

















## ಲಂಚಂ ಇವ್ಯಕಂಡಿ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಚಾರಂ ಇವ್ಯಂಡಿ

నార్తర్న్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ అఫ్ తెలంగాణ లిమిటెడ్



**భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా / అక్కరం మూన్సి / 8 సప్టెంబర్:**  
 నార్తర్న్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపనీ ఆఫ్ తెలంగాణ లిమిటెడ్ విద్యుత్ వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన నాణ్యమైన సేవలు అందించడానికి సంస్ కట్టబడి ఉన్నదని , సేవలు అందించే క్రమంలో సంస్ సిబ్జుండి వినియోగదారులకు ఇఱ్పుంది కలిగేలా ప్రవర్తిస్తే ఉప్పేచ్చించబోమని యాజమాన్యం తేలిచెప్పింది .

సంస్కర్త అవినీతి నిర్మాలనపై ప్రత్యేక ర్ఘష్ణి సారించామని, తీ జి ఎన్ పి డి సి ఎల్ సంస్కర్త సంబంధించిన సిభ్యంది, అభికారులు అవినీతికి పాల్గుదుతూ సేవలకు ప్రతిఫలంగా లంచం అడిగితే, విజలెన్స్ వింగ్ ఆధ్యర్థంలో వర్యోవ్సైంపబడుతున్న ఈ సంబరుకు 9281033233, అలగే అవినీతి నిరోధక శాఖ టోల్ ప్రీ నంబర్ 1064 కు కార్ చేసి కూడా ఫిర్యాదు చేయగలరని తెలిపారు. సంస్కరించి విద్యుత్ వినియోగదారులకు ఉత్తమమైన సేవలలో భాగంగా కాల పరిమితికి(సిదీజన్ చార్టర్) లోబడి సేవలు అందించాలని, ఉల్లంఘిస్తే కలిన చర్యలు ఉంటాయని పేరొన్నారు. వినియోగదారుల ఫిర్యాదులను పరిష్కరించడానికి ఎస్సీడీఎస్ గ్రీఫియన్స్ పోర్ట పెట్టడం జరిగిందని ఇంచులో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చని వివరించారు. లంచం ఇప్పకండి మాకు సమాచారం ఇప్పండి అని 16 సరిక్క పరిధిలో అన్ని కార్యాలయాల్లో, సబ్ స్టేషన్ లలో పోస్టర్సు ఇదివరకే పెట్టడం జరిగిందని చెప్పారు. ఎవరైనా లంచం అడిగిన అంచులో పొందు పరబలిడిన సంబర్లకు షోస్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవచ్చని తెలిపారు. అవినీతి రహిత సమాజము లో భాగంగా విద్యుత్ వినియోగదారుల శాకర్యార్థం ఈ పోస్టర్సును అక్షికించడం జరిగిందని అన్నారు. సంస్కరించి రహిత వాతావరణం కల్పించడానికి, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడానికి యాజమాన్యం నిబద్ధతతో పనిచేసున్న దని, వినియోగదారులకు సేవల విషయంలో ఇంచుంది కలిగేలా ప్రవర్తించడం మరియు విధుల పట్ల నిర్మక్షం వహిస్తే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించేది లేదని యాజమాన్యం తెలిపింది.

**వైరా మున్నిపాలిటీలో ఎమ్ముల్చే మాలీత్ రాందాన్  
నాయక్ -విత్తుత పర్యటన...**



ఖమ్మం/వైరా సప్లైంబర్ 8 (ఆక్షరంమ్యాన్) వైరా మునిపాలిటీ 13వ వార్డులో ఎంపిడిక్ కార్యాలయం రోడ్సు నందు షేక్ అబ్బల్ నివాసం రెండు మూడు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు ఇల్లు పూర్తిగా తడిచి నాని ఇంటి పై కప్పు కుటీ అబ్బల్ కుమార్తె మీదా పడి తలకు గాయటైనాయి వారి నివాసాన్ని సందర్శించి వరామర్చించినారు అనంతరం వార్డులో పూర్తిగా తడిచి ప్రమాదంగా మారిన నివాసాలని పరిశీలించి అధికారులను ఇపోవ్ రాసుకోమని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా ఆ వార్డులో నీళ్ళు నిల్చు వుండకుండా డ్రైంజీలు నరిచెయ్యమని ఆదేశించారు. అనంతరం 2 వ వార్డు నందు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా స్కూలానాటికు దారి లేక ఆ వార్డు ప్రజలు ఇచ్చాంది పడుతున్నారు. ఆ యొక్క వార్డు నందు పర్యాటించి అక్కడి స్కూలాన వాటికను పరిశీలించారు అనంతరం అధికారులను చర్చించి రోడ్సు ఇప్పించ మార్గం చేస్తానని హమీ ఇచ్చారు. ఈ కార్బోక్రమంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఏదునూరి సీతారాములు, కట్ట రంగారావు, పొదిల హరిసాథ్, జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు దొబ్బుల సౌజన్య, వైరా నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పమ్మి అశోక్, బోళ్ళ గంగారావు, పల్లపు కొండలు, బండారు నాగరాజు, ఎండీ అనుర్చ, షేక్ త్రుల్, షేక్ అన్సర్, వేముల కుమార్, రాచకొండ సాయి, తేజవత్ స్వామి, తడితరులు పాల్గొన్నారు.

అందరివాడు మా కనకన్న ... . ఇల్లందు ఎమ్మెల్చే కోరం కనకయ్య  
పుట్టినరీజు వేడుకలో ..డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్



# బ్రాహ్మణ కుంట చెరువు పై హైదరాబాద్ ప్రజాభవన్ లీం పిరాళు

- బ్రాహ్మణ కుంట చెరువు శిఖం భూమిని కబ్బడి నుండి కాపాడండి.
  - తప్పుడు రిపోర్టులు ఇచ్చిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోండి.
  - విషవిషి. బీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బండారి శేఖర్ డిమాండ్



చొప్పదండ్రి/ కరీంనగర్ సెష్టేంబర్ 08 (అక్కరం న్యాస )

ఆల్ ఇండియా ఫార్వెన్ బ్లక్ ఆధ్వర్యంలో చొప్పదండి పట్టణం లోని బ్రాహ్మణ కుంట చెరువు శిథం భూమిని కళ్జురాలు నుండి కాపాడాలని, తప్పుడు రిషోర్టులు ఇవ్విన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పైదరాబాద్ లోని ప్రజాభవన లో ముఖ్యమంత్రి కి కరీనగర్ జిల్లా ఏపిఎఫ్. బీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బిందారి శేఫర్ ఫిర్యాదు చేసినారు. అనంతరం బిందారి శేఫర్ మాట్లాడుతూ చొప్పదండి పట్టణం లోని బ్రాహ్మణ కుంట చెరువు శిథం భూమిని కబ్బారాలు నుండి కాపాడాలని, తప్పుడు రిషోర్టులు ఇవ్విన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పైదరాబాద్ లోని ప్రజాభవన లో ముఖ్యమంత్రి కి కరీనగర్ జిల్లా ఏపిఎఫ్. బీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బిందారి శేఫర్ ఫిర్యాదు చేసినారు. అనంతరం బిందారి శేఫర్ మాట్లాడుతూ చొప్పదండి పట్టణం లోని బ్రాహ్మణ కుంట చెరువు శిథం భూమిని కబ్బారాలు నుండి కాపాడాలని కరీనగర్ జిల్లా కలెక్టర్ కి, మున్సిపల్, రెపిన్స్ అధికారులకు

ఫీర్యాదులు చేసినా కూడా పట్టించుకోవడం లేదా అర్థపీంచారు. అందుకే పైదరాబాదులోని ప్రజాభవన్ ఫీర్యాదు చేయడం జిగించిని తెలిపారు. బ్రాహ్మణుని కుంచి చెరువు పై తప్పుడు రిపోర్టులు ఇచ్చిన తప్పాసీల్డర్ నరీంద ఆర్ ఐ జీవన్ రెడ్డి పై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాల దిమాండ్ చేశారు. చెరువు శిఖం భూమి సర్వే నెంబర్ 30 లో పూర్తి విట్టిర్చం తీసి హర్షులు నిష్టయించాలని, శిఖం భూమి పక్కనే ఉన్న పట్టభూమి సర్వే నెంబర్ : 301 లో పూర్తి విట్టిర్చం తీయాలని వారు అమ్ముకోగా ఎంత భూమి మిగిలి ఉన్న బయట పెట్టాలని దిమాండ్ చేశారు. ప్రసుత చొపుడు తప్పాసీల్డర్ సిర్వర్స్ నిర్వహించి చెరువు శిఖం భూమి కబ్బాదరులు నుండి కాపాడాలని దిమాండ్ చేశారు. భూము ధరలు పెరగడంతో భూ మాఫియా కబ్బాదారులు చెరువుల పారుళ్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలను కబ్బాలు చేస్తున్నారు విమర్శించారు. చెరువులో ఉన్న అక్రమ నిర్మాణాల ఉండుకుట్టివేతలో రాజి పడకుండా కూల్చివేయాలని దిమాండ్ చేశారు. కావ్యాశాసనాల నిర్వహించాలని దిమాండ్ చేశారు.

87 లక్షల గంజాయి పట్టివేత అక్రమంగా గంజాయి రవాణా చేస్తున్న వారిపై

# ఉక్క పాదం మొపుతాము డి.ఎన్.పి పీఎస్ అబ్దుల్ రెహమాన్.



ఇన్నప్పటిర రాణు ప్రతిష్ఠ, ననవన ప్రవణ మరయి సబ్బరద వాల్గున్నారు

Digitized by srujanika@gmail.com

బీదల / పెద్దపల్లి సెష్టేంబర్ 08/అక్టోబర్ 08 నుండి )  
 పొత్తుపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వాహనదారులు త్రాఫిక్  
 నియమాలు రోడ్సు భద్రత పాటించకపోతే కలనమైన చర్యలు  
 ఉంటాయని ఎన్సి తెలియజేసారు ఈ సందర్భంగా పలుపురికి  
 రోడ్సు భద్రత ఆదివారం అవగాహన కార్బూక్చమం నిర్మపొంచారు  
 ఈ సందర్భంగా ఎప్పెం జి. అశోక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ద్రువీకరణ  
 పత్రాలు లేని వాహనాల, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేని వారిపై, ఇన్సూరెన్స్  
 లేని వారిపై, నెంబర్ ప్లెట్ నిబంధనల ప్రకారం లేని, వాహనాల పై  
 కేసులు నమోదు చేశారు. రోడ్సు భద్రత నియమాలు, త్రాఫిక్  
 నిబంధనలు ఉంటింథిచిన వారిపై కేసులు నమోదు చేయడంతో  
 పాటు జరిమానాలు విధిస్తున్నామన్నారు వాహనదారులు  
 తప్పనిసరిగా వాహన ద్రువీకరణ పత్రాలు, లైసెన్సులు, ఇన్సూరెన్స్  
 పత్రాల కలిగి ఉండాలన్నారు. ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేసే వారిపై,  
 డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేని వారికి లేని వారికి బండి ఇవ్వడం, మైనర్  
 పిల్లలకు వాహనాలు ఇవ్వడం, నెంబర్ ప్లెట్ లేకుండా వాహనాల  
 నడవడం, మర్యాద సేవించి వాహనాలు నడవడం చేసే వారిపై కేసులు నమోదు చేయడం జూ  
 వరకట్టం చట్టాలపై, నూతన మహిళా చట్టాలపై అవగాహన కల్పిసునట్టు తెలిపారు. ఆన్డెన్స్, క  
 పోస్టులు పెట్టి సెబర్ నేర్గాజ్ ప్రోక్స్ సెబర్ పీట్ టీమ్ నమునయ్యాతో ప్రత్యేక నిపుం ఏరాట్టు



వాట్స్‌పు ద్వారా నందేశం పంపించి లేదా దయల్ 100 కు కార్ల చేసి తక్కణ పోలీస్ సహాయాకార్ కు కానిస్తేబుల్స్ ఎన్ లావణ్యాఎం రజిట.వై రాజేందర్.కె. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు



**చౌపుదండి/ కరీంనగర్, సెషైనర్ 08 (అక్షరం న్యాస )**  
 చౌపుదండి మండలం లోని రేవల్లే గ్రామంలో హనుమాన్ యూత్ ఆధ్యర్థంలో వినాయక విగ్రహ ప్రతిష్ఠించారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన వినాయక విగ్రహం దగ్గర ఏర్పాటు చేసిన పూజా కార్యక్రమం లో హనుమాన్ యూత్ సభ్యులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

**ఇండీపెన్ ఎపీఐ ప్రారంభం.. రూ.1,842 కంట్ల సమీకరణ  
లక్ష్యం**

శాతం సంస్కృతశిఖర మదువర్షు , 35 శాతం  
 రిష్టేల్ ఇష్టప్పర్లు రిజిస్ట్ర్ చేశారు. ఈ  
 కంపనీ ఇప్పటికే యాంకర్ ఇష్టప్పర్ నుంచి  
 రూ. 549 కోట్లు సమీకరించింది. రూ. 452  
 ధర వద్ద 1.21 కోట్లు పేర్లను విక్రయించింది.  
 ఈ పాపిట్ ద్వారా సమీకరించిన నిధులను  
 రుణ చెల్లింపులు, మూలధన అవసరాలు,  
 గత కొనుగోళ బకాయిలు, సాధారణ  
 కార్బోరేట్ అవసరాలకు  
 వినియోగించనున్నట్లు కంపనీ  
 తెలిపింది. ఇండిస్ట్రీస్ ను 1998లో  
 స్థాపించారు. ఈ కంపనీ బయోఫార్మా  
 బయోటెక్, వైద్య పరికరాల తయారీ  
 రంగంలోనే సంస్థలకు టెక్ ఆఫ్రిత సేవలు  
 అందిస్తుంది. ఉత్పత్తుల అభివృద్ధి, వాటినీ  
 మార్కెట్‌లోకి విదుదల చేయడం, క్లినికల్  
 ట్రియల్స్, నియంత్రణావరమైన అంశాలు,  
 ఫీర్యాదులు, అమృతకాల వంటి విభాగాల్లో  
 కంపనీలకు తోడ్పాటునందిస్తుంది. 2023  
 మార్చితో ముగిసిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో  
 కంపనీ ఆస్తుల విలువ రూ. 2,203 కోట్లుగా  
 ఉంది. ఆదాయం రూ. 2,364 కోట్లుగా  
 పన్నెతర లాభం రూ. 266 కోట్లుగా  
 నమోదైంది. పాపిట్

**indegene**®



ముంబాయి: ఆరోగ్యసంరక్షణ రంగంలోని సంస్థలకు సాంకేతిక సేవలు అందించే ఇండిస్ట్రీల్ లిమిటెడ్ ఐపీఎస్ సోమవారం ప్రారంభమైంది. రూ. 1,842 కోట్లు నుండి సమీకరించేందుకు సిద్ధమైంది. మే 8న పట్టిక ఇప్పుడ్ ముగియనుంది. ధరల ప్రేట్ రూ. 430-452గా నిర్ణయించింది. మధుపర్చు రూ. 14,916తో కసీనం 33 పేర్కు (ఒక లాటీ) బిడ్డు దాఖలు చేయాలి. ఈ ఐపీఎస్ రూ. 760 కోట్లు విలువ చేసే కొత్త పేర్లను జారీ చేస్తున్నారు. మరో రూ. 1,082 కోట్లు పేర్లను ‘ఆఫర్ ఫర్ సేల్’ కింద విక్రయిస్తున్నారు. పట్టిక ఇప్పుడ్లో 50 శాతం పేర్లను అర్థతగల సంస్థాగత మధుపర్చు ( $\% \times \text{దీ\%}$ ), 15

ನವೊದಯಂದಿ. ಪವಿಟ್ ವಿವರಾಲು  
ಸಂಕೀರ್ಪಂಗ.. ಪವಿಟ್ ತೆದಿಲು: ಮೇ 6-8, ಧರಲ ಶೈಕ್ಷಿ: ರೂ. 430-452, ಪೇರು ಮುಖ ವಿಲುವ:  
ರೂ. 2, ಕನೀಸಂ ಕೊನಾಲ್ಸಿನ ಪ್ರೇರು ಸಂಖ್ಯೆ: 33 (ಒಕ ಲಾಟ್), ಕನೀಸ ಪೆಟ್ಟುಬಡಿ:  
ರೂ. 14,916, ಅಲಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆದಿ: ಮೇ 9, ರಿಫಂಡ್ ತೆದಿ: ಮೇ 10ದೀ ಮ್ಯಾರ್ಟ್ ಭಾತ್ತಾಲಕು ಪ್ರೇರು  
ಬದಿಲೀ: ಮೇ 10, ಲಿಸ್ಟಿಂಗ್ ತೆದಿ: ಮೇ 13.  
(ರವುನಿಕ್: ಪವಿಟ್‌ಲ್ರೋ ಪೆಟ್ಟುಬಡಿ ವರ್ವಶರ್ಯಂಟ್ ಕೂಡುಕುವು ನ್ಯಾವರ್ಚಿರಂ. ಪ್ರೇ ವಿವರಾಲು

(గమనిక : ఐపీఎల్ పెట్టిబడ సిఫ్రోబ్యంత్రా కూడాకున్న వ్యవహారం. పై వివరాలు కేవలం సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఐపీఎల్ మదుపు చేయడం పూర్తిగా మీ వ్యక్తిగతులు

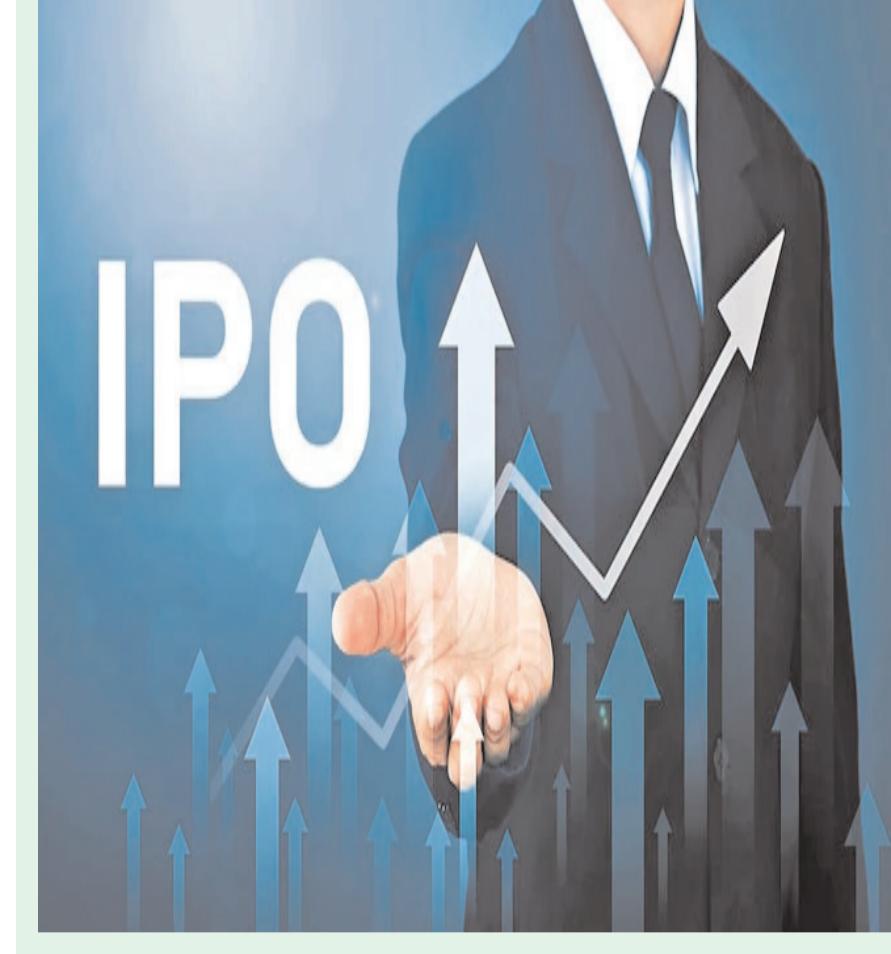
# లాభాల్ఫో సాక్ మార్కెట్ సూచిలు.. 74,000 ఎగువన సేన్స్ క్లైష్ట్



ముంబయి: దేశీయ స్టేక్ సూచీలు సోమవారం లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలోని సానుకూల సంకేతాలు మన సూచీలకు అండగా నిలుస్తున్నాయి. ఉదయం 9:25 గంటల సమయంలో సెన్ట్ర్ క్షెప్పు 202 పాయింట్ల లాభంతో 74,080 వద్ద త్రేడవుతోంది. నిష్టే 35 పాయింట్ల పుంజకొని 22,511 రుగ్గర కొసాగుతోంది. దాలరుతో పోలీసై రూపాయి మారకం విలువ రూ. 83.42 వద్ద ప్రారంభమైంది. సెన్ట్ర్ -30 సూచీలో కోట్క మహీంద్రా బ్యాంక్, జేవెన్డబ్లూ ప్రైవ్టీ, టీఎస్ఎస్, అల్ఫాపెక్ట సిమెంట్, భారతి ఎయిర్పెట్, మారతీ, ఇండస్ట్రీస్ బ్యాంక్, ఎం అండ్ ఎం, సన్ఫారా, ఎన్టిపీసీ పేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి. టైటన్, ఎన్బిఐ, పవర్గ్రెడ్, ఎల్ అండ్ టీ, ఏఫియన్ పెయింట్లు, టెక్ మహీంద్రా పేర్లు సప్టోల్లో త్రేడవుతున్నాయి. అమరికా మార్కెట్లు గతవారం లాభాలతో ముగిశాయి. నేడు ఆసియా ప్రధాన సూచీలు సానుకూలంగా త్రేడవుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో బ్యారెల్ బ్రైంట్ చమురు ధర 83.14 దాలర్ల వద్ద త్రేడవుతోంది. ‘వీధీ సంసాగ మదుపర్స’ కుక్కవారం నికరంగా రూ. 2,391.98 కోట్ల విలువ చేసే వాటాలను

# 3 ବିହିନ୍ଦିଲୁ..

# ରୂ. 6,400 ଟଙ୍କା ଲକ୍ଷ୍ୟ



దల్ల: ఈ వారం మూడు కంపనీల తల పట్టక ఆధార్ (పటబల్)లు వార్గ్రాలల్ని సిద్ధ చెయ్యాల్సినాయి. రూ. 6,400 కోట్ల సమీకరించే లక్ష్యంతో ఆధార్ హౌసింగ్ ప్లైన్స్, ఇండియన్, టీవీఎస్ టెక్ ఐపీఎలు వస్తున్నాయి. ఆధార్ హౌసింగ్ ప్లైన్స్: భూక్స్టోన్ పెట్టబడులు కలిగిన ఆధార్ హౌసింగ్ ప్లైన్స్ కః నెల 8న ప్రారంభమై 10న ముగియనుంది. ఒక్కో పేరుకు ధరల ల్రేటిగా రూ. 300- 315 నిర్దయించారు. గరిష్ట ధర వద్ద కంపనీ రూ. 3000 కోట్ల సమీకరించనుంది. రిటైల్ మదుపర్లు 47 పేరుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి ఉంటుంది. ఇండియన్: ఆరోగ్య సంరక్షణ టెక్ సంస్థ ఇండియన్ ఐపీఎస్ కః నెల 6న (నేడు) ప్రారంభమై 8న ముగియనుంది. ఇందుకు ధరల ల్రేటిగా రూ. 430- 452 నిర్దయించారు.

గిరిష్ట ధర వద్ద కంపెనీ రూ. 1,842 కోట్లు సమీకరించవనుంది. రిటైల్ మదుపర్చు కనీసం 33 పేర్లకు రద్దాన్ని చేసుకోవాలి. టీటీబీ టెక్: త్రావెల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ టీటీబీ టెక్ ఐఎస్ మే 8న ప్రారంభమై 10న ముగియునుంది. ధరల ట్రేడింగ్ రూ. 875- 920 నీర్లుయించారు. గిరిష్ట ధర వద్ద కంపెనీ రూ. 1,551 కోట్లు సమీకరించాలని భావిస్తోంది. రిటైల్ మదుపర్చు కనీసం 16 పేర్లకు దరఖాస్తును చేసుకోవాల్సి 10టుంది. 2004 నుంచి చూస్తే.. గత నాలుగు సార్కుతిక ఎన్నికలు జరిగిన మే నెలల్లో ఒక్క ఐఎస్ కూడా మార్కెట్ మందుకు రాలేదు. ఈ సారి అందుకు భిన్నంగా ఐఎస్లు వస్తున్నాయి. ఐఎస్ ద్వారా రూ. 1300 కోట్లు సమీకరించేందుకు మత్తుట్ట షైనాన్స్ అనుబంధ సంస్థ బెల్స్టార్ మైక్రోషైనాన్స్ ఆదివారం సభీ వద్ద ముసాయిదా పత్రాలు దాఖలు చేసింది.

# కండలు పెంచడానికి మీకెంత ప్రశ్నలేనీ కావాలో తెలుసా?



కండరాలను నిర్వించడానికి శక్తి శిక్షణ ముఖ్యమైనది. సరైన మొత్తంలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం. కండరాల పెరుగుదలను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి ఎంత ప్రోటీన్ అవసరమో అన్నది వ్యక్తులను బట్టి మారుతుంది. శరీరంలోని ప్రతి కణం, కణజాలంలో ప్రోటీన్ కనిపిస్తుంది. ఇది శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్రమను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, కండరాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ కీలకం ఎందుకంటే ఇది కండరాల కణజాలాన్ని సరిచేయడానికి, నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. సాధారణ వ్యక్తికి కిలోకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే కండలు కావాలనుకునే వారికి ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ అవసరం అవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే తక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాల ద్రవ్యరాశి తగుతుంది. కండలు కావాలంబే ప్రోటీన్ ఎక్కువ కావాల్చిందే.

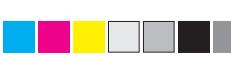
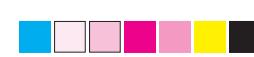
కండరాల నిర్మణానికి ప్రోటీన్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది? శరీరంలోని కణాలు, కణజాలాలకు బిల్లింగ్ భ్లాక్లుగా పనిచేసే అమైనో ఆమ్లాలతో ప్రోటీన్ తయారవుతుంది. 20 అమైనో ఆమ్లాలు కలిని ప్రోటీన్సు ఏర్పరుస్తాయి. కొన్ని మానవ శరీరం ద్వారా సంస్కేపణ చేయబడతాయి, మరికొన్ని చేయలేవు. శరీరం తయారు చేయలేని తోమిద్ది అమైనో ఆమ్లాలను ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు అంటారు. వీటిని ఆహారం ద్వారా పొందాలి. ఒక వ్యక్తి ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు, అది జీడ్రమై అమైనో ఆమ్లాలుగా విభజించబడుతుంది. ఇవి కణజాల పెరుగుదల, మరమృత్తు, రోగినిరోధక పనితీరు, శక్తి ఉత్పత్తితో సహా శరీరంలోని అనేక ప్రక్రియలలో పాల్గొంటాయి. ఇతర శరీర కణజాలాల లాగే, కండరాల ప్రోటీన్సు నిరంతరం విచిన్నం అవుతూ, పునర్వ్యుధంబడతాయి. కండరాలను నిర్మించడానికి, ఒక వ్యక్తి విచిన్నమైన దానికంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లో నత్రజని అధికంగా ఉన్నందున దీనిని తరచుగా నెట పాటటివ్ నైట్రోజన్ బ్యాలెన్స్గా సూచిస్తారు. ఒక వ్యక్తి తగినంత మొత్తంలో ప్రోటీన్సు తీసుకోకపోతే, వారి శరీర పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, మరింత ముఖ్యమైన కణజాలాలను సంరక్షించడానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలతో శరీరాన్ని అందించడానికి కండరాలను విచిన్నం చేస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది కండర ద్రవ్యాశి మరియు బలం తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. చివరగా,



# సగలు సప్పిత్తే మరడ

ఎక్కడికైనా వెళ్లేటప్పుడు సందర్భానికి  
 తగినట్లు దుస్తుల ఎంపిక ఉంటుంది. మేకవ్  
 అంతా హర్షాత్యన తర్వాత చివరిగా ధరించే  
 నగల విషయంలోనూ ఇదే సుమార్ణాన్ని  
 పాటించాలంటున్నారు నగల  
 డిజెనర్లు అప్పటిటిటకు తగిన నగ ముఖానికి  
 మరింత అందాన్ని, మందాతనాన్ని  
 తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నారు.  
**హర్షాప్తి ..**  
 కాలేజీ లేదా ఆఫీస్‌కు వెళ్లేటప్పుడు ధరించే  
 క్యాంపస్ దుస్తులపై రెండుమాడు  
 ముత్యాలుండేలా లేదా గోల్డ్ హాప్స్‌లాంటివి  
 మృఘ్య అపుతాయి. గోల్డ్ డాంగ్లెర్ల్ కూడా  
 సాధారణ దుస్తులకు నప్పుతాయి. సింపుల్  
 లుక్ కావాలంటే సోలిటెయర్స్‌ను ఎంపిక  
 చేసుకోవాలి. స్టడ్స్‌లా ఉండే వీటిలో ఒక  
 ముత్యం లేదా రాళ్లు పొదిగి ఉంటే చాలు.  
 ముఖాన్ని సింపుల్గా కనిపించేలా చేస్తాయి.  
 వీటికి చిన్న హోంగింగ్ జత అయినా  
 ముఖానికి నప్పుతుంది. అపుటిటిటకు  
 యసిన్క లుక్‌ను అందిస్తుంది. ఇందులో  
 రంగురాళ్లంటే ఛ్యాపన్ లుక్‌ను  
 తెచ్చిపెడుతుంది. అలాగే జామెట్రి బ్రాస్

ఇయర్ రింగ్స్ చుడీదార్ లేదా జీన్స్, పట్ట  
 కాంబినేషన్‌కు సరైన ఎంపిక.  
**స్టేట్‌మెంట్ జాయెలరీ..**  
 శుభకార్యాలు, పండుగల్లో ప్రత్యేకంగా  
 కనిపించాలనుకునేవారికి ఈ స్టేట్‌మెంట్  
 జాయెలరీ అలంకరణ మరింత  
 ఆకర్షణీయంగా మారుస్తుంది. దుస్తులకు  
 సరిపోయేలా వీటిని ఎంచుకోవాలి. ప్లేటర్ల్  
 ఇయర్‌రింగ్స్, గోల్డ్ చెయిన్ చోకర్ల్ వంటివి  
 సంప్రదాయ వస్తులకు సరిగ్గా సరిపోతాయి.  
 వీటిని పండుగలకు ధరిస్తే సందర్భానికి  
 సరైన ఎంపిక. ముదురు పర్షణ పట్టు, ఛ్యాప్స్  
 చీరలపై హైవీ బీడెస్ కుండన్ నెక్కనీలు  
 నప్పుతాయి. మ్యాచింగ్‌గా కశీరీ జామీలు  
 రెండు వరుసలుగా భుజాల వరకు  
 జాలువారేలా ఉంటే చాలు.  
 నిండుడనాన్నిస్తాయి. అలాగే నాలుగైదు  
 వరుసల ముత్యాల గొలుసుకు రాళ్లపొదిగిన  
 పెండెంట్ జత సాయంకాలపు ప్యాటీలకు  
 సింపుల్గా బోర్డులుతో ఉండే పట్టు, జీ,  
 కాటన్ చీరలపై అందంగా అమరిపోతుంది.  
 పొండియర్ ఇయర్‌రింగ్స్ మాత్రం కాస్టంత  
 పెర్స్‌గా ఎంపిక చేసుకున్నప్పుడు మెడలో  
 తేల్కిన నగ లేదా అసలు ఏమీ  
 పెట్టుకోకపోయినా సింపుల్గా, హండాగా  
 కనిపిస్తుంది. అలాగే దుస్తులకు మ్యాచింగ్‌గా  
 హర్షాల్గా సిల్వర్ జాయెలరీ కూడా  
 పంందాతనాన్ని అందిస్తుంది.  
**సమస్వయంగా..**  
 దుస్తులను ఆభరణాలు సమస్వయం  
 చేయాలి.  
**హావీ జాయెలరీ ధరించినప్పుడు**  
 దుస్తులు కూడా హావీగా కనిపించేలా  
 ఎంపిక చేసుకోవాలి. అలాగే దైమండ్  
 జాయెలరీతో బంగారు ఆభరణాలను  
 కలపకూడదు. ఇలా చేస్తే దైమండ్ అందం  
 తగ్గతుంది. ప్రస్తుతం దైమండ్ పొదిగి  
 తక్కువ బంగారంతో వస్తున్న నెక్కనీలు  
 సింపుల్గా ఏ దుస్తులక్కునా నప్పుతాయి.  
 వీటిపై స్టడ్ ఇయర్ రింగ్స్ కల్సిం లక్కను  
 తేవడమే కాదు, మెడ చుట్టూ మెరినే  
 దైమండ్తో కలిసి ముఖానికి కొత్త  
 మెరుపును తెచ్చిపెడతాయి. చోకర్,  
 నవరత్నాలు పొదిగిన హోరాలు ఏ  
 సంరూప్యికొనా, అలాగే రిచ్ లుక్‌తో ఉండే  
 దుస్తుల పైకి నప్పుతాయి.





## సీఎస్‌ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ



చౌపుదండి/కరీంగర్, సెప్టెంబర్ 08 (అక్షరం స్వాత్మ): అదివారం రోజున ఉదయం 10 గంటలకు చౌపుదం విషయంలో ఏప్పుటికి చౌపుదంకి నేందిన సీఎస్‌ఎఫ్ చెక్కులు లభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మస్సినుపరి కైర్చున్ గుర్తం సీరియస్ పట్టణం కాల్గొరి అధ్యక్షులు మర్చుం తిఱుపట గౌర్వ ల పాల్గొన్నారు.

## పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ని అభిసంబించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఛమ్మ/కరీంగర్ సెప్టెంబర్ 8 (అక్షరం స్వాత్మ): తెలంగాం ప్రాదేశ్ కాల్గొరి కమ్మీ అధ్యక్షులూ ఎంపికిన పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ ని అదివారం కిల్లిన అభిసంబించి వ్యాపారాల పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షంలో కాల్గొరి మస్సుందు మరింత మందుక సాగుతుందని, భవిష్యత్తులో మర్చిని విజయులు సాగిస్తున్నాడని, ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం ప్రార్థించారు. ప్రార్థించి ప్రజల అభిమానులు చూర్చాంచుదని ఆశాపాఠ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరునా ప్రక్కం వేళా.

## మట్టి విగ్రహంలు పూజాజడ్డం పర్మాపరణాన్ని కాపాడుదాం



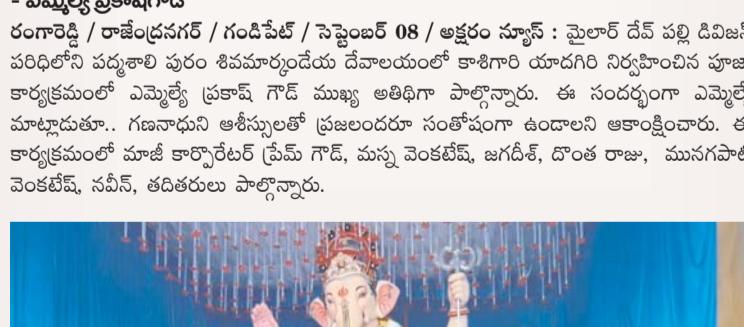
జనగామ జిల్లా ఫఘునాథపల్లి/ (అక్షరం స్వాత్మ), సెప్టెంబర్ 08: వినాయక చవితి సందర్భంగా మట్టి విగ్రహంలు పూజాజడ్డం. పూజాపరణాన్ని కాపాడుదాం అని, ప్రతి ఒకర్కు పర్మాపరణ పరిష్కారంలో ఏప్పుటికి మస్సుందు కాల్గొరి నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అన్నారు. మందల కేంద్రంలో అందర్ పాచేష్ పాచు వినాయక చవితి సందర్భంగా నీలం యువక్కు మట్టి గజపతి విగ్రహంలును వీచారం ఉంపటి వేళాయి. ఈ మంత్రి కాల్గొరి అధ్యక్షుడు కోల్ రిగార్, గాదె పాచేండర్ రెడ్డి, నిక్కిరాట్ కు మార్క, నగీప్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మృతుల కుటుంబాలకు మాజీ మంత్రి పరామర్థ



పాచుమకొండిమాటిపచుపల్లి/సెప్టెంబర్ 08(అక్షరం స్వాత్మ): పాచుమకొండ జిల్లా భీమునిపచుపల్లి మర్చులలో అదివారం మాట మంత్రం ఇప్పుటి ప్రశ్నలోంచి ఉపాయాలు ప్రశ్నలోంచి ఉపాయాలు కాల్గొరి నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అన్నారు. మందల కేంద్రంలో అందర్ పాచేష్ పాచు వినాయక చవితి సందర్భంగా నీలం యువక్కు మట్టి గజపతి విగ్రహంలును వీచారం ఉంపటి వేళాయి. ఈ మంత్రి కాల్గొరి అధ్యక్షుడు కోల్ రిగార్, గాదె పాచేండర్ రెడ్డి, నిక్కిరాట్ కు మార్క, నగీప్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గణాధుని ఆశీస్సులతో ప్రజలు సంతోషపుంగా ఉండాలి



రంగార్చి/ రాజేండ్రపాశ/ గండిపేట/ సెప్టెంబర్ 08/అక్షరం స్వాత్మ): ప్రామాణిక ప్రశ్నలోని పాచుమకొండ జిల్లా భీమునిపచుపల్లి మర్చులలో అదివారం మాట మంత్రం ఇప్పుటి ప్రశ్నలోంచి ఉపాయాలు ప్రశ్నలోంచి ఉపాయాలు కాల్గొరి నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అన్నారు. గణాధుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సంతోషపుంగా ఉండాలని అంచుంచారు. ఈ కాల్గొరి మాటలో కాల్గొరి రెడ్డి, గాదె పాచేండర్ ప్రశ్నలో పాచుమకొండ నాయకులు నాయకులు, లాజర్స్, గడ్డ సమయప్పు, రాత్రి కుమార్, పాగ మంత్రు, ఎల్లార్థి ప్రథాకర్, గూడ రాజుయ్, కొంగల రామపండ్రార్థి, సంతీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గోదావరి ఆశీస్సులతో ప్రజలు సంతోషపుంగా ఉండాలి



# కోపెడ గుర్తుకుల పార్శవాల వ్యాప్తి విధ్యుల్ కుటుంబానికి చేయగాత్



చౌపుదండి/ కరీంగర్, సెప్టెంబర్ 08 (అక్షరం స్వాత్మ): అదివారం రోజున ఉదయం 10 గంటలకు చౌపుదండి విషయంలో ఏప్పుటికి చౌపుదంకి నేందిన సీఎస్‌ఎఫ్ చెక్కులు లభించారు. ఈ కాల్గొరి అధ్యక్షులు మర్చుం తిఱుపట గౌర్వ ల పాల్గొన్నారు.

పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ని అభిసంబించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఛమ్మ/కరీంగర్ సెప్టెంబర్ 8 (అక్షరం స్వాత్మ): తెలంగాం ప్రాదేశ్ కాల్గొరి కమ్మీ అధ్యక్షులు ఎంపికిన పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ ని అదివారం కిల్లిన అభిసంబించి వ్యాపారాల తుమ్ముడిని వ్యాపారాల పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షంలో కాల్గొరి మస్సుందు మరింత మందుక సాగుతుందని, భవిష్యత్తులో మర్చిని విజయులు సాగిస్తున్నాడని, ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం ప్రార్థించారు. ప్రార్థించి ప్రజల అభిమానులు చూర్చాంచుదని ఆశాపాఠ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరునా ప్రక్కం వేళా.

పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ని అభిసంబించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఛమ్మ/కరీంగర్ సెప్టెంబర్ 8 (అక్షరం స్వాత్మ): నీరు నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అభిసంబించి వ్యాపారాల తుమ్ముడిని వ్యాపారాల పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షంలో కాల్గొరి మస్సుందు మరింత మందుక సాగుతుందని, భవిష్యత్తులో మర్చిని విజయులు సాగిస్తున్నాడని, ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం ప్రార్థించారు. ప్రార్థించి ప్రజల అభిమానులు చూర్చాంచుదని ఆశాపాఠ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరునా ప్రక్కం వేళా.

పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ని అభిసంబించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఛమ్మ/కరీంగర్ సెప్టెంబర్ 8 (అక్షరం స్వాత్మ): నీరు నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అభిసంబించి వ్యాపారాల తుమ్ముడిని వ్యాపారాల పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షంలో కాల్గొరి మస్సుందు మరింత మందుక సాగుతుందని, భవిష్యత్తులో మర్చిని విజయులు సాగిస్తున్నాడని, ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం ప్రార్థించారు. ప్రార్థించి ప్రజల అభిమానులు చూర్చాంచుదని ఆశాపాఠ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరునా ప్రక్కం వేళా.

పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ని అభిసంబించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఛమ్మ/కరీంగర్ సెప్టెంబర్ 8 (అక్షరం స్వాత్మ): నీరు నియోజకవర్గానికి నీటిపాఠ అభిసంబించి వ్యాపారాల తుమ్ముడిని వ్యాపారాల పాచేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షంలో కాల్గొరి మస్సుందు మరింత మందుక సాగుతుందని, భవిష్యత్తులో మర్చిని విజయులు సాగిస్తున్నాడని, ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం ప్రార్థించారు. ప్రార్థించి ప్రజల అభిమానులు చూర్చాంచుదని ఆశాపాఠ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర