

శుక్రవారం
18 అక్టోబర్ 2024ఎడిటర్:
నాగశ్శు చంద్రశేఖర్సంపుటి: 8
సంచిక: 161
పేజీలు: 6
వెల: 3/-

శుభ తెలుగుభాషణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్యూల్

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

కొత్త సీజేపిగా సంజీవ్ ఖున్నా?

- జిస్ట్ సంజీవ్ ఖున్నాకు రెండు దశాల్లల జుడిషియల్ అనుభవం
- మరో నెల రోజుల్లో కొత్త చీఫ్ జిస్ట్ రాబోతున్నారు.
- నవంబర్ 10, 2024న ముగియసున్న ప్రస్తుత సిజెపి జిస్ట్ చంద్రమాడ్ పదవీ కాలం
- తదుపరి సీజెపిగా సీనియర్ జిస్ట్ అయిన జిస్ట్ సంజీవ్ ఖున్నా పేరుని కేంద్రానికి సూచించిన దివై చంద్రమాడ్

2



ఈ రాష్ట్రాల్లో త్వరలో గవర్నర్లు బదిలీలు

- ఆంధ్రప్రదేశ్, నవంబర్ నెలల్లో పలు రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల గవర్నర్లను బదిలీ చేసే అవకాశం
- మూడు నుంచి ఐదు సంవత్సరాలకు ప్రాగ్ పనిచేస్తున్న రాష్ట్రాల గవర్నర్లను బదిలీలు చేయాలని నిర్దయం
- ముఖ్యంగా ఉత్తరప్రదేశ్, కేరళ, జమ్ము కాశ్మీర్, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలల్లో గవర్నర్లు, లెక్ష్మినెంట్ గవర్నర్లు మారే అవకాశం

2



మూగీకి టునరుబ్బేవం



- సుందరీకరణ కాదు.. పూర్తి ప్రక్కాళనే
- ఇదుకు పనికాచ్చే సుఖపీ సూచనలు ఎంబుళ్లని తీసుకుంటాం
- అందిలీకి న్యూట్రిటిలో ప్లౌఫేచ్.. అన్ని విధాలా నిర్మాణిత్తుల్లి అదుకుంటాం
- మూగీకి అభిభావక్కు.. అసెంబ్లీ ప్రత్యేక సమావేశాలూ పిర్మాటు చేస్తాం
- ప్రాదీరూబాదీను ప్రపంచంలో గొప్ప నగరంగా తీర్మిచ్చిదానికి లేకాశం
- స్టేచ్యూ అట్లి బిట్టే, సమతామూల్ర, బుర్కు భరీచూ పంచి నిర్మాణాల్లో భాగస్వాములైన గ్రీట్స్ కంపెనీలతో కలిసి కన్సాల్ట్యూటు చేశాం

2

హర్షానా సీఎంగా నాయబ్ సింగ్ సైన్

- ముచ్చటగా మూడోసారి కొత్త ప్రభుత్వాన్ని నెలకొల్పిన బీజేపి
- హరియాణా సీఎంగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన నాయబ్ సింగ్ సైన్
- నాయబ్ సింగ్ సైన్ పైనీతోపాటు మరో 13 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణం చేశారు.
- ఇక్కడ సీఎం సహా 14 మంది మంత్రులు ఉండే అవకాశం

2

- “బందించి దొంగ్లూ తెలంగాణ పదిశ్శ రోచుకున్న వాళ్ల మాసి పునరుణ్ణిస్తే అడ్కోవాలని ప్రయుక్తిప్రాప్తి చేయాలన్నారు. సుందరీకరణ అంటు కాస్టీక్ కలర్ అట్టాలని చూస్తున్నారు. వాళ్ల మెరుగులో మాసి మరికి కంటే వెళ్లవ విషాది నిర్పకొన్నారు. తమ ప్రయత్నం మాసి సుందరీకరణ కోసం కాదు. పునరుణ్ణిస్తే కోసం” అని ముఖ్యమంత్రి రెండ్రి స్పష్టం చేశారు. మాసి పునరుణ్ణిస్తే తమ ప్రయత్నం కట్టలడి ఉండని, ఈ విషయంలో వినికొచ్చే సలహా సూచనలు ఎవరు ఇచ్చినా స్వీకరిస్తామని అన్నారు. మాసి నిర్మాణాలకు తాము ఇప్పాలనుకుంటున్న దానికన్నా - మగతా 3లో

గ్రూప్-1 పరీక్షలను అత్యంత పక్షాందిగా నిర్వహించాలి

- అధికారులకు సీఎస్ ఆదేశం
- గ్రూప్-1 మెయిన్ పరీక్షల నిర్వహణపై జిల్లా కలెక్టర్లు, పోలీస్ కమిషనర్లు, సంబంధిత ఉన్నతాధికారులతో సీఎస్
- గ్రూప్-1 మెయిన్ పరీక్షలకు 34,383 మంది అభ్యర్థుల హాజరపుతారు
- పోచండిపీ పరిధిలో 46 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు
- అన్ని పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్ట బండోబస్తు ఏర్పాటు

పథ తెలంగాణ ప్రైచరాజు

ఈ నెల 21వ తేదీ నుంచి 27వ తేదీ వరకు జరిగే గ్రూప్-1 మెయిన్ పరీక్షల ను ఏదిప్రమానం ప్రారంభించాలన్నారు. సుందరీకరణ అంటు కాస్టీక్ కలర్ అట్టాలని చూస్తున్నారు. వాళ్ల మెరుగులో మాసి మరికి కంటే వెళ్లవ విషాది నిర్పకొన్నారు. తమ ప్రయత్నం మాసి సుందరీకరణ కోసం కాదు. పునరుణ్ణిస్తే కోసం” అని ముఖ్యమంత్రి రెండ్రి స్పష్టం చేశారు. మాసి పునరుణ్ణిస్తే తమ ప్రయత్నం కట్టలడి ఉండని, ఈ విషయంలో వినికొచ్చే సలహా సూచనలు ఎవరు ఇచ్చినా స్వీకరిస్తామని అన్నారు. మాసి నిర్మాణాలకు తాము ఇప్పాలనుకుంటున్న దానికన్నా - మగతా 3లో



23న కేఱనెట్



- పథ తెలంగాణ ప్రైచరాజు
తెలంగాణ కేఱనెట్ ఫీల్డ్ కమిషనర్ మంత్రాల్ ఫిల్మ్ అయింది. ఈ నెల 23వ తేదీన సీఎం రేపంత రెండ్రి అధ్యక్షతన మంత్రాల్ ప్రమాణ కోసం కానుంది. ఈ భీట్లో పలు కీలక అంశాలు వర్షకు వ్యవ్హరించాలని ప్రయుక్తిప్రాప్తి చేయాలన్నారు. రెండ్రి అధ్యక్షతన మంత్రాల్ ప్రమాణ కోసం కానుంది. సచివాల యంతో ముఖ్యమంత్రి రేపంత రెండ్రి అధ్యక్షతన - మగతా 3లో

ఎపీలో రిపోర్టు చేసిన నలుగురు ఐఎఎస్ అధికారులు

- ఎపీకి కేఱాయించినా ఇంకా తెలంగాణలోనే కొనసాగుతున్న ఇఎఎస్ లు ఎపీకి వెళ్లాలూ ఇప్పుడు దీపీపీలీ ఆదేశాలు
క్రౌన్చ్ లోనూ, తెలంగాణ ప్రోకోర్టులోనూ ఐఎఎస్ లు నిరాపా నిష్టు సాయంత్రం తెలంగాణ నుంచి రిలీఫ్ అయిన అధికారులు
నేడు ఎపీకి సిఎస్ కు రిపోర్టు చేసిన రోస్ట్ర్ రాస్, ఆప్టమిషన్, వాకాటి కరుణ, వాసీ ప్రసాద్

3



ప్రశ్నించడం బంద్ అయితే.. తెలంగాణ మూగబీరీతది



- కేటీఆర్ కీలక వ్యాప్తి
- ఎండుకంటే బీజేపిదు మాటలుడు
- తెలంగాణ నాశనం చేసిన బీజేపిదు
- బెట్ భాయ్ చోటే భాయ్ ఒక్కటే
- మంత్రులు, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్లేస్ దోకోపడంలో బీటీగా ఉన్నారు.
- బీఅర్నెన్ పెట్ అంటే కేటీఆర్ కోసం కాదు.. ఇది తెలంగాణ ప్రజల గొంతుక :
- కాంగ్రెస్, బీఅర్నెన్ పొత్తీలతో మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి

పెరగనున్న మద్దం ధరలు

- సాధారణగా బీల్ ఉత్తర్వు కేంద్రాలకు చెల్లించే ధరలను ప్రభుత్వం ప్రతి రెండ్లోకసారి పెంచుటంది.
- ప్రతి ఏదాది లాగే ఈ ఏదాది కూడా భారీగా ఉండాలం పచ్చింది.
- తస్స

అత్తిపండ్ల రసం తాగండి.. సర్వరీగాలను నివారించుకోండి

ఆరోగ్యానికి అంటే చాలా మంచిది. ఇందిలోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని అత్తి పండ్ల అని కూడా అంటారు. సాధారణంగా ఇవి అత్తి పండ్ల, ఎండిని కూడా ఇంటలో ఉట్టాయి. వీటిని దైలీ తినడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. అయితే ఈ అంటే పండ్ల మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. ఈ పండ్ల జ్యోగ్యాన్ని దీర్ఘి తాగడం వల్ల సర్వరీగాల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చుని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ జ్యోగ్యాన్లో పోషకాలు పుపులంగా ఉట్టాయి. ఇందిలో అగితే ఈకొకాలు తగ్గించే పాటు లోగిలోథక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో పాటు ములభ్రకం, పోట్ల సమస్యలు అన్నిలైసి సంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. ఈ అత్తి పండ్లలో ఎక్కువగా ప్రైట్, పొట్లాఫియం, కాల్చియం, వెగ్జిస్టియం పంచిచి ఉంటాయి. ఇవి శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. తాజా అత్తి పండ్లు లేదా ఎండిని అత్తి పండ్లు అయితే ఈాత్తిపండ్ల తగ్గించే తగ్గాత జ్యోగ్యాన్ చేసుకోవాలి. దైలీ ఈ జ్యోగ్యాన్ తాగడం వల్ల నిద్రాలో సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు రాత్రి నిద్రాలోయే మూడు అంటే పండ్లుని జ్యోగ్యాన్ తాగిన నిద్ర బాగా పడుతుంది. అలాగే తలపొప్పి, పైగ్రైన్ వంటి సమస్యలు నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. చాలా మంది ఈారోజుల్లో మెరుగుపరచడంతో అత్తి పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అంటే రసంలో ఫోలీకి యూసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జ్యోగ్యాన్ సమస్యలు నుంచి విముక్తి కలిగించడంలో ప్రధాన పోత విషాస్తు.



పోయిగా నిద్రపౌత్రున్నాము అనుకుంటున్నారా?

రోజు 50 కోట్ల సర్వ కూలు శరీరం నుంచి ఈాపోయితాయి. ఇవి ఉన్న ప్రైట్లకు మంచి విందు భోజనం. ఆ ప్రధాన కారణంగా, వాటి విస్మితాల కారణంగా అల్ట్రీ, ఉభ్యసం, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. బెండీలీల్లో కూడా భూజీరియాకు మంచి ఆట్రెక్స్యూల్యూలు ఉన్నాయి. ఈాపోయిగా నిద్రాలో సమస్యలు ఉన్నాయి. ఈాపోయి విస్మితాల కారణంగా అంటే, వీటిలో పాటు కీట్లోలో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్నారికి కూడా ఈ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో యాంటి యూరోలిథియాలీకి రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర విషాస్తు. జ్యోగ్యాన్ శ్వయస్తు మెరుగుపరచడంలో అత్తి పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అంటే రసంలో ఫోలీకి యూసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జ్యోగ్యాన్ సమస్యలు నుంచి విముక్తి కలిగించడంలో ప్రధాన పోత విషాస్తు.



మలబద్రకానికి సూపర్ పుడ!

మలబద్రకం కొండరికి దీర్ఘాలిక సమస్యలు విరుదుతుంది. మలబద్రకంతో బాధపడేవారికి మళ్ళీ సూపర్ పుడ. మళ్ళీగలో కొన్ని పదార్థాల్ని కలిపి తాగితే మరింత ప్రయోజనం. వీటిలో ఉండే అయిర్చే గుల్మి గుల్మి సంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. ఈ అత్తి పండ్లలో ఎక్కువగా ప్రైట్, పొట్లాఫియం, కాల్చియం, వెగ్జిస్టియం పంచిచి ఉంటాయి. ఇవి శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. తాజా అత్తి పండ్లు లేదా ఎండిని అత్తి పండ్లు అయితే ఈాత్తి పండ్ల తగ్గించే తగ్గాత జ్యోగ్యాన్ చేసుకోవాలి. దైలీ ఈ జ్యోగ్యాన్ తాగడం వల్ల నిద్రాలో సమస్యలు ఉన్నాయి. ఈాపోయి విస్మితాల కారణంగా అంటే పండ్లు అయితే ఈాత్తి పండ్ల తగ్గించే తగ్గాత జ్యోగ్యాన్ చేసుకోవాలి. దైలీ ఈ జ్యోగ్యాన్ తాగడం వల్ల నిద్రాలో సమస్యలు ఉన్నాయి. ఈాపోయి విస్మితాల కారణంగా అంటే, వీటిలో పాటు కీట్లోలో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్నారికి కూడా ఈ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో యాంటి యూరోలిథియాలీకి రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర విషాస్తు. జ్యోగ్యాన్ శ్వయస్తు మెరుగుపరచడంలో అత్తి పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అంటే రసంలో ఫోలీకి యూసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జ్యోగ్యాన్ సమస్యలు నుంచి విముక్తి కలిగించడంలో ప్రధాన పోత విషాస్తు.



జీలకర్ బాగా సమస్యలు ఉన్నాయి. కడుపు ఉపురం, గ్రౌం వంటి సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ఏసిదీలో బాధపడుతున్నట్లుయేతే.. జీలకర్సును తీసుకోవడం మంచివంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.

జలుబు నీరసంగా అనిపిస్తుందా..?

గత కొన్ని రోజులుగా వరుసగా

వర్షాలు పడుతున్నాయి.

అయివంటి పరిస్థితిలో

వాతావరణం వర్గా ఉంటుంది.

దీంతో చాలా మంది గొంతు

నోపీ, తేలికాబాటి దగ్గు,

అలసట, శరీర నాపులలో

బాధపడుతున్నాయి. కొంతమందికి

తేకపాటి జ్యోగ్యాన్

దుర్మాంత క్రమమేళ్లు ఇతర

వాతావరణ జ్యోగ్యాన్లో ఉంటాయి.

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

ఆయుష్మానియా, దయిరియా, మెనింబ్లోన్, సిపిస్టోల్లోన్, సిపిస్టోల్లోన్ అనేది ప్రజల

స్టోల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

ఆయుష్మానియా క్రీస్టీస్టోల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

అయ్యిల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

అయ్యిల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

అయ్యిల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల

అయ్యిల్లోన్ అనేది ప్రజలు

అయితే దీనికి కారణం ఏమిలి?

మారుతున్న వాతావరణం వల్ల