TG/TEL/25/A3731

# నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

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 ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ | ఎడిటర్: వరుదు సుజాత | సంపుటి:-1 | సంచిక:-186 | పేజీలు:-4 | శుక్రవారం 19-06-2026

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

## తమిళ రాజకీయాల్లో కీలక మలుపు

సీఎం విజయ్‌కు దగ్గరవుతున్న వైగో!

- డీఎంకే నేతృత్వంలోని కూటమి నుంచి వైదొలగనున్న ఎండీఎంకే
- సీఎం విజయ్ సారథ్యంలోని టీవీకే ప్రభుత్వానికి దగ్గరయ్యేందుకు సన్నాహాలు
- డీఎంకే గుర్తుపై గెలవడంతో ఎమ్మెల్యేల రాజీనామా అంశంపై పార్టీలో చర్చ
- జూన్ 27న పార్టీ జనరల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో తుది నిర్ణయం
- విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతుగా మాట్లాడిన వైగో కుమారుడు దురై వైగో

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంటోంది. సీనియర్ నేత వైగో నేతృత్వంలోని మరుమలార్చి ద్రావిడ మున్నేట్ర కజగం (ఎండీఎంకే) పార్టీ, అధికార డీఎంకే నేతృత్వంలోని సెక్యులర్ ప్రోగ్రెసివ్ అలయన్స్- మిగతా 2 లో

## జీ7లో సభ్యత్వం లేదు.. అయినా భారత్‌కు రెడ్ కార్పెట్ ఎందుకు?

- గ్లోబల్ సౌత్ గొంతుకగా భారత్‌కు గుర్తింపు
- ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వినియోగదారుల మార్కెట్లలో ఒకటి
- చైనాకు చెక్ పెట్టగలిగే వ్యూహాత్మక భాగస్వామిగా భారత్‌కు గుర్తింపు
- వాతావరణ లక్ష్యాల్లో కీలక పాత్ర
- స్వతంత్ర విదేశాంగ విధానంతో ప్రత్యేకత

ఒకప్పుడు ప్రపంచ ఆర్థిక, రాజకీయ నిర్ణయాలపై పశ్చిమ దేశాలదే పైచేయి ఉండేది. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారుతోంది. జీ7లో సభ్యదేశం కాకపోయినా.. భారత్‌కు ప్రతి ఏడాది ప్రత్యేక ఆహ్వానం అందడం వెనుక ఇదే కారణమని విశ్లేషకులు - మిగతా 2 లో

## డిజిటల్ బాటలో తెలంగాణ కేబినెట్ ఇకపై
# సమావేశాలు పూర్తిగా పేపర్‌లెస్

- తెలంగాణలో పేపర్‌లెస్ కేబినెట్ సమావేశాల ప్రారంభం
- మంత్రులకు ప్రత్యేక ట్యాబ్‌లు పంపిణీ చేసిన ప్రభుత్వం
- పారదర్శకత, పాలనా సామర్థ్యం పెంచడమే లక్ష్యం
- వ్యవస్థ పనితీరును స్వయంగా పరిశీలించిన సీఎం రేవంత్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పరిపాలనలో మరో కీలక ముందడుగు వేసింది. మంత్రివర్గ సమావేశాలను ఇకపై పూర్తిస్థాయిలో 'పేపర్‌లెస్' (కాగితరహితం)గా నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. ఇందులో

## పవన్ కల్యాణ్‌కు బెంగళూరు కోర్టులో భారీ ఊరట

ఆ పోస్టులు తొలగించాలని ఆదేశం

- పవన్ కల్యాణ్‌కు బెంగళూరు కోర్టులో మధ్యంతర ఊరట
- భూకబ్జా ఆరోపణలపై దాఖలు చేసిన పరువు నష్టం దావా
- అవమానకరమైన పోస్టులను తొలగించాలని సోషల్ మీడియాకు ఆదేశం
- తెలంగాణలోని కోడి చెరువు భూములకు సంబంధించిన వివాదం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌పై భూకబ్జా ఆరోపణలు చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో - మిగతా 2 లో

## నేను జైల్లో ఉన్నప్పుడు బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనుకున్నారు

- గులాబీ బాస్‌లపై సంచలన ఆరోపణలు చేసిన కవిత
- తాను జైల్లో ఉన్నప్పుడు కొందరు నేతలు తన వద్దకు వచ్చారన్న కవిత
- బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనే ప్రతిపాదనతో వచ్చారని వెల్లడి
- ఆ ప్రతిపాదనను తాను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించానన్న కవిత
- పార్టీ కోసం ప్రాణాలు త్యాగం చేయడానికి కూడా సిద్ధపడ్డానని వెల్లడి

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మరోసారి ప్రకంపనలు మొదలయ్యాయి. ఇటీవల బీఆర్ఎస్ తో- మిగతా 2 లో

## పాకిస్థాన్‌లో అంతా ఐఎస్ఐ పెత్తనమే

చట్టసభ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేశారు: పాక్ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్

- ఐఎస్ఐ గుప్పిట్లోనే పాక్ చట్ట సభలు నడిచాయన్న ఖవాజా ఆసిఫ్
- ఇమ్రాన్ ఖాన్ పాలనలోనే ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందని వ్యాఖ్య
- ఏకంగా స్పీకర్ నివాసంలో అధికారిక సమావేశాల్లో పాల్గొనేవారని వెల్లడి

పాకిస్థాన్‌లో ప్రజాస్వామ్య పాలన అనేది కేవలం ఒక ప్రహసనమని.. అక్కడ తెరవెనుక అంతా సైన్యం, నిఘా సంస్థల మాటే నడుస్తుందని అంతర్జాతీయ సమాజం- మిగతా 2 లో

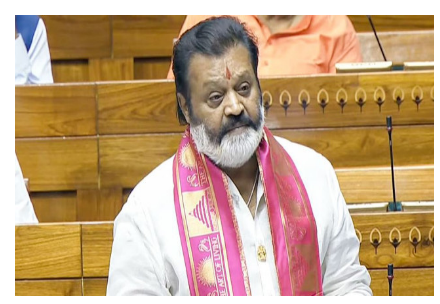
## భారత్-ఫ్రాన్స్ ఫుట్ బాల్ కనెక్షన్
# ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

- భారత్, ఫ్రాన్స్‌ను ఫుట్‌బాల్ కలుపుతోందన్న ప్రధాని మోదీ
- పారిస్‌లో 'బొంజౌర్ మోదీ' కార్యక్రమంలో ప్రవాస భారతీయులతో భేటీ
- ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026లో ఫ్రాన్స్ జట్టుకు శుభాకాంక్షలు
- జీ7 సదస్సులో పాల్గొనేందుకు ఫ్రాన్స్‌లో ప్రధాని పర్యటన

భారత్, ఫ్రాన్స్ దేశాల మధ్య ఫుట్‌బాల్ క్రీడ ఒక కీలకమైన సాంస్కృతిక వారధిగా నిలుస్తోందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అభివర్ణించారు. పారిస్‌లో నిర్వహించిన 'బొంజౌర్ మోదీ' కార్యక్రమంలో

## పెట్రో ధరల తగ్గింపుపై ఆశలు

ఇప్పుడే కుదరదంటున్న కేంద్రం!



- తగ్గిన పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు
- దీంతో దిగొచ్చిన ముడి చమురు ధరలు
- రిటైల్ ధరలూ తగ్గుతాయని ప్రజల ఆశాభావం
- వెంటనే సాధ్యం కాదన్న సురేశ్ గోపీ
- ముడి చమురు సరఫరాలో ఇంకా ఇబ్బందులు
- అవి సద్దుమణిగాకే ఇంధన ధరల్లో సవరణకు అవకాశం

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడిచమురు ధరలు తగ్గినంత మాత్రాన దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు వెంటనే తగ్గవని కేంద్ర పెట్రోలియం, - మిగతా 2 లో

## విజయవాడ కస్టడీ డెత్: సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి: వై.ఎస్. జగన్

- విజయవాడ కస్టడీ డెత్ కేసుపై సీబీఐ విచారణకు జగన్ డిమాండ్
- మే 9 నుంచి అదృశ్యమైన యువకుడు సాయికృష్ణ
- బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రభుత్వ తీరుపై విమర్శలు

విజయవాడ కృష్ణలంక పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 25 ఏళ్ల గాదె సాయికృష్ణ అనుమానాస్పద మృతిపై సీబీఐ - మిగతా 2 లో

## కోల్‌కతా వెళ్లిన నారా లోకేశ్

సీఎం సువేందు అధికారితో కీలక భేటీ

- పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం సువేందు అధికారిని కలిసిన ఏపీ మంత్రి లోకేశ్
- ఏపీలో అమలవుతున్న సంక్షేమ పథకాలు, టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని వివరించిన వైనం
- బెంగాల్‌లో టీటీడీ ఆలయ నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి
- మత్స్య సంపద ఎగుమతుల్లో పరస్పర సహకారంపై ఇరువురి మధ్య చర్చ
- లోకేశ్ ప్రతిపాదనలపై సానుకూలంగా స్పందించిన సువేందు అధికారి

ఆంధ్రప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్ మధ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా కీలక సమావేశం - మిగతా 2 లో

## 'నాన్ సీరియస్ ప్లేయర్స్'కు
# ఏపీలో చోటులేదు

- రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి సమావేశంలో రూ. 30,515 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం
- ఈ ప్రాజెక్టుల ద్వారా రాష్ట్రంలో సుమారు 30 వేల ఉద్యోగాలు రానున్నాయని అంచనా
- పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఫలాలు పేద, మధ్య తరగతికి చేర్చాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం
- ఇథనాల్, సెమీ కండక్టర్ల పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం
- ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించాకే ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వాలని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టీకరణ

పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఫలాలు రాష్ట్రంలోని పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు చేరేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం సచివాలయంలో ఆయన అధ్యక్షతన జరిగిన 18వ

# విజయవాడ కస్టడీ డెత్: సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి: వై.ఎస్. జగన్

మొదటిపేజీ తరువాయి – విచారణ జరిపించాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. గురువారం సాయికృష్ణ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఈ ఘటనను కప్పిపుచ్చేందుకు విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్, డీజీపీ స్థాయి అధికారులు ప్రయత్నిస్తున్నారని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. గతంలో నేరచరిత్ర ఉన్న సాయికృష్ణను మే 9వ తేదీన మార్కాపురంలో కృష్ణలంక పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారని, అప్పటి నుంచి అతని ఆచూకీ తెలియలేదని కుటుంబ సభ్యులు ఆరోపిస్తున్నారు. తన కుమారుడిని పోలీసులు అక్రమంగా నిర్బంధించి చిత్రహింసలకు గురిచేశారని అతని తల్లి విజయలక్ష్మి హైకోర్టులో హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అయితే, తాము సాయికృష్ణను అదుపులోకి తీసుకోలేదని, అతని కోసం గాలిస్తున్నామని పోలీసులు కోర్టుకు విన్నవించారు. ఈ కేసుపై విచారణ చేపట్టిన ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు, పోలీసుల వాదనలపై సందేహాలు వ్యక్తం చేసింది. జూన్ 29లోగా సాయికృష్ణను కోర్టు ముందు హాజరుపరచాలని, లేనిపక్షంలో సంబంధిత అధికారులపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని ఆదేశించింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, ప్రభుత్వం కృష్ణలంక సీఐ నాగరాజును సస్పెండ్ చేసి, ఒక సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారితో ఉన్నతస్థాయి విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ ఘటనకు బాధ్యులైన వారిపై తక్షణమే హత్య కేసు నమోదు చేయాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు. టీడీపీ ప్రభుత్వం ఈ విషయాన్ని తీవ్రంగా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆయన విమర్శించారు.

# కోల్‌కతా వెళ్లిన నారా లోకేశ్

మొదటిపేజీ తరువాయి – జరిగింది. ఏపీ ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, కోల్‌కతాలో పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారితో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను మంగళగిరి చేనేత శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అమలవుతున్న పాలనా విధానాలను సువేందు అధికారికి వివరించారు. టెక్నాలజీని ఉపయోగించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలను పారదర్శకంగా అందిస్తున్న తీరును, 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' విధానం ద్వారా పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తున్న వైనాన్ని తెలియజేశారు. డిజిటల్ గవర్నెన్స్, రియల్ టైమ్ మానిటరింగ్ ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) ఆలయ నిర్మాణానికి అనువైన స్థలాన్ని కేటాయించాలని లోకేశ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. తిరుమలలో 'పశ్చిమ బెంగాల్ భవన్' నిర్మాణానికి ఏపీ ప్రభుత్వం పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. మత్స్య సంపద పెంపు, ఎగుమతుల విషయంలో రెండు రాష్ట్రాలు పరస్పరం సహకరించుకుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. మంత్రి లోకేశ్ చేసిన ప్రతిపాదనలపై సీఎం సువేందు అధికారి సానుకూలంగా స్పందించారు.

# నేను జైల్లో ఉన్నప్పుడు బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనుకున్నారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెగదెంపులు చేసుకుని, సొంతంగా తెలంగాణ రక్షణ సేన పేరుతో పార్టీని ఏర్పాటు చేసిన కల్వకుంట్ల కవిత.. గులాబీ బాస్‌లపై సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఒక ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ అనే పార్టీ మనుగడలో ఉందంటే దానికి కారణం తానేనని స్పష్టం చేశారు. తాను ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో జైల్లో ఉన్న సమయంలో.. బీఆర్ఎస్ పార్టీని తీసుకెళ్లి బీజేపీలో విలీనం చేయాలనే ప్రతిపాదనతో కొంతమంది నేతలు తన వద్దకు వచ్చారని కవిత వెల్లడించారు. ఆ ప్రతిపాదన వినగానే తాను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించానని, విలీనానికి అస్సలు ఒప్పుకోకుండా స్ట్రాంగ్‌గా నిలబడ్డానని కవిత చెప్పారు. "నేనేం తప్పు చేయలేదు.. ఏదో ఒకరోజు బెయిల్‌పై కచ్చితంగా బయటకు వస్తాను, అంతవరకు పార్టీని వేరే పార్టీకి త్యాగం చేయవద్దని వారితో చెప్పాను. పార్టీ మనుగడ కోసం జైల్లో నా ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేయడానికి సిద్ధపడ్డాను" అని కవిత వివరించారు. ఇవాళ జైలు నుంచి బయటకు వచ్చాక కొందరు బీఆర్ఎస్ నేతలు టీవీల్లో కూర్చుని ఏది పడితే అది మాట్లాడుతున్నారని కవిత మండిపడ్డారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఓటమికి తానే కారణమంటూ వస్తున్న ఆరోపణలను ఆమె పూర్తిగా ఖండించారు. ఎన్నికల సమయంలో చర్చ అంతా కేవలం ప్రభుత్వ వైఫల్యాల గురించే జరిగిందని, కానీ ఆ చేదు నిజాన్ని అంగీకరించడానికి బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం ఇప్పటికీ సిద్ధంగా లేదని ఎద్దేవా చేశారు. పార్టీలో తాను తీవ్రమైన పక్షపాతాన్ని, అవమానాన్ని చవిచూశానని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

# పవన్ కల్యాణ్‌కు బెంగళూరు కోర్టులో భారీ ఊరట

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రసారమైన కథనాలు, వీడియోలు మరియు పోస్టులను తక్షణమే తొలగించాలని లేదా నిలిపివేయాలని ఎక్స్, గూగుల్, మెటా వంటి సామాజిక మాధ్యమ వేదికలను బెంగళూరు న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. తెలంగాణలోని కోడి చెరువు భూ వివాదానికి సంబంధించి తనపై వస్తున్న అసత్య ఆరోపణలపై పవన్ కల్యాణ్ దాఖలు చేసిన పరువు నష్టం దావాను విచారించిన కోర్టు ఈ మేరకు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పిటిషన్‌లో పేర్కొన్న నిర్దిష్ట యూఆర్ఎల్‌లతో పాటు, అజ్ఞాత ఖాతాల నుంచి వచ్చే ఇటువంటి పోస్టులకు కూడా ఈ ఆదేశాలు వర్తిస్తాయని స్పష్టం చేస్తూ కోర్టు "జాన్ డో" (జీశ్త్రఅ ణశీవ) ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం రంగారెడ్డి జిల్లాలోని కోడి చెరువు భూములను పవన్ కల్యాణ్ కబ్జా చేశారని, భూ రికార్డులను తారుమారు చేశారని ఆరోపిస్తూ మే నెలాఖరు నుంచి జూన్ మొదటి వారం మధ్య సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున పోస్టులు వైరల్ అయ్యాయి. ఈ దుష్ప్రచారంపై పవన్ కల్యాణ్ న్యాయపోరాటం ప్రారంభించారు. బుధవారం ఈ కేసును విచారించిన న్యాయస్థానం, తదుపరి విచారణను జులై 24వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

# 'నాన్-సీరియస్ ప్లేయర్స్'కు ఏపీలో చోటులేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీబీ) సమావేశంలో రూ. 30,515 కోట్ల విలువైన 50 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం తెలిపారు. ఈ కంపెనీల ఏర్పాటు ద్వారా రాష్ట్రంలో 29,677 ఉద్యోగాలు రానున్నాయని అంచనా వేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, పరిశ్రమల స్థాపన కేవలం ధనికులకే సాధ్యమనే భావనను తొలగించి, సామాన్యులు కూడా పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు అనువైన వాతావరణం సృష్టించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, "రాష్ట్రంలో పెద్ద ఎత్తున పారిశ్రామికాభివృద్ధి జరుగుతోంది. ఈ ఫలాలు పేద, మధ్య తరగతికి ఉద్యోగాల రూపంలోనే కాకుండా, వారు కూడా కంపెనీలు స్థాపించేలా ప్రోత్సహించాలి. స్టార్టప్‌లకు పెద్దపీట వేయాలి. దీనికోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఆర్టీఐహెచ్ (ఆర్టీఐహెచ్) సేవలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకుని, వెంచర్ క్యాపిటలిస్టుల నుంచి పెట్టుబడులు ఆకర్షించాలి" అని దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు పొందాక వెంటనే పనులు ప్రారంభించని సంస్థల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని, 'నాన్-సీరియస్ ప్లేయర్స్'కు ఏపీలో చోటులేదని హెచ్చరించారు.

### ఇథనాల్, సెమీ కండక్టర్లకు పెద్దపీట

ఇథనాల్ ఆధారిత ఇంధన వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాలని, దీనివల్ల రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరడంతో పాటు ఇంధన దిగుమతుల భారం తగ్గుతుందని సీఎం అన్నారు. 40 శాతం ఇథనాల్ బ్లెండింగ్‌కు కేంద్రం అంగీకరించిన నేపథ్యంలో ఇథనాల్ తయారీ పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా, సెమీ కండక్టర్ల తయారీకి అవసరమైన ఎకోసిస్టమ్‌పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని, లీథియం అయాన్, ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ బ్యాటరీల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించాలని ఆదేశించారు. రైతుల కోసం ప్రత్యేకంగా మైక్రో ఇరిగేషన్ ఎక్విప్‌మెంట్ పార్క్ ఏర్పాటు చేయాలని, దీనివల్ల రైతులకు తక్కువ ధరకే పరికరాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు.

### పర్యాటకం, మౌలిక వసతులపై దృష్టి

రాష్ట్రంలో పర్యాటక రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు టెంపుల్ టూరిజం, బీచ్ టూరిజం అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. సూర్యలంక బీచ్‌కు మాస్టర్ ప్లాన్ తయారు చేయాలని, హార్సిలీ హిల్స్‌లో మంచి రిసార్టులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. పురాతన స్వర్ణగిరిగా పేరున్న జొన్నగిరి గోల్డ్ మైన్ ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయాలన్నారు. పారిశ్రామిక ప్రాంతాల వద్ద కార్మికులకు అందుబాటు ధరల్లో గృహ నిర్మాణాలు చేపట్టాలని, ప్రాజెక్టుల అనుమతుల ప్రక్రియను ఆటోమేషన్ చేసి రాజకీయ జోక్యాన్ని తగ్గించాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. పుట్టపర్తిలో 5వ తరం ఫైటర్ జెట్ తయారీ కేంద్రాన్ని వేగంగా పూర్తి చేయాలని, బెంగళూరు-పుట్టపర్తిని ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్ కారిడార్‌గా మార్చాలని ఆదేశించారు.

### ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించాకే ప్రోత్సాహకాలు: మంత్రి లోకేశ్

ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ కీలక సూచనలు చేశారు. భూ కేటాయింపులు పొందిన కంపెనీలు ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించిన తర్వాతే ప్రోత్సాహకాలు, రాయితీలు అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. "ప్రాజెక్టులు వేగంగా ప్రారంభమైతేనే జీఎస్టీ రూపంలో రాష్ట్రానికి ఆదాయం వస్తుంది. అప్పుడు ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వడం సమంజసంగా ఉంటుంది" అని అభిప్రాయపడ్డారు. స్థానిక పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఐటీఐ, పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇస్తున్నామని, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో రేర్ ఎర్త్ మినరల్స్‌పై సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, పయ్యావుల కేశవ్, టీజీ భరత్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, కందుల దుర్గేష్, అనగాని సత్యప్రసాద్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నీరభ్ కుమార్ ప్రసాద్ తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పాకిస్థాన్‌లో అంతా ఐఎస్ఐ పెత్తనమే

మొదటిపేజీ తరువాయి – నిఘా సంస్థల మాటే నడుస్తుందని అంతర్జాతీయ సమాజం ఎప్పటి నుంచో చెబుతున్న పచ్చి నిజం. ఇప్పుడు అదే నిజాన్ని స్వయంగా ఆ దేశ రక్షణ మంత్రే పార్లమెంట్ వేదికగా అంగీకరించడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంచలనం రేపుతోంది. పాక్ నిఘా సంస్థ 'ఐఎస్ఐ' గుప్పిట్లోనే ఆ దేశ చట్ట సభలు నడిచాయంటూ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్ నేరుగా జాతీయ అసెంబ్లీలోనే బాంబు పేల్చారు. పాక్ జాతీయ అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్ మాట్లాడుతూ... మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ పాలనలోనే ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందని ఆరోపించారు. నాడు ఐఎస్ఐ చీఫ్‌గా ఉన్న జనరల్ ఫైజ్ హమీద్‌కు ఇమ్రాన్ ప్రభుత్వం పూర్తి స్వేచ్ఛనిచ్చిందని... ఆయన ఏకంగా నాటి స్పీకర్ నివాసంలో జరిగిన అధికారిక సమావేశాల్లో పాల్గొని చట్టసభ కార్యకలాపాలను, కీలక నిర్ణయాలను శాసించారని వెల్లడించారు. ఐఎస్ఐ ఒత్తిళ్ల కారణంగానే చట్టసభలో కొన్ని కీలక మార్పులు చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. ముఖ్యంగా యాంటీ మనీలాండరింగ్ చట్ట సవరణ పూర్తిగా నిఘా సంస్థకు అనుకూలంగా, వారి ఆదేశాల మేరకే అమల్లోకి తెచ్చారని సంచలన నిజాలు బయటపెట్టారు. అయితే ఇమ్రాన్ ఖాన్ కాలంలో ఐఎస్ఐ పెత్తనాన్ని తప్పుబట్టిన ఖవాజా ఆసిఫ్... తమ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం మాత్రం సైన్యంతో కలిసి 'హైబ్రిడ్' విధానంలో నడుస్తోందని సమర్థించుకున్నారు. ప్రస్తుతం తమ దేశంలో పౌర-సైనిక హైబ్రిడ్ పాలనా విధానం అమలవుతోందని, దీనివల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయని పేర్కొనడం గమనార్హం. అంటే.. పేరుకు ప్రజా ప్రభుత్వం ఉన్నా, ఆర్మీ సపోర్ట్ లేనిదే తాము కూడా ఏమీ చేయలేమని ఆయన పరోక్షంగా ఒప్పుకున్నట్టయింది.

# డిజిటల్ బాటలో తెలంగాణ కేబినెట్ ఇకపై సమావేశాలు పూర్తిగా పేపర్‌లెస్

మొదటిపేజీ తరువాయి – భాగంగా 'తెలంగాణ డిజిటల్ కేబినెట్' విధానాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించింది. గురువారం ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ నూతన విధానానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కతో పాటు ఇతర మంత్రులకు ప్రత్యేక ట్యాబ్‌లను అందజేశారు. ఈ కొత్త విధానంలో భాగంగా, కేబినెట్ సమావేశాలకు సంబంధించిన అజెండా, నోట్స్ మరియు ఇతర అధికారిక పత్రాలను ముద్రించిన ఫైళ్ల రూపంలో కాకుండా డిజిటల్‌గా ట్యాబ్‌ల ద్వారానే అందుబాటులో ఉంచుతారు. ఈ వ్యవస్థ పనితీరును ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా పరిశీలించారు. పరిపాలనలో సామర్థ్యం, పారదర్శకత, సుస్థిరతను పెంపొందించడంతో పాటు కాగితం వాడకాన్ని తగ్గించడమే ఈ విధానం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. కాగా, ఈ సమావేశంలో కార్యదర్శులు లేదా ఇతర అధికారులు పాల్గొనలేదు. పొరుగు రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆగస్టు 2024లో ఈ-కేబినెట్ విధానాన్ని అమలు చేసిన దాదాపు రెండేళ్ల తర్వాత తెలంగాణ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. గతంలో 2014-19 మధ్య కాలంలో చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పేపర్‌లెస్ సమావేశాలు నిర్వహించగా, ఆ తర్వాత వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం దానిని నిలిపివేసింది. అనంతరం మరింత ఆధునిక వెర్షన్‌తో ఆ విధానాన్ని అక్కడ పునఃప్రారంభించారు. జాతీయ సమాచార కేంద్రం (చీ×జ) సహకారంతో ఈ-గవర్నెన్స్‌ను బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా ఈ డిజిటల్ కేబినెట్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ వ్యవస్థ ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాధికార ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం మరియు సులభతరం అవుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

# భారత్-ఫ్రాన్స్ ఫుట్ బాల్ కనెక్షన్... ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – భాగంగా ప్రవాస భారతీయులను ఉద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. ఇరు దేశాల ప్రజలను ఈ క్రీడ ఎంతగానో అనుసంధానిస్తోందని ఆయన ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. "భారత్, ఫ్రాన్స్‌లను కలిపే మరో ప్రధానాంశం ఫుట్‌బాల్. ప్రస్తుతం ఫుట్‌బాల్ ఫీవర్ తారాస్థాయికి చేరింది" అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న 2026 ఫిఫా ప్రపంచకప్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తున్న ఫ్రాన్స్ జాతీయ జట్టుకు ఆయన ఈ సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. జీ7 సదస్సులో పాల్గొనడంతో పాటు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకునే లక్ష్యంతో మోదీ ఫ్రాన్స్‌లో పర్యటిస్తున్నారు. ఈ పర్యటనలో సాంకేతికత, నూతన ఆవిష్కరణలపై ఆయన ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మేక్రాన్‌తో సమావేశమైన ప్రధాని, పలు కీలక అంశాలపై చర్చలు జరిపారు. అలాగే, 'వివాటెక్ 2026' వంటి ప్రతిష్టాత్మక సాంకేతిక సదస్సులోనూ ఆయన పాల్గొన్నారు. రక్షణ, సాంకేతికత, సంస్కృతి వంటి కీలక రంగాల్లో భారత్, ఫ్రాన్స్ దేశాల మధ్య ఇప్పటికే బలమైన వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో, క్రీడల ద్వారా కూడా ఇరు దేశాల ప్రజల మధ్య సంబంధాలను మరింత సుదృఢం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ప్రధాని మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

# పెట్రో ధరల తగ్గింపుపై ఆశలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – సహజవాయు శాఖ సహాయ మంత్రి సురేశ్ గోపీ స్పష్టం చేశారు. ఇంధన ధరల నిర్ణయంలో ముడిచమురు ధరలతో పాటు రవాణా, సరఫరా, మార్కెట్ పరిస్థితుల వంటి అంశాలు ప్రభావం చూపుతాయని తెలిపారు. తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసిన ముడిచమురు భారత్‌కు చేరేందుకు సమయం పడుతుందని సురేశ్ గోపీ చెప్పారు. ముఖ్యంగా హర్మూజ్ జలసంధి మార్గంలో నౌకల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండటంతో సరఫరా ప్రక్రియ సాధారణ స్థితికి రావాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల అంతర్జాతీయ ధరలు తగ్గిన వెంటనే దేశీయ ఇంధన ధరలను తగ్గించడం సాధ్యం కాదన్నారు. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఇటీవల గ్లోబల్ ఇంధన మార్కెట్లలో తీవ్ర ఒడుదొడుకులు చోటుచేసుకున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. ముడిచమురు ధరల పెరుగుదల ప్రభావం పూర్తిగా వినియోగదారులపై పడకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం గణనీయమైన భారం భరించిందన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రభుత్వానికి రూ.12 వేల కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లిందని చెప్పారు. ఇంధన ధరలు పెరిగిన సమయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ పన్నులను తగ్గించి ఆదాయాన్ని వదులుకోలేదని మంత్రి వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, చమురు మార్కెటింగ్ సంస్థలు కూడా ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తగ్గే దిశగా దౌత్యపరమైన ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగడంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడిచమురు ధరలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర బ్యారెల్‌కు 78 డాలర్లకు చేరగా డబ్ల్యూటీఐ క్రూడ్ ధర 75 డాలర్ల స్థాయికి దిగివచ్చింది. అయితే ఈ తగ్గుదల ప్రభావం దేశీయ ఇంధన ధరలపై కనిపించాలంటే మరికొంత సమయం పట్టే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# జీ7లో సభ్యత్వం లేదు.. అయినా భారత్‌కు రెడ్ కార్పెట్ ఎందుకు?

మొదటిపేజీ తరువాయి – చెబుతున్నారు. ప్రపంచ వేదికపై భారత్ ప్రభావం పెరగడంతో జీ7 దేశాలు కూడా మనదేశ అభిప్రాయాన్ని విస్మరించలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అమెరికా, బ్రిటన్, కెనడా, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, ఇటలీ, జపాన్ కలిసి జీ7 కూటమిగా ఉన్నాయి. ఈ దేశాలే ప్రపంచంలోని సంపన్న ఆర్థిక వ్యవస్థలుగా గుర్తింపు పొందాయి. అయితే వాతావరణ మార్పులు, ఆర్థిక సంక్షోభాలు, భద్రతా సవాళ్లు, సరఫరా వ్యవస్థల వంటి అంశాలపై నిర్ణయాలు తీసుకునే సమయంలో భారత్‌ను కూడా చర్చల్లో భాగస్వామి చేస్తున్నాయి.

### గ్లోబల్ సౌత్‌కు భారత్ గొంతుక

ఆసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికాలోని అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల సమస్యలు అంతర్జాతీయ వేదికలపై తగిన స్థాయిలో ప్రతిబింబించడం లేదనే భావన చాలాకాలంగా ఉంది. ఈ దేశాల తరపున బలంగా మాట్లాడుతున్న దేశంగా భారత్ ఎదిగింది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల మధ్య వారధిగా వ్యవహరిస్తోంది. అందుకే ప్రపంచ స్థాయి విధానాలు విజయవంతం కావాలంటే భారత్ వంటి దేశాల సహకారం అవసరమని జీ7 దేశాలు భావిస్తున్నాయి.

### భారీ మార్కెట్‌గా భారత్

140 కోట్లకు పైగా జనాభాతో భారత్ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వినియోగదారుల మార్కెట్లలో ఒకటి. డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ, తయారీ రంగం, సాంకేతిక రంగాల్లో వేగంగా ఎదుగుతోంది. సరఫరా వ్యవస్థలను విస్తరించాలనుకుంటున్న పలు దేశాలకు భారత్ కీలక భాగస్వామిగా మారింది. ప్రపంచ ఆర్థిక స్థిరత్వంలోనూ భారత్ పాత్ర రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. అందుకే జీ7 దేశాలు భారత్‌తో ఆర్థిక సహకారానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి.

### చైనా ప్రభావానికి చెక్

ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో చైనా ప్రభావం పెరుగుతుండటం పలు దేశాలకు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్‌ను వ్యూహాత్మక భాగస్వామిగా పరిగణిస్తున్నారు. భౌగోళిక స్థానం, సైనిక సామర్థ్యం, ఆర్థిక బలం కారణంగా ఆసియాలో 'పవర్ బ్యాలెన్స్'ను కాపాడగల దేశంగా భారత్‌ను చూస్తున్నారు.

### వాతావరణ లక్ష్యాల్లో కీలక పాత్ర

ప్రపంచ వాతావరణ లక్ష్యాలు సాధించాలంటే 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారత భాగస్వామ్యం తప్పనిసరి. పునరుత్పాదక ఇంధన రంగంలో భారత్ భారీ పెట్టుబడులు పెడుతోంది. అంతర్జాతీయ సౌర కూటమి వంటి కార్యక్రమాలకు నాయకత్వం వహిస్తోంది. అందుకే వాతావరణ మార్పులపై జరిగే ప్రతి కీలక చర్చలో భారత్‌కు ప్రత్యేక స్థానం లభిస్తోంది.

### స్వతంత్ర విదేశాంగ విధానం

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల వంటి అంశాల్లో భారత్ తన స్వతంత్ర వైఖరిని కొనసాగిస్తోంది. ఏ ఒక్క కూటమికీ పూర్తిగా అనుకూలంగా కాకుండా, చర్చలు, దౌత్య పరిష్కారాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. ఈ విధానం వల్లే వివిధ దేశాలతో సమాన సంబంధాలు కొనసాగించగలుగుతోంది.

### నామమాత్రం కాదు

జీ7 సమావేశాల్లో భారత్ పాల్గొనడం ఇప్పుడు కేవలం ఆహ్వానిత దేశం హోదాకు మాత్రమే పరిమితం కావడం లేదు. డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు, ఆహార భద్రత, సాంకేతికత, అభివృద్ధి వంటి అంశాలపై తన ఆలోచనలు, పరిష్కారాలను ప్రపంచానికి సూచిస్తోంది.

# తమిళ రాజకీయాల్లో కీలక మలుపు

మొదటిపేజీ తరువాయి – (వ్రాూూ) నుంచి వైదొలగాలని దాదాపుగా నిర్ణయించుకుంది. ముఖ్యమంత్రి సి. జోసెఫ్ విజయ్ సారథ్యంలోని తమిళగ వెట్రి కజగం (టీవీకే) ప్రభుత్వానికి దగ్గరయ్యేందుకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ఈ నెల 27న జరగనున్న పార్టీ జనరల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో డీఎంకే కూటమి నుంచి బయటకు వస్తున్నట్లు ఎండీఎంకే అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, ఈ మార్పు అంత సులువు కాదు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎండీఎంకే తరఫున గెలిచిన ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు, డీఎంకే 'ఉదయించే సూర్యుడు' గుర్తుపై పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. దీంతో వారు నేరుగా విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతు ప్రకటించేందుకు సాంకేతిక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు తమ పదవులకు రాజీనామా చేసి, ఉప ఎన్నికల్లో మళ్లీ పోటీ చేసి గెలిచిన తర్వాత టీవీకే ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇవ్వాలనేది ఆ పార్టీ యోచనగా కనిపిస్తోంది. గత వారం రోజులుగా చోటుచేసుకుంటున్న రాజకీయ పరిణామాలు ఈ ఊహాగానాలకు మరింత బలం చేకూరుస్తున్నాయి. మంగళవారం రోజున రాష్ట్ర పబ్లిక్ వర్క్స్ మంత్రి ఆధవ్ అర్జున, వైగోతో ఆయన నివాసంలో భేటీ అయ్యారు. ఆ మరుసటి రోజే, బుధవారం, వైగో స్వయంగా సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌తో సమావేశమయ్యారు. సుమారు 45 నిమిషాల పాటు జరిగిన ఈ భేటీ తర్వాత, పొత్తుల మార్పుపై వస్తున్న వార్తలను వైగో కొట్టిపారేసినప్పటికీ, వీరి మధ్య ప్రధానంగా రాజకీయ అంశాలే చర్చకు వచ్చినట్లు సమాచారం. మరోవైపు, వైగో కుమారుడు, తిరుచిరాపల్లి ఎంపీ అయిన దురై వైగో, విజయ్ ప్రభుత్వానికి బహిరంగంగా మద్దతు తెలుపుతూ మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాలపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలను ఆయన తిప్పికొట్టారు. ఇది కేవలం ప్రభుత్వంపై వ్యతిరేకత తీసుకురావడానికి ఒక 'కథనాన్ని' సృష్టించే ప్రయత్నమని అన్నారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వ హయాంలోనూ ఇలాంటి ఘటనలు జరిగాయని, వాటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు నేరాలు గణనీయంగా ఏమీ పెరగలేదని వ్యాఖ్యానించారు. డీఎంకే గుర్తుపై పోటీ చేయడం అనే 'దురదృష్టం' వల్లే తాము టీవీకే ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇవ్వలేకపోతున్నామని దురై వైగో ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు కూడా చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ఇప్పటికే డీఎంకే మాజీ మిత్రపక్షాలైన వీసీకే, ఐయూఎంఎల్, సీపీఐ, సీపీఎం వంటి పార్టీలు విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతు ప్రకటించాయి. ఇప్పుడు ఎండీఎంకే కూడా అదే బాటలో పయనించనుంది. ఏప్రిల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో డీఎంకే గుర్తుపై నాలుగు స్థానాల్లో పోటీ చేసిన ఎండీఎంకే, రెండింటిలో గెలిచింది. ఒకవేళ ఈ ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామా చేస్తే, తమిళనాడు అసెంబ్లీలో ఖాళీల సంఖ్య 8కి చేరుకుంటుంది. ఇందులో ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత విజయ్ రాజీనామా చేసిన తిరుచ్చి ఈస్ట్ స్థానం కూడా ఉంది.

నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్

శుక్రవారం 19-06-2026

# శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ బీజేపీ ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ పై అవగాహన సమావేశం

సార్ కార్యక్రమం పై, ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ , కావల్సిన సంబంధిత పత్రాల పై ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన కల్పించాలి...చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి

ూ×= కార్యక్రమం లో బి.ఎల్.ఏ, బి.ఎల్.ఓ లా పాత్ర ఎంత కీలకమో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం అంతే కీలకం...రాష్ట్ర నాయకులు మర్రి శశిధర్ రెడ్డి

బి.ఎల్.ఏ లు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి రోజు ఇంటి ఇంటి సర్వే లో పాల్గొనాలి...జిల్లా అధ్యక్షులు వనిపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

పోటీ చేయాలనుకునే అభ్యర్థులకు, నాయకులకు, కార్యకర్తలకు ఇదే సువర్ణ అవకాశం

బూత్ లో నీ దొంగ ఓట్లు, డబుల్ ఓట్లు తొలగించి, ఒకే ఇంట్లో ఉన్న ఫ్యామిలీ ఓట్లు అదే బూత్ వచ్చేలా చూడటం అలాగే ఓట్లు లేని కొత్త ఓటర్లకు అవకాశం కల్పించాలని బి.ఎల్.ఏ దిశానిర్దేశం చేసిన...బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి రవికుమార్ యాదవ్

**నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 18:** గురువారం చందా నగర్ క్రిస్టల్ గార్డెన్స్ లో నిర్వహించిన శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ బి.ఎల్. ఏ లు, నాయకుల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు మర్రి శశిధర్ రెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షులు వనిపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి రవికుమార్ యాదవ్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రవీందర్ రావు,అజిత్ , ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రభాకర్ యాదవ్, మహిళా మోర్చా కార్యదర్శి పద్మ, ఎస్టీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు హనుమంత్ నాయక్ , రాష్ట్ర నాయకులు బల్దా అశోక్, కాంచన కృష్ణ, జిల్లా కార్యదర్శి మాణిక్ రావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అనిల్ గౌడ్,జిల్లా ఇంచార్జి ఆలే భాస్కర్, సార్ ఇంచార్జి చెన్న కేశవ రెడ్డి, వెంకట రమణ మరియు ఇతర నాయకులు కార్యకర్తలు,బి.ఎల్. ఏ లు పాల్గొన్నారు, ఈ సందర్భంగా చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ బి. ఎల్. ఏ లు ప్రతి రోజు బి.ఎల్.ఓ లతో పాటు రోజు ప్రతి ఇంటికి వెళ్ళాలని, ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ లు, బి.ఎల్.ఓ ఇవ్వాల్సిన సంబంధిత పత్రాలపై ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన కల్పించి వారి నుండి వివరాలు సేకరించేలా చూడాలన్నారు, మర్రి శశిధర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ బి.ఎల్. ఏ కు ఆ బూత్ లో ఎన్ని వోట్లు ఉన్నాయి, ఏ వర్గాల వారు ఉన్నారు ఇలా అవగాహన ఉండాలని, అలాగే గేటెడ్ కమ్యూనిటీలలో బూత్ ఏర్పాటు చేయించడానికి, మన యాప్ ద్వారా వివరాలు నింపి ఓటర్లు కు ఫామ్ లు అందజేస్తే చాలా సులువుగా ఉంటుందని తెలియజేశారు, జిల్లా అధ్యక్షులు వనిపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ నెల రోజులు ప్రతి బి.ఎల్.ఏ ఇంటి ఇంటి సర్వే లో పాల్గొని రోజు వారిగా వచ్చిన వివరాలను నాయకులకు అందజేయాలని , సీనియర్ నాయకులు, శక్తి కేంద్ర ఇంచార్జులు ,జిల్లా నాయకులు వారి అండగా ఉండాలని సూచించారు, రవి కుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ పోటీ చేయాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ మీ డివిజన్ల లో తిరగాలని, మీకు ూ×= సువర్ణ అవకాశమని, ప్రతి రోజులు బి.ఎల్. ఏ నుండి రిపోర్ట్స్ తీసుకుంటు బి.ఎల్. ఏ లకు అండగా ఉండాలన్నారు, బి.ఎల్.ఏ లు లేని బూత్ లలో మన నాయకులు , మన అనుబంధ సంస్థల నాయకులు పర్యటించేలా చూడాలన్నారు, ఇంటి ఇంటి కి తిరగడం వలన ఈ నెల రోజులు ప్రతి ఇంట్లో ఎవరు ఉన్నారు, ఎవరు లేరు అనేది మీకు అర్థం అవుతుందని మనకు ఎలక్షన్స్ లో వారిని గుర్తించడం సులువుగా ఉంటుందన్నారు, బి.ఎల్. ఏ లు ఎవరైతే లేరో వాళ్ళ ఓటు తీయించి, ఉన్న వాళ్ళకు ఓటు హక్కు కల్పించాలని అలాగే డబుల్ ఓట్లు ,దొంగ ఓట్లు తీయించడానికి ఇదే సరైన అవకాశమని, ఒకే ఇంట్లో ఉంటున్న ఫ్యామిలీ వేరే వేరే బూత్ లలో ఉన్న ప్రతి ఓటు అదే బూత్ లో వచ్చేలా చూడాలన్నారు, బి.ఎల్.ఏ ప్రతి రోజు ఇంటి ఇంటి సర్వే అయిపోయిన వెంటనే బి.ఎల్.ఓ లా వద్ద నుండి గురువారం ఎంత మంది ఓటర్లు ను కలిశాం ,ఫామ్ 6 ఎన్ని వచ్చాయి,ఫామ్ 7 ఎన్ని వచ్చాయి,ఫామ్ 8 ఏన్ని వచ్చాయి ఇలా

వివరాలను సేకరించి నాయకులకు అందజేయాలన్నారు, ఈ సర్వే జరిగే సమయంలో వేరే పార్టీ బి.ఎల్. ఏ లు ఏదైనా సమస్య చేస్తుంటే వెంటనే మీకు దగ్గరలోని నాయకులకు, కార్యకర్తలకు వెంటనే సమాచారం ఇవ్వాలని మీకు ఏ అవసరం ఉన్న, ఏ సమస్య ఉన్న మీకు అందుబాటులో ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో బాల్ద అశోక్, రవీందర్రావు, కేశవరావు, బుచ్చిరెడ్డి ,వసంత్ యాదవ్ , ప్రభాకర్ యాదవ్ ,అనిల్ గౌడ్, మాణిక్ రావు అజిత్, ఎల్లేష్, రామరాజు, కృష్ణంరాజు, దుర్గాప్రసాద్ , పద్మ ,విజయలక్ష్మి, కాంచన కృష్ణ, మల్లేష్ గౌడ్ ,అర్జున్, రామ్ రెడ్డి, గణేష్ మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

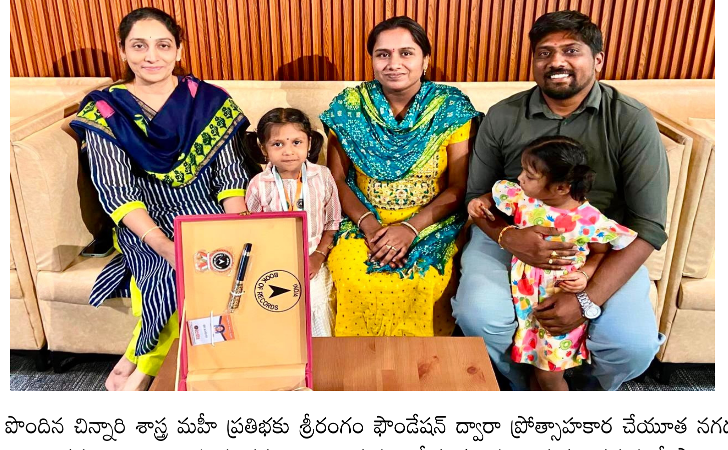
# వర్షాకాల సన్నద్ధత, వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్లు మరియు ట్రాఫిక్ నిర్వహణపై PSIOCలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం

**నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, జూన్ 18:** తెలంగాణ మెట్రోపాలిటన్ ఏరియా మరియు అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ (ఎవీణూ) ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ అధ్యక్షతన గురువారం సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలోని పబ్లిక్ సేఫ్టీ ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆపరేషన్స్ సెంటర్(ూూ×ూజ) లో వర్షాకాల సన్నద్ధత, వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్లు మరియు ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేశ్, ఐపీఎస్, హైడ్రా కమిషనర్ ఏ.వి. రంగనాథ్, సీఎంసీ కమిషనర్ సృజన, సైబరాబాద్ పరిధిలోని డీసీపీలు మరియు వివిధ శాఖలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో భారత వాతావరణ శాఖ (×వీణ) అంచనాలు మరియు హెచ్చరికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వర్షాకాలంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులపై సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. నగర పరిధిలోని మైనర్, మీడియం మరియు మేజర్ వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్లను గుర్తించి, ఆయా ప్రాంతాల్లో నీటి నిల్వ సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జయేష్ రంజన్ సూచించారు. వర్షాల సమయంలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా సంబంధిత శాఖలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు సంబంధించి రోడ్లపై బ్రేక్‌డౌన్ అయ్యే వాహనాలను వీలైనంత వేగంగా తొలగించి ట్రాఫిక్ అంతరాయాన్ని నివారించాలని సూచించారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని, అవసరమైన చోట్ల డ్రోన్లను వినియోగించి ట్రాఫిక్ పరిస్థితులను పర్యవేక్షిస్తూ తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించేందుకు ప్రజా రవాణా వినియోగాన్ని మరింత ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యాసంస్థలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, పరిశ్రమలు మరియు ఇతర సంస్థలు స్కూల్ బస్సులు ఇతర సామూహిక రవాణా సదుపాయాలను విస్తృతంగా వినియోగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. వ్యక్తిగత వాహనాల వినియోగం తగ్గడం ద్వారా ట్రాఫిక్ రద్దీని గణనీయంగా తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వర్షాకాల అత్యవసర పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు పోలీసు శాఖ, సీఎంసీ, హైడ్రా, ట్రాఫిక్ పోలీసులు మరియు ఇతర సంబంధిత శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని సమావేశంలో సూచించారు. ప్రజల సహకారం కూడా ఎంతో అవసరమని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ అధికార యంత్రాంగానికి సహకరించాలని కోరారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న అధికారులు తమ పరిధిలో చేపడుతున్న చర్యలను వివరించగా, వర్షాకాలంలో ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలను మరింత వేగవంతం చేయాలని జయేష్ రంజన్ సూచించారు.

# నేరాల నియంత్రణ, బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించడం పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యం:సైబరాబాద్ సీపీ

**నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, జూన్ 18:** సైబరాబాద్ సీపీ డా. ఎం. రమేశ్ ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో నేర సమీక్ష సమావేశం పెండింగ్ కేసుల పరిష్కారం, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, మహిళలు-చిన్నారుల భద్రత, సైబర్ నేరాల నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో నేరాల నియంత్రణ, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, పెండింగ్ కేసుల త్వరితగతిన పరిష్కారం, కోర్టు వ్యవహారాల పురోగతి మరియు ప్రజా భద్రతకు సంబంధించిన అంశాలపై సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేశ్, ఐపీఎస్., అధ్యక్షతన సైబరాబాద్ సీపీ ఆఫీసులోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో నేర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి కమిషనరేట్ పరిధిలోని జోనల్ డీసీపీలు, అదనపు డీసీపీలు, క్రైమ్ విభాగాల అధికారులు హాజరయ్యారు. సమావేశంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న క్రిమినల్ కేసులు, కోర్టు కేసులు, పీటీ కేసులు, ఈఓడబ్ల్యూ కేసులు, యూఐ కేసులు, కిడ్నాప్ కేసులు, సైబర్ క్రైమ్ కేసులు, పోక్సో, అత్యాచారం, హత్య కేసులు మరియు ఇప్పటివరకు ఛేదించని గ్రేవ్ కేసుల దర్యాప్తు పురోగతిని సీపీ సమీక్షించారు. తీవ్రమైన నేరాల దర్యాప్తులో వేగం పెంచి, నిందితులను గుర్తించి చట్టం ముందు నిలబెట్టేందుకు అన్ని వనరులను వినియోగించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మహిళల భద్రత, చిన్నారుల రక్షణకు సంబంధించిన కేసులను అత్యంత ప్రాధాన్యంతో విచారించాలని, బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. అలాగే జీరో ఎఫ్ఐఆర్ కేసుల నమోదు, ఇతర పోలీస్ స్టేషన్ల నుంచి వచ్చిన మరియు బదిలీ చేసిన కేసుల వివరాలను సమీక్షించి, బాధితులకు తక్షణ సేవలు అందేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు. డయల్-100 కాల్స్‌కు స్పందన, ఫుట్ పెట్రోలింగ్, క్షేత్రస్థాయి పోలీసింగ్, సీడీవోల విధుల నిర్వహణ, నేర నియంత్రణలో కన్విక్షన్ రేటు పెంపు అంశాలపై ప్రత్యేకంగా చర్చించారు. కేసుల దర్యాప్తు నాణ్యతను మెరుగుపరచి, కోర్టుల్లో శిక్షలు పడే శాతాన్ని పెంచేందుకు పటిష్టమైన సాక్ష్యాధారాలు సమర్పించాలని సూచించారు. సీసీటీఎన్ఎస్ (జజుచీూ) డేటా అప్‌డేషన్, ఆన్-సైట్ ఎఫ్ఐఆర్ విధానం అమలు, సైబర్ నేరాల దర్యాప్తు, ఆర్థిక నేరాల విచారణ డిజిటల్ రికార్డుల నిర్వహణపై కూడా సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి కేసుకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సకాలంలో అప్‌డేట్ చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. అదేవిధంగా డ్రగ్స్ నిర్మూలన చర్యలు, కార్మిక శిబిరాల (లేబర్ క్యాంప్స్) పరిస్థితులు, పెండింగ్ నాన్-బెయిలబుల్ వారెంట్ల అమలు, లోక్ అదాలత్ ద్వారా కేసుల పరిష్కారం తదితర అంశాలపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు సంబంధించి ఐటీ కారిడార్, ప్రధాన జంక్షన్లు, రద్దీ ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ సమస్యలను తగ్గించేందుకు చేపడుతున్న చర్యలను సమీక్షించారు. సమావేశం ముగింపులో సీపీ డా. ఎం. రమేశ్ మాట్లాడుతూ, "ప్రజల భద్రత, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ, నేరాల నియంత్రణ , బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించడం పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యం. ప్రతి అధికారి బాధ్యతాయుతంగా పనిచేస్తూ పెండింగ్ కేసుల పరిష్కారం, మహిళలు మరియు చిన్నారుల భద్రత, సైబర్ నేరాల నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి" అని సూచించారు. ఈ సమావేశం లో సైబరాబాద్ సీపీ డా. ఎం. రమేష్, ఐపీఎస్., అడ్మిన్ డీసీపీ టి. అన్నపూర్ణ, ఐపీఎస్., కుత్బుల్లాపూర్ డీసీపీ ఎన్. కోటి రెడ్డి, ఐపీఎస్., కూకట్పల్లి డీసీపీ రితిరాజ్, ఐపీఎస్., శేరిలింగంపల్లి డీసీపీ సి. హెచ్. శ్రీనివాస్, ఐపీఎస్., ట్రాఫిక్ డీసీపీ శేషాద్రిని రెడ్డి, ఐపీఎస్., డీసీపీ క్రైమ్స్ ముత్యం రెడ్డి, డీసీపీ స్పెషల్ బ్రాంచ్ వై.వి.ఎస్. సుధీంద్ర, డబ్ల్యు అండ్ సీఎస్డబ్ల్యూ డీసీపీ సృజన కరణం, సైబర్ క్రైమ్స్ డీసీపీ టి. సాయి మనోహర్, ఎస్ఓటీ డీసీపీ శోభన్ కుమార్, సైబరాబాద్ సీఏఆర్ హెడ్‌క్వార్టర్స్ డీసీపీ సంజీవ్, ఏడీసీపీలు, ఏసీపీలు, ఎస్ హెచ్ ఓ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శ్రీరంగం ఫౌండేషన్ ద్వారా చిన్నారి శాస్త్ర మహి కి ప్రోత్సాహం అందించిన కో చైర్మన్ ఇందుమతి శ్రీరంగం



**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 18:** వ్యక్తిగత విజయంతో పాటు దేశాభివృద్ధికి తోడ్పడే పౌరులుగా పిల్లలు ఎదగాలి శ్రీరంగం ఫౌండేషన్ కో చైర్మన్ ఇందుమతి శ్రీరంగం. నేటి సమాజంలో పాశ్చాత్య దేశాల సంప్రదాయాల వైపు చూస్తున్న వేళ, చిన్నారులకు ఆధ్యాత్మికతవైపు అడుగులు వేసేలా ప్రయత్నం చేస్తున్న జంగాల రాజేష్ నవ్య దంపతుల కుమార్తె శాస్త్ర మహీ చిన్న వయసు నుండే భక్తి మార్గంలోకి వెళుతున్నచిన్నారికి అందరూ అభినందనలు తెలుపుతున్నారు. చిన్న వయసులోనే అసాధారణ ప్రతిభను కనబరిచిన నాలుగేళ్ల బాలిక అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది. ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ వారు ఇటీవల ఆన్లైన్లో హనుమాన్ చాలీసా పోటీ పెట్టగా హనుమంతుడిపై అపార భక్తిని చాటుతూ కేవలం నాలుగు నిమిషాలలోనే చాలీసాను ఎలాంటి తడబాటు లేకుండా పూర్తి హనుమాన్ చాలీసాను అనర్గళంగా పారాయణం చేసి ప్రశంసలు అందుకుంది. వివిధ రంగాలలో చదువులో, ఆటల్లో, నాట్యంలో ప్రావిణ్యం పొందిన చిన్నారి శాస్త్ర మహీ ప్రతిభకు శ్రీరంగం ఫౌండేషన్ ద్వారా ప్రోత్సాహకార చేయూత నగదు రూపంలో మాదాపూర్ లోని కార్యాలయంలో శ్రీరంగం ఫౌండేషన్ కో చైర్మన్ ఇందుమతి శ్రీరంగం చేతులమీదుగా అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఇందుమతి శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ చదువుతో పాటు పిల్లలలోని సహజ ప్రతిభను వెలికితీయడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ప్రతిభను ప్రదర్శించే అవకాశం కల్పించాలని అన్నారు. కష్టపడితే ఏదైనా సాధ్యమని, విజయానికి పట్టుదలే పునాది అని, పిల్లలు సమాజంలో ఎంత ఎదిగితే అంత తల్లితండ్రులు సంతోషిస్తారని పిల్లలు కూడా సమాజంలో గౌరవం పొందుతారని అన్నారు. భవిష్యత్తులో మరెన్నో విజయాలు సాధించాలని చిన్నారి శాస్త్ర మహీని స్వయంగా అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరంగం ఫౌండేషన్ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కంగ్టి గ్రామ పంచాయతీ లో వనమహోత్సవం మొక్కలు నాటి నీరు పోసిన సర్పంచ్ కృష్ణ కార్యదర్శి పవన్ కుమార్

కంగ్టి **జూన్ 18 నిజం న్యూస్:** సంగారెడ్డి జిల్లా లోని నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గం కంగ్టి గ్రామ పంచాయతీ అవరణలో వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలు నాటారు నీరు పోయడం జరిగింది. పర్యావరణ కాలుష్యము వల్ల భావి తరాలకు ఆరోగ్యం అయాస్సు పెరగాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి పై ఉందన్నారు కబ్బట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక మొక్క నాటలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధి హామీ సిబ్బంది పంచాయతీ సెక్రటరీ పవన్ కుమార్, సర్పంచ్ కృష్ణ ఉప సర్పంచ్ కోంకే గణపతి గంపలి. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

# YONO APP APK ఫైల్ క్లిక్ చేస్తే 5 లక్షల 48 వేలు మాయం చేశారు.

ఇలాంటి లింక్ లు వస్తే ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

కంగ్టి సీఐ వెంకట్ రెడ్డి

కంగ్టి **జూన్ 18 నిజం న్యూస్:** సంగారెడ్డి జిల్లా లోని నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గం కంగ్టి మండల పరిధిలోని ఎన్కేమూరి గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి కి వాట్సాప్ లో ాాచీూ బజూుఖ్వ ాూాఖ టఱశ్రీవ వచ్చింది . అప్డేట్ చేయాలి అనుకోని టఱశ్రీవ నీ క్లిక్ చేసాడు, వెంటనే ఫోన్ ష్ఘుఎని అయి నేరస్థుని చేతులోకి వెళ్ళింది, తర్వాత అతని అకౌంట్ నుండి 5,48,000/- రూపాయలు సైబర్ నేరస్తులు అమౌంట్ ఖాళీ చేశారు, వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ ాశీశ్రీశ్రీ టతీవవ అబఎవతీ 1930 కి కాల్ చేసిన తర్వాత ్ఘుఅస్త్రఱ జూం లో కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది.ఎవరు కూడా ాూాఖ టఱశ్రీవం శీజూవఅ చేయవద్దు, ూూ లు చెప్పవద్దు అకౌంట్ ఖాళీ అవుతుంది కాబట్టి మోసపోతారు అలాంటి లింక్ లు వస్తె ఓపెన్ చెయ్యకుండా జాగ్రత్త గా ఉండాలని సీఐ వెంకట్ రెడ్డి హెచ్చరించారు.

# ఎమ్మెన్నార్ ఇండో ఇంగ్లీష్ స్కూల్ అధిక ఫీజులపై డీఈవోకు వినతిపత్రం

తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ

**నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 18:** రంగారెడ్డి జిల్లా శేరిలింగంపల్లి మండలం మియాపూర్ స్వర్ణపురి లోని ఎమ్మెన్నార్ ఇండో ఇంగ్లీష్ స్కూల్ యాజమాన్యం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుండి అధిక ఫీజులు, లేట్ ఫీజులు, జుఞతీఖ కరికులం, స్పెషల్ ఫీజుల పేరుతో నిలువు దోపిడికి పాల్పడుతోందని, యూనిఫామ్, బుక్స్ ను బలవంతంగా అదే స్కూల్ లో అధిక ధరలకు అమ్ముతున్నారని ఆరోపిస్తూ ఏఐఎఫ్డిఎస్ హైదరాబాద్ కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె మురళి ఆధ్వర్యంలో సంబంధిత స్కూల్ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో కలిసి నేడు రంగారెడ్డి జిల్లా విద్యా అధికారి వెంకటేశ్వర్లు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ పూర్ణచందర్రావు ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది. వినతిపత్రంలో పాఠశాల యాజమాన్యం విద్యార్థులను మానసికంగా వేధించడం, ఫీజు చెల్లించనివారిని విడిగా కూర్చోబెట్టి అవమానించడం, పరీక్షలకు అనుమతించమని బెదిరించడం, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అధిక లేట్ ఫీజులు వసూలు చేయడం వంటి అంశాలను ప్రస్తావించారు. అలాగే యూనిఫామ్, నోట్ బుక్స్, టెక్స్ట్ బుక్స్ ను బహిరంగ మార్కెట్ కంటే అధిక ధరలకు స్కూల్ లోనే కొనాలని బలవంతం చేస్తున్నారని తెలిపారు. వినతిని స్వీకరించిన డీఈవో వెంకటేశ్వర్లు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ పూర్ణచందర్రావు విషయాన్ని సీరియస్ గా పరిగణించి, వెంటనే విచారణ జరిపి నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థుల హక్కులు, మానసిక శ్రేయస్సుకు భంగం కలిగితే ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎఫ్డిఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె మురళి, హైదరాబాద్ కమిటీ సభ్యులు ఈశ్వర్, జెడి గణేష్, స్కూల్ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

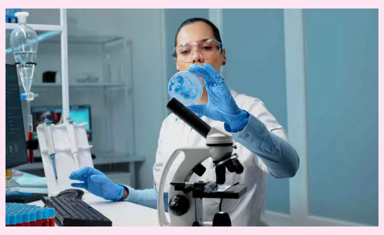
# అక్రమ గృహనిర్బంధాన్ని ఖండించిన బిఆర్ఎస్ కూకట్పల్లి విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుడు తోము నిఖిల్ కుమార్

**నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 18:** బిఆర్ఎస్ (వి) ఆధ్వర్యంలో ఎలాంటి ధర్నా, ముట్టడి కార్యక్రమాలకు పిలుపునివ్వనప్పటికి పోలీసులు కూకట్ పల్లి బిఆర్ఎస్ విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుడు తూము నిఖిల్ కుమార్ ని అక్రమంగా గృహనిర్బంధం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ (వి) ఎలాంటి ధర్నాలు లేదా ముట్టడి కార్యక్రమాలకు పిలుపునివ్వనప్పటికీ, ముందస్తు జాగ్రత్తల పేరుతో పోలీసులు ఈ చర్యకు పాల్పడటాన్ని ఆయన ఖండించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పోలీసు వ్యవస్థను అడ్డుపెట్టుకుని ప్రతిపక్ష విద్యార్థి సంఘాల గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం చేస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. విద్యార్థుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడటం విద్యార్థి నాయకులుగా మా బాధ్యత అని ప్రకటించారు.

# మల్లేష్ ముదిరాజ్ నూతన గృహప్రవేశం పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జగదీశ్వర్ గౌడ్, బేరి రామచందర్ యాదవ్

**నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 18:** గచ్చిబౌలి డివిజన్ నల్లగండ్ల నేతాజీ నగర్ కాలనీలో నివాసం ఉండే మల్లేష్ ముదిరాజ్ సాయి ముదిరాజ్ కుటుంబ సభ్యులు నూతన గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ బీసీ కులాల ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పరిగి నియోజకవర్గం కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే బేరి రామచంద్ర యాదవ్ సత్యనారాయణ స్వామి పూజ కార్యక్రమం పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేసినారు ఆయురారోగ్యాలతో అష్టైశ్వర్యాలతో ఆనందంగా జీవించాలని భగవంతుని వేడుకున్నారు కార్యక్రమంలో కాలనీ ఉపాధ్యక్షులు రాయుడు, గంగమ్మ, పద్మమ్మ, షకీల్, గోపాల్ మేస్త్రి, అంకంరావు మేస్త్రి, కాలనీ పెద్దలు మహిళా సోదరులు యువజన నాయకులు మల్లేష్ ముదిరాజ్ కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేసినారు

## ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల చికిత్సలో కొత్త అవకాశాలు.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు



ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల చికిత్సలో కొత్త అవకాశాలకు దారితీసే పరిశోధన ఫలితాలు తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు అంటే శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున ఆరోగ్యకర కణాలపైనే దాడి చేసే పరిస్థితులు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతున్నప్పటికీ, దీర్ఘకాలికంగా రోగనిరోధక సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో పరిమిత ఫలితాలే ఇస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త తరహా ఔషధ అభ్యర్థి ఏటీజీ-207పై నిర్వహించిన ప్రీక్లినికల్ అధ్యయనాలు ఆశాజనక ఫలితాలను చూపించాయి. ఈ పరిశోధన వివరాలను యూరోపియన్ కాంగ్రెస్ ఆఫ్ రుమటాలజీ (EULAR 2026) సదస్సులో పోస్టర్ రూపంలో ప్రదర్శించారు. ఏటీజీ-207 అనేది సిడి3, టీజీఎఫ్-బీటా లక్ష్యాలతో పనిచేసే ద్వంద్వ ఫ్యూజన్ ప్రోటీన్. దీన్ని రోగనిరోధక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషించే టీ-కణాలపై ప్రత్యేకంగా ప్రభావం చూపేలా రూపొందించారు.

### ఏటీజీ-207 పనితీరు అద్భుతం..

పరిశోధనలో ఏటీజీ-207 టీ-కణాల ఉపరితలంపై ఉండే టీ-సెల్ రిసెప్టర్ (టీసీఆర్) వ్యక్తీకరణను వేగంగా తగ్గించినట్లు గుర్తించారు. అలాగే రోగనిరోధక వ్యవస్థలో సమతుల్యతను కాపాడే రెగ్యులేటరీ టీ-కణాల (టిరెగ్స్) ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించినట్లు వెల్లడైంది. ఈ కణాలు శరీరం తన సొంత కణాలపై దాడి చేయకుండా నిరోధించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆరోగ్యవంతుల నుంచి, సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథిమాటోసస్ (ఎస్ఎల్ఈ) రోగుల నుంచి సేకరించిన సిడి4 టీ-కణాలపై నిర్వహించిన పరీక్షల్లో ఏటీజీ-207 బలమైన రెగ్యులేటరీ టీ-కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించినట్లు గుర్తించారు. ఎఫ్‌వోఎక్స్‌పీ3 అనే బయోమార్కర్ ఆధారంగా ఈ ప్రభావాన్ని అంచనా వేశారు. ప్రోటియోమిక్ విశ్లేషణల్లో ఏటీజీ-207 టీ-కణాల పనితీరును గణనీయంగా మార్చినట్లు తేలింది. ముఖ్యంగా టీ-కణాల సంకేత వ్యవస్థలు, రోగనిరోధక నియంత్రణకు సంబంధించిన మార్గాల్లో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. దీని వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థలో దీర్ఘకాలిక సహనాన్ని (ఇమ్యూన్ టోలరెన్స్) పెంపొందించే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

### జంతు నమూనాల్లో విజయవంతం..

జంతు నమూనాలపై నిర్వహించిన పరీక్షల్లో కూడా ఈ ఔషధం ప్రభావవంతంగా పనిచేసింది. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌కు నమూనాగా ఉపయోగించే ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ ఆటోఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలోమైలిటిస్ మోడల్‌లో, అలాగే ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బవెల్ డిసీజ్‌కు సంబంధించిన కొలైటిస్ మోడల్‌లో చికిత్సా ప్రయోజనాలు కనిపించాయి. ఇంకా ముఖ్యంగా ఏటీజీ-207 వాడినప్పుడు ఐఎల్-2, ఐఎల్-6, టీఎన్ఎఫ్-ఆల్ఫా, ఐఎఫ్ఎన్-గామా వంటి వాపును పెంచే సైటోకైన్ల ఉత్పత్తి చాలా తక్కువగా నమోదైంది. సాధారణంగా కొన్ని ఇమ్యూనోథెరపీ ఔషధాలు తీవ్రమైన సైటోకైన్ విడుదల ప్రతిచర్యలకు కారణమవుతాయి. అయితే ఏటీజీ-207లో ఈ ప్రమాదం తక్కువగా ఉండవచ్చని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

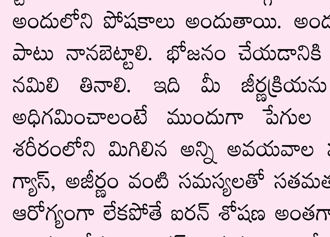
### కొత్త తరహా విధానంగా..

పరిశోధన ఫలితాల ప్రకారం, ఏటీజీ-207 రోగనిరోధక వ్యవస్థను సమతుల్యం చేసే కొత్త తరహా విధానంగా కనిపిస్తోంది. ఇది హానికరమైన టీ-కణాల చర్యలను అణిచివేస్తూనే, రక్షణాత్మక రెగ్యులేటరీ టీ-కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఆటోఇమ్యూన్, వాపు సంబంధిత వ్యాధుల చికిత్సలో భవిష్యత్తులో కీలక పాత్ర పోషించే అవకాశముందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ఫలితాలు ప్రీక్లినికల్ దశలో మాత్రమే లభించాయి. మానవులపై క్లినికల్ పరీక్షలు పూర్తి అయిన తర్వాతే ఈ ఔషధం భద్రత, ప్రభావంపై స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## ఐరన్ అందాలంటే..

మనం తినే ఆహారంలో ఐరన్ ఎంత ఉందనేదాని కన్నా, ఆ ఐరన్‌ను మన శరీరం ఏ మేరకు లోపలికి గ్రహిస్తున్నది అనేదే ముఖ్యం. ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకున్నా శోషణ సరిగా లేకపోతే ప్రయోజనం శూన్యం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతూ, శరీరంలో ఐరన్ శోషణను వేగవంతం చేసి హిమోగ్లోబిన్‌ను పెంచే ఆ చిట్కాలేమిటో తెలుసుకుందాం..జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం: ఐరన్‌ను శరీరం పూర్తిగా గ్రహించాలంటే మన జీర్ణక్రియ అద్భుతంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా జీర్ణాశయంలో ఉండే స్టమక్ యాసిడ్ పరిమాణం సరిగ్గా ఉండటం ముఖ్యం. అప్పుడే మనం తినే ఆహారం బాగా జీర్ణమై అందులోని పోషకాలు అందుతాయి. అందుకోసం ఒక చిన్న అల్లం ముకను నిమ్మరసంలో అరగంట పాటు నానబెట్టాలి. భోజనం చేయడానికి సరిగ్గా పది నిమిషాల ముందు ఆ అల్లం ముకను బాగా నమిలి తినాలి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.పేగులపై ఫోకస్: ఐరన్ లోపాన్ని అధిగమించాలంటే ముందుగా పేగుల ఆరోగ్యం బాగుండాలి. ఎందుకంటే పేగుల ఆరోగ్యమే శరీరంలోని మిగిలిన అన్ని అవయవాల పనితీరును నియంత్రిస్తుంది. నిరంతరం కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతుంటే వెంటనే వాటిని నయం చేసుకోవాలి. పేగులు ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు.ఐరన్ మాత్రమే కాదు: శరీరంలో రక్తం తకువగా ఉందని కేవలం ఐరన్ ఎకువగా ఉండే ఆహారాలు మాత్రమే తింటే ఫలితం ఉండదు. ఆహారం ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉండాలి. ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి ఐరన్‌తో పాటు ప్రొటీన్, విటమిన్ బీ12, బీ6 వంటి పోషకాలు కూడా ఎంతో అవసరం.వాపులకు విరుగుడు: ఈ రోజుల్లో జంక్‌ఫుడ్ తినడం, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో అంతర్గత వాపులు పెరుగుతున్నాయి. ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. కాలేయంపై ఒత్తిడి పడితే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. దీనివల్ల కాలేయం తనను తాను డిటాక్స్ చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది.తిండిలో మార్పు: మీ ఆహారంలో కాకరకాయ, చేదు కూరగాయల సూప్స్ వంటి పదార్థాలను చేర్చుకోండి. ఇవి కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరిచి శరీరంలో ఐరన్ శోషణను పెంచుతాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తింటున్నప్పుడు, దాంతో పాటు ఏ ఆహారాన్ని కలిపి తీసుకుంటున్నారనేది చాలా ముఖ్యం. ఐరన్ శరీరానికి పట్టాలంటే దానికి విటమిన్ సి తోడు కావాలి. అప్పుడే ఆహారంలోని ఐరన్‌ను శరీరం పూర్తిగా శోషించుకోగలదు.

## అడినాయిడిటిస్ ప్రమాదకరమైన సమస్యా?



పిల్లల పెంపకం

అడినాయిడ్ గ్రంథులు గొంతుకు, ముక్కుకు మధ్య ఉంటాయి. ఇవి గొంతు తెరిస్తే కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. కానీ, కనిపించవు. పిల్లల్లో తరచుగా అడినాయిడ్ గ్రంథుల వాపు కనిపిస్తుంది. ఇది వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అప్పుడు నొప్పి కూడా ఉంటుంది. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ బారినపడతారు. దీనినే అడినాయిడిటిస్ అంటారు. వైరస్ వల్ల, కొన్నిసార్లు యాసిడ్ ప్రభావం వల్ల, కొన్నిసార్లు అలర్జీ వల్ల కూడా పిల్లలు అడినాయిడిటిస్ బారినపడతారు. పిల్లల్లో ఈ సమస్య వస్తే ముక్కు కారడం, ముక్కు దిబ్బడ, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టమవడం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, నోటి నుంచి ఊపిరి పీల్చుకోవడం, జ్వరం లక్షణాలు ఉంటాయి.

సాధారణంగా ఏడేళ్ల వయసు వచ్చేసరికి అడినాయిడ్లన్నీ పోతాయి. కానీ, కొంతమందిలో ఆ సమస్యలు ఏడేళ్లు పైబడినా ఉంటాయి. ముక్కు నుంచి ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. వాళు నోటితో ఊపిరి తీసుకుంటారు. గురక వస్తుంది. వాళ్ల దంత వరుస క్రమం సరిగా ఉండదు. దానిని మిస్ అలైన్డ్ బైట్ అంటారు. రాత్రి వేళ సరిగా నిద్రపోకపోవడం వల్ల అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా సమస్య రావొచ్చు. అడినాయిడిటిస్ (అడినాయిడ్ గ్రంథుల వాపు) ఉంటే చాలామంది తల్లిదండ్రులు భయపడతారు. పిల్లలు తరచుగా ఈ సమస్య బారినపడితే మందులు వాడాల్సి రావడం, ఎదగడంలో సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి దీనికి అవసరాన్ని బట్టి చికిత్స మందులతో లేదా సర్జరీతో చేయాలా? అనేది

## ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చుని పనిచేసేవారు చేయాల్సిన వ్యాయామాలు ఇవి

ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చొని పనిచేయడం వల్ల చాలామందిలో భుజాలు ముందుకు వంగిపోవడం, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పెరగడం, కోర్ కండరాలు బలహీనపడటం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. దీని ఫలితంగా నడుము బిగుసుకుపోవడం, మెడ నొప్పి, శరీర భంగిమలో మార్పులు ఏర్పడుతాయి. ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో మ్యాట్ పిలేట్స్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కోర్, వెన్ను, శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచే కండరాలను బలోపేతం చేసి వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతోపాటు కండరాలను బలంగా చేసే మ్యాట్ పిలేట్స్ వ్యాయామాల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

### పెల్విక్ కర్ల్..

పెల్విక్ కర్ల్ అనే పిలేట్స్ వ్యాయామం పొత్తికడుపు, వెన్ను కండరాలను బలపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కోర్ స్థిరత్వాన్ని పెంచి వెన్నెముకకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని నెమ్మదిగా శ్వాస నియంత్రణతో చేయడం వల్ల మరింత ప్రయోజనం లభిస్తుంది. క్యాట్-కౌ స్ట్రెచ్ వెన్నెముక సౌలభ్యాన్ని పెంచి ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల గట్టిపడిన కండరాలను సడలిస్తుంది. వెన్నును వంపు చేయడం, తిరిగి సరిచేయడం ద్వారా కండరాలకు చలనం లభించి బిగుతు తగ్గుతుంది. చెస్ట్ లిఫ్ట్ వ్యాయామం కోర్ కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల ఏర్పడే వంగిన భంగిమను సరిచేయడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. పూర్తి సిట్-అప్ చేయకుండా నియంత్రిత కదలికలతో చేయడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

### స్విమ్మింగ్..

స్విమ్మింగ్ అనే పిలేట్స్ వ్యాయామాన్ని పొట్టపై పడుకుని చేతులు, కాళ్లను ప్రత్యామ్నాయంగా కదిలించడం ద్వారా చేస్తారు. ఇది వెన్ను కండరాలను బలపరచి శరీర భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే వెన్నెముకకు మెరుగైన మద్దతును అందిస్తుంది. స్పైన్ స్ట్రెచ్ ఫార్వర్డ్ వ్యాయామం వెన్నెముక సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాళ్లను ముందుకు చాపి కూర్చుని నెమ్మదిగా ముందుకు వంగడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. ఇది ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల ఏర్పడిన బిగుతును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తరచూ నడుము బిగుసుకుపోవడం, భుజాలు ముందుకు వంగిపోవడం, మెడ నొప్పి, శరీరంలో గట్టితనం, కదలికలు తగ్గిపోవడం వంటి లక్షణాలు కూర్చునే భంగిమ వెన్నెముకపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోందని సూచిస్తాయి.

### ఈ సూచనలను పాటించాలి..

ఈ సమస్యలను నివారించేందుకు ప్రతి 30 నుంచి 60 నిమిషాలకు ఒకసారి లేచి కదలడం, కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ను కళ్ల స్థాయిలో ఉంచడం, సరైన ఎత్తులో కుర్చీ ఉపయోగించడం, తరచూ స్ట్రెచింగ్ చేయడం, కూర్చునే సమయంలో కోర్ కండరాలను చురుకుగా ఉంచడం వంటి అలవాట్లు ఉపయోగపడతాయి. అయితే తీవ్రమైన వెన్ను గాయాలు, హెర్నియేటెడ్ డిస్క్ సమస్యలు లేదా ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు ఈ వ్యాయామాలను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా సరైన భంగిమతో పిలేట్స్ సాధన చేస్తే డెస్క్ స్లాచ్‌ను తగ్గించి వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

## నిరంతరంగా అలసటగా అనిపిస్తుందా.. అయితే అందుకు కారణం ఇదే

అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలను చాలామంది సాధారణంగా ఒత్తిడి, నిద్రలేమి లేదా జీవనశైలి కారణాలుగా భావిస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణాలు కొన్ని సందర్భాల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో లోపాలకు కూడా సంకేతాలుగా ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో జీవక్రియలు, శక్తి ఉత్పత్తి, జుట్టు పెరుగుదల, మానసిక స్థితి వంటి అనేక కీలక ప్రక్రియలను నియంత్రించడంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ హార్మోన్లలో అసమతుల్యత ఏర్పడితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. మన దేశంలో ముఖ్యంగా మహిళల్లో థైరాయిడ్ సమస్యలు అధికంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, చాలా సందర్భాల్లో అవి నిర్ధారణ కాకుండానే మిగిలిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ వ్యాధులు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల ప్రారంభ లక్షణాలను చాలామంది పట్టించుకోరు. అందువల్ల ప్రతి సంవత్సరం ఆరోగ్య పరీక్షల్లో భాగంగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

### నిరంతర అలసట..

థైరాయిడ్ సమస్యలకు సంబంధించిన ప్రధాన లక్షణాల్లో నిరంతర అలసట ఒకటి. రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు పైగా నిద్రపోయినా రోజంతా నీరసంగా, శక్తిలేనట్టుగా అనిపిస్తే అది థైరాయిడ్ పనితీరులో లోపానికి సంకేతం అయి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నప్పుడు శరీర జీవక్రియలు మందగించి శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా అలసట, బద్ధకం ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. జుట్టు రాలడం లేదా జుట్టు పలచబడడం కూడా మరో ముఖ్యమైన హెచ్చరిక సంకేతం. సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరికీ కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే. అయితే జుట్టు అసాధారణంగా రాలడం, పొడిగా మారడం, పెళుసుగా తయారవడం వంటి మార్పులు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు జుట్టు పెరుగుదల చక్రాన్ని ప్రభావితం చేయడంతో ఈ మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి.

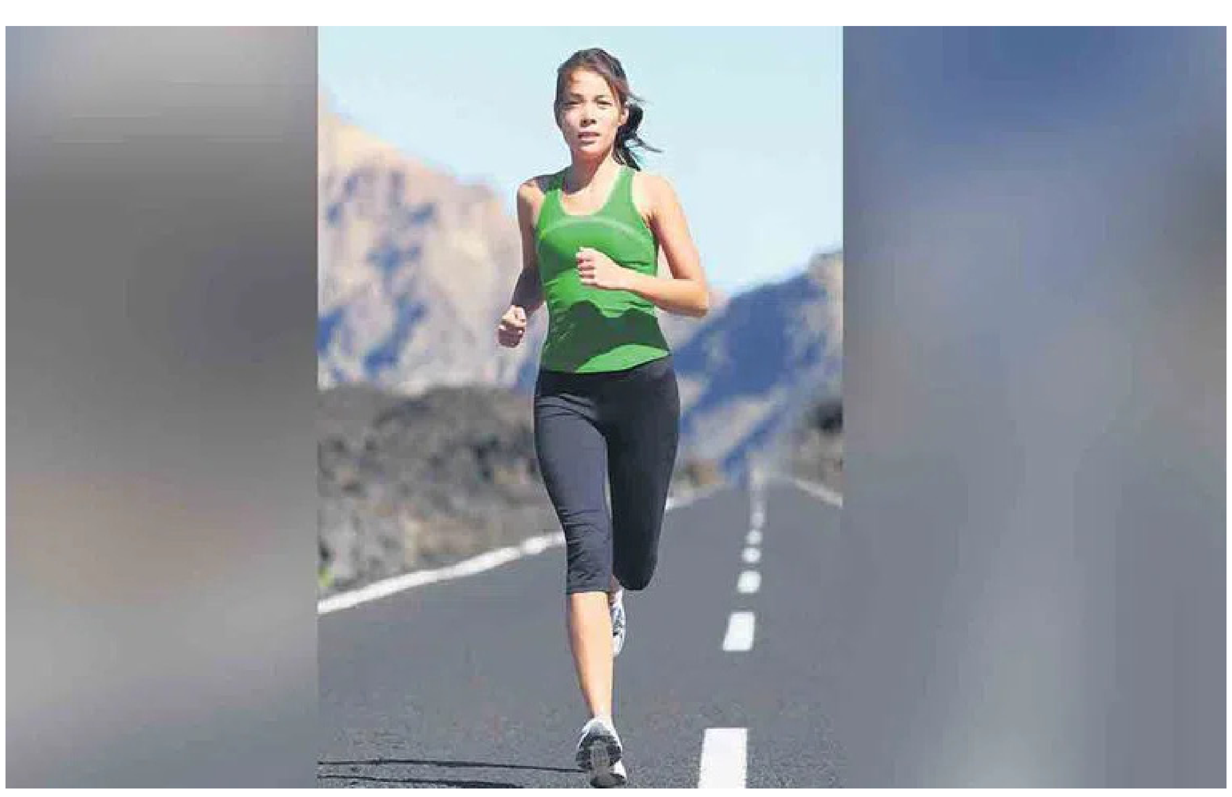
### బరువు పెరగడం..

ఆహారపు అలవాట్లలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గిపోవడం కూడా థైరాయిడ్ సమస్యలకు సంకేతంగా ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నవారిలో జీవక్రియలు మందగించడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మరోవైపు హైపర్‌థైరాయిడిజం ఉన్నవారిలో జీవక్రియలు వేగవంతమై బరువు తగ్గుతారు. చర్మం పొడిబారడం, గోర్లు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలు కూడా థైరాయిడ్ అసమతుల్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీర కణాల పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ మందగించడం వల్ల చర్మం తేమ కోల్పోయి పొడిబారుతుంది. అదే సమయంలో గోర్లు బలహీనంగా మారి సులభంగా విరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

### మానసిక స్థితిలో మార్పులు..

మానసిక స్థితిలో మార్పులు, ఏకాగ్రత లోపం, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం లేదా నిరాశ వంటి లక్షణాలు కూడా థైరాయిడ్ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందువల్ల చిరాకు, మూడ్ స్వింగ్స్, ఆలోచనల్లో మందగింపు వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అలసట, జుట్టు రాలడం థైరాయిడ్ లోపాలకు సంబంధించిన తొలి సంకేతాల్లో ముఖ్యమైనవి. అయితే చాలా మంది వీటిని సాధారణ సమస్యలుగా తీసుకుని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఒక సాధారణ రక్త పరీక్ష ద్వారా థైరాయిడ్ పనితీరును అంచనా వేసి సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించవచ్చు. ముందస్తు నిర్ధారణ ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు

## జాగింగ్ పేరుతో రన్నింగా



అత్యుత్తమ వ్యాయామాల్లో జాగింగ్ ఒకటి. కానీ, 'జాగింగ్' చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని కొందరు వాపోతుంటారు. నిజానికి వాళ్లు చేసేది 'రన్నింగ్' అనీ.. ఈ రెండిటి మధ్య చాలా వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జాగింగ్ పేరుతో రన్నింగ్ చేస్తే.. కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయని అంటున్నారు.

జాగింగ్ అంటేనే.. సౌకర్యంగా పరిగెత్తడం. స్థిరమైన, తక్కువ వేగాన్ని మెయింటెయిన్ చేయడం. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఆయాసం లేకుండా పక్కవారితో మాట్లాడగలుగుతుంటే.. అది 'సౌకర్యవంతమైన వేగం' అని అర్థం చేసుకోవాలి. కొత్తగా వ్యాయామం మొదలుపెట్టే వారికి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడాలనుకునే వారికి.. జాగింగ్ మేలు చేస్తుంది. అలా కాకుండా, వేగంగా పరిగెడితే.. అది రన్నింగ్ అవుతుంది. సాధారణ వ్యాయామం కాకుండా పోతుంది. ఇది అథ్లెట్లు, కండరాల సామర్థ్యం పెరగాలనుకునే వారికే ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. అయితే, ఇందుకు తగినంత ప్రాక్టీస్ కావాలి. సాధారణ వ్యక్తులు సరైన పద్ధతి పాటించకుండా రన్నింగ్ చేస్తే.. లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

వేగంగా పరిగెత్తినప్పుడు పాదాలు, మోకాళ్లు, తుంటి కీళ్లపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది.

ఇది శరీర బరువు కంటే 3 నుంచి 4 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఎముకలపై నిరంతరం ఒత్తిడి పడితే.. చిన్నచిన్న పగుళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 'రన్నర్స్ నీ' అని పిలిచే ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకపోతే.. దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పెడుతుంది.వేగంగా పరిగెత్తేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అవసరం పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం తక్కువగా ఉన్నవారు, ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవారు అతివేగంగా పరిగెడితే.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు.శరీరం సిద్ధంగా లేనప్పుడు అకస్మాత్తుగా వేగాన్ని పెంచడం మంచిదికాదు. అలాచేస్తే.. మెడ, వెన్ను, కాళ్లలో కండరాలు పట్టేస్తాయి.జాగింగ్‌లో వేగం ఎక్కువైతే.. శరీరం కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన నీరసం, నిద్రలేమి, మానసిక ఆందోళన, చిరాకు లాంటి సమస్యలూ చుట్టుముడతాయి.అలవాటు లేనివారు ఒకేసారి వేగంగా పరిగెత్తడం వల్ల గుండె వేగం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఉన్నవారికి, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారితీస్తుంది.

ఏది ఎంచుకోవాలి?

జాగింగ్ మాత్రమే చేయాలనుకునేవారు కచ్చితంగా సౌకర్యవంతమైన వేగంతోనే మొదలుపెట్టాలి. శరీరం అలవాటు