ్బారు :ప్రభుత్వ రిజిస్ట్రేషన్ విలువ రూ 5 లక్షల రూపాయలు అనుకోండి. అసలు మార్కెట్ విలువ 30 లక్షల రూపాయలు అనుకుంటే మీకు బ్యాంక్ లోన్ 15 లక్షల రూపాయలు కానాలి అనుకోండి. అప్పుడు మీరు రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్ లో 20 లక్షల రూపాయలు చూపించి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలి.

మీకు 20 లక్షలలో లో 75% అంటే 15 లక్షలు బ్యాంక్ లోనే పడ్డాయి.

4) మీరు 20 లక్షలు నమోదు పత్రంలో చూపిస్తే మీకు నమోదు బాధ్యలు పెరుగుతాయి. స్టాల్ యజమానిని TAX పడుతుంది. INDEX ఆధారిత పన్ను యజమాని %+కిక్స్ కి కట్టాలి. అందువల్ల యజమాని ఒప్పుకోదు.

5) బ్యాంకులోని ఇచ్చేపప్పుడు ప్రాసెసింగ్ పీజీ  
 కంటింటి మిసిమి 10,000. 1.5% రుణ మొత్తంలో భీష్మ  
 తీసుకోవాలి. కొన్ని బ్యాంకులకు 5% కన్నా ఎక్కువ భీష్మ ఛార్జ్  
 వేస్తాయి, మనకి తెలియకుండా ప్రారంభించ వేస్తారు. తాకట్టు  
 నమోదు బడులు 0.3% విలువలో రెవెన్యూ స్టాంప్ మీద  
 లోని ఒప్పుందం చేస్తే సరిపోతుంది.

6) నమోదు అప్పుడు బ్యాంక్ వివెయిల్ వచ్చి చెక్  
 యజమానికి ఇచ్చి, అన్ని అవసర పత్రాలు తీసుకొనిపోతారు.

7) పైన చెప్పిన ప్రాసెస్ బ్యాంక్ లో చేసేది. అవి అవసరం లేదు మేము రుణం ఇవ్వగలిగిము, విక్రయ ఒప్పందం

8) బాంక్ లోన్ ప్రొసెస్సింగ్ ఫీస్ 20వేలు

పడుతుంది. బ్యాంక్ వారు చెప్పే మాటలు నమ్మి విక్రయ ఒప్పందం తక్కువ రోజుల్లో వేసుకోవద్దు. మినిమం 3 నెలలు ఒప్పందం కు సమయం తీసుకోవాలి.

9) వ్యక్తిగత రుణం తీసుకుంటే ప్రాసెసింగ్ రుసుము ఉంటుంది బీమా వచ్చింది. ముందే బీమా వద్దు అని చెప్పాలి. అన్సరి ఏలా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించాలి?

- 1) రెండు పార్టీల పాస్‌పోర్ట్-పరిమాణ ఫోటో - కొనుగోలుదారు మరియు విక్రేత.
- 2) ఫోటో గుర్తింపు (పిటరు గుర్తింపు కార్డు, పాస్‌పోర్ట్.

3) అసలు పాత అమ్మకపు దస్తావేజు యొక్క ధృవీకరించబడిన కాపీ.

4) తాజా అత్తు రెజిస్టర్ కార్డు యొక్క కాపీ (నగర పర్వ విభాగం నుండి).

5) మున్సిపల్ ట్యాక్స్ బిల్లు కాపీ.

అస్తి ఉన్న సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి  
లావాదేవీని నమోదు చేసుకోవాలి.



# జాబ్స్ రాలకుండా ఉండాలంటే....



ఈ రోజుల్లో జాబ్స్ రాలడం అనేది చాలా సాధారణ సమస్యగా మారింది. రోజురోజుకూ యువత జాబ్స్ రాల్లో సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. హార్డ్ వర్క్ మార్కులు మరియు పాదకాపర లోపాలు మీ జాబ్స్ రాలడానికి కారణం కావచ్చు.

జాబ్స్ రాలడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, మీ రెగ్యులర్ రోజువారీ అలవాట్లు దానిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని మీకు తెలుసా? అవును. హెల్త్ హెయిర్ కేర్ నిర్వహించే అనుసరించడం మీ జాబ్స్ ఆలోగొనితే మంచిది.

ఆరోగ్యకరమైన జాబ్స్ పెరుగుదలకు మరియు అధిక జాబ్స్ రాలడాన్ని నిరోధించే ఐదు ముఖ్యమైన అలవాట్లు గురించి తెలుసుకోండి. ఈ అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు సహజంగా బలమైన మరియు మృదువైన జాబ్స్ కాపాడుకోవచ్చు.

**సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి:** ఆరోగ్యకరమైన జాబ్స్ను కాపాడుకోవడంలో సమతుల్య ఆహారం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ ఆహారంలో పరిమితమైన, ఖనిజాలు మరియు ప్రోటీన్ల సమృద్ధిగా ఉండాలి చూసుకోండి. ఆకు కూరలు, గుడ్లు, చేపలు, గింజలు మరియు విత్తనాలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి.

ఎందుకంటే అవి జాబ్స్ ఆలోగొనితే

అవసరమైన పోషకాల యొక్క అభ్యుత్తరమైన వనరులు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను మానుకోండి. ఎందుకంటే అవి మీ శరీరానికి జాబ్స్ పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలను అందజేయడం చేస్తాయి. అల్పాహారం కావడం, మీరు షెడ్యూల్ కూడిన ఓట్స్ గిన్నె మరియు కొన్ని బాదంపప్పులను తీసుకోవచ్చు.

**స్క్వాట్ మసాజ్ ప్రయత్నించండి:** రెగ్యులర్ స్క్వాట్ మసాజ్ జాబ్స్ మూలాలకు రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. జాబ్స్ పెరుగుదలకు ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు జాబ్స్ రాలడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాల పాటు మీ స్క్వాట్స్ను వ్యర్తకర కలిపిస్తూ సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. మీ వేరికేషన్లను ఉపయోగించి మంచి మసాజ్ తలకు తక్కువ ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు జాబ్స్ పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

పడుకునే ముందు, కొన్ని యుక్ల గేరువెచ్చని కొబ్బరి లేదా ఆలివ్ నూనెను మీ తలకు పట్టింది ఐదు నిమిషాల పాటు మీ సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మువ్వల్ని రిలాక్స్ చేయడమే కాకుండా మీ స్క్వాట్స్ను సాంబంధిస్తుంది మరియు మీ జాబ్స్ను బలపరుస్తుంది.

**సరైన జాబ్స్ పరీక్షణ ఉత్తీర్ణతను ఎంచుకోండి :** జాబ్స్ రాలడాన్ని తగ్గించడానికి సరైన జాబ్స్ పరీక్షణ ఉత్తీర్ణతలను ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం. శరీరమైన రోగియాల మరియు సత్కర్మలు లేని సున్నితమైన పాపాలు మరియు కంటిపెన్డరలను ఎంచుకోండి. కలబంద, టి బ్రే అంటే లేదా కెరాటిన్ వంటి సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించండి. ఇది జాబ్స్ పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఎందుకంటే అవి జాబ్స్ను బలోపేతం చేయడానికి మరియు జాబ్స్ పెరుగుదలను

పెంచడానికి సహాయపడతాయి. బయోటిన్ మరియు విటమిన్ ఇతర సుసంపన్నమైన సత్కర్మ లేని హెంపుని ఉపయోగించాలని నిర్ధారించుకోండి. ఇది జాబ్స్ పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు జాబ్స్ దిద్దడం తగ్గిస్తుంది.

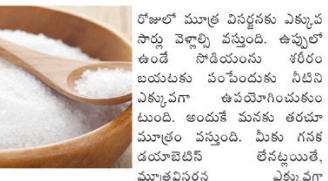
**అధిక వేడి స్టైలింగ్స్ నివారించండి :** కల్లెన్ ఐరన్లు, స్ట్రెయిన్లవల్ల మరియు బ్లౌ డ్రైయర్లు వంటి హీట్ స్టైలింగ్ సాధనాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల మీ జాబ్స్కు హాని కలుగుతుంది. ఈ సాధనాల ఉపయోగాన్ని తగ్గించండి మరియు సాధ్యమైనప్పుడల్లా వేడి రహిత స్టైలింగ్ ప్రక్రియమాలను ఎంచుకోండి. మీరు హీట్ స్టైలింగ్ సాధనాలను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించినట్లయితే, సరైన స్టైలింగ్ తగ్గించడానికి హీట్ ప్రొటెక్టర్.

**స్ట్రెయిన్ ఉపయోగించండి నిర్ధారించుకోండి :** కల్లెన్ ఐరన్ల వల్ల ఉపయోగించడంకాదు, మీ జాబ్స్కు అధిక వేడి గురించేయడానికి సహజంగా కనిపించే కల్లెన్ సాధనాలను రాత్రుపూ మీ జాబ్స్ స్టైలింగ్ లోలరలను ఉపయోగించి ప్రయత్నించండి. ముందుటి రోజు, మీ జాబ్స్ దిద్దినట్లు కనిపిస్తుంది.

**ఒత్తిడి నిర్ధారించండి నిర్ధారించండి :** ఒత్తిడి జాబ్స్ రాలడానికి దోహదం చేస్తుంది. యోగా, ధ్యానం లేదా లాంటి క్యాన్ వ్యాయామాల వంటి ఒత్తిడిని తగ్గించే క్యాన్లకలపాటు ప్రయత్నించండి. అలాగే, తగినంత విరేచించడం, ఆరోగ్యకరమైన వని-జీవిత సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం మరియు ప్రయత్నించాలి నుండి మధ్యకు కోడం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

లేదానే క్యాన్ వ్యాయామాలను ప్రాక్టీస్ చేయడానికి ప్రతిరోజూ 10 నిమిషాలు కేటాయించండి లేదా మీ ఉదయం లేదా సాయంత్రం దినపర్వలో క్రిమి యోగాకాసాన్ని చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.

# ఉప్పు ఎక్కువగా వాడుతున్నారా ? ఈ సమస్యల బారిన పడే ప్రమాదం



రోజురోజు మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువ సార్లు వెళ్ళాలి వస్తుంది. ఉప్పులో ఉండే సోడియంను శరీరం బయటకు వదిలించుకుని నీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకుంటుంది. అందుకే మనకు తరచుగా మూత్రం వస్తుంది. మనకు గత దశాబ్దాల్లో లేనేట్లుంటే, అప్పుడు మూత్రం వస్తుంది.

ఇప్పుడున్న జీవనశైలి కారణంగా ఎన్నో అనారోగ్య వస్తువులు సమస్యలు చేస్తున్నాయి. తినే ఆహారం కారణంగా కూడా అనారోగ్యం గురియ్యే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఇక మన ప్రతినిత్యం పంటకాల్లో వాడే ఉప్పు చాలా మంది కేవలం రుచి కోసమే నలు వంటకాలను చేసుకుని వాటిని ఆస్వాదిస్తుంటారు.

అయితే చాలా వరకు వంటకాలు ఏవైనా సరే, ఉప్పు లేకుండా వాటికి రుచి రాదు. ఏ వంటకంలో అయినా సరే.. ఉప్పు తగినంత వద్దాల్సింది. అయితే ఉప్పు తగినంత తింటే మన ఆరోగ్యానికి ఏమీ కాదు. కానీ ఉప్పు మోతాదు మించితే మూత్రం వస్తుంది. అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి.

బీటి, గుండెపోటు, కిడ్నీ సమస్యలు వస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే నిత్యం మనం తగినంత మోతాదు కచ్చా ఎక్కువ ఉప్పు తింటే మన శరీరం మనకు నలు లక్షణాలను తెలియజేస్తుంటుంది. వాటిని బట్టి మనం ఉప్పు ఎక్కువగా తింటున్నామని తెలుసుకోవాలి. ఆ మేర ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించండి.

ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే ఎక్కువ సార్లు మూత్రం విసర్జన: ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే

## గుండె ఆరోగ్యం కోసం 5 ముఖ్య ఆహారాలు



**బ్లూబెర్రీస్:** బ్లూబెర్రీస్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నందున ఇవి కూడా గుండె జబ్బుల నుండి మనల్ని రక్షించగలవు. అలాగే బ్లూబెర్రీస్ రక్తపోటును నియంత్రించి, గుండెపోటును నిరోధిస్తాయి.

**అవినే నింజలు:** అవినే నింజల్లో ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాలు బవస్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ కి కూడా మంచి మూలం. ఇంకా అవినే నింజలకు శరీరంలోని పై కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించే శక్తి ఉన్నందున మీరు వీటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

**సోయాబీన్స్:** సోయాబీన్స్లో ఓమేగా-3 మూత్రమే కాక ఫైబర్, ప్రోటీన్లు కూడా ఉంటాయి. ఈ సోయాబీన్స్ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

**వాలనట్స్:** వాలనట్స్లో ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి మీ గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఇంకా మగ్గ రివెర్స్, కొలెస్ట్రాల్ రివెర్స్ నియంత్రిస్తాయి.

**చేయి:** చేయిలో కూడా ఓమేగా-3 అధిక మొత్తంలో

## మెంతులను తీసుకుంటే మధుమేహానికి ఎంతో మంచి



మన దేశాన్ని మాత్రమే కాకుండా ప్రపంచం మొత్తాన్ని పరిశీలిస్తే భయం.. దయాచెడినది. మెంతు గింజలు వంటివి ఉపయోగించే వంటకాల్లో ఉండే పురం మసాలా. మెంతుల చిన్న గింజలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండే బెడద గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. మెంతు గింజలను తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ సుగర్ అదుపులో ఉంటుందని చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్లైస్-2 దయాచెడిన ఉన్న రోగులకు మెంతు గింజల వినియోగం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. సేవినర్ బ్లైజర్ అవ్ మెడిసిన్, ఇంటర్నల్ షర్లర్ ఫర్ విటమిన్ అండ్ న్యూట్రీషన్ రీసెర్చ్ ప్రచురించబడిన 2015 అధ్యయనం ప్రకారం, వేడి నీటిలో నానబెట్టిన మెంతు గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మగ్గరిని సులభంగా నియంత్రించవచ్చు.

10 గ్రాముల మెంతు గింజలను నీటిలో నానబెట్టి వాటిని బ్లైస్-2 మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. బ్లైస్ మెయిన్స్ ఇటీవల ఇన్స్ట్రాక్టువల్ న్యూట్రీషన్ రోగులకు మెంతు గింజలను ఉపయోగించే ముఖ్య సులభమైన మార్గాలను పేర్ చేశారు. ఈ పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా ఏ వ్యక్తి అయినా తన శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించవచ్చు.

**మెంతు గింజలను ఉపయోగించే 5 విధాలు:**



మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మెంతు గింజలను ఉపయోగించడానికి, ఒక టీస్పూన్ మెంతు గింజలను తీసుకుని.. వాటిని ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రుకా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం, ఈ నీటిని మరలించి తాగండి. మీరు ఈ నానబెట్టిన మెంతు గింజలను తినగలిగితే, వాటిని చేరుగా మింగండి. ఇన్స్ట్రాల్ రిసెప్ట్స్, పిసిఎస్, దయాచెడిన ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఈ విత్తనాలను తినవచ్చు.

**మెంతు గింజలను ఉపయోగించడానికి మరో మార్గం:** మెంతు గింజలను ఉపయోగించడానికి మరో మార్గం విత్తనాలను మొలకెత్తించి

మెంతుల కూడా ఒకటి. మెంతు ఆకులు తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ను అదుపులో ఉంచి అధిక ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పురుషులలో పండ్లకాసాన్ని తొలగించడంలో ఈ కూరగాయల చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది బయటపై నియంత్రిస్తుంది. మెంతుల శరీరంలో మెంతుల తగ్గిస్తాయి. ఇది దగ్గు, దిమ్మలు, బ్రౌన్లెస్, తామర వంటి ఉపవేషాలను అందిస్తుంది.

**హెంతు నిధి:** మెంతుల తీసుకోవడం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ప్రయోజనకరం.. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాపర్, విటమిన్ బి6, ప్రోటీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయ పడతాయి. అదనంగా, ఇది పిండి పదార్థాలను గ్లూకోస్ కలిగి పైబెట్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుతుంది.

**బయటపై ఉపయోగించే ఉపయోగం:** అధిక బయటపై ఉన్నవారు అధిక రక్త చక్కెరలో సమస్యలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతారు. ఇది ఈజుకాసాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతులలో పీచు ఉండే మొత్తంలో ఉంటుంది. దీని వల్ల కడుపు చాలా కాలం పాటు నిండుగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన, మసాలా లేదా జుస్ పుట్టి అనారోగ్యం ఉండదు. మెంతు నీరు తాగడం వల్ల బయటపై ఉన్నవారు అవి చాలా మంది సమస్యలకు.

## పాలకూర ఆరోగ్యమే కాదు.. చుచికరం కూడా.. పాలకూర పకిరీడి తయారు



పాలకూర పకీడి తయారీకి కావాల్సినవి: ఉప్పు సరఫరాపడినది, ఉప్పునీరు - 2 పెట్టె, పాలకూర - 2 కప్పులు, శనగపిండి - 7 టీస్పూన్లు, ఎర్ర పసుపు పొడి - 1 మున్నె, సున్నపు పొడి - 1 మున్నె, కొబ్బరినీళ్లు కొద్దిమేర, గింజల పొడి, వాము - ఒక టీస్పూన్, నూనె, ఒక చిటికెడు జీడిగం సాదా

పాలకూర పకీడినించి ఎలా తయారు చేయాలంటే: ఉప్పునీరును నన్ను ముళ్ళకాయ కట్ చేసుకోండి. మెక్కిగా తరిగిన పాలకూర, ఉప్పునీరును గ్రాములలో ఉంచండి, ఇతర పొడి సుగంధ ద్రవ్యాలు పోసి, ఇది 5 నిమిషాల కాలపాటి, ఆ పిండిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వంట నూనె, సరిపడా నీరు కలిపాలి. ఇప్పుడు ఇప్పుడు పిండిని చిన్న బాగాలుగా తీసుకుని నూనెలో వేయించాలి. మీకు ఇష్టమైన చట్నీతో కలిపి వేడి వేడి పాలకూర పకీడి

కుమార్తేయి.. పాలకూర తినడం వలన.. ఇప్పుడనే ప్రపంచం నుంచి బయటపడవచ్చు. పాలకూరలో విటమిన్ సి, టీటా కెరోటిన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది కాకుండా, ఇందులో పొటాషియం, ఫోలేట్ ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వ్యాధుల బారీ నుంచి రక్షిస్తుంది. పాలకూరలో కొలియం కూడా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది.

ఇది మన శరీరాన్ని శక్తివంతంగా చేస్తుంది. పాలకూర తినడం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శరీరంలోని ట్యాన్సిన్లను తొలగిస్తుంది. మలబద్దకు సమస్య తొలగిస్తుంది.

అధిక రకాల క్యాన్సర్తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో ఉండే సైబరకాయల్ని, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

## తెల్ల గుమ్మడికాయ రసంతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



తెల్ల గుమ్మడికాయ.. దాదాపు అందరూ చూస్తే ఉంటారు. ఇప్పుడీ లో దీన్ని చైట్ వండ్లనీ అంటారు. చాలా మంది తెల్ల గుమ్మడికాయ పలు రకాలుగా తింటారు ఉంటారు. కానీ తెల్ల గుమ్మడికాయలో ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. తెల్ల గుమ్మడికాయలో విటమిన్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ మరియు పాస్ఫోరస్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. మనలో చాలా మందికి మధ్యపానం అలవాటు ఉంటుంది. మధ్యపానం వలన కార్యం సరిబంధిత వ్యాధులకు లోనవుతుంటారు. అంతేకాకుండా కొంత మంది దీన్ని బిల్డర్ పోషణ సాధనగా తీసుకుంటుంది ఎందుకంటే నిద్రపిడుగు. ఫలితంగా చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం తాగడం వల్ల కలిగి లాభాల గురించి తెలుసుకుందాం.

**తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం తయారీ**

ఇలా కార్యం వీటిలో కలిగి లోపాలను తెల్ల గుమ్మడికాయ రసంతో చెక్ చేయవచ్చు.

**మెదడుకు చాలా ప్రయోజనం:** సాధారణంగా మెదడుకు సరిబంధించిన సమస్యలు ఉన్న వారికి చిన్నతనం నుండే ఇలాంటి లోపాలు సంక్రమిస్తాయి. దీనికి కారణం చిన్నప్పటి నుండి లభించని అభివృద్ధి. కొంత మందిలో అయితే వయస్సులో పాటు మెగ్నీషియం సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మరెవరెవరో ఒక్కరి వల్ల దీనివల్ల లోకీ వెళ్ళారు. మనకు శరీరంలో ఒక కంప్యూటర్ లా పనిచేస్తుంది అంటే మెదడు. మెదడులో ఎన్నో జ్యూస్లు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే మెదడులో తగ్గితే సమస్యల కారణంగా ఆ వ్యక్తి తనకు తానే సమస్యగా తయారు అవుతాడు. ఇలాంటి సమస్యల్లో ఈ రోజున క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగిస్తే భారీ కడుపుతో వారికి మెదడు యరుగా మారిపోతుంది. దాని ప్రభావం మన చర్మంపై కూడా కనిపిస్తుంది.



స్వరూపాన్ని చాచింది తొలిచాడు... అల్లూరి వీరసేన  
సమరభీతం నేతాి ధరించుచు... మధురమందా...  
మహాభీతం గాంచి నెల్లూరి తిన్నాడు... జననాని  
విడుదల జాతికి మందుగ జెందా ఈందా రేమా హమాదా!  
స్వరూప సాధన... అల్లూరి బ్రహ్మసేన తొలికెక... జాతికి  
అంతామై... తిరుగుబాటు సన్నివేశమై... విప్లవం భరతజాతి  
పాతాళి... ఆయుధమునా శవ విధమున... శవమునా శవమునా శవమునా

## अच्युतापुरम सेज घटना प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हैरान

अनकापल्ली (विशाखा समाचार) : प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अच्युतापुरम सेज में एक फार्मा कंपनी में कोई विजन विस्फोट पर दुख जताया है। उन्होंने इस हादसे में 17 लोगों की मौत पर शोक व्यक्त किया उन्होंने कहा की पुस्तकों के परिजनों को 2,00,000 रुपए और घायलों को 50,000 रुपए का मुआवजा दिया जाएगा। ज्ञात होगी बुधवार को अच्युतापुरम सेज में एरोशिया एडवॉरंस सेज फार्मा कंपनी में एक रिक्क्टर में विस्फोट हो गया।

रिक्क्टर के फटने से कंपनी की छत गिरने के साथ मजदूर 30 से 50 मीटर दूर जा गये। करीब 60 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए एक महिला मजदूर कच्चा पेड़ के शाखों से लटका हुआ मिला और उसकी अंतरिया बाहर निकल गई। आज में मरने वालों की तुलना में छत गिरकर करने वाले श्रमिक अधिक है कुल जिले श्रमिकों केशव घायलों को नहीं आ रहे थे। बाकी मजदूर केशव छत के मलवे में पाए हुए थे एनडीआरएफ के जवानों ने गैस में मालवा हटाया और शवों की पहचान की गई।

हमने फार्मा कंपनी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है - मंत्री कोल्लू रविंद्र

अनकापल्ली (विशाखा समाचार) : मंत्री कोल्लू रविंद्र ने कहा कि अच्युतापुरम फार्मा कंपनी का हादसा चौंकाने वाला है। दुखद है कि 17 लोगों की मौत हो गई। उनके परिवारों को प्रति संवेदना व्यक्त की गई है उन्होंने कहा कि सरकार लड़कियों के साथ खड़ी रहेगी। कंपनी मालिक के खिलाफ पहले ही मामला दर्ज किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि कंपनी पीड़ितों को मुआवजा देगी। उन्होंने कहा कि वह सरकार की ओर से भी सहयोग का प्रदान करेंगे। मंत्री ने कहा कि घायलों को बेहतर इलाज कराया जा रहा है हम अंतिम पीड़ितों को न्याय दिलाने के लिए प्रतिबद्ध हैं रविंद्र ने कहा कि मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू आज पीड़ितों से मिल चुके हैं।

## आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने अच्युतापुरम सेज दुर्घटना पीड़ितों से मुलाकात की



मंगलागिरी (विशाखा समाचार) : विशाखापट्टनमरु आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने अच्युतापुरम सेज दुर्घटना कीर्तन के साथ मुलाकात की। विशाखापट्टनम पहुंचने पर वे सीधा मेडिकल अस्पताल पहुंचे। उन्होंने वहां इलाज कर रहे घायलों से मुलाकात की। डॉक्टर से बात की और इलाज की बारीकियां के बारे में जानकारी ली उन्होंने आश्वासन दिया कि सरकार पीड़ितों से बात करके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ सुनिश्चित करने के लिए भी सभी उपाय करेगी। बिना डरे बहादुर

बनने की सलाह दी जाती है। इसके बाद उन्होंने पीड़ित परिजनों से बात की। इसके बाद मुख्यमंत्री ने अस्पताल से बाहर मीडिया से बात की। फार्मा कंपनी में हुई घटना बेहद परेशान करने वाली थी। इस हादसे में 17 लोगों की जान जा चुकी है और 36 लोग घायल हो गए और 26 लोग मामूली रूप से घायल हुए हैं हम लागत की परवाह नहीं किए बिना सभी पीड़ितों को सर्वोत्तम चिकित्सा सेवाएं दी जाएंगी हम उन लोगों के लिए प्लास्टिक सर्जरी भी करते हैं जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है। हम गंभीर रूप से घायल लोगों को 50 लाख अरमान मलिक चोट वालों को 25 लाख रुपए का मुआवजा देंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि हम भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनर्विवृद्धि को रोकने के लिए विशेष कदम उठाएंगे।

## जगन के सुरक्षा कर्मियों पर हर महीना 6 करोड़ रुपए का खर्च आता है



अमरावती (विशाखा समाचार) : गृहमंत्री वंगलापूड़ी अनिता ने कहा कि मुख्यमंत्री के रूप में जगनमोहन रेड्डी के कार्यकाल के दौरान 980 पुलिस कर्मियों के साथ सुरक्षा व्यवस्था की गई थी। जिस पर सरकार को प्रति महीना 6 करोड़ रुपए का खर्चा आता था। जैसे की अपर्याप्त नहीं था कुछ निधि व्यक्तियों को सुरक्षा के लिए नियुक्त किया गया और उन्हें सरकारी खजाने से प्रति महीना 53 लाख रुपए का भुगतान किया गया। उन्होंने कहा कि उन्होंने सत्ता के दर्पण सत्ता के पागलपन के साथ लोगों के पैसे का दुरुपयोग किया। उन्होंने सचिवालय में पत्रकारों से बात की। जगन जो वर्तमान में

पुलिवेंदुला के विधायक है को नियमों के अनुसार जेड प्लस सुरक्षा दी जा रही है जबकि उनके माता विजय अम्मा और पत्नी भारती को दू प्लस दू सुरक्षा दी जा रही है। उन्होंने कहा कि जगन के मुख्यमंत्री रहने के दौरान विजयअम्मा को केवल वनप्लस वन सुरक्षा मिली हुई थी। चंद्रबाबू की पत्नी मुनेस्वरी और बहू ब्राह्मणी को पिछली सरकार के दौरान विपक्षी की नेता भी को याद दिलाया गया कि जगन ने कोई सुरक्षा प्रदान नहीं की थी। जगन मोहन रेड्डी जिन्होंने का कर झूठा प्रचार किया था कि राज्य में 36 राजनीतिक हत्याएं हुई हैं, जब उन्हें बताने की चुनौती दी गई तो अभी तक जवाब ना दे पा रहे हैं जिसके लिए उनकी आलोचना की गई।

## अच्युतापुरम सेज घटना प्रबंधन लापरवाह लग रहा है - उप मुख्यमंत्री पवन कल्याण



मंगलागिरी (विशाखा समाचार) : उप मुख्यमंत्री पवन कल्याण ने कहा कि, अच्युतापुरम फार्मा हादसा बेहद दुखद है। उन्होंने मंगलागिरी में अपने आवास आयोचित एक मीडिया सम्मेलन में बात की मालूम हो कि हादसे में प्रबंधन की लापरवाही रही है उन्होंने कहा कि प्रदूषण नियंत्रण

उनके विभाग के अधीन है और सुरक्षा दूसरे विभाग के अधीन है। पहले भी कई बार कहा जा चुका है कि उद्योग में सेफ्टी ऑडिट कराया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोग और श्रमिकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा एडिट किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि वह सितंबर में विशाखापट्टनम जिले जाएंगे और सुरक्षा उपायों पर एक विशेष बैठक करेंगे यह दुखद है कि हर सप्ताह एक दुर्घटना होती है। उन्होंने कहा कि अशोक जताते और महोदय देने के समस्या का समाधान नहीं होगा अगले 3 महीने में उद्योगों की सुरक्षा पर गतिविधियां तैयार की जाएंगी।

## कोलकाता रेप कांड... 30 साल में ऐसे घोटाले नहीं दिखे... सीबीआई का दावा- सबूतों से मिले घोटाले

नई दिल्ली (विशाखा समाचार) :

कोलकाता के अर्जी कर मेडिकल कॉलेज अस्पताल में ट्रेनी डॉक्टर के रेप-मर्डर केस में जिले को सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई के दौरान में सीबीआई ने कोर्ट में कहा- क्राइम सीन से



अपहरण हुआ है। जस्टिस जेबी पारडीवाल ने कहा-कोलकाता पुलिस की भूमिका संदिग्ध है। अपने 30 साल के इतिहास की जांच में ऐसी प्रतिस्पर्धा का आकलन नहीं किया गया। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि सुबह 10.10 बजे अनेचुरल डेथ की डायरी का प्रवेश हुआ। ये करने वाली है। समीक्षा के दौरान मुख्य न्यायाधीश चंद्रचूड़ की राधिका वाली प्रियंका ने कहा कि लाश पर कई अहम सुराग थे, लेकिन उन्हें देर तक संरक्षित किया गया। इसकी वजह से अहम सबूत मिट जाने का अंदेश है। सुप्रीम कोर्ट ने पूछा कि पंचनामा रद्द कर दिया गया है। इस पर सिबल ने कहा कि शाम 4.20 बजे के बाद हुआ। सीजे ने कहा कि इस

मामले में कोलकाता पुलिस के काम करने का तरीका सही नहीं है। पुलिस ने कानून के तहत काम नहीं किया, संदेह के घेरे में है पुलिस। जस्टिस पादरीवाल ने कहा कि 30 साल में ऐसा केस नहीं देखा। ये केसपेशेंट वाला है। कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कॉलेज में वाली है। सीबीआई ने बताया कि कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कॉलेज मामले में क्राइम साइट्स से डकैती की गई थी। इस पूरे मामले में लीपापोती की कोशिश की गई थी। आस्था ने अंतिम संस्कार के बाद अंतिम संस्कार करने पर भी सवाल उठाए।

## दोनों मिलकर लड़ेंगे जम्मू-कश्मीर विधानसभा चुनाव



जम्मू (विशाखा समाचार) : जम्मू-कश्मीर से बड़ी खबर सामने आई है। यहाँ विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस और नेशनल कॉन्फ्रेंस में गठबंधन की घोषणा हो चुकी है। नेशनल कॉन्फ्रेंस के प्रमुख फारुक अब्दुल्ला ने कहा कि हम सभी 90वीं सदी के चुनाव लड़ेंगे। अब्दुल्ला ने कहा कि इस गठबंधन में किसी के लिए दरवाजे बंद नहीं हैं। राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे से मुलाकात में फारुक अब्दुल्ला ने कहा कि हमारी मुलाकात बहुत अच्छी रही, हम सभी 90वीं लोकसभा चुनाव लड़ेंगे, हम एकजुट हैं,

सीपीआईएम सहित इंडिया अलायंस के सहयोगी एकजुट हैं। उन्होंने पीआईपी पर कहा कि किसी के लिए कोई दरवाजा बंद नहीं है। एनसी प्रमुख ने कहा कि मुझे बहुत खुशी है कि बैठक पूर्ण माहौल में हुई। कांग्रेस, सीपीएम और एनसी एक साथ हैं। इससे पहले भी विधानसभा चुनाव में कांग्रेस और राष्ट्रीय जातीय गठबंधन का भुगतान किया गया है। दोनों एंटरप्राइज इंडिया अलायंस का हिस्सा हैं। कांग्रेस और राष्ट्रीय राष्ट्रवादी दल जम्मू-कश्मीर में सरकार भी चला रहे हैं। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे और लोकसभा चुनाव में नामांकन के नेता राहुल गांधी प्रदेश विधानसभा चुनाव से पहले कल जम्मू-कश्मीर के दो दिवसीय दौरे पर थे।

## डह. कंडुला के निर्देशन में मेगास्टार चिरंजीवी का जन्मदिन

मंगलागिरी (विशाखा समाचार) : विशाखापट्टनम निर्वाचन क्षेत्र जन सेना के नेता, 32वें नगरसेवक कंडुला नारायण कार्यालय में मेगास्टार चिरंजीवी ने अपना जन्मदिन शानदार तरीके से मनाया। इस मौके पर पार्टी नेता आ. और प्रशंसकों ने केक काटा। उन्होंने बाद में कहा। मेगास्टार चिरंजीवी को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जाना जाता है जो तेलुगु फिल्म उद्योग में बिना किसी की मदद के अपने दम पर आगे बढ़े हैं। कहा जाता है कि वह कई सालों तक तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में नंबर वन रहे। एक्टर के अलावा समाज सेवा में भी आगे रहने के लिए उनकी तारीफ होती थी। मेरे बड़े भाई रविशाओ, जिन्होंने अपने निरवार्थ



प्रयासों से प्रशंसकों का दिल छुपा लिया, हमारे आपदबंधु, खेदी पावर स्टार के भाई, जिन्होंने सभी के दिलों को छुपा लिया, जगदेकवीर, अतिलोक सुंदरी, ने कहा कि वह हमारे मेगास्टार चिरंजीवी को उनके जन्मदिन पर शुभकामनाएं दे रहे हैं। भाजपा नेता मंत्री सलिलाहन, कंडुला कृष्णा, चिन्नी अप्पाराव, नागेंद्र राव, आदि बाबू, मैडी राजशेखर, छोड़ी वरलक्ष्मी, श्रीदेवी, कुमारी, किशोर, श्रीनु, रमेश पाडी, जनसेना युवा नेता केदारनाथ, बद्रीनाथ आदि ने भाग लिया।

प्रत्यक्षा पश्चिम गोदावरी जिले के मार्टर की रहने वाली हैं। वह एक इंजीनियरिंग कॉलेज में सहायक प्रोफेसर के रूप में काम कर रहे हैं। वहीं फणींद्र से उसकी शादी हो गई थी। यह माँ है जो छात्रों के भविष्य और उनकी रचनात्मकता को आकार देती है। वह अपनी शादी के कार्ड में भी थोड़ी रचनात्मकता जोड़ना चाहते थे। उसने सोचा कि यह अच्छा होगा यदि यह उसके पेशे से संबंधित था और उसने अपनी शादी के विवरण के साथ एक प्रश्न पत्र बनाया। इसमें प्रश्न-उत्तर, वर्तनी सुधारना, बहुविकल्पीय प्रश्न, सही और गलत शामिल हैं ... अलग-अलग तरीकों से, उत्तर के साथ 8 प्रश्न तैयार किए गए थे। प्रश्न उत्तर में दूल्हे, दुल्हन और कन्यादान कलाकारों के नाम, शादी की तारीख, मुहूर्त, स्थान और दावत का विवरण मुद्रित किया गया था। इसे देखने वाले सभी रिश्तेदार पहले थे। भले ही आप हैरान हों... वह इस विचार की सराहना करती है। इस शादी के कार्ड के लिए शिक्षक का विचार... धन्यवाद के लिए ऑनलाइन भी इसकी तारीफ की जा रही है।

## सूचना

14 सितंबर 2024 हिंदी दिवस के पान अवसर पर विशाखा समाचार, एर हिंदी पत्रिका की ओर से हिंदी दिवस पर कविताओं का आमंत्रण किया जाता है।

समी लेखक, कवि और साहित्यकारों से अनुरोध है कि वे हिंदी दिवस पर अपनी कविताओं को नीचे दिए खाट्सएप नंबर पर कविता के साथ फोटो, शैक्षिक योग्यता और पूरा पता मोबाइल नंबर के साथ भेजने की कृपा करें। भेजने की अंतिम तिथि 8 सितंबर 2024 शाम 5:00 बजे तक।

टी शिरीष,

संपादक,

खाट्सएप नंबर 9948749799.

## देश की जनगणना सितंबर में शुरू होगी

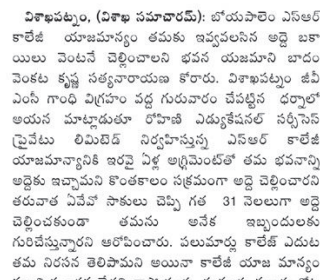
मंगलागिरी (विशाखा समाचार) : मालूम हो कि देश में जनगणना में पिछले कुछ सालों से देशी हो रही है। प्रमुख समाचार एजेंसी रॉयटर्स को सरकारी सूत्रों द्वारा दी गई ताजा जानकारी के मुताबिक पता चला है कि भारत की जनसंख्या जनगणना सितंबर में शुरू होने की संभावना है। सूत्रों ने कहा कि नया सर्वेक्षण अगले महीने शुरू होगा और इसे पूरा होने में लगभग 18 महीने लगेंगे। गांध मंत्रालय, सांख्यिकी और कार्यक्रम गृहमन्त्रालय ने एक समयरेखा तैयार की है।

अधिकारियों ने कहा कि उनका लक्ष्य मार्च 2026 तक जनगणना विवरण जारी करने का है। बताया जा रहा है कि प्रक्रिया शुरू करने के लिए पीएम कार्यालय से अंतिम मंजूरी इंतजार है। देश में आखिरी जनगणना 2011 में हुई थी। वर्तमान में, इस गणना डेटा के आधार पर सरकारी योजनाएं और वित्तीय डेटा बनाए जा रहे हैं। देश की एक दशक में एक बार होने वाली जनसंख्या जनगणना 2021 में



पूरी होनी थी, लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसमें देशी हुई। पिछले कुछ सालों से अर्थशास्त्री जनगणना कराने को लेकर सरकार की आलाचना करते रहे हैं। जनगणना करने से मुद्रास्फीति, योजनाओं, रोजगार अनुमानों सहित कई अन्य आंकड़ों पर स्पष्टता मिलेगी। सरकार को आबादी के हिसाब से बजट डिजाइन करने का मौका मिला है। पिछले साल जारी संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत दुनिया में सबसे अधिक आबादी वाले देश के रूप में चीन से आगे निकल गया है।

**పర్యాటక మంత్రికి శ్రీనుబాబు అభినందన**



చేపపట్టి, (విశాఖ సమాచారము): విద్యాభాగా వర్గవేక్షణ లోను, నిర్వహణకు నిర్వహించే విద్యార్థుల మార్కుల గణాంకము ఆరోపించు, ముఖ్యుల కుటుంబాలపై 25 శాతకతో సీటుల బదిలీలో ఒక ఉద్యోగం ఇచ్చాము అట్లంటే నీజియం సంఘం అల్లర్లు జిల్లా గౌరవార్థకులు జోనంగ దిన్నయ్య పదార్థ, ఆర్థిక కార్యదర్శులు పాంగి దనుంబందల దేవులదే చేశారు. ఇవేదీ కీటపుపట్టి వసుంధర కైలాశ మహదేవ శక్తి వైద్యులు మిషన్ వద్దలో కలుషిత ఆహారం దిని ముక్తి చెందిన అల్లర్లు కీరామపాళా జిల్లా దిన్నయ్య మేంబరు కిటుంబం దేవాయతీ సములపాలెం గ్రామంలో 15 తరగతి చదువుతున్న పాఠశాల బాపూడు (6 సం.), కుటుంబాలపై చదువుతున్న, తల్లి తాతల వద్ద మార్కూడి జరిగిన విషయాలు ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. తాతల వద్ద మార్కూడి చదువుకు నిల్వలు తగ్గి ముదక తాతల వద్ద 8 సం. 5 తరగతి ఆగి వచ్చి చదువుతున్న ప్రస్తుతాంశ కేశవ్ వద్ద చిక్కిన తాతల వద్దను. మరో ముగ్గురు నిల్వలు తగ్గి ముదక గ్రామంలో ఉంటున్నారు. ఆ గ్రామంలోని నిల్వల 8 మంది ఆశ్చర్య చదువుతున్నారని అన్నారు. అయితే ముగ్గురు చెందిన

దూరాయుధవకు అర్హి జకాయులు వెల్లింబాని, భవన నర్తాంశం కోసం తాను పలుకులి వద్ద వత్తిడికి అన్యై చేసాని, రుదాదాతమంబు తనకు వత్తిడి పెరిగియ్యు మానసికంగా, అర్హికంగా అతకి నన్యాయులు పెద్దయరయ్యునామని మీడియా ఎదుట కన్పిడి వర్హికతమయ్యరు. భవన నర్తాంశం కోసం బాన్సుకులోలోను తీసుకున్నామని, పలుకులి వద్ద నర్తాంశం సామాగ్రి అన్యై వత్తిడికి తీసుకున్నామని ఆదరించుచు తమకు తీర్పువన వత్తిడి పెరిగియ్యునామని. బాన్సుకు యాజమాన్యం జకాయులు వెల్లింబకపోత భవనం నీతి చేర్చిమని నోటిపంపి తిడికా జూరీ చేసింబని తెలిపింది. తెలంగాణలో ఎనిఆర్ యూనివర్సిటీని నిర్వహించు వరదాక్షిణి కుమారుడు సోదావర తిడిక ఆధ్వర్యంలో విశాఖలో కారితీసి నిర్వహిస్తున్నాది తెలిపింది. తెలంగాణలో వరదాక్షిణికి ఉన్న పేరు ప్రఖ్యాతులు. రుదాదాతమంబు లీజుకు నిర్వాహిని, తనకుకు రావలసిన ఆర్హికాయులు వెంటనే వెల్లింబకపోత తమకు దాని కరణ్యమన్నాడు. వెంటనే తమ యాజమాన్యం తమ జకాయులు వెల్లింబ తమను ఆదరకావలసి వెంటకున్పి నన్యాయాయులు కారాడు. ఆ నివన కార్యక్రమంలో తీర్పుగి నన యాజమాని లీ జెయ్య మహాపేరు, వెంటకు శర్మ, అజయి, దళిత సంఘం నాయకుడు కింతా ఆప్తులరాజు తదితరయి పాల్గొని పేరు ఆర్ కారితీ యాజమాన్యం దూరగారాపే నర్తాయులు వెల్లింబ

**వికాసపట్నం, (వికాస సమాచారం):**  
 పర్యాటకకర్తలకు ఎంతో ఆకర్షణసృష్టి  
 చేసిన మహావికాసం మరింతగా  
 ఆవిర్భవించి యెన్నునప్పుడు రాష్ట్ర  
 పర్యాటక, సినిమాహాగ్రహిణి శాఖల  
 మంత్రి కలంబు దుప్పే ఆహ్వానం. ఈ  
 మేరకు నగరానికి వచ్చిన వికాస  
 శాఖ మంత్రిని గురువారం బీవీ లోక్  
 నీస్ లో ఒక ప్రైవేట్ హోటల్ లో  
 నిలబాడే దేవప్రసాద్ రెడ్డిగారితో  
 మంధలి మాటా సభ్యులు, వికాస  
 అంధకృతిని వివేచనాశ్రయం నిలబా  
 డంధలి సభ్యులు, జాతీయ  
 జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గుడ్ల  
 కృష్ణబాబు ముద్రాపహారంకాగా  
 కలసిసంసృతం. ఈ సందర్భంగా

మంత్రి కే సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపిక అంధచేసి మనగా నెక్కరించారు. అలాగే సింహాచలం దేవస్థానం లో తక్కువ ప్రదర్శనకు మంజూరు చేసిన నాటి 54 క్లబ్బు చేపడుతున్న ప్రసాదీ సింహములు చేపరాలను మంత్రి కే శ్రీమన్మహా తిరుమలశాసనం మంజూరుచేసి అత్యంత మహిమార్పణచేసి వర్తకాకు పరంగా అత్యధి చేపట్టాడని అవేక ప్రాశస్త్యములు మంత్రి త్వరగా స్ఫుర్యమొట్టట్లు చూపుచేసి దుస్సహనీ నొసాడు. విభాళిలో కూడా మంత్రిని మంజూరు చేపట్టాకు ప్రాశస్త్యములు చేపడుతున్నట్లు, ఇక సింహ రంగానికి సింహుడికి కుమారు విభాగాను మంత్రి అభివృద్ధి చేసేందున్నట్లు వివరాలను

[illegible]

ప్రపంచంలో మృతి చెందిన వారి ఒక్క కుటుంబానికి, వారుకులకు రూ. 65 నేరేవరం చెల్లించేందుకు వీరింపై వేరం భారం కే గౌరవకుల చెల్లింపే వేరం వారు ఏమొకటి ప్రభుత్వం చేస్తుంది నిర్ణయం తీసుకుంటుంది నేనీర్నానా.

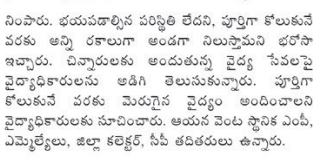
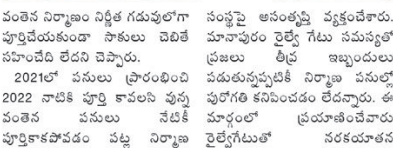
కానీ ఇక్కడ జరిగిన ఉదయత అనుభవం దుర్ఘటన అని చెప్పడం వీరికే వక్రం చేయాలి. అలాకానీ, విశాఖ నుండి జిల్లా యంత్రాంగం నకలాల నేర్పరింది చాలా మంది ప్రాజానా కానాదగిరియం అలా.

ప్రపంచంలో మృతి చెందిన 12 ముగ్ధవారాల కేకానీ నా వర్ణాయం, ముగ్ధవారాల వర్ణాపూర్ణా నాటికా సాక్షి నుగ్ధం పూర్తి చేసి నాటికా ఉత్పాదకం నేను కుటుంబం నేర్పరికుల అనుభవం నేను చెప్పాలి. గాయం నేను

[illegible]

వికాసవర్మం, (వికాస సమాధానము) కోటపూర్వం ఉంది టైలాస్ నవరత్న కలుపింట్ అవారం తిని అన్నపూర్ణకు గుర్తింపుతున్నట్లు విన్నావలం రాష్ట్ర చంద్రబాబునాయుడు పరామర్శించారు పర్యవహారం భాగంగా కేజ్రీవో కు విప్లవీయ రాష్ట్ర నంద్రించారు పునవల అన్నపూర్ణకు గుర్తింపు విన్నావలం పలకరించారు. ఒకే టై వర్తకు ప్రత్యేకంగా ముట్టారు. మరం భయం ఉంచుకున్నావ. కర్మించారు. వారి టైలునుకలన్నావ. ఆ శ్రమంలో తల్లిదండ్రులు, బంధువులలో ముట్టా

అనకాపల్లి జిల్లా అనాథాశ్రమంలో చికిత్స పొందుతున్న నాగురువారం విశాఖ వచ్చిన ఆయన జీతీపల జరిగిన పరీక్షల బ్యాచ్‌కుని ప్రతి చిన్నారిలో తేదన... ధైర్యంగా గాన శ్రేయాల అడిగి చికిత్స చిన్నారిలకు వారిలో ధైర్యం

[illegible]

విశాఖవట్నం, (విశాఖ  
సమాచారమే): మహా విశాఖవట్నం  
సగరశాలక సంస్థ పరిధిలో గల ఏ  
స్థానంలోనైనా భూగర్భ మురుగు  
నీటిపారుదల వ్యవస్థకు  
సంబంధించి భూగర్భ మురుగునీటి  
శాఖవలలో (అందరూ గ్రౌండ్  
డ్రైనేజీలలో) ఎవరూ కూడా దిగి  
పోయిందంటే పరిశుభ్రతా చర్యలు

చేపట్టరాదని, భూగర్భ మురుగునీటి  
పారుదల కాలువలలో మనుషుల  
దీగి మాన్యువల్ గా పరిశుభ్రం చేసే  
పనులను నిర్వహించడమైనదని.  
జీవీఎస్ కి సంబంధించిన మిషన్లతోనే  
అధికారిక అనుమతితోనే  
భూగర్భ నీటి కాలువలను శు  
భ్రపరచడం జరుగుతుందని  
జీవీఎస్ కమిషనర్ ఆడేశాల

జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యుడి  
మేరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన  
వైద్యుడికారి డాక్టర్.నర్సే కుమార్  
గురువారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా  
నగర ప్రజలకు తెలిపారు.  
జీవీఎంసీ పరిధిలో గల భూగర్భ  
మురుగునీటి పారుదల  
కాలులులేనివి పరిశోధన

తమపనిపైవ్యవస్థను సృష్టించారు.  
 కెనెడన్ గురువారం ఉత్తర బాంబులను  
 పరిశోధించారు. రైల్వే వరితన నిర్మాణం  
 సమర్థవంతం సమీక్షించారు.  
 పనులపైచరకు 52౭౦౦ మేరకు  
 పనులు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన  
 48 శాతం పనులను మళ్ళీ పని  
 నుండి కాలంలో పూర్తిచేయమని ఉత్తర  
 నిర్మాణం చేపట్టిన ఎన్కా  
 కార్పొరేషన్ ప్రతినిధి ఆఫీసరు  
 వివరించారు. నమోదీకరించిన  
 కన్సల్టెంట్ల సౌకర్య టీమ్ లీడర్  
 బాబుగిద్దెగిల్ నాంబర్ రహదారి  
 పనులపై ఇ.ఇ.సి.నివారం, రోడ్డు  
 భవన శాఖ, ఇంజనీరింగ్, బాలకృష్ణ  
 కె.వి.నరసింహారావు, ఎ.జి.  
 మురారీబాబు తదితరులు  
 హాజరయ్యారు.

దీగినట్లుగా, పరిశుభ్రం చేస్తున్నట్లుగా  
గమనించినా, గుర్తించినా వెంటనే  
జీపిఎస్ లోక్ డ్రి 1800 4250  
0009 వెంబర్ నకు ఫోన్ చేసి  
తెలియపరచవలసినదిగా విశాఖ  
నగర ప్రజలకు కమిషనర్ తరపున  
సందర్ వెదాదికారి విజన్ చేశారు.

*Sneha Sandhya*  
**AGE CARE FOUNDATION**

*Requests the pleasure  
of your gracious presence*

*As We Celebrate*



*Of Caring for the Elderly & the Seriously Ill*

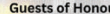
DATE  
**SATURDAY 24 | AT 6 PM**  
AUGUST, 2024

VENUE  
**BEST WESTERN PLUS TEJVIVAAAN**  
RAILWAY STATION ROAD, OFF DRM OFFICE, VISAKHAPATNAM

*In the August Presence of*  
**Chief Guest**  
**Shri Ganta Srinivasa Rao**  
Hon'ble Member of Legislative Assembly, Andhra Pradesh  
(Bhimili Constituency)

Guests of Honour

|                                                                            |                                                                                       |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Shri Naveen Makheja</b><br>C.E.O. & Managing Director<br>South Asia LFG | <b>Shri Pankaj Verma</b><br>Vice-President, Operations<br>Rain CII Carbon, Vizag2 Ltd | <b>Dr P Sivananda</b><br>Superintendent<br>King George Hospital, Vizag |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|



|                                       |                                         |                                        |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Dr.G.Sambasiva Rao</b><br>CHAIRMAN | <b>Dr.K.Kumar Raja</b><br>VICE-CHAIRMAN | <b>Dr.N.S.Raju</b><br>MANAGING TRUSTEE |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|

Board of Trustees, Staff and Volunteers  
**Age Care Foundation**

పూర్వ దర్శనం: "అగ్రాజ్ఞానం మరణం కే వాన్మయం"  
Dinner follows



