

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 239 విశాఖపట్నం, 07 జూలై 2024 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ప్రతి సంవత్సరం వన మహాత్మ్య కార్యక్రమం అండ్ ప్రతి సంవత్సరం యందుకుగా ప్లాంట్ అండ్ లిమిటెడ్ జూన్ నెలలో విభాగపట్టుం ప్రాంత లోని వివిధ ప్రదేశాలలో మేకల్లు నాటడం జరుగుతుంది.

ఈ సంవత్సరం 2024, వన మహాత్మ్యలో భాగంగా, విభాగపట్టుం కట్టకు కర్మాగారం యొక్క కట్టకు సరిపాటు విభాగం యొక్క వర్షా సాగు అటవీ విభాగం(ప్లాంట్ విభాగం) జూన్ నెల మొదటి వారంలో (1-7 జూన్, 2024) దేశీ జాతులలో 2,000 మేకల్లు నాటడం పూర్తి చేయడానికి ప్రణాళిక చేసింది.

“ఏక మేడ మా కి వామ (కత్తి కేడు మేడ కి మేడ) కట్ట ప్రదారంలో వన మహాత్మ్య సమకాలీన అండ్ అండ్ అక్షయనగర లోని అభివృద్ధి గ్రేవ్స్ లిల్లింగ్ ధర్మ అరవనవిల్లె డైరెక్టర్ (కమర్సియల్) జివివి ప్రధాన దేశీ మేకల్లు (మీసెస్)

చేయడానికి ప్రణాళిక వేసింది. "ఏక పేద మూకే నామ (తల్లి పేరు మీద ఒక మొక్క)" అన్న ప్రచారంతో వన మహాత్ముడే వేడుకల్లో భాగంగా ఈరోజు ఉక్కునగరం టౌన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బిల్డింగ్ దగ్గర ఆరెజినింగల్ డైరెక్టర్ (కమర్షియల్) జివిఎస్ ప్రసాద్ దేకు మొక్కలు

(మగతా 29వ)

అష్టాధ్యాయము

ఈ కార్యక్రమములో సగం ప్రముఖులు, సీని ప్రముఖులు పాల్గొనుచున్నారు. ఉద్ధరుడు తెలుగు రాష్ట్రములకు రిలీఫ్ విధించే రంగంలో దక్షుడవులై ప్రతిభావంతులయిన వారిని కేంద్రంలో స్వాగతించి విజ్ఞాపించాము. ఎవరు కలిగిరి? (జిరాఫ్) 28 నానా కల్గిరి నుజ్జా పట్టాభిరక్తి కూడనానా నా జరుగవలసినాను ఈ కేంద్రం జరుగుచున్నట్లు జూలై 28 తేదీ లోని కేంద్రం ద్వారా కొరవెరిని ద్వారా గురి చేయవలసిందిగా మన మునుపటి నామ ముఖ్య అధికారి నానా : 02 -124/6 రిమెయ్ కోరింది. మిగిలిన వారు కోరింది. ఉద్ధరుడనానా, విజ్ఞాన - 810677861

సగం కార్యక్రమము కథా విధియజేయుచు వేరే 68 కార్యక్రమము నుజ్జా పట్టాభిరక్తి వేరే



శ్రీకాంత్ కల్లూరి
పర్యవేక్షకుడు, గుర్తు



శ్రీకాంత్ కల్లూరి
పర్యవేక్షకుడు, గుర్తు



CMR
SHOPPING MALL
The joy of life

ಸಹದೇವಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಕಾಮಡೀ ಕ್ಲಬ್

(ಗಾಂಧಿವರ್ಮ ಮನಿರ್ಮಾ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲೆ)

“ವಿನೋದಾಲ ವಿನಂದು - ಕಾಮಡೀ ಫೌ”

ಪಾಲ್ಗುನವಾರು :

- ❖ ನಿರ್ಘಾ ಪಾಲ್ಗುನ ಕ್ಲಬ್ ❖ ಕ್ಷಿರಾಶಿನಿ ಕಾಮಡೀ ಕ್ಲಬ್
- ❖ ನಿರ್ಘಾಪುರ ಕಾಮಡೀ ಕ್ಲಬ್ ❖ ಪಾಲ್ಗುನೀರು ಕಾಮಡೀ ಕ್ಲಬ್
- ❖ ಪಾಲ್ಗುನ ರಸ್ತಾ ❖ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರದರ್ಶನ/ವಂದನಮ.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು

ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಮಂಜೂರಾ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ, ಕಲಾಪ್ರಭು, ಪುಷ್ಪಪ್ರಭಾಕರ
ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಲ್. ವೆಂಕಟೇಶ್, ಬಾಳೆ, ಕುಸ್ತೂರಿ, ಎಸ್. ರವೀಂದ್ರನ್
ಶ್ರೀ ಬಾರದಗಿರಿ ನಾರಾಯಣರು, ರಂಗನಾರಾಯಣ ಪಾಟೀಲ ಗ್ರಂಥಾಲಯ
ಬಳ್ಳಾರಿ

ವೇದ: ಪಂ. ಗುಂಪಾರು, ದ್ವಾರಕಾಪುರ, ೨೭.07.07-2024, ಸಮಯ: ಪಾರುಪತ್ಯ 6.30 ಗಂಟೆಗೆ 9 ರಿಂದ 10 ವರೆಗೆ

ಲಂಡನ್ರಾ ಆಪ್ತವಿಸ್ಮಯಲೆ

ಯಂ.ವಿ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ
ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಿ, ಕಲಾ, ಸಾಹಿತಿ ಕ್ಲಬ್
ಫೆ: 0177383048, 0440125068

రోజూ మీళ్ళ ఆరోగ్యం వేగంగా దోహదపడుతుంది -ఈ కష్టాయాలను తాగడం మొదలు పెట్టండి



ఇప్పుడు కరోనా JN.1 యొక్క కొత్త వేరియంట్ ప్రపంచ వ్యాప్తిగా వ్యాపిస్తోంది. చైనా మరియు యునైటెడ్ స్టేట్స్ వేగంగా వ్యాపించిన ఈ కొత్త వేరియంట్ భారతదేశంలో ప్రవేశించింది మరియు గత వారం కేరళలో సాక్షిపట్టు నివేదించబడింది. ప్రస్తుతం ఈ SARS-CoV-2 యొక్క JN.1 వేరియంట్ భారతదేశంలో వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతోంది.

అది కూడా భారతదేశంలో గత 24 గంటల్లోనే దాదాపు 752 కేసులు నమోదయ్యాయి. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో కరోనా కేసుల సంఖ్య 3,420. భారతదేశంలో, కేరళ, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, గుజరాత్ మరియు తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో ఈ కరోనా వైరస్ కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని చెప్పారు. అందువల్ల ఈ కరోనా ఇన్ఫెక్షన్ ను నివారించడానికి కర్ణాటక మరియు చండీగఢ్ లలో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో 'పేస్ మాస్క్ ధరించడం' తప్పనిసరి చేయబడింది. అలాగే ఈ కరోనా ఇన్ఫెక్షన్ ను నివారించడానికి ప్రజలు ద్రవీకా ఉండే ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా ఉంచాలని సూచించారు.

లోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారిపై కరోనా వైరస్ చాలా తేలికగా దాడి చేస్తుంది కాబట్టి శరీరంలో లోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కొన్ని కష్టాయాలను మళ్ళీ తాగడం మంచిది. ఇప్పుడు లోగనిరోధక శక్తిని పెంచే కొన్ని మలకాయలను చూద్దాం. మీరు తయారు చేయగలిగిన వాటిని నిపుడే చేసి త్రాగండి.

1. ఆల్మస్ పెప్పర్ డికాక్షన్
కాల్చిని: వాము - 1 టేబుల్ స్పూన్, మిరియాల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మకాయ - 1, తేనె - యిది ప్రకారం, నీరు - 2 కప్పులు.

రెసిపీ: ముందుగా ఒక పాత్రలో నీళ్ళు పోసి స్టవ్ మీద బాగా మరిగించాలి.

తర్వాత 1 టీస్పూన్ మిరియాల పొడి మరియు 1 టీస్పూన్ వాము చేసి నీరు సగం అయ్యేంత వరకు మరిగించాలి. నీళ్ళు అంతయ్యాక స్ట్రా అప్ చేసి వేడి కాస్త చల్లారిన తర్వాత వడకట్టి నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తీసుకోవాలి.

ఈ కష్టాయాన్ని రోజూకు 2 సార్లు తాగడం మంచిది.

2. ఏలకులు, వాము మరియు దాల్చిన చెక్క కషాయం
కాల్చిని: వాము - 1 టేబుల్ స్పూన్, ఏలకులు - 1, దాల్చిన చెక్క - 1 చిన్న ముక్క, తేనె - 1 టేబుల్ స్పూన్, నీరు - 2 కప్పులు.

రెసిపీ: పాత్రలో నీళ్ళు పోసి స్టవ్ మీద వాము, ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క చేసి 5 నిమిషాలు ఎక్కువ మంటపై మరిగించాలి.

తర్వాత స్టవ్ అప్ చేసి కాషాయాన్ని వడకట్టి అందులో అవసరమైనంత తేనె మేసి తాగాలి.

కాబట్టే ఈ కషాయంలో ఆల్లం తురుము చేసి ఉడకబెట్టవచ్చు.

3. ఆల్మస్ దాల్చిన చెక్క డికాక్షన్
అవసరమైన వివరాలు: ఏలకులు - 1, మిరియాల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మకాయ పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్, తేనె - యిది ప్రకారం, నీరు - 2 కప్పులు.

రెసిపీ: ముందుగా ఒక పాత్రలో 2 కప్పుల నీళ్ళు పోసి బాగా మరిగించాలి.

తర్వాత వేడినీళ్ళలో యలకులు, దాల్చిన, నిమ్మకాయ పొడి, మిరియాల పొడి చేసి మరిగించాలి.

తర్వాత దీన్ని వడకట్టి కాస్త చల్లార్చి, అవసరమైనంత తేనె చేసి తాగాలి.

4. ఆల్మస్, తులసి, పసుపు పులుసు
అవసరమైన వివరాలు: తులసి ఆకులు - 4-5, నిమ్మకాయ పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్, పసుపు - 1, టేబుల్ స్పూన్.

రెసిపీ: ముందుగా ఒక పాత్రలో 1 కప్పు నీళ్ళు పోసి స్టవ్ మీద పెట్టి తులసి ఆకులు, నిమ్మకాయ పొడి, పసుపు చేసి నిన్ను మంట మీద మరిగించాలి. వేడి తగ్గిన తర్వాత వడకట్టి యిదికి సరిపడా తేనె కలుపుకుని తాగాలి. కాబట్టే ఈ కష్టాయంలో తులసి ఆకులకు బదులు పుదీనా ఆకులు వేసుకోవచ్చు.

ఎక్కువ రోజులు తల స్నానం చేయకపోతే ఏమవుతుంది ? రోజూ తలస్నానం చేయనచ్చా?



కొంత మందికి స్నానం చేయడం అంటే దిరాశా, బద్దకస్సులు, రోజూ స్నానం చేయడానికి బద్దకంగా ఉండేవారు. అందులో మీరు ఒక్కరారా? మీరు ఎక్కువ రోజులు స్నానం చేయకపోతే, మీ జుట్టు ఆరోగ్యం మరియు దూపాన్ని స్వల్పకాలంలో దెబ్బతిస్తుంది. కనీసం వారానికికొన్నిసార్లు మీరు తలస్నానం చేయడం వల్ల మీ స్కాల్ప్ నుండి అదనపు ఆయిల్, డెడ్లెస్ మరియు డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ తొలగించబడతాయి.

తరచుగా తలస్నానం చేయకపోవడం వల్ల తలలో ఉత్పత్తి అయ్యే రసాయనాలు పోలికల్డ్స్ మూసుకుపోయేలా చేస్తాయి మరియు మృతసెల్స్ డెడ్లెస్ మరియు చుండ్రు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. మీ తలపై నూనెలు మరియు బ్యాక్టీరియా ఏర్పడటం వలన చికాకు మరియు వాపు ఏర్పడవచ్చు, కాబట్టి తల వెంట్రుకలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం మంచిది లేదంటే ముందు వల్ల తల దురద ఏర్పడుతుంది.

ఈ సార్లు చాలా బాధించేది మరియు మీ మెత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే, అదనపు నూనెలు మీ జుట్టును మరింత పెటెనుగా మార్చగలవు, ఇది ఏర్పడటం మరియు చుండ్రు వంటి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. రెగ్యులర్ మెయింటెనెన్స్ జుట్టు బలం మరియు తనకత్తని కొరవడంగా నిరోధించడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యని నివారిస్తుంది.

దూరీ మరియు చమురు ఏర్పడటం వల్ల వచ్చే వానలను అసహ్యంగా ఉంటుంది. ఇది మీ జుట్టు మరియు తలపై అసహ్యకరమైన వానల కలిగిస్తుంది. చివరగా, తక్కువ జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం అనేది రెగ్యులర్

హెయిల్ వాషింగ్ ను నివారించడం. జుట్టు శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు పొంపూలు మరియు కంఠివస్త్ర యొక్క ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించబడతాయి. మీ జుట్టు చాలా శబ్దంగా ఉంటే, ఈ ఉత్పత్తులు బాగా పని చేయవు.

మీ జుట్టు యొక్క స్వల్ప మరియు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం మరియు రూపానికి రెగ్యులర్ పొంపూ చేయడం చాలా అవసరం. మీరు మీ జుట్టును ఎక్కువ రోజులు శుభ్రం చేసుకోకపోతే మీ జుట్టును గుండు చేయవచ్చు మరియు తెలుసుకోండి.

మెటిమలు మరియు చర్మ సమస్యలు
మీరు చాలా కాలం పాటు తలస్నానం చేయకపోవడం వల్ల, మీ స్కాల్ప్ (తల) నుండి నూనెలు ఈ సమస్య ప్రారంభించే లక్ష అవుతాయి, ఇది మెటిమలు మరియు ఇతర చర్మ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

జుట్టు ఆరోగ్యం
మీ జుట్టును అందంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా జుట్టు సంరక్షణ అవసరం. రెగ్యులర్ బ్రష్ చేసి మీ జుట్టు నుండి మురికి మరియు ఇతర మెరినాలను తొలగిస్తుంది మరియు మెరుక్కు మరియు శుభ్రంగా ఉంచుతుంది.

తల దురద
మీరు మరియు జుట్టు గల స్కాల్ప్ అసౌకర్యం మరియు దురదను కలిగిస్తుంది. నూనెలు మరియు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను చికాకు మరియు మంటల కలిగించినప్పుడు ఇది చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

మీరు రోజూ పిప్పిస్తావు తల స్నానం చేయమనా?
మీకు అయిల్ స్కాల్ప్ ఉంటే, వాటిని నిర్మూలించడం ఎంత కష్టమో మనస్సు తెలుసు. మీ తల చర్మం అదనపు నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, దీని వలన జుట్టు శబ్దంగా మారుతుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ మీ జుట్టును కడగవచ్చు, కానీ మీరు ఇప్పటికే చాలా తలస్నానం చేయడం.

అలా ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయడం వల్ల మీ తలలోని సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందువల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయడం మంచిది కాదు. అయితే, మీ జుట్టు యొక్క స్వభావాన్ని బట్టి ఈ తలస్నానం చేసే సమయం పెరగవచ్చు లేదా తగ్గవచ్చు.

మీ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచే 6 ప్రభావీ



మునుకలు బలహీనపడితే ఏ పని చేయడానికి శరీరం సహకరించదు, శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది. చివర ఆహార అలవాట్లు, తీసుకోని మార్పులు, నిశ్చల జీవనశైలి కారణంగా మనుక సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. వెన్నెముక, కాళ్ళ నొప్పులు, మణికట్టు నొప్పి, వేళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. మునుకలు బలంగా ఉండాలంటే కొన్నింటిని తాగడం వల్ల మునుకలు బలంగా ఉండాలి. అందుకే వాటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, ప్లాంట్ బేస్డ్ ఆహారం, ట్రై ప్రోటీన్, సెల్ఫీల్డ్ నూ కొలియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. పెద్దవారు రోజూకు 1000 mg కొలియం తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదం: బాదంలో కొలియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, 28 గ్రాముల బాదంలో 76 mg కొలియం ఉంటుంది. బాదంలో మెగ్నీషియం, కాపర్, మాంగనీస్, లాంబ్ మినరల్స్, ఒమెగా-3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ప్రోటీన్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి కొన్నింటిని తాగడం ఉంటుంది. కొలిక్విల్ ఉండదు, విటమిన్-ఇ కాకం ఉంటుంది. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పీచిలో రాగి, మాంగనీస్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. రోజూ నాణ్యమైన బాదం తీసుకుంటే మునుకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

అంజీర్: అంజీర్ పోషకాన్ని స్ట్రా పోస్, అంజీర్ పండ్లలో 100 గ్రాములక 55 mg కొలియం ఉంటుంది. దీనిలో కైలెక్స్ పైరెక్, పొలా షియం, యాంటీఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది హైడ్రోజెన్ సెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది, శిశ్నవృద్ధిని పెంచుతుంది. అంజీర్లో ఉండే టెన్ రిక్టేషన్ ద్వారా చేస్తుంది. కొలియం లోపం కారణంగా బాధపడేవారు రాత్రిపూట అలసటను నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయం తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది నిపుణులు అంటున్నారు.

ఖర్బురం: ఖర్బురంలో కొలియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల ఖర్బురంలో దాదాపు 64 mg కొలియం నిండి ఉంటుంది. అంతేకాదు ఖర్బురంలోని పొలాషియం, పొస్ఫోరస్, రాగి, మెగ్నీషియం వంటివి మునుకలు గుర్తించాలి, శిశ్న ఉండడం వంటి మునుక సమస్యల నివారణకు ఉపయోగపడతాయి.

ముచ్చలు: సుచ్చలలో కొలియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీనిలో 100 గ్రాములక 989 mg కొలియం ఉంటుంది. పీచిలో కొలియం, చరన్, మెగ్నీషియం, పొస్ఫోరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి బలమైన మునుకల ఆభివృద్ధిని తీర్చుతాయి. పీచిలోని మోసా అంశాలను క్లియరు చేయడం అభివృద్ధి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

పెరిల్వేట్: పేరిల్వేట్ దాదాపు 114 mg కొలియం ఉంటుంది. దీనిలో పొలాషియం, విటమిన్ E, విటమిన్ B1, విటమిన్ B6 సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రాగి, మాంగనీస్, పీచిలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పొస్ఫోరస్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మునుకలను క్లియరు చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.

జీడిపప్పు: జీడిపప్పులో దాదాపు 57.20 మి.గ్రా కొలియం ఉంటుంది. ఇది మునుకలను వృద్ధిగా ఉంచుతుంది. దీనిలో ప్రోటీన్, పైరెక్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీడిపప్పు బరువు తగ్గడానికి, బ్లడ్ సుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

జాజికాయతో నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్ పెట్టేయండి

జాజికాయ, దీని గురించి స్పెషిలీస్ చెప్పిన సరిలేదు. దీన్ని బిర్యానీ, నాన్ వెజ్ కుర్రలు, స్వీట్స్, కేక్స్ వేస్తే ఎక్కువగా దొర్లి, మంచి సువాసన తీసుకొస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జాజికాయలో జాజికాయలో పైరెక్, థియోమిన్, విటమిన్ బి 6, కొలియం, చరన్, మాంగనీస్, పొలాషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో మెగ్నీషియం, మెరిటోగ్లన్ అనే పదార్థాలు శక్తిమంతులైన పదార్థాలు ఉంటాయి. అయితే దీనిలో నూనె వ్యాధుల చికిత్సలో వాడుతుంటారు, అయితే దీనిలో డయోకాల్, వానలను, పొల్చిపాన్, గ్యాస్ సమస్యలలో వాడు నిద్రలేమి, మూత్రపిండ సమస్యల చికిత్సలో దీన్ని వాడుతుంటారు. జాజికాయ మన కైఫీల్ చేస్తుంటే ఏలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.

యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి
జాజికాయలో యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. అల్ట్రావైట్ నో హా అనేది దీర్ఘకాలిక సరిస్థితులలో వాపు కారణంగా ఉండే సమస్యలు ఎదురవుతాయి. జాజికాయ శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రతి స్పందనలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ తగ్గించే కొన్ని రోజుల్లో, డయోకాల్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ముచ్చిన తగ్గిస్తుంది.

ఇన్ఫ్లేక్షన్ నివారించండి
E. coli వంటి బ్యాక్టీరియా ప్రమాదకరమైన ఇన్ఫ్లేక్షన్ కారణమవుతుంది. జాజికాయ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుంచి అవుతాయి. జాజికాయలో యాంటీ బిర్యానీలు ఉన్నాయి, ఇవి బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫ్లేక్షన్ దీర్ఘకాలికంగా నివారించుతాయి. బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫ్లేక్షన్ రాకుండా నివారించండి.

పెయిన్ కిర్మలర్ పనిచేస్తుంది
జాజికాయలో స్పాండైల్ ఆర్థరైటిస్ గుణాలు ఉంటాయి. జాజికాయలో మెరిటోగ్లన్, ఎరిటోగ్లన్ వంటి సమైక్యతలు, సార్వ సంతానం ఉన్నాయి ఇన్ఫ్లేక్షన్ అర్థమయ్యాయి నిర్వహించండి.

ప్రసాదకరమైన నిద్ర అందిస్తుంది
ప్రస్తుతం ఒత్తిడి, డిజిటల్ స్క్రీన్ల వాడకం ఎక్కువ కావడం వంటి కారణాల వల్ల చాలామంది నిద్రలేమి సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. మీరు నిద్రలేమి కారణంగా బాధపడుతుంటే జాజికాయ గొప్ప ఖాతాపాతా పనిచేస్తుంది. జాజికాయలోని మెరిటోగ్లన్ అనే పదార్థం ప్రసాదకరమైన ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ రాత్రి వేడి చేయండి చివరకే జాజికాయ పొడి చేసుకుని తాగితే ప్రసాదకరంగా ఉంటుంది.

మగ్నీషియం మేలు చేస్తుంది
బలహీనమైన లైంగిక సామర్థ్యం, ఇన్ఫ్లేక్షన్



సమస్యలలో బాధపడే మగవారికి జాజికాయ ఖాతాపాతా పనిచేస్తుంది. ఇది లైంగిక ప్రేరేపణను మెరుగుపరుస్తుంది అనేక ఆధునికాలు స్పష్టం చేశాయి. సెక్స్ సూపర్వైజర్లు పెంచడమే కాకుండా వీర్యకణాలను వృద్ధి చేయడంలో సాయపడుతుంది. పురుషుల్లో ఏర్పడే సమస్యలకే, కిక్కు స్పృంజం వంటి లైంగిక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.ఇది పురుషుల్లో లైంగిక శక్తిని పెంచే ఖాతాపాతా వృద్ధి తీర్చుతుంది.

మెదడుకు మంచిది
జాజికాయలోని మెరిటోగ్లన్ - మెదడు మరుగునదాన్ని పెంచడంలో పాటు అవుతుంది, డిప్రెషన్లను తగ్గిస్తుంది పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి.

దానిమ్మ తింటే ఈ 5 సమస్యలు దూరం



చూడగానే ఎర్రగా నోరారించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండు అనేది పాత చాలా మంది ఇష్టపడతారు. పెరుగుదల, సలాడ్లు, జ్యూస్ వరకూ వీటిని ఎన్నో రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి.

దానిమ్మలో పోషకాలు: కేలరీలు 234, ప్రోటీన్ 4.7గ్రా, ఫ్యాట్ 3.3 గ్రా, కార్బోహైడ్రేట్ 52 గ్రా, పైరెక్ 11.3 గ్రా. వీటిలో పొలాషియం, పీచిలో, మెగ్నీషియం, పొలాషియంలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

తక్కువ కేలరీలు, ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో పీచు, విటమిన్లు, మినరల్స్ తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది.

బరువు తగ్గించే జ్యూస్: బరువు తగ్గడంలో దానిమ్మ జ్యూస్ తాగండి

క్యాన్సర్ తగ్గించే గుణాలు: ఈ పండులో క్యాన్సర్ నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. దానిమ్మ రసం తీసుకుంటే ప్రోత్సహి క్యాన్సర్ తగ్గుతుంది

చెబుతున్నారు.

గుండె సమస్యలు దూరం: ఈ పండు తింటే గుండె బలమవుతుంది, బ్లెడ్ 2 డయోకాల్, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక కారక సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. దానిమ్మలో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ పండు తింటే శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పొలిపోలిక గుణాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

మూత్రపిండాల పనితీరు: దానిమ్మ పండు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుక్కుతుంది. ఇది కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్యని తగ్గిస్తుంది.

కిడ్నీలో సమస్యని దూరం చేయడంలో ఈ పండు చాలా లాభా పనిచేస్తుంది. దానిమ్మ రసం రక్తంలో ఆక్సీజన్, కొలియం సాంద్రతని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

లైమెన్ హెల్త్: దానిమ్మలో ఎలాజిమెన్స్ అనే యొక్సిమెన్ట్ శరీరంలోని వాపుని తగ్గిస్తాయి. ఇది లైమెన్ హెల్త్ చాలా మంచిది. దీంతో అల్టిమర్స్, పొల్చిపాన్ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

గోట్ హెల్త్: దానిమ్మ తింటే శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులో టెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్లు ఉంటాయి. అదే విధంగా పైరెక్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి.

పిల్ల తీసుకోవడానికి: ఈ పండు అలానే తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అప్పుడే అందులోని పైరెక్ అందుతుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. దీని వల్ల శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి.

పిల్ల తీసుకోవడానికి: ఈ పండు అలానే తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అప్పుడే అందులోని పైరెక్ అందుతుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. దీని వల్ల శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జాన్ రాష్ట్ర అనేడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



జాన్ ఒక ముతక ధాన్యం. పిండి చేసే రొట్టెలు తినడం వల్ల శరీరానికి పలు పోషకాలు పుస్తాయి. అనేకమంది తెలుసుకున్నారు. 100 గ్రాముల జాన్ పిండిలో అత్యధిక కేలరీలు ఉంటాయి, తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, పైరెక్, కాక్సు ఉంటుంది. జాన్ పిండిలో చేసే రొట్టె శరీరంలో గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జాన్ పిండిలో పైరెక్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక దీనివల్ల అలెర్జిక్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, బరువు తగ్గతాయి.

జాన్ పిండిలో ఉండే మెగ్నీషియం శరీరంలోని కొలియంను గ్రహించే ఎముకలను దృఢపరుస్తుంది. జాన్ పిండి రాగి, ఇతర తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అందులో మెగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జాన్ పిండిలో పిండి తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అప్పుడే అందులోని పైరెక్ అందుతుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. దీని వల్ల శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జాన్ పిండిలో ఉండే మెగ్నీషియం శరీరంలోని కొలియంను గ్రహించే ఎముకలను దృఢపరుస్తుంది. జాన్ పిండి రాగి, ఇతర తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అందులో మెగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జాన్ పిండిలో పిండి తీసుకోవడానికి చాలా మంచిది. అప్పుడే అందులోని పైరెక్ అందుతుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో మగ్నీషియం కూడా ఉంటుంది. దీని వల్ల శిశ్న సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ಎಮ್ಮೆಲೈ ಕಾಣಕಾಲನು ಮೆರಾಳದ ಪೂರೈಕೆಂಗಾ ಕಲಿಸಿನೆ ದಿವ್ಯಾಂಗುಲು

చల్చించాడు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్రానికి చెందిన కేంద్రమంత్రులు రాష్ట్రాహార నాయకుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ మరియు ఇతర తెలుగుదేశం పార్టీ ఎంపీలు పాల్గొన్నారు. లెక్కపట్టే సేవలు ఎవరికి కావాలి? కేంద్ర మంత్రులతో ప్రస్తావించడంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంలో రాష్ట్రానికి తగిన ప్రాధాన్యత ఉన్నదని మిర్జా కేసీయూడాలను ఆశ్చర్యపరిచి ప్రధానంగా చర్చలు జరిగాయి. రాష్ట్ర ఆదర్శవ్యక్తి కేంద్రం నుంచి పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు.

నాయుడు పర్యటనలో భాగంగా కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ మరియు కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నద్దాతో భేటీ అయ్యారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంతీయ కీలకమైన పలు ప్రాజెక్టుల గురించి ఈ సందర్భంగా

లేకుండా చేసిందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు.

కూడా చేశారన్నారు.
 ప్రపంచం వ్యాప్తంగా బరుగుతున్నా
 కొన్ని సంఘటనలు చరిత్ర ఘోరం
 వ్యతం ఆపుతుందా అనిపిస్తుంది
 అన్నారు.
 ప్రచోక్ష తర్వాత మళ్ళీ సాంఘిక
 సమస్యలను ముట్టడించడన్నారు.
 దీని ప్రభావం ప్రతాపిస్తున్నట్లు
 చూపిస్తున్నారని, స్వేచ్ఛని ఎలా
 చూడకపోవాలని మానవతా వాదలు
 అలవిస్తున్నారన్నారు. సాంఘికం మన
 కంటా ఉండాలి. ప్రభావం కనిపిస్తుంది
 తెలిపారు. స్వేచ్ఛగా మళ్ళాతెలిపి వారు
 తన కవితల ద్వారా ప్రాంతాల్లో వ్యక్తుల
 చేస్తున్నారన్నారు. బాపవక్షోభకాలం
 బాపి ప్రపంచం అన్నారు. ప్రస్తుత
 విద్యా విధానం ఆచూకం చిలువ

అరసంరాష్ట్రకార్యదర్శి ఉప్పల
అప్పలరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన సమా
వేశంలో ప్రముఖ సాహిత్య విశ్లేషకులు
డా. కె.వి.శేషయ్య, సునందామి, సనీర్ కుమార్

ది. విడిచి వాడుక వాడుకగా నున్నది. అది
 విడిచి కాలేజీ విద్యాలయాలలో
 ఉపయోగించే విధిని వివరించే అధికారి
 ఉన్నాడు. అతని ఆ ఉపదేశములను
 ఎని పానుమంతరాన్ని, అతని కావ్య
 విశేషాలను విశ్వాసు నుండలి. కాని
 క్షేత్రపాల రక్షి ఇతని ముఖ్యంగా నవ
 రత్నం కామేశ్వరరావుని నెల్లొరించాడు.
 వివిధపదపూ నేతలు అతనిని
 కావ్యరక్షిని విశ్వాసునుండలి. దీ ఆ రీ
 తాన్ని, వాళ్ళు అప్పారావు, పల్లె
 జగదీశ్వర రావు, అడవారావు(క్షే
 పరమహంస) రక్షి. అప్పారావు నెలమల
 పానుమంతరాన్ని, అప్పారావు, ఎన్.
 పానుమంతరాన్ని, డా. కె.వి.ఎన్. మూర్తి,
 సి.హెచ్. వి.నరసింహారావు(అంబె),
 శి.మధుసూదన్ కవికి అభినందనలు
 తెలియజేసినాడు.

కార్యక్రమంలో నగరంలోని కవులూ, రచయితలూ, కళాకారులూ సాహిత్యాభిమానులూ హాజరయ్యారు.

అదే రోజు నుండి వైసిపి నూతన బరపడికి శ్రీకారం.- పేదల పక్షాన పోరాడుతాం.మాజీ ఎమ్మెల్యే "వాసుపల్లి"



హందిగా వేదికపై ఘన సత్కారం

నాందిగా వైసిపి పార్టీ మళ్ళీ ప్రజల పక్షాన నిలబడుతూ కొత్త ఉత్సాహంతో ఇక పై ముందుకు వెళ్తున్నారు. వైసిపి నేత కొండా రాజ్ కి గాంధీ, మూగి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రజలకు చేసిన మంచిని చరిత్ర ఇంకా మర్చిపోలేదని గుర్తు చేశారు.

విభాగవ్యూం, (విభాగ సమాచారము)
పేదల గురించప్పుడు ఆరోగ్య ప్రధాన
దివంగత నేత వైఎస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి
75వ జయంతి తేదీకలు దక్షిణలో
మాచాదల నిర్వహిస్తామని మాజీ
మొత్తపు, వైసిపి దక్షిణ ఇన్చార్జి
వాసుదత్త గణేష్ కుమార్ తెలిపారు.
ఆశీర్వాద కార్యాలయంలో శనివారం
దక్షిణ వైసిపి శ్రేణులతో సమన్వయ
కమిటీ సమావేశం నిర్వహిస్తున్నారని

ముందుగా మీడియా తో మాట్లాడుతూ సోమవారం ఉదయం 9 గంటల నుండి వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు మొదలగు దక్షిణాదో ఉన్న వైవిఠ్యాల విగ్రహాలకు చాలాదీనితో ఉత్తర చేసి మన నీచాలకు అర్పించడం ద్వారా కుండని వెల్లడించారు. పేదలకు పన్న దానం, అన్నదానం వంటి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారని, వెయిసారి జయంతి వేడుక

పైనిది ప్రజలకు సుపరిపాలన అందిస్తుందో ఎటువంటి పాఠపాట చేయలేదని, పార్టీ పరంగా ఉన్న లోపాల విశ్లేషించుకుని, మరింత ఉత్సాహంతో ఉరకులు చేసేందుకు వైయస్సార్ జయంతి రోజున శ్రీకారం చుట్టచున్నామని వెల్లడించారు. ఈ సమావేశంలో కార్పొరేటర్లు తోట వద్దాతి, కొండమ్మ, కోడిగుడ్డ శ్రీధర్, చెన్నా జానకిరామ్, అలయ చైర్మన్లు, సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గా, వైస్ చైర్మన్ గా, మార్కెట్ కమిటీ

శ్రీమమనకృం, (విశాఖ సమవారము)
దురందరుడు, రాజకీయ ప్రజ్ఞాశాలి,
సేనకుడు మొక నారాయణరావు
రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటా నూకరాజు ఆనె
మొక నారాయణరావు 12 వ వర్గం
తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి క
ఆదర్శగ్రంథాల పునరాగమ నివాళుల
సంఘం కళాశాల ఆంధ్రప్రదేశ్
నారాయణరావు నిలువెత్తు విగ్రహానికి
గంటా ఆప్పలకొండ పూలమాల
పండించారు. ఆనంతరం గంటా ను
నేటి యువతకు మొక నారాయణరా
రాజు ఆదర్శమని అన్నారు. సీ
రాజకీయాల చేసిన ముఖ్యపత్ర వార్త
స్థాయి నాకు దిన్నే వచ్చును పొంద

మిమిల రాజకీయాల
 ముకేంద్రగి రాజకీయ
 తెలుగుదేశం పార్టీ
 సందర్భంగా ఖిమి
 కుమారుడు నారాయణ
 కుమారుడు ఖిమి
 ఉన్న ముకేంద్ర
 రాజ్య కార్యకర్త
 వేసే శత్రుత్వం
 రాజ్య మార్పు
 రాజకీయ కేంద్రం
 సహాయక గల
 స్థాయి నుండి
 అనూయ ఖిమి

[illegible]

అవకాశం: (ఏకా సమాచారము): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దినాపూర్వం 3000 రూపాయల నుంచి 6000 రూపాయల పెన్షన్ పెంచిన సందర్భంగా స్థానిక జనశ్రద్ధా పార్టీ కార్యాలయంలో కనవారం స్థానిక శాసనసభ్యుడు కొనాలా అంజున్నమ్ మూగ వరలియ చెవిటి నాయకుడు సభ్యులు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఆ సందర్భంగా కొడుకు ఎన్నికల పోటీలో బాగుగా ఉన్నాడని సంవత్సరం 3000 నుంచి 6000 పేన్షన్ పొందిన మాట ఇచ్చి ఎన్ని ప్రభుత్వ అధికారులకీ పన్ను చెల్లించిన ఇచ్చిన మాటల నుంచి పెంచిన పెన్షన్ కు ధన్యులని నేర్చగా ఇంటికి తిరిగి ఇవ్వడం అనందంగా ఉందన్నారు. సందర్భంగా కేక కట్టే పేటి శాసనసభ్యులు కొంతాల రూపొత్తుకు కృతజ్ఞులు తెలిపి తమ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

[illegible]

గాజవాక, (ఏకా సమచారము): గాజవాక 66వ వార్షిక అధ్యక్షులు ప్రసాద్ శర్మ అధ్యర్థుల కఠిన రోడ్డు విడిచి వైస్రూలు అవరోధం అప్పటి వరకు మునిగిపో గారకత్వము వలనగిది. ముఖ్య అతిథిగా మోక్షక కన్యకల సంగీతరసితీ నరసింహరావు చేతుల పుడగా మొక్కులు నశించి, సంగీతరస పరిరక్షణలో బాగగా ఉండగా మోక్షక వీలులు మోక్షక వదు రోజులో గాజవాక ఇరవై వార్షికోత్సవం జూలై ప్రారంభించిన అధ్యర్థులలో ఉన్న మొక్కులు నశించి అవూరు. కార్యక్రమంలో ప్రసిద్ధిగా కన్యకల ,మండల అధ్యక్షులు గూబూరు శంకరరావు ,ప్రధాన కార్యదర్శి మోక్షకులు భారతి , ఉపాధ్యక్షులు సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరమాధి. (కాళా నమాదారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరమాధి మండలం నాధి చిప్పవరపల్లిలో అధివారం ఉదయం 9 గంటల నుండి కీ.తీ. మానవరపు నేపథ్యంగా జ్ఞానపూర్వకంగా గురు కుమార్తెల గౌరవం చేసే సమయం దేవి, (పంది జనరల్ మెడికల్) సహకారంతో, మాజీ ఎంపీవీ మానవరపు అప్పలనాయుడు, మానవరపు సునీష్, అల్లు సనపాణ్ అప్పలనాయుడు ఈ కిరీటం పట్టాను సమర్పించి తెలిపారు. మెడికల్ క్యాంప్ మరియు రక్తదాన సేవలను, 4000 కంటి దేవదేవి ఆధ్వర్యంలో కంటి వైద్య, శ్రీమద్విక్రమ్, ఉచిత కళ్లదానాలు నిర్వహించారు. ఉచిత కాన్సర్ నిర్ధారణ, గర్భిణీలు మరియు స్త్రీ సంబంధిత వ్యాధులు, జనరల్ ఫిజిషియన్ సంబంధిత వ్యాధులు, అల్ల ఎముకలు ననుస్థులు మూతలను పరీక్షించారు.

కావున మూడు పంచాయతీ ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

ಮಾಜಿ ರಾಜ್ಯಸಭೆ ಎಂಪಿ ಜೆ.ಎಲ್.ನಿರಂಜನ್‌ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ 60ನೇ ಜನ್ಮದಿನ
ಹೆಮ್ಮರವಾಗುವಂತೆ ರಾಜ್ಯಪಾಲರು, ಅನಿರಂಜನ್ ಮೆಮ್ಬೆರವರಿಗೆ ಶುಭಾಶೀರ್ವಾದ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం):
భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్రనేత్రుడు మాజీ ఎంపీ జీవీఎల్ నరసింహారావు తన 60వ జన్మదిన వేడుకలను పార్టీ ఆధికారులు, అభివృద్ధి కార్యకర్తలతో కలిసి ఈరోజు ఉదయం 9:30 గంటలకు సగరంలోని లాన్సు బే కాటలాన్ తన శ్యాపు కార్యాలయంలో పునగం జరుపుకున్నాడు. ఆ సందర్భంగా సగరంలోని ప్రముఖ హాంట్ జర్నలిస్టు, సామాజిక కార్యకర్త కెవి శర్మ, తన గురువు నరసింహారావు గారి కాలనా కృష్ణ కృష్ణ సేవలతో ముగియాలని తెలిపారు. ఆ కార్యక్రమంలో ముఖ్యంగా భారతీయ జనతా పార్టీ అంధప్రదేశ్ మేడియా కోఆర్డినేటర్ డివిన్ వర్మ కదితరలు పాల్గొన్నారు.

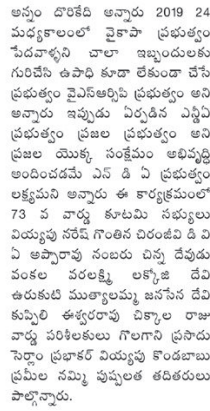
వైకాపా పాలనలో రాజ్యమేలిన రేషన్ మాఫియా

[illegible]

పంశీకృష్ణను సన్మానించిన హౌస్ వెల్ఫేర్ సభ్యులు

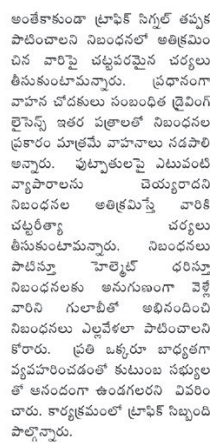
విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): శనివారం తెలుగుదేశం పార్టీమెంట్‌లో పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఎమ్మార్ డాక్టర్ చక్రవర్తి ఆధ్వర్యంలో 'వెంకటేశ్వర్ మెట్లు షాన్' కార్యక్రమం అనియమిత ప్రధాన కార్యదర్శి బీసెట్ల శ్రీమతి నాయకత్వంలో 'కాజా పారిలో' ఉన్న కాంగ్రెస్ ఆఫీసును సందర్శించి విశాఖ క్షేత్ర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే శ్రీ సీహెచ్ పంకజ్మయ్య కుట్రలు గారని కవరి చేయమన ఆత్మదీక్ష మోజులో క్షేత్రలు గెరిల్లాయినందుకు గాన పుష్ప నాయక మయము నాయకత్వం నేతృత్వంలోని జరిగింది. ఆనంతరం చెర్మేర్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి బి శెట్టి శ్రీమ ఎమ్మెల్యే గారో మాట్లాడుతూ జీవీసీని 33వ నామక వెంకటేశ్వర్ మెట్లు మేడ ఉన్న వెంకటేశ్వర్ స్కూలు దేవాలయం సర్వే సంఖ్య 1450 లో ...130 సేవలవారాలు పైన ఉన్న ప్రాంతం కనెక్టుమిచ్చిలో మేము ఆశ్రిత జీవనస్థులు ఉన్నట్లు స్థూలము మామి దేవాలయం దర్బారులు శాఖ ఆధ్వర్యము చేపడవడంపై మా ఆశ్రిత ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్‌ జరిగింది. ఆనంతరం ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ ఆశ్రిత మే సమస్యపై దేవాలయ దర్బారులు శాఖ ఆధ్వర్యములో సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని వారో మీ సమస్యపై మాట్లాడి తర్వాత గతినే మే సమస్యను సమస్యపైని మారు మామి ఇన్వెస్ట్ జరిగింది. ఆ కార్యక్రమంలో వెంకటేశ్వర్ మెట్లు చెర్మేర్ అసోసియేషన్ మేజర్ల శరగడం పెట్ట, సూనియాక్షి (సేకలూప్), శరగడం కన్నాగూర్, కేంద్రబిల్ల ట్రావెక్, కేరీబిల్ల బి, కర్నూర్, సత్తేర్ రావు గారు మయము శ్రీ వెంకట గౌర సమంపం దర్బారులు కాండ్రేగుల మంగంకర్పు మహాశా పెట్ట వ్యక్తుల పాల్గొన్నారు.

**ರಾಟಲೆ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಇಲಿಯಟ್ ವೈಜಾಗ್ಗೆ ತಿಟ್ಟ
ಜ್ಞಾನ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ರಕ್ತದಾನೆ ಸಿಜರಂ**



అదేకాలు మేరకు వార్డు కూటమి నాయకులు గెలిచిన రమణ రెడ్డి గౌరవించదాపు నెలపాటి సింగరేణి అనంత మాట్లాడుతూ పేదవాడికి కడుగు గుడ్డు ఉపాధి కల్పించానని చెప్పింది అన్నం దొరకేట్లు చెయ్యాలనేది ఎన్నీ కూటమి లక్ష్యం అని అన్నాడు ఉచిత ఇసుక ద్వారా భవన నిర్మాణ కార్యక్రమం ఉపాధి దారుకుతుందని అన్నాడు ఇదనుకుంటూ రూపొందించిన గతంలో పేదవాడికి

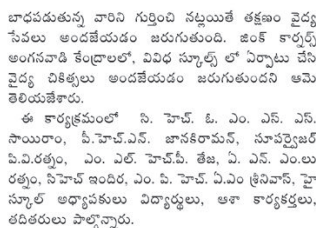
సైన్స్లో ఇటీవలి పురోగతి" పై జాతీయ సెమినార్



నిరక్షకుల గా వ్యవహరించి చదవడమే
తెలిసినా హ్యాండ్ పైకే పట్టుకుని
పెరిగిన చలానా చార్జీలను వివరిస్తూ
మద్యం సేవించే వానానాలు
నడచారని, అతిశయం
ప్రమాదకరమని, పరిమితికి మించి
ప్రయాణితులను ఎక్కించారని,
డ్రాస్కెట్టు అంతరంగా కలగకుండా
ద్రోష్ట నిర్దేశించిన ప్రాంతాల్లో ఘోరమేమో
వానానాను పారింకి చేయలేక

[illegible]

7 న హరే కృష్ణ మూవ్మెంట్
శ్రీ జగన్నాథ రథయాత్ర



సవనాద, (విశాఖ సమవారము):
సవనాద ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య సవనాద కమిటీ గ్రామంలో శనివారం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ వ్యాధిసరిట్ట, ప్రజలకు ఆనాహన సందర్భంగా ప్రభుత్వ వైద్యుల సహకారము ఉపయోగపడటాన్ని ప్రజలకు చూపించడం, విద్యకు పాలు నిర్వహణ తరువాత, భాజనానికి ముందు పుణ్యక్షాతకడగారి. ఆగలు పెరగకుండు సమయంలోగా ఉండునాటి. ఆసల ఆగస్తు 31వ తేదీ వరకు రెండు నియంత్రణ కార్యక్రమం జరుగు కార్యక్రమం ఇంటింటికీ వెళ్లి సర్దుకొ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఎవరైనా ఏల

పేదరికం
విజయనగరం: పాత ధామనియ కొనియరూర, సందరూర, శంకరవలూర, పతాకవలూర, ముఖ్య అతిథి పేదరూరస్థు నియమించుకున్న సరికొత్త పేదరిక వామకల్పం ఉన్న విజయనగరం మొదటి శనివారం

నిన గుర్తింప నట్లుయితే తక్షణం వైద్య
సహాయం జరుగుతుంది. జింకా కార్పొరేషన్
లో, వివిధ స్కూల్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన
ఆంధ్రజ్యోతిషం జరుగుతుంది ఆమె

నిర్మూలనలో సమస్య

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): హరే కృష్ణ మూవ్మెంట్, (విశాఖపట్నం) ఆధ్వర్యంలో, శ్రీ జగన్నాథ

[illegible]

రథయాత్ర లో నిర్వహించిన కార్యక్రమాలు...

సాయంత్రం 4 :30 కి అతిథులచే జగన్మోహన్ రథోత్సవ ప్రారంభం కార్యక్రమం, సాయంత్రం 5 గంటకి రథయాత్ర ప్రారంభం 7 :30 కి ఐ ఐ ఎ ఎం ప్రాంగణములో రథయాత్ర ముగింపు వుంటుంది.

రాత్రి 8గంటల కి పాంస్మృతిక కార్యక్రమాలు
8 :30 కి మహా మంగళారతి, సంకీర్తనం 8:45

రథే చ మామనం దృష్ట్వా పునర్జన్మ న విద్యతే
 'కేవలం రథంపై స్వామి వారిని దర్శనం చేసుకోవడం
 ద్వారా ఈ భౌతిక ప్రపంచం జనన మరణాలు పునరావృతం
 కాకుండా ఆపవచ్చు.

ఈ ఉత్సవంలో భాగంగా భక్తులచే కోలాట ప్రదర్శన, నృత్య ప్రదర్శన, హరినామ సంకీర్తన వంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కన్నులవిందుగా ప్రదర్శింపబడతాయని హరే కృష్ణ మూవ్మెంట్ ప్రతినిధి యదురాజు దాస ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

కార సంఘాల పాత్ర భేష్

పేదరిక నిర్మూలనలో సహకార సంఘాల పాత్ర బేష్

విజయనగరం: పేదరిక నిర్మూలనలో సహకార సంఘాల పాత్ర శ్లాఘనీయమని జిల్లా సహకార అథారిటీ రిపోర్టు కోనియోచారు. అంతర్జాతీయ సహకార దినోత్సవం సందర్భంగా, శనివారం స్థానిక జిల్లా సహకార బ్యాంకు జనరలతో పోరావెంకటేశ్వరం చేరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథి గా పాల్గొన్న డివీసీ రమేష్ ముట్టూరుతూ, 'పేదరికము నిర్మూలన చేసే రోజువారో' సహకార సంఘాల అంశమైన సేవల విస్తరణలేమని అన్నారు. సరైన నాయకత్వం ఉంటే సహకార సంఘాల గణనీయమైన విజయాలను సాధిస్తాయని చెప్పారు. ప్రతిసంవత్సరం జాతి మొదటి శనివార ప్రసవం సహకార దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నాయని తెలిపారు. బ్యాంకింగ్ రంగంలో సహకార సంఘాల ఎన్నో ఓటోమేషన్లను ఎదుర్కొని, తర్రోజా నిలదీశ్చుకున్నాయని అన్నారు. జనాభాలో ప్రతి అరుగురిలో ఒకరు సహకార సంస్థలలో సభ్యుడిగా ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. సహకార వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ప్రతి సహకార సంఘం సభ్యుడు, నిబ్బంది కలిగినవారా శ్రద్ధ చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో నాభ్యర్థి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆదితీయ డి.నాగప్ప, డివీసీసీ ఇన్ ఛార్జ్ నిజాల్ రిప్పిడే ఉమామహేశ్వర రావు, జనరల్ మేనేజర్ కెవివి శక్త్యనారాయణ, డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్ రమణ మూర్తి, నిబ్బంది పాలావారు.



సంగ్రహితి అయ్యి వేరై పోతి యిది కవిభవన్

వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్న

ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ



తెలిపారు. ఉత్సవ కమిటీని ఆదివారం నాటికి ఏర్పాటు చేసి, జిల్లా ఎంపీలతో సహా సమన్వయం చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): పట్టణంలో గవరపాతిం ఆగ్రహారములో వచ్చే కలహారం శ్రీ సుధాదా బలభద్ర సమేత జగన్నాథ స్వామివారి దేవస్థానం మండపంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించింది. ఆయన మాట్లాడుతూ, వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వచ్చే రథయాత్ర నాటికి ఇంద్ర జ్యష్ఠ హాలు స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

రాజమండ్రి ఎంపీ దగ్గుబాటి పురంధర్ శ్రీనివాస రావు సన్మానిస్తున్న నిమ్మరాజు చలపతిరావు



కేంద్రంలో మేండుతుగా కృషి చేయాలని సీనియర్ పార్టీ నేతలు, అధ్యక్షులు యాదాద్రి అంజనేయస్వామి ఆశీర్వాదం ప్రసాదించారు. రాజమండ్రి పార్టీ మండలి సభ్యులతో కలిసి రావులతో సత్కారం చేశారు. రాజమండ్రి పార్టీ మండలి సభ్యులతో కలిసి రావులతో సత్కారం చేశారు.

విజయవాడ, (విశాఖ సమాచారము): కరోనా కష్టాలలో రథయన పాత్రధారియలైన రైల్వే పాసుల పునరుద్ధరణకు

మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం



కుక్కల నుంచి ర్యాబిట్స్, గడ్డ, పశువుల నుంచి, గిర్రెలు, మేకలు వంటి గడ్డి తీసి జంతువుల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి ప్రాంతాల్లో వ్యాధులు మనుషులకు సోకుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా వ్యాధులను నివారించే వ్యాధులు అధికారం అవ్వాలి. వీటి కుక్కల నుంచి ర్యాబిట్స్ వేగంగా వ్యాధులను ప్రాంతాల్లోకి వ్యాధులను నివారించే వ్యాధులు అధికారం అవ్వాలి.

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం. మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం. మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం.

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం. మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం. మూగజీవాల పెంపకంలో అవగాహన అవసరం.

విశాఖలో రాబుల్ రీల్ వైద్యాలి ఎలీవ్ అడ్వర్టైజ్మెంట్ ఘనంగా రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన



ఒక్కరూ సామాజిక భాద్యతతో రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన. ఒక్కరూ సామాజిక భాద్యతతో రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన.

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన. రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన.

రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన. రోడ్ల దాన్ శిఖరం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన.

VASAVI CLUBS INTERNATIONAL
ISO 9001:2015 Certified Service Institution
Regd. No. 800/08

DISTRICT V201A

శ్రీ కల్యాణం శ్రీ సామంతం
మహాత్మా జానకీ సమన్వయ కమిటీ
మహాత్మా జానకీ సమన్వయ కమిటీ

శ్రీ ఆంజనేయం

తేది: 13-07-2024
శనివారం ఉదయం
గం: 8-30 ని.ల నుండి

వేదిక:
గురజాడ కళాక్షేత్రం,
సిరిపురం, విశాఖపట్నం

సహస్రగళ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం

లోకీ కళ్యాణార్థం...

భవిష్యత్తులో ఆంజనేయస్వామి అమృతా ప్రాప్తం
సామంతం హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం కరిష్యామి...

2 కోటి హనుమాన్ చాలీసా, 2 కోటి శ్రీరామ లీలన యజ్ఞాన్ని అతి స్వల్ప కాలంలో పూర్తి చేసిన
శ్రీ కంధార వేంకట సత్య శ్యామ మురయ్య శ్రీమతి లతా గాయత్రి గార్ల అధ్యక్షుల
మునిపరం సత్కారం, విశాఖపట్నం వారి సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న

హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం లిఖితరం

మహాప్రసాద వితరణ

అందరూ ఆహ్లాదుతులే...

సంప్రదించండి: 92471 97119, 92471 32816

THEME : BE POSITIVE BORN TO WIN PROGRAMME : BE CREATIVE

ఎయిర్ రిజిస్టర్ కారు అడ్డగించారు



ఏ దీమాండ్ చేయడం జరిగింది. యూనివర్సిటీలో అనేక రకస్థాయిలను పదవులను అనుభవిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఏ దీమాండ్ చేయడం జరిగింది.

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): అంద్ర యూనివర్సిటీలో ఏ దీమాండ్ చేయడం జరిగింది. యూనివర్సిటీలో అనేక రకస్థాయిలను పదవులను అనుభవిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఏ దీమాండ్ చేయడం జరిగింది. యూనివర్సిటీలో అనేక రకస్థాయిలను పదవులను అనుభవిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

