

సంపాదకీయం

వణిజ్య పోరుకు తెర తీసిన ట్రంప్

డోస్తే ట్రంప్ విన్ఫికల ముందు నుంచి ప్రకటించినట్టుగానే ప్రపంచ వాణిజ్య పోరుకు తెర తీసడు. తన పనులును ప్రయోగించే విదేశైనా లేక అమెరికాలో ఉన్న కంపనీ అయినా నేరే వారంతా చైనా అదుపులో ఉన్నట్టే అన్నాడు. ఇది రాసిన నమయంలో చెప్పిన మాటలకు, పారకులకు నేరే సమయానికి మార్యాలు, విష్టరణ జరిగే రీతిలో ట్రంప్ వేగం కనిపిస్తోంది. కెనడా, మెక్సికోలో మీద విధించిన పన్నుల అమలు కొంత కాలం వాయిదా పోసమనంతాలే పాటు ఫోర్సో మీద త్రంప్ వేధిశా, పారు అమెరికా పట్ట భయంకరంగా వ్యవహారంగారు, లాభాలకు ఒక అవకాశంగా తీసుకున్నారు, చైనా మీద ప్రకటించిన మొత్తాన్ని పెంచుతా అన్నాడు. స్వతం జనాలు, కంపెనీలతో పాటు ప్రపంచ వ్యాపికి నష్టం. అమెరికా పటుబలిడి దెబ్బు అన్న అనేక మంది అభ్యక్తమైత్రుల మౌలికులను ఖాతరు చేయటం లేదు. కెనడా, మెక్సికోల్పై 25 శాతం, చైనా పన్ను దిగుమతుల మీద పది శాతం పన్ను విధిస్తు భీటపరి ఒకపట తేదీన ఉత్తర్వులు జారీ చేశాడు. ఇప్పుడి వరకు వెట్టున షైఫరులను మాస్టే అదిరించి బిధించి దారికి తెచ్చుకోవాలన్న ఏత్తగడ కనిపిస్తోంది. పన్నులును వ్యతికేస్తున్న వారు ఎవర్నో కూపాను వార్తల వార్షిక్స్టో జర్నల్, స్టోక్ మార్కెట్లో పెట్టుబడులు చేసే (ప్రాక్ట్ ఫండ్) వారు లేదా సంస్థలు చైనా అదుపులో ఉన్నట్టే అన్నాడు. తన నీర్చులకు అభ్యుత్థ స్పందన పనున్నదని చెప్పుకొన్నాడు. ఇతర దేశాలకు రాయిలీ అమెరికా కొల్డ్ కోట్ల దార్లు స్పష్టమైన ప్రస్తుతాన్నాడు. మాలకు ఆర్టికో కొంత మార్యాల అమెరికా ప్రయాసాలకు అమలు అమలు అంఠించక తప్పుడు కొంత మార్యాల అమలు అంఠించక తప్పుడున్నాడు. దక్షిణాటకా భాసులను గుండుకుంపున్నదని, కొన్ని సామాజిక తరగతుల పశు చెప్పుకొని వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానికి రాసున్న రోజుల్లో నిధులు నిపిపేసామని, గతంలో జిభిన్ మీద దర్శావు దేశానిని చెప్పాడు. ఇందనలో పాటు యావత్త ప్రపంచం అప్రమత్తు ఎలా ఎదుర్కొల్పాలా అన్న శేధస్తో పడింది. అక్రమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఫెంటానిల నిర్ధారికి జియిము అత్యసంసర పరిశీలని ప్రంప్ ప్రకటించాడు. కృతిమి సింధిలీక, స్టోక్మందులో తయారు చేసే సోప్పు అన్నాడు. ఇంది మందులు ఘోటనిల అని పిలుపున్నారు. దీన్ని ఔషధంగా వినియోగించానికి అనుమతి ఉంది. మాడక ద్రవ్యంగా కూడా వినియోగిస్తున్నారు. అతమంగా దిగుమతి అపుతుస్త ఘోటనిల అప్పుతున్న ఘోటనిల అప్పుతున్నారు. దీర్ఘమార్కా అమెరికా అంటే ట్రంప్ అన్నట్టుగా ప్రయోగిస్తున్న వ్యవహరిస్తోందిని అంపోస్తు మీ దేశానిక

ఆర్థిక సహాయం కోసం వృద్ధ దంపతులు ఎదురుచూపులు

చేతి కందిన కొడుకు మరణించడంతో.. ఆరిక సహాయం కోసం రోషిస్టున్న వృద్ధ దంపతులు

అగ్నిధార స్వాన్. మందము మండలం పైపరి 5

మందిల్లు జ్ఞానః రామకృష్ణపూర్వ పుట్టం సిగోరేసి ఏరియా హస్పిటల్ దగ్గర నిపాసం ఏర్పరుకొని, దీనిపైన పరిశీలితో ఉన్నటువంటి, అటుకురుం రాజం పయసు 60, భార్య రాజేశ్వరీ పయసు 53, కొడుకు రాజేశ్వరీ పయసు 25, కాగా.. అటుకురుం రాజం, కాలి పని చేసి భార్య, కొడుకుని చూసుకుంటూ కాలం గడిపేవాడు. అనుకోని ప్రమాదం జరగడం వలన రాజం కు దైచ్యలు ఒక చేయి తెలిగించడం జరిగింది. అప్పటినుండి కొడుకు కూలి పనికి వెళ్లి కుటుంబాన్ని



పోటిచేయాడు. కాలం కాలేయదంతో కొడుకు కూడా.. ప్రమాదవశాత్తు మరణించడం జరిగింది. కొడుకు మరణ వార్షాతో సముద్రంలో మునిగించినటువంటి, వృద్ధ దంపతులు ఆమిల్ అంజలిపేరంగా ఇఖ్యందులు పదుతూ, కానిం అడుకునే నాఘడు లేక రోజుకు ఒక పూట తినే స్థితిలో లేక నరకయాతన అనభిప్పన్నారు. రయతో రాజీకు నాయకులు కానీ, ప్రథమంచ అభికరులు కానీ, స్వాంధర సంస్థల నాయకులు కానీ, ప్రథమంచ అభికరులు కానీ, స్వాంధర నిమిత్తం రోద్దు ప్రక్కన ఒక చిన్న ఎదురుచూస్తారు. ఫోన్ పే నెంబర్. 9393941940.

కే. కే. ఓ.సి.పి గనిని జి.ఎం.సేప్ట్ కార్పొరేట్ నందల్చించిన సిపోచెండ్. శ్రీనివాస్

అగ్నిధార స్వాన్. మందము మండలం పైపరి 5 : మందము ఏరియా కే. ఓ.సి.పి గనిని ఇం. ఎం. సేప్ట్ కార్పొరేట్, సి.పోచెండ్ సందర్భంలో మందము ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ క్లాసిఫిడర్ మెన్టస్ అందించి, శాఖలాతో ఫనంగా సంత్రంించి స్వాగతం పరిచయించాడు.

ఈ నందర్భంగా అయిన మాటల్లుతో... ప్రతి ఒకరు రక్షణతో కూడిన ఉత్సత్తిని సాధించాలని, నా రక్షణ నాచే బాధ్యత నుండి, నా రక్షణ నా కుటుంబ బాధ్యతగా. మనకు మనమే స్ఫుర్తయగా రక్షణ పొందాలని వారు అన్నారు. పని స్థలాలలో తెందరపటువంంచి చిన్న నిర్మాణతోనే ప్రమాదాలు జరుగుతాయాన్నారు. పని స్థలాలను నిశితంగా పరిశీలించిన అనంతరమే, విధులు నిర్మాణంచండం మంచిది అన్నారు.

పెంచికల్ పేట్ లో.. చెక్ డ్యూముల నిర్మాణం కోసం సర్వే..!

సిగోరేసి అధికారుల సూచనతో ఇరిగేషన్ అధికారుల సర్వే

అంచనా వ్యాయాల రూపొఱ్పున

ప్రపురోసే సిగోరేసి యాజమాన్యం కు ఇరిగేషన్ అధికారుల నివేదిక

అగ్నిధార స్వాన్ కమాన్ ప్రా : మందలంలోని పెంచికల్ పేట్ క్రామంలో గల రెండు వాగులపై నాయగు వేక్ డ్యూముల సంబంధించి ఇరిగేషన్ అధికారులు బుద్ధారం సర్వే నిర్మాణంచారు. ఇంచెల సిగోరేసి ఆర్. జీ -2 జీ. ఎం బండి వెంకటరుయు సిగోరేసి ప్రథమిత క్రామమైన పెంచికల్ పేట్ వాగుల ఔ వేక్ డ్యూములు నిర్మించి త్రైలుకు సాగునిచి ఇక్కుమ్మ దూరం చేయాడిన పాటలు వినితి ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు. ఈ సేప్ట్యూన్లో సాపుకుంగా స్ఫుర్తించిన వ్యాపారం అందిశేశారు. పని స్థలాలలో తెందరపటువంంచి చిన్న నిర్మాణతోనే ప్రమాదాలు జరుగుతాయాన్నారు. పని స్థలాలను నిశితంగా పరిశీలించిన అనంతరమే, విధులు నిర్మాణంచండం మంచిది అన్నారు.

కామారెడ్డి డిక్కరేషన్ కు పంగనామాలు పెట్టిన కాంగ్రెస్

చట్ట బధ్యత కల్పించకుండా బి.సి.లసు మౌసం చేసిన కాంగ్రెస్

పట్టణ బి ఆర్ ఎవ్ అధ్యక్షుడు పటుసరమేష్ గాడ్, నందిమల్లాశోక్

అగ్నిధార స్వాన్ పసపరి జ్ఞానః

కాంగ్రెస్ పార్టీ జనాభాగి 50శాతం ప్రోగ్రాముల సర్వే నిర్వహించి 42శాతంగా తేల్యుదాని బి.సి.పి ద్వారా మరోసారి మౌసం చేయడానికి అని పట్టణ అధ్యక్షుడు రమేష్ గాడ్, ఇం. ఆర్. ఎవ్ మీదియా క్లాసిస్ నందిమల్ల అశోక్ ల అర్పించారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం 1.85 కోట్లు స్టు రాప్టు ఇంచు కుటుంబ సర్వే ప్రకారం 1.64 కోట్లకుటీలోగునించి ఉని కండమంటే ఇది కాంగ్రెస్ కు ట్రైన్ అని తేల్యుదా ఇంచు విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రకారం కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రకారం విధులు కుటుంబ సర్వే ప్రాణిచ్చి అందిశేశారు.

కె.ఎస్.ఆర్ నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వ

ನ್ಯಾಯಮಿ ವಾರಿ ಕೃಪಾ ಅಂದರಿ ಪೈ ಉಂಡಾವಿ

మాజీ ఎంపీఫీ సి ఎల్ శ్రీనివాస్ యాదవ్

అగ్ని ధార స్వాన్ (కల్పకుర్తి) : తలకొండవల్లి మండల కేంద్రంలో శ్రీశ్రీ లక్ష్మీ చెన్నకేశవ స్వామి బ్రహ్మాశ్రమమాల సంరఘంగా ఖీ.ఆర్.ఎన్ పాటీ సీనియర్ నాయకుడు సివల్ శ్రీనివాస్ యాదవ స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించే చదం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడుతూ, స్వామి వారి ఆశీర్వాదం ప్రతి ఒక్కరి పై ఉండాలని ఆయన అన్నారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు ఫనంగ సన్నాసనం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్బ్రూకమంలో, కట్టు మల్ల మధు, తుమ్మ నరసింహ, అశ్వ బలరాణ్ణ, మొగిళ్ళ నరసింహ, కిలీకల మధు, జూలవల్లి యాదయ్య, తుమ్మ నరసింహ, రాగాయుపల్లి శీను, బ్యాగరీ యాదయ్య, బ్యాగరి శీను సంఖీ చెన్నయ్య, వద్దేమాని నరసింహ, డ్రైవర్ శీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుడు కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేత

ಚಾರಿಟಬುಲ್ ಟ್ರೂಸ್ಟ್ ಚೈರ್ಮನ್ ಉಪ್ಪಲ ವೆಂಕಟೇಂ

ಅಗ್ನಿ ಧಾರ ಮ್ಯಾಸ್ (ಕಲ್ಪವರ್ತಿ) : ವೆಲ್ಲಂಡ ಮಂಡಳಂ ಲೋನಿ ಅಜ್ಲಾಪುರ್ ಗ್ರಾಮಾನಿಕಿ ಚೆಂದಿನ ಕಲೆ ಮಲ್ಲಯ್ಯ ಅನಾರ್ಥ್ಯಾಂತೇ ಬಾಧಪಡುತ್ತ ಮರಣಿಂದಂ ಜರಿಗಿಂದಿ. ಈವಿಷಯಂ

సిద్ధగని రమేష్ గాడ్ ద్వారా తెలుసుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర మిషన్ భగీరథ మాజీ వైన్ చైర్మన్, ఉప్పల చారిటబల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ బిఆర్ఎవెన్ పార్ట్ రాష్ట్ర నాయకులు ఉప్పల వెంకటేష్ కుటుమొనికి సానుభూతి తెలుపుతూ మృతుని కుటుంబానికి 3000 ల రూపాయలు ఆర్కి సపోయి % శీ% అందజేయడం జిరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో, మాజీ ఉప సర్వాంచ్ కోస్ట్ కృష్ణాయ్, బిఆర్ఎవెన్ నాయకులు సిద్ధగని రమేష్ గాడ్, బి అర్ ఎవ్ పార్ట్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. విద్యా శాఖను గాలికొదిలేసిన జిల్లా విద్యార్థికారిగ్రామ ధార స్కూల్స్ (సాగ్ర్ కర్మాల్ జిల్లా) సాగ్ర్ కర్మాల్ జిల్లా విద్యాశాఖలో జరుగుతున్న అవకాశపక్కల గురించి పట్టించుకోని జిల్లా విద్యార్థికారి రమేష్ కుమార్, సూతసంగా సాగ్ర్ కర్మాల్ జిల్లా విద్యార్థికారిగా బార్ధతలు చేపట్టిన నాలీ సుంది. జిల్లా విద్యాశాఖ కార్యాలయంలో జరుగుతున్న కార్యకలాపాల గురించి జిల్లా విద్యార్థికారి పట్టించుకోక పోవడం వల్ల సాధారణ ఉపాధ్యాయులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఈ మధ్యనే జిరిగిన స్కూల్ బిదీల్లలో జిల్లా కార్యాలయ సిబ్బంది నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించి తమకు కావాలిన వారికి పోవ్. అర్. ఎ అధికంగా లభించే పారశాలలలో పోస్ట్‌గ్రామ్ ఇచ్చారు. స్కూలుగా ఆన్ని రకాల ఆర్థతలు కలిగిన ఉపాధ్యాయుల లిస్ట్ లో అలనత్త్వం ప్రదర్శించి వారి వివరాలు సమయానికి రాష్ట్ర విద్యా శాఖకు పంపక పోవడం వలన కొంత మంది ఉపాధ్యాయులు బిదీలీ పొందలేక పోయారు. వారికి జిరిగిన అన్యాయం గురించి జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారికి పలు దఫాలు విన్సివించుకున్నప్పటికి జిల్లా విద్యార్థికారి పట్టించుకోలేదు సదరు బాదితులు వారి సమస్యను ప్రజాశాఖిలో జిల్లా కలెక్టర్ కు నివేధించుకున్నారు అయినప్పటికీ ఇప్పటికీ బాధితులకు న్యాయం జరగలేదు అని బాదితులు వాపోతున్నారు.

మైనర్లు పారశాలలోకి వాహనాలు తీసుకు రావద్దు

కల్వకుర్తి సర్పిల ఇన్నెంట నాగార్జున

ఆగ్ని ధార మ్యాన్ (కల్వుక్కరి) : కల్వుక్కరి పట్టాణానికి చెందిన స్వామివివేకానంద సేవ బృందం అధ్యర్థంలో జాతీయ రోడ్సు భద్రత మాసాల్నివాలు సందర్శించాలి పట్టణంలోని పలు పారశాలలో విద్యార్థులకు మైనార్థు వాహనాలు పారశాలలోకి తీసుకెళ్లింద్దు ప్రమాదలకు భాద్యులు కావొచ్చు అని ప్రమాదాల నివారణ పై అవగాహన కార్యక్రమములు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్య క్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సర్దిల్ ఇన్నెక్కర్ నాగార్జున మాటలాదుతూ, పట్టణంలోని పలు పారశాలలో 8,9,10 వ తరగతి విద్యార్థులు సైకిల్లకు బటులుగా దీపచక వాహనాలు పారశాలకు తీసుకెళ్లి మైనార్థుగా అతివేగంగా ప్రయాణాలు చేసి ప్రమాదాలకు గుర్తయ్యే అవకాశం ఉంది అని వీటి పైన అవగాహన సదన్సు అని తెలిపారు. అలాగే తల్లిరంద్రులు దయచేసి పిల్లలకు వాహనము ఇచ్చి పారశాలలకు పంచాదు అని సూచించారు. అనంతరం కల్వుక్కరి బీటిన్ స్టేషన్ లో సర్దిల్ ఇన్నెక్కర్ నాగార్జున చేతుల మీదుగా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో, సేవ బృందం సభ్యులు లక్ష్మి నరసింహ, అజయ్, ప్రవీత్, సాయి, సేవా బృందం గౌరవ అధ్యక్షులు దుర్గా ప్రసాద్, రవిగాం, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ಮೃತುಡೆ ಕುಟುಂಬಾನಿಕೆ ಅಂಡಗಾ ಉಂಟಾ

కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు డొకూరి ప్రభాకర రెడ్డి, కాసు శ్రీనివాస్ రెడ్డి

అగ్ని ధార స్వాస్మి (కల్వుపురి) : తలకొండపల్లి మండలం వెంకటరావు పేట గ్రామంలో, దష్టు పెద్దయు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ, మరణించడం జరిగింది. ఇట్లి విషయం సాధ్యిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల ద్వారా తెలుసుకున్న మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అర్థక్షులు డొకూరి ప్రభాకర రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీఎస్ నాయకుల శతాబ్ది టొన్నిష్ట ప్రైర్స్ కాసు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వెంటనే స్పందించి మృతుని కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని సాసుభూతి తెలుపుతూ సాధ్యిక నాయకుల ద్వారా 7,000 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో, మాజీ ఎంపీవీ లక్ష్మీదేవి రఘు రాములు, నాయకులు సురేందర్, రవి, శంకర్, వెంకట్ రెడ్డి, శ్రీనివాసులు, మహేష్, విష్ణు, జంగయ్య, శంకరయ్య, కిరణ్, రాములు, యాదయ్య, కప్పయ్య, నరింయలు తదితరులు పాల్గొనారు.

ఫోటో సూడియో ప్రారంభంచిన మాజీ ఎంపీపీ శ్రీనివాస్ యాదవ్

యువత స్వశక్తితో ఎదగాలి, సాయికి అభినందన

అగ్ని ధార స్వాన్ (కలుపురి) : తలకొండపల్లి మండలం వెల్లాల్ గ్రామంలో చిత్తర్వేణ పొర్టీ యువ నాయకుడు వద్దె సాయి కుమార్ వెల్లల్ గ్రామంలో నూతన ఎం.ఎస్, డిజిటల్ ఫోలో స్టూడియో ప్రారంభించుపం సందర్భంగా మాజీ ఎం.పి.టి సి.ఎల్. శ్రీనివాస్ రూదవ్, గ్రామస్తుల నమక్షంలో రిబ్బన్ కట్ చేసి సాయి కి అభినందనలు తెలిపారు. అనుతరం శ్రీనివాస్ రూదవ్ మాట్లాడుతూ, యువకులు చెడు వ్యసనాలకు లోసమానుడా ఉండ్రోగం రాలేదని బాధపడకుండా స్వశర్తితో వ్యాపారం చేయడం వల్ల జీవితంలో ముందుకు వెళ్ళడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా కోఆపరేషన్ మాజీ సభ్యులు ముజుబుల్ రహమాన్, ఈనాడు ఇపోర్టర్ విశ్వవర్ణ రూదవ్, బాల కుమార్ గౌడ్, శేఖర్ రెడ్డి, ఆరిథ్, శ్రీరామ్, ఆంజనేయులు, నాగరాజు, అబ్బాస్, శేఖర్ రూదవ్, రాఘవేందర్, రాము, విష్ణు, లక్ష్మణ్, శ్రీశైలం, తడితరులు పొల్గొన్నారు.

నియోజకర్మ నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనే లక్ష్యం

టాస్టు ని ఓ ఓ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి రిక్రూట్యూట్ కేసు

ఆగ్ని ధార స్వాన్ (కల్పత్రి) : ప్రాదరాచారులోని తెలంగాణ రాష్ట్ర టాస్క్ కార్బూలయంలో ఏర్పాటు చేసిన నిరుద్యోగ యువత ఉద్యోగ కల్పనకై టాస్క్ సి ఓ ఓ సు% శీర్షకి రెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి నిరుద్యోగులతో సమావేశం నిర్మించడం జరిగింది. త్వరలో నియోజక వర్గ వ్యాపంగా జాబ్ పిక్చుట్టొంద్ర డ్రైవ్ దాదాపు 3000 మంది వరకు నిరుద్యోగ మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పనను కృషి చేస్తున్నాం అన్నారు ప్రముఖ పక్షు కను కంపనీ వారు నిర్మిపాస్తన్న జాబ్

రిక్రూట్టీల్స్ ప్రక్రియలో భాగంగాటున్న సి ఓ ఓ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రద్ది విజ్ఞాప్తి మేరకు మాసభ ట్ర్యాంక్ లోని టాస్క్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ఇంటర్వ్యూవ్ ప్రక్రియల లో భాగంగా కల్పక్తరి నియోజకవర్గం వెల్లండ మండలం చాదర్ పత్రి సుండి పాల్గొన్న 16 మంది మహిళలు విభజయపంఠగా ఇంటర్వ్యూన్ ప్రక్రియ పూర్తి చేసుకొని ప్రముఖ పక్క కను కంపెనీ లో ఉండ్యోగ అవకాశాలు పొందడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగాతెలంగాట టాస్క్ సి ఓ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రద్ది మాట్లాడుతూ, ఉండ్యోగ అవకాశాలు అందించడానికి మందుకు వచ్చిన ఫాక్ట్ కాన్ కంపెనీ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా మహిళల కోసం ప్రత్యేక నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాల కలునే ధ్యేయంగా జాబ్ రిక్రూట్ట్యూట్ డ్రెస్ నిర్వహించడానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం అని. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా దాదాపుగా 3000 మంది వరకు మహిళలు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నామని తెలియజేశారు. ఈ కార్బూక్షమంలో టాస్క్ టీం సభ్యులతో పాటు ఐక్యత శాందేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వనం వీడి జనంలోకి వచ్చేలా కుటుంబ సభ్యులు చూడాలి

లొంగిపోతే ప్రభుత్వం నుండి వచ్చే అన్ని ప్రయోజనాలు
అందేలా చూస్తాం : పోలీస్ కమీషనర్ ఎం శ్రీనివాస్

ఆగ్నిధారమ్మాన్ రామగుండం కమిషనర్స్‌లో గోదావరిభిన్నిలా రామగుండం బోలీని కమిషనర్స్‌లో తీవ్రివాన్, ఐజీ, డిసీపీ మంచిర్యాల దీసీపీ ఏ. భాస్కర్ లతో కలిసివేళ్లి బెల్లంపల్లి మండలం చంద్రవేళ్లి గ్రామం జాడి భాగ్య ఏ పుపు , జాడి వెంకటి మావోయిస్టు దంపతుల తల్లి మల్లమ్మ ను, కుటుంబ సభ్యులును పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పుపు తల్లి మల్లమ్మ తో పాటు కుటుంబ సభ్యుల ప్రస్తుతస్తితిగురులతో పాటు వారి ఆరోగ్య పరిణితిపై సీపీఎందిగి తెలుసుకున్నారు. కుటుంబ సభ్యులకు దుష్టుల్లు, నిత్యావసర సరకులను పొలీసుఅధికారులుఅందజేశారు. ఎదైనా ఆరోగ్య సమస్య వ్యవహరించి వైద్య చికిత్సలు అదించడానికి ప్రథమ్తుం సిద్ధంగా ఉండని తెలిపారు. జాడి పుపు , జాడి వెంకటి లు మావోయిస్టు దంపతులు 1999 లో అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లడంజరిగింది. ఈసందర్భంగా సీపీ మార్చాడుతూ... వనం వీడి జనంలోకి వచ్చేలా చూడాలని, లొంగిపోతే ప్రథమ్తుం సుంది అన్ని ఏర్పాటులు చేస్తామని మావోయిస్టు పుపు తల్లి మల్లమ్మ అన్న ఆపుల గంగారాలను కోరడమనది. ఎన్నో ఏక్కువా అజ్ఞాతంలో వుంది మావోయిస్టు పార్టీలో పని చేసి సాధించింది శూన్యమని. ఇకన్నెనా పుపు అజ్ఞాతం వీడి జనంలోకి రావాలని, ప్రస్తుత రోజుల్లో మావోయిస్టులకు ప్రజాదరణ తగ్గిందని ఇందే కాకుండా ఆజ్ఞాత జీవితం గడుపుతున్న మావోయిస్టులు ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు వ్యక్తిగత సమస్యలనుఎదుర్కొంటున్నారని. ఇందేవఱ కాలంలో అనేక మందిమావోయిస్టుల పొలీసులవుఎదురుకొల్పాల్సి హత మయ్యారని. ఆదేవిధంగా ఆయుధాలు వీడి జనజీవన స్వవంతిలో కలిస్తే వారిపై ఉన్న రివార్డ్ పాటుప్రథమ్తుం నుంచి వచ్చే ప్రయోజన నాలు అందేలా కృషిచేస్తామని సీపీ హమీ ఇచ్చారు. ఈ కార్బూకమం లో మంచిర్యాల డిసిపి భాస్కర్ బెల్లంపల్లి ఏసిపి రవికుమార్, బెల్లంపల్లి రూర్లో సీఱ ఆఫిల్సుల్దీన్, తాళ్ళగురిజాల ఎస్ ఐ రమేష్,

ఈ నెల 8 - 12 వ తేదీ వరకు నల్గొండ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి బ్రహ్మత్వాలు



జాతరకు పచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండ ఏర్పాట్లు చేయాలి
ఆలయ పరిసరాలను ఎప్పటికప్పుడు శానిటీస్‌న్ చేయించాలి
శ్రీ లక్ష్మణ దామోదర దామోదర రావు

జిగెత్తాల : ఈ నెల 8 నుండి 12 వ తేదీ వరకు వరు నల్గొండ శ్రీ లక్ష్మీ సరసింహ స్వామి బ్రహ్మాండపూర్వ (జాతర) కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించర జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ బి.సత్య ప్రసాద్ అన్నారూ బుధవారం జిల్లా లోనేని కోడిమ్యాల మండలంలోని నల్గొండ గ్రామం శ్రీ లక్ష్మీ సరసింహ స్వామి బ్రహ్మాండపూర్వ (జాతర) భాగంగా నిర్వహించే కార్యక్రమాలు, ఏర్పాత్ర సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. సందర్భంగా కలెక్టర్ మార్పాడుతూ శ్రీ లక్ష్మీ సరసింహ స్వామి బ్రహ్మాండపూర్వ (జాతర) జరుగున్న సేపథ్యంలో ఏర్పాత్ర పూర్తి చేయాలని, క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులతో సమన్వయం కలుపు చేయాలని అన్నారూ బుధవారం జిల్లా లోనేని కోడిమ్యాల మండలంలోని నల్గొండ గ్రామం శ్రీ లక్ష్మీ సరసింహ స్వామి బ్రహ్మాండపూర్వ (జాతర) భాగంగా నిర్వహించే కార్యక్రమాలు, ఏర్పాత్ర సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు.

ఆదేశించారు. ఇందులో భాగంగా జాతరకు వచ్చే భక్తులకు ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఉండటానికి దేవాలయం తరపున చలువ పందిళ్ళు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. నుమారుగా 10 వేల మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉండని పేర్కొన్నారు. భక్తులకు త్రాగునీటి శాకర్యం కల్పించాలని, 24 గంటలు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా ఉండే విధంగా చూడాలని విద్యుత్ అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. గుట్టపైన తాత్కాలిక మరుగుదొర్లు ఏర్పాటు చేయించాలని, ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుటకు తగిన వర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎం.పి.డి.బి. ను ఆదేశించారు. మెడికల్ క్యాంపులను ఏర్పాటు చేసి మెడికల్ సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉండే విధంగా చూడాలని సూచించారు. అలాగే భక్తులకు ఇబ్బంది కలుగకుండా ఉండేందుకు ఆర్. టి. సి. బస్సులను కచ్చితంగా [త్రిప్పి] వేయాలని భక్తులు అధిక సంఘలో పాల్గొనే అవకాశం ఉన్నందున ఎలాంటి కొరకు వేసి ఉండాలని ఆయన ఆదేశించారు.

ಬಸೀಲನು ಮೊಸಂ ಚೇಯಡಾನಿಕೆ ರೇವಂಟ್ ರೆಡ್ಡಿ ಕುಟುಂಬ

నర్సరంపేట : బిసిల రిజర్వేషన్ అమలు చేయడంతో ముఖ్యమంత్రి వేవంత రెడ్డి కుట్ల పన్నుతున్నారని, నర్సరంపేట మాజీ ఎమ్మెల్చై పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి విమ్మించాడు, బుధవారం భాగానికి మండలం బుధవారాపేట గ్రామంలో పాత్రికేయ నమావేశం ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ సందర్భంగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ దికారంలోకి రాగానే బలహినీ వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు పెంచి బీసీ లకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు చట్టబడ్డత కల్పిస్తానని, కామారెడ్డి వేదికగా బీసీ డిక్కెరేషన్ సభ పెట్టి బీసిల ఓట్లు దండుకున్న ముఖ్యమంత్రి నయావోసానికి తెల్పేపుతున్నాడని విమర్శించాడు. అసెంబ్లీ సాక్షిగా చట్టబడ్డం చేయలమని చేతులత్తేసి ముఖ్యమంత్రి బీసీలకు 42 శాతం ఇస్తామని, ఇతర పార్టీలు కూడా ఇవ్వాలని మరో మాసానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ పూనుకుంటున్నదని అన్నాడు. 100 సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందని చెప్పుకునే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇప్పటి వరకు స్థానిక సంస్థల్లో బిసిలకు 42 శాతం ప్రజలకు అవకాశం ఇవ్వేలదని తెలిపాడు. ఎన్నికల్లో నీట్ల కోసమే బీసి రిజర్వేషన్ కాకుండా రిజర్వేషన్ చట్టబడ్డత కలిపిసే అన్ని విధాలా బాగుంటుందన్నాడు. ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పథకాలు, అమలు చేయకుండా, ప్రజల్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎలా మోసం చేసిందో బీసి రిజర్వేషన్ కూడా మోసంగా మిగిలిపోతుందన్నారు. అసెంబ్లీ వేదికగానే కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పుడు లక్కలతో వాళ బండారం

A photograph showing a group of approximately 20-25 men gathered around a long white table. They are dressed in casual attire, with many wearing light-colored shirts and trousers. Several men are wearing bright pink sashes with the letters 'BRS' printed on them. The setting is an indoor hall with green walls and wooden doors in the background. The men are engaged in conversation, with some looking towards the camera and others looking away. The overall atmosphere appears to be a formal meeting or press conference.

ఇలాంటి పండ్టు ఆరీగ్యనికి అమృతమే!

శలీరంలో యూఎస్ పెరగడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, గాట్లు, కీళ్ల నొప్పులు వంచి అనేక తీవ్రమైన బాధాకరమైన సమస్యలు వస్తాయి. యూఎస్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. యూఎస్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తప్పనిసులిగా తినమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శలీరంలో యూఎస్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక అర్థిగ్రస్త సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరగుతుంది. ఇది ఎంతటి నిమస్త అంటే, ఇది మన శలీరంలో ఒక కనాశాల పెలగితే, దానిని నియంత్రించడం చాలా కష్టమవుతుంది. మన శలీరంలో యూఎస్ అనేటి మన అపోరంలో పుష్టిలిధ్య విభ్రిత్వం నుండి పర్పడిన పదార్థం. శలీరంలో యూఎస్ పెరగడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, గాట్లు, కీళ్ల నొప్పులు వంచి అనేక తీవ్రమైన బాధాకరమైన సమస్యలు వస్తాయి. యూఎస్ యాసిడ్ ను స్థాయిలను తగ్గించడానికి ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తప్పనిసులిగా తినమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చెల్రైన్: చెల్రైన్ అధిక స్థాయిలో యాంటీ ఇణ్ణవేటల్లి లక్ష్మాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది యూఎస్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో చాలా సహాయపడతాయి. వాటిలో అంధోసైనిక్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ అంధోసైనిక్స్ మన శలీరంలో మంటు తగ్గించడంలో ఉలాగే యూఎస్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో ప్రభావపంచంగా ఉంటాయి. సిట్రిన్ పండ్లు: సిట్రిన్ పండ్లలో నాలింజ, నిష్ఠుకాయలు, కిల్సోల్మ్ మెరలైన్ వి ఉన్నాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. విటమిన్ సి మన శలీరంలో రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా, యూఎస్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాపిల్: యాపిల్ తినడం వల్ల యూఎస్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడప్పు. యాపిల్లో మాలిక్ అమ్లు ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో యూఎస్ అమ్లం స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఏసితో పాటు, యాపిల్లో అధిక మొత్తంలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది మన జీవ్రుద్ధియకు కూడా ప్రయోజనికరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు ఒకటి తినాన్న బపి, మగర్ మీ కంట్రోలర్లోనే

కర్నాత ప్రజలు తమ ఆర్గ్యన్వి కాపాడుకోవడానికి వివిధ చర్యలు తీసుకుంటునారు. ముఖ్యంగా వివిధ రకాల



డై ప్రాట్స్‌ను ఎక్కువగా తింటున్నారు. వాటి పోషక ప్రామయిత్తను తెలుసుకుంటున్నారు. డై ప్రాట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది డై ప్రాట్స్ తినడానికి మొగ్గు చూపుతారు. డైప్రాట్స్‌లో ఒకక్షెన వాల్నస్ట్టలను కూడా విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. వాల్నస్ట్ట్ గుండె ఆరోగ్యానికి అత్యంత పోషకమైన, ప్రయోజనకరమైన ఆఫోరాలలో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా వాల్నస్ట్ట్ తినడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యంపై గణిస్తియమైన సానుకూడా ప్రభావం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తప్పేద్యులు చెబుతున్నారు. వాల్నస్ట్టలను క్రమం తప్పకుండా తీవ్ర వల్ల కొలాప్పాల్ స్థాయిలు తగ్గణ్ణాయి, రకపోటును నియమించాలను తగ్గిస్తాయి, ఎండోథెలియల్ పనిసీరును మెరుగుపరచాలను తగ్గిస్తాయి. ఆక్షీకరణ ఒక్కిడిని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియను మెరుగుపరచాలను మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచాలను ఆఫోరాలో వాల్నస్ట్టలను యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సులభమైన మార్గం. అధిక కొలాప్టాల్ స్థాయిలు గుండ జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. వార్నన్స్ తినడం వల్ల %రూపా% (చెడు) కొలాప్టాల్ స్థాయిలు గణిస్తేయంగా తగ్గుతాయి. జాది %నమిషా% (మంచి) కొలాప్టాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఈ రెండూ సన్మైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అధిక రక్తపోటు గుండ జబ్బులకు మరొక సాధారణ ప్రమాద కారకం. వార్నన్స్లో మెగ్రాషియం పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

వార్లనస్ట్లను క్రమం తప్పకుండా తినదం వల్ల మీ రక్తపోటులను అదువులో ఉంచుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని ఉంది. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట గుండె జబ్బులతో సహా వివిధ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. వార్లనస్ట్లో పాలీఫైనాల్స్, 9-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి నమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఉత్పన్న యాంటీ ఇష్టమేటరీ లక్ష్యాలను కలిగి ఉంటాయి. క్రమం ఉండా వార్లనస్ట్ తినదం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. ఇది జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

మీకు మైగ్రేన్ ఉందా..?

ಅಯತ್ತೆ ಈ ಅಪ್ಪಿರಾಲಕು ದೂರಂಗಾ ಉಂಡಂಡಿ..!

మైగ్రేన్ అనేది తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగించే న్యూరోలాజికల్ సమస్య. ఇది కొన్ని రోజులపాటు కొనసాగాచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు ఆపోర విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైగ్రేన్ (ట్రిగ్ల్స్) వ్యక్తి వ్యక్తిగతి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఏ ఆపోరాలు మైగ్రేన్ను ప్రేరిపిస్తున్నాయి గుర్తించి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మైగ్రేన్ ఒక రకమైన న్యూరోలాజికల్ సమస్య ఇది తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. దీనితో బాధపడేవారు తరచుగా తీవ్రమైన తలనొప్పితో పాటు అనేక ఇతర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. మైగ్రేన్ కొన్నిసార్లు రోజుల తరబడి వేచిస్తుంది. మైగ్రేన్ (ట్రిగ్ల్స్) వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ ఉన్నవారు ఆపోరం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని ఆపోరాలు మైగ్రేన్ నొప్పిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైగ్రేన్తో బాధపడేవారు ఈ ఆపోరాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆ ఆపోరాలు ఏమిలో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. చాక్సెట్లో ట్రైమ్పైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది మెదుల్లోని రసాయనసమతల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది. చాక్సెట్ తిలాలనిపిస్తే వీలైనంత తక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి. జన్మన్లో కూడా ట్రైమ్పైన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మైగ్రేన్ను ప్రేరించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మైగ్రేన్తో బాధపడేవారు జన్మను తినకూడదు. ప్రాణేన్ చేసిన మాంసాలలో నెట్లో వంటి రసాయనాలు



ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఆరెంజ్ నిమ్మకాయలు వంటి పుల్లని పండ్లు మైగ్రేన్ నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైగ్రేన్తో బాధపడేవారు పుల్లని పండ్లను తిస్తాడనం మానేయాలి. ఈ ఆఫోరాలకు దూరంగా ఉండటం వలన మైగ్రేన్ నొప్పిని కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్యల తీవ్రంగా ఉంటే తైద్యుగిని సంప్రదించడం మంచిది. మైగ్రేన్ ట్రిగ్రస్ వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి మీకు ఏ ఆఫోరాలు సమస్యను కలిగిస్తున్నాయో రూరించి వాటివి విషారించడం వుంచిది.

పాలలో చక్కెర, తేన తాగితే మంచిది?

జీర్ణక్రియకు
నహయపదుతుంది. పాలలో తే
కలిపి తీసుకోవడం వల్ల బరువు
గుణాలు ఉన్నాయి. అంటే శరీర
ఇది మీ రోగినిరోధక శక్తిని కూ
రస ప్రయోజనాలన్నీ లభించవు.



వేడి పాలలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వల్ల తేనలోని పోషకాలు నశిస్తాయి. ఎల్లపుడూ గోరువెచ్చని పాలలో తేనె కలిపి పాలు తీసుకోండి. కానీ మీకు దయాబెట్టిన వంటి ఏదైనా సమస్య ఉంటే తేనె, చక్కర రెండింటికి దూరంగా ఉండండి.



‘పుష్టి రాజీ’కు దానారీహం అంటున్న హాలీవుడ్

‘పుష్టి అంటే నేనెనల్ అనుకుంటివా.. ఇంటరైసనల్ అనే డైలాగ్‌ని సుకుమార్ ఏ ఉద్దేశంతో రాశాడో కాని అది అక్కరాల నిజమైంది. ఇప్పటి వరకు కేవలం నేనెనల్ వైడ్గానే ‘పుష్టి రాజ్’ ర్యాంపేజ్ చూసిన సినీ లోకం, తాజాగా ఇంటరైసనల్ వైడ్గా పుష్టి విశ్వరూపాన్ని విట్సెన్ చేస్తోంది. 3 గంటల 40 నిమిషాల నిడివితో నెట్‌ఫైల్స్‌లో రిలీజ్‌న ఈ సినిమాకి విదేశీయలు పట్టం కడుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో రిప్యూలు పేర్ చేస్తూ రచ్చ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నెట్ ఫైల్స్ లో ‘పుష్టి 2’ సినిమా ఇండియాతో పాటు మరో ఏడు దేశాల్లో నంబర్ వన్ స్థానంలో ట్రైండ్ అవుతోంది. వరల్డ్ వైడ్ గా 5.8 మిలియన్ రూపాయిస్తో అత్యధిక రూపాయిన సంపాదించుకున్న రెండవ ఆంగ్లేతర సినిమాగా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. కాగా ట్రైండ్ పండితుల లెక్క ప్రకారం ఈ సినిమా రూపాయిన మరింతా పెరిగే అవకాశమున్నట్లు తెలుపుతున్నారు. ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ సన్నిఖేశాలను చూసి షార్క అవుతున్న ఫారిన్ ఆడియోన్ ఈ సినిమా క్లిప్స్‌ని సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేస్తూ.. ఎగ్జిట్‌మెంట్ ప్రదర్శిస్తున్నారు. అలాగే కొన్ని మాన్ రిప్యూస్‌ని కూడా పోస్ట్ చేశారు. కొన్ని ఆధునిక హాలీవుడ్ సినిమాల కంటే మెరుగ్గా ఉంది. మార్పొల్కు బట్టెల్ ఉంది కానీ.. ఈ రేంజ్ స్యాజాత్మకత లేదు. ఒక సూపర్ ఫీరో సినిమాను 20 సార్లు రిమేక్ చేయడానికి బదులుగా హాలీవుడ్ ఈ సినిమా నుండి నోట్స్ తీసుకోవాలి. ఇదొక మార్డినెన్, మంచి మార్గంలో ఈ సినిమా రెసిపీని మార్పొల్కు చూపించండి. సినిమాలంబే ఇలా ఉండాలి. రియాలిస్టిక్ సినిమాలు చూసి బోర్ కొడుతోంది. ఇది అన్వచిలివ్బుల్

**రాజమండలి ఏం ప్లాన్ చేస్తున్నావు సామి..
ఆందీళనలో మహాయ్ ప్లాన్**



ಪ್ರಾಂಡೀ ಡೆನ್ಸಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಯನ ಮೇಲ್ವಿಚನ

మెట్రోన్ ఫిబ్రవరి గురువించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాలన్న పని లేదు. ఈ అమ్మడు కృష్ణ గాడి వీర ప్రేమ గాథ సినిమా ద్వారా టాలీవుడోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఇక ఫిల్మార్ అనే హిందీ సినిమాతో బాలీవుడోకి అడుగు పెట్టింది. ఈ చిన్నది. ఇందట్టోకి అడుగు పెట్టిన మొదట్లో వరస సినిమాలో శుల్ఫ బిజీ అయిపోయిన ఈ ముద్దుగుమ్మ కు ప్రస్తుతం ఆఫ్స్ రావడం లేదని తెలుస్తోంది. ఈ అమ్మడు మొదట్లో మహానుభావుడు, రాజుడి గ్రెట్, జవాన్, పంతం, కవచం, ఎఫ్ 2, ఎంత మంచివాడవురా, లోకల్ బాయి, అశ్వధామ, మంబిరోజులు పచ్చాయి, ఎఫ్ 3 పంటి సి నిమాల్స్ నటించి మెప్పించింది. కానీ ఈ బ్యాటీకి అంతగా ఫేమ రాలేదనే చెప్పవచ్చు. అయితే సినిమాల పరంగా మెట్రోన్ అభిమానులకు దూరంగా ఉన్నా, వరస ఫోటో ఘాట్స్ తో మాత్రం వారిని ఎప్పటికీ పలకరిస్తానే ఉంటుంది. తాజగా ఈ బ్యాటీ ధీర్ఘాల్ వీధుల్లో తిరుగు ఫుడ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్న ఫోటోన్ నెట్లోంట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. రెడ్ సూటలో ఈ అమ్మడు చూడముచ్చటగా ఉంది. ప్రస్తుతం మెట్రోన్కు సంబంధించిన ఈ ఫోటోలు నెట్లోంట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. మరి మీరు ఈ ఫోటోన్స్‌పై ఓ లుక్ వేయండి.



ఈ కుర్రాడు టాకావ్ ది ఇండస్ట్రీ

ఇండస్ట్రీలో వపరి టైమ్ ఎప్పుడు ఎలా టర్నీ అవతుందో చెప్పడం కష్టం. ఎందుకంటే ఒక్కస్టార్ ఒక్క రోజులోనే జాతకాలు మారిపోతంటాయి. అలా ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాతో పాటు ఇండస్ట్రీలోనూ ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న పేరు రాగ్ మయూర్ ఇంతకీ ఎవరీయన అనుకుంటున్నారు కదా..? కొందరు పేర్ల కంటే కూడా క్యారెక్టర్స్‌తోనే ఎక్కువగా గుర్తుంటారు. రెండేళ్ళ కింద తరువ్వు భాస్కుర్ తెరకెక్కించిన కీడా కోలా సినిమాలో హీరో పక్కనే ఉండే ఓ పాత్ర ఉంటుంది కదా.. అతడే రాగ్ మయూర్. తెలంగాణ యసలో అదిరిపోయే నటనతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నాడు. దానికంటే ముందే కోవిడ్ టైమ్లో సినిమా బండిలో తన పర్మార్చెన్స్‌తో మంచి మార్చులు వేయించుకున్నాడు రాగ్. ఇప్పుడు సివరపల్లి వెబ్ సిరీస్‌తో బాగా రిజిస్టర్ అయ్యాడు. ఇంకా చెప్పాలంబే ఒకేరోజు హీరోగా, విలన్గా మారి.. మెప్పించాడు రాగ్ మయూర్. అదెలా అంటే.. సుకుమార్ కూతురు సుకృతా బండ్రెడ్డి నటించిన గాంధి తాత చెట్టు సినిమాలో ప్రతినాయక చాయలున్న పాత్ర చేసి విమర్శకుల ప్రశంసనలు అందుకున్నాడీయన. ఇటు సివరపల్లి, అటు గాంధిశాశ చెట్టు ఒకేరోజు విభుదల కావడం గమనార్థం. ఈ రెండింటిలోనూ రాగ్ మయూర్ విభిన్న పాత్రలలో కనిపించాడు. దాంతో ఈ కుర్రాడి గురించి ఇండస్ట్రీలో చర్చ జరుగుతుందిప్పుడు. ముఖ్యంగా సివరపల్లి వెబ్ సిరీస్ గురించి ప్రస్తావించినపుడు అందులో రాగ్ మయూర్ నటన గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాలిందే. అంత న్యాచురల్గా ఆ పాత్రలో నటించాడు రాగ్. పంచాయతీ రీమేక్ అయినా కూడా.. తెలుగులో తెలంగాణ యసతో అధ్యాత్మంగా నటించాడీయన. ఆ మధ్య వీరాంజనేయులు విషారయాత్ర అనే బరిజినల్ సినిమా కూడా ఒకటి చేసాడు రాగ్. మొత్తానికి రౌటీన్ కాకుండా.. కాస్త విభిన్నమైన పాత్రలు చేస్తూ మంచి నటుడిగా స్థిరపడాలని భావిస్తున్నాడు రాగ్ మయూర్. ఇప్పటికే గిత ఆట్టు 2లో ఓ సినిమాతో పాటు.. అనుపమ పరమేశ్వరన్ హీరోయిన్గా నటిస్తున్న పరదా, పీపుల్ మీడియా క్షోక్టరీ నుంచి వచ్చున్న గరివిడి లక్ష్మీలో కీలక పాత్రలు చేస్తున్నాడు రాగ్ మయూర్.