

ప్రభుత్వ అనుపత్తిని సందర్శించిన ఆర్థిక కమిషనర్ శ్రీనివాస్.

గ్రామ వికాసం భజేపుతోనే సాధ్యం.

రాష్ట్ర నాయకులు ఏల చంద్రశభర.



- అర్థ.దీ.పి ఫిర్మాదులను పల్లితిన.
 - ఫిర్మాదులపై తక్షణ సమూచారం అందించాలి.
 - ప్రభుత్వ కార్బూలయాలలో పారిదర్శకతను, జాబితాలు విధించాలి.
 - ఆర్డర్ 15 అంశాలను చార్ట్ పై ప్రదర్శించాలి.

సి కె నృణ్ణ ప్రతినిధి కొలిశెట్టి వేఱా
తిరుమలాయపాలెం,ఆగష్టు 3:ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య

సీ కె స్వామ్యం వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి భాలరాజు అగస్టు 3. యూదాద్రి భూవనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండల పరిధిలోని నాగారం గ్రామంలో భారతీయ జనతా పార్టీ మండల శాఖ సమక్షంలో ఇంటింటికి బిజిపి పోర్టీ కార్బూక్రలు తిరుగుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశచెట్టిన సంక్షేపు పథకాలు వివరిస్తూ మోది ప్రభుత్వంలో వచ్చిన సంక్షేపు పథకాలు అభివృద్ధి పనులు వివరిస్తూ మీడియాతో మాట్లాడుతూ గ్రామీణ వికాసంతోసి సాధ్యమని దేశ రక్షణకు దేశ అభివృద్ధికి బిజిపితోనే సాధ్యమని కేంద్ర ప్రభుత్వం బిడుగు బలహీన పర్మాలకు సంక్షేపు పథకాలు అనేకం చెస్తున్నాయిని సంక్షేపు పథకాలు ఇంటింటికి తిరుగుతూ వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మందల అధ్యక్షులు టోళ్ల సుదర్శన జిల్లా నాయకులు చందాగుప్త కొప్పుల యాదిరెడ్డి కందుల తానేవ్ గౌడ్ మంద నరసింహ పోలు నాగయ్య నాగరాజు తదితర బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ಅಪ್ಪಿರದ್ದಿಪಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಂಲ್ಲಿ ಮುತ್ಯಾಲಮ್ಮೆ ಗುಡಿ
ಬೀನಾಲ ಜಾತರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಕಿನ್ನ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೇ.

- విరాళం అందజేసేన డిస్టిస్ ఉపాధ్యాత్మలు వాటిచీ అనంతర్ద్వి
 - ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన స్నానిక ఎష్టోల్స్ కుంభం.



సి కె న్యూస్ వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు ఆగస్టు 3

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పలిగొడ మండల పరిధిలోని అప్పిరచ్చిపల్లి గ్రామంలో ముత్తాలుమ్మె గుడి బోనాల వేడుకల్లో పాల్గొన్న స్థానిక ఎమ్ముల్చే కుంథం గ్రామంలోని ప్రజలను అందరిని కలిసి ఆప్యాయంగా పలకరించిన ఎమ్ముల్చే ఈ సందర్భంగా ముత్తాలుమ్మె గుడికి విరాళంగా 10000 రూపాయలు జిల్లా డిస్�్రిక్టు ఉపాధ్యక్షులు వాకిటి అనంతరచ్చి అందర్జీస్తినారు.

ఈ కార్బోక్సిల్ గ్రామ పెద్దలు యువకులు మండల నాయకులు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పొత్తొన్నారు.

କାନ୍ତିରୁଦ୍ଧିଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଆମେ ଏହାରେ ଯାଏଇଲୁ କାହାରେ ଥିଲା କାହାରେ ଥିଲା



3. యాదాది భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు ఆగస్టు పురస్కరించుకొని వలిగొండ మండల కేంద్రంలోని తన స్వగృహంలో అదివారం ఎమ్ముచ్చే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి కేక్ కట చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు పాశం సత్తిరెడ్డి, నాయకులు బత్తిని సహదేవ్, నూతి రమేష్, ఊలిపే మల్లేశం, జక్క జంగారెడ్డి, కొండూరు భాస్కర్, కాసుల వెంకటేశం, కొండూరు ఆంజనేయులు, కొండూరు సాయి, చిలుకూరి సత్తిరెడ్డి, కొండూరు భాస్కర్, బాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా మగిసిన లారీ యజమానుల సంఘం ఎన్నికలు....!

సి కె న్యూన్ ప్రతినిధి:ఖమ్మం పట్టణ లారీ యజమానుల సంక్లేశనం ఎన్నికలు అదివారం లారీ యూనియన్ ఆఫ్స్‌ను లో జరిగాయి ఇప్పటికే అద్భుతుడు ఉపాద్యక్షుడు ఇద్దరు జాయింట్ సెక్రటరీలు పదవులు ఏకగ్రిపం కాగా మరో ఉపాద్యక్షుడు ప్రధాన కొర్టరులు పదవి కోపం జిరినవ ఎన్నికల పోతీల్లో ప్రధాన

కార్యదర్శిగా బోయ శ్రీను ఉపాధ్యక్షుడు గా ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి పొత్తులవలి సర్వయ్య పై తేజావత్త వీరన్న 78 ఓట్లతో విజయం సాధించారు నాలుగు కీలక పదవులతో పాటు ఎనిమిది మంది ఎగ్గికూళాటీవ్ మెంబర్ పదవులు

బోయపాటి కృష్ణకుమారి ఉపాధ్యక్షుడిగా బి త్రీనివాన్ జాయింట్ సెక్రెటరీగా మస్తాన్ వలి మహామృద్జ అలీమ్ తో పాటు ట్రైజరర్ గా చంద్ర సీతారాం తో పాటు మళ్ళీ ఎనిమిది మందిని తస్సి మెంబర్లుగా ఏకగ్రిపంగా ఎన్నుకున్నారు





దానం నాగేందర్ కు కష్టాలు
తప్పవా? న్యాయానిపుణులు
ఏమంటున్నారు?

బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచి పార్టీ మారి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారిపై అనర్థత కత్తి వేళ్ళడుతుంది. సుట్రింకోర్టు తాజా తీర్మానిలో మూడు నెలలల్లో స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవాలి ఉంది. స్పీకర్ కూడా దీనిపై స్పుందిస్తూ పార్టీని ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలకు నోటీసులు ఇస్తామని తెలిపారు. దీనిపై వారితో మాట్లాడి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. అయితే ఇప్పుడు పార్టీ మారిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలలో తామ్మిది మంది పరిస్థితి వేరు. ఒక్కరి పరిస్థితి వేరుగా ఉంది. అందులో ముఖ్యంగా ఒకరికి మాత్రం అనర్థత వేటు పదే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని న్యాయానిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. అందుకే అందిరి వేళ్ళా ఆయన వైపు చూపుతున్నాయి.

శాసనసభ ఎన్నికల్లో...

2023 లో జరిగిన తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికల్లో గలిచిన వారిలో మొత్తం పది మంది ఎమ్మెల్యేలు ఆ పార్టీని పదిలి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిపోయారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు అప్పటి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ ఛార్జి సమక్షంలో పార్టీ కండువాను కూడా కష్టమైనారు. ఏరంతా కాంగ్రెస్ పార్టీలో అధికారికంగా చేరకపోయినా వారికి మధ్యమంత్రి దారుగా నిలిచారు. బైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్, భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే తెల్లం పెంకట్రావు, స్టేషన్ ఫున్ ఫూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి, బాన్సువాడ ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాసరెడ్డి, శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికపూడి గాంధీ, చేవళ ఎమ్మెల్యే కాలె యాదయ్య, గద్వాల్ ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, పట్టాన్ చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహేషాల్ రెడ్డి, జగిత్తాల ఎమ్మెల్యే ఎం. సంజయ్ కుమార్, రాజేంద్ర నగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకార్ గాడ్ లు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి ఎన్నికె కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు.

పార్ట్లమెంటుకు పోటీ చేసి...

అయితే ఈ పది మందిలో బైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ పరిస్థితి మాత్రం అనర్థత విషయంలో ఒకింత సీరియస్ గానే కనపడుతుంది. ఎందుకంటే మిగిలిన ఎమ్మెల్యే లందరూ కేవలం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి పార్టీ కండువాను మాత్రమే కష్టమైనారు. అది పక్కన పెడితే బైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ మాత్రం బీఆర్ఎస్ గుర్తుపై ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో గలిచి 2024 లో జరిగిన పార్ట్లమెంటు ఎన్నికల్లో సికింద్రాబాద్ పార్ట్లమెంటు నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేశారు. దీంతో దానం నాగేందర్ మాత్రం అడ్డంగా దొరికపోయినట్లుయింది. ఎందుకంటే ఎంపీ ఎన్నికల్లో అధికారికంగా పోటీ చేయడంతో ఆయనపై అనర్థత వేటు పదుతుందని అంటున్నారు. దానం మాత్రం వేటు నుంచి తప్పించుకోలేరని న్యాయానిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి స్పీకర్ నిర్ణయం ఎలా ఉంటుందన్నానిపై ఉత్సంగ నెలకొంది.

‘చక్కని గుండె’ కోసం అమెరికా హెర్ట్ అసోసియేషన్ సూచిస్తున్న ఆహారం

గుండె జబ్బుల విషయంలో ఆహారం కీలక పాత్ర

కొన్ని రకాల ఆహారంతో రక్తపోటు, కొలెప్పాల్ ముప్పు

నాలుగు రకాల డైట్ నమూనాలను వెల్లడించిన యూఎస్ సంస్థ



ప్రభావం చూపిస్తుంది. రక్తంలో కొలెప్పాల్ ను పెంచుతుంది. ఈ రెండూ గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే పెద్ద సమశ్యలు. కనుక రక్తపోటు, కొలెప్పాల్ ను పెంచని ఆహారానికి ప్రాణస్థం ఇప్పాటి.

ధాన్యాల్ డైట్

ధాన్యాల్ అంతే.. డైటీల అపోచెన్ టు స్టోక్ ప్రైపర్ లైస్సెన్. రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచేయక రూపాందించిన ఆహార నమూనా ఇది. ఉపు తప్పుల్గా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలను తీసుకోవాలి. పాల ఉత్సుకులు తీసుకోవాలి. కొన్ని తీసుకోవాలి. శ్రీ ప్రిటీన్ తీసుకోవాలి.

పెస్టాటీయాల్ డైట్

ఇది శాఖాపరం. పండ్లు, కూరగాయలు, నట్టు, స్టీప్, తృణ ధాన్యాలు, దైర్ ఉత్సుకులను ఈ ఆహారాలో ధాగంగా తీసుకోవచ్చు. మీల్, చికెన్ కు దూరంగా ఉండాలి. కొలాండో వేసును తీసుకోవచ్చు.

మెచిప్రానియాల్ డైట్

ఇది మంచి సమతలాహారం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా దీనికి గుర్తుంపు కూడా ఉంచించి. మొక్కల అధారిత ఆహారం ఇది. తృణ ధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్లు, నట్టు, మూలికలు, దినుసలు, పప్పు ధాన్యాలు ఇందులో ధాగంగా తీసుకోవచ్చు. యుగ్గు, చీజ్, చికెన్, గుడ్లను పరిచితంగా తీసుకోవచ్చు.

లాటో ఓప్ వెజిపేరియాల్ డైట్

మొక్కల అధారిత ఆహారానికితోడు డైరీ ఉత్సుకులు, గుడ్లను ఇందులో తీసుకోవచ్చు. గుడ్లను పరిచితంగా తీసుకోవచ్చు.

దయాబెటీన్ ఉన్న వారు పుచ్చకాయ తినిచ్చా..?

పుచ్చకాయలో గైసిమిక్ ఇండెక్స్ కొంచెం ఎక్కువే

అయినా 92 శాతం నీరు, మిగిలినది పైబర్

విటమిన్లు, యంతీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ, కేలరీలు తక్కువ

మొస్తరుగా తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



వేసవిలో ఎక్కువ మంది ఇష్టంగా తినే పండ్లతో పుచ్చకాయ కూడా (ఎటర్ మెలాన్) ఒకటి, రులిలో పాటు అడిక శాతం నీరు ఉండే పుచ్చకాయ నిలయం. పుచ్చకాయలో నపాజ చక్కనిపాపించాలను సమస్యలు బాధపడుతున్న వారు తినిచ్చా? అన్న సందేహం వస్తుంది. దీనికి నిపుణులు పండ్లంగా తినుకుంటే మందిది. మరి తెలుగులో సుచిత్తుండ్రాన్. వాటర్ మెలాన్ లో కేందీలు తెలుగులో జీబులు కొండంగా ఉండుని తినిచ్చా? అన్న సందేహం వస్తుంది. ఇది కేందీలు విటమిన్ అంటే పుచ్చకాయలో ఉన్న పైబర్ ను నియంత్రించాలన్నిటి ఉండుని తినిచ్చా? అన్న సందేహం వస్తుంది. ఇది కేందీలు విటమిన్ అంటే పుచ్చకాయలో ఉన్న పైబర్ ను నియంత్రించాలన్నిటి ఉండుని తినిచ్చా? అన్న సందేహం వస్తుంది. ఇది కేందీలు విటమిన్ అంటే పుచ్చకాయలో ఉన్

ద్రాగన్ బ్యాటీ.. అగ్గిరాజేసే అందం..!



ఒక్క సినిమా హిట్లు పడితే చాలు సినీ పరిశ్రమలో తమ ఫేట్ మారిపోతుం ది. అప్పటిదాకా సినిమాలు చేసినా కూడా ఒక్క హిట్ సినిమా వల్ల డజన్ కొద్ది చాన్సు లు వస్తుంటాయి.

ప్రస్తుతం ఇలాంటి ఫేజ్ లోనే ఉంది ద్రాగన్ బ్యాటీ కయదు లోహర్. హీరోయిన్ గా

ఎంతే ఇచ్చి ఇప్పటికే సినిమాలు చేస్తున్నా కూడా అమ్మడు అంతగా పాపులర్ అవ్వలేదు. తెలుగులో ఆట్లెడీ శ్రీవిష్ణుతో అల్లూరి సినిమా చేసింది కయదు లోహర్. ఆ టైంలో అమ్మడిని అసలు ఎవరు పట్టించుకోలేదు. కానీ ప్రదీప్ రంగనాథ్ ద్రాగన్ సినిమా రిలీజ్సన్ దగ్గర నుంచి కయదు కనిపిస్తే చాలు హడావిడి చేస్తున్నారు. కయదుకి వచ్చిన ఈ క్రైష్ ఆమెకు వరుస అవకాశాలు వచ్చేలా చేస్తున్నాయి. ద్రాగన్ సినిమాలో కయదు గ్లామర్ పో కుర్రాళ్లని ఎట్రాక్ట్ చేసింది. కయదు తెలుగులో కూడా మంచి క్రైష్ సంపాదించింది. ప్రస్తుతం అమ్మడు మాన్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ తో ఘంకి సినిమాలో నటిస్తుంది. రవిజె అనార్కాలో కూడా ఉందని టాక్. ఐతే ఎలాగు సినిమా ఆఫర్లతో సూపర్ జోడ్ లో ఉన్న కయదు అది చాలదు అన్నట్టగా తన సోఫ్టర్ మీడియా ఫోటో

మూట్స్ తో కూడా అదరగొట్టేస్తుంది. అమ్మడి ఫోటో మూట్స్ ఇలా ఫేర్ చేస్తే అలా వైరల్ అవుతున్నాయి. లేటెస్ట్ గా కయదు లోహర్ చంకీల ద్రెన్ లో తళతళ మెరుస్తుం ది. ఈ ఫోటో మూట్స్ కూడా సోఫ్టర్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అగ్గి రాజేస్తున్న అందం.. గుండెల్ని గుచ్చేసే చూపులతో కయదు హృదయాలను మెలిపె టైట్సుం దని చెప్పాచ్చు. ద్రాగన్ ఒక్క హిట్ తోనే అమ్మడు ఈ రెంజ్ పాపులారిబీ సంపాదించగా ఇక నెక్కు అమ్మడి భాతాలో మరో హిట్ పడితే మాత్రం ఇక తిరుగు లేని క్రైష్ తెచ్చుకునేలా ఉంది. తెలుగులో మాత్రం కయదుకి మంచి బాజ్ ఏర్పడింది. విశ్వక్ సేన్ తో ఘంకి సినిమాలో ఆమె సోఫ్టర్ ఎట్రాళ్లన్ అవుతుందని చెప్పాచ్చు. అనుదీవ్ టైరెక్స్ లో వస్తున్న ఘంకితో కయదు టాలీవుడ్ కి మరోసారి రీ ఎంత్రీ ఇస్తుంది. తనకు వచ్చిన ఈ క్రైష్ ని ఎంజాయ్ చేస్తున్న కయదు రెగ్యులర్ ఫోటో మూట్స్ తో ఫాలోపర్స్ ని ఎంటరైన్ చేస్తుంది. కయదు గ్లామర్ పోకి సెపరేట్ ఫాలోన్ బేస్ ఉంది. చూస్తుంటే అమ్మడు శాత్ లో టాప్ రెంజ్ కి వెళ్లేలా ఉందని చెప్పాచ్చు.



పాలక్ తివారీ జీవ్
దే లుక్కు
అభిమానులు
తగినంతగా
పాందలేరు



నేహ మాలిక్
మొనాకో
మ్యాజిక్:
బిప్పన్ బ్లాన్



సూపర్ రజనీకాంత్ జీవితం తెరవిన పుస్తకం లాంగింది. కాలం మాత్రమే తనని సట్టిసి.. సూపర్ స్టేచిందని రజనీకాంత్ బలంగా సమ్మూతారు. కండెక్టర్ టూ సూపర్ స్టోర్ రజనీ జీవితం అంరరకీ తెలిసిదే. రజనీ కన్నడిగి అయించ తమిళనాడు తన సొంత రాష్ట్రంగా మారిపోయింది. తనని సూపర్ స్టోర్ గా మార్చింది తమిళ ప్రేట్సుకులే. అక్కడ నుంచి ఆయనే పాన్ ఇండియా స్టోర్ అయ్యాడు. అక్కడ నుంచి గోబిల్ స్టోర్ గా ఎదిగారు. ఓ నటుడిగా ఇలా ఎదగడం అన్నది రజనీకి మాత్రమే స్టార్ప్రైమింది.

ఆయన నట జీవితాన్ని పక్కన బెడిటే? రజనీ వ్యక్తిగతం జీవితంలో ఎంతో ఎపోడన్ తోనూ ముదిపడి ఉంది. ఆయనలో ఆధ్యాత్మిక చింతనకు కారణం ఒకప్పది జీవితం. కండెక్టర్ గా ఉన్న సమయంలో ఆయన రోజు మర్యాద సేవించేవారు. మాసం తినేవారు. ఈ రెండు తెలుగు రబ్బి రోజు గడిచి కాయ్. ఇంకా ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలు రజనీ జీవితంలో ఉన్నాయి. తాజగా రజనీకాంత్ తన ఆత్మకథను రానే పనిలో ఉన్నట్టు వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని దర్శకుడు లోక్కు కనగరాజ్ రివీల్ సేసార్ ప్రపహనానికి తెలియిని ఎన్నో విషయాలు వ్యక్తిగతంగా రజనీకాంత్ తనలో పంచుకుపుట్టు లోక్కు గుర్తు చేసుకున్నాడు. - కాలీ! సినిమా సెన్ట్ లో ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఆత్మ కథ రానే పనిలోనే ఉండేవారు. రజనీకాంత్ జీవితం ఏదకాలో ఎలా ఉండిది? అని తరువాత అగ్గి హాడిని. ఎన్నో విషయాలు పంచు కున్నారు. 4.2వ ఏట గురించి. ఆ తర్వాత సంతృప్తాల్లో జిగిస కొన్ని సంఘటనల గురించి చెప్పాచ్చు. ఈ విషయాలు ఇప్పటి వరకూ ఎవరికి చెప్పలేదాయన. ఆ కథలు నెన్నాంతగానే కదిలించాయి. రజనీకాంత్ ప్రయాణం పోరాటాలు నాలా మందికి కనెక్ట్ అప్పతాయి. ఆయన జీవితంలో ఎన్నో అవరో ధాలు. అడ్డంకులు దాటుకుని వచ్చారు. అవి ఏంటో? తెల్సే చాలా మందిలో స్సార్లని నింపుటాయి%-% అన్నారు. మరి రజనీ ఆత్మకథ పుస్తక రూపంలో ఎప్పుడు వెలుగుడుందో మాటలి. అలాగే దీన్ని ఓ దాక్షమెంటగానూ తీసే అపకారం ఉంది.