

గుట్టురట్టు

- ఎనిమిది మంది నిందితుల్లో మంత్రి అనుచరుడు
- ఐదుగురు అరెస్ట్
- భూపాలపల్లి జిల్లాలో కలకలం

3^{లో}



అటవీ జంతువుల అక్రమ రవాణా చేస్తున్న మూడు గుట్టు రట్టులు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారం, మహా మూలారం మండలాలకు చెందిన ఎనిమిది మంది నిందితులను అది అధికారులు గుర్తించారు. ఐదుగురు అరెస్ట్ చేశారు. మంత్రి అనుచరుడేతోపాటు వివిధ పోలీస్ కార్యకర్తలు, ఎరువు వ్యాపారులు ఈ మూడూ నిందితులుగా ఉన్నారు. వివరాలను భూపాలపల్లి అటవీ శాఖ జిల్లా అధికారి వసంతం తెలిపారు.

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

ఆదివారం, అక్టోబర్ 6, 2024

సంపుటి - 21

సంచిక 19

వెల - 7

పేజీలు - 12

Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

పేపరు మిల్లులో మళ్లీ లోబ్బ



- లారీ అసోసియేషన్ ఎస్పీఎం మధ్య ముదిరిన వివాదం
- నిలిచిన లోడింగ్, అన్లోడింగ్
- మిల్లులో పేరుకుపోయిన కాగితపు ఉత్పత్తులు

2^{లో}

కాగితనగర్, అక్టోబర్ 5(నినాదం):

లారీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు శనివారం నుంచి మిల్లులోని కాగితం ఉత్పత్తులలోడింగ్, అన్లోడింగ్ పనులను నిలిపి వేశారు. ఈమేరకు అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు పోలీస్ స్టేషన్ ప్రకటించారు. దీంతో పేపర్

మిల్లు లో ప్రతిరోజు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 50కి పైగా ముడి సరుకు లారీలు వస్తుంటాయి. మిల్లులో ప్రతిరోజు దాదాపు 3 వందల టన్నుల కాగితం ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ఆ ఉత్పత్తులను యాజమాన్యం ఇతర రాష్ట్రాలకు క్రయవిక్రయాలు జరుపుతుంది. ప్రస్తుతం ఆ ప్రక్రియ ఘోరంగా నిలిచిపోయింది.

దీంతో మిల్లులో కాగితం ఉత్పత్తికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి మిల్లుకు రవాణా జరిగే ముడి సరుకు లారీలు, ఎగుమతి చేసే లారీలను సైతం అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు శనివారం నుంచి నిలిపివేశారు. దీంతో మిల్లు ఉత్పత్తికి ఆటంకం ఏర్పడి భారీ నష్టం జరిగి అవకాశం ఉంది.



కొమరం భీం జిల్లా కాగిత నగర్ లోని సియార్ కాగితం మిల్లు(ఎస్ పి ఎం) కాగిత నగర్ లారీ అసోసియేషన్ లు మధ్య మళ్లీ వివాదం ముదిరింది. పెరిగిన డీజిల్ పెట్రోల్ ధరలకు అనుకూలంగా ఎస్ పి ఎం యాజమాన్యం లారీల కిరాయి ధరలు, ఇతర డిమాండ్లు అమలు చేయాలని లారీ యజమానులు కోరుతున్నారు. ఈ విషయంలో అధికారులు మిల్లు యాజమాన్యం, అసోసియేషన్ ప్రతినిధుల మధ్య శుక్రవారం రాత్రి జరిగిన చర్చలు విఫలమయ్యాయి.



మూసీ బాధితులను

వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటాం

ఆదుకుంటాం

రాజకీయ పబ్లింగడుపుకునే వారిని నమ్ముద్దు

రెండులక్షలపైనే ఉన్న రుణాలు చెల్లిస్తే.. 2 లక్షలు చెల్లిస్తాం

పేదల కోసం చర్చించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం కాకా జయంతి సభలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

02

మూసీ నిర్వాసితులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని, వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. నిర్వాసితులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం వారందరినీ ఆదుకుంటుందన్నారు. ఎవరినీ అనాధలను చేయబోమన్నారు. ప్రత్యామ్నాయం చూపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 6(నినాదం):

ఎవరైనా పచ్చి రెచ్చగొడితే వారి మాటలను నమ్మకూడని, వారి ఫామో హాజీలను కాపాడుకోవడానికి ధైర్యం చేయాలన్నారు. రెండు లక్షలపైగా ఉన్న రుణాల్లో పై మొత్తం చెల్లిస్తే ప్రభుత్వం 2లక్షలు చెల్లిస్తుందని అన్నారు. ఇంత కచ్చితంగా చెబుతున్నా బిఆర్ఎస్, బిజెపిలు రెచ్చగొట్టి రాజకీయ పబ్లింగడుపుకుంటున్నాయని అన్నారు. రైతులు వారిని నమ్ముకుంటే నష్టం ముంచుకొస్తారని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు.



వలస కార్మికులపై ఇంత నిర్లక్ష్యమా ప్రభుత్వాలపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం

సుప్రీంకోర్టు, నినాదం: రేవంత్ కార్డుల కోసం ఈ క్రేమ్ పోర్టల్లో సమాచారం చేసుకున్న వలస కార్మికులకు కార్డుల జారీలో జాప్యం చేస్తున్న రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసింది. రాష్ట్రాల తీరు అందోళనకరమని, ఈ విషయంలో తమకు ఒకటికంటే సరికి చిందని పేర్కొంది. ఈ అంశంలో ఎలాంటి ఉపాసనలకు చోటులేదని మరోసారి స్పష్టంగా చెబుతున్నాం.

హైద్రా ఆర్డినెన్స్ కు గవర్నర్ ఆమోదం



హైదరాబాద్, నినాదం: హైదరాబాద్ విపక్ష స్పందన, అస్థుల పర్యవేక్షణ, పరిరక్షణ ఏజెన్సీ(హైద్రా)కు విస్తృత అధికారాలు కల్పిస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఆర్డినెన్స్ కు గవర్నర్ జిమ్మోడేవ్ పర్య ఆమోదం తెలిపారు. ఈ మేరకు శనివారం రాజ్ భవన్ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. దీంతో ఇకపై హైద్రా చేపట్టబోయే అన్ని కార్యకలాపాలకు చట్టబద్ధత లభించింది.

ఇప్పటికే వరుస ఎన్కౌంటర్లలో 171 మంది హతం

ప్రత్యేక బలగాల గాలిపుత్ర ఉనికికి నవార్

మేమైతే చేయం..



భారం.. అందుకే చేయం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2616 క్లస్టర్లలో 1,88,72,228 వ్యవసాయ క్షేత్రాలను సర్వే చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించింది. ఈ సర్వే తమకు ఇబ్బందిగా మారినందుకు ఏకాగ్రుణ్ణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రభుత్వం చెప్పిన విధంగా యాచ్ డాక్టర్ చేసుకోవడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. మొత్తం 2616 ఏకాగ్రుణ్ణులలో 40-50శాతం మంది మహిళలే. ఇప్పటికే 49 రకాల విధులు నిర్వహిస్తూ అక్షరకాపాడు పనులు తమపై క్రొవీ సర్వే భారాన్ని మోపడం ఏమిటని ఏకాగ్రుణ్ణులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. క్రొవీ సర్వే యాచ్ ను తమ వ్యక్తిగత సెల్ ఫోన్లో డాక్టర్ చేసుకోవడానికి ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. దీన్ని ఏకాగ్రుణ్ణులు వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

డిజిటల్ క్రాఫ్ సర్వేకు ఏకాగ్రుణ్ణుల దూరం

- ఫైలెట్ ప్రాజెక్టుల్లో ఎదురైన అనుభవాలతో వెనుకడుగు
- ప్రభుత్వమే సహాయకులను నియమించాలని వినతి
- ఏకాగ్రుణ్ణులు సెలవులో ఉన్నట్లు గుర్తిస్తున్న ఉన్నతాధికారులు
- డీసీఎస్ పై తొలగని ప్రతిష్టంబన

2^{లో}

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన క్రాఫ్ డిజిటల్ సర్వేపై తెలంగాణలో ప్రతిష్టంబన నెలకొంది. తమకు భారంగా, ఇబ్బందికరంగా మారిన సర్వే చేయలేమని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు (ఏకాగ్రుణ్ణులు) తెల్పి చెప్పారు. ప్రభుత్వం దీన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. కొన్ని జిల్లాల్లో డిజిటల్ సర్వేను జారీచేసింది. విధులకు గ్రౌండ్ రెవెన్యూ గుర్తించాలని డి.వి.ఎ.లకు వ్యవసాయశాఖ ఉన్నతాధికారులు ఆదేశించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏకాగ్రుణ్ణులు, ప్రభుత్వ వైఖరి మునుముందు ఎలా ఉంటుందనేది చర్చనీయాంశమయింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా ఆహార భద్రత, పంటల బీమాతో పాటు ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల జరిగే పంట నష్టాన్ని అంచనా వేయడం కోసం డిజిటల్ క్రాఫ్ మిషన్ సర్వేకు సంకల్పించింది. ఆహార ధాన్యాల ఎగుమతి, పంటల కొనుగోలు, సాగు ప్రణాళిక, మార్కెటింగ్ తదితర అంశాలకు ఈ సర్వే ఉపయోగపడుతుందని భావించింది. వ్యవసాయ రంగంలో డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్(డిపిఐ)ని రూపొందించే లక్ష్యంతో 'డిజిటల్ అగ్రి మిషన్' పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. దీనికోసం రూ. 2,817 కోట్లను కేటాయించింది.

బజెపి, బిఆర్ఎస్ రెండూ ఒక్కటే

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ హైదరాబాద్, నినాదం: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 10 నెలల పాటు విజయవంతంగా సాగించిన రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. శనివారం గాంధీభవన్లో ఆయన మాట్లాడారు.

దండకారణ్యంలో మావోయిస్టులకు కోలుకోలేని దెబ్బ

- ఇప్పటికే వరుస ఎన్కౌంటర్లలో 171 మంది హతం
- ప్రత్యేక బలగాల గాలిపుత్ర ఉనికికి నవార్

ఖమ్మం, అక్టోబర్ 5(నినాదం): దండకారణ్యంలో మావోయిస్టులకు కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలుతోంది. జయగుతున్న వరుస ఎన్కౌంటర్లలో భారీ మావోయిస్టులు హతమవుతున్నారు. మవోయిస్టులను ఏరివేసేందుకు పోలీసులు ప్రత్యేక పూర్వోపాధులు రచిస్తున్నారు. వారిని ఘోరంగా అంతమొందించేందుకు అడవుల్లో జిబ్బెడ పడుతున్నారు. గత కొద్ది రోజులుగా పోలీసులు ప్రత్యేక నిఘా పెట్టి మావోయిస్టులను మట్టుబెడుతున్నారు.



కిసాన్ సమ్మాన్ నిధుల విడుదల

9.4కోట్ల రైతుల ఖాతాల్లో రూ.20వేలకోట్లు జమ మహారాష్ట్రలో ప్రారంభించిన ప్రధాని మోడీ

ముంబై, అక్టోబర్ 6(నినాదం): ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి విడుదల చేశారు. మహారాష్ట్ర పర్యటనలో భాగంగా వారితో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని నిధుల విడుదలను ప్రారంభించారు. 18వ విడుదలలో 9.4కోట్ల మంది రైతుల ఖాతాల్లో దాదాపు రూ.20వేల కోట్ల జమ కానున్నాయి. ఈ సందర్భంగా సమా

వెత్తూరి మహాసమ్మాన్ నిధి యోజన సైతం ప్రారంభించారు. దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏటా రూ.6వేల చొప్పున మూడు విడుదలలో కిసాన్ సమ్మాన్ నిధిని నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో సమ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తొలి విడుదలలో ఏటా జూలై మధ్య, రెండో విడుదలలో ఆగస్టు నవంబర్.. మూడో విడుదలలో డిసెంబర్ మార్చి మధ్య కేంద్రం సాయార్థి రైతులకు అందిస్తున్నది. ఇక ఇప్పటి

వరకు రూ.3.45 లక్షల కోట్ల నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసింది. కిసాన్ నిధులు సమ కాని రైతులు తప్పకుండా ఈ కేవలనే చేయించుకోవాలని.. ఇందు కోసం అధికారిక వెబ్ సైట్లో సంప్రదించాలని కేంద్ర సూచించింది. ఈ కార్యక్రమంలో మహారాష్ట్ర గవర్నర్ సీపి రాధాకృష్ణన్, కేంద్రమంత్రులు శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, రాజీవ్ రంజన్ సింగ్, మహారాష్ట్ర సిఎం

తరువాతి పేజీలో



ఈ మిస్టిక్ చేయకండి..

అలాంటి సూపర్ఫుడ్ లో బాదం ఒకటి • బాదం తినడానికి సరైన సమయం ఏంటో తెలుసా

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం దై ప్రాప్యత తీవ్రం... అలాంటి సూపర్ఫుడ్ లో బాదం ఒకటి.. బాదాన్ని రెగ్యులర్ గా తింటే శరీరానికి చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.. అయితే ఇందుకోసం బాదంపప్పును సరైన పద్ధతిలో సరైన సమయంలో తినడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారని వైద్య నిపుణులు.. బాదం పప్పులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ, ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అందుకే బాదం పప్పును అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన దై ప్రాప్యత పరిగణిస్తారు. బాదంను సాధారణంగా

స్టిల్లు, డెజర్లెలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇదికాకుండా బాదంను పచ్చిగా, తాల్చిన లేదా నానబెట్టి తినవచ్చు. బాదంపప్పును తింటే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. సరైన సమయంలో తింటేనే శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు డైటీషియన్లు.. బాదం పప్పు తినడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు గుండె జబ్బులు నివారణ: బాదంలో మోనోఉచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఆరోగ్యకరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రధానంగా గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది.

కొత్తిమీరలో ఔషధ గుణాలు ఎన్నో షుగర్ ను తరిమికొట్టి.. కిడ్నీలను క్లీన్ చేస్తాయి..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగివున్నాయి. అందుకే.. కొత్తిమీరను తప్పనిసరిగా వంటలో చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి కొత్తిమీర దాదాపు అన్ని వంటకాలలో ముఖ్యమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. ఇది ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా వివిధ వైద్య సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. పురాతన ఈజిప్షియన్ల నుంచి గ్రీకుల వరకు కొత్తిమీరను ఔషధంగా ఉపయోగించారు.. దీనిని ఆయుర్వేద చికిత్సలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.



సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర పచ్చడిని ఆజీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారు, పేగు సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఎప్పటికప్పుడు తీసుకోవడం చాలామంచిది. దీన్ని తింటే కడుపు నిండుతుంది. అలాగే, ఇది పేగు సంబంధిత వ్యాధుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో కొత్తిమీర ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు సోడియంను మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. అంకా శరీరాన్ని తోవ నుండి ఫిట్ గా ఉంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర చెడు కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్లను అందిస్తుంది. అలాగే, ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి కొత్తిమీరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల సెల్ల్యూలర్ డ్యామేజ్ ను నివారిస్తాయి.

ఇలా నడిస్తే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అవాక్కో..!

కాళ్లకు చెప్పులు లేకుండా వట్టి పాదాలతో నడవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు.. మొదట్లో కష్టంగా అనిపించినా.. అలవాటు అయితే మౌనంగా చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటివి అనేక సమస్యలను కేవలం చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల తగ్గించవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాళ్లకు చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాదు.. కాళ్ల కండరాలు బలోపేతం చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది, మొత్తం ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతోనూ సహాయపడుతుంది. చెప్పులు లేకుండా వట్టి పాదాలతో నడవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు పాదాల కండరాలు, మోకాలు, తుంటిపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఎలాంటి పాద రక్షణ లేకుండా.. వట్టి పాదాలతో నడవడం వల్ల సర్క్యులేషన్



అంతర్గత 24-గంటల జీవ గడియారాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది రోజంతా మన



శరీరం, మనస్సు, ప్రవర్తనలో మార్పులను తీసుకువస్తుంది. నిద్ర, హార్మోన్లు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, భావోద్వేగాలు వంటి ముఖ్యమైన విషయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది. చెప్పులు లేకుండా నడవడం, పాదాల వంపును మెరుగుపరచడం, పాదాలు, కాళ్ల కండరాలు, స్నాయువులను బలోపేతం చేయడం ద్వారా పాదాల యొక్క ప్రాప్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చీలమండ, పాదాల సహజ కదలికను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. చీలమండ, మోకాలు, తుంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. గడ్డి, ఇసుక, మట్టి, నేల వంటి కఠినమైన ఉపరితలం వంటి వివిధ ఉపరితలాలపై నగ్ని పాదాలతో నడవడం మన ఇంద్రియ అభివృద్ధిని మరింత మెరుగుపరుస్తుందిని నిపుణులు అంటున్నారు.

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి అమృతం లాటింది

అతిగా తాడుతే విషంతో సమానం తెలుసా..? జాగ్రత్త మరీ..

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి అమృతం లాటింది.. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకే కొబ్బరి నీటిని తాగాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే.. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న ట్యూమ్, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల మీ సమస్యలను మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.. వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నీళ్లలో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. కొబ్బరినీరు డి హైడ్రేషన్ బారి నుంచి కాపాడుతుంది. శరీరానికి తక్కువ శక్తినిస్తుంది. అంతేకాకుండా.. వేడి నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే, కొబ్బరి నీటిని తాగే ముందు, ఇది మీ శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైనదిగా కాదా అని నిర్ధారించుకోవడం మంచిదిగా సూచిస్తున్నారు.. అవును, కొబ్బరి నీళ్లు త్రాగడం అందరికీ ప్రణాళితంగా ఉండదు. మీరు ఈ 5 ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే.. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీరు తాగడం మానుకోండి. లేదంటే మీ ఆరోగ్యం మరింత దిగజారే అవకాశం ఉందిని పేర్కొంటున్నారని వైద్య నిపుణులు.. ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న వారు కొబ్బరి నీరు



అంకూడలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

మాత్రపిండాల వ్యాధి: కొబ్బరి నీళ్లలో పాటాక్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా పాటాక్షియం తగ్గించే మందులు వారుతున్న వారికి కొబ్బరినీళ్లు తాగడం హానికరం. రక్తపోటు: మీరు బీటీ పేషెంట్ అయితే వైద్యులను సంప్రదించకుండా కొబ్బరినీళ్లు తాగకండి. వాస్తవానికి, ఇందులో అధిక మొత్తంలో పాటాక్షియం ఉంటుంది. దీని కారణంగా రక్తపోటు స్థాయి క్షీణించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మధుమేహం: కొబ్బరిలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది. దీని కారణంగా డయాబెటిక్ రోగులు చాలా పరిమిత పరిమాణంలో కొబ్బరి నీరు తాగాలని మధుమేహ నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. లేదంటే రక్తంలో చక్కెర శాతం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. తీక్ష్ణ సమస్యలు: కొబ్బరి నీళ్లు తాగిన తర్వాత చాలా మంది కడుపు తిమ్మిరి లేదా అతిసారం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. మీ తీక్ష్ణవస్త్రంలో ఏమైనా సమస్యలుంటే, పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవాలి. బరువు పెరిగే ప్రమాదం: కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచిదిగా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, కాన్ని సందర్భాల్లో దాని క్యాలరీ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే దానిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం మానుకోండి.. దీనివల్ల మీ బరువు తగ్గిన ప్రయోజనాన్ని నులభతరం చేయవచ్చు.

NINADAM MARKET

ధరలతో సామాన్యుల తిప్పలు

మార్కెట్లో కూరగాయల ధరలు మండిపోతున్నాయి | తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దాదాపు అన్ని కూరగాయలూ సంచరికి చేరువ అవుతున్నాయి

రూ.500 తీసుకెళ్లే ఐదూగు రకాల కూరగాయలు తెచ్చుకోవడం కష్టంగా మారిందంటున్నారు వినియోగదారులు.. అయితే.. టమోటా ధరలు మాత్రం.. తగ్గిదేలేదంటూ భారీగా పెరుగుతున్నాయి. వాస్తవానికి టమోటా లేని కూర ఉండడనే చెప్పాలి. కూరల్లో ఉల్లికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఉంటుందో అంతే ప్రాధాన్యత టమోటాకి కూడా ఉంటుంది. అలాంటి టమోటా ధరలు ఇప్పుడు అమాంతం పెరిగిపోయాయి. గడిచిన వారం రోజులూ టమోటా ధర రోజురోజుకు పెరుగుతూ వస్తుంది. పెరుగుతున్న టమోటా ధరతో వినియోగదారులు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నారు. ధర పెరగటానికి గల కారణాలు ఏవంటే స్పష్టంగా తెలియడం లేదు. మార్కెట్ లో వ్యాపారులు, దళారీల మాయజాలమా? లేక డిమాండ్ కు తగ్గ సరఫరా లేకపోవడమే కారణమా అన్న విషయం ఎవరికి అంతం చిక్కడం లేదు. ఇటీవల కాలంలో ఉల్లి ధర అమాంతం తంగా పెరిగినట్లే ఇప్పుడు టమోటా ధర కూడా సంచరి కావడంతో వినియోగదారులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మార్కెట్ టమోటా కిలో ధర 80



వినియోగదారులు దాదాపు టమోటా వాడకు తగ్గించారు. ఇప్పటికే హెాలిట్ ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్స్ లో టమోటా వాడకు తగ్గించారు. టమోటా ధర పెరగడంతో హెాలిట్ నిర్వాహకులు కూడా ఇబ్బందులు

పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో పెరుగుతున్న టమోటా ధరలను అదుపు చేయాలని కోరుతున్నారని వినియోగదారులు. టమోటా ధరలు గణనీయంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో అధికారులు కూడా వెంటనే ఆప్రమత్తమై సమీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. ధర పెరగడానికి గల కారణాల పై విశ్లేషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం దసరా సమరాలు కొనసాగుతున్నాయి. పండుగ కారణంగా టమోటా వాడకు కూడా పెరిగింది. అయితే వాడకానికి తగ్గ టమోటా లేకపోగా, ఉన్న టమోటా ధర కాస్త అకాశాన్ని అంటుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో టమోటా భారం తమ పై పడకుండా చూడాలని కోరుతున్నారు.

మాలిన.. ఫాస్టాగ్ రూల్స్ ప్రతి ఒక్కరూ కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి..

వాహనం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఫాస్టాగ్ ను ఉపయోగించడం సర్వసాధారణమైన విషయం. ఒకప్పుటిలా హైవేపై రోలీగేట్ వద్ద వాహనాలు అగాల్చిన పనిలేకుండా, నేరుగా అకౌంట్ నుంచి డబ్బులు కట్ ఆయ్యోలా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఫాస్టాగ్ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో సమయం పోతూ ప్రతి కూడా తగింది. అయితే ఈ ఫాస్టాగ్ లో ఎప్పుటికప్పుడు మార్పులు



మాన్యువల్ గా ప్రయాణం లేకుండా తమ ఫాస్టాగ్ ఖాతాలను ఆన్ లైన్ చేసుకునేందుకు ఈ కొత్త అప్లికేషన్ తీసుకొచ్చారు. ఆలో పే ఫీచర్ లో అమోంట్ కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు సెల్ఫ్ డెబిటింగ్ ఆప్షన్ యాక్టివేట్ అవుతుంది. ఇంతకు ముందు ఆలో పేమెంట్ ఆప్షన్ యాక్టివేట్ అయినప్పుడు యాజబ్బు పేమెంట్ చేయడానికి 24 గంటల

ముందు నోటిఫికేషన్ అందుకొనే వారు. ఈ నోటిఫికేషన్ రిమైండర్ గా కూడా పనిచేసేది. అవసరమైతే పేమెంట్ ఆప్షన్ చేయడానికి లేదా రద్దు చేయడానికి వినియోగదారులకు అవకాశం ఇస్తుంది. ఫాస్టాగ్ ఆకౌంట్ లోని బ్యాలెన్స్ లో అవసరమైన లిమిట్ కంటే తక్కువకు చేరితే, ఇకపై ఎలాంటి ముందుస్తు నోటిఫికేషన్ లేకుండానే డబ్బు ఆలోమెటీక్ గా డెబిట్ అవుతాయి. అయితే ఈ ఆలో పే ఫీచర్ ని ఇప్పుడు

ఇక రైలులో టికెట్ లేకుండా ప్రయాణిస్తే అంతే సంగతి.. రూల్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి!



పండుగ సీజన్ లో రైలు టికెట్ కస్టమర్స్ కావడం కష్టమైన పని. పండుగ సమయంలో రద్దీ ఎక్కువ ఉండటంతో త్వరగా టికెట్ కస్టమర్స్ కాక, ఈ సమయంలో రైల్వే ప్రయాణం ప్రయాణికుల సంఖ్య అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. మీరు టికెట్ లేకుండా రైలులో ప్రయాణం చేయడం నేరమే. ఒక వేళ టికెట్ లేకుండా పట్టుబడితే టిడీఈ మీకు జరిమానా విధించవచ్చు. అదే సమయంలో కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు జైలు శిక్షను కూడా విధించవచ్చు. ఒక వేళ మీరు టికెట్ లేకుండా రైలు ప్రయాణం చేస్తే ఎలాంటి సమస్యలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఏ నెక్స్ట్ కింద జరిమానా విధిస్తారు. రైల్వే చట్టం 1989లోని సెక్షన్ 137, 138 డిక్టేట్లు లేకుండా ప్రయాణం చేసే ప్రయాణికులపై జరిమానాలను విధించేందుకు ఈ సెక్షన్లను రాషాందించారు. జరిమానా ఎంత భారతీయ రైల్వే నిబంధనల ప్రకారం, మీరు టికెట్ లేకుండా రైలులో ప్రయాణిస్తే పట్టుబడితే, మీరు రూ. 250 వరకు జరిమానా చెల్లించవలసి ఉంటుంది. దీనితో పాటు, మీ డిక్టేట్ ఫూల్ ధర కూడా జరిమానాగా రికవరీ చేస్తారు.

పండుగ సీజన్ లో రైలు టికెట్ కస్టమర్స్ కావడం కష్టమైన పని. పండుగ సమయంలో రద్దీ ఎక్కువ ఉండటంతో త్వరగా టికెట్ కస్టమర్స్ కాక, ఈ సమయంలో రైల్వే ప్రయాణం ప్రయాణికుల సంఖ్య అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. మీరు టికెట్ లేకుండా రైలులో ప్రయాణం చేయడం నేరమే. ఒక వేళ టికెట్ లేకుండా పట్టుబడితే టిడీఈ మీకు జరిమానా విధించవచ్చు. అదే సమయంలో కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు జైలు శిక్షను కూడా విధించవచ్చు. ఒక వేళ మీరు టికెట్ లేకుండా రైలు ప్రయాణం చేస్తే ఎలాంటి సమస్యలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఏ నెక్స్ట్ కింద జరిమానా విధిస్తారు. రైల్వే చట్టం 1989లోని సెక్షన్ 137, 138 డిక్టేట్లు లేకుండా ప్రయాణం చేసే ప్రయాణికులపై జరిమానాలను విధించేందుకు ఈ సెక్షన్లను రాషాందించారు. జరిమానా ఎంత భారతీయ రైల్వే నిబంధనల ప్రకారం, మీరు టికెట్ లేకుండా రైలులో ప్రయాణిస్తే పట్టుబడితే, మీరు రూ. 250 వరకు జరిమానా చెల్లించవలసి ఉంటుంది. దీనితో పాటు, మీ డిక్టేట్ ఫూల్ ధర కూడా జరిమానాగా రికవరీ చేస్తారు. ఈ సెక్షన్లలో అధిక జరిమానా విధించవచ్చు ఒక ప్రయాణికుడు రైలు ప్రయాణంలో టికెట్ లేకుండా ప్రయాణిస్తే పట్టుబడితే, అతను ఎక్కువ నుండి ఎక్కువ అనేది స్పష్టంగా తెలియకపోతే, రైలు ఏ సీట్ నుంచి ప్రారంభమై ఏ సీట్ వరకు ముగిస్తా ఉంటుందో అక్కడికి అయ్యే ఛార్జీని సూచిస్తూ

