నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

TG/TEL/25/A3731

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 సామర్ధ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుదు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-189 పేజీలు:-4 సోమవారం 22-06-2026

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

భారత్‌కు అమెరికా భారీ రక్షణ బూస్ట్

రూ.3,700 కోట్ల ప్యాకేజీకి ఆమోదం

- ఎం777 హోవిట్జర్ల కోసం 230 మిలియన్ డాలర్ల ప్యాకేజీ
- అపాచీ హెలికాప్టర్లకు 198.2 మిలియన్ డాలర్ల మద్దతు
- విడిభాగాలు, శిక్షణ, సాంకేతిక సేవలు అందించనున్న అమెరికా
- ఇండో-పసిఫిక్‌లో భారత్ కీలక భాగస్వామి అని అమెరికా వ్యాఖ్య
- భవిష్యత్ భద్రతా సవాళ్లను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని వెల్లడి

భారత్-అమెరికా వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంలో మరో కీలక ముందడుగు పడింది. భారత సైనిక సామర్థ్యాలను మరింత బలోపేతం చేసే రెండు రక్షణ ఒప్పందాలకు అమెరికా ఆమోదం తెలిపింది. మొత్తం 428.2 మిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు - మిగతా 2 లో

'యుద్ధానికి సిద్ధం' అంటున్న పాక్ మంత్రి.. సింధు జలాలపై కొత్త డ్రామా..!

- సింధు జలాల అంశంపై పాక్ రక్షణ మంత్రి యుద్ధ హెచ్చరిక
- నీటి హక్కులు జాతీయ భద్రతలో భాగమని ఖవాజా ఆసిఫ్ వ్యాఖ్య
- ఉగ్రదాడి తర్వాతే ఒప్పందాన్ని నిలిపివేసిన భారత్
- ఉగ్రవాదంపై చర్యలే భారత ప్రధాన డిమాండ్
- నీటి సంక్షోభంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న పాక్

ఉగ్రవాదంపై చర్యలు తీసుకోవాలన్న భారత డిమాండ్‌ను పక్కనబెట్టి పాకిస్థాన్ మరోసారి యుద్ధ భాష మాట్లాడింది. సింధు జలాల అంశాన్ని కారణంగా చూపుతూ భారత్‌ను రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేసింది. నీటి ప్రవాహానికి ముప్పు వాటిల్లుతోందని భావిస్తే యుద్ధానికైనా వెనుకాడబోమని ఆ దేశ - మిగతా 2 లో

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తీసుకున్న నిర్ణయమని ప్రశంస

- నీట్ విద్యార్థులు ఆ సౌకర్యం వినియోగించుకోవడం చూశాక మనసంతా ఆనందంతో నిండిపోయింది
- రీ-నీట్ పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉచిత బస్సు సౌకర్యం
- వేలాది మంది విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారని మంత్రి వెల్లడి
- ఇది విద్యార్థుల సంక్షేమానికి నిదర్శనమన్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

నేడు జరిగిన రీ-నీట్ పరీక్ష సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం కల్పించిన ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు - మిగతా 2 లో

ఢిల్లీలో సీఎం రేవంత్ మెట్రో రెండో దశ

నిధుల కోసం ప్రయత్నాలు

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీలో ఉన్నారు
- జూన్ 23 వరకూ అక్కడే పర్యటిస్తారు
- సీఎం ఈ అంశాలపై స్పష్టమైన చర్చ కోసం అన్ని డాక్యుమెంట్లు తీసుకొస్తానని తన లేఖలో తెలిపారు
- ఈ సమస్యలు త్వరితంగా పరిష్కరించాల్సిన అవసరం హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధికి ఉంది

ఈ టూర్‌లో హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఫేజ్-2 విస్తరణ, ఫేజ్-1 టేకోవర్, ఇడియన్ రైల్వే ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (×=ఖీజ) లోన్ విడుదల వంటి కీలక అంశాలపై చర్చలు జరపనున్నారు.

బీజేపీ తెలంగాణ యూనిట్‌పై హైకమాండ్ నిఘా

- ఇలాంటి వ్యూహాలు ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో విజయవంతమైనట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి
- ఈ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రతి నేతా.. జిల్లాల్లో ఎంత ఉంటున్నారు
- హైదరాబాద్‌లోని రూములకు పరిమితమైన నేతలకు..
- ఈ పరిస్థితుల్లో నితిన్ నబీన్.. ఈ నెల 28, 29, 30 తేదీల్లో తెలంగాణలో 3 రోజుల పర్యటన చేయనున్నారు

బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్ నేతృత్వంలో తెలంగాణలో పార్టీని బలోపేతం చేసేందుకు - మిగతా 2 లో

స్టార్ హీరో నుండి ముఖ్యమంత్రి పీఠం వరకు

అసలు సిసలు 'జన నాయకుడు' విజయ్ ప్రస్థానం..

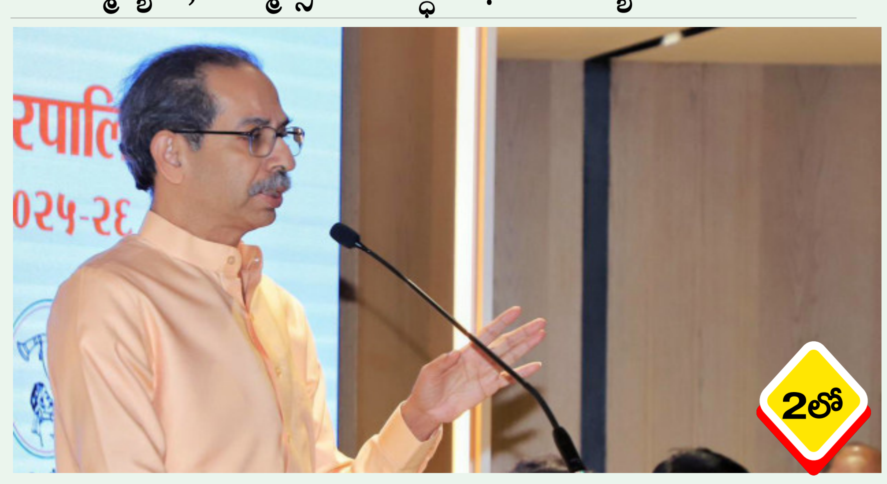
- స్క్రీన్ పై ఆయన సిగ్నేచర్ స్టెప్ వేస్తే థియేటర్లు ఊగిపోయాయి
- అదే వ్యక్తి జనంలోకి వచ్చి ఒకే ఒక్క పిలుపునిస్తే తమిళనాడు రాజకీయ చరిత్రే మారిపోయింది
- సరైన సమయంలో ఆయన రాజకీయ ఎంట్రీ అదిరింది
- వెండితెర రారాజుగా...దశాబ్దాల పాటు బాక్సాఫీస్‌ను ఏలిన 'దళపతి'.

ఇప్పుడు తమిళనాడు అధిపతిగా, తమిళనాడు నయా సీఎంగా సరికొత్త శకానికి నాంది పలికారు. మే 10న తమిళనాడు సీఎంగా పగ్గాలు చేపట్టిన జోసెఫ్ విజయ్....సీఎం హోదాలో తన మొదటి పుట్టినరోజున

ఉద్ధవ్ థాకరేకు బిగ్ షాక్

షిండే గూటికి నేడు ఆరుగురు శివసేన ఎంపీలు!

- ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం నుంచి తప్పించుకునే వ్యూహం
- నిధుల కొరత, నేతల విమర్శల వల్లే పార్టీ వీడుతున్నట్లు ప్రకటన
- నేటి మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఢిల్లీలో షిండే వర్గంలో విలీనం
- ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో ఉద్ధవ్ థాకరే అత్యవసర సమావేశం



మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో మరోసారి పెను సంచలనం నమోదైంది. మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఉద్ధవ్ థాకరే నేతృత్వంలోని శివసేన (యూబీటీ) పార్టీకి లోక్‌సభలో కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలింది. ఆ పార్టీకి ఉన్న మొత్తం - మిగతా 2 లో

పవన్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యల కేసు

ఎమ్మెల్సీ దువ్వాడ శ్రీనివాస్‌కు పోలీసుల నోటీసులు

- జూన్ 22న విచారణకు హాజరు కావాలని హిరమండలం పోలీసుల ఆదేశం
- 2025 మార్చిలో సోషల్ మీడియాలో చేసిన వ్యాఖ్యలపై నమోదైన కేసు
- జనసేన నేత పిన్నింటి చిన్నారావు ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు

ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌పై సోషల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారన్న - మిగతా 2 లో

యోగా నాకు చాలా ఇచ్చింది

- యోగతోనే తనకు లోతైన స్పష్టత, పరిపక్వత లభించాయని చెప్పిన పవన్ కల్యాణ్
- తన దినచర్యలో క్రియ యోగ, అష్టాంగ యోగ అంతర్భాగమని వెల్లడి
- యోగాకు ప్రపంచ గుర్తింపు తెచ్చిన ప్రధాని మోదీకి కృతజ్ఞతలు

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ యోగాతో తనకున్న అనుబంధాన్ని - మిగతా 2 లో

బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రికి 25 ఏళ్లు

- రజతోత్సవ వేడుకలకు హాజరుకానున్న చంద్రబాబు
- బసవతారకం ఆసుపత్రి రజతోత్సవాలు
- ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్న ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు
- 25 ఏళ్లుగా క్యాన్సర్ రోగులకు నిరంతర సేవలు
- ఎన్టీఆర్ ఆశయాలను ఛైర్మన్‌గా కొనసాగిస్తున్న బాలకృష్ణ
- పేదలకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రపంచ స్థాయి వైద్యం

క్యాన్సర్ బాధితులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రపంచ స్థాయి వైద్యం అందించాలన్న మహోన్నత లక్ష్యంతో ఏర్పాటైన బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ 25 ఏళ్ల ప్రస్థానాన్ని పూర్తి

TG/TEL/25/A3731
నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
సోమవారం 22-06-2026

పవన్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యల కేసు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆరోపణలపై నమోదైన కేసులో ఎమ్మెల్సీ దువ్వాడ శ్రీనివాస్‌కు పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేశారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి జూన్ 22వ తేదీన శ్రీకాకుళం జిల్లా హిరమండలం పోలీస్ స్టేషన్‌లో విచారణకు హాజరు కావాలని ఆ నోటీసులో ఆదేశించారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. 2025 మార్చి నెలలో పవన్ కల్యాణ్‌ను ఉద్దేశించి దువ్వాడ శ్రీనివాస్ సోషల్ మీడియాలో అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీనిపై హిరమండలం మండలం గొట్ట గ్రామానికి చెందిన జనసేన నాయకుడు పిన్నింటి చిన్నారావు స్థానిక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆయన ఫిర్యాదు మేరకు అప్పటి కొత్తూరు సీఐ సి.హెచ్. ప్రసాద్ కేసు నమోదు చేశారు. ఈ పాత కేసుకు సంబంధించి దర్యాప్తును వేగవంతం చేసిన పోలీసులు, తాజాగా దువ్వాడ శ్రీనివాస్‌కు నోటీసులు పంపారు. విచారణ నిమిత్తం వ్యక్తిగతంగా హాజరు కావాలని అందులో స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం (22వ తేదీన) ఆయన పోలీసుల ఎదుట హాజరు కావాల్సి ఉంది.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తీసుకున్న నిర్ణయమని ప్రశంస

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని వేలాది మంది విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవడం పట్ల రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రత్యేక సౌకర్యం ద్వారా విద్యార్థులు ఎలాంటి రవాణా ఇబ్బందులు లేకుండా సకాలంలో పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకొని, ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాశారని ఆయన తెలిపారు. నీట్ విద్యార్థులు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం వినియోగించుకోవడం చూశాక మనసంతా ఆనందంతో నిండిపోయిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం, విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతకు నిదర్శనమని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యంపై విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు. విద్యార్థుల ఉన్నత లక్ష్యాల సాధనలో వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా నిలిచేందుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పొన్నం ప్రభాకర్ ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. ప్రజా పాలనలో భాగంగా విద్యార్థుల సంక్షేమానికి మరిన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

భారత్‌కు అమెరికా భారీ రక్షణ బూస్ట్

మొదటిపేజీ తరువాయి – రూ.3,700 కోట్లు) విలువైన ఈ ప్యాకేజీలు భారత ఆర్టిలరీ, వైమానిక దళాల నిర్వహణ సామర్థ్యాలను పెంచనున్నాయి. ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలో భారత్ కీలక భాగస్వామి అని అమెరికా మరోసారి స్పష్టం చేసింది. అమెరికా రక్షణ భద్రతా సహకార సంస్థ (డీఎస్‌సీఏ) ఈ ప్రతిపాదనలను అక్కడి కాంగ్రెస్‌కు పంపించింది. ఇందులో కొత్త ఆయుధాల కొనుగోలు ప్రస్తావన లేదు. ఇప్పటికే భారత సైన్యంలో ఉన్న ఎం777ఏ2 అల్ట్రా లైట్ హోవిట్జర్లు, ఏహెచ్–64ఈ అపాచీ హెలికాప్టర్ల నిర్వహణ, విడిభాగాలు, సాంకేతిక సాయం, శిక్షణ వంటి అంశాలను మాత్రమే చేర్చారు. అత్యధికంగా 230 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన ప్యాకేజీ ఎం777ఏ2 హోవిట్జర్ల కోసం కేటాయించారు. ఇందులో విడిభాగాలు, మరమ్మతులు, సాంకేతిక సేవలు, శిక్షణ, ఫీల్డ్ సపోర్ట్, లాజిస్టిక్స్ సేవలు ఉన్నాయి. సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో వేగంగా మోహరించగల ఈ హోవిట్జర్లు భారత సైన్యానికి ఇప్పటికే కీలక ఆయుధాలుగా మారాయి. వాటి పనితీరును మరింత మెరుగుపరచడమే ఈ ప్యాకేజీ ప్రధాన లక్ష్యం. మరో 198.2 మిలియన్ డాలర్ల ప్యాకేజీ అపాచీ దాడి హెలికాప్టర్ల కోసం మంజూరైంది. ఇందులో ఇంజినీరింగ్ సేవలు, సాంకేతిక మద్దతు, శిక్షణ, లాజిస్టిక్స్ సాయం, అవసరమైన సాంకేతిక డేటా అందించనున్నారు. యుద్ధ పరిస్థితుల్లో కీలక పాత్ర పోషించే అపాచీ హెలికాప్టర్ల సామర్థ్యాన్ని నిలబెట్టుకోవడంలో ఈ మద్దతు ఉపయోగపడనుంది. ఈ ఒప్పందాలపై అమెరికా రక్షణ శాఖ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలో రాజకీయ స్థిరత్వం, శాంతి, ఆర్థిక అభివృద్ధికి భారత్ ప్రధాన శక్తిగా నిలుస్తోందని పేర్కొంది. ప్రస్తుత, భవిష్యత్ భద్రతా సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు భారత్‌కు ఈ మద్దతు ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడించింది. ప్రాంతీయ ముప్పులను నిరోధించే సామర్థ్యం కూడా మరింత పెరుగుతుందని తెలిపింది. గత రెండు దశాబ్దాల్లో భారత్–అమెరికా రక్షణ సంబంధాలు వేగంగా విస్తరించాయి. 2008లో దాదాపు శూన్యంగా ఉన్న ద్వైపాక్షిక రక్షణ వాణిజ్యం ప్రస్తుతం 20 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. సంయుక్త సైనిక విన్యాసాలు, రక్షణ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వ్యూహాత్మక సహకారం కూడా గణనీయంగా పెరిగాయి. తాజా ఆమోదం రెండు దేశాల మధ్య పెరుగుతున్న విశ్వాసానికి మరో నిదర్శనంగా భావిస్తున్నారు.

ఉద్ధవ్ థాకరేకు బిగ్ షాక్

మొదటిపేజీ తరువాయి – 9 మంది ఎంపీలలో ఆరుగురు సభ్యులు అధికార ఏకనాథ్ షిండే నేతృత్వంలోని శివసేన వర్గంలో చేరడానికి సిద్ధమయ్యారు. 'ఆపరేషన్ టైగర్' పేరుతో కొన్ని రోజులుగా సాగుతున్న ఈ రహస్య రాజకీయ వ్యూహం నేటి (జూన్ 22) మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఢిల్లీలో అధికారికంగా కార్యరూపం దాల్చనుంది. తిరుగుబాటు ఎంపీలైన సంజయ్ దినా పాటిల్, సంజయ్ దేశ్‌ముఖ్, సంజయ్ జాదవ్, భావూసాహెబ్ వాక్‌చౌరే, నగేష్ పాటిల్ అస్తికార్, ఓంప్రకాష్ రాజే నింబాల్కర్‌లు ఇప్పటికే ఉద్ధవ్ వర్గం నిర్వహించిన పార్లమెంటరీ సమావేశానికి గైర్హాజరై తమ అసమ్మతిని స్పష్టం చేశారు. ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం కింద అనర్హత వేటు పడకుండా ఉండేందుకు అవసరమైన కచ్చితమైన మూడింట రెండు వంతుల మెజారిటీని ఈ తిరుగుబాటు వర్గం సాధించడం గమనార్హం. ఈ తిరుగుబాటుపై ఇప్పటికే ఎంపీలు అస్తికార్, నింబాల్కర్ బహిరంగంగా ప్రకటనలు చేశారు. గత రెండేళ్లుగా తమ నియోజకవర్గాలకు అభివృద్ధి నిధులు అందకపోవడం, పార్టీలోని కొందరు సీనియర్ నేతలు తమపై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యల వల్లే తాము ఉద్ధవ్ వర్గాన్ని వీడాల్సి వస్తోందని వారు స్పష్టం చేశారు. తాము కేవలం ఒక శివసేన గ్రూప్ నుంచి అసలైన సిద్ధాంతాలు కలిగిన మరో శివసేనలోకి మారుతున్నామని వారు సమర్థించుకున్నారు. ఈ పరిణామాలపై మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఏక్‌నాథ్ షిండే స్పందిస్తూ.. 'ఆపరేషన్ టైగర్' నూటికి నూరు శాతం విజయవంతమైందని, త్వరలోనే ఢిల్లీ నుంచి అధికారిక ప్రకటన వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తిరుగుబాటు ఎంపీలు లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలిసి తమను ప్రత్యేక గ్రూప్‌గా గుర్తించాలని కోరేందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలను షిండే వర్గం విడుదల చేయనుంది. మరోవైపు ఈ భారీ విలీన ప్రక్రియ ఉద్ధవ్ థాకరే క్యాంప్‌లో కలకలం రేపింది. పార్టీ మారిన వారిని ఉద్ధవ్ థాకరే 'ద్రోహులు'గా అభివర్ణించారు. అధికార దాహం, డబ్బు కోసమే ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును వీరు అగౌరవపరిచారని ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు, మిగిలిన ప్రజాప్రతినిధులు చేజారిపోకుండా చూసేందుకు ఉద్ధవ్ థాకరే నేటి మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు నారిమన్ పాయింట్‌లోని 'శివాలయ' కార్యాలయంలో శివసేన (యూబీటీ) ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో అత్యవసర సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ వర్షాకాల సమావేశాలు జరుగుతున్న తరుణంలోనే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకోవడం రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు

'యుద్ధానికి సిద్ధం' అంటున్న పాక్ మంత్రి.. సింధు జలాలపై కొత్త డ్రామా..!

మొదటిపేజీ తరువాయి – రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్ కవ్వించారు. ఇప్పటికే ఉగ్రవాదం, సరిహద్దు ఉద్రిక్తతలను సాకుగా వాడుకున్న పాక్.. ఇప్పుడు సింధూ జలాల అంశాన్ని రాజకీయం చేస్తోంది. పాక్‌కు చెందిన ఏఆర్‌వై న్యూస్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఖవాజా ఆసిఫ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. సింధు నదీ జలాల విషయంలో తమ దేశ ప్రయోజనాలకు ముప్పు ఏర్పడుతోందని భావిస్తే సైనిక చర్యకు దిగే అవకాశాన్ని కొట్టిపారేయలేమన్నారు. నీటి హక్కులు తమ జాతీయ భద్రతలో భాగమని పేర్కొన్నారు. అయితే భారత్ మాత్రం అంతర్జాతీయ నిబంధనల ప్రకారమే వ్యవహరిస్తోందని, పాక్ చేస్తున్న ఆరోపణలు వాస్తవాలకు దూరంగా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి తర్వాత భారత్ సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ దాడిలో 26 మంది అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దాడికి పాకిస్థాన్ మద్దతు ఉన్న ఉగ్రవాద సంస్థలే కారణమని భారత్ స్పష్టం చేసింది. సరిహద్దు దాటి జరిగే ఉగ్రవాదానికి చెక్ పెట్టకుండా పాక్ బాధిత దేశంలా వ్యవహరించడం విడ్డూరంగా ఉందని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, మరోవైపు ఒప్పందాల గురించి మాట్లాడటం ద్వంద్వ వైఖరికి నిదర్శనమని పేర్కొంటున్నారు. ఇటీవల కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు పాక్‌లో కలకలం రేపాయి. భారత హక్కులకు చెందిన నీటిని పూర్తిగా వినియోగించుకునే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన సంకేతాలు ఇచ్చారు. దీనిని పాక్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోంది.

అయితే భారత భూభాగంలో లభించే జల వనరులను దేశ అవసరాలకు అనుగుణంగా వినియోగించుకోవడం సహజమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాక్ ప్రస్తుతం తీవ్ర నీటి సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. వాతావరణ మార్పులు, నీటి నిర్వహణలో వైఫల్యాలు, పాతబడిన సాగునీటి వ్యవస్థల కారణంగా సమస్య మరింత తీవ్రమైంది. ఈ అంతర్గత వైఫల్యాలను పక్కనబెట్టి భారత్‌పై నిందలు మోపడం ద్వారా ప్రజల దృష్టిని మళ్లించే ప్రయత్నం జరుగుతోందన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. జలాల అంశాన్ని అంతర్జాతీయ వేదికలపైకి తీసుకెళ్లినా, ఉగ్రవాదంపై తన వైఖరిని మార్చకపోతే పాక్ వాదనలకు పెద్దగా మద్దతు లభించే అవకాశం లేదని దౌత్య వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రికి 25 ఏళ్లు

మొదటిపేజీ తరువాయి – చేసుకుంది. ఈ చారిత్రక మైలురాయిని పురస్కరించుకుని సోమవారం హైదరాబాద్‌లోని హెచ్ఐసీసీ నోవోటెల్‌లో రజతోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. ఆసుపత్రి ఛైర్మన్, హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో జరగనున్న ఈ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్నారు. దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి నందమూరి తారక రామారావు తన అర్ధాంగి బసవతారకం జ్ఞాపకార్థం, ఆమె చివరి కోరిక మేరకు ఈ ఆసుపత్రి ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుట్టారు. క్యాన్సర్ చికిత్స సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండాలనే సంకల్పంతో 1988లో ఈ బృహత్కార్యానికి అంకురార్పణ చేశారు. ప్రవాస భారతీయులు, వైద్య నిపుణులు, దాతల సహకారంతో ఏర్పాటైన ఈ ఆస్పత్రిని 2000 సంవత్సరంలో అప్పటి ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి 100 పడకలతో ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి నిరంతరాయంగా సేవలు విస్తరిస్తూ నేడు 650 పడకల సామర్థ్యంతో దేశంలోనే సమగ్ర క్యాన్సర్ చికిత్సాలయంగా పేరు పొందింది. ప్రస్తుతం ఈ ఆసుపత్రి బాలకృష్ణ ఛైర్మన్‌గా, మేనేజింగ్ ట్రస్టీగా వ్యవహరిస్తూ తండ్రి ఆశయాన్ని పవిత్ర యజ్ఞంగా కొనసాగిస్తున్నారు. ఆయన నాయకత్వంలో ఆసుపత్రి ఏటా 3 లక్షల మందికి పైగా అవుట్‌పేషెంట్లకు, 90 వేల మంది ఇన్‌పేషెంట్లకు సేవలందిస్తోంది. ఇక్కడ చికిత్స పొందుతున్న వారిలో 65 శాతానికి పైగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల వారే ఉండటం విశేషం. ఆరోగ్యశ్రీ, ఆయుష్మాన్ భారత్ వంటి ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా కూడా వేలాది మందికి ఉచితంగా నాణ్యమైన వైద్యం అందుతోంది. ఇప్పటివరకు 8 వేలకు పైగా విజయవంతమైన క్యాన్సర్ సర్జరీలు, 86 బోన్ మ్యారో మార్పిడి చికిత్సలు ఇక్కడ నిర్వహించారు. క్యాన్సర్‌పై అవగాహన కల్పించేందుకు, వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించేందుకు ఆసుపత్రి యాజమాన్యం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటోంది. అత్యాధునిక సదుపాయాలున్న మొబైల్ స్క్రీనింగ్ బస్సు ద్వారా మారుమూల గ్రామాలు, గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తోంది. సర్జికల్, మెడికల్, రేడియేషన్ ఆంకాలజీ వంటి విభాగాల్లో సుమారు 250 మంది నిపుణులైన వైద్యులు సేవలందిస్తున్నారు. సోమవారం జరగనున్న రజతోత్సవ వేడుకలకు సీఎం చంద్రబాబుతో పాటు పలువురు రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులు, వైద్య నిపుణులు, దాతలు హాజరై ఆసుపత్రి 25 ఏళ్ల సేవా ప్రయాణాన్ని స్మరించుకోనున్నారు.

యోగా నాకు చాలా ఇచ్చింది

మొదటిపేజీ తరువాయి – పంచుకున్నారు. యోగా తనకు లోతైన స్పష్టతను, అంతర్గత పరిపక్వతను అందించిందని, తన ప్రయాణాన్ని అది ఎంతగానో ప్రభావితం చేసిందని ఆదివారం ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్'లో తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. "భారత నాగరికతలో యోగా ఒక అంతర్భాగం. ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన అద్భుతమైన బహుమతి ఇది. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక స్పష్టత, అంతర్గత సమతుల్యతను యోగా ప్రోత్సహిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి" అని పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. చిన్న వయసులోనే తాను యోగా ప్రయాణం ప్రారంభించానని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. "నా మదిలో ఎన్నో ప్రశ్నలతో సతమతమవుతున్న సమయంలో, యోగా నాకు సమాధానాలు ఇవ్వడమే కాకుండా, ప్రగాఢమైన స్పష్టతను, పరిపక్వతను ఇచ్చింది. నా ప్రయాణానికి సరైన మార్గాన్ని చూపింది. క్రియ యోగ, అష్టాంగ యోగ, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్‌కు చెందిన సుదర్శన క్రియ వంటివి ఇప్పటికీ నా దినచర్యలో అంతర్భాగంగా కొనసాగుతున్నాయి" అని ఆయన వివరించారు. యోగాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తీసుకురావడంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేసిన కృషిని పవన్ కల్యాణ్ ప్రశంసించారు. జూన్ 21ని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలన్న మోదీ చొరవకు ఆయన హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

విశాఖలో ఘనంగా యోగా వేడుకలు

మరోవైపు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. విశాఖపట్నంలోని సాగరిక ఫంక్షన్ హాల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర హోం మంత్రి వి. అనిత పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావుతో కలిసి ఆమె యోగాసనాలు వేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ వైస్–ఛాన్సలర్ జి.పి. రాజశేఖర్‌తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. యోగా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, ఇతర సంఘాల సభ్యులు, సాధారణ పౌరులు, యువత ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

స్టార్ హీరో నుండి ముఖ్యమంత్రి పీఠం వరకు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఈ రోజు జరుపుకుంటున్నారు. 'దళపతి' విజయ్ 52వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టారు. స్క్రీన్ పై జోసెఫ్ విజయ్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చి....కోలీవుడ్ 'ఇండస్ట్రీ హిట్'ల కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా మారారు. "విజయ్ సినిమా వస్తోందంటే చాలు.. బాక్సాఫీస్ కలెక్షన్ల లెక్కలు రీ–రైట్ అవ్వాల్సిందే. 'గిల్లి', 'పోక్కిరి' చిత్రాలతో మాస్ ఆడియన్స్‌ను కట్టేసిన విజయ్.. 'తుపాకీ' సినిమాతో తొలిసారి రూ. 100 కోట్ల క్లబ్‌లోకి అడుగుపెట్టారు. అక్కడి నుంచి దళపతి వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. కథ ఏదైనా, డైరెక్టర్ ఎవరైనా.. విజయ్ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ఉంటే చాలు థియేటర్లు కలెక్షన్ల సునామీని చూసాయనే చెప్పాలి. రూ. 500 కోట్లకు పైగా వసూళ్లతో 'లియో' సృష్టించిన ప్రభంజనం అంతా ఇంతా కాదు.

కోట్లాది అభిమానుల గుండెల్లో చెరగని స్థానం..

కోట్లాది మంది అభిమానుల గుండెల్లో చెరగని స్థానం సంపాదించుకున్న దళపతి విజయ్.. పాలిటిక్స్‌లోనూ సక్సెస్ గా సాగుతున్నారు. ఒకే ఒక్క పిలుపుతో తమిళనాడు రాజకీయ చరిత్రనే మార్చివేశాడు. తమిళనాడు నయా ముఖ్యమంత్రిగా సరికొత్త శకానికి నాంది పలికారు. అధికారం ఎవరికీ పూలపాన్పు కాదు.. ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల ద్రవిడ రాజకీయాల కోటను బద్దలు కొట్టడం అంతకంటే సులువు కాదు.. కానీ, వ్యవస్థను మార్చాలనే సంకల్పం ఉంటే, ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా జనం గుండెల్లోకి దూసుకెళ్లవచ్చని నిరూపించారు దళపతి విజయ్. రాజకీయ కక్ష సాధింపులు, ఐటీ దాడులు, ప్రతిపక్షాల అవహేళనలను తట్టుకుని నిలబడ్డ నిప్పుల ప్రయాణం విజయ్ దళపతిది.

విజయ్ రాజకీయ ప్రస్థానం..

"విజయ్ రాజకీయ ప్రస్థానం నిన్న మొన్నటిది కాదు.. ఆయన సినిమాల్లో సామాజిక అంశాలు మాట్లాడినప్పుడే పాలకుల కన్ను ఆయనపై పడింది. 'మెర్సల్' సినిమాలో జీఎస్టీ డైలాగులు, 'సర్కార్' సినిమాలో ఉచిత పథకాలపై పెట్టిన సీన్లు అప్పటి అధికార పీఠాలను కదిలించాయి. ఆ కక్షతోనే 'మాస్టర్' సినిమా షూటింగ్ స్పాట్ నుంచి విజయ్‌ను ఐటీ అధికారులు విచారణ నిమిత్తం తీసుకెళ్లారు. రోజుల తరబడి ఐటీ దాడులు, థియేటర్ల వద్ద అడ్డంకులు సృష్టించి ఆయనను మానసికంగా దెబ్బతీయాలని చూశారు. 'విజయ్ ఒక నటుడు మాత్రమే.. పాలిటిక్స్ ఆయనకు సెట్ కావు' అంటూ ప్రతిపక్షాలు హేళన చేశాయి. కానీ, ఆ ఒత్తిళ్లే విజయ్‌ను ప్రజాక్షేత్రంలోకి వచ్చేలా చేశాయి.

తమిళగ వెట్రి కళగం..

పార్టీ పేరులో ద్రవిడ లేకుండా కేవలం తమిళగ వెట్రి కళగం...ఎఖ పార్టీని స్థాపించి, ఒంటరిగానే బరిలోకి దిగారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయ్ సృష్టించిన ప్రభంజనానికి ద్రవిడ పార్టీల 60 ఏళ్ల ఆధిపత్యం ఒక్కసారిగా కుప్పకూలింది. 108 సీట్లు గెలుచుకుని సింగిల్ లార్జెస్ట్ పార్టీగా అవతరించింది ఎఖ. మిత్రపక్షాల మద్దతుతో మే 10న ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. పెరంబూర్, తిరుచ్చి స్థానాల నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన విజయ్.. ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించారు. అంతేకాదు తిరుచ్చి స్థానానికి రాజీనామా చేశారు. వెండితెరపై సీఎం సీట్‌లో కూర్చుని పొలిటికల్ సిస్టమ్‌ను క్లీన్ చేసిన విజయ్.. ఇప్పుడు రియల్ లైఫ్‌లో ముఖ్యమంత్రిగా...పాలనలో తనదైన ముద్రవేస్తున్నారు. సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన కేవలం నెల రోజుల్లోనే విజయ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌లో తనదైన మార్క్ చూపించారు. 'అందరికీ సమానత్వం' అనే స్లోగన్‌తో అధికారంలోకి వచ్చిన ఆయన.. అవినీతి రహిత పాలనపై మొదటి సంతకం చేశారు. కేవలం సచివాలయానికే పరిమితం కాకుండా.. క్షేత్రస్థాయిలో విద్యా నిధులు, రాష్ట్ర హక్కుల కోసం ఢిల్లీ వేదికగా గళమెత్తారు. యువతకు ఉపాధి, మహిళల భద్రత కోసం ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్‌లను ఏర్పాటు చేస్తూ.. తాను కేవలం 'రీల్' హీరోని కాదు.. రియల్ లైఫ్ 'రూలర్' అని నిరూపిస్తున్నారు. అంతేకాదు రైతులకు చెప్పినట్టుగా కొంత మేర వారి ఋణ మాఫీ చేసి ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న నేతగా రికార్డు క్రియేట్ చేశాడు.

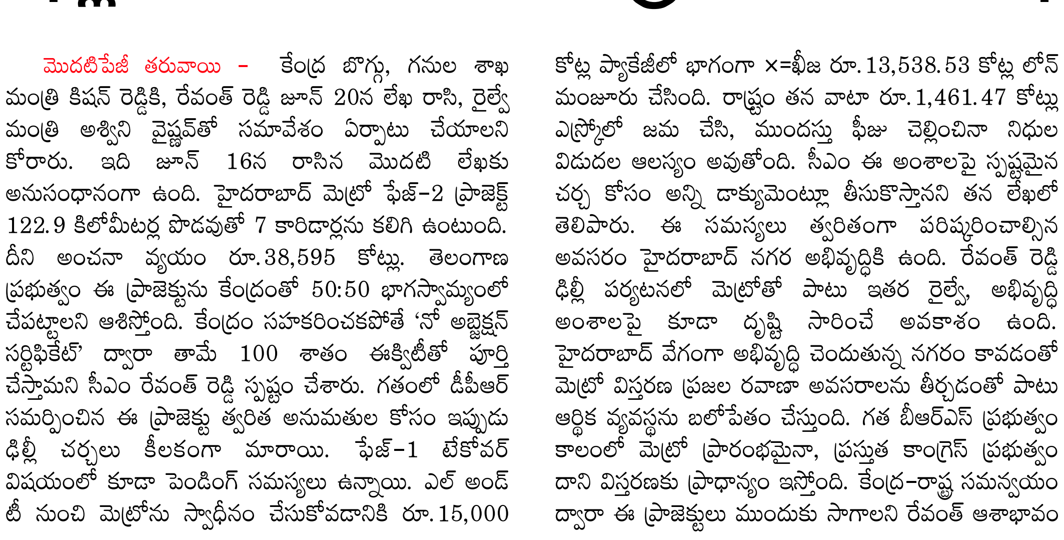
జన నాయకుడు..

"అధికారంలోకి రాగానే తన ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలోని సంచలన హామీల అమలుపై విజయ్ ఫోకస్ పెట్టారు. సీఎంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంటనే.. విజయ్ చేసిన తొలి సంతకం 'రాష్ట్రంలో విద్యా సంస్కరణలు – ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఉచిత డిజిటలైజేషన్' ఫైల్‌పైనే! కార్పొరేట్ చదువులను పేదలకు చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా ఆయన పాలన ప్రారంభమైంది. అడ్మినిస్ట్రేషన్‌లో లంచగొండితనానికి తావులేకుండా కేవలం నెల రోజుల్లోనే ఐఏఎస్ అధికారులతో ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ వేసి తన 'రూలింగ్ మార్క్' చూపించారు. ఒకప్పుడు సినిమా డైలాగులతో థియేటర్లలో చప్పట్లు కొట్టించుకున్న విజయ్.. ఇప్పుడు అసెంబ్లీలో ప్రజల గొంతుకయ్యారు. కేసులు, దాడులను ఎదుర్కొని నిలబడ్డ ఆ ధైర్యమే.. ఈరోజు ఆయనను తమిళనాడు అధిపతిని చేసింది. ముఖ్యమంత్రిగా తమిళనాడును సరికొత్త ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తూ, ప్రజా రంజక పాలన సాగిస్తున్న దళపతి విజయ్‌కి జీ తెలుగు న్యూస్ స్పెషల్ గా పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తుంది.

ఢిల్లీలో సీఎం రేవంత్.. మెట్రో రెండో దశ నిధుల కోసం ప్రయత్నాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి, రేవంత్ రెడ్డి జూన్ 20న లేఖ రాసి, రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్‌తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఇది జూన్ 16న రాసిన మొదటి లేఖకు అనుసంధానంగా ఉంది. హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్–2 ప్రాజెక్ట్ 122.9 కిలోమీటర్ల పొడవుతో 7 కారిడార్లను కలిగి ఉంటుంది. దీని అంచనా వ్యయం రూ.38,595 కోట్లు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టును కేంద్రంతో 50:50 భాగస్వామ్యంలో చేపట్టాలని ఆశిస్తోంది. కేంద్రం సహకరించకపోతే 'నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్' ద్వారా తామే 100 శాతం ఈక్విటీతో పూర్తి చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. గతంలో డీపీఆర్ సమర్పించిన ఈ ప్రాజెక్టు త్వరిత అనుమతుల కోసం ఇప్పుడు ఢిల్లీ చర్చలు కీలకంగా మారాయి. ఫేజ్–1 టేకోవర్ విషయంలో కూడా పెండింగ్ సమస్యలు ఉన్నాయి. ఎల్ అండ్ టీ నుంచి మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి రూ.15,000 కోట్ల ప్యాకేజీలో భాగంగా ×=ఖీజ రూ.13,538.53 కోట్ల లోన్ మంజూరు చేసింది. రాష్ట్రం తన వాటా రూ.1,461.47 కోట్లు ఎస్క్రోలో జమ చేసి, ముందస్తు ఫీజు చెల్లించినా నిధుల విడుదల ఆలస్యం అవుతోంది. సీఎం ఈ అంశాలపై స్పష్టమైన చర్చ కోసం అన్ని డాక్యుమెంట్లు తీసుకొస్తానని తన లేఖలో తెలిపారు. ఈ సమస్యలు త్వరితంగా పరిష్కరించాల్సిన అవసరం హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధికి ఉంది. రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటనలో మెట్రోతో పాటు ఇతర రైల్వే, అభివృద్ధి అంశాలపై కూడా దృష్టి సారించే అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరం కావడంతో మెట్రో విస్తరణ ప్రజల రవాణా అవసరాలను తీర్చడంతో పాటు ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కాలంలో మెట్రో ప్రారంభమైనా, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దాని విస్తరణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. కేంద్ర–రాష్ట్ర సమన్వయం ద్వారా ఈ ప్రాజెక్టులు ముందుకు సాగాలని రేవంత్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పరిస్థితుల్లో రాజకీయ విమర్శలు కూడా ఉన్నాయి. రేవంత్ ప్రభుత్వం మెట్రో అనుమతులు పొందడంలో ఆలస్యం చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారు. అయితే, సీఎం ఈ అంశాలను కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేసి పరిష్కరించాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఢిల్లీలో జరిగే సమావేశాలు ఈ పెండింగ్ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతాయని ఆశిస్తున్నారు. ×=ఖీజ లోన్ విడుదల, ఫేజ్–2 అనుమతులు త్వరగా వస్తే హైదరాబాద్ మెట్రో భవిష్యత్తు మరింత ఉజ్వలంగా ఉంటుంది. ఈ పర్యటన తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ముఖ్యమైనది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్ని డాక్యుమెంట్లతో సిద్ధంగా ఉండి, వాస్తవాలు రికార్డు చేసి సమస్యలు పరిష్కరించాలని భావిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ నగరం రవాణా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. ప్రజలు ఈ అభివృద్ధి పనులను ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

బీజేపీ తెలంగాణ యూనిట్‌పై హైకమాండ్ నిఘా



మొదటిపేజీ తరువాయి – కొత్త వ్యూహాలు అమలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. పార్టీలోని నేతల మధ్య సమన్వయ లోపం కనిపిస్తుండటం.. ఎక్కువ మంది నేతల కార్యకలాపాలు హైదరాబాద్‌కే పరిమితమవుతుండటం, ఫ్యాక్షనలిజం వంటి సమస్యలు పెరగడంతో వాటిని అధిగమించడానికి 'యూనిట్ ట్రాకర్' (ఖఅఓఎ ఎతీఖఎవెవతీ) అనే వీక్లీ రిపోర్ట్ సిస్టమ్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రతి నేతా.. జిల్లాల్లో ఎంత ఉంటున్నారు, క్యాడర్‌తో ఎలా కలిసి పని చేస్తున్నారు, ప్రజల మధ్య ప్రభావం ఎంత ఉంది వంటి వివరాలు నేరుగా జాతీయ అధ్యక్షుడి దృష్టికి వెళ్తాయి. టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రకారం, ఈ యూనిట్ ట్రాకర్ ద్వారా బూత్ లెవల్ నుంచి స్టేట్ లెవల్ వరకు అకౌంటబిలిటీని పెంచడం, హైదరాబాద్ సెంట్రిక్ లీడర్‌షిప్‌ను తగ్గించి గ్రాస్‌రూట్స్ యాక్టివిటీని ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా ఉంది. హైదరాబాద్‌లోని రూములకు పరిమితమైన నేతలకు.. నెక్స్ట్ టికెట్ ఇవ్వడం కష్టం అని స్పష్టమైన సంకేతాలు హైకమాండ్ నుంచి వెళ్లాయి. బీజేపీ నేషనల్ జనరల్ సెక్రటరీ (ఆర్గనైజేషన్) బీఎల్ సంతోష్ కూడా డిస్ట్రిక్ట్ టూర్లు చేయని నేతలపై హెచ్చరికలు జారీ చేశారని రిపోర్టులు చెబుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో నితిన్ నబీన్.. ఈ నెల 28, 29, 30 తేదీల్లో తెలంగాణలో 3 రోజుల పర్యటన చేయనున్నారు. వరంగల్, హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో కీలక నేతలతో సమావేశాలు, స్టేట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మీటింగ్‌లు, కొత్త డిస్ట్రిక్ట్ యూనిట్ల ప్రారంభం వంటి కార్యక్రమాలు ఉంటాయని బీజేపీ వర్గాలు తెలిపాయి. గతంలో ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో విజయం సాధించిన అనుభవం ఉన్న నబీన్, తెలంగాణలో మున్సిపల్ ఎన్నికలు (+నవీజ, వరంగల్) సమీపిస్తున్న తరుణంలో పార్టీని యాక్షన్ మోడ్‌లోకి తీసుకురావాలని భావిస్తున్నారు. ఇటీవల ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలంగాణ పర్యటనతో క్యాడర్‌లో ఉత్సాహం పెరిగింది. పార్టీలో ఐక్యత, డిసిప్లిన్ పెంపొందించడం ప్రధాన లక్ష్యం. పాత కాపులు, వలస నేతల మధ్య గ్యాప్‌ను పూడ్చడం, ఫ్యాక్షనల్ పోస్టర్లు, ఫ్లెక్సీలను నియంత్రించడం, సోషల్ మీడియా యాక్టివిటీని కూడా మానిటర్ చేయడం వంటి చర్యలను నితిన్ నబీన్ చేపట్టారు. యూనిట్ ట్రాకర్ ద్వారా వారానికి ఒకసారి పూర్తి నివేదిక నబీన్ టేబుల్‌పైకి వెళ్తుందనీ, ఇది లీడర్ల పనితీరును సమీక్షించడానికి ఉపయోగపడుతుందని టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా వివరించింది. ఇలాంటి వ్యూహాలు ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో విజయవంతమైనట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారం లక్ష్యంగా దూకుడు పెంచుతోంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వైఫల్యాలపై ప్రతిపక్షంగా బలమైన ఉద్యమాలు చేపట్టాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. నబీన్ పర్యటన సందర్భంగా ఇలాంటి యాక్షన్ ప్లాన్ ఫైనల్ అవుతుందని ఆంధ్రప్రభ రిపోర్ట్ చేసింది. ఈ చర్యలు పార్టీ లోపలి సమస్యలను పరిష్కరించి, ఎన్నికల సన్నాహాలను ఊపందుకునేలా చేస్తాయనే అంచనా ఉంది.

నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్
TG/TEL/29/A3731
సోమవారం 22-06-2026

రూ.95 లక్షల ఆన్‌లైన్ ట్రేడింగ్ మోసం కేసు ఛేదన

7 మంది నిందితుల అరెస్ట్ రూ.26.57 లక్షల నగదు స్వాధీనం

నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, జూన్ 21: సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ వారు క్రైమ్ నెం.1053/2026లో నమోదు చేసిన ఆన్‌లైన్ ట్రేడింగ్ మరియు ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ మోసం కేసును విజయవంతంగా ఛేదించి, ఈ కేసులో ప్రమేయం ఉన్న ఏడుగురు నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. దర్యాప్తు సందర్భంగా మోసపూరిత సొమ్ము తరలింపులో ఉపయోగించిన మ్యూల్ బ్యాంక్ ఖాతాలను గుర్తించి, గణనీయమైన మొత్తాన్ని రికవరీ చేయడంతో పాటు నగదు, డిజిటల్ ఆధారాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

కేసు వివరాలు

బాధితుడు శ్రీ శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఏ సురేష్ రెడ్డిని "జుశ్రీవతీ ఖుజాలశ్రీ జవం" పేరుతో నిర్వహిస్తున్న నకిలీ ఆన్‌లైన్ ట్రేడింగ్ మరియు ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టేలా నిందితులు ప్రలోభపెట్టారు. వాట్సాప్ గ్రూపులు, ఇతర ఆన్‌లైన్ మాధ్యమాల ద్వారా అధిక లాభాలు వస్తాయని నమ్మించి పెట్టుబడులు పెట్టించారు. బాధితుడు తొలుత రూ.46 లక్షలు పెట్టుబడి పెట్టగా, ట్రేడింగ్ ఖాతాలో రూ.2,04,54,000/- లాభం వచ్చినట్లు నకిలీగా చూపించారు. ఆ మొత్తాన్ని ఉపసంహరించుకునేందుకు (విత్‌డ్రా) ప్రయత్నించినప్పుడు ట్యాక్స్, సెక్యూరిటీ డిపాజిట్, ప్రాసెసింగ్ ఫీజు, ఇతర చార్జీల పేర్లతో మరింత డబ్బు చెల్లించాలని నిందితులు కోరారు. ఈ విధంగా వివిధ ట్యాక్సులు మరియు ఛార్జీల పేరుతో మరో రూ.49 లక్షలు వసూలు చేసి, మొత్తంగా బాధితుడి నుండి రూ.95 లక్షలు కాజేశారు.

డబ్బు ఉపసంహరణ జరగకపోవడంతో తాను మోసపోయినట్లు గ్రహించిన బాధితుడు సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులను ఆశ్రయించాడు.

దర్యాప్తు

సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు సాంకేతిక ఆధారాలు, బ్యాంకింగ్ లావాదేవీలు, మనీ ట్రైల్‌ను విశ్లేషించి మోసపూరిత సొమ్ము ప్రవాహాన్ని గుర్తించారు. దర్యాప్తులో నేరగాళ్లు మోసపూరిత సొమ్మును 45 లేయర్ బ్యాంక్ ఖాతాల ద్వారా తరలించినట్లు వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలు విశాఖపట్నంలోని గాజువాక ప్రాంతంలో ఆపరేషన్ నిర్వహించి ఈ కేసులో ప్రమేయం ఉన్న ఏడుగురు నిందితులను అరెస్ట్ చేశాయి.

అరెస్టయిన నిందితులు

1. రవ్వి గౌతమ్ (ఏ8) -- అకౌంట్ సప్లయర్ కమ్ క్యాష్ సప్లయర్
2. సేనాపతి పెంటయ్య (ఏ9) -- క్యాష్ రిసీవర్
3. బొడాల సాయి కుమార్ (ఏ10) -- అకౌంట్ సప్లయర్
4. మురపాక కుమార్ (ఏ11) -- అకౌంట్ సప్లయర్
5. విజ్జపు సత్యనారాయణ (ఏ13) -- అకౌంట్ హోల్డర్
6. మంత్రి సాయి కుమార్ (ఏ14) -- క్యాష్ సప్లయర్
7. ఊట నారాయణ (ఏ15) -- అకౌంట్ హోల్డర్

నిందితుల పాత్ర

దర్యాప్తులో బొడాల సాయి కుమార్ (ఏ10) మోసపూరిత సొమ్మును నగదు రూపంలో సేకరించి రవ్వి గౌతమ్ (ఏ8)కు అందజేసినట్లు, అనంతరం రవ్వి గౌతమ్ ఆ నగదును సేనాపతి పెంటయ్య (ఏ9)కు అందించినట్లు తేలింది. మంత్రి సాయి కుమార్ (ఏ14) నగదు రవాణా మరియు పంపిణీలో కీలకంగా వ్యవహరించినట్లు గుర్తించారు. ఇతర నిందితులు మ్యూల్ బ్యాంక్ ఖాతాలను సమకూర్చడం, ఖాతాదారులను ఏర్పాటు చేయడం, మనీలాండరింగ్ కార్యకలాపాలకు సహకరించినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

రికవరీ, బాధితునికి ఉపశమనం

దర్యాప్తు సందర్భంగా:

రూ.26,57,500/- నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

రూ.12 లక్షల విలువైన బ్యాంక్ ఖాతాలను ఫ్రీజ్ చేశారు.

కోర్టు ద్వారా రూ.9 లక్షల రీఫండ్ ఆర్డర్లు పొందారు.

నేరానికి ఉపయోగించిన మొబైల్ ఫోన్లు ఇతర డిజిటల్ ఆధారాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

దర్యాప్తు బృందం పనితీరు

ఈ కేసు ఛేదనలో ఇన్‌స్పెక్టర్ మధు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషించారు. డిజిటల్ ఆధారాలను సేకరించడం, మనీ ట్రైల్‌ను శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించడం, నిధుల ప్రవాహాన్ని స్థాపించడం మరియు నిందితుల పాత్రను నిర్ధారించడంలో ఆయన విశేష కృషి చేశారు. అలాగే ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ మరియు వారి బృందం ఆపరేషన్ సమయంలో అత్యంత చాకచక్యంగా వ్యవహరించి నిందితుల అరెస్ట్, నగదు రికవరీ మరియు ఇతర ఆధారాల స్వాధీనంలో సమర్థవంతంగా పనిచేశారు. ఈ కేసును పర్యవేక్షించిన ఏసీపీ రవీందర్ రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంలో దర్యాప్తు విజయవంతంగా పూర్తయింది. కేసు ఛేదనలో విశేష కృషి చేసిన ఇన్‌స్పెక్టర్ మధు, ఎస్ఐ శ్రీనివాస్, వారి బృందాన్ని, అలాగే కేసును సమర్థవంతంగా పర్యవేక్షించిన ఏసీపీ రవీందర్ రెడ్డిని డీసీపీ సైబర్ క్రైమ్ శ్రీ టి. సాయి మనోహర్ అభినందించారు.

ప్రజలకు సూచనలు

సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్ లేదా టెలిగ్రామ్ గ్రూపుల ద్వారా వచ్చే పెట్టుబడి సూచనలను నమ్మరాదు.

తక్కువ సమయంలో అధిక లాభాలు వస్తాయని చెప్పే ట్రేడింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

సెబీ అనుమతి పొందిన సంస్థల ద్వారా మాత్రమే పెట్టుబడులు పెట్టాలి.

డబ్బు ఉపసంహరణ కోసం అదనపు ట్యాక్సులు, ఛార్జీలు చెల్లించాలని కోరితే వెంటనే అనుమానించాలి.

సైబర్ మోసాలను గుర్తిస్తే వెంటనే 1930 హెల్ప్‌లైన్‌కు కాల్ చేయాలి లేదా www.cybercrime.gov.inలో ఫిర్యాదు నమోదు

ప్రతి పోలీసు అధికారి యోగాను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలి -- సైబరాబాద్ సీపీ

12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించిన సైబరాబాద్ పోలీసులు

"యోగ ఫర్ వెల్‌నెస్, రెడీనెస్ & రెసిలియన్స్" థీమ్‌తో నిర్వహణ

నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, జూన్ 21: సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సైబరాబాద్ సీపీ కార్యాలయ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. "యోగ ఫర్ వెల్‌నెస్, రెడీనెస్ & రెసిలియన్స్" అనే థీమ్‌తో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేష్, ఐపీఎస్., ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. కూకట్‌పల్లి డీసీపీ రితిరాజ్, హెడ్‌క్వార్టర్స్ డీసీపీ సంజీవ్‌తో పాటు సుమారు 250 మంది పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు. అనంతరం సీపీతో పాటు అధికారులు, సిబ్బంది యోగా ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యాన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సైబరాబాద్ సీపీ డా. ఎం. రమేష్ మాట్లాడుతూ యోగా అనేది భారతీయ నాగరికత ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన వారసత్వమని తెలిపారు. యోగా సాధన ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాకుండా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయని పేర్కొన్నారు. పోలీసు విధుల్లో శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత కూడా అత్యంత ముఖ్యమని సీపీ తెలిపారు. "ఆ ఖుశ్రీఎ విఙాఎ, ఆ శీఖీఙ దీఖీఎ, ఆ ఖుఙనశీ ఎఐఙ" అనే సందేశంతో ప్రతి పోలీసు అధికారి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం, విశ్రాంత కలిగిన మనస్సును పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. యోగా ద్వారా మానసిక బలం పెరిగి, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. శ్వాసపై ధ్యాన కేంద్రీకరించడం ద్వారా మనస్సు ప్రశాంతంగా మారి, ఒత్తిడిని అధిగమించే శక్తి లభిస్తుందని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ కొంత సమయం యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం (మెడిటేషన్) కోసం కేటాయించాలని సూచించారు. పోలీస్ విధుల అధిక ఒత్తిడితో కూడుకున్నవని, అందువల్ల ప్రతి పోలీసు అధికారి, సిబ్బంది తమ దినచర్యలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని సీపీ సూచించారు. "శీముఖీశ్రీఎం ఎవశీఙఙఖఙఎ -- ఖీఙ ఖీశీఙఎ, ఖీశీఙఎంఎ వీఙఙఎ" అనే లక్ష్యంతో శారీరక దృఢత్వం, భావోద్వేగ సమతుల్యత, వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని తెలిపారు. ఆరోగ్యవంతమైన పోలీసు వ్యవస్థ ద్వారానే సమర్థవంతమైన పోలీసింగ్ సాధ్యమవుతుందని, "బెటర్ Health -- Better Policing" అనే సందేశాన్ని అందించారు.

గుల్మోహన్ పార్క్ లో ప్రతిరోజు నిర్వహించే ఉచిత పతాంజలి యోగాను అందరూ నేర్చుకోవాలి

మాజీ కార్పొరేటర్ గంగాధర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 12వ అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు యోగ గురువు మానె సురేందర్, గారేలా వెంకటేష్ గురూజీ, బేరి రామచందర్ యాదవ్..

గుల్మోహన్ పార్క్ ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు బేరి రామచందర్ యాదవ్ కి ఘనంగా సన్మానం

నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 21: 12వ అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యోగ గురువు మానె సురేందర్, గారేలా వెంకటేష్ గురూజీ, బేరి రామచందర్ యాదవ్. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గుల్ మోహర్ పార్క్ నేతాజీ నగర్ లో పతాంజలి యోగ శిబిరంను నిర్వహించారు. 12వ అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నేతాజీ నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కాలనీ అధ్యక్షులు బేరి రామచందర్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామ పద్ధతి మాత్రమే కాకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే సమగ్ర జీవన విధానమని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై అవగాహన పెంపొందించేందుకు ఐక్యరాజ్యసమితి (యుఎన్‌ఓ) 2015 సంవత్సరం నుండి ప్రతి ఏడాది జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. ఈ సంవత్సరం యోగా దినోత్సవం యొక్క ప్రధాన అంశం ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యం కోసం యోగా" (యోగా ఫర్ హెల్తీ ఏజింగ్) అని వివరించారు. యోగా సాధన ద్వారా శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. యోగాలో ప్రధానంగా యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం ధ్యానం అనే మూడు ముఖ్యమైన అంశాలు ఉంటాయని వివరించారు. క్రమబద్ధమైన యోగా సాధన వల్ల కండరాలు బలపడటం, రక్తప్రసరణ మెరుగుపడటం, శరీర సౌష్టవం పెరగటం, అలసట తగ్గటం, శక్తి స్థాయిలు పెరగటం, జీవక్రియ మెరుగుపడటం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి మానసిక సమస్యలను అధిగమించడంలో కూడా యోగా సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుందని చెప్పారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి యోగా సాధనతో పాటు సమతుల ఆహారం, తగినంత నీటి సేవనం, శారీరక చలనం, సరైన విశ్రాంతి మరియు సానుకూల ఆలోచనలు అవసరమని సూచించారు. ధూమపానం, మద్యపానం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగానికి దూరంగా ఉండటం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. యోగ శాస్త్రాన్ని ప్రపంచానికి అందించిన మహర్షి పతంజలి సేవలను స్మరించుకుంటూ, యోగా ద్వారా వ్యక్తి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని సాధించగలదని పేర్కొన్నారు. "వ్యాధి లేని శరీరం -- వేదన లేని మనస్సు" అనే లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి యోగా ఒక అద్భుతమైన మార్గమని వివరించారు. అలాగే నేటి వేగవంతమైన, ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలిలో ప్రతి ఒక్కరూ కుల, మత, ప్రాంత, లింగ భేదాలకు అతీతంగా యోగా సాధనను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుని ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి తోడ్పడాలని కోరారు. "యోగా ఆరోగ్యానికి మార్గం -- ఆరోగ్యమే ఆనందమయ జీవితానికి పునాది" అనే సందేశంతో కార్యక్రమం యోగా కోర్ కమిటీ సభ్యులు బిల్లర్ వెంకటేశ్వర్లు, శ్రీశైలం, ఆర్ఎస్ఎస్ బాల సర్వయ్య, రంగనాయకులు, యోగా శిక్షకులు సాయి ప్రియ, సాయినాథ్, ఉదయ్ కుమార్, లక్ష్మీ మాత, రాధా, గీత, ప్రసన్న, కృష్ణారెడ్డి, నాగరాజు, గజేందర్, హరి, చందు గోపి, శ్రీశైలం, ప్రసాద్, గుల్మో మోర్ పార్క్ నేతాజీ నగర్ యోగా సభ్యులు పెద్ద ఎత్తున దినోత్సవ కార్యక్రమం పాల్గొని విజయవంతం చేసిన వారందరికీ బేరి రామచందర్ యాదవ్ ధన్యవాదములు తెలిపినారు.

తెలంగాణ సిద్ధాంత కర్త ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ గారి వర్ధంతి సందర్భంగా నర్సంపేట పట్టణంలోని అమర వీరుల స్థూపం వద్ద జయశంకర్ గారి

చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన నర్సంపేట మాజీ శాసనసభ్యులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి

జూన్ 21 నిజం న్యూస్ : ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమ స్ఫూర్తి సిద్ధాంతకర్తగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో సజీవంగా నిలబడంలో జీవితాలను కృషి చేసినటువంటి ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ గారి వర్ధంతి సందర్భంగా వారికి ఘన నివాళి అర్పించడం జరిగింది ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గారి చరిత్రను నవతరం యువ తరం ఎవరు మరువలేనిది ప్రజా పోరాటాలను, శాంతి యుతంగా, గాంధీ మార్గంలో కోట్లాది మంది ప్రజానీకం ఏకం చేసి జయశంకర్ ఇచ్చిన సందేశం వలన కేసీఆర్ గారి నాయకత్వంలో ఆనాడు తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి గా ప్రారంభించి ఆ తరువాత భారత రాష్ట్ర సమితి గా అద్భుతమైన పాలన 10సంవత్సరాలు అందించడం జరిగింది... రాష్ట్ర సాధనలో భాగంగా సాధించిన రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో తక్కువ కాలంలో రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మాణం చేసే న వ్యూహ కర్త కేసీఆర్ గారికి సలహా సూచన ఇచ్చినటువంటి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గారికి దక్కుతుంది. జయశంకర్ గారు ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో మరో పోరాటానికి తెలంగాణ ప్రజలు సిద్ధంగా ఉండాలి, సాధించినటువంటి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రెండు పర్యాయాలు కెసిఆర్ గారి పాలన చేసిన తర్వాత మార్పులో భాగంగా కొత్త పాలన రావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రజలు తీర్పునిచ్చారు.. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత అభివృద్ధి పథంలో నడిచిన తెలంగాణను మళ్లీ పునాదుల్లోకి అణిచివేసే కుట్ర రేవంత్ రెడ్డి దక్కుతుంది. కెసిఆర్ గారు ఆనాడు వ్యూహ రచన చేసి సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేసి 90% తెలంగాణ పునర్నిర్మాణ్ని తక్కువ కాలంలోనే సాధన జరిగిందంటే కేసీఆర్ గారి అన్న వాక్కు లేకుండా చేస్తామంటే ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గారి ఆనవాళ్లు లేకుండా చేస్తామని చెప్పడమే.. ఈ కార్యక్రమంలోనియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్, ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ డైరెక్టర్, కౌన్సిలర్లు, క్లస్టర్ బాధ్యులు,పట్టణ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, బీ ఆర్ టీ యు జిల్లా అధ్యక్షుడు ,పట్టణ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, యూత్ నాయకులు, మహిళా నాయకులు, అన్ని అనుబంధ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కెపిహెచ్బి 6వ ఫేజ్ అబ్దుల్ కలాం పార్క్‌లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 21: కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం కెపిహెచ్బి 6వ ఫేజ్‌లోని అబ్దుల్ కలాం పార్క్‌లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యోగా కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు ఎన్. రత్నకుమారి, ఎన్. గురుప్రసాద్ (రత్న జ్యువెలర్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై యోగాభ్యాసం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ..."యోగా అనేది భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన సంపద. యోగా ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ తమ జీవితంలో యోగాను భాగంగా చేసుకోవాలి" అని అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కృషితో యోగాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించిందని, నేడు అనేక దేశాల్లో ప్రజలు యోగాను ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని తెలిపారు.యువతతో పాటు ప్రతి వయస్సు వారు యోగాను అలవర్చుకోవాలని,ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి యోగా ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన గురుప్రసాద్ & రత్నకుమారి, కోటేశ్వరరావు వారి మిత్ర బృందాన్ని వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బీజేపీ నాయకులు, వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

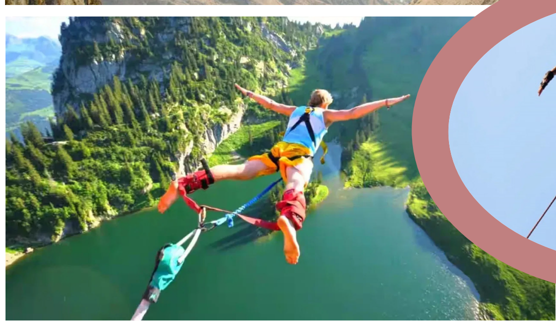
మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం ముఖ్యఅతిథిగా బండి రమేష్

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 21: ప్రజా పాలనలో భాగంగా ఇందిరమ్మ చీరాల పంపిణీ కార్యక్రమం అరుపల్లైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథిగా కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్, మున్సిపల్ అధికారులు విచ్చేస్తున్నారు స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకురాలు యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు విద్యార్థి విభాగం నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయగలరు తేదీ 22/06/2026 ఉదయం 9:00 గంటలకు కెపిహెచ్బి ఫోర్త్ ఫేస్ పేస్ కమ్యూనిటీ హాల్ దగ్గర.

గొట్టి ముక్కల పద్మరావు కి కాంగ్రెస్ నాయకుల నివాళి

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 21: ఆదివారం (21-06-2026) కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, సినీ నిర్మాత గొట్టి ముక్కల పద్మరావు మరణించిన వార్త తెలిసి పలువురు రాజకీయ నాయకులు, కార్యకర్తలు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు బండి రమేష్, కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ వసంతనగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మందలపు సాయిబాబు చౌదరి కలిసి గొట్టి ముక్కల పద్మరావు నివాసానికి వెళ్లి ఆయన భౌతికకాయానికి పుష్పాంజలి ఘటించి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ, గొట్టి ముక్కల పద్మరావు సినీ నిర్మాతగా, రాజకీయ నాయకుడిగా సమాజానికి విశేష సేవలు అందించారని, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలతో ఆయనకు ఉన్న అనుబంధం చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ప్రజా సేవ పట్ల ఆయన చూపిన నిబద్ధత అందరికీ ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొప్పిశెట్టి దినేష్, గాలి బాలాజీ, ఏఎస్సీ చైర్మన్ పుష్పారెడ్డి తదితరులు పాల్గొని గొట్టి ముక్కల పద్మరావు గారికి తమ ప్రగాఢ సంతాపాన్ని తెలియజేశారు. గొట్టి ముక్కల పద్మరావు ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఈ విషాదాన్ని తట్టుకునే మనోధైర్యం ప్రసాదించాలని నాయకులు ప్రార్థించారు.

మీరు చిరంజీవిలా బంగీ జంపింగ్ చేయాలనుకుంటున్నారా.. మన దేశంలో బెస్ట్ ప్లేసెస్ ఇవే..



రోటీన్ లైఫ్ బోర్ కొడుతోంది.. డిఫరెంట్ గా జీవితంలో కొంత సమయం అయినా గడపాలని కోరుకుంటున్నారా... ఉత్తేజకరమైన సంఘటనలను అనుభవించాలనుకుంటే.. భారతదేశంలో మీకు అనువైన ప్రదేశాలు చాలా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ధైర్యసాహస కార్యక్రమాలను ఇష్టపడేవారు బంగీ జంపింగ్ చేయాలనీ భావిస్తారు. అటువంటి వారు మన దేశంలో ఈ ప్రదేశాలను తప్పక సందర్శించాలి. ఇవి మీ ప్రయాణ ఆనందాన్ని రెట్టింపు చేస్తాయి. అందరికీ కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళడానికి.. ప్రయాణం చేయడం అంటే ఇష్టమే. మీకు నచ్చిన ప్రదేశాలకు వెళ్ళడం వలన మీలోని ఒత్తిడిని, అలసటను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రజలు వేసవి సెలవుల్లో కొత్త ప్రదేశాలకు ప్రయాణించాలని ప్లాన్ చేసుకుంటారు. కనుక మీరు కూడా ఈ సెలవులను చిరస్మరణీయంగా మార్చుకోవాలనుకుంటే.. భారతదేశంలో సాహసాలు చేసేందుకు అనువైన కొన్ని ప్రదేశాలను సందర్శించవచ్చు. అక్కడ మీ మనసును రిఫ్రెష్ చేయడమే కాకుండా..వాటిని గుర్తుచేసుకున్నప్పుడు మీ ముఖంలో చిరునవ్వు తెచ్చే అందమైన అనుభవాన్ని కూడా పొందుతారు. అందరికీ కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళడానికి.. ప్రయాణం చేయడం అంటే ఇష్టమే. మీకు నచ్చిన ప్రదేశాలకు వెళ్ళడం వలన మీలోని ఒత్తిడిని, అలసటను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రజలు వేసవి సెలవుల్లో కొత్త ప్రదేశాలకు ప్రయాణించాలని ప్లాన్ చేసుకుంటారు. కనుక మీరు కూడా ఈ సెలవులను చిరస్మరణీయంగా మార్చుకోవాలనుకుంటే.. భారతదేశంలో సాహసాలు చేసేందుకు అనువైన కొన్ని ప్రదేశాలను సందర్శించవచ్చు. అక్కడ మీ మనసును రిఫ్రెష్ చేయడమే కాకుండా..వాటిని గుర్తుచేసుకున్నప్పుడు మీ ముఖంలో చిరునవ్వు తెచ్చే అందమైన అనుభవాన్ని కూడా పొందుతారు.

1 / 7

భారతదేశంలో అనేక రకాల సాహస కార్యకలాపాలు నిర్వహించడానికి అనువైన ప్రదేశాలున్నాయి. పారాగ్లైడింగ్, రాఫ్టింగ్, బంగీ జంపింగ్, స్కూబా డైవింగ్ వంటి సరదా కార్యకలాపాలు నిర్వహించబడతాయి. ఈరోజు మనం భారతదేశంలో బంగీ జంపింగ్ కోసం ఏ ప్రదేశాలను అన్వేషించవచ్చో తెలుసుకుందాం. భారతదేశంలోని ఈ 5 ప్రదేశాలు బంగీ జంపింగ్ కు ఉత్తమమైనవి. భారతదేశంలోనే ఎత్తైన బంగీ జంపింగ్ రిషికేశ్‌లో ఉంది. భారతదేశంలో అనేక రకాల సాహస కార్యకలాపాలు నిర్వహించడానికి అనువైన ప్రదేశాలున్నాయి. పారాగ్లైడింగ్, రాఫ్టింగ్, బంగీ జంపింగ్, స్కూబా డైవింగ్ వంటి సరదా కార్యకలాపాలు నిర్వహించబడతాయి. ఈరోజు మనం భారతదేశంలో బంగీ జంపింగ్ కోసం ఏ ప్రదేశాలను అన్వేషించవచ్చో తెలుసుకుందాం. భారతదేశంలోని ఈ 5 ప్రదేశాలు బంగీ జంపింగ్ కు ఉత్తమమైనవి. భారతదేశంలోనే ఎత్తైన బంగీ జంపింగ్ రిషికేశ్‌లో ఉంది.

2 / 7

రిషికేశ్ ప్రశాంతమైన వాతావరణానికి ప్రసిద్ధి చెందడమే కాదు మీరు ఇక్కడ అనేక రకాల సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయవచ్చు. అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్‌ను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. భారతదేశంలోనే ఎత్తైన బంగీ జంపింగ్ ఇక్కడ జరుగుతుంది. దీని ఎత్తు 83 మీటర్లు. రిషికేశ్‌లో, శివపురి , మోహన్ చట్టి వంటి ప్రదేశాలలో బంగీ జంపింగ్ చేస్తారు. రిషికేశ్ ప్రశాంతమైన వాతావరణానికి ప్రసిద్ధి చెందడమే కాదు మీరు ఇక్కడ అనేక రకాల సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయవచ్చు. అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్‌ను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. భారతదేశంలోనే ఎత్తైన బంగీ జంపింగ్ ఇక్కడ జరుగుతుంది. దీని ఎత్తు 83 మీటర్లు. రిషికేశ్‌లో, శివపురి , మోహన్ చట్టి వంటి ప్రదేశాలలో బంగీ జంపింగ్ చేస్తారు.

3 / 7

లోనావాలా.. ముంబైలో నివసిస్తున్నా లేదా అక్కడికి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తుంటే లోనావాలా పేరు ఖచ్చితంగా మీ పర్యటన జాబితాలో ఉండాలి. ఈ ప్రదేశం ఎంత అందంగా ఉంటుందో అంతే వినోద కార్యక్రమాలు కూడా జరుగుతాయి. ఈ ప్రదేశాన్ని సందర్శించడం ద్వారా మీరు ప్రశాంతతను అనుభవిస్తారు. మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ కూడా చేయవచ్చు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ ఎత్తు 28 మీటర్లు. ఇక్కడ మీరు ఈ క్రీడను సురక్షితంగా ఆడేలా చేస్తారు. అందమైన దృశ్యాలను ఆస్వాదిస్తూ మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ చేయవచ్చు. లోనావాలా.. ముంబైలో నివసిస్తున్నా లేదా అక్కడికి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తుంటే లోనావాలా పేరు ఖచ్చితంగా మీ పర్యటన జాబితాలో ఉండాలి. ఈ ప్రదేశం ఎంత అందంగా ఉంటుందో అంతే వినోద కార్యక్రమాలు కూడా జరుగుతాయి. ఈ ప్రదేశాన్ని సందర్శించడం ద్వారా మీరు ప్రశాంతతను అనుభవిస్తారు. మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ కూడా చేయవచ్చు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ ఎత్తు 28 మీటర్లు. ఇక్కడ మీరు ఈ క్రీడను సురక్షితంగా ఆడేలా చేస్తారు. అందమైన దృశ్యాలను ఆస్వాదిస్తూ మీరు ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ చేయవచ్చు.

4 / 7

గోవాలో బంగీ జంపింగ్: గోవా బీచ్‌లు, పార్టీలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే ఈ ప్రదేశంలో మీరు బంగీ జంపింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చని మీకు తెలుసా. ఇక్కడ గ్రావిటీ జోన్‌లో, అంజునా బీచ్‌లో 35 మీటర్ల ఎత్తులో బంగీ జంపింగ్ జరుగుతుంది. దేశ విదేశాల నుంచి ప్రజలు బంగీ జంపింగ్ చేయడానికి ఇక్కడికి వస్తారు. ఈ బీచ్ బంగీ జంపింగ్ కు ప్రసిద్ధి చెందింది. గోవాలో బంగీ జంపింగ్: గోవా బీచ్‌లు, పార్టీలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే ఈ ప్రదేశంలో మీరు బంగీ జంపింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చని మీకు తెలుసా. ఇక్కడ గ్రావిటీ జోన్‌లో, అంజునా బీచ్‌లో 35 మీటర్ల ఎత్తులో బంగీ జంపింగ్ జరుగుతుంది. దేశ విదేశాల నుంచి ప్రజలు బంగీ జంపింగ్ చేయడానికి ఇక్కడికి వస్తారు. ఈ బీచ్ బంగీ జంపింగ్ కు ప్రసిద్ధి చెందింది.

5 / 7

బెంగళూరులో సరదా బంగీ జంపింగ్: బెంగళూరు ఐటీ హబ్‌గా ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే ఆఫీసు సంస్కృతికి అతీతంగా, ఈ ప్రదేశం సాహస కార్యక్రమాలతో నిండి ఉంది. బంగీ జంపింగ్ కోసం పర్యాటకులు ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడికి వస్తారు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ 25 మీటర్ల ఎత్తులో జరుగుతుంది. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ చేసే సరదా వేరు. బెంగళూరులో సరదా బంగీ జంపింగ్: బెంగళూరు ఐటీ హబ్‌గా ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే ఆఫీసు సంస్కృతికి అతీతంగా, ఈ ప్రదేశం సాహస కార్యక్రమాలతో నిండి ఉంది. బంగీ జంపింగ్ కోసం పర్యాటకులు ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడికి వస్తారు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ 25 మీటర్ల ఎత్తులో జరుగుతుంది. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ చేసే సరదా వేరు.

6 / 7

గురుగ్రామ్: గురుగ్రామ్‌లో కూడా బంగీ జంపింగ్ చేయవచ్చని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. గురుగ్రామ్‌లోని బ్యాక్‌యార్డ్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్‌లో మీరు బంగీ జంపింగ్‌ను ఆస్వాదించవచ్చు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ 60 మీటర్ల ఎత్తులో జరుగుతుంది. గురుగ్రామ్: గురుగ్రామ్‌లో కూడా బంగీ జంపింగ్ చేయవచ్చని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. గురుగ్రామ్‌లోని బ్యాక్‌యార్డ్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్‌లో మీరు బంగీ జంపింగ్‌ను ఆస్వాదించవచ్చు. ఇక్కడ బంగీ జంపింగ్ 60 మీటర్ల ఎత్తులో జరుగుతుంది.

ఈ టీ మీ ఆరోగ్యానికి సహజ సంజీవని.. ఉదయాన్నే తాగితే ఆ వ్యర్థాలన్నీ బయటకు

'సుగంధ ద్రవ్యాల రాణి'గా పిలవబడే ఏలకులు కేవలం వంటకాలకు రుచిని జోడించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి అమృతంలా పనిచేస్తాయి. పురాతన కాలం నుండి సాంప్రదాయ వైద్యంలో ఉపయోగించబడుతున్న ఈ సుగంధ ద్రవ్యం, టీ రూపంలో తీసుకుంటే శరీరాన్ని శుద్ధి చేసి, నోటి ఆరోగ్యం నుండి గుండె, కాలేయం వరకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఏలకుల టీ తయారీ విధానం, దాని అద్భుతమైన ఆరోగ్య లాభాలను తెలుసుకుని, మీ రోజువారీ జీవనంలో ఈ సహజ సంజీవనిని చేర్చుకోండి యాలకులను 'సుగంధ ద్రవ్యాల రాణి'గా పిలుస్తారు. ఇది భారతదేశం, శ్రీలంక మధ్య అమెరికాలో ఎక్కువగా సాగు చేస్తుంటారు. పురాతన కాలం నుండి వంట సాంప్రదాయ వైద్యంలో దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు అల్లం వంటి వేడిని కలిగించే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తీపి రుచికరమైన వంటకాలకు రుచిని జోడిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ కింది ప్రయోజనాలను కూడా చేకూరుస్తుంది.

నోటి ఆరోగ్యానికి వరం

ఏలకుల టీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది నోటి దుర్వాసనను తొలగించి, శ్వాసను తాజాగా, సుగంధంగా ఉంచుతుంది. యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి, దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలను తగ్గిస్తాయి.

జీర్ణక్రియ సమస్యలకు పరిష్కారం

ఈ టీ జీర్ణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అజీర్ణం, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించి, ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత ఒక కప్పు టీ తాగితే కడుపు తేలికగా అనిపిస్తుంది.

శరీర శుద్ధి, రోగనిరోధక శక్తి

ఏలకుల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నియంత్రించి, కణాల నష్టాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఈ టీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించి, కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. యాంటీవైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, జలుబు, ఫ్లూ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షిస్తాయి.

బరువు నియంత్రణ, గుండె ఆరోగ్యం

ఏలకుల టీ జీవక్రియను వేగవంతం చేసి, శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగిస్తుంది, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అధిక పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును తగ్గించి, రక్తనాళాల ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తుంది. రోజూ ఒక కప్పు టీ తాగడం హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

మానసిక ప్రశాంతతకు సహాయం

ఏలకుల టీ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళనతో బాధపడేవారికి ఇది సహజ ఉపశమనం అందిస్తుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడి, మానసిక సంతోషాన్ని పెంచుతుంది.

జాగ్రత్తలుజి

ఏలకులు వేడి స్వభావం కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల అసౌకర్యం కలగవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలు, దీర్ఘకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

అలెర్జీలు ఉన్నవారు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించి, శరీర స్పందనను పరిశీలించాలి.

పెళ్లిళ్ల స్పెషల్ నోరూరించే గుమ్మడి వడియాలు.. రుచిగా పెట్టే సులభమైన విధానం!

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు, ప్రతి తెలుగు ఇంటి వాకిలిలోనూ కనిపించే ఒక ప్రత్యేకమైన దృశ్యం గుమ్మడి వడియాలు. బంగారు వర్ణంలో మెరిసే ఈ చిన్న చిన్న ముక్కలు కేవలం రుచికరమైనవే కాదు, మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం కూడా. మరి ఈ గుమ్మడి వడియాలను ఈజీగా పక్కా కొలతలతో ఎలా పెట్టుకోవాలి... తయారీ విధానం వంటివి చదివేయండి.. గుమ్మడి వడియాలంటే ఇష్టపడని వారుండరు. ఎండాకాలంలో చేసుకునే నిల్వ ఆహారాల్లో వీటని కచ్చితంగా చేర్చుతుంటారు. ఈ వడియాలను కూరల్లో, పులుసుల్లో వేసుకుంటే ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. మరి, గుమ్మడి వడియాలు టేస్టీగా ఎలా పెట్టాలో తెలుసుకుందాం రండి.

కావలసిన పదార్థాలు:

గుమ్మడికాయ 1 (సుమారు 1 కిలో) బియ్యప్పిండి 1 కప్పు (లేదా మీ గుమ్మడి తురుము యొక్క పరిమాణానికి తగినంత) పచ్చిమిర్చి 2-3 (మీ రుచికి తగినట్లు) అల్లం చిన్న ముక్క (ఒక ఇంచు) జీలకర్ర 1 టీస్పూన్ ఉప్పు రుచికి తగినంత నూనె వడియాలు పెట్టడానికి (ఆప్షనల్)

తయారీ విధానం:

ముందుగా గుమ్మడికాయను శుభ్రంగా కడిగి, దాని తొక్క తీసేయాలి. లోపలి గింజలు, మెత్తటి గుజ్జును పూర్తిగా తొలగించాలి. గుమ్మడికాయను తురుము పీటతో పలుకుగా తురుముకోవాలి. మరీ మెత్తగా కాకుండా కొంచెం బరకగా ఉంటే వడియాలు రుచిగా ఉంటాయి. తురిమిన గుమ్మడి తురుమును ఒక పలుచని కాటన్ గుడ్డలో వేసి గట్టిగా పిండి నీరంతా తీసివేయాలి. ఇది చాలా ముఖ్యమైన దశ. నీరు ఉంటే వడియాలు సరిగ్గా ఎండవు మరియు పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.ఒక పెద్ద గిన్నెలో పిండిన గుమ్మడి తురుము వేయాలి. అందులో బియ్యప్పిండి, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, తురిమిన అల్లం, జీలకర్ర రుచికి తగినంత ఉప్పు వేయాలి. ఈ పదార్థాలన్నింటినీ బాగా కలపాలి. పిండి గుమ్మడి తురుముతో కలిసి ముద్దలాగా రావాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా బియ్యప్పిండిని కలుపుకోవచ్చు, కానీ మరీ ఎక్కువ పిండి వేయడం వల్ల గుమ్మడి రుచి తగ్గిపోతుంది.

వడియాలకు ప్రిపరేషన్:

ఒక ప్లాస్టిక్ షీట్ లేదా శుభ్రమైన కాటన్ గుడ్డను ఎండలో వేయాలి. మీ చేతులకు కొద్దిగా నూనె రాసుకొని (లేదా నూనె లేకుండానే), తయారుచేసిన మిశ్రమం నుండి చిన్న చిన్న ఉండలుగా తీసుకుని వడియాల ఆకారంలో ఒత్తుకోవాలి. మీకు నచ్చిన ఆకారంలో (చిన్నవి లేదా పెద్దవి) పెట్టుకోవచ్చు. కొందరు గుండ్రంగా పెడతారు, మరికొందరు కొంచెం పొడవుగా పెడతారు. పెట్టిన వడియాలను నేరుగా ఎండలో 2-3 రోజుల పాటు బాగా ఎండబెట్టాలి. ప్రతిరోజూ ఒకసారి వాటిని తిప్పుతూ ఉండాలి, అప్పుడే అన్ని వైపులా సమానంగా ఎండిపోతాయి. వడియాలు గట్టిగా, పూర్తిగా పొడిబారే వరకు ఎండబెట్టాలి. వడియాలు పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత వాటిని ఒక గాలి చొరబడని డబ్బాలో లేదా కవర్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేసుకుంటే చాలా కాలం పాటు తాజాగా ఉంటాయి.

రుచి కోసం మరికొన్ని చిట్కాలు:

మీరు కావాలంటే కొద్దిగా ఇంగువ కూడా కలపవచ్చు. ఇది వడియాలకు మంచి సువాసనను ఇస్తుంది.

కొంతమంది కొత్తిమీర లేదా కరివేపాకు కూడా సన్నగా తరిగి కలుపుతారు.

పచ్చిమిర్చికి బదులుగా కొద్దిగా కారం కూడా వేసుకోవచ్చు.

ఇలా చేస్తే మీ గుమ్మడి వడియాలు చాలా రుచిగా వస్తాయి. వీటిని వేయించుకొని నేరుగా తినవచ్చు లేదా కూరల్లో, పులుసుల్లో వేసుకొని ఆస్వాదించవచ్చు.

ఈ సమయంలో గోళ్లు కత్తిరిస్తున్నారా..? అయితే ఇది మీకోసమే..!

మన ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు తరచూ చెప్పే మాట.. రాత్రిపూట గోళ్లు కత్తిరించవద్దని.. ఇది ఒక సాధారణ సూచనలా అనిపించినా.. దీని వెనుక ఉన్న కారణాలు శాస్త్రం, ఆరోగ్యం, సంప్రదాయ విశ్వాసాలతో చాలా అనుబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ అలవాటు ఎందుకు వచ్చిందో అర్థం చేసుకోవాలి. పురాతన నమ్మకాల ప్రకారం రాత్రిపూట కొన్ని చెడు శక్తులు ఎక్కువగా తిరుగుతాయట. ఆ సమయంలో గోళ్లు కత్తిరిస్తే ఆ శక్తులు మనకు కష్టాలు కలిగిస్తాయని అనుకునేవారు. కొందరు రాత్రిపూట చంద్రుడి శక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. గోళ్లు తీసేస్తే ఆ శక్తి తగ్గిపోతుందని కూడా భావించేవారు. శాస్త్రంలో కూడా రాత్రిపూట గోళ్లు కత్తిరించడం వల్ల శరీరం సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని చెబుతారు. విద్యుత్ అందుబాటులో లేని రోజులలో రాత్రిపూట వెలుతురు చాలా తక్కువగా ఉండేది. అప్పుడు దీపాల వెలుతురులో గోళ్లు కత్తిరించడం ప్రమాదకరం. ఒక్కసారి తప్పుగా కత్తిరిస్తే వేళ్లకు గాయం అయ్యే అవకాశం ఉండేది. అందుకే రాత్రిపూట గోళ్లు కత్తిరించకూడదని చెప్పారు. ఇది పూర్తిగా భద్రతతో సంబంధం ఉన్న విషయం. సాయంత్రం అయ్యాక మన శరీరం నిద్రపోవడానికి తయారవుతుంది. రోజంతా పని చేసి అలిసిపోయిన శరీరం అప్పుడు రెస్ట్ తీసుకోవాలనుకుంటుంది. అలాంటి టైమ్‌లో పదునైన వస్తువులు పట్టుకోవడం, జాగ్రత్తగా చేయాల్సిన పనులు చేయడం మంచిది కాదు. గోళ్లు కత్తిరించడం అంటే చాలా శ్రద్ధగా చేయాల్సిన పని. అలసటగా ఉన్నప్పుడు సరిగ్గా చేయకపోతే ప్రమాదం జరిగే ఛాన్స్ ఉంది. గోళ్లు కత్తిరించినప్పుడు చిన్న చిన్న ముక్కలు కింద పడతాయి. వాటికి బ్యాక్టీరియా లేదా దుమ్ము అంటుకుని ఉండొచ్చు. పగటిపూట లైట్ లో అవి బాగా కనిపిస్తాయి కాబట్టి వాటిని తీసి పారేయొచ్చు. కానీ రాత్రిపూట మంచం మీద కూర్చొని గోళ్లు కత్తిరిస్తే అవి అక్కడే పడిపోతాయి. పొరపాటున అవి మనం తినే ఆహారంలో కలిసిపోయే ఛాన్స్ ఉంది. అలా జరిగితే ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. అంతేకాదు ఆ గోళ్ల ముక్కలకు చీమలు, చిన్న పురుగులు కూడా వస్తాయి. రాత్రిపూట గోళ్లు కత్తిరించకూడదనే సలహా కేవలం మూఢనమ్మకం కాదు. దీనివెనుక భద్రత, పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం, శారీరక స్థితి అన్నీ మిళితమై ఉన్నాయి. పగటిపూట వెలుతురులో గోళు కత్తిరించడం వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అదనంగా పరిశుభ్రంగా ఉండే అవకాశం కూడా ఎక్కువ. నేలపై కాగితం లేదా బట్టను పరచి ఆపై కత్తిరిస్తే గోళ్లు ఒక్కచోటే చేరుతాయి. మన పెద్దల సూచనను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెలుతురు ఉన్న సమయంలో గోళ్లు కత్తిరించటం మంచి అలవాటు.

జుట్టు రాలడం ఆగాలంటే ఈ నీళ్లు తాగాల్సిందే..! ఇది మంచి టానిక్ లా పని చేస్తుంది..!

ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యంగా మెరిసే జుట్టు కావాలని ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో జుట్టు రాలడం, పెరగకపోవడం, బలహీనత వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో సహజమైన మునగ ఆకుల నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల జుట్టు బలంగా మారుతుంది. మునగ ఆకులు విటమిన్ %ూ, జ, జు, దీ% లను అందిస్తాయి. ఇందులో ఐరన్, జింక్, అమైనో ఆమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి అన్ని కలిసి జుట్టు మూలాలను బలంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. ఆకులలో ఉండే పోషకాలు జుట్టు ఎదుగుదలకు అవసరమైన సహజ మార్గం అందిస్తాయి. మునగ గింజలు కూడా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. మునగ ఆకుల నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. తల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జుట్టు బలంగా, మెత్తగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. తలలో కొత్త జుట్టు మొదలవుతుంది. ఇది సాధారణంగా రసాయనాలు వాడకుండా చక్కగా పెరిగే సహజ మార్గం. గుప్పెడు తాజా మునగ ఆకులను తీసుకొని శుభ్రంగా కడగాలి. వీటిలో ఉండే మురికి తొలగించాలి. తరువాత రెండు కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. నీరు మరిగిన తర్వాత అందులో ఆకులను వేసి 10 నిమిషాలు ఇంకా మరిగించాలి. తరువాత వడకట్టి నీరు చల్లార్చి తాగాలి. దీనిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే బాగా పని చేస్తుంది. మునగకాయలను చిన్న ముక్కలుగా రెండు కట్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు కప్పుల నీటిని మరిగించి అందులో ఈ ముక్కలు వేసి 10 నిమిషాలు మరిగించాలి. తరువాత వడకట్టి చల్లబర్చాలి తాగాలి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. ఒక కప్పుతో మొదలుపెట్టి, క్రమంగా రెండు కప్పుల వరకు తీసుకోవచ్చు. రుచి సరిగా అనిపించకపోతే తేనె లేదా నిమ్మరసం కొద్దిగా వేసుకోవచ్చు. దీన్ని వారంలో మూడుసార్లు తాగినా సరిపోతుంది. క్రమంగా రెండు నెలలు తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మునగ నీటిని తాగడమే కాకుండా.. తల కడుక్కోవడానికి కూడా వాడొచ్చు. తలపై ఈ నీటిని పోస్తే తల చర్మం చల్లగా ఉంటుంది. దీంతో తలలో రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. జుట్టు బలంగా మారుతుంది. మునగ నీటిలో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉన్న విషాలను బయటకు పంపుతుంది. చర్మానికి మెరుపు తీసుకువస్తుంది. జుట్టు ఎదుగుదల క్రమంగా మెరుగవుతుంది.

ఇంట్లోనే తక్కువ ఖర్చుతో జుట్టు సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు..!

అరటి పండు తిన్నాక మిగిలే తొక్కను చాలా మంది వ్యర్థంగా వదిలేస్తారు. కానీ అది జుట్టు సంరక్షణలో అద్భుత ఫలితాలు ఇస్తుంది. సహజంగా దొరికే ఈ తొక్కను సరైన రీతిలో వాడితే జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. తల చర్మానికి పోషణ ఇస్తూ కొత్త జుట్టు పెరగడంలో సహాయపడుతుంది. అరటి పండు తిన్నాక మిగిలిపోయే తొక్కను చాలా మంది విసిరేస్తారు. కానీ అదే తొక్క జుట్టుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. సరైన రీతిలో వాడితే ఇది జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించటమే కాకుండా కొత్త జుట్టు పెరగడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా జుట్టు పెరగాలంటే దీన్ని ఉపయోగించడం మంచిది.

అరటి తొక్కలో చాలా పోషకాలు

పొటాషియం.. ఇది తలపై తేమను నిలుపుతుంది. తల చర్మం పొడి కాకుండా ఉండేలా చూస్తుంది.

మెగ్నీషియం.. ఇది తల చర్మంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

విటమిన్ ఇవి జుట్టు ఫోలికల్స్ కు బలం ఇస్తాయి.

ఇవి జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

హెయిర్ మాస్క్

పండిన అరటి తొక్క 1, కొబ్బరి నూనె 1 టీస్పూన్, తేనె 1 టీస్పూన్. ఈ మూడు పదార్థాలను బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి 30 నిమిషాలు ఉంచాలి. తర్వాత తల శుభ్రంగా కడగాలి. ఇది తలకు పోషణ అందించి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అరటి తొక్క వాటర్ వాష్

అరటి తొక్క 1, నీరు 2 కప్పులు. అరటి తొక్కను నీటిలో 10 నిమిషాలు మరిగించాలి. చల్లారిన తర్వాత ద్రవాన్ని వడకట్టాలి. ఈ నీటిని చల్లార్చి తల కడిగిన తర్వాత చివరిగా తలపై పోయాలి. ఇది తల చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. జుట్టు మెత్తగా మారుతుంది.

అరటి తొక్కతో ఆయిల్

అరటి తొక్క 1, కొబ్బరి లేదా ఆలివ్ నూనె అర కప్పు. ఒక చిన్న పాత్రలో నూనె వేడి చేయాలి. అందులో తొక్క వేసి 10 నిమిషాలు మరిగించాలి. మరిగిన తరువాత వడకట్టి ఒక సీసాలో నిల్వ చేయాలి. ఈ నూనెను తలకు అప్లై చేసి అరగంట తర్వాత తల కడిగితే జుట్టు కాంతివంతంగా మారుతుంది. మీ తల చర్మం సున్నితంగా ఉంటే.. ఈ నూనెను మొదట కొద్దిగా పరీక్షించి చూడటం మంచిది. ఈ నూనెను ఉపయోగించే ముందు చల్లబరచాలి. సాధారణంగా వారానికి ఒక్కసారి ఈ నూనెను వాడితే సరిపోతుంది. అంతకంటే ఎక్కువగా ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం అరటి తొక్కతో ఇంట్లోనే తక్కువ ఖర్చుతో జుట్టు సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. దీనిలో రసాయనాలు లేవు, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉండవు. కొద్దికాలం పాటు క్రమంగా వాడితే జుట్టులో మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. ఈ పదార్థాలు సహజమైనవే అయినా..