

విశాఖ సాచారము

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 128 విశాఖపట్నం, 27 ఫిబ్రవరి 2024 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, ఫోన్ : 8 వెల : రూ.2.00

కుప్పంకు 14 ఏళ్లలో రాని కృష్ణా నీళ్లు 57 నెలల్లో తీసుకోవచ్చు



సివిం జగన్. చంద్రబాబు హయాంలో కుప్పానికి ఏళ్లకే కుప్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ అయినట్లు అధికారులు వసతిగా ఉండే, మన ప్రభుత్వంలో ప్రజలకు సాగు, తాగు నీరు అందించడమే లక్ష్యంగా పనులు చేసే ఏటవేలకు కృష్ణా నీరు తీసుకోవచ్చునని సివిం జగన్ తెలిపారు. కృష్ణం ప్రాంతాన్ని సుందరీకరించే పనులు చేసే ఏటవేల బ్రాంచ్ కెనాల్ ద్వారా సివిం జగన్ కృష్ణ జలాలను కుప్పం నియోజకవర్గానికి విడుదల చేశారు. అంతకు ముందు కృష్ణ జలాలను సివిం జగన్ ప్రత్యేక పూజలు చేసారు. ఆనంతరం స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన బహారంగ సభలో సివిం జగన్ మాట్లాడుతూ కుప్పం నియోజకవర్గ ప్రజలకు 2022, సెప్టెంబర్ 23న ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నట్లు ప్రకటించారు. చంద్రబాబు హయాంలో అంతర్జాతీయ కుప్పం బ్రాంచ్ కెనాల్ను

35 ఏళ్ల ఏమ్మల్యేగా, 14 ఏళ్ల ముఖ్యమంత్రిగా పని చేసిన పక్కా సాంఘిక నియోజకవర్గానికి తీసుకురావే కృష్ణా నీటిని మీ లిడ్ల కేవలం 57 నెలల్లో తీసుకోవడానికే సివిం జగన్ పేర్కొన్నారు. కెనాల్లు, గుట్టలు దాటుకుని 672 కిలోమీటర్ల పొడవు క్రొత్తలం ప్రాంతాన్ని సుందరీకరించే పనులు చేసే ఏటవేల బ్రాంచ్ కెనాల్ ద్వారా కుప్పం నియోజకవర్గానికి ఏళ్లకే తీసుకోవచ్చునని సివిం జగన్ సుందరీకరించే పనులు చేసే ఏటవేల బ్రాంచ్ కెనాల్ను

విశాఖ కారదాటివాన్ని సందర్శించారు. రాజకీయ అమ్మ వూరి ఆలయాన్ని సందర్శించి పూజలు చేసారు. ఆనంతరం స్వరూపానందేంద్ర, స్వాత్మా సందేంద్ర స్వామిల ఆశీస్సులు అందుకున్నారు. రాజ్యవేద సభ్యుని హాజరులో కార్యదక్షతలో పని చేసేలా దీనివలన పీఠాధిపతులను వైపి సుబ్బారెడ్డి కోరారు. అమ్మవారి ఆనుగ్రహంతో శక్తి వంపన లేకుండా పని చేస్తానని తెలిపారు.

సార్వత్రిక ఎన్నికల విధులు దృఢ సంకల్పంతో నిర్వహించాలి



ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ వ్యతిరేకమైన, వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించి, పాఠశాల ప్రతిష్ఠ నిలపాలన్నారు. రానున్న 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికలను శాంతియుతంగా, స్వేచ్ఛగా, ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా నిర్వహించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ అంకిత భావంతో, దృఢ సంకల్పంతో పని చేయాలని, శాంతి భద్రతలకు ఎటువంటి విఘాతం కలగకుండా చూడాలన్నారు. ఎన్నికల సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో చెక్ పోస్ట్లలో విధులు నిర్వహించే నిబంధనలను మరలించి అప్రమత్తంగా తనిఖీని నిర్వహించాలని, గంబాయి, మద్యం, నాలుకా ఆక్రమ రవాణా, నగదు మరలను ఉధృతం కాకుండా పనిచేసి సాల్వేజ్ వ్యక్తులపై కఠినంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ఆర్టీఐ, రిజర్వు సిబ్బంది నిమిష మావోయిస్టులను ఎదుర్కోవడంలో చూపించిన ప్రతిభను సూక్ష్మతో సమీక్షించి కార్యక్రమాలను అధికారాన్ని నిర్వహించే శాంతి భద్రతల కనాడే

విభాగపట్నం, (విభాగ సహచారమ): ఆర్టీఐ నిబంధనలను ముగింపు సందర్భంగా సామవారం కైలాసగిరి పాఠశాల పరీక్ష గ్రౌండ్లో నిర్వహించిన పరీక్షల జిల్లా ఎస్పీ కె.వి. మురళీకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, ఆర్టీఐ నిబంధనలను ముగింపు సందర్భంగా వందనం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా వాల్మీకి పాఠశాల బాగం జిల్లా ఎస్పీకి పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి గౌరవ వందనం చేసారు.

స్వరూపానందేంద్ర ఆశీస్సులు అందుకున్న వైపి సుబ్బారెడ్డి



విశాఖ కారదాటివాన్ని సందర్శించారు. రాజకీయ అమ్మ వూరి ఆలయాన్ని సందర్శించి పూజలు చేసారు. ఆనంతరం స్వరూపానందేంద్ర, స్వాత్మా సందేంద్ర స్వామిల ఆశీస్సులు అందుకున్నారు. రాజ్యవేద సభ్యుని హాజరులో కార్యదక్షతలో పని చేసేలా దీనివలన పీఠాధిపతులను వైపి సుబ్బారెడ్డి కోరారు. అమ్మవారి ఆనుగ్రహంతో శక్తి వంపన లేకుండా పని చేస్తానని తెలిపారు.

విశాఖపట్నం, (విభాగ సహచారమ): రాజ్యవేద సభ్యులూ సూతరంగా ఎంపికైన సందర్భంగా వైపి సుబ్బారెడ్డి సామవారం

రాజ్యవేద సభ్యులూ లేకుండా పీఠాధిపతులను వైపి సుబ్బారెడ్డి



విశాఖపట్నం, (విభాగ సహచారమ): నగరంలో ప్రధాన రహదారులు, వీధులు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని జివిఎస్ కమిషనర్ సి.వి.సాయికాంత్ పర్యటించారు.



రాష్ట్ర ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసమే టిడిపి జనసేన పాత్తు: వంశీకృష్ణ



విశాఖపట్నం, (విభాగ సహచారమ): అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడిన ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసమే టిడిపి జనసేన పాత్తులు పాత్తు తెచ్చుకున్నామని జనసేన విభాగజిల్లా అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే చెన్ను బొయిన పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. దీన్ని చూసి టిడిపి అధికారి పార్టీ నాయకులు తోటి కొద్దిసేపు మాట్లాడటం సురక్షితమన్నారు. తమ అభ్యర్థుల పేర్లు ప్రకటనలో తాచేపట్టి అధికారి పార్టీ కార్యాలయంలో భాగంపం వచ్చింద న్నారు. మొత్తం

కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి నిధులు ఇవ్వకుండా నిర్లక్ష్యం చేశారని మండిపడ్డారు. రానున్న టిడిపి, జనసేన విజయం కోసం సైనికులు ఎదురు చూస్తు న్నారన్నారు. వీని కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి వాటికి నిధులు ఇవ్వకుండా గాలికి వదిలేశారని ఆయన విమర్శ చేశారు. దీంతో ఆయా చైర్మన్లు ప్రజాగ్రహానికి భయపడి ప్రజల్లోకి రావడం లేదన్నారు. యాదవభవన్ భూమిపూజలో యాదవ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రాకపోవడం దీనికి నిదర్శనమన్నారు. అనిల్ యాదవ్ మంత్రి పదవిని తొలగించి యాదవులకు ఏమి సందేశమిచ్చారని ఆయన ప్రశ్నించారు. యాదవ కులస్థుల భవనమైన యాదవ భవన్ సర్కార్ సొమ్మతో కడుతు న్నారన్నారు. ఎమ్మెల్యే వెలగపూడికి జెబింపు కాల్చి

త్వరలో అభివృద్ధి పనులు 70 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్వహించనున్న టిడిపి గృహాలు

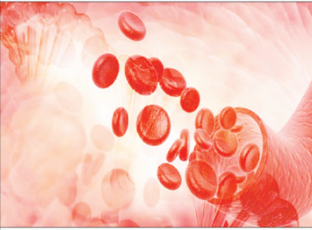


పార్టీకార్యదర్శి, (విభాగ సహచారమ): సివిం వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో ఉచితంగా 768 కిలో గృహాలను త్వరలో అభివృద్ధి పనులను పనిచేపి చేస్తున్నట్లు చైర్మన్ జమ్నాన ప్రసన్న కుమార్ అన్నారు. 16 బ్లాకుల్లో 768 ఇళ్ల నిర్మాణం చక చకా పూర్తి చేసుకోవాలని ఆయన అన్నారు. ఎమ్మెల్యే, చైర్మన్, ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులతో కలిసి ఇళ్ల నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. వచ్చే మార్చి మొదటి వారంలో సుమారు 300 పైపైలుకు

ఉచితంగా గృహాలను అందజేయడం జరుగుతుంది అని తెలుసు టిడిపి గృహ సముదాయాన్ని చైర్మన్ జమ్నాన ప్రసన్న కుమార్, మున్సిపల్, ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, అధికారులతో కలిసి సందర్శించారు. స్థానిక శాసన సభ్యులు అలబిగి జోగరావు, ఆయన మిత్రులు ప్రతినిధులతో తెలియజేయడం జరిగింది. మెత్తుకు టిడిపి చైర్మన్ గా జమ్నాన ప్రసన్న కుమార్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆనంతరం రాష్ట్రంలో పాటుగా మన ప్రాంతంలో పట్టణ ప్రజలకు ఇచ్చిన గృహాలను సకాలంలో పూర్తి చేయడంలో కీలకంగా వ్యవహరించినందుకు మెత్తుకు అధికారులకు అభినందనలు తెలియజేయడంలో పాటు మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో ఎటువంటి అవినీతిక

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం
దేవదాయ-ధర్మదాయ శాఖ
శ్రీదుర్గామల్లేశ్వర స్వామివార్ల దేవస్థానం
ఇంద్రకీలాద్రి, విజయవాడ.
అందరికీ
శుభ ఆచరణం
అవధాన సరస్వతీ వీణాధిక-భృహతీ ద్విసహస్రనాధాని
అమ్మకొండ్రా యాదగుల నాగభూషణి శర్య నారిణి
శ్రీదుర్గా సాందర్శనం చురచిత్రావధానం
ది.28.02.2024, సాంబావరము నుండి ది.01.03.2024, శుక్రవారం వరకు
సమయం : ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1 గంటల వరకు
మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు.
వేదిక : తుమ్మలపల్లి వారి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రం, విజయవాడ.
కర్పాణి రాంబాబు
చైర్మన్, ధర్మదాయశాఖ
సహ శ్రీదుర్గామల్లేశ్వర స్వామివారి కార్యదర్శి
కె.వి.రామారావు
కార్యదర్శి, దేవదాయశాఖ

రక్తప్రసరణ వృద్ధికి తోడ్పడే ఆహారం



మందంగా, గట్టిపడకుండా రక్తస్థాయిని, నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రిచ్ ఫుడ్స్ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తప్రసరణను సహాయపడుతుంది. ఎర్ర మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి, దాల్చినచెక్కెన, బీటరూట్, ఆకుకూరల్లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపులోని కర్బుమిన రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు.

విటమిన్ సి విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే కమల, స్వీట్ రిమన్, నిమ్మ రక్తనాళాలను విస్తరించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి శరీరంలో మంటలు తగ్గిస్తుంది, రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దమనంలో రక్తపోటును, దృఢకాల్షియం తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. మి డైట్లో పుచ్చకాయ జీర్ణకాము తీసుకున్నారా రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది, దీనిలో లైకాపెన్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచే యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది.

పచ్చి బాదం, వాల్నట్స్ శరీరంలో మంటలు, ఆక్సిజన్ లభింపజేస్తాయి. తద్వారా రక్త ప్రవాహం మెరుగు పడుతుంది. వాల్నట్స్ లోని ఎల్-ఆర్జిన్లైన్ రక్తప్రసరణకు మేలు చేస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బఘ్నా -3 కొబ్బరి పప్పు బఘ్నా -3 పప్పు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ లోనివి సులభంగా తగ్గిస్తుంది, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. బఘ్నా -3 కొబ్బరి పప్పు యాంటీ గ్లూటామిన్, డైట్రిక్ ఆక్సైడ్ తగ్గిస్తాయి. సాల్మన్, గుమ్మడి, ముప్పులు, పప్పులను తీసుకోవాలి. అవి గుమ్మడి, బఘ్నా -3 పప్పు యాంటీ ఫ్లవనాయిడ్లు ఉంటాయి.

టమాటా, బెల్లెన్ టమాటా, ట్రెల్లియం యాంజియోటెన్సిన్ -కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ ను నిరోధిస్తాయి, ఇది హైపర్టెన్షన్ తగ్గిస్తుంది, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. టమాటాలో ఉండే క్యాటెచిన్ పాలిఫెనోల్స్ సమస్యలకు రాకుండా రక్తస్థాయిని, దీనిలోని విటమిన్ సి రక్తప్రాసం, రక్తం గట్టికట్టడాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది.

కాల్షిన్ వెల్లుల్లి తింటే మధుమేహం కొంట్రోల్ లో ఉంటుంది



ప్రత్యేకం, వెల్లుల్లిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, పోషకాలు, టిసుకోజన్లు వల్ల శరీరంలో ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లిని చెబుతున్నారు.

మధుమేహం లోగులు వెల్లుల్లిని ఎలా ఉపయోగించాలి? రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచడానికి, మధుమేహం లోగులు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పచ్చి వెల్లుల్లిని తినవచ్చు. మరిన్ని ప్రయోజనాల కోసం మీరు కాల్షిన్ వెల్లుల్లిని కూడా తినవచ్చు. వెల్లుల్లిని నేయం చదాకి, పానీష్ క్యాప్సుల్ గా అలా అనానీ తీసుకోవడం చేయవచ్చు.

మధుమేహం లోగులు వెల్లుల్లిని దెబ్బతీయడం - వెల్లుల్లి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో మాత్రమే కాకుండా, డైట్ 2 దయాబెటిస్ నివారించడంలో కూడా చురుకైన పాత్ర పోషిస్తుంది అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వెల్లుల్లిలో జల విషయం సహజ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువ శాతంలో ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది కానీ అధికంగా ఉంటుంది నివారించడంలో దానిని నియంత్రించడంలో దానిని నియంత్రించడంలో మేలు చేసే వారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే

సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, ఆమ్లం ఆమ్లం హెమోగ్లొబిన్ అనే సమస్యను మధుమేహానికి ప్రమాద కారకం. వెల్లుల్లిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లిని జాగ్రత్తగా తిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మధుమేహం లోగులు వెల్లుల్లిని ఎలా ఉపయోగించాలి? రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచడానికి, మధుమేహం లోగులు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పచ్చి వెల్లుల్లిని తినవచ్చు. మరిన్ని ప్రయోజనాల కోసం మీరు కాల్షిన్ వెల్లుల్లిని కూడా తినవచ్చు. వెల్లుల్లిని నేయం చదాకి, పానీష్ క్యాప్సుల్ గా అలా అనానీ తీసుకోవడం చేయవచ్చు.

మధుమేహం లోగులు వెల్లుల్లిని దెబ్బతీయడం - వెల్లుల్లి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో మాత్రమే కాకుండా, డైట్ 2 దయాబెటిస్ నివారించడంలో కూడా చురుకైన పాత్ర పోషిస్తుంది అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వెల్లుల్లిలో జల విషయం సహజ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువ శాతంలో ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది కానీ అధికంగా ఉంటుంది నివారించడంలో దానిని నియంత్రించడంలో దానిని నియంత్రించడంలో మేలు చేసే వారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే

ఈ రోజుల్లో రక్త ప్రసరణలో సమస్యలు ఎక్కువ అయ్యాయి. అలక బరువు, స్మోకింగ్, డయాబెటిస్, రెనాల్డ్ మరీ ఆనారోగ్య కారణంగా రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగజేడదు. రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తితాయి. రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోతే కండరాలు తిమ్మిరి, నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు, చేతులు, కాళ్లలో తిమ్మిరి, పల్లబలు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. దీని కారణంగా గుండె సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. రక్తప్రసరణ సమస్య తీవ్రం అయితే మందులతో సయం చేయవచ్చు. శరీరంలో ఇది సర్దుకొట్టడమే మెరుగుపరచడానికి కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, జీవనశైలి మార్పులు సహాయపడతాయి.

ఫ్లేవనాయిడ్స్ రిచ్ ఫుడ్స్ ఉల్లిపప్పులు, దానిపప్పు వంటి ఫ్లేవనాయిడ్స్ రిచ్ ఫుడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఉల్లిపప్పులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. దమనలను విస్తరించి రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరగేలా తోడ్పడుతుంది. రక్తప్రసరణ సమస్యలతో బాధపడేవారు దానిపప్పు రసం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనిలో పాలీఫెనోల్స్, సూక్ష్మపోషకాలు, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దమనలలో ఆక్సిజన్ తో లాభిస్తాయి. దమనలను మృదువైనా ఉంచడానికి, రక్త ప్రవాహాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా దమనలను

చేసిన ఆలస్య దూరం చేసే సూపర్ ఫుడ్స్ త్రోవ్



వేసవి కాలంలో కానీపు అలా ఎండలోకి వెళ్లొస్తే ఎన్నో ముత్యం పొందుతుంది. ఆలసట, నీరసం ఆవహించేవారు. దీనిని తగ్గించే వల్ల కూడా ఆలసట, నీరసం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి.

మీరు కూడా ఈ వేసవికాలంలో నీరసంగా మారిపోతే, శక్తి మూలం కోల్పోతే ఇంట్లోనే ఈ ఎన్నో త్రోవ్ తీసుకుంటే అయ్యారు చేసుకుని తాగండి. ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు ఈ వేసవికాలంలో పుర్ర ఎన్నోలో ఉంటారు.

ఎండకాలంలో ఆవహించే నీరసాన్ని తగ్గించేవల్ల, ఎన్నోగా ఉండే పానీయాలను ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేసుకోవాలి, వాటిలో లాభాల్లో కొన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకోవాలి.

1. **పుచ్చకాయ, తులసి** : పుచ్చకాయ నుండి గింజలు తొలగించి ఒక గిన్నెలో తీసుకోవాలి. అందులో తులసి ఆకులు, పుడినా ఆకులు, కొద్దిగా రసం వేసి అలంకరించి మిక్సర్ లో పుచ్చకాయ రసం కలిపి కలిపి తయారు చేసుకుని గ్లెడ్ చేసుకుంటే పుచ్చకాయ, తులసి రసం సిద్ధమైపోతే.

ఈ పానీయం తాగడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి. తక్షణ ఎన్నో తగ్గిస్తాయి. పుచ్చకాయ, తులసి, పుడినాలోని పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. తులసి ఇన్ఫ్లూంజా పోరాటంలో సహాయ పడుతుంది.

2. **బాదం తాంబూ**: కొద్ది పాలను గిన్నెలో తీసుకుని మరిగించాలి. అందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల యొక్క పానీ, 2 టేబుల్ స్పూన్ల గగనాను, 5 నల్ల మిరియాలు, 1 టేబుల్ స్పూన్ నేయంను సస్ పెన్డ్ చేసి దీనిని కొద్దిగా మిక్సర్ లో కలిపి కలిపి తయారు చేసుకుని గ్లెడ్ చేసుకుంటే పుచ్చకాయ, తులసి రసం సిద్ధమైపోతే.

ఈ పానీయం తాగడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి. తక్షణ ఎన్నో తగ్గిస్తాయి. పుచ్చకాయ, తులసి, పుడినాలోని పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. తులసి ఇన్ఫ్లూంజా పోరాటంలో సహాయ పడుతుంది.

3. **కొబ్బరి, బీటరూట్ క్యాంబెట్**: బీట్ రూట్ ను మిక్సర్ లో కొద్దిగా మిక్సర్ లో కలిపి కలిపి తయారు చేసుకుని గ్లెడ్ చేసుకుంటే పుచ్చకాయ, తులసి రసం సిద్ధమైపోతే.

ఈ పానీయం తాగడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి. తక్షణ ఎన్నో తగ్గిస్తాయి. పుచ్చకాయ, తులసి, పుడినాలోని పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. తులసి ఇన్ఫ్లూంజా పోరాటంలో సహాయ పడుతుంది.

4. **తేనె, ఉసిరి పానీయం**: ముందుగా ఉసిరి కాయలను మంచి గుడ్డలో కట్టి రసాన్ని తీసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలో 3 టేబుల్ స్పూన్ల తేనెను కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఎండకాలంలో తీసుకుంటే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. తేనె ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవాలి. ఉసిరి కాయల రసాన్ని నీటిలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

తేనె, ఉసిరిలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటి వాడకం శరీరానికి కాకుండా చర్మానికి, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఉసిరి, తేనెతో చేసిన ఈ ఎన్నో త్రోవ్ రోగనిరోధక శక్తికి మార్గం కాకుండా, దీర్ఘాయుషిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

జుట్టు మెరియే ముఖం మెరుపుకు వంటగోడలలోని మెంతులు చాలు!

ఎలాంటి కెమికల్ ప్రొడక్ట్ వాడకుండా మన ఇంటికి కిచెన్ లో లభించే మెంతులు మార్గమే వాడటం ద్వారా మి ముఖం మెరుగు చేసుకోవచ్చు. సింగిల్ గోడలలో ఎలా ఉంచుకోవాలి? ఈ ప్రాక్టీస్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

నేటి తరంలో డ్రీ ఫురుములు ఇద్దరూ తమను తాము అందంగా ఉంచుకోవడం గురించి ఆలోచిస్తూ కాలం గడపుతున్నారు. అందం విషయానికి వస్తే, అందమైన ప్రకాశితమైన ముఖం మెరుగు చేయడం మందపాటి పోషకాలను తీసుకోవడం గురించి ఆలోచిస్తూ కాలం గడపుతున్నారు. అందం విషయానికి వస్తే, అందమైన ప్రకాశితమైన ముఖం మెరుగు చేయడం మందపాటి పోషకాలను తీసుకోవడం గురించి ఆలోచిస్తూ కాలం గడపుతున్నారు.

మన ముఖం అందంగా, మెరిసిపోయినా, జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే బయటి నుంచి రకరకాల మెంతుల్లో ప్రొడక్ట్స్ కూడా వాడుతూ ఉంటారు. కొందరు వ్యక్తులు తమ చర్మం లేదా జుట్టులో ఎటువంటి మెంతులు లేకుండా ఆ రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం లేకుండా బాధపడటం మనం చూశాము.

ఇలాంటి కెమికల్ ప్రొడక్ట్స్ వాడకానికి అని కలగకుండా మన ఇంటికి కిచెన్ లో లభించే మెంతులు మార్గమే వాడటం ద్వారా మి ముఖం మెరుగు చేసుకోవచ్చు. సింగిల్ గోడలలో ఎలా ఉంచుకోవాలి? చూద్దాం.

మెంతులు: మెంతులలో ఉండే ఐస్ కంబెంట్ నెరిసిపోవడాన్ని నివారించడం మెంతులు జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడం చేయవచ్చు.

నియంత్రించడం. రకరకాల జుట్టు సమస్యలకు కాళ్ళలో వచ్చే దాన్ని అదుపు చేయవచ్చు.

మెంతులు: మెంతులు ఎలా ఉపయోగించాలి? మెంతులను మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సర్ లో వేసి పాలు పానీ గ్లెడ్ చేసి ప్యాక్ చేసి ముఖానికి పట్టించి వేసిన రకరకాల నీళ్లలో ముఖం కడుక్కోవాలి.

కాల్షియం: కాలియం తోగిస్తుంది. మెంతుల కలిపి నీటిలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

మెంతులు: మెంతులలో ఉండే విటమిన్ సి మెంతులు విటమిన్ సిని నిరోధిస్తుంది. అదనంగా, ఇది నియంత్రణ రూపాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడం చేయవచ్చు. మెంతులు మెంతులను మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతుల నీళ్లలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

కాల్షియం: కాలియం తోగిస్తుంది. మెంతుల కలిపి నీటిలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

మెంతులు: మెంతులలో ఉండే విటమిన్ సి మెంతులు విటమిన్ సిని నిరోధిస్తుంది. అదనంగా, ఇది నియంత్రణ రూపాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడం చేయవచ్చు. మెంతులు మెంతులను మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతుల నీళ్లలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

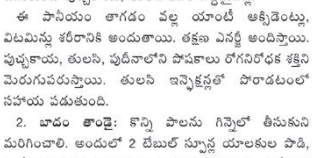


జుట్టు కోసం: జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడానికి, కొబ్బరి నూనెలో మెంతులను మరిగించి, ప్రతిరోజూ తలకు అలంకరించడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని నివారించి, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

చురుగు: తల దురద, చురుగుతో బాధపడేవారు మెంతులను మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతుల నీళ్లలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

మెంతులు: మెంతులలో ఉండే విటమిన్ సి మెంతులు విటమిన్ సిని నిరోధిస్తుంది. అదనంగా, ఇది నియంత్రణ రూపాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడం చేయవచ్చు. మెంతులు మెంతులను మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతుల నీళ్లలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

స్ట్రాబెర్రీలతో ఎన్ని లాభాలో తెలుసుకోండి



స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్ల ఎన్నో రకాల మెంతుల్లో, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ముందు యాంటీయాక్సిడెంట్లు కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో పొటాషియం, మెగనీసిం వంటి ఖనిజాలు అధిక మైక్రోలెంట్లు ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో పీచుపదార్థం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలు తినడం వల్ల మెంతుల వ్యాధులు దూరమవుతాయి. అంతేకాకుండా మేలు చాలా పొందగలుగుతారు. స్ట్రాబెర్రీలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

స్ట్రాబెర్రీ ప్రయోజనాలు
స్ట్రాబెర్రీలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంతోపాటు అల్సర్లను కూడా దూరం చేస్తుంది.

ఈ ప్రాణి నీటిలోపాటు పైబర్ ను ఎక్కువ కలిగి ఉంటుంది. ఇది బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఇది జీర్ణణీయమైన మెరుగు పరచడంతో పాటు ఆజిర్ని, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారించడం చేస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం కాకుండా ఇన్ఫ్లూంజా రాకుండా ఆయుష్షును పెంచుతుంది.

స్ట్రాబెర్రీ తినడం వల్ల బీట్ కంట్లోలో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది కడుపు లోని మంటలను తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించడంలో స్ట్రాబెర్రీ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

బెల్లెన్ తో 7 ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసా?



బెల్లెన్ లో జింక, సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయ పడుతుంది. బెల్లెన్ లో తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము. బెల్లెన్ తో తాగితే జలుబు, దగ్గు వంటి తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆజిర్ని, ల్యాంజిస్ వంటి వ్యాధులకు సమస్యలను ఉపశమనం చేస్తుంది. బెల్లెన్ లో పానీయం తగ్గిస్తుంది. బెల్లెన్ లో పానీయం తగ్గిస్తుంది. బెల్లెన్ లో పానీయం తగ్గిస్తుంది. బెల్లెన్ లో పానీయం తగ్గిస్తుంది.

బొమ్మల రసం తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా?



బొమ్మల రసం తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి? బొమ్మల రసం తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి? బొమ్మల రసం తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి? బొమ్మల రసం తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి?

కొవ్వును అదుపు చేసే ఉసిరి



ఉసిరికాయ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ముఖ్యమైనవి. మెంతులు మెంతుల నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతుల నీళ్లలో మిక్సర్ లో కడుక్కోవడం వల్ల చర్మంలోని మెంతులను తొలగిస్తుంది మెంతుల చర్మం నుంచి చర్మానికి తేలును అందిస్తుంది.

ఆదిత్యుని ఆలయానికి ముఖమూల తేర బహుకరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): శ్రీమద్వింశతి వందలలోని 80 వార్షికోత్సవం సందర్భంగా శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానము ఆలయ గర్భగుడి స్థాపనమునకు ముఖమూల తేరను స్వామికి సమర్పించినందుకు ఆలయ వైఖరిని ప్రశంసించి, అందుకు అనుగుణంగా ఆలయ ప్రధానిని అభినందించారు. ఆ సందర్భంగా ఆలయ ప్రధానిని అభినందించారు. ఆ సందర్భంగా ఆలయ ప్రధానిని అభినందించారు.

కుండా ఈ తేరను చేయుటకు, ఈ తేరమేదం ఏడు గురువలయ రథముతో కుడికి ఉన్న సూర్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం గురించి యాచార్యులు ప్రశంసించారు. ఆ తేరను స్వామి వారి ఆలయానికి విరాళంగా అందజేసిన వారి గ్రామీణులకు బహుకరణలు, దుండగిటీ చేపి ఉన్నాయి. వేదస్థానం, వైఖరిని కొంతాళ బాబులూ, కమిటీ సభ్యులు, అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు.



వృద్ధుల ఉపకరణాల పంపిణీ కొరకు నేటి నుంచి ప్రత్యేక శిబిరాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): రాష్ట్రీయ పయోగి యోజన పథకంలో భాగంగా 60 ఏళ్లు దాటిన పయోగి వృద్ధులకు ఉపకరణాల పంపిణీ చేసే పనులకు జిల్లావ్యాప్తంగా ఆరుచోట్ల ప్రత్యేక శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డా॥ ఎ. మల్లిఖార్జున తెలిపారు. విశాఖపట్నం పార్లమెంటు నియోజకవర్గ పరిధిలో పలు చోట్ల, విజయనగరం జిల్లా ఎన్.కె.పి నియోజకవర్గ పరిధిలో రెండు చోట్ల శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. శిబిరాల్లో అలింకా సౌకర్యంతో తయారు చేసిన ఉపకరణాలను వృద్ధులకు ఉపకరణాల పంపిణీ చేస్తారని చెప్పారు. పయోగి వృద్ధులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రకటన ద్వారా

అయిన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ నెల 27వ తేదీన సెడనూలూరిపేటలోని శ్రీమద్వింశతి పాఠశాల మైదానంలో, 28వ 29వ తేదీన పరిధిలోని వార్డు స్టేడియంలో, 29వ గణపాక పరిధి గంగరంలో రామాలయం సెంటర్ వద్దనున్న కమ్యూనిటీ వెల్ఫేర్ సెంటర్లో, మార్చి 01న ఎన్.కె.పి ధర్మ కమిటీ మెడికల్ సెంటర్లో, 2వ ఫీమిల్ పరిధిలోని కళకలపాలం పుట్ల బాల కళ్యాణలో, 3వ నైలూపరంలోని డి.పి.ఎస్ వద్ద, 4వ గోపాలపట్నం జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల మైదానంలో, 5వ తేదీన మంగళపాటి గురుదేవ్ వారి కమిటీ పరిధిలో ప్రత్యేక శిబిరాలు నిర్వహిస్తారు, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.

భూమి టైటిల్ చట్టం రైతులకు గుడిబండ



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన భూమి టైటిల్ యాక్టుకు పాటి గుడిబండగా మారిపోవడానికి అవసరం యంత్రాంగంలో రైతులు ఇబ్బంది పాలవుతున్నారని మాజీ ఎమ్మెల్యే అధికారి సిటిజన్స్ ఫర్ మెయోక్లెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ రమేష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఈనెల 25 తేదీన అనకాపల్లిలో వి.వి.రమణ కైట బారల్ హోల్డ్ జరిగిన కారణాలను ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. ఓటర్లలో చైతన్యం

రావాలని ప్రతి ఒక్కరు ఓటు హక్కును ప్రలోభాలకు లోను కాకుండా వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఎన్నికల సైదాధాపు అల ఇంటియా టీవీ సెడనూలూరి కమ్యూనిటీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ ల్యాండ్ టైటిల్ యాక్టు వలన ఆంధ్ర ప్రదేశ్లో రైతులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అధికార పార్టీలో ఉన్న పక్షం మన భూమిని రెడీ మార్చి పెట్టించి దేవులకు అమ్మారు, ఇది చాలా అన్యాయం అని అన్నారు. దీనిపై ప్రజల్లో తిరుగుబాటు రావాలని పిలుపునిచ్చారు.

కోరారు ప్రజలు నీతివంతులైన వారుకులను ఎన్నికాని ప్రజా స్వామ్యాన్ని కాపాడాలని ఈ సభలో ప్రజలను కోరారు ఓటు హక్కును అందరూ వినియోగించు కోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఏయా ఎంపీసిటిజన్స్ ఫర్ మెయోక్లెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లెం రెడ్డి లక్ష్మణారెడ్డి ప్రసంగిస్తూ ప్రజాస్వామ్యం దనస్వామ్యంగా మారిందన్నారు. ఎన్నికలలో ధనాభ్యుదయమైన పోటీ చేసే స్థితి వచ్చిందన్నారు. రంగం రాజా సాంస్కృతిక వేదిక కన్వెన్షన్ బృందం పోటీని పాటలు సభికులను ఆకర్షించే చేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ డూర విద్యార్థి కేంద్ర హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ వి.పి.సి. రైజింగ్, రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షులు పి.వె.నాయుడు, తదితరులు ప్రసంగించారు. ఈ సభకు అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొని సభను జయప్రదం చేశారు.

వచ్చే నెలలో 14 రోజులు బ్యాంకులు పనిచేయవు

ప్రస్తుతం దేశంలో బ్యాంకింగ్ సేవల విచ్ఛిన్నం పెరిగింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ బ్యాంకు సేవలు అందుబాటులోకి రావడం, ప్రభుత్వాల సైతం పథకాలకు సంబంధించిన సగదును నేరుగా బ్యాంకుల్లోకి అను చేయడంతో ఖాతాల్లో బ్యాంకుల అసౌకర్యంగా మారింది. దీంతో బ్యాంకుల పనిచేయలేని అందరినూ ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి నెల బ్యాంకులు ఏమీ రోజుల్లో పనిచేయవు పనిచేయని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఎన్నికలవల్ల తలెత్తేసానని అంటుంది.



ఈ క్రమంలోనే లాజికా మార్చి నెలకు సంబంధించిన సెలవుల వివరాలు అరబి ప్రకటించింది. మార్చి నెలలో మొత్తం 12 రోజుల పాటు బ్యాంకులు మూతపడనున్నాయి. మార్చి నెల బ్యాంకు సెలవుల జాబితాలో రెండో శనివారం, నాలుగో శనివారం, ఆదివారాలు కూడా ఉన్నాయని వివరంగా గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే ఈ సెలవులలో కొన్ని అన్ని రాష్ట్రాలకు వర్తిస్తూండగా, కొన్ని సెలవులు మాత్రం కొన్ని రాష్ట్రాలకు మాత్రమే వర్తిస్తాయి. ఇంతకీ వచ్చే నెలలో బ్యాంకులు ఏమీ రోజుల్లో పనిచేయవు తెలుసుకుందాం. మార్చి 12 తేదీన చివ్వల కుటీ వేడుక సంవత్సరంగా మిజోరాంలో బ్యాంకులు పనిచేయవు. ఇక మార్చి 3వ తేదీ ఆదివారం సెలవు ఉంటుంది. మార్చి 8వ తేదీన మహాశివరాత్రి సంవత్సరంగా దేశంలోని చాలా రాష్ట్రాల్లో బ్యాంకులు పనిచేయవు. మార్చి 09వ తేదీన రెండవ శనివారం సంవత్సరంగా అన్ని చోట్ల బ్యాంకులు అందే. ఇక మార్చి 10వ తేదీన ఆదివారం దేశంలోని అన్ని చోట్ల బ్యాంకులు సెలవు. మార్చి 17వ తేదీ ఆదివారం దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లో బ్యాంకులు పనిచేయవు. ఇక మార్చి 22వ తేదీన బీహార్ దినం సంవత్సరంగా బీహార్

రాష్ట్రంలో బ్యాంకులకు సెలవు దినంగా ప్రకటించారు. మార్చి 23వ తేదీన నాథుల శనివారం సంవత్సరంగా దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులకు సెలవు. ఇక మార్చి 24వ తేదీన ఆదివారం సంవత్సరంగా దేశంలోని అన్ని బ్యాంకులకు సెలవు. మార్చి 25వ తేదీన నాథుల శనివారం సంవత్సరంగా దేశంలోని చాలా చోట్ల బ్యాంకులకు సెలవు. ఇక మార్చి 26వ తేదీన హైదరాబాద్ సంవత్సరంగా ఒడిస్సా మహాశివరాత్రి బ్యాంకులు పనిచేయవు. ఇక బీహార్లో హైదరాబాద్ వేడుకను పురస్కరించుకుని మార్చి 27వ తేదీన బ్యాంకులకు సెలవు ప్రకటించారు. మార్చి 29వ తేదీన గుడి ప్రైడే సంవత్సరంగా దేశంలోని చాలా రాష్ట్రాల్లో బ్యాంకులు పనిచేయవు. మార్చి 31వ తేదీన ఆదివారం అన్ని చోట్ల బ్యాంకులు పనిచేయవు. ఇదిలా ఉంటే సెలవు దినాలలో బ్యాంకులు మూత పడనున్నట్టి, మొత్తం బ్యాంకింగ్, ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ వంటి అన్ లైన్ సర్వీసులు మాత్రం యధావిధిగా పని చేస్తాయి. దీంతో పాటు బ్యాంకులకు చెందిన ఏటీఎమ్లు, క్యాష్ డిపాజిట్ మెషిన్స్ యధావిధిగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటాయి.

జగనన్నకు చెబుదాంకు 175 వినతులు



విజయనగరం జగనన్నకు చెబుదాంకు 175 వినతులు ప్రభుత్వ శాఖలకు ప్రజల నుంచి అందిన వినతుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి వాటిని సకాలంలో పరిష్కరించాలని డి.ఆర్.ఓ అనిక ఆదేశించారు. ఆయా

ప్రభుత్వ శాఖలు తమకు సంబంధించి అన్ లైన్లో పంపిన వినతులను పరిశీలించి వాటిపై స్పందించాలన్నారు. కలెక్టర్ కార్యాలయం ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన వినతుల స్వీకరణ కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.ఓ. ఎస్.డి.అనిక, సహాయ కలెక్టర్ త్రివిణాగ, కె.ఆర్.ఆర్.సి. డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుమనా, మురళీ కృష్ణ, ఆర్.డి.ఓ. సూర్యకళా కలసి జిల్లా కలెక్టర్ వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ సమస్యలపై 175 వినతులు అందాయి. రెవిన్యూ శాఖ సమస్యలపై 129, డి.ఆర్.డి.వి.కు సంబంధించి 04, గ్రామ వార్డు సచివాలయాల శాఖకు 15, జిల్లా సచివాలయ శాఖకు 12, గృహనిర్మాణ శాఖకు 07, జిల్లా ఆసుపత్రులకు సంబంధించి 03, ఏ.పి. విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థకు సంబంధించి 01 వినతులు, మున్సిపల్ శాఖకు 04 చొప్పున వినతులు అందాయి.

అల్లక అక్షరాస్యతపై అవగాహన పించాలి



విజయనగరం: మహిళలకు, యువతకు అల్లక అక్షరాస్యతపై అవగాహన కలిగించాలని డి.ఆర్.ఓ అనిక పేర్కొన్నారు. రిజర్వ్ బ్యాంకు సూచనల మేరకు ఫిబ్రవరి 26 నుండి మార్చి నెల 1 వరకు అల్లక అక్షరాస్యతపై వార్తలను నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ

సందర్భంగా ఆర్.వి.వి రాసాందించిన పాస్టర్లు, కరపత్రాలను స్పందన అనంతరం అందిస్తుంటారు. ఎల్.డి.ఎం. శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ ఈ అల్లక అక్షరాస్యత అవగాహన కార్యక్రమాలు 2016 నుండి జరుగుతున్నాయని, ఈ ఏడాది 'మేక ఎ రైట్ స్టాఫ్, బింక

సైమాన్యుయిట్ పాస్టర్ అనే విషయంలో జరుగుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు పలు రకాల పోటీలను నిర్వహించి, సగదు పంచుతులను అందజేయుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ కలెక్టర్ త్రివిణాగ, ఆర్.డి.ఓ. సూర్య కళ, డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుమనా లా, మురళీ కృష్ణ, ఎ ఎల్ డి ఎం ప్రత్యక్షులు, పశు సంరక్షక శాఖ షే.డి విశ్వకర్ రావు, మెస్సే ఏడి సుధాకర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్ లో పేదరికం 5 శాతమే: సీటి ఆయోగ్

దీర్ఘ: భారత్ లో పేదరికం 5 శాతానికి తగ్గిందని సీటి ఆయోగ్ ని ఆ.డి. టి.ఆర్ సుబ్రహ్మణ్యం సెల్లించారు. 2022-23 మధ్య కాలంలో చేపట్టిన గృహ వినియోగ వ్యయ సర్వే (హెచ్.ఎస్.ఎస్)ను ఉటంకిస్తూ ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ప్రజల ఆదాయం పెరిగిందని సీటి ఆయోగ్ చేపట్టిన సర్వే తెలిపింది. 2011-12 నుంచి పోల్చి చూస్తే పట్టణాల్లో నెలవారీ సగటు ఖర్చు 33.5శాతం పెరిగి యా.3.510గా ఉందని, గ్రామాల్లో నెలవారీ ఖర్చు

40.42శాతం పెరిగి రూ.2,008గా ఉందని స్పష్టం చేసింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు అభారం కోసం తమ ఆదాయంలో 50శాతం కంటే తక్కువ ఖర్చు చేస్తున్నట్లు సర్వే తెలిపింది. 2004-05లో పట్టణాలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు చేసే ఖర్చుల్లో 91శాతం వ్యత్యాసం ఉండేదని, ఇప్పుడది 71శాతానికి తగ్గిపోయిందని నివేదిక వెల్లడించింది. ఇది అసమానతల తగ్గిపోవడం సూచిస్తుందని సర్వే పేర్కొంది. ప్రజల్లో ప్రాస్పెక్టివ్ ఫుడ్, పానీయలు, పండ్లు,



Sugar Free సుధారహితములకు బిమ్మ శక్తి ఖగామర్ చే శివర్ ౨౪౪౪౪౪

Fitearly ఫిట్ ఎర్లీ ఫిట్ ఎర్లీ

వివిధ వృత్తి ఉద్యోగాలలో అసభకు లోనై నీరసించి తోతున్నారా?

మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బాస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?

దిగులు చెందకండి.

“ఫిట్ ఎర్లీ” ఋక్మి నిరంతరం శక్తివంతం గాను, ఉల్కోనంతం గాను ఉంచుతుంది.

సౌమ్యోబీన్, నే ప్రోటీన్, బ్రూన్స్, సౌఖ్యక, సీ భక్తార్, శౌం, తులసి, అశ్వగంధం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో డిలీవ్డ్ వివరాలకు సంబంధించి ఎన్.వీరభద్రరావు : నెల్: 8247526179

ఈ-మెయిల్: surampudi43@gmail.com

తదితర హిమాలయముల నుండి సేకరించిన విశిష్ట వన మూలిక సమృద్ధివంత “ఫిట్ ఎర్లీ” విశిష్టానుభవం గల ఫిట్ ఎర్లీలను రూపొందించబడింది. అంతేకాక ప్రఖ్యాత వైద్యరంగ పరిశోధన శాలలో అన్ని విధములుగా పరీక్షించబడిన సంతృప్తి కం మైన ఫలితాలను ప్రకటించు కోవడం ఉపాధిపాతం

HERBINDO LABS PRIVATE LIMITED

2-2-642-11/11A, Sadguru Krupa, Street No 16, Amberpet, Hyderabad - 500013, Telangana, India

E-Mail: herbindolabs@gmail.com

Mob: +91 9704888522

GSTIN: 36AAECH6884G1ZA

CIN: U24100TG2018PTC127052

Compli

వైసిపి మహిళా విభాగం ఆత్మీయ సమావేశం



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): అనకాపల్లి జిల్లా తారువలో అనకాపల్లి జిల్లా మహిళా అధ్యక్షులు ఆల్

అనురాధ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా మహిళా విభాగం ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య

అతిథిగా శాసనమండలి సభ్యులు వైసిపి ఆర్గిని రాష్ట్ర మహిళా విభాగం అధ్యక్షులు వరుడు కళ్యాణి పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో అనకాపల్లి జిల్లా సీనియర్ లోక శ్రీమతి, రాష్ట్ర మహిళా కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా మహిళా కమిటీ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భానితరాల భవిష్యత్తు కోసం జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వమే మళ్ళీ రావాలి

అనకాపల్లి సిద్ధం సభలో వైసిపి ఉత్తరాంధ్ర రిజిస్ట్రేషన్ కోఆర్డినేటర్ వై.వి.సుబ్బారెడ్డి వెల్లడి



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): రాష్ట్ర భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే జగన్ హన్ రెడ్డి తిరిగి ముఖ్యమంత్రిగా అధికారం చేపట్టాలంటూ పార్టీ శ్రేణులు అధికారం కుప్పి చీల్చాలంటూ వైసిపి ఉత్తరాంధ్ర రిజిస్ట్రేషన్ కోఆర్డినేటర్ వై.వి. సుబ్బారెడ్డి కోరారు. స్థానిక రాష్ట్ర గౌరవాలాభ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి సిద్ధం సభ, నియోజకవర్గ వైసిపి కార్యకర్తలు విస్తృతంగా సమావేశం సానువారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై సుబ్బారెడ్డి మాట్లాడుతూ జగన్ హన్ రెడ్డి పాలనలో అభివృద్ధి సాధించే కార్యక్రమాలను ఎంత పెద్ద ఎత్తున జరిగిందో ప్రజలు గమనించాలి, ప్రతిపక్షాలు మాత్రం ఈ పథకాలపై దుర్బుధారం సాగిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమ ప్రభుత్వం పథకాలు సేదంటే ఉమ్మలు దుబారా చేస్తోందని మాట్లాడుతున్న ప్రతిపక్షాలు వాళ్ళు అధికారంలోకి వస్తే ఇంతకన్నా పెద్ద ఎత్తున పథకాలను అమలు చేస్తామని ఎలా చెబుతున్నారని సుబ్బారెడ్డి ప్రశ్నించారు. ప్రజలను ఏదో ఏదంగా మళ్ళీ పెట్టి ఉన్నారంటూ మాట్లాడుతున్నారని మాట్లాడుతూ ఆటలు సాగవద్దని తిరిగి జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తుందని అన్నారు. పేదల జీవితాలు బాగుండాలంటే జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావాలిగా సుబ్బారెడ్డి సూచించారు. జగన్ హన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని సమగ్రమైన ప్రాజెక్టులను వర్షానికి, వాటికి వివిధ రాజకీయ పక్షాలను అప్పగించారని సుబ్బారెడ్డి తెలియజేశారు. రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్యాలికి పెట్టేటట్టి వేసిన ఘనత జగన్ హన్ రెడ్డికి దక్కుతుందని చెప్పారు. రానున్న ఎన్నికలో అనకాపల్లి నియోజకవర్గం నుంచి భరత్ కుమార్ అధ్యక్షత మెజార్లతో గెలిపించాలని అయిన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇప్పుడు, 2014లో అనకాపల్లి పార్లమెంటు నియోజకవర్గం నుంచి సోదీ చేయమని ప్రోత్సహించింది జగన్ హన్ రెడ్డి అని, 2019లో అనకాపల్లి నియోజకవర్గం నుంచి సోదీ చేసి అనకాపల్లి కల్పించడంపై మండిపడిన మంత్రిని సేవీ, అమర్త్య పట్ల ఉన్న అభిమానాన్ని దాటుకున్నారని సుబ్బారెడ్డి చెప్పారు. అభ్యర్థులను గెలిపించే బాధ్యతను అమర్త్యకు అప్పగించారంటే అయినట్లు జగన్ హన్ రెడ్డికి ఉన్న నమ్మకం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చని అన్నారు. అమర్త్యకు జగన్ హన్ రెడ్డి గురించే పెట్టిన చూపుకుంటున్నారని అయినట్లు సమర్థిత స్థానం లభిస్తుందని సుబ్బారెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మంత్రి అమర్త్య మాట్లాడుతూ తీవ్రంగా, రాష్ట్రాన్ని సిద్ధం చేయాలంటే జగన్ హన్ రెడ్డిని ప్రతిపక్షాలకు మంత్రిమండలిని, ఈ సభల ద్వారా తప్పి లేఖించాలి అనిపించింది. జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని తిరిగి అధికారంలోకి తీసుకువస్తామంటూ భరోసా కల్పించారని అన్నారు. రానున్న ఎన్నికలను ప్రోత్సహించాలి, పేదరాడికి మద్దతు ఇవ్వాలి అయ్యడమే ఈ యుద్ధంలో ప్రజలు జగన్ హన్ రెడ్డి పక్షాన నిలవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనకాపల్లిలో ప్రతిపక్ష పార్టీల నాయకత్వం ఏ ఏదంగా ఉందో ఇప్పటికే ప్రజలకు అర్థమైంది అమర్త్య అన్నారు. గడిచిన ఐదు సంవత్సరాలగా అనకాపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎటువంటి వేరేంపులు, కష్టాలు లేకుండా సుపరిపాలన సాగింది. ఇదే రకమైన పరిపాలన కొనసాగించడం మళ్ళీ అనకాపల్లిలో వైసిపి అభ్యర్థిని గెలిపించాలి మంత్రి అమర్త్య విజ్ఞప్తి చేశారు. పార్టీ ఇంట్లో ఉండాలి, గృహిణి అంటారు. అందుకే ఈ ఎన్నికలో ప్రజలు పోస్ట్ గుర్తింపు టియోర్లతో అమర్త్య విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎమ్మెల్యే గొల్ల బాబురావు మాట్లాడుతూ నాలుగో సామాజిక రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో స్థానిక కలిపి ఘనత జగన్ హన్ రెడ్డికి దక్కుతుందని అన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడు ఎమ్మెల్యేగా ఇటువంటి సాహసం చేయగలిగాడా? అని అయిన ప్రశ్నించారు. అనకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్ బి.వి.నర్సయ్య మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ఎంపీ వేగంగా వస్తూనే ఉన్నానని ప్రజలు, పార్టీ శ్రేణులు ఎదురుచూస్తున్నారని, పార్టీ గుర్తింపు టియోర్లతో జగన్ హన్ రెడ్డిని సమర్థించాలి చేసుకోవాలని అనకాపల్లి నాయకులు అన్నారు. వివిధ పార్టీలతో పాటు పెట్టుకున్న చంద్రబాబు



నాయుడు వైరంగా అభ్యర్థులు బాధితుల ప్రకటించలేకపోయారు అంటే జగన్ హన్ రెడ్డి ఒంటిగా ఎన్నికల బలో ఉంటూ అభ్యర్థుల బాధితుల వైరంగా ప్రకటించాలి అన్నారు. రాష్ట్ర ఇన్ ల్యాండ్ వాలంటీర్స్ దండలాల దివిడి కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షాలపై ఏకమై జగన్ హన్ రెడ్డి పై దండయాత్ర చేస్తున్నామని, వాళ్ళు ఎన్ని కుట్రలు వేస్తానో జగన్ హన్ రెడ్డి తిరిగి అధికారంలోకి వస్తారని స్పష్టం చేశారు. ఎటువంటి లంచాలు లేకుండా ప్రభుత్వం పథకాలను ఇంటింటికీ చేరవేస్తున్న జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు మళ్ళీ అనుమతించాలి సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త భరత్ కుమార్ తనను నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిగా నియమించిన కర్తవ్యం నియోజకవర్గం లోని పలు గ్రామాలలో పర్యటించానని, ఈ సందర్భంగా ప్రజల కళ్ళలో అనందం చూపారని అన్నారు. జగన్ హన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలతో తాము అభ్యుదయం చెందామని, అయిన మా గురించి అన్నారు ప్రజలు చెప్పాల్సి ఉన్నట్లు మళ్ళీ ఈ ఎన్నికలో వైసిపి విజయం భంజనం జరిగిందని చెప్పాలంటే ఏ మాత్రం సందర్భం లేదు అన్నారు. పార్టీ కార్యకర్తలకు తాను అభివృద్ధి అందుతుంటే ఉంటానని, ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా తాను చూసుకుంటానని భరత్ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి అనకాపల్లి పట్టణ అధ్యక్షులు మండవటి బాగిరామరాజు అధ్యక్షత వహించగా, వైఎస్ఆర్ పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు బొత్తే ప్రసాద్ ఈ సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అస్త్రాలు

వాటిని ఉపయోగించకపోతే దేశం కోల్పోతాం

శాస్త్రాలు

వాటిని చదవకపోతే మన సంస్కృతిని కోల్పోతాం

మాకు గర్వాంశం ఉంది, ఈ రెండు గుణాలు మన ప్రధానిలో ఉన్నాయి అని

అర్రోజ్ చతుర్లతో చేరా: పుస్తకాన్ని సభలో గ్రహించి ఇందు లాభాన్ని మిదమ క్షాత్రమ శాసనం చేశాడమ్మి.

మార్చి 1వరకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): జిల్లా పరిషత్తు 26 నుంచి మార్చి 1వ తేదీ వరకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలు జరగనున్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ ఆరోగ్య శ్రేణులతో, ఎల్.డి.ఎం అధ్యక్షులతో ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాల గోడదాకి అభివృద్ధి కార్యక్రమం సానువారం ఉదయం జేసి వారంపాటి జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారోత్సవాల గోడ పత్రంను, బ్యానరును జేసి అభివృద్ధి చేశారు. 2024-25 సంవత్సరానికి ముఖ్యమంత్రి రిజర్వ్ బ్యాంకు ఆదేశాల మేరకు విస్తృత అభ్యర్థనలతో జిల్లాలో వారోత్సవాల నిర్వహిస్తున్నట్లు టీడీ డిప్యూటీ మేనేజర్ శ్రీనివాసరావు జేసి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎల్.డి.ఎంతో పాటు బ్యాంకు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగ్రా అసెంబ్లీకి శిక్షణ కార్యక్రమం



విజయనగరం: జిల్లాలో అధికార సేవలు అందించడంలో వచ్చే నాల్గో శిక్షణ కార్యక్రమం, నంద్యాలలో జరిగింది. గ్రామ, వార్డు సచివాలయాలలో అసెంబ్లీలకు టీడీఎస్ఎం కార్యక్రమం జిల్లాసచివలతో సమావేశం సానువారం గ్రామ వార్డు సచివాలయాల శాఖ అధ్యక్షులతో నిర్వహించారు. ఆ విధంగా జిల్లా అసెంబ్లీలకు జి.ఎన్.సి.నిర్వహించే అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో అధికార సేవలు అందించడంలో

పాటించాల్సిన కొత్త మెళకువలను గురించి అధికార కేంద్ర కార్యకర్తలను నుంచి వచ్చిన బాలపైసా, గ్రామవార్డు సచివాలయాల శాఖలకు చెందిన వి.వి.సి.సచివాలయాలకు అసెంబ్లీలకు అందుబాటులో ఉంటానని, ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా తాను చూసుకుంటానని భరత్ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి అనకాపల్లి పట్టణ అధ్యక్షులు మండవటి బాగిరామరాజు అధ్యక్షత వహించగా, వైఎస్ఆర్ పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు బొత్తే ప్రసాద్ ఈ సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా విశ్వేశ్వర స్వామి (దోస్తానీ శివాలయం) ప్రార్థనా కార్యక్రమం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): జగన్ హన్ రెడ్డి దారి ఉన్న సూర్యా బాగ్లో గల విశ్వేశ్వరస్వామి దేవస్థానం లో సానువారం సాతన పాలక మండలి ప్రమాణ స్వీకారం సందర్భంగా జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా విశ్వేశ్వర దక్షిణ తెలంగాణ విశ్వేశ్వర వాసుదేవి గోపాల్ కుమార్ సమక్షంలో ఈ దేవస్థానం ప్రార్థన కమిటీలో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయిన మాట్లాడుతూ అత్యధిక ముఖ్యమంత్రి జగన్ హన్ రెడ్డి ఈ అయిన విస్తృతంగా నుంచి చూస్తున్నారన్నారు. ఎంతో నమ్మకంతో విశ్వేశ్వర స్వామిని దర్శించుకునేందుకు జిల్లాకు వారు తిరుగారన్నారు. అటు వేరే ప్రతిపక్ష కలిగిన ఆలయానికి ప్రార్థన పట్టణంగా

వాసుదేవి కల్పించిన అభ్యుదయ ప్రకాశాన్ని కల్పించే ఆలయాన్ని విజ్ఞప్తిలో సమన్వయంలో అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు. ప్రార్థనా కార్యక్రమం జిల్లాసచివలతో సమావేశం సానువారం గ్రామ వార్డు సచివాలయాల శాఖ అధ్యక్షులతో నిర్వహించారు. ఆ విధంగా జిల్లా అసెంబ్లీలకు జి.ఎన్.సి.నిర్వహించే అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో అధికార సేవలు అందించడంలో

మోహన్ వెంకట రెడ్స్ హోమ్స్ (ల) ప్రశాంతినగర్, తిరుపతి: ఫోన్ : 9393932718

మీరు ప్రతీదిబా తిరుపతి-తిరుమల వుండేతే ప్రతీదిన శ్రీవేంకటేశ్వర, పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్ స్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్లకు కేవలం 8.5 కి.మీ. దూరంలో) ప్రకృతి వనరులతో 14 ఎకరాల స్థలంలో ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనేక అధునాతన సౌకర్యాలతో సుమారు 500 స్టూడియో అపార్ట్ మెంట్లు మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అపార్ట్ మెంట్లతో ఒక బ్లాక్ సిద్ధంగా ఉంది. 24x7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.

సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుఖప్రదమైన అవాసం పొందడానికి మీకు ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+ 18శాతం జీఎస్టీ చెల్లించి) ఒక సింగిల్ బెడ్ అపార్ట్ మెంట్ ను మీరు ఒక సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం. 24x7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు. (2.4 మీల్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24x7 క్లీన్, గదిలో ఫ్రీజ్, మంచం, పరుపు, ఏసీ, సోఫా, బేబుల్, ఎల్ఐబీజీ స్ట్రా, గిన్నెలతో సహా కిచెన్.

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారశాల, అగ్నిరకాల వస్తుసామగ్రి దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఊతకొలను, బెహెం మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్యానవనం, అభ్యాసకరమైన అధ్యాత్మిక సంగీతభవన వాతావరణం, ఉచిత వైఫై లభిస్తాయి.

24x7 రక్షణ, లాండ్రీ, ఇతర సేవలు లభిస్తాయి.

నివరములకు సంప్రదించండి.

9393949345, 824752619

విశాఖ ఆరువేల నియోగి బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సంఘము

అధ్యక్షులలో **0.నెం. 72/2016**

బ్రాహ్మణ వధూ వరుల వివాహ పలచయ వేదిక

తేదీ. 25-02-2024 ఉ.గం. 9.30 గ.ల. నుండి

శ్రీ శ్రీరామ్ రైల్వే ఫంక్షన్ హాల్, భద్రాచలం, కంచరపాలెం, విశాఖపట్నం

For Off line Registration plz Contact : **Smt. Aduri Kalyani @ 0891 - 2534289**
Sri Aduri Nageswar Rao @ 7569904801
Sri S.S. Pratap @ 9912833506
Smt. Ramya Sagar @ 7899533399
Sri S.V.R. Murthy @ 9397678826
Sri B.V. Prasad @ 9848172681
Smt. Pogaru Lakshmi @ 9885710983

For On line Registration plz Contact : **Sri P. Satyanarayana @ 8885953378**
Sri A. Radha Krishna @ 949012636

Last Date for Registration is 18-02-2024

