

జర్నలిస్టుల సమస్యలపై ఐక్య కార్యచరణ

• ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్

హైదరాబాద్, (నినాదం):

జాతీయ స్థాయిలో జర్నలిస్టుల సమస్యలపై ఐక్య కార్యచరణతో ముందుకు సాగాలని ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. చందేష్ కేంద్రంగా జరిగిన సమావేశంలో ఇప్పటి వరకు రెండు గ్రూపులుగా ఉన్న ఐ జె యూ నాయకులు

ఒక్కటై భవిష్యత్ కార్యచరణను ప్రకటించారు. దేశంలో ఇంకో ఇజ్రేయిల గ్రూప్ కూడా ఉందని వారు కూడా కలిసి వస్తే సమస్యల పరిష్కారానికి ఉద్యమ కార్యచరణను వెల్లడిస్తామని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ఒక్క గ్రూప్ కు అధ్యక్షులుగా కొనసాగుతూ వస్తున్న ఫ్రెన్డ్ కోస్పిల్స్ ఆఫ్ ఇండియా తాజా మాజీ సభ్యులు,



దేశంలో శాంతి సామ్రాజ్యత్వాలు పరిధివిస్తాయి

- ఆ ఉద్దేశంతోనే 23న 5కీ రన్
- నినాదం ఎడిటర్ బిజిగిరి శ్రీనివాస్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 20 (నినాదం):

దేశంలో శాంతి సామ్రాజ్యత్వాలు పరిధివిస్తాయని ఉద్దేశంతో ఈనెల 23న నిర్వహించే 5కీ రన్ ను విజయవంతం చేయాలి అని నినాదం పత్రిక సంపాదకులు, స్పౌల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ షేపర్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బిజిగిరి శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. సమాజంలో శాంతియుత వాతావరణాన్ని పరస్పర సహకారాన్ని మరియు ఐక్యత కొరకు ప్రయాణం ఈవెంట్స్ వైబ్ గ్రూప్స్, స్వయం సిద్ధి ఫౌండేషన్, లు

సంయుక్తంగా ఈ 5కీ రన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నాయి. ఈ చారిత్రక రన్ నవంబర్ 23వ తేదీ, ఆదివారం ఉదయం 6:00 గంటలకు హైదరాబాద్లోని ప్రసిద్ధ నెక్లెస్ రోడ్ లోని బతుకమ్మ హిల్ వద్ద ప్రారంభమవుతుంది. నగర యువత, పిట్టన్ ప్రేమికులు, రన్నింగ్ కమ్యూనిటీలు, సామాజిక కార్యకర్తలు అలాగే వివిధ రంగాల ప్రముఖులు పాల్గొని ఈ శాంతి సందేశాన్ని సమాజానికి చాటునున్నారు. అనంతరం 5కీ రన్ లోగోను ముఖ్య అతిథి బిజిగిరి శ్రీనివాస్ తో పాటు అతిథులు ఆవిష్కరించారు.



• ధాన్యం రికవరీపై మిల్లర్లతో మీటింగ్

- రికవరీ బాధ్యత అసోసియేషన్ తీసుకోవాలి..!
- పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి

స్టేట్ బ్యూరో/ జిల్లా ప్రతినిధి నవంబర్ 20 (నినాదం):

రైస్ మిల్లు పెట్టేయ్.. కోట్లాదిమంది శిల్పి కలిసి నివారణ సమితి జరుగుతున్న అవినీతి పాటు మిల్లర్ల వద్ద పేరుకు పోయిన ధాన్యం విలువల గురించి పూర్తి సమాచారంతో కథనాన్ని ప్రచురించండి. రాష్ట్రంలో మిగిలిపోయిన ధాన్యం బకాయిలను ఉంటిస్తూ మిల్లర్లు ధాన్యం అమ్మి కుంటున్న తీరును ఎండగడుతూ ఇటు మిల్లర్లను అటు నివారణ సమితి కదిలించడంతో డిపార్ట్ మెంట్ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి అత్యవసర సమావేశం ఏర్పాటు చేసి అర్థింటుగా ధాన్యం రికవరీ చేయాలని కమిషనర్ ఆదేశించడం చర్చనీ అంశంగా మారింది. క్యాబిన్లో మిల్లర్లు నాలుగు వాయిదాలుగా ధాన్యం బకాయిలు చెల్లిస్తామని మంత్రికి హామీ ఇచ్చారు. కొంతమంది మిల్లర్లు ధాన్యం పైవేటుకు అమ్మి కున్న వారి వద్ద నుంచి దఫాల వారిగా ధాన్యం బకాయిలు చెల్లించే విధంగా తాము బాధ్యత తీసుకుంటామని అసోసియేషన్ సభ్యులు మంత్రికి హామీ ఇచ్చారు.



రికవరీ ఎట్లా..?

కాగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2016 నుంచి 2023 వరకు పేరుకుపోయిన ధాన్యం బకాయిలను మిల్లర్ల నుంచి వసూలు చేయడం ఎట్లా అనేదానిపై పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి ఆసోసియేషన్ సభ్యులతో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్ర నివారణ సమితిలో రాష్ట్రంలోని దాదాపు 150 మంది డిపార్ట్ మెంట్ మిల్లర్లతో అత్యవసర సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో దాదాపు 70 వేల కోట్ల ధాన్యం బకాయిలు పేరుకు పోయాయని వాటిని వసూలు చేయడం కోసం ఆసోసియేషన్ సహకరించాలని కోరారు. బ్యాంకు గ్యారంటీ షూరిటీలు పెడుతూనే సీఎంఆర్

లను పూర్తిగా భారీ మార్కెట్లో అమ్ముతున్న రైస్ మిల్లర్ల జాబితాను తయారు చేయాలని నివారణ సమితి కమిషనర్ స్పెషల్ రవీంద్రను ఆదేశించారు. అలాగే డిపార్ట్ మెంట్ తరచూ డిపార్ట్ కావడం శాఖకు. మిల్లర్లకు మంచిది కాదని ప్రభుత్వం తీసుకునే చర్యలు కఠినంగా ఉంటాయన్నారు. 2024 25 కు సంబంధించిన ధాన్యాన్ని కేవలం రూరల్ మిల్లర్లకు మాత్రమే కేటాయిస్తున్నామన్నారు. ఇందులో బాయిల్ మిల్లర్లకు కోటా లేదని స్పష్టం చేశారు. డిపార్ట్ మిల్లర్ల మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో తగినన్ని గోదాములు లేక ఎఫ్ సి ఐ అధికారులు బియ్యం తీసుకోవడం లేదన్నారు. ఫైనల్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అధికారులు నాణ్యత విషయంలో

►తరువాత 2లో..

నిఖార్సైన జర్నలిజానికి ఏకైక వేదికగా నినాదం

- ప్రస్తుత కాలానికి అనుగుణంగా జర్నలిజం మారాలి
- నినాదం సీకరీట్ పూసాల మోహన్



ఖమ్మం, నవంబర్ 20 (నినాదం):

డిజిటల్ సోషల్ మీడియా వేగంగా పారకులను ఆక్రమిస్తున్న తరుణంలో ప్రింట్ మీడియా జర్నలిస్టులు వారా సరళి, ప్రచురించే విధానంలో ప్రస్తుత కాలానికి అనుగుణంగా ఉండాలని, నిఖార్సైన జర్నలిస్టులకు ఏకైక వేదిక గా నినాదం పత్రిక నిలుస్తోందని నినాదం సీకరీట్ మోహన్ తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లాలో జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ గోపి అధ్యక్షతన ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఉమ్మడి నెట్వర్క్ జిల్లా నినాదం

జర్నలిస్టుల సమీక్ష సమావేశం ఓ హాటల్ లో గురు వారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, ప్రజా సమస్యలతో పాటు మానవీయ కోణంలో వార్తలు రాయడం, ఆధ్యాత్మికం విద్య, ఉద్యోగం, స్పోర్ట్స్, రంగాల పట్ల వైపుబింబం కలిగి ఉండాలని, వార్తలను మొక్క బడిగా కాకుండా సమగ్ర వివరాలతో ప్రచురిస్తే పత్రిక విలువ పెరుగుతుందని, పత్రిక విలువ పెరిగితే సమాజంలో జర్నలిస్టు గౌరవం

కూడా పెరుగుతుందన్నారు. మీడియా రంగంలో ప్రింట్ మీడియాకు ఉన్నటువంటి ప్రత్యేక గుర్తింపు తోపాటుగా శాశ్వత సౌక్యంగా నిలుస్తుందన్నారు. ప్రతి సమస్యను కూలంకషంగా కంప్లెక్స్ కట్టి నట్లుగా చూపించగలిగి వ్యవస్థ ప్రింట్ మీడియా వ్యవస్థ అన్నాడు. ఈ సమావేశంలో నినాదం స్టేట్ బ్యూరో మల్లేశం, ఉమ్మడి ఖమ్మం నెట్వర్క్ జిల్లా జర్నలిస్టులు శ్యామ్, శంకర్ మధు, జాకిర్ హుస్సేన్, ఉమెద్ రిజ్వీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశవ్యాప్తంగా సన్నబియ్యం పంపిణీ

- కేంద్రమంత్రికి సిఎం రేవంత్ సూచన
- పరిశీలిస్తామన్న మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 20 (నినాదం):

దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా తెలంగాణలో రేవంత్ పాపుల్స్ వినియోగదారులకు సన్న బియ్యాన్ని సరఫరా చేస్తున్నామని కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. గురువారం ఉదయం హాటల్ తాజ్ కల్కత్తాలో కేంద్రమంత్రికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో సన్న బియ్యం పంపిణీ విషయాన్ని కేంద్రమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రజలు తినే బియ్యాన్ని సరఫరా చేస్తేనే సక్లెష్ పథకం ఉద్దేశం నెరవేరుతుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.



బీహార్ సీఎం గా నితీశ్ ప్రమాణం

• 27మంది మంత్రులు కూడా ప్రమాణం

• ప్రమాణం చేయించిన గవర్నర్ • హాజరైన మోడీ, అమిత్ షా, చంద్రబాబు



పాట్నా, (నినాదం):

బీహార్ సీఎం గా జేడీయూ అధినేత నితీశ్ కుమార్ గవర్నర్ అరిఫ్ మహ్మద్ ఖాన్ చేశారు. సీఎం గా ఆయన ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, అమిత్ షా, వీపీ సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు, హాజరయ్యారు.

సామాజిక వారధి, విజయ్ కుమార్ సిన్హాలకు డిప్యూటీ సీఎం పదవులు దక్కాయి. గవర్నర్ అరిఫ్ మహ్మద్ ఖాన్ సీఎం, మంత్రులతో ప్రమాణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, అమిత్ షా, వీపీ సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు, హాజరయ్యారు.

జిఆర్ఎస్ వర్కంగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ కు బిగ్ ఫాక్ ఫార్ములా 'కారు రేసు కేసు విచారణకు గవర్నర్ అనుమతి



మాజీ మంత్రి, జిఆర్ఎస్ వర్కంగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ కు బిగ్ ఫాక్ ఫార్ములా 'కారు రేసు కేసుకు సంబంధించి ఆయనపై విచారణ చేపట్టించుకునే గవర్నర్ అధికారం అనుమతి మంజూరు చేశారు.

గవర్నర్లు, రాష్ట్రపతికి గడవు విధించలేం

- గవర్నర్లకు మూడు అంశాల్లోనే నిర్ణయం
- సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం కీలక తీర్పు

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 20 (నినాదం):

గవర్నర్ రాష్ట్రపతి అధికారాలపై భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీం కోర్టు గురువారం కీలక తీర్పు వెలువరించింది. పెండింగ్ బిల్లు ఆమోదానికి సంబంధించిన అంశంలో రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు గడువును విధించటం తగదని స్పష్టం

చేసింది. కారణం చెప్పకుండా గవర్నర్లు బిల్లులను వెనక్కి పంపలేరని తెలిపింది. బిల్లును నిరసనగా నిలిపివేసే అధికారం గవర్నర్ కు లేదని కూడా తెల్పి చెప్పింది. గవర్నర్ బిల్లును రాష్ట్రపతికి పంపితేనే రాష్ట్రపతి చర్యలు తీసుకోగలరని చెప్పింది.

టీచర్ ఎలిజబిలిటీ టెస్ట్ అభ్యర్థుల ఆశాజ్యోతి మెరుపు యాప్

హైదరాబాద్, (నినాదం):

తెలంగాణలో టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ (బిట్-2026) పరీక్షకు ప్రీసెంట్ అవుతున్న అభ్యర్థుల కోసం మెరుపు యాప్ ఉచితంగా ప్రాక్టీస్ టెస్టులను అందిస్తోంది. బిట్ నోటిఫికేషన్ ఇటీవలే విడుదల అయింది. జనవరి మొదటివారంలో కంప్యూటర్ బేస్డ్ టెస్ట్ విధానంలో ఈ

పరీక్షలు జరగనున్నాయి. ఈసారి డిఎస్, టిఎస్ పూర్తి అయిన విద్యార్థులతో పాటు,



అంగారకుడి ఉపరితలంపై మిస్సైలియన్ శిల

- అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ నానా గుర్తింపు
- రోవర్ పంపిన చిత్రాలపై మరిన్ని పరిశోధనలు

న్యూయార్క్, నినాదం:

అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ నానా అంగారకుడి ఉపరితలంపై మిస్సైలియన్ గుర్తించింది. ఈ రాయి మార్చ్ నూజ్, భౌగోళిక నిర్మాణంతో పూర్తిగా భిన్నంగా కనిపిస్తున్నది. శాస్త్రవేత్తలు 80 సెంటీమీటర్ల పొడవున్న ఈ రాయికి 'ఫిఫ్ఫీక్వీలా' అని నామకరణం చేశారు. ప్రస్తుతానికి ఈ రాయిని ఎలియస్ రోకర్ పేర్కొంటున్నారు.

వివరాలు 6



సోషల్ మీడియా చర్చలో ఎగ్జిక్యూటివ్

- ముందే దాచుకున్న అంశాలతో ఎప్పుడైనా గర్భం
- ఉపాసనా కామినేని పోస్ట్ తో ఇప్పుడు సర్వత్రా ఆసక్తి

హైదరాబాద్, నినాదం:

టాటిఫ్డ నటుడు రామ్ చరణ్ భార్య ఉపాసన కామినేని కొడిదల. ఇటీవల ఐటీ హైదరాబాద్ ఈవెంట్ లో ఎగ్జిక్యూటివ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు వివాదం సృష్టించాయి. ఇప్పుడు ఎగ్జిక్యూటివ్ చర్చలు మొదలయ్యాయి. దీనిపై సర్వత్రా ఆసక్తి కూడా కనిపిస్తోంది. కొత్త అంశాలను సవదంపతులు తెలుసుకునే అవకాశం రావడంతో సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీసింది.



అమెరికాతో 93 మిలియన్ డాలర్ల ఆయుధ ఒప్పందం

- అధునాతన జావెలిన్ క్షిపణి వ్యవస్థ సరఫరాకు అంగీకారం

వాషింగ్టన్, నినాదం:

భారత్ అమెరికాకు మధ్య కీలకమైన రక్షణ ఒప్పందం కుదిరింది. దీంతో అధునాతన జావెలిన్ క్షిపణి వ్యవస్థ మన దేశానికి అందనుంది. రష్యాతో పోరులో ఉత్తమమైన వరలా పచ్చిన ఈ ఆయుధానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విపరీతమైన ఆదరణ ఉంది. భుజం మీద నుంచి గరిమెట్టి ప్రయోగించే ఈ మిసైల్.. కొన్ని వందల సంఖ్యలో రష్యన్ ట్యాంకులను పేల్చేసింది. ఈ క్రమంలో అమెరికాతో 93 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన ఆయుధాలను భారత్ కు విక్రయం చేయకు అగ్రభాష్యం ఆమోదించింది.

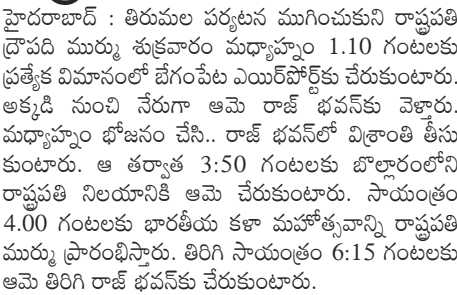
వివరాలు 2

జెఫ్రి ఎప్స్టైన్ సెక్స్ కుంభకోణంలో కీలక పరిణామం



ఫైల్డ్ విడుదల బిల్లుపై అభ్యుత్తమం ట్రంప్ సంతకం

వివరాలు 2



ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలి

తాడేపల్లి మండలంలో ధాన్యం సేకరణపై ఆరా
క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి రైతులతో
చర్చించిన మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

గుంటూరు, నవంబర్20(నినాదం): తుమారు హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలని పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కొనుగోళ్లలో అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో 3వేల ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని, 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తామని వివరించారు. ధాన్యం అమ్మిన కేవలం 4 గంటల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేస్తున్నట్లు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి మండలం చిర్లపూరు, పాతూరులో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను మంత్రి పరిశీలించారు. 17శాతం లోపే తేమ ఉండాలనేది కేంద్రం పెట్టిన నిబంధన అని... దాన్ని మాత్రమే అమలు చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. మిల్లర్లు అక్రమాలకు పాల్పడితే అనుమతులు రద్దు చేస్తామని హెచ్చరించారు. రైతుల వద్ద నుండి ప్రతి ధాన్యం బస్తా కొనుగోలు చేస్తామని, రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల



మనోహర్ అన్నారు.రైతులను వివరాల అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముందుగా ప్రాతూరు గ్రామంలోని వంగవీటి మాహానరంగా విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం చిర్లపూరు గ్రామంలో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ హయాంలో రైతుల వద్ద ఇబ్బందులను తెలుసుకొని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగువేల రైతు సహాయ కేంద్రాలు ను కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేయడమే కాక, రైతుల ఖాతాల్లో మూడు గంటల్లోనే నగదు జమ చేస్తున్నామన్నారు. 4 వేల కోట్లు ధాన్యం కొనుగోలుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు. 17 శాతం నుండి 24 శాతం వరకు రైతుల వద్ద కొనుగోలు



చేసిన ధాన్యాన్ని తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వినతి చేస్తామన్నారు. రైతుకు మద్దతు ధర ఇస్తామందుకు ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు ముందుకు వెళ్తామని, కూటమి ప్రభుత్వం రైతుల వద్ద ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసి, బస్తా 1792 రూపాయలకు కొనుగోలు చేయనున్నామన్నారు. 20369, 20389 రకం ధాన్యం రైతుల నుండి కొనుగోలు చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెనాలి సబ్ కలెక్టర్ సంజనా సిన్హా, సివిల్ సప్లై ఎండి తులసి, తాడేపల్లి తహసీల్దార్ డి సీతారామయ్య, జనసేన రాష్ట్ర నాయకులు చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, జనసేన పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిబిఐ కోర్టుకు.. హాజరైన జగన్

వ్యక్తిగత హాజరుతో పూర్తయిన లాంఛనం
జగన్ రాకతో అభిమానుల హల్చల్



హైదరాబాద్, నవంబర్20(నినాదం): అక్రమాస్తుల కేసులో వైకాపా అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం జగన్ సీబీఐ ప్రత్యేక కోర్టుకు హాజరయ్యారు. న్యాయమూర్తి ఎదుట విచారణకు వచ్చారు. విజయవాడ నుంచి బేగంపేట ఎయిర్పోర్టుకు వచ్చి అక్కడి నుంచి నాంపల్లిలోని కోర్టుకు ఆయన చేరుకున్నారు. విచారణ అనంతరం జగన్ అక్కడి నుంచి లోటస్‌పాండ్‌కు వెళ్లిపోయారు. మరోవైపు వైకాపా నేత పేర్ని నాని, మరో ముగ్గురు నేతలను కోర్టు లోపలికి పోలీసులు అనుమతించలేదు. దీంతో వారు గేట్ వద్దే నిలుచున్నారు. ఈ కేసులో 2013 సెప్టెంబర్ నుంచి జగన్ బెయిల్‌పై ఉన్నారు. ఇప్పుడు కూడా వ్యక్తిగత హాజరు నుంచి తనకు మినహాయింపు ఇవ్వాలని ఆయన కోరగా సీబీఐ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. ఆరోగ్యగా జగన్ కోర్టుకు ప్రత్యక్షంగా హాజరవడం లేదని, ఈ కేసుల్లో డిక్లార్ పిటిషన్లపై రోజువారీ విచారణ జరుగుతున్నందున ప్రత్యక్షంగా హాజరవ్వాలని సీబీఐ తెలిపింది. దీంతో ఈ నెల 21లోగా వ్యక్తిగతంగా హాజరవ్వాలని కోర్టు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఒకరోజు ముందే ఆయన కోర్టుకు హాజరయ్యారు. అక్రమాస్తుల కేసులో వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ సీబీఐ కోర్టుకు హాజరకానున్న నేపథ్యంలో బేగంపేట ఎయిర్‌పోర్ట్ వద్ద వైకాపా కార్యకర్తలు హల్చల్ చేశారు. కొందరు రచ్చా రచ్చా అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఎయిర్ పోర్టు లోపలికి చొచ్చుకెళ్లి ప్రయత్నం చేయగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో వారితో వాగ్వాదానికి దిగారు. మరోవైపు సీబీఐ కోర్టు వద్ద పెద్ద ఎత్తున పోలీసులు మోహరించారు.

తిరుపతి చేరుకున్న రాష్ట్రపతికి ఘనంగా స్వాగతం



తిరుచానూరులో పద్మవాతి అమ్మవారి దర్శనం
నేడు శ్రీవారిని దర్శించుకోనున్న ముర్ము

తిరుమల, నవంబర్20(నినాదం): భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము గురువారం మధ్యాహ్నం రెడీగుంట విమానాశ్రయం చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ రాష్ట్ర హోమ్ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, టీడీపీ ఉన్నతాధికారులతోపాటు కూటమిలోని పార్టీల నేతలు ఆమెకు ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం రోడ్డు మార్గం ద్వారా తిరుచానూరుకు రాష్ట్రపతి చేరుకున్నారు. తిరుచానూరులో కొలువు తీరిన శ్రీ పద్మావతి అమ్మవారిని

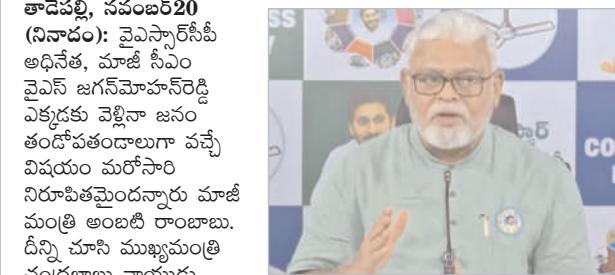


దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదాలను రాష్ట్రపతికి వేద పండితులు అందజేశారు. ఇక రాష్ట్రపతి పర్యటన సందర్భంగా తిరుచానూరు లో పటిష్టమైన భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. స్థానికుల రాకపోకలను నిలిపివేశారు. దాంతో స్థానికులు కొంత ఇబ్బంది పడ్డారు. ఇక తిరుచానూరు పర్యటన ముగించుకుని.. సాయంత్రం రోడ్డు మార్గం ద్వారా రాష్ట్రపతి తిరుమల చేరుకుంటారు. గ్రామిణీ పద్మావతి అతిథి గృహంలో ఆమె బస చేస్తారు. శుక్రవారం ఉదయం చేస్తూ మోసపూరిత చర్యలతో విరాళాలు సేకరించేందుకు భక్తులను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. నవంబర్ 29న తిరుమల, తిరుపతి, తిరుచానూరు ప్రాంతాలను పుణ్యక్షేత్రాలగా ప్రకటించేందుకు కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

జగన్‌కు వస్తున్న ప్రజాదరణ చూసి సహించలేకపోతున్నారు

మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు

కాడేపల్లి, నవంబర్20 (నినాదం): వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎక్కువగా వెళ్లినా జనం తండోపతండాలుగా వచ్చే విషయం మరోసారి నిరూపితమైందన్నారు మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు. దీన్ని చూసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఆయన తనయారు నారా లోకేశ్ సహించలేకపోతున్నారన్నారు. వైఎస్ జగన్ హైదరాబాద్ పర్యటనతో చంద్రబాబుకు కదుపు మంట ప్రారంభమైందన్నారు అంబటి. చంద్రబాబు, లోకేశ్ ఏడుపులే వైఎస్ జగన్‌కు దీవెనలన్నారు. జగన్‌కు వస్తున్న ప్రజాదరణ చూసి సహించలేకపోతుండటంతో ఎల్లో మీడియా సైతం దుష్ప్రచారం చేపట్టారని మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో తమ పార్టీ లేదని, అ యినా సరే జనం పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారన్నారు. దీని మీద కూడా ఎల్లో మీడియా విష ప్రచారం చేసిందన్నారు. జగన్‌కు జడ్ ప్లస్ సెక్యూరిటీ ఉందని, ఆ సెక్యూరిటీ ఉన్నవారు షెడ్యూల్ ఇవ్వడం అనేది సహజంగా జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు అంబటి.



శబరిమలలో ఏపీ యాత్రికుల బస్సు ప్రమాదం..



• 11 మందికి గాయాలు

పథసంక్లిష్ట, నవంబర్20(నినాదం): ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి శబరిమలకు వెళ్తున్న యాత్రికుల బస్సు కేరళలోని మావత్తుపుళ సమీపంలోని త్రికలత్తూర్ వద్ద ప్రమాదానికి గురైంది. ఈ ప్రమాదంలో 11 మంది ఆయిష్టు భక్తులు గాయపడినట్లు స్థానిక పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. ఏపీ నుంచి త్రిమూర్తి ట్రావెల్స్‌కు చెందిన ప్రైవేటు బస్సులో ఇద్దరు చిన్నారులు సహా.. 33 మంది ఆయిష్టు భక్తులు శబరిమలకు బయలుదేరారు. వీరి బస్సు గురువారం తెల్లవారుజామున త్రికలత్తూర్‌లోని ఎంసీ రోడ్డు మీదుగా వెళ్తుండగా.. అటుగా వేగంగా దూసుకువచ్చిన లాల్ ధీకాశ్వింది. ఈ ఘటనలో పాలకాడ్‌కు చెందిన లాల్ ద్రెవర్ రెమి. బస్సు ద్రెవర్ గౌతమ్‌కుమార్‌కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. బస్సు ముందు వైపు సీట్లలో కూర్చున్న ఆయిష్టు భక్తులు బాగాజీ.

వెంకటేశ్, మోహన్ బాబు, గోవింద్, చంద్రారెడ్డి, శ్రీనివాసులు, ఉమావతి, ఉదయకుమార్, దీపికలకు స్వల్ప గాయాలైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. క్షతగాత్రులను అలువాలోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు వివరించారు. యాత్రికులంతా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందినవారని వెల్లడించారు. తప్పిన పెను ప్రమాదం లాల్ బస్సును వేగంగా ధీకానడంతో.. బస్సు ద్రెవర్ నియంత్రణను కోల్పోయి, పక్కనే ఉన్న హైటెన్షన్ విద్యుత్ స్తంభాన్ని ధీకొట్టారు. దాంతో విద్యుత్తు స్తంభం సగానికి విరిగిపోయింది. ఆ సమయంలో అటుగా వెళ్లిన స్థానికులు వెంటనే పోలీసులు, విద్యుత్తు శాఖ, అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో.. అధికారులు వెంటనే విద్యుత్తు సరఫరాను నిలిపివేశారు. ఈ ఘటనతో ఉదయం వరకు ఆ మార్గంలో తీవ్ర ట్రాఫిక్ జామ్ నెలకొంది. పోలీసులు గురువారం ఉదయం శ్రేణి సాయంతో లాల్‌ని రోడ్డు నుంచి తొలగించి, ట్రాఫిక్‌ను పునరుద్ధరించారు.

దేవ్‌జీ, మల్లా రాజిరెడ్డిలు మావద్ద లేరు

హైకోర్టుకు తెలిపిన పోలీసులు
అమరావతి, నవంబర్20(నినాదం): మావోయిస్టు నాయకులు దేవ్‌జీ, మల్లా రాజిరెడ్డి కోర్టులో హాజరైందగా కోరుతూ ఢాఖలైన హెలియన్ కార్పొరేషన్ పిటిషన్‌పై ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ కేసులో పిటిషన్‌దారు చేసిన అభ్యర్థనపై కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ విచారణలో భాగంగా, దేవ్‌జీ, మల్లా రాజిరెడ్డి తమ అదాపుల్లో లేరని పోలీసులు హైకోర్టుకు సమర్పించిన నివేదికలో పేర్కొన్నారు. అలాగే, అరెస్ట్ చేసిన మావోయిస్టులను సంబంధిత మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట నియమిత విధానంలోనే హాజరుపర్చినట్లు కూడా పోలీసులు వివరణ ఇచ్చారు. అయితే, మావోయిస్టు నేతలు తమ అదాపుల్లో ఉన్నారని పోలీసులు ముందుగా డ్రెస్ స్టేట్మెంట్ రిటీజ్ చేశారని పిటిషన్ వారించ్చారు. దీనిపై స్పందించిన పిటిషన్‌ర తరఫు న్యాయవాది, ఆ డ్రెస్ స్టేట్మెంట్‌ను కోర్టు ముందు సమర్పిస్తామని వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో, మావోయిస్టులు పోలీసుల ఆధీనంలోనే ఉన్నారని నిరూపించే ఆధారాలను సమర్పించాలని పిటిషన్‌దారుకు హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ కేసుపై తదుపరి విచారణను శుక్రవారం నాటికి వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది.

ఆపరేషన్ సంభవ్ సక్సెస్

ఇది ఇకముందూ కొనసాగుతుంది

రంపచోడవరంలో ఎన్‌కౌంటర్ ప్రాంతంలో పర్యటన

స్వాధీనం చేసుకున్న ఆయుధాలను పరిశీలించిన డిజిపి
రంపచోడవరం, నవంబర్20(నినాదం): ఏపీలో ఆపరేషన్ సంభవ్ సక్సెస్ అయ్యిందని డిజీపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా అన్నారు. గురువారం ప్రత్యేక పాలికార్పొరేషన్ రంపచోడవరం చేరుకున్న డిజీపి.. ఏవోబీ ప్రాంతంలో ఏరియల్ సర్వే చేశారు. ఆపై జిల్లాలోని మారేడుమిల్లి అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన రెండు వరుస ఎన్ కౌంటర్లలో మావోయిస్టుల నుంచి స్వాధీనం చేసుకున్న ఆయుధాలను పరిశీలించారు. ఎకే 47 గన్స్, రైఫిల్, పేలుడుకు ఉపయోగించిన వస్తువులను పరిశీలించారు. అనంతరం డిజీపి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. మారేడుమిల్లిలో జరిగిన రెండు ఎన్ కౌంటర్లలో 13 మంది మావోయిస్టులు మృతి చెందారని తెలిపారు. 50 మంది మావోయిస్టులను అరెస్ట్ చేశామన్నారు. ఈ ఏడాది జూన్‌లో రంపచోడవరంలో జరిగిన ఎన్ కౌంటర్లో లొంగిపోవాలని మావోయిస్టులను హెచ్చరించామని తెలిపారు. మావోయిస్టులు లేని ఏపీగా చేయాలనుకున్నామని వెల్లడించారు. ఆపరేషన్ సంభవ్ కొనసాగుతుందని డిజీపి హరీష్ గుప్తా స్పష్టం చేశారు. ఊగా.. రెండు రోజుల క్రితం అల్లూరు సీతారామరాజు జిల్లా మారేడుమిల్లిలో జరిగిన రెండు ఎన్‌కౌంటర్లలో అగ్రనేతలు నేలరాని విషయం తెలిసిందే. మొదటి ఎన్‌కౌంటర్‌లో మావో అగ్రనేత పొన్నా, ఆయన సతీమణితో పాటు.. నలుగురు మావోయిస్టులు మరణించారు. రెండో రోజు జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌లో ఏడు మంది మావోలు హతమయ్యారు. వీరిలో కీలక నేతలు కూడా ఉన్నారు. ఎన్‌కౌంటర్ జరిగిన ప్రాంతంలో లభించిన డ్రైర్ ఆధారంగా ఏపీలోని పలు జిల్లాల్లో పోలీసులు, గ్రెనాడ్లను బలగాలు సెన్సై ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. దాదాపు 50 మంది మావోయిస్టులను అదాపుల్లోకి తీసుకున్నారు. వారికి వైద్య పరీక్షల అనంతరం ఆయా జిల్లాలు కోర్టులో హాజరుపర్చగా.. కోర్టు వారికి రిమాండ్ విధించిన విషయం తెలిసిందే.

బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న అల్లపీడనం

48 గంటల్లో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం



అమరావతి, నవంబర్20(నినాదం): నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న అల్లపీడనం, రాబోయే 48 గంటల్లో వాయుగుండంగా మారే అవకాశాలు ఉండడంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తుమారు ప్రమాదం పొంచి ఉందని వాతావరణ అధికారులు వెల్లడించారు. అగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో శనివారం అల్లపీడనం ఏర్పడి పల్లీసు-వాయువ్య దిశగా కదులుతూ వాయుగుండంగా బలపడే అవకాశంముందని పేర్కొన్నారు. కొనసాగుతున్న అల్లపీడనం కారణంగా రాబోయే 24 గంటల్లో ప్రకాశం, బాపట్ల కృష్ణా, తిరుపతి, చిత్తూరు, శ్రీపొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి ఓ మాస్సురు వర్షాలు పడవచ్చని తెలిపారు. శని, ఆదివారాల్లో ఓ మాస్సారు నుంచి తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వెల్లడించారు. అల్లూర్ జిల్లా జి.మాడుగులలో4.6 డిగ్రీల అత్యల్ప ఉష్ణోగ్రత సమాధింది. ముంచగిపట్టులో 5.8, చింతపల్లిలో 6.8, దుంట్రిగూడలో 7.8 కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సమాధయ్యాయి.

కోర్టుకు వెళ్లేందుకు ఇంత హంగామానా?

• జగన్ తీరుపై మండిపడ్డ టిడిపి నేత బుద్ధా వెంకన్న

అమరావతి, నవంబర్20(నినాదం): కోర్టుకు వెళ్తూ పెళ్లి పీటలు ఎక్కే వాడిలా బిల్వె ఇస్తూ జగన్ కోర్టు బోమలోకి వెళ్లారంటూ టిడిపి మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధా వెంకన్న వ్యాఖ్యలు చేశారు. జగన్‌కు సిగ్గు శరం ఉందో లేదో అర్థం కావడం లేదని మండిపడ్డారు. 12 ఏళ్లుగా బెయిల్ మీద ఉండి రాష్ట్రాన్ని రాక్షస పాలనతో విద్యుంసం చేశారని విమర్శించారు. ఈమేరకు వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై టిడిపి మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధా వెంకన్న మరోసారి ద్వజమెత్తారు. బిహార్ సీఎం ప్రమాణ్ స్వీకార కార్యక్రమానికి సేదలకు సేవ చేసే నాయకులు వెళ్లారని... జగన్ తప్పులు చేశారు కాబట్టి కోర్టులో ఉన్నారని.. ఇదే దేవుడి స్క్రిప్ట్ అని అన్నారు. 2020లో సీఎంగా పదవి కోర్టులో హాజరు అయ్యారని.. ఈరోజు పులివెందుల ఎమ్మెల్యేగా హాజరు కావడం నిజమైన స్క్రిప్ట్ అంటూ దుయ్యబట్టారు. ఇప్పటివరకు న్యాయస్థానాలకు

పంద్రబాబును అరెస్ట్ చేస్తే 110 దేశాల్లో ఆయన కోసం ఆందోళనలు చేశారని... అదీ బాబు ట్రాక్ అంటూ చెప్పుకొన్నారు. జగన్ సీఎంగా ఉన్నా ప్రతిపక్షంగా ఉన్నా, ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నా ప్రజలను భయభ్రాంతులను గురి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. జగన్ లాంటి వ్యక్తులు బెయిల్ మీదే ఉండటం ప్రమాదకరమని.. తన మాటను సుమోలోగా తీసుకుని జగన్‌కు బెయిల్‌ను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దేవుడిపై నమ్మకం ఉంటే జగన్ చేసిన తప్పులు ఒప్పుకుని జైలుకు వెళ్లాలన్నారు. కోర్టుల వద్ద కేరింజలు సన్నపిల్లి ఎక్కడా మోడలేదని తెలిపారు. న్యాయ వ్యవస్థనూ భయభ్రాంతులకు గురిచేసే కుట్ర ఇది అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో జగన్ కులమతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టి విద్యేపాలు రెన్నుగొట్టాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు. చెన్నారెడ్డి సీఎంగా ఉన్నప్పుడు మత ఘర్షణలు చేయించిన ఘనత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డిది... ఇప్పుడు అదే మారిగా జగన్ వ్యవహరిస్తున్నారంటూ బుద్ధా వెంకన్న విరుచుకుపడ్డారు.

లోంగిపోతే ప్రభుత్వ పక్షాన సాయం నక్కల్స్ జనజీవన స్రవంతిలోకి రావాలి

డిజీపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా

రంపచోడవరం, నవంబర్20 (నినాదం): లొంగిపోయిన నక్కల్స్‌కు అన్ని విధాలా ప్రభుత్వ సహకారం ఉంటుందని డిజీపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా అన్నారు. చాలామంది ఇప్పటికీ లొంగిపోయారని, మిగతావారు సైతం లొంగిపోయి జనజీవన స్రవంతిలో కలవాలని అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మావోయిస్టులు లేని రాష్ట్రంగా చేరుడమే పోలీసుల లక్ష్యమని డిజీపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా అన్నారు. అల్లూర్ జిల్లా రంపచోడవరం మారేడుమిల్లి అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్ జరిగిన స్థలాన్ని ఏరియల్ సర్వే ద్వారా పరిశీలించారు. అనంతరం మావోయిస్టుల నుంచి స్వాధీనం చేసుకున్న ఆయుధాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా డిజీపి మీడియాతో మాట్లాడారు. దేశవ్యాప్తంగా మావోయిస్టు ఏరివేత కొనసాగుతుందని, ఆరు నెలలగా రాష్ట్రంలో మావోయిస్టు కోసం సంభవ్ ఆపరేషన్ పేరిట గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశామని, అందులో భాగంగా మారేడుమిల్లి అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్లో పొన్నా, బిక్ శంకర్తో పాటు దశలకు చెందిన 13 మంది మావోయిస్టులను అరెస్ట్ చేశామని ఆరెస్టు చేశామని వివరించారు. ఇప్పటికైన మావోయిస్టుల్లో మిగిలిన వారు లొంగిపోయి జనజీవన స్రవంతిలో కలువాలని సూచించారు. ఆపరేషన్ సంభవ్ కొనసాగుతూనే ఉంటుందని వెల్లడించారు. మావోయిస్టు రహిత రాష్ట్రంగా చేయాలనే లక్ష్యంతో, శాంతి భద్రతలు కాపాడేందుకు ఏపీ పోలీసులు నిరంతరం పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.





ఛాతీ నొప్పి: గుండలో అడ్డంకులు ఉంటే ఛాతీ నొప్పి వస్తుంది. ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, మనం సాధారణంగా గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి ఇంటి నివారణలతో చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

ఈ పండ్లతో జ్యూస్ అమ్మతమే..!

అరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

మువ్వకు చక్కెర కేసు: మువ్వల ఆరోగ్యానికి మియర్ పండ్ల దుర్భాసలు ఎందుకీ. జ్యూస్ దూపంలో తీసుకోవటం వల్ల చివ్లోని కార్బియం సోపిందా లెబ్బింగిని ది. కార్బియం మువ్వలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. తరచూ మియర్ పండ్ల, జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల మువ్వల బలంగా మారుతాయి.

రక్తపోటు: మియర్ పండ్ల బరనెక్సు కంటి ముచి మువ్వలు. హిమాచలీయన్లను ఉన్నవూ మియర్ పండ్లు, జ్యూస్ దూపంలో తీసుకోవటం వల్ల రక్తపోటును దూరం చేయకచ్చు. మియర్ డ్రూల్ లో హిమాచలీయన్ల ఆంక్షంగా ఉండడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడు తుంది. మియర్ వ్యవసాగా ఉండడం వల్ల చెడు కార్బిడ్రేట్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

ఉబకారం కేసు: ట్రీవెన్ల రోజుల్లో ఉబకారం కుండా తీసువేసే సమస్యగా మారుంది. మియర్ అధిక బరువు గురించి ఆందోళన చెందు తుంది. ఈ ఆశ్చర్యంలో మియర్ పండ్లను చేర్చు కుంది. ఈ పండ్లలోని హెపకాలు బరువు తగ్గడా నికి సహాయపడతాయి.



పనుగూ పనిగడిస్తారు. వీటిని పండుగూ లేదంటే జూనియర్ తీసుకుంటూ కూడా జీవోవ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. తీసుకొన్నప్పుడో భాగం పండుగో జీవో పండుగ తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనపరంగా ఉంటుంది. మలబద్ధం వంటివి నివారించాలి. కడుపున కబ్బారం, అజీర్తం వంటివి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. **హిందూదేశిని కోరుకుంటుంది:** దయాదేశిని కోరుకుంటుంది. మిమ్మల్ని పండ్లు పండ్లు ప్రయాణనశకరం. వీటిలో పైజర్, రూయల్-నయూరెసిన్ చట్టాలు ఉంటాయి. ఇవి హిందూదేశిని ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే కాన్సర్స్ ను కూడా సహాయపడతాయి. కడుపులో ఉండే పండ్లలో బోర్లెక్టా సమస్యను ఉత్సాహాన్ని నిర్మూలన చెబుతారు.

మనం తినే ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కాబట్టి మనం ఏ ఆహారాన్ని మనస్థానికై బిడ్డ మన ఆరోగ్యం కుదిరింది. ఈ మధ్య కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అనేక మంది ఆనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. వీటిలో ఫ్లాటిడ్ లివర్ కుగా ఒకటి.. ఇటీవల మనలో చాలా మంది ఈ సమస్య భారీ మనస్థానికై వృద్ధుల నుండి చిన్నవారి వరకు ప్రతి జాతిలో ఈ వ్యాధికి ప్రభావం అవుతున్నారు. అయితే మన రోజువారీ ఆహారంలో విటమిన్ కే కలిగిన ఆహారం చేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యం విటమిన్ కే ఎందుకు ముఖ్యమైనది? విటమిన్ కే ఆహారంలో తగినంత విటమిన్ తీసుకునే వారికి కాలేయ వ్యాధి, మన కొన్నాళ్ల తర్వాత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంది. పరిశోధనలో తేలింది. డాక్టర్ సెల్వార్ ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలేయ సమస్యలో బాధపడేవారిలో చాలా మంది ఈ ఫ్లాటిడ్ లివర్ సమస్యనే ఎదుర్కొంటున్నారని తేలిపోయింది. ఇదే ప్రతి సమస్యలో

ఆత్మధిక కాలేదు మార్పిడికి కారణమవుతుందని అనుకుని తెలిపారు. అయితే, విలుమిన్ %జీఎ ఆధారంగా ఉండే ఆహారాన్ని మన రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఈ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని ఆయన చెబుతున్నారు. కనీసం పచ్చని సస్టిమిమిల్స్ విలుమిన్ ఈన సస్టిమిమిల్స్ కంటే... సహజ వనరుల ద్వారా పొందడమే ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చిపప్పుల సంతృప్తికరకదంగా విలుమిన్ %జీఎ సస్టిమిమిల్స్

శ్రీసుకోపచంద్రుల వల్ల దుష్టగ్రుచ్చి నామను ఎదురోహులని
 ఉంటుందని... కాలబ్ధి ఈ సప్తమింకాని వాడే ముందు
 కవ్వితులగా వైద్యునిని నంపించుటాని నాచేయవచ్చారు.
 అందుకే సప్తమివేళ కన్నా... విలిమిన్ ఈని ఆహారం
 ద్వారా పొందడం సురక్షితమైన మార్గమని
 చెబుతున్నారు.

విలిమిన్ ఈ వుప్పులంగా ఉండే ఆహారాలు
 గింజలు, విత్తనాలు: బాదం, హజెల్ నెట్స్,
 వేరుశనగలు, పొద్దునెరుగుడు విత్తనాలు, గుమ్మడికాయ
 గింజలు, పైనే గింజలు

సనాన: అలివ్ సనాన
అత్రు కురలు: అనుకూర, స్పైస్ చార్డ్, కాలీ, కార్డార్డ్
పన్నె: అవకాడో, కివి, మామిడి, టూకెబెర్రీ, టోపాయి
ఎర్ర బెల్ పెప్పర్
చేప: సాల్మన్ మరయు ట్రౌట్
డాక్టర్ నెలబే ప్రతిరోజూ ఆహారం ద్వారా సుమారు
15 మి.గ్రా. విటమిన్ 76% తీసుకోవాలని సిఫార్సు
చేస్తున్నారు. ఇది అత్యవసరమైన కాలేయాన్ని
నిర్వహించడమే కాకుండా శరీరం యొక్క సహజ

దాల్చిన చెక్కతో షుగర్ కంట్రోల్..!

శాస్త్రాధిపతి భాషాపీఠం పరిపాలకుడు, ఆయుర్వేదం పరిశోధనాపీఠం సమయోగినివదిని శ్రువు దాల్చిన చెక్కు సమయోగాలు శ్రవకు తెలుసుకొనాలి. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో దాల్చిన చెక్కు నీరు తీసుకోవడాపై పట్ల తోచినట్ని దాల్చిన చెక్కు నానూలు. ఉదయన్నే ఖాళీ కడుపుతో కేవలం 15 రోజులు దాల్చిన చెక్కు నీరు తాగితే చాలు మి ఆరోగ్యాన్ని తోచిపె సంపదే తయారై ఐదు అద్భుతాధిపతి గమనిస్తారు. దీనిని మూర్ఖులు చేయడం కూడా చాలా సాధనం. ఖాళీ కడుపుతో దాల్చిన చెక్కు నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ఆ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలంటే ఇకదు పదయా...

తీర్మానా బదులు తగ్గితారు:
దాల్చిన చెక్క నీరు సహజమైన కొవ్వును కలిగి
చేది. ఇది మీ శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుం
చేది. జీవక్రియ వేగవంతం అయినప్పుడు, నిల్వ
ఉన్న కొవ్వు కరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది
బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా సహాయ
పడుతుంది.



రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది:
మీరు ప్రీ-డయాబెటిక్ లేదా చక్కెర సహ

కలిగి ఉంటే ఇది మంచి ఔషధం కాదు" వనిచేస్తుంది. దానిని చెక్కు ఇబ్బందిలే లాగా వనిచేస్తుంది. మీ రక్తంలో వక్రైత స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరిగితే దా నిరోధిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది:

దానిని చెక్కు శరీరంలో "చెద" కొలిస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజెర్లకు తగ్గిన చందంలో సహాయపడే లక్షణాలు కలిగి ఉంది. కొలిస్ట్రాల్ మంచి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, గుండె పైపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని దూరం చేస్తుంది.

చేసేది: చెక్కును పెంచుకోవడానికి

మీరు తరచుగా 'గ్యాస్', మలబల
త్వంతో బాధపడుతుంటే దాల్చిన

చెక్కు గిరి తాగడం ముగిసినప్పుడు, ఇది కడుపు
 అలసిపోయింది. అప్పుడు అతని కళ్ళు తెరిచి, ఇది ప్రేమ
 ప్రభావంనుంది. ఉదయం మీ కడుపు ఖాళీ చేయ
 దాన్ని సమర్థతనం చెప్పండి. కడుపు నుండి
 ఇతర సమస్యలు తగ్గిపోయింది.

దానిలోదొడ్డు చెక్, చూసేసి ప్రయోగం

దానిని చెక్ చేయండి. అందుకేజియ్యే పుష్పలంక
 పుష్పలంక. ఇది మీ శరీరాన్ని రోజువారీ నుండి
 ఉపశం చేస్తాయి. వాటిలో వేరొకరైనా ఉన్నది మీ రో
 నిలోదొడ్డు తగ్గిని మార్చుతాయి. మీ శరీరం రోజు
 నుండి, ఈ ప్రభావం కలుగుతున్నప్పుడు, దాని ప్రభావా
 మీ చర్మంపై కూడా ఉన్నదిమీదాయి. ఇది సహజమైన
 మెరుపులు ఇస్తుంది.

దానిని చెక్ చేసింది ఎలా తయారు చేయాలి:

ఒక గ్లాస్ నీళ్ళు తీసుకుని, అందులో అ
 దుక్కునీ దానిని చెక్ చేసింది లేదా 1 అంగుళం
 దానిని చెక్ చేసి, రుంధా నానబెట్టి ఉదయం
 ఉన్నది కడిగి వేడి చేసి, ఖాళీ కడుపుపై
 తాగివేయండి.

గుడ్ న్యూస్.. మళ్లీ తగ్గిన
బంగారం, వెండి ధరలు

హైదరాబాద్, విజయవాడలో తులం ఎంతుందంటే..



భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు క్రమంగా తగ్గివస్తున్నాయి. ఏదిగానా లక్షా 30 వేల వరకూ దాటి పరుగులు పెట్టే పర్యంతం. ఆ తర్వాత 10 వేల వరకు తగ్గాయి.. ఆ క్రమంలోనే.. మళ్ళీ తగ్గినట్లే తగ్గి.. పెరిగింది.. అయితే.. వారం నుండి ఆంధ్రరాజ్ యోగా బంగారం ధరలు తగ్గుతుండొచ్చు.. దేశీయంగా గత గోల్డే ధరలను తగ్గుతున్నాయి.. కూడా వారం రోజుల్లోనే.. బంగారం పది గ్రాములపై 5 వేల వేల వరకు తగ్గింది.. బుధవారం పెరిగిన బంగారం.. వెండి ధరలు.. గురువారం తగ్గాయి.. బంగారం 10 గ్రాములపై రూ.170 వరకు తగ్గగా.. వెండి కీల్డే రూ.3వేల వరకు తగ్గి దుర తగ్గింది.. అయితే.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోలీచీనుకుంటున్న వరిజాహుళ ప్రకారం.. మదీ, వెండి ధరలు మరింత తగ్గి ఆవశాతం ఉందని బాలయిన మార్కెట్ నిపుణులు చెప్పిపోతున్నారు.

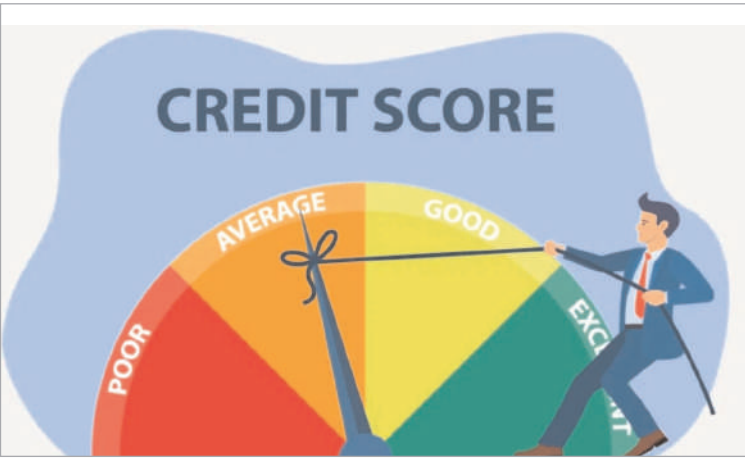
పలు విద్యార్థులు ఆధారంగా.. గురువారం (నవంబర్ 20 2025) ఉదయం వరకు నమోదైన ధరల ప్రకారం.. దేశీయంగా బంగారం, వెండి రేట్లు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాములపై రూ.170 మేర ధర తగ్గి రూ.1,24,690 ఉంది.22 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10 గ్రాములపై రూ.150 మేర ధర తగ్గి రూ.1,14,300 గా ఉంది.పెండి కోల్డ్పై రూ.5వేల మేర ధర తగ్గి రూ.1,65,000 బంగారం ఉంది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బంగారం, వెండి ధరల ఇలా..

సైరాబాద్లో 24 క్యూరిల్ 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 1,24,690 ఉండే.. 22 క్యూరిల్ 10గ్రాముల ధర రూ. 1,14,300 ఉంది.. కిలో వేది ధర రూ. 1,73,000 ఉంది.విజయవాడ, విశాఖ పట్నంలో 24 క్యూరిల్ గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ. 1,24,690, 22 క్యూరిల్ ధర రూ. 1,14,300 గా ఉంది. కిలో వేది ధర రూ. 1,73,000 లుగా ఉంది. ధీల్లో 24 క్యూరిల్ బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ. 1,24,840 లు ఉండగా. 22 క్యూరిల్ ధర రూ. 1,14,450 గా ఉంది. వేది కిలో ధర రూ. 1,65,000 లుగా ఉంది. ముంబైలో 24 క్యూరిల్ బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ. 1,24,690 లు ఉండగా.. 22 క్యూరిల్ ధర రూ. 1,14,300 ఉంది. వేది కిలో ధర రూ. 1,65,000 లుగా ఉంది. చెన్నైలో 24 క్యూరిల్ బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ. 1,25,460 లు ఉండగా. 22 క్యూరిల్ ధర రూ. 1,15,000 గా ఉంది. వేది కిలో ధర రూ. 1,73,000 లుగా ఉంది.కాకా.. బంగారం, వేది ధరలు అన్ని నగరాల్లో ఒకే విధంగా ఉండవు. స్థానిక డిమాండ్, సరఫరా, అలాగే రాష్ట్ర వస్తులు, మారతల అంశాల ప్రకారం ఎన్నికల్లోను తరుగుతూ ఉంటుంది అందుకే వస్తు ప్రధాన నగరాల్లో కూడా ధరల్లో అస్సాదానాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ ఏకీకరించి, వేది కిలో ధరలు లేలేదు అవుతే గురించి తెలుసుకోవాలంటే ఆ మొదటి నెంబర్కు 8955664433కు మిస్డ్ కాల్ ఇవ్వవచ్చు.

మీ సిబిల్ స్కోర్ తక్కువుందా..
ఇలా చేస్తే వెంటనే 750 కావడం పక్కా



మీరు తీసుకున్న లోన్ ఒకవిధంగా లేదా క్రింద కథా విధానాలను ఉత్తర రోజు ఆలస్యం చేసినా నోరు దెబ్బతించుతుంది. 30 రోజుల ఆలస్యం కంటే కథా కథా ప్రభావం పుడుతుంది. కాబట్టి ఆలోచన పెట్టుకోవడం ఉత్తమం. 30 రోజుల రూర వాడుచేందే మీ క్రిడెట్ కార్డు విమర్శి లక్ష రూపాయలు ఉంటే అందులో 30 వేల రూపాయలు మీదికి వాడకూడదు. ఎక్కువ విమర్శ వాడకూడదు, మీరు అప్పు మీద పెక్కుగా అధికారదారులన్నాగురు అంతుకులు భావిస్తేనేగా. అనవసరమైన విలాసాలకు కార్డును వాడకండి. అప్పుల కోసం వెంబడిద్దామి. తక్షణం సమయంలోనే ఎక్కువ లోన్ కోసం లేదా క్రిడెట్ కార్డుల కోసం దరఖాస్తు చేయండి. ఇతర సేవలు మీ నిలిర విమర్శలో చేరుకుంటే ఇతర సేవలు కూడా.

సాగేరును తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తుంది. రిపోర్ట్ చెక్ చేసుకోండి. ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి మీ క్రెడిట్ రిపోర్ట్ చేసుకోండి. కానీ,సాధ్యమైన మేర తీర్చి,సాల్వేజ్ కూడా పెంపొందించే ఉన్నట్లు తప్పకుండా చెప్పవలసింది. అలాంటి తప్పులు ఉంటే చూడండి నేనబద్ధిత బ్యూరోకి ఫిర్యాదు చేసే సరిచేయమని కోరుకుంటుంది. పాత రిపోర్ట్ బలం మీకు పాత క్రెడిట్ కార్డులు లేదా లోన్లు ఉంటే సాఫ్ట్ నెక్రమంగా నేనబద్ధిత చేయమని దిగికాలిత క్రెడిట్ హిస్టరీ ఉంటే సాఫ్ట్ నెక్రమంగా అవకాశం ఎక్కువ. అలాగే ప్రమోక్షణ ఉంటే 657 స్కోర్లు కొన్ని నెలలపై భవిష్యత్తులో స్కోర్లు తీసుకురావలసింది. నీలవల్ల భవిష్యత్తులో తక్కువ వడ్డీకి లోన్ పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడుపోతున్న

ಭಾರತ್‌ಲೋ ಟಾಪ್ 10 ಕಾರ್ಡ್ಸ್



సానంలో నిలిచింది. గత నెలలో
ఏకీకంగా 22,089 యూనిట్ల
టాటా నెక్సాన్ అమ్మకాలు జరి
గాయి. ఇక రెండో సానంలో
20,791 యూనిట్ల అమ్మకాలతో
మారుతుే సుజుకి డీజెల్ కుండగా..

సానంలో మారుతీ
గ్లాస్(20,087 యూని
ట్లది. అటు 18,970
అమ్మకాలతో వాగనార్
స్టాంంలో ఉంది. గత
పోలిస్ వాగనార్

అమ్మకూ ఈ సారి దాదాపు 36 శాతం పెరిగినందుకు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇక అమ్మకూట్ల హ్యూమన్ డెవలప్ మెంట్ (18,38,000) యూనిట్లతో ఇదో సాఫ్ట్ స్టాప్ లో నిల వా... ఆరో స్టాప్ లో మూడున్నా సార్లు (17,88,000) ఉంది. మూడో ట్రాక్ట్ 17,00,00 యూనిట్ల అమ్మకూట్లతో ఏదో స్టాప్ లో ఉండగా.. టాప్ తో 6,87,75 యూనిట్లతో నిలిచిందో స్టాన్డర్డ్ దక్షిణ మకుంది. ఇక టాప్ వంపే 16, 810 యూనిట్లతో 9వ స్టాప్ లో ఉండగా... మరలూ సెన్సేట్ 15, 542 యూనిట్లతో పదో స్టాప్ లో ఉంది. ఈ నెలలో కూడా అమ్మకూట్ల ఖాబ్రికా పెరిగి అమ్మకూట్ ఉండని మార్కెట్ వర్గాలు అంచనా వేస్తే న్నాయి.

