

పెట్టుబడుల సదస్సుకు సర్వం సిద్ధం : అమర్నాథ్

[illegible]

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಠಿಣ ಕುಂದವ್ವಾ. ದೇಶಲೆ ಜಿನ್ನಿಪಿ
ಅವಿನ್ನಿಪಿ ರೆಲೆ 8.43 ಕಾಕು ಕುಂದೆ ರಾತ್ರಿ ಜಿನ್ನಿಪಿ
ಅವಿನ್ನಿಪಿ ರೆಲೆ 11.43 ಕಾಕು ಕುಂದೆ ದೇಶಲೆ ಮುಂದೆ
ಸ್ಥಾನಲೆ ಕುಂದವ್ವಾ. ಛಾಕಲೆ ದೇಶಲೆ ನುಂದೆ
ಜರುಗುನುಗುನುಕುಲಲೆ 8 ಕಾಕು ರಾತ್ರಿ ನುಂದೆ
ಜರುಗುಕುಂದಲೆ, ಗಡಿನೆ ಮಾರು ನೆಂದವ್ವಾ
ನುಂದೆ ಜರುಗುಕುನು ವ್ಯಾಪಾರ ನುಗುನುಕುಲಲೆ
ಕುಂದ ವನಲೆ ಕುಂದವ್ವಾ. ರಾತ್ರಿಲೆ ಕುನ್ನಿ
ಪಾತ್ರಾಮಕಿ ವೆತ್ತಲು ವಿವಿಧ ವಾತಾಂಕಲೆ ನೆಲೆ
ಮಲನು ನುಡುಕುಲುವಾನ್ನಿ, ಆಯಾ ರಾತ್ರಿಲೆ
ನುಂಬಂವಿಧಿನೆ ಪ್ರಭೃತ್ಯಾಂ ನಸಕಾರಾ, ಅನುಮ
ತುಲು ಕೂಡಾ ಇನ್ನಿವ್ವಾನ್ವಾ. 356 ವಿವಿಧ ರಕಾ
ಸತ್ಯುಲನು ಮೆದಿ ಮೆಕುಕಲೆ ಜನು ನೆಲೆ 97.89
ನುಗುನು ಮುಂದೆ ಸ್ಥಾನಲೆ ಛಾಕಲೆ ಅವಿನ್ನಿಪಿ
ಇನ್ನಿನ ರಾಂಕಿಗಲೆ ಅಂಜಿಪ್ರದೇಶ ರಾತ್ರಿ ಮುಂದೆ
ಕುಂದಲೆ ಕುಂದಂ 62 ಮುಕಂಕಾ ಪಾತ್ರಾಮಕಿ
ವೆತ್ತಂವಿಧಿ ರೈಪ್ಪಲೆ ಕುಂದಮಕು ಪಾತ್ರಾಮಕಿ
ಮಾಕುಕುಂದಲೆ. ನಿನ್ನಿಪಿ 42 ರಾತ್ರಿ, ನೆಲೆ
ಅಯಕಲೆ ಇನ್ನಿನ ರಾಂಕಿಗಲೆ 2020-21 ರಾತ್ರಿ 42
ರಾತ್ರಿಕು ಸಾಧಿನವಿನ್ನಿಪಿ ವೆತ್ತಾ. ದೇಶ ವ್ಯಾಪ್ತ
ಜರುಗುನುಗು ನುಗುನುಕುಲಲೆ 2021-22ನು ನುಂಬಂ
ದಿಂ 1.44 ಲಕ್ಷ ಕೆಟ್ಟ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಧಿನ
ರಾತ್ರಿ 55 ಸ್ಥಾನಲೆ ಕುನ್ನಿಪಿ ವೆತ್ತಾ. 11
ನಂದ್ರಿಯಲೆ ಕಾರಿತ್ರಿ ದೇಶಲೆ ಅನುಪ್ಪಿ ವೆಂದಿಗ
ನಂದಲೆ ಅಂಜಿಪ್ರದೇಶ ರಾತ್ರಿಲೆ 3 ನಂದ್ರಿಯ

[illegible]

మార్చి 3వ తేదీన ఉదయం గ్లోబల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్-2023 ప్రారంభోత్సవంలో, దేశ వ్యాప్తంగా వస్తున్న పాఠశాలలు వేళ్లకు, విదేశాల నుండి వస్తున్న ప్రతినిధులతో పెద్ద ఎత్తున ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరు యేషుదాస్ నాగిరెడ్డి, వైల్డెంబిని ప్రధానమైన రంగాలలో పాటు రాష్ట్రంలో పాఠశాలలు వేళ్లకు నడుపుతున్న వారి పేర్లను ప్రతినిధులతో ఏర్పడిన ను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమము 14 వేదీకరంగా ప్రధానమైన రంగాలలో రక్షణలకు వివిధ రంగాల వద్దకు చేయి దామనడవ్వాడు. 45 తేదీన మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు మేమునుదరుడు నెలంబిని జరుగుతున్నది (మొత్తం 25%)

ಮೊದಲ ದ್ವಿವ್ಯಾಸ ಅಕ್ರಮ ರೀವಾಣಾ ನಿರಾಧಿಂಚಾಲಿ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): మాదక
ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా నిరోధించేందుకు
అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్
డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున అన్నారు .
మంగళవారం ఉదయం జిల్లా కలెక్టర్
కలెక్టరేట్ లోని తన చాంబర్లో నార్మల్ డ్యూ
కాఫీ ఆర్గనిజేషన్ కమిటీ సమావేశం సందర్భించి
శాఖల అధికారులతో కలిసి సీన్లను సందర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ యువత మరియు పదార్థాల వైపు ఆకర్షితులై కాకుండా అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టాలని స్పెషల్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ బ్యూరో అధికారులను ఆదేశించారు. మరియు పదార్థాలకు సంబంధించి విడుదల చేసిన సమాచారాన్ని టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 14500 తెలియజేయమని అన్నారు. గుంజా

(మీరక 2లి)

(మీగతా 2లో)

ఏపీ ప్రభుత్వంపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం



న్యూఢిల్లీ: పోలవరం వ్యవహారంలో ఏపీ ప్రభుత్వంపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. పర్యావరణ శిక్షణామంసలపై విధించిన జరిమానా చెల్లించకపోవడంపై నీరయన్ అయింది. మీ ఇష్టం వచ్చినప్పుడు సెరియస్గానీ హెచ్చరిక చేసినా దానం కాదని వ్యాఖ్యానించింది. ఆదేశాలు అమలు

చేసుకుంది తనకు మూల్యం చెల్లించునాకాల్చి
 ఉంటుందని ధ్వజంపించింది. పరిపాధకుల
 ఉత్సాహమును ధ్వజీకరిస్తూ రూ.24 కట్టుకుని
 బరిమానా విధిచాలాని గళంలో నిపుణులు
 కమేట్ ని పూర్తి చేసింది. ఇదిలా ఉండే
 ప్రత్యక్ష నిపుణుల ఆధారంగా గళంలో రూ.24
 కట్టు నిపుణ్ణి నాకాల్చి పరిచించింది
 ఆంతరంగం నిపుణ్ణి తీర్చుకునే వాటి చేస్తున్నా
 ఏని ప్రభుత్వం సులీలం పిడచలే చేసింది
 నిపుణులు కమేట్ ధ్వజీకరించిన బరిమానా
 రూ.24 కట్టుకుని చెల్లింపాలంటే 17
 ఆక్టోబర్ 2022ననే ప్రభుత్వానికి
 రిపోర్టును అందజేసిన వారినిపించి
 రూ.242 కట్టునాల్చి

(విమర్శకు 24)

(మీగతా 2లో)

సాంకేతిక విజ్ఞాన ప్రయోగాలపై ప్రధానమంత్రి వెబినార్

విజయవాడ, (పిఠిటి): సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకుంటూ జీవించడం లో విజ్ఞానాన్ని సాధించుకోవడం అనే అంశం పై జరిగిన బిడ్డలు వనశంకర వెటెరనరు ఉద్దేశ్యాలకు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగించారు. యూనియన్ బిడ్డలు 2023 లో ప్రపంచంలో కార్యక్రమాల ను ప్రభావితమైన వీరం గా సుజ్ఞానం వనడం కోసం ఉపాయాలను, సుపానానను కొరతగా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన బిడ్డలు అంతరర వివిధాల వున్నందుకే లో ఈ వెటెరనర ఆయుధ వివిధాల గా ఉంది.

సమీక్షలు ను ఉద్దేశించి ప్రధాన మంత్రి ప్రసంగమైన, 21వ శతాబ్దం లోని భారతదేశం సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకుంటూ తన పౌరలు అం బడే అని గా సాధికారిక ను సమకాలినితంబి అని పేర్కొన్నాడు. గత కొన్ని సంవత్సరాలు గా ప్రతి ఒక్కరి బుద్ధి సాంకేతిక విజ్ఞానం సహాయం పై ప్రజలు జీవన సౌలభ్యం సాధన పై శ్రద్ధ తీసుకొంటోంది అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ సమవత్సరం యొక్క విజ్ఞానం, సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని కి మరియూ బాగున ప్రమోదించి కి (ప్రాధాన్యత) కట్టబెట్టడం

**హెచ్పిసిఎల్ ఏటిపి
సెట్ వద్ద అగ్నిప్రమాదం**

విశాఖపట్నం, (విశాఖ)
 నవరూపమునఁ బామ వారం
 అంత్రాత్రా వేళలో విగినవలయును
 మంటలు. వైవిధ్యన దట్టమున
 పూర్వ విధిని సైద వత్త వచ్చును
 పక్కగల కాల్వలను నవనీ
 ప్రమాదం జరిగినప్పుడు
 అనుమానం! ఆప్త మత్తప్రమాదం
 అగ్నిమానం నల్లవిధం
 ప్రమాదం ఇద్దరు కాల్కులు
 రవమా (52) ఏ.పి.వద్దగలబామ
 (19) తీర్చ గాయలు.
 గాయమనన ఇద్దరు కాల్కులు
 104 ఏ.పి.వద్ద రావిపల్లె
 కు చెందిన వారిగా గుర్రదెసినవలయును
 పాల్కునీ నల్ల ప్రవృత్తి
 తీర్చ నీటి పల్లె నల్లపల్లె
 దిక్కు ప్రమాద ఫుటన సైద
 లుదర బామ ఆద్యర్థం
 దర్శన.



జరిగినది అని ప్రధాన మంత్రి స్పష్టం చేశారు. గణితవేదకట్టి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత కోరి గల ప్రభుత్వం ను ప్రధాన మంత్రి ప్రస్తుతం ప్రతిష్ఠిస్తూ, ప్రజల లోని ఒక పరిణామ వర్గం వారు విద్యను ప్రభుత్వ కట్టడం కోసం ఏ ఏదెం గా ఎదురు చూస్తూ వుంటుంది ప్రభుత్వం ప్రజల కు మేలు చేయాలి అని వారు ఆకట్టుకోవాలి అని ఆయన గుర్తు కు తీసుకు వచ్చారు. ఏదైనా వస్తు కి, ఈ ఏదైనా ముందుటి నందుచూయాలి లభించకుండానే వారి యావత్తు జీవనం గడచిపోయింది అని ప్రధాన మంత్రి అన్నారు. అలాగే మరొక వర్గానికి చెందిన వారు జీవనం కోరి ముందుకు సాగిపోవాలి అని ఆయన గుర్తు చేశారు.

(మిగతా 2లో)

**జి - 20 పనుల పురోగతిని
పరిశీలించిన నగర మేయర్**



విశాఖపట్నం, (విశాఖ ప్రభుత్వం): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న -20 సదస్సు పనుల పురోగతిని సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు ఆదిగి తెలుసుకున్నారు. మంగళవారం, ఆమె ఆర్డర్ల మీద నుండి వైఎస్ఆర్ పరిషత్తుకు వివిధ ఇంజనీరింగ్, పౌరశాస్త్ర పనులను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా గౌరవ సభ్యులు

నటివీ, జీవీఎస్ఎస్ వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్ ఛార్జ్ లీడర్ బాగావాలి శ్రీమతి వారు బీచ్ లో పర్యటించారు, నగర మేయర్ గౌరవానీహారి వెంకట కుమారి, మాట్లాడుతూ మార్చి నెలలో జి - 20 సందర్భం విశాఖ నగరంలో నిర్వహిస్తున్నందున నగర సుందరీకరణ పనుల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎంతోమంది దేశ వేదేశాల నుండి ఆతిథులు నగరానికి చేచ్చిన సందర్భంగా

(మీగతా 2లో)



WOMEN'S WING
VIZAGAPATTAM CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY

PRESENTS

NATURAL LIVING EXPO'23

*All items made with natural
ingredients & materials.*

Sunday, March 5, 2023

Venue: Alwardas Grounds, MVP Colony, Vsp
Timings: 9 am to 9 pm

Product Stall



Exotic Vegetables
Microgreens
Dehydrated Products
Fresh Paneer

**See you this
Sunday!**

**HELLO
VIZAG**

Media Partner

Venue Sponsor - Alwardas Group

Jeeja Valsaraj - 9849104656
Kavita Khara - 9346434000
Anila Narla - 9393143399

**SYMBIOSIS
TECHNOLOGIES**

పవీ నగర ప్రతిపాదిత పరిశీలన 57,927 మందికి అర్హత

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ పవీ నగర శాఖ ఉన్నది 19 నిర్వహించిన పవీ ప్రతిపాదిత పరిశీలన 57, 927 మంది అర్హత సాధించారు. మొత్తం 1,51,288 మంది అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు. అభ్యర్థులు ఓపికతో పాల్గొన్న మార్కు 42 శేదీ పరకూ డాన్ లో పాల్గొన్న అభ్యర్థుల ఉంది. ఇదిపేర ఈ పరిశీలన పాల్గొని రికార్డులో మార్కులు కలిపి వీరిమంది పవీని ఉ. నమయంలోనే మార్కులను తమ ప్రతిపాదిత పరిశీలన పరిధిగా రాబోయే పరీక్షకు ఉపయోగపడుతుంది. అది కో నే ను పరీక్షలు ముగించుల అభ్యర్థులు <https://slrpb.ap.gov.in> అనే నేటి వెబ్ సైట్ లో రిజల్టు ను సాధించి పరీక్షారు. అభ్యర్థుల నేలుగా నాం రా రిజల్ట్ ను డాన్ లోడే చేసుకోవచ్చు. రిజల్ట్ కింద నేలుగా లోనే అభ్యర్థులు ఓపికతో షీటు కూడా డాన్ లోడే చేసుకోవచ్చు అభ్యర్థులు కల్పించారు. అభ్యర్థుల సాధించిన వారంతా పరీక్షల దివ్యను కల్పించారు. అందులో కూడా అభ్యర్థుల సాధించిన పవీ మొదలైన పరిశీలన అభ్యర్థుల సాధించారు. ఈ ప్రక్రియలో పవీ షీట్ పరిశీలన కల్పించారు వారు ఈ పవీల ప్రక్రియ ను గురించి కల్పించవచ్చు.

[illegible]

మాదవసనని బాధ్యత మనదేనని అందుకు తగిన విధానాలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

కాలువలలోని వ్యర్థాల తొలగింపు ప్రక్రియ దగ్గరుండి సమీక్షించారు. పారిశుధ్యం, విద్యుత్తు వీధిపాలంకరణ, రోడ్ల పరిశుభ్రత, పుడ్ల పాత్ర, ప్రజా మనగదాపు, గ్రామం, నగర సుందరీకరణ తోపాటు ఆకర్షణీయమైన పెయింటింగ్ సెలవులను స్వయంగా సంబంధిత గుర్తేదారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

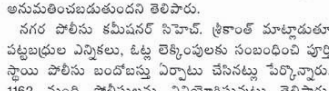
[illegible]

పట్టబడ్డల శాసన మండలి ఎన్నికలకు పోటీలో 37 మంది అభ్యర్థులు

జిల్లాలో ఆయతే ఎన్నికల మెటీరియల్, తిరిగి తీసుకోవడము వంటివి స్వగృహరతి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేయడమైనది, స్వగృహరతి ఇండోర్ స్టేడియాన్ని ఎన్నికల పరిశోధకలు, పాఠీను కమిషనర పరిశోధనలన్ను పేర్కొన్నారు. పాఠీను పూర్తి ఆయన తరువాత పరిశోధిత శ్రాంగి రూపలలో బ్రదపరుతులు, మరుసటి రోజున పాఠీను బండబుతుతు

అయో జిల్లాలో నుండి తీసుకువచ్చి స్వగృహాలలో గలవారికి
వీడియో ద్వారానే డ్రాగింగ్ రూల్స్లో ఉల్లంఘనమైనా. ముఖ్య
16వ తేదీన స్వగృహాలలో గలవారికి వీడియోలో దర్యాదు
చెక్కించువన 28 చెక్కింపు డేయర్లు, 1 డేయర్ రిటైర్మెంట్
అధికారి ఉంటుందని, ఈయన 8 గంటలకు చెక్కింపు
ప్రాధికారమేమిట అంటున్నాడు. ఎవరికీ కమిషన్
అలేకా మేకుల పారదర్శకంగా వీడియోపై నమకరణ
చెక్కింపు ప్రాధికారమేమిట అంటున్నాడు. నేనుకొన్నట్లు
చెబిస్తాను. ఎవరి పేర్లలో ఆఫీస్లో ఉన్నాడు, దానికొక
సేకరణ అధికారి వచ్చి వేగ్గరిత దాడులనుకొని పారదర్శక
సరిచిరి కేంద్రాల వద్ద ప్రదర్శన, పబ్లిక్ మీటింగ్లలో ఉన్నాడు
అనుమతులు తప్పని సరిగా ఉండాలన్నాడు. ఒక వేగ్గరిత
అనుమతి తీసుకుంటే ఆయన సరిగ్గా ఉంటాడు, గలవారి అధికారాన్ని
గాని ఎవరికొకరునుకొని ఉంటాడు. ఒకరను ప్రదర్శనలో ఉంటాడు

కేంద్రాలు, విజయనగరంలో 72 పోలింగు కేంద్రాలు, గురి చియరాదనీ, పోలింగు కేంద్రాలకు 100 మెటర్ల పరిధిలో పార్వతిపురం మన్యం 24 పోలింగు కేంద్రాలు, అల్లూరి ప్రచారం నిష్పద్దమని, ఎన్నికల సమయానికి 48 గంటలకు సీతారామరాజు 15 పోలింగు కేంద్రాలు, విశాఖమట్టులో 112 ముందు ప్రచారం నిలబెవ్వాలన్నారు. పోలింగు కేంద్రాలకు సోపానాలు, అక్షరాలతో కూడిన 40 పోలింగు కేంద్రాలకు



ప్రతి సంవత్సరం లోనైన 840 మందిని వినియోగిస్తున్నట్లుగా వివరించారు. 112 జిహిసిన పోలీసు 43 పదం అక్రమ ఆస్తులు 15 రూలు మిల్లియన్ల ప్రతి జిహిసిన స్టేషన్ వద్ద ఉన్నట్లు తనిఖీ సమస్యలు ఆధారంగా బందీనిస్తు విద్యుత్తు చేస్తున్నట్లు తెల్పారు. స్టేషన్ల డ్రైవింగ్ పోలీసు, డ్రైవింగ్ పోలీసు పోలీసులు చేయవలసిన తనిఖీలు, జిల్లా రిజిస్టర్ పోలీసు నామాలను అందుకుంటుంది ఉపసంఖ్య బయటపడవచ్చు. విద్యుత్తు వల్ల కొన్ని యువ తల్లిదండ్రులతో ఇంకో స్టేషన్లను వడ్డీ వడ్డీ కొర్ర కొర్ర రూం వడ్డీ సెంటర్ల పాఠశాలలుంటే పోలీసులు బందీనిస్తు తెలిపారు. తొలిసారి లోనైన పాఠశాలలుంటే పాఠశాలను విద్యుత్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పోలీసు శాఖ ఆ నిపుణులకు సంబంధించి ప్రాంతీయ బయోగ్రాఫీ టెక్నికల్ యూనిట్లు పాఠశాలను నిర్వహించే యుగం తమ టీలు పాఠశాలను వినియోగించుకొన్నట్లుగా ఆయన కొరారు.

ఆంధ్రకు ముందు కర్ణాటక కార్యాలయం నుంచే ముందుకు వెళ్లారు అని రాజకీయ పోలీసుల సహాయక నిర్వహణకు విద్యుత్తు నియంత్రణకి సంబంధించి నియమ నిబంధనలు విద్యుత్తు తెలియజేయవలసినదని తెలిపారు. ఆ నమోదీకరణ పనిని రాజకీయ పోలీసుల సలహాపై ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పాఠశాలను, నాయకులు, స్టేషన్లలో అధ్యక్షులు, శివతరులు పోలీసులు, ఆ కార్యక్రమాలలో విద్యుత్తు పరిశీలకులు నిర్వహిస్తే చైన్స్ పోలీసులు.

అభ్యర్థిని మేజారిటీ తో గెలిపించారు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ): సీతానగరం మండలం

[illegible]

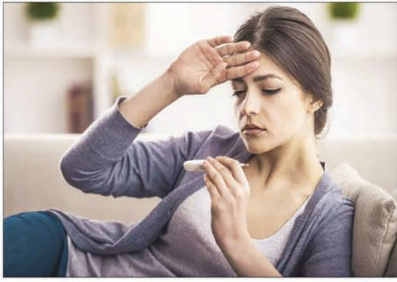
మేట్లాడుతూ ప్రతి గ్రామంలో నమోదు అయిన పట్టబిడ్డలు కన్వీనర్లు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ భరోసా పేరుతో అన్యధాపలను నిలుపునా ముంచారు

[illegible]

విజయనగరం: జిల్లా కేంద్రం కాననమండలి జిల్లాపాలకుల పట్టణమైనది నియోజకవర్గానికి జరిగే ఎన్నికలు స్వచ్ఛమైన పరిస్థితులలో, పారదర్శకంగా జరిగేలా ఎన్నికల చోటలో ఆతిథ్యం వహించే చర్యలు చేపట్టాలి కాననమండలి ఎన్నికల పరిశీలకులు నిర్వహించే ఆధిపత్యం. ఎన్నికల ప్రక్రియలో సమర్థంగా అనుమతించేది అనుమతించే విధంగా సమన అవకాశాల కల్పించాలి. ఎన్నికలపరిశీలనా కమిటీని పరిశీలించాలి సూచించాలి. ఎన్నికల ప్రక్రియలో అవసరమైన అన్ని అనుమతులు ఒకటే ఇవ్వాలి ఇవ్వాలి సాగించాలి పట్టణం అనుసరించాలి. ఎన్నికల పరిశీలనా కమిటీని సాగించాలి అనుమతించాలి ఎన్నికల పరిశీలనా కమిటీని సాగించాలి

ఈ ఆకులతో.. వైరల్ ఫీవర్ కు చెక్ చేసేసనిలో ఎదురయ్యే చర్మ సమస్యలు, చర్మ సంరక్షణ కోసం ఏం చేయాలి



సీజన్ మారడంతో, వాతావరణ మార్పుల కారణంగా వైరల్ ఫీవర్ కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. విచ్చార్లు నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ వైరస్ బారిన పడుతున్నారు. సహజంగానే వైరల్ జ్వరం సోకిన వ్యక్తి గొంతు నొప్పి, దగ్గు, ముక్కు కారటం, తలకిపాటి బంటి నొప్పులు, జ్వరంతో బాధపడు తుంటారు. జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే దాక్టర్లు సంప్రదించడం మేలు. తలకిపాటి జ్వరం అయితే.. ఇంటిలో న్యాయరల్ రిమెడిట్స్ ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. వైరల్ ఫీవర్ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, విశ్రాంతి, ప్లూయిడ్ తీసుకోవడంతో పాటు.. కొన్ని హెర్బల్ సహాయకరతాయని దాక్టర్ కవిత త్యాగి అన్నారు.

కొరిమెల్.. కొరిమెల్లో పైటిన్గ్లైయోంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పని చేస్తాయి. కొరిమెల్ యాంటిబయోటిక్ సమ్మేళనాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేయడానికి పని చేస్తాయి. జ్వరం, దాని లక్షణాలను తగ్గించడానికి, కొరిమెల్ ఆకులతో తలకిపాటి నీటిలో వేసి, ఆ నీటిని రోజంతా తాగి. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ పెరుగుతుంది.

తులసి.. తులసి ఆకులలో యాజిరెన్, సిప్రెనెలోల్, లినాలూల్ ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తులసి ఆకులలో యాంటి బాక్టీరియల్, యాంటిబయోటిక్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది వైరల్ ఫీవర్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. జ్వరం, తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, ప్లూ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తులసి వాడర తాగండి. తులసి ఆకులు సమలిచా, తులసి టీ తాగినా మీ రిథివ్ వస్తుంది.

మునకున.. మునగ ఆకుల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వైరల్ ఫీవర్ తగ్గిస్తాయి. మునగ బియ్యం జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు మన శరీరం నుంచి టాక్సిన్లు బయటకు పంపుతుందని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేశాయి.

బెర్రెనా.. ఇది మింట్ ఫ్యామిలీకి చెందిన పసల్ ఫుల్ హెర్బ్. దీనిలో బెర్రెనా గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రెనాలో యాంటివైరల్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో బెర్రెనా ఆకుల పొడి, పసుపు వేసి మరిగించండి. దీన్ని పిల్లల్లో చేసి రోజూ రెండుసార్లు తాగితే.. జ్వరం, దాని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

నెవ్.. నెవ్ నుంచి మూలరే, ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి సాంప్రదాయ వైద్యంలో పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనిలో ఉండే సెసినిరైడ్లు యాంటివైరల్ ప్రభావాల ఉంటాయి. నెవ్ ఆకులతో కషాయం చేసుకుని తాగితే.. జ్వరం లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

కొరిమెల్ సమస్య వల్ల వదిలించు, రోజూ ఈ పదార్థాలు తీసుకుంటే చాలు



అధిక రక్తపోటు, కొలిస్ట్రాల్, డయాబెటిస్ ..వీటిని సాధారణంగా లైఫ్ స్టైల్ దీనిని కలిగించే వల్ల. అంటే జీవనశైలి, ఆహారం అలవాడు కారణంగా తలెత్తే సమస్యలని, వీటిలో అతి ముఖ్యమైంది కొలిస్ట్రాల్. కొలిస్ట్రాల్ ఎందుకు ప్రమాదకరం, కొలిస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటే ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

కొలిస్ట్రాల్ అధికమైతే గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. రక్త నాళీలు కొలిస్ట్రాల్ కారణంగా బ్లాక్ అవుతుంటాయి. కొలిస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు శరీరంలో చాలా రకాల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని వ్యాధులు ఎదురౌతాయి. అందుకే కొలిస్ట్రాల్ నియంత్రణ చాలా అవసరం. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల తీసుకోవడం ద్వారా కొలిస్ట్రాల్ నియంత్రణ చాలా సులభమవుతున్నాయి.

కొలిస్ట్రాల్ పెరిగితే ఈ పదార్థాలు తీసుకోవాలి

ఓల్స్
మీ శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ పెరిగితే వెంటనే ఆప్రమత్తం కావాలి. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ప్రత్యామ్నాయ ఓల్స్ తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. దీనివల్ల రక్త నాళీల్లో పెరుగుతున్న కొలిస్ట్రాల్ బయటకు వచ్చేస్తుంది. అంటే అధిక కొలిస్ట్రాల్ సమస్యకు ఓల్స్ మంచి పరిష్కారంగా చెప్పుకోవచ్చు.

యానిల్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. యానిల్ రోజూ తినడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ రెడ్యూస్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. యానిల్ ఏ దేశాని దాక్టర్ ఏవే ఆస్పత్రి రోజూకే యానిల్ తీసుకుంటే కొలిస్ట్రాల్ సమస్య పోతుంది. యానిల్ తినడం వల్ల అధిక బరువు సమస్యకు కూడా చెక్ పట్టవచ్చు. **క్యాండ్లీ ప్రయోజనాలు:** క్యాండ్లీ ఆరోగ్యానికి చాలా లాభదాయకం. కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించేందుకు దోహదపడే వివిధ రకాల పదార్థాల కీలకమైంది. కొలిస్ట్రాల్ సమస్య నుంచి రక్షించే పాదాలంటే క్యాండ్లీ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

పైజర్ ఫ్యూడ్: కొలిస్ట్రాల్ నియంత్రణకు ముఖ్యంగా పైజర్ విశ్వసనీయం. ఉండే కర్రలు, కూరగాయలు అధికంగా తీసుకోవాలి. పైజర్ ఫ్యూడ్ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొలిస్ట్రాల్ అంత వేగంగా తగ్గుతుంది.

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అనేక చర్మ సమస్యలకు సమస్యలు వస్తుంటాయి. మీ చర్మానికి రక్షణ అవసరం కాబట్టి ఈ సీజన్లో వచ్చే స్కిన్ రాసెస్, స్కిన్ టాన్, సన్ బెర్డ్ మరియు మొటిమలను మీరు నివారించాలి. ఈ సీజన్లో మీ చర్మం చిరునవ్వుతో ఉండేలా, అవాంఛిత వేసవి చర్మ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు వేసవి చర్మ సంరక్షణ దినచర్యను ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఎండాకాలంలో ముఖ సంరక్షణ కంటే చర్మ సంరక్షణకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ముఖ్యం. చలికాలంలో పొడిబారిన చర్మం వేసవిలో కూడా పొడిబారుతుంది. అయితే రెండింటికీ చాలా తేడా ఉంది. వేసవిలో శీతాకాలంలో పొడి అయ్యే చర్మం సరఫరా నిర్దుష్టమైన పద్ధతులతో పాటు చేయవచ్చు.

ఎందుకంటే చలికాలంలో ముఖం పొడిబారినప్పుడే చివరకు ఉండదు. చర్మం పగుళ్లు, చర్మం పొక్కు మరియు చర్మంపై తెల్లని మచ్చలు. కానీ వేసవిలో అలా కాదు. చర్మం పొడిబారడంతోపాటు ముఖం చివరకు మారుతుంది. సాధారణంగా, సూర్యుడి నుండి వచ్చే UV కిరణాల వల్ల చర్మం డెబ్బుతుంటుంది. ఈ సందర్భంలో, వేసవి కాలం విపరీతమైన వేడితో ప్రారంభమవుతుంది. నవ్వు బాగ్గెట్లు తీసుకోవడం ముఖమే కాదు శరీరం మొత్తం, ఎండకు కలిపిపోయిన చర్మం, ఎండకు కలిగిన శరీరం లోపలి బాగం కూడా విపరీతంగా డెబ్బు పడుతుంది వల్ల ప్రమాదమవుతుంది. ఇంకా చాలా సమస్యలని ఎదుర్కొంటాము.

అదనపు సూర్యని తగ్గించడానికి ఫేస్ వాష్ వేసవి కాలంలో చర్మం ఎక్కువగా జడ్డుగా మారుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి, మీరు మీ చర్మానికి సరిపోయే ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగించడం ముఖ్యం. ఫేస్ వాష్ చర్మానికి పొడి తీసుకుంటే శరీరం అవసరం. వారు తలకిపాటి, అల్ట్రాసోన్ లైన్ మరియు pH సమతుల్య క్లెయిన్ మరియు చర్మ సంరక్షణ ప్రతి సీజన్లో ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి చర్మ సంరక్షణ దినచర్యను అనుసరించడం చాలా

అవసరం. జడ్డు చర్మం ఉన్నవారు వాటర్ షేడ్ మరియు ట్రై స్కిన్ ఉన్నవారు జెల్ షేడ్ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి. క్రిమి అధారిత ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి చర్మం తేలికగా మరియు జీవంగా మార్పు. రోజూకు రెండుసార్లు క్లెయిన్, టోనింగ్ మరియు మాయిశ్చరణ్ చేయడం వల్ల మీ చర్మం వేడిగా ఉండే వేసవిలో కూడా ఖచ్చితంగా మరియు రిఫ్రెష్గా ఉంటుంది.

మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోండి చర్మానికి హైడ్రేషన్ కూడా చాలా ముఖ్యం అని మనందరికీ తెలుసు, అయినప్పటికీ చాలా సార్లు దానిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వేసవిలో, ముఖ్యంగా నిద్రలేచే కొద్దిమంది మరియు ముఖ్యమైనది, అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు చర్మాన్ని ఖచ్చితం చేసుకోండి. దీని తరువాత, ఒక గొప్ప హైడ్రేటింగ్ మునుగుని వర్తింపండి. రోజంతా సెల్ఫ్, మీ ముఖాన్ని చిలకరిస్తూ ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా ఫేసియల్ మిస్టర్ చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుకోండి.

హైలీ స్కిన్ కోసం ఎక్స్ ఫోర్మియేట్ వేసవి కాలంలో చర్మాన్ని లోతుగా తగ్గించడం అవసరం. డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ మీ రంధ్రాలను మునుగుకుపోతుంది మరియు ఎక్స్ ఫోర్మియేషన్ వాటిని తొలగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో, అదనపు మురికి మరియు నానెస్ తొలగించడానికి వారానికి రెండుసార్లు ఫేస్ స్క్రబ్ ఉపయోగించండి. మీరు మీ చర్మం రకాన్ని బట్టి స్క్రబ్ తీసుకోవాలి చర్మాన్ని గుర్తుంచుకోండి మరియు వ్యక్తకార కడలితో సన్నితంగా స్క్రబ్ చేయండి. ముఖానికి స్క్రబ్ చేయడంతో పాటు పెదాలు, మెడకు కూడా స్క్రబ్ చేయాలి.

సన్ స్క్రీన్ అప్లై చేయండి సూర్యుని యొక్క అతినివారితో-ఎ మరియు అతినివారితో-బి కిరణాలు మన చర్మాన్ని చెదగా మారుస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని టాన్ చేయడం కాదు, చర్యనుకు ముందే టోనింగ్ మరియు మాయిశ్చరణ్ అవసరం. ఈ



సందర్భంలో, SPF 30-50తో సూర్య రేని సన్ స్క్రీన్ను ఉపయోగించడం అవసరం. ఇది సూర్యరశ్మి డెబ్బుతినకుండా మీ చర్మాన్ని రక్షించడం ద్వారా మీ రంధ్రాల అడ్డుపడకుండా చేస్తుంది. మీరు మీ చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలో సన్ స్క్రీన్ వాడకాన్ని ఒక భాగంగా చేసుకుంటే మంచిది. మీరు ఇంటి లోపల నివసిస్తున్నప్పుడే ఇది ముఖ్యం. మీరు స్విమ్మింగ్ కోసం వెళ్తే, మీరు మీ చర్మంపై సన్ స్క్రీన్ ని చాలా సార్లు అప్లై చేయాలి.

6. ఎక్కువ నీరు & పండ్ల రసాలు త్రాగండి వేసవి కాలంలో, మీరు రోజూకు కనీసం 3 లిటర్ల నీరు త్రాగి. నీరు మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండేందుకు కబ్బరి నీళ్లు, పువ్వుకాయ యొక్క తాజా నీరు మరియు ఇతర పండ్లను త్రాగి. నీటి కొరతను భర్తీ చేయడానికి మీరు మీ ఆహారంలో పెరుగు మరియు పువ్వుకాయ కూడా చేర్చవచ్చు.

రోజూ రెండుసార్లు స్నానం చేయండి వేసవిలో మంచి పరిశుభ్రత అవసరం. మీరు రోజూ రెండుసార్లు స్నానం చేస్తే, అది మీ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఉడయం మరియు పడుకునే ముందు స్నానం చేయడం వల్ల రోజంతా మీ శరీరంలో పెరుగుపోయిన మురికి మరియు డెబ్బు తొలగిపోతుంది. ఈ విధంగా మీ శరీరంలో దుర్వాసలు ఉండవు. స్నానంతో పాటు క్లెయిన్, అలాగే మీ లిప్స్ కింద SPFతో లిప్ బామ్ ను అప్లై చేయండి.

హైలీ మేకప్ మానుకోండి హైలీ మేకప్ మీ చర్మాన్ని ఊపిరి పిల్చుకోవడానికి అనుమతించదు. వేడి మరియు తేమ ఈ సమస్యను పెంచుతాయి. వేసవి కాలంలో, హైలీ ఫౌండేషన్ మరియు ఇతర సౌందర్య సాధనాలకు బదులుగా, మీరు క్లిడ్డిగా మేకప్ తో బెర్రెనా మాయిశ్చరణ్ మరియు టిండ్లె లిప్ బామ్ ను అప్లై చేయండి.

బాగా మాయిశ్చరణ్ చేయండి వేసవి కాలంలో మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి మాయిశ్చరణ్ చాలా ముఖ్యం. దీని కోసం, మీరు మీ చర్మాన్ని డైస్ట్ చేయండి అందుకున్న తర్వాత మీ పొక్కుల మాయిశ్చరణ్ను ఉంచుకోవడం మంచిది. మాయిశ్చరణ్ ను ఎంచుకునేప్పుడు, విటమిన్ ఎ మరియు విటమిన్ సితో పాటు SPF కూడా ఉండాలని గుర్తుంచుకోవాలి. స్నానం చేసిన వెంటనే మాయిశ్చరణ్ అప్లై చేయండి. ఇది సజమ అధిక ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది, ఇది చివరికి మొటిమలు ఏర్పడుకుండా చేస్తుంది.

కేవలం చర్మం మాత్రమే కాదు, కళ్లు, పెదవులు & పొడాలను బాగోగ్రతగా చూసుకోండి సూర్యుని బలమైన కిరణాల నుండి మీ కళ్లను రక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి మీరు ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లేప్పుడు సన్ గ్లాస్స్ ధరించండి. దీనితో పాటు, మీరు కళ్లకి తెల్ల కింద మాయిశ్చరణ్ కూడా రాయాలి. అలాగే మీ లిప్స్ కింద SPFతో లిప్ బామ్ ను అప్లై చేయండి.

ఉప్పు ముప్పే.. పిల్లల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అనుమానించాల్సిందే

అధిక ఉప్పు వినియోగం ఎప్పుడీ ముప్పేసిన వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. ఉప్పు వాడకంలో బాగోగ్రత తీసుకోవాలని చెబుతూ ఉంటారు. ఉప్పు ఆహారానికి ఎంత రుచి తీసుకున్నా అది ఆరోగ్యానికి మార్తం అంటేస్టాయిల్ ముప్పే తీసుకువస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉప్పు వినియోగం విషయంలో ఎక్కువగా పెదలపై శ్రద్ధ పెడతారు. చిన్నపిల్లలు ఎలా తినా వల్ల అని అనుకుంటే పాపం తీసుకుని చిన్న పిల్లల వైద్య సిఫ్లులు చెబుతున్నారు. అధిక ఉప్పు వినియోగం ఏ చర్యనూ వల్లనా చేటు చేస్తుందే విషయం గుర్తుంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రధానంగా పిల్లల్లో కొన్ని లక్షణాలు గమనిస్తే వెంటనే అధిక ఆహారం సూచిస్తున్నారు.

అధిక దాహం : ఉప్పులో అధిక సోడియం వల్ల అధికంగా దాహం చేస్తుంది. ఎందుకంటే సోడియం నీటిలో సమతుల్యతను కోరుకుంటుంది. అందువల్ల అధికంగా ఉప్పు తీసుకుంటే దాహం పెరుగుతుంది. మంచివిని అధికంగా తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా అధికంగా దాహంతో ఉండే అనుమానించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ముదురు, పసుపు రంగు మూత్రం : మీ వివ్రానికి అధికంగా దాహం చేయడంతో పాటు ఎక్కువ సోడి మూత్ర విసర్జన చేస్తే వెంటనే బాగోగ్రత పాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కచ్చితంగా వారి మూత్రం రంగును పరిశీలించాలని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మూత్రం ముదురు లేదా పసుపు రంగులో



వస్తుంటే వెంటనే ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. అలాగే వానతో కూడిన మూత్రం వస్తే శరీరంలో సోడియం రెడ్యూస్ ఎక్కువ ఉన్నాయని గమనించాలి. ఇలాంటి సమయంలో వెంటనే చిన్నవారికి మూత్ర పరీక్ష చేయించి, వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చేతులు, కాళ్ళ వాపు : మీ చిన్నారులు అధికంగా ఉప్పు వినియోగం చేస్తే దానివల్ల సోడియం అధికంగా నిల్వ అయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఇది శరీరంలోని కణాల వెలుపల ద్రవం మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. ఇలా జరిగితే చేతులు, కాళ్ళ వంటి ప్రదేశాల్లో వాపు లేదా ఉబ్బరాలు గమనించవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం : ఉప్పు అధికంగా వినియోగం చేస్తే రక్తపోటు ప్రమాదం పొంది ఉంటుందని అందరికీ తెలిసింది.

పెరుగు పిత్తంలో తింటే మంచి



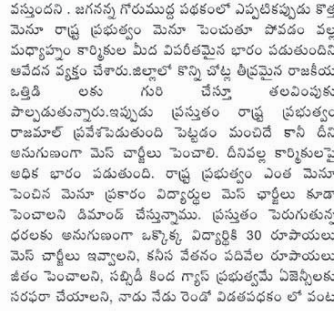
పెరుగు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో కొలియం, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా కూడా అందులో

అధిస్తుంది. దీనిని రకరకాలుగా తింటారు. కొందరు పెరుగుతో ఉప్పు వేసుకుంటే, మరికొందరు చక్కెర వేసుకుని తింటారు. అయితే పెరుగు పుష్కలంగా తినాలనేది మనకు మంచిది ఉన్న రేట్. ఇప్పుడు కళ్ళ పుష్కల తీసుకోవాలి, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

పెరుగు పుష్కలంగా తినాలి?
చరిత్రపూర్వ పెరుగు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం సమయంలో కళ్ళ ను తీసుకోవడం చాలా మేలు చేస్తా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడే ఆరోగ్యకరమైన గడ్డ మైక్రోబయోమాస్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పుష్కల తీసుకోవడం?
రాత్రిపూట పెరుగు తినడం మానుకోండి. ఎందుకంటే ఇది తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణ పొందుతుంది. అంతేకాకుండా నిద్రకు అడ్డుకుంటుంది. బాగా కలుపుతో పెరుగు తినడం వల్ల అనీడిటి వస్తుంది.అందుకే పెరుగు ఏ సమయంలో తినాలనే విషయంలో పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

పెరుగు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు
పెరుగులో విటమిన్ బి తక్కువగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేసే బ్యాక్టీరియాను కలుపుతుంది. పెరుగులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.



పెద్దను నిర్బంధం ఇవ్వాలని, ఇద్దరు మేను ప్రకారం వలస సామ్రాజిని ప్రభుత్వం చేరిన వనప్రభ చేయాలని అతి ప్రభుత్వం వంటి దేశం నవవేస్తున్న కార్యక్రమాలకు భద్రతాకల్పించి, న్యాయక ఉపదేశ, ఏమైన శిక్షకర్తల కల్పించాలని దివేదాన చేస్తున్నాము. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాగవారి ఉదయం 8:45 నిమిషాల్లో పెట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినది. ఆ సమయం కూడా మార్చాలని ఉదయం 11 గంటలకు పెట్టే వదలగా చర్య తీసుకోవాలని దివేదాన చేశారు. ఆయన వెంట యలవేలి రాజు బాబు, నాయుబొమ్మ, శిఖర్, కోస, నుకరాతూ పాల్గొన్నారు.

పదమువూర్త అవ్వారు. ఉపద్యాయునిగా లెక్కలే గాన నమర్చుకొని పరిచేసిన ఆయనకు ఉత్తరపుడ జ్వలరాజు ఆహ్వానమున కమ్మగూడ ఉన్నది వారరాత్రి ఉత్తరము పురుషుడు పలుకుచున్నాడని దీనికి తోడు తెలుగువడం పార్వీ కలవడము అయిన ఆశాదం విజయం సాక్షిస్తోంది అవ్వారు. ఎమ్మెల్యేల ఆశ్చర్య నిలవే పరిచి వృద్ధ మూర్ఖుడుకు నిరుద్యోగము జాబ్ కి కచ్చితమే ఉద్యోగముకు క్రయం పురుషుడుగా ఒకటే తేదీదే ము కేరాల చెల్లింపే పదంగా, ఉద్యోగముకు సీనిస్ నమననం పరిచియుపయోకు, ప్రజా నమననం పైన ఎగున నమననం గొంతు పుత్తా చాటుతానే అవ్వారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం పై బాగున్నట్లు ఆయన అవారు. ఆరాచకం పుకారాలను ప్రజలకు గుర్తిస్తున్నారని ఆయన అవ్వారు. సీపీఎంకంటే పాలన కోసం



రెండు శే పాలగేను స్నేహి పలకాచి

అభివృద్ధి పొరచునీ వీ గెదవిస్తే ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగం, నిరుద్యోగం, యువత ఉపసంస్కరణ చట్టసవలలో పరిష్కారానికి వీరు చైనీస్ అన్యాయముదలో ప్రాధాన్యత ఉటును వేసి తెలుసుకుంటే అభివృద్ధి పొరచునీగెదవిందాని కారయం కారకమంలో దీనిని నాయకులు కోట్ల బలాజి, మాతం తెల్ల నీల బాబు, ముక్కు సురేంద్రం, బద్దేద జోగి నాయకులు, పాలరపు త్రిపురా, సూరి సతీశ్, వామన్ అనంత, ఎంఎస్ఎస్, కార్తేరిసు సత్యనారాయణ, చదరంగ కళానికా నాయుడు, వేగి కృష్ణ, కార్తకర్తలు,అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



అతిథులు బస చేయు హోటల్స్ వద్ద, విమానాగారము వద్ద, యిటు గ్రౌండ్ లోను వైద్య ఆరోగ్య శాల నుండి మెడికల్ టీలను, అంబులెన్సు, మందులు అందుబాటులో వచ్చుగా ఉంచుకొవాలని ఆదేశించారు.

ప్రతినిధులు బస చేయు హోటల్స్ వద్ద సహాయ కేంద్రాలు ఏర్పాటు గావించాలని చెప్పారు. ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే వెంటనే తెలియజేయాలని ఆదేశించారు.

పనిచేయాలని ఆదేశించారు.

పరిశ్రమల శాఖ కమిషనరీ డాక్టర్ జి. సుజాన మాట్లాడుతూ గ్లోబల్ ఇన్ వెస్ట్స్ నదస్తు-2023కు ముఖేష్ అంబానీ, నవీన్ మిట్టల్, అదానీ తదితర ప్రముఖ వ్యాపార వేత్తలు, అంబానీదర్బు, పారిశ్రామిక వేత్తలు హాజరుకానున్నట్లు చెప్పారు. ఆదికారులకు అప్పగించిన విధులను బాధ్యతతో నిర్వహించి విజయవంతమైన విజయవంతమైన ప్రయత్నం చేయాలని ఆదేశించారు.

సమగ్ర సమాచారములను చూపించే అంశములు, సమగ్రములను
 సచ్చెప్ప పాఠశ్రామము వేరేలకుల విమానాశ్రయంలో రిసీవ్
 చేసుకోవాలని, వారికి అనవసరమైన వాహనాలు ఏర్పాటు
 గాంచాలన్నారు. ముఖ్య అధిపతుల సమహారం ముందుగా
 తెలుసుకొని పూర్తి సన్నద్ధతతో ఉండాలన్నారు.
 అధికారులందరూ ప్రధాన వేదిక యొక్క పూర్తి సమహారం
 ముందుగా తెలుసుకోవాలని ఆన్నారు .

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): బాల్మీకీ పాదపై ఓటరు ప్రాధాన్యతలను గుర్తించడం కానన ముందు వినికిడలకు ప్రత్యేకముని రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి పాదపై సాక్షుల అర్హుడు. ముగ్గురవారు ఉదయం నాటినుండి వచ్చిన వారికే సుట్టడదుల కాననముందలి వినికిడలకు నాణందించు ప్రాధికారి అధికారులకు నాణందించు అనుబంధ ప్రాధికారి అధికారులకు ఆర్డర్, క్లిష్టాకార గ్రామీణులకు నిర్దేశించారు. ఈ నిర్దేశించు ఆయన మహాదానా ప్రాధికారి అయిన మునుపు	అధికారి ఎల కాగా ఉదయం నా మాదానా పాదపై ఉదయం నా అధికారి లేర్చి యె ఉదయం నా అయిన ము
---	---

అను నుగ్గురించడం
అడక: అర్జీ

అడక రోల్ వ నల్లంగి కాపీలను నునుకునీడ్చి, పోల్ లో నునుకు నీడ్చగా అంబోలా రిటర్నింగ్ అడ్డికారి ప్రతి పాత నును తగిన సరికాల్చును తలను నీడ్చి చేసి ఇవెనకి తలను సాధారణంగా ఎల్లరకపు అడ్డికారిని వాచిలు సరిచేయదు ఒకటి అడ్డికారికి, ఒకటి గుంపు అడ్డికారికి పత్రాల జానికి ఇంబార్క్ చేసి అడ్డికారిని తలయెదు ఒకటి

రిజిస్ట్రా గా ఉంటుందన్నాను అడ్డికారి బ్యాంకల్డ్ పేపర్ పునరుసుకుంటారన్నాను. ముందు అడ్డికారి పేపర్ తల బాన్స్ ను గుర్తింపదానికి కి చేయరాని కథనాలు క (ఇంబార్క్ స్పెషి మెంట్సులు) బాన్స్ పేర్లున్నాయి.

ప్రెసిడెంట్ అడ్డికారి అనారోగ్యం లేదా ఇతర అనివార్య కారణాల వల్ల మన గ్రూపులో ఉంటున్నది గ్రూపుకి నమయిన నిర్వహించదానికి జిల్లా ఎగజిక్యూటివ్ అడ్డికారి ఇచ్చిన గతంలో అతని అతని

బాయిండ్ కలెక్టర్ కె ఎస్ విశ్వనాథన్ సదస్సు కు విచ్చేయు ముఖ్య అతిథుల విధులకు కేటాయింబిన లైజనింగ్ అధికారులు, నోడల్ అధికారులు చేయవలసిన పనులను సూక్ష్మ స్థాయిలో అధికారులకు వివరించారు.

[illegible]

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారం): సైన్స్ ఫలాలు సామాన్యులందరికీ అందాలని జన విజ్ఞాన వేదిక జాతీయ నాయకులు డాక్టర్ ఎం.వీ.ఆర్ కృష్ణ జీ ఆకాంక్షించారు.

అనుమతం జారీయై పన్నెన్ డిపోజిట్టు సంధర్భంగా
 పర్యవేక్షించు లాని మినిమమ్ కనకాలాలో పన్నెన్ డిపోజిట్టు
 విధానం ఉంటుంది. అనుమతం కృత్య జై మహామహత
 మన్యం జల్లా లో ప్రతి మరుగు ముగ్గు గిరిజన ప్రాంతాలకు
 పన్నెన్ జలాలు అందే విధంగా ప్రభుత్వం, పాలకులు,
 అధికారులు కృషి చేయాలని కోరుకు. జన విజ్ఞాన చీకటి జల్లా
 అధ్యక్షులు కృషి. రత్న కుమార్ మహామహత విద్యాభ్యాస
 సంపాదన విధానం అర్థం చేసుకోవాలని
 నిమిత్తమివ్వారు. ఇంకా అత్యధికార్థం మంధూలం రాజ్
 డిశ్ అత్యధికార్థం మంధూలం రాజ్ డిశ్ అత్యధికార్థం మంధూలం రాజ్
 జన విజ్ఞాన చీకటి జల్లా కార్యదర్శి డి.పల్లె మోగి, రాష్ట్ర
 కాంగ్రెస్ రత్న, పాలక రంజిత కుమార్, కనకాల నిర్వాహకులు
 శంకర్ రత్న, మహిళా నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

**రెండవ బి20 కార్పొరేషన్ గా 1-3 మార్చి
2023 వరకు ఆతిథ్యమివ్వనున్న ఐజార్**

ఈశాన్య ప్రాంతంలో నిర్వహించేందుకు ఉద్దేశించిన నాలుగు టి20 ఇంటీయర్ కార్యక్రమాలలో భాగంగా-3 మార్చి 2023 వరకు జరుగుతున్న రెండవ చర్చా కార్యక్రమానికి బజ్జాల్ ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. బిజినెస్ 20 (టి20) అనేది ప్రపంచ వ్యాపార సమాజానికి అధికారిక జి20 చర్చా ఫోరం.

మె2లో అర్థశతం గుర్తింపుపొందిన కార్గళమ్మ ప్పూవూరు, వి20 అవుని మె20 వాణ్ణుక నుమానాశకు ప్రాసేనిద్యం చేసినట్లు, ప్రపంచ అర్థశక, వాణ్ణుకపాలెవై నమోదించిన వాణ్ణుక నాయకులు అధికప్రాయాలును ప్రవేశకున్నందు, అర్థక వృద్ధి, అధివృద్ధిని పెంచుకుంటు మె20 పంతులవారిచే చట్ట ప్రతి అధివృద్ధిని స్వప్రస్తుత విధాన సూచనలను అలంబించి, వి20 నున్న సమయపుక, తమ ఆంధ్రుల సూచనలను అధివృద్ధి అధివృద్ధులకు వి20 పంతులకుంది, మార్కెట్ నుంచి కెవరే కేవలం కెవలంక బయగమనై వి20 కార్గళమ్మను పట్టు అధివృద్ధి, మె20క నమోదించారు, వెయిరు, స్ట్రెయిలు, నైపువాణ్ణు అధివృద్ధి, నల్లిగిరి, తానామె20నినై (అధివృద్ధిలకు రాల్చి అలంబించి నమోదాకన్ వ్యాపార లాగానమ్య అధికారాను చట్టమవుతుంది, ఈ మూడు రోజు కార్గళమ్మను మె20కులు నుంచి, నీనీయర ప్రాసేనిద్య అధికారాలు, రాయవారులు, వాణ్ణుక నుమానా ప్రాసేనిద్యను చరకుల దానై 500మంది పులివెందులకువారి అనువాద

ఈ మూడు రోజుల కార్యక్రమం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసినది. ఈ కార్యక్రమాల ప్రతిబింబాలు పచ్చనగు తూర్పు సాంస్కృతిక సాంఘికంగా, సాంఘికంగా ఆచార్యుల మేధావల ప్రారంభం అవుతుంది. రెండవ రోజున మహారాష్ట్ర స్థల యూనివర్సిటీలో విధి 2020 నాటికి అంతరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల జరుగుతాయి.

జనవరిలో విధి 2020 నాటికి ముగింపుగా మూడవ రోజు ఎలక గ్రామంలో మహారాష్ట్ర వసంతోత్సవం జరుగుతుంది. ఇది ప్రతిబింబం ప్రదర్శించు.

ఈశాన్యగిరి జిల్లాలోని నాగపూర్ విధి 2020 కార్యక్రమాల అనేది ఈశాన్య రాష్ట్రంలోని అంతరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ప్రతిబింబం లక్ష్యంగా నిర్వహించబడుతుంది.

