

ఖద్దారం
16 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:

నాగశ్శు చంద్రమేహర్

సంపుటి: 8

సంచిక: 159

పేజీలు: 6

వెల: 3/-

శుభ తెలుగుభాషణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్యూల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



ప్రజల ఆశయాలకు
అనుగుణంగా
ప్రభుత్వం పనిచేస్తుంది

- ప్రభుత్వ కార్బూకమాలను ప్రజల్లోకి విరివిగా తీస్తుంటి
- క్రమశిక్షణ అనేది చాలా కీలకం.. క్రమశిక్షణ ఉల్లంగిస్తే ఉరుకునేది లేదు
- మెదక్ జిల్లా సమావేశంలో తీపిసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గాడ్

శుభ తెలంగాం ప్రాదుర్భావ
రాష్ట్రములో ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని తీపిసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గాడ్ అన్నారు. మంగళవారం గాంధీ భవన లో జిరిగిన ప్రాంగణంలో జిల్లా నేతల సమావేశంలో ప్రాంగణం ప్రసంగించారు. ఎన్నికలలో జిభీన పోవాలను అమలు చేయడంలో మనం ముందున్నాం, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు అధ్యక్షులు ప్రాంగణంలో చేస్తున్నారు. అందిరప్పు ఇళ్ల అస్తున్నాం.. ఉద్గోపకులు చేసాము. బెస్టలో - మగతా 3లో

మోగిన
ఎన్నికల
నగారా..

- మహోరాష్ట్ర, జాత్యాంద్ ఎన్నికల పైచూల్ ఇదే
- మహోరాష్ట్రలో మొత్తం 288 స్థానాలకు ఒకే విడతలో ఎన్నికలు
- అక్టోబర్ 22న సోఫిఫిషేషన్ విడుదలా.. 29వ తేదీ పరశు నామినేషన్ స్పీకరులు
- సపెంబర్ 20న ఎన్నికలు నిర్వహించి.. 23న శివితాల పెట్టది
- జాత్యాంద్ 81 అనెంబ్ స్థానాలకు గానూ రెండు విడతల్లో ఎన్నికలు నిర్వహించమన్నారు
- శాఖల విడతలో 43 స్థానాలకు సపెంబర్ 13న ఎన్నికలు
- మీదియాకు స్ట్రేచ్ నియంత్రణ అవసరం. ఎన్నికల ప్రక్రియ మొత్తం వెబ్కాస్టింగ్ చేస్తున్నాం
- ఫీర్ములు స్పీకరాలకు సే విలింగ్ యాప్ అందుబాటులో ఉంటుంది
- సీకసి రాజీవ్ కుమార్



నోకా దళానికి రామబాణం

- దేశ రక్షణలో మరొ ముందుగు లీలవ్ స్టేషన్
- లయల్ ట్రైన్ కమ్యూనికేషన్లో అత్యంత కీలకం
- ప్రాంగణ ప్రాంగణ సమస్యలు నిర్ణయించాలి
- అత్యాసునికి సాంకేతిక ప్రాంగణంలో స్టేషన్
- ప్రాంగణ సమస్యలు నిర్ణయించాలి.. పరిసంఘాల్లో అర్థాంశుల్లో
- అపర్పుల్లో స్టోర్సులకు ప్రార్థనావాస ప్రాంగణ్
- నీఎం లేంట్ రెడ్ రాజీవ్ యాప్ మహారాష్ట్ర దేశ పాతం ముఖ్యమణి చాటారు:



శుభ తెలంగాం ప్రాదుర్భావ
దేశ రక్షణ రాంగణ అత్యంత అధునాతన ఆయుధాలు సమకూర్చడం ఎంత కీలకమో.. అధునాతన కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ కూడా అంతే కీలకమని కేంద్ర రక్షణాశాఖ మంత్రి రాజీవ్ నిసిన్ అన్నారు. యుద్ధ సమయంలో గెలపోటములను రియల్ ట్రైన్ కమ్యూనికేషన్ నిర్ణయిస్తుందని, ప్రస్తుతం

ప్రపంచ యుద్ధ పరిషామనను గమనిస్తే ఈ విషయం స్పష్టమవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ దిశగా తెలంగాణలో ఏర్పాటు కాబోత్తున్న వీఎస్ రెడ్డి కేంద్రం దేశ రక్షణలో అత్యంత కీలకంగా మార్పించాన్నారు. ముఖ్యంగా నీఎం రాంగణాలకు ఈ స్టేషన్ రామబాణం కానుండన్నారు. మంగళవారం వికారాబాద్ జిల్లా - మగతా 3లో

అమెరికా-భారత మధ్య భారీ దిఫెన్స్ డీల్..

- రూ. 31 వేలకోట్లలో ట్రైన్ క్రోన్ కౌసుగోలుకు ఒప్పండం..
- ఈ ఒప్పండం విషయంలో ఇరువేశాల మధ్య చాలాకాలంగా చర్చలు
- ఈ ట్రైన్ సహాయంతో మరింత పెరగున్న భారతదేశ నిఫ్మా సామాన్ధ్యం
- ఈ ఒప్పండానికి రక్షణ వ్యవహారాల కేవినెట్ కమిటీ గతవారం ఆమోదం తెలిపిన విషయం తెలిసింది
- 15 ట్రైన్ నేపికి, మరో ఎనిమిది వైమానిక డళం, మరో ఎనిమిది ఆర్టీకి కేటాయింపు



గ్రావ్ 1 మెయిన్ పరీక్షకు తైన క్రియర్

- విధి కారణాలతో గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు
- గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై దాఖలైన రెండు పిటిప్సులు ప్రైకోర్టు కాట్టిపేసింది.
- ప్రైలిమీనరీ కీ లో తప్పులు ఉన్నాయని, కీ ని రీ నీటిఫికేషన్ చేయాలని మరో పిటిప్సును అభ్యర్థులు దాఖలు

శుభ తెలంగాం ప్రాదుర్భావ
గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సును అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దాఖలు

గ్రావ్ -1 మెయిన్ పరీక్షకు లైన్ క్రియర్ అయింది. గ్రావ్ 1 ప్రైలిమ్ పరీక్షలపై ప్రైకోర్టులో అభ్యర్థులు పలు పిటిప్సులు చేయాలని మరో పిటిప్సులు అభ్యర్థులు దా

భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక గ్లాసు నిమ్మరుసం తాగదం ద్వారా మీ శ్వాసను తాజగా ఉంచుతుంది. నిమ్మకాయ నీటి నోరు పొడిబర్కండా నిచోందిచడంలో సహాయపడుతుంది. అలగే, నిమ్మకాయల్ని సిద్ధికి యాసిన్ కాల్చియం కిట్టిలో రాళును నిపారిస్తుంది. నిమ్మకాయలో పొట్టాపియం అభికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె అరోగ్యానికి, అలగే పెదడు, సరాల పనితీరు మంచిది ఇది మీ కిట్టిలోని యాసికి యాసిద్దును తోలగిస్తుంది. బ్రావు తగ్గులని చాలా మంది ఉరుయాన్నే పరగడుపన లెమన్ వాటర్ తాగుతుంటాడు. ఈసీ, మీరు భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా లెమన్ వాటర్ లాగొచ్చునని పోచుకోరి నిపుణులు చెబుటని నిమ్మరుసం తాగుతుంది. ఇది మీ శీర్షకియ శీర్షకియ వేగాన్ని వెరుగుపరిస్తుంది. దీనిపల్ల మీకు జీర్చ రసాలు, ఎంజ్లోమ్ల ఉత్సత్తి పెరుగుతుంది. దీనిపల్ల మీకు జీర్చ సమస్యలు వచ్చే అవశాసన తగ్గుతుంది. నిమ్మకాయలు సిద్ధు పంచు, వీటిలో విచివిన్ సి, యాంటీ ఆస్ట్రిడెంబ్లు రకరకాల పోషకాలు పుష్టిలొగా ఉంటాయి. ఇది మన ఇమ్మూనిటీ పడవ ను పెంచుతాయి. ఇది శరీర స్టోయిని సమతల్యం చేయడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. తిన్న తర్వాత లెమన్ వాటర్ ను తాగితే గ్రౌణ్ణిక్ యాసిన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అలగే తర్వాత అరోగ్యంగా ఉంచే కొల్పాజెంట్ ఉత్సత్తిని కూడా పెంచుతుంది. నిమ్మకాయలో యాంటీ ఆస్ట్రిడెంబ్లు కూడా పుష్టిలొగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరం తాగితే చేయడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. తిన్న తర్వాత లెమన్ వాటర్ తాగితే చేయడానికి బాగా నిమ్మకాయ వాటర్

భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక చెంచా నిమ్మరుసం తాగితే?



గ్లాస్‌ఓఫ్‌టెస్టిస్ట్

ఇది రక్తాన్ని పుర్చి వేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత శీర్షకిని నిచోంది నిమ్మరుసాన్ని కలుపుకుని తాగితే.. శరీరంలో పేరుకపోయిన కొల్పాజెంట్ తగ్గుతుంది. అలగే అభిక రక్తపోటు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది.

మస్కటో కాయల్ వాడుతున్నారా..?



మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ అరోగ్యానికి తీవ్ర హని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్యి నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ పొగను కీల్చిడం సిగర్లో ఎందుకంటే ఈ కాయల్లో అనేక రకాల రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ పొగ నేరుగా ఈపిరితితుల్లోకి చేరి శరీరానికి హని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలం ఉండే ప్రభావాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ నుంచి వెలువడే పొగ హీల్యూటోవడం వల్ల ఈపిరితితులు దెబుతినే అవశాసన ఉంది మస్కటో కాయల్లోని నస్చేశనాలు తలసాప్చిని కూడా ప్రేరిషిస్తాయి. అందుకే చాలామండికి దోషల నివారణ మందు వాటా చూస్తే తలసాప్చి వస్తుంది. ఇది అనేక శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు దారించిపుంది. మస్కటో కాయల్ న