



నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

గురువారం 13
ఫిబ్రవరి 2025

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు
8



కోదాడ, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం స్పెషల్): బర్డ్ ఫ్లూపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ఏపీలో వేల సంఖ్యలో కోళ్లు మృతి చెందడం.. రాష్ట్రంలోని కొన్ని సరిహద్దు జిల్లాల్లో సైతం కోళ్లు చనిపోతుండటంతో సరిహద్దు జిల్లాల్లో 24 చెక్ పోస్టులను ఏర్పాటు చేసింది. వీటిలో ఉమ్మడి నల్లగొండ పరిధిలోనే మూడు చెక్ పోస్టులు ఉన్నాయి. ఏపీ నుంచి తెలంగాణకు వస్తున్న కోళ్ల వాహనాలను అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో తనిఖీ చేస్తున్నారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న కోళ్లు, చనిపోయిన కోళ్లను గుర్తిస్తే వెంటనే ఆ వాహనాలను వెనక్కి పంపిస్తున్నారు. పక్క రాష్ట్రాల నుంచి బర్డ్ ఫ్లూ (హెచ్ పీఏఐ-హైలీ పాథో జెనిక్ ఏవియన్ ఇన్ ఫ్లూయెంజా) వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉన్నదని ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నది. బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాప్తి చెందుతున్న నేపథ్యంలో పౌల్ట్రీ పరిశ్రమ యజమానులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు. చికెన్ ధరలు కూడా భారీగా పడిపోయినట్లు తెలుస్తున్నది. ప్రస్తుతం కిలో చికెన్ ధర 170 రూపాయలకు పడిపోయింది. ఈ ధర మరింత తగ్గే చాన్స్ ఉంది.

నిరంతర తనిఖీలు

కోళ్ల ఫామ్లు, చికెన్ సెంటర్లు ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీలు చేయాలని పశుసంవర్ధకశాఖ సైన్సల్ చీఫ్ సెక్రటరీ అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లకు ఈనెల 8న సర్క్యులర్ జారీ చేశారు. పౌల్ట్రీ రైతులతోపాటు వ్యాపారులు, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నదని వివరించారు. చనిపోయిన కోళ్లను వెంటనే డిస్పోజ్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పశు సంవర్ధక శాఖ, పోలీస్, ఫారెస్ట్, శాఖలు సమన్వయంతో వ్యాధి ప్రబల కుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సైన్సల్ సీఎస్ సవ్యపాచి ఫోన్ తన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఏపీతో పాటు తెలంగాణలోని కొన్ని జిల్లాల్లో కోళ్లు రోగాలబారిన పడి చనిపోతున్నాయి. సరిహద్దు జిల్లాల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నది. ఏపీలో లక్షలసంఖ్యలో కోళ్లు చనిపోతుండటంతో, వాటి నమూనాలను భోపాల్ ల్యాబ్ కు పంపించారు. బర్డ్ ఫ్లూ వలనే కోళ్లు చనిపో తున్నాయని నిర్ధారణ కావడంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అలర్ట్ అయ్యింది. ఉమ్మడి ఖమ్మం, వరంగల్, నల్లగొండ, మహబూబ్ నగర్ జిల్లా లోమరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం జిల్లా అధికారులకు ఆదేశాలిచ్చింది.

ఖమ్మం, సూర్యాపేట జిల్లాలో టెస్టింగ్.. టెస్టింగ్

ఏపీలో బర్డ్ ఫ్లూ కలకలం రేపడంతో ఖమ్మం జిల్లాలోని ఏఎం బంజర్, కల్లూరు మండలాల ప్రజలు, ఖమ్మం సరిహద్దుకు అనుకొని ఉన్న సూర్యాపేట జిల్లా మోతే, ఆంధ్ర ప్రాంత సరిహద్దు కోదాడ రూరల్, అనంతగిరి, మునగాల నడిగూడెం మండలాల ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ మండలాల్లో కోళ్ల పెంపకందారులు అధికంగా ఉన్నారు. వీరికి ఏపీ నుంచే కోళ్లు సరఫరా అవుతుంటాయి.

రామాపురం అంతరాష్ట్ర చెక్ పోస్ట్ వద్ద తనిఖీలు..

బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాధి కారణంగా అంతరాష్ట్ర కోళ్ల, కోళ్ల దాణాల రవాణా నిషేధించబడిందని పశు వైద్య, పశు సంవర్ధక శాఖ జిల్లా అధికారి డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు అన్నారు. బుధవారం కోదాడ మండలం రామాపురం అంతరాష్ట్ర చెక్ పోస్ట్ వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించారు. ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు వచ్చేవరకు రవాణా చేసే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక అధికారులు ఉన్నారు. తెలంగాణ ఆంధ్ర సరిహద్దు ప్రాంతం రామాపురం చెక్ పోస్ట్ వద్ద పోలీసులు పశు శాఖ అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు.

ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండటమే కారణమా?

ఈ వైరస్ చలికాలంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. వివిధ దేశాల నుంచి వలసవచ్చే పక్షుల ద్వారా వైరస్ జలాశయాల్లోకి చేరుకుంటుంది.. తొలుత నాటుకోళ్లకు.. అక్కడి నుంచి కోళ్ల ఫారాలకు వైరస్ వ్యాపిస్తుందని పౌల్ట్రీశాఖ అధికారులు భావిస్తున్నారు. 2012, 2020లో బర్డ్ ఫ్లూ ఇలాగే వ్యాపించింది.. ఇప్పుడు కూడా ఇలాగే వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగితే వైరస్ కట్టడి అవుతుందని శాస్త్రవేత్త లు చెబుతున్నారు. బర్డ్ ఫ్లూ వార్తల నేపథ్యంలో చికెన్ షాపుల్లో పనిచేసే



బర్డ్ ఫ్లూ ఎఫ్ టెక్ట్.. ప్రభుత్వం అలర్ట్

- కోళ్ల డేంజర్ కూత! భారీగా మృత్యువాత
- తెలంగాణలోని కొన్ని జిల్లాల్లో కూడా..
- అప్రమత్తమైన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
- సరిహద్దుల్లో 24 చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు..
- ఏపీ నుంచి వస్తున్న వాహనాల తనిఖీలు
- సరిహద్దు ప్రాంతాలు ఉమ్మడి నల్లగొండ, ఖమ్మం జిల్లాలో అలర్ట్ అయిన అధికారులు,...
- చికెన్, గుడ్లు తినకపోవడమే బెటర్ ; అధికారులు
- భారీగా పడిపోయిన చికెన్ ధరలు!
- ఆందోళనలో పౌల్ట్రీ రైతులు

మిగతా2లో



జైలర్ సత్తయ్యపై ఉన్నతాధికారుల చర్యలు

చర్లపల్లి సెంట్రల్ జైలులో జైలర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆయనపై బదిలీ వేటు

మేడ్చల్ ప్రతినది, ఫిబ్రవరి12,(నినాదం స్పెషల్): సంగారెడ్డి జిల్లా జైలు అధికారి చింతల దశరథం తో కలిసి మద్యం మత్తులో గొడవ పడటంతో, హైదరాబాద్ రెంజ్ డివిజన్ శ్రీనివాస్ రావు విచారణ జరిపి, జైలర్ సత్తయ్యను చర్లపల్లి జైలు నుండి సంగారెడ్డి కేంద్ర కారాగారానికి బదిలీ చేశారు. చింతల దశరథంపై విచారణ కొనసాగుతోందని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఇంతేకాదు, జైలర్ సత్తయ్య పేరు మోసిన రౌడీపీటర్ లబ్ధి కు సహకరించారనే ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి. దీనిపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టనున్నట్లు ఉన్నతాధికారులు వెల్లడించారు. జైలు వారైళ్లపై కూడా చర్యలు: అదే సమయంలో, చర్లపల్లి జైలు వారైళ్లగా పనిచేస్తున్న రహిముద్దీన్, లింగయ్యలు మిగతా2లో

అధునాతన హాంగులతో.. మోడ్రన్ బస్టాండ్ లు

నూతన బస్టాండ్ ను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య చేవెళ్ల ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చిన బస్టాండ్



ఉప్పల్ స్టేడియంలో సెలబ్రేట్ క్రికెట్ లీగ్



ఆంధ్ర ప్రదేశ్

ఆంధ్ర ప్రదేశ్

అధునాతన హాంగులతో మోడ్రన్ బస్టాండ్



బర్డ్ ఫ్లూ ఎఫెక్ట్... ప్రభుత్వం అలర్ట్..

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

కార్మికులు పనిమానేస్తున్నారు. దీంతో హెల్త్ సేల్, రిటైల్ షాపులలో లేబర్ కొరత ఎదురవుతున్నది.

'చికెన్, గుడ్లు తినకండి'

ప్రజలెవరూ కొన్ని రోజుల వరకు చికెన్, గుడ్లు తినొద్దని కోదాడ నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా ప్రజలను అధికారులు కోరారు. ఆంధ్ర సరిహద్దు ప్రాంతం కోదాడకు పక్కనే ఉన్న నేపథ్యంలో కొన్ని రోజులు వేచి ఉండడం మంచిదని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు 100 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వరకు చికెన్ వేడిచేస్తే వైరస్ సజీవమైందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుడ్లు కూడా ఉడికించి తినొచ్చని సూచిస్తున్నారు.

జాగ్రత్తగా ఉండండి

బర్డ్ ఫ్లూ లక్షణాలు కనిపించిన ప్రదేశాలకు 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఒక కిలోమీటర్ పరిధిలో రెడ్డిస్, పది కిలోమీటర్ల పరిధిలో సర్పై లైన్ జోన్ ఏర్పాటు చేశారు. కోళ్లు, ఇతర పక్షులు ఎక్కడ చనిపోతానో సంబంధిత శాఖకు సమాచారం ఇవ్వాలని అధికారులు కోరారు. చనిపోయిన కోళ్లను సరైన రీతిలో పూడ్చి పెట్టాలని పౌల్ట్రీ యజమానులకు సూచించారు. కోళ్ల అవశేషాలను వాగుల్లో, నదుల్లో కలుపరాదని ఆదేశించారు. చనిపోయిన కోళ్లను వీధి కుక్కలు తినే అవకాశం ఉంది కాబట్టి ఆ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు.

జైల్ సత్తయ్యపై ఉన్నత అధికారుల చర్యలు



(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

గంజాయి సరఫరాలో ప్రమేయం ఉన్నారనే ఆరోపణలు వచ్చిన నేపథ్యంలో, జైలు సుపరిండెంట్ రామచంద్రం వారిని జైలు బయట విధులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఈ పరిణామాలు చర్చపల్లి సెంట్రల్ జైలు పరిపాలనపై అనేక అనుమానాలు రేకెత్తిస్తున్నాయి. అధికారుల విచారణ ఆనంతరం మరింత సమాచారం వెల్లడికానుంది.

● నూతన బస్టాండ్ను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య

● చేవెళ్ల ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చిన బస్టాండ్

చేవెళ్ల ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం స్పృహ): రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మున్సిపల్ పట్టణ కేంద్రంలోని అధు నూతన మార్కెట్ హాంగులతో నిర్మించిన నూతన బస్టాండ్ ప్రారంభోత్సవాన్ని స్థానిక ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య రంగారెడ్డి జిల్లా గ్రంథాల సంస్థల చైర్మన్ ఎలుగంటి మధుసూదన్ రెడ్డి స్థానిక నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ

నూతన బస్టాండ్ ను 18 నెలల కాలంలో పుర్తిచేసుకున్నామని, ఈ బస్టాండ్ ను హెచ్ఎండిఎ నుండి 6 కోట్ల నిధులతో నిర్మించడం జరిగిందన్నారు. త్వరలో ఇందులో గ్రీనరీ ఎర్పాటు చెయ్యడం జరుగుతుందని, అంతే కాక పాత భవనాన్ని కూడా తొలగించి ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ కలుగకుండా ప్రజలకు అందుబాటులో తీసుకు వస్తామన్నారు. 10 ప్లాట్ ఫాం రోజు 130 బస్సులు వస్తాయి, కొండగల్, తాండూరు వికారాబాద్, హైదరాబాద్, షాద్ నగర్ ప్రజలు ఉచిత బస్సు మహాపత్రిక పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు, ఈ రంగా రెడ్డి జిల్లా లో ఎక్కడ లేని విధంగా నూతన మోడరన్ బస్టాండ్ నిర్మించారని తెలియజేశారు, మా ప్రాంతం

నుండి కూరగాయలు, పండ్లు పండించే రైతులు ఉన్నారు, కాబట్టి అన్ని గ్రామాల ప్రజలకు బస్సు సౌకర్యం కలిగించాలని కోరారు.. చేవెళ్ల లో నూతన బస్సు డిపొ ఏర్పాటు చెయ్యాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు జనార్థన్ రెడ్డి ముడిమాల ఎవిసిహెచ్ చైర్మన్ గోనె ప్రతాపరెడ్డి అభిషేకం డి చైర్మన్ పెంటయ్య గౌడ్, వైస్ చైర్మన్ జేగరి రాములు మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు వీరేందర్ రెడ్డి గోపాల్ రెడ్డి మల్లేష్ పదాల ప్రభాకర్ షాబాద్ వ్యవసాయ సహకార సంఘం మాజీ చైర్మన్ మహేందర్ గౌడ్, టిపిసిసి సంయుక్త కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ గౌడ్ డిపొ మేనేజర్ ప్రభుత్వ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న

డా.వైభవ్ రెడ్డి

చేవెళ్ల, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం స్పృహ): గత నెల గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున చేవెళ్లబాలికల ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు రోజూవడానికీ మ్యూజ్ డొనేట్ చేస్తానని మాట ఇచ్చిన డా.వైభవ్ రెడ్డి బుధవారంబాలికల పాఠశాలలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులకు మ్యూజ్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తు బాగు కోసం తమ వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణమోల, శ్రీనేత్ర, ఆనంద్ గౌడ్, సందీప్, శ్రీతంరెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉప్పల్ స్టేడియంలో సెలబ్రేట్ క్రికెట్ లీగ్

● భద్రత ఏర్పాటుపై అధికారులతో సీపీ సుధీర్ బాబు సమీక్ష సమావేశం

మేడ్చల్ ప్రతినధి, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం స్పృహ): రాజీవ్ గాంధీ స్టేడియంలో ఈ నెల 14, 15 తేదీల్లో రోజుకు రెండు టీ20 మ్యాచ్ లు జరుగునున్నాయి. పదకొండవ సీజన్ సెలబ్రేట్ క్రికెట్ లీగ్-2025 క్రికెట్ పోటీలలో భాగంగా రెండు రోజుల పాటు జరుగునున్నాయి. టీ20 మ్యాచ్ ల నిర్వహణకు సంబంధించిన భద్రతా ఏర్పాట్ల గురించి రాజీవ్ గాంధీ ఉప్పల్ స్టేడియంలో రాచకొండ కమిషనర్ సుధీర్ బాబు, సీపీఎల్ నిర్వాహకులతో కోఆర్డినేషన్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టేడియం అధికారులు, జిహెచ్ఎంసీ, విద్యుత్ శాఖ, రెవెన్యూ శాఖ అధికారులతో పాటు ఇంటెలిజెన్స్, స్పెషల్ బ్రాండ్, రిజర్వ్ పోలీసు వంటి వివిధ పోలీసు విభాగాలు నుండి సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో సీపీ సుధీర్ బాబు మాట్లాడుతూ ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగే క్రికెట్ మ్యాచ్ల శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా, తగిన విధంగా పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రేక్షకులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా బందోబస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని, వివిధ భాషల సినిమా తారలు పాల్గొనే సెలబ్రేట్ క్రికెట్ పోటీలు కావటం వల్ల భారీ సంఖ్యలో ప్రేక్షకులు వచ్చే

అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలని అధికారులకు సూచించారు. రాచకొండ కమిషనరేట్ పరిధిలో జరుగునున్న అన్ని రకాల క్రికెట్ మ్యాచ్ ల నిర్వహణలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా అవసరమైన అన్ని రకాల సెక్యూరిటీ పరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సెలబ్రేట్ క్రికెట్ లీగ్ ప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. కూల్ డ్రింక్స్, ఇతర ఆహార పదార్థాల ధరలు నిబంధనల మేరకు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. స్టేడియం పరిసరాల్లో సీసీటీవీలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రేక్షకులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా ఉండేందుకు అవసరమైన పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరి కంటికలా సీసీటీవీ కెమెరాల్లో నిక్షిప్తం అవుతాయని పేర్కొన్నారు. మీడియా ప్రతినిధులకు, ఇతరులకు ఇచ్చే పాసుల జారీలో తగిన విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్పీ డీసీపీ జి. నరసింహ రెడ్డి, ఎన్ఓటి డిసీపి రమణ రెడ్డి, ట్రాఫిక్ డిసీపి మల్లారెడ్డి, హెడ్ క్వార్టర్ డిసీపి శ్యాం, మల్కాజ్గిరి అడిషనల్ డిసీపి వెంకటరమణ, అడిషనల్ డిసీపి సిఎస్ఎస్ఐ ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, ఎస్పీ చక్ర చక్రాచారి, సెలబ్రేట్ క్రికెట్ లీగ్ ఫౌండర్ విష్ణు వర్ధన్ ఇందూరి మరియు బృంద సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన అసెంబ్లీ ఇన్చార్జి భీమ్ భరత్

చేవెళ్ల, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని హైదరాబాదులోని ఆయన స్వగృహంలో చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇన్చార్జి భీమ్ భరత్, పొల్యూషన్ బోర్డ్ సభ్యులు చంపిన సత్యనారాయణ రెడ్డి, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి గౌరీ సతీష్, చేవెళ్ల పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ దేవర వెంకటరెడ్డి,నియోజక వర్గ ముఖ్యనాయకులతో కలిసి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సేవధ్యంలో చేవెళ్ల నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పార్టీ కార్యకర్తలకు సమచిత న్యాయం, చేయాలని విన్నవించారు. మొదటినుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ లో పని చేసిన కార్యకర్తలకు నాయకులకు, సరైన న్యాయం తో పాటు తగు గుర్తింపు కల్పించాలని భీం భరత్ ముఖ్య మంత్రి గారికి విన్నవించారు. అదే విధంగా పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసిన కార్యకర్తలకు పార్టీలో సమచిత స్థానం తో కూడిన పదవులతో గౌరవించి వారి శ్రమకు గుర్తింపుకల్పించాలని తెలిపారు. మరి ముఖ్యంగా ఖాళీగా ఉన్న నామినేటెడ్ పదవులలో పార్టీ పట్ల నిబద్ధతతో, చిత్త శుద్ధి తో కష్టపడి పనిచేస్తున్న వారికి కేటాయించి, వారికి తగు గౌరవాన్ని కల్పించాల్సిన

అవశ్యకతను గౌరవ స్వయంగా వివరించారు. తమ సమస్యలను సానుకూలంగా విని సానుకూలంగా స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ కేడర్ తరుపున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు పత్రికా ముఖంగా తెలిపారు. ఇదే విషయం పై త్వరలో మళ్ళీ కలసి చర్చించి తమ వినతులను సానుకూలంగా పరిష్కరించేందుకు ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇవ్వడం పై భీం భరత్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇందుకు సహకరించిన వెం నరేందర్ రెడ్డి గారికి, చేవెళ్ల పార్లమెంట్ ఇన్చార్జి రంజిత్ రెడ్డి గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కాలవ్యవస్థ నియంత్రణ బోర్డు సభ్యులు, దామార్ల పల్లీ మాజీ సర్పంచ్ బర్ల యాదయ్య, శంకర్ పల్లీ మండల సీనియర్ నాయకులు బద్దం కృష్ణ రెడ్డి, కొన్నిలర్ శ్రీనాథ్ గౌడ్, చేవెళ్ల మండల సీనియర్ నాయకులు మధుసుధాన్, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పెంట రెడ్డి, శ్రీనివాస్, సుశాంత్, నవాబ్ పెట్ మండల వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ కొండల్ యాదవ్, సుభాష్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఘనంగా సోమన్న గారు శ్రీధర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు



● వేడుకలకు హాజరై శ్రీధర్ రెడ్డిని

ఆశీర్వాదించిన కొలను హనుమంత రెడ్డి

కుత్బుల్లాపూర్, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం సుభాష్ నగర్ 130 డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సోమన్నగారి శ్రీధర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు కుటుంబ సభ్యులు ఆత్మీయులు అభిమానులు పార్టీ ముఖ్య నేతల సమక్షంలో ఘనంగా

నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కొలను హనుమంతరెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై సోమన్న గారి శ్రీధర్ రెడ్డిని శాలువాతో సత్కరించి కేక్ కట్ చేయించి మిత్రులు తినిపించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఆత్మీయులు అభిమానులు అందరూ శ్రీధర్ రెడ్డికి మిత్రులు కేక్ తినిపించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రజాసేవలో మరిన్ని ఉన్నత

పదవులు సాధించి ఆయురారోగ్యాలతో జీవిస్తూ ప్రజల సమక్షంలో మరెన్నో జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు సిద్దవోళ్ల సంజీవరెడ్డి, హరికిరణ్, గురువారెడ్డి, భాస్కర్ రెడ్డి, నరసింహారెడ్డి, కరణ్, మధుసూదన్ రెడ్డి, నరసింహారెడ్డి, నాగేశ్వర్ రెడ్డి, రాజు చారి, రవీందర్, శ్యామల్, సత్తి రెడ్డి, భరత్, ఆనంద్, సీతారామ్ రెడ్డి, శ్యామ్, అంజి రెడ్డి, శైలజ పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్య సంఘం కమిటీని అభినందించిన కేఎం ప్రతాప్



కుత్బుల్లాపూర్, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 128 చింతల్ డివిజన్, 131 కుత్బుల్లాపూర్ డివిజన్, 132 జీడిమెట్ల డివిజన్ ఆర్యవైశ్య సంఘం నూతన అధ్యక్షునిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన జూలూరి విజయకుమార్ గుప్తా, కార్యవర్గ సభ్యులు రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ డిసిసి అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, పెద్దలు, కె.యం.ప్రతాప్, యువ నేత్రం ఫౌండేషన్స్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కె.పి.విశాల్ గౌడ్ లను మర్యాదపూర్వక కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కమిటీ సభ్యులకు కేఎం ప్రతాప్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి మహంకాళి ప్రభు రాజు గుప్తా, కోశాధికారి ఇల్లందు కృష్ణ కుమార్ గుప్తా, ఉపాధ్యక్షులు గోపారపు శ్రీనివాస్, జూలూరి వీరేందర్ గుప్తా, నారాయణ ప్రసాద్ గుప్తా, గౌరవ అధ్యక్షులు గోపారపు మురళి గుప్తా, గౌరవ సలహాదారులు శివశంకర్ గుప్తా, సంయుక్త కార్యదర్శి సిద్దిరాములు, సభ్యులు రాజయ్య, భద్రయ్య, విజయ్ పాల్గొన్నారు.

రాపిడో ఆటోడ్రైవర్లను అభినందించిన కుషాయిగూడ పోలీసులు



మేడ్చల్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): నరేడ్ మెట్ డిఫెన్స్ కాలనీకి చెందిన చంద్రశేఖర్ బుధవారం మధ్యాహ్నం సమయంలో ఇంటి నుండి రాపిడో ఆటో బుక్ చేసుకొని ఈ సి బి ఎల్ లో దిగారు. తాను తెచ్చిన లగేజీ తీసుకునే సమయంలో ఒకటి బ్యాగ్ ను అదే ఆటోలో మర్చిపోయారు. ఆటో వేల్చి పోయాక చూసుకోగా ఒక బ్యాగు లేదు. వెంటనే స్థానిక కుషాయిగూడ పోలీస్ స్టేషన్ లో కంప్లెంట్ ఇచ్చాడు. క్రైమ్ టీం అప్రమత్తమై రాపిడో ఆటోలో తో మాట్లారు. ఆటో డ్రైవర్ ను కనుకొని పిలిపించి బ్యాగ్ ను చెంద్రశేఖర్ ఇచ్చారు. బ్యాగ్ లో ఓపెన్ చేసి చూడగా ఉండాలి 10 తులాల బంగారం అందులోనే ఉన్నది. డీఐ ఆటో డ్రైవర్ బానోతు నవీన్ ను అభినందించి 1000 రూపాయలు ఇచ్చి అభినందించారు.

పరికిచెరువును పరిరక్షించండి

● సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి ఉమా మహేష్



కుత్బుల్లాపూర్, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు కె పి వివేకానంద నిన్న నిజాంపేట్ పరిధిలోని తుర్కా చెరువు, శ్రీరామ్ కుంట్ల చెరువును సందర్శించి ఆ చెరువులను కాపాడాలని అధికారులను, స్థానిక నాయకులను కోరాడన్న సిపిఐ గా ధన్యవాదములు తెలిపారు. అదే విధంగా నియోజకవర్గం పరిధిలోని ఇతర చెరువులను కుడా కాపాడాలని అధికారులను అదేించాలని కోరారు. ముక్తంగా జగతగిరిగుట్ట, గాజులరామారం పరిధిలో 65 ఎకరలలో విస్తరించిన పరికి చెరువు గత బి ఆర్ ఎస్ హయాంలో సగం చెరువు కట్టా కాగా నేడు మిగిలి ఉన్న సగం కూడా కట్టాకు గురయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడింది. శాసనసభ్యులుగా భవిష్యత్ తరాలకు నీటి ఎద్దడి రాకుండా ఉండేందుకుగాను ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టి పరికి చెరువును రక్షించే బాధ్యత తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సిపిఐ నేతలు కోరారు. వెంటనే పరికి చెరువును సందర్శించి పరిరక్షించడానికి పనిచెయ్యాలని బుధవారం షాహూర్ నగర్ ఏబియూసీ కార్యాలయం నుండి పత్రిక ప్రకటన ద్వారా కోరారు. హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ పరికి చెరువును సందర్శించి అనంతరం స్థానికులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కూడా కట్టాలను ఆపుతామని, చెరువును స్థానికూతామని, కట్టాదారులను శిక్షిస్తామని వెల్లడిస్తూ పత్రిక కట్టాదారులు ఎలాంటి భయంలేకుండా పట్టపగలే కట్టాచేస్తున్నారని, ఆ ఫోటోలను హైద్రా అధికారులకు పంపినప్పటికీ ఎలాంటి చర్య తీసుకోకపోవడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చెరువును కాపాడుకోవడానికి సిపిఐ నిత్యం పోరాటం చేస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నియోజకవర్గం కార్యదర్శి ఉమా మహేష్, సిపిఐ కార్యవర్గ సభ్యులు స్వామి, ఏబియూసీ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, సిపిఐ నాయకులు జగన్నాధ్ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం

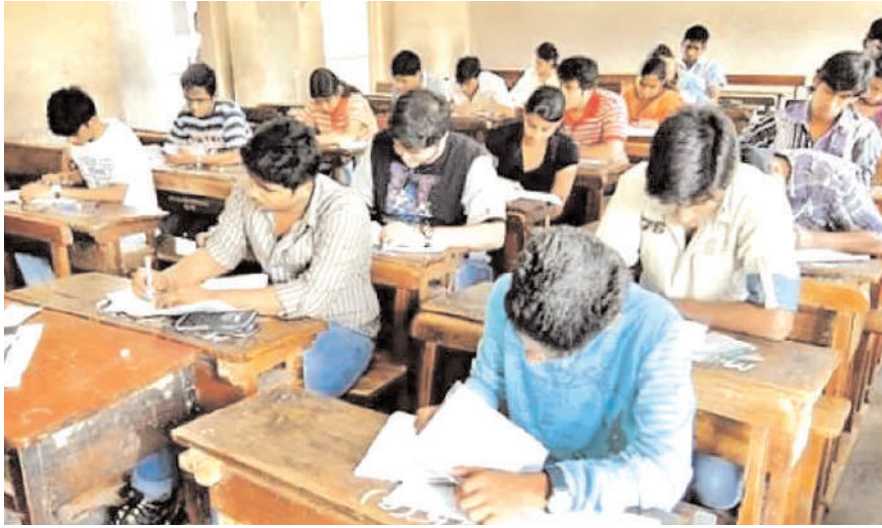


అల్వాల్, ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్): మల్లజిగిరి ఆనంద్ బాగ్ సాయిబాబా బ్రన్స్ ఆధ్వర్యంలోని సాయిబాబా ఆలయము నందు ప్రతినెల ష్రావణికి శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి వారి వ్రతంను ఆచరిస్తారు. ఇందులో భాగంగా మాఘ పూర్ణిమ బుధవారం శ్రీ సత్యనారాయణ వ్రతమును ఆలయ పూజారి సత్య పండిత్ అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క వ్రతం నందు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని వ్రతం ఆచరించారని ఆలయ కమిటీ వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాయిబాబా బ్రన్స్ ఆనంద్ బాగ్ కమిటీ చైర్మన్ సుభాష్, ఉప ప్రధాన అధ్యక్షులు మహేందర్, కార్యదర్శి సమ్మూ రావు, బ్రెజర్ రామకృష్ణ, ఆర్.ఎస్.మూర్తి, మల్లికార్జున్, కమిటీ సభ్యులు నాగమరతి, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులకు నో టెన్షన్..!

- డైరీషియన్ చెప్పినట్లుగా చేసి చూడండి..!

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయంటే చాలా విద్యార్థులకు ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. పరీక్షల సమయం విద్యార్థులకు చాలా కష్టమైన సమయం. చాలా మంది పిల్లలు సంవత్సరం అంతా చదవనంత ఎక్కువగా పరీక్షలప్పుడు చదువుతారు. ఈ సమయంలో చాలా మంది పిల్లలు ఆందోళనగా, ఒత్తిడితో, భయంగా ఉంటారు. పరీక్షల ఒత్తిడి కొంతమంది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే పిల్లలు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడానికి సమతుల్య ఆహారం చాలా అవసరం. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా చదవడానికి ఉపయోగపడే కొన్ని చిట్కాలు



గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **ఆహారం పరీక్షల ఒత్తిడిని ఎలా తగ్గిస్తుంది..?** పిల్లలకు మాత్రమే కాదు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల పిల్లల

మానసిక సామర్థ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం ఉంటుందని డైరీషియన్ చెబుతున్నారు. ఉదాహరణకు ఐరన్ లోపం డోపమైన్ ప్రసరణకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది వారి తెలివితేటలపై ప్రభావం చూపుతుంది. విటమిన్ ఇ, థియామిన్, విటమిన్ బి, జింక్, అయోడిన్ వంటి అనేక ఖనిజాలు,

విటమిన్లు పిల్లల జ్ఞాన సామర్థ్యాన్ని, మానసిక దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాయని తేలింది. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి చదువుపై దృష్టి పెట్టడానికి నిపుణులు చెప్పిన కొన్ని ఆహార చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. **కార్యోహైడ్రేట్స్ తీసుకోవడం** అన్ని కార్యోహైడ్రేట్స్ చెడ్డవి కావు మీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన

కార్యోహైడ్రేట్స్ చేర్చండి. వీటిలో తృణధాన్యాల రొట్టె, బ్రౌన్ రైస్, క్విన్సోవా, గోధుమలు వంటివి తీసుకోండి. వీటిలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది అని నిపుణులు చెప్తున్నారు. చిలగడ వంటలు, గుమ్మడికాయ వంటివి కూడా కార్యోహైడ్రేట్స్ కు ఉదాహరణలు. అయితే ప్రతిదీ మితంగా తినాలి. ఎక్కువ తినకూడదు. **ఎక్కువ కూరగాయలు తినడం** కూరగాయల శక్తిని తక్కువ అంచనా వేయకండి. కూరగాయలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అవి మీకు చాలా విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి పిల్లలు అన్ని రకాల కూరగాయలు తినాలి డైరీషియన్ సూచిస్తున్నారు. కానీ పిండి లేని కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. బంగాళాదుంపలు తినడం తగ్గించాలి. **ఒమేగా-3లు తీసుకోండి** ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, ఏకాగ్రతకు సహాయపడతాయని మీకు తెలుసా..? పిల్లలు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఒమేగా-3 ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. సీఫుడ్, చేపలలో ఒమేగా-3లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చేపలు, చికెన్, ట్యూనా, టర్కీ లీన్ రెడ్ మీట్ వంటి లీన్ ఫుడ్స్ పిల్లల ఆహారంలో ఉండాలి అని నిపుణులు అంటున్నారు. **పెరుగు తినండి**

పెరుగు మీ పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది అని డైరీషియన్ వివరిస్తున్నారు. పరీక్షల సమయంలో కడుపు సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడే ఆహారాలు తినడం చాలా ముఖ్యం. పెరుగు ప్రోబయోటిక్. ఇది కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పరీక్షలకు ముందు పెరుగు-చక్కెర తినడం మానేయవద్దని డైరీషియన్ సూచిస్తున్నారు. **సమతుల్యత పాటించండి** కార్యోహైడ్రేట్స్ చెడ్డవని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ కార్యోహైడ్రేట్స్ అమైనో యాసిడ్స్ తో కలిపి పిల్లల అవగాహన, తార్కిక, గ్రహణ సామర్థ్యాలు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని డైరీషియన్ అంటున్నారు. పరిశోధనల ప్రకారం.. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల విద్యార్థుల జ్ఞాన, మేధో పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా పరీక్షల కోసం చదివేటప్పుడు. విద్యార్థులు తమ భోజనంలో సగం ప్లేట్ కూరగాయలు, పావు ప్లేట్ కార్యోహైడ్రేట్స్, తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. శ్రద్ధగా, ఆసక్తిగా ఉండాలంటే విద్యార్థులు బాగా తినాలి అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మెదడుకు పదునుపెట్టే వాల్ నట్స్



బాదం.. వీటిల్లో ఏది ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో తెలుసా? ప్రస్తుతం పరీక్షల సమయం.. విద్యార్థులంతా పుస్తకాలతో కుస్తీలుపడుతుంటారు. అయితే చదివినవి గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే పోషకాహారం కూడా తీసుకోవాలి. మెదడుకు మేలు చేసే ఆహారాల్లో బాదం, వాల్ నట్స్ ముందం వరుసలో ఉంటాయి. నిజానికి.. వాల్ నట్స్, బాదం రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా.. వాల్ నట్స్, బాదం రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పోషక సాంద్రతలో రెండూ ఒకేలా

ఉన్నప్పటికీ, వాటి నిర్మాణంలో తేడాలు ఉన్నాయి. వాల్ నట్స్ లో ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడుకు చాలా మంచివి. వాల్ నట్స్ లో విటమిన్ ఇ తక్కువగా ఉంటుంది. బాదంపప్పులో ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వీటిల్లో ఏది తీసుకోవాలి? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. బాదంపప్పులో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. వాల్ నట్స్ లో ఆరోగ్యకరమైన పాలీఅనీసాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ రెండూ మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాల్ నట్స్ లో అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

అదనంగా, వాల్ నట్స్ లో ఒమేగా-3లు అధికంగా ఉంటాయి. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాల్ నట్స్ అధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫెనాల్స్ అందిస్తాయి. గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి వాల్ నట్స్ చాలా మంచివని నిపుణులు కూడా అంటున్నారు. ఇందులో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొక్కల ఆధారిత ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లం. ఇది మెదడు పనితీరుకు సహాయపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం సాధారణంగా వయస్సుతో సంభవిస్తుంది. కానీ వాల్ నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల దానిని నివారించవచ్చు. కొన్ని అధ్యయనాలు ఒమేగా-3లు జ్ఞాపకశక్తి, మెదడు పనితీరును

మెరుగుపరుస్తాయని నిరూపించాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. వాల్ నట్స్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని బలపరుస్తాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్స్ లోని పాలీఫెనాల్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు న్యూరాన్ల పనితీరు, సమాచార మార్పిడికి తోడ్పడతాయి. అందువల్ల జ్ఞాపకశక్తి, మెదడు పనితీరును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు కణాలను ఆక్సికరణ

నష్టం నుండి రక్షించి, జ్ఞాపకశక్తి లోపాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాదంపప్పులోని మెగ్నీషియం న్యూరోట్రాన్సిమిటర్ కార్యకలాపాలకు మంచిది. ఇది మెదడులో సమాచార ప్రవాహాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. బాదం తినడం వల్ల ఏకాగ్రత, ఆలోచనల స్పష్టత మెరుగుతుంది. బాదంపప్పులోని కొవ్వులు, ఫైబర్ దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది మెదడును చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బాదంపప్పులో రిబోఫ్లేవిన్ (విటమిన్ బి2), ఎల్-కార్నిటైన్ ఉంటాయి. ఈ రెండూ మెదడు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరచడమే కాకుండా

జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోకుండా నిరోధించడంలో కూడా సహాయపడతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. వాల్ నట్స్, బాదం రెండూ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయని పరిశోధనల్లో నిరూపించబడింది. వాల్ నట్స్ లో ఒమేగా-3, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. పనితీరుకు అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. కాబట్టి మెదడును పదునుగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా ప్రతిరోజూ వాల్ నట్స్, బాదం రెండూ తీసుకోవడం చాలా మంచిది.

ఇసుక రవాణాను కట్టుదిట్టంగా మానిటరింగ్ చేయాలి

- ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు తీసుకొని ఉచితంగా అందించేలా చర్యలు
- సామాన్య వినియోగదారులకు అతి తక్కువ ధరకు ఇసుక అందుబాటులో ఉండాలి
- ఇసుక బుక్ చేసిన 48 గంటల లోగా వినియోగదారుడికి చేరాలి
- ఇసుక సరఫరా పాలసీ పై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన సిఎస్ రాష్ట్ర ముఖ్య కార్యదర్శి శాంతి కుమారి



కరీంనగర్ ఫిబ్రవరి 12(నినాదం న్యూస్) : ఇసుక రవాణాను అధికారులు కట్టుదిట్టంగా మానిటరింగ్ చేయాలని, ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలని రాష్ట్ర ముఖ్య కార్యదర్శి శాంతి కుమారి అన్నారు. బుధవారం రాష్ట్ర ముఖ్య కార్యదర్శి శాంతి కుమారి ఇసుక పాలసీ పై జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా కలెక్టర్ల పమేలా సత్వతి కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లిరాష్ట్ర ముఖ్య కార్యదర్శి శాంతి కుమారి మాట్లాడుతూ, ఇసుక రీచ్ ల వద్ద తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ అక్రమ ఇసుక రవాణా నివారణకు అధికారులు పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. పేదల నిర్మించుకునే ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు ఉచితంగా ఇసుక సరఫరా చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. సామాన్య ప్రజలకు అతి తక్కువ ధరకు ఇసుక అందుబాటులోకి రావాలని, ఇసుక సరఫరా చేసే ట్రాక్టర్లు, లారీలను ఎంపానల్ చేయాలని, ఇసుక బుక్ చేసిన 48 గంటల వ్యవధిలోగా వినియోగదారుడికి చేరేలా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, నిర్ణీత ధరకు మాత్రమే ఇసుక అమ్మకాలు జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇసుక రవాణా జరిగే వాహనాల ట్రాకింగ్ సిస్టం ఏర్పాటు చేసి అక్రమ రవాణా కు అడ్డుకట్ట వేయాలని అన్నారు. ఇసుక రీచ్ ల వద్ద 360 డిగ్రీల కెమెరాలు, లైట్స్ ఏర్పాటు చేయాలని, ఇసుక స్టాక్ యార్డుల వద్ద కట్టుదిట్టమైన ఫెన్సింగ్ తో పాటు ఎంట్రీ ఎగ్జిట్ ను

ఏర్పాటు చేయాలని , ఇసుక రవాణా పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలని, బ్లాక్ మార్కెట్ అరికట్టి పేదలకు ఇసుకను అందుబాటులో ఉండేలా అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని సిఎస్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆన్లైన్ బుకింగ్ విధానంలో మార్పులు జరగాలని, ఆఫీస్ టైమింగ్ సమయంలో బుకింగ్ చేసుకునేలా బుకింగ్ వేళలో మార్పులు చేయాలని అన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్



లో పాల్గొన్న లిజిల్లా కలెక్టర్ల పమేలా సత్వతి మాట్లాడుతూ, లిజిల్లాలో మానకొండూరు మండలం ఊటూరులో 6700 మెట్రిక్ టన్నులు, వీణవంక మండలం చల్లూరు లో 6900 మెట్ట టన్నుల ఇసుక నిలువలు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఈ రెండు ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలు నిఘా వ్యవస్థ ఉండవచ్చు. ఇప్పటికే రెవెన్యూ, మైన్స్, పోలీస్, రవాణా శాఖల అధికారులు సంయుక్తంగా ఇన్స్పెక్షన్ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ల పమేలా సత్వతి ఇసుక రవాణా వ్యవస్థపై నిరంతర నిఘా కోసం ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని మైనింగ్ అధికారులకు కలెక్టర్ల సూచించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం మైనింగ్, రవాణా అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ, పోలీస్, మైనింగ్, రవాణా అధికారులను బృందాలుగా ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. అనుమతి లేకుండా ఇసుక రవాణా చేసినా, అనుమతి కంటే ఎక్కువ లోడుతో ఇసుక తరలించినా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. చెక్ పోస్టుల వద్ద నిఘా వ్యవస్థను పెంచాలని, సీసీ కెమెరాలు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. రవాణా శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ పి పురుషోత్తం, ఆసిస్టెంట్ జియాలజిస్ట్ వెంకటేశ్వర్, ఎంఐఐ రవికుమార్, ఏఎంఐఐ హరిత యాదవ్ పాల్గొన్నారు..

గుండెపోటును నివారించే ఏకైక కూరగాయ..!

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యకు చెక్ పెట్టే దివ్యోషధం.. మెరుగైన ఆరోగ్యానికి కూరగాయలు, ఆకు కూరలతో పాటు వండ్లు కూడా కీలక ప్రాత పోషిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఇతర పోషకాలు అందుతాయి.. అయితే కూరగాయలలో ఒకటైన బెండకాయ గురించి తప్పక తెలుసుకోవాలి.. ఎందుకంటే.. ఇందులో బోలెడు ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయి. దీంతో డయాబెటీస్, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం బెండకాయ

జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. బెండకాయలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మన జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. బెండకాయలోని పోషకాలు కొలెస్ట్రాల్, బిపిని నియంత్రించడంలో మేలు చేస్తుంది. బెండకాయను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ప్రతిరోజూ బెండకాయ తినడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. బెండకాయల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

బెండకాయలు తీసుకోవడం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫోలేట్ కూడా హెల్త్ కి చాలా మంచిది. బెండకాయలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్స్, మినరల్స్ కూడా ఇందులో ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి బెండకాయ హెల్త్ చేస్తుంది. బెండకాయలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బెండకాయలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. బెండకాయలను రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరిగి అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ కి

పెద్దగట్టు జాతర బందోబస్తు పరిశీలన



సూర్యాపేట జిల్లా ప్రతినీధి ఫిబ్రవరి 12 (నినాదం న్యూస్) ఫ దురాజ్ పల్లి పెద్దగట్టు జాతర పోలీసు బందోబస్తును బుధవారం జిల్లా ఎస్పీ సన్ శ్రీత్ సింగ్ అదనపు ఎస్పీ మేక నాగేశ్వరరావుకు కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2000 మంది పోలీసు బందోబస్తుతో పటిష్ట భద్రత ఏర్పాటు చేశామని 68 సీసీ కెమెరాలతో నిరంతర నిఘా ఉంచుతామని తెలిపారు. డౌంగ్ తనాల నివారణకు పోలీసు ప్రత్యేక టీమ్స్ ను ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. మహిళల రక్షణకు షీ టీమ్స్ సిబ్బందిని మహిళా సిబ్బందిని నియమించామని జాతర ప్రాంగణంలో బెట్టింగ్ ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలను అడ్డుకుంటామని పేర్కొన్నారు. జాతర ప్రదేశంలో పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్ హెల్ప్ లైన్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని అత్యవసర సమయంలో పోలీస్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూర్యాపేట సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ రవి, స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఇన్స్పెక్టర్ నాగభూషణం, సూర్యాపేట రూరల్ సిఐ రాజశేఖర్, శ్రీని, రఘువీర్, వీర రాఘవులు, ఎస్సై మహేశ్వర్, సాయిరాం, శ్రీకాంత్, బాలు నాయక్, వీరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



దూరంగా ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా బెండకాయలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుతుంది. డయాబెటీస్ రాకుండా కాపాడుతుంది. బెండకాయల్లో ఉండే జిగురు కారణంగా తిన్న వెంటనే కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. బెండకాయలు తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేట్ గా ఉండొచ్చు. బెండకాయల్లో విటమిన్ కె ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు బలంగా మారడానికి సహాయపడుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్య రాకుండా

కాపాడుతుంది. బెండకాయ ఆరోగ్యానికే కాదు, అందానికి కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని ప్రతిరోజూ తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బెండకాయ తినడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. వృద్ధాప్యాన్ని నివారిస్తుంది. చర్మం అందంగా కనిపిస్తుంది. బెండకాయ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. బెండకాయల్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ప్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. మిమ్మల్ని యువ్వనంగా ఉంచుతాయి..

రోజంతా కాఫీ తాగితే గుండెకు ముప్పు..?

కాఫీ ప్రియులందరికీ ఇది నిజంగా మంచి వార్త. తాజాగా జరిగిన పరిశోధనల్లో కాఫీ తాగడం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే విధంగా పనిచేస్తుందని అలాగే దీర్ఘకాల జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడంలో దోహదపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఎంత కాఫీ తాగుతున్నామనే విషయం కన్నా దాన్ని ఎప్పుడు తాగుతున్నామనే అంశం మరింత ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదయం కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారికి గుండెజబ్బులతో మరణించే ముప్పు తక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనంలో తేలింది. ఉదయాన్నే కాఫీ తీసుకునేవారికి మాత్రమే గుండె సంబంధిత

వ్యాధుల ముప్పు 31 శాతం వరకు తగ్గిందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజంతా అనేకసార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇటువంటి ప్రయోజనాలు కనిపించలేదని అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. యూఎస్ నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వే ద్వారా దాదాపు పదేళ్ల పాటు 40,725 మంది ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిశీలించారు. వారి ఆహారపు అలవాట్లను విశ్లేషించి కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేశారు. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో పాటు మరణానికి దారితీసే ఇతర కారణాలను పరిశీలించారు.

రాత్రి కాఫీ తాగడం వల్ల ప్రమాదమా..?
అధ్యయనంలో మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం కాఫీ తీసుకోవడం జీవ గడియారాన్ని (సర్కేడియన్ రిథమ్) భంగం చేసే అవకాశముందని.. దీనివల్ల మెలటోనిన్ వంటి హార్మోన్ల స్థాయిలు మారిపోతాయని వెల్లడించారు. ఇది రక్తపోటును పెంచడం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, శరీరంలో వాపు ఏర్పడేలా చేయడం వంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
కాబట్టి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారు దాన్ని ఉదయాన్నే తీసుకోవడం ద్వారా



గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. రోజంతా అనేకసార్లు కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెప్పలేమని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, కాఫీని

మితంగా తీసుకోవడం, ముఖ్యంగా ఉదయం పూటే తాగే అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమమని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

జీలకర్ర, పసుపు కలిపి తాగితే.. ఒంటలో కొమ్మ కర్రగాల్సిందే!



జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణను మెరుగుపరిచే జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో జీలకర్ర, పసుపు కలిపిన నీరు బలేగా సహాయపడుతుంది. ఇది ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఈ నీరు తీసుకోవడం వల్ల మొత్తం జీర్ణక్రియ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అలాగే

శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనే సామెత అందరికీ తెలిసిందే. అయితే నేటి కాలంలో మాత్రం ప్రతి ఒక్కరూ వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కానీ రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు



చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందుకు ప్రతిరోజూ పచ్చి పసుపు, జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలట. దీనివల్ల అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయని అంటున్నారు. రోజువారీ ఆహారంలో ఈ నీటిని తీసుకోవడం

వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చుట. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. **జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది**
జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణను మెరుగుపరిచే జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో జీలకర్ర సహాయపడతాయి. ఇది ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను

తగ్గిస్తుంది. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పచ్చి పసుపు, జీలకర్ర కలిపిన నీరు తీసుకోవడం వల్ల మొత్తం జీర్ణక్రియ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. **రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది**
జీలకర్ర, పసుపు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. జీలకర్రలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇక పసుపులో కర్బుమిన్ ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన శోధ నిరోధక సమ్మేళనం. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇన్ఫ్లమేషన్ సంభవించినప్పుడు రక్షణ తంత్రాల్లా పని చేస్తాయి. ఇక కర్బుమిన్ మంట, అక్వీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. **నిర్విషీకరణలో సహాయపడుతుంది**
పసుపు, జీలకర్ర రెండూ సహజ నిర్విషీకరణ కారకాలు. జీలకర్ర కాలేయం, జీర్ణక్రియకు అవసరమైన విత్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి, విషాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. పసుపు కాలేయం పనితీరును పెంచుతుంది.

శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. జీలకర్ర, పసుపు నీటిని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా, అన్ని చెడు పదార్థాలను బయటకు పంపి, జీర్ణవ్యవస్థ, కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. **జీవక్రియను మెరుగుపరిచి, బరువును నియంత్రిస్తుంది**
జీలకర్ర, పసుపు జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. జీలకర్ర జీవక్రియను కూడా పెంచుతుంది. కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పసుపు రక్తంలో చెక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కొవ్వు నిల్వకు దారితీసే చిక్కులను తొలగిస్తుంది. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తాగడం వల్ల జీవక్రియకు మేలు జరుగు తుంది. కొవ్వును కాల్చేస్తుంది. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. **స్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం**
జీలకర్ర, పసుపు నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల వాయుమార్గాలు శుభ్రపడతాయి. స్వాసకోశ వ్యవస్థలో వాపు తగ్గుతుంది. శరీరం ఉబ్బినం, బ్రోన్చైటిస్, కాలానుగుణ అల్లెర్జీలు వంటి వాటితో పోరాడుతుంది. ఇది కఫం, దగ్గు వంటి సమస్యలను తగ్గించే సహజ కఫహరమైనదిగా కూడా పనిచేస్తుంది. **ఆర్థరైటిస్, కీళ్ల నొప్పుల నివారణ**
జీలకర్ర, పచ్చి పసుపు బలమైన శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ పచ్చి పసుపు, జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం కీళ్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది ఆర్థరైటిస్, ఇతర వ్యాధులలో కనిపించే కీళ్ల నొప్పి, వాపు లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. సహజంగా కండరాలను సడలించే నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల చలనశీలతను పెంచుతుంది.