

బరువు తగ్గించడంలో బియ్యన పండు



బొప్పాయి తక్కువ కేలరీల పండు. ఒక కప్పు బొప్పాయిలో దాదాపు 55-60 కేలరీలు ఉంటాయి, ఇది బరువు తగ్గడానికి అనువైన ఎంపిక. **పైబర ఆధికంగా ఉంటుంది** బొప్పాయిలో పైబర అధికంగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. పైబర మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉండడంలో

సహాయపడుతుంది, అదిగా తినినట్లైతే కేలరీలను తగ్గిస్తుంది మరియు సంతృప్తి భావనలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

బొప్పాయి తీసి, పండులోపల మెత్తటి గుజు మరియు మధ్యలో నలుపు గింజలతో కూడిన ఉష్ణమండల పండు. బొప్పాయి పండులో పైబర అనే ఎంజైమ్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పైబర తో పాటు పైబర, ఫాలేట్ మరియు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సిలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

బొప్పాయి పోషకాహార కారణంగా ఆరోగ్య కరమైన పండుగా పరిగణించబడుతుంది. బొప్పాయి పండులోని విటమిన్ ఎ కంటే ఆరోగ్యని మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే విటమిన్ సి రోగనివారక క్షేమ పెంపొందించును. అలాగే విటమిన్ సి చర్మాన్ని కాంపనంతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో దీర్ఘిన పండు. బొప్పాయి బరువు తగ్గడంలో ప్రయోజనాన్ని పోషించవచ్చు. ఇది తక్కువ కేలరీలు, పైబర అధికంగా ఉంటుంది మరియు మంచి మొత్తంలో సిబిసి అందిస్తుంది.

బొప్పాయి బరువు తగ్గడంలో ఎలా కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి

సి, ఎ మరియు ఇ ఎంబీవి) మరియు ఖనిజాలు (పోషకీయం మరియు మెగ్నీషియం వంటివి) ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలు మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తాయి మరియు కళ్ళ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. కారక శ్రమలో పాల్గొనడం మరియు కేలరీలను బద్ధి చేయడం సులభం చేస్తుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది బొప్పాయిలోని పోషకాలు, ముఖ్యంగా బి విటమిన్లు, ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియకు మద్దతునిస్తాయి. ఎక్కువ కేలరీలను బద్ధి చేయడం ద్వారా, వేగవంతమైన జీవక్రియ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

పౌష్టికంగా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది బొప్పాయి పండులో ఉండే పైబర కంటెంట్ తో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. అలాగే బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో, బరువు తగ్గడానికి వచ్చిన బాగా

నిర్దిష్టరకం మద్దతు ఇస్తుంది బొప్పాయిలో ఎంజైమ్లు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం ద్వారా నిర్దిష్టరకం ఖను ప్రోత్సహిస్తాయి. బొప్పాయిలోని ఎంజైమ్లు శరీరంలోని అన్ని జీవక్రియలను మెరుగుపరచే శరీరాన్ని నిర్దిష్టరకం చేసి బరువు తగ్గడంలో గొప్పగా సహాయపడుతుంది.

పైబర అధికంగా ఉంటుంది బొప్పాయిలో సిబిసి అధికంగా ఉండటం వల్ల పైబర అధికంగా ఉంటుంది. పైబర అధికంగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి అవసరం మరియు జీవక్రియను పెంచడం మరియు కారక శ్రమను ప్రోత్సహించడం ద్వారా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

వి రంగు ద్రాక్షతో ఎక్కువే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు?



శరీరం ఆరోగ్యానికి ఉండడానికి అనేక రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు అవసరం. ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్ల నుండి ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు మనకు లభిస్తాయి. చాలా మంది తమ అధిరదిన బద్ధి పండ్లను ఎంచుకుంటారు. అదే సమయంలో ముదురు రంగు పండ్లు, కూరగాయలు మనకు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

అలాంటి పండ్లలో నల్ల ద్రాక్ష ఒకటి. నల్ల ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. **మార్కెట్లో అనువు, నలుపు, ఎరుపు** ముదురు రంగుల ద్రాక్షలు కనిపిస్తాయి. నల్ల ద్రాక్షలో కనిపించే అంబ్లెసిన్ కారణంగా వాటి రంగు చాలా ముదురు రంగులో ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్, వంకాయ, పచ్చని క్యాబేజీ కనిపించే యాంటీఆక్సిడెంట్.

ఆకుపచ్చ ద్రాక్ష కంటే నలుపు మరియు ఎరుపు ద్రాక్షలో ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు అవి మీ కబాలను దెబ్బతించవచ్చు రక్తిస్తాయి. క్యాన్సర్, డయాబెటిస్,

అల్సర్లు, పార్కిన్సన్ వంటి వ్యాధుల నుండి కాపాడుతాయి.

నల్ల ద్రాక్ష గుండె ఆరోగ్యానికి మంచి అలాగే ఏదైనా వ్యాధి నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. రెస్పాటాలో మరియు క్యెస్ట్రోటిన్ నల్ల ద్రాక్షలో కనిపిస్తాయి. ఈ రెండు సమ్మేళనాలు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గిస్తాయి.

నల్ల ద్రాక్షలో పొటాషియం మరియు పైబరీన్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి రక్తపోటుకు మేలు చేస్తాయి. రెస్పాటాలో మరియు క్యెస్ట్రోటిన్ నల్ల ద్రాక్షలో కనిపిస్తాయి. బంతు అధ్యయనాలు ఈ రెండు బరువును తగ్గిస్తాయని కనుగొన్నాయి.



వెల్లులి చర్మానికి కాదు..జుట్టుకు కూడా ఓ దివ్య ఔషధం



దాదాపు ప్రతి భారతీయ వంటగదిలో ఉండే వెల్లులి, దీని ప్రయోజనాలు ఏ బెజంట్ కంటే తక్కువ కావడం కారణంగా ఉపయోగించడం, అయితే వెల్లులి చాలా గుణాలతో నిండి ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో కూడా వెల్లులి యొక్క వేలాది ఉపయోగాలు వివరించబడ్డాయి.

అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు పోషకాలతో కూడిన వెల్లులి మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, కడుపు ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు డిజనల్ వ్యాధుల నుండి మనలను రక్షించడమే కాకుండా మన చర్మం మరియు జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ తమ చర్మం మెరుగ్గా ఉంచాలని, జుట్టు బట్టగా, దృఢంగా ఉంచాలని కోరుకుంటున్నారు.

కానీ నేడు, కాలపట్లం మరియు చెడు జీవనశైలి కారణంగా, శరీరమైన చర్మం మరియు జుట్టు సాధారణంగా మారింది. ఒక వ్యక్తి వెల్లులిని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగిస్తే, అతను తన శరీరకలను తీర్చగలడు మరియు అనేక చర్మ మరియు జుట్టు సంబంధిత సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు.

వెల్లులిలో చాలా గుణాలున్నాయి ఏ కారణం చేసినా వెల్లులిని ఆయుర్వేదంలో బెజంట్ అని పిలుస్తారు. ఇది చాలా పోషకాలు మరియు విటమిన్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇది స్వతహాగా గుణాల పవర్హౌస్. వెల్లులిలో పైబరాయిడ్లు, సిల్బర్, అల్లినా మరియు అల్లినా వంటి పెద్ద మొత్తంలో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది కాకుండా, వెల్లులిలో ఇనుము, కార్బియం, విటమిన్ సి, ప్రోటీన్ మరియు పైబరీన్ కూడా ఉన్నాయి. ఒక వెల్లులి రెబ్బలో 23 శాతం మాంగనీస్, 17 శాతం విటమిన్ థి, 15 శాతం విటమిన్ సి, 6 శాతం సెలీనియం మరియు 0.6 గ్రాముల పైబరీన్ ఉంటాయి.

చర్మంలో దురదలు, మంటలు, ఎర్రగా దద్దుర్లు వంటివి ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఎదుర్కొనే సమస్యలు. వీటికి మందులు వాడకపోవడమంటే వెల్లులిని చూడగలము. చర్మంలో ఎక్సైజెర్ట్ గలాలాటి సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో అత్యధిక వెల్లులి రెబ్బను పేస్ట్ లా చేసి ఉపయోగించండి. ఇది కాకుండా, వెల్లులి పేస్ట్ను పాలు లేదా క్రీమ్లో కలిపి అన్నం చేయడం వల్ల అన్ని రకాల చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మెడిసినుల తొలగింపు మేము మెడిసినుల నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందాలనుకుంటే, బహుశా వెల్లులిని మింగినది మరకటి ఉండదు. దీని కలసం, వైట్ వెనిగర్ లో వెల్లులి పేస్ట్ చేసి బాగా కలపండి. ఇప్పుడు దీన్ని మెడిసినుల మీద అన్ని చేసి 10 నిమిషాల్లో తర్వాత కడిగివేయండి. దీని నుండి మీరు ఎంపిక ప్రయోజనం పొందుతారు. దీని కాకుండా, 1 చచ్చి వెల్లులి రెబ్బను నవపిరి, 1 గ్రాము చల్లని నీరు త్రాగండి. ఇది మీకు

ఈ 5 కారణాల వల్లే కిడ్నీ సమస్యలు



ప్రత్యేక ఇంటియోలో కిడ్నీ సమస్యలు రోజూరోజూ పెరిగిపోతున్నాయి. మగ, వీటి, అధికబరువు, ఒత్తిడి కారణంగా ఈ సమస్యలోస్తున్నాయి. మన తెలియకుండా చేసే కొన్ని తప్పులు కూడా కిడ్నీ సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయి.

ఉప్పు, సాధారణంగా కిడ్నీ సమస్యలకు ఎక్కువగా వంపదార, ఉప్పు తీసుకోవడం కారణమే. వీటితో పాటు సరైన లైఫ్స్టైల్,

ఒత్తిడి, దూమపానం, దీనికి కారణాలు. వీటినే 5 కి అంటారు.. అంటే సాల్ట్, మగ, సెటిలర్ లైఫ్స్టైల్, డ్రైన్, సాక్రింగ్ ఈ 5 కారణాల వల్లే కిడ్నీ సమస్యలోస్తున్నాయి. వీటినుండిని తగ్గించుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

డయాబెటిస్.. మగర ఉప్పును మిగతా సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కానీ, చాలా మంది దానిని పెద్దగా పట్టించుకోరు. ఇంటి చిట్టాలు పాలే అవుతారు. కానీ, మగర పెగిలడం కూడా కిడ్నీ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. సరిలేని లైఫ్స్టైల్ అనేది అధికబరువు, కిడ్నీ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. దీనిని దూరం చేసుకోవాలి లేదా మంచి ఫుడ్ తీసుకోవడంలో పాటు అర్హతను వాళ్లకు చేయాలి.

డ్రైన్.. ప్రత్యేక చాలా సమస్యలకు ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం. దీని కారణంగా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలోస్తాయి. ఒత్తిడి, నిద్రలేకపోవడం కిడ్నీ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. దీంతో పాటు దూమపానం కూడా అంటే.. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ రెండింటినీ కంట్రోల్ చేసుకోవాలి.

ఐయన్ కిల్లర్.. అదే విధంగా, మనకి ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు వెళ్లి డాక్టర్ సహా రెసుల్టానే మెడికల్ షాపులో ఐయన్ కిల్లర్ వేసుకోవడం అలవాటుగా మారింది. ఇవి కూడా తీసుకుని పారి సూచనల ప్రకారమే ట్రాన్జెన్ట్ వాటిని ఎక్స్పెర్ట్ అయిన ట్రాన్జెన్ట్ వాడకపోవడమే మంచిది.

మీరు తింటున్నది నశిలి కోడిగుడ్డా?



ఇప్పుడు మార్కెట్లో చాలాచోట్ల నశిలి కోడిగుడ్డు అమ్ముతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నశిలి కోడిగుడ్డును కొల్యూం కార్పొరేట్, పాప్యూలర్ బ్రాండ్లు, జెన్సెం షాంపూలలో నశిలి గుడ్డును తయారుచేస్తున్నారు. గుడ్డులోని పచ్చని పదార్థం, నశిలి గుడ్డును తెల్లగా మారుస్తుంది. నశిలి గుడ్డు, వెలెటిన్, తిలగిడిన కార్బియం క్లోరైడ్, వెంటియం యాసిడ్, నీరు, ఫుడ్ కలెక్షన్ తయారు చేస్తున్నారు. నశిలి గుడ్డును గుర్తించడమేలాగే తెలుసుకుందాము. నశిలి కోడిగుడ్డు పచ్చని నీటి నుండి నీటి నుండి వచ్చినట్లు ఉంటుంది. నశిలి గుడ్డు నిజమైన గుడ్డు కంటే గట్టిగా ఉంటాయి. కోడిగుడ్డును షేక్ చేస్తే పేల్ లోపల నీరులా కడలాడుతున్నట్లుంటే అది నశిలి గుడ్డు.

బ్లాక్ వీట్ బ్రెడ్తో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



మీరు ప్రతిరోజూ గోధుమ గోధుమ లోటు తింటూ ఉండవచ్చు, కానీ మీరు ఎప్పుడైనా బ్లాక్ వీట్ లోటిని తిన్నారా? దాని ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాము. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ అలాగే ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు బ్లాక్ గోధుమలలో కనిపిస్తాయి. ఇందులో ఇనుము, జింక, లోణ, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. బ్లాక్ వీట్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటును నివారించడంలో నల్ల గోధుమ వినియోగం సహాయపడుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతూ నల్ల గోధుమ వినియోగం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నల్ల గోధుమ వినియోగం ముఖ్యంగా గుండె రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది.

మీకు బట్టలకు సమస్య ఉంటే, వెల్లులి మీకు ఒక పరం అని నిరూపించవచ్చు. ఈ ఆరోగ్య ఒత్తిడి, చెడు ఆహారం కారణంగా బట్టలకు సమస్య పెరుగుతోంది. బట్టలకు తొలగించడానికి, 4 టీస్పూన్ల వెల్లులి రసాన్ని 4 టీస్పూన్ల నీటిలో కలిపి పేస్ట్ను సిద్ధం చేయండి. ఈ పేస్ట్ను బట్టలకు ఉన్న ప్రదేశంలో రోజూ రెండు మారులు పొద్దు అన్నం చేయండి. ఇలా 3 నుండి 4 నెలల పాటు చేస్తే మీ బట్టలకు చాలా పరకం పొడుతుంది.

ఆస్తి పన్ను ఖాళీ స్థలాల పన్ను బకాయిలపై వడ్డీ మాఫీ

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారము): ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ.. ఆస్తి పన్ను బకాయిలపై ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అధిక మొత్తంలో పెండింగ్లో ఉన్న ఆస్తి పన్ను బకాయిలపై రద్దు చేసిన సర్కారు.. అందులో భాగంగా ఆస్తి పన్ను బకాయిలపై వడ్డీ మాఫీ చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. వన్ టైమ్ సెటిల్మెంట్ విధానం వల్లా బకాయిలు చెల్లించిన వారికి వడ్డీ మాఫీ చేస్తామని, ఈ వేరకు ఏపీ మున్సిపల్ ఆడినిస్ట్రేటివ్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ ఇన్ టెన్షన్ యలమంచిలి మున్సిపల్ కమిషనర్ కె.ఎన్.కొండలరావు శనివారం నాడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. భవనాలు, ఖాళీస్థలాల

ఆస్తిపన్నుల బకాయిలను మార్చి నెలాఖరులోగా ఒకేసారి చెల్లించే వారికి మున్సిపల్ శాఖ ఈ వెనబాటు కల్పించిందన్నారు. కరోనా మహమ్మారిలో పాటుగా ఆస్తిపన్ను రివిజన్ కారణంగా పట్టణంలో అధిక మొత్తంలో 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం వరకు ఆస్తిపన్ను బకాయిలను ఒకేసారి చెల్లించినవారికి వడ్డీ మాఫీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మార్చి 31వ తేదీలోగా చెల్లిస్తే వడ్డీ మాఫీ వర్తిస్తుందన్నారు. పన్నులను ప్రజల తమ వాళ్ళు సచివాలయంలో కానీ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కంటర్ సందు కానీ రేచా ఆఫీస్ లో కానీ చెల్లించాలని కొరారు.

సచివాలయాలు దేవాలయాలు వందీవి : మంత్రి బోత్స



విజయనగరం: ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా పరిష్కారం అవుతాయనే నమ్మకం తో దేవాలయాలకు వెళతారని, గ్రామాల్లో అదే నమ్మకం తో సచివాలయాలకు వెళ్తున్నారని రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి బోత్స సత్యనారాయణ పేర్కొన్నారు. ప్రతి గ్రామం లో కనీసం 30 మంది సచివాలయ సిబ్బంది, వాలంటీర్లు, అంగన్వాడీ, ఏ ఎస్ ఎం లు సేవలందిస్తున్నారని, గతంలో కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే వారని, ఇప్పుడు ఇంటికే వచ్చి సేవలందిస్తున్నారని అన్నారు. గజవేదినగరం మండలం గంగవోళ్పేట లో ఆర్.పి.కె న్యూ, వెల్ఫేర్ కేంద్రాన్ని గంగావోళ్ పేట-చిట్టూరు గ్రామాల మధ్య చెంపవతి నది పై 4.30 కోట్ల రూపాయల ఖర్చు తో నిర్మించిన వంతెనను శనివారం మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన బహిరంగ సభ లో మంత్రి బోత్స మాట్లాడుతూ దేశంలో లక్షలకంటే ఎక్కువగా అట్టి దారుల ఖాతాల్లోనే నిధులు పడుతున్నాయని, దీనికి కారణం మన సచివాలయ వ్యవస్థ అంత పటిష్టంగా ఉండడమేనని అన్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి వారి అవసరాలను, వారి కష్టాలను తెలుసుకునే సచివాలయ ఉద్యోగులు ఉన్నారే చదువులు చదివి వారి ప్రతిభ తో వచ్చిన వారేనని

తెలిపారు. సచివాలయం లో మీరిచ్చే వినతులు ఏమైనా ముఖ్యమంత్రి వద్దకు వెళ్లి వెంటనే మంజూరీ వస్తాయని అన్నారు. పంచన కోసం గ్రామంలో 8 మంది దళఖాస్తులు చేసుకున్నారు, వారికి జూన్ నుండి పింఛన్ అందతుందని తెలిపారు. ఏ ఒక్కరూ చేయి వారు ఇంకాళ్ళరిని అడగ కూడదని భావించి, మీ అందరి ఆత్మ గౌరవం పెంచిన ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి మాత్రమేనని, వారికి మద్దతు నివ్వాలని గ్రామస్తులను కొరారు. గతంలో మూడు సార్లు మంత్రిగా పనిచేసినా ఎన్నడూ ఇవ్వని సంస్థల్ని ఈ సందేళ్లో తనకు లభించిందని, ముఖ్యమంత్రి ఒక కొడుకులా, ఒక తండ్రిలా అందరికీ సహాయ పడుతున్నారని వారికి అందరి ఆశీసులు అందించాలని కొరారు.

సభార్యకత్త వహించిన శాసన సభ్యులు బోత్స అప్పల సరసయ్య మాట్లాడుతూ 5 ఏళ్లలో ఈ గ్రామానికి 14 కోట్ల రూపాయలను ఖర్చు చేయడం జరిగిందని, మండలం లోని ఆస్తి సచివాలయ భవనాలను పూర్తి చేయడం జరిగిందని, కేటీఎం క్రింద ఇంటింటికీ కుళాయిలు వేసే కార్యక్రమం లో ట్యాంకర్లు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. బట్టవడ గ్రామానికి వంతెన , నాడు నేడు క్రింద ఒక ప్రాధమిక, కేటీఎం క్రింద ఇంటింటికీ కుళాయిలు వేసే కార్యక్రమం లో ట్యాంకర్లు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. బట్టవడ గ్రామానికి వంతెన , నాడు నేడు క్రింద ఒక ప్రాధమిక, కేటీఎం క్రింద ఇంటింటికీ కుళాయిలు వేసే కార్యక్రమం లో ట్యాంకర్లు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్ల క్రింద ఫిట్లైట్ వై వే నీ తీసుకు వచ్చిన ఘనత ఈ ప్రభుత్వానిదేనని , మనం ఏం కొరవ ఇచ్చే ముఖ్యమంత్రి ఉన్నారని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.ఎల్.సి డా.సురేష్ బాబు, సహాయ కలెక్టర్ వెంకట శ్రీనివాస్, బొబ్బిలి ఆర్.డి.కె. సెనెటివ్, తహసీల్దార్ రమేష్, ఎంపీడి.కె. జయశంకర్ ప్రసాద్, విల్లూన శర్మ దీపిక, చెట్టిదీని గార శాడు, సర్పంచ్ సంగమయ్య, ఇతర అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

శ్రద్ధాంజలి



జననం :
తేదీ : 02-09-1942

మరణం :
తేదీ : 22-02-2024

మీ ఆత్మార్థం కోసం దేవతీ పూజనీతి

22-02-2024 గురువారం నాడు స్మృతిస్మృతినాటి

షెడ్యూల్డ్ : 04-03-2024 నేపావారం నాటి

మీ ప్రతి ఆలోచన మా గురినే అని మురిసిపోయే వాళ్ళం.. కానీ ప్రతి ఆలోచనను మాకు జ్ఞాపకంగా మిగులుస్తారని అనుకోలేదా. మహాశుక్ల వ్యక్తిత్వం కలిగిన మీ పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆ కాశీ విశ్వేశ్వరుని కొరకుంకూ శోకతప్త హృదయాలతో.....

- | | | | |
|----------------------|----------------|----------------------------|------------------|
| కుమారులు | కోడళ్లు | కూతుళ్లు | అల్లుళ్లు |
| సత్యానంద్ (బాబాదేవ్) | రేఖ | యశోద | (లేటు) నాగభూషణం |
| రాజ్ కుమార్ దేవ్ | మనీషా | ఛాయారాణి | రామ్ దేవ్ |
| శ్యామ్ కుమార్ దేవ్ | భారతి | తమ్ముడు సుమనాజ్ హనుదేవరామ్ | |

మనవలు, మనుమరాళ్లు మరియు యానత్ కుటుంబ సభ్యులు



శ్రద్ధాంజలి

మా హృదయ ఫలకాలపై చెక్కిన సజీవ శ్మిం మీ రూపం.. అనురాగానికి చిరునామా మీ హృదయం.. మీరు చేసిన ప్రతి అడుగు మాకు ఆదర్శం.. నడిచిన ప్రతిదారి సదాశయం... చేరిన ప్రతి గమ్యం సూక్ష్మ శిఖరం.. మీరే మాకు మార్గదర్శి.. ప్రేమానురాగాలతో మా అందరికీ వెలుగునిచ్చి.. జీవనజ్యోతిగా అఖిరి వరకు దారి చూపారు.. అలసిపోలనిపోయి.. శ్రమించిన మీ పాదాలకు మా హృదయ నివాళులు అర్పిస్తూ... మీ జ్ఞాపకాలతో ముందుకు సాగుతూ... మీ పవిత్రాత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తూ... శోకతప్త హృదయాలతో... మీ కుటుంబ సభ్యులు...

కుమారులు - కోడళ్లు

కీ||శే||సామురాతు ధనుంజయనాయుడు-కీ||శే||సత్యవతి

సామురాతు సింహాద్రినాయుడు-పద్మావతి
సామురాతు వెంకటేశ్వర్లు - నీలవేణి

- | | |
|--|--|
| -: మనుమలు-మనుమరాండ్రు :- | -: బావలు-తోడుకోడళ్లు :- |
| త్రావణి-యామిని-నివేదిత
అవినాష్-చరణి | త్రినాధం-కృష్ణమూర్తి-బలరాం
కళ్యాణి-సత్యవతి-అప్పలనర్సమ్మ |

-: తోడుకోడళ్ల కుమారులు-కోడళ్లు :-

- | | |
|---|---|
| సామురాతు శంకరరావు-దుర్గ, సామురాతు తిరుపతిరావు-హైమావతి,
సామురాతు మన్మధరావు-పావని, సామురాతు మురళి-ఆలేఖ్య,
సామురాతు సురేష్-ధవాణి, సామురాతు సురేష్-వేణి | సామురాతు వెంకటరమణ-గోపీనాథ,
సాయికీర్తన-సాయిప్రణవి
నిఖిల్-నిఖిల్, యోగింద్ర-శరణ్య,
తరుణ్-చరణ్ కే.త్, ఖ్యాతి |
|---|---|

మంయు బంధువులు-కుటుంబ సభ్యులు

కీ||శే|| సామురాతు సూరమ్మ గారు
జననం: 01-01-1942 మరణం: 22-02-2024

పెద్దకర్త : తే.04-03-2024న సోమవారం , పార్వతీపురం మండలం, పదబొండపల్ల మా స్వగ్రామంలో జరుగును.

