

# నిజం

— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

**WANTED**

**నిజం**  
— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు **నిజం** కావాలను

ఆయా జిల్లాల్లోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

**సెల్: 9247842354**

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుడు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-109 పేజీలు:-4 శనివారం 28-03-2026

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT ADHILABAD | HYDERABAD | NALGONDA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHABOONNAGAR | WARANGAL | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI | GUEDEM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM

**పది రోజుల పాటు ఇరాన్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లపై దాడులు చేయబోం**

● ఇరాన్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లపై మరో పదిరోజులపాటు దాడులు నిలిపివేస్తున్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు.



ఇరాన్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లపై మరో పదిరోజులపాటు దాడులు నిలిపివేస్తున్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. ఇరాన్ ప్రభుత్వం విజ్ఞప్తి చేసినట్లుగా ఎనర్జీ ప్లాంట్లపై దాడులను పదిరోజుల పాటు ఏప్రిల్ 6 రాత్రి 8 గంటల వరకు నిలిపివేస్తున్నాం. అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. కొన్ని మీడియా సంస్థలు **మిగతా 2లో**

**నేపాల్ ప్రధానిగా బాలేంద్ర షా ప్రమాణం**

● అభినందనలు తెలిపిన ప్రధాని మోదీ

● పొరుగు దేశం నేపాల్లో నేపాల్ ప్రభుత్వం మాలింది. రాష్ట్రీయ స్వతంత్ర పార్టీ అధ్యక్షుడు బాలేంద్ర షా ఆ దేశ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు.



పొరుగు దేశం నేపాల్లో నేపాల్ ప్రభుత్వం మాలింది. రాష్ట్రీయ స్వతంత్ర పార్టీ అధ్యక్షుడు బాలేంద్ర షా ఇవాళ ఆ దేశ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. **మిగతా 2లో**

**ఆరోజే పార్టీ పేరు, జెండా ఆవిష్కరణ ఉంటుంది**

మహిళలు, యువతకు అవకాశం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కీలక ఘట్టం ఆవిష్కరణమైంది. తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత తన సొంత రాజకీయ పార్టీపై బిగ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. శ్రీరామనవమి వేళ ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు. వచ్చే ఏప్రిల్ 25వ తేదీన కొత్త పార్టీ పెట్టబోతున్నట్లు అధికారిక ప్రకటన చేశారు.



తన సొంత రాజకీయ పార్టీపై బిగ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. శ్రీరామనవమి వేళ ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు. **మిగతా 2లో**

- శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భద్రాచలంలో జరిగిన సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది.
- ఈ వేడుకకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సతీసమేతంగా హాజరయ్యారు.
- సంప్రదాయం ప్రకారం స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంజ్రాలు సమర్పించారు.
- శ్రీరామనవమి నాడు పాలకులు స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించడం గోల్కొండ నవాబుల కాలం నుంచి వస్తున్న ఆనవాయితీ.
- ఇదే సందర్భంగా ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న భద్రాద్రి ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు ఆయన ని శంకుస్థాపన చేశారు.
- ఈ సంప్రదాయాన్ని గౌరవిస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన అర్ధాంగితో కలిసి స్వామివారికి వస్త్రాలు అందజేశారు.

ఘనంగా జగదబరాముడి కల్యాణం.. పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన

**సీఎం రేవంత్ దంపతులు**

**టీచింగ్ ఆస్పత్రులకు ఆరోగ్యశ్రీ రోగులు పేదల వైద్యం కోసం రూ.4,500కోట్లు..**

**టీచింగ్ ఆస్పత్రులకు ఆరోగ్యశ్రీ రోగులు..**



శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భద్రాచలంలో జరిగిన సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సతీసమేతంగా హాజరయ్యారు. సంప్రదాయం ప్రకారం స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంజ్రాలు సమర్పించారు. శ్రీరామనవమి నాడు పాలకులు స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించడం గోల్కొండ నవాబుల కాలం నుంచి వస్తున్న ఆనవాయితీ. ఈ సంప్రదాయాన్ని గౌరవిస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన అర్ధాంగితో కలిసి స్వామివారికి వస్త్రాలు అందజేశారు. తెలంగాణ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన భద్రాద్రి రాముడిపై తన భక్తిని చాటుకుంటూ ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాడు. **మిగతా 2లో**

**జర్నలిస్టులకు కనీస వేతనం, ఇండ్ల స్థలాలివ్వాలి**



● కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు కనీస వేతనాలు ఇవ్వాలి

● జర్నలిస్టులకు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని సభ్యులు కూననేని సాంబశివరావు కోరారు.

● సబ్సిడీతో కంప్యూటర్లు, మొబైల్ ఫోన్లు అందించాలని కోరారు. హెల్త్ కార్డులు, జీవిత బీమా, రిటైర్ జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ స్కీమ్ అమలు చేయాలని కోరారు.

జర్నలిస్టులకు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని **మిగతా 2లో**

**అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా ఒక్క ముక్క కూడా మాట్లాడలేదు.**

**మోదీ రాజీపడ్డారు, పార్లమెంటులో చర్చకు రావడం లేదు**

● పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితిపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ లోక్ సభలో చేసిన ప్రసంగంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ స్పందించారు.

● ప్రధాని తన ప్రసంగంలో ఎక్కడా కూడా అమెరికా పేరును ప్రస్తావించ లేదని, నూటాకి నూరు శాతం ఆయన అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కంట్రోల్ లో ఉన్నారని విమర్శించారు.



పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితిపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ లోక్ సభలో చేసిన ప్రసంగంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ స్పందించారు. ప్రధాని తన ప్రసంగంలో ఎక్కడా కూడా అమెరికా పేరును **మిగతా 2లో**

**ఆరోగ్యశ్రీలో కొత్తగా కాంగ్రెస్ చేసిందేమీ లేదు**

● ఆ ప్రభుత్వం వచ్చాకే బకాయిలు పెరిగాయి

● వాయిదా తీర్మానాలు తిరస్కరణ

● కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆరోగ్యశ్రీ పథకంలో కొత్తగా చేసిందేమీ లేదని బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు విమర్శించారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆరోగ్యశ్రీ పథకంలో కొత్తగా చేసిందేమీ లేదని **మిగతా 2లో**

**BIG ANNOUNCEMENT**

**1 RUPEE COURSE**

Offer only on :- **March 26,27,28,29th**

Validity:- **30days**

Use full for all competitive exams

**కేవలం ఒక్క రూపాయికే ENGLISH FULL COURSE**

APP NAME: ENGLISH BY SANDEEP SIR

**For more details contact +917660880933**






పండిట్ దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహాభియాన్ , శిక్షణ తరగతులను జయప్రదం చేద్దాం- బజెపి పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రవికుమార్ యాదవ్



నిజం న్యూస్ శ్రేణిగంపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 27: మార్చి 28, 29 తేదీన నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఆంధ్రరా కూడా 28 తేదీ 3 గంటలకు శిక్షణ ప్రాగణ స్థలానికి చేరుకోగలరు. స్థలం: మియాపూర్ మెట్లో స్టేషన్ సమీపంలోని శ్రీ వైకెస్సె రెసిడెన్షియల్ కళాశాల లో జరుగును( కల్చరి కేంద్రం రోడ్) రాష్ట్ర పార్టీ నూచన మేరకు శ్రేణిగంపల్లి నియోజకవర్గం లో భారతీయ జనతా పార్టీ శిక్షణ తరగతులను పార్టీ సీనియర్ నాయకులు , జిల్లా నాయకుల సహకారంతో శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలుపుతూ ముందు రోజు ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా రాజ్యసభ సభ్యులు, ఓడీసీ మార్గా జాతీయ అధ్యక్షులు దాక్షర్ కె లక్ష్మణ్ , మన లోక్ సభ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేస్తున్నారు.వీరితోపాటు రంగారెడ్డి ఆర్ఎన్ జిల్లా ఇన్చార్జి ఆరి భాస్కర్,జిల్లా అధ్యక్షులు వానిపల్లి శ్రీనివాస్

రామాయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసీ

రఘునాథాయ నాథాయ సీతాయ పతయే నమః సీతారాముల కళ్యాణం జణ జణఅదర్శ దాంపత్యానికి ప్రతీక మాజీ శాసనసభ్యులు ఇక్ష్వపతి యాదవ్



నిజం న్యూస్ శ్రేణిగంపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 27: సీతారాముల కల్యాణం కేవలం ఒక వివాహ వేడుక మాత్రమే కాదు,అది విశ్వాసం , ధర్మబద్ధమైన అనురాగానికి నిదర్శనం,కష్టసుఖాలలో ఒకరికొకరు తోడై నిలవాలనే ఆదర్శాన్ని ఈ కల్యాణం లోకానికి చాటి చెప్పాడు. శ్రీరాముడు 'ధర్మానికి విగ్రహ రూపం అయితే సీతమ్మ క్షమాగుణానికి మారుపేరు. వీరిద్దరి కలయిక ధర్మం మరియు శాంతి యొక్క కలయిక. అందుకే సీతారాముల కల్యాణం జరిగిన చోట సుభిక్షం, శాంతి నెలకొంటాయని ప్రజల నమ్మకం విశ్వాసం అని మాజీ శాసనసభ్యులు ఇక్ష్వపతి యాదవ్ తెలుపుతూ ఈరోజు శ్రీరామనవమి సంధర్భంగా మియాపూర్ సాయలాం నగర్, ప్రకాశం నగర్, డిప్టి శ్రీనగర్,మదీనాగూడ, కొండాపూర్ మసీదు బండ్ లలో శ్రీ సీతారాముల కల్యాణ కళ్యాణ వేడుకలలో పాల్గొనడం జరిగిందని తెలియజేశారు...

సీతారామచంద్రస్వామి కళ్యాణ వేడుకల్లో పాల్గొన్న కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్



నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి మార్చి 27: శ్రీరామనవమిని పురస్కరించుకొని శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామివారి కల్యాణం వాడవారలా ఘనంగా జరిగింది. కూకట్పల్లి నియోజకవర్గ పరిధిలోని కూకట్పల్లి, భరత్ నగర్, బాలానగర్ ,జేగంపేట, బోయినపల్లి ,అల్లూపూర్, వివేకానంద నగర్, మోతి నగర్, తదితరప్రాంతాల్లో జరిగిన స్వామివారి కల్యాణం కనుల పండుగ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి డివీసీసీ ఉపాధ్యక్షులకు కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ స్థానిక నాయకులతో కలిసి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. స్వామివారి పాల్గొని వేద పండితుల ఆశీర్వాదం పొందారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీ సీతారామ లక్ష్మణ సమేత ఆంజనేయ స్వామి వారి అనుగ్రహం ప్రజలందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఎన్నో లక్షల సంవత్సరాల తర్వాత కూడా రాజ్య పాలనకు శ్రీరామరాజ్యాన్ని కొలమానంగా తీసుకోవడం ఆయన పరిపాలనా గొప్పతనాన్ని తెలియజేస్తుందన్నారు. పాలనలో నేటికీ ఆయన ఆదర్శ పురుషుడిగా విలసిల్లుతున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, ఖాకీ అధ్యక్షులు, మార్కెటింగ్ కమిటీ మెంబర్స్, టెంపుల్ కమిటీ మెంబర్స్ , డివిజన్ అధ్యక్షులు ,భాకీ మహిళా అధ్యక్షులు, డివిజన్ మహిళా అధ్యక్షులు , యూత్ కాంగ్రెస్, అంబల నాయకులు, మైనాటి నాయకులు, ఎం. సెల్ నాయకులు, ఓ.సెల్ నాయకులు ,సేవ్ దళ్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదాన శిబిరాని ప్రారంభించిన జనసేన నాయకులు: రామ్ తాళ్లూరి, ప్రేమ కుమార్



నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 27: శుక్రవారం మోగి అభిమానులు నందీవ్ దానపాల్, అరవింద్, చైల్డ్ ల ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిలుగా జనసేన పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ రామ్ తాళ్లూరి, సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కో- ఆర్డినెటర్ ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్ బాలానగర్ లోని మైత్రీ విమల్ థియేటర్ లో జరిగిన మోగి పవర్ స్టార్ రాంచరణ్ 41 వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా జరిగిన రక్తదాన శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇరువురు మాట్లాడుతూ ఒక రక్తదానం ద్వారా ప్రాణాలను రక్షించే అవకాశం ఉంటుంది.తలసీమయా, ప్రవచనాలు, శస్త్రచికిత్సలు వంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం ఎంతో అవసరం అని , రక్తదానం చేస్తున్న యువతులు,నిర్వాహకులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు భోగాడి వెంకటేశ్వర్ రావు, కొల్లా శంకర్, గడ్డం కిషోర్ నాగరాజు, పులగం సుబ్బు, సరోజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుళ్ళిన చికెన్ సరఫరా చేస్తున్న వ్యక్తి అరెస్ట్: సుమారు 352 కిలోల మాంసం స్వాధీనం

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మార్చి 27 హైదరాబాద్: ప్రజారోగ్యానికి హాని కలిగించే విధంగా నిల్వ ఉంచిన కుళ్ళిన చికెన్ సరఫరా విశ్రేణిలకు సరఫరా చేస్తున్న ఒక వ్యక్తిని హైదరాబాద్ కమిషనర్ టాన్స్ ఫోర్స్ (ఎ-ఫీసూలు) బృందం అరెస్ట్ చేసింది. ఈ ఆపరేషన్ కు సంబంధించిన వివరాలను హైదరాబాద్ సీట్ కమిషనర్ టాన్స్ ఫోర్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ వైభవ్ గైక్వాడ్ రఘునాథ్, ఐపిఎస్ వెల్లడంచారు. ఘటన వివరాలు: విశ్వసనీయ సహకారం మేరకు, హెచ్-ఫ్యాన్స్ (ఎ-ఫీసూలు) బృందం వెటర్నరీ ఆఫీసర్ దాక్షర్ కె. నాగార్జునతో కలిసి మూసాపేట సమీపంలోని భరత్ నగర్, జింకలవడ వద్ద ఉన్న 'మెన్సర్స్ ఎస్.వి.ఆర్ (బ్రా=) చికెన్' ప్రాంగణంలో ఆక్సెస్ తనిఖీలు నిర్వహించింది. ఈ తనిఖీల్లో అత్యంత అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో నిల్వ ఉంచిన కుళ్ళిన చికెన్ సుగర్లించారు. దీనిని స్థానిక పోలీసుల ముందు విశ్రేణిలకు సరఫరా చేస్తున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. అరెస్టుల వ్యక్తి వివరాలు: పేరు: నూరజ్ పాల్ (66),వృత్తి: వ్యాపారం, నివాసం: రాజీవ్ గాంధీ నగర్, కూకట్పల్లి, హైదరాబాద్. స్వాధీనం చేసుకున్న వస్తువులు: సుమారు 352 కిలోల గడ్డకట్టిన కుళ్ళిన చికెన్ (రెక్కలు, రొమ్ము భాగం మరియు కాలేయం వంటి భాగాలు) స్వాధీనం చేసుకున్నారు.



పోలీసు పరిశీలనలో వెల్లడైన అంశాలు: చికెన్ నిల్వ ఉంచిన ప్రాంగణం అత్యంత అపరిశుభ్రంగా ఉంది. సరకు సంస్కరణ సంబంధించిన టియాగ్ లైసెన్స్ గడువు ముగిసింది. నిల్వ చేసిన మాంసం మాంస వినియోగానికి విమాత్రం యోగ్యమైనది కాదు. హెచ్-ఫ్యాన్స్ బృందం స్వాధీనం చేసుకున్న మాంసాన్ని నిందితుడిని తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం సనత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్.హెచ్.ఓ. (రా.నూ) కు అప్పగించింది. ఈ ఆపరేషన్ లో హెచ్-ఫ్యాన్స్ ఇన్స్పెక్టర్, సిబ్బంది మరియు సనత్ నగర్ పోలీసులు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు సూచనలు: ఆహార పదార్థాలను కేవలం అధికృత మరియు పరిశుభ్రమైన కేంద్రాల నుంచే కొనుగోలు చేయండి. సరైన గుర్తింపు లేని విశ్రేణిల వద్ద ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. ఎక్కువైన అపరిశుభ్రమైన లేదా అనుమానాస్పద ఆహార తయారీ పద్ధతులు కనిపిస్తే వెంటనే అధికారులకు సమాచారం అందించండి. ప్రజలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ప్రజల సహకారం ఎంతో అవసరం. జారీ చేసిన వారు: వైభవ్ గైక్వాడ్ రఘునాథ్, నూర్ దిప్తూజ్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్, కమిషనర్ టాన్స్ ఫోర్స్, హైదరాబాద్.

రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చ వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో పాలు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చ వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని మనసును రిల్యాక్స్

చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు చాడీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిద్రలేమి తో బాధపడే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పచ్చ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చ వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజం ను పెంచి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. అకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతీరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు

ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఇవి భారీగా సహజమైన వద్దతి. అయితే ఏవైనా అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

శ్రీరాముడి జీవితం ధర్మం, కర్మవ్యబద్ధత, క్రమశిక్షణ, ఆత్మనిగ్రహం వంటి విలువలకు ప్రతీక పీసీసీ సభ్యులు, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం



నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 27: లోకకల్యాణం కోసం ఎన్నో త్యాగాలకోర్చిన సీతారాముల పవిత్రబంధం అజరామరమైనది.. భవిష్యత్తు తరాలకు ఆదర్శనీయమైనది - పీసీసీ సభ్యులు, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం." శ్రీరామ నవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం ఏ, బి ఖాకీ లోని పలు దేవాలయాలలో ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణోత్సవంలో ఆలయ కమిటీల ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై స్థానిక కాలనీ సభ్యులతో కలిసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పీసీసీ సభ్యులు, డివీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం. ఆనంతరం ఆలయ కమిటీ వారు ఏర్పాటు

చేసిన అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సత్యం శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ సకల జన, లోక సంరక్షణే శ్రీరామనవమి పరమార్థం అని, శ్రీరాముడు సత్యపాలకుడు, ధర్మచరణ తపస్వివాడు, ఏక పత్నీ ప్రథముడు, సర్వ సద్గుణాలు మూర్తిభవించిన దయపూర్వయుడు అని అన్నారు. దుష్టశిక్షణ శిష్టరక్షణలో భాగంగా, రాక్షససంహారంలో పాటు రావణసంహారం చేసి, లోకకల్యాణం జరిపించడానికి జనియించింది జానకీదేవి అని, అదేవిధంగా ధర్మాన్ని కాపాడేందుకు జీవితాన్ని త్యాగం చేసిన మహోన్నత ప్రజా పాలకుడు శ్రీరాముడు అన్నారు. మానవుడిగా పుట్టి మాధవుడైన శ్రీరామచంద్రుడి వ్యక్తిత్వాన్ని మించిన



మహోజ్వలమైన వ్యక్తిత్వాన్ని సొంతం చేసుకొన్న సీతాదేవి జీవితంలోని అడుగుడుగు ఆదర్శమే. లోక కళ్యాణం కోసం ఎన్నో త్యాగాలకోర్చిన సీతారాముల పవిత్ర బంధం అజరామరం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీకింద్రాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు డీవకే జానీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆకుల లలిత, మాజీ కార్పొరేటర్ నరేంద్రారావు, ఏ ఖాకీ అధ్యక్షులు నాగరెడ్డి, అలయ కమిటీ చైర్మన్ మూర్తి, రావీజు చైర్మన్ పుష్పా రెడ్డి, బేగంపేట్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రమాదేవి, కుక్కల రమేష్ ముదిరాజ్, పరవల స్వామి, లక్ష్మణ్ గౌడ్, సరసినా యాదవ్, మొయిసుద్దీన్, రాజీవ్, మాజీ ప్రసన్న మహేందర్, భరత్, రేపల్లె జ్యోతి, రేణుక, భారతమ్మ, సద్గుర్, గుండా జ్యోతి, పులి శివకుమార్ గౌడ్, గోవింద్ గౌడ్, భరత్ వంటి, వినయ్ ముదిరాజ్, జమీల్, గణేష్, సునీల్, కనకయ్య, పులి నాగరాజు, సత్యం, స్థానిక నాయకులు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఇలాంటి గుణాలున్నవారు నిత్య అసంతృప్తి వాదులు.. వీరు సుఖంగా ఉండరు.. ఎదుటివారు ఉంటే ఓర్వలేరు..



మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో ఒకరు విదురుడు. అంబిక దాసికి, వ్యాసుడికి జన్మించినవాడు విదురుడు. అతని తెలివితేటల కారణంగా ప్రజలు ఇప్పటికీ విదురుడిని గుర్తుంచుకుంటారు. విదురుడు తన జ్ఞానం, అనుభవం ద్వారా ధృతరాష్ట్రుని చెప్పిన నీతులను విదురు నీతిగా ప్రసాదిస్తాడంటారు. వీటిని పాటించడం వల్ల జీవితం అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంటుందని పండితులు చెబుతారు. అదే విధంగా మనషి జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరం.. అని విదుర్ నీతిలో అనేక విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. మనషి జీవితంలో ముందుకు

సాగాలంటే ప్రతికూల ఆలోచనలు వదిలి సానుకూల ఆలోచనలు చేయాలి. మంచి గొప్ప వ్యక్తుల జీవితాలు, ఆలోచనలు నుంచి ప్రేరణ పొందవచ్చు. అలాంటి ఆలోచనలు జీవితంలో ముందుకు సాగడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయపడతాయి. మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో మహాత్మా విదురుడు ఒకరు. అతని తెలివితేటలు, జ్ఞానం, కృష్ణ భక్తి వలన విదురుడిని నేటికీ ప్రజలు గుర్తుంచుకుంటారు. మహాత్మా విదురుడు చెప్పిన విధానాలను విదురు నీతి అంటారు. మహాత్మా విదురుడు ఎప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉండే వ్యక్తుల గురించి తన నీతి శాస్త్రంలో చెప్పాడు. వీరు ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండరు.. దుఖ పడుతూనే జీవితాన్ని గడిపేస్తారని అన్నారు. అనూయ విదురు నీతి ప్రకారం ఇతరుల పురోగతిని చూసి అనూయపడే వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎప్పుడూ విచారంగా ఉంటాడు. ఈ రకమైన గుణం అంటే అనూయ గుణం వ్యక్తులకు అత్యవశ్యా ఉంటుంది. అనూయతో జీవించే వ్యక్తి అవతలి వ్యక్తిలో ప్రతికూల ఆలోచనలను కూడా పెంచుతాడు. ద్వేషించే గుణం ద్వేషం లేదా అసహ్య అనేది మిమ్మల్ని లోపలి నుంచి దహించే వేసే భావం. ఇతరుల పట్ల అకారణ ద్వేషం ఉన్న వ్యక్తి చివరికి ప్రతికూలత ను ఒంటరిచెప్పి ఎంచుకుంటాడు. అది

తప్ప వీరికి మరేమీ మిగలదు. ఇతరులను ద్వేషించే వ్యక్తి తన దగ్గరి బంధువుల నుంచి కూడా దూరం అవుతాడు. గట్టిలాల నుంచి వీడిన నేర్చుకుంటే.. జీవితంలో ఎప్పుడీ భాదపడదు. అసంతృప్తి జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలి. విదురు నీతి ప్రకారం తనకి ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందని వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉంటాడు. అలాంటి వారికి అనంద సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ వారు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండరు. కోపం- అనుమానం కోపంగా ఉన్న వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖం ఉంటుందని మహాత్మా విదురుడు అన్నారు. అధికంగా కోపం తెచ్చుకునే వ్యక్తి జీవితంలో సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. సంబంధాలను కూడా హాడు చేస్తుంది. ఇంకా విదురు నీతిలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అనుమానించి, తన జీవితాన్ని నిత్యం సందేహంతో గడిపే వ్యక్తి జీవితం దుఃఖించడాంతోనే గడిచిపోతుందని చెప్పాడు. ఇతరులపై ఆధారపడి ఉండటం కష్టపడి పనిచేయడం ద్వారానే విజయం లభిస్తుంది. కష్టపడి పనిచేయడం మానేసి ఇతరులపై ఆధారపడే వ్యక్తి సమాంతర తగినంత గౌరవం లభించదు. అలాంటి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండదు.

