

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

శనివారం, నవంబర్ 30, 2024

సంపుటి - 21

సంచిక 72

వెల - 7

పేజీలు -12 + 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



జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వెనుక వైపున గల ఆసుపత్రుల ముందు నిలిచిన వాహనాలు

పబ్లిక్ రోడ్ల పార్కింగ్ ప్లాన్

- రోడ్లపైనే ప్రయివేటు ఆసుపత్రుల పార్కింగ్
- కరీంనగర్ లో నో ట్రాఫిక్ రూల్స్
- నిబంధనలకు నీళ్లు, పట్టించుకోని అధికారులు

కరీంనగర్ లోని పలు ప్రయివేటు ఆసుపత్రుల తీరు అదిగోవారు లేకుంటే అదవంశా మాదే అన్న చందంగా మారింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఆసుపత్రులు నడుపుతూ ఏకంగా పబ్లిక్ రోడ్లనే తమ పార్కింగ్ స్థలాలుగా మార్చుకున్నారు. ఆసుపత్రి అనుమతులు విషయంలో సంబంధిత అధికారులు సానిక ట్రాఫిక్ పోలీసుల నిర్లక్ష్యమే దీనికి ప్రధాన కారణంగా వలువురు భావిస్తున్నారు.

కరీంనగర్ నవంబరు 29(నినాదం):

మల్టీ స్పెషల్, సూపర్ స్పెషల్ అంటూ పెద్ద పెద్ద భవనాల్లో ఆసుపత్రులు నడుపుతూ, నిర్మాణ కులు తగిన పార్కింగ్ స్థలం ఏర్పాటు చేయలేదని. పేపెంట్లు, వారికోసం వచ్చే విజి టర్ని తమ వాహనాలను గత్యంత రంలేక ఆసుపత్రి ముందుగల పబ్లిక్ రోడ్లపై ఇరువైపులా ఉంచుతున్నారు. దీంతో ఆ దారిగుండా వెళ్లే ప్రయాణికులు

లకు రాకపోకల విషయంలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. మంచిలో చొరస్తూ నుండి సిపి బింగ్లా వైపు, మాతా శిశు సంరక్షణ చౌరస్తా నుండి శుభాష్ నగర్ వైపు వెళ్లే రెండు రోడ్లలోగల కొన్ని ఆసుపత్రులు పార్కింగ్ స్థలం లేకుండా నిర్మాణం చేయడం తమ వాహనాలను గత్యంత రంలేక ఆసుపత్రి ముందుగల పబ్లిక్ రోడ్లపై ఇరువైపులా వారి వాహనాలను పార్కింగ్ చేస్తున్నారు.

►కరీంనగర్ 2లో



దివాలా నుంచి దిలసా..

విద్యుత్ రంగంలో కొత్త విప్లవం

అర కోటి పేద కుటుంబాల్లో గృహజ్యోతి



- ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలకు ఉచిత కరెంట్
- వ్యవసాయానికి నిరాటంకంగా ఉచిత విద్యుత్
- దేశంలోనే గరిష్ట విద్యుత్ డిమాండ్
- విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, పునరుత్పాక విద్యుత్తుపై ఛోకస్

విద్యుత్తు రంగంలో పవేద విప్లవం సాధించే ప్రజా ప్రభుత్వం అడ్డుకట్ట వేసింది. విద్యుత్తు సంస్థల పేరిట రూ. 83 వేల కోట్ల అప్పులు వేసి అస్తులన్నీ తాకట్టు పెట్టిన దుస్థితి నుంచి తెలంగాణ మళ్ళీ తర్రెత్తుకునే నిర్ణయాలు తీసుకుంది. రైతులకు, నిరుపేదలకు లాభనీటిగా ఉండే ఐటీఎస్ కౌన్సిల్ నిర్మాణం విద్యుత్తు రంగాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రయత్నం చేసింది. ట్రాన్స్మిషన్, డిస్ట్రిబ్యూషన్, డిమాండ్ మేనేజ్మెంట్ విద్యుత్తు సంస్థలంటూ దుబారాను తగ్గించి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెంచేందుకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమిచ్చింది. భవిష్యత్తు విద్యుత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రాష్ట్రంలో కొత్త పునరుత్పాక ఇంజన విధానం (రెన్యూబుల్ ఎనర్జీ పాలిసి) రూపొందిస్తోంది.

హైదరాబాద్, నవంబరు 29(నినాదం):

దివాలా బాటలో ఉన్న విద్యుత్తు సంస్థలను గిడిలో పెట్టేందుకు తొలి ఏడాదిలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రయోగాత్మక విధానాలు అనుసరించింది. ముఖ్యమంత్రి ఎ రేవంత్ రెడ్డి అధికారం చేపట్టిన వెంటనే అసెంబ్లీ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి భారీ అప్పులు, వేల కోట్ల నష్టాలతో విధ్వంసమైన తీరుపై శ్రేష్ట పత్రం విడుదల చేశారు. యాదాద్రి, భద్రాద్రి విద్యుత్తు కేంద్రాల నిర్మాణం, గతంలో జరిగిన

విద్యుత్తు కొనుగోళ్లలో జరిగిన అవకతవకలపై విచారణకు ప్రభుత్వం జ్యుడిషియల్ కమిషన్ను ఏర్పాటు చేసింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన వ్యవసాయానికి ఉచిత విద్యుత్తు పథకాన్ని నిరాటంకంగా కొనసాగించింది. రైతుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా తొలి ఏడాదిలోనే రూ. 10,444 కోట్లు ఉచిత విద్యుత్తు సబ్సిడీ భారాన్ని భరించింది. దాదాపు 29 లక్షల మంది రైతులు ఉచిత కరెంట్ వ్యాసా లభి పోయారు. 2లో

పోడు పట్టాలకు ధరణి కష్టాలు



పోడు పట్టాలకు క్రాప్ లోన్లు ఇవ్వడం లేదని బుక్కులు చూపుతున్న గిరిజన రైతులు

క్రాప్ లోన్లు ఇవ్వరు.. విరాసత్ చేయరు..

- ఫార్మేషన్ పట్టాలతో ప్రయోజనమేదీ..? • పోడు పట్టాలున్నా... ఫలితం నున్నా..
- ధరణిలో ఎంట్రీ లేని ఆర్గోఎఫ్ఆర్ యాక్ట్ • బ్యాంకుల చుట్టూ రైతుల ప్రదక్షణలు
- పెట్టబడకుం కోసం గిరిజన రైతుల ఇబ్బందులు

జయశంకర్ ఫోటోగ్రఫర్ బ్యూరో (నినాదం):

తెలంగాణలో పోడు భూములను నమ్ముతున్న గిరిజన రైతులకు ప్రభుత్వం పట్టాలిచ్చినా వాటి ప్రయోజనాలు మాత్రం అందడం లేదు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఫార్మేషన్ భూముల్లో పోడు వ్యవసాయం చేసుకునే గిరిజన రైతులకు 2006లో కాంగ్రెస్, 2023లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాలు వేర్వేరుగా ఆర్డీఎఫ్ఆర్ యాక్ట్ కింద పట్టాలు ఇచ్చింది. అయితే గిరిజనలకు ప్రభుత్వం పట్టాలిచ్చిన ఆనందం మూన్యాళ్ల ముచ్చటగానే మిగిలిపోయింది. పట్టాలు అందించినా ధరణిలో డాటా ఎంట్రీకాక పోవడంతో పట్టాలతో ఫలాలు పొందలేక పోతున్నారు. వ్యవసాయం కోసం అవసరమయ్యే పెట్టబడ

లకు పట్టాలు పట్టుకుని బ్యాంకుల చుట్టూ ప్రదక్షణలు చేస్తున్నారు. బ్యాంకుల్లో క్రాప్ లోన్లు ఇవ్వకపోవడంతో గిరిజనలు అందోళన చెందుతున్నారు. గత ప్రభుత్వంలో పట్టాలు పొందిన రైతులకు రైతుబంధు, రైతు బీమా మాత్రమే అందుతుండగా మిగతా ప్రయోజనాలకు మాత్రం దూరంగానే ఉన్నారు. ఫార్మేషన్ పట్టాల వివరాలు ధరణి పోర్టల్లో నమోదై తేనే క్రాప్ లోన్లు ఇస్తామని బ్యాంకుల్లో చెబుతుండటంతో పంట పెట్టబడకుం పైసలైకే పట్టాలకు తెచ్చుకుంటున్నారని. అయితే తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడంతో గిరిజన రైతులకు ఆశలు చిగురించాయి. ఈ ప్రభుత్వమైన తమ పట్టాలకు ప్రయోజనం చేకూర్చారనే గంపెదాకతో గిరిజనలు ఎదురుచూస్తున్నారు. ►కరీంనగర్ 2లో



పెద్దపులి దాడిలో మహిళ మృతి

అసిఫాబాద్ :

కుఘం టీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో పులి దాడిలో హిళ మృతిచెందింది. శుక్రవారం ఉదయం కాగజీనగర్ మండలం నజ్రాల్ నగర్లో వ్యవసాయ పనులకు వెళ్తుండగా మహిళా పులి దాడి చేసింది. దీంతో ఆమె తీవ్రంగా గాయపడింది. తోటి కులీలు కేకలు వేయడంతో అది పారిపోయింది. వెంటనే ఆమెను తర్రాఖానకు తరలించారు. అయితే ఆమె అప్పటికే మరణించినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. మృతురాలిని గవ్వారం వాసి మోర్ లక్ష్మీగా (21) గుర్తించారు. మృతదేహంతో కాగజీనగర్ అటవీ కార్యాలయం ముందు ఆమె బంధువులు ధర్మాకు దిగారు. 2

సహకార సొసైటీలు రెగ్యులర్ ఉద్యోగులతో పాటు సమానంగా ఐఆర్ యూనివర్సిటీ, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ ఉద్యోగులకు వర్తింపు సమాన మధ్యంతర భృతి ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం

ముల వేతనంపై ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ

హైదరాబాద్, నినాదం: 2లో

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది పూర్తితున్న సందర్భంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గత కొన్నిరోజులుగా ప్రజా విజయోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనరీలో సమానంగా సహకార సొసైటీలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, యూనివర్సిటీ ఉద్యోగులకు ఐఆర్/మధ్యంతర భృతి ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది.

వికృత మన ఆయుధం

పార్టీలో క్రమశిక్షణ చాలా అవసరం అందరం ఐక్యంగా ఉండాలి



న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 29(నినాదం):

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కఠిన నిర్ణయాలు అవసరమని ఆ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్జే స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా ఉపయోగిస్తున్న ఈవీఎలపై కూడా పలు అనుమా

నాలు ఉన్నాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలో జరిగిన సీడబ్ల్యూసీ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్జే కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహారాష్ట్ర, హరియానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఊహించని దెబ్బ తగలడంపై కాంగ్రెస్ లోతుగా విశ్లేషిస్తోంది. ►కరీంనగర్ 2లో

పార్టీ విజయమే తమ గెలుపుగా భావించాలి

పార్టీ బలంపైనే మన శక్తి ఆధారపడి ఉంటుంది

- మూడు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాలు ఆశించినట్లుగా లేవు
- ఇది భవిష్యత్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సవాల్ గా మారతుంది
- పార్టీ బలోపేతానికి కఠిన నిర్ణయాలు తప్పవు
- ఈవీఎలపై పలు అనుమానాలు ఉన్నాయి
- కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్జే
- సీడబ్ల్యూసీ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు

ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో నిరుపేదలకు ప్రాధాన్యం

దివ్యాంగులు, వ్యవసాయ కూలీలు, సాగుభూమి లేని వారు, పారిశుధ్య కార్యకర్తలకు పెద్దపీట

- పూర్తిస్థాయి సిబ్బందితో గృహ నిర్మాణ శాఖ బలోపేతం
- లబ్ధిదారు ఆసక్తి చూపితే అదనపు గదులు నిర్మాణానికి అనుమతి : సీఎం రేవంత్



హైదరాబాద్, నవంబరు 29(నినాదం):

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరులో అత్యంత నిరుపేదలకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. దివ్యాంగులు, వ్యవసాయ కూలీలు, సాగుభూమి లేని వారు, పారిశుధ్య కార్యకర్తలు.. ఇలా ప్రాధాన్యతలను ఎంచుకోవాలని సీఎం తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై తన నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం సాయంత్రం సమీక్ష నిర్వహించారు. తొలి దశలో సొంత స్థలాన్ని వారికే ప్రాధాన్యమిస్తున్నందున తగిన జాగ్రత్తలు 2లో

తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితికి జన్మస్థలం కరీంనగర్

పరిస్థితుల కారణంగా మరోసారి పోరుబాట

రాష్ట్ర సాధనలో కేసీఆర్ కృషి అనన్యసామాన్యం : మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

హైదరాబాద్, నవంబరు 29(నినాదం):

తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితికి జన్మస్థలం కరీంనగర్ అనిపార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లా అలుగునూరు చౌరస్తాలో శుక్రవారం నిర్వహించిన దీక్షా దినవ కార్యక్రమానికి కేటీఆర్ హాజరై ప్రసంగించారు. రాష్ట్రంలోని పరిస్థితుల కారణంగా మరోసారి పోరాట బాట పట్టాలనే అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కేసీఆర్ కృషి అనన్య సామాన్యమైనదని కేటీఆర్ కొనియాడారు. 2లో



యూపీలో దారుణం.. నర్సుపై సామాజిక అత్యాచారం

జిల్లా : ఉత్తరప్రదేశ్ లోని జిల్లాలో దారుణం చోటుచేసుకుంది. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఓ నర్సుపై సామాజిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు.. మరో మరో సలు గృహ అమెను పట్టుకుని బంధించారు. అనంతరం ఆమెపై కర్రతో దాడి చేశారని, ఆమె మైవేట్ పార్ట్ లో కారం పోడి పోసి, కర్రను చొప్పించి 2

బాదంపప్పు పల్లీలు.. రెండింటిలో ఏవి తినాలి..?

బాదంపప్పు పల్లీలో అనేక అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయని సంగతి అందరికీ తెలిసింది. ఈ రెండింటిలోనూ ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పైగా ఆరోగ్యకరం కూడా. కనుక చాలా మంది స్నాక్స్ రూపంలో ఈ రెండింటినీ తింటుంటారు. బాదంపప్పును నానబెట్టి తింటారు. పల్లీలను నానబెట్టి లేదా వేయించుకుని తింటారు. అధిక బరువు తగ్గాలని చూసే వారు కూడా ఆరోగ్యవంతమైన స్నాక్స్ లాగా ఈ రెండింటినీ తింటుంటారు. ఇవి ఎంతో రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కనుక ఆరోగ్యవరంగా కూడా లాభాలు ఉంటాయి కాబట్టి చాలా మంది వీటిని స్నాక్స్ రూపంలో తింటుంటారు. అయితే బాదంపప్పు, పల్లీలో.. రెండింటిలో ఏవి మంచివి.. అని చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. దీనికి స్పష్టమైన సమాధానం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ప్రోటీన్లు.
పల్లీలు, బాదంపప్పులో అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ రెండింటిలో బి విటమిన్లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లాగా పనిచేస్తుంది. రోజుకు గుప్పెడు బాదంపప్పులను తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ ఇలో దాదాపుగా 45 శాతం వరకు లభిస్తుంది. కనుక విటమిన్ ఇ అధికంగా కావాలంటే బాదంపప్పును తినాలి. ఇక ప్రోటీన్లు విషయానికి వస్తే పల్లీలు, బాదంపప్పు రెండింటిలోనూ ప్రోటీన్లు అధికంగానే ఉంటాయి. బాదంపప్పులో అమైనో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే ప్రోటీన్లు విషయానికి వస్తే బాదంపప్పు కన్నా పల్లీలోనే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల బాదంపప్పు ద్వారా 21 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. అదే 100 గ్రాముల పల్లీల ద్వారా 24.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. కనుక ప్రోటీన్ల కోసమే అయితే పల్లీలను తినవచ్చు.

కాల్షియం.
ఇక శాచరేటిడ్ కొవ్వుల విషయానికి వస్తే పల్లీలో ఇవి ఎక్కువగా, బాదంపప్పులో తక్కువగా ఉంటాయి. పల్లీలతో పోల్చినప్పుడు శాచరేటిడ్ కొవ్వులు బాదంపప్పులో 51 శాతం మేర తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులే. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు లేదా కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు పల్లీలను బదులుగా బాదంపప్పును తింటే మేలు జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. ఇక క్యాలరీల విషయానికి వస్తే ఈ రెండింటిలోనూ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. పల్లీలో 100 గ్రాములకు 567 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. బాదంపప్పు అయితే 100 గ్రాములకు 579 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. అంటే రెండింటితోనూ దాదాపుగా సమానంగా శక్తి లభిస్తుందన్నమాట. కనుక శక్తిని కొరకునేవారు పల్లీలు లేదా బాదంపప్పు వేటినినా తినవచ్చు.

విటమిన్లు.
విటమిన్లు విషయానికి వస్తే పల్లీలో అధికంగా విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు బి1, బి3, బి5, బి6 లతోపాటు ఫోలేట్ కూడా పల్లీలో అధికంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ బి2, విటమిన్ ఇ, ఎ అధికంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండు రకాల సల్ఫోలోకా మనకు విటమిన్లు సి, డి, కె, బి12 లభిస్తాయి. కానీ బి విటమిన్లు కావాలని అనుకునేవారు పల్లీలను తినడం మంచిది. అదే విటమిన్ ఇ, ఎ కోసం బాదంపప్పును తినడం మంచిది. అయితే రెండు రకాల సల్ఫో మన ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తాయి. రెండూ దాదాపుగా సమానమైన లాభాలనే అందిస్తాయి. కానీ పైన చెప్పినట్లుగా కొన్ని ప్రత్యేక అవసరాల కోసం అయితే సూచించిన విధంగా ఈ రెండింటినీ తీసుకోవాలి. లేదా సాధారణంగా అయితే రెండింటిలో వేటిని తిన్నా లాభాలను పొందవచ్చు. కానీ వీటిని రోజుకు గుప్పెడు కన్నా ఎక్కువగా తినరాదు అనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి ఉంటుంది.

పేగుల్ని క్లీన్ చేసే డ్రింక్స్..

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే గట్ వాల్ట్ ఎంతో కీలకం. మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంతో పాటు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలన్ని అందిస్తుంది గట్. అంతేకాకుండా వృద్ధ మలిన పదార్ధాల్ని కూడా బయటకు పంపిస్తోంది. పేగులు ఆరోగ్యంగానే ఉంటేనే ఓ వ్యక్తి ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉంటాడు. పేగులు అనారోగ్యంగా ఉంటే జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదముంది. దీంతో కడుపు సమస్యలతో పాటు ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా తగ్గుతుంది.



రోగనిరోధక శక్తి తగ్గితే రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదముంది. అంతేకాకుండా అనే పాల్చీ గట్ కారణంగా పెద్ద పేగుల్లో వాపు, ఎండో క్రైన్ సమస్యలు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదముంది. అందుకే పేగుల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. పేగులకు హాని చేసే ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. అంతేకాకుండా కొన్ని డ్రింక్స్ తాగడం వల్ల పేగుల్ని శుభ్రపర్చుకోవచ్చు. ఆ డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఉసిరి రసం..
ఉసిరి రసం లేదా జ్యూస్ లో అనేక పోషకాలు, విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఉసిరి రసం రోజూ తాగితే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో కణాల ఆరోగ్యం ఇంప్రోవ్ అవుతుంది. ఉసిరి రసంలో ఉండే ఫైబర్ పేగు కదిలిల్లో సాయపడుతుంది. దీంతో.. పేగులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మజ్జిగ.
మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మజ్జిగ కడుపుని చల్లబరుస్తుంది. పేగుల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మజ్జిగ జీర్ణ శక్తిని పెంచడం ప్రమాదకరమే. రోజూ మజ్జిగ తాగడం వల్ల పేగులు క్లీన్ అవుతాయని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



బరన్ లోపం..
శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారు కావాలంటే బరన్ అవసరం. హిమోగ్లోబిన్ ఎర్రరక్తకణాల ప్రోటీన్, శరీరానికి ఆక్సిజన్ అందించడానికి పనిచేస్తుంది. ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందకపోతే కండరాలు, కణజాలాలు అవసరమైన వేడిని ఉత్పత్తి చేయలేవు. దీనిని బరన్ డిఫిషియన్సీ అనీమియా అంటారు. ఇది జలుబు, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యల్ని కలిగిస్తుంది. ది లాస్టెల్ హెమటాలజీలో జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో బరన్ లోపం ఉన్నవారు రక్తంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని తగ్గించే వల్ల ఎక్కువ చలిని ఫీల్ అవుతున్నారని వెల్లడించింది.

విటమిన్ B12 లోపం..
శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు, మెదడు యొక్క సరైన పనితీరుకు విటమిన్ B12 చాలా

చలికాలంలో పోషకాల లోపం..

శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడాన్ని థర్మోగ్రూలేషన్ అంటారు. బరన్, విటమిన్ B12, ఫోలేట్ వంటి విటమిన్లు, పోషకాల లోపం థర్మోగ్రూలేషన్ కు ఆటంకం ఏర్పరుస్తాయి. శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, పోషకాలు అందకపోవడాన్ని లోపం అంటారు. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా శరీరం వేడిని నిర్వహించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో.. కొందరు ఎక్కువ చలిని ఫీల్ అవుతారు.



విటమిన్ సి లోపం..
చర్మ ఆరోగ్యానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమో అందరికీ తెలుసు. అయితే, విటమిన్ సి లోపం వల్ల కొందరికి చలి ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. బరన్ లోపం ఎంత ప్రమాదకరమో మీకు తెలుసు. కానీ చాలా స్వల్ప తగ్గినంత విటమిన్ సి తీసుకోకపోతే.. బరన్ లోపం కూడా వస్తుంది. శరీరంలో బరన్ గ్రహించడానికి విటమిన్ సి అవసరం. విటమిన్ సి లోపం వల్ల రక్తహీనత వస్తుంది. దీంతో చర్మంగా జలుబు సమస్యలతో బాధపడతారు.

వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి..
మీరు కూడా శరీరంలో అధిక చలిని అనుభవిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం ఉత్తమం. ఇది హైపోథైరాయిడిజం, రేనాల్డ్స్ వ్యాధి లేదా తీవ్రమైన పోషకాహార లోపాల సంకేతం కావచ్చు. రక్త పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ఏ లోపం ఉందో చెబుతారు. శరీరంలో బరన్, విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ లేదా విటమిన్ సి లోపం ఉందో లేదో రక్త పరీక్షల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

అమెజాన్ బ్లాక్ ఫ్రైడ్ ఆఫర్లు.. ఈ బ్యాంకుల కార్డులపై 10 శాతం డిస్కాంట్..!

ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ఫామ్ అమెజాన్ బ్లాక్ ఫ్రైడ్ సేల్ ప్రారంభమైంది. శుక్రవారం నుంచి వచ్చేనెల రెండో తేదీ వరకూ ఈ సేల్ కొనసాగు తుంది. అమెజాన్ షాపింగ్ సీజన్ ప్రారంభానికి సూచికగా బ్లాక్ ఫ్రైడ్ సేల్ నిర్వహిస్తారు. దేశీయంగా నాలుగు రోజుల పాటు సోగో బ్లాక్ ఫ్రైడ్ సేల్ లో స్మార్ట్ ఫోన్లు, టీవీలు, ఇతర గృహసాధనకరాలు, ఫ్యాషన్ ఉత్పత్తులపై అమెజాన్ అకర్షణీయ అఫర్లు అందిస్తున్నది. శాసనగి గెలాక్సీ వెన్23 ఫోన్ ఎంబెర్లీ



రియల్మీ, రెడీమీ, టెక్నో స్మార్ట్ ఫోన్లతోపాటు ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులపై 40 శాతం నుంచి 75 శాతం వరకూ డిస్కాంట్ ఇస్తున్నట్లు అమెజాన్ వెల్లడించింది. ఎయిర్ కండిషనర్లపై 65 శాతం డిస్కాంట్ అందిస్తోంది. ఆపిల్ హ్యాప్ ఐఫోన్ ధర రూ.89,900 కాగా, ఆఫర్ కింద రూ.59,990లకు లభిస్తుంది. యాక్సిస్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, పీఎస్ కెఎస్, హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంకుల కార్డులపై పది శాతం డిస్కాంట్ అందిస్తోంది.

భారతీయ పెరిగిన బంగారం ధరలు..!
దేశీయ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు దోహదపడుతున్నాయి. ఒకరోజు ధర పెరిగితే, మరొక రోజు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో శుక్రవారం తులం బంగారం (24 క్యారెట్స్) ధర రూ.700 వృద్ధితో రూ.79,400 పలికింది. అంతర్జాతీయ పరిణామాలకు అనుగుణంగా దేశీయంగా స్టాన్డర్డ్ జ్యువెల్లరీ నుంచి కాజా కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడంతో బంగారం ధర పెరిగింది. 99.5 శాతం స్వచ్ఛత గల బంగారం తులం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.79 వేలు పలికింది. గురువారం తులం బంగారం (99.9 శాతం స్వచ్ఛత) ధర రూ.78,700 వద్ద స్థిర పడింది. గురువారం 99.5 శాతం స్వచ్ఛత గల బంగారం తులం ధర రూ.78,300 పలికింది. శుక్రవారం కిలో వెండి ధర రూ.1,300 వృద్ధితో రూ. 92,200 వద్ద నిలిచింది. గురువారం రూ.4,900 వరకు రూ.90,900 లకు పరిమితమైంది. మల్లీ కమాడిటీ ఎక్స్చేంజ్ (ఎంసీఎక్స్)లో డిసెంబర్ డెలివరీ బంగారం తులం ధర రూ.602 వృద్ధి చెంది రూ.76,326లకు చేరుకున్నది. కిలో వెండి కాంట్రాక్ట్ డిసెంబర్ డెలివరీ ధర రూ.1,049 పుంజుకుని రూ.89,051లకు పెరిగింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో కామెక్స్ గోల్డ్ జెన్స్ ధర 20.60 డాలర్లు వృద్ధితో 2,685 డాలర్లకు చేరుకున్నది. జెన్స్ వెండి ధర 1.94 శాతం పెరిగి 31.15 డాలర్లు పలికింది. ఇన్వెస్ట్మెంట్ పవ్వువారం యూఎస్ షేర్ రిజర్వ్ సమీక్షపై దృష్టి సారించడం అలాగే హెజ్డ్ లిక్విడ్ మార్కెట్లో షేర్ల వలన మెహతా తెలిపారు.

రిలయన్స్.. ఎయిర్టెల్ దన్ను తోటి లాభాలతో ముగిసిన ఈక్విటీ మార్కెట్లు..!



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల శుక్రవారం పాడివీస్ నోట్తో ముగిశాయి. బీఎస్ఈ ఇండెక్స్ సెన్సెక్స్ 703.38 పాయింట్లు లాభంతో 79,747.12 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది. అంతర్జాతీయ ట్రేడింగ్లో 79,923.90 పాయింట్ల నుంచి 79,026.18 పాయింట్ల వద్ద తగ్గింది. మరోవైపు ఎన్ఎస్ఈ సూబీ నిష్ఠి 216.95 పాయింట్లు పుంజుకుని 24,131.10 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది.ఎన్ఎస్ఈ-50లో 43 స్టాక్ లాభాలతో స్థిర ఎయిర్ టెల్, సిఫెస్, సన్ ఫార్మా, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, టాటా కన్సూమర్స్ స్టాక్ 4.40 శాతం వరకూ లాభ పడ్డాయి. మరోవైపు గ్రేడ్ కార్పొరేషన్, శ్రీరాం ఫైనాన్స్, హీరో మోటో కార్స్, హెచ్ఎఫ్ఎస్, నెస్లె ఇండియా 1.35 శాతం వరకూ స్వహోయాయి. ఇదిలా ఉంటే రిలయన్స్ షేర్ 1.63 శాతం లాభంతో ముగిసింది.నిష్ఠి మిడ్ క్యాప్ 0.16 శాతం, నిష్ఠి స్మార్ట్ క్యాప్ 0.75 శాతం వృద్ధి చెందాయి. నిష్ఠి షిప్ యూ బ్యాంకు, నిష్ఠి రియల్టీ మినోస్ అన్వీ ఇండెక్సు లాభ పడ్డాయి. నిష్ఠి ఫార్మా 2.35 శాతం, నిష్ఠి హెల్త్ కేర్ 2.04శాతం లాభాలతో ముగిశాయి.బీఎస్ఈ ఇండెక్స్ సెన్సెక్స్-30లో భారతీ ఎయిర్ టెల్, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, ఆక్టా టెక్ సిమెంట్, అదానీ పోర్ట్ లాభ పడితే, పవర్ గ్రేడ్ కార్పొరేషన్, నెస్లె ఇండియా, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఇన్స్పీసీ సెక్టలలో స్థిర పడ్డాయి. అంతర్జాతీయంగా బ్రెంట్ క్రూడాాయిల్ ధర 72.67 డాలర్లు, జెన్స్ బంగారం 2662 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతున్నాయి.

ఒక్కరోజులో 21 శాతం పెరిగిన అదానీ స్టాక్..

ఇన్వెస్ట్మెంట్ కాసుల వర్షం.. కారణం ఇదే!
దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు శుక్రవారం సెషన్లో మంచి లాభాల్లో ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ 700 పాయింట్లు, నిష్ఠి 200 పాయింట్లకుపైగా లాభం నమోదు చేశాయి. హెచ్ఎం షేర్లలో కొనుగోళ్ల మద్దతుతో సూచీలు పుంజుకున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఆమెరికాలో కేసుపై అదానీ గ్రూప్ క్లారిటీ ఇచ్చిన నేపథ్యంలో ఆ గ్రూప్ స్టాక్ భారతీ పుంజుకుంటున్నాయి. నవంబర్ 29 సెషన్లో ఒక స్టాక్ 21 శాతానికిపైగా పెరిగింది.

ఈ మోసం, లంచం ఆరోపణల్ని ఖండించింది. ఇవన్నీ నిరాధారమైనవని.. న్యాయవరంగా ముందుకొచ్చిన స్వచ్ఛం చేసింది. మల్లీ అదానీ గ్రూప్ సభిదర్శి అదానీ గ్రీన్ ఎన్వీ కూడా వేరే ప్రకటన వెలువరించింది. వీరిపై లంచం, అవినీతి అభియోగాలు నమోదైనట్లు వస్తున్న కథనాల్ని తిరస్కరిస్తున్నట్లు పేర్కొన్న ఈ సంస్థ.. వీరు సెక్యూరిటీస్కు సంబంధించిన మోసం ఆరోపణలు మాత్రమే ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది.



ఒక్కరోజులోనే (నవంబర్ 29న) 21.72 శాతం పుంజుకుంది. ఇంట్రాడేలో ఒక దశలో ఏకంగా 26 శాతం వరకు పెరిగిన ఈ స్టాక్.. చివరకు 21.72 శాతం లాభంతో రూ. 1324.55 వద్ద సెషన్ ముగింది. నవంబర్ 28న రూ. 1088.20 వద్ద ముగియగా.. శుక్రవారం రోజు రూ. 236.35 పెరిగింది. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ. 2.06 లక్షల కోట్లకు చేరింది. ఈ క్రమంలోనే ఈ స్టాక్లో ఇన్వెస్ట్ చేసిన పెట్టుబడిదారులకు మంచి లాభాలు వచ్చాయని చెప్పొచ్చు.

870.90 గా ఉంది. ఈ స్టాక్ నెల రోజుల వ్యవధిలో మాత్రం 19 శాతం పడిపోగా.. 6 నెలల్లో 29 శాతానికిపైగా నష్టపోయింది. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకు కూడా 17 శాతానికి పైగా నష్టపోయింది. అదానీ గ్రూప్ లాభాల్లో ఒక కారణం కాగా.. ఈ ఆరోపణల తర్వాత కూడా అదానీ గ్రూప్పై పెద్ద పెద్ద ఇన్వెస్ట్మెంట్లు సమృద్ధం ఉండడం మరో కారణమని తెలుస్తోంది. ఇంకా రానున్న 12 నెలల్లో తమ కంపెనీలకు కావాల్సినంత మూలధన నిధులు ఉన్నాయని.. వీటితో అప్పులు కూడా తీర్చా చ్చుని వెల్లడించింది. దీంతో షేర్లు పుంజుకుంటున్నాయి. శుక్రవారం సెషన్లో అదానీ ఎన్ఎస్ రియల్టెక్స్ షేరు కూడా 15 శాతానికిపైగా పెరిగింది. అంబుజా సిమెంట్స్ స్టాక్ 4 శాతానికిపైగా పెరిగింది. అదానీ పోర్ట్, ఏసీసీ, అదానీ లోబల్ గ్యాస్, అదానీ ఎంటర్ప్రైజెస్ షేర్లు ఒక శాతానికిపైగా పెరిగాయి. అదానీ విల్బర్, %బీబిఎం% ఫ్లాట్ గా ముగియగా.. అదానీ పవర్ స్వల్ప నష్టాలు నమోదు చేసింది.

