

## 22న మునిపల్

120 మునిపాలిటీల్లో 2,727 వార్డులు.. 10 కార్పొరేషనల్లో 385 వార్డులకు ఎన్నికలు

పెద్దాల్ విడులదినేని ఎన్కసీ • ఎన్నికలు జరిగే మునిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్ పరిధిలో అమల్లోకి ఎన్నికల కొడ్డి

30న వార్డులవారీగా పొబ్బి ఉట్టర్ జాబీతా ముసాయిదా • నామినేషన్ దాఖలుకు మాడురోజులు.. ప్రచారానికి ఆరురోజులు గడువు



జనపరి 7	: ఎన్నికల నీటిపేట్టిని
జనపరి 8	: నామినేషన్ స్కీరంగ్ ప్రారంభం
జనపరి 10	: నామినేషన్ దాఖలుకు అభావి తేదీ
జనపరి 11	: నామినేషన్ స్కీరంగ్ ప్రారంభం
జనపరి 14	: ఉపాధికారికాలు కుదిగుచు
జనపరి 22	: పోలింగ్ వోటింగ్
జనపరి 24	: పోలింగ్ వాయిదా ప్రారంభించిని తిథిలో
జనపరి 25	: ఓట్ల రెక్కింపు, ఫలితాలు వెలాడి

జనపరి 7 : ఎన్నికల నీటిపేట్టిని  
జనపరి 8 : నామినేషన్ స్కీరంగ్ ప్రారంభం  
జనపరి 10 : నామినేషన్ దాఖలుకు అభావి తేదీ  
జనపరి 11 : నామినేషన్ స్కీరంగ్ ప్రారంభం  
జనపరి 14 : ఉపాధికారికాలు కుదిగుచు  
జనపరి 22 : పోలింగ్  
జనపరి 24 : పోలింగ్ వాయిదా ప్రారంభించిని తిథిలో  
జనపరి 25 : ఓట్ల రెక్కింపు, ఫలితాలు వెలాడి

## బీజేపీ చేజాలిన జారుండ్రి



జారుండ్ర ఎన్నికల్లో  
జీవింఎం-కాంగెన్-ఆర్ట్రెడ్  
కూటుమ్బి జయకెతనం

ఏడాడి వ్యవధిలో బీజేపీ ఉదిగు వార్డు రాష్ట్రం

జీవింగా ప్రామంతికు పూలు!

జీవింగా ప్రామంతికు ప్రధాని మౌద్ది, జీవింగా కుసీల్ కుస్తాలు











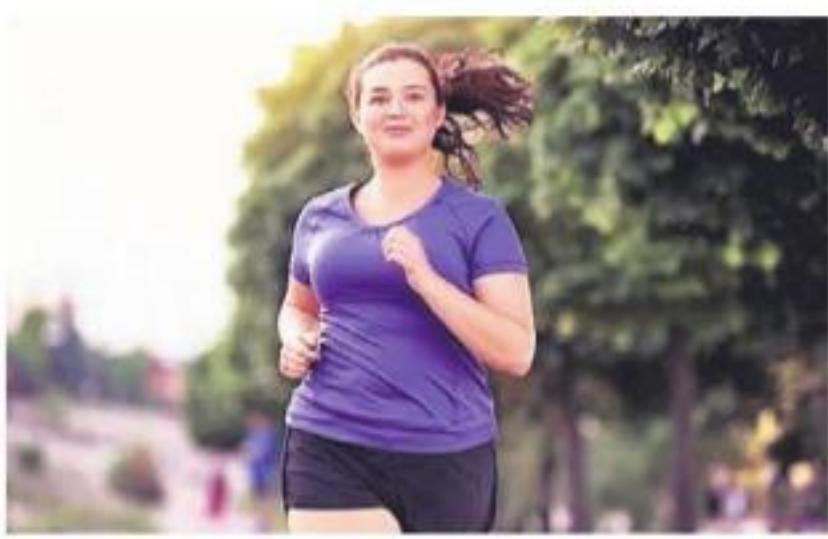








## కొవ్వు తగ్గుతుందిలా!



కరీసగర్

కొండరు మహాళుల లకారణంగా లాక్రెచిటుంచారు. ముఖ్యంగా పాశ్చి చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపాచితుంది.

జూలంటినిసుసులు చాలామంచి ఎదురుస్తానే ఉంచారు. అయితే లూలంటి వారంంతా ఈ చిట్టాలు పాటిస్తే చాలు.

- బాదాం చప్పును తినడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుతుంది. మీలీని రెగ్బులోగా తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. పాశ్చి చుట్టూ పేరుకుపాచిన కొవ్వులు కరిగించడంలో బాదాం పచ్చు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఒమో 3 ప్యాచీ యాసిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి శీరిలలో పేరుకుపాచిన కొవ్వులను కెరిగిస్తాయి.
- అల్లూ ఈ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అల్లూలో ఎన్నో అధ్యాత గుణాలు దాగున్నాయి. అల్లాం వాయాలో చక్కెర చెయ్యుటు. చక్కెర బచులు తేలి వేయాలి. ఇలా చేస్తే త్వరగా శిల్పించిన అదన్న కొవ్వు త్వరగా నడుము భాగం సముభుతుంది.
- జీల్ప్రెక్ష దాగా ఆరోగ్యానికి ఎంటో మంచిది. దీనికి అండుపు కొవ్వులు తగిచే గణం ఉంది. కాబట్టి ప్రతి లోంజా టీ సూస్ పరిమాణంలో జీరాని ఓ గ్లాస్ నీలిలో పరిమించి ఆ నీలిని తాగుతూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తుంచే ఒంటోని కొల్పు తగ్గుతుంది. దీనినుల్ల అప్పటి అలవాసును పూర్వుపోడి తప్పనిరి. విరుత్తున్న తగ్గించాలి. ఇంకెప్టు దూరంగా ఉండాలి. కూల్టుల్చింట్ తాగడం తగ్గించాలి. పైట్రి పుండ్ర ఎక్కువా లీసుచుంటూ ఉండాలి. దీనిప్పు శిరిలలోని అదన్న కొవ్వు తగ్గాలవాకు తగ్గుతుంది.

# అక్కా.. చెల్లి.. ఓమినియేచర్ ప్రపంచం..



మీకు తెలుస్సా? పూలు మాట్లాడుకాయిని, మొక్కలు తొసులిన్నో చెబుతాయిని.

మీకు తెలుస్సా? మొక్కకు ఓ పుష్టి వీసోన్నే ఇంట్లోకి కొత్త చుక్కి వచ్చిన అన్యథాకి కలుగుతుందని..

మీకెప్పుడైనా అప్పించిందా? అలసిసాసిన మీలో శూల మొక్కలు ఉత్సాహించి నింపుతాయిని.

ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? పూలను, మొక్కలును ప్రేపిస్తే కిపిస్తాయిని, మన ఇంట్లో కులుతాయిని.

పూర్వులు పెరిమాలును వెడజల్లితే ఎలా ఉంటుంది మీప్పుడైనా అన్యథాకి చెందారా?

‘అప్పను.. మొక్కలు అందించాలి, పరిమాలును వెడజల్లితే కాదు.. ముచ్చలు చెబుతాయి, అలగుస్తాయి, అలగుస్తాయి, మనసులో పెదులుతాయి’ అంటున్నా నాసాకి చెందిన అక్కాల్లో రాజీ సాలశైలి పూర్ణాంగ రోజు.. మొక్కలో పొట్టాంగులో ఈ మినియేచర్ ప్రపంచంలో ఓ మినియేచర్ గాక్కున్నారు. అమె తయారు చేసిన పుట్టు అందు పాట్టు’ మినియేచర్ ప్రపంచంలో ఓ మిక్కట్టి అప్పుస్తున్నాయి..

మీకు తెలుస్సా? పూలు మాట్లాడుకాయిని, మొక్కలు తొసులిన్నో చెబుతాయిని.

మీకు తెలుస్సా? మొక్కకు ఓ పుష్టి వీసోన్నే ఇంట్లోకి కొత్త చుక్కి వచ్చిన అన్యథాకి కలుగుతుందని..

మీకెప్పుడైనా అప్పించిందా? అలసిసాసిన మీలో శూల మొక్కలు ఉత్సాహించి నింపుతాయిని.

ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? పూలను, మొక్కలును ప్రేపిస్తే కిపిస్తాయిని, మన ఇంట్లో కులుతాయిని.

పూర్వులు పెరిమాలును వెడజల్లితే ఎలా ఉంటుంది మీప్పుడైనా అన్యథాకి చెందారా?

‘అప్పను.. మొక్కలు అందించాలి, పరిమాలును వెడజల్లితే కాదు.. ముచ్చలు చెబుతాయి, అలగుస్తాయి, అలగుస్తాయి, మనసులో పెదులుతాయి’ అంటున్నా నాసాకి చెందిన అక్కాల్లో రాజీ సాలశైలి పూర్ణాంగ రోజు.. మొక్కలో పొట్టాంగులో ఈ మినియేచర్ గాక్కున్నారు. అమె తయారు చేసిన పుట్టు అందు పాట్టు’ మినియేచర్ ప్రపంచంలో ఓ మిక్కట్టి అప్పుస్తున్నాయి..

మీకు తెలుస్సా? పూలు మాట్లాడుకాయిని, మొక్కలు తొసులిన్నో చెబుతాయిని.

మీకు తెలుస్సా? మొక్కకు ఓ పుష్టి వీసోన్నే ఇంట్లోకి కొత్త చుక్కి వచ్చిన అన్యథాకి కలుగుతుందని..

మీకెప్పుడైనా అప్పించిందా? అలసిసాసిన మీలో శూల మొక్కలు ఉత్సాహించి నింపుతాయిని.

ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? పూలను, మొక్కలును ప్రేపిస్తే కిపిస్తాయిని.

పూర్వులు పెరిమాలును వెడజల్లితే ఎలా ఉంటుంది మీప్పుడైనా అన్యథాకి చెందారా?

‘అప్పను.. మొక్కలు అందించాలి, పరిమాలును వెడజల్లితే కాదు.. ముచ్చలు చెబుతాయి, అలగుస్తాయి, అలగుస్తాయి, మనసులో పెదులుతాయి’ అంటున్నా నాసాకి చెందిన అక్కాల్లో రాజీ సాలశైలి పూర్ణాంగ రోజు.. మొక్కలో పొట్టాంగులో ఈ మినియేచర్ గాక్కున్నారు. అమె తయారు చేసిన పుట్టు అందు పాట్టు’ మినియేచర్ ప్రపంచంలో ఓ మిక్కట్టి అప్పుస్తున్నాయి..

మీకు తెలుస్సా? పూలు మాట్లాడుకాయిని, మొక్కలు తొసులిన్నో చెబుతాయిని.

మీకు తెలుస్సా? మొక్కకు ఓ పుష్టి వీసోన్నే ఇంట్లోకి కొత్త చుక్కి వచ్చిన అన్యథాకి కలుగుతుందని..

మీకెప్పుడైనా అప్పించిందా? అలసిసాసిన మీలో శూల మొక్కలు ఉత్సాహించి నింపుతాయిని.

ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? పూలను, మొక్కలును ప్రేపిస్తే కిపిస్తాయిని.

పూర్వులు పెరిమాలును వెడజల్లితే ఎలా ఉంటుంది మీప్పుడైనా అన్యథాకి చెందారా?

‘అప్పను.. మొక్కలు అందించాలి, పరిమాలును వెడజల్లితే కాదు.. ముచ్చలు చెబుతాయి, అలగుస్తాయి, అలగుస్తాయి, మనసులో పెదులుతాయి’ అంటున్నా నాసాకి చెందిన అక్కాల్లో రాజీ సాలశైలి పూర్ణాంగ రోజు.. మొక్కలో పొట్టాంగులో ఈ మినియేచర్ గాక్కున్నారు. అమె తయారు చేసిన పుట్టు అందు పాట్టు’ మినియేచర్ ప్రపంచంలో ఓ మిక్కట్టి అప్పుస్తున్నాయి..

మీకు తెలుస్సా? పూలు మాట్లాడుకాయిని, మొక్కలు తొసులిన్నో చెబుతాయిని.

మీకు తెలుస్సా? మొక్కకు ఓ పుష్టి వీసోన్నే ఇంట్లోకి కొత్త చుక్కి వచ్చిన అన్యథాకి కలుగుతుందని..

మీకెప్పుడైనా అప్పించిందా? అలసిసాసిన మీలో శూల మొక్కలు ఉత్సాహించి నింపుతాయిని.

ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? పూలను, మొక్కలును ప్రేపిస్తే కిపిస్తాయిని.

పూర్వులు పెరిమాలును వెడజల్లితే ఎలా ఉంటుంది మీప్పుడైనా అన్యథాకి చ





