

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

మంగళవారం, డిసెంబర్ 31, 2024

సంపుటి - 21

సంచిక 104

వెల - 7

పేజీలు -12 + 8

Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

రైతుభరోసాపై కొలిక్కిరాని కసరత్తు

- విశాదపుతున్న విధివిధానాలపై అస్పష్టత
- వరుసభేటీలు తప్ప నిర్ణయంలో ఆలస్యం

4



ఊరిస్తున్న మంత్రివర్గ విస్తరణ

- ఏడాదైనా కనికరించని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం
- నిరాశలో ఆశావహులు

హైదరాబాద్, నినాదం: రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారం చేపట్టి ఏడాది గడుస్తున్నది. తర్వాత మంత్రి వర్గ విస్తరణ లేకుండా ఉంటుంటే ఏడాది దాకా ఎలాంటి ప్రకటనా లేదు. ధర్మం అన్ని చక్కలు కొట్టినా సాంఘిక సంక్షోభం కలగడం లేదు. ఆయన అభ్యుదయం అధి నేతలు పట్టించుకోవడం లేదు. మంత్రి వర్గంపై ఎన్నికలకు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకోగా.. సాంఘిక పరిస్థితుల్లో రోజూ కొత్తలు తెర విూడకు వస్తున్నాయి. రేసులో నేనున్నానంటూ ముందుకు వచ్చి అందో శనలు చేస్తున్నారు. త్వరలో మంత్రివర్గ విస్తరణ అంటూ వార్తలు వస్తుండడం.. టీడీ పీఎస్ యేటా తలపెట్టినా యిం ఆ పార్టీ నేతలే గునగులలాడుకోవడం గమనించారు.

'స్పాడెక్స్'ను ప్రయోగించనున్న భారత్

ఖగోళ పరిశోధనలో భారత్ అద్భుత విజయాలు

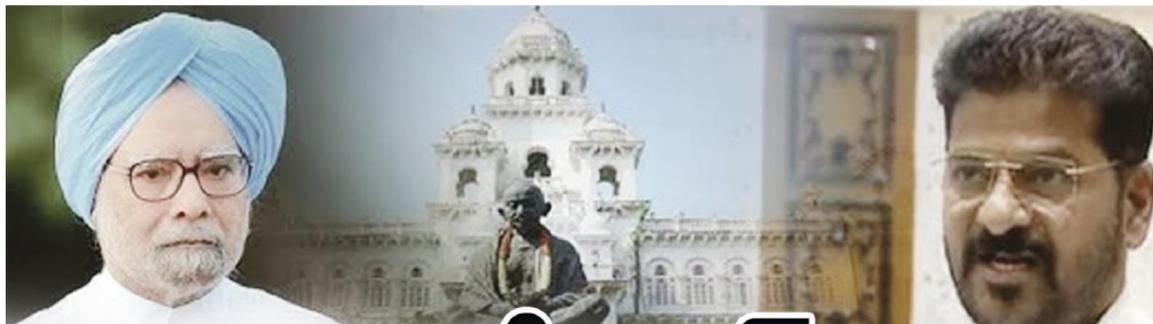


న్యూఢిల్లీ, నినాదం: ఖగోళ పరిశోధనలో అద్భుత విజయాలతో సాక్షాత్తుకున్న భారత్ అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ మరో ప్రతిష్టాత్మక ప్రయోగానికి సిద్ధమైంది. ఎంకో కాంక్షలను ఆవిష్కరించే ప్రయోగం 'స్పాడెక్స్' ప్రయోగాన్ని చేపట్టనున్నది. సామెలంకం రాత్రి శ్రీహరికోటలోని సతీశ ధావన్ స్పేస్ సెంటర్ (పాల్) నుంచి సీఎస్ఎల్వీ సి-60 రాకెట్ రెండు ఉపగ్రహాలను నింగిలోకి పంపిస్తామని తెలుస్తోంది.

2

న్యూ ఇయర్ వేడుకలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- సైబరాబాద్ పరిధిలో పై ఓవర్ మూసివేత
 - డ్రంకన్ డ్రైవ్ తనిఖీలు యధాతథం
 - అర్ధరాత్రి వరకు మెట్రో రైల్ సర్వీసులు
- హైదరాబాద్, నినాదం: ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరాది మరొకొన్ని గంటల్లో రానుంది. ఈ క్రమంలో ప్రపంచ మంతా వేడుకలకు సిద్ధం అవుతుంది. న్యూఇయర్ వేడుకల నేపథ్యంలో సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. డిసెంబరు 31 రాత్రి 10 గంటల నుంచి ఉదయం 5 గంటల వరకు ఐటీ కార్డార్లో పై వర్షను మూసివేయనున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. **2లో..**



మన్మోహన్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలి

తెలంగాణ శాసనభ ప్రత్యేక తీర్మానం

అసెంబ్లీలో మాజీ ప్రధానికి ఘన నివాళి

- ఆర్థిక రూపశిల్పి అని కొనియాడిన సిఎం రేవంత్
- మన్మోహన్ దేశ గతిని మార్చిన నేత అని మంత్రుల కితాబు

హైదరాబాద్ లో మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహం

- అసెంబ్లీలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెల్లడి
- ఆరేణిలో కీలక సంస్కరణ చేశారన్న పాన్నం



తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్ లో మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ జీవిత చరిత్ర తెలిపేలా స్మారకం ఏర్పాటు చేసేమని మంత్రి కోమటిరెడ్డి అన్నారు. హైదరాబాద్ లో పాటు జిల్లాలోనూ మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేసేమని ఆయన చెప్పారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీర్మానంపై మంత్రి వెంకటే రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచం మొత్తం మెప్పిన ఆర్థిక వేత్త మన్మోహన్ సింగ్ అని కొనియాడారు. ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నప్పటికీ.. ఆయన నిరాదరణంగా జీవించేవారని.. తెలిపారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం):

మన్మోహన్ మృతి నేపథ్యంలో నిర్వహించిన తెలంగాణ శాసనభ ప్రత్యేక సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ సంతాప తీర్మానం ప్రవేశపెట్టి మాట్లాడారు. మన్మోహన్ సింగ్ దేశానికి విశిష్ట సేవలు అందించారని రేవంత్ గుర్తుచేశారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సలహాదారుగా, ఆర్బీఐ గవర్నర్ గా పని చేశారని చెప్పారు. ప్రణాళిక సంఘం డిప్యూటీ చైర్మన్ గా, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిగా, ప్రధానిగా దేశానికి సేవలందించారని పేర్కొన్నారు. 1991-

2లో..

మన్మోహన్ గొప్పతనాన్ని గుర్తించిన పివి

- రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆర్థిక బాధ్యతలు అప్పగించిన పివి
- మన్మోహన్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలన్న తీర్మానానికి ఆమోదం
- పివికి కూడా ఢిల్లీలో గుర్తింపు దక్కాలని కోరిన కెటిఆర్



96 మధ్య దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఆయన ఊపిరిలా దారని సీఎం వివరించారు. మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు తెలంగాణ ఏర్పాటుకు మార్గం సుగమం అయింది. 2014లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఘనోత్సవస్మారకం చట్టాన్ని ప్రారంభించి ఆమోదించింది. ఎన్నో ఏళ్ల పోరాట ఫలితంగా తెలంగాణ ఏర్పడింది. మన్మోహన్ సింగ్ ఎల్ టీ డీ విధానాలతో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను స్థిరంగా నిలిపారు. 2004-14 మధ్య ప్రధానిగా అనేక సామాజిక కార్యక్రమాలు చేపట్టారు.

దేశం శోకసంద్రంలో ఉంటే రాహుల్ ఎక్కడ

- న్యూ ఇయర్ వేడుకల కోసం ఏమిటాం వెళ్లారు
- బిజెపి నేత ఎక్స్ వేడికగా విమర్శలు



న్యూఢిల్లీ, నినాదం:

మన్మోహన్ సింగ్ మరణానంతరం పలు అంశాల్లో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మధ్య వివాదం ఆగడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో రాహుల్ గాంధీపై బీజేపీ విరుచుకుపడింది. మన్మోహన్ సింగ్ మృతి పట్ల ఒకవైపు దేశం మొత్తం సంతాపం వ్యక్తం చేస్తోందని బీజేపీ పేర్కొంది. మరోవైపు రాహుల్ గాంధీ నూతన సంవత్సర వేడుకల కోసం వియత్నాం వెళ్లారని ఆరోపించింది. మన్మోహన్ సింగ్ చింతాభిన్న సమజ్జనానికి కాంగ్రెస్, గాంధీ కుటుంబానికి చెందిన వారు ఎవరూ హాజరు కాలేదని బీజేపీ విమర్శించింది.

రైతులతో చర్చలకు సిద్ధమైన కేంద్రం

జనవరి 3న చర్చలకు సుప్రీం కమిటీ ఆదేశం

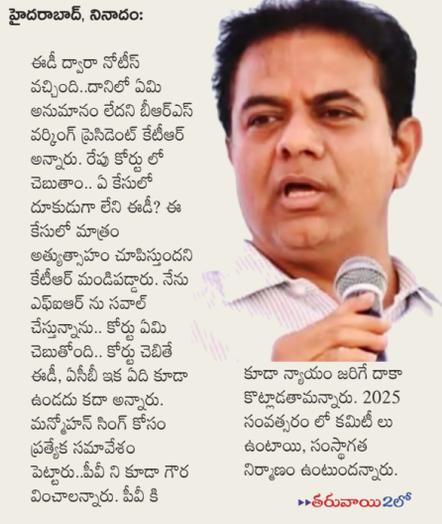


న్యూఢిల్లీ, నినాదం:

రైతులతో చర్చలు జరిపేందుకు కేంద్రం సిద్ధమైంది. ఎంఎస్పిఎ మొదటి రౌండ్ చర్చల కోసం జనవరి 3న సుప్రీం కమిటీ సంయుక్త కిసాన్ మార్చా (ఎన్కెఎం)ని ఆహ్వానించింది. రిటైర్డ్ జస్టిస్ సవాల్ సింగ్ అధ్యక్షతన ఏర్పడిన ఈ సుప్రీంకోర్టు కమిటీ రైతులతో చర్చలు జరపనుంది.

ఫార్ములా కేసులో అత్యుత్సాహం ఎందుకో

ఇడి నోటీసు అందిందన్న కెటిఆర్



హైదరాబాద్, నినాదం: ఈడీ ద్వారా నోటీస్ వచ్చింది.. దానిలో ఏమి అనుమానం లేదని టీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ అన్నారు. రేపు కోర్టు లో చెబుతాం.. ఏ కేసులో దూకుతామో తెలుసా? ఈ కేసులో మాత్రం అత్యుత్సాహం చూస్తున్నారని కెటిఆర్ మండిపడ్డారు. నేను ఎఫ్ఐఆర్ ను సవాల్ చేస్తున్నాను.. కోర్టు ఏమి చెబుతోంది.. కోర్టు చెబితే ఈడీ, ఏసీబీ ఇక ఏదీ కూడా ఉండదు కదా అన్నారు. మన్మోహన్ సింగ్ కోసం ప్రత్యేక సమావేశం పెట్టారు.. సీఎం ని కూడా గౌరవించాలన్నారు. టీడీ పీ



హైదరాబాద్ లో సత్య నాదెళ్లను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సీఎం, మంత్రులు

ఫ్యూచర్ సిటీలో పెట్టుబడులకు వినతి

తెలంగాణలో ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ లో మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టాలని మైకో సాఫ్ట్ సిఐఐ సత్యనాదెళ్లను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. మైకో సాఫ్ట్ సిఐఐ సత్య నాదెళ్లతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమావేశమయ్యారు.

గోటితో పోయే దానిని గొడ్డలిదాకా తెచ్చారు సంధ్య థియేటర్ ఘటనపై పవన్ వ్యాఖ్య తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గొప్ప నాయకుడని, కితాబు

గుంటూరు, డిసెంబర్ 30 (నినాదం): గోటితో పోయే దానిని గొడ్డలిదాకా తెచ్చారు అంటూ ప్రపంచే ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యానించారు. సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన తొక్కిరిమిట్టలు ఘటన, సినీనటుడు అల్లు అర్జున్ ఆరెస్టుపై పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. మంగళగిరిలో మీడియాతో

చిట్ చాట్ లో ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గొప్ప నాయకుడని, కిందిస్థాయి నుంచి విధిగానీ కితాబునిచ్చారు. వైకాపా విధానాల తరహాలో అక్కడ వ్యవహరించలేదు. ఆ రాష్ట్రంలో టెన్ టెన్ టెన్ లకు అవకాశమిచ్చారు. టిటికే ధర పెంపునకూ వెసులుబాటు కల్పించారు. **పవన్ కల్యాణ్ 2లో..**

పుష్ప-2 కలెక్షన్ లో రేవంత్ కు 14 శాతం వాటా

రేవంత్ కు 14 శాతం వాటా

- రేవంత్ ఎందుకో గొప్ప పవన్ కే తెలియాలి
- కేంద్రమంత్రి బండి సంచలన కామెంట్స్

పుష్ప 2 మూవీ కలెక్షన్ లో రేవంత్ కు 14 శాతం వాటా ముట్టేందే మోసనే అనుమానం తనకు ఉందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎందుకు పెట్టారంటే.. అల్లు అర్జున్ కోసం అన్నట్లుగా ఉందని విమర్శించారు. అల్లు అర్జున్ రేవంత్ కు ఎక్కడో చెడిందని ఆరోపించారు.

కలీంశాన్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం): కాన్ స్టాల్ అల్లు అర్జున్ ఆరెస్టుపై పివీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ విస్పందించారు. పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యలపై చర్యగా కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎందుకు గొప్ప పవన్ కల్యాణ్ కే తెలియాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేసినట్లుగా పవన్ కల్యాణ్ భావిస్తున్నారని అనిపించారు.



2

'స్పాడెక్స్'ను ప్రయోగించనున్న భారత్

అయితే స్పాడెక్స్ ప్రయోగ సమయంలో స్వల్ప మార్పులు చేశారు ఇలా శాస్త్రవేత్తలు. ముందుగా రాత్రి 9:58 గంటలకు పీఎన్ఎల్టీ (పోస్ట్ లాటిల్లైట్ లాంచ్ వెహికల్) సీ-60 రాకెట్ ద్వారా ఎస్డీఎక్స్-01 (ఫేజర్), ఎస్డీఎక్స్-02 (టార్గెట్) ఉపగ్రహాలను...

ఫార్మూలా కేసులో అత్యుత్సాహం ఎందుకో

సభ్యత్వ సమాధి ఉంటుందన్నారు. అధ్యక్షుడు ఎన్నిక కూడా ఉంటుంది కేటీఆర్ అన్నారు. బహిరంగ సభ పై ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోలేదన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి రక్షణ కవచం లాగా ఇక్కడ బీజేపీ ఎంపీ లు, కేంద్ర మంత్రులు ఉన్నారు తెలిపారు.

దేశం శోకసంద్రంలో ఉంటే రాహుల్ ఎక్కడ

బీజేపీ బట్టి సెల్ చీఫ్ అమిత్ షాను రాహుల్ గాంధీని విమర్శిస్తూ.. ఎక్కోచో ఓ పోస్ట్ చేశారు. 'మాజీ ప్రధాని మనోహర్ సింగ్ మృతితో యావత్ దేశం శోకసంద్రంలో మునిగి పోయింది. మరోవైపు నూతన సంపత్కర్మాలను పూర్తిచేసేందుకు కాంగ్రెస్ అధినేత రాహుల్ గాంధీ వియత్నం వెళ్లారు.

రైతులతో చర్చలకు సిద్ధమైన కేంద్రం

ఎన్డెఎం ఈ ఆహ్వానాన్ని ఆంగీకరించింది ఎన్డెఎం జాతీయ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు రహిందర్ సింగ్ పాటియా తిలకించారు. పంటలకు ఎంఎన్ఎస్ (కనీస మద్దతు ధర)కి కేంద్ర ప్రభుత్వం చట్టబద్ధ హామీ కల్పించాలంటూ పంజాబ్, హర్యానా ప్రభుత్వాలు గత కొన్ని రోజులుగా అందోళన చేపడుతున్న సంగతి తెలిసింది.

పుష్ప-2 కలెక్షన్లలో రేవంత్కు 14శాతం వాటా

సోమవారం కరీంనగర్లో బండి నంబర్లు పక్కాచేశారు. ఈ సందర్భంగా బండి నంబర్లు మాట్లాడుతూ... ఒక వ్యక్తి గురించి ఇంతగా ఆసక్తితో మాట్లాడుతున్న అవసరం ఎంటిని బండి నంబర్లు నిలదీశారు. కాంగ్రెస్లో లెక్కకట్టడం జరుగుతోందని బండి నంబర్లు విమర్శించారు.



న్యూ ఇయర్ వేడుకలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

ఓఆర్ఆర్పై భారీ వాహనాలు, ఎలీవిపోర్టుకు వైట్ వాహనాలను మాత్రమే అనుమతిస్థాపన న్నారు. హైదరాబాద్ కమిషనరీలో పరిధిలో స్పెషల్ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. సిగ్నల్ అంబిగం, రాష్ట్ర డ్రైవింగ్ చేసే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

మనోహర్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలి



మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉపాధిహామీ, ఆర్థిక, ఎన్ హెచ్ఆర్ఎంను ప్రారంభించారు. ఆర్థిక స్థితిగతులు మార్చే నిర్మాణాత్మక సంస్కరణలు ప్రవేశపెట్టారని సిఎం అన్నారు. సామాజిక వివక్ష కార్యక్రమం మైన ఆటోమోబైల్ ప్రారంభించారు.

అంతా సామాన్యుడూ తెలుసుకునేలా 2005లో ఆర్థిక తెచ్చారని గుర్తుచేశారు. ఆయన తీసుకొచ్చిన ఉపాధి హామీ పథకం దేశ గతినీ మార్చిందని పేర్కొన్నారు. మానవతా ప్రమాణాలు నెలకొల్పిన గొప్ప వ్యక్తి మనోహర్ సింగ్ అని భల్లీ విశ్వవారు చెప్పారు.

అధికారులు దీనిని గుర్తుచేశారు. మనోహర్ ను ఆర్థిక మంత్రిగా అప్పటి ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు ఎంపిక చేశారని గుర్తు చేశారు.

హైదరాబాద్లో మనోహర్ సింగ్ విగ్రహం

హైదరాబాద్ కు మనోహర్ సింగ్ లంచ్ బాక్స్ తెచ్చుకునేవారని చెప్పారు. దేశంలో నోట్ల రద్దు చేసే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ చిన్నాభివృద్ధి అవుతుందని మనోహర్ సింగ్ ఆహ్వానం చేశారు.



హైదరాబాద్లో సత్య నాదెళ్ళ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, నివాసం:

తెలంగాణలో ముఖ్యంగా హైదరాబాద్లో మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టాలని మైక్రోఫైనాన్సింగ్ సత్య నాదెళ్ళకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. మైక్రోఫైనాన్సింగ్లో సత్య నాదెళ్ళతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహవేషం మంతులు తీర్చిదిద్దారు.

అభివృద్ధి కోసం సత్యనాదెళ్ళ సహజం, సలహాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అడిగినట్లుగా తెలుస్తోంది. సత్య నాదెళ్ళ హైదరాబాద్లో పద్యుతుని ఉన్నత చదువుల కోసం ఆమెరికా వెళ్లారు.

మనోహర్ గొప్పతనాన్ని గుర్తించిన పివి

హైదరాబాద్:

మనోహర్ సింగ్ గొప్పతనం, సామర్థ్యం, జ్ఞానాన్ని ముందుగా గుర్తించిన వ్యక్తి తెలంగాణ బిడ్డ పీవీ నరసింహారావు అని అధికారులు భిడ్డ పీవీ నరసింహారావు అని తెలుస్తోంది.

అంటూ ఆర్థిక వేత్తగా సంస్కరణలను ప్రవేశ పెట్టే సందర్భంగా మాట్లాడారు. ఆ మాటలు.. ఆయన నిధాంతం, పీవీ నరసింహారావు నాయకత్వం చేసే దేశంలో సమూల మార్పులు తీసుకొచ్చింది. కేవలం 15 రోజులు పార్లమెంటులో ఉన్నా ఓపిక లేకుండా ప్రపంచమంతా ఆశ్చర్యపోయిన దేశాన్ని పరుగులు తీసిన ఆర్థిక సంస్కరణల శీల దాకర్ల మనోహర్ సింగ్.

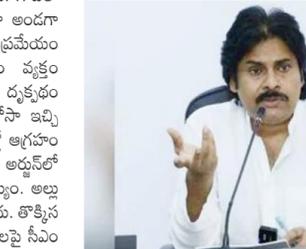
గోటితోపోయే దానిని గొడ్డలిదాకా తెచ్చారు

అయన సహకారంతోనే సినిమాల కలెక్షన్లు పెరిగాయి.

'సెలార్', 'పుష్ప2' వంటి సినిమాకు భారీ హామీలు వచ్చాయి. 'పుష్ప2' సినిమాకు సీఎం రేవంత్ పూర్తిగా సహకరించారు. టిక్కెట్ రేట్లు పెంచుకుంటే అవకాశం ఇవ్వడం కూడా చిల్ల పరిశ్రమను ప్రోత్సహించడమే అవుతుందని అన్నారు.

హోదాలో రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు.

కొన్నిసార్లు పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయాలు ఉంటాయి. చిరంజీవి కూడా గతంలో అభిమానులతో కలిసి సినిమాలను చూసేందుకు వెళ్లారు. కాకపోతే ఆయన మునుగు మేనుకుని ఒక్కరి డియేట్ కలెక్షన్లు పెట్టారు.



2024 డిసెంబర్ విమానయానాలకు చీకటి నెల వివిధ ప్రాంతాల్లో ఏడు ఘోర ప్రమాదాలు ఏకంగా 240 మంది మర్త్యం

న్యూఢిల్లీ:

న్యూఢిల్లీ: 2024 ముగింపుకు చేరింది మరణాన్ని గంటల్లో కొత్త ఏడాదికి స్వాగతం పలికేందుకు ప్రపంచం మొత్తం సిద్ధమవుతోంది. అయితే, ఏడాది వంద నెల డిసెంబర్ విమానయానం చరిత్రలో చీకటి నెలగా నిలిచింది.

విమానంలో డిసెంబర్ నెలలో ఏకంగా ఏడు ఘోరమైన విమాన ప్రమాదాలు చోటుచేసుకున్నాయి. మొత్తం ఏడు ప్రమాద ఘటనల్లో 240 మంది మరణించడం కలచివేస్తోంది. ఈ ఒక్క నెలలో జరిగిన విమాన ప్రమాదాలు విమానయానం భద్రతపై బల ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్నాయి. దక్షిణ కొరియాలో ఆదివారం ఘోర విమాన ప్రమాదం సంభవించిన విషయం తెలిసిందే.

క్రీడలతో శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో కబడ్డీ పోటీలు



చేపల్లె, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): ఆరోగ్యవేదిక మహాభాగం, ఆరోగ్యంగా ఉండేనే ఏదైనా సాధించవచ్చు...

నూతన సంవత్సర వేడుకల్లో జాగ్రత్తలు పాటించాలి

చేపల్లె పసిపి కిషన్



చేపల్లె, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): నూతన సంవత్సర వేడుకలు నిర్వహించుకునే వారు జాగ్రత్తలు పాటించాలి, ప్రమాదాలకు దూరంగా ఉంటూ పిల్లలు పెద్దలూ...

అపూర్వ చౌహాన్ ను కలిసిన బజిపి నేతలు

అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలని వినిపించిన అందజేత



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): కుత్బుల్లాపూర్ జిల్లాలో కమిషనరీ ఆఫీస్ వారు ఆహార్య వౌచర్ల (ఐపిఎన్)ను బిజిపి మేడల్ మార్కెటింగ్ బిజినెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆధ్వర్యంగా రికార్డ్ ఎన్ మెంట్...

మల జంగిరెడ్డికి నివాళులు



చుపేటపేట, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): నాగర్ కర్పొరల్ మాజీ శాసనసభ సభ్యులు మంత్రి జనార్దన్ రెడ్డి గారి తండ్రి మంత్రి జంగి రెడ్డి వికారం దినకర్...

నియోజకవర్గ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తా..

కూన శ్రీశైలం గౌడ్



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని గాజులరామారం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం వద్దకు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం వచ్చిన ప్రజలతో కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కలిశారు...

నియోజకవర్గ సమస్యలు పరిష్కరించాలి

మున్సిపల్ కమిషనర్ కు వినిపించిన అందజేసిన ఎమ్మెల్యే మల రాజశేఖర్ రెడ్డి



అల్వాల్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రధాన కార్యాలయంలో కమిషనర్ కె. ఇలారబరెణి ఐ.ఎ.ఎస్ సమావేశమైన ఎమ్మెల్యే మల రాజశేఖర్ రెడ్డి నియోజకవర్గం పరిధిలోని 7 కాలనీల స్థాల్స్ వాటర్ డ్రైన్ సమస్య పరిష్కారం...

కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ను కలిసిన వడ్డెర సంఘం నేతలు



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం గాజులరామారం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం వద్ద అఖిల భారత వడ్డెర సంఘం సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి గుంజు శ్రీనివాస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ను సంఘం సభ్యులతో కలిసి ముఖ్యధ్వజారాధనా...

చేపల్లె, అలాగే అధికారంలో ఉన్నా లేకున్నా పేద, బియ్యం, బలహీన వర్గాల ప్రజల కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని, అన్ని కులాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డెర సంఘం సంఘం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి గుంజు శ్రీనివాస్, జాతీయ యువజన అధ్యక్షులు రమేష్ ముంజులూర్, రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షురాలు రమ, రాష్ట్ర కార్మిక విభాగం అధ్యక్షులు సాతాల గోపాల్, రాష్ట్ర సరళ సేవకుల్ నగెష్, రాష్ట్ర యూత్ అధ్యక్షులు బొంబే బిరంబి, రాష్ట్ర యూత్ పర్సన్స్ ప్రెసిడెంట్ బి. శ్రీనివాస్, మేడల్ జిల్లా యువజన అధ్యక్షులు ఎన్ మురళి, జి.ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి చిన్న నియోజకవర్గ వడ్డెర కులస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్యా రద్దుకు మీగొంతుకై ముఖ్యమంత్రికి వినిపించాం



- రైతులకు అందగా నిలిచేది ఎర్రజెండాలో
కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలలో ప్రీ బియ్యం తప్ప మరేది అమలుకు నోచుకోలేదు
రాజ్యాంగ నిర్మాతను అవమానించేందుకు బిజిపి కుట్రపన్నుతోంది
హాకీంపేట్ రైతులతో సిపిఎం కార్యదర్శి మాజీ ఎంపీ తమ్మనేని వీరభద్రం

అన్యాయానికి జరిగిన ఆకర్షక ఎర్రజెండా ముందుంటుందనీ, రైతుల ప్రక్షాళన నిలబడేందుకు ఎర్రజెండా లు ముందుంటామనీ అన్నారు. రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికల్లో ఎన్నెన్నో హామీలు ఇచ్చి ప్రజలను మభ్యపెడుతూ, అధికారంలోకి రాగానే అమలు చేయడం లేదని అన్నారు. రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే నిరుద్యోగులకు రెండు లక్షల ఉద్యోగాలిస్తామనీ హామీ ఇచ్చారనీ, ఏడాది గడిచిపోయింది కానీ నిరుద్యోగులకు రెండులక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదనీ, ఒక్క శ్రీ బిస్ను తప్పా మరో హామీ అమలుకు నోచుకోలేదని ఎర్రజెండా చేశారు. భారత రాజ్యాంగం వల్లనే దేశంలోని అన్ని వర్గాల వారికి విద్య, ఉద్యోగం, రిజర్వేషన్లు, స్వేచ్ఛ, సమానత్వం అందుతున్నాయనీ, భారత రాజ్యాంగం అందించిన హక్కుల వల్ల సమాజం ప్రోత్స మయ్యి, ప్రశ్నించే గొంతుకలుగా ఎదురుతుంటే ఔరంగాబాద్ కేంద్ర ప్రభుత్వం రాజ్యాంగ నిర్మాతను అవమానించేందుకు కుట్ర పన్నుతుంటున్నారనీ, మొన్న జరిగిన పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ను అవమానించారనీ, తక్షణమే ప్రధాన మంత్రి అమిత్ షాను మంత్రి పదవి నుండి బదిలీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ కు అనెంట్ ఎన్నికల్లో మద్దతునిచ్చామనీ, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయమని గెడ్డెంపేట కానీ మరో పోరాటానికి వెనకాడకపోమనీ అన్నారు.

క్వీన్ ఆఫ్ తెలంగాణకు ఎంపికైన చేపల్లె మహిళ

చేపల్లె, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): గచ్చిబౌలి డి హాలోలో నిర్వహించిన క్వీన్ ఆఫ్ తెలంగాణ సీజన్-1 2024 ఫ్యాషన్ షోలో చేపల్లె మండలంలోని తండప పల్లి గ్రామానికి చెందిన పసుల పర్వయ్య కూతురు పసుల ప్రయోగ సెల్వీ అయింది. ఈ సందర్భంగా ప్రయాణం మాట్లాడుతూ విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం లాంటి వాటితో సంబంధం లేకుండా ఇంటికి పరిమితమైన మహిళలకు ఇలాంటి అవకాశం కల్పించిన జీ-మీడియా యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. క్వీన్ ఆఫ్ తెలంగాణ ఫ్యాషన్ షోకి సెలెక్ట్ కావడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. పెళ్లి తర్వాత ఇలాంటి అవకాశం ఇచ్చినందుకు కుటుంబ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. క్వీన్ ఆఫ్ తెలంగాణగా మెడల్ అందుకోవడం నా లక్ష్యం అన్నారు.

వైభవంగా అమావాస్య ప్రత్యేకపూజలు



చుపేటపేట, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): వాసివ అస్సూర్య సేవా సంస్థ లాల్ దర్రాజు గౌరీపూర్ వారు ప్రతి నెల నిర్వహించే అమావాస్య అన్నప్రసాద కార్యక్రమంలో భాగంగా నోమవారం మార్గశిర అమావాస్యను పురస్కరించుకొని గౌరీపూర్ బతుకమ్మ బావి వద్ద గల లక్ష్మీనారాయణ స్వామి దేవాలయంలో పరమశివునికి విశేష పూజలు రుద్రాభిషేకం ఆనంతరం అస్మిద్ధానాలలో కైల అప్పనం ముఖ్యం అందులో అమావాస్య రోజు శివునికి చాలా ప్రీతికరమైన రోజు ఇలాంటి పుణ్యకర్మం గత 58 నెలలుగా దాతల సహకారంతో నిర్వహించి నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. అనంతరం ఛత్రీశాపాత పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద అన్నప్రసాద కార్యక్రమం నిర్వహించడమైనది. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅధికారి హైదరాబాద్ జిల్లా ఆర్మ్యవైశ్వు మహాసభ మాజీ అధ్యక్షులు వాసివ సేవా కేంద్రం లైట్ ట్రైం ఆర్మీజర కానన్ గొట్టు రాజశేఖర్ గుప్తా పాల్గొన్నారు. సంస్థ అధ్యక్షులు శ్రీరాం కోటయ్య గుప్త నలహారీలు ఇరుకుల్ల నర్సింహులు గుప్త ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీధర మణికర్కూన్ గుప్త కోశాధికారి ఇరుకుల్ల బిక్రంట్ గుప్తసభ్యులు గుప్త శ్రీనివాస్ గుప్త బొత్తెల్లి శ్రీనివాసరావు ముఖ్య శేఖర్ గుప్త గౌరవార్థి విశ్వనాధం గుప్త సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కబ్జాను అరికట్టకపోవడం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనం

సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి ఉమా మహేష్



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): కుత్బుల్లాపూర్ మండలం గాజులరామారం జిల్లా జగ్గిలింగుట్ట రాజీవ్ గృహకల్ప పథకం కాంప్లెక్స్ కోసం ప్రస్తుతం రేషన్ షాప్ వద్ద స్థలం కేటాయిస్తే అధికారులకు తెలిసి ప్రభుత్వ స్థలం కబ్జా చేస్తుంటే అధికారులు కబ్జాను అరికట్టకపోవడం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని సిపిఐ మండల కార్యదర్శి ఉమా మహేష్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంపై అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోగా కబ్జాదారులకు పట్టా ఉన్నందున కట్టకుంటున్నారు అని సమాధానం ఇవ్వడం దారుణమని అన్నారు. అధికారులు ఆది వాస్తవంగా కబ్జాదారులకు సహకరించడం పై కబ్జాదారులు జి.ఓ.58 ప్రకారం వారికి 348/1 నర్సీ నంబర్ వారు పట్టా పొందారని అధికారులు చెప్పడం విద్వేషకం అన్నారు. ఇదే స్థలం పై ముందుగా అక్కడ ఒక రూమ్ మాత్రమే ఉందని నేడు మొత్తం స్థలం మూడే అంటూ కబ్జాకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు. ఇదే స్థలం పై గత నెలలో ఆర్ బి ఆ స్థలం లో నిర్మాణాలను ఆర్డర్ చేసి, మళ్ళీ నేడు ఆర్డర్ చేసేవడం దారుణమని అన్నారు. కనీసం ఆ పట్టా నిజమేనా కాదా అనేది కూడా తెలుసుకోకుండా కబ్జాదారులకు సహకరించడం పై పెప్ప మునిసల్ అధికారులు పర్మిషన్ ఇచ్చారు అనడం, అధికారులు కబ్జాకు ప్రోత్సాహిస్తున్నారనే అభిప్రాయం ప్రజల్లో నెలకొన్నది అన్నారు. ఆ అభిప్రాయం పోవాలంటే ముందుగా ఆ పట్టా అసలుగా కాదా అనేది తేల్చేంతవరకు కట్టడాన్ని ఆపవలసినది డిమాండ్ చేశారు. లేనివత్తంలో వచ్చే ప్రజావాణిలో కల్తెరకంగా పైదా కమిషనర్ కు విరూధులేమని ఆ కట్టడం ఉపయోగపడేదీరంగా ఉండేలా ఏర్పాటు కావడానికి పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

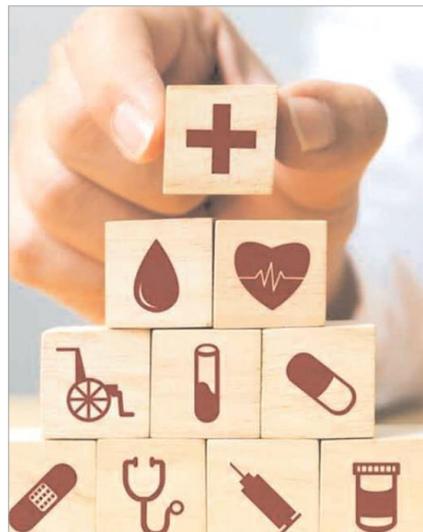
కాలనీలలో సమస్యలు పరిష్కరించాలి

కార్యదర్శి వై.ప్రేమ్ కుమార్



అల్వాల్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం స్పూన్): కాలనీలలో సమస్యలు రాకుండా చూడాలని కార్యదర్శి వై. ప్రేమ్ కుమార్ అన్నారు. ఉన్న అనెంట్ భాగి డివిజన్ పరిధిలోని తిరుమల నగర్ లో కార్యదర్శి వై. ప్రేమ్ కుమార్ జలమందలి జిఎం సునీల్ కుమార్ డివిజన్ అండ్ జి.ఎం.ఎం.ఆర్. మేనేజర్ నవీన్ తో కలిసి పర్యటించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తిరుమల నగర్ జోహాన్ నగర్ ఏరియలో మంజీరా కాలనీ ప్రెజర్ తక్కువగా రావడంతో కాలనీవాసులు కార్యదర్శి దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగింది వెంటనే స్పందించి అధికారులను పిలిపించి సమస్య పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టాబు కిషోర్ నారాయణతో పాటు కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ సూత్రాలను పాటించండి తప్పనిసరి..!



వీటిల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలకు శక్తిని అందిస్తాయి. మనల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఇక ఆహారంలో పెరుగు లేదా మజ్జిగన కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా తయారయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. అలాగే క్యాల్షియం ఉంటుంది కనుక ఎముకలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

కొవ్వు తగ్గించాలి..
మీరు రోజూ తినే ఆహారంలో కచ్చితంగా ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. మనం తిన్న తరువాత ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే అది కొవ్వుగా మారుతుంది. కానీ ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తింటే ఇలా జరగదు. ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమవుతుంది. దీంతో మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకోవడమే కాదు, కొవ్వు

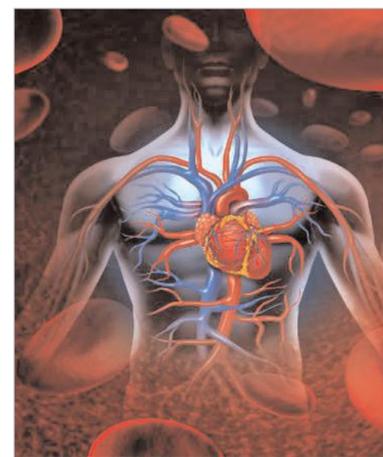
చేరకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఆహారంలో ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోండి. ఇక ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలను కూడా తీసుకోవాలి. కానీ తక్కువ పరిమాణంలో తినాలి. ఇవి మనకు ఎక్కువగా అవసరం ఉండవు. కనుక కొవ్వు పదార్థాలను మరీ అతిగా తినకూడదు. 100 ఏళ్ల పాటు ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే కొవ్వు పదార్థాలను తినడం తగ్గించాలి.

చక్కెర, ఉప్పును తగ్గించాలి..
ఇక మాంసాహారం తినేవారు చేపలను ఎక్కువగా తినాలి. చికెన్, మటన్ తినడం కాస్త తగ్గించాలి. చేపల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆరోగ్యకరమైన ఓమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. శరీరంలోని ఎలీడిఎల్ (చెరు కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గించి హెచ్డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆహారంలో చేపలను చేర్చుకోండి. అలాగే మీరు తినే ఆహారంలో చక్కెర, ఉప్పు అతిగా ఉండకుండా చూసుకోండి. ఇవి బీపీ, షుగర్లకు కారణమవుతాయి. కనుక వీటిని ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది. లేదా పూర్తిగా మానేస్తే ఇంకా మంచిది. అలాగే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా సరే వ్యాయామం చేయాలి. తేలికపాటి నడక చాలు. దీంతో శరీరం ఫిట్గా ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ శక్తి స్థాయిలు తగ్గవు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇలా పలు రకాల సూత్రాలను పాటిస్తే 100 ఏళ్ల పాటు ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా జీవించవచ్చు.

ఈ ఆహారాలను తింటే చాలు.. రక్తం కడిగేసినట్లు క్లీన్ అవుతుంది..!

మన శరీరానికి రక్తం ఇంధనం లాంటిదని చెప్పవచ్చు. ఇది అనేక రకాల పోషకాలను శరీరంలోని కణాలకు, అవయవాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆక్సిజన్ను రవాణా చేస్తుంది. దీంతో శరీర అవయవాలకు ఎప్పుడీ అవసరమైన శక్తి, పోషణ లభిస్తాయి. అలాగే ఆయా అవయవాల్లో పేరుకుపోయే వ్యర్థాలను రక్తం ద్వారా శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ లేదా కొవ్వులు, ఇతర పోషకాలు సరైన స్థాయిలో ఉండాలి. వ్యర్థాలు కూడా పేరుకుపోకూడదు. అందుకు గాను రక్తాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇక పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తశుభ్ర జరుగుతుంది. రక్తం శుభ్రంగా మారి రోగాల నుంచి బయట పడతాము. ఇక రక్తం శుభ్రం అవ్వాలంటే అందుకు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వెల్చుల్లి..
కొందరు రోజూకు తగినన్ని వీళ్లను తాగరు. దీంతో రక్తంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. రక్తం శుభ్రంగా ఉండాలన్నా, అందులోని వ్యర్థాలు బయటకు ఎప్పుడీకప్పుడు పోవాలన్నా వీళ్లను రోజూ తగిన మోతాదులో తాగాల్సి ఉంటుంది. అలాగే కిడ్నీలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.



సులభంగా బయటకు వెళ్తాయి. కనుక వెల్చుల్లిని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే రోజూ భోజనం చేసిన అనంతరం చిన్న బెల్లం ముక్కును తినడం వల్ల కూడా రక్తం శుభ్రం అవుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

పసుపు..
పసుపును మనం నిత్యం వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. పసుపు కూడా రక్తాన్ని శుభ్రం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తాయి. రోజూ పసుపు తీ తాగవచ్చు. లేదా రాత్రి పూట పాలలో పసుపు కలిపి తాగినా కూడా మేలు జరుగుతుంది. అదేవిధంగా నిమ్మరసం కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మరసం సేవిస్తుంటే కేవలం రక్తం శుభ్రం జరగడమే కాదు లివర్, శరీరం కూడా శుభ్రంగా మారుతాయి.

జిమ్కు వెళ్లకుండానే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును, అధిక బరువును ఇలా తగ్గించుకోండి..!

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ప్రస్తుతం ఎంత కష్టంగా మారిందో అందరికీ తెలిసిందే. శరీరంలో పేరుకుపోయిన మొండికొవ్వును కరిగించేందుకు చాలా మంది కష్టపడుతున్నారు. అయితే అధిక బరువు లేదా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. కొందరు యోగా చేస్తారు. ఇంకా కొందరు జిమ్లో వ్యాయామాలు చేస్తారు. మరికొందరు రన్యింగ్, జాగింగ్ వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే ఇవన్నీ చేసేందుకు టైమ్ లేదు అనుకునే వారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే సూచనలను పాటిస్తే చాలు, దాంతో అధిక బరువును లేదా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును సులభంగా కరిగించుకోవచ్చు. ఇక ఆ సూచనలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లిప్స్ వాడకండి..
చాలా మంది ఆఫీసుల్లో లేదా ఇతర చోట్లలో మెట్లను ఎక్కేందుకు లిప్స్ను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అలా



కాకుండా లిప్స్ వాడకుండా మెట్లపై నడిచి వెళ్లాలి. దీంతో అధిక శాతం క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. సాధారణ వారికి సు 30 నిమిషాల పాటు బరువు 15 నిమిషాల పాటు మెట్లు ఎక్కి దిగితే ఎంతో ఫలితం ఉంటుందని వ్యాయామ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక మీరు లిప్స్ను తగ్గతారు. అలాగే మీకు ఏదైనా అవసరం ఉంటే మీ పిల్లలను షాపింగ్ ను 30 నిమిషాల పాటు స్వయంగా నడిచి వెళ్లి తెచ్చుకోండి. దీని వల్ల క్యాలరీలను ఖర్చు చేసే వారవుతారు. అదేవిధంగా ఇంట్లో పెంపుడు కుక్క ఉంటే దాన్ని వాకింగ్ తీసుకెళ్లండి. దీని వల్ల

కూడా ఎంతో కొంత క్యాలరీలను ఖర్చు చేయవచ్చు. **ఇంటి పని చేయండి..**
ఇక ఇంట్లో మూతలు చేసే పనులను సీగ్గ పడకుండా చేయండి. దీని వల్ల కూడా క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇంట్లో అంటు తోమడం, కూరగాయలు కట్ చేయడం, తోటపని, ఇంటి పని ఇలా అన్ని రకాల ఇంటి పనులను భార్య భర్త సమానంగా చేయండి. దీంతో ఓవైపు పని పూర్తవుతుంది, మరోవైపు క్యాలరీలను ఖర్చు చేయవచ్చు. అలాగే మీకు సెల్ ఫోన్లో బాగా మాట్లాడే అలవాటు ఉంటే వాకింగ్ చేస్తూ మాట్లాడండి. దీంతో రెండు పనులు పూర్తవుతాయి. అదేవిధంగా మీకు వాహనం ఉన్నప్పటికీ ప్రజా రవాణాను రోజూ ఉపయోగిస్తుంటే ఎంతో కొంత క్యాలరీలను ఖర్చు చేయవచ్చు. ఇలా పలు రకాల పనులను చేస్తే చాలు, మీరు జిమ్కు వెళ్లకుండానే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కూడా కరిగిపోతుంది.

పోస్టాఫీసులో బెస్ట్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్.. వడ్డీ రేట్లు ఇవే..!



భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఆర్థిక సంస్థలు, బ్యాంకులు పొదుపు పథకాలను అమలు చేస్తుంటే, ప్రభుత్వం పోస్టాఫీసుల ద్వారా అనేక పథకాలను అమలు అవుతున్నాయి. మంచి వడ్డీ రేటుతో అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే పోస్టాఫీసులో ఉన్న వివిధ పథకాలకు ఎలాంటి వడ్డీ రేట్లు ఉన్నాయో చూద్దాం.. పొదుపు అనేది ప్రజల జీవితాల్లో నిత్యసంసరంగా మారింది. పొదుపు లేకుంటే భవిష్యత్తులో ఆర్థిక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం కష్టంగా మారడంతో పొదుపు పథకాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. దీని కారణంగా అనేక బ్యాంకులు పొదుపు, పెట్టుబడి పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయి. ఆ విధంగా పోస్టాఫీసుల ద్వారా కూడా ప్రభుత్వం పొదుపు పథకాలను అమలు చేస్తోంది. ఈ పరిస్థితిలో 2024లో పోస్టాఫీసుల ద్వారా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పొదుపు పథకాలకు ఎంత వడ్డీ చెల్లిస్తున్నారో వివరంగా చూద్దాం. పోస్ట్ ఆఫీస్ నెలవారీ ఆదాయ ప్రణాళిక: పోస్టాఫీసుల ద్వారా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఈ పోస్టాఫీసు నెలవారీ ఆదాయ పథకం సంవత్సరానికి 7.4 శాతం వడ్డీని ఇస్తుంది. ఇది డెస్ట్ అవారంతులు లేని పొదుపు పథకంగా పరిగణించబడుతుంది. కిసాన్ వికాస్ పత్రం: పోస్టాఫీసుల ద్వారా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఈ కిసాన్ వికాస్ పత్రం పథకం సంవత్సరానికి 7.5 శాతం వరకు అందిస్తుంది. ఇది భారతీయులకు అత్యుత్తమ పథకంగా ఉంది. సుకన్య సమృద్ధి యోజన: పోస్టాఫీసుల ద్వారా అమలు చేస్తున్న ప్రభుత్వం ఈ సుకన్య సమృద్ధి యోజన పథకం ఆడపిల్లల కోసం ప్రత్యేక పథకంగా ఉంది. పది సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల పేరు మీద ఈ పథకం పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ఈ పథకం సంవత్సరానికి 8.2 శాతం వడ్డీని అందిస్తుంది. పోస్ట్ ఆఫీస్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ ఫండ్ పథకం: భారతదేశంలోని చాలా బ్యాంకులు ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ పథకాలను అమలు చేస్తుంటే, ప్రభుత్వం కూడా పోస్టాఫీసుల ద్వారా ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఒకటి నుండి ఐదు సంవత్సరాల కాలవ్యవధితో ఈ పథకం కోసం ప్రభుత్వం సంవత్సరానికి 6.90 శాతం నుండి 7.50 శాతం వడ్డీ రేటును అందిస్తుంది.



ఫస్ట్ నుంచి నేను మారుతా..

- మందు, మాంసం లన్నీ బండ్ చేసుడే
- నెక్కిత్ లన్నీ చేయను
- మంచి అలవాట్లు చేసుకుంటా..
- మంచి పనులే చేస్తా
- దోస్టులమంతా ఒకటే మాట మీద నిలబడతం
- నాలుగు రోజులకే ఇచ్చిన మాటలు తున్ను

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యారో (నీనాదం) :
ఇలా ఒక్క వెంకట, చందర్ కాదు.. న్యూ ఇయర్ వచ్చిందనగానే ఎంతో మంది యువకులు అది చేస్తూ.. ఇది చేస్తం అని గిట్టే అంటారు.. ఇంకా మందు, సిగరెట్ మానేస్తం.. చికెన్, మటన్ ముట్టం... సోఫో మీడియాకు దూరంగా ఉంటా, డ్రాప్స్ లేని వాకింగ్? చేస్తా, రోజూ డై రిస్కా, చెడు జోలికి పోను, మంచికి పాజివ్ తోటి వారికి సాయ పడతా అని చెప్తారు... కానీ ఒకటో తర్రాఖు పాయి వారం రోజులు కాగానే ఎప్పుడైతే తయారవుతాంన్నా, కానీ ఏ పని చేసినా చిత్తు దొడ్లో చేయాలనీ, అప్పుడే అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకుంటారనీ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

న్యూ ఇయర్ వచ్చిందంటే కొత్త అనుభూతి..
ప్రతి ఒక్కరూ న్యూ ఇయర్ వచ్చిందంటే ఏదో తెలియని కొత్త అనుభూతి పొందుతారు. గడిచిన ఏడాదికి భుగంగా వీడ్చేట పటి కొత్త ఏడాదికి ఉన్నాంతో అవ్వడం పలుకుతూ డ్రెస్సింగ్, చుట్టూలకు న్యూ ఇయర్ శుభాకాంక్షలు చెప్పి ఆనందం పంచుకుంటారు. ఆ సందర్భం జనవరి 1తో ముగుస్తుంది. ఆ తరువాత జీవితాన్ని యధా

తథంగా గడిపేస్తుంటారు. ప్రతి ఇయర్ గడిచిపోతుంది. మళ్ళాచే ఇయర్ సీమ్ టూ సీమ్ ఇది అందరూ చేసే పనే. ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నా.. న్యూ ఇయర్లో కొత్తగా ఎలా ఉందాం.. జీవితంలో మార్పుకోవలసిన పద్ధతులు, అలవాట్లు ఏమైనా ఉన్నాయో కొత్త ఏడాదిలో కొత్త నిర్ణయాలు ఏమైనా తీసుకోవాలా ఏదైనా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవాలా కొత్తగా ప్రారంభించే పని ఏమైనా ఉందా అని కొందరు మాత్రమే అలోచిస్తారు. ఇందులోనూ కొందరు మాత్రమే కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుని సరికొత్తగా జీవించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఇంకొందరు తాము అనుకున్న వాయిదాల పర్యంతం కానిచ్చేస్తారు. ఇకచాలా మంది మాత్రం న్యూ ఇయర్? నుంచే చేయాలనుకున్న పనిని రెండు మూడు రోజులు పాటించి ఆ తర్వాత పాత పద్ధతుల్లోనే కొనసాగుతారు.

ఇలా చేద్దాం అనుకుంటాం కానీ..
న్యూ ఇయర్లో ఇది చేద్దాం.. అది చేద్దాం... 'ఇలా ఉందాం.. అలా ఉందాం..' అని అనుకుంటాం.. మధ్యం, పొగ తాగడం మానేద్దామనీ, మార్నింగ్ లేచి ఎక్సర్ సైజ్ చేద్దామనీ, డైట్ డై రిస్కామనీ, శ్రద్ధగా చదువుకుంటామనీ టైమింగ్ పాటిస్తూ సమాజ సేవలో భాగస్వాములు అవుదామనీ, సోషల్ మీడియాకు దూరమనీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం తగ్గిద్దామనీ ఇంకా ఏవేవో మంచి పనులు చేద్దామనీ అలోచిస్తారు. కానీ ఒకటో తర్రాఖు దాటి వారం పది రోజులు గడుస్తాయో లేదో ఎప్పుడైతే తయారవుతాం, కానీ ఈసారి మాత్రం ఖచ్చితంగా మారేందుకు ప్రయత్నిద్దాం. మీరు చేద్దామనుకున్న

అరే మామా.. మళ్ళీ మందు తాగుతున్నవరా.. లేదు మామ! పొయిన జనపరి ఫస్ట్ నుంచి బండ్ చేసివ్రా... అప్పుడు మూడు నెల్లు తాగకుంటా ఉన్న.. మళ్ళీ ఏపిల్ల గీ రాంబాబు గాడే బలవంతపెట్టిండు.. అద్దూరా అన్నా ఇన్నే.. గప్పట్టుంచి మల్ల మందు మొలైంద్రా.. ఈసారి మాత్రం జనపరి పస్ట్ నుంచెల్లి ఖచ్చితంగా బండ్ జెత్త.. ఓట్టు మామా.. ఏవ్రూ చందర్ గా.. మొన్నటి నుంచి పొద్దున్నే లేతా.. వాకింగ్ చేస్తా.. జిమ్కు పోతా.. అంటివి! ఎనిమిదైనా సుసుగుతన్న పన్నువ్ ఏద్రా.. తేపురరేయ్ లెవ్.. అరేయ్ మామ నేను పోదామనే అనుకున్న.. గా రాజుగాడే చేసిండు... అద్దూరా అన్న ఇనకుంటా నిన్న రాత్రి పన్నెండు దాక దాపట్ అని సిట్టింగ్ పెట్టిండురా.. ఇగరేపటి నుంచెల్లి తప్పకుంటా టైంకు లేత్త.. వాకింగ్కు పోవడే..

యువత లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవాలి..
- బోనాల కిషన్ అడనపు ఎస్సీ జయశంకర్ భూపాలపల్లి

యువత ఒక మంచి లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుని సాధారణలో నడవాలి. ఓ కొత్త వాతావరణంలో సరికొత్త బాటలో పయనించాలి. న్యూ ఇయర్లో? ఏదైనా ఒక గోల్ ఎంచుకుని ముందుకు సాగితే ఏదైనా సాధించవచ్చు. ఇందు కోసం కొత్త ఆలోచనలు చేయాలి. ప్రతి యువత చదువులో రాణించి మంచి ఉద్యోగాలు సాధించాలి. చెడుకు దూరంగా ఉండాలి. ఆసాంఘిక శక్తులకు దూరంగా ఉండాలి. దేశ పౌరులుగా సామాజిక బాధ్యతలను నెరవేర్చాలి. ప్రతి ఒక్కరూ న్యూ ఇయర్లో సరికొత్తగా జీవించేందుకు నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

మంచి సమాజం కోసం పాటు పడాలి..
- పాశం సుజితవర్షి ఎంఈసో మహాముఖ్యతరం

మానవత్వం, ప్రేమ, సమీకృత ఆభివృద్ధి పురోగమితో మంచి సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పాటు పడాలి. ఆర్థిక సౌకర్యాలను మైన ఆంకారం అధ్యయనం చేసే వ్యవస్థను రూపకల్పన చేయాలి. ముఖ్యంగా యువత మార్గదర్శకంగా కొత్త జీవితం కోసం పయనించాలి. పనిని పూర్తి చేసేందుకు పట్టు బట్టాలి. నవ సమాజ స్థాపన కోసం ముందుకు సాగాలి.

కల నెరవేరింది..
- అట్లూరా సనీష్ కుమార్ అడ్డుచేట్ మహాముఖ్యతరం

2024లో అడ్డుచేట్ కావాలనుకున్నాను. 2021లో ఎవెన్యూ కాలేజీలో జాయిన్ అయ్యాను. పట్టుదలతో చదివాను.. సాధించుకున్నాను. అయితే నన్ను వీడికెక్కడ లాయర్ చేస్తాడని హాతం చేశారు. నాకున్న క్వాలిఫికేషన్ తో ముందుకు వెళ్ళాను. ఇప్పుడు జూనియర్ అడ్డుచేట్ గా చేశాను. అనుకున్న గోల్ నెరవేరింది. పట్టుదల ఉంటే సాధించలేనిది ఏమీ ఉండదు.



