



విశ్వ వాయిస్

తెలుగు దినపత్రిక VISWAMVOICE TELUGU DAILY

విశ్వ వాయిస్

విశాఖపట్నం, విజయవాడ, విజయనగరం, విజయవాడ, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై, ఢిల్లీ, ముంబై, తిరుపతి, అనంతపురం, గుంటూరు, కడప, ఖమ్మం, కరీంనగర్, కుర్నూలు, నెల్లూరు, నీలగిరి, ఓంగోల్

విశ్వ వాయిస్ టెలిఫోన్ : 9246033999, 7579339999

విశ్వ వాయిస్ టెలిగ్రామ్ : @viswamvoice

విశ్వ వాయిస్ టెలిగ్రామ్ : @viswamvoice

SIMULTANEOUSLY PUBLISHED FROM EAST GODAVARI DISTRICT, CERCULATED AT IN WEST GODAVARI, VISAKHAPATNAM, SRIKAKULAM, VIJAYANAGARAM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, BANGLORE, CHENNAI, DELHI, MUMBAI, TIRUPATHI, ANANTAPUR, GUNTUR, KADAPA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, KURNOOL, NELLORE, NIZAMABAD, ONGOLE

సంపుటి : 8 సంచిక : 338 అమలాపురం ఎడిటర్ : కె. సునీల్ కుమార్ ఆదివారం 24 ఆగస్టు 2025 పేజీలు : 12 వల : 2/-



అమెరికాకు తపాలా సర్వీసులు తాత్కాలికంగా బండ్

- ఈ నెల 25 నుంచే అమల్లోకి..
- 100 డాలర్ల దాకా విలువైన లేఖలు, డాక్యుమెంట్లు, గిఫ్ట్ ఐటమ్స్ పంపొచ్చు
- అవి మినహా ఇతర పార్సెల్స్ బుకింగ్లు నిలిపివేత
- తపాలా శాఖ ప్రకటన

విజయవాడ, విశ్వం వాయిస్ స్పూన్ : అమెరికాకు కొన్ని రకాల తపాలా సేవలను ఈ నెల 25వ తేదీ నుంచి తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు భారత తపాలా శాఖ ప్రకటించింది. పన్ను నిబంధనల్లో అమెరికా ప్రభుత్వం మార్పులు చేయడమే ఇందుకు కారణమని వెల్లడించింది. ప్రధానంగా పార్సెల్ సేవలను నిలిపివేయ నున్నట్లు పేర్కొంది. 800 డాలర్ల వరకు విలువైన వస్తువులపై పన్నురహిత మినహాయింపులను ఉపసంహరిస్తున్నట్లు - మగతా3లో

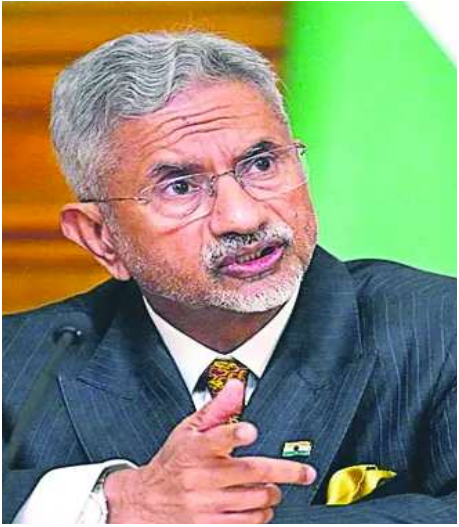
స్వచ్ఛ గ్రామాలు.. స్వచ్ఛ ఆలోచనలు

- ఊరిని శుభ్రంగా ఉంచడమే కాదు.. మంచి దృక్పథమూ ఉండాలి
- వాళ్లు చెత్తపై పన్ను వేశారు.. మేం దాంతో సంపద సృష్టిస్తున్నాం
- పారిశుధ్య కార్మికులకు రూ.కోటి ప్రమాద భీమా
- 'స్ట్రీశక్తి'తో ఇప్పటికే కోటి మంది ఉచిత ప్రయాణం
- పెద్దాపురం 'స్వర్ణ ఆంధ్ర- స్వచ్ఛ ఆంధ్ర' సభలో సీఎం

విజయవాడ, విశ్వం వాయిస్ స్పూన్ : స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అంటే ఊళ్లో చెత్తను తీయడమే కాదు మన ఆలోచనలు కూడా స్వచ్ఛంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. గత ప్రభుత్వంలో చెత్తపై పన్ను వేసి, ఎక్కడా చెత్త తీసింది లేదు. 85 లక్షల టన్నుల చెత్తను పట్టణాల్లో వదిలేశారు. మా ప్రభుత్వం పన్ను రద్దు చేయడంతో పాటు ఇళ్లలో వ్యర్థాలకు డబ్బులు ఇస్తున్నాం. ఇదీ

నాటి పాలనకు, నేటి పాలనకు తేడా అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. కాకినాడ జిల్లా పెద్దాపురంలో శనివారం నిర్వహించిన 'స్వర్ణ ఆంధ్ర- స్వచ్ఛ ఆంధ్ర' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, ఆదాయం పెరగాలి, ఆనందంగా గడపాలని తమ లక్ష్యాన్ని సాధిస్తామన్నారు. వ్యర్థాలతో సంపదను

సృష్టించేలా సర్దుబాటు ఎలానని పాలసీని తీసుకువచ్చామని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. 'పరి గడ్డి నుంచి అట్టజెట్టెల తయారీ, సముద్రపు నాచుతో బయోకెమికల్, ప్రొటీన్, మెడిసిన్ తయారుచేసే ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టాం. ఒక్కసారి వినియోగించే ప్లాస్టిక్ను నిషేధించి, ఈ-వ్యర్థాలను రీసైక్లింగ్ చేయిస్తాం. ఇళ్ల వద్దకే వాహనం - మగతా2లో



ఇబ్బందైతే కొనకండి!

- చమురు ఉత్పత్తులపై ట్రంప్ సర్కార్కు తెగేసి చెప్పిన విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్
- స్వప్రయోజనాలతో కూడిన అధికారిక వ్యాపారం మీది!
- మాది వ్యాపారమంటారా?
- ట్రంప్ విదేశాంగ విధానం పూర్తిగా అగమ్యగోచరం
- ముందు సొంతిల్లు దిద్దుకోండి అమెరికాకు పడునైన చురకలు

5

అధికార లాంఛనాలతో.. సురవరం అంత్యక్రియలు

- అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ఆదేశం
- నేటి మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు అంతిమయాత్ర
- ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్
- సహా ప్రముఖుల సంతాపం



వివరాలు 5లో..

రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అత్యంత ఆందోళనకరం



- కేవలం ఈ 14 నెలల్లోనే రూ.1,86,361 కోట్లు అప్పు చేసిన కూటమి ప్రభుత్వం
- వైఎస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో చేసిన అప్పులో ఐది వకంగా 56%
- వైఎస్సార్సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో 2019-24 మధ్య చేసిన అప్పు రూ.3,32,671 కోట్లు
- మీ అవినీతి వల్ల ప్రభుత్వ ఆదాయానికి భారీగా గండి
- ఆదాయాలు తగ్గి.. ఆకాశాన్ని అంటేలా అప్పులు పెరగడం ఆందోళనకరం.. 2023-24తో పోల్చితే 2024-25లో రాష్ట్ర సొంత ఆదాయ వృద్ధి కేవలం 3.08 శాతమే

విజయవాడ, విశ్వం వాయిస్ స్పూన్ : చంద్రబాబు కూటమి ప్రభుత్వం వైఫల్యాల వల్ల రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అత్యంత ఆందోళనకరంగా మారిందని వైఎస్సార్సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అధికారంలోకి వస్తే సంపద సృష్టిస్తామంటూ నమ్ముబలికిన టీడీపీ, జనసేన కూటమి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని అస్తవ్యస్తంగా మార్చేసిందని తూర్పారబట్టారు. కంప్యూటర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్) గణాంకాలను - మగతా2లో



ఏడాదికి 50 రాకెట్లు ప్రయోగించగలమా?

- అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్తలను ప్రశ్నించిన ప్రధాని మోదీ
- ప్రైవేటు రంగం ముందుకొచ్చి సహకరించాలని పిలుపు
- భవిష్యత్తులో చేపట్టే మిషన్ కోసం భారత్ వ్యోమగాముల సమూహాన్ని ఏర్పాటు

5

సార్లో చ్చారు

- 16,347 మంది జీవితాల్లో వెలుగులు
- రాష్ట్ర చరిత్రలో ఇదే అతిపెద్ద డీఎస్సీ
- నాలుగు నెలల్లోనే భర్తీ ప్రక్రియ పూర్తి
- నేడు మెరిట్ అభ్యర్థులకు కాలే తెటర్లు
- రేపటినుంచి జిల్లాల్లో సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన
- ఒక్క పోస్టు భర్తీ చేయకుండా జగన్ వంచన

విజయవాడ, విశ్వం వాయిస్ స్పూన్ : ప్రభుత్వ ఉద్యోగం అనేది ఓ కల. టీచర్ ఉద్యోగం సాధించడమనేది కొన్ని లక్షల మంది నిరుద్యోగుల జీవితాశయం. అలాంటి వారి లక్ష్యాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం నెరవేర్చింది. విభజిత రాష్ట్రంలో గతంలో ఎన్నడూ లేని స్థాయిలో మెగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసి ఒకేసారి 16,347 మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపింది. సీఎం చంద్రబాబు బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత మెగా డీఎస్సీ ఫైలుపైనే తొలి సంతకం చేశారు. ఎలాంటి న్యాయ వివాదాలకూ తావులేకుండా - మగతా2లో



2047 నాటికి స్పేస్ లీడర్ ఇండియా

- అంతరిక్ష ప్రయోగాల్లో మనకు తిరుగులేదు
- 'గగన్యాన్' మిషన్ వ్యోమగాముల ధీమా
- అంతరిక్ష ప్రయోగాల్లో భారతీయ స్వర్ణయుగమే శుభాంశు భవిష్యవాణి

5



అందరినీ ఆకట్టుకునే చిత్రం సుందరకాండ'

- రౌమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం,
- వినాయకవచితి పండుగ నాడు కుటుంబ సమేతంగా చూసి అనందించండి
- హీరో నారాలోహిత్
- అందరి హృదయాలను టచ్ చేస్తుంది :
- హీరోయిన్ శ్రీదేవి విజయ కుమార్

రాజమహేంద్రవరం,: “సుందరకాండ” సినిమా రొమాంటిక్ కామెడీలో కూడని ఒక మంచి కుటుంబ కథా చిత్రమని హీరో నానా రోహిత్ అన్నారు. వినాయక చవితి రోజున విడుదలయ్యే ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను తృప్తుకూడా ఆకట్టుకుంటుందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. వెంటటేష్ నిర్మల్లూగా దర్శకత్వం వహించిన సుందరకాండ చిత్రం ఈ నెల 27న వినాయక చవితి పండుగనూడు విడుదలవు తున్న నేపథ్యంలో చిత్ర ప్రమోషన్ లో భాగంగా రాజమండ్రి విచ్చేసింది. ఈసందర్భంగా శనివారం స్థానిక హోటల్ షెల్టన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో నారా చంద్రబాబ్ మూఖ్యుడూ సినీమా విశేషాలను పండుకున్నారు. “సుందరకాండ” అందమైన కథ అని, ఈచిత్రం అందరినీ హృదయాలను తాకుతుందన్నారు. కుటుంబ సమేతంగా చూసి ఆనందించాలని



కేరారు. గతంలో వచ్చిన వెంకటేశ్వ సుందరకాండకు దీనికి సంబంధం లేదని, అలాగే పౌరాణికంగా కూడా ఉండదని, ఇది ఒక అంధమైన ప్రేమ కథ అని హీరో నారా రోహిణి వివరించారు. ఈనీచిమాలో 'ప్రదీప్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీగా కెమెరా పవిత్రనం చూపించాడని, లియోనల్ జేమ్స్ సంగీతం అకట్టుకుంటుందని నారా రోహిణి చెప్పారు. తమది రాజకీయ కుటుంబజమేనని, రాజకీయంలోకి రావాలనుకుంటే ముందుగా చెప్పే వస్తానని, నీచిమాలోకి, రాజకీయంలోకి ఎవరని రాకుండా ఎవరూ అడ్డుపెట్టలేరని

అయిన ఓ ప్రత్యక్ష సమ్యక్తా సమాధానమిచ్చారు. కొత్తగా మరో సినిమా ట్రిప్లె వర్క్ లో ఉందని, త్వరలోనే ప్రకటిస్తామని మరో ప్రత్యక్ష సమాధానంగా చెప్పారు. కథానాయిక శ్రీదేవి విజయ్ లుకాసా నాగ్ మూడో మాట్లాడుతూ, ఇది మంచి కుటుంబ కథా చిత్రమని, ఆత్మకథ రసరీతి అలరిస్తుందని అన్నారు. చాలా రోజుల అపరాధం బుందం తర్వాత సీనియర్ నటి చిత్రం అన్ని వర్గాలను ఆకట్టుకుంటుందని సంకోచం వ్యక్తంచేసారు. ఈ సినిమాలో పాటలు చాలా బాగా వచ్చాయని నిన్నూరు కామెడీతో కూడిన ఈ ప్రేమకథా చిత్రం అందరినీ వ్యూహాలను టవ్ చేస్తుందన్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత హీరో నాగ్ శౌర్య తో చేస్తున్నానని అమె తెలిపారు. మరో కథానాయిక 'విద్రిత' పాపులర్ మాట్లాడుతూ, మంచి కథతో రూపొందించిన ఈ చిత్రం తప్పకుండా అందరినీ ఆకట్టుకుంటుందని, తాను తెలుగునాట నటించిన తొలిచిత్రమని, ఈ సినిమా విదదల కోసం తాను చాలా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నానని అమె తెలిపారు. నిర్మాత సంకోష్ మాట్లాడుతూ సుందరకాండ సినిమాలో రఘుబాణు, అలయ్య, సరవే, సత్య తదితర సీనియర్ నటులు నటించారని తెలిపారు. ఈ సినిమా హాస్య ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని అయిన విశ్వాసం వ్యక్తం చేసారు. పాటలకు ఇప్పటికీ మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు. ఈ సినిమాను ఆదర్శిని, తమను ఆశీర్వాదించారని అయిన ప్రేక్షకులను కోరారు.

25న ఛలో రాజమహేంద్రవరం కలెక్టరేట్

- నిరసన కార్యక్రమం విజయవంతం చేయండి
- అఖిలభారత దివ్యాంగుల హక్కుల వేదిక జిల్లా కమిటీ పిలుపు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్, విజ్ఞాన వాయిస్ న్యూస్: తొలగించిన దివ్యాంగుల పింఛన్లు కొనసాగించాలని ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా అఖిల భారత దివ్యాంగుల హక్కుల వేదిక జిల్లా అధ్యక్షుడు పవనిపై రాజా అధ్యక్షతన దివ్యాంగుల సంఘాల నాయకుడు సమావేశం నేనారంభం నేనారంభం నేనారంభం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా జాతీయ కార్యదర్శి మత్తాల పోని కుమార్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఖండవల్లి భరత్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పట్టుకోవడం వైకెలతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగుల వైకెల తాత తల్లిగల దారుణం అన్నారు. వైకెలతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగుల సంఘాల సైతం అనర్హులుగా ప్రకటించడం పట్ల ఆవేదన చెందారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటినుండి దివ్యాంగులపై నిరంకుశంగా వ్యవహరిస్తుందని ఆరోపించారు. రద్దు చేసిన దివ్యాంగుల పింఛన్లు కొనసాగించాలని, పట్టుకోవడం వైకెలతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగుల వైకెల తాతాన్ని మర్యాదపడిగా కొనసాగించాలని కోరుతూ ఈసల 25 తేదీన రాజమహేంద్రవరం కలెక్టరేట్ వద్ద దివ్యాంగుల తో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దివ్యాంగులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొనాలని పిలుపు నిచ్చారు. కార్యక్రమానికి



సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు 9849640432 ,
9866188321,99124 95088 నంబర్ల కు ఫోన్ చేసి
తెలుసుకోవచ్చును. తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గౌరవ
అధ్యక్షుడు ఎం. తిరువతిరావు(అను), దివ్యాంగుల విభాగం జిల్లా
సభ్యుళ్ళ సాగరు దుర్గ రెడ్డి , రూరల్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు
కె.వి.ఆర్ సాగరు అల్లం ఇంద్రియా డిజిటల్ రైస్ ఫోరం జిల్లా
అధ్యక్షుడు ఇంద్రియా రజనీకుమార్,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆనంద
మర్కెట్, రూరల్ అధ్యక్షుడు అల్లం పుష్పరం,మహిళ అధ్యక్షురాలు
బసవబోయిన దుర్గ పాల్గొన్నారు.

క్యాన్సర్ లక్షణాలను గురిస్తే
అధునాతన వైద్యసహాయం అందించవచ్చు

- పీఎంపీలకు క్యాన్సర్ వ్యాధులపై అవగాహన

నిదనహ్వల,విశ్చం నాయుని సూయ: కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ అండ్ ప్రైవేట్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్(డి జీపిఎస్ అసోసియేషన్) నిదనహ్వల మండల అధ్యక్షుర్యంలో జీవవారం స్థానిక ఆనంద్ ఇన్ ఫంక్షన్ హోల్లో మండల అధ్యక్షులు పోతుల సత్య వర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన వైద్య విజ్ఞాన అవగాహన సదస్సు జరిగింది.ఈ సదస్సులో రాజమహేంద్రవీడి చెందిన జీపిఎస్ మల్లీ స్నేహితులీ హక్కులరీ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ రామ్ గోపాల్ తేజ,జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తా శ్రీనివాసరావు,జిల్లా కార్యదర్శి పీ దేవానందం చేతుల మీదుగా నిదనహ్వల పీఎంసీల తరుపున ఉపసభ్యుల సుఖ జీవనానీక సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మతులుగా ఉండటానీక అవగాహన కల్పిస్తూ విరాట్లు చేసిన కరపత్రాలు అవిష్కరించారు.అనంతరం జరిగిన అవగాహన సదస్సు లో డాక్టర్ రామ్ గోపాల్ తేజ మాట్లాడుతూ పేగులకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ లను ఎలా గుర్తించాలో తెలిపారు. ఎవరికైనా క్యాన్సర్ లక్షణాలు తొలి దశలో గుర్తిస్తే అధునాతన వైద్య పరీక్షల ద్వారా వైద్య సహాయం అందించవచ్చని అన్నారు.కాలేయం కు వచ్చే హెపటైటిస్ ఎ,బి,సి వైరస్ ల గురించి తెలిపారు. స్క్రీనింగు అభిజ్ఞుల డాక్టర్ ల శ్యామా సుందర్ మాట్లాడుతూ బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ లో చేయూ అత్యవసర వైద్యం గురించి, మెదడుకు,వెన్నుపొయ్యకు, సంబంధించిన అత్యవసర చికిత్సల గురించి వివరించారు. గైనకాలజిస్ట్



డాక్టర్ పి మాణిక్యంబ (బాల్) మాట్లాడుతూ గర్వాశయం క్యాన్సర్, గర్వాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్, రొమ్మ క్యాన్సర్ ల గురించి వివరించారు. హెచ్ఎస్ వ్యాక్సిన్ ఏ సమయంలో ఎలా వేయించుకోవాలో వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆరోగ్యశులు, డాక్టర్ మీదయ కన్సిస్టెంట్ బళ్ళా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కార్యదర్శి పి. దేవానందం, మండల కార్యదర్శి పి.వి. సత్యనారాయణ, కోశాధికారి పేరూరి దానశంకరం, గోవిందరావు సత్యనారాయణ, శ్రీనివాస్, శివ, పండు, సూర్య కుమారి, కృష్ణ శాంతి, మస్తాన్ ,తేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు. దగ్గర లో ఉన్న స్టాల్ బిల్డర్ పై ఇంగ్లీష్ మీడియం న్యూస్ విద్యార్థులకు ఆరోగ్య ఉపదానన కరపత్రాలు పంపిణీ చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలిగా సూచనలు తెలిపారు.

ప్రతి వ్యక్తి ధ్యానం- శాఖాహారం- పిరమిడ్ శక్తిపై అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి

- శ్రీశ్రీశ్రీ సదానందగిరి స్వామీజీ.

కావడంపై విశ్వం వాయిదా వున్నా: ప్రతి వ్యక్తి ధ్యానం శాశ్వతం పరమిషి శక్తి వంటి వాటిపై అవగాహన ఏర్పరచుకొని ఆధ్యాత్మికంగా ప్రశాంత జీవనం సాగించాలని హిమాయం యోగ శ్రీశ్రీశ్రీ శ్రీ శ్రీ వచ్చినందునదగిని స్వామివేటి అన్నాడు. శనివారం కోర్కొకడ సన్నయంబు శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి అలయాన్ని సందర్శించి, స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాలు చేసిన సమావేశంలో భక్తులకు ప్రతి గ్రామంలో ప్రతి ఒక్కరు ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యానం అలవాటుకుంటే చక్కటి ఆరోగ్యంతో పాటు భగవంతునితో సాన్నిధ్యం ఏర్పరుస్తుందన్నారు. ప్రతి వ్యక్తి మానసిక ప్రశాంతతకు ధ్యానం చక్కటి ఫలితాన్ని ఇస్తుందని, ప్రతి జీవీయందు దయగణం కలిగి ఉండాలన్నారు. శాఖాహార తీసుకుంటే అప్పు తాపకంగా పనిచేస్తుందని తద్వారా మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు మనిషి జీవన ప్రమాణం పెరుగుతుందన్నారు. 108 గ్రామాలలో కృంద్రాలు ఏర్పాలుకు సరికవుల చేస్తున్నామని, ప్రతి ఒక్కరు ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం కావాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెలగపూడి



లక్ష్యణరావు మాస్టారు, సంగితెట్టి శ్రీనివాస్ మాస్టారు, అల్లు
జయశ్రీ, వెంకటేశ్వర మాస్టారు, సర్పంచ్ కర్రి లక్ష్మీసరోజ గణేష్.
జాబుల రాము, మాజీ సర్పంచ్ తనకాల రామలింగేశ్వరరావు
(బాబు) పెద్ద ఎత్తున భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీతానగరం రోడ్డు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

ఆర్ అండ్ జి అభికారుల సమావేశంలో బత్తుల

సీతానగరం విశ్వుం వాయిస్
 న్యూస్: రాజానగరం నియోజ
 కవర్గంలో రాజానగరం, కోరు
 కొండ, సీతానగరం మండలాల్లో
 ప్రస్తుతం జరుగుతున్న రోడ్డు
 పనుల గురించి ఆర్ %౬% బి
 అధికారులతో రాజానగరం
 నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు



విజ్ఞుల బలరామకృష్ణ సమీక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యంగా సీతానగరం రోడ్డు పనులు వెలసిన మొదలు పెట్టి సకాలంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు, కాంట్రాక్టర్లకు అభిరుచులు జారీ చేశారు. రోడ్డు నిర్మాణ సమయంలో ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చూడాలన్నారు. నియోజకవర్గంలో అన్ని ఆర్ %ం బి రోడ్డు పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలన్నారు. రాబోయే 2027 ప్రభుత్వాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆర్ %ం బి డిపాస్టింగ్ పరిధిలో గల అన్ని రోడ్డు పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్ %ం బి ఈఈ, డీఈ, జెఈ లు, కాంట్రాక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా

ఉంచడం మనందరి బాధ్యత



విశ్వం వాయుని సూర్యుని కొవ్వూరు కొవ్వూరు పట్టణం సుందరకరణ ధ్యేయంగా మున్నిపాలిటి వనీచేస్తుంది కొవ్వూరు మున్నిపల్లె చెరై పర్వనీ భావన రత్నకుమారి అన్నారు. శనివారం కొవ్వూరు పట్టణంలోని శ్రీరామ కాలని నందు పారిశుధ్య నిర్వహణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు డ్రైనేజీలో పేరుకుపోయిన చెత్తను, మరియు పిప్పి మొక్కలను తొలగించారు ఈ సందర్భంగా చైర్మర్షనీ భావన రత్నకుమారి మాట్లాడుతూ ఇంటినీ ఇంటి వసినరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వలన రోగాలు దరి చేరవన హామీపాలిటి అంటు రోగాలు ప్రవర్ణి అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు పరిసరాలను పశుశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ మేన్సిలు నిబ్బంది పాల్గొన్నారు

శాంతి యుత జీవనానికి మధ్య వర్తిత్వం

సులువైన మార్గం

9 వ అధ్యాయం జిల్లా జడ్జి ఎం అనురాధ

విశ్వం	వాయిస్	స్టూన్స్
కొవ్వూరు	శాంతి	యుత
జీవనానికి	మధ్య	వర్తిత్వం
సులువైన	మార్గం	అని 9వ
అదనపు	జిల్లా	జడ్జి ఎం
అనురాధ	అన్నారు.	రాష్ట్ర
మరియు	జిల్లా	న్యాయాధికార
సంస్థల	ఆదేశాల	మేరకు
శనివారం		కొవ్వూరు



పట్టణంలోని కోర్ట్ ప్రాగణం నందు చైర్మన్ 9 వ అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎం. అనురాధ మధ్య వర్తిత్వం న్యాయ వాదులతో సమేతం నిర్వహించారు. కొవ్వూరు కోర్ట్ ప్రాగణం నందు జులై 10వ తేదీ నుండి సెప్టెంబర్ 30 తేదీ వరకు 90రోజులు పాటు మధ్యవర్తిత్వం తో కేసులు పరిష్కారం కార్పక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన మీడియేషన్ టో కేసులలో 30 జంబలకు మీడియేషన్ జరపగా ఒక ఓ పి కేసులో ఒక జంబు ను కలవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా 9 వ అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎం అనురాధ మాట్లాడుతూ కక్షి దారులమధ్య మనస్ఫుర్తల లేకుండా సత్కర న్యాయం కోసం మధ్య వర్తిత్వం ద్వారా సమన్వయం జరుగుతుందని, దీర్ఘ కాలిక కేసుల పరిష్కరణ కి రాజీవుల రాజమహేంద్ర అని అన్నారు. కోర్ట్ ల లో ఏళ్ళ తరబడి పెండింగ్ లో ఉన్న కేసుల పరిష్కారంలో కక్షి దారులు మధ్య వర్తిత్వం ద్వారా రాజీ పడితే తమ విలువైన సమయన్ని దబ్బు ను ఆదా చేసుకొని ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడప వచ్చునని తెలిపారు.కేసుల రాజీకి ప్రత్యే కంగా శిక్షణ పొందిన న్యాయ వాదులను ఉపయోచపడం జరిగిందని వారి సేవలను వినియోగించు కోవాలని అన్నారు. ఈ కార్య క్రమం లో సీనియర్ సీనియర్ జడ్జి జి. వి. యల్ .నరస్యతి, మీడియేటర్లు పాల్గొన్నారు

ఈ నెల 31న కాంట్రాక్టు లెక్కరర్స్ రాష్ట్ర కౌన్సిల్

అత్యవసర సమావేశం

రాజమహేంద్రవరం, విక్టోరియా వాయిస్ న్యూస్:
 చివరి దశలో నిలిచినాయిస్ కాంగ్రెసుకు
 లెక్కరద్ద సంధిని రెగ్యులరైజేషన్ ప్రక్రియను
 పునఃప్రారంభించాలని,మే 25 నంబరింగింపను
 2024 మరియు 2025 వేతనాల తక్షణమే
 విడుదల చేయాలని తదితర సమస్యలపై
 చర్చించి, భవిష్యత్ కార్యచరణ
 ప్రకటించడానికి కాంగ్రెసుకు లెక్కరద్ద 475
 సమావేశం షన్ రాష్ట్ర విస్తృత స్థాయి అత్యవసర
 అనేమీచేషన్ ఆ డి 31న విజయవాడ
 యూటీవీ భవన్ జరుగుతుందని ఆ సంఘం



రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీకేంద్ర గౌరవ శనివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ సమావేశానికి ఉభయ గోదావరిజిల్లాల టీచర్స్ ఎమ్మెల్సీ బోర్లా గోపీ మూర్తి, మాజీ ఎమ్మెల్సీలు హాజరైతారని తెలిపారు. రాష్ట్ర నలుమూలల నుండి ఉగాట్రాకు లెక్కర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు హాజరు కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కూడమల ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది గడిచినప్పటికీ మా నర్సరీస్, రెగ్యులరైజేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా రెగ్యులరైజేషన్ చేసి న్యాయం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబుకి, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కి, సీనియర్ కాగా మంత్రి నారా లోకేశ్ కి విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రకటన విడుదల చేసిన వారిలో రాష్ట్ర నాయకులు కె.రత్నకుమారి, బిజి కందుకూరి, జానీ బాబు, శేషగిరి, ఉమాదేవి, లతా, శాం కిరణ్, కాశీ రత్నం, ఖాదర్ వల్లి తదితరులున్నారు.

కీళ్ల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయా..?



పర్వకాలం, చలి కాలంలో చాలామందిని వేధించే ప్రధాన సమస్య కీళ్ల నొప్పులు. వాతావరణంలో తేమ, ఉష్ణోగ్రత మార్పుల కారణంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. అయితే కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వ్యాయామం: తేలికపాటి వ్యాయామం, యోగా, స్ట్రెచింగ్ వంటివి కీళ్ల కదలికను మెరుగుపరుస్తాయి. రక్త ప్రసరణను పెంచుతాయి. అయితే వ్యాయామం చేసేటప్పుడు తేమతో కూడిన ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. కీళ్లను చలి నుంచి రక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మోకాళ్లు, నడుము భాగాలను వెచ్చని దుస్తులతో కప్పి ఉంచండి. అలాగే, తడి బట్టలు, బూట్లు, చెప్పులు ఎక్కువసేపు ధరించకుండా ఉండండి. సరైన ఆహారం: మీ ఆహారంలో పసుపు, అల్లం, తాజా పండ్లు చేర్చుకోండి. ఇవి సహజసిద్ధంగా మంటను తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే అవిస గింజలు, వాల్ నట్స్లు, చేపలు తినడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఉప్పు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తగ్గించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. పర్వకాలంలో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి, పాలు, పసిర్, ఆకుకూరలు వంటి విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం అవసరం. సరైన భంగిమ: ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కీళ్లపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ప్రతి 45 నిమిషాలకు లేచి కాసేపు అటా ఇటా తిరగండి. కూర్చున్నప్పుడు సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం కూడా అవసరం. పర్వకాలంలో తడి ప్రదేశాల్లో జారిపడి గాయాలయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీ-స్లిప్ బూట్లు ధరించడం మరియు తడి నేలలపై జాగ్రత్తగా నడవడం చాలా ముఖ్యం. బరువు నియంత్రణ: అధిక బరువు కీళ్లపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కొద్దిగా బరువు తగ్గినా నొప్పి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. తగినంత నీరు త్రాగడం వల్ల కీళ్లలోని ద్రవాలు గట్టిపడకుండా ఉంటాయి. ఇది కీళ్ల కదలికను సులభతరం చేస్తుంది. ఈ విట్యాలను పొందించడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజుకో ఖర్జూరం పండు తింటే..



ద్రై ప్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి. అందుకే వీటిని ఎక్కువగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఖర్జూరాలు శరీరానికి చాలా మంచివి. ఖర్జూరాలు.. ప్రకృతి సహజంగా లభించే తీపి పదార్థం. అంతేకాదు, ఇది పోషక విలువలకు నిలయం కూడా. రోజు ఓ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరంలో ఎన్నో సానుకూల మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడానికి, మలబద్ధకం సమస్యలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఖర్జూరాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి6, ఐరన్ శరీరాన్ని వివిధ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. ఖర్జూరాలు శరీరంలో రక్త ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. అవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల ప్రతిరోజు ఓ ఖర్జూరం పండు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, శక్తి లభిస్తాయి. ఖర్జూరంలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఇసుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ మూలాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా జలుబు, దగ్గు, చైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఖర్జూరంలో లభించే కాల్షియం ఎముకలను బలపరుస్తుంది.

నిమ్మకాయ ముక్కను ఫ్రిజ్లో పెడితే ఏమవుతుంది?

నిమ్మకాయంతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందం నుంచి ఆరోగ్యం వరకు దీనిని వివిధ రూపాలలో ఉపయోగిస్తారు. నాన్ వెజ్ ఉండంటే నిమ్మకాయ ఉండాలి. నిమ్మకాయ కేవలం ఆహార పదార్థాలలో రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాదు.. ఇతర ఉపయోగాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయను కోసి ఫ్రిజ్లో పెట్టడం వల్ల కొన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలోని యాంటీ బాక్టీరియల్, సిట్రిక్ యాసిడ్ లక్షణాలు ఫ్రిజ్ను శుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఫ్రిజ్ను ఎంత శుభ్రంగా ఉంచినా కొన్నిసార్లు అందులో దుర్వాసన రావడం సాధారణం. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఒక నిమ్మకాయను రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచితే ఆ దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. నిమ్మకాయలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ చెడు వాసనను పీల్చుకుని, ఫ్రిజ్లో తాజా సువాసన ఉండేలా చేస్తుంది. ఫ్రిజ్లో ఉంచిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలు త్వరగా చెడిపోతుంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి నిమ్మకాయ ముక్కలను ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆహార పదార్థాలు త్వరగా చెడిపోకుండా కాపాడతాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనం కోసం ఎప్పుడూ తాజా, శుభ్రమైన నిమ్మకాయ ముక్కలను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది. నిమ్మకాయ ముక్కలను ఫ్రిజ్లో ఉంచడం వల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం, ఇది ఫ్రిజ్లోని గాలిని సహజంగా శుద్ధి చేస్తుంది.

మునగ గింజల్లో దాగున్న ఆరోగ్య రహస్యాలు



మునగ ఆకులు వాటి లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. కానీ మునగకాయల్లోని చిన్న విత్తనాలు కూడా తక్కువేమీ కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఈ విత్తనాలు మునగ కాయల నుండి వస్తాయి. శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఈ విత్తనాలలో పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, శక్తివంతమైన మొక్కల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మునగ గింజలు ప్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనాల్స్, విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగిస్తాయి. మన శరీర కణాలను వృద్ధాప్యం, వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మంట తగ్గుతుంది. శరీర రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. మునగ గింజలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ లాగా పనిచేసే సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి. ఇది ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మునగ గింజలు మెగ్నీషియం, జింక్, ఇసుము, కాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాలు, నరాల పనితీరుకు, ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మహిళలకు చాలా ముఖ్యమైనవి. మునగ గింజలలో జింక్, విటమిన్ సి కనిపిస్తాయి. ఇవి మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. తరచుగా వచ్చే వ్యాధుల నుండి మనల్ని రక్షిస్తాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే మునగ గింజలు జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. ఈ విత్తనాలు ఒమేగా-3, ఒమేగా-9 కొవ్వు ఆమ్లాలను అందిస్తాయి. ఇవి చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతాయి. ముదతలను తగ్గిస్తాయి. జుట్టును బలపరుస్తాయి. మునగ గింజల నూనెలో అద్భుతమైన మోనోశాచరేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ విత్తనాలు మెదడు ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలను ఇసుము, జింక్ ను అందిస్తాయి. దీంతోపాటుగా జ్ఞాపకశక్తి, నాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి.

గుమ్మడి ఆకులతో మన్ ఆరోగ్యం!

అన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ, మనం గుమ్మడికాయ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే.. గుమ్మడి దాని గుణాల కారణంగా ఆరోగ్య నిధి అంటారు. ఇది మాత్రమే కాదు, ఆయుర్వేదంలో గుమ్మడికాయను మంచి ఔషధంగా కూడా వర్ణించారు. కానీ గుమ్మడికాయ, దాని గింజలతో పాటుగా దాని

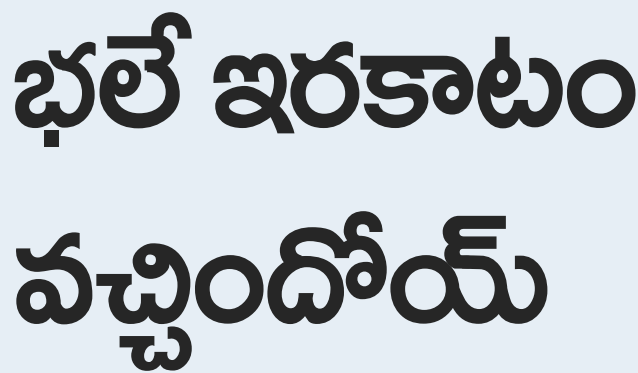


ఆకులు కూడా తింటారని, అవి రుచిలో, ఆరోగ్య పరంగా కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని మీకు తెలుసా. గుమ్మడికాయ ఆకులు ముఖ్యంగా మహిళల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. మీరు నిరంతరం మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే గుమ్మడికాయ ఆకులు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గుమ్మడికాయ ఆకులలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే మలబద్ధకం నుండి మీకు తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు ఇది కడుపుని క్రియార్ చేయడానికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ ఆకులు గుండె సమస్య గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యను నివారిస్తాయి. గుమ్మడికాయ ఆకులలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇందులో భాస్వరం కూడా ఉంటుంది. ఇది మీ

ఎముకలను బలపరుస్తుంది. దంతాల అభివృద్ధిలో కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే, కీళ్ల నొప్పులు, అలసట నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ ఆకులలో మంచి మొత్తంలో ఇసుము కూడా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను నయం చేస్తుంది. ఋతుస్రావ సమయంలో కడుపు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు ఋతుస్రావ సమయంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. గుమ్మడికాయ ఆకులలో చిన్నగా కలిగే ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రేగులలో ఆమ్లం ఏర్పడే ప్రక్రియను ఆపడానికి పనిచేస్తుంది. ఇది రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ గుండె జబ్బులకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



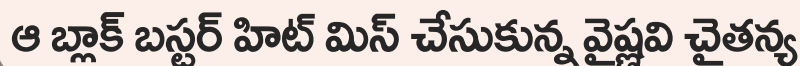
నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సిట్రిక్ యాసిడ్ ఫ్రిజ్లోని గాలిని తాజాగా ఉంచుతాయి. దీనివల్ల ఫ్రిజ్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.



సెప్టెంబర్ 5 విడుదల కావాల్సిన మిరాయ్ వాయిదా పడడం ఖాయమేనని విశ్వసనీయ సమాచారం. ఇప్పటిదాకా ప్రమాదస్థ పూర్తి స్థాయిలో మొదలు పెట్టకపోవడం, ఫెడరేషన్ సమ్మె వల్ల బ్యాలన్స్ ఉన్న ముఖ్యమైన పనులు ఆగిపోవడం సైన్ల కట్ ని ఆలస్యం చేస్తున్నాయని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఇప్పటికేప్పుడు అవన్నీ పూర్తి చేసుకుని పది రోజుల్లో సిద్ధం చేయడం జరగని పనిని భావించడంతో వాయిదా వైఫ్ మొగ్గు చూపుతున్నట్లు తెలిసింది. ఇది చూచారుగా తెలిసిన మరుక్షణం సోషల్ మీడియా స్టార్ మౌజీ హీరోగా రూపొందిన లిటిల్ హార్ట్ సెప్టెంబర్ 5 వచ్చేందుకు రెడీ అవుతోందట. అన్నాన్స్ మెంట్ ఏ నిమిషమైనా రావొచ్చు. ఇప్పుడు మిరాయ్ చేతిలో ఉన్నది సెప్టెంబర్ 12 ఒకటే. అక్కడేమా బెల్లంకొండ సాయిశ్రీనివాస్ కిష్కిందపురి ఉంది. దానితో కాంపిటిషన్ గురించి టెన్షన్ అక్కర్లేదు కానీ ముందైతే నిర్ణయం తీసుకుంటే వాళ్ళు వెనక్కు తగ్గడమా లేదా బయర్లు థియేటర్ల సర్దుబాటు గురించి మాట్లాడుకోవడమా చేయొచ్చు. మాన్ జాతర ఎలాగూ వచ్చే సూచనలు లేవు కాబట్టి ఆ డేట్ సేఫ్ అవుతుంది. సెప్టెంబర్ 25 ఓజ ఉంటుంది. దానితో ఢీ కాట్టడం ఎంత మాత్రం సేఫ్ కాదు. అసలు మిరాయ్ నిర్మాత టిజి విశ్వ ప్రసాద్ దానికి ఒప్పుకోరు. లేదంటే అక్టోబర్ కు వెళ్లడం తప్ప మిరాయ్ కు మరో ఆప్షన్ ఉండదు. ఇదో పెద్ద సస్పెన్స్ గా మారిపోయింది. హనుమాన్ తర్వాత చాలా గ్యాప్ తీసుకుని చేసిన సినిమా కావడంతో తేజ సజ్జకు మిరాయ్ సోలో రిలీజ్ చాలా కీలకం. హనుమాన్ ట్రైంలో సంకాంతి సీజన్ కాబట్టి మహేష్ బాబు, నాగార్జున, వెంకటేశ్ ను తట్టుకుని కంపెంట్ బలంతో గెలిచాడు. ప్రతిసారి పరిస్థితులు అంత సానుకూలంగా ఉండవు.

పూజా హెగ్డే బీనీగా బాల్లివుడ్ హీరోయిన్ అయినా.. ఆమెకు స్టార్ ఇమేజ్ వచ్చింది, పెద్ద పెద్ద సినిమాలు చేసింది తెలుగులోనే. కిరీట్ ఆరంభంలో చేసిన ముకుంద, ఒక లైలా కోసం లాంటి చిత్రాలు నిరాశపరిచినా.. ‘దువ్వాడ జగన్నాథం’తో బ్రేక్ అందుకున్న ఆమె.. చూస్తుండగానే పెద్ద రేంజికి ఎదిగిపోయింది. ఆరవింద సమేత, మహర్షి, అల వైకుంఠపురమలో లాంటి ఘనవిజయాలతో ఆమె దూసుకెళ్ళింది. కానీ ఆమె ప్రైవేటు ఎక్కువ కాలం కొనసాగలేదు. వరుస ఫ్లాపులు ఆమెను వెనక్కి లాగేశాయి. ఎంత వేగంగా పైకి ఎదిగిందో.. అంతే వేగంగా కింద పడిపోయింది. రెండళ్ళకు పైగా తెలుగులో ఆమెకు సినిమానే లేని పరిస్థితి తలెత్తింది. ‘గుంటూరు కారం’ నుంచి తప్పుంచాక.. తెలుగులో ఇంకో అవకాశమే అందుకోలేకపోయింది పూజా.

తన రీఎంట్రీ మూవీ గురించి వార్తలు వస్తున్నాయి కానీ.. అవేమీ నిజం కావడం లేదు. ఇటీవల పూజా సైతం తన టాల్లివుడ్ రీఎంట్రీ గురించి మాట్లాడింది. తాను ఓ సినిమాకు సంతకం చేసినట్లు చెప్పింది. దుల్లర్ సల్మాన్ హీరోగా రవి నేలకుడితి అనే కొత్త దర్శకుడు సుధాకర్ చెరుకూరి



వైష్ణవి చైతన్యం.. తెలుగు సినీప్రియులకు ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కర్లేని పేరు. నటనపై ఆసక్తితో సినీరంగంలోకి అడుగుపెట్టింది. మొదట్లో చిన్న చిన్న షార్ట్ ఫిల్మ్స్ ద్వారా యూట్యూబ్ లో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ముఖ్యంగా షబ్దుక్ జస్సుతో తొలిసారి ఆమె చేసిన స్వామీ వేరే దెవలపర సినిమా సామెతలో విజయం సాధించిందో చెప్పక్కర్లేదు. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా సినీమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు పోషించింది. షార్ట్ ఫిల్మ్స్, సినీమాల, ఇనీ సా రిల్డ్ ద్వారా భారీ ష్యాన్ జేసే సంపాదించుకుంది. బేబీ సినీమాతో కథానాయికగా తెలంగాణలో చేరింది. అనేక దేశవారీ నటీనటీన సంపాదించి ఈ సినీమా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్టయ్యింది. ఈ సినీమాతో వైష్ణవి చైతన్య ఓవర్ నైట్ స్టార్ అయిపోయింది. బేబీ సినీమాతో టాప్పుడిలో రేడీ హోయిన్ స్టార్ స్టేషన్ సంపాదించుకున్న వైష్ణవి.. ఆ తర్వాత తెలుగులో వరుస కథానాయికలు క్యూ కట్టాయి. బేబీ తర్వాత లవీ మీ, జాకీ వంటి చిత్రాలతో ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం చేతిలో మరిన్ని బిజీగా ఉంది. పదిహేనేళ్ల వయసులోనే ఈమె అవకాశాల కోసం ప్రత్యామ్నాయ స్టార్ట్ చేసింది వైష్ణవి. గతంలో ప్రమాదపడ్డ తన బట్ని గురించి అనేక విషయాలు చెప్పుచుంది. ఓ, కెవెలలోకి ఉడదుతుంది నుంచి వరకు డ్యాన్స్ చేస్తే ఏడు వందలు ఇచ్చారని తెలిపింది. ఇక బేబీ సినీమాకు ముందు ఆమె రెండు సినీమాలకు చేసుకుందట. అందులో ఒకటి బలగం సినీమా. ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా విడుదలై భారీ విజయాన్ని ఈ సినీమా ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డ్స్ గెలుచుకుంది. అయితే ఈ సినీమాకు ముందుగా వైష్ణవిని అనుకున్నారు. కానీ అప్పటికే ఆమె బేబీ సినీమాలో బిజీగా ఉండడంతో బలగం నుంచి తప్పుకుందట. దీంతో బేబీ గం బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ మిస్ చేసుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత వచ్చిన బేబీ మామీ సైతం భారీ విజయాన్ని సాధించింది. ఈ సినీమాతో తెలుగులో ఆమె రేడీ మారిపోయింది.

నిర్మాణంలో
చేయడం
సినీమార్లో పూజా
నలింపలేదు తున్నట్లు
వార్తలు వచ్చాయి.
దాని గురించి ఇక
అధికారిక ప్రకటన
వదలదు తరువాత
దర్శకులు టిడి కర్క
అధికారికంగా
సినీమార్ పూజా
చేస్తే, అమె
అదేమీ జేయ
వద్దని తేల్చి
మీరంబున శ్రీ
చంద్రయే నమః
ఈ చిత్రాన్ని అ
అన్ని ఎలిమెంట్
సినీమా కలలు
సాంధ్యం. ప్ర
చాలా ఎనర్జిటిక్
ఉంటుంది. విజ
అంటే చాలా సినీ
బూడిచేలాగే
తీసుకురావాలని

యూత్ని మెస్సరజ్ చేసే కథ

