

సీఎస్ శాంతి కుమారితో కెప్టెన్ అజయ్ భట్టి

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారిని డా.బి.ఆర్. అంజేద్యర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ గ్రూప్ కెప్టెన్ అజయ్ దాశరథి శనివారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసారు. ప్రజా పాలన విజయోత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం ట్యాంక్ బండ్ వద్ద ప్రత్యేక ఎయిర్ షో ఆయన నేతృత్వంలో జరగనున్నది.



నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

ఆదివారం 8
డిసెంబర్ 2024

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు
12



కేసీఆర్ ఏనాడైనా ప్రతిపక్ష పాత్రను పోషించారా?

ఈ ఏడాది కాలంలో కేసీఆర్ ఏనాడైనా ప్రతిపక్ష నేతగా తన పాత్రను పోషించారా? బీఆర్ఎస్ హయాంలో తమ ఎమ్మెల్యేలను లాక్కుంటే వెనుకడుగు వేయకుండా పోరాడమని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గెలిస్తే ఉప్పొంగిపోవడం... ఓడితే కుంగిపోవడం కేసీఆర్ స్థాయికి తగదన్నారు. తాను గతంలో ఎమ్మెల్యేగా ఓడిపోయినప్పటికీ ప్రజల్లోనే ఉండి ఎంపీగా గెలిచానన్నారు. కానీ కేసీఆర్ ఒక్కసారి ఓడిపోతే కుంగిపోయి ఫాంహౌస్ లోకి వెళ్లారని ఎద్దేవా చేశారు. నల్గొండలో నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ విజయోత్సవ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. కేసీఆర్ గాలి బ్యాచ్ ను తమ పైకి వదిలి వెళ్లారు.

నల్గొండ, (నినాదం న్యూస్) :

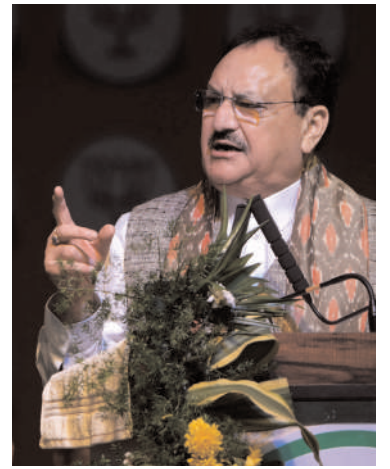
- గెలిస్తే ఉప్పొంగడం... ఓడితే కుంగిపోవడమా కేసీఆర్
- కేసీఆర్ స్థాయికి కుంగిపోవడం తగదు
- ఓడిపోగానే ఫాంహౌస్ కు వెళ్లిపోయారు
- కేసీఆర్ గాలి బ్యాచ్ ను తమ పైకి వదిలి వెళ్లారు
- తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- నల్గొండలో కాంగ్రెస్ విజయోత్సవ సభ నిర్వహణ
- మీరు దొంగల బండి ఎక్కితే మీపై ఉన్న గౌరవం పోతది
- కిషన్ రెడ్డి, ఈటల రాజేందర్ కు మాచన
- బ్రాహ్మణ వెల్లంల ప్రాజెక్టు ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రకం 2లో

తెలంగాణలో మార్పు భాజపాతోనే సాధ్యం

- ఎన్నికలు ఎక్కడ జరిగినా భాజపా
- జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణలో మార్పు భాజపాతోనే సాధ్యమవుతుందని ఆ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా అన్నారు. 13 రాష్ట్రాల్లో భాజపా, 6 రాష్ట్రాల్లో ఎన్డీయే కూటమి పాలిస్తోందన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ లో అత్యధిక సీట్లతో విపక్షంలో ఉన్నా... ఎన్నికలు ఎక్కడ జరిగినా భాజపా గెలుస్తుందన్నారు. మహారాష్ట్రలోనూ ఎన్డీయే కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిందని..



తెలంగాణలోనూ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమన్నారు. హైదరాబాద్ సర్కార్ నగర్ లో నిర్వహించిన భాజపా బహిరంగ సభలో నడ్డా ప్రసంగించారు. 'కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా మోసం చేస్తోంది. ప్రాంతీయ పార్టీలపై ఆధారపడిన పార్టీ కాంగ్రెస్. భాజపాతో నేరుగా తలపడ్డ ఏ రాష్ట్రంలోనూ కాంగ్రెస్ గెలవలేదు. రేవంత్ ప్రభుత్వం ఏడాది పాలనలో అన్ని వర్గాలను మోసం చేసింది. ఆటో డ్రైవర్లకు రూ.12వేలు ఇస్తామని మోసం చేసింది. ఎన్నికల సమయంలో మాయమాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చింది. రూ.15వేల రైతు భరోసా ఇవ్వలేదు. రైతు కూలీలకు రూ.12వేలు ఇస్తామని మాట తప్పింది. ప్రతి మహిళకు రూ.2,500 ఇస్తామని ఇవ్వలేదు. షాద్ ముబారక్ ద్వారా రూ.లక్ష నగదు, తులం బంగారం ఇస్తామని దగా చేసింది' అని విమర్శించారు. కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ తో పాటు భాజపా ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ నేతలు సభలో పాల్గొన్నారు.

జైలుకు వెళ్లే తొందరలో కేటీఆర్

- బాంబులు అనగానే భయంతో వణుకు
- మంత్రి పొంగులేటి విమర్శలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7 (ఆర్ఎన్ఎస్): నేను బాంబులు అనగానే కేటీఆర్ ఉలిక్కిపడ్డారు.. బాంబులు పేలతాయి అనగానే ఢిల్లీకి ఎందుకు వెళ్లారు... కేంద్ర పెద్దలతో ఏం ఒప్పందం చేసుకున్నారుని, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరోసారి విరుచుకుపడ్డారు. జైలుకు వెళ్లడానికి కేటీఆర్ కు ఆత్రుత ఎందుకు అంటూ హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. తప్పు రుజువైనప్పుడు జైలుకు వెళ్లడం ఖాయమని స్పష్టం చేశారు. నేను అమిత షా కాళ్లు మొక్కిన అనడానికి సిగ్గుండాలి.. నా తల్లిదండ్రుల తర్వాత నేను కేటీఆర్ కాళ్లు మాత్రమే మొక్కిన. మెడలో పార్టీ కండువా వేసి ఆ కండువతో నా గొంతు కోశారు. బద్దేళ్లు నా రాజకీయ జీవితం నాశనం చేశారు' అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు పగటి కలలు మానుకోవాలని హితవుపలికారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చేది లేదన్నారు. రాజీవ్ గాంధీ, తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాలను మార్చేది లేదన్నారు. విగ్రహాలు ఉండాల్సిన చోటనే ఉన్నాయన్నారు. రైతులను యువకులను బీఆర్ఎస్ మోసం చేసిందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక రైతులకు రుణమాఫీ చేశామని, యువకులకు 57 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని చెప్పుకొచ్చారు. ఏడాది పాలనలో తాము చెప్పని హామీలు కూడా నెరవేర్చామన్నారు. రాజీయే రోజుల్లో ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.



గంజాయి, డ్రగ్స్ కు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి

పోలీసులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి: తుమ్మల



ఖమ్మం, డిసెంబర్ 7 (ఆర్ఎన్ఎస్): విద్యార్థులు గంజాయి, డ్రగ్స్ కు అలవాటు పడకుండా పోలీస్ లు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదేశించారు. ఖమ్మం నగరంలో మామిళ్ళగూడెం, సారథి నగర్ కాలనీలను అనుసంధానం చేసే రైల్వే అండర్ మిని బ్రిడ్జిని ఇవాళ(శనివారం) మంత్రి తుమ్మల ప్రారంభోత్సవం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ... ఖమ్మం నగరంలో ట్రాఫిక్ కష్టాలు లేకుండా రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.

నిబంధనల ప్రకారం కోడెల పంపిణీ

- దుష్టచారం చేస్తే చర్యలు తప్పవు
- వేములవాడ వివాదంపై మంత్రి కొండా సురేఖ



తెలంగాణకు మోదీ సర్కార్ ఏం చేసిందో చెప్పాలి

- గత ప్రభుత్వం అడగలేదనే నెపంతో దాట వేసే ధోరణి
- మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ విమర్శలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాది అయిన సందర్భంగా ఓ వైపు ప్రజా విజయోత్సవాలు నిర్వహిస్తోంది. ఇదే సమయంలో పాలకవక్షం వైఫల్యాలపై బీజేపీ సర్కార్ నగరంలో బహిరంగ సభకు ప్లాన్ చేసింది. ఈ క్రమంలో బీజేపీపై రుసరుసలాడారు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్. చారిత్రాత్మక ప్రాంతం చార్మినార్ నుంచి బీజేపీపై పలు ప్రశ్నలు సంధించారు మంత్రి పొన్నం.



రాష్ట్రవ్యాప్తంగా టీ-చర్, పేరెంట్స్ మీటింగ్

- కడప ఇంత అధ్యాత్మంగా ఉందా
- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆశ్చర్యం

అమరావతి, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) : ఏపీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒకే రోజున శనివారం తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయుల మెగా సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. దేశంలో పెద్ద రాష్ట్రాల్లో ఈ స్థాయిలో సమావేశం నిర్వహించడం ఇదే మొదటిసారి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45,094 ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతోంది. బాపట్ల పురపాలక ఉన్నత పాఠశాలలో కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ హాజరయ్యారు. పాఠశాల ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో సీఎం



ముచ్చటించడంతో పాటు వారి ప్రగతి నివేదికలు పరిశీలించారు. తర్వాత తల్లిదండ్రులు, పూర్వవిద్యార్థుల సూచనలు, సలహాలు విన్నారు. సమావేశం అనంతరం విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల సహాపక్షి భోజనాలకు 23 ఫుడ్ కోర్టులు ఏర్పాటు చేశారు.

కడప మున్సిపల్ హైస్కూల్కు పవన్ మరోవైపు కడప మున్సిపల్ హైస్కూల్కు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ వచ్చారు. ఆయనకు అధికారులు ఘనస్వాగతం పలికారు. విద్యార్థులతో పవన్ ముఖా ముఖి నిర్వహించారు. వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

కడపలో పేరెంట్స్ - టీచర్స్ మీటింగ్ లో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విద్యార్థులను కలిసి అనంతరం మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యాలు చేశారు. 'రాయలసీమ అంటే చదువుల నేల. ఒకప్పుడు రాయలసీమలో అత్యధికంగా



లైబ్రరీలు ఉండేవి. ఎంతోమంది మహానుభావులు రాయలసీమ నుంచి వచ్చారు. అలాంటి రాయలసీమకు వునర్ వైభవం రావాలి' అని అన్నారు. 014-19 మధ్య ఉద్ధానం సమస్య ను బయటకు తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు రూ. 61

కోట్లతో ఉద్ధానం ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్లారని తెలిపారు. కడప ప్రాంతం నుంచి ఇద్దరు సీఎంలు అయ్యారు కనుక ఈ ప్రాంతంలో తీరిపోయి ఉంటాయనుకున్నానని అయితే, కడపలో ఇంత సీటి సమస్య ఉందని అనుకోలేదని పవన్ పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై రాద్ధాంతమా?

- ప్రజాగాయకురాలు విమలక్క ఆందోళన

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం అంశం ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో హాట్ టాపిక్ గా నిలిచింది. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై ప్రజా గాయకురాలు విమలక్క శనివారం మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై చర్చ అవసరమా అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ తల్లిపై చర్చ జరగడం బాధగా ఉందన్నారు. నిత్యం ప్రజల సమస్యలపై పోరాడుతూనే ఉన్నామన్నారు. ప్రభుత్వాలు ప్రజల కోసం ఆలోచించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజల ఆకాంక్ష మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాలించడం లేదన్నారు. ప్రభుత్వంపై నిరసన మొదలైందన్నారు. ఎక్కడ విజయం సాధించారని విజయోత్సవాలు చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం తన పనితీరుపై సమీక్షించుకోవాలని హితవుపలికారు. ఏం హామీలు ఇచ్చాం.. ఏం చేస్తున్నామని ప్రభుత్వ పెద్దలు ఆలోచించాలన్నారు. ఎన్ కౌంటర్లు లేని తెలంగాణ కావాలని పోరాడితే వరుసగా ఎన్ కౌంటర్లు జరుగుతున్నాయని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న పరిణామాలపై ప్రభుత్వం సమీక్షించుకోవాలని విమలక్క వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈనెల 9న తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ప్రభుత్వం ఆవిష్కరించనుంది. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూపొందించిన తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం దొరసాలిలా ఉందని.. తాము అధికారంలోకి రాగానే అసలైన తెలంగాణ విగ్రహాన్ని రూపొందిస్తామని ఎన్నికల్లో చెప్పిన విధంగానే నూతన తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని రూపొందించింది కాంగ్రెస్ సర్కార్. అలాగే విగ్రహ ఆవిష్కరణకు కూడా అంతా సిద్ధమైంది. ఈ విగ్రహావిష్కరణకు బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ను ఆహ్వానించాలని కూడా సర్కార్ నిర్ణయించింది. కాగా.. తెలంగాణ తల్లి రూపం మార్పు రాజకీయంగా చర్చకు దారి తీసింది. 3 అడుగుల గడ్డపై 17 అడుగుల ఎత్తులో ఏర్పాటు చేస్తున్న తెలంగాణ తల్లి కాంస్య విగ్రహ నమూనాను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిన్న (శుక్రవారం) విడుదల చేసింది. బంగారు రంగు అంచుతో ఆకుపచ్చ చీర, రెండు చేతులకు ఎరువు, ఆకు పచ్చ రంగు గాజులు! ఎడమ చేతిలో వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జ కంకులు! కాళ్ళకు మె÷-బట్టలు, పట్టీలు! వెడలో బంగారపు గొలుసులు! నుదురు రూపాయి కాసంత ఎర్రటి బొట్టుతో నిండైన గ్రామీణ మహిళ రూపంతో తెలంగాణ తల్లి తాజా విగ్రహాన్ని రేపంతో ప్రభుత్వం రూపొందించింది. సబ్బంద వర్గాల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఈ విగ్రహం రూపుదిద్దుకుంది.

పాలకూరను ఏవిధంగా తింటే ఐరన్ అభికంగా లభిస్తుందో తెలుసా..?

పాలకూరలో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్లు ఎ, సి, కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఒక కప్పు పాలకూర ద్వారా 2.7 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ లభిస్తుంది. ఇది మనకు రోజుకు కావల్సిన ఐరన్ లో 15 శాతం. అయితే పాలకూరను మనం ఎలా పడితే అలా వండి తింటే మనకు ఐరన్ కాదు, ఇతర పోషకాలు కూడా లభించవు. పాలకూర సరైన రీతిలో వండి తింటేనే దాంతో మనం ఐరన్ ను పొందవచ్చు. అలాగే ఇతర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. పాలకూరను విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలతో తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అందులో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. **విటమిన్ సి ముఖ్యం..**



మన శరీరానికి ఐరన్ కావాలంటే దాన్ని పాలకూర తింటే నేరుగా పొందలేము. కనుక విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో విటమిన్ సి సహాయంతో మన శరీరం పాలకూరలో ఉండే ఐరన్ ను శోషించుకుంటుంది. ముఖ్యంగా మనకు నిమ్మకాయలు, కివి, స్ట్రాబెర్రీలు, క్యాప్సికం వంటి వాటిల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని పాలకూరతోపాటు తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో శరీరానికి ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల రక్తం అధికంగా

తయారవుతుంది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. **ఉడకబెట్టి తినాలి..** పాలకూరను వచ్చిగా కంటే ఉడకబెట్టి తింటేనే ఎంతో మంచిది. ఎందుకంటే పాలకూరను ఉడకబెడితే అందులో ఉండే పోషకాల శాతం పెరుగుతుంది. పాలకూరను ఉడకబెట్టడం వల్ల అందులో ఉండే ఐరన్ శాతం ఎక్కువవుతుంది. అలాగే పాలకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పచ్చి పాలకూరలో లుటీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. అయితే పాలకూరను

ఉడకబెడితే ఆగ్నలేట్స్ సులభంగా విడిపోతాయి. దీని వల్ల అంత సులభంగా కిడ్నీ స్ట్రెస్ వర్ధిల్లవచ్చు. అలాగే శరీరం ఐరన్ ను కూడా అధికంగా శోషించుకుంటుంది. **ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..** ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతోపాటు పాలకూరను తింటే ఇంకా మంచిది. పాలకూరలో కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వులో కరుగుతాయి. కనుక కొవ్వు ఉండే ఆహారాలను తినాలి. కొవ్వు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు అన్నమాట. ఇది వృక్ష సంబంధ పదార్థాల్లో అధికంగా ఉంటుంది. జంతు

సంబంధ పదార్థాల్లోనూ కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ వీటిని ఎక్కువగా తింటే హానికరం. కనుక వృక్ష సంబంధ పదార్థాల ద్వారా కొవ్వును పొందాల్సి ఉంటుంది. ఇక పాలకూరను అవకాశో, శనగలతో కలిపి తినవచ్చు. దీంతో మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే పాలకూరతో సూత్రీలను తయారు చేసి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా కూడా ఐరన్ ను పొందవచ్చు. ఈ విధంగా పాలకూరను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

విద్యమత్వంతో సమస్యల సాధనకు కృషి చేద్దాం

- టీజీవో జిల్లా అధ్యక్షునిగా మొగులప్ప ఏకగ్రీవ ఎన్నిక
- గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల రాష్ట్ర సంఘం అధ్యక్షులు ఏలూరు శ్రీనివాసరావు



నారాయణపేట ప్రతినెది, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) ఉద్యోగులందరూ ఐకమత్యంగా ఉన్నప్పుడే ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి సమస్యలు సాధించుకోవచ్చని తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల రాష్ట్ర సంఘం ఆన్ అధ్యక్షులు శ్రీ ఏలూరు శ్రీనివాసరావు అన్నారు. నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రానికి సమీపంలోని వృత్తి నైపుణ్య కేంద్రంలో శనివారం తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల సంఘం నారాయణపేట జిల్లా శాఖ కార్యవర్గం శీ% ఎన్నికలు జరిగాయి. ఎన్నికల అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఏలూరు శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ 33 జిల్లాలలో ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నామని అందులో భాగంగా ఈరోజు నారాయణపేట జిల్లాలో సామరస్య పూర్వకంగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులందరినీ ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కొత్తగా ఏర్పడిన టీజీవో సంఘం ఉద్యోగుల కోసం నిరంతరం పనిచేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా మహిళా కార్యవర్గానికి ఎక్కువ బాధ్యత ఉందని మహిళా అధికారులు, ఉద్యోగుల సమస్యలపై మహిళా కార్యవర్గం స్పందించి సమస్యల సాధనకు కృషి చేయాలన్నారు. అన్ని శాఖలను సమన్వయం చేసుకొని ముందుకు వెళ్లాలన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మన సంఘానికి వందల సంఖ్యలో



ఆఫీస్ బేరర్లు ఉన్నారని ఆయన తెలిపారు. నారాయణపేటలో జరిగిన సమావేశాన్ని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ రాష్ట్ర కమిటీ

తరపున ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాలలో ప్రతి జిల్లాకు రెండుసార్లు వెళ్లాలని, నారాయణపేటకు రావడం ఇదే మొదటిసారి అని అన్నారు. కొత్తగా ఏర్పడిన సంఘంతోపాటు, ప్రాథమిక సభ్యులతో ఒక వాటాను గ్రూపును తయారు చేయాలన్నారు. గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల రాష్ట్ర సంఘం తరపున ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కుకు 54 సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగిందని చెప్పారు. ప్రభుత్వ వాహనాల బిల్లులు చెల్లించాలని కోరినట్లు ఆయన తెలిపారు. ప్రతి ప్రభుత్వ వాహనానికి నెలకు 60 వేల చొప్పున ఖర్చు అవుతుందని, కానీ ఇంకా 2012 లోని పెట్రోల్ ధరల ఆధారంగా వాహనాల ఆర్డెలు చెల్లిస్తున్నారని, ఈ విషయంలోనూ రాష్ట్ర కమిటీ

ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తుందన్నారు. మనకు అన్యాయం జరిగితే ఉన్నతాధికారులను ప్రశ్నించాలన్నారు. ఎంపీడివోలు తహసిల్దారుల బదిలీల గురించి చీఫ్ సెక్రటరీ తో మాట్లాడతామన్నారు. ఒక డి ఎ ఇచ్చి పెండింగ్ బిల్స్ ను క్లియర్ చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రిని కోరినట్లు చెప్పారు. నారాయణపేట జిల్లాలో టీజీవో భవన నిర్మాణానికి స్థలం కోసం జిల్లా కలెక్టర్ ను కలిసి విన్నవించాలన్నారు. అలాగే ఏడాదిలోపు సంఘానికి సంబంధించిన ఒక కమ్యూనిటీ హాల్ ను నిర్మించాలని, అందుకు రాష్ట్ర కమిటీ తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఉద్యోగులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు కూడా అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఉద్యోగులకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా రాష్ట్ర కమిటీ కార్యాలయ తలుపులు ఎల్లవేళలా తెరిచే ఉంటాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇటీవలే అధికారులపై జరిగిన దాడుల గురించి ఆయన ప్రస్తావించారు. రాజకీయ కుట్రతో జరిగే దాడులను సమర్థవంతంగా తిప్పి కొట్టాలని సూచించారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పైన రాజీలేని పోరాటం చేసేందుకు వెనకంజ వేసేది లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. లిటిజేవో జిల్లా అధ్యక్షునిగా మొగులప్పలి శనివారం టీజీవో జిల్లా కార్యవర్గ ఎన్నికలు ఏకగ్రీవంగా జరిగాయి. జిల్లా అధ్యక్షునిగా మొగులప్ప (డిఆర్టిఓ), ఆసోసీయేట్ ప్రెసిడెంట్ గా హరి ప్రసాద్ (డిటిఓ) ఉపాధ్యక్షులుగా మల్లికార్జునరావు, నరేష్, జ్యోతి, కార్యదర్శిగా సతీష్ కుమార్ (తహసిల్దార్ మక్తల్), జాయింట్ సెక్రటరీలుగా హిరియానాయక్ (ఈఈ పీ ఆర్), శ్రీధర్ (ఎంపీడివో), రాజీ (డిటి కలెక్టరీ), ట్రెజరర్ గా ధనుంజయ గౌడ్ (ఎంపీడివో ఉటూర్), ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా రామకృష్ణ, ప్రచార కార్యదర్శిగా ఎం ఏ రవీంద్ (డిటిఆర్ఓ), ఆఫీస్ కార్యదర్శిగా ఉదయ్ కుమార్ (ఎం పి ఓ), కల్చరల్ కార్యదర్శిగా మోహన్ కుమార్, స్పోర్ట్స్ గేమ్స్ కార్యదర్శిగా ఎండి జమీల్, ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్లుగా జాన్ సుధాకర్ (డి ఎ వో), బాలరాజ్ (డిటి), కే గోపాల్, విజయలక్ష్మి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల రాష్ట్ర సంఘం కార్యదర్శి సత్యనారాయణ, రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు కృష్ణ యాదవ్, ఆసిస్టెంట్ ఎలక్షన్ ఆఫీసర్ లక్ష్మణ్ గౌడ్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ రామకృష్ణ గౌడ్, జాయింట్ సెక్రటరీ పరమేశ్వర్ రెడ్డి, మహిళా కమిటీ రాష్ట్ర నాయకురాలు శిరీష తదితరులు పాల్గొన్నారు.



షాదీముబారక్ కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ

ముహేష్వరం, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు రంగారెడ్డి జిల్లా మహేష్వరం నియోజకవర్గం మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి మేయర్ చిగిరింత పారిజాత నర్సింహారెడ్డి కలిసి షాదీ ముబారక్ కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. నియోజకవర్గం పరిధిలోని బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ బాలాపూర్ మండలం కార్యాలయంలో కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ పలు డివిజన్ కాలనీకి చెందిన కుటుంబాలకు 113 మంది లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... పెండింగుకొచ్చిన ఆద పిల్లలు తల్లి దండ్రులకు భారం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశం మేరకు షాదీ

ముబారక్, కళ్యాణ లక్ష్మి పథకం ప్రవేశపెట్టారని తెలిపారు. అన్ని మతాల వారికి ఈ పథకం ద్వారా లబ్ధి చేకూరుతుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం అనేక పథకాలను ప్రవేశపెట్టిందని గుర్తు చేశారు. స్థానిక సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే కోరారు. అనంతరం లబ్ధిదారులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే మేయర్ ప్రధాన కార్యదర్శిలకు లబ్ధిదారులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు



తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ పి సరస్వతి, ఎమ్మార్వో ఇంద్ర దేవి కార్పొరేటర్లు కోఆర్డినేట్ సభ్యులు స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, సభ్యులు, యువకులు, పెద్దలు అధికారులు మండల స్టాఫ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చదువుతోపాటు క్రీడల్లో రాణించాలి



ముహేష్వరం డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) యువత సమాజంలో చదువుతోపాటు క్రీడల్లో రాణించాలని రంగారెడ్డి జిల్లా కమిటీ సంఘం చైర్మన్ కరుణాకర్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కమిటీ జట్టుకు కిట్లు ప్రధానం చేసి కబడ్డీ ఇండోర్ స్టేడియం లో ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్కార్ నగర్ ఇండోర్ స్టేడియంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కబడ్డీ సంఘం అధ్యక్షులు ఎం రవికుమార్, కార్యదర్శి సుధాకర్ రెడ్డి, ఈ రాజు ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ గోపాల్ ముదిరాజ్, యమ భాష కురుమ పల్లె శ్రీనివాస్ రెడ్డి చైతన్య చంద్రమోహన్ గౌడ్ లింగం గౌడ్ క్రీడాకారిణి క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు. మహిళా జట్ల ఈనెల 7 నుండి వడవ తారకు వరకు ఎల్వీ స్టేడియం హైదరాబాద్లో జరిగే రాష్ట్రస్థాయిలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానికులు నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పెద్దలు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాతృదేవోభవ అనాధ ఆశ్రమం ఖాతాలో మరొక్క అవార్డు

ముహేష్వరం, డిసెంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్) హేవేన్ హోమ్స్ సొసైటీ 20వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా హేవేన్ హోమ్స్ సొసైటీ ఫౌండర్ జి.వరలక్ష్మి అధ్యక్షులతో తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వివిధ రంగాలలో విజ్ఞప్తిపాటు అందిస్తున్న సమాజ సేవకు లను గుర్తించి తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ వారి సౌజన్యంతో హైదరా బాద్, రవీంద్రభారతిలో సేవ భారత్ అవార్డ్-2024 అందించటం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా మాతృదేవోభవ అనాధ ఆశ్రమం అధ్యక్షులతో మానసిక వికలాంగులకు, అనాధలకు తప్పిపోయిన వారిని భాగు చేసి వారి కుటుంబసభ్యులకు అప్పుగిస్తున్న సేవాకార్యక్రమాలను గుర్తించి ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు గట్టు గిరి ఇందిరా దంపతులకు సిబిబి మాజీ జెడి వి.వి లక్ష్మీనారాయణ చేతుల మీదుగా సేవ భారత్ అవార్డ్-2024 ను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు వ్యక్తులు మాట్లాడుతూ అనాధలు, మానసిక వికలాంగులకు సేవలో గట్టు గిరి ఇందిరా దంపతులు చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను కొనియాడారు. చనిపోయిన అనాధ శవాలకు సాంతకాదుకుల తలకొవి పట్టి వారికి అంత్యక్రియలు నిర్వహించడం గొప్పవిషయమని అన్నారు. గట్టు గిరి ఇందిరా దంపతులు మాట్లాడుతూ ఇప్పటి వరకు వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో 182 అవార్డులు అందుకోవడం జరిగిందని అదేవిధంగా మేము చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి సేవ భారత్ అవార్డ్-2024 ను అందించటం చాలా సంతోషంగా ఉందని సమాజసేవా పట్ల మరింత బాధ్యతను పెంచిన వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ జిల్లా సెషన్ జడ్జి నేరెల్ల మాల్యద్రె, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ డా.అనురాధ మేడోజు, కీర్తి లతా గౌడ్, డా.ఎన్.ఎస్ సుధారాణి, సుధాకర్ గండె, సాయిబాబా గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇంగువ ఇంట్లో ఉంటే చాలు



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7, (నినాదం న్యూస్)

వంటకాలకు మంచి రుచిని ఇస్తుందని అందరూ అనుకుంటారు. అయితే ఇందులో ఔషధ గుణాలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. ఆ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

ఇంగువను వంటల్లో తరచూ వాడడం వల్ల ఎసిడిటి, గ్యాస్ట్రిక్, పేగు పురుగులు, పేగు వ్యాధి మొదలైన అజీర్తి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అరకప్పు నీటిలో చిన్న ఇంగువ ముక్కను కరిగించి తీసుకొంటే అజీర్తి నుంచి వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, కఫం, ఛాతి పైన ఒత్తిడి వంటి శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు కూడా ఇంగువ చక్కటి పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. తేనె, అల్లంతో కలిపిన ఇంగువను పొడి దగ్గు, కోరింత దగ్గు, శ్వాస నాశాల వాపు, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కోసం వాడతారు. ఇంగువ నీరు స్త్రీలలో రుతుక్రమ సందర్భంలో వచ్చే నొప్పి, బాధ, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలకు శక్తివంతమైన మందుగా పనిచేస్తుంది. ఇంగువ దయాబెటిస్ వైద్యానికి సహకరిస్తుంది. క్షోమ కణాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించి తద్వారా మరింత ఇన్సులిన్ (స్రావాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి సహకరిస్తుంది.

దీనిలోని కొమరిన్ రక్తాన్ని పలుచగా చేసి, గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తాయి. ఇంగువ రక్తాన్ని ట్రైగ్లిజెరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ నుండి రక్షిస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

అహారంలో వాడే ఈ రుచికరమైన పదార్థం నరాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. మూర్చ, వంకర్లు పోవటం, సామ్యసిల్లుడం, ఇతర నాడీ సంబంధిత అనారోగ్యాలను అదుపులో ఉంచుతుంది.

నీటిలో ఇంగువను కరిగించి తీసుకొంటే మైగ్రేయిన్, ఇతర తలనొప్పిల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

అనేక చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం ఔషధ లక్షణాలున్న ఇంగువను వాడతారు. దీనిని పుండ్లు, ఆనెలు ఉన్న చర్మంపై నేరుగా పూయవచ్చు. ఇంగువ కలిపిన నీటిని చర్మంపై పూస్తే గాయాలు, చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

రాత్రి పడుకునేముందు పుప్పిపళ్లపై కాస్త ఇంగువ ఉంచితే క్రిములు నశిస్తాయి. నిమ్మరసంతో కలిపిన చిన్న ఇంగువ ముక్క పంటి నొప్పికి అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

మలబద్ధకం ఉన్నవారు రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఇంగువ చూర్ణం తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

కణాలన్నింటికీ జ్ఞాపక శక్తి..!



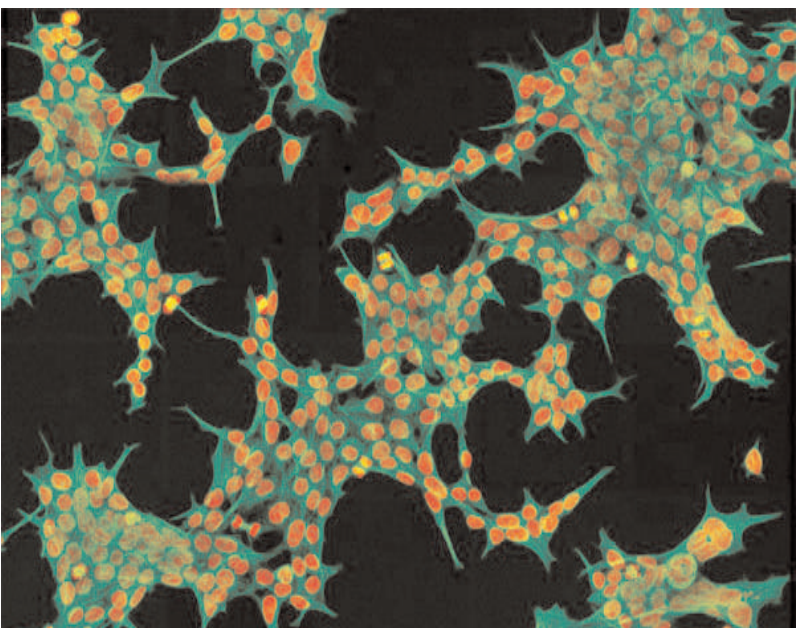
హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 7, (నినాదం న్యూస్)
మన జ్ఞాపకాలకు, ఆలోచనలకు మెదడే కేంద్రమని ఇన్నాక్షూ మనం భావిస్తూ వచ్చాం. కానీ ఇటీవల పరిశోధనల్లో మెదడుతో పాటు మూత్రపిండాలు, శరీరంలోని ఇతర అవయవాల నాడీ కణాలు కూడా జ్ఞాపకాలను నిల్వ చేస్తాయని తెలిసింది. న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్త నికోలారు వి. కుకుప్పిన్ బృందం ఈ పరిశోధనలు జరిపింది. 'మెదడు కణాలేకాక నరాల, మూత్రపిండాల కణజాలాల వంటి కొన్ని శరీర కణాలు విషయాలను గుర్తుంచుకుంటాయి అని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమస్యలపై జరిగే చికిత్సలకు ఈ అధ్యయనం ఉపయోగపడుతుందని ఆయన అంటున్నారు. ఇది ఒక అద్భుతమైన, సంచలనాత్మక అధ్యయనమని చెప్పవచ్చు. ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటే పదేపదే గుర్తుచేసుకుంటాం.. లేదా వల్లె వేసుకుంటాం. ఇలా గుర్తుంచుకునే సామర్థ్యం మెదడు కణాలకు మాత్రమే సంబంధించినదిగా భావించాం ఇన్నాక్షూ. కాదు కాదు శరీరంలోని నరాల కణాలన్నింటికీ ఈ సామర్థ్యం ఉంటుందని న్యూయార్క్ పరిశోధకుల అధ్యయనం సూచిస్తోంది. మూత్రపిండ కణాలు, శరీరంలోని నరాల కణాలన్నీ మెదడు కణాల మాదిరిగానే నేర్చుకోవటం, గుర్తుంచుకోవటం చేయగలవని పరిశోధకుడు కుకుప్పిన్ చెబుతున్నారు. ప్రతి కణం గతంలో జరిగిన ప్రతి సంఘటనకు ప్రతిస్పందిస్తుంది. అంతేకాదు, వాటిని నిక్షిప్తం చేయగలిగే శక్తిని కలిగి ఉండి, గుర్తుపెట్టుకునేలా చేస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలంగా నమ్ముతూ వచ్చిన నమ్మకానికి ఒక ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

కణాల ప్రత్యేకతే కాదని.. శరీర కణాలన్నింటి ప్రాథమిక అస్తి అని చెప్పవచ్చు. ఈ విషయాన్ని మొదట 19వ శతాబ్దంలోనే హెర్యాన్ ఎట్టింగ్ హాస్ అనే జర్మన్ శాస్త్రవేత్త గుర్తించి, దాక్యుమెంటరీ చేసారు. అయితే నాడీవ్యవస్థకు వెలుపలి కణాల్లో ఈ సామర్థ్యం ఉన్నట్లు గుర్తించలేదు.

కణాలన్నింటిలోనూ..



జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యం మూత్రపిండాల కణాలలో మాత్రమే ఉంటుందని చెప్పటం లేదు.



(పరిశోధనకు తీసుకున్నది మూత్రపిండ కణాలు కాబట్టి వాటిని ప్రస్తావించటం జరిగింది.) శరీరంలో ప్రతి కణం అది అనుభవించిన అనుభూతిని, అనుభవాన్ని నిల్వ చేస్తుంది. దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మెదడు అనుభవిస్తుంది. న్యూరాన్లు నిల్వ చేస్తాయి. మెమరీ లేదా జ్ఞాపకశక్తి శరీర కణాలలోని నీటిలో నిల్వ చేయబడుతుంది. కణాలలో నీటి శాతం సరిపోనూ ఉంటే శరీరం శక్తిమంతంగా, చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా 60 శాతం నీరు (మూడింట ఒక వంతు) కణాల చుట్టూ ఉంటుంది. మెదడు, మూత్రపిండాల కణాలు అధిక శాతం నీటిని కలిగి ఉంటాయి. కణంలోని నీటిలో ఉంటే బయోఫోటాన్ అనే కాంతి శక్తి మన జ్ఞాపకశక్తికి, మెళకువతో ప్రవర్తించడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు పాంక్రియాజ్ కణాలు కూడా మనం తీసుకున్న ఆహారంలో ఉన్న చక్కెరను బట్టి ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తుంది.

న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్ల విడుదల..

ఈ కణాలు కొత్త సమాచారాన్ని తెలుసుకునేటప్పుడు న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్లను విడుదల చేస్తాయి. నూరో ట్రాన్స్ మిటర్లంటే.. శరీరంలోని నాడీ కణాలు, కండర, గ్రంథుల కణాలు (లక్ష్య కణాలు) వీటన్నింటి మధ్య సమన్వయంతో పనిచేసే రసాయన సంకేతాలు. ప్రతి పనిలోనూ ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్లు లేకుండా శరీరం పనిచేయదు. నిరంతరం ఒక న్యూరాన్ (నరాల కణం), లక్ష్య కణానికి రసాయన సంకేతాలను (సందేశాలు) చేరవేస్తుంటుంది. 'ఈ ఆవిష్కరణ మెమరీ పనిచేయటం, నేర్చుకోవటంలో మెళకువలు, జ్ఞాపకశక్తి, క్యాన్సర్, ఇతర ఆరోగ్యసంబంధిత సమస్యలకు.. చికిత్స చేయడానికి మెరుగైన మార్గాలను చూపుతుంది' అని కుకుప్పిన్ గమనించినట్లు వివరించారు. 'మరణానికి సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా కొత్త విషయాలకంటే, నెమరువేసుకున్న విషయాలు, వారి అనుభవాలు గుర్తుంటాయంటున్నారు. నిద్ర, ఒత్తిడి లేని జీవితం, పోషకాహారం దీనిపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తాయి. మెదడులోని న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్లు ఉత్తేజితమవటానికి కావలసిన శక్తిని ఇవి సమకూరుస్తాయంటున్నారు కుకుప్పిన్..

స్పైస్ లిపిటీషన్..

కిడ్నీ నుండి, న్యూరోబ్లాస్టోమా నుండి సేకరించిన కణాలపై బృందం పరిశోధనలు జరిపింది. (న్యూరోబ్లాస్టోమా పరిపక్వత చెందని నరాల కణాలు. ఇవి నియంత్రిత లేకుండా పెరిగిపోయి, కణితి ఏర్పడి క్యాన్సర్ గా మారుతుంది.) ఈ పరిశోధనలో గుర్తుంచుకోవడానికి స్పైస్ లిపిటీషన్ ముఖ్యమని భావిస్తున్నారు. అంటే ఒక విషయాన్ని చదివేటప్పుడు లేదా నేర్చుకునేటప్పుడు కంటిన్యూగా కాకుండా మధ్య మధ్యలో గ్యాప్ ఇస్తూ చదివితే బాగా గుర్తుంటుంది. దీనిని డిస్ట్రిబ్యూటెడ్ ప్రాక్టీస్ లేదా స్పైస్ లిపిటీషన్ అనీ అంటారు. ఈ నేర్చుకునే సామర్థ్యం మెదడు

ఎగ్ మఫిన్స్



ఎగ్ మఫిన్స్ స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి రెండు టీస్పూన్ల నూనె వేయాలి. నూనె వేడయ్యాక తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, టమాటం, క్యాప్సికమ్, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, ఉప్పు, పావు టీస్పూన్ మిరియాల పొడి వేసి ఒక నిమిషంపాటు వేయించి దింపేయాలి.

కావలసిన పదార్థాలు

గుడ్డు: నాలుగు, తురిమిన చీజ్: ఒక కప్పు, పచ్చిమిర్చి: రెండు, ఉల్లిగడ్డ: ఒకటి, టమాటం: ఒకటి, క్యాప్సికమ్: ఒకటి, క్యారెట్: ఒకటి, ఆలుగడ్డ: ఒకటి (చిన్నది), ఉప్పు: తగినంత, మిరియాల పొడి: అర టీస్పూన్, కొత్తిమీర: కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి రెండు టీస్పూన్ల నూనె వేయాలి. నూనె వేడయ్యాక తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, టమాటం, క్యాప్సికమ్, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, ఉప్పు, పావు టీస్పూన్ మిరియాల పొడి వేసి ఒక నిమిషంపాటు వేయించి దింపేయాలి. ఒక గిన్నెలో గుడ్డు వేసి ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి చీజ్, వేయించిన కూరగాయల ముక్కలు జోడించి కలపాలి. మఫిన్స్ మౌల్ట్ కు నూనె రాసి, గుడ్డు మిశ్రమంవేసి, పైనంచి చీజ్, కొత్తిమీర చల్లి ఓవెన్ లో 180 డిగ్రీల వద్ద 15 నిమిషాల పాటు ఉడికిస్తే వేడివేడి ఎగ్ మఫిన్స్ సిద్ధం.

అరటి దోశ

కావలసిన పదార్థాలు అరటికాయ: ఒకటి, బియ్యం: ఒక కప్పు, పచ్చికొబ్బరి తురుము: పావుకప్పు, ఉప్పు: తగినంత, జీలకర్ర: అర టీస్పూన్, ఎండుమిర్చి: నాలుగు, నూనె: కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

ముందుగా బియ్యం కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నాన బెట్టాలి. అరటికాయను చెక్కుతీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిక్సీ గిన్నెలో బియ్యం, అరటికాయ ముక్కలు, కొబ్బరి తురుము, జీలకర్ర, ఉప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ రుబ్బుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెనం వేడయ్యాక పిండి మిశ్రమాన్ని పలుచని దోశలా వేసుకుని రెండు వైపులా నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే కరకరలాడే ఫలహారం సిద్ధం.



పూట్ కేక్

ఒక గిన్నెలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ పోసి డ్రైఫ్రూట్స్ ని గంటపాటు నానపెట్టుకోవాలి. మరో గిన్నెలో పాలు, నూనె, చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి.

కావలసిన పదార్థాలు

మైదా: రెండు కప్పులు, చక్కెర: ఒకటిన్నర కప్పు, బాదం, జీడిపప్పు, కిస్ మిస్, బ్లాక్ కిస్ మిస్, పచ్చి ఖర్జూర, టూటిఫ్రూటీ, అంజీర్, ఆప్రికాట్, చెర్రీ ముక్కలు: పావు కప్పు చొప్పున, ఆరెంజ్ జ్యూస్: ఒక కప్పు, పాలు: అరకప్పు, నూనె: అరకప్పు, బేకింగ్ పౌడర్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, బేకింగ్ సోడా: ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు: చిటికెడు

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ పోసి డ్రైఫ్రూట్స్ ని గంటపాటు నానపెట్టుకోవాలి. మరో గిన్నెలో పాలు, నూనె, చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. చక్కెర కరిగిన తర్వాత మైదా, బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు వేసి ఉండలు లేకుండా బాగా కలిపిన తర్వాత డ్రైఫ్రూట్ మిశ్రమం వేసి మరో రెండు నిమిషాలు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నూనె రాసిన కేక్ మౌల్ట్ లో వేసి పైనంచి డ్రైఫ్రూట్స్ తో అలంకరించుకోవాలి. ఓవెన్ లో 180 డిగ్రీల వద్ద నలభై నిమిషాలపాటు బేక్ చేసుకుంటే డ్రైఫ్రూట్ కేక్ సిద్ధం. ఓవెన్ లేనివాళ్లు కుక్కర్లో పెట్టి సన్నటి మంటపై 50 నిమిషాల పాటు బేక్ చేస్తే సరిపోతుంది.

డేట్స్ యాపిల్ ఖీర్

కావలసిన పదార్థాలు

ఖర్జూరాలు: పది, యాపిల్: ఒకటి, పాలు: ఒక లీటర్, చక్కెర: ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి: పావు టీస్పూన్, డ్రైఫ్రూట్స్: ఒక టేబుల్ స్పూన్.

డేట్స్ యాపిల్ ఖీర్ తయారీ విధానం

యాపిల్ పండును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి అరకప్పు నీళ్లు పోసి యాపిల్ ముక్కలు, ఒక టీస్పూన్ చక్కెర వేసి పది నిమిషాలపాటు సన్నని మంటపై ఉడికించి పక్కనపెట్టాలి. గింజ తీసిన ఖర్జూరాలను మిక్సీలో మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. స్టవ్ మీద మందపాటి గిన్నెపెట్టి పాలు, చక్కెర వేసి సన్నని మంటపై కలుపుతూ మరిగించాలి. పాలు చిక్కగా అయ్యాక ఖర్జూర పేస్ట్, యాలకుల పొడి వేసి మరికాసేపు ఉడికించాలి. చివరిగా ఉడికించిన యాపిల్ ముక్కలు, డ్రైఫ్రూట్స్ వేసుకుంటే నోరారించే డేట్స్ యాపిల్ ఖీర్ సిద్ధం.



ఓట్స్ తో ఇలా..

కావలసిన పదార్థాలు

ఆలుగడ్డలు: రెండు, చీజ్ తురుము: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, మసాలా ఓట్స్: అర కప్పు, మైదా: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, కార్బోషోర్: పావుకప్పు, మిరియాల పొడి: అర టీస్పూన్, కారం: ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ముందుగా ఆలుగడ్డల్ని ఉడకబెట్టి మెత్తగా మెదపాలి. ఓట్స్ ను మిక్సీ జార్ లో వేసి బరకగా గ్రౌండ్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా వేసి కొద్దిగా నీళ్లుపోసి జారుగా కలపాలి. మరో గిన్నెలో ఆలూ ముద్ద, కారం, మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి కలిపి.. తగినంత కార్బోషోర్, చీజ్ వేసి ముద్దగా చేసుకుని అరగంటపాటు మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్ లో పెట్టాలి. స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడి చేయాలి. మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని మైదా పిండిలో ముంచి, ఓట్స్ లో దొర్లించాలి. ఆ ఉండలను కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే నోరారించే ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్ సిద్ధం.

టెక్నాలజీ జీవితాలను నాశనం చేయొద్దు..

'ప్రైవేట్ వీడియో లీక్' వార్తలపై 'లగ్నం' బ్యూటీ ప్రజ్ఞా నగ్రా వ్యాఖ్యలు..

యంగ్ బ్యూటీ ప్రజ్ఞా నగ్రా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇటీవల నటికి సంబంధించిన ఫోటోలు కొందరు వ్యక్తులు మార్కెట్లో చేసి సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసి.. ప్రైవేట్ వీడియో లీక్ అయ్యిందనే వార్త వైరల్ గా మారింది. ఈ క్రమంలోనే వీడియో వ్యవహారంపై యంగ్ బ్యూటీ స్పందించింది. టెక్నాలజీ అనేది మనకు సాయం చేయాలే తప్పా.. జీవితాలను నాశనం చేయకూడదని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. వీడియో నిజం కాదని.. ఇదంతా ఓ పీడ కల అయితే బాగుండనిపిస్తోందన్నారు. దుర్మార్గమైన ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తులు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాయంతో ఓ చెత్త వీడియో సృష్టించి, దాన్ని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడింది. వరుసగా వస్తున్న ఆలోచనల నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నానని.. విపత్కర పరిస్థితుల్లో అండగా నిలిచిన వారికి రుణపడి ఉంటానని చెప్పింది.

తన పరిస్థితి మరే అమ్మాయికి రాకూడదని ప్రార్థిస్తున్నానని.. ఇలాంటి విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా సూచించింది. ఈ విషయంలో చర్యలు తీసుకోవాలంటూ సైబరాబాద్ పోలీస్, సైబర్ దోస్తో పాటు మహారాష్ట్ర సైబర్ పోలీసులను ట్యాగ్ చేస్తూ పోస్ట్ పెట్టింది. ప్రజ్ఞా నగ్రా స్వస్థలం హరియాణాలోని అంబాల. మోడల్ గా కెరీర్ ను ప్రారంభించింది. 2022లో జీవా హీరోగా తమిళ చిత్రం 'వరలారు ముక్కియం'తో సినీ ఇండస్ట్రీకి పరిచయమైంది. ఆ తర్వాత తమిళంలోనే ఎన్4, మలయాళంలో నధికళిల్ సుందర్ మూవీల్లో నటించింది. ఆ తర్వాత తెలుగులోకి ఎంట్రి ఇచ్చింది. ఇటీవల 'లగ్నం' మూవీలో అలరించింది. అమెజాన్ ప్రైమ్, అహా ఓటీటీలో ఈ చిత్రం స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. గతంలోనూ సోషల్ మీడియాలో నటి రష్మిక మందన్నా డీవ్ ఫేక్ వీడియో సైతం వైరల్ అయిన విషయం తెలిసిందే.



సోయగం
Soyagam

