



అమరావతిని నెట్ ఫ్ట్ లెవల్ కు తీసుకెళ్లేందుకు అన్ని చర్యలు: చంద్రబాబు

అమరావతి, నవంబర్ 28, (లివ్‌ఫ్లోక్ న్యూస్): రాజధాని నిర్మాణానికి రైతులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చారని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. 34 వేల ఎకరాలు ఇచ్చిన రైతులకు మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అమరావతిలో 15 బ్యాంకులకు, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల ప్రధాన కార్యాలయాల నిర్మాణానికి కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ప్రపంచంలోనే స్ఫూర్తిదాయక ల్యాండ్‌వ్హింగ్ జరిగిన ఏకైక

ప్రాంతం అమరావతి అని అన్నారు. 66 ప్రధాని మోదీ రాజధాని పనులను పునఃప్రారంభం చేశారు.

2028 మార్చి నాటికి శ్రీరత్నమ్మలా అమరావతి పదనోయింది. వైతావా ఐదవ పాలనలో రాష్ట్రంలో పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. అందుకు ముఖ్య కారణం నిర్మలా సీతారామన్. రాజధాని నిర్మాణానికి మాత్రం వేగంగా రూ.15వేల కోట్ల అర్జీలిచ్చారు. రూ.1,334 కోట్లతో మేల బాండ్లు జారీచేశారు. బీమా సంస్థలు భవనాలకు శుభకన్యాపూజలు జరిగాయి. ఒకేచోట అన్నీ కార్యాలయలు ఏర్పాటుచేయడం ముఖ్యమైన అంశం. దీనిపై **6,576** మందికి జాబి అవకాశాలు వస్తాయి. నిర్మలాసీతారామన్ చాలా త్వరగా నిర్మాణాలు తీసుకుంటారు. జీఎస్టీ సుంస్కరణలు గేమ్లంబాగా మారాయి. సూపర్ జీఎస్టీ సుంస్కరణలతో ఆర్థిక వృద్ధి జరిగిందంటారు నిర్మలామన్ ఎంతో కృషి చేశారు. అమరావతి పనులు ఊపందుకున్న సమయంలో ప్రభుత్వం

పడిపోయింది. వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రంలో విద్యుదంతా జరిగింది. వెంటిలేటర్ పై ఉన్న రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను బదులుకు తీసుకోవడానికే ఘనత ఉంది. రాష్ట్ర ఆర్థికస్థితి ఇంకా ఎంతో కోలుకోవాల్సి ఉంది. అందుకు అనుగుణంగా వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులు అకర్షిస్తున్నాయి. అమరావతిని నెక్స్ట్ లెవల్స్ తీసుకెళ్లేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. భారత్ దేశం గర్వపడేలా అమరావతి రూపుదిద్దుకోవడం భావించి సాంకేతికతను అందిస్తున్నారనే హాబీ అమరావతి తయారవుతుంది. దేశాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టే ప్రక్రియలో ఏపీ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఏడు జాతీయ రహదారులు అమరావతికి అనుసంధానమవుతాయా" అని చంద్రబాబు అన్నాడు.

సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ సమక్షంలో ఈ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు.

జనవరి 1న ఆయుధాలు విడిచిలోంగిపోతాం:నూవోయిస్టులు

భద్రాచలం, నవంబర్ 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మావోయిస్టులు కీలక ప్రకటన చేశారు.

అంపెన్సి (ముహూర్తా-
మధ్యప్రదేశ్-ఛత్తీస్గఢ్)
జోన్ ప్రతినిధి అనంత్ పేరుతో లేఖను విడుదల
చేశారు. జనవరి 1న ఆయుధాలను విడిచి
లోంగిపోవామని అందులో పేర్కొన్నారు. ఒక్కొక్కరు
బదులుగా అందరం ఒకేసారి లోంగిపోవామని
అంతెంచారు. ముహూర్తం అగ్రనేతలు మల్టీజాల,
ఆశక్తి లోంగుబాటు, పాద్యా ఎస్సెంటర్ తో పార్టీ
బలహీనమైందని పేర్కొన్నారు. మిగతావారు
లోంగిపోవాల్సి కేంద్రం విజ్ఞప్తితో నిర్ణయం
తీసుకున్నట్లు వివరించారు. 2026 జనవరి 1న
సాయుధ పోరాటాన్ని విరమించుకుంటామన్నాడు.
ఆయుధాలు అప్పగించి ప్రభుత్వ పునరావాసాన్ని
అంగీకరిస్తామని చెప్పారు. తమకు సహకరించే
రాష్ట్రంలో లోంగిపోవానికి సిద్ధమని పేర్కొన్నారు.
అందరూ లోంగిపోయే వరకు మహారాష్ట్ర,
మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్గఢ్ రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు
సమయమంది పాటించాలని కోరారు. జనతీవం
ప్రపంచంలో కలిసిందే తమకు కొంత సమయం
కావాలని గతవారం ముహూర్తాన్ని లేఖ రాసిన
సంగతి తెలిసిందే.

‘దిత్వా’ తుపాను.. అనుక్షణం
అప్రమత్తంగా ఉండాలి: అధికారులకు హెచ్చరికలు ఇచ్చినట్లు



అమరావతి, సనంబరి 28, (9వ షిఫ్ట్ మ్యూజ్): "దివ్య" తుహను నేపథ్యంలో ఏపీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. తుహను ప్రధానం ఎక్కువసేపు అనే జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్సీలకు హోంమంట్రి అతిథిగా అదేకాదు జారీ చేశారు. శని, అదివారాల్లో వచ్చే ధారీవర్గాలతో అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఎక్కువ ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చూడాలని సూచించారు. ప్రచురణకర్తలైన హార్డింగ్స్కు వెంటనే తొలగించాలని తెలిపారు. జిల్లాలు, మండల స్థాయిలో కంట్రోల్ రూపము ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.

నవంబర్ 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):రవ్వో అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ భారత వర్షాటనకు షెడ్యూల్
ఖారైంది. డిసెంబరు 4-5 తేదీల్లో ఆయన భారత్లో లో వర్షాటననున్నాడు. ఈ మేరకు రవ్వో అధ్యక్ష
కార్యాలయం క్రెమ్లిన్ శుక్రవారం ప్రకటన విడుదల చేసింది.

రష్యా చమరు కోసుగోలు చేస్తోందన్న కారణంతో భారత్ పై అమెరికా అదనపు సుంకాలు అమలుచేస్తోన్న వేళ ఫుతీన్ రాక ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ప్రధాని నరేంద్రమోడి అహ్వానం మేరకు ఆయన మన దేశంలో రెండు రోజుల పాటు పర్యటించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మోడి-ఫుతీన్ ద్వైపాక్షికంగా భేటీ కానున్నారు. ఆయన గౌరవార్థం భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రత్యేక విందు అభివ్యసన్నారు. ఫుతీన్ పర్యటనలో భాగంగా ఇరుదేశాల మధ్య పలు ఒప్పందాలు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. రష్యా ఆర్థిక పునరుద్ధక భవన నిర్మాణం, జోజీ, అజిమీరింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో నిపుణుల కొరత ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలో 70వేల మందికి పైగా భారతీయ కార్మికులు, నిపుణులకు రష్యాలో ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని అంచనా. ఈ మేరకు రెండు దేశాలు ఒప్పందం కుదుర్చుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. 2021 తర్వాత ఫుతీన్ భారత్, రావడం మళ్ళీ ఇప్పుడే. గతేడాది ప్రధాని మోడి, ఫుతీన్ రెండుసార్లు భేటీ అయ్యారు. 2024 జులైలో

A photograph of Indian Prime Minister Narendra Modi and Russian President Vladimir Putin shaking hands. Modi is on the left, wearing a dark blue kurta and a white shawl, with a white beard. Putin is on the right, wearing a dark blue suit and a white shirt. They are standing outdoors in front of a building with a yellow facade and green trees in the background.

ఫిట్‌నెస్

బరువు
తగ్గునాల్చి కొన్ని రకాల
విత్తనాల్ని మీ డ్రైలో చేర్చుకోవచ్చు.
ఈ విత్తనాలు పోషకాలతో సమృద్ధికా ఉ
ంటాయి. జీవక్రియను పెంచుతాయి. అలాగే,
ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని
కలిగిస్తాయి. దీనితో తరచుగా తినే అలవాటు
తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గుడానికి ఎలాంటి
విత్తనాల్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలో
తెలుసుకుందాం.

మీరు కూడా బరువు తగ్గడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా ఫలితం లేదని బాధపడుతున్నారా? ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఫలితం లేదని చింతిస్తున్నారా? అయితే, మీరు కొన్ని విషయాలపై నిద్రగా ధృష్టి పెట్టడం లేదని అర్థం. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే వ్యాయామం మాత్రమే కాదు సరైన ఆహారం కూడా ముఖ్యం. బరువు తగ్గటంపనుకునేవారు మంచి పదార్థ ఫోలో అవ్వాలి. ఏది ఏదోలే అది తినకూడదు. వేయించిన ఆహారాలు, మసాలా పుడ్డ్స్, కొవ్వుని పెంచే వాటికి దూరంగా ఉండాలి. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని రకాల విత్తనాల్ని మీ డైటలో చేర్చుకోవచ్చు. ఈ విత్తనాలు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీవక్రియను పెంచుతాయి. అలాగే, ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. దీంతో తరచూగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఎలాంటి విత్తనాల్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి? తెలుసుకుందాం.

చియూ విత్తనాలు

చియూ విత్తనాలను బరువు తగ్గించే సూత్రం ఫుడ్ అంటారు. చియూ గింజల్లో ఫైబర్, జీమిగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు , ప్రోటీన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ ఆకలిని నియంత్రించటంలో సహాయపడతాయి. చియూ గింజలు నీటిలో ఉబ్బి జెల్ లాగా మారుతాయి. వీటిని తింటే కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండిన భావన ఉంటుంది. దీంతో ఆకలిని నియంత్రించే ఉంటుంది. ఎక్కువ తినాలనే కోరిక తగ్గకుండా. చియూ విత్తనాల్ని గోరువెన్న నీటిలో కలిపి ఉదయాన్నే పరగమవన తాగితే మంచి ఫలితాలూంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా వీటిని సూట్, పెరుగు లేదా ఓట్ మీల్లో కలిపి తినవచ్చు.

ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు తగ్గడం లేదని చింతిస్తున్నారా?

అయితే, కాస్త గంజిల్లి తంట నరివారుంది, ఖబ అవుతారు

અવિસે ગિંજલુ



అవి నె గింజలతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవి నె గింజల్లో లిగ్నాన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ బి, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, అల్ఫా-లినిలెంక్ యాసిడ్, ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలు తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాదకర వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. అవి నె గింజలు బరువు తగ్గడానికి ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అవి నె గింజల్లో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జీర్ణక్రియను మెరుగుపర్చడమే కాకుండా ఎక్కువ కాలం అతనిని అడుపులో ఉంచుతాయి. ఇది జీవక్రియను వేగవంతం చేయడం ద్వారా కొవ్వును బర్న్ చేయడంలో సాయపడతాయి. అవి నె గింజలను తేలికగా చేయిం, గ్లైడ్ చేసే సూత్రీ, సలాడ్, పెరుగు లేదా సూప్లలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ప్రటిజో 1-2 టీస్పూన్ల అవి నె గింజల పొడి తీసుకోవడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది.

గ్లాస్కో లోని టెన్సిస్ క్లబ్ లో ఆటగాళ్లు ఆడుతున్నప్పుడు

లివాతుంది, ఫేట అవుతారు

[illegible]

పాఠ్యుతిరుగుడు విత్తనాలు



బరువు తగ్గాలన్న ఆలోచన ఉంటే సరిపోదు. బరువు తగ్గడానికీ శక్తిని నిర్వహించడం కూడా ముఖ్యం. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు ఇందుకు మీకు బాగా సాయపడతాయి. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో విటమిన్ బి, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. శక్తిని నిర్వహిస్తాయి. మీడిని వేయింటి సిస్టాక్ గా తినవచ్చు. పెరుగు, ఓట్స్ లేదా సున్నాబీజ్ టామోగోగా జోడించవచ్చు.

నువ్వులు



సాధారణంగా సువ్వుల్ని సూపర్ ఫుడ్ అంటారు. సువ్వుల్లో శరీరానికి మేలు చేసే ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. సువ్వుల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సువ్వులు సెసామెలిన్, సెసామిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం. ఇవి ఎముకల్ని బలంగా మార్చడమే కాకుండా జీవక్రియను చేగవంతం చేస్తాయి. దీంతో కొవ్వును కాల్చడానికి సాయపడతాయి. సువ్వులను సలాడ్, పరాథా లేదా సూత్తో తోడించవచ్చు. సువ్వుల్ని తేలికగా వేయించి, బెల్లంతో కలిపి తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.



గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని ఇట్టి పరిణామంబాటు. వీటిని పోలించేముందు.. సంబంధిత నిపుణులని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ రైఫ్డ్ సైట్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.