

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

సోమవారం
23 12 - 2024

సంపుటి: 21

సంచిక: 96

పేజీలు: 12 + 8వెల: రూ. 7/-

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

సజీవ దహనానికి యత్నం..

తమ భూమికి పరిహారం కోరుతూ సజీవ దహనానికి ప్రయత్నించిన రైతులపై రాజస్థాన్ పోలీసులు ఏకంగా రూ. 9.91 లక్షల జరిమానా విధించారు. ఈ మేరకు నోటీసులు పంపించిన పోలీసులు వారంలోగా రైతు స్పందించకపోతే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

రైతులపై రూ. 9.91 లక్షల జరిమానా!

2

స్థానిక మీడియా కథనాల ప్రకారం, రుఘుంఝూ జిల్లాకు చెందిన రైతు విద్యార్థి యాదవ్, ఆయన కుటుంబసభ్యులు తమ భూమి తీసుకున్న శ్రీ సిమెంట్ కంపెనీ నుంచి పరిహారం కోరుతూ డిసెంబర్ 10న నిరసనకు దిగారు. సడిరోడ్డుపై చితి పెట్టకుండా సజీవ దహనానికి యత్నించారు. వారి ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకునేందుకు పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు. భారీగా బందోబస్తు విర్వాటు చేసి రైతు కుటుంబం యత్నాన్ని విఫలం చేశారు.



అల్లు అర్జున్ ఇంటిపై రాళ్ల దాడి..

జూబ్లీహిల్స్ లో టెన్షన్ టెన్షన్.. విద్యార్థుల ఆందోళన, అరెస్ట్

- రూ. 10కోట్లు ఇస్తే పోయేదేముంది
- మనిషి చనిపోయాక బాకాస్ స్టార్ అయితే ఏంటి? సూపర్ స్టార్ అయితే ఏంటి?
- అల్లు క్షమాపణలు చెప్పాలి: మంత్రి వెంకటరెడ్డి
- అల్లు అర్జున్, మోహన్ బాబు ఇష్యూలపై.. డిజిపీ జితేందర్ హాట్ కామెంట్స్
- రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై స్పందించిన అల్లు ఫ్యాన్స్ మండిపాటు



పుష్ప 2 సినిమా హీరో అల్లు అర్జున్ ఇంటిపై రాళ్ల దాడి జరిగింది. జూబ్లీహిల్స్ లో ఆయన నివాసంపై గుర్తు తెలియని కొందరు దుండగులు రాళ్ల దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ దాడికి పాల్పడిందెవరనే వివరాలు తెలియజేయడం, సంఘ్ ధియేటర్ వద్ద తొక్కినలాట కేసులో అల్లు అర్జున్ ను అరెస్ట్ చేయడం, ఆ తర్వాత జరిగిన పరిణామాల నేపథ్యంలో అల్లు అర్జున్ ఎపిసోడ్ రోజుకో మలుపు తిరుగుతోంది.

ప్రభుత్వం అసత్య ప్రచారం చేస్తోందన్నారు. అల్లు అర్జున్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై చేసిన వ్యాఖ్యలు వెనక్కి తీసుకోవాలంటూ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ దశలో అల్లు అర్జున్ ఇంటిపై రాళ్ల దాడి జరిగింది. ఓయూ జెఎస్ విద్యార్థులు ఈ ఆందోళనకు దిగినట్లు తెలుస్తోంది.



బొన్సర్లకు సీపీ వార్నింగ్

సినిమాకు రూ. 2వేలకోట్లు వసూలు చేశారని.. రూ. 10కోట్లు ఇస్తే పోయేదేముందిని ప్రశ్నించారు. బాకాస్ స్టార్ అరెస్ట్ చేస్తారా? అని అంటున్నారు. మనిషి చనిపోయాక బాకాస్ స్టార్ అయితే ఏంటి? సూపర్ స్టార్ అయితే ఏంటి? చట్టానికి ఎవరూ చుట్టాలు కాదన్నారు. -మంత్రి వెంకటరెడ్డి



దేశ ఇంధన వనరులను తీర్చడంలో సింగరేణి కీలక పాత్ర

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క



విద్యుత్తు (నినాదం) దేశంలో ఇంధన వనరులను తీర్చడంలో సింగరేణి సంస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. సింగరేణి ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా కార్మికులకు, సిబ్బంది, అధికారులకు వారి కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బొగ్గు ఉత్పత్తి ద్వారా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సింగరేణి వెన్నెముకగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణలోని ఆరు జిల్లాల్లో లక్షల మంది ప్రజలకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా జీవనాధారంగా ఉన్న సింగరేణి కేవలం బొగ్గు ఉత్పత్తికి పరిమితం చేయకుండా ఇతర రంగాలలోకి కూడా ప్రవేశించి, మరింత విస్తరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. సింగరేణి సంస్థ సుస్థిర భవిష్యత్ కోసం తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని అన్నారు. కార్మికులు శ్రమశక్తిని చాటుతూ సంస్థను అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ పునరంకితమవాలని కోరారు.

చెన్నై ఎగ్జిక్యూటివ్ రైలులో మంటలు.. గద్వాల స్టేషన్ లో నిలిపివేత



కువైట్ ప్రధానిని ఆహ్వానించిన మోదీ



వాహనం బోల్తా.. పోలీసులకు గాయాలు

ప్రధాని సరేంద్రమోదీ కువైట్ ప్రధాని షేక్ అహ్మద్ అల్ అబ్దుల్లా అల్ అహ్మద్ అల్ సబా ను భారత దేశానికి ఆహ్వానించారు. కువైట్ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ షేక్ అహ్మద్ అల్ అబ్దుల్లాతో సమావేశమయ్యారు. ఇరుదేశాల సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసే అంశంపై ఆ సమావేశంలో చర్చించారు. రాజకీయ, వాణిజ్య, ఇంధన, రక్షణ, భద్రత, ఆరోగ్యం, ఎడ్యుకేషన్, టెక్నాలజీ, సాంస్కృతిక భాగస్వామ్యాలపై పీఠిమధ్య చర్చ జరిగింది.

మెడక్ చర్చిని సందర్శించిన గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ

మెడక్ (నినాదం): తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ మెడక్ జిల్లాలో పర్యటించారు. మెడక్ చర్చి ప్రారంభమై 100 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఆదివారం నుంచి మెడక్ కు భువంగా ప్రారంభం అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో మెడక్ చర్చిని గవర్నర్ సందర్శించారు. చర్చిని మౌత్లాన్ని కలియ తిరిగిన జిష్ణు దేవ్ వర్మ అక్కడ జరుగుతున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను తిలకించారు.



నువ్వేమైనా పరామర్శించావా?

- అల్లుకు అండగా కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్..
- నువ్వేమైనా పరామర్శించావా.. రేవంత్ పై

హైదరాబాద్, (నినాదం): సీఎం ఇంద్రప్రస్థ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పగబట్టారని కేంద్ర మోక్షాం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ విమర్శించారు. అసవసరంగా అల్లు అర్జున్ వ్యక్తిత్వాన్ని పునఃసం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సంఘ్ ధియేటర్ ఫుటనలో మహిళ మృత్యుచెందడం బాధాకరమని అన్నారు. ఆ విషయాన్ని అందరూ ఖండించారని తెలిపారు. మృతురాలి కుటుంబానికి అందరూ బాసటగా నిలిచాలని చెప్పారు. శ్రీశైలే కోలుకోవాలని అంకా కోరుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు.



సిగ్గుపడాలి..

అక్కడ ఒక ప్రాణం పోతే సినిమా వాళ్లు ఒక్కరైనా వెళ్లి పరామర్శించారా అని మండిపడ్డారు. ఇది సిగ్గుపడాలిని విషయమని అన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తర్వాత మంత్రులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు కూడా సీఎం ఇంద్రప్రస్థ రెచ్చిపోయి కామెంట్లు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే జగపతి బాబు క్షారిణి ఇస్తూ వీడియో పెట్టడం గమనార్హం.



భయం గుప్పిట్లో మన్యం

నివ్వరుగప్పిన నిప్పులా ఏజెన్సీ ఆందోళనలో అటవీ గ్రామాల ప్రజలు



వేదకొన ఏజెన్సీ.. పులి సంచరించడం వంటి సంఘటనల నేపథ్యంలో గతకొద్ది రోజులుగా ఏటూరునాగారం ఏజెన్సీ ప్రాంతం వేదకొనది. నవంబర్ 21 న పోలీస్ ఇన్చార్జర్ల నేమతో వాణేడు మండలం పెనుగోలు కాలనీలో



మావోయిస్టులకు వ్యతిరేకంగా ధర్మా నిర్వహిస్తున్న అధికారులు కొంతకాలంగా ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న వరుస సంఘటనలతో ఏజెన్సీ ప్రాంతమంతా భయం గుప్పిట్లో ఉంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఈ ప్రాంతంలో గత కొద్ది రోజులుగా అప్రకటిత రెడ్ అలర్ట్ కొనసాగుతున్నది. మన్యంవంటా పోలీసు గుప్పిట్లో ఉండడంతో ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుంది దోసని ప్రజలంతా భీక్కుబిక్కుమంటూ గడుపుతున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో జరిగిన సక్కల్లెట్లు, పోలీసుల పరస్పర సంఘటనల తో ఏజెన్సీ అంతా నివ్వరుగప్పిన నిప్పులా ఉంది. -మంగపేట, (నినాదం)

ఇలాంటి ఘటనలను ఎవరూ ప్రోత్సహించకూడదు అల్లు అరవింద్

హైదరాబాద్, (నినాదం): సీఎ సుబ్బు అల్లు అర్జున్ ఇంటి వద్ద ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఓయూ జెఎస్ కి చెందిన చలువురు నాయకులు విధ్వంసం సృష్టించారు. ఇంటి ప్రహారీ గోడ దూకి.. ఇంటి లోపలికి వోల్టేజీ వేశారని ప్రయత్నించారు. ఈ క్రమంలో ఇంటి అవరణలో ఉన్న పూలకుండీలను ధ్వంసం చేశారు. రేపటి మృతికి కారణం అల్లు అర్జున్ అంటూ నిరందించారు. ఆ తర్వాత సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సదరు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకొని.. స్టేషన్ కు తరలించారు. సదరు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేశారు. ఈ క్రమంలో అల్లు అరవింద్ మీడియాతో మాట్లాడారు. > 2వ పేజిలో..

పోలీసు సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత

రాష్ట్ర డిజిపి డా' జితేందర్ కరీంనగర్ లో ఏసీ కన్వెన్షన్ హాలు, కెఫె ప్రారంభం సిపి మహాంతికి డిజి ప్రశంస



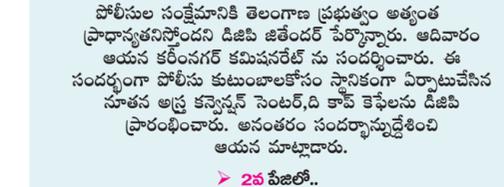
కరీంనగర్, (నినాదం): పోలీసుల సంక్షేమానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తోందని డిజిపి జితేందర్ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఆయన కరీంనగర్ కమిషనరేట్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు కుటుంబాలకోసం స్థానికంగా ఏర్పాటుచేసిన సూతన అప్రె కన్వెన్షన్ సెంటర్, కెఫె కేఫెలను డిజి ప్రారంభించారు. అనంతరం సందర్భాన్ని ద్వైశింబి ఆయన మాట్లాడారు. > 2వ పేజిలో..

తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తోంది: ఎమ్మెల్యే కవిత

తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దెబ్బతీస్తోందని.. ఈ వర్షం యావత్ తెలంగాణ సమాజం కలిసికట్టుగా అడ్డుకోవాలని అవసరం ఉందని జితేందర్ ఎమ్మెల్యే కవిత ప్రకటించారు. తెలంగాణ తల్లి నుంచి బతుకమ్మను దూరం చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. తెలంగాణ మహిళలను, పండగలతో అపమానించారని ద్వైశింబి అన్నారు. తెలంగాణ తల్లి అందరి అమ్మ వంటిదని.. ఆ తల్లిని కాపాడు కుంటామని పిలుపునిచ్చారు. బీఆర్ఎస్, తెలంగాణ జాగృతి ఇన్చార్జి విభాగాల అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ ఆన్లైన్ సమావేశంలో వివిధ దేశాల్లో నివసిస్తున్న తెలంగాణ వాసులతో ఎమ్మెల్యే కవిత మాట్లాడారు. ఈ సమావేశానికి బీఆర్ఎస్ ఎన్చార్జి విభాగం మహిళా విభాగ సమన్వయకర్తగా పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యే కవిత మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎన్నారైలు పోషించిన పాత్రను > 2వ పేజిలో..

టిక్ టాక్ కు వరుస షాక్లు.. అల్లెనయాలోనూ నిషేధం..!

యాప్ లో చెత్త మాత్రమే కనిపిస్తుందని ప్రధాని..! > 2వ పేజిలో..



మహిళా అధ్యక్షుడు

చేవళ్ల, డిసెంబర్ 22(నినాదం న్యూస్): చేవళ్ల నియోజకవర్గం పాణిపట్ మండలంలోని పోటీ గోల్డ్ గ్రామానికి చెందిన ఫాతిమా బేగంభర్ హాఫీజ్ (50) అనే మహిళ అధ్యక్షుడైనట్లు తమ కుటుంబ సభ్యులు ఆసనాన తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం రంగారెడ్డి జిల్లా పాణిపట్ మండలం పోటీ గోల్డ్ గ్రామానికి చెందిన ఎ.డి. ఫాతిమా బేగం బంధువులలో ఒకరు అనారోగ్యంతో గాంధీ ఆసుపత్రిలో ఉన్నారని వారిని చూసి వచ్చేందుకు వెళ్లిన మహిళ దురదృష్టవశాత్తూ అధ్యక్షుడైంది తెలిపారు. నలుపు రంగు పస్ట్రూలు ధరించి ఉన్నట్లు, ఆమె తెలుగు హిందీ మాట్లాడగలదని తెలిపారు. ఆచూకీ తెలిసినవారు ఈ క్రింది సంఖ్యలను 7993634533, 9948920322, 9704063876 సంప్రదించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



గురుకులల్లో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలి

● ఎస్ఎఫ్ఐ మొయినాబాద్ మండల అధ్యక్షులు చరణ్ గౌడ్



చేవళ్ల, డిసెంబర్ 22(నినాదం న్యూస్): గురుకుల పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు కనీస సౌకర్యాలు కల్పించి నాణ్యమైన ఆహారాన్ని అందించాలని ఎస్ఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షుడు చరణ్ గౌడ్ అన్నారు. ఆదివారం చేవళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మండల పరిధిలోని వివిధ గురుకుల పాఠశాలలను ఎస్ఎఫ్ఐ అధ్యక్షులు సందర్శించారు ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షులు చరణ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కమిటీ పిలుపులో భాగంగా గురుకుల పాఠశాలలో ఫుడ్ పాయిజన్ అయి కొంతమంది విద్యార్థులు అనారోగ్యం పాలై చనిపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం గురుకుల పాఠశాలకు నాణ్యమైన పంటి అహారం వసూలు చేయాలని అలాగే పరిశుభ్రమైన కూరగాయలు సరఫరా చేయాలని వంట గదులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అన్నారు గురుకుల పాఠశాల పై అధికారుల పర్యవేక్షణ సరి సరి నిర్వహించాలని అన్నారు మొయినాబాద్ మండల పరిధిలోని గురుకుల పాఠశాలలో ఫుడ్ పాయిజన్ అయితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని అధికారులను హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులు చందు, సాయి గౌడ్, ప్రదీప్, రాహుల్, విష్ణు గుప్తా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికులకు రావలసిన బకాయిలు రాబడుతా..

● కూన శ్రీశైలం గౌడ్



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం బడిపి జిల్లెట్ల సూపర్ మాక్స్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్న 1050 మంది కార్మికులకు గత రెండు సంవత్సరాల నుండి వారికి రావలసిన బకాయిలు చెల్లించడం లేదు. ఉద్యోగం లేక ఆర్థిక సహాయం అందక 40 మంది కార్మికులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. బడిపి అంతరాయం వల్ల మరోక ఫ్యాక్టరీలో చేరలేకపోవడంతో కుటుంబాలు రోడ్డున పడి పరిస్థితి వచ్చిందని వారి గౌరవనీయ మహిళా శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కు కార్మికులు వివరించారు. విషయం తెలుసుకున్న మహిళా ఎమ్మెల్యే స్టూడియో ట్వారోలో మిమల్ని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో కలిసిపని మీ సమస్యలకు పరిష్కారం చేస్తానని భరోసా ఇచ్చారు. ఇంతకాలం ఉద్యోగాలు లేక ఉపాధి కరవునైనా ఆనక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న కార్మికులకు రావలసిన మొత్తం బకాయిలను చెల్లించేలా చర్యలు చేపడతామని కూనా శ్రీశైలం గౌడ్ కార్మికులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపర్ మాక్స్ ఫ్యాక్టరీ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షులు సూర్యనారాయణ, డయాకర్, కవిత, శ్రీను రామచంద్ర రెడ్డి, భారత్ రాజు, గణపతి, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

26న అల్పాల్కు మంద కృష్ణ మాదిగరాక



అల్పాల్, డిసెంబర్ 22(నినాదం న్యూస్): ఈ నెల 26న ఎమ్మెల్యేఎస్ అనుబంధ సంఘాల తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యకర్త సమావేశం లోతుకుంట శుభశ్రీ గార్డెన్ లో జరగనున్నట్లు డైరీ శివ మూడిగ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యేఎస్ వ్యవసాయక అధ్యక్షులు మంద కృష్ణ మాదిగ హాజరుకానున్నట్లు వారు తెలిపారు. కావున, ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఎమ్మెల్యేఎస్, ఎం ఎస్ పి నాయకులు పాల్గొంటారు. కావున జిల్లా పరిధిలో ఉన్న ఎమ్మెల్యేఎస్ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారుఈ కార్యక్రమం లో ఎమ్మెల్యేఎస్ సీనియర్ నాయకులు ఆనంద్, గౌరవ కృష్ణ, బత్తిని శివ, గణేష్, కొంపల్లి విజయ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదల పాలిట సీఎంఆర్ఎఫ్ ఆరోగ్య సంజీవని



● ఎమ్మెల్యే కె.పి. వివేకానంద్

కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం పేట్ బడిరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ముగిసిన అభిదారులకు 5.10 లక్షల విలువ గల ఎల్ఓసీ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే కె.పి. వివేకానంద్ పంపిణీ చేశారు. వీరితో ప్రాంతానికి చెందిన వర్షని ధామన్ తండ్రి లేట్ సి.ఎస్. ధామన్ (2.00

లక్షలు), అపురూప కాలనీకి చెందిన డి.వరలక్ష్మి తండ్రి డి. నాగేశ్వర రావు (1.10 లక్షలు), జగ్గడిగుట్టకు చెందిన వి.హార్షి తండ్రి వి. కుమార్స్వామి (2.00 లక్షలు) లభిదారుల ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగాలేదని స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకుల ద్వారా సమాచారం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే కె.పి. వివేకానంద్ వెంటనే స్పందించి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి నుంచి ఆర్థిక సహాయం నిధులను మంజూరు చేయించారు. సుమారు 5.10 లక్షల రూపాయల విలువ

గల మూడు ఎల్ఓసీ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే వారి క్యాంప్ కార్యాలయంలో లభిదారులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకం అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న నిరుపేదలకు సంజీవని వంటిది అన్నారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న నిరుపేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇందిరా గౌడ్, ఇస్మాయిల్, రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉర్దూ ఘర్ పాది ఖానాను అభివృద్ధి చేస్తా..

● ఎమ్మెల్యేకు అసోసియేషన్ సభ్యులు వినతిపత్రం

కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం 125 - గాజుల రావారం డివిజన్ ప్రకాశం పంతులు నగర్ లోని ఉర్దూ ఘర్ షాద్ ఖానా వెల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు పేట్ బడిరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ ను కలిసి ఉర్దూ ఘర్ షాద్ ఖానాను ప్రజల సౌకర్యార్థం మల్టీ పర్పుస్ ఫంక్షన్ హాల్ గా అభివృద్ధి చేయాలని వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమ పరమావధిగా పనిచేసే కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే 2015 సంవత్సరంలో వారి సొంత నిధులతో శిథిలవస్తూ ఉన్న "ఉర్దూ ఘర్ షాద్ ఖానా"ను పునరుద్ధారణం గావించి ఎంతో అభివృద్ధి చేశారు. ప్రస్తుతం ప్రకాశం పంతులు నగర్ లో సుమారు 15 వేల ముస్లిం కుటుంబాలు నివాసం ఉంటున్నారని రోజూ రోజూకు పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా ప్రజల సౌకర్యార్థం ఉర్దూ ఘర్ షాద్ ఖానాను మల్టీపర్పుస్ ఫంక్షన్ హాల్ గా అభివృద్ధి చేయాలని వినతి పత్రంలో కోరారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ జీవితంలో ప్రజాసేవయే ముఖ్యం. అభివృద్ధి మాటల్లో కాదు చేతల్లో



ఉండాలని బలంగా నమ్మే వ్యక్తిని అని పేర్కొన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం కోసం నిత్యం పనిచేస్తూనే ఉంటానని, రాబోయే రోజుల్లో కూడా నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తన సహాయ సహకారాలు ఎప్పుడూ ఉంటాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజులరావారం డివిజన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఇబ్రహీం ఖాన్, ప్రధాన కార్యదర్శి నవాబ్ ఖాన్, నాయకులు సయ్యద్ దిలీల్, సయ్యద్ జమీల్, లాల్ మొహమ్మద్, హసీన్ ఖాన్, మీర్ రషీద్ బేగ్, సుప్రత్, ఇబ్రహీం ఖాన్, సలీం, ఖలీల్ అహ్మద్, సయ్యద్ సాదిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పత్రీజీ ధ్యాన మహా యాగం-3 ప్రారంభం

● పిరమిడ్ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న పత్రీజీ చైతన్య జ్యోతి రథయాత్ర

పహేళూరం, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరు నియోజకవర్గం కడ్రాల్ మండలం అన్నాస్ వల్లి గ్రామ సమీపంలోని కైలాసపురి మహేశ్వర మహాపిరమిడ్ లో "పత్రీజీ ధ్యాన మహా యాగం-3" కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమైంది. డిసెంబర్ 31 వరకు ఈ కార్యక్రమం వైభవోపేతంగా కొనసాగుతుంది. డిసెంబర్ 21 ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవంగా బక్సరాజ్య సమితి ప్రకటించిన మొదటి రోజు కార్యక్రమాల్లో 225 గంటల అఖండ ధ్యానం పరిశీత పత్రీజీ అధ్యక్షులు ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమంలో విశేష సంఖ్యలో ధ్యానలు, మాస్టర్ ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొని ధ్యాన సాధన చేశారు. "పత్రీజీ ధ్యాన మహా యాగం-3"కు ఆహ్వానిస్తూ "పత్రీజీ చైతన్య జ్యోతి రథయాత్ర" తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించింది. కైలాసపురి పత్రీజీ జన్మదినం రోజైన నవంబర్ 11న కడ్రాల్ లోని కైలాసపురి మహేశ్వర మహాపిరమిడ్ లో రథయాత్ర



ప్రారంభమై అనంతరం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పర్యటించి విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించింది. పర్వతలను విజయవంతంగా పుణ్యదేవాలయాని "పత్రీజీ ధ్యాన మహా యాగం-3" సీనవారం మహేశ్వర మహాపిరమిడ్ కు చేరుకోగా మాస్టర్లు, ధ్యానలు ఘనస్వాగతం పలికారు. భారీ ఊరేగిపు నిర్వహించి స్వస్థానం చేస్తూ నివాదాలు చేస్తూ పత్రీజీ చైతన్య జ్యోతి రథయాత్రకు ఆహ్వానం స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరిశీత పత్రీజీ పాటు మహేశ్వర మహాపిరమిడ్ డ్రస్ట్ సభ్యులు, సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధిలో యువతరం భాగస్థులు కావాలి



● ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్

కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ డివిజన్ అంబేద్కర్ నగర్ సూతన వెల్డర్ అసోసియేషన్ సూతన కమిటీ సభ్యులు పేట్ బడిరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ముందుగా సూతన వెల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కాలనీ అభివృద్ధిలో వెల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులతోపాటు యువకుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, అభివృద్ధిలో యువతరం అభివృద్ధి

భాగస్వాములైతేనే కాలనీ వేగవంతంగా అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. అంబేద్కర్ నగర్ కాలనీ అభివృద్ధికి గతంలో ఎన్నో నిధులు వెచ్చించి అభివృద్ధి పరచామని, రాబోయే రోజుల్లో కూడా కాలనీ అభివృద్ధికి నా సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూతన అధ్యక్షులు సారా శివకుమార్ గౌడ్ (డివిప్), ప్రధాన కార్యదర్శి కురుమ రాజేష్ ముదిరాజ్, కమిటీ సభ్యులు నరేష్, సయ్యద్ అన్వార్, సరసింహ చారి, అండా రాజు, కిష్టయ్య గౌడ్, రాజు, నాగభూషణం, నాగేష్, వైకుంఠం, హిన్నాల శ్రీకాంత్, వెంకటేష్ గౌడ్, సయ్యద్ అహ్మద్, కలెం శ్రీకాంత్ గౌడ్, తులసి ఖాన్, సంధ్య, పుష్ప, ఇతర కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకునే పండగ క్రిస్మస్



● చేవళ్లలో ఘనంగా మేరి క్రిస్మస్ వేడుకలు

చేవళ్ల, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువ దేశాలు జరుపుకునే ఏకైక పండగ క్రిస్మస్ అన్నారు. భారతదేశంలో బిజెపి ప్రభుత్వం కులాల మద్దతుల మతాల మద్దతుల చిచ్చుపెట్టి మరణాహింసా సంస్థలను అన్నారు. అన్ని కులాలను మతాలను కలుపుకుని మతసమరస్థానికీ కంఠ్రని వాడి పెంపొందిస్తుందని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల పాడి నర్సం బందారు తెలజ ఆరిగెడ్డి, మహిళా ఉపనర్సం బేకులవల్లి శ్రీనివాస్ యాదవ్, ముఖ్యమంత్రి కె.పి.వివేకానంద్ చేవెళ్ల పాడి నర్సం బందారు తెలజ ఆరిగెడ్డి, మహిళా ఉపనర్సం బేకులవల్లి శ్రీనివాస్ యాదవ్ అనుగ్రహించిన నాయకులు సుశాంత్, మురళీ శర్మ, శ్రీనివాస్ యాదవ్ అనుగ్రహించిన నాయకులు సుశాంత్, మురళీ శర్మ, శ్రీనివాస్ యాదవ్, వెంకటేశ్వర్ల, సయ్యద్ స్టైఫెన్ సంఘమెద్దల విశ్వాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మార్గంలో సదవాలని సూచించారు. ప్రపంచంలో ఎక్కువ దేశాలు సాంఘికంగా జరుపుకుంటున్న ఏకైక పండగ క్రిస్మస్ అన్నారు. భారతదేశంలో బిజెపి ప్రభుత్వం కులాల మద్దతుల మతాల మద్దతుల చిచ్చుపెట్టి మరణాహింసా సంస్థలను అన్నారు. అన్ని కులాలను మతాలను కలుపుకుని మతసమరస్థానికీ కంఠ్రని వాడి పెంపొందిస్తుందని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల పాడి నర్సం బందారు తెలజ ఆరిగెడ్డి, మహిళా ఉపనర్సం బేకులవల్లి శ్రీనివాస్ యాదవ్ అనుగ్రహించిన నాయకులు సుశాంత్, మురళీ శర్మ, శ్రీనివాస్ యాదవ్ అనుగ్రహించిన నాయకులు సుశాంత్, మురళీ శర్మ, శ్రీనివాస్ యాదవ్, వెంకటేశ్వర్ల, సయ్యద్ స్టైఫెన్ సంఘమెద్దల విశ్వాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు కృషి

● ఎమ్మెల్యే శంభీపూర్ రాజు



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): మేధుల్ జిల్లా లీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే శంభీపూర్ రాజు ను కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజలు శంభీపూర్ కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి సమస్యలు వివరించారు. తమ ప్రాంతంలో మౌలిక వసతులు కల్పించాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. వివిధ శుభాకాంక్షలు హాజరు కావాలని ఆయా ప్రాంతాలకు చెందిన పలువురు అభ్యర్థి పత్రీకలను అందజేశారు.

శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి పుష్కరిణి పునరుద్ధరణకు హాజరుకావాలని ఆహ్వానం



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, కుత్బుల్లాపూర్ గ్రామంలో, శ్రీ రామాంజనేయ యువజన సంఘం, శ్రీ అన్నపూర్ణ అన్నదాన నిధి నిర్వహణ సభ్యుల అధ్యక్షుల్లో డిసెంబర్ 23 సోమవారం రోజున, ఉదయం 9:45 నిమిషాలకు శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి వారి పుష్కరిణి (కోనేరు) పునరుద్ధరణ వేడుకలు నిర్వహించుటకు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా డివిజన్ అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, శ్రీ కె.యం.ప్రతాప్ సి, యువ నేత్రం శౌండేశ్వర్ల వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కె.పి.ఎల్ గౌడ్, హాజరుకావాలని ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ అన్నపూర్ణ అన్నదాన నిధి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి, ప్రధాన అధ్యక్షులు శ్రీ తిరుమల మధుసూదనాచార్యులు, శ్రీ అచార్య తిరుమల కృష్ణ చైతన్య, శ్రీ తిరుమల రామానుజాచార్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించాలని ఎమ్మెల్యేకు వినతి



కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 22 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 128- చింతల్ డివిజన్ భగత్ సింగ్ నగర్ కాలనీవాసులు పేట్ బడిరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ ను కలిసి కాలనీలోని ధోబీ ఘాట్ సమీపంలో కట్టాకు గరపుతున్న ప్రభుత్వ భూమిని పరిరక్షించాలని విన్నవించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కులవీవాసుల వినతిపై వెంటనే స్పందిస్తూ ప్రభుత్వ భూముల్లో అక్రమ నిర్మాణాలకు పాల్పడేవారు ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించేదీ లేదని, ప్రభుత్వ భూముల్లో నిర్మాణాలు చేపట్టి అక్రమ నిర్మాణదారులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోని ప్రభుత్వ భూమిని పరిరక్షించాలని సబంధిత రెవెన్యూ, జీఎచ్ఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు.

గర్భిణీలు మటన్ లివర్ తింటే ఏమవుతుంది

మాంసం తినేవారికి లివర్ కూడా ఇష్టంగానే తింటారు. ఇందులో అధిక పోషకాలతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. కానీ, గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని తినకుండా ఉండటమే మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానికి బదులుగా ఇతర ప్రత్యామ్నాయాలుగా కొన్ని ఆహారాలను సూచిస్తున్నారు. గర్భిణీలు మటన్ లివర్ తింటే ఏమవుతుంది? వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారు. జంతువుల్లో ఉండే లివర్? బరన్?, ప్రోటీన్, విటమిన్ 12 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని సూపర్ ఫుడ్ గా ప్రచారం చేస్తారు. యునైటెడ్ స్టేట్స్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ కూడా కాలేయంలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ధ్రువీకరించింది. రక్తకీసరము నివారించడానికి బరన్ చాలా ముఖ్యం. న్యూరల్ ట్యాంట్ లోపాలను నివారించడానికి ప్రోటీన్? కీలకం. అయినప్పటికీ గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది అంతగా మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మితంగా తిన్నా కూడా ప్రమాదమని హెచ్చరిస్తున్నారు. లివర్? తినడం వల్ల అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు ప్రమాదకరమని చెబుతున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఏ అధికంగా



తీసుకుంటారా? విటమిన్ ఏ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. కానీ అధిక మొత్తంలో అది హానికరం అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. లివర్లో పెద్ద మొత్తంలో విటమిన్ ఏ లేదా రెటినోల్ ను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే విషపూరితం అవుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. గర్భిణీ స్త్రీలు లివర్ తినడం ఎందుకు నివారించాలి? వివరంగా యూపీకి చెందిన గైనకాలజీస్ట్ డాక్టర్ అగర్వాల్ ఇలా అన్నారు. "లివర్లోని అధిక విటమిన్ ఏ కంటెంట్ ఉంటుంది. అధిక రెటినోల్ ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏర్పరుతాయి. అంటే అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండంలో కెక్సల్జం కలిగిస్తుంది" అని చెప్పారు. లివర్ ఎప్పుడు తినకూడదు.. 'విటమిన్ ఏ అధిక స్థాయిలు వల్ల పిండంలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ, క్రానియోఫేషియల్, గుండెలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. పిండంలో అవయవాలు ఏర్పడే మొదటి త్రైమాసికంలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది" అని అగర్వాల్ చెప్పారు.

ఉండటమే ఇందుకు కారణం, యూఎస్ డీఏ ప్రకారం గర్భిణీ స్త్రీలకు విటమిన్ ఏ రోజుకు 8,000 అవసరమని నిర్ధారించింది. కానీ, కేవలం 100 గ్రాముల చికెన్ లివర్లో 11,100 విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. మటన్ లేదా బీఫ్ లివర్లో ఇది మరొకటి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, ఈ ప్రయోజనాలను ఇతర ఆహార పదార్థాల నుంచి పొందవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో విటమిన్ ఏ ఎక్కువగా

నల్ల జీలకర్రలో పోషకాలు మెండు..!

దగ్గు, జలుబు వంటి ఇన్ ఫెక్షన్ లను తగ్గించడంలోనూ నల్ల జీలకర్ర ముందుంటుంది. నల్ల జీలకర్ర కషాయాన్ని తాగడం వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలన్నింటి నుండి బయటపడవచ్చు. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ నల్ల జీలకర్రను వేసి ఆర గ్లాస్ అయ్యే వరకు మరిగించి వడకట్టాలి. ఈ కషాయాన్ని.. సాధారణ జీలకర్ర అందరికీ తెలుసు.. కానీ, నల్ల జీలకర్ర గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు..! ఆయుర్వేదంలో ఈ నల్ల జీలకర్రను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో పుష్కలమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనినే చేదు జీలకర్ర అని కూడా అంటారు. నల్ల జీలకర్రలో శరీరానికి అవసరమయ్యే అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. నల్ల జీలకర్రలో ఉండే రసాయనిక పదార్థాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతగానూ ఉపయోగపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నల్ల జీలకర్రతో దాదాపు అన్ని రకాల వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు. నల్ల జీలకర్ర యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరస్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామెటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో తగినంత ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గించడంలో నల్ల జీలకర్ర ఎంతగానూ సహాయపడుతుంది. కరువు సంబంధిత సమస్యలను, మూత్రవిఘటనల సంబంధిత



సమస్యలను, కాలేయ సంబంధిత సమస్యలను, గుండె, ఊపిరితిత్తుల సంబంధిత సమస్యలను నయం చేయడంలో నల్ల జీలకర్ర దివ్య ఔషధంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో అధికంగా ఉండే కొవ్వును కరిగించడంలో, బీమీని నియంత్రించడంలో, చర్మ సంబంధిత సమస్యలను నయం చేయడంలో కూడా ఈ నల్ల జీలకర్ర దోహదపడుతుంది. శరీరంలో ఉండే నొప్పులను, వాపులను తగ్గిస్తుంది. ప్రస్తుతం వాతావరణ మార్పుల కారణంగా మనం ఇన్ ఫెక్షన్ల బారినపడుతున్నాం. కనుక నల్ల జీలకర్రను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలో లోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఇన్ ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటామని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దగ్గు, జలుబు వంటి ఇన్ ఫెక్షన్ లను తగ్గించడంలోనూ నల్ల జీలకర్ర ముందుంటుంది. నల్ల జీలకర్ర కషాయాన్ని తాగడం వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలన్నింటి నుండి బయటపడవచ్చు. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ నల్ల జీలకర్రను వేసి ఆర గ్లాస్ అయ్యే వరకు మరిగించి వడకట్టాలి. ఈ కషాయాన్ని గోరు వెచ్చగా ఉడయప వరగడవున తాగడం వల్ల మనం రోగాల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది.



ఇది పండు కాదు అమ్మతానికి కేరాఫ్ అడ్రస్.. డైటీ తింటే కొవ్వు వెన్నలా కరగాల్సిందే..

సిరల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.. కొలెస్ట్రాల్ అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం, కరోనరీ వంటి అనేక ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుందని మనందరికీ తెలుసు.. అటువంటి పరిస్థితిలో ఒక ప్రత్యేక పండు మీకు సహాయం చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఆ పండు ఏంటో తెలుసుకోండి.. ప్రస్తుత కాలంలో శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ప్రాచారితకంగా మారతోంది.. ఇది సైరెంట్ కిల్లర్.. ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతుంది.. వాస్తవానికి.. సిరల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే.. ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.. శరీరంలోని హై కొలెస్ట్రాల్ (అధిక కొవ్వు) అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం, కరోనరీ ధమని వ్యాధి, డయాబెటిస్ వ్యాధి వంటి అనేక ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.. అటువంటి పరిస్థితిలో,



ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శరీరం మొత్తం అభివృద్ధికి కూడా ఇది చాలా సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అవకాశాల్లో పొటాషియం, విటమిన్ బి, ఇ, సి కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అవకాశాల్లో లభించే పోషకాలు:



మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న అవకాశాల్లో సుమారు 240 కేలరీలు, 13 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 22

గ్రాముల కొవ్వు (15 గ్రాముల మోనోసాచురేటెడ్, 4 గ్రాముల బహుళఅసంతృప్త, 3 గ్రాముల సంతృప్త కొవ్వు ఉంటుంది), 10 గ్రాముల ఫైబర్, 11 మిల్లీగ్రాముల సోడియం ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఇది చాలా సహాయకారిగా ఉండటానికి ఇదే కారణం.. రోజూ అవకాశాల్లో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: దాదాపు 6 నెలల పాటు అవకాయను తినవలసినట్లుగా ద్వారా చాలా మందిపై పరిశోధనలు జరిగాయి.. అవకాశాల్లో తీసుకున్న వారిని.. తీసుకోని వారి.. రక్త సమాచారాన్ని పరిశీలించారు.. ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించారు.. అవకాశాల్లో తినడం వల్ల నడుమ, పొక్కిరిమితులతోని కొవ్వు తగ్గుతుందని, రక్తనాళాల్లోని కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనల్లో తెలిసింది. మీ మంచి ఆరోగ్యం కోసం మీరు కూడా ఈ ప్రత్యేకమైన పండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మేక పాలు తాగితే శరీరానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..

అయితే, దెంగుళ్ళు చికిత్సలో దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే రోజూ మేక పాలు తాగాలి. ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. హై బీపీలో మేక పాలు అమ్మకం కంటే తక్కువ కాదు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మేక పాలు.. ఆయుర్వేదంలో ఔషధ నిధిగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే.. మేక పాలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తరచూ మేకపాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారికి కూడా మేక పాలు తీసుకోవడం, జీర్ణం చేయడం సులభం అవుతుంది. సాధారణ అవు పాలను జీర్ణం చేయడంలో సమస్య ఉంటే మేక పాలు తీసుకోవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మీకు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మేక పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్లు, కేలరీలు, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్స్ విటమిన్లు, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మేక పాలు గుండె రోగులకు



దివ్యాషధం కంటే తక్కువ కాదు ఎందుకంటే ఈ పాలలో మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. మీరు మీ మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే, మేక పాలలో లినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. జుట్టు రాల్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే మేక పాలు తాగాలి. ఇందులో విటమిన్ బి, విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. మేకపాలలో డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ బి6, డీ12, జి, ఐ ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ మొత్తాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, దెంగుళ్ళు చికిత్సలో దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే రోజూ మేక పాలు తాగాలి. ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. హై బీపీలో మేక పాలు అమ్మకం కంటే తక్కువ కాదు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

NINADAM MARKET

కొత్త ఇల్లు కొంటున్నారా.. మరి ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నారా

ఇల్లు కొనడం లేదా కట్టడం ఎవరికైనా చాలా పెద్ద పని. ముఖ్యంగా మొదటిసారి ఇల్లు కొనుగోలు చేసేవారికైతే ఇది మరింత కష్టం. ఇంటిని కొనుగోలు చేసే ముందు తెలుసుకోవాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన రూల్స్, అంశాల గురించి ఓ సారి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ సమాచారంతో ఇంటి కొనుగోలు, అమ్మకంలో తలెత్తే సమస్యలు నివారించవచ్చు. అవోలో, బడ్జెట్లు, ఇల్లు.. జీవితంలో ఈ మూడు విషయాలు చాలా ప్రాముఖ్యమైనవి. ఈ అవసరాలు తీర్చడంలో ప్రజల జీవితమంతా గడిచిపోతుంది. కాలక్రమేణా కార్డు, స్టాఫ్, ఫోన్లు వంటి కొన్ని కొత్త అవసరాలు వచ్చినా అతి ప్రధానంగా భావించేవి కూడు, గుడ్డ, నీడ. ప్రస్తుతం ప్రధానంగా మాట్లాడుకోబోయేది ఇల్లు గురించి. ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కరికీ సొంత ఇల్లు కల ఉంటుంది. కొత్తగా కట్టుకోవడమో లేదా అప్పటికే కట్టిన ఇంటిని కొనుగోలుచేయడమో వీలును బట్టి చూస్తారు. కానీ ఇల్లు కొనడం చాలా పెద్ద పని. ఇక అనుభవం లేకుండా మొదటిసారి కొనుగోలు చేసేవారికి ఇది మరింత కష్టంగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కథనంలో ఇలాంటి వారి పనిని తక్కువ చేయడంతో పాటు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఇంటిని ఎలా కొనుగోలు చేయాలి ఎలా అమ్మాలి అనే



అంశాలపై చర్చిద్దాం. **ఆస్తి సంబంధించి నియమాలు ఎలా ఉంటాయి..** మొదటి అంశం నిర్మాణంలో ఉన్న ఇంటికి, పూర్తయిన వాటి విషయాల్లో నిబంధనలు భిన్నంగా ఉంటాయి. రియల్? ఎస్టేట్? చట్టం-2016 ప్రకారం నిర్మాణంలో ఉన్న ఆస్తి, ఇప్పటికే నిర్మించిన ఇంటిని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు విభిన్న పద్ధతులు పాటించాల్సి వస్తుంది. నిర్మాణంలో ఉన్న ఆస్తిని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు సదరు బిల్డర్? పై ఎవైనా ఫిర్యాదులు ఉంటే రియల్? ఎస్టేట్? రెగ్యులేటరీ

రిజిస్ట్రేషన్? ఫీజు కొనుగోలుదారు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇది కాకుండా స్టాంప్? డ్యూటీ పేరుతో 4 నుంచి 10 శాతం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. కొనుగోలుదారు పూర్తి రిజిస్ట్రేషన్? ప్రక్రియ తర్వాతనే ఆస్తికి యజమాని అవుతారు. **అడ్డ విషయంలోనూ కొత్త హక్కు..** డ్రాఫ్ట్ మోడల్ టెన్సెన్ చట్టం-2015 ప్రకారం రియల్ ఎస్టేట్ రంగం తీరును పూర్తిగా మార్చింది. ఈ చట్టం ప్రకారం భవనాన్ని అడ్డకు ఇచ్చిన తర్వాత కాల పరిమితిని ప్రకారం యజమాని అందులోకి ప్రవేశించలేడు. ఒకవేళ అత్యవసరమైతే 24 గంటల ముందు రాతపూర్వకంగా నోటీసులు ఇచ్చి ప్రవేశించాల్సి ఉంటుంది. **ఆస్తి అమ్మకంలోనూ..** ఆస్తి విక్రయానికి సంబంధించి కూడా నియమ నిబంధనలు ఉన్నాయి. ఏవైనా ఆస్తిని విక్రయించాలనుకుంటే ఆదాయపు పన్ను చట్టం ప్రకారం దాని ద్వారా వచ్చే మూలధన లాభంపై పన్ను (కాపిటల్ గెయిన్) చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఏవైనా ఈ పన్నును మినహాయించుకోవడానికి కొన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఏదైనా ప్రభుత్వ పథకం సాయం తీసుకోవడం లేదా ఆ ద్వారా వచ్చే స్టాక్స్ లో పెట్టుబడి పెడితే ఈ పన్ను నుంచి తప్పించుకోవే అవకాశం ఉంటుంది.

భారతదేశంలో ప్రత్యేక రైల్వే స్టేషన్లు.. వీటి ప్రత్యేకత ఏంటో తెలుసా

మన భారతదేశంలో అతిపెద్ద రవాణా వ్యవస్థ ఏదీ అంటే అది రైల్వే అని చెప్పక తప్పదు. ప్రపంచంలో భారత రైల్వే నాలుగో స్థానంలో ఉంది. ప్రతి రోజూ లక్షలాది మంది వివిధ రైల్వే ప్రయాణిస్తున్నారు. అయితే కొన్ని రైల్వే స్టేషన్లకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. అవేంటో తెలుసుకుందాం.. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రైల్వే స్టేషన్ భారతదేశం ఒకటి. భారతీయ రైల్వేలు ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన రవాణా సంస్థలో రైల్వే ఒకటి. అందుకే లక్షలాది మంది భారతీయులు తమ ప్రయాణాలను ఫ్లాన్ చేసుకోవడానికి రైలు ప్రయాణంపై ఆధారపడుతున్నారు. టికెట్ ఛార్జీలు సైతం తక్కువగా ఉండటంతో అన్ని



వర్గాల ప్రజలు ఉపయోగించుకునేంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. భారతదేశంలో మొత్తం 7,308 రైల్వే స్టేషన్లు ఉన్నాయని డేటా చూపిస్తుంది. ఈ రైల్వే స్టేషన్లలో కొన్ని వాటి ప్రత్యేకత, అంశాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఆ విధంగా మీరు భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రత్యేకమైన రైల్వే స్టేషన్ల గురించి తెలుసుకుందాం. **భవానీ మండి రైల్వే స్టేషన్:** భవానీ మండి రైల్వే స్టేషన్ ఢిల్లీ-ముంబై రైలు మార్గంలో ఉంది. ఇది వెస్ట్ సెంట్రల్ రైల్వే జోన్ పరిధిలోకి వస్తుంది. ఈ రైల్వే స్టేషన్ రెండు రాష్ట్రాల మధ్య విభజించబడింది. ఈ రైల్వే స్టేషన్ ఉత్తర భాగం మధ్యప్రదేశ్ లోని మందసూర్ జిల్లాలో ఉంది. దాని దక్షిణ భాగం రాజస్థాన్ లోని ఝలావర్ జిల్లాలో ఉంది. దీని ప్రకారం రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని టిక్టిట్ కొంటర్ లో టిక్టిట్ కొని మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఆగి రైలు ఎక్కాలి. స్టేషన్ ఒక చివర రాజస్థాన్ జిల్లా, మరొక చివర మధ్యప్రదేశ్ జిల్లా ఉంటుంది.

ఇక్కడ అతి తక్కువ ధరకే బంగారం.. ఎక్కడో తెలుసా?

మన భారత దేశంలో బంగారం, వెండి ధరలు పెరుగుతుంటే కొన్ని దేశాల్లో మాత్రం తక్కువ ధరకే లభిస్తున్నాయి. కారణం.. అక్కడ బ్యాంక్ లోకపోచరం. మన భారతదేశంలో ఉన్న ధరలకే కంటే చౌకగా లభిస్తుంది. మరి బంగారం అతి తక్కువ ధరకే లభించే దేశం ఏంటో చూద్దాం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా బంగారం అత్యుత్తమ పెట్టుబడి ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా పరిగణిస్తాము. దీని కారణంగా చాలా మంది తమ చిన్న పొరువులను బంగారంలో పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. ప్రజలు బంగారాన్ని అనుబంధంగా మాత్రమే కాకుండా పెట్టుబడిగా కూడా చూస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది అవసరమైన ఆర్థిక అవసరాలకు సహాయపడుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మంది ప్రజలు బంగారాన్ని ఉపయోగిస్తున్నందున బంగారం ధర పెరుగుతుంటుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, గత కొద్ది రోజుల్లోనే బంగారం ధర అనేక రెట్లు పెరిగింది. బంగారం ధర ఇలా పెరగడంతో భవిష్యత్తులో బంగారం విలువైన రాయంగా మారుతుందన్న ఆలోచన ప్రజల్లో నెలకొంది. కానీ ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో లేనంత తక్కువ ధరకు బంగారం అమ్ముతున్నారో.. అది ఎక్కడో చూద్దాం. **బంగారం చాలా తక్కువ ధరలకు లభించే దేశం:** చాలా తక్కువ ధరకు బంగారం దొరికే దేశం గురించి చాలా మందికి గుర్తుకు వచ్చేది బరుతు లేదా మరీదైనా మధ్యప్రాచ్య దేశం. కానీ భూటాన్ లో ప్రపంచంలోనే అత్యంత చివరి బంగారం లభిస్తుంది. అతి తక్కువ ధరలకు బంగారం లభించే భూటాన్ భారతదేశానికి అత్యంత సమీపంలో ఉంది. భూటాన్ అనుదాలో అందించే దృశ్యాలు కలిగిన చిన్న దేశం. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ఉపయోగించే బంగారాన్ని ఇక్కడే అతి తక్కువ ధరలకు విక్రయిస్తున్నారు. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.



