



ఎస్పీ అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీకి బాంబు బెదిరింపు..!

తిరుపతి, (నినాదం): తిరుపతిలో బాంబు బెదిరింపు వార్త కలకలం సృష్టించింది. ఎస్పీ అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీని బాంబుతో పేల్చేస్తామంటూ గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు బెదిరింపులకు దిగారు. ఈ మేరకు గురువారం ఉదయం కళాశాలకు మొయిల్ అందడం తో సిబ్బంది షాకకు గురయ్యారు.

www.ninadam.co.in

నినాదం

ANDHRA PRADESH

శుక్రవారం

సంపుటి : 21

సంచిక : 142

నిఖార్సేన జర్నలిజం

Published from Vijayawada Circulated from Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

వీజీలు : 12+8
వెల : రూ. 7/-

జగన్ వి ఉత్తర కుమార ప్రగల్భాలు

30 ఏళ్లు అధికారం అంటూ పగటి కలలు మండిపడ్డ జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆది



కడప, (నినాదం): మళ్ళీ అధికారంలోకి వస్తాం.. జగన్ 2.0 వేరుగా ఉంటుంది.. ఈసారి అధికారంలోకి వస్తే 30 ఏళ్లు మనదే పాలన ఉంటుందంటూ వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణ రెడ్డి ఎరురుడాడి చేశారు. వైఎస్ జగన్ ప్రతిపక్ష చోదా కోల్పోయారు. 30 ఏళ్ల నా పాలన, 175 /175 ఎమ్మెల్యే 25/25 ఎంపీలు అనే వారు అంటూ ఎద్దేశా చేశారు.. ఇక, ఢిల్లీ పీఠాన్ని బీజేపీ కైవసం చేసుకోబోతోంది.. ఇక, ఏపీలో ఏకసిత భారత్ ద్వారా నీకు రాజకీయం లేకుండా చేస్తాం అంటూ హెచ్చరించారు.. నా వెంటుక కూడా పికలేరు అనుకుంటున్నారని.. అయితే, అభివృద్ధి ద్వారా నీకు భవిష్యత్ లేకుండా చేస్తాం అన్నారు..

డబుల్ వర్క్ చేయాల్సి వస్తోంది.. మంత్రి నిమ్మల ఆగ్రహం



విజయవాడ, (నినాదం): ఏపీ ఇరిగేషన్ ఎగ్జిక్యూట్వ్ అసోసియేషన్ డైరెక్టర్ మంత్రులు నిమ్మల రామానాయుడు, సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు.

యూజిసి నిబంధనలు దేశ సంస్కృతిపై దాడి

ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాల జోషించే ప్రయత్నం డిఎంకే ఆంధోళనలో రాహుల్ విమర్శలు



న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): యూజీసీ ముసాయిదా విద్యాపరమైన చర్చ మాత్రమే కాదని, ఇది మన చరిత్ర, సంప్రదాయం, సంస్కృతి, భాషలపై దాడి చేసేందుకు ఆరెస్సెస్ చేస్తున్న ప్రయత్నం అని కాంగ్రెస్ ఎంపీ, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ఇదే విషయాన్ని తాను కొంతకాలంగా చెబుతున్నారని అన్నారు. ఈ దేశంలో ఒకే చరిత్ర, ఒకే సంప్రదాయం, ఒకే భాష విధించాలనే ఆలోచనతోనే వారు రాజ్యాంగంపై దాడి చేస్తున్నారని అన్నారు. వివిధ రాష్ట్రాల విద్యా వ్యవస్థపై వారు చేస్తున్న ఈ ప్రయత్నం తమ ఎంజెడాయ ముందుకుతీసుకెళ్లేందుకే అని రాహుల్ విమర్శించారు.

టెండర్లు పిలిచేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అనుమతి

అమరావతి, (నినాదం): ఏపీ రాజధాని అమరావతిలో నిర్మాణ పనులకు సంబంధించి టెండర్లు పిలిచేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అనుమతిచ్చింది. కృష్ణ-గుంటూరు జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల పత్రికలు కొనసాగిస్తోంది. ఎన్నికల కోడ్ అమల్లో ఉండటంతో సీఆర్డీపీ చరిత్రలో చేపట్టబోయే పనులకు అనుమతి కోసం ఇటీవల సీఆర్డీపీ అధికారులు ఈసీకి లేఖ రాశారు. దీనిపై స్పందించిన ఈసీ.. రాజధానిలో పనులకు అభ్యంతరం లేదని లేఖ ద్వారా స్పష్టం చేసింది. టెండర్లు పిలిచేందుకు అనుమతించింది. అయితే, ఎన్నికల పత్రికలు పూర్తయ్యాక మాత్రమే టెండర్లు ఖరారు చేయాలని లేఖలో పేర్కొంది.

రేపు వైసీపీలో చేరమన్న మాజీ మంత్రి



ఆంధ్రా పాలిటెక్నిక్ లో కీలక పరిణామం చూపిస్తున్నారేమో.. ఏపీ మాజీ పీసీసీ దీప్, మాజీ మంత్రి సాత్ర శైలజానాథ్ అధికార కూటమి పార్టీలను కాదని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ లో చేరేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఇటీవలే ఆయన జగన్ తో భేటీ కాగా ఆయన చేరికకు గ్రీన్ సిగ్నల్ కూడా ఇచ్చారు. దీంతో ఆయన అధికారికంగా వైసీపీ లో చేరేందుకు సన్నద్ధం అవుతున్నారు. గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు తాడేపల్లి లోని వైసీపీ ప్రధాన కార్యాలయంలో జగన్ సమక్షంలో శైలజానాథ్ ఆ పార్టీ కండువా కప్పుకోనున్నారు.

నకివీ యాప్స్ తో మోసాలు

ఖాతాదారులను హెచ్చరించిన ఎల్ఐసీ

25 ఏజిలో..

అమరావతి, (నినాదం): వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో అప్రూవర్ గా మారిన షేక్ దస్తగిరిని కడప జైలులో బెదిరించటం, ప్రలోభపెట్టిన ఫుటన్ పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విచారణకు ఆదేశించింది. విచారణ అధికారిగా రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు సూపరింటెండెంట్ రాహుల్ నియమించింది. శుక్రవారం ఉదయం కడప జైలులో దస్తగిరిని విచారణ అధికారి ప్రశ్నించనున్నారు. అనంతరం చైతన్యరెడ్డి, ప్రకాశ్ రెడ్డిని విచారణకు పిలవనున్నారు.

జైలులో దస్తగిరికి బెదిరింపులు

విచారణకు ఆదేశించిన ప్రభుత్వం

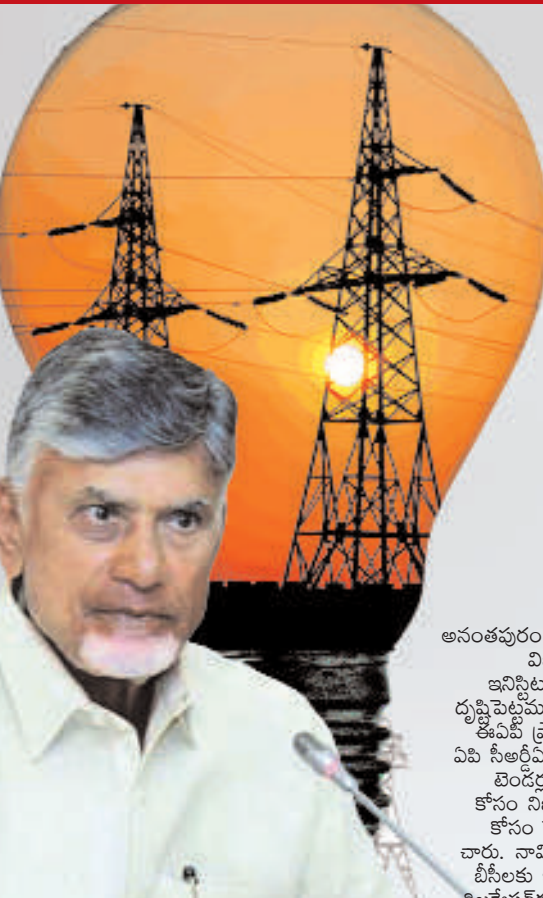


25 ఏజిలో..

విద్యుత్ ఛార్జీలు ఒక్క పైసా పెంచం

కీలక నిర్ణయాలకు ఏపీ ప్రభుత్వం ఆమోదం

- నామినేటెడ్ పదవుల్లో బీసీలకు 34 శాతం
- సీనియర్ అసిస్టెంట్ కేడర్ కు పదోన్నతి!
- భూములు కోల్పోయిన వారికి పరిహారంగా ఎకరానికి 8 కెలలు
- పోలవరం నిర్మాణానికి పునరావాసంపై చర్చ



ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గురువారం జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఆసక్తి కర నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపారు. 2019 ముందు సీరు చెట్టు కింద ఉన్న నిధులు సుమారు రూ.900 కోట్లు క్రియర్ చేయాలంటూ ఉన్నతాధికారులకు సీఎం ప్లస్ మెన్ ఆదేశాలు ఇచ్చారు. అలాగే 2019కి ముందున్న ఇళ్ళ బకాయిలు కూడా క్రియర్ చేయాల్సిన సూచించారు. ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మంత్రులు.. జిల్లాలకు క్లౌనింగ్ చేయమని బీజేపీ దృష్టి సారించినట్లు ఆదేశించారు. రెజిస్ట్రార్లు సుదీర్ఘ చర్చ జరిగింది. భోగినీ హాస్ పుస్తకాలు, రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలపై అవశ్యకతను సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. అలాగే రెవెన్యూలో ఎనర్జీ అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకు నారని ఈ సమావేశంలో మనం గ్రాండ్ గా మీద దృష్టి పెట్టాల్సి ఉందన్నారు.

అమరావతి, (నినాదం)

అనంతపురం జిల్లాలో కన్నప్ప విభాగం.. ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఏర్పాటుపై దృష్టిపెట్టమని వెల్లడించారు. ఈ ఏపీ ప్రాజెక్టులు మినహా ఏపీ ఆర్డీపీ చేపట్టే పనులకు టెండర్ పరిమితి పెంపు కోసం నిజాంపేట సవరణ కోసం కేబినెట్ లో చర్చించారు. నామినేటెడ్ పదవుల్లో బీసీలకు ఇకపై 34 శాతం రిజర్వేషన్ కు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. ఈ నిర్ణయంతో బీసీలకు కీలక పేదవులు దక్కే అవకాశం ఉంది. మొత్తం 21 అంశాలు ఎజెండాగా ఏపీ కేబినెట్ సమావేశం కొనసాగిస్తోంది. ఏపీ మంత్రివర్గ భేటీలో పలు కీలక నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపారు. నామినేటెడ్

ఎన్నికల హామీలకు కట్టుబడి ఉన్నాం.. సీఎం

అంబేడ్కర్ ను ఏనాడూ గౌరవించని కాంగ్రెస్

ఓట కోసం జైభీమ్ నివాదాలు చేస్తోంది అంబేడ్కర్ ను ఓడించేందుకు అనేక కుట్రలుచేసింది రాజ్యసభలో మోడీ

రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేడ్కర్ పట్ల కాంగ్రెస్ కు ఏనాడూ గౌరవం లేదని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. ఓట రాజకీయంకోసం ఇప్పుడు ఆయన పేరును వాడుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి ప్రస్తావన తీర్మానంపై రాజ్యసభలో ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీని మార్గసాధి భారత్ చేశారు. దాకర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ వెళ్ళినదంతా.. కాంగ్రెస్ పార్టీ పులిరెకించేదని అన్నారు.. బీఆర్ అంబేడ్కర్ ఆశయాల్ని కాంగ్రెస్ దుర్వినియోగం చేసిందని ఆరోపించారు, సామాజిక సంస్కరణ పట్ల ఆ పార్టీ దారుణంగా ప్రవర్తించిందన్నారు..

- న్యూఢిల్లీ, (నినాదం):



ఏప్రిల్ 30న చార్ ధామ్ యాత్ర ప్రారంభం భక్తుల రిజిస్ట్రేషన్ పై అధికారుల సమాఖ్

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): ఈ సంవత్సరం చార్ ధామ్ యాత్ర ఏప్రిల్ 30న ఆత్మీయ శ్రుతియ పండుగ రోజు ప్రారంభమవుతుంది.



45 ఏజిలో..

పైళ్ల క్లీయరెన్స్ లో మంత్రి ఫరూఖ్ పస్ట్

7 స్థానంలో సీఎం
10 స్థానంలో డిప్యూటీ సీఎం
చివరి స్థానంలో వాసంశెట్టి సుభాష్



అమరావతి, (నినాదం): డిసెంబరు వరకు దస్త్రాల క్లీయరెన్స్ లో మంత్రుల పనితీరును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంత్రివర్గ సమావేశంలో వెల్లడించారు. తాను 6వ స్థానంలో ఉన్నట్లు సీఎం చెప్పారు. దస్త్రాలు వేగంగా క్లీయర్ చేయాలని మంత్రులకు సూచించారు. దస్త్రాల క్లీయరెన్స్ లో మొదటి స్థానంలో ఎన్ఎండి ఫరూఖ్ నిలిచారు. రెండో స్థానంలో కందుల దుర్రే, మూడో స్థానంలో కొండవల్లి శ్రీనివాస్, నాలుగో స్థానంలో నాదెండ్ల మనోహర్, ఐదో స్థానంలో డోలా బాలవీరాంజనేయస్వామి, ఆరో స్థానంలో సీఎం చంద్రబాబు, ఏడో స్థానంలో సత్యకుమార్, ఎనిమిదో స్థానంలో నారా లోకేశ్, తొమ్మిదో స్థానంలో బీసీ

జనార్దన్ రెడ్డి, పదో స్థానంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, పదకొండో స్థానంలో సవిత, 12వ స్థానంలో కోట్ల రమేష్, 13వ స్థానంలో గొట్టిపాటి రవికుమార్, 14వ స్థానంలో నారాయణ, 15వ స్థానంలో డిజే భరత్, 16వ స్థానంలో ఆసెం రామనారాయణరెడ్డి, 17వ స్థానంలో అన్నాన్నాయుడు, 18వ స్థానంలో రాంప్రసాద్ రెడ్డి, 19వ స్థానంలో గుమ్మడి సంద్యరాణి కొనసాగుతున్నారు. 20వ స్థానంలో వంగలపూడి అనీత, 21వ స్థానంలో అనగాని సత్యప్రసాద్, 22వ స్థానంలో నిమ్మల రామానాయుడు, 23వ స్థానంలో కొలుసు పార్థసారథి, 24వ స్థానంలో పయ్యపుల కేశవ్, చివరి స్థానంలో వాసంశెట్టి సుభాష్ ఉన్నారు.

సినిల్ కు ప్రివేట్ అవుతున్నారా..?..

అభ్యర్థులకు మంత్రి సవిత సూచనలు



విజయవాడ, (నినాదం): సీఎం చంద్రబాబునాయుడు లక్ష్యం నెరవేరేలా బీసీ బిడ్డలు సివిల్ సర్వీసెస్ లో ఉత్తీర్ణత అత్యున్నత కొలువులు సాధించాలని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత ఆకాంక్షించారు. విజయవాడ గొల్లపూడిలో ఉన్న బీసీ స్టడీ సర్కిల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సివిల్ కోచింగ్ సెంటరును గురువారం ఆమె సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వంట గది, విశ్రాంతి గదులను పరిశీలించారు. అనంతరం సివిల్ కు ప్రివేట్ అవుతున్న అభ్యర్థులతో మంత్రి సవిత మాట్లాడారు. మౌలిక వసతులు, భోజన సదుపాయం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు.

25 ఏజిలో..

హర్యానా బీజేపీ చీఫ్ మాహన్ లాల్, సింగర్ రాకీ మిట్టల్ పై ఆరోపణలు

- తనపై సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారని హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో కేసు



25 ఏజిలో..

లిక్కర్ కేసులో మిథున్ రెడ్డికి ఎం సంబంధం?

నాకు డబ్బుపై వ్యామోహం లేదు.. ఐదేళ్లు కష్టపడితే మన టైమ్ వస్తుంది

కష్టాలు వచ్చినప్పుడే ధైర్యంగా ఉండాలి కావాలనే వైసీపీ కార్యకర్తలపై తప్పుడు కేసులు సమావేశంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్

నినాదం



25 ఏజిలో..

కష్టాలు అందరికీ వస్తాయి, కానీ కష్టాలు తట్టుకుంటేనే ఇంకా రెడ్డింపు మంచి రోజులు వస్తాయని ఏపీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ అన్నారు. వైసీపీ రాజ్యసభ సభ్యులు పార్టీని వీడటం సహా.. పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలపై సమాధిపుటపై కేసులపైనా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. గురువారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ. తమ పార్టీ నేతలపై చంద్రబాబు సర్కార్ తప్పుడు కేసులు పెడుతోందని ఆరోపించారు. అంతేకాదు.. లిక్కర్ విషయంలో మిథున్ రెడ్డి పేరును తీసుకురావడంపైనా ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు. లిక్కర్ కేసులో మిథున్ రెడ్డికి ఏం సంబంధం అని ప్రశ్నించారు.

- అమరావతి, (నినాదం)

బ్యాంకు గ్యారంటీ లేకుండా గౌరెల పెంపకం దారులు రుణాలు మంజూరు చేయాలని, మేనేజ్మెంట్లో ప్రకటించినట్లుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ యాదవలకు నిధులు మంజూరు చేయాలని, రాజీయే స్థానిక సంస్థల నిన్నికలలో సమవికమైన ప్రాధాన్యత నివ్వాలని, ప్రస్తుతంపశాపు మరణించిన గౌరెల కాపరికి 10 లక్షల రూపాయల ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించాలని ఈ సంధ్యంగు డిమాండ్ చేశారు. సమావేశం అనంతరం అబ్దుల్ భారత యాదవ మహాసభ కూసుమంచి మండల ఆధ్యక్షులు, కార్యదర్శులుగా భారీ నాగేశ్వరరావు, కాకర్ల రామ్మ, నేలకొండపల్లి మండలం మల్లెటిల నాగివాస్, మన్నె కృష్ణ ఖమ్మం రూరల్ మండలం నడికొండల గోపరాజును నియమించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని సచివ్, డిసిసి బైరెక్టర్ నూతల సైదులు యాదవ్, జిల్లా మహిళా కార్యదర్శి కనక బండి నిజయలక్ష్మి గౌరెల సంఘం ఆధ్యక్షులు సీమబద్దయ్య వీరియ్య యాదవ్, మొలిమేకల కోటయ్య, చేతల నాగేశ్వరరావు భారీ సందేష్, బిల్లి ఉపేందర్, సత్తి వెంకట్రావు, చంద్రగిరి రమణ, లక్ష్మి కృష్ణారావు యాదవ్, మారుతి ఎల్లయ్య, శీలం రెడ్, చెన్ను వెంకటరమణ జెన్నయ్య యాదగిరి వేల్పుల సశీల దాసినీ జెన్నయ్య మన్నె కృష్ణయ్య, శతీతరలు పాణిసారు

[illegible]

బరువు తగ్గాలంటే

తినాలి.. ఎంత తినకూడదు

నట్స్..
అదే విధంగా.. నట్స్ తినడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గుతారు. అయితే, వీటిని పై చేయడం వంటివి కాకుండా నీటిలో నానబెట్టి తినడం మంచిది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు ఫీల్ చేస్తుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినను.



ఆయిల్ ఫుడ్స్..
ఆయిల్ ఫుడ్స్ అంటే అందరికీ నోరు ఊరుతుంది. పకోడీలు, వడలు, పూరీలు, సమోసాలు, చిప్స్.. ఇలాంటివన్నీ కూడా బాడీకి అస్సలు మంచిది. కలుషితాలు పేరుకుపోయినట్లు చేస్తాయి. దీని వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. అందుకే వీటికి ఎంత దూరమంటే అంత మంచిది.

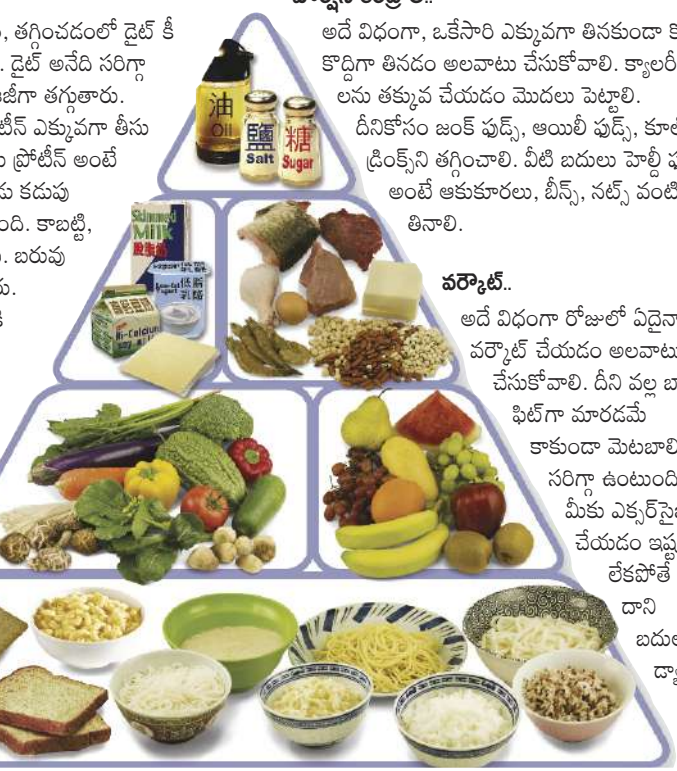


డిన్నర్..
చాలా మంది రాత్రుళ్ళు ఎక్కువగా తింటారు. అదే విధంగా లేట్గా తింటారు. దీనివల్ల బరువు తగ్గడానికి అటంకం ఏర్పడుతుంది. అలా కాకుండా త్వరగా చేయాలి. అది కూడా త్వరగా చేసేలా చూసుకోండి.



వీటితో పాటు..
రోజూ కూడా ఎంతో కొంత వర్కౌట్ చేయాలి. దీని వల్ల మీరు యాక్టివ్గా ఉండడమే కాకుండా బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. మంచి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. ఎంత చేసినా బరువు తగ్గకపోతే ఏదైనా సమస్య ఉందేమో ముందుగా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మంచి డ్రైట్..
బరువు పెంచడం, తగ్గించడంలో డ్రైట్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. డ్రైట్ అనేది సరిగ్గా ఉంటే బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం ప్రోటీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఎందుకు ప్రోటీన్ అంటే ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎక్కువగా తినరు. బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు. ప్రోటీన్ మజిలీకి కూడా మంచిది. దీంతో పాటు పైబెర్ కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.



పార్శ్వ కంట్రోల్..
అదే విధంగా, ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా కొద్ది కొద్దిగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్యాలరీలను తక్కువ చేయడం మొదలు పెట్టాలి. దీనికోసం జంక్ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, క్రీమ్స్ని తగ్గించాలి. వీటి బదులు హెల్త్ ఫుడ్స్ అంటే ఆకుకూరలు, బీన్స్, నట్స్ వంటివి తినాలి.

వర్కౌట్..
అదే విధంగా రోజులో ఏదైనా ఓ వర్కౌట్ చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దీని వల్ల బాడీ ఫిట్గా మారడమే కాకుండా మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉంటుంది. మీకు ఎక్సర్సైజ్ చేయడం ఇష్టం లేకపోతే దాని బదులు డ్యాన్స్,

బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది వుడెన్ కంట్రోల్ చేస్తారు. అయితే, కొన్ని వుడెన్ ఐడిమ్స్ తింటే త్వరగా తగ్గుతారు. కొన్నింటికి దూరంగా ఉంటే ఐడ్స్ రిజల్ట్స్ ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలని అనుకున్న ప్రతి ఒక్కరు ముందుగా చేసే పని వర్కౌట్ చేయడం. కానీ, వర్కౌట్ చేయడం వల్ల ఫిట్గా మారతారు కానీ, బరువు తగ్గరు. మరి బరువు తగ్గడానికి ఏం చేయాలంటే మన లైఫ్స్టైల్లో కొన్ని చేంజెస్ చేయాలి. ఏటికారణంగా మెల్లిమెల్లిగా బరువు తగ్గుతారు. అందుకోసం మరి ఏం మార్పులు చేయాలి ఇప్పుడు క్లియర్గా తెలుసుకోండి.

యోగా, వాకింగ్, సైక్లింగ్ ఇలా ఏదైనా మీకు ఇష్టమైన వర్కౌట్ని రోజుకి కనీసం అరగంట ఉండేలా చూసుకోండి. వీటి వల్ల మీ బాడీ ఫ్లెక్సిబిల్గా కూడా మారుతుంది.

హైడ్రేట్గా..
అదే విధంగా, మనం నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మన బాడీ హైడ్రేట్గా ఉన్నప్పుడు బాడీలోని అన్ని అవయవాలు సరిగ్గా పనిచేస్తాయి. మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు ఉండడం వల్లే త్వరగా బరువు తగ్గరు. అందుకోసం కచ్చితంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోండి. దీని వల్ల కచ్చితంగా రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.



హెర్బల్ టీలు..

కాఫీ, టీల కంటే హెర్బల్ టీలు చాలా హెల్త్ చేస్తాయి. వీటిని తాగడం వల్ల మెటబాలిజం పెరిగి చాలా వరకూ రిజల్ట్ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా గ్రీన్ టీ, బ్లూ టీ, చమోమైల్ టీ వంటివి బ్రై చేయొచ్చు. వీటిని తాగితే ఎక్స్ట్రా బెనిఫిట్స్ కూడా ఉంటాయి.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం..

బరువు తగ్గాలంటే ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. ఇందుకోసం ముందుగా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయొచ్చు. ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు ఎంత బ్రై చేసినా బరువు తగ్గరు. కాబట్టి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.



నిద్రపోవడం..

ఇక బరువు తగ్గడంలో నిద్ర కూడా కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఎంత హాయిగా నిద్రపోతే మీ బాడీ అంత రిలాక్స్ అవుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. చాలా అధ్యయనాల్లో తెలిపేటట్లు నిద్రలేకపోవడం వల్లే బరువు పెరుగుతారని. కాబట్టి, బరువు తగ్గాలంటే ముందుగా నిద్రపోండి. హాయిగా నిద్రపోయేందుకు డిస్టర్బ్ రాత్రి 7 గంటల్లోపే ముగించేయండి. డిస్టర్బ్, నిద్రకి కనీసం 2 నుంచి 3 గంటల గ్యాప్ ఉండేలా చూడండి. అదే విధంగా, రాత్రుళ్ళు గ్యాడ్జెట్స్, సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని తగ్గించండి. దీని వల్ల నిద్ర సమస్యలు వస్తాయి. ఇవన్నీ ఫాలో అయితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు.



వాహనదారులకు గుడ్ న్యూస్ ఇకపై అనీలిమిటెడ్ టోల్ పాస్..

నాగరికతకు చిహ్నాలుగా జాతీయ రహదారులను ప్రమాణంగా తీసుకుంటారు. ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద రోడ్డు నెట్వర్క్ కలిగిన భారత దేశంలో జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం వేగంగా సాగుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం భారతపూరి పరియోజన పేరుతో పైవేల నిర్మాణం చేపడుతోంది. ప్రస్తుతం జాతీయ రహదారులపై టాక్సిక్ కు 60 శాతం కార్డ్ కారణమని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ గుర్తించింది. ఈ కార్డ్ ద్వారా వస్తున్న ఆదాయం 20-26 శాతం మాత్రమే వస్తోంది. పదేళ్లలో కొత్తగా టోల్ ప్లాజాలతోపాటు, ఛార్జీలు పెరగడంతో వాహనదారులు తీవ్ర అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి వాహనదారులపై టోల్ ఫీజుల భారాన్ని కాస్తంత తగ్గించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త ప్రతిపాదనను తెరపైకి తెచ్చింది. ఫైవేట్ కారు ఓనర్లకు సరికొత్తగా 'టోల్ పాస్ విధానం' అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ టోల్ పాస్ విధానంలో రెండు ఆప్షన్లను వాహనదారులకు ఇవ్వాలని కేంద్రం యోచిస్తోంది. సెల్ ఫోన్ రీచార్జ్ మాదిరిగానే టోల్ విధానంలో మార్పులు తీసుకురావాలని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ భావిస్తోంది. వార్షిక టోల్ పాస్ రూ. 3000, లైఫ్ టైం టోల్ పాస్ రూ. 30 వేలకు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే యోచనలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉంది. వార్షిక టోల్ పాస్ తో ఏడాది పాటు, లైఫ్ టైం టోల్ పాస్ తో అనీలిమిటెడ్ గా జాతీయ రహదారులపై కార్లు రాకపోకలు సాగించే వెసులుబాటును కేంద్ర ప్రభుత్వం కల్పించనుంది. మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు, తరచూ ప్రయాణాలు చేయాల్సిన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న వాహనదారులకు టోల్ భారాన్ని వీలైనంత తగ్గించేందుకు కేంద్రం ఈ ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేస్తోంది. ప్రస్తుతం నెలవారీ టోల్ పాస్ సిస్టం అమల్లో ఉంది. నెలకు 340 రూపాయలు. అంటే.. ఏడాదికి 4,080 రూపాయలు ఖర్చవుతుంది. ఈ ఖర్చును మరింత తగ్గిస్తూ 3 వేల రూపాయలకే వార్షిక టోల్ పాస్ ను తీసుకొచ్చే యోచనలో కేంద్రం ఉంది. మరోవైపు జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వాహనదారులందరికీ ఒకేరకమైన టోల్ విధానం అమలుయ్యాలా కేంద్ర ప్రభుత్వం కనకర్షణ చేస్తోంది. తొలుత గ్లోబల్ నావిగేషన్ శాటిలైట్ సిస్టమ్ ఆధారంగా పనిచేసే టోల్ విధానాన్ని అమలు చేయాలని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ భావిస్తోంది.

పట్టపగ్గాలు లేకుండా పసిడి పరుగులు

రూ.8 వేలు పెరిగిన బంగారం.. లక్ష మార్క్స్ దాటుతుందా?

బంగారం ధర రన్ రాజా రన్ అంటూ పట్టపగ్గాల్లే కుండా పరుగు పెడుతోంది. నెల రోజుల వ్యవధిలో ఏకంగా 8 వేలు పెరిగింది. 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర ఇవాళ 86 వేలు దాటింది. ఈ దూకుడు ఇంతటితో ఆగుతుందా? లక్ష మార్క్స్ను టవ్ చేస్తుందా? అనేదే మామూలు.. తెలుగురాష్ట్రాల్లో మార్చి 26 వరకు లక్షలాది వివాహాలు జరగనున్నాయి. ఈ క్రమంలో పెరిగిపోతున్న బంగారం ధరలు చూసి ఆడపిల్లల తల్లిదండ్రులు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అమెరికాలో ట్రంప్ అధ్యక్ష భాద్యతలు చేపట్టాక రూపాయిని డాలర్ బలపడుతోంది. విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు ఇండియాలో పెట్టుబడుల్ని ఉపసంహరించుకుంటున్నారు. దీంతో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టాల బాటలో పయనిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో దేశీయ ఇన్వెస్టర్లు బంగారంపై పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. దీంతో గోల్డ్ రేట్లు పెరుగుతున్నాయంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. ముందు ముందు 10 గ్రాముల బంగారం ధర లక్ష దాటినా

ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. వెండి ధర కూడా లక్షకు చేరుకుంటుంది. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో అయితే లక్ష 10 వేల రూపాయలకు చేరువలో ఉంది. బెల్లెట్ కు ముందు నుంచే బంగారం, వెండి ధరలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఇన్వెస్టర్లు, సాధారణ కొనుగోలుదారుల నుంచి డిమాండ్ పెరగడంతో బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అస్థిరత, అమెరికన్ విధానాల కారణంగా ప్రజలు సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా బంగారం కొనుగోలును పెంచుతున్నారు. దీని కారణంగా దాని ధర నిరంతరం పెరుగుతోంది. పడ్డీరేట్లను తగ్గించడంతోపాటు ప్రపంచ మార్కెట్లో అనిశ్చితి కొనసాగితే బంగారం, వెండి ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే,



వివాహాలు, పండుగ సీజన్లో వారి డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండవచ్చు, దీని కారణంగా ధరలు అధిక స్థాయిలో ఉండవచ్చు.

డీప్ సీక్ వాడితే భద్రతకు ప్రమాదమా..?



చైనా తక్కువ ఖర్చుతో డీప్ సీక్ విఐఎన్ తయారు చేసి ఉపతంగా అందించింది. దీంతో ప్రపంచంలోని టాప్ టెక్ కంపెనీల స్టాక్ పతనమయ్యాయి. ఇంతటి సంచలనం లేకుండా డీప్ సీక్ విఐఎన్ వాడకాన్ని పలు దేశాలు నిషేధించాయి. దానికి గల కారణాలు, ఇతర వివరాలు తెలుసుకుందాం. చైనా తీసుకువచ్చిన డీప్ సీక్ విఐఎన్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ పరిశ్రమను కుదిపేసింది. చాట్ జీటీపీకి ప్రధాన ప్రత్యామ్నాయంగా తెరపైకి వచ్చింది. కానీ కొద్ది రోజుల్లోనే

ఈ చైనీస్ స్టార్టప్ అనేక నియంత్రణల సంబంధిత వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంది. మన దేశంలో ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తన ఉద్యోగులను డీప్ సీక్ వాడవద్దని హెచ్చరించింది. దీని వల్ల సమాచార గోప్యతకు ప్రమాదం ఏర్పడవచ్చని హెచ్చరించింది. ఈ టూల్ వినియోగించడం వల్ల డేటా లీక్ అవుతుందని భావిస్తోంది. మనతో మరికొన్ని దేశాలు కూడా డీప్ సీక్ విఐఎన్ నిషేధిస్తూ చర్యలు తీసుకున్నాయి. దానిపై పూర్తి స్థాయిలో లేదా ప్రభుత్వ వినియోగ నిషేధం ఉన్న

దేశాలు వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఇటలీ... ప్రపంచంలోనే డీప్ సీక్ విఐఎన్ నిషేధించిన మొదటి దేశం ఇటలీ. గత నెలలోనే ఈ మేరకు చర్యలు తీసుకుంది. దేశంలోని యాప్ స్టోర్ నుంచి యాప్ ను తొలగించింది. ఆ స్టోర్ల యూజర్ డేటాను ఎలా నిర్వహిస్తారనే దానిపై ఇటలీ గోప్యతా వార్డ్ దాగ్, ఇటలీ యన్ డేటా ప్రొటెక్షన్ అథారిటీ (డిపిఎ) సమాచారం కోసం తర్వాత ఈ నిషేధం అమల్లోకి వచ్చింది. బెల్జియం.. బెల్జియం తన ఫ్రైవేటు పౌరులను డీప్ సీక్ విఐఎన్ చాట్ బాట్ ను ఉపయోగించకుండా ఇంకా నిషేధం విధించలేదు. కానీ దాని నిబంధనలు చాలా కఠినంగా ఉన్నాయి. ఆ దేశ ప్రభుత్వం రంగ సంస్థల్లో మాత్రం చైనీస్ విఐఎన్ నిషేధం ఉంది. బెల్జియం, చైనా వద్ద చాలా కాలంగా వివాదం కొనసాగుతోంది. బెల్జియం తమ భూభాగమని చైనా వాదిస్తోంది. డీప్ సీక్ విఐఎన్ వల్ల తమ రహస్య సమాచారానికి ప్రమాదం కలుగుతుందని బెల్జియం భావిస్తోంది. ఆస్ట్రేలియా.. చైనా డీప్ సీక్ విఐఎన్ ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం కూడా నిషేధం విధించింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు డీప్ సీక్ విఐఎన్ చాట్ బాట్ ను ఉపయోగించకూడదని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దాని వల్ల తమ దేశ భద్రతకు ప్రమాదం కలుగుతుందని భయపడుతోంది. అయితే వ్యక్తిగతంగా పౌరులకు మాత్రం నిషేధం లేదు. అయితే చైనా చాట్ బాట్ తో జాగ్రత్తగా ఉండాలని వారిని హెచ్చరించింది.

ఎల్ఐసీ పాలసీ ఉన్న వారికి హెచ్చరిక.. బీమా సంస్థ కీలక ప్రకటన



దేశీయ అతిపెద్ద బీమా రంగ సంస్థ భారతీయ జీవిత బీమా కంపెనీ అయిన లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ తమ పాలసీదారులు, కస్టమర్లకు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఎల్ఐసీ వినియోగదారులు ఫిక్ యాప్స్ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించింది. అయితే ఎల్ఐసీ పేరుతో నకిలీ యాప్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయని తాము గుర్తించామని, వాటిని నమ్మి మోసపోయే ప్రమాదం ఉందని పాలసీదారులను సూచించింది. నకిలీ యాప్స్ను ఎల్ఐసీ యాప్గా నమ్మి మోసపోవడం వినియోగదారులకు సూచించింది. ఎల్ఐసీ ఇండియా పేరుతో కొన్ని నకిలీ మొబైల్ అప్లికేషన్లు వైరల్ అవుతున్నాయని తమ వ్యవస్థ వచ్చిందని, అందుకే వినియోగదారులను, పాలసీదారులను అప్రమత్తం చేస్తున్నామని తెలిపింది. నకిలీ యాప్లను నమ్మి ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయవద్దని, కేవలం ఎల్ఐసీ ఇండియా అధికారిక వెబ్సైట్, ఎల్ఐసీ డిజిటల్ యాప్ సహా ఎల్ఐసీ వెబ్సైట్లో అందుబాటులో ఉన్న ఇతర మార్గాల ద్వారా మాత్రమే లావాదేవీలు చేయాలని సూచించింది. లావాదేవీలు అధికారిక మార్గాల ద్వారా జరుగుతున్నాయని ఎల్లప్పుడూ నిర్ధారించుకోండి. URLలు, యాప్లను తనిఖీ చేయండి. ఏదైనా వివరాలను సమాచారం చేసి ముందు, అది అధికారిక డౌన్లోడ్ చేయడం లేదో నిర్ధారించడానికి URLను క్రాన్-చెక్ చేయాలని సూచించింది ఎల్ఐసీ. Google Play Store లేదా Apple App Store వంటి విశ్వసనీయ మూలాల నుండి మాత్రమే మొబైల్ అప్లికేషన్లను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి. తెలియని మూలాల నుండి వచ్చే కార్డులు, ఇమెయిల్లు లేదా సందేశాలకు ప్రతిస్పందించవద్దు. వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని భద్రపరుచుకోండి. అధికారి అని చెప్పుకునే ఎవరితోనూ సన్నితమైన పాలసీ వివరాలు, OTPలు లేదా బ్యాంక్ అధికారిలను ఎప్పుడూ పంచుకోకండి. మీరు ఏదైనా మోసపూరిత యాప్ల లేదా లావాదేవీలను చూసినట్లయితే, వాటిని కస్టమర్ కేర్, సంబంధిత సైబర్ క్రిమి అధికారులకు నివేదించడం ఎల్ఐసీ సూచించింది.



మంచిదాని ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 6 (నివారం నానాది): మహిళల, బాలల ధృఢత కోసం భారతీయ కేంద్రం ఏర్పాటు చేసేమని ప్రతినిధి డివిజన్ భాగస్వామి వ్యక్తి. గురువారం సీనియర్ భారతీయ కేంద్రం ఏర్పాటు చేసే ఏర్పాది పూర్తియైన సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసే సమావేశంలో మాట్లాడారు. మహిళల, అపూర్వాల, బిల్లు డిజైన్, ఆకాశానికై రైలింగ్ చేయించి, అత్యంత పాత ఆరోగ్యం, గుహాసాన బాధన పడినవారు సాధించే స్వేచ్ఛకు కేక్ కట్టడం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నప్పటికీ సరవాణి, స్వయంగా ఈ కేంద్రాన్ని సందర్శించినవారి వ్యక్తిత్వాన్ని బాధించే మహిళలకు అన్ని రకాల సేవల ఆందిల కేంద్రం చూపుతున్నారని. వివిధరకాల బాధితుల ఆందగా ఉంటూ సేవలకు కేక్ వరదల చేస్తుందని వ్యక్తపరచారు. వేడియో వీడియో బయటపడాలంటే వ్యక్తిత్వం మౌనం ఏర్పాలనే వ్యక్తిత్వం.



కరీంనగర్, అదిలాబాద్, నిజామాబాద్, మెదక్ తీవరము ఎమ్మెల్యేలు అభ్యర్థి మల్లు కొండయ్య గురవూరు రోజున కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో ఎన్నికల ఓటర్లగిరి అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ వేమల సత్యతి కి నామినేషన్ పత్రాల సమర్పించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మల్లు కొండయ్య మాట్లాడుతూ, గత బిఆర్ఎస్, నేటి కాంగ్రెస్ డిట్రాక్ట్, ఊపాధ్యాయ పులికేట్ ప్రభుత్వాలు మూరూరు న్యాయ డిట్రాక్ట్, ఊపాధ్యాయల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో రెండు ఎకరాల ప్రభుత్వాలు యోగరూపి విధలను యూయనూర్, ఊపాధ్యాయులు కేవలం జీతాలు పొందుతూన్నారే తప్ప ఏ సౌకర్యాలు పొందడం లేదన్నారు. ముఖ్యంగా డిట్రాక్ట్ విరమణ చెందుతున్న ఊపాధ్యాయలకు పెన్షన్, గ్రాట్యూటీ, జిబిఎఫ్, సరెండర్ ఓడ డబ్బులు, విఆర్ కి ఇచ్చే సీఎల్ఐ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లేదన్నారు. బి ఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ఏనాడు కూడా డిట్రాక్ట్ ఊపాధ్యాయ సమస్యల కోసం కొట్లాడింది లేదు, శాసనమండలిలో మాట్లాడింది లేదన్నారు. ఆ రెండు పార్టీలకు ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో అవకాశం ఇచ్చినందుకు జరగబోయే ఎన్నికల్లో బి జెపి అమ్మకం, అభ్యర్థిగా నడుచు అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. డిట్రాక్ట్ ఊపాధ్యాయల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం గౌరవక సమకాలీనంగా, అనంతరం కరీంనగర్లోని ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కార్యాలయంలో బిజెపి ముఖ్య నేత సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో కరీంనగర్ బిజెపి టీవర్ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కేఆర్తేనెలర్ ఎస్ ఎస్ ఎస్ ఎమ్ ప్రభాకర్, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి నంగు, శాంతి కుమార్, జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాధి కృష్ణారెడ్డిలు మాట్లాడారు. జరగబోయే ఎన్నికల కోసం పార్టీ శ్రేణులు పేటల్లోని కార్యక్రమాల పై తగిన సూచనలు చేస్తూ, దిశా నిర్దేశం చేశారు. నామినేషన్ కార్యక్రమంలో మాజీ టీవర్ ఎమ్మెల్యే బానారస్ రెడ్డి, తపస్వి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బీసమంతు రాష్ట్ర, కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాధి కృష్ణారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు జనప లక్ష్మీ సరస న్యాయ, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిరాజశాఖలై త్రివివాన్ గౌడ్, నాం పల్లీ శ్రీనివాస్, నరహరి లక్ష్మారెడ్డి, రెండు కోమరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నో వర్షకరంలో చేపడితే ఆమోదింపిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేపటి రెడ్డికి, నవో కమిటీలో: నమ్మలూలు ఉడుపటి కరీంనగర్ జిల్లా నుండి ప్రాతినిధ్యం పోషించిన రాష్ట్ర మంత్రులు పాన్సం ప్రభాకర్ , దుద్దిల జగదీశ్ బాబు కా., మంత్రివర్గ నమ్మలకు యావత్ దళిత జాతి వక్షాన కృతజ్ఞతలు.. మానోహర ధూమి ఎమ్మెల్యే, కరీంనగర్ డిసినీ ఆధ్యక్షులు డాక్టర్. కమ్యూనిస్టు సత్సనాధూరు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎన్నో వర్షకరణ అమలుకు కాంగ్రెస్ ప్రజా పాలన ఆమోదం తెలిపడం వల్ల ముగ్ధుల వక్షం జిల్లా నుండి కాంగ్రెస్ ఎన్ని సేల్ ఆధ్వర్యంలో ఈలోకా నగరంలో అభివృద్ధి చేసినందు ని జన్మదినం రాని చేర్చిన వర్షకర కృతజ్ఞత రాష్ట్రీ చేపట్టడం జరిగింది. ఇట్టి కాంగ్రెసుమాని కిల్లెలా పానగర్ ఆధ్వర్యము నానకొందూరు శాసనసభ్యులు డాక్టర్ కమ్యూనిస్టు సత్సనాధూరు, మనా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, మాజీ శాసనసభ్యులు ఆరవపల్లి మోహన్, ప్రజా సంపూల జేపీసీ చైర్మన్ గణేశులు కాంగ్రెస్, జిల్లా నగర కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యము కొరివి అంబత్ , లింగంపల్లి బాబు కాంధు హజీబ్ అంబద్ది, శ్రీమన్ రామ విగ్గహలకు

జరిగింది. ఇప్పుడు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం నెరవేర్చినారు వారికి మా ధన్యవాదాలు తెలుపుకొన్నాము.మంచిదన్న మాదిగ కావాలిం పార్టీ నడపే నడుపుతూ మాలో భయందోషకరాలు ఉరికి, దీనికి ముందే తెలిసి ఉంటూ భీకరణ చేయడం అరిగిందని, కొద్దిమంది రిజర్వేషన్ 11 శాతం పెంపుకే బాగుండేది అంటున్నారు మళ్ళీ 2026 సంవత్సరంలో జనాభా రెండు ప్రకారం మా పార్టీ మా దైవమైన రేచేమి రిద్దీ మళ్ళీ రిజర్వేషన్ శాతాన్ని అంచనాలోకి ఆన్సారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు శ్రావణ్ నాయక్, కల్లల రామచందర్, సమద్రాల్ అజదు, జీడి రమేష్, పోతారపు సురేందర్, దీకొడ శేఖర్, హైదరాబాద్ చెవేష్, మారపల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గాలి అలీ కుమార్, హన్మపూర్ ఆరుములు, కాంపల్లి కిరీ కుమార్, అయూబ్ అలీ, గజుల అనంద్, కుప్పేటి హన్మపూర్, కోమలిరెడ్డి హన్మపూర్ రిద్దీ, పులి ఆంజనేయులు గడ్డ, ప్లిజ్జర్, కురకొండ ప్రభాకర్, నేలమిద్దీన్, మెదవంట్ల రమణారెడ్డి, సరిపురం నాగప్రసాద్, పటానా మహమ్మద్, హామిద్, శాశి రిద్దీ, పెద్దె గాలి ఆరుములు, బోనా మురళి, విక్రమ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫుల్ బాల్ మైదానంలో ఆననరమైన వనతులు కల్పించే విధంగా చర్మలు చేపట్టాలని ఆ ఆకారులను జిల్లా కలెక్టర్ ముజుమ్మర్ ఖాన్ ఆదేశించారు. గురువారం కలెక్టర్, రఘునాథపాలెం మండలం వివిధ గ్రామంలోని జిల్లా సివిల్ సర్కిల్ కన్స్ట్రక్షన్ పాఠశాల సందర్శించి, పాఠశాలల పుటి బాల్ ప్రాక్టీస్ పరిశీలించి, ఉన్న సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఫుల్ బాల్ ప్రాక్టీస్ చేసుకునేందుకు విలుగా గ్రౌండ్ రెలివింగ్ చేయడం, ఎర్ర మట్టి వేయడం, ఎటువంటి రాళ్ళూ లేకుండా గ్రౌండ్ ను ఉధృం చేయడం, పిప్పి మెక్కుట తొలగింపు వంటి పనులు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించాడు సూచించారు. గ్రౌండ్ లో ఉన్న పిప్పి మెక్కు తొలగించవచ్చని, అక్కడ కూర్చోని గేమో చూసేలా చర్మలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ముంకి సేరు గ్రౌండ్ లో రాకుండా డ్రైయింగ్ నిర్మాణం కోసం ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి సేదేది ఉందించాలని అన్నారు. పాఠ భవనాల డిమాండ్లను కు సైతం ప్రణాళిక రూపొందించాలని అన్నారు. గ్రౌండ్ కు కాంపౌండ్ మట్టి ఉండని ఆకారుల తెలిపారు. గ్రౌండ్ లో ఫుల్ బాల్ ప్రాక్టీస్ చేసుకునేందుకు విలుగా ఆననరమైన నట్ల, విద్యాల చేమూల అన్నారు. కలెక్టర్ చెలివింగ్ చేసి, ఆననరమైన అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాదనలు ఉందించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా శ్రీరేణు అభివృద్ధి, యువజన సంక్షేమ అధికారి సునీల్ రెడ్డి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, కోర్ ఆదర్శ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

[illegible]

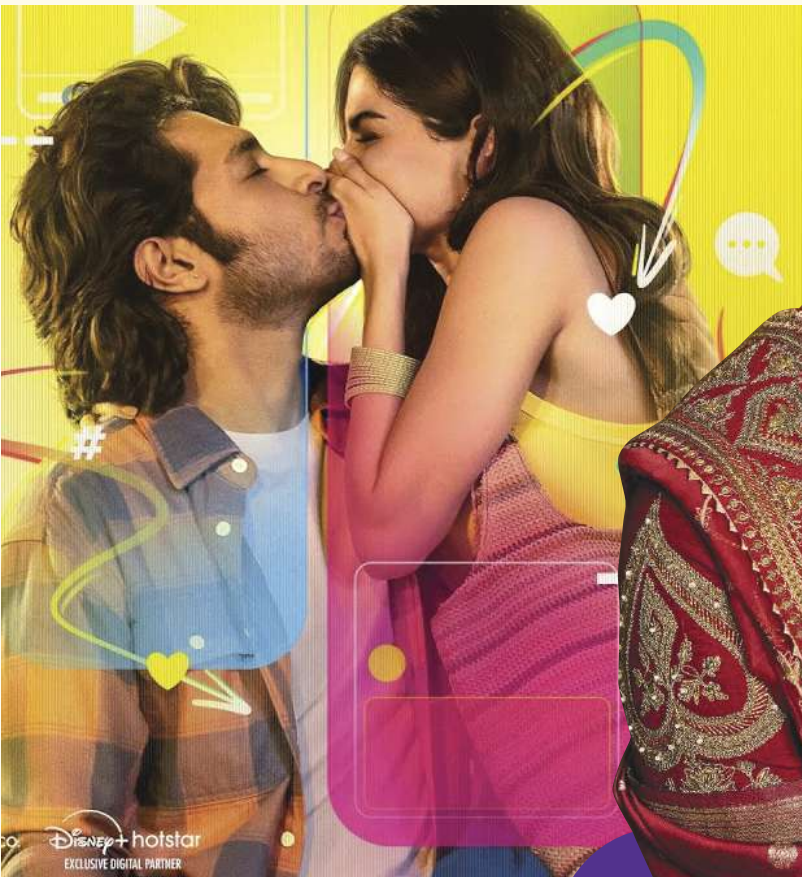
చదం జరుగిందని ఆనాడు, పెద్దపల్లి పట్టణ ప్రజలు మరియూ పట్టణ వరకు వ్యాపార సంఘా ల నాడు సహాయకరమైన కొరారు. అలాగే ఇంట్లో నుండి నిత్యావసర సరుకులకు చేయ్ పట్టణ ప్రజలు వారి వెంట బట్ట సంచులు తీసు కూరగావలని సూచించారు. అలాగే దుకాణ యజ్జ కరమైన ప్రతిభావర్ష మీయియ్య వుకాణల ట్రేడ్ లైసెన్స్ పొంది ఉండాలని ఇప్పటి వరకు సెడింగ్ లో ఉన్నవలనాటి వారి మరియూ ఇప్పటి వరకు ట్రేడ్ లైసెన్స్ తీసుకోని వారి 15 రెజిస్టర్ తీసుకొనివచ్చి ఆనాడు, ఏమైనా

సందేహాలు ఉంటే మున్సిపల్
హెల్త్ డైరీ నంబర్ 63031
27484 కు కాల్ సంద్రించాలని
తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో
జూనియర్ అసిస్టెంట్లు రమాకాంత్
సురేందర్, వార్డు ఆఫీసర్లు ఛాంబర్
ఆఫ్ కామర్స్ పెద్దపల్లి అధ్యక్షులు
కమల్ కిషోర్, జనరల్ సెక్రటరీ
నయ్యద్రి మధుతి, కో-కాన్సర్టర్ జయ
ప్రకాష్, కిరారు అసోసియేషన్
సచిష్, డివరమ్ పాల్ గౌరూ.



అందరూ దయతో ఉండండి
....రష్మిక ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్....

‘లవ్ యూహా’ అంటూ యూట్యూబ్ లవ్ షోర్ట్స్ పలక రించనున్నారూ ఖుషి కహూర్. అవే ప్రధానపాత్రలో నటింపా ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 7న విడుదల కానుంది. తాజాగా ఈ చిత్రబృందానికి వివేక్ చెప్పిన జానీషక పూర్తి తన చెల్లె ఖుషీని చూస్తుంటే గర్భంగా ఉందన్నారూ. ‘ఎంత కష్టమైనప్పటికీ నీకు నచ్చిన దాన్ని చాలా నిజాయితీగా, శ్రద్ధగా చేస్తున్నందుకు నిన్ను చూస్తుంటే ఎంతో గర్వంగా ఉంది ఖుషీ. వినోదం, హాస్యంతో పాటు ఎమోషనల్ స్పెషియోలతో కూడిన ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 7 నుంచి అన్ని థియేటర్లలో నందడి చేస్తుంది. నేను ఈ సినిమా చూసి కచ్చితంగా భావోద్వేగానికి గురవు తాను. ఎందుకంటే ఎమోషనల్ నీస్ లిలోనూ ఖుషీ విడుదల చేర్చిక్రీస్టూ చూసినప్పటికీ తల్లుకోలేను’ అని రాసినా ఉన్నారు. ‘లవ్ యూహా’ లో పర్వో మేనుకున్న జాన్వీ.. తన సినిమాల విడుదల తేదీలలో ఖుషీని కూడా తన పోటీ ఉన్నట్లే పర్వో ధరించాలని కోరారు. 2023లో ‘ది ఆర్కెస్ట్రా’తో హీరోయిన్ గా ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చారూ ఖుషీ కహూర్. ‘చి చిత్రంతో ప్రశంసల అలంకరణున్నారు. ఇప్పుడు ‘లవ్ యూహా’ అంటూ పలకరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ప్రదీప్ రంగరావ్ నే స్వీయ దర్శకత్వంలో తమిళంలో సూపర్ హిట్ అందుకున్న చిత్రం ‘లవ్ బుడ్డి’ . నేటితరం యువత యువకుల ప్రేమకథతో దీనిని రూపొందించారు. ఇప్పుడే చిత్రానికి రేమేకా ‘లవ్ యూహా’ సిద్దమైంది.

[illegible]

సాయిపల్లవి న్యాయం
చేయగలదనే నమ్మకం

అందుకే తండ్రేల్లో ఆమెను ఎంపిక చేశా: అలు అరవింద్



పాతనా నజాయీగీగా చేయాలి. నాయపల్లవి అయితే పదవశాతాభిసారం చేయగలదని నాకు అనిపించింది. ఆమె అనేకానేకాధ్యక్షమైన నాకు, అందుకే ఆమెను ఎవరికే చెప్పాం. మేము అనుకున్నట్లుగానే సాయపల్లవి పదవ శాతం న్యాయం చేసింది! అన్నారు. ఇటీవల సాయపల్లవి టీ డిఎల్ఐ కాలానిల్ వైద్యులు నూచించారు. మొదటి కార్యక్రమానికే గురయ్యారని దర్శకుడు చదువు ఆమెందేటి ముందుంటే జరిగిన 'తండ్రి' ట్రైల్స్ విడుదల కార్యక్రమంలో చెప్పాను. అందుకే ఆమె ఆమెనికే హాజరు కాలే తుంటేయారని తెలిపారు. ఆయన మళ్ళాబుతూ 'సాయపల్లవి' కోర్కె రోజుల నుంచి జరుగు, జలబాధా' నామ పద్య చూడారు. అయినా సినిమాకు సంబంధించిన పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. దీంతో ఆమె మరింత సీనియర్ వారు. వైద్యులు ఆమెకు కనీసం రెండు రోజులు బెడ్ రెస్ట్ అవసరమని నూచించారు.



బలగం సినిమాతో దర్శకుడిగా మారి తోటి ప్రయత్నంలోనే సూపర్ హిట్ కోట్టి బలగం వేణుగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. 2023 లో విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రశంసలతో పాటు కాసుల వర్షం కురిపించింది. వేణు ఈ చిత్రానికి గాను జాతీయ అవార్డు సైతం అందుకున్నాడు. ఇదిలా ఉండగా ఈ సినిమా రీలీజ్ అయి

బలగం వేణు.. ఎల్లమ్మకు
సర్వం సిద్ధం

సాగా కాలం అవుతున్నా కూడా మరో సినిమాను పట్టాల్సికింద
లేదు ఈ దర్శకుడు. బలగం సినిమాను నిర్మించిన దిలీ రాజు
హ్యాన్డల్ లోనే తన రెండవ సినిమా చెయ్యాలి ఉంది. అయితే ఈ
కథ అందం పట్టా తిరిగి యంగ్ హీరో నితిన్ దగ్గరు పచ్చి
సినిమి. పలు మార్పులతో మోతానికి ఈ సినిమా అక్కర్లే
లేనింది. ఈ కథకు దిలీ రాజు ఇప్పటికే యల్లమ్ అనే
దిలీల్ ను రిజిస్టర్ చేసి ఉండారు. ప్రస్తుతం నితిన్ చేస్తున్నారాదీన్
హోదా, తమ్ముడు సినిమాల చివరి రికార్డులో ఉన్నాయి. ఇత
పప్పుడు వేదా దర్శకత్వంలో ఎల్లమ్ సినిమాను నెట్టి, పైకి తీసు
వచ్చినా దిలీ అప్పతన్నానని నితిన్. కాగా ఈ సినిమాను ఫిలింబర్
సొసైటీనిండిగర్ లేదా మార్క్, రో ముహూర్తం పూజ ఉండనుందని

పిరిలే లేదా మే నుండి ఘటింగ్ మొదలు కానుంది. నితినే ను
రికాత్రగా చూపించేందుకు కొత్త మెకానిక్స్ ట్రై చేస్తున్నాడు
రృకుడు వేణు యెల్లండి. దాదాపు రెండేళ్లుగా ఈ కథ మీద కస
త్తులు చేస్తున్న వేణు ఈ సినీమాతో నితినే కు ఎంత పెద్ద హిట్
నాడో చూడాలి.

నాగ వైతన్య, సామ్య పద్ధతి జంటగా చందూ మొందేది తెరకెక్కుస్తున్న చిత్రం 'తండ్రి' పేరిట బీజేపీకి 75 ప్రేక్షకుల ముందుగా నానంది. దేవు టిఎస్ఎస్ సగరవరచిన 'బుజ్జి తల్లి, శివ శక్తి, హైలెస్స్ హైలెస్స్' పాటలు మ్యూజిక్ చార్టులలో టాప్ షిఫ్ట్, అలాగే యాబ్యూట్లో ట్రెండీగర్లో చేరి వాయి. ఈ నేపథ్యంలో నిర్మాత అల్లు అరవింద్ సీనియర్ నాయ పద్ధతి గురించి ఆసక్తకర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. తాజాగా ఓ జంటచార్టులో అల్లు అరవింద్ మాట్లాడుతూ.. 'ఈ చిత్రంలో సామ్య పద్ధతి ఎరిపిక నా స్వయంమే. ఇది కమర్షియల్ స్వయంమచి చెప్పాలి. ఈ పాత్ర కోసం నేను ముందుగా వెళ్లి వరిసేన్ తీసుకురాలేదు. ముందుగా నుంచి వచ్చిన వైట్ స్కిన్ అమ్మాయిలు ఈ పాత్రకు జీవం తీసుకు రాలేరింది చింది. ఇది ఎస్ఎన్ ఛానెల్స్లో కూడిన కావేత ప్రేక్షకులకు చిరకాం గుర్తుండితుంది. ఇలాంటి గొప్ప

