

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 258 విశాఖపట్నం, 30 జూలై 2024 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

పీఎం ఆవాస యోజన- గృహ నిర్మాణానికి రూ.4 లక్షలు



ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యాజ్ఞ (పట్టణ) 2020 వరకుం గల కచ్చిత నిర్మాణానికి రూ.4 లక్షల మొత్తాన్ని పొందుతున్నారు. కేంద్రం రూ.2.50 లక్షల ఆదించునుండగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన వాటాగా కచ్చితంగా రూ.1.50 లక్షల ఇన్వెస్టుమెంట్ చేసింది. మేరకు 2024-25 కాలంలో ఆమల కానున్న ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యాజ్ఞ (పట్టణ) 2.0 వరకు ముగియడంకొనగా కేంద్రం నవనిందింది. ఆవు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు త వరకాని ఆరు వాటా నిధుల్ని కేటాముచొల్లిపేసే కేంద్రం కాలిటి ఇచ్చింది. అందుకు

సంబంధించిన ముఖ్యమైన మార్గదర్శకాలను నిర్మించి ముందుగా అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సమర్పించింది.

“పేదల ఇళ్ల పథకం” భాగంగా సర్వీసులను అభివృద్ధి చేసింది. చేదుకుడు నిర్మించి ముందుగా ప్రభుత్వం తన ప్రతినిధుల బృందం వారికి సమర్పించింది. నెలవేతనం అందించుకుని అనారోగ్యం ప్రధానంగా ఆవాస యోజన (పట్టణ) 2.0 పథకం మార్గదర్శకాలలో ముఖ్యమైన చేసినది సాంకేతికతను ఉపయోగించి ప్రభుత్వం చేపట్టింది నిర్మాణాల కేంద్రం ఆదనపై సహకారం కూడా అందించినందు.

సమర్పించిన మార్గదర్శకాలకే కేంద్రం

కేబిటెల్ ఆహ్వానం తెలిసి సూపర్ ఉన్నట్టు అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. గుంటూరులోని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఇవాళ (సోమవారం) హిందూస్థాన్ సమీక్షలో అధికార ఇడే విషయాన్ని చెప్పనున్నాడని తెలుస్తోంది.

3 కోట్ల ఇళ్ల నిర్మాణం లక్ష్యం... ప్రధానమంత్రి ఆహ్వానిత యి... (పట్టణ) 2.0 పథకం కింద 202... కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 3 కోట్ల నిర్మాణాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంది. రాష్ట్ర పట్టణాభివృద్ధి

మరియు గున్నపం నుండి
దేవంలోని వివిధ ప్రాంతాల
విమాన సర్వీసులు, దేశపాల
విజయవాడ జిల్లాకి వెళ్ళి
కేసేనేని చిన్న విజ్ఞప్తి పట్ల కేసే
పాత విమానయాన శా
నాంత్రి కింజరాపు రామోజీరా
మండ్రి నాన్ నాకాలంగా
గన్నపం నుంచి రాజాజీ
పూలే, కోర్ కతా, బెం
నరాలకు విమానాలు న
చిన్న కోరా. విజయవా
కతా వైజాగ్... విజయవా
న వయ విజాజివల్లు.
నాన్ బెంగళూరు వయ
లేదా కచ్చి... విజయ
అహ్మదాబాద్... వియ


 దింపారు. అప్పుడావాద్, రారు పంటి కళనేని వారణాసి నుండి కోల్ వెలుయవాడ గైడరాలాద్ నుండి నుండి నుండి

పూణేకు విమాన లని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇండిక్ నర్త్య చేసి విమానాలు నడపాలి కేంద్రమంత్రి రామే విసవత్తం అందించ తప్పకుండా పరిశీలిం మని రామోహన్ ఇవారు కళనేని ద్వారా వెల్లడించారు

వ్యసూల ప్రారంభించాడు. ఈ మార్గాల్లో వెంటనే కొరారు. ఈ మేరకు హన్ నాయుడుకురు. ఈ వివరిత్రాన్ని చర్యలు తీసుకుంటా నాయుడు హామీస్సాపర మీడియా



వివేకా హత్య కేసులో ప్రధాన సాక్షికి రెట్టింపు భద్రత



ఏపీలో మాజీ మంత్రి వెఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో

ప్రధాన సాక్షిగా ఉన్న కమ్మూ కిందపంద్రాగి భద్రతపై ఇతర హైకోర్టుల కీలక తీర్మానాలు ఇచ్చింది. వైసిపి ప్రాత్యక్ష హయాలో అయినవకు ఉన్న భద్రతను తాము కడప వచ్చి తొలగించడంపై ఆయన హైకోర్టును ఆశించాడు. కడప ఎంపీ వైసిపి అవినాద రిగిల్డ్ తనకు ముప్పు ఉందని, కాబట్టి తనకు భద్రత పునరుద్ధించాలని ఆయన కోరాడు. దీనిపై హైకోర్టు స్పందించింది.

వైసిపిని విడిచినా కడప రిగిల్డ్ హక్కు కేసులో ప్రధాన సాక్షిగా ఉన్న కమ్మూ కిందపంద్రాగి తొలగించిన భద్రతను తక్షణం పునరుద్ధించాలని వీటి హైకోర్టు

అన్నా.. అహంకారమే మీ పతనానికి కారణం



అమరావతి: వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ మూర్ఖత్వానికి ఆయన్ను మూర్ఖజియంటే పెట్టాలని ఏపీసీఎ అధ్యక్షురాలు షర్మిల ధ్వజమెత్తారు. అసెంబ్లీకి వచ్చి చంద్రబాబును నిలదీయాలని చెబితే... ఆయనకు కొమ్మకాని పట్టుందా? అని ప్రశ్నించారు. జగన్ అడ్డంలో చూసుకుంటే ఇప్పుడు కూడా ఆయనకు చంద్రబాబే కనిపిస్తున్నారని సైద్దిగా చోరూ. ఈ మేరకు 'ఏక్స్' వేదికగా జగన్పై తీవ్రంగా విమర్శలు

ప్రశ్నించకూడదని ఎక్కువైనా ఉందా? తప్పు చేస్తే ఏ పార్టీనైనా ప్రశ్నించే అధికారం మూకులం. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆనెంపటి వెళ్లకపోవడం తప్పు కాబట్టే. తప్పు అని కచ్చితంగా చెప్పాలి. చట్ట సభను గౌరవించకపోవడం తప్పు అందుకే రాజీనామా చేయాలన్నాం. వైఎస్ఆర్ పేరిటనే ఎన్నికలు జరిగిపోయాయి. స్వయంగా అక్కడికి వెళ్లి, రద్దా చేస్తేనేని అధికార పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలను

ఏపీ ట్రిపుల్ ఐటీ లో2వ విడత కాన్ఫెరింగ్ ప్రారంభం



ఆవశ్యకం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా ఏర్పాటు చేసిన నాటికల వర్గం ప్రాంతాలను పరిధి చేసే ఆరే వర్గాల, నగరాలను, (కేరళ, తమిళనాడు, బంగాళా ప్రదేశ్ లు బట్టి) 2024-25 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రవేశాలు రెండో విడత కన్సాలింగ్ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. తొలి విడత కన్సాలింగ్లో మొత్తం 4,140 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. వీరిలో 3,396 మంది విద్యార్థులకు సీట్లు కలిగి ఉన్నాయి. ఇందులో మొదటి సీట్లను రెండో విడత కన్సాలింగ్లో చేర్చే ముందు వారు. రెండో విడత కన్సాలింగ్లో హాజరువున్న వివరాలను ఆగస్టు 3వ తేదీన ప్రకటిస్తామని ఆభ్యుదయశిల్పి గౌడ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కమిషనర్ నగరాలు-పరిశుభ్రత శాఖ అధికారి తెలిపారు.	రిజిస్ట్రేషన్ నకల ఆలోచన మొదలుపెట్టారు. విద్యార్థులు చేసిన రిజిస్ట్రేషన్ మొదటి రెండు రోజుల రెండో విడతకు చేసుకోవచ్చు. సీటును పొందే సమయంలో సీటును పొందే పరీక్ష సంస్థ చేసినది. డిగ్రీ విద్యార్థులకు
--	--

ఆర్థియూకేటీ ఆధ్వర్యం
లో నాలుగు బ్రీపుల్ ఐటీ
కాంపస్లలో రెండో విడత
కాన్ఫెరెన్స్కు వెబ్సైట్లో
ఆన్లైన్ రిజిస్ట్రేషన్లు ఇప్ప
రేక ప్రారంభమై య్యాయి.

విదేశాల్లో సీట్లు పొందిన
ఉప ఎంపీ మార్కు నకు కూడా
కోవడానికి వీలుంటుంది.
విదేశాల్లో సీట్లు పొంది,
అధ్యక్షులు కూడా జూన్ 30
కాన్ఫరెన్స్ కు రిజిస్ట్రేషన్
జూన్ 2024 ఫలితాలు విడుదల
ఉమ్మడి ప్రజా పక్ష
జూన్ 2024 ఫలితాలు
ఉ. ఈ మేరకు జాతీయ
నైట్) ప్రకటన విడుదల
ప్రజా ప్రజా పక్ష
సరళి (మార్చి 2024)

నగర పారిశుధ్యం పై కమీషనర్ సంపత్ సమీక్ష



వికాశమట్టు. (వికాశ సమాధానం): మహా వికాశమట్టు నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో గల వీధులు, రోడ్లు, కాలనలు వంటివి పరిశుభ ప్రకారాలను, వీధులు, రోడ్లపై వ్యాధి కారకములను పెట్టేట తరగిలినాటిని తీసివేసి కమిషనరీ పరిసరంలో కుమార్తె జీవించి అధికారికంగా పనిచేయాలి. నిమనకం ఆయన జన. 4, 35 వార్డులో కార్గోలీల వీధిలో బాస్కెట్ బాల్ కలెబ్ 35 వార్డుజీదంలో.

శ్రీ భద్రకుమార్ తల్లి కందుకూరు దూరమున గుడి ప్రాంతంలో వికాశమట్టులో వ్యాధి కారకాలను పెట్టేట తరగిలినాటిని తీసివేసి కమిషనరీ పరిసరంలో కుమార్తె జీవించి అధికారికంగా పనిచేయాలి. నిమనకం ఆయన జన. 4, 35 వార్డులో కార్గోలీల వీధిలో బాస్కెట్ బాల్ కలెబ్ 35 వార్డుజీదంలో.

ఇంకనే నుండి, ఆయిలే మిలే రొడ్డు ప్రసాద గొడ్డుని ఇందిరా ప్రసాదదర్శిని స్త్రీధీయం రొడ్డు ప్రాంతం, రాంకళ్ళు ధీయిలం బండ్ల, జనతా కాంబి, గజాల పిడి, పిల్లలి భాగ్య రెడ్డి ఇంకనే వరకు పీయిల రొడ్డు, కాయవలను కనుమసలే పరిశీలింపాడు. ఆ సందర్భంగా కార్నాపిల్ల ఎల్లూరి భాగ్యరంజా ఆయిల నుండి, రొడ్డును ఆకలిమింప వలె పాంబింబంబం వలెన పీయిలకొనడం, నివాసి గోరవేయివలను, ఎల్లూనికా స్త్రీధీయం ఎయిలంగా కన్పి రాంకళ్ళ వ్యాపారస్తులకు రొడ్డును పీయిల వలె మత్తుకు గురైన లింగియం, పులే పాకలను కనుమసలే పిల్లని వేయంగా వలె, వనకూకూ, వరకూ

చేపతానవ్వాడు. ఆనంతరం వల ప్రాంతాలను పరిశీలించిన కనుమసలే రొడ్డును, పీయిలలో, నివాసి భాగ్యరంజా వలెన పీయిలం చేపయి, వేయి, ప్లాస్టిక్, ఇతర వ్యాపారాలను, ఓల్ సేల్ ప్లాట్ మార్కెట్ నుమింపాడే ఆదికంగా కన్ప వ్యవసాయ గమనింప వలసి వెలెన పీ తొలింప వలె పరిశీలనవలగా...

పీయిల, రొడ్డు, కాయవల ఎల్లూనికా వ్యాపారాల ఆత్మమాలకు గురయివలెన వాడిని తొలింపి, నోటనులు జూరే చేస్తూ ఆవరాద యనుముల వహల చేయాలి, వాల్డో కనుమసలే పరిశీలన రొడ్డుకు చేపట్టాలి జోనల్ నుమింప రొడ్డుని రాత్రికు కనుమసలే ఆదేశించారు. ప్రసాద గొడ్డుని తొల్ ఆన్లీ ముమ్మరగిడి టాయెంట్ ను పరిశీలింప వలెన పీయిలవలెన పరిశీలనవలగా కేర డేక్ కేర ఆదేశించారు. ఇందిరా ప్రయదర్శిని స్త్రీధీయం కు ఎయిలంగా కన్ప పాంబిం గొడ్డుని ప్రాంతం నుమింప "అత్తా గొడ్డుగిడి" నువలను పరిశీలింప త్వరగా ప్లాస్టి చేయాలి వచ్చేకేక ఇంజనీర్ ఎ.వి.వి నశ్యనారాయణ రాజుకు కనుమసలే ఆదేశించారు.

(Durga 2022)

1వ తేదీనే పింఛన్లు పంపిణీ కావాలి



వికాసపట్టం, (వికాస సమాచారం): జిల్లాలోని వివిధసదుపాధించదలకీ ఆగస్టు 15 తేదీన వివిధస్థ పరిపాలనా కాలాని, ఆ దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరీందర్ ప్రసాద సంబంధిత అధికారిక సమాచారం దిశా సూచికల చేరారు.అందుబాటులో లేని అభివృద్ధిపాతల రెండవ తేదీన వివిధస్థ పరిపాలనా చేరారు స్పష్టం చేశారు. సోమవారం ఉదయం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశం ముదిరింది. వివిధస్థ పరిపాలనా జిల్లా అధికారిక కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఆ సందర్భంగా అయిన సమీక్షించారు జిల్లాలో పట్టణ ప్రాంతం వికాసపాత ఉన్నందున యునెస్కో, డిజిటిల్ సంచయ్యురగా వివిధస్థ పరిపాలనా చేపట్టాలన్నారు. 1,2 తేదీలో మొత్తం వివిధస్థ పరిపాలనా కాలాని, ఆ వివిధస్థ పరిపాలనా సేకరించే వాటిని అధికారిక ప్రతి గ్రామం, వార్డులో ముందస్తు ప్రధానం చేపట్టాలని అన్నారు. వివిధస్థ పట్టణాలలో ఆ నెల 31న గ్రామ చేసే నిర్ణయం చేసుకోవాలని ముందస్తు ప్రధానం చేపట్టాలని అన్నారు. అగస్టు 15 తేదీ ఉదయం 5.00గంట నుంచి వివిధస్థ పరిపాలనా కలెక్టర్ తేల్చే పాత్రులు. ముఖ్యమంత్రి వేదేధ అవకాశం ఉన్నందున, చివరకు పరిపాలనా వారి

ముందున్న సమాచారం అందించాలని
సూచించి, 1.2 శేడీల్ కంటా
అంబాబూలు తేలి ఏంపన్న
దారులకు 3.4 శేడీల్ సులినే చేసేలా
చర్యలు తీసుకొనిరా తీసిపారు.
చర్యలు తీసుకొనిరా ఏంపన్న సులినే
ప్రశ్నకు 4వ శేడీల్ తీసుకొనిరా
చర్యలు తీసుకొనిరా
కర్వెల్ల అడించారు. అధిక శాతం
ఏంపన్నదారులు ఓకీ బ్యాంకుకు సులినే
చేసిన పొందడం వలన, ఏంపన్న
పొందడంలో కాస్త వాస్తవం జరిగి
తీసుకొనిరా ఉన్నందున, అటువంటి సులినే
తీసుకొనిరా శుభ సమయ బ్యాంకుకు సులినే
అర్పించారు ఏంపన్న పొందేలా
అగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని కర్వెల్ల
తీసుకొనిరా సూచించారు.
అందువల్ల అకాయింట్ కర్వెల్ల
క.మయ్యగారి అకాయింట్ కర్వెల్ల
కర్వెల్ల నీలారా మూర్తి, రెవెన్యూ
అధికారి కర్వెల్ల క.మయ్యగారి
పొందేలా జిలా

బొత్తా ! మీరు రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటే మంచిది

[illegible]

తెలిపాడు.
 వైసిపీ ప్రభుత్వ హయాంలో
 విశాఖలో జరిగిన ధూ కుంభకోణాలు
 పై సీడెస్ వర్గం బయట తీసుకొచ్చా.
 వైసిపీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో ఒక కంప్లైన్ రిపోర్ట్ విశాఖ
 కు డ్రగ్స్ తీసుకువచ్చాడు డ్రగ్స్ కి
 పట్టుకుని కంప్లైన్ రిపోర్ట్ పాఠశాల
 వద్ద రావడంతో అది వివాదం. గత
 వైసిపీ ప్రభుత్వ హయాంలో విశాఖ లో
 డ్రగ్స్ రవాణా, సీనియోగం విచ్చల
 విధాన పెరిగిపోయింది.
 ప్రభుత్వం మారడంతో వైసిపీ నాయకులు
 అధికారం అధిగ్రహించారు
 వేదం అది తెలిపాడు
 వైసిపీ నాయకులు చేసిన పనులు
 అందరూ చేస్తారు అనుకోవడం తప్పు
 అని అన్నారు. రాష్ట్రపతి అప్పలంబు
 శాసితో నుండి బయటకు తీసుకు
 రావడానికి చంద్రబాబు ప్రయత్నాలు
 చేస్తున్నారు.

ಮಂಗಳವಾರಂ ೩೦-೦೭-೨೦೨೩
 ಶ್ರೀಧಿ ನಾಮ ಸಂಹತ್ಯರಮು
 ದಕ್ಷಿಣಾಂನಂ, ಗ್ರೀಷ್ಮಾಶುಪು
 ಆಷಾಢ ಮಾಸಂ

తిథి : బ. దశమి సా. 06.42
నక్షత్రం : కృత్తిక ప. 01.34
వర్ణం : తె. 05.01 ల 06.40

విశాఖ సేవికాచార్యులు
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345, 8247526179

శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎస్. శ్రీధర్

డాక్టర్ శ్రీధర్ రానాన్ 181 వంశోద్ధన ప్రణాళిను ప్రకటించి అంతర్జాతీయ పత్రికలలో ప్రచురించారు. ఆయన 2021, 2022, 2023 సంవత్సరాలలో యుఎస్ఎ లోని స్టాన్ ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, ఎటెవియర్ సెన్స్, పరిపర్ లు రూపొందించిన

దించిన అగ్రగామి 2 శాతం శాస్త్రవేత్తల లో ఒకరు గా స్థానాన్ని సంపాదించుకొన్నారు. ఆయన 15 'పేటెంట్' లను సాధించారు, నాలుగు పుస్తకాలు వ్రాశారుబీ ఆయన రాసిన వ్యాసాలు

[illegible]

ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన సెల్ఫీ దేశం తరపున సుమారు 117 మంది మన క్రీడాకారులు భాగస్వామ్యం కావటం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు.

ఈ పూట్లను నానబెట్టి తింటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనము!

సెంఫర్ గురించి అవేదనపాల



ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాల ప్రత్యేకత వచ్చినప్పుడు అందులో ఉన్నతంగా త్రి ప్రోటైన్ ఉంటాయి. వీటిని నేరుగా అలాగే తినవచ్చు. దాంతో పాటు వివిధ పరిణాలో వీటిని భాగం చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. త్రి ప్రోటైన్ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

ఇందులో వివిధ రకాల పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. త్రి ప్రోటైన్ శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే త్రి ప్రోటైన్ నేరుగా తినడం కంటే కూడా రాత్రుకా నానబెట్టి ఉదయమే తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదం: బాదంలో విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అలాగే ఎస్సెన్షియల్ అయిల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంత్యక్షమ అవుతూ భారం ముందు వరుసలో ఉంటాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరుస్తూ ఉండటానికి బాదంలోని పోషకాలు సహాయపడతాయి. బాదంపప్పు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరుస్తాయి. అయితే బాదం నుంచి ఎక్కువ ప్రయోజనాలు అందుకోవాలంటే వాటిని రాత్రుకా నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం వాడే పద్ధతి పాటించి తింటే మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

వారినట్లు: దగ్గు, మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుంచి వారినట్లు ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ త్రి ప్రోటైన్ లో షుగర్-3 ప్యాటీ యానిట్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వారినట్లులో లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు పరిమాణం కూడా బరువు

తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గ్యాస్ట్రో మెరుగు పరచడంలో వారినట్లు సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి. అయితే ఈ వారినట్లను నానబెట్టుకుని తింటే మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు లేదా నీటిలో వారినట్లు నానబెట్టుకోవాలి.

మరుసటి రోజు ఉదయం వీటిని తివాలి. **ఎండుద్రాక్ష:** నానబెట్టి తినే ఎండుద్రాక్ష వల్ల మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష తింటే వేడి చేస్తుంది చాలా మంది అంటారు. ఎండుద్రాక్షలో ఈ వేడిని తగ్గించడానికి విక్రమ మార్గం వాటిని నీటిలో నానబెట్టడం. రాత్రి పడుకునే ముందు నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు వీటిని తినడం వల్ల అందులోని పోషకాలు లభిస్తాయి. అలాగే వేడి చేయకుండా కూడా ఉంది.

అంజీర: అంజీర వండ్ల చాలా దునికరంగా ఉంటాయి. సాధారణ పైబర్ సమస్యని ఉంటుంది. కాబట్టి, కొలెస్ట్రాల్, పిండి పదార్థాలు, పైబర్, షుగర్ అన్ని సమస్యని లభిస్తాయి. అంతా తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అంజీర తింటే పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది నైపుణ్య చెబుతారు. పిసిఎస్ సమస్యలో బాధపడే వారు అంజీరను నీటిలో నానబెట్టి తింటే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ప్రేగు సమస్య, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నానబెట్టి అంజీరను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రితం ఉంటుంది.

ఖర్బూజ: ఖర్బూజను పవర్ ఫ్రూట్ లకు పేరుపొందింది. ఖర్బూజాల అన్ని భాగాలు, విటమిన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఖర్బూజాలో పుష్కలంగా లభించే పొటాషియం నాడీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఖర్బూజాలో ఉండే ఆర్గానిక్ సెల్యూలీస్ అత్యంత సులభం అందులో సహాయపడుతుంది. నానబెట్టి ఖర్బూజాలు గుండె సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. నానబెట్టి ఖర్బూజాల తింటే హార్టుగల కూడా తగ్గుతుంది.



చాలామంది కాఫీ లేకుండా రోజు ప్రారంభించరు. విశేషాల్లో కాఫీ, భారతీయులు కూడా ఎంతో ప్రేమతో కాఫీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కొందరికి సెంఫర్ గా, మరొకరింద చల్లగా, మరికొందరు కాఫీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. దక్షిణ భారతదేశాన్ని పోటీకి నిలయం అనే కూడా పిలుస్తారు, కానీ దాని చుట్టే గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. ఆతర్వాత ఇప్పుడే పానీయం అయిన పుడికీ, ప్రజలు కూరలను బాగా ఇష్టపడరు. కాఫీ తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, కానీ అది ఎక్కువగా తీసుకుంటే, దుష్ప్రభావాలు భయం ఉంటుంది. మీరు కూడా కాఫీని ఇష్టపడితే, మీరు దాని పురాణం మరియు వాస్తవికతను తెలుసుకోవాలి.

కాఫీ కాఫీలో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ అపోహలు ఉన్నాయి, ఇవి తరచుగా ఆ అసందం యొక్క సుగంధ మిశ్రమం మండి మనలను దూరంగా ఉంచుతాయి. మీరు కూడా కాఫీ అపొహలైజ్, కాఫీ గురించి కొన్ని సాధారణ అపోహలను సమర్థం చేసుకోవడం, తద్వారా మీరు మీ కాఫీని ఒత్తిడి లేకుండా అభివృద్ధిపరచవచ్చు.

కాఫీని రిఫ్రిజిరేటర్ నిల్వ ఉండవద్దు వల్ల అది ఎక్కువసేపు ఉంటుంది

మీరు దానిని ఏకదినే మరియు పాడి ప్రత్యేకంగా కాఫీ బారెజిన్ కంటైనర్లో నిల్వ చేయవద్దు. మీ కాఫీని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేయడం వల్ల మీ కాఫీ తడిగా మరియు మనకలకుంటుంది, మరియు దీన్ని మొత్తం నిల్వ చేసుకోవడం, కాఫీ దుని దుని చూస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని కూడా మర్చిపోకండి, ప్రత్యేకంగా కిలం పానీయం మీ కాఫీని ఎక్కువసేపు ఉంచవద్దు. ఇది దాదాపు వ్యత్యాస ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది.

కాఫీ చేయడానికి మీరు తప్పనిసరిగా వేడినీటిని ఉపయోగించాలి

వేడినీటి ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీలు మరియు

అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటుంది, కాబట్టి కాఫీని కాదువారికి అవసరమైన నీటి ఉష్ణోగ్రత సుమారు 95 డిగ్రీలు ఉన్నప్పుడు మీ కిలెట్ను రెండు నిమిషాలు అలాగే అందుకోవాలి. మీరు స్ట్రెస్ మీద కొన్ని నీటిని మరిగించి, అప్పు కాఫీ మీద ఉంచండి. మీ కాఫీ బ్రాండులో ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీల పెరిగియిన కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది మీ కాఫీ గుంజలను కార్బిడేషన్ మరియు కానిబెంట్ను పెంచుతుంది.

దార్జి రోజ్ కాఫీలో కేఫైన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది

దార్జి రోజ్ కాఫీలో తేలికపాటి రోజ్ల కంటే కొంచెం తక్కువ కేఫైన్ ఉంటుంది. కాఫీ గుంజలను ఎక్కువసేపు కార్బిడేషన్ చేయడం, ఎక్కువ కేఫైన్ తొలగించబడుతుంది మరియు కాఫీ కేఫైన్ తీసుకోవడం కలిగివుంటుంది. దీన్ని కార్బిడేషన్ కార్బిడేషన్ కాఫీని మరింత సువాసనగా చేస్తుంది, కానీ కేఫైన్ కంటెంట్ను పెంచుతుంది.

కాఫీ తలపెట్టిన సయం చేస్తుంది

కాఫీలోని మూలకాలు అల్బుడోల్ ప్రభావాన్ని తగ్గించవు, బదులుగా అది తలపెట్టిన సయం తుంది. దీని వినియోగం రక్తపోటు పెంచుతుంది మరియు మీకు ఇప్పటికే తలపెట్టడం ఉంటే, దానిని తగ్గించడానికి బదులుగా, కాఫీ పెంచుకోవాలి.

కాఫీ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది

కాఫీ తక్కువ కేఫైన్ తీసుకోవడం సహాయపడుతుంది. కానీ బరువు తగ్గడం విషయానికి వస్తే, ఇది కేఫైన్ అపోహ మాత్రమే. ఇది మీ జీవక్రియను పెంచడంలో దిన్నీ లాగావు కలిగి ఉంటుంది. కానీ దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడం కేఫైన్ కాఫీ తాగడం వల్ల సాధ్యం కాదు.

కాఫీ గురించి నిం

ఆరోగ్యకరమైన ముత్యంలో కాఫీ మీకు మేలు చేస్తుంది. ఒక సరికొద్దరలో కాఫీ త్రాగి మరియు దానిని తగ్గించడం కూడా పరిగణించబడింది. **పొటాషియం వ్యాధి ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు**

మితంగా కాఫీ తాగడం వల్ల పొటాషియం వ్యాధి మరియు దాని ప్రభావాలు తగ్గిపోయిన తేలికవి. కేఫైన్ ప్రమాదాన్ని దాదాపు 30 శాతం తగ్గిస్తుందనే వాస్తవాన్ని అనేక పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. పొటాషియం మానవ శక్తిని పెంచుతుంది. కానీ కొంత శ్రమను పెంచుతుంది. కేఫైన్ తీసుకోవడం వల్ల మీ మనస్సు వెంటనే

వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగుల నుండి తయారుచేసిన ఆహారం తినవేద్దా?

జుట్టు రాలిపోయి, పల్లటడిపోయినా ఒత్తుగా పెంచడానికి ఏ సూచన వాడాలి?



మద్రాసు కల్లె, మద్రాసు బిల్గూని, మద్రాసు దిట్టి మరియు ఇతర మద్రాసు స్పెషల్ ఫుడ్స్ మీ వోటిలో నిల్వ చేస్తున్నాయి. కాదా? అయితే ఈ పుట్టగాడుగులను వర్షాకాలంలో తినడం సులభతమేనా? అనేది చాలా మంది ప్రశ్న. అలాగే, భూమి చల్లబడినప్పుడు, తోటలలో పుట్టగాడుగులు పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. పుట్టగాడుగులు తిన్న తర్వాత అనారోగ్యానికి గురవుతున్న వ్యక్తుల కేసు విస్తృతమైనది, వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగులు సులభతంగా ఉన్నాయని అనే ప్రశ్న తలెత్తితుంది.

వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగులను తినవద్దా?

సాధారణ పుట్టగాడుగులను తినడం అందరికీ తెలిసినదే. పుట్టగాడుగులు వర్షాకాలంలో (సహజంగా) మేలు లభిస్తాయి. వర్షం పడి భూమి చల్లబడినప్పుడు, పుట్టగాడుగులు పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. రకరకాల పుట్టగాడుగులు పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. అన్ని రకాల పుట్టగాడుగులు తినడమనే కాదు, దీని గురించి తెలుసుకోవాలి. కొన్ని పుట్టగాడుగులు తినడమే పుట్టగాడుగుల వల్ల కనిపిస్తాయి, కానీ అవి విషపూరితమైనవి. పుట్టగాడుగుల నేలపై కాదు, కుంభ చెట్లలో, ఆడవిలో కూడా పెరుగుతుంది. పుట్టగాడుగులను ఎలా బుజ్జం చేయాలి? కూడా మీరు తెలుసుకోవాలి, కానీ అది వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉంది. మీరు ఇది గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

పుట్టగాడుగులను సరిగ్గా ఉడికించాలి

పుట్టగాడుగులను సరిగ్గా ఉడికించాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి పుట్టగాడుగులను వేడిచేయవద్దు, కుళ్ళిపోయి దళలో ఉన్న పుట్టగాడుగులను ఉపయోగించవద్దు. ఎందుకంటే వాటిలో బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి పుట్టగాడుగులను తినకండి.

పెరుగుతున్న పుట్టగాడుగులను తినవద్దా?

వర్షాకాలంలో పెరిగి పుట్టగాడుగులను తింటే పెద్దగా ఇబ్బంది ఉండదు. పెద్దగా విరిచిపోకుండా తినవచ్చు. కానీ మీరు పుట్టగాడుగులను తీసుకువస్తే, త్వరగా చేయండి, అది కుళ్ళిపోయే దళలో ఉన్నప్పుడు వాటిని ఆహారం కోసం ఉపయోగించవద్దు.

పుట్టగాడుగులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

పుట్టగాడుగులలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండటం వల్ల విటమిన్ డి లభించదు. కానీ మద్రాసు తిండం వల్ల అందులోని విటమిన్ డి శరీరానికి అందుతుంది. కాబట్టి ప్రమాదాన్ని నివారించండి

పుట్టగాడుగులలో ఎల్లెమ్మెయిన అనే అమెనో యానిక్ ఉంటుంది, ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. అధిక కాలిక్యులస్ తగ్గిస్తుంది పుట్టగాడుగులను తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాబట్టి పుట్టగాడుగులను తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు. పుట్టగాడుగులను కడుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి వర్షాకాలంలో పాక్షిక ఆరోగ్యంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. పుట్టగాడుగులను గురించి తెలియడం వల్ల పాక్షిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. పుట్టగాడుగులలో కడుపు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పుట్టగాడుగులను తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలో వర్షానికి తగినంత సూర్యరశ్మి రానప్పుడు, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. మానవశక్తి ఉండే పోషకాలు పుట్టగాడుగులలో ఉంటాయి కాబట్టి పుట్టగాడుగులను తింటే మానవశక్తి ఉండే పోషకాలు అందుతాయి. కానీ చాలా మంది కాబట్టి పుట్టగాడుగులను తినరు. పుట్టగాడుగులను తిన్నవారికి మానవశక్తి పెరుగుతుంది పోషకాలు అందుతాయి. వర్షాకాలంలో పిల్లలకు ముఖ్యమైన మార్గం తయారు చేయండి, తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగులను ఎందుకు తినకూడదు?

వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగులను తినడం సులభతమే కాదు. ఎందుకంటే వర్షాకాలంలో పీడింగ్, అనారోగ్యం ఉండాలంటే పిట్టగాడుగుల పోషకాలు, కానీ పుట్టగాడుగులు చాలా శక్తి నేలలో పెరుగుతాయి మరియు ఇందులో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో పుట్టగాడుగులను తినడం వల్ల మనమి సులభంగా అనారోగ్యానికి గురవుతాము. యశువద్ నాలలో పుట్టగాడుగులను తీసి వేయడానికి ప్రధాన కారణం, అది ఎక్కువ పీడింగ్ కారణం ఉత్పత్తి చేస్తాయి మరియు వర్షాకాలంలో ఎక్కువ పునరుత్పత్తి చేయడానికి మిన్నీ పుట్టగాడుగులను సృష్టిస్తాయి.

ఉదాహరణ

ఉదాహరణ చాలా మందికి అర్థమైనది కలిగిస్తుంది.

వర్షాకాలంలో నివాసాలపైన ఇతర అప్రాధికారాలు

వర్షాకాలంలో రోడ్డు పక్కన ఉన్న ఆహారం మరియు జాగ్రత్తలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిని నిల్వ చేయడానికి వారు కలుషిత నీటిని ఉపయోగించి ఉంచవచ్చు. అందువల్ల మన సులభంగా ఇన్ ఫెక్షన్ గ్రేవల్స్ గురవుతాము. వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు, చాలా మంది నీటిని తీసివేయడం ఆపారాన్ని తినడానికి ఇష్టపడతారు, అయితే ఇది శరీరంలోని జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి వర్షాకాలంలో ఇంట్లో వండిన తగ్గినంత పుట్టగాడుగుల తివాలి. ఎందుకంటే ఇది సంపూర్ణ స్వచ్ఛతతో తయారు చేయబడిందని మీకు తెలుసు. దీని వల్ల ఎలాంటి సమస్య సమస్యలు రావు. వర్షాకాలంలో పేదరికం మరియు కూడాయలను తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగాలి.



జుట్టు రాలడం అనేది ప్రే పురుషులందరికీ చాలా సాధారణ సమస్య. ట్రాన్స్ డ్రెస్సంగ్ వ్యవస్థాపనలచే వర్షం అసంపదం చాలా తక్కువ. సరైన ఆహారం నుండి ఒత్తిడి వరకు జుట్టు రాలడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, దాని మూలం, జుట్టు రాలడం జరుగుతుంది ఎందుకంటే తలకు అవసరమైన పోషకాలు మరియు ఉత్తేజం లేవు. జుట్టు తిరిగి పెరగడానికి ముఖ్యమైన సూచనలను ఉపయోగించడం ఉత్తమం. ముఖ్యమైన సూచనలు ఆతర్వాత శక్తివంతమైన మరియు స్కాల్ప్ మరియు హెయిర్ ఫోకల్స్ ను ప్రేరేపించడం ద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి.

ఎస్సెన్షియల్ అయిల్స్ వాటి స్వచ్ఛమైన సువాసన కారణంగా వివిధ రకాల ప్రతాంత ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు స్క్విం-సంరక్షణను అభ్యసించి సమర్థుడు మీరు మీ మనస్సుకు మరింత విశ్రాంతిని పొందుతారు. ముఖ్యమైన సూచనలు కొన్ని సూచనలు మరియు కలిపి ఉంటుంది వేటి క్యాన్సర్ మరియు అయితే కలిపి న కర్మాగ వల్లపుడు ఉపయోగించాలి గుర్తుంచుకోవాలి.

రెబోల్ రూన్ : రెబోల్ ఎస్సెన్షియల్ అయితే సరైన కర్మాగ విస్తరణ మరియు కణాల విస్తరణను ప్రోత్సహించడం ద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను పెంచుతుంది. ఇది స్కాల్ప్ కు ఆక్సిజన్ సరఫరాను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది జుట్టు తిరిగి పెరగడానికి సహాయం చేస్తుంది. కొన్ని సూచనలే 6-

6 చుక్కల రోజ్మేరి ఎస్సెన్షియల్ అయితే జుట్టు చేసే మీ తలకు అప్తే చేయండి. 10-15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి, అప్పు మీ జుట్టును సహజమైన పింపులో కడగాలి.

లిమన్గ్రాస్ అయితే : లిమన్గ్రాస్ ఎస్సెన్షియల్ అయితే లిం (Limonene) పొందటానికి గ్రేడ్గా

సహాయపడుతుంది. జుట్టు రాలడానికి ముంద్రు ఒక ప్రమాద కారణం. నిమిషాలు వాసన చాలా అభ్యంతరంగా ఉండవచ్చు కాబట్టి పాడి స్కాల్ప్ ను తొలగించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీ రెస్టోరల్ పింపులో లేదా కండిషనల్ (ప్రాధాన్యంగా సహజ లేదా సెంట్రీయం ఉత్పత్తులు)తో 3-4 చుక్కల లిమన్గ్రాస్ ఎస్సెన్షియల్ అయితే కలిపి మరియు శ్రమ తక్కువగా ఉంటుంది.

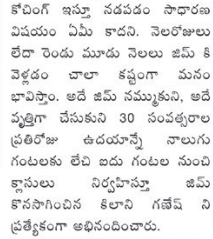
విస్తరణమైన సూచన:

విస్తరణమైన అయితే వర్షం ప్రేరేపించే ప్రసరణను పెంచేటప్పుడు జలుబు, జలదీపించే సులభతమైనది. ఇది అనాథెన్ (లేదా పెరుగుదలను) జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ సూచనను ఉపయోగించడం వల్ల మొత్తం జుట్టు పెరుగుదల పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం సంతకం. మీకు ఇప్పుడు కొన్ని అయితే 2 చుక్కల విస్తరణమైన ఎస్సెన్షియల్ అయితే మరియు కలిపి ఉంటుంది. దీన్ని మీ తలకు మసాజ్ చేసి, పింపు మరియు కండిషనల్ బాగా కడిగి ముందు 5 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి.

ఎస్సెన్షియల్ అయిల్స్ స్కాల్ప్ గ్రేడ్గా ప్రోత్సహిస్తుంది. కానీ మీరు వాటిని సురక్షితంగా ఉపయోగించాలి నిర్ధారించుకోండి. ఎస్సెన్షియల్ అయితే అయితే సాధారణ అయితే సరిగ్గా కలిగించండి మరియు ఏదైనా ప్రతిచర్య కోసం తనిఖీ చేయడానికి పల్లటెట్లు ముందుగా ఒక ప్రాంతంలో ఉపయోగించండి. మీకు ఉపయోగపడే జుట్టు మరియు సానుకూల శక్తిని అందించడానికి సరైన మార్గంలో ఉపయోగించండి.

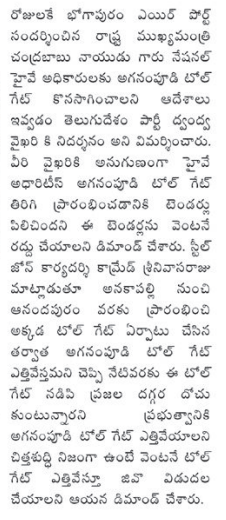
[illegible]

అగనంపూడి టోల్ గేట్ శాశ్వతంగా ఎత్తివేయాలి



హృదయమహిమ్, ఆహారపు అలవాట్లలో సామాన్య నిబంధనలు కనపడనిదిగా పోషక పదార్థాల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్నాయి. ఇటువంటివారు రక్తపోషకముల ముందుకు వచ్చి రక్తం దానం చేయడం నిజంగా గొప్ప విషయం అవుతుంది. అలాగే వాయువుల పైకి పైకి క్షణ తరువాత కేజీ 25 సున్నపురాయి నుంచి కేజీలకు వచ్చు సున్నపురాయి రక్తపోషక కేటాయింపు హెచ్చిస్తూ జిమ్ నిర్వాహకుడు కెలార్ గోవింద్ అభినందించారు.

రక్షణను వేంటి మంచి కార్యక్రమం
అలవాటైనప్పుడు మేమున్నాము
కాదు కాదు కాదు రక్షణను చేసిన ప్ర
శ్నకురికి వాయువుల హత్య క్షణ ధైర్యం
అందరి చీపు కోవ కిలాని గణేష్
దన్యవాదాలు తెలియజేసారు.
సేకరించిన రక్షణ లైన్ పేర్ల బుద్ధ
బాగ్గో వారికి అందజేశారు. ఆ
కార్యక్రమంలో లైన్ పేర్ల బుద్ధ బాగ్గో
డాక్టర్ ప్రమోద్, శ్రీమతి ఆరుణ, యుద్ధ
అవ్వల శ్రీధర్, ఎన్. కేశవ్ కుమార్, కాకి
మహాకుమార్, తమ్మ రత్న, బి. సతీష్
కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కొత్త కోర్సులు ప్రారంభం

పదుకొత్తున్న తాదంగి, సుమేమి ని అంగవ్యాధి బీదర గ
నియమమిది తిప్పిది కల్పించాలని గ్రామస్థులు కారయ.
సిద్ధిశిష్యురం మండలం పిమ్మిది రామనాయకుడు వలస
గ్రామమునకి చెందిన తి.అప్పారావు తిప్పివల్లి బ్యాంకు
నిర్వాహకులకు ఇచ్చిన ఇంటి స్థలం పైన కరెంట్ వైర్లు
ఉన్నాయి, పై అధికారులు ఈ విషయంపై స్పందించడం
లేదని, ఇంటి స్థలం పైనున్న కరెంటు వైర్లు
తీసివేయమని తనకు పర్యటన తీసుకొవాలని ఆ
అందజేశారు.

నితానంగుల మండులం శిగిరిపై పేరింగి పై యుక్తి
విల్లులు కమ్మరాజాగారికి పోయి వేళ్ళ శిగిరిపై పోయి
చదువుచున్నాడు, పోయి వేళ్ళ భావన ఏమోతే యుగం గా
నితానాని అనుకూలంగా లేదని, భావనలో సుఖం
పురుగులు మరియు తెల్లని పురుగులు ఉండున్నాయని
కానీనే భావనం యిదిగా తిరిగిపోతే అనుకూలంగా
ఉండుట్లు పురుగు తినుకూలం, గట్టి పోయి యిరుగు
కాని వీటి పురుగు పోయి సుఖం అభివృద్ధి పురుగు
చేస్తున్నారని పేరింగి పోయి నవ్వున నవ్వుచున్నాడు.
కురుపాం మండులం పోయి గోయి పోయి
అనంతపురం, పై నంతా పోయి, పున్న నంతా పోయి
మొత్తం మూడు గ్రామాల పోయి 280 మంది జనా
నిన నవ్వుచున్నాడు, మా పోయి పోయి పోయి
బాలింతం ఉన్నాని, అనంతపురం గ్రామంలో అంబాద్
పేరింగి పోయి జెల్లుల పడుతున్నామని గోయి కలిపి పోయి
కలిపి అంబాద్ పేరింగి పోయి పోయి పోయి సుఖం
చేల్చునని నవ్వుచు, మా గ్రామంలో 105 కలిపి పోయి

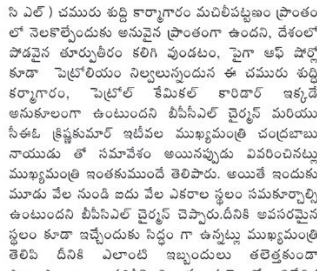
15 సంవత్సరాల నుండి నివసిస్తున్నామని, గ్రామంలో పొడ భూములును ఐదు సంవత్సరాల నుండి సాగు చేసుకుంటున్నామని, అటువలె పశువులు చట్టం ద్వారా మేము సాగు చేసుకుంటున్నా పొడ భూములను సర్వే జరిపించి పట్టాల పంజారు చేయాలని విన్న. లచ్చయ్య, ఇతరులు దరఖాస్తు అందజేశారు.

విజయలక్ష్మి మూలానాగాడి హస్తగత్త జోంపేటలో ఉన్నప్పుడు, హస్తగత్త బోనం ఏమిటో యిదిగా తెలుసుకోవడానికి అనుకూలంగా లేదని, బాజినోలో సుంక బాధిస్తున్న మరియు తెగిసి పురుగులు ఉంటున్నాయని అప్పుడు బోనం యిదిగా తెలియకపోయినా అనుకూలంగా ఉండేట్లు యర్రలు తీసుకొనివచ్చి, గద్దె హస్తగత్త ఏయిదోగా ఉన్న వస్త్ర బాధిస్తు హస్తగత్త నుండి అనేకవిజయలక్ష్మి దివ్యగత్త హస్తగత్త హేరిచ్చి నుండి చిత్రం నడుపుచుంటారు.

కురుపా ముందులో హస్తగత్తగత్త వంశాయితో (అనంతవంశం, హస్తగత్తవంశం, చిన్న వంశంహస్తగత్త) మొత్తం మూడు గ్రామాలు కలిపి 280 మంది జనాభా నవనెన్నవ్వామని, మా వంశాయితోలో చిన్నగ్రామాలలో ఉన్నారని, అనంతవంశం గ్రామంలో అనిగ్రామాలలో కలిపి కేరళ జిల్లాలో నడుపుతున్నవని రోజు కాలిందరలో కలిపి అలంగగత్త పేటలో కు బాలా లు నుండి తెచ్చినవని వస్తుందని, మా గ్రామంలో 105 కరగి వరక

ಕುರುಪು. ಮಂಗಳಂಧರ ಸಾಕಿ ಗ್ರಾಮದ ಸಿಂಹದಿಂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ
ತಂತ್ರಪ್ರಾಪ್ತ ಮಗ ತಂತ್ರ ಗ್ರಾಮ ಮಠಸಿಂಹದ ಕಾರಣಗ್ರಾಮ ಮಠ
ತಂತ್ರ ಗ್ರಾಮ ಸಿಂಹ ಮಿಡ ಕನ್ನ ಕಾಯಾಂಕ ಭೂಮಿವು ನಾ ಸಿಂಹ
ಮಿಡ ಪುತ್ರನಿ ದೇವಯಾಲ ಕೆರೆಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲಿ ಕಲ್ಲ
ಗ್ರಾಮ ಸಂಯಾಚಿಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಜಿವಿದಾನ ಸತ್ಯಗ್ರಾಮಯ, ಕಲ್ಲ
ಅರ್ಧಪುತ್ರನಿ ಇವರಿಂದಲಿ ಅಧಿಕಾರ ದಿ. ಪ್ರಕಾಶ ಕಾರ್ಯ
ಜಲ್ಲಾ ಡಿ. ನಿ ರೈಲ್ವೆ ಅಧಿಕಾರ ವಿನಿ, ಕೃಷ್ಣ, ಜಲ್ಲಾ ನಿ
ಯಮಾಪ್ತನ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿ. ಡಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ರಾಯ , ಜಲ್ಲ
ಪ್ರಕಾಶ ಕಾರ್ಯ ಅಧಿಕಾರ ನಿ. ಮಿಲ್ಲಾ, ಜಲ್ಲಾ ನೈವಯಾಲ ಅಧಿಕಾರ
ರಾಜ್ಯಕೆ ಪಾಲೆ. ಡಿ. ಅರ್. ಡಿ. ನಿ. ಡಿ. ಪು. ನಕ್ಕರ ಸಾಯಮಯ
ಜಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾ ಕ್ಷಾತ್ರಾಧಿಕಾರ ಕುಪ್ಪೆನಿಡಾಯಮ್. ಅಲ್ಲ ಸಂಯಾಚಿಕ
ಇನ್ನಿನಿಂಗೆಲಿ ಅಧಿಕಾರ ಕುಪ್ಪೆನಿ. ಜಲ್ಲಾ ನೈವಯಾಲ ಅಧಿಕಾರ
ವಿಜಯ ಪಾಲ್ಕುರಿ, ಜಲ್ಲಾ ನಿ. ಡಿ. ಪಿ. ವಿನಿ ಡಿ ವಿಮ್. ಎಸ್. ರಾಕಿ
ಜಲ್ಲಾ ನಿಂಗೆ ಸಂಪರಕಾರ ಅಧಿಕಾರ ಅರ್. ಕೆವಿ ವಿನಿ, ಜಲ್ಲಾ ನಿಂಗೆಲಿ
ಸಪ್ತ ಮುಕೇಶ ವಿನಿ. ರಾ. ನಾಯಕ ಇತರ ಜಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಯ
ಪಾಲ್ಕುಗ್ಗಾಯ.

భూములకి ఏమాత్రం కొదవలేదు

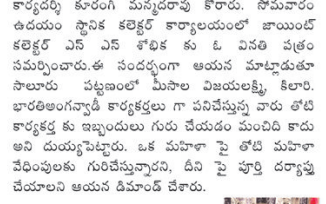


సామాన్యంగాయి నివసించే మూడువర్గాలలో నివేదిత
సమర్థులందరూ ఆదాయావసరమార్చి.

అలాగే ఏషియంలో ఒక అధికారి ఏవరూ ఇవ్వని
కాపరివీక్షణం ప్రాంతంలో నెలకొల్పామని ఆ ఐదుమంది
మధ్యస్థులలో పర్యవసాని యెమెయిన్ తీరగ్రామంలోనే
నిర్మించవలసి ఘోషించినది నిపుణులు తెలిసాయెమెయిన్
సమర్థులవల్లం.

సమర్థులపైపాతెరి, సాచివీవర్గ కదితర తీరగ్రామపై ఘనత
భూములు వేడిది ఎవరాలు ఉన్నవని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ
కార్యకా అధిక పర దర్శించి ఉని ఏ ఏ ఏ ఏ ఇవ్వనా
అవసరం దేదిన ఒక అధికారి పేర్కొన్నాడు. వాడే నామే. ఓ. ఓ.
నెం. 524, 2827-6-2001లో పర్యవసానివర్గంలో
నెం. 71, 6650-1-2001

నర్సాపురం మచిలీపట్నంలు ప్రస్తుతం వినిరేసినట్లు ఉండటంతో అంతగా అభివృద్ధి చెందలేకపోయాయి. ఆ మార్గం పూర్తి అయితే నర్సాపురం నుండి మచిలీపట్నం మీదుగా నేరుగా ప్రముఖ ప్రాంతాలకు రైల్వే నడవవచ్చు. ఇక మరొక ముఖ్యమైన పరిశ్రమ 70వేల కోట్ల పెట్టుబడితో భారత్ పెట్రోలియం కెమికల్స్ లిమిటెడ్ (బి పి

[illegible]

కాగా ఏ ఆరు తిది - 3 తో పున్న ఈ భూమిపై, చివరకు పుట్టి కర్ణాటకా రాష్ట్రపుపై అతడవరకు పోయి రైలవేలంపై ఉండి భూములు కర్ణాటక రాష్ట్రం చేరినవి ఆ ఆధికారానికి తెలిపియు, ఇంకా ఆ గ్రామంలోనే నేలాది ఏకరాలు ప్రభుత్వంలో భూమిలు ఉన్నాయన మరిన్ని పరిశ్రమలు తెచ్చేందుకు పునాత్రం మదిలో ఉన్నందువల్ల ప్రాంతంలో భూమిలు అంతరించినవేదేన కూడా తెలిపియు, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల ప్రకారం రిపోర్ట్ ను కమిటీ ఆ జి. పి. నెల 1924 జేరంద ఇచ్చిన లిఖిత ముద్రాపత్రమున ఆ భూమిలు రిపోర్ట్ లోను, ఇంకా ప్రక్కనే పున్న భూమిని వేరే ఏకరాలు భూమిలో పరిశ్రమలు నెలకొల్పితే త్వరలో మదిలో ఉన్నవిగా ఉన్న పైపై, మరో నెలకొరకు పాదగా ముద్రాపత్రమున వేరగా అదేభూమిని వేరే ఏకరాలు తెచ్చి వేరే రైలవేలం చేరగా అయినట్లు జరిగి అవకాశాలు పునాయన నిపుణులు పేర్కొంటున్నావు.

తాను మరణించి...
మరో ముగ్గురికి జీవితం ఇచ్చి....

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): తాము చనిపోతామో మరో ముగ్గురి ప్రాణాలు కాపాడేసే విశాఖ సమాచార విభాగం పనిచేసిన పట్టిక. పదహారోకే వెళ్తే... ఈ నెల 27వ తేదీన విశాఖపట్నం లో జరిగిన నాకయ్యల పాపిలలో నివాసం ఉంటున్న రెండు వాయుదుల (68) తీవ్రంగా బ్రెయిన్ లో రక్తస్పర్శల అవగడం వలన స్పష్టమైన కోల్పోయినట్లైతే అక్కడి నెలనెల స్థిరంగా ఉన్న హానికీ కరలివారూ, అక్కడి రక్తంవదనాని రెండు రోజుల పాటు వైద్యులు ఎంత ప్రయంవారు. కానీ దురుద్యుతమైనట్లు కనిపించిన రోజున బ్రెయిన్ వెడి అయ్యారూ. ఆ తర్వాత అవసరమనగానే వైద్యుల బృందం వారి కుటుంబ సభ్యులకు తరఫులూ కలిగించినా, కుమార్తె, బంధువులకు అవగాహన కల్పించిన అనంతరం, వారి ఆలోచనలకీ, కీర్తిలూ (ముగ్గురువారు), తివర (కాలేవులవారు) దానం చేశారు. ధనహీనా మరో ముగ్గురు పదిహేలో వెలుగులు నిలవనందుకు గర్భంగా ఉండని ముగ్గురి కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. స్థానిక ప్రజలు వారి కుటుంబ సభ్యులను ఆదరించిందివారు. జనపదాల ఆధ్వర్యంలో అనంతరం ఉన్నట్లైతే, తివర కీర్తిలూ తరలించినట్లు జనపదం స్థానిక అభివృద్ధి దాక్షర్య రి.ంగాలూ తెలిపారు. ఈ అవసరమనగానే ముందుకువచ్చిన కుటుంబ సభ్యులకు ధనహీనమూలు తెలియజేశారు.

[illegible]

