

RNI No.52722/90 సంపుటి : 35 సంచిక : 20 విశాఖపట్నం, 21 అక్టోబరు 2024 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

 అక్టోబర్ 21

**పోలీస్ అమర వీరుల
సంస్మరణ దినం-2024**

రాష్ట్రాంగ రక్షణ, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, సమాజ శ్రేయస్సు కోసం
అపూర్వ కర్షణ, నిర్వహిస్తూ... ఉగ్రవాద, తీవ్రవాద చర్యల్ని ఎదుర్కొంటూ,
సంఘ విశ్వాస శక్తుల మంచి ప్రజల దన, మాన, ప్రాణ రక్షణై
ఈమ ప్రాణాల్ని, పరాంగా పెట్టి రాతే లేని పోరాటం చేస్తూ అమవులు జానప
పోలీస్ అమర వీరులకు ఐవ్ మా తోహాట్టు...

**మీరు చేసిన మహాన్నత త్యాగం
మా నిత్య ప్రశాంత జీవనానికి సోపానం!!**

**అనకాపల్లి జిల్లా పోలీస్ అధికారులు
మరియు సిబ్బంది
అనకాపల్లి**

ಸಮಾವೇಶ ೨೧-೧೦-೨೦೨೪
 ಶ್ರೀ ಶಾಸನ ಸಂಪರ್ಕಮು
 ದರ್ಶನಾರೂಪ, ಸಂಪರ್ಕಮು
 ಅಧ್ಯಯನ ಮೂಲ

ತಿಥಿ : ಬ. ಶನಿವಾರ ೦೮.೫೬

ನಕ್ಷತ್ರ : ರೋಹಿಣಿ ೬. ೧೨.೧೨

ವರ್ಷ : ಸಾ. ೦೫.೩೮ ೦೭.೧೧

పునఃగా సత్యునిచేత. ఈ సందర్భంగా ఎన్నో గురు మార్పులుచేసి విద్యలు నిర్వహించడంలో తనకు జిల్లా అధికారులు, నిబ్బంది చక్కుని సహాయ సహకారాలు అందించానని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు ఎన్నికల కమిషన్ ప్రతినిధి ఎల్.మోహన్ రావు, అసకపర్తి ఇస్మాయిల్ దీపిని, ఆ.పెద్దారావు, చరమాచల సత్య దీపిని దీపిని కె.వి.సత్యనారాయణం, నర్సయ్యలం సత్య దీపిని దీపిని

శాంతివ్రధతలు పరిరక్షించడంలో
ఆధారములు, నిపుణుడి మద్దతుకే
ఉండాలి. ఇప్పుడు చరిత్రకావడం,
5వ డెట్రాయ్ట్ కు కమాండెంట్ గా
పెరకావడం సంబంధంగా జిల్లా
అధికారులు ఎన్నే సందేహకా కాలేదు
జిల్లా ఎన్నే విధానం కావాలి వి

[illegible]

అనచాపి, (ఏకాగ్ర సమాచారము):
 క్షేత్రంలో విద్యార్థులకు ఉచిత అండ్
 అనాథులకు ఉండు ఆంధ్ర ప్రదేశ్
 అసోసియేషన్ రాష్ట్రవ్యాపక థియేటర్
 పేర్కొన్నారు. ఆధివారం నానాం
 ధర్మయశకుని, ఆనంతరం ఏకేతరం
 పూర్వం నుంచి గ్రామాల క్షేత్రంలో
 బ్యాటింగ్‌లకు రాష్ట్రంలో మంచి ఆదర
 ముదేగలు, సంత్రాంతం వలె సంత్రం
 సమయంలో గ్రామంలో బ్యాటింగ్‌లకు
 నిర్వహించడం గొప్ప విషయమన్నారు
 ఎక్కువ నిర్వహించిన రాష్ట్రంలో
 గ్రామయూవకులు, ముఖ్యంగా
 ఎలమంచిలి, ఏకేతర్‌పాక్, మారుగుల,

22 న అనకాపల్లికి ఏపీ ఎస్పీపీసీఆర్ సభ్యులు సీతారాం రాక

కర్ణాటక రాష్ట్రం కార్యదర్శి ఎన్.సర్వన్న
తెలిపారు. 21వ తేదీ సోమవారం రాత్రి
10 గంటలకు ముంగేరిని సుమారు 2వ
మూర్తిగా బయలుదేరేసమర్థి ఆయన
మంజులకూరు ఉదయం అనెకాచిట్టి
చేరుకుంటారని, 10.30 నిలకు జిల్లా
కలెక్టర్ తన మూర్తిపర్యవేక్షణలో బో
కాకానూరుని తెలిపారు. జిల్లాలో
నెలకొన్న వివిధ బాలల హక్కుల,
సంరక్షణకు సంబంధించి ఆలాలపై
పర్యవేక్షనవహుని, ఉదయం 11.30
నిలకు జిల్లా పోలీసు ఏజెంట్ సహా
వేళం అభ్యుతాసం, పోలీస్ బట్టల
అమలు తీరు తెన్నులు,జిల్లా
విహారా నివారణపై చర్చిస్తూన్నాడు.
మధ్యాహ్నం 12.30 నిలకు ఆర్టీసి
ఆరంభ కర్ణాటకయంలో జిల్లాలో గల
బిల్లులు లలో తన పోలీసులందరి
నిన్ను, బాలకాళిక వర్తక నిర్హాలు

నకు చేపడుతున్న అలకాల, మాడక
ద్రవ్యాల సందర్శన నియంత్రణలో
క్రైమిన్లు,కందకర్తలకు అవకాశాల
కార్యక్రమాల, బాలల హక్కు
పరిరక్షణపై దివీ పేపర్లపై సమీక్ష
సహచేత నిర్వహణసహనూని,
మధ్యాహ్నం 2.30 నిలకు జిల్లాలో
పరిరక్షణపై పర్యవేక్ష నిర్వహణకు
కాలిక కాళ చేపడుతున్న చర్చలపై
దివ్యుడి తరగి కుమందర్, అలకూర్
దేవర్ అనెకర్, శిశువ్యక్తి సమీక్ష
సహచేత నిర్వహిస్తూన తెలిపారు.
సహుమనీసుకాలంకం వివిధ అలకం
నూరు శీలదూ, ప్రైవేటు, కార్పొరేట్
పెరకాలం,కళాలకాలం అన్నీకగన
పరిరక్షిస్తూనాడు. అనంతరం రోడ్
మూర్తి మంగేరిని కమిషన్ కర్ణాటక
యూనిక్ తిరుగు సయనమోకానని
అను తెలిపారు.

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ): ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ (ఏబిఎస్సీసీఎల్) సభ్యులు గొండు సీతారాం ఈ నెల 22 న మంగళవారం అనకాపల్లి జిల్లా పరాలనకు వస్తున్నట్లు కమిషన్ ప్రధాన

వింతపల్లి, (ఏకాగ్ర సమాధానము): ట్రా
వార్లకు పేరుతో ఎన్నిని కారులు ప్రభు
విద్యుత్ వినియోగంపై కారులపై 8,124
రూపాయలు అదనపు ఛార్జీ వసూలు
నివ్వని పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వద్ద సమ
స్థాపన చేసి, అదనపు పదార్థ ఆవరణ.
ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు ముందు
పరిశీలన నివ్వనిదని ప్రజలపై ఛార్జీ వ
సూలే పడిపోయారు. ఇందులో బా
గక వైకాపా ప్రభుత్వ యాంతులో
క్రీకం వాచిన విద్యుత్ కి సబ్సిడీని
వసూలు చేసి ప్రభుత్వం ప్రజలకు నా
యంలేని రూపాయి వినియోగంపై
124 కోట్ల యాంతులు వసూలు
చేసి వాటినుండి మంజురీదేయి, ప్రతిప
క్షాన్ని సమయంలో మేము అభివృ
ద్ధిని ప్రజలపై అదనపు

మొహమను, ధర్మం పెంచడమని ఇచ్చిన హామీ పైపెంజుకుని ప్రతినిధులూ, ఎన్ని పార్టీ, తి న మైనార్టీలకు, 200 యూనిట్లలో ఐదు శాతం ఉచిత విద్యుత్ ఉపయోగం, గృహ విద్యుత్ వాటిన విద్యుత్ కి టూ ఆఫ్ చార్జి ప్రభుత్వంలో తిల్లిలు ఇచ్చే ఉచిత విద్యుత్ లేదనేదనని, ప్రజలు గృహ విద్యుత్ పనియోగదారులు అప్రమత్తం ఉండాలన్నారు. పనియోగదారులకు నిమిషం పార్సీ మెన్సులకు ఉంటుందని వరదా కర్ణాటకలూ, ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వరదా కర్ణాటకలూ దాదాన ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ, 8, 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245, 250, 255, 260, 265, 270, 275, 280, 285, 290, 295, 300, 305, 310, 315, 320, 325, 330, 335, 340, 345, 350, 355, 360, 365, 370, 375, 380, 385, 390, 395, 400, 405, 410, 415, 420, 425, 430, 435, 440, 445, 450, 455, 460, 465, 470, 475, 480, 485, 490, 495, 500, 505, 510, 515, 520, 525, 530, 535, 540, 545, 550, 555, 560, 565, 570, 575, 580, 585, 590, 595, 600, 605, 610, 615, 620, 625, 630, 635, 640, 645, 650, 655, 660, 665, 670, 675, 680, 685, 690, 695, 700, 705, 710, 715, 720, 725, 730, 735, 740, 745, 750, 755, 760, 765, 770, 775, 780, 785, 790, 795, 800, 805, 810, 815, 820, 825, 830, 835, 840, 845, 850, 855, 860, 865, 870, 875, 880, 885, 890, 895, 900, 905, 910, 915, 920, 925, 930, 935, 940, 945, 950, 955, 960, 965, 970, 975, 980, 985, 990, 995, 1000, 1005, 1010, 1015, 1020, 1025, 1030, 1035, 1040, 1045, 1050, 1055, 1060, 1065, 1070, 1075, 1080, 1085, 1090, 1095, 1100, 1105, 1110, 1115, 1120, 1125, 1130, 1135, 1140, 1145, 1150, 1155, 1160, 1165, 1170, 1175, 1180, 1185, 1190, 1195, 1200, 1205, 1210, 1215, 1220, 1225, 1230, 1235, 1240, 1245, 1250, 1255, 1260, 1265, 1270, 1275, 1280, 1285, 1290, 1295, 1300, 1305, 1310, 1315, 1320, 1325, 1330, 1335, 1340, 1345, 1350, 1355, 1360, 1365, 1370, 1375, 1380, 1385, 1390, 1395, 1400, 1405, 1410, 1415, 1420, 1425, 1430, 1435, 1440, 1445, 1450, 1455, 1460, 1465, 1470, 1475, 1480, 1485, 1490, 1495, 1500, 1505, 1510, 1515, 1520, 1525, 1530, 1535, 1540, 1545, 1550, 1555, 1560, 1565, 1570, 1575, 1580, 1585, 1590, 1595, 1600, 1605, 1610, 1615, 1620, 1625, 1630, 1635, 1640, 1645, 1650, 1655, 1660, 1665, 1670, 1675, 1680, 1685, 1690, 1695, 1700, 1705, 1710, 1715, 1720, 1725, 1730, 1735, 1740, 1745, 1750, 1755, 1760, 1765, 1770, 1775, 1780, 1785, 1790, 1795, 1800, 1805, 1810, 1815, 1820, 1825, 1830, 1835, 1840, 1845, 1850, 1855, 1860, 1865, 1870, 1875, 1880, 1885, 1890, 1895, 1900, 1905, 1910, 1915, 1920, 1925, 1930, 1935, 1940, 1945, 1950, 1955, 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2015, 2020, 2025, 2030, 2035, 2040, 2045, 2050, 2055, 2060, 2065, 2070, 2075, 2080, 2085, 2090, 2095, 2100, 2105, 2110, 2115, 2120, 2125, 2130, 2135, 2140, 2145, 2150, 2155, 2160, 2165, 2170, 2175, 2180, 2185, 2190, 2195, 2200, 2205, 2210, 2215, 2220, 2225, 2230, 2235, 2240, 2245, 2250, 2255, 2260, 2265, 2270, 2275, 2280, 2285, 2290, 2295, 2300, 2305, 2310, 2315, 2320, 2325, 2330, 2335, 2340, 2345, 2350, 2355, 2360, 2365, 2370, 2375, 2380, 2385, 2390, 2395, 2400, 2405, 2410, 2415, 2420, 2425, 2430, 2435, 2440, 2445, 2450, 2455, 2460, 2465, 2470, 2475, 2480, 2485, 2490, 2495, 2500, 2505, 2510, 2515, 2520, 2525, 2530, 2535, 2540, 2545, 2550, 2555, 2560, 2565, 2570, 2575, 2580, 2585, 2590, 2595, 2600, 2605, 2610, 2615, 2620, 2625, 2630, 2635, 2640, 2645, 2650, 2655, 2660, 2665, 2670, 2675, 2680, 2685, 2690, 2695, 2700, 2705, 2710, 2715, 2720, 2725, 2730, 2735, 2740, 2745, 2750, 2755, 2760, 2765, 2770, 2775, 2780, 2785, 2790, 2795, 2800, 2805, 2810, 2815, 2820, 2825, 2830, 2835, 2840, 2845, 2850, 2855, 2860, 2865, 2870, 2875, 2880, 2885, 2890, 2895, 2900, 2905, 2910, 2915, 2920, 2925, 2930, 2935, 2940, 2945, 2950, 2955, 2960, 2965, 2970, 2975, 2980, 2985, 2990, 2995, 3000, 3005, 3010, 3015, 3020, 3025, 3030, 3035, 3040, 3045, 3050, 3055, 3060, 3065, 3070, 3075, 3080, 3085, 3090, 3095, 3100, 3105, 3110, 3115, 3120, 3125, 3130, 3135, 3140, 3145, 3150, 3155, 3160, 3165, 3170, 3175, 3180, 3185, 3190, 3195, 3200, 3205, 3210, 3215, 3220, 3225, 3230, 3235, 3240, 3245, 3250, 3255, 3260, 3265, 3270, 3275, 3280, 3285, 3290, 3295, 3300, 3305, 3310, 3315, 3320, 3325, 3330, 3335, 3340, 3345, 3350, 3355, 3360, 3365, 3370,

ఆనాపవర్తి, (నిజాళ సమరారం): కలకత్తా మండలంలో పర్లి పరిశాల వార్డుశాలలో గ్రామాల సుందరమైనట్టి, రీతి, చెరువు, కమ్మూరుపాలెం భాగములో పలు ఆవిష్కరణ పనులకు మాత్ర ముంత్రి ఆనాపవర్తి శాసనసభ్యులుగా కొనసాగాడు. కామక్కుళ్ళ శంకుస్థాపన చేశారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మహాత్మాగాంధీ జయశ్రీ 4500కోటి 30లకు పనులు ప్రారంభించిన ఘనత కూడము ప్రభుత్వంలో రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేశారు. జల జీవన మిషన్ పథకం ద్వారా జలకాపిరి నియోజకవర్గంలో 4000 గోటా 30 వల పనులు ముంజూరు చేసిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి పదవిలోనున్నాయందు జనమంతా ఆనాపవర్తి పవన శక్తితో చెందినట్లుగా చెబుతారు. ఆవిష్కరణ పనులను ప పర్లి పర్లిమని వారధులు, కార్యక్రమంలో, రాష్ట్ర ఆర్థిక సైన్యాన్ని నియోజకవర్గ పేరిటనుండి కార్యక్రమ సైన్యం, జలకాపిరి నియోజకవర్గ పేరిట నియోజకవర్గ గౌరవనీయతలను, నానందం శాసనసభ్యులు కె ఎస్ ఎస్ ఎస్ రాజా ఆ కార్యక్రమంలో కూడము పర్లి పర్లి పర్లి కార్యక్రమ ఆవిష్కరణలు, ఆవిష్కరణలు పర్లిపర్లి.

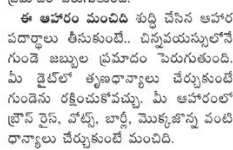
ప్రతి ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మికత అలవర్చుకోవాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమచారము): శరన్నవరాత్రి వేడుకల్లో భాగంగా 39వార్షిక చిలకమేట, పట్టి ట్యాంక్ అనునందులో మాత విమర్శిత్వ, దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపతి గణేష్ కుమార్ హాస్తి భద్రలకు ప్రతిహాస్తి వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఆహ్వానితులకే ఆలంబ్యకావచ్చున్నారు.

భగవంతునికే భక్తులకు సేవ చేయటం ఆత్మసంతృప్తినిస్తుందన్నారు. నిర్వాహకులు శ్రీ దుర్గా ఆమ్మవారికి నవరహస్యం ఎంతో ప్రభువంగా నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. వారికి తన వంతు సాన్నిధ్యం ఈ ఆస్పతానానీ రూ.15,000లు విరాళం అందజేసేటానీ చెప్పారు. శ్రీ దుర్గా దేవి ఆమ్మవారి కరుణాభావాలను ప్రసాదించి తన ప్రతి మేలికీ విజయం సాధించాలని ఆశంకొందారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ప్రజలకు కష్టాల నుండి గైర్మోగారు కారణం. అంధప్రదేశ్లో ముఖ్యమంత్రిగా సమర్థవంత శిక్షి కావాలని, మల్లీ రామారావు ఆమృతాని కృణేతే నన్నుదని వాసుపతి గణేష్ కుమార్ దీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దక్షిణ నియోజకవర్గ మైన్ఫోర్స్ అధ్యక్షులు ముకేష్ భాస్ నిర్వహించారు. కమిటీ సభ్యులు ఆదివారాయలు, ఆదిలక్ష్మి రాణ్డే, ధనరాజు, ఆమల్లారాజు, గంగిరీ నూకరాజు, వైసిపి నాయకులు గనగల్ల రామరాజు, అకలప శ్యామ్ కదితరలులు పాల్గొన్నారు.

విభాగమధ్యం, (విభాగ సమావేశం): దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో అత్యంత ప్రతిభావంతులైనవిగా ఉన్న రంగులలో నీలవర్ణపు బాదామిన్నే దాని. ఏ కే ఆబ్జర్వేషించాలి అని అంటే సన్నిహితులైన ఆంధ్ర వేళ్ళకూసేదంత తేలుగు విభాగ ఆచార్యులు దానిని పేలవేసిన్న ఆయనకున్నా అయినగు గుండులలో నీల కళాళా ఆడివేయడం ఉంది నీ యరటి వో నీ సదనం ధ్రువేమే తక్కువర్గటి బీదర్గి ఆగ్నేయక్షేత్రం ఆచార్యులలో జరిగిన అత్యనందన సభలో వెలకనన్నమికి అత్యంత ప్రధాన చేయుటయేది. కృష్ణ-గుండుల జిల్లాల సభ్యులందరూ యం యరటి స్థితి కి తెలిసింట్లనై రావచ్చును. గుండులూ తూర్పు యం యరటి కి నీ నవీర అహర్నిశ నీల కళాళా ధ్రువేస్తూ దా కి వెలక్షేమే, సులలితమే విద్యాసంస్థలం ధైర్యం మనవేసి సేదమహర్గి ఆస్థానాధ్యక్షులైన కి కాదురీ మేకవేళ్ళరంధ్రం, అయి ధైర్యం కి మేకవేళ్ళరంధ్ర కైన బాబు చేతల మేదగా ఆ ఆచార్య ఆయనకున్నా

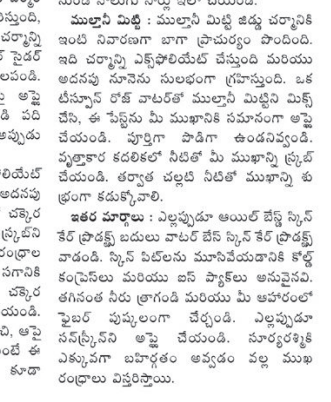
ముఖంలో సన్నని చర్మ రంగులు



పట్టి మరయు చివరన: చర్మానికి మంచి కోసం వహలూ. వీడికి కృత్రిక నిమగ్నం, రేడి వాటర్ మరియు ముగ్గురు వేలి, ఆ వేగ్సు చర్మంపై రాయండి. ఆ ప్యాక్ ఆరిపోయక కడగండి. ఇది రంధ్రాలను టౌన్ చేస్తుంది మరియు పచ్చిని తగ్గిస్తుంది.

గుడ్డ పచ్చనిన: గుడ్డలో పచ్చనినను కొన్ని ముక్కలు మరియు కలిపి చర్మంపై అప్లై చేయడం వల్ల చర్మంపై ముగ్గురు చురుకుదనం మరియు ఉండ్రాల్ పైజా తగ్గుతుంది. గుడ్డ పచ్చనినను ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు ముఖంపై చర్మాలను తగ్గించవచ్చు.

పాపం : చచ్చి ఎక్కి
 మనుషుల మరణం నుండి
 మనుషులు చెక్కు లాగించడంలో
 పాపం పనిచేస్తుంది. చక్క
 ఉపయోగించే వల్ల మన చక్క
 మనమున్న కలవరము, నిమగ్నము
 కలవరము మున్ను లాగించే
 చేయాలి. దీని మున్ను లాగించే
 చక్క చక్క 15 నిమిషాల లాగించే
 పనిచే కలవరము చేసుకోండి. మన కాల
 పనిచే కలవరము చేసుకోండి. మన కాల
 పనిచే కలవరము చేసుకోండి. మన కాల



ఎలా తింటున్నామన్నదే ముఖ్యం



బుధుడు పెరగడం వల్ల ఇబ్బంది వడే వారు ప్రతి ఒక్క గంజను లెక్కించి తింటారు. ప్రజలు బుధుడు తగ్గడం వల్ల చాలా నిమగ్నమై ఉంటారు. వారు ప్రతి ఒక్క బైటలోని కళ్ళులని సంఖ్యను లెక్కిస్తూనే ఉంటారు. ఆహారంలో తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం వల్ల బుధుడు తగ్గడం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందనేది నిజం, కానీ మీరు తినడం,

కేలరలను లెక్కించకుండా కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా మీరు బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఆ పద్ధతులను హార్వర్డు ఆఫ్టివ్ డేస్ట్రాయి, ఆకలిని ఆటవి చేస్తాయి. జీవక్రియను పెంచుతాయి. నిపుణులు మీరు మీ కేలరలను విచ్చగా వర్తమాక్రిందాల్సిన అవసరం లేని మూడు మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.

ప్లేటోను ఇలా నిర్ణయ చేయండి: మీరు బరువును నియంత్రించాలనుకుంటే, ప్లేటోలో పూర్తి పోషకాలను చేర్చుకోండి. ప్లేటోలో ఒక నర్సింగ్ ప్రాటీమ్, ఒక నర్సింగ్ పిండి పదార్థాలు, ఒక నర్సింగ్ కారకగాయలు, తక్కువ ప్యాండ్ ఉన్న ఆహారాన్ని నిర్ణయ చేసుకోండి. ప్లేటోలో ఈ పోషకాలన్నీ తింటూ మంచి ఆహారం తీసుకుంటే మీ బరువు అదుపులో ఉంటుంది.

నిమ్మగూర తినడం: కడుపు నింపడం పెంచడం తీవ్రమేయండి. నిమ్మగూర అతిప్రాచీనం ప్రకారం, బరువు తగ్గడానికి సహజ ఆహారంగా కనిపించి 10 సార్లు నింపడానికి, ప్లేట్ పైన గూర తిండి కాస్తా పైనుంచి తినాలి అని ఆలోచించడం మనోమయుడి. నిమ్మగూర నిండిన తర్వాత కూడా నిమ్మపం తింటే స్వల్పకాయం పెరుగుతుంది.

సాధారణ ముద్దుల చెయ్యండి, నిమ్మపం నియంత్రణలో ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో కొన్ని సార్లు నిమ్మ ముద్దులు చేయడం ద్వారా, మీరు మీ బరువును నిలువరించండి నియంత్రించే వచ్చు. నిమ్మగూర సాధారణంగా తినుకునే కొన్ని ఆహారాలను తక్కువ కేలరీల ఆహారంగా మార్చుకుంటారు సాధనిస్తారు. మీరు చిన్న సింగిల్స్ ఆహారాన్ని తినండి కూరలు.

గమనిక : ఇక్కడ ఇవ్వబడిన పేరు కలిగిన వారిని మాత్రమే విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రికకు విలేఖరులుగా గుర్తించవలెను. ఇక్కడ పేరు లేకుండా ఎవరైనా **విశాఖ సమాచారమ్** పత్రినిధిగా చెబితే నమ్మవద్దు.

