

చేర్యాల పట్టణ కేంద్రంలో నిమ్మ నిఖిల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు అభినందనీయం

మున్సిపల్ కమిషనర్ నాగేందర్



చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రథాన రోడ్స్ మార్గం కావడంతో నిత్యం ప్రయాణికుల రద్దీ ఉంటుందని, వేసవికాలంలో ప్రయాణికుల దాహం తీవ్రంగందుకు చలివేంద్రాని ఏరాటు

చేసినట్లు యువజన నాయకుడు నిమ్మ నిఖిల్ రెడ్డి తెలిపారు ఉటపారులు చలివేంద్రాన్ని సద్గ్యనియోగం చేసుకోవాలని కోరు

ఆర్ టి ఎఫ్ అమోంట్ చెల్లించకుంటే డిగ్రీ పరీక్షలను బహిాప్సులిన్నాం

సున్మత్త అద్భుక్కలు వెంకటేశ్వరరావు



వంతు పొత్ర పోషించాలని అన్నారు. ఈ కార్బు క్రమంలో సుప్పు కోశాధికారి శేఖర్ రెడ్డి, రేపం ట్రైకాంత్, బత్తిని ఆంజనేయులు అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర రావు, ప్రధాన కార్బుద్విష్ట శ్రీపాద నరేణ్ణ పలు విద్యాసంస్ల కరస్పాండంట్స్ పాల్గొన్నారు.

తప్పన్ పట్టి లజర్వాయర్ లో నీటిని నింపడంలో నిర్దక్కుం చూపిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

దైతల పంటలకు నీళ్ల అంబించడంలో విఫలమైన
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం...



తపస్ పల్ని రిజర్వ్యూర్ ను దేవాదుల నీళ్ళతో నింపి ఈ ప్రాంత చెరువులను, కుంటలను నింపాలని లేని పక్షంలో అధికార కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరును మార్చేందుకు రైతాంగంపై కనికరము లేని ఈ ప్రభుత్వంపై తిరుగుబాటు పోరాటాలు నిర్వహించాలని రైతులంతా ఏకమై నిషిఎం నిర్వహించే పోరాటాలకు మద్దతునిస్తూ పోరాటాల్లో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా కార్బూర్చర్చీ వర్డు సభ్యులు శెఫ్టీపల్లి సత్రిరద్ది జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కొంగరి వెంకట మాహో, అతే యాదిగిరి, చేర్చాల మండల కార్బూర్చర్చీ బండకింది అరటి కుమార్, కొమురవెల్లి మండల కార్బూర్చర్చీ తాడూరి రవీందర్ చేర్చాల పట్టణ కార్బూర్చర్చీ రాళ్ల బండి నాగరాజు, పోలోజీ శ్రీపారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్తుప్రవ్రద్ధి పి.వి.ఎన్ కాలనీ మౌలిక వస్తులు మెరుగుపరచాలి

-ఎ.ఎన్.టి.యు.సి వైన్ ప్రైసిడెంట్ రజాక్



స్వందించి తమపై అధికారులతో చర్చించి సాధ్యమైనంత తొందరగా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హమీ ఇచ్చారు అని తెలియజేశారు. ఈ కార్బూక్యూమంలో సెంటల్ కమిటీ నాయకులు నికినాల సమయయ్య, బ్రాంచ్ కమిటీ నాయకులు క్రాంతి కుమార్, నాగ ప్రకాశ్, కాసర్ సమయయ్య, రామారావు (ఫిట్ సెక్రెటరీ, జె.వి.ఆర్ ఓసి), నాగేశ్వరరావు (ఫిట్ సెక్రెటరీ, జె.వి.ఆర్ సి.పెన్.పి), జె.వి.ఆర్ ఓసి అసిప్పెంట్ ఫిట్ సెక్రెటరీలు కోట్ల సురేష్, బ వి రెడ్డి, రామచంద్ర్, దావ్పాద్, సరేంద్ర రత్నాకర్, కలవల శ్రీనివాస్, పొట్టి కిరణ్, మురళీ వెంకటస్వామి, జనగామ శ్రీనివాస్, పుట్టక్ బాబు ఇతర ముఖ్య నాయకులు పొల్గొన్నారు.

ముస్లిం సాందర్భాలకు తోషా అందించిన నవాబ్ జాన్



మన ప్రజా ప్రతినిధి తెలుగు బింబ పత్రిక మెడిక్ జిల్లా చేగుంట మార్క్ 24: రంజాన్ పండుగను ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషంగా జరుపుకోవాలని దెబ్బి వచ్చి గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్ నవాబ్ జాని అన్నారు, గ్రామం లో ఉన్న 30 మంది పేద ముఖ్లిం మహిళలకు, చీరలును, రంజాన్ తోఫ్స్ అందజేసారు త సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మన్సిల్ లకు అతి పెద్ద పండుగ అయిన రంజాన్ పండుగను ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషంగా జరుపుకోవాలని ఆకాండ్రీంచారు. ఈ సందర్భంగా ముందుస్తూ ముఖ్లిం లకు రంజాన్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అబ్బుల్ నటి, నసిరాద్దిన్, అస్సాం, తడితరులు పెద్దాన్నారు.

వాత జాగ్రత నవలు అభినందనయిం.
వివేకానంద టీచర్స్ అసెస్‌సియెషన్ కు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపి
పొతు జాగ్రత్తి అద్భుతులు కత్తుల బ్రాస్టర్ రెడి



మన ప్రాణప్రతినిధి బింబపుత్రిక చేర్చాల స్థిరపీట జల్లావిశేసంద తీవర్స్ అసోసియేష్ ప్రార్థికోప్తవం సందర్భంగా కళ్యాణ గార్డ్స్ ఏర్పాటు చేసిన సమవేశంలో హిత జాగ్రత్తి సేవలను గుర్తించి, ఉత్సవ సేవలు అందించినందుకు వివేకాసంద తీవర్స్ అసోసియేష్ వారు హిత జాగ్రత్తి సేవలను గుర్తించడం అభిసందర్భియమని అన్నారు. వందేమాతరం ఘాండెషన్ వ్యవస్థాపకులు రథింద్ర చేతుల మీదుగా హిత జాగ్రత్తి అధ్యక్షులు కత్తుల భాస్క్రూ రెడ్డికి ప్రశంసించి ప్రతి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కత్తుల భాస్క్రూ రెడ్డి మాట్లాడుతూ గత పదిసంవత్సరాలుగా హిత జాగ్రత్తి అనేక సేవా కార్బూక్షమాలు నిర్మించిందని ఈ అవార్డు తోలీకమరింత బాధ్యత పెరిగిందని అని అన్నారు. వివేకాసంద తీవర్స్ అసోసియేష్ వారికి ఎంపిక చేసి సేవలను గుర్తించినందుకు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రీజూ రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ చేస్తున్నారా..?
అయితే ఈ ఆప్టిరాలను తినండి..!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేళకు నిదింపడం మాత్రమే కాదు, సరైన ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. రోజు వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ఈ క్రమంలోనే డబ్బులు ఖర్చు పెట్టి ఖరీదెన జమ్లుకు వెళ్లడం ఇష్టం లేని వారు తమకు ఉన్న స్థలంలో లేదా పారుళ్లు, రహదారులపై ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్ వంటివి చేస్తుంటారు. వాకింగ్, రన్నింగ్ తదితర వ్యాయామాలకు ఎలాంటి ఖర్చు చేయల్సిన పనిలేదు. ఎవరైనా సరే ఈ వ్యాయామాలను సలభంగా చేయవచ్చు. పీటి వల్ల శరీరం ఫిల్టర్గా ఉండడమే కాదు, వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే ఈ





వ్యాయామాలు చేసేవారు కచ్చితంగా నెన్నెన ఆహారాన్ని తిసుకోవాలి. అవ్వడ శక్తి లభించి ఉన్నాహారంగా మరింత ఎక్కువ వ్యాయామం చేస్తారు. వ్యాయామాలు చేసేవారు సర్దైన ఆహారం తినకపోతే శక్తి లభించదు. దీంతో వ్యాయామంటై ఆనక్కి తగ్గిపోతుంది. కనుక రస్సింగ్ లేదా వాకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేసేవారు తమ ఆహారం విషయంలోను మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పలు రకాల ఆహారాలను తింటే శక్తి లభించి ఆయి వ్యాయామాలను మరింత ఉన్నాహారంగా చేస్తారు. అలాగే కండరాలకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. రన్నింగ్, వాకింగ్ చేసేవారు తినదిగిన ఆహారాల్లో బాదంప్పు మొదటి స్టోనంలో ఉంటుందని చెప్పాచ్చు. బాదంప్పును రోజుగా గెప్పుడు మోతాదలో నీటిలో నానబెట్టి వాల్సిన పొట్టు తీసి తిఱాలి. ఈ పప్పును రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే మంచిది. వ్యాయామం చేశాక తింటే కోల్సైయస శక్తి మళ్ళీ వస్తుంది. అలాగే కండరాలు ప్రశాంతంగా మార్పుతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గాయి. మరుసటి రోజు మరింత ఉన్నాహారంగా వ్యాయామం చేస్తారు. బాదంప్పుల్లో యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిష్కం నొప్పులు రాకుండా చూస్తాయి. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంపుతాయి. దీంతో ఎంత వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ చేసినా నొప్పులు అనేవి ఉండవు. బాదంప్పులో ఉండే ప్రోటీన్లు కండరాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో కండరాల నొప్పుల సుమచి ఉపశమన లభిస్తుంది. అలాగే బాదంలో ఉండే పైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా చూస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీని వల్ల జంక్ ఫుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇలా ఆయి వ్యాయామాలు చేసేవారు బాదంప్పును తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే నారింజ వండణు కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజుగా ఈ వండణు తింటున్నా లేదా వీటి జ్యాస్ట్సును తాగుతున్నా కూడా ఘలించ ఉంటుంది. నారింజ వండణలో ఉండే విటమిన్ సి కండరాలకు శక్తిని అందిస్తుంది. దీంతో ఉన్నాహారంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట అనేవి రావు, చిలగడదుంపలు. వ్యాయామం చేసేవారు చిలగడదుంపలను కూడా తింటుండాలి. వీటిల్లో పొట్టాఫియం, మెగ్రిషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను ధృథంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంపుతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కాబట్టి వ్యాయామం చేసేవారు ఈ దుంపలను కూడా కవ్వితంగా తింటుండాలి. అలాగే వారంలో కస్టినం 2 సార్టు చేపలను తిఱాలి. రోజుగా వ్యాయామం చేసేవారు తరచు చేపలను తింటే ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తాయి. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యూలీ యాసిడ్లు గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు కవ్వితంగా ఈ ఆహారాలను తింటుండాలి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. నొప్పులు ఉండకుండా జాగ్రత్త పదవచ్చు.

