



నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

గురువారం 27
ఫిబ్రవరి 2025

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు 8

సిగ్గులేదా జడిగింజ అంటే నల్లగుమ్మా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట

రేవంత్పై కేటీఆర్ సెలైర్లు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మరోసారి వ్యంగ్యాస్త్రాలు

మిగతా 2లో



రాష్ట్రంలో దంచుకోవడం తున్న ఎండలు..

భద్రాచలంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే అధికంగా నమోదవుతున్నాయి. రాత్రి వేళలో చల్లటి గాలులు వీస్తున్నప్పటికీ.. ఉదయం 9 గంటల తర్వాత ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో గాలిలో తేమ తగ్గడంతో ఉక్కపోత వాతావరణం నెలకొంటుంది. దీంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో 35 నుంచి 38 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. బుధవారం భద్రాచలం జిల్లా భద్రాచలంలో అత్యధికంగా 38.3 గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. అదే విధంగా మంచిర్యాల జిల్లా ఖాసీపేటలో, ములుగు జిల్లా

గోవిందరావుపేట, నిజామాబాద్ జిల్లా మంచిపల్లో 38.2 డిగ్రీల చొప్పున ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. రాబోయే ఐదు రోజుల్లో రాష్ట్రంలో ఎలాంటి హిట్ వేప్ వచ్చే అవకాశం లేదని, ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణంగానే ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్లో 33 నుంచి 35 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఉత్తర, తూర్పు జిల్లాల్లో 35 నుంచి 38 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు ఉంటాయని, ఉదయం సమయంలో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉంటుందన్నారు. మార్చి 2 నుంచి క్రమంగా ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం ప్రారంభమవుతుందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది.

నమ్మకంగా ఉత్తమమైన సేవలు అందించాలి

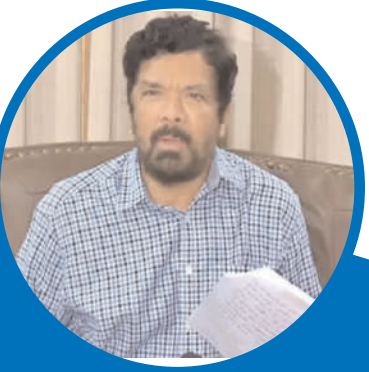
నూతన రియల్ ఎస్టేట్ ఆఫీస్ ప్రారంభంలో పాల్గొన్న చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్



చేవెళ్ల, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): పారదర్శకత నమ్మకంతో కష్టమర్శకు ఉత్తమమైన సేవలందిస్తూ ఆర్థికంగా ఎడగాలని చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్ అన్నారు. బుధవారం చేవెళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మండలంలోని అజిత్ నగర్ గ్రామంలోని పద్మావతి కాలనీలో నూతన రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీసును దిశ్యాంత్, మల్లేష్, శ్రీ మణికంఠ, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీసును అత్యంత ఆదంబరంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్ పాల్గొన్నారు. రిబ్బన్ కట్టింగ్ చేసి, సంప్రదాయ పద్ధతిలో పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంలో వారు మాట్లాడుతూ, “రియల్ ఎస్టేట్ రంగం ఈ ప్రాంత ఆర్థికాభివృద్ధికి కీలకంగా ఉంటుందని, ఈ వ్యాపారం ద్వారా స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతాయని అలాగే, పారదర్శకత, నమ్మకాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకొని కష్టమర్శకు ఉత్తమమైన సేవలను అందించాలని సూచించారు. అనంతరం రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీస్ యజమానులు దిశ్యాంత్ మల్లేష్ను అభినందించారు. రియల్ ఎస్టేట్

మిగతా 2లో

హైదరాబాద్లో పోసాని కృష్ణమూరళి



అరెస్టు

ఏపీకి తరలింపు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): రాయచూరు మైహెంమ్ భుజాలో ఉద్రిక్త వాతావరణం ఏర్పడింది. టాలీపుర్ డైరెక్టర్, సటుడు పోసాని కృష్ణమూరళిని ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, దీపూర్తి సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని ఇప్పటికే పోసానిపై ఆంధ్రప్రదేశ్లో పలు కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ఈ క్రమంలో పోసాని కృష్ణమూరళిని అరెస్టు చేసి ఆంధ్రప్రదేశ్ తరలిస్తున్నారు. పోసాని అరెస్టుపై ఆయన కుటుంబ సభ్యులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఏపీ పోలీసుల తీరు బాగోలేదని తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు.

మంత్రాల నెపంతో.. వృద్ధురాలి హత్య..

ఆపై బంగారు, వెండి ఆభరణాలు దొంగిలించ



ఆంధ్ర ప్రదేశ్



ఘనంగా భారసాల వేడుకలు

మహేశ్వరం, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్)

సింబల్ ప్యాటెన్స్ కు చెందిన యజమాని శ్రేష్ఠ రాజారాం చౌహాన్ కొడుకుకు నామకరణం అట్టహాసంగా నిర్వహించారు. మైసిగండి గ్రామపంచాయితీ పరిధిలోని రామావత్ ధోళి లక్ష్మణ్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఫంక్షన్ హాల్లో బాబు వుట్టిన 21 రోజుల తర్వాత పండుగల నిర్వహించిన భారసాల వేడుకకు బంధుమిత్రులను ఆహ్వానించారు. అందంగా అలంకరించిన ఊయలలో వేసి ఆ అశ్వత్ చౌహాన్ కు ఆశీస్సులు అందజేశారు. భగవాన్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బుజ్జి దుదూ చౌహాన్ నామకరణ వేడుక ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం బంధుమిత్రులతో సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు. కార్యక్రమంలో లచ్చి భాయి, మంగ్య నాయక్, ఘాస్య నాయక్, సర్వ నాయక్, సోనా భాయి, సొమ్మ నాయక్, కాంబ్లీ భాయి, కోటి భాయి, విజయ భాయి గోపాల్ నాయక్, భారతి కిషన్ నాయక్, రాము చౌహాన్, మాజీ సర్పంచ్ రామావత్ కళ్యాణి తుల సిరాం నాయక్, ప్రేమ జవహర్ లాల్, రామావత్ పత్యా నాయక్, రూప్ సింగ్ నాయక్, రామావత్ అమ్మ నాయక్, చిన్నారి అదిరా చౌహాన్, బిందు పుద్గిరాజ్ చౌహాన్, భగవాన్ చౌహాన్, రామావత్ శ్రీకాంత్ శిల్పా బాయి, సీతమ్మ, ప్రేమ, సునీత, జ్యోతి, విజయ, భారతి, భారత్ గోర్ బంజారా సేవ సమితి రాష్ట్ర మీడియా అధ్యక్షులు జర్నలిస్ట్ పద్మాతారాసింగ్ పాల్గొన్నారు.

నమ్మకంగా ఉత్తమమైన సేవలు అందించాలి



(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

రంగంలో అమాకి అభివృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు మాణయ్య వైస్ ప్రెసిడెంట్ రవీందర్ రెడ్డి విరల్ అజీజ్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షులు మహిపాల్ రెడ్డి జైపాల్ రెడ్డి, శ్రీశైలం మాణిక్ రెడ్డి సరేందర్ గాడ్ , శ్రీ పాల్ రెడ్డి రాజేందర్ రెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి తదితర నాయకులు కార్యక్రమం అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

సిగ్గులేదా జీడిగింజ అంటే

నల్లగున్నా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

సంధించారు. సిగ్గులేదా జీడిగింజ అంటే నల్లగున్నా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట! అలావుంది రేవంత్ రెడ్డి వ్యవహారం అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఎస్-ఎల్ బీసీ ప్రమాదం జరిగితే.. ఒక బాధ్యతగల ముఖ్యమంత్రివి అయితే రెస్పూ ఆపరేషన్ మీద దృష్టి పెట్టేవాడివి. ఎన్నికలు, ఢిల్లీ టూర్ల అంటూ తిరిగే నీకు పాలన అంటే ఏంటో తెలుసా? అని రేవంత్ రెడ్డిని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఎస్ఎల్ బీసీ ఒక డిజైన్ ఫెయిల్యూర్ అని కేటీఆర్ ఎప్పుడో చెప్పారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్స్ కాదు.. ఆ వీడియో చూడు.. కొంచెం అయినా విషయం పరిష్కారం వస్తుంది! అని రేవంత్ కేటీఆర్ సూచించారు. అయినా పనులు అగిపోవడం వల్ల బేరింగులు పని చేయడం లేదు అని అనడం ఏంటి? అనలు పనులు మొదలు పెట్టడానికి ముందు టెక్నికల్ అసైన్మెంట్, జీఎస్ టెక్ సర్వే ఏమన్నా చేశారా? గుడిగా కమిషన్ కోసం కక్కుర్తి పడ్డారా? సిట్టింగ్ జడ్జిత్ విచారణ జరిపించాలి అని మేము డిమాండ్ చేస్తే దాని గురించి మాట్లాడడం మానేసి.. ఈ పనికిమాలిన లీకులు, అక్కరకు రాని చిట్ చాట్ల దేనికీ?? అని రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వెల్లెబుచ్చారు.

మంత్రాల నెపంతో వృద్ధురాలి హత్య..

● ఆపై బంగారు, వెండి

అభరణాలు దొంగిలించ

చిట్టూల, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): మంత్రాల నెపంతో వృద్ధురాలిని హత్య చేసిన ఘటన బేకుమట్ల మండలంలోని గర్మిళ్ళపల్లి గ్రామ శివారులో చోటుచేసుకుంది. బుధవారం చిట్టూల సర్కిల్ కార్యాలయంలో సీబి మల్లేష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో డిఎస్పి సంపత్ రావు మాట్లాడారు. డీఎస్పీ కథనం మేరకు.. బేకుమట్ల మండలం బోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన సారపాక వీరమ్మ(70) ఈనెల 19న చింతపండు అమ్మకుంటూ పక్క గ్రామమైన గర్మిళ్ళపల్లికి వెళ్లి అధ్యక్షమైంది. తెల్లవారి తన కుమారులు ఇట్టి విషయాన్ని గుర్తించి వారి బంధువుల ఇల్లు, చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలను వెతకగా ఆమె ఆహూకి లభ్యం కాలేదన్నారు. కాగా ఈనెల 23న బోయినపల్లి, గర్మిళ్ళపల్లి మధ్యలో ఉన్న పసిక మనమ్మకు చెందిన వ్యవసాయ బావిలో నుండి వెలువడిన దుర్గంధ వాసనను గమనించిన బాలసారి బోయిన సంపత్ బావి దగ్గరకు వెళ్లి చూడగా ఒక గుర్తు తెలియని శవం నీటిపై తెలియాడుతూ కనబడినట్లు చెప్పారు. దీంతో తాను గ్రామస్తులకు సమాచారం అందించగా గ్రామస్తులు వచ్చి అట్టి శవాన్ని బయటకు తీసి పరిశీలించగా అట్టి శవం సారపక వీరమ్మదిగా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. అట్టి మహిళను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు చంపి చేతులు వెనుకకు తాడుతో కట్టి గోనె సంచితో కుక్క బావిలో వేసినట్లుగా కుటుంబ సభ్యులు బేకుమట్ల పోలీస్ స్టేషన్లో దరఖాస్తు ఇవ్వగా కేసు నమోదు చేసుకొని పోలీసు దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. దర్యాప్తులో భాగంగా గర్మిళ్ళపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన సీసీటీవీ కెమెరాలు, ఇతర టెక్నికల్ సాక్షాలు ద్వారా కొంతమంది



అనుమానితుల్ని విచారణ చేస్తుండగా బోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన బోయిన మల్లయ్య ఏ-1గా, పుట్టకొక్కల శ్రీనివాస్ ను ఏ-2 గా, గర్మిళ్ళపల్లికి చెందిన మద్దెల సిద్దును ఏ-3లుగా పోలీస్ స్టేషన్ నందు లొంగిపోయినట్లు వెల్లడించారు. **వృద్ధురాలు వీరమ్మ హత్యకు కారణం ఇదే..** బోయిన మల్లయ్య చిన్న కూతురుకి అనారోగ్యం కారణంగా ఎన్ని హాస్పిటల్స్ తిరిగిన నయం కాకపోవడంతో తన ఇంటికి సమీపంలో నివాసముంటున్న సారపాక వీరమ్మ మంత్రాలు చేస్తుందనే అనుమానం పెంచుకున్నారు. దాంతో ఆమెను చంపితే తన కూతురు ఆరోగ్యం బాగుపడుతుందని నమ్మిన మల్లయ్య తన బంధువైన పుట్టకొక్కల శ్రీనివాస్ అలియాస్ కిట్టు, కిట్టు స్నేహితుడైన మద్దెల సిద్దుల సహాయం కోరగా వారు అందుకు ఒప్పుకున్నట్లు తెలిపారు. దాదాపు రెండు నెలల నుండి వీరమ్మ కదలికలను గమనిస్తూ ఈనెల 19న సాయంత్రం వీరమ్మ ఒంటరిగా గర్మిళ్ళపల్లి వైపు వెళ్లడం చూసి ఇదే సరైన సమయం అని భావించి మల్లయ్య, కిట్టు ఇద్దరు కూడా సిద్దు బైక్ మీద వెళ్లి గర్మిళ్ళపల్లి సెంటర్ నుండి తిరిగి వస్తున్న వీరమ్మని వెంటబడించి పసిక మనమ్మ వ్యవసాయ బావి వద్దకు రాగానే చుట్టుపక్కల

ఎవరూ లేనిది గమనించి ఇద్దరు కలిసి వృద్ధురాలిని చెట్లపొదల్లోకి తీసుకెళ్లారు. మల్లయ్య గొంతు నులమగా కిట్టు రెండు కాళ్లు చేతుల్ని పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. వృద్ధురాలు మృతి చెందిన తర్వాత ఆమె శరీరం పైన ఉన్న సుమారు రెండు తులాల బంగారు గొలుసు, 30 తులాల వెండి కడియాల తీసుకొని సిద్దు ద్వారా గోనెసంచి, తాడు తెప్పించుకొని వీరమ్మ చేతులు కట్టేసి గోనెసంచితో కుక్కి ఎవరికి అనుమానం రాకుండా ఉండాలని బావిలో వేసి వెళ్లిపోయినామని నేరం ఒప్పుకున్నట్లు చెప్పారు. దీంతో బుధవారం నిందితుల్ని అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కి తరలించినట్లు డిఎస్పి పేర్కొన్నారు. ప్రజలు మూఢ నమ్మకాలను నమ్మవద్దని, దీనికి అపనమ్మకమే బలమైన కారణమని, ఆరోగ్య సమస్యలు అనేవి వారు నివసించే పరిసరాలు, వాతావరణ మార్పు, జన్మ సంబంధమైన కారణాలతో వస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇట్టి కేసును త్వరితగతిన చేదించిన చిట్టూల సీబి మల్లేష్, బేకుమట్ల ఎస్సై సుధాకర్, సిబ్బంది ఏఎస్ఐ అమరేందర్ రెడ్డి, హెడ్ కానిస్టేబుల్ రమేష్, పోలీస్ సిబ్బంది మహేందర్, నాగరాజు, రంజిత్, సతీష్ లను డిఎస్పి అభినందించారు.

సిరిసిల్ల చేనేత కార్మికులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి

● ఎమ్మెల్సీ కవిత

వేములవాడ: ప్రముఖ శైవ క్షేత్రమైన వేములవాడలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ హయాంలో మొదలైన అభివృద్ధి పనులను ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్సీ కవిత డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వాలు మారిన అభివృద్ధి కొనసాగాలని అన్నారు. మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామివారిని కవిత దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణకు కొంగుబంగారం లాంటి రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి కరుణాకటాక్షాలు ప్రజలపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. వేములవాడ అభివృద్ధికి కేసీఆర్ ఎంతో కృషి చేశారని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వేములవాడ ఆలయ అభివృద్ధి కోసం కేసీఆర్ రూ.250 కోట్లు ఖర్చు చేశారని చెప్పారు. అయితే, ప్రభుత్వం మారినంత మాత్రాన అభివృద్ధి ఆగవద్దని, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేములవాడ అభివృద్ధిని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో గుడి చెరువు వద్ద 30 ఎకరాలను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసి ఆలయానికి అందించినది, ప్రస్తుతం అక్కడ అభివృద్ధి జరగడం లేదని స్థానికులు చెబుతున్నారని, కాబట్టి అక్కడ అభివృద్ధి పనులను కొనసాగించి త్వరగా పూర్తిచేయాలన్నారు.



పొందిందని, చేనేత కార్మికుల కోసం నాడు మంత్రిగా కేటీఆర్ అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టారని తెలిపారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆ కార్యక్రమాలను సక్రమంగా అమలు చేయడం లేదని, తద్వారా సిరిసిల్ల మళ్లీ ఉరిసిల్లగా మారినదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సిరిసిల్ల చేనేత కార్మికులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే, అన్ని నియోజకవర్గాలను ప్రభుత్వం సమానంగా చూడాలని సూచన చేశారు. సిరిసిల్ల జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలపై కాంగ్రెస్ వేధింపులు ఎక్కువయ్యాయని, కేటీఆర్ ఫోటో పెట్టుకున్నందుకు డి స్టాంపు తీసేయించిన దుర్మార్గపు ప్రభుత్వం అని ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వానికి ఇంత భేదభావం అక్కరలేదని, తక్షణమే ఇట్లాంటి కక్షపూరిత వ్యవహారాలను విరమించుకోవాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి సూచించారు.

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అంటేనే చేనేత జిల్లాగా పేరు

బాదంపప్పు నూనెతో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు

బాదంపప్పులను తినడం వల్ల ఎన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. అయితే బాదంపప్పులతో బాదం నూనెను కూడా తయారు చేస్తారు. ఇందులోనూ అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. బాదంనూనెలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, ఇ లతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఈ నూనెలో అధికంగా ఉంటాయి. ఈ నూనె యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, ఇమ్యూన్ స్టిమ్యులేటింగ్, యాంటీ హెపాటో టాక్సిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఈ నూనెను ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే సాంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. బాదంనూనెను రోజూ ఒక టీస్పూన్ సేవించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చర్మ సంరక్షణకు..

బాదంనూనెలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. బాదంనూనెలో చర్మాన్ని సంరక్షించే గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ నూనె మన చర్మానికి బయట, లోపలి నుంచి రక్షణను అందిస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరణింగ్



గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. ఈ నూనెను రాస్తుంటే పొడి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం వాపులు తగ్గిపోతాయి. చర్మ సహజ కాంతి, నిగారింపు పెరుగుతాయి. పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం బాదంనూనెలో ఒమెగా 3

ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా అల్జీమర్స్ రాకుండా నియంత్రించవచ్చు. జాబ్బు సమస్యలకు..

బాదంనూనెను తరచూ జుట్టుకు రాస్తున్నా లేదా లోపలికి తీసుకుంటున్నా కూడా జుట్టు ఒత్తుగా పొడవుగా పెరుగుతుంది. ఈ నూనెలో ఉండే అనేక ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్లు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. ఈ నూనె వల్ల తలలో రక్త సరఫరా మెరుగు

పడుతుంది. దీంతో శిరోజాలకు పోషకాలు సరిగ్గా లభిస్తాయి. ఇది జుట్టును పెరిగేలా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. బాదంనూనెలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకలు ధృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియో పోరోసిస్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఎముకలు బలంగా మారుతాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

బాదంనూనె సహజసిద్ధమైన లాక్టేటివ్ గా పనిచేస్తుంది. అంటే విరేచనకారిగా పనిచేస్తుందన్నమాట. ఈ నూనెను తాగితే మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. దీంతోపాటు జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి బాదంనూనె ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. బాదంనూనెలో విటమిన్ ఇ, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలా పనిచేస్తాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. బాదంనూనె చర్మ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. బాదంనూనెను తరచూ రాస్తుంటే గజ్జి, తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. ఇలా బాదంనూనెతో మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

వెల్లుల్లి పొట్టును పడేయకండి.. కలిగే లాభాలెన్నో..

వెల్లుల్లిని మనం తరచూ అనేక వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. దీని వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. వెల్లుల్లిని తింటే నోరంతా దుర్వాసన వస్తుందనే కారణంతో కొందరు దీన్ని దూరం పెడతారు. కానీ వెల్లుల్లి మనకు అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు బోలెడు. వెల్లుల్లిని రోజూ పచ్చిగా తింటే మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. బీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. అయితే కేవలం వెల్లుల్లి మాత్రమే కాదు, దాని పొట్టు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో పలు అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. వెల్లుల్లి పొట్టు మనకు ఏవిధంగా ఉపయోగపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చర్మ సంరక్షణకు..



చర్మ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వెల్లుల్లి పొట్టు చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి

పొట్టును నీళ్లతో కలిపి పేస్టులా చేసి దాన్ని రాస్తుంటే చర్మంపై ఉండే వాపులు, దురదలు

తగ్గుతాయి. అలాగే గాయాలు, పుండ్లు కూడా త్వరగా మానుతాయి. వెల్లుల్లి పొట్టులో

విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ పొట్టులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, క్వర్సెటిన్ అనే సమృద్ధిగా కూడా అధికంగానే

యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. చర్మ సమస్యలు తగ్గేలా చేస్తాయి. వెల్లుల్లి పొట్టును నేరుగా తినాలని పనిలేదు. ఈ పొట్టును మీరు వండే సూప్ లు లేదా కూరల్లో వేస్తే చాలు, వాటిల్లో ఉండే సారం కూరల్లోకి దిగుతుంది. సూప్ ల తయారీలో కూడా వెల్లుల్లి పొట్టును వేయవచ్చు. దీని వల్ల ఆ పొట్టులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూప్ లో కలుస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టులో ఉండే పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. హాట్ ఎటాక్ రాదు.. వెల్లుల్లి పొట్టును నీటిలో వేసి మరిగించి దాంతో డికాఫెన్ తయారు చేయవచ్చు. ఈ డికాఫెన్ ను రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగాలి. దీంతో మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభించి నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. వెల్లుల్లి పొట్టులో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ పొట్టులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, క్వర్సెటిన్ అనే సమృద్ధిగా కూడా అధికంగానే

ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలలో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. రాత్రి పూట చాలా మందికి నిద్రలో ఉండగా కాలి షిక్కలు, కండరాలు పట్టుకుపోతుంటాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు వెల్లుల్లి పొట్టు ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టు వేసి మరిగించిన నీళ్లను రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగుతుండాలి. దీంతో ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ కు.. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా నియంత్రితంలో ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షించుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి పొట్టులో సల్ఫర్ సమృద్ధిగా ఉంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాయి. దీని వల్ల ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. శరీరం రోగాలు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టును నేరుగా తినలేని వారు దాన్ని పొడిగా చేసి అన్నంలో మొదటి ముద్దలోనూ కలిపి తినవచ్చు. ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టును తీసుకుంటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

వేసవిలో రోజూ తేనెను తింటే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

అన్ని కాలాల్లాగే వేసవి కాలంలోనూ మనకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. కారం, మసాలాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఒక వేళ తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, కడుపులో మంట వస్తుంటాయి. ఇవే కాకుండా పలు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా మనకు వేసవిలో వస్తుంటాయి. అందువల్ల ఈ సీజన్ కు తగినట్లుగా మనం ఆహారాలను తింటూ ఉండాలి. మనం తినే ఆహారాలు మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేవి కూడా అయి ఉండాలి. దీంతో ఓవైపు అనారోగ్య సమస్యలను తప్పించుకుంటూనే మరోవైపు పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. ఇక వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన ఆహారాల్లో తేనె కూడా ఒకటి. వేసవిలో మన శరీరం సహజంగానే వేడికి గురవుతుంది. దీని బారి నుంచి తప్పించేందుకే కాక ఈ సీజన్ లో తేనెను తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

చర్మ సంరక్షణ..

వేసవి కాలంలో రోజూ తేనెను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. తేనె మన శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఒక గ్లాస్ నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి తాగితే శరీరంలోనే వేడి బయటకు పోయి శరీరం చల్లగా మారుతుంది. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



ఎండ దెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. డీ హైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఉదయం ఈ నీళ్లను సేవిస్తే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. ఎంత పనిచేసినా అలసట రాదు. నీరం కూడా ఉండదు. ఇక ఈ సీజన్ లో మన శరీరం పొడిబారిపోతుంది. కొందరికి చర్మం ఈ సీజన్ లోనే పగులుతుంది. అలాంటి వారు తేనెను తీసుకుంటే

ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనె చర్మానికి సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరణజర్లా పనిచేస్తుంది. దీంతో చర్మం ఎల్లప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. పొడిబారదు, పగలదు. తేనెతో ఫేస్ ప్యాక్ లు కూడా వేసుకోవచ్చు. దీంతో ముఖం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ముదతలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. నిద్రలేమి..

రాత్రి పూట మీకు నిద్ర సరిగ్గా వట్టడం లేదా.. అయితే తేనెను తీసుకుంటూ ఉంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. తేనెలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది. అందువల్ల తేనెను తీసుకుంటే ఇది మన శరీరంలో సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్. కనుక రాత్రి పూట తేనెను తీసుకుంటే మైండ్ రిలాక్స్ అయి చక్కగా నిద్ర

వస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల తేనె మనల్ని బ్యాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి రక్షిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఇన్నెక్స్ క్లస్ తగ్గేలా చేస్తుంది.

అధిక బరువుకు..

తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వాపులు, నొప్పుల నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మ కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూస్తాయి. దీంతో సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినిలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తేనె వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా మారుతుంది. కోల్డ్ ఫ్లూ వంటివి తిరిగి పొందుతుంది. వేసవిలో ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శరీరం డి హైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటుంది. ఎండ దెబ్బ తగలదు. అలాగే అధిక బరువును తగ్గించడంలోనూ తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే గోరు వెచ్చని నీటిని ఒక గ్లాస్ తీసుకుని అందులో రాస్తే తేనె వేసి కలిపి తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. గొంతు సమస్యలు ఉన్నవారు తరచూ తేనెను తీసుకుంటుంటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా వేసవిలో తేనెను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నారా..? అయితే రోజూ ఈ గింజలను తినండి..!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో చాలా మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానాన్ని పాటించడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా వైద్యులు చెబుతున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చినవారు దాక్టర్లు ఇచ్చే మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. అలాగే సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు తక్కువగా, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. అయితే పలు రకాల నట్స్, సీడ్స్ డయాబెటిస్ సమర్థవంతంగా అదుపు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల వాటిని రోజూ తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు.



జీడిపప్పు, అవిసె గింజలు.. నట్స్ విషయానికి వస్తే మనకు ముందుగా గుర్తు వచ్చేవి జీడిపప్పు. వీటిల్లో కొవ్వు శాతం తక్కువగానే ఉంటుంది. జీడిపప్పులో ఓలియక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది గుండెకు మేలు చేస్తుంది. జీడిపప్పులో మోసో

అన్ శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అందువల్ల జీడిపప్పును రోజూ తినాలి. అలాగే రోజూ అవిసె గింజలను తింటున్నా కూడా షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. అవిసె గింజల్లో ఫైబర్, ఒమెగా

3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. వీటిని పెనంపై కాస్త వేయించి రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, బాదంపప్పు.. గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ, కాపర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి1, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. గుమ్మడి కాయ విత్తనాలను కూడా రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నవారు రోజూ బాదంపప్పును కూడా తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. బాదంపప్పును తింటే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. అలాగే వాల్ నట్స్ ను తింటున్నా కూడా షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. ఈ నట్స్ ను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇతర నట్స్ తో

పోలిస్తే వీటిల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గించుకు దోహదం చేస్తుంది. పల్లీలు, పిస్తా.. మనం తరచూ వంటల్లో వాడే పల్లీల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక పల్లీలను రోజూ గుప్పెడు తింటుంటే షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. పిస్తా పప్పులో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పప్పులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. అలాగే షుగర్ లెవెల్స్ ను సైతం తగ్గిస్తుంది. ఇలా పలు రకాల నట్స్ లేదా గింజలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ను అదుపులో ఉంచవచ్చు.

తనీఖీలు ఉన్నా తగ్గేదేలే...

-ఇసుక రీచ్ నిర్వాహకుల

అడ్డదారులు

-నిబంధనలకి విరుద్ధంగా.

అర్ధరాత్రిలో లోడింగ్లు

-సూరవీడు, చౌక్కాల

ఇసుకరీచ్ లో ఇదే తంతు

-కొరవడిని అధికారుల నిఘా



ఇసుక మాఫియా ఇక్కడ నిబంధనలకి విరుద్ధంగా లోడింగ్ ప్రక్రియ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇంతక ముందు సాయంత్రం 5:30 గంటల వరకే రీచ్ లో లోడింగ్ నిర్వహించే వారు ఇప్పుడు నిబంధనలు కఠినతరం కావడంతో కొంత సడలింపు ఇచ్చారు దీనినే అదునుగా చేసుకున్న అక్రమార్కులు అర్ధరాత్రి దండాకు తెరలేపారు. అధికారులకి మాత్రం దంపింగ్ చేస్తున్నట్లు పక్క దారి పట్టిస్తున్నారు. ఇలాగే అర్ధరాత్రి నిర్వహణ పనులు కొనసాగితే అసాంఘిక శక్తులు వారి ఉనికి చాటుకోవడానికి ఇసుక రీచ్ లనే టార్గెట్ గా ఎంచుకుని విధ్వంసం చేసే ప్రమాదం లేకపోలేదు. మిగిలిన ఇసుక అంటూ మరో దండాల్ని : గత ఏడాది సూరవీడు లో ఇసుక రీచ్ నిర్వహించిన నిర్వాహకులు అప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అమ్మకాలు జరిపి రాత్రి పూట జేసీబీ, టిప్పర్ లతో తోలకాలు జరిపి దంపింగ్ చేసిన ఇసుక ఇంకా మిగిలింది అని

వారి పలుకుబడితో మళ్ళీ ఇప్పుడు కొత్తగా అనుమతులు తెచ్చుకొని మళ్ళీ కొంతమేర రోజు గోదావరి నుండి దంపింగ్ చేస్తూ అర్ధరాత్రి లోడింగ్ లకి తెరలేపారు. ఏజెన్సీలో రాత్రి పూట నిఘా తక్కువగా ఉంటుంది అని ఈరకంగా ఇసుక మాఫియా పథకం రచించినట్లు తెలుస్తుంది.

కొరవడిని అధికారుల నిఘాల్ని :

ప్రభుత్వం అక్రమ ఇసుక రవాణాను అడ్డుకునేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికీ అధికారుల కళ్ళు గప్పి ఇసుక మాఫియా వారి పని వారు కానిచేస్తున్నారు. మొన్నటి వరకు జిల్లా ఎస్సీ అదేశాలతో వెంకటా పురం, వాజేడు, ఏటూరునాగారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో తనీఖీలు జరిపిన పోలీసులు అధికలోడ్ తో వెళ్తున్న లారీలను గుర్తించి వాటిని సైతం సీజ్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్ లకు తరలించారు. దీనిని గమనించిన ఇసుక మాఫియా కోతకాలం వేచి చూసి అధికారులు తనీఖీలలో లేని సమయాన్ని ఎంచుకొని నిబంధనలకి విరుద్ధంగా అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి జిల్లా సరిహద్దులు దాటించేందుకు ప్లాన్ చేసి మరీ దానిని అమలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు మేల్కొని ఈ అర్ధరాత్రి దండాకి చెక్ పెట్టే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటే మేలు అనే అభిప్రాయం వ్యక్తం అవుతుంది.

వెంకటాపురం(సూరవీడు), ఫిబ్రవరి 25,నినాదం న్యూస్ : ఇసుక మాఫియా పై ఉక్కుపాదం మోపి ఇసుక రీచ్ లో అక్రమాలు అరికట్టాలని ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుంటే ఇక్కడ ఇసుక రీచ్ నిర్వాహకులు మాత్రం దానికి పై ఎత్తులు వేస్తున్నారు. మండలం లో నిర్వహిస్తున్న సూరవీడు కాలనీ, చౌక్కాల ఇసుకరీచ్ లో నిబంధనలకి విరుద్ధంగా అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి పంపుతున్నారు. అర్ధరాత్రి అయితే తనీఖీలు చేసే అధికారులు ఎవరు ఉండరు అని లారీ యాజమానులను తో మాట్లాడి లారీలు అక్కడే ఉండేలా చూసుకొని అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి జిల్లా సరిహద్దు దాటించేందుకు ప్రణాళిక చేసి దానిని పక్కా అమలు చేసి ఓవర్ లోడ్ వేసి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. నిబంధనలకి విరుద్ధంగా లో :

మహా శివరాత్రి వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే గండ్ర ప్రత్యేక పూజలు



భూపాలపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్): మహాశివరాత్రి వేడుకలలో భాగంగా భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు బుధవారం గణపర్ మండలం బుద్ధారం గ్రామములో గల పర్వతవర్ధిని రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ మహాశివరాత్రి ఉత్సవానికి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఆలయంలో భజనలు, ప్రత్యేక హారతులు నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు భక్తులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, శివుని కృపతో భూపాలపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఆయన ప్రజలందరికీ మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు గమ్యాన్ని ఏర్పరుకోవాలి

జగిత్యాల, నినాదం న్యూస్ 21: విద్యార్థులు తమ బంగారు భవిష్యత్తు కోసం ఒక గమ్యాన్ని ఏర్పరచుకొని దాన్ని కొరకు ఎన్ని అడ్డంకులు అయినా ఎదురుకొని ముందుకు సాగాలని, తల్లిదండ్రుల కలలను సహకారం చేస్తూ రాబోయే పరీక్షలకు సంసిద్ధం కావాలని, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చిన ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లత పేర్కొన్నారు. పెద్దయ్యాల్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ మరియు మహిళాభివృద్ధి శిశు సంక్షేమ శాఖ సంయుక్తంగా ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం ఆధ్వర్యంలో సోషల్ వెల్ఫేర్ డిగ్రీ కాలేజీ జగిత్యాల నందు చేపట్టిన నేను ,నా గమ్యం, నా ప్రయాణం అనే ప్రేరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై రాబోయే పరీక్షలకి చెడు ఆలోచనలకు తావివ్వకుండా పరీక్షలను ఏ విధంగా ఎదుర్కోవాలి మరియు ఒక గమ్యాన్ని ఏర్పరచుకొని చేదించి వారి యొక్క ఉన్నత శిఖరాలను ఏ విధంగా అధిరోహించాలి అని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత సమాజంలో బాలురులతో పాటు బాలికలు కూడా అన్ని రంగాలలో వారి కంటే ముందున్నారని ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా వెళ్లాలని పేర్కొన్నారు. అంతే కాకుండా ఈ మధ్యకాలంలో సామాజిక పరిస్థితుల్లో ప్రభావాల వలన విద్యార్థులు దానికి ఆకర్షింపులకు గురై వారి యొక్క లక్ష్యాన్ని చేదించలేకపోతున్నారని, వాటన్నిటికీ దూరంగా ఉండి బంగారు భవిష్యత్తును ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు.

దశ దిన ఖర్చు కార్యక్రమానికి హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది



గోగుల రాణా ప్రతాప్ రెడ్డి, రాణి రుద్రమ రెడ్డి, తల్లి బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నేత రైతు సమన్వయ సమితి రాష్ట్ర మాజీ డైరెక్టర్ రాయడి రవీందర్ రెడ్డి సోదరి గోగుల జయలక్ష్మి ఇటీవలే అనారోగ్యంతో మృతి చెందడం జరిగింది. కీ.శే.జయలక్ష్మి దశ దిన కర్మ కార్యక్రమం బుధవారం జరిగింది. జయలక్ష్మి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన నర్సంపేట మాజీ శాసన సభ్యులు పెద్ది సుధర్శన్ రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు నాగేల్లి వెంకటే నారాయణ గౌడ్, సోదారపు సారంగ పాణి, పార్టీ ముఖ్యనాయకులు, పాల్గొన్నారు.

అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ ను పట్టుకున్న మైనింగ్ అధికారులు



చెన్నూర్ ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : కోటపల్లి మండలం పారుపల్లి రోడ్ గోదావరి నుండి రాత్రి సమయంలో గుట్ట చప్పుడు కాకుండా అక్రమంగా తీసుక తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ ను మైనింగ్ సాయికిరణ్ టిజీఎండ్ సీ శశాంక్ పట్టుకున్నారు అనంతరం కోటపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించిన మైనింగ్ అధికారులు ఎంతటి వారినా సరే ఇసుకను అక్రమంగా తరలిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు

రఘు మృతి తీవ్రంగా కలిసి వేసింది.

-సూర్యాపేట జిల్లా ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు అంజన్ గౌడ్



కోదాడ, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్): కోదాడ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షుడు రఘు మృతి తీవ్రంగా కలిసి వేసింది సూర్యాపేట జిల్లా ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కారింగుల అంజన్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. బుధవారం రఘు పార్శ్వి దేహానికి నివాళులర్పించిన అనంతరం మాట్లాడుతూ.... ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షులలో రాష్ట్రంలో ఎక్కడ కూడా చేపట్టినటువంటి స్వచ్ఛంద సేవా కార్యక్రమాలను రఘు సారధ్యంలో చేపట్టి విజయవంతం చేశారని గుర్తు చేశారు. ఆదేశాలు ఇచ్చిన ప్రతి పనిని 100 శాతం విజయవంతం చేసేవాడని , మంచి జర్నలిస్టు మిత్రుని కోల్పోయామని ఆవేదన చెందారు. వారి కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని , ఫ్రీట్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షులలో తప్పనిసరిగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో రఘు ఆశయాలను నెరవేర్చినందుకు తప్పనిసరిగా ముందుంటామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి వెంట కోదాడ నియోజకవర్గ ఫ్రీట్ ఎలక్ట్రానిక్ జర్నలిస్టు సభ్యులు ఉన్నారు.

హజ్రత్ అబ్బాస్ దర్గా వద్ద మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

చింతపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : మండలంలోని పీఠే మల్లెపల్లి లో ఉన్న సయ్యద్ హజ్రత్ అబ్బాస్ దర్గా వద్ద మాజీ ఎమ్మెల్యే రామావత్ రవీంద్ర కుమార్ బుధవారం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచిన సయ్యద్ హజ్రత్ అబ్బాస్ దర్గా నిలువెత్తు నిదర్శనమని అన్నారు. అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ ను దర్గా కమిటీ సభ్యులు శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దర్గా ముత్తావలి సయ్యద్ చాంద్ పాషా, నిర్వాహకులు సయ్యద్ భాష, యూసుఫ్ పాషా, లతీ పాటు పలువురు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పులి రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక పూజలో పాల్గొన్న ఎస్సీ దంపతులు



సూర్యాపేట ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా ఎస్సీ సన్ ప్రీత్ సింగ్ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి చారిత్రాత్మకమైన పిల్లలమర్రి శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ సిబ్బంది ఆయనకు జ్ఞాపికను అందజేశారు. అనంతరం పోలీసు బందోబస్తు పరిశీలించి భక్తుల సౌకర్యార్థం పనిచేయాలని సూచించారు. సూర్యాపేట రూరల్ సిఐ రాజశేఖర్, ఎస్ఐ బాలునాయక్ తదితరులు ఉన్నారు.