TG/TEL/25/A3731

# నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుదు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-148 పేజీలు:-4 ఆదివారం 10-05-2026

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

WANTED
రిపోర్టర్లు కావలెను
నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్
దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఆయా జిల్లాల్లోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాదాన్యత ఇవ్వబడును.
సెల్: 9247842354

## గుంటనక్క కమీషన్లు మింగేసింది

బీఆర్ఎస్‌పై కవిత తీవ్ర ఆరోపణలు

- ప్రాజెక్టుల పేరుతో బీఆర్ఎస్ కమీషన్లు దండుకుందన్న కవిత
- రూ.33 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసి ఒక్క ఎకరాకు నీళ్లివ్వలేదని ఆరోపణ
- రేవంత్ ప్రభుత్వం కూడా బిల్లులు చెల్లించి కమీషన్లు తీసుకుందన్న టీఆర్ఎస్ చీఫ్
- దసరాలోపు పనులు మొదలుపెట్టకపోతే పాదయాత్ర చేస్తానని హెచ్చరిక
- అధికారంలోకి వస్తే 10 లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లిస్తామని హామీ

పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు విషయంలో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు ప్రజలను మోసం చేశాయని, కమీషన్ల - మిగతా 2 లో

## హైదరాబాద్‌ను ట్రాఫిక్ ఫ్రీ

# నగరంగా చేస్తాం

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

- డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో జరిగిన గృహ నిర్మాణం
- పట్టణ వ్యవహారాల పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు
- ఈ క్రమంలో హైదరాబాద్ ఆధునీకరణ, సమీప భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సవాళ్లు
- వాటిని అధిగమించడం మొదలైన అంశాలపై ఏవిధంగా ముందుకు వెళ్లాలో అన్నదానిపై అధికారులతో మాట్లాడారు.

2లో

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో తనదైన మార్కు చూపిస్తున్నారు. ఒకవైపు అపోసిషన్ పార్టీలు చేస్తున్న ఆరోపణలకు చెక్ చెప్తునే మరోవైపు డెవలప్ మెంట్ లో ఎక్కడ కూడా రాజీపడకుండా ముందుకు

## తెలంగాణకు ప్రధాని మోదీ బంపర్ గిఫ్ట్

ఒకే రోజు రూ 9,400 కోట్ల ప్రాజెక్టులు!

- గురుదేవ్ శ్రీ శ్రీ రవిశంకర్ గారు 1981లో స్థాపించిన “ది ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్”
- అలాగే కాజీపేట రైల్ అండర్ రైల్ బైపాస్ కూడా ప్రారంభమవుతుంది
- ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్‌లో నూతనంగా నిర్మించిన ధ్యాన మందిరాన్ని ఆయన ప్రారంభిస్తారు

అభివృద్ధి అనేది ఒక ప్రవాహం. అది నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉండాలి. మిగతా 2 లో

## రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ

- రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య మూడు రోజుల కాల్పుల విరమణ
- అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారిక ప్రకటన
- ఒప్పందంలో భాగంగా వెయ్యి మంది ఖైదీల మార్పిడి
- యుద్ధం ముగింపునకు ఇది ఆరంభం కావొచ్చన్న ట్రంప్

రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య సుదీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న యుద్ధంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఇరు దేశాల మధ్య మూడు రోజుల పాటు కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరినట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఈ ఒప్పందం యుద్ధాన్ని ముగించే దిశగా ఒక - మిగతా 2 లో

## పాక్‌కు సాయం చేశామని తొలిసారి ఒప్పుకున్న చైనా

- గతేడాది భారత్‌తో జరిగిన యుద్ధంలో పాకిస్థాన్‌కు సాయం చేశామన్న చైనా
- ఆపరేషన్ సింధూర్ సమయంలో పాక్ ఎయిర్‌బేస్‌లో తమ ఇంజనీర్లు ఉన్నట్లు వెల్లడి
- ఫైటర్ జెట్లకు చైనా సాంకేతిక సాయం అందించినట్లు స్పష్టత
- ఆపరేషన్ సింధూర్ మొదటి వార్షికోత్సవం నాడు చైనా ప్రభుత్వ మీడియాలో కథనాలు

గతేడాది మే నెలలో భారత్‌తో జరిగిన ‘ఆపరేషన్ సింధూర్’ సైనిక ఘర్షణ సమయంలో తాము పాకిస్థాన్‌కు ప్రత్యక్షంగా సాయం అందించామని చైనా తొలిసారి బహిరంగంగా అంగీకరించింది. పాకిస్థాన్ వైమానిక దళానికి (PAF) చెందిన చైనా ఫైటర్ జెట్ల పనితీరును పర్యవేక్షించేందుకు తమ - మిగతా 2 లో

## తమిళనాడులో ముగిసిన

# ఉత్కంఠ

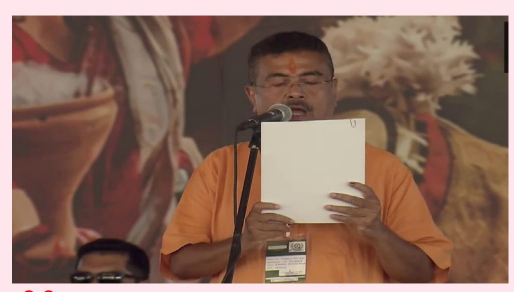
- ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు టీవీకే విజయ్‌కి లైన్ క్లియర్..
- టీవీకే పార్టీ అధికారం చేపట్టకుండా కావాలని అన్ని పార్టీలు
- ఏకమై కుట్రలు చేస్తున్నాయని తమిళనాట చర్చలు జరుగుతున్నాయి
- ఈ క్రమంలో టీవీకే అధినేత వీసీకేతో జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదం అయ్యాయి
- దీంతో ఉత్కంఠకు తెర పడినట్లైంది

2లో

తమిళనాడు రాజకీయాలు దేశంలోనే హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. టీవీకే పార్టీకి ప్రజలు 108 స్థానాలు ఇచ్చిన కూడా మ్యాజిక్ ఫిగర్ రాకపోవడంతో ప్రభుత్వ ఏర్పాటు కష్టతరంగా మారింది. గత నాలుగు రోజులు

## బీజేపీ తొలి సీఎంగా ప్రమాణం

బంగాల్ లో ‘సువేందు’ శకం



- బంగాల్ నూతన ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సువేందు అధికారి
- హాజరైన ప్రధాని మోదీ, ఎన్ డీఏ పాలిత రాష్ట్రాల సీఎంలు

బంగాల్ లో నూతన ప్రభుత్వం కొలువుదీరింది. బంగాల్ 9వ ముఖ్యమంత్రిగా సువేందు అధికారి శనివారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. కోల్‌కతాలోని బ్రిగేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్? ఆర్?ఎన్? రవి ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. 1971తర్వాత కలకత్తాయేతర జిల్లా నుంచి సీఎం పదవి చేపట్టిన మొదటి వ్యక్తిగా సువేందు అధికారి నిలిచారు. ఒకప్పుడు టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి సన్నిహితుడిగా ఉన్న సువేందు అధికారి, ఇప్పుడు ఆమెనే ఓడించి - మిగతా 2 లో

## ‘ఎక్స్’ బయోలో కీలక మార్పు

మమత రాజకీయ సందేశం!

- తన ‘ఎక్స్’ ఖాతా బయోను మార్చిన మమతా బెనర్జీ
- మూడుసార్లు ముఖ్యమంత్రినని బయోలో స్పష్టంగా ప్రస్తావన
- 15, 16, 17వ విధానసభలకు సీఎంగా ఉన్నట్లు పేర్కొన్న దీదీ
- రాజీనామా ప్రచారానికి బయో మార్పుతో సమాధానమిచ్చినట్లు విశ్లేషణ

పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ‘ఎక్స్’ బయోను మార్చడం రాజకీయ వర్గాల్లో - మిగతా 2 లో

## సీఎం సువేందు అధికారికి పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు

ప్రజల విజయమని వ్యాఖ్య

- ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారం చేసిన సువేందు అధికారి
- శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ గడ్డపై బీజేపీ అధికారం చేపట్టడం గొప్ప నివాళి అన్న పవన్
- ఈ విజయం కార్యకర్తల దశాబ్దాల పోరాటానికి దక్కిన గౌరవమని వ్యాఖ్య

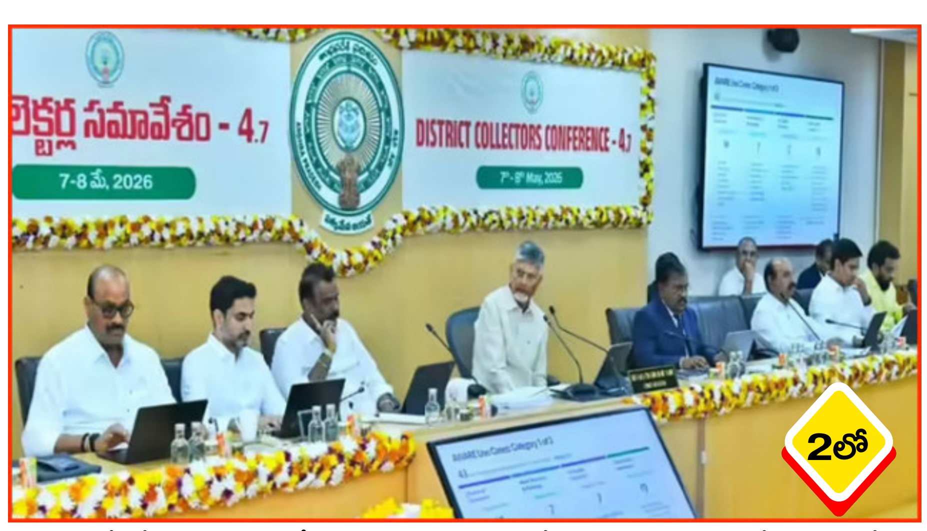
పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రిగా సువేందు అధికారి ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. ఆయనతో పాటు మరో ఐదుగురు మంత్రులుగా ప్రమాణం చేశారు. సీఎంగా - మిగతా 2 లో

## ఏపీ ఫైల్స్ క్లియరెన్స్‌లో

# మంత్రులకు ర్యాంకులు

తొలి స్థానం ఎవరిదంటే..!

- పాలనలో వేగం పెంచేందుకు ఫైళ్లను 24 గంటల్లో క్లియర్ చేయాలని సీఎం సూచన
- ఫైల్స్ క్లియరెన్స్‌లో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుకు మొదటి ర్యాంకు
- పనితీరులో వెనుకబడ్డ మంత్రులు సవిత, పయ్యావుల, కొల్లు రవీంద్ర
- సీఎస్ సాయిప్రసాద్ పనితీరును ప్రత్యేకంగా అభినందించిన చంద్రబాబు
- ప్రతిపక్షాల విమర్శల నేపథ్యంలో మంత్రుల ర్యాంకులను ఇకపై బహిర్గతం చేయవద్దని నిర్ణయం




2లో

పాలనలో వేగం పెంచడంపై సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. కీలకమైన ఫైళ్లను 24 గంటల్లోపు పరిష్కరించాలని, అప్పుడే ప్రభుత్వం వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతుందని స్పష్టం చేశారు.

## పవన్ కల్యాణ్ సీఎం స్థాయి నేత

కానీ బీజేపీతో చేరింది అందుకే!

- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌పై తనకు సానుకూల దృక్పథం ఉందన్న ఉండవల్లి
- బీజేపీతో పవన్ చేరడం రాజకీయ అవసరమేనని వ్యాఖ్య
- జగన్‌ను గద్దె దించాలనే ఉద్దేశంతోనే పవన్ కూటమికి మద్దతిచ్చారని విశ్లేషణ
- పవన్‌కు సనాతన ధర్మం కంటే కమ్యూనిస్ట్ సిద్ధాంతాలే ఎక్కువ తెలుసన్న ఉండవల్లి
- పవన్ కల్యాణ్ ఒక ముఖ్యమంత్రి స్థాయి నాయకుడని కితాబు

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌పై తనకు సానుకూల దృక్పథం ఉందని మాజీ ఎంపీ ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్ అన్నారు. అయితే, - మిగతా 2 లో

## సీఎం సువేందు అధికారికి పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – బాధ్యతలు స్వీకరించిన సువేందు అధికారికి ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో బీజేపీ విజయాన్ని భారత ప్రజల విజయంగా పవన్ అభివర్ణించారు. ముఖ్యంగా భారతీయ జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకులు శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ జన్మించిన బెంగాల్ గడ్డపై, ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగా బీజేపీ అధికారం చేపట్టడం ఒక గొప్ప నివాళి అని ఆయన పేర్కొన్నారు. దశాబ్దాల పోరాటం తర్వాత లభించిన ఈ ఫలితం కార్యకర్తల కృషికి దక్కిన గౌరవమని కొనియాడారు. సరిహద్దు రాష్ట్రమైన బెంగాల్‌లో అక్రమ వలసలు, తీవ్రవాద చొరబాట్లు జాతీయ భద్రతకు ముప్పుగా మారాయని... సువేందు అధికారి నాయకత్వంలోని కొత్త ప్రభుత్వం ఈ సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుందని ఆయన ఆశించారు. హింస, అరాచకాలకు తావులేకుండా పారదర్శకమైన పాలన సాగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంపై ప్రజలకున్న నమ్మకమే ఈ విజయానికి పునాది అని చెబుతూ.. అమిత్ షా, నితిన్ నబిన్, సమిక్ భట్టాచార్యలకు ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందనలు తెలియజేశారు.

## ఏపీ ఫైల్స్ క్లియరెన్స్‌లో మంత్రులకు ర్యాంకులు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ వేగమే 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ గవర్నెన్స్'లో అత్యంత కీలకమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అమరావతిలో జరిగిన కలెక్టర్ల సదస్సులో మంత్రులు, కార్యదర్శులు, అధికారులకు ఆయన ఈ మేరకు కీలక సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వ పనితీరును మెరుగుపరిచే చర్యల్లో భాగంగా ఈ-ఫైల్స్ పరిష్కార వేగం ఆధారంగా మంత్రులకు ర్యాంకులు ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. 2026 మార్చి 11 నుంచి మే 5 మధ్య కాలంలో ఫైళ్ల పరిష్కారానికి తీసుకున్న సమయాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుని ఈ వివరాలు వెల్లడించారు. ఈ జాబితాలో వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ప్రథమ స్థానంలో నిలిచారు. ఆయన సగటున కేవలం 2.49 గంటల్లోనే ఫైళ్లను పరిష్కరించడం విశేషం. ఆయన తర్వాత మంత్రి రామానాయుడు 7.37 గంటలతో రెండో స్థానంలో, టీజీ భరత్ 10.54 గంటలతో మూడో స్థానంలో ఉన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) సాయిప్రసాద్ పెద్ద సంఖ్యలో ఫైళ్లు వచ్చినా, సగటున 10 గంటల వ్యవధిలోనే పరిష్కరించడం పట్ల సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. అదే సమయంలో కొందరు మంత్రులు ఫైళ్ల పరిష్కారంలో వెనుకబడినట్లు ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్. సవిత ఫైళ్లను క్లియర్ చేయడానికి సగటున 13 రోజుల సమయం తీసుకుంటూ జాబితాలో చివరి స్థానంలో నిలిచారు. ఆమె కంటే ముందు మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ 9 రోజుల 14 గంటలతో, మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర 6 రోజుల 7 గంటలతో చివరి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నారు. అయితే, ఈ ర్యాంకుల ప్రకటనపై ప్రతిపక్షాలు అనవసర రాజకీయం చేస్తున్నాయని భావించిన ముఖ్యమంత్రి, భవిష్యత్తులో మంత్రుల పనితీరుకు సంబంధించిన ర్యాంకులను బహిరంగంగా వెల్లడించవద్దని అధికారులకు సూచించినట్లు సమాచారం. పనితీరు మెరుగుపరుచుకోవడంపై అంతర్గతంగా దృష్టి సారించాలని, బహిరంగ విమర్శలకు ఆస్కారం ఇవ్వకూడదని ఆయన వ్యాఖ్యానించినట్లు తెలిసింది.

## గుంటనక్క కమీషన్లు మింగేసింది

మొదటిపేజీ తరువాయి – కోసం ప్రాజెక్టును బలిపెట్టాయని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రంగారెడ్డి జిల్లా జిల్లేడ్-చౌదరిగూడలో శుక్రవారం నిర్వహించిన 'పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు సాధన సభ'లో ఆమె మాట్లాడారు. ఆంధ్రోళ్లను తిట్టి ఓట్లు దండుకున్న బీఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనలో ప్రాజెక్టుల పేరుతో దోపిడీకి పాల్పడిందని విమర్శించారు. "ప్రాజెక్టు కోసం రూ.33 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినా కనీసం 33 ఎకరాలకు కూడా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నీరు అందించలేకపోయింది. ఓ గుంటనక్క కమీషన్ల కోసం కాంట్రాక్టర్లతో కుమ్మక్కై ప్రాజెక్టు డిజైన్ మార్చింది. జూరాల నుంచి శ్రీశైలానికి సోర్స్ పాయింట్ మార్చడం క్షమించరాని నేరం" అని కవిత మండిపడ్డారు. ఈ మార్పు వల్లనే ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో వివాదాలు తలెత్తుతున్నాయని అన్నారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపైనా కవిత విమర్శలు గుప్పించారు. 'నల్లమల పులి బిడ్డ'నని చెప్పుకునే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రాజెక్టు పనుల్లో తట్టెడు మట్టి కూడా ఎత్తిపోయలేదని ఎద్దేవా చేశారు. కానీ, ప్రాజెక్టు పేరుతో రూ.6 వేల కోట్ల బిల్లులు చెల్లించి కమీషన్లు తీసుకున్నారని, ఇందులో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలకు కూడా వాటా ఉందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. దసరాలోపు పనులు ప్రారంభించకపోతే పాదయాత్ర చేసి కాంగ్రెస్‌ను ఎండగడతామని హెచ్చరించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు కింద 10 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తామని కవిత హామీ ఇచ్చారు. నీటి పారుదలపై వాటర్ కమిషన్ ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా కల్పించేలా ప్రధాని మోదీపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు.

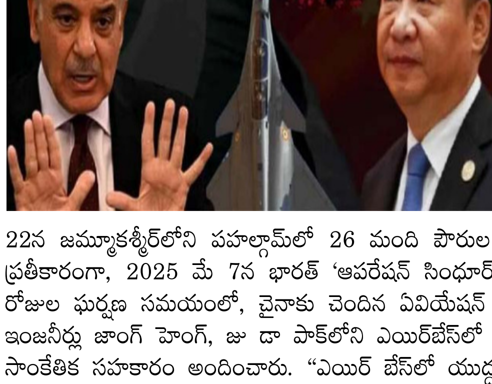
## 'ఎక్స్' బయోలో కీలక మార్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆసక్తి రేపుతోంది. ఇటీవలి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ చేతిలో ఓటమి తర్వాత ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు వచ్చిన ప్రచారాన్ని ఖండించిన కొద్ది రోజులకే ఈ మార్పు జరగడం గమనార్హం. గతంలో మమత బయోలో "తృణమూల్ కాంగ్రెస్ వ్యవస్థాపక చైర్‌పర్సన్. గౌరవనీయ పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి" అని ఉండేది. అయితే, ఇప్పుడు దానిని అప్‌డేట్ చేశారు. కొత్త బయోలో "తృణమూల్ కాంగ్రెస్ వ్యవస్థాపక చైర్‌పర్సన్. పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి (15, 16, 17వ విధానసభ)" అని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. వరుసగా మూడుసార్లు తాను ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నికైన విషయాన్ని (15, 16, 17వ విధానసభలకు) నొక్కి చెప్పడం ద్వారా, తాను పదవిలో కొనసాగుతున్నానని, తప్పుకునే ప్రసక్తే లేదని ఆమె పరోక్షంగా బలమైన సందేశం పంపినట్లు రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. రాజీనామా వదంతులకు అడ్డుకట్ట వేసి, తన అధికారాన్ని పునరుద్ఘాటించే వ్యూహంలో భాగంగానే ఈ బయో మార్పు జరిగిందని చర్చించుకుంటున్నారు.

## రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ

మొదటిపేజీ తరువాయి – ముఖ్యమైన ముందడుగు కావొచ్చని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ట్రంప్ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. "రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య మే 9, 10, 11 తేదీలలో మూడు రోజుల కాల్పుల విరమణ ఉంటుందని ప్రకటించడానికి సంతోషిస్తున్నాను" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. రష్యా విక్టరీ డే వేడుకలకు అనుగుణంగా ఈ ఒప్పందం కుదిరిందని, రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో ఉక్రెయిన్ పాత్ర కూడా కీలకమని ట్రంప్ గుర్తుచేశారు. ఈ ఒప్పందంలో భాగంగా అన్ని రకాల సైనిక కార్యకలాపాలు నిలిపివేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కాల్పుల విరమణ కోసం తానే స్వయంగా అభ్యర్థించానని ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఇందుకు అంగీకరించిన రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్, ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వొలోదిమిర్ జెలెన్‌స్కీలకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఒప్పందంలో భాగంగా ఇరు దేశాలు చెరొక వెయ్యి మంది ఖైదీలను మార్చుకోవడానికి అంగీకరించాయని కూడా ట్రంప్ వివరించారు. "గత రెండేళ్లుగా తీవ్ర ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని మిగిల్చిన ఈ భీకర యుద్ధం ముగింపునకు ఇది ఆరంభం కావాలని ఆశిస్తున్నాను. ఈ మహా సంఘర్షణను ముగించేందుకు చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. మేము ప్రతిరోజూ లక్ష్యానికి దగ్గరవుతున్నాము" అని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. గతంలో పలు కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాలు విఫలమైన నేపథ్యంలో, ఈ తాత్కాలిక ఒప్పందానికి ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది.

## పాక్‌కు సాయం చేశామని తొలిసారి ఒప్పుకున్న చైనా




మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇంజనీర్లు పాక్‌లోని ఎయిర్‌బేస్‌లో ఉన్నారని వెల్లడించింది. ఆపరేషన్ సింధూర్ జరిగి ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా చైనా ప్రభుత్వ మీడియా సంస్థ సీసీటీవీలో ప్రసారమైన కథనాలతో ఈ సంచలన నిజం బయటపడింది. దీనిపై హాంకాంగ్‌కు చెందిన సౌత్ చైనా మార్నింగ్ పోస్ట్ కథనాన్ని ప్రచురించింది. 2025 ఏప్రిల్ 22న జమ్మూకశ్మీర్‌లోని పహల్గామ్‌లో 26 మంది పౌరుల మృతికి కారణమైన ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా, 2025 మే 7న భారత్ 'ఆపరేషన్ సింధూర్' ప్రారంభించింది. ఈ నాలుగు రోజుల ఘర్షణ సమయంలో, చైనాకు చెందిన ఏవియేషన్ ఇండస్ట్రీ కార్పొరేషన్ (ూఎ×జ) ఇంజనీర్లు జాంగ్ హెంగ్, జు డా పాక్‌లోని ఎయిర్‌బేస్‌లో ఉండి అక్కడి వైమానిక దళానికి సాంకేతిక సహకారం అందించారు. "ఎయిర్ బేస్‌లో యుద్ధ విమానాల గర్జనలు, హెచ్చరిక సైరన్ల మోత మధ్య, 50 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలో పనిచేశాం" అని ఇంజనీర్ జాంగ్ హెంగ్ సీసీటీవీ ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నారు. ఈ ఘర్షణ సమయంలో పాక్‌కు చైనా శాటిలైట్ ఇంటెలిజెన్స్ కూడా అందించిందని భారత సైన్యం గతంలోనే ఆరోపించింది. ఇప్పుడు చైనా ప్రభుత్వ మీడియానే స్వయంగా ఈ విషయాన్ని అంగీకరించడం, భారత్-చైనా-పాకిస్థాన్ సంబంధాలలో కీలక పరిణామంగా మారింది. ఆపరేషన్ సింధూర్‌లో 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులను హతమార్చడంతో పాటు, 13 పాకిస్థానీ విమానాలను ధ్వంసం చేశామని భారత సైన్యం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

# బీజేపీ తొలి సీఎంగా ప్రమాణం

మొదటిపేజీ తరువాయి – సీఎం పగ్గాలు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలోనే బీజేపీ శాసనసభ్యులు దిలీప్ ఘోశ్, అగ్నిమిత్రా పాల్, అశోక్ కీర్తనియా, నితీశ్ ప్రామాణిక్, క్షుదిరామ్ టుడూ రాష్ట్ర మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఇక ఈ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్రమోదీ, అమిత్ షా, నితిన్ గడ్కరీ, రామ్మోహన్ నాయుడు సహా పలువురు కేంద్ర మంత్రులు హాజరయ్యారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్‌తో పాటు పలు ఎన్?డీఏ పాలిత రాష్ట్రాల సీఎంలు, బీజేపీ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రమాణస్వీకారానికి ముందు ఓ వాహనంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో పాటు సువేందు అధికారి వేదిక వద్దకు వచ్చారు. ఈ క్రమంలో అక్కడకు వచ్చిన ఎన్డీఏ మద్దతుదారులకు అభివాదం చేస్తూ ఇద్దరూ ముందుకు సాగారు. అక్కడున్న వారంతా ప్రధాని మోదీకి అనుకూలంగా నినాదాలు చేస్తూ హోరెత్తించారు. వేదిక వద్ద రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ చిత్రపటానికి మోదీ నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముందు పలువురు కళాకారుల ప్రదర్శన ఆకట్టుకుంది. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో కళాకారులు నృత్యప్రదర్శన చేశారు. మరికొందరు సంగీత వాయిద్యాలతో అలరించారు.

**సీనియర్ నేత కాళ్లు మొక్కిన ప్రధాని**

ఈ కార్యక్రమంలో ఆసక్తికర సన్నివేశం ఒకటి జరిగింది. ఈ వేడుకకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వేదికపై ఓ వృద్ధుడి కాళ్లు మొక్కి ఆశీర్వాదం తీసుకున్న సంఘటన వేడుకలో ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. బంగాల్?లో తొలిసారి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుండటంతో ఆ రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నేతల్లో ఒకరైన 98 ఏళ్ల మఖన్‌లాల్ సర్కార్‌ను ఈ కార్యక్రమానికి కమలదళం ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించింది. ఆయనను గౌరవించి సత్కరించింది. ఈ సందర్భంగా వేదికపై ప్రధాని మోదీ ఆయనకు శాలువా కప్పి సత్కరించారు. అనంతరం మఖన్‌లాల్ పాదాలకు నమస్కరించి ఆయన ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు ప్రధాని. 1952లో కశ్మీర్‌లో శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీతో పాటు ఉద్యమంలో పాల్గొన్న మఖన్‌లాల్ అక్కడ భారత జెండా ఎగురవేసిన ఘటనలో జైలుకెళ్లారు. స్వతంత్ర భారతంలో జరిగిన జాతీయోద్యమం సమయంలో కీలకంగా వ్యవహరించారు.

**'సోనార్ బంగ్లా యుగం ప్రారంభం'**

బంగాల్?లో సోనార్ బంగ్లా యుగానికి అధికారికంగా శ్రీకారం చుట్టామని సువేందు అధికారి పేర్కొన్నారు. ప్రమాణ స్వీకారానికి ముందు సవేందుకు అధికారి ఈ మేరకు ఎక్స్?లో పోస్ట్ చేశారు. 'బంగాల్?కు ఇది చారిత్రాత్మక ఉదయం. విజనరీ నాయకుడు ప్రధాని మోదీ మోదీని సిటీ ఆఫ్ జాయ్‌కు స్వాగతించడం గర్వకారణం. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత బంగాల్?లో తొలి బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తుండటం ద్వారా మన స్థాపకుల కలలను సాకారం చేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా కొనసాగిన దుర్వినియోగ పాలనకు నేటితో ముగింపు పలుకుతున్నాం. ఇక నుంచి అభివృద్ధి, శాంతి, సుసంపన్నత లక్ష్యంగా డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుంది. ఇది సోనార్ బంగ్లా యుగానికి అధికారిక ఆరంభం' అని సువేందు అధికారి ఎక్స్?లో రాసుకొచ్చారు. 2026 బంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ 207 స్థానాలు గెలుచుకుంది. గత 15 ఏళ్లుగా అధికారంలో ఉన్న తృణమూల్ కాంగ్రెస్? పాలనను అంతం చేసింది. ఇక టీఎంసీ 80 స్థానాలకే పరిమితమైంది. సువేందు అధికారి నందిగ్రామ్, భవానీపూర్ నియోజకవర్గాల నుంచి పోటీ చేశారు. భవానీపూర్‌లో ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీపై 15 వేలకుపైగా ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించడం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామంగా మారింది.

# హైదరాబాద్‌ను ట్రాఫిక్ ఫ్రీ నగరంగా చేస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి – వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో హైదరాబాద్ ను మరింతగా డెవలప్ మెంట్ చేసే దిశగా తమ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ డెవలప్ మెంట్ పై డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో జరిగిన గృహ నిర్మాణం, పట్టణ వ్యవహారాల పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ పాల్గొన్నారు. దీనిలో భాగ్య నగరం ఆధునీకరణ, సమీప భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సవాళు ్లు, వాటిని అధిగమించాలన్న దానిపై రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు పరిధిలోని కోర్ అర్బన్ రీజియన్ (CURE) మొత్తంగా ఎదురవుతున్న సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా హైదరాబాద్ నగరాన్ని ప్రణాళికబద్ధంగా అభివృద్ధి చేయడానికి కాంగ్రెస్ ప్రణాళిక బద్ధంగా ముందుకు వెళ్తుందన్నారు. పెరుగుతున్న నగరీకరణ వల్ల సమీప భవిష్యత్తులో మరిన్ని కొత్త సవాళ్లు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని చెబుతూనే, మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని నొక్కి చెప్పారు. అంతే కాకుండా.. హైదరాబాద్ నగరాన్ని ట్రాఫిక్ ఫ్రీ నగరంగా తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం చేస్తున్నామన్నారు. దీనిలో భాగంగా అండర్‌పాస్‌లు, ఉపరితల రోడ్లు, ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌ల వంటి మూడు విధానాల్లో ట్రాఫిక్‌కు సులభతరమైన రవాణా మార్గాలను కల్పించే విధానాన్ని ఎంచుకున్నట్లు చెప్పారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం కేవలం రోడ్ల విస్తరణ మాత్రమే చేపడితే సరిపోదన్నారు. బహుళ విధానాల్లో రవాణా సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పార్కింగ్ ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు నగరంలో మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. తెలంగాణను జఖ=జు,ా్రఖ=జు, =ూ=జు విభాగాలుగా అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారు. ప్రధానంగా ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపలి కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీ (జఖ=జు) ప్రాంతాన్ని సర్వీస్ సెక్టార్‌గా గుర్తించాం. ఓఆర్ఆర్ బయట నుంచి రీజనల్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉన్న పెరి అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమి (PURE) ప్రాంతాన్ని ప్రధానంగా మాన్యుఫ్యాక్చర్ సెక్టార్‌గా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. రీజనల్ రింగ్ రోడ్డు బయట ఉన్న రూరల్ అగ్రికల్చర్ రీజియన్ ఎకానమీ (RARE) గా వ్యవసాయం, దానిక అనుబంధ రంగాలను అభివృద్ధి చేయాలని ప్రణాళికలను సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 మాస్టర్ ప్లాన్‌ను ఇప్పటికే ఆవిష్కరించుకున్నట్లు చెప్పారు. లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. కాలుష్య కోరల నుంచి హైదరాబాద్‌ను కాపాడటానికి మూసీ రివర్ ఫ్రంట్‌ను అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు నగర సంస్కృతికి అనుసంధానించబోతున్నట్లు సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. నగరంలో కాలుష్య నియంత్రణకు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లో ఆర్టీసీలో ఈవీ బస్సులను ప్రవేశ పెడుతున్నామని, కోర్ అర్బన్ రీజియన్ పరిధిలో ఆటోలకు ఉచితంగా రెట్రో ఫిట్టింగ్ చేయించి ఈవీ వాహనాలుగా మార్చాలన్న సంకల్పంతో పనిచేస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ నగర తాగునీటి సరఫరా, పట్టణాభివృద్ధి, మూసీ పునరుజ్జీవం తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వ ప్రణాళిక పరంగా ముందుకు వెళు ్తుదన్నారు. నగర అభివృద్ధిని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకరించేలా చొరవ చూపాలని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వం స్టాండింగ్ కమిటీకి విజ్ఞప్తి చేసింది. మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టు చేపట్టడం ఒక విప్లవాత్మక నిర్ణయమని స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్ పర్సన్‌తో పాటు ఇతర సభ్యులు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ నగర జీవన స్థితిగతులను మెరుగుపరిచే మూసీ పునరుజ్జీవ తరహా ప్రాజెక్టు దేశంలోనే మొదటిదని కమిటీ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ నగర ప్రజలకు ఎంతో కీలకమైన ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టడంపై ఈ సందర్భంగా కమిటీ ముఖ్యమంత్రి గారిని అభినందించిందన్నారు. దీంతో పాటు రాష్ట్రంలో మహిళాభివృద్ధికి తీసుకుంటున్న చర్యలను కమిటీ ప్రశంసించింది. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని 2034 నాటికి 1 ట్రిలియన్, 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ ఆర్థిక శక్తిగా ఎదగడానికి అనుగుణంగా సమగ్ర ప్రణాళికలతో రూపొందించిన తెలంగాణ రైజింగ్ -2047 విజన్ డాక్యుమెంట్‌ను స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారన్నారు. ఈ సమావేశంలో స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారు, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి గారితో పాటు ఇతర సభ్యులు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణా రావు గారు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

# తమిళనాడులో ముగిసిన ఉత్కంఠ

నుంచి తమిళనాడులో ప్రభుత్వ ఏర్పాటు విషయంలో హైడ్రామా నెలకొంది. ఈ క్రమంలో మొత్తం 234 స్థానాలున్న తమిళనాడు అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు 118 సీట్లు అవసరం. ఏప్రిల్ 23న జరిగిన ఎన్నికల్లో టీవీకే 108 సీట్లతో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. అయితే, సొంతంగా మెజారిటీ రాకపోవడంతో కాంగ్రెస్ 5స్థానాలు, కమ్యూనిస్ట్ పార్టీలు తమ మద్దతు ప్రకటించాయి. ఈ క్రమంలో సంఖ్యాబలం 116 కు చేరింది. తాజాగా వీసీకే తన ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేల మద్దతు కూడా ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు సంఖ్యాబలం సమకూరినట్లైంది. దీంతో నాలుగు రోజులుగా నెలకొన్న ఉత్కంఠకు తెర పడింది. మరోవైపు గత కొన్నేళ్లుగా అరవ రాజకీయాలను శాసిస్తున్న ద్రవిడ పార్టీలైన డీఎంకే (59), అన్నాడీఎంకే (47)లను టీవీకే పార్టీ స్థాపించి తొలిసారి ఎన్నికల్లోనే వెనక్కి నెట్టి తన సత్తా చాటింది. ఈ పరిణామంతో టీవీకే విజయ్ గవర్నర్ ఆర్.వి. అర్లేకర్ త్వరలోనే విజయ్‌ను ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు ఆహ్వానించే అవకాశం ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

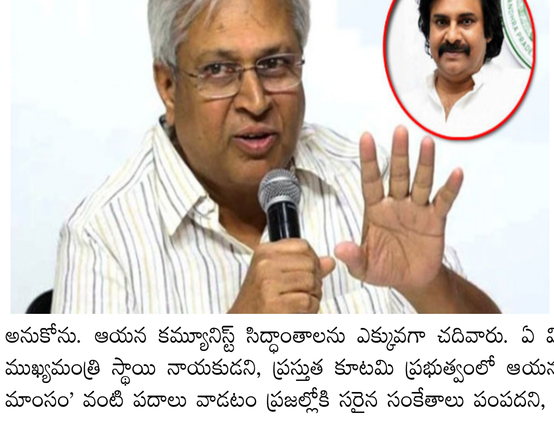
**ఆత్మహత్యాయత్నం చేసిన టీవీకే కార్యకర్త..**

అంతకు ముందు టీవీకే పార్టీ ప్రభుత్వ ఏర్పాటును అడ్డుకుంటున్నారని టీవీకే పార్టీ కార్యకర్త తీవ్ర మనస్తాపంకు గురయ్యాడు. తిరునెల్వేలి జిల్లాలోని సెట్టికుళంకు చెందిన టీవీకే పార్టీ కార్యకర్త ఇసక్కియప్పన్ ఆత్మహత్యయత్నంకు పాల్పడ్డాడు. వెంటనే చుట్టుపక్కల వారు మెరుగైన వైద్యం కోసం ఆస్పత్రికి తరలించారు. అతను పుతుమనై గ్రామ టీవీకే కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్నట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు.

# తెలంగాణకు ప్రధాని మోదీ బంపర్ గిఫ్ట్

మొదటిపేజీ తరువాయి – దేశంలో ప్రతి ప్రాంతం, ప్రతి పౌరుడు ఆ ప్రవాహ ఫలాలను అందుకోవాలన్నదే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పదేపదే చెబుతుంటారు. ఈ మాటకు కట్టుబడి, దేశ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల పాత్రను అత్యంత కీలకంగా భావిస్తూ, తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో రేపు (మే 10, 2026) ఒక చారిత్రాత్మక పర్యటనకు ఆయన శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఒకే రోజు రెండు రాష్ట్రాలలో ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక , అత్యంత భారీ ఆర్థిక వృద్ధికి తోడ్పడే సుమారు రూ 9,400 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. ఈ పర్యటన దేశాన్ని మరింత వేగంగా, సమగ్రంగా ముందుకు నడిపించాలనే ప్రధానమంత్రి విజన్‌కు స్పష్టమైన నిదర్శనంగా నిలవనుంది. బెంగళూరు పర్యటనలో ప్రధానమంత్రి ఆధ్యాత్మికత , సేవా కార్యక్రమాల ప్రాధాన్యతను చాటిచెప్పనున్నారు. గురుదేవ్ శ్రీ శ్రీ రవిశంకర్ గారు 1981లో స్థాపించిన "ది ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్" 45 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా జరుగుతున్న ఉత్సవాలలో ఆయన పాల్గొంటారు. అలాగే గురుదేవ్ 70వ జన్మదిన వేడుకలలో కూడా భాగస్వామ్యం కానున్నారు. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్‌లో నూతనంగా నిర్మించిన ధ్యాన మందిరాన్ని ఆయన ప్రారంభిస్తారు. మానసిక ప్రశాంతతకు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ మందిరం ఒక కేంద్రంగా నిలవనుంది. దీనితో పాటు, దేశవ్యాప్తంగా మానసిక ఆరోగ్యం, గ్రామీణాభివృద్ధి, ప్రకృతి సంరక్షణ, సామాజిక మార్పులపై దృష్టి పెట్టే ఏడాది పాటు కొనసాగే సేవా కార్యక్రమాలను కూడా ఆయన రేపు ప్రారంభించనున్నారు. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ చేరుకోనున్న ప్రధానమంత్రి, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రగతిలో మైలురాయిగా నిలిచిపోయే రూ. 9,400 కోట్ల విలువైన బహుళ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఈ ప్రాజెక్టులన్నీ రాష్ట్రంలో రవాణా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం, లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, భద్రతను మెరుగుపరచడం మరియు ప్రయాణికులకు మెరుగైన అనుభవాన్ని అందించడం లక్ష్యంగా రూపొందాయి. హైదరాబాద్-పనాజీ ఆర్థిక కారిడార్‌లో భాగంగా గూడెబెల్లూర్ నుండి మహబూబ్ నగర్ వరకు జాతీయ రహదారి-167ను నాలుగు వరుసలుగా విస్తరించే పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేస్తారు. సుమారు రూ 3,175 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల ప్రయాణ సమయం దాదాపు గంటన్నర తగ్గుతుంది. ఇంధన వినియోగం, వాహన నిర్వహణ ఖర్చులు కూడా తగ్గుతాయి. ఈ రహదారి తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల మధ్య అనుసంధానాన్ని పెంచి పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి దోహదపడనుంది. హైదరాబాద్‌లోనే జహీరాబాద్ పారిశ్రామిక ప్రాంతానికి కూడా ప్రధానమంత్రి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. జాతీయ పారిశ్రామిక కారిడార్ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో భాగంగా అభివృద్ధి చేస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టు మొత్తం రూ 2,350 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 3,245 ఎకరాలలో విస్తరించి ఉంటుంది. జహీరాబాద్ పారిశ్రామిక ప్రాంతం ఆటోమొబైల్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, యంత్రాలు, లోహాలు, ఎలక్ట్రికల్ పరికరాల పరిశ్రమలకు నిలయంగా మారనుంది. ఈ ప్రాజెక్టు దాదాపు రూ 10,000 కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించి, భారీగా ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించగలదని అంచనా. అలాగే వరంగల్‌లో కాకతీయ మెగా టెక్స్‌టైల్ పార్క్ (ాూవీ వీ×ూ=ూా పార్క్) ను ప్రధానమంత్రి ప్రారంభిస్తారు. ఇది దేశంలోనే మొట్టమొదటి పూర్తి స్థాయి పనిచేసే ్రావీ వీ×ూ=ూా పార్క్. రూ 1,700 కోట్ల వ్యయంతో అభివృద్ధి చేసిన ఈ పార్క్, ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలతో టెక్స్‌టైల్ రంగానికి ఊతం ఇవ్వనుంది. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ 'జీరో లిక్విడ్ డిస్చార్జ్' టెక్నాలజీతో కూడిన వ్యర్థాల శుద్ధి ప్లాంట్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. రవాణా పరంగా మల్టీమోడల్ కనెక్టివిటీని కలిగి ఉండటం వల్ల అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి ఇది అనుకూలంగా ఉంది. రవాణా, వైద్య, ఇంధన రంగాలకు చెందిన ఇతర కీలక ప్రాజెక్టులను కూడా ప్రధానమంత్రి జాతికి అంకితం చేయనున్నారు. రూ 1,535 కోట్ల విలువైన రైల్వే ప్రాజెక్టులను ఆయన ప్రారంభించనున్నారు. ఇందులో కాజీపేట-విజయవాడ మల్టీ-ట్రాకింగ్ ప్రాజెక్టులోని 118 కిలోమీటర్ల మేర వివిధ విభాగాలు ఉన్నాయి. అలాగే కాజీపేట రైల్ అండర్ రైల్ బైపాస్ కూడా ప్రారంభమవుతుంది. హైదరాబాద్‌లో పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఇండియన్ ఆయిల్ సంస్థ రూ 600 కోట్లతో నిర్మించిన మల్కాపూర్ టెర్మినల్ ప్రాజెక్టును కూడా ఆయన జాతికి అంకితం చేస్తారు. చివరగా, హైదరాబాద్‌లోని సింధు హాస్పిటల్‌ను ప్రధానమంత్రి ప్రారంభించనున్నారు. ఇది అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో కూడిన క్యాన్సర్ చికిత్సా కేంద్రం. 1,500 పడకలు, 29 ఆపరేషన్ థియేటర్లు, 150 కంటే ఎక్కువ వైద్యుల సంప్రదింపుల గదులు ఉన్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టులన్నీ 'వికసిత్ తెలంగాణ కోసం వికసిత్ భారత్' అన్న ప్రధానమంత్రి దార్శనికతకు ప్రతీకలుగా నిలవనున్నాయి.

# పవన్ కల్యాణ్ సీఎం స్థాయి నేత



మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆయన రాజకీయ ప్రయాణం, సిద్ధాంతాలపై ఆసక్తికర విశ్లేషణ చేశారు. ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఉండవల్లి మాట్లాడుతూ.. పవన్‌ను తాను ఇప్పటివరకు ఒకసారి మాత్రమే కలిశానని, పునర్విభజన అంశంపై మాట్లాడదామనుకున్నా ఆయన ఆసక్తి చూపలేదని తెలిపారు.

**బీజేపీతో పవన్ చేరడం రాజకీయ అవసరమే**

పవన్ కల్యాణ్ రాజకీయ వైఖరిని ఉండవల్లి విశ్లేషించారు. "చిన్నప్పుడు నక్సలైట్లలో చేరదామనుకున్నా" అని పవన్ చెప్పిన మాటలను గుర్తుచేస్తూ, 2019 ఎన్నికల్లో ఆయన కమ్యూనిస్టులతో కలిసి పోటీ చేశారని ప్రస్తావించారు. ఆ తర్వాత బీజేపీతో చేరడం కేవలం రాజకీయ అవసరాల కోసమేనని అభిప్రాయపడ్డారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఎదురైన అవమానాలను భరించలేకే పవన్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుని ఉండొచ్చన్నారు. జగన్‌ను ఎలాగైనా గద్దె దించాలనే బలమైన ఆకాంక్షతోనే, చంద్రబాబు రాజమండ్రి జైల్లో ఉన్నప్పుడు వెళ్లి మద్దతు ప్రకటించారని, ఇది తనను తాను కాపాడుకోవడానికేనని తాను భావిస్తున్నట్లు ఉండవల్లి పేర్కొన్నారు.

**పవన్‌కు సనాతనం ఎక్కలేదు.. కమ్యూనిజమే ఇష్టం**

ఇటీవల పవన్ సనాతన ధర్మంపై చేసిన వ్యాఖ్యలపైనా ఉండవల్లి స్పందించారు. "పవన్ కల్యాణ్‌కు సనాతనం ఎక్కిపోయిందని నేను అనుకోను. ఆయన కమ్యూనిస్ట్ సిద్ధాంతాలను ఎక్కువగా చదివారు. ఏ విషయాన్నైనా గట్టిగా చెబుతారు. ఆయన్ను కలిసినప్పుడు సనాతన ధర్మం గురించి తప్పక అడుగుతాను" అని అన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ ఒక ముఖ్యమంత్రి స్థాయి నాయకుడని, ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వంలో ఆయన పాత్ర ఎంతో కీలకమని ఉండవల్లి అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదిలా ఉంటే... తిరుమల లడ్డూలో కల్తీ అంటూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు 'గొడ్డు మాంసం' వంటి పదాలు వాడటం ప్రజల్లోకి సరైన సంకేతాలు పంపదని, ఇలాంటి విషయాల్లో చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోవాలని సూచించారు.

# రైతు గోస పట్టదా?

అధికారుల తీరుపై నిప్పులు చెరిగిన మాజీ మంత్రి వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి....

మిల్లర్లు చెప్పిందే ప్రభుత్వ పాలసీనా?"

అధికారులపై విరుచుకుపడ్డ ఎమ్మెల్యే వేముల...

రైస్ మిల్లర్ల దందా ఆపండి.. అదనపు తరుగు పేరిట రైతులను నిలువు దోపిడీ చేస్తే చూస్తూ ఊరుకునేది లేదు..

అధిక తరుగు తీస్తున్న ముకుంద రైస్ మిల్లులను తక్షణమే సీజ్ చేయాలి...

నేటి వరకు సమస్య పరిష్కారం కాకుంటే రైతులతో కలిసి ఆందోళన చేస్తాం ' –

మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి హెచ్చరిక....

బాల్కొండ మండల **మే 09 నిజం న్యూస్:** నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గంలోని కిసాన్ నగర్ మార్కెట్ యార్డ్ వద్ద ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జరుగుతున్న జాప్యం, రైస్ మిల్లర్ల దోపిడీపై మాజీ మంత్రి, బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. శనివారం ఆయన మార్కెట్ యార్డ్‌ను సందర్శించి, క్షేత్రస్థాయిలో రైతులు పడుతున్న ఇబ్బందులను స్వయంగా బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి మొరపెట్టుకున్నారు. అనంతరం అక్కడి నుంచే జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్, సివిల్ సప్లైస్ అధికారులతో ఎమ్మెల్యే ఫోన్లో మాట్లాడి, రైతుల పక్షాన నిలదీశారు. "ఒక ఎమ్మెల్యే క్షేత్రస్థాయిలో ఉండి అరగంట నుంచి ఫోన్ చేస్తుంటే కలెక్టర్ అందుబాటులోకి రాకపోవడం ఏంటి?" అని అధికారులను ప్రశ్నించారు. రైతులు ఇక్కడ ఎండలో కష్టపడుతుంటే అధికారుల నిర్లక్ష్యం తగదని మండిపడ్డారు. కిసాన్ నగర్ మార్కెట్ యార్డ్ నుండి వెళ్తున్న ధాన్యానికి ముకుంద రైస్ మిల్లు యాజమాన్యం అడ్డగోలు నిబంధనలు పెడుతోందని ఎమ్మెల్యే ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 41.5 కిలోలకు బదులు 44.5 కిలోలు (దాదాపు క్వింటాలుకు 10 కిలోల అదనపు తరుగు) ఇస్తేనే దించుకుంటామని, తాము చెప్పింది వినకపోతే రైతుల వద్ద కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని లారీల నుండి దింపమని రైస్ మిల్లర్లు అనడం ఏంటి అని అధికారులను ఎమ్మెల్యే నిలదీశారు. "నిబంధనలు పాటించని ఒక్క రైస్ మిల్లును సీజ్ చేయండి.. అప్పుడు అందరూ లైన్లోకి వస్తారు. నేను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు రెండు మిల్లులను సీజ్ చేసి దారికి తెచ్చాను" అని అధికారులకు సూచించారు. రైతులు నాణ్యమైన ధాన్యం తెచ్చినా, అదనపు తరుగు అడగడం మిల్లర్ల అహంకారానికి నిదర్శనమని అన్నారు.

**ప్రభుత్వానిదా? మిల్లర్లదా? రాజ్యాంగం....**

"పాలసీ ప్రభుత్వం తయారు చేస్తుందా? లేక రైస్ మిల్లర్లు తయారు చేస్తారా? ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ఇంత చేతగానిదిగా ఎందుకు తయారైంది?" అని ఘాటుగా ప్రశ్నించారు. తహసీల్దార్లు, ఇన్-ఛార్జ్ అధికారులు మిల్లర్లకు, రైతులకు మధ్య నలిగిపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతుల రికార్డింగ్ సాక్ష్యం: ముకుంద రైస్ మిల్లర్ 44.5 కిలోలు అడుగుతున్న మాట వాస్తవమేనని, తన దగ్గర వీడియో రికార్డింగ్ సాక్ష్యం కూడా ఉందని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. తరుగు లేకుండా ధాన్యంతో అన్-లోడింగ్ ప్రక్రియను వెంటనే ప్రారంభించాలని, లారీల సంఖ్యను పెంచి రవాణాను వేగవంతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బోధన్, బాన్సువాడ ప్రాంతాల నుండి ట్రాన్స్పోర్ట్ వెహికిల్ డైవర్ట్ చేయాలన్నారు. శనివారం రోజు సాయంత్రం లోపు సమస్య పరిష్కారం కాకపోతే, నేనే స్వయంగా రైతుల బాధను చూడలేక, ఒక ఎమ్మెల్యే గా ఉండి రైతులకు న్యాయం చేయలేకపోతున్నానని ఆవేదనతో ఆందోళన నిర్వహిస్తానన్నారు. రైతుల కోసం రోడ్డు మీదకు వస్తాను" అని అధికారులకు అల్టిమేటం జారీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక రైతు నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

# తిరిగి సొంత గూటికి చేరుకున్న బిఆర్ఎస్ నాయకులు

భీంగల్ మండల **మే 09 నిజం న్యూస్:** నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గం ఏరుగట్ల మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సున్నాపు అంజయ్య, జిట్ట ఓయిన రాజు, నాయుడు పోశెట్టి, పలువురు నాయకులు మండల కేంద్రమైన వేల్పూర్ గ్రామంలో గల మాజీ మంత్రి బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి స్వగృహంలో ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి సమక్షంలో తిరిగి బి.ఆర్.ఎస్. పార్టీ లోకి తిరిగి సొంత గూటికి చేరుకున్నారు. పార్టీలో చేరిన వారికి ఎమ్మెల్యే స్వాగతించి వారికి పార్టీ కండువాలు కప్పి స్వాగతించి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా బి.ఆర్.ఎస్. పార్టీలో చేరిన నాయకులు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి కల్లబొల్లి హామీలు ఇచ్చి, ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకపోవడంతో, ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్ల ప్రజా వ్యతిరేకత ఏర్పడుతుందని, టిఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధి, ప్రజలకు అందించిన పథకాలు, మళ్లీ టిఆర్ఎస్ కు పట్టం కట్టేందుకు ప్రజలు సిద్ధమవుతున్నారని వారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాల ఆరు నెలలు గడుస్తున్న ఇచ్చిన హామీలను ఇప్పటివరకు పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయలేదని, అమీల అమల్లో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీని సరిగా అమలు చేయలేదని, కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారికి కనీస గుర్తింపు లేదని, టిఆర్ఎస్ పార్టీలోనే కార్యకర్తలకు సమాన స్థాయి గుర్తింపు ఉందని వారన్నారు. తెలంగాణలో ప్రజలు కేసీఆర్ పరిపాలననే శ్రీరామరక్ష అంటూ, మళ్లీ కేసీఆర్ ఆధ్వర్యంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు టిఆర్ఎస్ పార్టీ పాలనను కోరుకుంటున్నారని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏ. రాజాపూర్ణానందశీ, ఎయిర్ గట్ల గ్రామ సర్పంచ్ ఉపేందర్, మాజీ జెడ్పిటిసి గుల్లే రాజేశ్వర్, మాజీ ఎంపీటీసీ డాక్టర్ మధు, పార్టీ అధ్యక్షులు దేవుని నరసయ్య, సొసైటీ చైర్మన్ బర్మా నరసయ్య, ప్రభాకర్, కూస లింబాద్రి, పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

# బీసీల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోంది

కేంద్ర బీజేపీ ప్రభుత్వం వెంటనే బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలు చేయాలి..

**నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** ముఖ్యమంత్రి ఏ రేవంత్ రెడ్డి బీసీల సంక్షేమానికి ప్రతి అడుగు ముందుకు వేస్తున్నారని అన్నారు టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి,శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్. జనగణనలో కులాల వారీగా గణన నిర్వహించి,ముఖ్యంగా బీసీలకు (దీజం) న్యాయం చేయాలనే డిమాండ్‌తో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారులు సీనియర్ నాయకులు వి.హనుమంతరావు ఆధ్వర్యంలో నేడు అంబర్పేట్ లో చేపట్టిన దీక్షకు సంపూర్ణ మద్దతుగా దీక్ష కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం నాయకులతో కలిసి పాల్గొన్న టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి,శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్.

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ: ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్యులు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీల అభ్యున్నతికి కృషి ఎంతగానో చేస్తుందని,బడుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుందని,అందులో భాగంగానే సామాజిక,ఆర్థిక, విద్య,ఉపాధి, రాజకీయ,కుల సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేకు చాలా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నదని,సమగ్ర ఇంటింటి సర్వే చేసి దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచామని గుర్తుచేశారు.. రేపు తెలంగాణ రాష్ట్రానికి వస్తున్న దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ముందుగా ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు..

1. దేశవ్యాప్తంగా కుల గణన (ఝుర్వ జవఅంబం) నిర్వహించి, దాని ఆధారంగా బీసీలకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం , సామాజిక న్యాయం కల్పించడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎందుకు ముందుకు రావడం లేదు, ముఖ్యంగా తెలంగాణ బీసీల విషయంలో..?

2. బీసీల జనాభా ప్రాతిపదికన విద్య, ఉద్యోగాలు, రాజకీయ రంగాలలో రిజర్వేషన్లను పెంచేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటుంది..?

3. స్థానిక సంస్థలు , శాసనసభల్లో బీసీలకు బలమైన రాజకీయ రిజర్వేషన్లు కల్పించే రాజ్యాంగ సవరణను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎందుకు తీసుకురావడం లేదు..?

4. తెలంగాణకు చెందిన బీసీ విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి కోసం హాస్టళ్లు, స్కాలర్‌షిప్‌లు, విదేశీ విద్య అవకాశాలు పెంచేందుకు భారత ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఏ చర్యలు తీసుకుంటోంది..?

5. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, శ్రమశక్తికి కీలకంగా సేవలందిస్తున్నప్పటికీ అనేక బీసీ వర్గాలు ఇంకా సరైన గుర్తింపు, వర్గీకరణ, సంక్షేమం కోసం ఎందుకు పోరాడాల్సి వస్తోంది..?

6. చేనేత, మత్స్యకారులు, గౌడలు, గొల్ల-కురుమలు, కుమ్మర్లు, కమ్మర్లు వంటి సంప్రదాయ బీసీ వృత్తుల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న స్పష్టమైన చర్యలు ఏమిటి..?

7. బీసీల సామాజిక-ఆర్థిక పరిస్థితులపై సమగ్ర సర్వే నిర్వహించి బలమైన సంక్షేమ విధానాలు రూపొందించడంలో ఎందుకు ఆలస్యం జరుగుతోంది..?

8. పార్లమెంట్, రాజ్యసభ, న్యాయవ్యవస్థ, ఉన్నత పరిపాలనా పదవుల్లో బీసీలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాచరణ ప్రణాళిక ఏమిటి..?

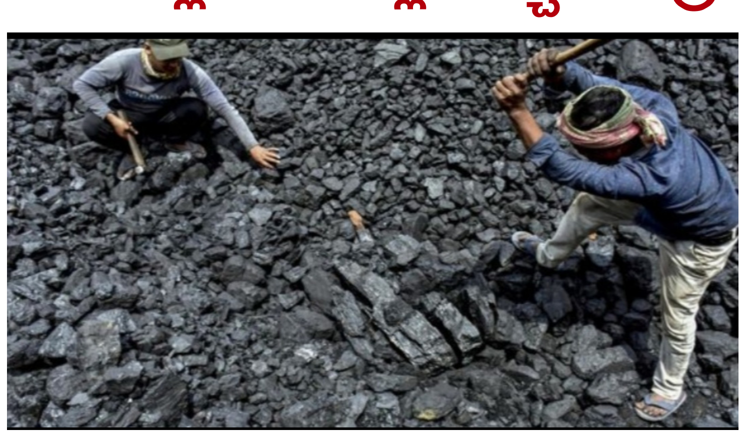
9. తెలంగాణలో బీసీ యువత, చిన్న వ్యాపారులు, స్వయం ఉపాధి వర్గాలు ఎదుర్కొంటున్న నిరుద్యోగం , ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రధానమంత్రి గారి ప్రణాళిక ఏమిటి..?

10. దేశ జనాభాలో అధిక శాతం ఉన్న బీసీలు దేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ ఇంకా తమకు తగిన న్యాయం, ప్రాతినిధ్యం, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ కోసం ఎందుకు డిమాండ్ చేయాల్సి వస్తోంది..?

## హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ లో దారుణ హత్య

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ మే 9:** జూబ్లీహిల్స్‌లోని ప్రశాసన్ నగర్‌లో దారుణం హత్య జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ విశ్రాంత ఐపిఎస్ (డిజి) అధికారి భార్యను దుండగులు హత్యచేశారు. బంగారం, డబ్బుల కోసమే ఈ హత్య జరిగినట్టు అనుమానిస్తున్నట్టు పోలీసులు తెలిపారు. హత్యకు సంబంధించిన వివరాలను హైదరాబాద్ సిపి విసి సజ్జనార్ శుక్రవారం మీడియాకు వెల్లడించారు. జూబ్లీహిల్స్‌లోని ప్రశాసన్ నగర్‌లో కొద్ది నెలలుగా రిటైర్డ్ డిజి వినరు రంజన్‌రారు తన సతీమణి తనూజ (55), ఇద్దరు పిల్లలతో కలిసి నివాసముంటున్నారు. నేపాల్ దేశానికి చెందిన కల్పన అనే మహిళ వారింట్లో పనిమనిషిగా చేరారు. ఇంట్లో దోపిడీ చేసేందుకు ఎదురుచూస్తున్న ఆమె పథకం ప్రకారం మరో ఇద్దరితో చేతులు కలిపారు. వినరు రంజన్‌రారు బెంగళూర్ వెళ్లడంతో ఇదే అదునుగా భావించిన నిందితులు శుక్రవారం తెల్లవారుజామున వెనుకాల గేటు నుంచి ఇంట్లోకి ప్రవేశించారు. ఆ సమయంలో పిల్లలిద్దరు పై ఫ్లోర్‌లో, గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో తనూజ నిద్రిస్తున్నారు. నిందితుల రాకతో తనూజ మేల్కొవడంతో ఆమె చేతులు కట్టేసి నోటిలో గుడ్డలు కుక్కారు. ఊపిరాడకుండా చేసి హత్య చేశారు. అయితే పై అంతస్తులో నిద్రిస్తున్న పిల్లలకు ఈ విషయం తెలియదు. హత్య అనంతరం ఇంట్లోని బంగారు ఆభరణాలు, నగదుతోపాటు విలువైన వస్తువులను తీసుకొని ముగ్గురు నిందితులు పరారయ్యారు. తనూజ హత్యకు గురైనట్టు పోలీసులకు సమాచారమందడంతో వెంటనే ఘటనాస్థలికి చేరుకున్నారు. ఇంట్లోని సిసి కెమెరాల ఫుటేజీలను సేకరించారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని నిందితులను పట్టుకునేందుకు పది బృందాలను రంగంలోకి దించారు. నిందితులను త్వరలో పట్టుకుంటామని సిపి తెలిపారు.

## లేబర్ కోడ్లను అమల్లోకి తెచ్చిన కేంద్రం



**నిజం న్యూస్ న్యూఢిల్లీ, మే 9:** ఐదేళ్ల తర్వాత కేంద్రం లేబర్ కోడ్స్‌ని అమల్లోకి తెచ్చింది. నాలుగు లేబర్ కోడ్లకు సంబంధించిన వివరాలను ప్రచురించింది. వేతనాల కోడ్, 2019, పారిశ్రామిక సంబంధాల కోడ్ 2020, సామాజిక భద్రత కోడ్ 2020, వృత్తిపరమైన భద్రత, ఆరోగ్యం -- పని పరిస్థితుల కోడ్ 2020 అనే నాలుగు కోడ్‌లు 2025 నవంబర్ 21 నుండి అమల్లోకి వచ్చాయి. 29 లేబర్ కోడ్లను సరళీకరించి నాలుగు కోడ్‌లుగా మార్చారు. కాగా, నాలుగు కోడ్‌ల క్రింద ఉన్న నిబంధనలు ఇప్పుడు ప్రభుత్వ అధికారిక గెజెట్‌లో నోటిఫై చేయబడ్డాయని, దీనితో కార్మిక చట్టాల పూర్తి అమలు ప్రక్రియ పూర్తయిందని ఒక అధికారి పీటీఐకి తెలిపారు. నవంబర్ 21, 2025న కార్మిక చట్టాలు దేశ చట్టంగా మారినప్పటికీ, నిబంధనలు లేకపోవడం వల్ల కొన్ని వివరణలు ఇవ్వలేదని ఆయన వివరించారు. భాగస్వాముల నుండి అభిప్రాయ సేకరణ కోసం ముసాయిదా నియమాలను డిసెంబర్ 30, 2025న ప్రచురించారు. చట్టపరమైన పరిశీలన తర్వాత వాటిని నోటిఫై చేశారు. కొత్త చట్టాలను పూర్తిగా అమలులోకి తీసుకురావడానికి నాలుగు కోడ్‌ల కింద నియమాలను తాజాగా ప్రచురించడం జరిగింది అని అధికారి తెలిపారు.

## 98 ఏళ్ల వృద్ధుడి కాళ్లు మొక్కిన ప్రధాని!

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్:మే 09:** పశ్చిమబెంగాల్ నూతన ముఖ్యమంత్రి గా భాజపా నేత సువేందు అధికారి, ప్రమాణ స్వీకారం కార్యక్రమంలో ఓ ఆసక్తికర సన్నివేశం కనిపించింది ఈ వేదు కకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ వేదికపై వృద్ధుడి కాళ్ళు మొక్కి ఆశీర్వాదం చేసుకున్నారు. దీంతో అక్కడ ఉన్న వారంతా ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడ్డారు. ఇంతకీ ఆయన ఎవరు? అని ఆరా తీశారు. ఆయన మరెవరో కాదు భారతీయ జనతా పార్టీ సీనియర్ నేత మఖన్ లాల్ సర్కార్, ఆయన పశ్చిమ బెంగాల్ భాజపా, అత్యంత సీనియర్ నేతల్లో ఒకరు. స్వతంత్ర జాతీయ ఉద్యమ సమయం లో ఈయన కీలకంగా వ్యవహరించారు.

## మే 16 నుండి హైదరాబాద్ సెంట్రింగ్ అసోసియేషన్ బందుకు పిలుపు

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** గ్రేటర్ హైదరాబాద్ సెంట్రింగ్ కాంట్రాక్టర్ అసోసియేషన్ వారు శనివారం సెంట్రింగ్ యూనియన్ వారి హక్కుల కోసం మే 16 నుండి సెంట్రింగ్ వర్క్ బంద్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని మన మూసాపేట్ పూర్వ కార్పొరేటర్ గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నాలల్ల అభివృద్ధి పరిరక్షణ పూర్వ సభ్యులు మున్నూరు కాపు సంఘం సలహాదారులు సుభాష్ చంద్రబోస్ యూత్ అసోసియేషన్ జనతా నగర్ సలహాదారులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కూకట్పల్లి నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు మూసాపేట్ పగడాల బాబురావు కి మెమొరండం అందించి ఈ యొక్క సెంట్రింగ్ కాంట్రాక్ట్ వర్క్ బంద్ కార్యక్రమంలో జయప్రదం చేయాలని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ సెంట్రింగ్ కాంట్రాక్ట్ అసోసియేషన్ సభ్యులు వై. మేఘనాదం(తేజ) టీ పాల్గొనరావు ఓరిసి పాల్గొన రావు పి దేవరాజు ఎన్ రవి పెద్దింటి కృష్ణ మన్మధ రావు ఎండి ఏజాజ్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

## శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం బూత్ కమిటీ సమావేశం

**నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** ఆదివారం 10వ తేదీన ఉదయం (9.00ఖఎ) గంటలకు నల్లగండ్ల గ్రామంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం. బూత్ స్థాయి నుంచే పార్టీ బలోపేతం అవుతుందని రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు , ౹ఖఫీ×ణజ చైర్మన్ చల్లా నరసింహారెడ్డి గారు మరియు ఇంచార్జ్ నగర్ కర్నూల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు మల్లు రవి ఆదేశాల మేరకు శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో బూత్ స్థాయి సమావేశం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. కావున ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు,సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,పెద్దలు,కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్లు,డివిజన్ అధ్యక్షులు,బ్లాక్ అధ్యక్షులు,డివిజన్ ఇన్చార్జులు,లేబర్ సెల్ నాయకులు,మైనారిటీ సోదరులు,మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు,బ్లాక్ అధ్యక్షులు,సోదరీమణులు,యువ నాయకులు,యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు,ఎన్ ఎస్ యు ఐ నాయకులు,సేవాదళ్ నాయకులు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున పాల్గొనాలని మనవి. ఇట్లు టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి,శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ కార్యాలయం.

## హిందూ దేవాలయాలపై జీఎస్టీ రద్దు చేయాలి

భక్తుల మనోభావాలను గౌరవించాలి : కాంగ్రెస్ నాయకుడు గాదె శివ

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** హిందూ దేవాలయాల్లో దర్శనం, అర్చనలు, కొబ్బరికాయలు కొట్టడం వంటి ఆధ్యాత్మిక ఆచారాలపై జీఎస్టీ లేదా ఇతర పన్నులు విధించడం పట్ల భక్తుల్లో తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తమవుతోందని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు గాదె శివ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "మోడీ సార్, హిందూ దేవాలయాల్లో దర్శనం, అర్చనలపైనా పన్నులు వేస్తే సాధారణ భక్తుడు ఎలా భక్తి చేయగలడు? హిందూ సోదరుల మనోభావాలను గౌరవించి దేవాలయాలపై జీఎస్టీ విధానాన్ని పునరాలోచించాలి" అని కోరారు. దేవాలయాలు వ్యాపార కేంద్రాలు కాదని, అవి భక్తి, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు నిలయాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇతర మత ప్రార్థనా స్థలాల విషయంలో ఇలాంటి పరిస్థితులు కనిపించకపోతే, హిందూ దేవాలయాలపై మాత్రమే పన్నుల భారం పడుతోందనే భావన భక్తుల్లో కలుగుతోందన్నారు. ప్రజా సమస్యలను పట్టించుకోకుండా కేవలం హిందుత్వ పేరుతో రాజకీయాలు చేసే బిజెపి నాయకులు ఒక్కసారి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలని గాదె శివ సూచించారు. హిందూ భక్తుల మనోభావాలను గౌరవిస్తూ దేవాలయాలపై జీఎస్టీ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలని ప్రధ

## బండి రమేష్ నీ అభినందించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ శనివారం మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నీ మర్యాదపూర్వకంగా సెక్రటేరియట్ లో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు బండి రమేష్ ని కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా నియమితులైనందుకు అభినందించారు. పూల బొకే ఇచ్చి శాలువా కప్పి సన్మానించారు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా కమ్మ కులానికి తగిన రీతిలో సేవలు అందించాలని ప్రభుత్వ సహకారంతో కులంలోని పేదలను అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలను అందించాలన్నారు. కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా తనను నియమించినందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి, మంత్రి కి రమేష్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

## కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడి పై ఫోక్సో కేసు నమోదు?

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్:మే 09:** కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్, కుమారుడు బండి భగీరథ్ పై ఫోక్సో కేసు నమోదు అయినట్లు తెలుస్తోం ది, తనతో బలవంతం గా మద్యం తాగించి అత్యాచారం చేశాడని బండి భగీరథ్ పై 17 ఏళ్ల మైనర్ బాలిక ఫిర్యాదు చేసింది, శుక్రవారం రాత్రి బాలిక ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా హైదరాబాద్ బషీరాబాద్, పోలీసు లు కేసు నమోదు చేసినట్లు సమాచారం. నగరంలోని మోహినా బాద్ ఫామ్ హౌస్ లో ఏప్రిల్ 31న ఈ ఘట న జరిగినట్లు మైనర్ బాలిక ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. అయితే మొదట మంత్రి కొడుకు పై కేసు నమోదు చేయడానికి పోలీసులు నిరాకరించి నట్లు తెలుస్తోంది, బాలిక తల్లిదండ్రులు గట్టిగా పట్టుపట్టడం తో చివరికి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసినట్లు సమాచారం.

**బండి సంజయ్ కుమారుడు భగీరథ్ మరో వాదన!**

ఆ అమ్మాయి కుటుంబం తనపై అసత్య ఆరోపణలు చేస్తూ బ్లాక్‌మెయిల్ చేయడం మొదలు పెట్టిందని భగీరథ్ ఎఫ్ఐఆర్‌లో పేర్కొ న్నారు. పెళ్లి చేసు కోకపోతే వేధింపుల కేసు పెడతామని బెదిరించారు. అంతేకాకుండా భారీ మొత్తంలో డబ్బు డిమాండ్ చేశారు. భయంతో నేను ఇప్పటికే వారి తండ్రికి రూ. 50 వేలు ఇచ్చా ను. అయినప్పటికీ వేధింపులు తగ్గలేదు. రూ. 5 కోట్లు ఇవ్వక పోతే బాలిక తల్లి ఆత్మహత్య చేసు కుంటుందని నన్ను మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేస్తున్నారు" అని ఆయన ఫిర్యాదులో వివరించారు. ప్రస్తుతం పోలీసులు ఇరువర్గాల ఫిర్యాదు లను స్వీకరించి విచారణ చేపట్టారు. ఈ వ్యవహారంలో మరిన్ని నిజానిజాలు తెలియాల్సి ఉంది.

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
ఆదివారం 10-05-2026

# వర్షా కాలంలో నోరూరుంచే మొక్క రెసిపీస్.. ఇలా ట్రై చేయండి!

వర్షాకాలం మొదలైదంటే చాలు వాతావరణంలో మార్పులతో పాటు మన ఆలోచనల్లో కూడా మార్పులు వస్తాయి. వర్షాలు పడిన వెంటనే వేడి వేడిగా, కారంకారంగా ఏదైనా తినాలి అని మనసు లాగేస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడిగా బజ్జీలు కనిస్తే మనసు అస్సలు ఆగదు. చటుక్కున నోట్లో వేసుకోవాలనిపిస్తుంది. కానీ అలాంటి ఆయిలీ ఫుడ్ తినడం వల్ల కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా, వర్షం కాలంలో నోటి రుచిగా ఉండే మొక్కజొన్నలు, వాటి నుండి రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందా పదండి. వర్షా కాలంలో లభించే మొక్క జొన్నలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఫోషకాలను అందించడంతో పాటు నోటికి మంచి రుచిని కూడా అందిస్తాయి. అయితే, ఈ మొక్కజొన్నతో మీరు అనేక రకాల రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు కోసం వాటికి కొన్ని రుచికరమైన మసాలా దినుసులు ఉంటే చాలు. మొక్కజొన్నతో రుచికరమైన వంటకం తయారు చేసుకోవచ్చు. వర్షా కాలంలో లభించే మొక్క జొన్నలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఫోషకాలను అందించడంతో పాటు నోటికి మంచి రుచిని కూడా అందిస్తాయి. అయితే, ఈ మొక్కజొన్నతో మీరు అనేక రకాల రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు కోసం వాటికి కొన్ని రుచికరమైన మసాలా దినుసులు ఉంటే చాలు. మొక్కజొన్నతో రుచికరమైన వంటకం తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఫస్ట్‌గా రోస్టెడ్ కార్న్ దీన్ని చాలా ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని టేస్ట్ కూడా అదిరిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేసుకునేందుకు. మొటగా మీరు ఒక మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని, దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ప్లేట్‌లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఫస్ట్‌గా రోస్టెడ్ కార్న్ దీన్ని చాలా ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని టేస్ట్ కూడా అదిరిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేసుకునేందుకు. మొటగా మీరు ఒక మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని, దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ప్లేట్‌లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం మొక్కజొన్న చాట్. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొదట ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి, ఆపై మొక్కజొన్న గింజలను ముక్కలుగా కట్‌చేసి వాటిని 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత దానిని ఒక ప్లేట్‌లో తీసి ఉల్లిపాయ, టమోటా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చాట్ మసాలా జోడించండి. ప్లేట్‌లోకి సర్వ్ చేసుకొని తింటే నోటికి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం మొక్కజొన్న చాట్. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొదట ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి, ఆపై మొక్కజొన్న గింజలను ముక్కలుగా కట్‌చేసి వాటిని 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత దానిని ఒక ప్లేట్‌లో తీసి ఉల్లిపాయ, టమోటా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చాట్ మసాలా జోడించండి. ప్లేట్‌లోకి సర్వ్ చేసుకొని తింటే నోటికి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రిల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కాబ్స్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రిల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కాబ్స్ ను గ్రిల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దానిపై వెన్న రాసి, పైన ఉప్పు, చాట్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రిల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కాబ్స్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రిల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కాబ్స్ ను గ్రిల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దానిపై వెన్న రాసి, పైన ఉప్పు, చాట్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ప్రతి వంటకంలోనూ జున్ను ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మొక్కజొన్నకు కొత్త వెర్షన్ కూడా ఇవ్వవచ్చు. ముందుగా దానిని నీటిలో మరిగించండి. తరువాత దానికి జున్ను వేసి కొంత సమయం కాల్చండి. మీకు కావాలంటే, మీకు ఇష్టమైన కూరగాయలను కూడా అందులో చేర్చవచ్చు. ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ప్రతి వంటకంలోనూ జున్ను ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మొక్కజొన్నకు కొత్త వెర్షన్ కూడా ఇవ్వవచ్చు. ముందుగా దానిని నీటిలో మరిగించండి. తరువాత దానికి జున్ను వేసి కొంత సమయం కాల్చండి. మీకు కావాలంటే, మీకు ఇష్టమైన కూరగాయలను కూడా అందులో చేర్చవచ్చు.

తందూరి మొక్కజొన్న కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలంటే. ఫస్ట్ మొక్కజొన్న తొక్క తీసి పక్కన పెట్టుకోండి. తరువాత ఒక పాత్రలో నీరు మరిగించి, ఆ తరువాత మొక్కజొన్నను 5 నిమిషాలు ఉంచి, తక్కువ మంట మీద మరిగించండి. తందూరి మసాలా చేయడానికి, పెరుగులో ఉప్పు, ఎర్ర కారం, చాట్ మసాలా నల్ల ఉప్పు కలిపి బాగా కలపండి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో అప్లై చేయండి. చిన్న స్టౌపై కాల్చుకోండి. తందూరి మొక్కజొన్న కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలంటే. ఫస్ట్ మొక్కజొన్న తొక్క తీసి పక్కన పెట్టుకోండి. తరువాత ఒక పాత్రలో నీరు మరిగించి, ఆ తరువాత మొక్కజొన్నను 5 నిమిషాలు ఉంచి, తక్కువ మంట మీద మరిగించండి. తందూరి మసాలా చేయడానికి, పెరుగులో ఉప్పు, ఎర్ర కారం, చాట్ మసాలా నల్ల ఉప్పు కలిపి బాగా కలపండి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో అప్లై చేయండి. చిన్న స్టౌపై కాల్చుకోండి.

# ధర్మారెడ్డి కాలనీలో ఘనంగా ఉచిత క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ శిబిరం

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** వసంతనగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ధర్మారెడ్డి కాలనీ ఫేజ్-2లో బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ సౌజన్యంతో, బండి రమేష్ సహకారంతో మరియు మాకినేని యాకనారాయణ (వినోద్) - విజయలక్ష్మి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ శిబిరం అత్యంత విజయవంతంగా ముగిసింది.

**ముఖ్య విశేషాలు:** అపూర్వ స్పందన: కూకట్‌పల్లిలోని వివిధ కాలనీల నుండి సుమారు 230 మంది ప్రజలు తరలివచ్చి ఈ ఉచిత వైద్య పరీక్షలను సద్వినియోగం చేసుకున్నారు.

**వైద్య సేవలపై ప్రశంసలు:** బసవతారకం ఆసుపత్రి వైద్య బృందం రోగులకు ఓపికగా పరీక్షలు నిర్వహించి, వారి సందేహాలను నివృత్తి చేస్తూ అందించిన సేవలు ప్రజల మన్ననలు పొందాయి.

**అభినందనలు:** బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ.. సామాజిక బాధ్యతతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన మాకినేని యాకనారాయణ (వినోద్) ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

**ప్రముఖుల సమక్షం:** ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అరవింద్ రెడ్డి, తుమ్మ వేణు, చావ శ్రీనివాస్, కిలారు శ్రీనివాస్ బాబు, కామినేని వాసు, సాయితులసి తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

**రెండో శిబిరానికి పిలుపు:** ఈ సేవా కార్యక్రమాల కొనసాగింపుగా, ఈ నెల 17వ తేదీన భగత్ సింగ్ నగర్ ఫేజ్-2, వినాయక మండపం వద్ద జరగనున్న రెండవ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ శిబిరాన్ని కూడా ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

**కృతజ్ఞతలు:** మాకినేని వినోద్ మాట్లాడుతూ.. ఈ శిబిరం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన ధర్మారెడ్డి కాలనీ ప్రెసిడెంట్ నరసింహారెడ్డి కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే కాలనీ వాసులకు, బసవతారకం ఆసుపత్రి యాజమాన్యానికి, వాలంటీర్లకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ.. భవిష్యత్తులో కూడా మీ అందరి ఆశీస్సులు ఉండాలని కోరారు.

# కులగణనపై రేపటి సభలో ప్రధాని బీసీలకు సమాధానం చెప్పాలి

## కేంద్రం హామీ ఇచ్చి విస్మరించినందుకు
## నిరసనగా రేపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసన ర్యాలీలు
## బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు
## జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ పిలుపు

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 9:** జాతి జనగణలో సమగ్ర కులగణన చేపడతామని కేంద్ర క్యాబినెట్ లో నిర్ణయించి, నేడు జరుగుతున్న జనగణనలో కులగనన చేయనందుకు నిరసనగా ఆదివారం 10 న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసన ర్యాలీలు చేపట్టాలని బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు ఆదివారం 10న తెలంగాణ పర్యటనకు రావడానికి ముందే బీసీ డిమాండ్లపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ బీసీలు సంధించిన పది ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలని అఖిలపక్ష బీసీ సంఘాలు విజ్ఞప్తి చేసినప్పటికీ నేటి వరకు సమాధానం చెప్పకుండా బీసీలపై కేంద్రం వివక్షత చూపిస్తున్నదని ఆయన ఆరోపించారు ఆదివారం హైదరాబాదు లోని పెరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే బిజెపి బహిరంగ సభలో కేంద్ర క్యాబినెట్ నిర్ణయాన్ని అమలు చేస్తామని, జనాభా లెక్కలు బీసీ కులాలను లెక్కించి జనాభా దామాషా ప్రకారం బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచుతామని ప్రధానమంత్రి స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని ఆయన కోరారు ప్రధానమంత్రి పర్యటనను స్వాగతిస్తున్నామని, ఇదే సమయంలో గత 11 సంవత్సరాల బిజెపి పాలనలో బీసీ డిమాండ్ లు నెరవేర్చకుండా అన్యాయం చేస్తున్నందుకు నిరసనగా, బీసీల గోడు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ వినిపించడానికి ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా, శాంతియుతంగా నల్ల జెండాలతో నిరసన ర్యాలీలు చేపట్టాలని జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ రాష్ట్రంలోని బీసీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు బీసీ కులగణనపై ఇప్పటికే హైదరాబాదులో ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారులు వి హనుమంతరావు కు బీసీ సంక్షేమ సంఘం సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేస్తుందన్నారు.

# ప్రధాని బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలి

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, మే 9:** హైదరాబాద్‌కు ఆదివారం భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విచ్చేస్తున్న సందర్భంగా నిర్వహించనున్న భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని కోరుతూ మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్ ఆధ్వర్యంలో గాయత్రి గార్డెన్స్ నందు ప్రెస్‌మీట్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ ప్రెస్‌మీట్‌లో కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈటెల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ, దేశ అభివృద్ధి, పేదల సంక్షేమం భారత దేశ ప్రతిష్టను ప్రపంచ స్థాయిలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సభకు తెలంగాణ ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సభకు వచ్చే ప్రజలకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ట్రాఫిక్, భద్రత మరియు ఇతర సౌకర్యాల పరంగా పూర్తి స్థాయిలో అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. “దేశం కోసం మోదీ... మోదీ కోసం మనం” అనే నినాదంతో దేశ సేవ కోసం ఒక్కరోజు కూడా సెలవు తీసుకోకుండా నిరంతరం ప్రజల కోసం శ్రమిస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వానికి మద్దతుగా ప్రతి ఒక్కరూ సభలో పాల్గొనాలని కోరారు. దేశ అభివృద్ధి కోసం మోదీ చేస్తున్న కృషి ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ప్రజల సేవే తన ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రజాసేవ కోసం తాను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తూ బీజేపీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తానని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని మోదీ సభను చారిత్రాత్మక విజయంగా నిలపాలని నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు పిలుపునిచ్చారు.

## పసుపు పొడిని ఇలా స్టోర్ చేయండి..
# మస్త్ రోజులు నిల్వ ఉంటది..!

వంటగదిలో మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే ముఖ్యమైన మసాలా దినుసుల్లో పసుపు పొడి ఒకటి. పసుపు రుచి, రంగుతో పాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. అయితే పసుపు పొడిని ఎక్కువ రోజులు సురక్షితంగా నిల్వ చేయడం కొంచెం కష్టమైన పని. ఎందుకంటే సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోతే దానిలో చిన్న పురుగులు, దోమలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పసుపు పొడిని తేమ లేని శుభ్రమైన పరిస్థితుల్లో నిల్వ చేయడం చాలా ముఖ్యం. పసుపు కేవలం వంటకాలకే పరిమితం కాదు. ఇది అనేక ఆరోగ్య లక్షణాలను కలిగి ఉంది. భారతీయ సంప్రదాయంలో పసుపు పవిత్రతకు చిహ్నంగా భావించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే సహజ పదార్థం శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది.. దెబ్బలు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరాన్ని టాక్సిన్ల నుండి కాపాడతాయి. ఈ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందాలంటే పసుపు పొడిని సరిగ్గా నిల్వ చేయడం తప్పనిసరి. పసుపు పొడిని సురక్షితంగా నిల్వ చేసే మార్గాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గాలి చొరబడని సీసాలు లేదా డబ్బాలు.. పసుపు పొడిని గాలి చొరబడని సీసాలు లేదా డబ్బాలలో ఉంచాలి. ముఖ్యంగా గాజు సీసాలు ఉత్తమమైనవి. తేమ లేని ప్రదేశం.. పసుపు పొడి ఉంచే ప్రదేశం పూర్తిగా తేమ లేకుండా.. చలికాలంలో తడి పడే చోటు కాకుండా ఉండాలి. పొడి స్పూన్ వాడకం.. పసుపు పొడిని తీసేందుకు తడి లేని స్పూన్ ఉపయోగించాలి. తడి స్పూన్ వాడితే తేమ చేరి పురుగులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న భాగాలుగా నిల్వ.. ఒకేసారి ఎక్కువ పసుపు పొడిని ఒకే డబ్బాలో ఉంచకుండా చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడదీసి వాడటానికి వేర్వేరు డబ్బాలలో నిల్వ చేయడం మంచిది. కొత్తగా తీసిన పసుపు కొమ్ముల్లో మట్టితో కలిసిన చెదలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే వాటిని కొన్న వెంటనే శుభ్రంగా కడగాలి. ముందుగా ఒక బౌల్ నిండా నీటిలో వేసి బాగా కదిలిస్తూ చక్కగా కడగాలి మట్టి పూర్తిగా తొలగేలా చూడాలి. అనంతరం ఆ పసుపు తడి లేకుండా ఉండేలా స్పాంజ్ గానీ.. శుభ్రమైన కాటన్ గానీ ఉపయోగించి తుడవాలి. తడి పూర్తిగా పోయేంత వరకు వర్షంలో లేదా తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. పసుపు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత వాటిని కాగితం టవల్ తో చుట్టాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని ఎయిర్ టైట్ డబ్బాలో వేసి ఫ్రిజ్ లోని కూరగాయల విభాగంలో నిల్వ చేయాలి. అవసరమైతే ఆ తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి జిప్ లాక్ కవర్ లో పెట్టి ఫ్రీజర్ లో కూడా భద్రపరచవచ్చు. ఇలా చేస్తే పసుపు ఎక్కువ రోజులు నాణ్యతతో ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. పసుపు పొడి లాంటి మసాలా పదార్థాలను ఎప్పటికీ నేరుగా ఎండ తగిలే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. ఎక్కువ వెలుతురు లేదా వేడి ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఉంచితే పసుపు తన అసలైన లక్షణాలను కోల్పోతుంది. రంగు మారిపోవచ్చు, దుర్వాసన రావచ్చు. అందుకే పసుపు పొడిని చల్లగా నీడ ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ సూచనలు పాటిస్తే మీరు ఇంట్లో ఉన్న పసుపు పొడిని.. అలాగే తాజా పసుపును నాణ్యత కోల్పోకుండా ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందడానికి ఇలా నిల్వ చేయడమే ఉత్తమమైన మార్గం.

## డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారా..
# ఈ 6 పానీయాలను అస్సలు తాగకండి..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలు మొదలుకుని పెద్దల వరకు అందరూ ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. అయితే, ఈ సమస్య ఉన్నవారు కొన్ని పానీయాలను తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి మారిపోవడం వల్ల చాలా మంది ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అందులో ముఖ్యమైనది డయాబెటిస్. చిన్న పిల్లలు మొదలుకుని పెద్దల వరకు చాలా మంది ఈ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మధుమేహం ఒకసారి వస్తే, అది శరీరాన్ని నెమ్మదిగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి, ఇలాంటి వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా, కొన్ని పానీయాలు నివారించాలి. ఎందుకంటే ఇవి ఆరోగ్యంగా కనిపించవచ్చు కానీ డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ప్రమాదకరం. కాబట్టి, ఈ 6 పానీయాలను అస్సులు తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

**తీపిగా ఉన్న టీ :** రోజూ తాగే టీలో ఎక్కువ చక్కెర కలిపితే అది మధుమేహ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పైగా టీలో ఉండే కెఫిన్ కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, హెర్బల్ టీను మాత్రమే తాగడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**ఆల్కహాల్ :**మధుమేహం ఉన్నవారు కొన్నిసార్లు మద్యం అప్పుడప్పుడు తాగితే ఏం అవుతుందులే అని అనుకుంటారు. కానీ మద్యంలో చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తరచుగా తాగితే కాలేయం బలహీనమవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను దెబ్బతీసి డయాబెటిస్ రిస్క్‌ను పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్ పూర్తిగా మానేయడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

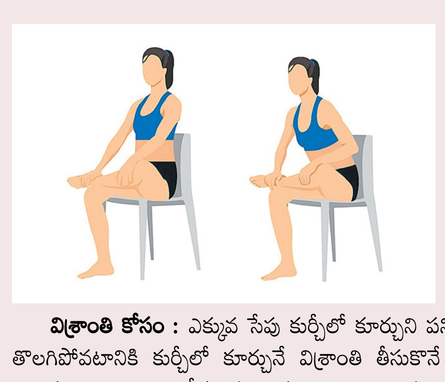
**ఎనర్జీ డ్రింక్స్ :** ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహం ఉన్నవారు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. సహజ శక్తి కావాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

**సోడాజి :** డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి సోడా ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండేలా తయారు చేస్తారు. రోజూ సోడా తాగితే డయాబెటిస్ పెరిగే ప్రమాదం రెట్టింపు అవుతుంది. దానికంటే కొబ్బరినీరు, తాజా నిమ్మరసం తాగడం మంచిది.

**తీపిగా ఉన్న కాఫీ :** విప్డ్ క్రీమ్, స్వీట్ సిరప్ వేసిన కాఫీలు బయట స్టోర్లలో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. ఇవి రుచిగా ఉంటాయి కానీ ఎక్కువగా తాగితే మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మంచి అలవాటు కోసం, తక్కువ చక్కెర కాఫీని తీసుకోండి.

**పండ్ల రసాలు :** తాజా పండ్ల రసాలు ఆరోగ్యంగా అనిపించవచ్చు కానీ.. వీటిలో ఫైబర్ తక్కువగా, చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచుతుంది. కాబట్టి పండ్ల రసం కంటే నేరుగా తినడం మంచిది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఏదైనా తాగే ముందు ఆలోచించాలి. ఆరోగ్యంగా అనిపించిన, తీపిగా ఉండే పదార్థాలను జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. సరైన జీవనశైలి, సరైన ఆహారం మధుమేహాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చు.

# ఇలా చేస్తే ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు!



ఎనిమిది గంటలైనా కుర్చీలో కూర్చుని కంప్యూటర్‌పై పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎక్కువ సేపు కూర్చోవటం వల్ల రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ సమస్యలు రాకుండా ఆఫీసులో కూర్చుని చేసే ‘యోగా’ ఇప్పుడిప్పుడే ప్రాచుర్యంలోకి వస్తోంది. అలాంటి యోగాసనాలేమిటో ఏమిటో చూద్దాం...

**విశ్రాంతి కోసం :** ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కూర్చుని పనిచేస్తే ఒక విధమైన అలసట వస్తుంది. ఇది తొలగిపోవటానికి కుర్చీలో కూర్చునే విశ్రాంతి తీసుకొనే ఆసనం ఒకటుంది. కుర్చీలో నడుమును నిటారుగా ఉంచి...అరిచేతులను తొడలపై ఉంచాలి. మూడు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకొని దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు చేస్తే అలసట తొలగిపోతుంది.

**నడుము నొప్పి పోవాలంటే :** నడుము నెప్పి పోవాలంటే ముందు ఉన్న డెస్క్‌పై చేతులు ఉంచాలి. తల పైకెత్తి నడుమును ముందుకు వంచాలి. పది సెకన్ల తర్వాత నడమును లోపలికి వంచి తలను డెస్క్ వైపు వచ్చేలా వంచాలి. ఇలా పది సార్లు చేస్తే నడుము నెప్పికి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

**అరచేయి.. మోచేతి నొప్పులు పోవాలంటే :** పిడికిలి బిగించి చేతిని ముందుకు చాపాలి. పిడికిలిని గుండ్రంగా ఎడమవైపునకు.. ఆ తర్వాత కుడివైపునకు తిప్పాలి. ఇలా పది సార్లు చేసిన తర్వాత రెండు చేతులను ముందుకు చాపి అరిచేతి భాగం ముందకు వచ్చేలా వేళ్లను లాక్ చేయాలి. ఇలా చేతులను ముందుకు.. వెనక్కు కదపాలి. ఇలా పది సార్లు చేయాలి. ఈ రెండు ఎక్సర్‌సైజ్‌ల వల్ల చేతుల నెప్పులు తగ్గుతాయి.ద

**తొడ కండరాల కోసం :** ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కదలకుండా కూర్చుంటే తొడ కండరాలు బిగిసుకుపోతాయి. ఈ ఇబ్బందిని తొలగించటానికి కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చుని.. ఎడమ కాలి మడమను కుడి కాలి తొడపై పెట్టాలి. ఆ తర్వాత కళ్లు మూసుకొని 7 నుంచి 10 సార్లు దీర్ఘశ్వాసను తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే తొడ కండరాలపై ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది.