

చిత్తుగా ఓడిన టీఎంఐఎం
సిరీస్ క్లీన్స్వీప్ చేసిన దక్షిణాఫ్రికా



జనక

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా...
జేపీ మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి...
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరఫున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాన విప్లవం తెలుపుతూ జనతా...
రండి..మీ కలాన్ని కడపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండన్ కలిసికట్టుగా..
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొత్తానో దిక్కుతోపని చేద్దాం.. ఆగేదేలే!
జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తూపాకులు..
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

27.11.2025 సంపుటి (Volume): 10 పేజీలు : 8 వల : 2 Published from : Karimnagar
గురువారం Thursday సంచిక (Issue) : 218 Pages : 8



పాకిస్తాన్ జైల్లో ఇమ్రాన్ ఖాన్ హత్య!

- ఆఫ్ఘన్ మీడియా సంచలన ప్రకటన
- ఆరోపణలను ఖండించిన పాకిస్తాన్

04



రవి సినిమాలు పైరసీ చేయలేదు

- ఐబొమ్మా కేసులో కొత్త ట్విస్ట్!
- విచారణలో కీలక విషయాలు వెల్లడి

02



జనాభా లెక్కలకు భిన్నంగా రిజర్వేషన్లు

- హైకోర్టులో కేసు దాఖలు
- విచారణ రేపటికి వాయిదా

02

జీఎంఆర్ ఏరోపార్క్లో సఫ్రాన్ సెంటర్

వర్చువల్ గా ప్రారంభించిన మోడీ
అభినందనలు తెలియచేసిన సీఎం రేవంత్



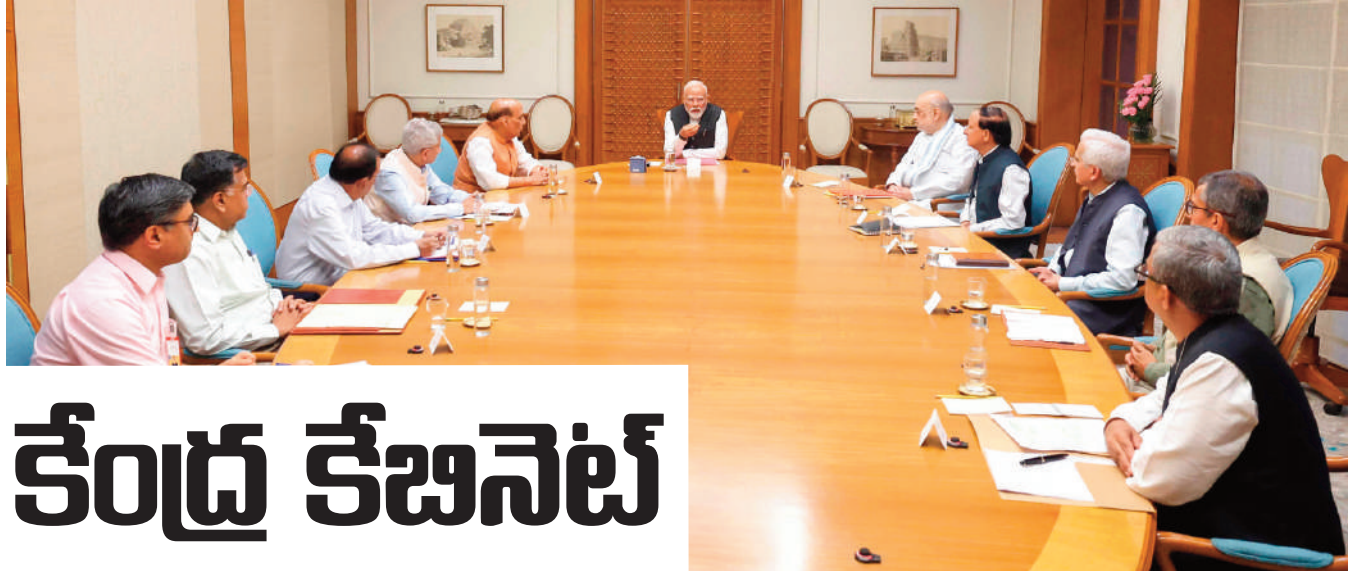
జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్: తెలంగాణ పై సమృద్ధిగా హైదరాబాద్ ను ఎంచుకున్న సఫ్రాన్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలియజేశారు. శంషాబాద్ సమీపంలోని జీఎంఆర్ ఏరోపార్క్ లో సఫ్రాన్ కు చెందిన ప్రముఖ సంస్థ సఫ్రాన్ నెలకొల్పుతున్న సెంటర్ ను బుధవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆన్ లైన్ ద్వారా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ కొత్త సదుపాయం ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగంలో తెలంగాణ వృద్ధికి ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుందన్నారు. ఇది భారతదేశంలో రాజ్యాధిభిక్షా ఇంజనీర్ మొట్టమొదటి మెయింటెనెన్స్, రిపేర్, ఓవర్ హౌల్ (MRO) సెంటర్ అని తెలిపారు. రూ. 1,300 మిగతా 2 లో

ఫిబ్రవరి 25 నుండి ఇంటర్ పరీక్షలు



- విద్యార్థుల వివరాలలో పొరపాట్లు సవరణకు బోర్డు కొత్త మార్గదర్శకాలు
- 30 వరకు నామినల్ రోల్స్ లో తప్పులు సరిచేసుకునే అవకాశం
- తల్లిదండ్రులకు మెసేజ్ అలర్ట్..

2



కేంద్ర కేబినెట్ సంచలన నిర్ణయం

19,919 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా అడుగులు అరుదైన ఖనిజాల కోసం ప్రత్యేక చర్యలు



అరుణాచల్ ప్రదేశ్ భారత్ లో అంతర్భాగం

- చైనా మాటలు ఎన్నటికీ లెక్కచేయం
- చైనా రెచ్చగొట్టే ప్రకటన మానుకోవాలి
- భవిష్యత్తులో దీనికి పరిణామాలు తప్పవు
- విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ అధికార ప్రతినిధి వెల్లడి

04

- రెండు కీలక రైల్వే ప్రాజెక్టులకూ గ్రీన్ సిగ్నల్
- కేబినెట్ నిర్ణయాలను వెల్లడించిన అశ్వినీ వైష్ణవ్

దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా కేంద్ర కేంద్ర మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ ఒకేసారి నాలుగు ప్రధాన నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపింది. దేశంలో అరుదైన-భూమి అయస్కాంతాల దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడం అత్యంత ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది మోదీ సర్కార్. అలాగే మహారాష్ట్ర-గుజరాత్ ప్రజలకు ప్రత్యేక బహుమతులు ప్రకటించారు.

జనతా న్యూస్, న్యూఢిల్లీ: దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా కేంద్ర కేంద్ర మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ ఒకేసారి నాలుగు ప్రధాన నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపింది. దేశంలో అరుదైన-భూమి అయస్కాంతాల దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడం అత్యంత ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది మోదీ సర్కార్. అలాగే మహారాష్ట్ర-గుజరాత్ ప్రజలకు ప్రత్యేక బహుమతులు సహా మొత్తం రూ. 19,919 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులను మోదీ ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఈ నిర్ణయాలను ప్రకటించారు. అరుదైన భూమి అయస్కాంతాలతో పాటు, ప్రభుత్వం రెండు కీలక రైల్వే ప్రాజెక్టులను కూడా ఆమోదించింది. ముంబై సమీపంలోని బద్లాపూర్-కర్ణాట్ లైన్, గుజరాత్ లోని ద్వారకా లైన్ లకు ఆమోదం తెలిపింది.

మిగతా 4 లో



సర్వీస్ రివాల్యూర్ అమ్యేసిన ఎస్ఐ!

- అరెస్ట్ చేసిన టాప్ ఫోర్స్ అధికారులు
- అంబరీషీట్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఘటన

03

నేటి నుంచి పంచాయతీ ఎన్నికల నామినేషన్లు

ఉన్నతాధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్
రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ బిశానిర్దేశం
ఎన్నికలు సజావుగా నిర్వహించాలని సూచన

కాంగ్రెస్ పార్టీపై యుద్ధం చేస్తే తప్పా

- బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు రావు
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

02



అవినీతి అనకొండ రేవంత్

- మున్సిపాలిటీల విలీనం దారుణం
- మండిపడ్డ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

భూములు ప్రజల సొత్తని.. అబ్బ సొత్తు అన్నట్లు, నీ అత్త సొమ్ము అన్నట్లు' దానం చేస్తే బీఆర్ఎస్ పార్టీ చూస్తూ ఉరుకోదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ల కల్వకుంట్ల తారకరామారావు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ వ్యక్తుల చేతుల్లో మార్క్స్, అపార్ట్ మెంట్లు కట్టుకోవడానికి వీలుగా వేల కోట్ల రూపాయలు ఆయన అనుయాయులు సంపాదించుకునేందుకు వీలుగా హైదరాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్స్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ పాలసీని తీసుకువచ్చారని కేటీఆర్ విమర్శించారు.



03



వాయుగుండంగా అల్పపీడనం

- పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా పయనం
- తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్ష సూచన

02



రాయితీలు ఇవ్వడమేంటి?

- భయాన్ని బలహీనపరుస్తున్నారు.. రాయితీలు సరికాదు
- ట్రాఫిక్ క్రమశిక్షణరాహిత్యాన్ని పెంచుతుంది
- ట్రాఫిక్ చలాన్లు డిస్కాంట్లపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

03

జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకోవాల్సి ఉంటుంది. విద్యార్థులతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులను కూడా కాలేజీలకు పిలిపించి వివరాలను క్లాస్ చెక్ చేయించి సంతకాలు తీసుకోవడానిని సూచించింది. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ఓఎంకర్ పత్రాల్లో వచ్చే పాఠపాఠ్యాల ముందుకు పూర్తిగా నాశించినా వాటిని బోర్డు భాగస్వామి. అంతేకాక, రాష్ట్రపాఠ్యంగా ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ అంబర్ కాలేజీల్లో చదువుతున్న దాదాపు 10 లక్షల మంది విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులకు పరీక్షల ఫీజులు, గడువులు, నామినల్ రోల్స్ పరిశీలన, ప్రాక్టికల్ షెడ్యూల్ వంటి పని నామనాన్నాని ఎన్ఎంఎస్ఎల్ రూపంలో పంపించాలనే నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటికే పరీక్షల ఫీజు చెల్లించిన విద్యార్థులకు నవంబర్ 30 వరకు తమ నామినల్ రోల్స్లో ఉన్న పాఠపాఠ్యాల నవరించుకునే అవకాశం కల్పించింది. ఫీజు గడువు ముగిసిన తరువాత కూడా మరోసారి సవరణ అవకాశం ఇవ్వనున్నట్లు బోర్డు తెలిపింది. ప్రస్తుతం 92!! మంది విద్యార్థులు ఇప్పటికే పరీక్ష ఫీజులు చెల్లించడంలో, వివరాల ధృవీకరణ ప్రక్రియ త్వరగా పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ విధంగా, అంబర్ బోర్డు విద్యార్థుల వివరాలను ఖచ్చితంగా సేచేసుకునే అవకాశం అందించి, పరీక్షల సమయంలో ఎదుర్కోవల్సి ఇబ్బందులను ముందుగానే నివారించడానికి చర్యలు చేపట్టింది.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25: గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుమమిని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా నిర్వహించాలని ఆమె సూచించారు. కలెక్టర్లు, పోలీసు కమిషనర్లు, ఎస్పీలు, ఇతర జిల్లా ఉన్నతాధికారులతో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మోక్షాపత్తూ, ఎన్నికల నియమావళిని పక్కర్థాదిగా అమలు చేయాలని ఆమె ఆన్వాయ. రేపటి నుంచి ప్రారంభమయ్యే నామినేషన్ ప్రక్రియతో పాటు భగవత్, పోలింగ్ ఏర్పాట్లపై ఈ సందర్భంగా చర్చించారు. అదనపు డీజి మహేశ్ భగవత్, పంచాయతీరాజ్ డైరెక్టర్ సుజన తదితరులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

హోలీను శాఖ ఇచ్చిన నర్సిస్ రివాల్వ్యూస్ ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు విక్రయించి ఉంటాడని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. కేసుల్లో కడవరి చేసిన వింగరాస్ట్రా సైతం వాడి యజమానిని ఇష్టపడతాడని నిరూపించి సొమ్ము చేసుకున్నాడని ప్రాథమిక విచారణలో తేలుతున్నాయి. ఇంతకీ నర్సిస్ రివాల్వర్ ఎవరికి విక్రయించాడు అనే కోణంలో విచారణ చేపట్టారు. పోలీసు శాఖ నిబంధనలు పాటించకపోగా, రూల్స్ ఉల్లంఘిస్తూ రివాల్వర్ అమ్మేయడంపై డిపార్ట్మెంట్ డిరెక్టరుగా ఉంది. త్వరలోనే అతడిపై పూర్తి స్థాయిలో చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది.



తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం అనిపిస్తుందా?

ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి.!

మనలో చాలా మంది తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థలో అధిక గ్యాస్, త్వరగా తినడం, మలబద్ధకం, కొన్ని రకాల ఆహారాలు, అతిగా కొవ్వు లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. మీరు కూడా తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అలా అయితే, మీరు IBS సమస్యతో బాధపడుతుండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అసలు IBS అంటే ఏంటి? ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

IBS అంటే ఏమిటి?

IBS అంటే ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (Irritable Bowel Syndrome). ఇది కడుపు, ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ, దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సమస్య. దీని ప్రధాన లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, గ్యాస్, అతిసారం లేదా మలబద్ధకం (లేదా రెండూ). IBS ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ, ఇది జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సమస్యకు మందులు, చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

IBS సమస్య ఉన్నవారు కరిగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఓట్స్, వప్పులు, క్యారెట్లు, బంగాళదుంపలు వంటివి తినాలి. అలాగే, తక్కువ ప్రక్టోజ్ ఉన్న వండ్లు (అరటివండ్లు, బెల్రీలు) అల్లం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. IBS లక్షణాల ప్రకారం, మలబద్ధకం తగ్గించడానికి ఫైబర్ ముఖ్యమైనది, కానీ కొందరికి కరగని ఫైబర్ (బీన్స్, బ్రోకలీ వంటివి) ఉబ్బారాన్ని పెంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

IBS సమస్యలు ఉన్నవారు కొన్ని ఆహారాలను తగ్గించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక ప్రక్టోజ్, గ్యాస్ కలిగించే కూరగాయలు (బీన్స్, బ్రోకలీ వంటివి), కొన్ని పాల ఉత్పత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోకండి. కెఫిన్, ఆల్కహాల్, కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను కూడా నివారించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



శీతాకాలం.. గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే.!

శీతాకాలంలో గర్భిణీ స్త్రీలు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. చలి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇన్ఫ్లెక్స ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా, ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం వల్ల అధిక లేదా తక్కువ రక్తపోటు వస్తుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరికీ ప్రమాదకరం. చల్లని గాలులు శరీరాన్ని డిహైడ్రేట్ చేస్తాయి. దీని వలన అలసట, తలతిరుగుడు, బలహీనత ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం, చర్మం పొడిబారడం కూడా గర్భిణీ స్త్రీలకు సమస్యగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఈ సీజన్లో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

శీతాకాలం గర్భిణీ స్త్రీలను అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది . గర్భధారణ సమయంలో రోగనిరోధక శక్తి ఇప్పటికే బలహీనంగా ఉన్నందున, ప్లూ, జలుబు, స్యుమోనియా వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అతిపెద్ద ప్రమాదం. చల్లని ఉష్ణోగ్రతలు రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీని వలన చేతులు, కాళ్ళు చల్లబడటం, తిమ్మిరి, రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. కొంతమంది మహిళలు కీళ్ల నొప్పులు, అలసట, త్యాన సమస్యలను కూడా అనుభవించవచ్చు. చర్మం పొడిబారడం, పగుళ్లు సర్వసాధారణం. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీని వలన ఎముకలు బలహీనపడతాయి. శరీరం తగినంత వెచ్చగా లేకపోతే కండరాల దృఢత్వం, నొప్పి కూడా సమస్యగా ఉంటుంది. అందువల్ల, గర్భధారణ సమయంలో చల్లని వాతావరణం ప్రభావాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- గర్భిణీ స్త్రీలు శీతాకాలంలో క్రమం తప్పకుండా వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి.
- విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే వండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. చాలా చల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోండి.
- పగటిపూట తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది.
- ఈ సీజన్లో దాచాం వేయకపోయినా తగినంత నీరు తాగుతుండాలి.
- ఉదయం సూర్యరశ్మికి నిలబడటం చాలా ముఖ్యం.
- వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు మాస్క్ ధరించండి.
- గర్భధారణ సమయంలో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం కాబట్టి, తగినంత నిద్రపోండి. ఒత్తిడిని నివారించండి. ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- వైద్యుల సలహా మేరకు ప్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకోండి.
- ఎప్పటికప్పుడు స్రినేబల్ చెకప్లు చేయించుకోండి.

మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహించే ఈ పోషక పదార్థం గురించి మీకు తెలుసా..?

దీన్ని ఎలా పొందాలంటే..?

మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేందుకు, శరీరానికి శక్తి లభించేందుకు, రోగాలు రాకుండా ఉండేందుకు అనేక పోషకాలు సహాయం చేస్తాయి. కనుక అన్ని పోషకాలను మనం తరచూ అందేలా చూసుకోవాలి. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది విటమిన్ ఎ, బి12, విటమిన్ డి, సి లాంటివి చెబుతారు. అంత వరకు బాగానే ఉన్నా ఇంకా అలాంటి పోషకాలు చాలానే ఉన్నాయన్న సంగతి అనేక మందికి తెలియదు. మన శరీరానికి కేవలం విటమిన్లు మాత్రమే కాదు, అనేక మినరల్స్ కూడా అవసరం అవుతాయి. కనుక మినరల్స్ కూడా లభించేలా చూసుకోవాలి. ఇక మినరల్స్లో క్యాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటివి చెబుతారు. కానీ ఇవే కాకుండా మన శరీరానికి కావల్సిన మినరల్స్ లో ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో సెలీనియం కూడా ఒకటి. సెలీనియం కూడా మన శరీరంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అనేక జీవక్రియలకు ఇది అవసరం అవుతుంది.

అనేక పనులు నిర్వహిస్తుంది..

మనకు నిత్యం అవసరం అయ్యే అనేక మినరల్స్లో సెలీనియం కూడా ఒకటి. దీని గురించి చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అందువల్ల సెలీనియంను చాలా మంది తీసుకోరు. కానీ ఇది అనేక పనులను నిర్వహిస్తుంది. మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలకు సహాయం చేస్తుంది. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది. మన శరీర మెటబాలిజం పెరిగేందుకు సెలీనియం రోచూడం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దగ్గు, జలుబు వంటి అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి. సెలీనియం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి సెలీనియం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు సెలీనియం ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లాగే..



ఇక సెలీనియం మినరల్ అయినప్పటికీ ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్లాగే పనిచేస్తుంది. రోజూ మన శరీరానికి తగినంత సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. సెలీనియం యాంటీ వైరల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు నుంచి రక్షణ లభించేలా చేస్తుంది. వైరస్ కారణంగా వచ్చే వ్యాధులు, జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. వ్యాధులు రాకుండా చూస్తుంది. సెలీనియం తగినంతగా లభించకపోతే శరీరం తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడుతుంది. కనుక మన శరీరానికి సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవాలి. సెలీనియం మనకు రోజుకు 70 నుంచి 80 మైక్రోగ్రాముల మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. ఇది మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది.

సెలీనియం ఉండే ఆహారాలు..

సెలీనియం మనకు సముద్రపు ఆహారంలో అధికంగా లభిస్తుంది. పీతలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటి ఆహారాలను తింటుంటే సెలీనియంను పొందవచ్చు. అలాగే బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా విత్తనాలు, అవిసె గింజలు వంటి నట్స్, సీడ్స్లోనూ ఇది ఉంటుంది. చికెన్, కోడిగుడ్డు, పాలకూర, పుట్ట గొడుగులు వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సెలీనియంను పొందవచ్చు. వెల్లుల్లి, ఆవాలు, ఆలివ్ ఆయిల్, బ్రోకలీ, ఓట్స్, మటన్ లివర్, పైన్ నట్స్ వంటి ఆహారాలను తినడం వల్ల కూడా సెలీనియం లభిస్తుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవచ్చు. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్నారా..? అయితే ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సిందే..!

విటమిన్ డి మనకు సూర్యరశ్మి ద్వారా లభిస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. రోజూ కాసేపు ఎండలో నిలుచుంటే ఈ విటమిన్ను చాలా సులభంగా పొందవచ్చు. పూర్వం ప్రజలు రోజూ ఎండలో శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసేవారు. కనుకనే వారికి విటమిన్ డి లోపం ఉండేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు మనుషుల శరీరానికి అసలు ఎండ తగలడం లేదు. దీంతో విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతోంది. ప్రస్తుతం మన దేశంలో అధిక శాతం మంది ప్రజలు విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. చిన్నారల్లో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటోంది. దీని వల్ల చిన్నారులకు విటమిన్ డి డ్రాప్స్ను ఇవ్వాల్సి వస్తోంది. అలాగే పెద్దలు కూడా చాలా మంది విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్నారు. అయితే ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నా విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్న వారు పలు విషయాలను తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

విటమిన్ డి ఎక్కువైతే..

విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను సొంతంగా వాడకూడదు. కచ్చితంగా డాక్టర్ సూచన మేరకు ఉపయోగించాలి. విటమిన్ డి లోపం ఉంటే మన శరీరానికి తగిన విధంగా వైద్యులు డోసు నిర్ణయిస్తారు. ఆ ట్యూబ్లెట్లను ఎన్ని రోజులు ఏ సమయంలో వేసుకోవాలో నిర్ధారిస్తారు. ఈ క్రమంలో వైద్యులు సూచించిన మేర మాత్రమే డి ట్యూబ్లెట్లను వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ కొందరు మాత్రం నిర్దేశించిన కాల పరిమితి కన్నా ఎక్కువ కాలం పాటు ఈ ట్యూబ్లెట్లను వాడుతారు. అలా ఎన్నడూ చేయకూడదు. అవసరం అయితే మళ్ళీ టెస్టులు చేయించుకుని డాక్టర్ను కలిసి ఆ తరువాత మాత్రమే ఈ ట్యూబ్లెట్లను వాడాల్సి ఉంటుంది. విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తే పలు దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. విటమిన్ డి కొవ్వూల్ కరుగుతుంది. కనుక ఇది శరీరంలో నిల్వ ఉంటుంది. అయితే విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే శరీరంలో దీని మోతాదు పెరిగిపోతుంది. దీంతో శరీరం విష తుల్యంగా మారుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి మరి అధికంగా ఉంటే ఆ పరిస్థితిని విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ అంటారు. ఇది మరింత ప్రమాదమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీంతో పలు వ్యాధులు వస్తాయని వారు అంటున్నారు.

తీవ్ర ప్రభావం..

విటమిన్ డి శరీరంలో అధికంగా పేరుకుపోతే అప్పుడు అలాంటి స్థితిని హైపర్ విటమినిసిస్ డి అంటారు. అంటే మోతాదుకు మించిన విటమిన్ డి శరీరంలో ఉండడం అన్నమాట. ఈ స్థితిలో శరీరం తీవ్ర దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కొంటుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి మోతాదు మించితే, అది దీర్ఘకాలంగా



అలాగే ఉంటే అప్పుడు వికారం, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే శరీరంలో క్యాల్షియం స్థాయిలు విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో కిడ్నీ స్టోన్లు ఏర్పడుతాయి. కొందరిలో కిడ్నీలు దెబ్బ తినే ప్రమాదం ఉంటుంది. విటమిన్ డి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటే కొందరికి బీపీ పెరుగుతుంది, అలాగే ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. అలసట, నీరసం ఉ



ంటాయి. కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరిగి మూత్రం సాఫీగా జారీ అయ్యేందుకు కష్టమవుతుంది. దీంతో కిడ్నీలపై అధికంగా భారం పడుతుంది. ఇలా విటమిన్ డి మోతాదు మించితే అనేక తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

ఎంత మోతాదులో అవసరం..

విటమిన్ డి మనకు సాధారణంగా రోజుకు 600 ఐయూ మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. విటమిన్ డి మనకు విటమిన్ డి2, డి3 అనే ట్యూబ్లెట్ల రూపంలో లభిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో విటమిన్ డి గా మారుతుంది. విటమిన్ డి2 మనకు వృక్ష సంబంధ పదార్థాల ద్వారా లభిస్తే, డి3 జంతు సంబంధ పదార్థాల ద్వారా లభిస్తుంది. ఇవి రెండూ మన శరీరంలో విటమిన్ డిగా మారుతాయి. కనుక విటమిన్ డి పొందాలంటే వృక్ష లేదా జంతు సంబంధ పదార్థాలు వేటినైనా తీసుకోవచ్చు. నారింజ వండ్లు, అవకాడో, పుట్టగొడుగులు, చీజ్, పాలు, రెబుగు, చికెన్, మటన్, మటన్ లివర్, చేపలు, గుడ్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా విటమిన్ డి లభించేలా చూసుకోవచ్చు. విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారికి రోజుకు 6000 ఐయూ లేదా వారానికి 50,000 ఐయూ మోతాదులో విటమిన్ డి లభించేలా ట్యూబ్లెట్లను ఇస్తారు. ఈ క్రమంలోనే ట్యూబ్లెట్లను ఎంత కాలం పాటు వాడాలో అంతే కాలం పాటు వాడాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే తీవ్ర దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

ప్రతీకారం అవసరం లేదని, జరిగిందేదో జరిగిపోయిందని తెలిపాడు. సూర్యకుమారి యాదవ్ బాధతో ఆసీనును ఓడించాలనే మాట అన్నాడని చెప్పాడు. హెస్ట్ జతినీ నువ్వు పైనుల్లో ను జబ్బును ఓడించాలనుకుంటున్నారని సూర్యకుమారి యాదవ్ ను ప్రశ్నించాడు.. అప్పుడుబాదోలోని నరోత్త మోడి స్టేడియం వేదికగా ఆస్ట్రేలియాను ఓడించి ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాంఅని నవ్వుతూ బదులిచ్చాడు. ఈ వ్యాఖ్యలపై న్యుదిండిన రోహిత్ శర్మ గతం గతే అని, పైనుల్లో ప్రత్యర్థి ఎవరా? అనేది అనవసరమని ఆసిప్రాచూనవద్దాడు. తేదీ20 ప్రపంచకప్ 2026 బోర్లీలో భారత్ పైనుల్ చేరాని కోరుకుంటున్నా. గతంలో జరిగిందేదో జరిగిపోయింది(వస్తే ప్రపంచకప్ ఓటమి). అదే స్టేడియంలో ఆస్ట్రేలియాను పైనుల్లో ఓడించాలని సూర్య ఎంతో బాధతో చెప్పాడు. భారత్.. జ బోర్లీలో పైనుల్ ఆడినా.. విజేతగా చూడాలని కోరుకుంటున్నా. ఈ టోర్నీ భారత్తో జరుగుతుందటం గొప్ప విషయం. బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా కొత్త పాత్రలో ఈ టోర్నీతో అనుబంధం కలిగి ఉండటం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ టోర్నీలో పాలోనే 20 జట్లకు సు శుభాకాంక్షలు. వారికి మంచి అనుభూతి దక్కాలని, భారత్ తో ఆతిథ్యాన్ని అన్నాడించాలని కోరుకుంటున్నా. బోర్లీ కోసం మా ముక్తాక్షు శత్రూహంగా ఉన్నారా. భారత జట్టు తరపున మైదానంలోకి దిగినప్పుడు ఆ భావోన్మేగం చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. సొంతగడ్డపై ఆడటం భిన్నమైన అనుభూతినిస్తోంది. ఒత్తిడి కూడా ఉంటుంది. కానీ ప్రజలు నుంచి వచ్చే మద్దతు మాత్రం అయ్యుతం."అని రోహిత్ శర్మ చెప్పుకొచ్చాడు.

సాతాప్రికాతో ఘోర పరాజయం అనంతరం వరల్డ్ టెన్స్ ఛాంపియన్షిప్ (డబ్బుల్లాటిస్) పాయింట్స్ టేబుల్లో భారత్ స్థానం ఏర్పడింది. దాదాపు పాకిస్తాన్ కంటే భారత్ స్థానం కిందకు పడిపోయింది. సాతాప్రికాతో బుధవారం ముగిసిన రోడ్ టెన్స్లో రిషభ్ పంత్ పూర్వస్థంలోని భారత్ జట్టు 408 పరుగులు భారీ తేడాతో ఓటమిపాలైంది. ఈ ఘోర పరాజయంతో రెండు టెస్ట్ సిరీస్‌ను 2-0తో కోల్పోయింది. 25 ఏళ్ల తర్వాత భారత్ గడ్డపై సాతాప్రికా టెన్స్ సిరీస్‌ను క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. 93 ఏళ్ల భారత్ టెన్స్ క్రికెట్ చరిత్రలో సొంతగడ్డపై ఇది మూడో క్లీన్ స్వీప్ కాగా.. పరుగుగా రెండోది. ఈ రెండు పరాయాలు కూడా హాడ్ కోర్ గాతమి గంగిరే పర్యవేక్షణలోనే ఎదురు కావడం భారత్ టెన్స్ క్రికెట్ భవిష్యత్తుపై అందోళన రేపిస్తోంది. తాజా పరాజయంతో డబ్బుల్లాటిస్ పాయింట్స్ టేబుల్లో టీమిండియా ఏకంగా ఐదో స్థానానికి పడిపోయింది. శత్రు దేశం పాకిస్తాన్ భారత్ కంటే ముందు నిలవడం చూసి అభిమానులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. ఇంగ్లండ్ పర్యటనతో డబ్బుల్లాటిస్ 2027 పైకిలే ప్రారంభించిన భారత్ ఇప్పటి వరకు 9 మ్యాచ్‌లు ఆడింది. ఇందులో నాలుగు గెలిచి మరో నాలుగు మ్యాచ్‌లు ఓడింది. మరో మ్యాచ్‌ను డ్రా చేసుకుంది. శ్రీలంక, పాకిస్తాన్ భారత్ కంటే ముందున్నాయి. గత రోడ్ క్రికెట్ సొంతగడ్డపై భారత్ టెన్స్ టీమ్ కు ఇది రెండో వైట్ వాష్. గతేడాది ఇదే సమయంలో భారత్ 0-3తో న్యూజిలాండ్ చేతిలో వైట్ వాష్ అయ్యింది. ఈ పరాజయంతో డబ్బుల్లాటిస్ 2025 ఫైనల్ టెస్ట్‌ను డక్‌అవుట్ చేసుకోవాలి. అప్పుడు కూడా పిన్స్ వీల్ పై భారత్ బ్యాట్ ను ఏఫలమై మూఖ్యం చెప్పించుకున్నాడు. ఆ తర్వాత టోర్నీ గెలుపు కోసం టీమిండియా ఓడిపోగా.. సీనియర్ అటాకర్లు అయిన రవిచంద్రన్ అశ్విన్, బ్రాడ్ బేట్ కోహ్లా, రోహిత్ శర్మ సుదీర్ఘ ఫౌంట్రీకు వీడ్కోలు పలికారు. టెన్స్ టీమ్ పగ్గాలు అందుకున్న శుభమ్ సి గిల్.. ఇంగ్లండ్ గడ్డపై అద్భుత ప్రదర్శన కనబర్చి ఐదు టెస్ట్ సిరీస్ ను 2-2తో సమం చేశాడు. కానీ తాజా సిరీస్ కు తటస్థ గాయంతో దూరం కాగా.. టీమిండియా ముసవటి ఫలితాన్ని రివీల్ చేసింది. ఈ సిరీస్ తర్వాత టీమిండియాకు టెస్ట్ లో సుదీర్ఘ విరామం దొరకునుంది. వచ్చే ఏడాది అఫ్ఘానిస్థాన్ తో ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడనున్న భారత్.. మళ్లీ 2027లోనూ టెస్ట్ సిరీస్ లు ఆడనుంది. ఈ సుదీర్ఘ విరామాన్ని టీమిండియా టెస్ట్ టీమ్ బలోతీతానికి ఉపయోగించుకోవాలనే చర్చ జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా సొంతగడ్డపై వీల్ తయారీ విధానంపై పునరాలోచన చేయాలి ఉంది. 2027లో సొంతగడ్డపై టీమిండియా అప్రెంటిస్ టెస్ట్ సిరీస్ ఆడనుంది. ఆ లోపు టీమిండియా స్పెషలిస్ట్ టెస్ట్ బ్యాటర్లను తయారు చేయాలనే డిమాండ్ వ్యక్తమవుతోంది.

మహిళల కోసం ఏం చేసినా.. ప్రతిపక్ష నేతలు ఓర్పుకోవడం లేదని ఆమె మండిపడ్డారు. అలాగే స్త్రీ బిళ్ల పెడితే బ్రేక్ డాన్స్ చేసుకోవాలని, మహిళలు కార్టూకుంటున్నారని దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆమె గుర్తుచేశారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ఇప్పటికైనా బద్ధి మార్పుకుంటే బావుంటుందని నూచించారామె.

మహిళలకు మంచి జరుగుతుంటే స్వాగతించడం, సంతోషించడం నేర్పుకోవాలని హితవు పలికారు.

హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలో విప్లవవిడిగా మధ్యం దుకాణాలను ఏర్పాటు చేయడంపై తెలంగాణ హైకోర్టు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కొత్త పేరు పెట్టాల్సి వస్తుందని సంఘం వ్యాఖ్యలు చేసింది. నివాస ప్రాంతాల మధ్య మధ్యం దుకాణం ఏర్పాటు చేయడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ డాఖర్లన్ పిటిషన్ పై విచారణ సందర్భంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. నాగార్లం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శ్రీ సత్యనారాయణ కాలనీలో నివాసాల మధ్య కొత్తగా మధ్యం దుకాణం ఏర్పాటు చేయడాన్ని సవాల్ చేస్తూ స్థానికులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ పై జస్టిస్ విజయ్ సేన్ రెడ్డి సేతుత్సంలోని ధర్మాసనం ఈరోజు విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం ప్రభుత్వ తీరుపై అసహనం వ్యక్తం చేసింది. మధ్యం దుకాణాల నియంత్రణపై తమకు పూర్తి అధికారాలు లేనప్పటికీ, ప్రభుత్వం ఒక విధానంపైనే నిర్ణయం తీసుకునే వరకు తాము ఆదేశాలు జారీ చేసేమని స్పష్టం చేసింది. కనీసం రహదారిపైకి మధ్యం దుకాణాలు కనిపించకుండా ఏర్పాటు చేయాలన్న ఆదేశాలను కూడా అధికారులు ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదని ప్రశ్నించింది. ఈ వ్యవహారంపై పూర్తి వివరణ ఇవ్వాలని నాగార్లం మున్సిపల్, ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులతో పాటు సదరు మధ్యం దుకాణం యజమానిని హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణను వాయిదా వేసింది.

స్వరూపబద్ధి, నవంబర్ 26: ఐఎస్ఎస్ గా అవతారమెత్తి ప్రజలను మోసగిస్తున్న వ్యక్తిని ఫిల్మీనగర్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఎస్ గార్హ్ లోని కార్యాలయంలో బద్దీహవారం ఏర్పాటుచేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో వచ్చే మందరినీ డిస్ ట్రీబ్యూనింగు విధంగా వెల్లడించారు. చంపాపేటకు చెందిన బద్దీని శతశతాబ్దికి ఏనివేషన్ కోర్సు చేసి ఫిల్మ్ కంపెనీ ఏర్పాటు చేశారు. ఇతని స్వస్థలం ఏపీలోని ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా నందికొట్కూరు. ఇదీవల షేక్ పేటలో అవర్స బౌరా అపార్టుమెంట్ కు మకాం మార్చాడు. నేర్పరుకున్న ఏనివేషన్ కోర్సును ఉపయోగించి తన పేరిట నకిలీ ఐఎఫ్ఎ, ఐపీఎన్, ఎన్ఐఐఎ గా అధికారుల గుర్తింపు కార్డులు తయారు చేశాడు. పోలీసు, ఎన్ఐఐలో ప్రత్యేక అవర్స వ్యక్తి కేసం తనను ప్రభుత్వం నియమించిందని నమ్మబలకుతూ తిరుగుతుండేవాడు. తమిళనాడుకు చెందిన విశ్రాంత సీఆర్ఐపీవ్ జవాన్లు ప్రవీణ్, విమల్ ను గన్మెన్లుగా నియమించుకున్నాడు. గన్మెన్లతో కలిసి షేక్ పేటలోని గోల్డ్ జిమ్ కు వెళ్ళాడు. కనరత్తు చేస్తున్న సమయంలో ఫోన్ నెట్ రింగేతూ ప్రత్యేక అవర్స ను వెతుక్కునంటూ హడావిడిగా జిమ్ నుంచి రింగేతూ బయటికి వెళ్ళాడు. ఈసేపట్లోనే టీఎంఐఐలోని డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తున్నానని, ఫోన్ స్థలాలు కేటాయించే విభాగానినీ ప్రత్యేక ఐఎస్ఎస్ గా అధికారింపబడ్డా జిమ్ ఎండ్ అలీ హసన్ కు చెప్పాడు. పరిశ్రమ స్థాపన కోసం స్థలం కేటాయింపు జరిగిందంటూ నకిలీ అలాగ్ మెంట్ ఆర్డర్ తయారు చేసి అలీ హసన్ కు చూపించి, రూ. 10.50 లక్షల నగదు బ్యాంకు నుంచి బదిలీ చేయించుకున్నాడు. జిమ్ కు వచ్చే మరో వ్యక్తి నుంచి రూ. 10లక్షలు మూలూ చేశాడు. కేటాయింపు జరిగిందని చూపించిన స్థలం తన పేరు బదిలీ చేయించుకున్నాడు. అలాగే అలీ హసన్ కు ఇతని ప్రపరమైన అనుమానం వచ్చి ఫిల్మీనగర్ పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిందితుడు శతశతాబ్దిను అరెస్టు చేసి రెండు చరచాబాలు, ఆరు సిమీకార్డులు, రెండు వాక్ టాకీలు, నకిలీ ఐఎఫ్ఎ, ఐపీఎన్, ఎన్ఐఐ అధికారుల గుర్తింపు కార్డులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇతనిని గన్మెన్లుగా వ్యవహరించిన తమిళనాడుకు చెందిన వీరావతం సీఆర్ఐపీవ్ జవాన్లు ప్రవీణ్, విమల్ ను అరెస్టు చేయాలని ఉందని డిస్ ట్రీబ్యూనింగు చెప్పారు.

కరీంనగర్, నవంబర్ 26: కరీంనగర్ జిల్లా సైదాపూర్ మండలం రాంచంద్రాపూర్, కుర్కుపల్లి గ్రామాల్లో సర్వంచే ఎన్నికలు నిలిపివేస్తూ ఎన్నికల సంఘం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాంచంద్రాపూర్కు అనుబంధంగా ఉన్న కుర్కుపల్లి కొత్త పంచాయతీగా ఏర్పాటు కాగా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏర్పాటు చేశారని రాంచంద్రాపూర్ గ్రామస్థులు కోర్టును ఆశ్రయించారు. కోర్టు ఉత్తర్వుల ప్రకారం ఎన్నికల సంఘం ఈ రెండు గ్రామాల్లో ఎన్నికలు నిలిపివేసింది. జిల్లాల వారీగా మూడు విడుతల్లో జరిగే మండలాలు కరీంనగర్ జిల్లాలో మొదటి విడుత గంగాధర, రామడుగు, చావ్చందడి, కొత్తపల్లి, కరీంనగర్ రూరల్ ఉన్నాయి. రెండో విడుతలో చిగురుమామిడి, తిమ్మాపూర్, గన్నేరువరం, మానకొండూర్, శంకరపట్నం, మూడో విడుత విణవంక, ఇల్లందకుంట్ల, జమ్మికుంట్ల, హుస్సాబాద్, సైదాపూర్(పీ) ఉన్నాయి. ఇక జగిత్యాల జిల్లాలో ఛరిదేవీ విడుత మేడిపల్లి, భీమారం, కథరాపూర్, కోరుట్ల, మేట్లపల్లి, ఇబ్రహీంపట్నం, మల్లాపూర్ ఉన్నాయి. రెండో విడుతలో జగిత్యాల అర్బన్, జగిత్యాల రూరల్, సారంగపూర్, రాయకల్, బీరూర్, మల్తాల, కాడిమ్మపల్లి ఉన్నాయి. మూడో విడుతలో ముద్దుపేట్, బాగ్గం, ఎండపల్లి, వెల్లూరా, గొల్లపల్లి, పెగడపల్లి ఉన్నాయి. పెద్దపల్లి జిల్లాలో మొదటి విడుత మంధని, ముత్తారం, రామగిరి, కమాన్పూర్, కాల్యశ్రీరాంపూర్ ఉన్నాయి. రెండో విడుతలో పాలకుర్తి, అంతర్గాం, ధర్మావరం, జూలపల్లి, మూడో విడుతలో నల్లూనాబాద్, ఎలెగడ, పెద్దపల్లి, ఓడల ఉన్నాయి. రాజన్న నిర్మల జిల్లాలో మొదటి విడుతలో రుద్రంగి, వేములవాడ రూరల్, వేములవాడ, కోనరావుపేట, చందుర్తి, రెండో విడుతలో బోయినపల్లి, తంగళ్లపల్లి, ఇల్లంపల్లి ఉన్నాయి. మూడో విడుత గంధీరావుపేట, ముస్తాబాద్, బిర్లపల్లి, ఎల్లాడ్డిపేట ఉన్నాయి. దీంతో ఆయా గ్రామాల్లో అభ్యర్థుల సంఖ్యను మెదలయింది. బంధవారం నామినేషన్లు మొదలు కావడంతో తొలిదశ గ్రామాల్లో హడావిడి కనిపించింది.

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 26: గోల్డ్ లవర్స్ గుడ్ న్యూస్ అని చెప్పాల్సి. ఎందుకంటే.. గత రెండు, మూడు రోజులుగా బంగారం ధరలు తగ్గుతూ వస్తున్నాయి. పసిడి పరుగులు కాస్త తగ్గించినట్లుగా కనిపిస్తుంది. ఏడాది ఆరంభం నుండి ప్రజల్ని బెంబేలెత్తిస్తూ పరిగెత్తిన పసిడి ఇప్పుడు మేల్చిగా దిగివస్తున్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. గత మూడు రోజులుగా బంగారం ధర తగ్గుతూ వచ్చింది. నవంబర్ 24 నోమవారం 24క్యూరెల్లి బంగారం 10గ్రాముల రూ. 1,25,130 ఉండగా, అది స్వల్పంగా తగ్గింది. ఈ రోజుకు 1,25,120కి తగ్గింది. చెన్నైలో 24 క్యూరెల్లి బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.1,25,660 పలుకుతోంది. అదే 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,15,190 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. ముంబైలో 24 క్యూరెల్లి బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.1,25,120, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,690 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,62,900 లుగా ఉంది. ఢిల్లీలో 24 క్యూరెల్లి బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.1,25,270, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,840 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,62,900 లుగా ఉంది. విజయవాడలో 24 క్యూరెల్లి గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,25,840, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,15,350 గా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. హైదరాబాద్ లో 24 క్యూరెల్లి గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,25,120, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,690 గా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. కేరళలో 24 క్యూరెల్లి గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,25,120, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,690 గా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. విశాఖపట్నంలో 24 క్యూరెల్లి గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,25,120, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,690 గా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. విజయవాడలో 24 క్యూరెల్లి గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,25,120, 22 క్యూరెల్లి ధర రూ.1,14,690 గా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,70,900 లుగా ఉంది. కాగా.. బంగారం, వెండి ధరలు అన్ని నగరాల్లో ఒకే విధంగా ఉండవు. స్థానిక డిమాండ్, నరఫరా, అలాగే రాష్ట్ర పన్నులు, తదితర అంశాల ప్రకారం ఎప్పుడిక్కప్పుడు మారుతుంటాయి.. అందుకే అన్ని ప్రధాన నగరాల్లో కూడా ధరల్లో వ్యత్యాసాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ మీకు బంగారం, వెండి ధరల లేటెస్ట్ అప్ డేట్ ను గురించి తెలుసుకోవాలంటే ఈ మొబైల్ నెంబెర్ కు 8955664433 కు మిస్డ్ కాల్ ఇవ్వవచ్చు. ఇకపోతే, ఇక్కడ పేర్కొన్న బంగారం ధరలు ఉదయం 8 గంటలలోపు ఉందిన సమచారం మేరకు మాత్రమే. ధరలు ప్రతి క్షణం మారువచ్చు. అందువల్ల బంగారం కొనుగోలుదారులు ఇచ్చిన సమయంలో ప్రత్యక్ష ధరలను ట్రాక్ చేయాలి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ధరలు నన్నటి ముగింపు ధరలు అయితే, నేటి ధర తగ్గుదలతో లేదా పెరుగుదలతో ప్రారంభమవుతుంది.



న్యూఢిల్లీ,నవంబర్ 28: దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయు కాలుష్యం ప్రమాదకర స్థాయి చేరుడంతో.. తాము బాధితుడినేననే భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాన్ అండోరేను వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం గంటలబాటు వాకింగుల వెళ్లడంతో తనకు కాన్సన్లంబిధిత సమస్యలు ఎదురైనట్లు పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు విచారణలు వర్చువల్ మోకాకు మార్చడానికి బాలో ఆన్సీయేషన్ అంగీకరిస్తే.. కోర్టు ఏకరీతి నియమానుసారాపాదించడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గత రెండు వారాలుగా వాయు నాణ్యత సూచీ (ఏక్వివాలెన్స్ దారుణంగా పడిపోతుండడం.. తీవ్ర కాలుష్యం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుండడంతో 60 ఏళ్ల పైబిండి న్యాయవాదులు వ్యక్తిగతంగా కోర్టుకు రావడానికే దురులుగా వర్చువల్ విధానం 60 ఏళ్ల పరిరక్షకు జాగ్రత్త కావడానికి అనుమతిపొందాలని సీనియర్ న్యాయవాది రాకేష్ ఢిల్లీవేది విజ్ఞప్తి చేశారు. మరో సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ సైతం రాకేష్ ఢిల్లీవేది న్యాయ్యులతో ఏకీభవించారు. 60 ఏళ్ల వయసులో తాము వాయు కాలుష్యంతో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ.. తాము కూడా ఇబ్బంది పడుతున్నానన్నారు. జస్టిస్ పీవీ నరసింహ, జస్టిస్ అతుల్ తేజ్ పంతుర్యులతో ధృఢానం రెండు వారాల క్రికెట్ దిల్లీ కాలుష్యంపై న్యాయవాదులను ఏకీకరించే హెచ్చరించింది. పరీక్షలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు న్యాయవాదులు స్వయంగా కోర్టుకు హాజరవుతారేదని.. వర్చువల్ పీయారింగ్ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని లాయర్లకు సూచించింది. ఈ విషయంపై ప్రధాన న్యాయమూర్తితో చర్చిస్తుమని తెలిపింది. దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయు నాణ్యత సూచీ తీవ్రంగా పడిపోతుండడంతో పర్యావరణ శాఖ ఇటీవల కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దిల్లీ పరిధిలోని అన్ని ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ వాహనాలపై ఏడుగుల అక్షరాల హాజరయ్యే సిబ్బందిలో 50శాతం మంది ఇంటి నుంచే పనిచేయాలని, మిగిలిన సగం మంత్రి మాత్రమే కార్యాలయాలకు రావాలని ఆదేశించింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం-1986లో సెక్షన్ 5 నిబంధన ప్రకారం ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వులు తక్షణమే అమలులోకి వస్తాయని తెలిపింది. నగరంలో వాహనాల రాకపోకలను తగ్గించే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. 50శాతం మందికి 'వర్చువల్ హోం' నిబంధనను అన్ని సంస్థలు పాటించాల్సిందనే స్పష్టం చేసింది.



స్పాదూబాద్, నవంబర్ 25: తెలంగాణలో ప్రస్తుతం సర్పంచ్ ఎన్నికల హాజీ-విడి మొదలైంది. ఈ ప్రక్రియలో ఇప్పటి వరకు రిజిస్ట్రేషన్ ల అంశం మీద వాయిదా వద్ద ఎన్నికల నోటిఫికేషన్లు పంపిణీకలకు తెలంగాణ ఎన్నికల సంఘం నోటిఫికేషన్లు ను విడుదల చేసింది. మూడు దశలో ఎన్నికల జరగనున్నాయి. తొలి దశ డిసెంబర్ 11 న పోలింగ్ నిర్వహిస్తారు. తొలిపారు. ఈ తర్వాత డిసెంబర్ 14, మూడో దశలో డిసెంబర్ 17న ఎన్నికల నిర్వహిస్తామన్నారు. ఎన్నికలు జరిగిన రోజు మధ్యాహ్నం తర్వాత ఎన్నికల అధికారులచే రిజిస్ట్రే ను ప్రకటిస్తారు.మరోపై సర్పంచ్ ఎన్నికలపై ఇప్పటికే కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ పై పంపించే తారా. రిజిస్ట్రేషన్ విషయంలో కాంగ్రెస్ బీసీలను మోసం చేసిందంటూ ట్వీట్ చేశారు.మరోపై తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సర్పంచ్ ఎన్నికలపై కూడా అన్ని పార్టీలు గళించి పోల్తున్నాయి.మరోపై జడివల జాబ్బిల్లో బై పోల్ లో 25 వేల థార్ మెజారిటీ గెలిస్తే సర్పంచ్ ను సమీయాదవ్ ఈ రోజు ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అది విధంగా.. స్వీకర గడ్డ ప్రసాద్ నవీన్ యాదవ్ తో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంకు మంత్రుల శ్రీధర్ బాబు, అజయ్ దీప్ తో పాటు డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీలల రెడ్డి, కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే గణేష్ భువనగిరి ఎంపీ చాచుల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, పీసీఎస్ హనుమంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించింది. టీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాంగడి నునీత్ 24,729 ఓట్ల మెజారిటీ నవీన్ యాదవ్ గెలుపొందారు.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25: భార్య కాపురానికి రాకపోవడంతో పాటు అత్తింటి నుంచే వేధింపులు ఎదురవడంతో... ఆత్మ హత్యానుశ్ఠానికి ప్రయత్నించిన అల్లుడు చికిత్స పొందుతున్నట్లు తెలిచింది. ఈ ఘటన మెదక్ జిల్లా వెల్లూరి మండల కేంద్రంలో చోట జరుగుతోంది.

జీసుకుండి... బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, హైదరాబాద్లో జగద్గిరిస్థుడు చెందిన హరిప్రసాద్ (32)కు జాతీయ జిల్లా పెట్టుబ్బలి కులం పూజకు సమూహ సంవాదేశ్ క్రితం వివాహం జరిగింది. వీరికి రెండేళ్ల కూతురు ఉంది. ఆయన వివాహం అయినప్పటినుంచి వేరు కాపురం పెట్టుబ్బలిని భార్య, అత్తమామలు హరి ప్రసాద్‌ను ఒత్తిడి తీచారు. కాగా ఈ విషయంలో దంపతులిద్దరి మధ్య గొడవలు కావడంతో, తరచు కుతుకుకు తీసుకొని పూజ తన పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయేది. ఈ క్రమంలోనే ఈ నెల 2న పెద్దదైన మన్మథంలో పంచాయితీ నిర్వహించగా... అక్కడ అందరి ముందు తన కుమారుడిని దర్శించుకోవడానికి, విషం తాగి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని తన కుమారుణ్ణి రెచ్చగొట్టారని హరిప్రసాద్ తల్లితండ్రులు ఆరోపిస్తున్నారు. పంచాయితీ అనంతరం పూజ కుమార్తెను తీసుకుని వెల్లూరిలో నివాసముంట్టున్న తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్ళింది. ఈ క్ర మంలో హరిప్రసాద్ ఈ నెల 18న వెల్లూరిలోని అత్తారింటిముందు పురుగులమందు తాగాడు. మట్టువక్కుల వారి సాయంతో కుటుంబ సభ్యులు హైదరాబాద్‌లోని ఫ్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ మంగళశాఖం మృతిచెందింది. తన కుమారుడి మృతి అంతరి భార్య పూజ, అత్తమామలు వలెత్తుకీ తప్పులే లేవు ఇంపుడు కామాంజనమైనా కిరక్, శ్రీపాణిలు కాణమలులు మృణ్ణికి కిష్టే మల్లేక్షి పోటీసులకు ఫిరాయిడు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి పోటీసులు దర్శాస్త్ర చేస్తున్నారు.

