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:-190 | పేజీలు:-4 | మంగళవారం 23-06-2026

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

ప్రధాని పదవికి కీర్ స్టార్మర్ రాజీనామా!

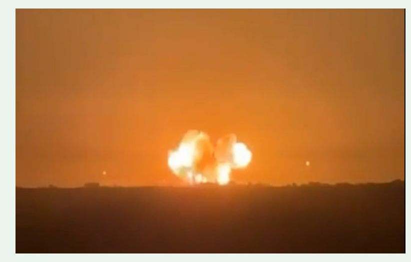
- లేబర్ పార్టీ నాయకత్వాన్నీ వీడుతున్నట్లు ప్రకటన
- సొంత పార్టీ నుంచే పెరిగిన ఒత్తిడి
- దేశ ప్రయోజనాల కోసమే నిర్ణయమని స్టార్మర్ వ్యాఖ్య
- 100 మందికిపైగా ఎంపీల నుంచి రాజీనామా డిమాండ్
- పదేళ్లలో బ్రిటన్‌కు ఏడో ప్రధాని మార్పు

బ్రిటన్ రాజకీయాల్లో అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ప్రధానమంత్రి కీర్ స్టార్మర్ (63) తన పదవికి, అధికార లేబర్ పార్టీ నాయకత్వానికి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. సొంత పార్టీ నుంచే పెరిగిన ఒత్తిడి, నాయకత్వంపై - మిగతా 2 లో

ఖతార్ గ్యాస్ ప్లాంట్‌లో ఘోర ప్రమాదం

భారీ పేలుడుతో దద్దరిల్లిన రాస్ లఫాన్ ఇండస్ట్రియల్ సిటీ!

- ప్లాంట్‌లో పనులు పునఃప్రారంభిస్తుండగా ఘటన
- 54 మందికి గాయాలు.. 18 మంది గల్లంతు
- గతంలో ఇరాన్ దాడుల వల్ల మూతపడిన ప్లాంట్
- తిరిగి తెరిచే క్రమంలో సాంకేతిక లోపంతో విస్ఫోటనం



ప్రపంచ ఇంధన అవసరాలను తీర్చడంలో అత్యంత కీలకమైన ఖతార్‌లోని 'రాస్ లఫాన్ ఇండస్ట్రియల్ సిటీ'లో ఆదివారం రాత్రి (జూన్ 21) ఘోర ప్రమాదం సంభవించింది. అక్కడి బర్జాన్ గ్యాస్ సరఫరా ప్లాంట్‌లో ఆపరేషన్లను, - మిగతా 2 లో

నేను కేసీఆర్ అంత మంచోడ్ని కాదు

- చిట్టినాయుడికి సినిమా చూపిస్తా.!.
- రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు..
- వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే నంటూ కేటీఆర్ కార్యకర్తలకు దిశా నిర్దేశం చేశారు
- అంతే కాకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న
- అధికారులకు చుక్కలు చూపిస్తామని హెచ్చరించారు.
- తాజాగా.. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వరంగల్ లోని వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గంలో జరిగిన బీఆర్ఎస్

2లో

తెలంగాణ రాజకీయాలు కాక రేపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ వర్సెస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతల మధ్య మాటల యుద్ధం పీక్స్ కు చేరింది. ఈ క్రమంలో ఎక్కడ చాన్స్ దొరికిన నేతలు విమర్శనాస్త్రాలు

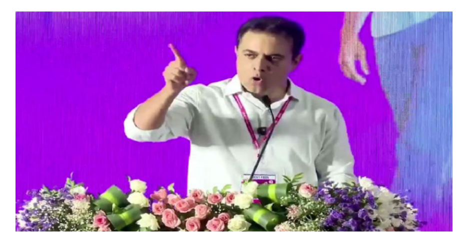
డీటీఓ వెంకన్న మృతిపై హరీశ్‌రావు అనుమానాలు!

- తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా డీటీఓ వెంకన్నను ఢీకొన్న టిప్పర్
- అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు వదిలిన వెంకన్న
- అక్రమాలను అడ్డుకుంటే లారీలతో తక్కించి చంపేస్తారా? అని ప్రశ్నించిన హరీశ్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో వాహనాల తనిఖీలు చేస్తుండగా బొగ్గు టిప్పర్ లారీ ఢీకొని - మిగతా 2 లో

నేను కేసీఆర్ అంత మంచోన్ని కాదు

వచ్చే ఐదేళ్లు సినిమా చూపిస్తా: కేటీఆర్



- ప్రత్యర్థులకు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేసిన కేటీఆర్
- మా కార్యకర్తలను ఇబ్బంది పెట్టిన వారిని వదిలిపెట్టేది లేదని స్పష్టీకరణ
- సప్తసముద్రాలు దాటినా వెతికి పట్టుకొస్తానని శపథం
- వచ్చే ఐదేళ్లు చిట్టి నాయుడుకి, ఆయన బృందానికి సినిమా చూపిస్తానన్న కేటీఆర్
- వర్ధన్నపేట కార్యకర్తల సమావేశంలో కేటీఆర్ ఈ వ్యాఖ్యలు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్తన రాజకీయ ప్రత్యర్థులపై తీవ్రస్థాయిలోవిరుచుకుపడ్డారు. - మిగతా 2 లో

కార్యకర్తలపై ఖర్గే ఫైర్

'పనికిమాలిన వాళ్లు' అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

- 'డీకే డీకే' నినాదాలతో హోరెత్తించిన కార్యకర్తలపై కాంగ్రెస్ చీఫ్ ఖర్గే ఆగ్రహం
- 'పనికిమాలిన వాళ్లు' అంటూ మండిపాటు.. క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవని వార్నింగ్
- ఇది పార్టీ కార్యక్రమం, వ్యక్తిగత భజన కోసం కాదన్న ఖర్గే
- స్వయంగా జోక్యం చేసుకుని కార్యకర్తలను శాంతపరిచిన సీఎం డీకే శివకుమార్
- కర్ణాటక కాంగ్రెస్‌లో సిద్ధరామయ్య, డీకే వర్గాల మధ్య పోరు నేపథ్యంలో ఈ ఘటన

కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే సొంత పార్టీ కార్యకర్తలపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం - మిగతా 2 లో

'వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తుకు పునాది వేస్తున్నాం

- భారత్ ఒక నమ్మకమైన శక్తి'
- ప్రధాని మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు
- రిపబ్లిక్ టీవీ సమిట్ 2026లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు
- 'నేషన్ ఫస్ట్' విధానంతోనే భారత్ ఎదుగుతోందన్న ప్రధాని
- వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తు కోసం నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడి

2లో

భారతదేశం కేవలం ఎదుగుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థ మాత్రమే కాదు ప్రపంచానికి నమ్మకమైన భాగస్వామిగా, విశ్వసనీయ శక్తిగా అవతరించిందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. ప్రపంచ సరఫరా

మమతా బెనర్జీకి షాక్

చైర్‌పర్సన్‌గా తొలగించిన రెబల్ వర్గం

- టీఎంసీలో మరింత ముదిరిన సంక్షోభం
- చైర్‌పర్సన్ పదవి నుంచి మమతను తొలగించిన రెబల్స్
- కొత్త కమిటీ ఏర్పాటు, అరూప్ రాయ్ నూతన చైర్మన్
- అభిషేక్ బెనర్జీని సస్పెండ్ చేసిన తిరుగుబాటు వర్గం

పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయాల్లో పెను సంచలనం చోటుచేసుకుంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) పార్టీలో సంక్షోభం పతాక స్థాయికి చేరింది. పార్టీ - మిగతా 2 లో

ప్రజలను నేరుగా కలవనున్న వైసీపీ అధినేత

- పులివెందులలో మూడు రోజులు పాటు పర్యటించనున్న జగన్
- రేపు సాయంత్రం పులివెందులకు చేరుకోనున్న వైసీపీ అధినేత
- నేతలతో ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించనున్న జగన్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధినేత జగన్ రేపటి నుంచి తన సొంత నియోజకవర్గమైన - మిగతా 2 లో

ఢిల్లీలో మీకు స్పెషల్ ట్రీట్మెంట్ నిజమేనా?

అంటూ ఆర్నాబ్ గోస్వామి ప్రశ్న... సూటిగా బదులిచ్చిన లోకేశ్

- ఢిల్లీలో టీడీపీకి ప్రత్యేక గుర్తింపుపై స్పందించిన నారా లోకేశ్
- ఎక్కువ ఎంపీలుంటే మాట గట్టిగా వినిపించడానికి వీలవుతుందన్న ఏపీ మంత్రి
- అమరావతి పూర్తిగా స్వీయ-నిధులతో నిర్మించే ప్రాజెక్ట్ అని వెల్లడి
- సీఎం చంద్రబాబు ఐటీ, ఏఐ, క్వాంటం అన్నీ ఆయనేనని చమత్కారం
- రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్‌తో పాలనలో పారదర్శకత తెస్తున్నామన్న లోకేశ్

కేంద్రంలో ఎన్డీయే కూటమిలో టీడీపీ కీలక భాగస్వామిగా ఉన్న నేపథ్యంలో, ఢిల్లీలో - మిగతా 2 లో

ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠ .దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి

- జాగ్రత్తగా ఉండాలి: అధికారులకు చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం
- కొన్ని పార్టీలు ప్రతి అంశానికి కుల, మత రంగు పులుముతున్నాయని ఆరోపణ
- ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరించాలని సూచన
- ఉద్యోగులు, అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆదేశం
- రాష్ట్రంలో క్వాంటం ఆర్క్, సెమీకండక్టర్ పార్క్ ఏర్పాటుకు కృషి చేయాలని పిలుపు

2లో

రాష్ట్రంలోని కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు చేస్తున్న కుట్రల పట్ల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. ప్రతి సంఘటనకు కుల, మత రంగు పులిమి, వివాదాస్పదం చేయడం

ప్రజలను నేరుగా కలవనున్న వైసీపీ అధినేత

మొదటిపేజీ తరువాయి – పులివెందులలో మూడు రోజుల పాటు పర్యటించనున్నారు. రేపటి నుండి జూన్ 25 వరకు సాగే ఈ పర్యటనలో ఆయన స్థానిక నేతలతో సమీక్షలు జరపడంతో పాటు ప్రజలను నేరుగా కలవనున్నారు. సాయంత్రానికి జగన్ పులివెందులకు చేరుకుంటారు. అక్కడ ఉన్న తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో స్థానిక వైసీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు, నియోజకవర్గ ప్రజలతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమవుతారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకునేందుకు అక్కడికక్కడే 'ప్రజాదర్బార్' కూడా నిర్వహించనున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా రెండో రోజైన జూన్ 24 ఉదయం వేముల మండలం భూమయ్యగారిపల్లిలోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి ఆలయాన్ని జగన్ సందర్శించనున్నారు. ఆలయంలో జరిగే ప్రత్యేక పూజల్లో ఆయన పాల్గొంటారు. గుడి దర్శనం ముగించుకుని మధ్యాహ్నానికి మళ్లీ పులివెందుల క్యాంప్ ఆఫీస్‌కు రానున్న జగన్.. ఆ రోజు మొత్తం ప్రజలు, పార్టీ శ్రేణులతో ముఖాముఖి మాట్లాడుతారు. ఉమ్మడి కడప జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే బాధితుల అర్జీలను స్వీకరిస్తారు. అనంతరం మూడు రోజుల పర్యటన ముగించుకుని జూన్ 25వ తేదీ గురువారం ఉదయం పులివెందుల నుంచి తిరుగుపయనమవుతారు.

నేను కేసీఆర్ అంత మంచోణ్ని కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – తాను తన తండ్రి కేసీఆర్ అంత మంచివాడిని కాదని, తమ పార్టీ కార్యకర్తలను ఇబ్బంది పెట్టిన వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని హెచ్చరించారు. వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గంలో జరిగిన బీఆర్ఎస్ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. "వచ్చే ఐదేళ్లు ఏదీ మర్చిపోము. మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టినోడిని, మనపై కేసులు పెట్టినోడిని మర్చిపోం. అదే సమయంలో మనతో నిలబడిన వాళ్లను కూడా మర్చిపోం. నేను కేసీఆర్ సారంత మంచోడినైతే కాదు. వచ్చే ఐదేళ్లు చిట్టినాయుడుకు, ఆయన బృందానికి సినిమా చూపెట్టే బాధ్యత నాది. పక్కా విడిచిపెట్టను" అని అన్నారు. కార్యకర్తలను వేధించిన వారు ఎక్కడున్నా వదలబోమని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. "రిటైరైనా, పారిపోయినా, సప్తసముద్రాల అవతల దాక్కున్నా.. మా కార్యకర్తలను సతాయించిన ఒక్కొక్కడినీ వెతికి తెచ్చి మీ ముందట నిలబెట్టే బాధ్యత నాది. వదిలిపెట్టే సమస్యే లేదు. ఇది ఊరికే చెప్పడం లేదు, గుర్తు పెట్టుకోండి" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

డీటీఓ వెంకన్న మృతిపై హరీశ్‌రావు అనుమానాలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – రవాణా శాఖ అధికారి (ఋూ) వెంకన్న దుర్మరణం చెందిన ఘటన ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలనంగా మారింది. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ కీలక నేత హరీశ్‌రావు తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. ఈ రోడ్డు ప్రమాదంపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేశారు. డీటీఓ వెంకన్న మరణం కేవలం ఒక యాక్సిడెంట్ మాత్రమే కాదనే బలమైన సందేహాన్ని హరీశ్‌రావు లేవనెత్తారు. "రాష్ట్రంలో అధికారులను బెదిరిస్తూ అక్రమ దందాలు సాగిస్తున్న ఇసుక మాఫియా, బొగ్గు మాఫియాల ఆటలు మితిమీరిపోయాయి. నిజాయతీగా పనిచేసే అధికారులు వారి అక్రమాలకు అడ్డొస్తే... ఇలా లారీలతో తొక్కించి ప్రాణాలు తీస్తారా?" అంటూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. భూపాలపల్లి ఏరియాలో సాగుతున్న అక్రమ ఇసుక, బొగ్గు రవాణా వెనుక ఉన్న అసలు శక్తులు ఎవరు? వారికి సహకరిస్తున్న లీడర్స్ ఎవరు? అనే పూర్తి వివరాలను ప్రభుత్వం తక్షణమే బయటపెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. వెంకన్న ప్రమాదం వెనుక దాగిన నిజాన్ని పూర్తిగా వెలికితీయాల్సిన బాధ్యత ముమ్మాటికీ రాష్ట్ర సర్కార్ పైనే ఉందన్నారు. కేవలం డ్రైవర్‌ను అరెస్ట్ చేసి చేతులు దులుపుకుంటే కుదరదని... ఈ కేసుపై ఒక ఉన్నత స్థాయి సమగ్ర విచారణ జరిపించి, దీని వెనుక ఎవరి ప్రేరేపణ అయినా ఉందా? అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేయాలన్నారు. దోషులను గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించడంతో పాటు, భవిష్యత్తులో విధుల్లో ఉండే అధికారులకు ఇలాంటి దారుణాలు జరగకుండా పకడ్బందీ రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

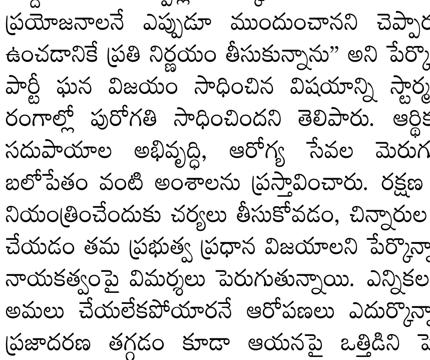
నేను కేసీఆర్ అంత మంచోడ్ని కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – సంధించు కుంటున్నారు. తాజాగా.. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వరంగల్ లోని వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గంలో జరిగిన బీఆర్ఎస్ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. మరోసారి రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. తాను కేసీఆర్ అంతా మంచొడ్ని కాదని తెల్చి చెప్పారు. అక్రమంగా కేసులు పెడుతున్న అధికారులకు మాస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. రిటైర్ అయిన, సప్త సముద్రాల వెనుక దాక్కున్న వదిలేదని లేదని తెల్చి చెప్పారు. తమపై , పార్టీ కార్యకర్తలపై కేసులు పెడుతున్న వారికి చుక్కలు చూపిస్తామని స్పష్టం చేశారు. వచ్చే ఐదేళ్లు ఏదీ మర్చిపోమని చిట్టినాయుడుకు, ఆయన బృందానికి సినిమా చూపెట్టే బాధ్యత తాను తీసుకుంటానని కేటీఆర్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. కార్యకర్తల్ని వేధించిన వారిని ఒక్కొక్కడినీ వెతికి తెచ్చి మీ ముందట నిలబెట్టే బాధ్యత నాదన్నారు. అంతే కాకుండా గతంలో కొన్ని తప్పులు జరిగాయని, మన కార్యకర్తలను పట్టించుకోని మాట వాస్తవమేనని ఒప్పుకున్నారు. కానీ వచ్చే ఐదు ఏండ్లలో రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా మీ బతుకులు మార్చే బాధ్యత నేనే తీసుకుంటానని కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు. నేను సాఫ్ట్‌వేర్ మాత్రమే కాదు హార్డ్‌వేర్ కూడా అని.. తనకు ఎప్పుడు గేర్ మార్చాలో తెలుసన్నారు. ముఖ్యంగా రైతు సంక్షేమాన్ని ఈ ప్రభుత్వం గాలికొందిలేసిందని అన్నారు.యూరియాతో కొరతతో ఇబ్బందులు పడ్డారన్నారు. కాంగ్రెస్ విధానాల వల్ల వ్యవసాయం రంగం తీవ్రంగా నష్టాల్లో కూరుకుపోయిందన్నారు. ప్రజలకు అబద్దపు హామీలు ఇచ్చి మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చారని కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన మొండివైఖరి పక్కనపెట్టి రైతులను,అన్ని వర్గాల ప్రజలను ఆదుకోవాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.c

ప్రధాని పదవికి కీర్ స్టార్మర్ రాజీనామా!

మొదటిపేజీ తరువాయి – అసంతృప్తి నేపథ్యంలో ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. డౌనింగ్ స్ట్రీట్‌లోని అధికార నివాసం నుంచి భార్యతో కలిసి బయటకు వచ్చిన స్టార్మర్‌కు మద్దతుదారులు చప్పట్లతో వీడ్కోలు పలికారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన దేశ ప్రయోజనాలనే ఎప్పుడూ ముందుంచానని చెప్పారు. "నేను ప్రేమించే దేశాన్ని ముందు ఉంచడానికే ప్రతి నిర్ణయం తీసుకున్నాను" అని పేర్కొన్నారు. 2024 సాధారణ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ ఘన విజయం సాధించిన విషయాన్ని స్టార్మర్ గుర్తుచేశారు. తమ ప్రభుత్వం పలు రంగాల్లో పురోగతి సాధించిందని తెలిపారు. ఆర్థిక వృద్ధి, వేతనాల పెరుగుదల, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ఆరోగ్య సేవల మెరుగుదల, కార్మికులు–అద్దెదారుల హక్కుల బలోపేతం వంటి అంశాలను ప్రస్తావించారు. రక్షణ వ్యయాన్ని పెంచడం, అక్రమ వలసలను నియంత్రించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం, చిన్నారుల పేదరికం తగ్గించే కార్యక్రమాలు అమలు చేయడం తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన విజయాలని పేర్కొన్నారు. అయితే గత కొన్ని నెలలుగా స్టార్మర్ నాయకత్వంపై విమర్శలు పెరుగుతున్నాయి. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను పూర్తిగా అమలు చేయలేకపోయారనే ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్నారు. పలు విధానాలపై వెనక్కి తగ్గడం, ప్రజాదరణ తగ్గడం కూడా ఆయనపై ఒత్తిడిని పెంచింది. లేబర్ పార్టీకి చెందిన 100 మందికిపైగా ఎంపీలు స్టార్మర్ రాజీనామా చేయాలని లేదా పదవి వీడే గడువును ప్రకటించాలని బహిరంగంగా డిమాండ్ చేసినట్లు సమాచారం. స్టార్మర్ వైదొలగడంతో గత పదేళ్లలో బ్రిటన్‌లో ఏడుగురు ప్రధానులు మారినట్లైంది. తరచూ నాయకత్వ మార్పులు చోటుచేసుకోవడం దేశ రాజకీయాల్లో నెలకొన్న అస్థిరతకు సంకేతంగా విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ప్రజా సేవలపై ఒత్తిడి, ఆర్థిక సవాళ్లు, అక్రమ వలసల వంటి సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలమవుతున్నాయనే విమర్శలు బ్రిటన్‌లో పెరుగుతున్నాయి.

మమతా బెనర్జీకి షాక్



మొదటిపేజీ తరువాయి – అధినేత్రి మమతా బెనర్జీని చైర్‌పర్సన్ పదవి నుంచి తొలగిస్తున్నట్లు ప్రతిపక్ష నేత, టీఎంసీ రెబల్ నాయకుడు రితబ్రత బెనర్జీ ప్రకటించారు. అసలైన టీఎంసీ తమదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కోల్‌కతాలోని న్యూటౌన్‌లో గల ఒక ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్‌లో సోమవారం ఈ వర్గం సమావేశమైంది. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ ఎమ్మెల్యే అరూప్ రాయ్‌ను కొత్త చైర్‌పర్సన్‌గా వాయిస్ ఓటు ద్వారా ఎన్నుకున్నారు. పార్టీ నిర్వహణ కోసం 30 మంది సభ్యులతో కూడిన ఒక కమిటీని కూడా నియమించారు. ఒకప్పుడు మమతకు అత్యంత సన్నిహితుడైన ఫిర్హాద్ హకీమ్‌తో పాటు అరూప్ బిశ్వాస్, రతిన్ ఘోష్, సబినా యాస్మిన్‌లను వైస్ చైర్‌పర్సన్‌లుగా నియమించారు. రితబ్రత బెనర్జీ, జావేద్ ఖాన్, సందీపన్ సాహాలను ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ప్రకటించారు. తమకు 60 మంది ఎమ్మెల్యేలు, 70 మంది మాజీ కౌన్సిలర్ల మద్దతు ఉందని వారు వెల్లడించారు. ఇదే క్రమంలో మమత మేనల్లుడు, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి అభిషేక్ బెనర్జీని కూడా ఈ వర్గం పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేసింది.

ఢిల్లీలో మీకు స్పెషల్ ట్రీట్మెంట్ నిజమేనా?

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆ పార్టీకి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత లభిస్తోందన్న ప్రచారంపై ఏపీ ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టత ఇచ్చారు. న్యూఢిల్లీలో రిపబ్లిక్ టీవీ నిర్వహించిన కాంక్లేవ్‌లో ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ ఆర్నాబ్ గోస్వామి అడిగిన సూటి ప్రశ్నకు ఆయన అంతే సూటిగా, వివరణాత్మకంగా సమాధానమిచ్చారు. "ఎన్డీయేలో మీరే అతిపెద్ద మిత్రపక్షం కాబట్టి, మీకు ఢిల్లీలో స్పెషల్ ట్రీట్‌మెంట్ లభిస్తోందన్న ప్రచారం నిజమేనా?" అని ఆర్నాబ్ ప్రశ్నించారు. దీనిపై లోకేశ్ బదులిస్తూ, "ఆర్నాబ్ జీ, ఎక్కువ మంది ఎంపీలు ఉండటం వల్ల మన మాట గట్టిగా వినిపించడానికి కచ్చితంగా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ దానివల్ల రాష్ట్రానికి, నాకు వ్యక్తిగతంగా ఏం లాభం కలిగింది? ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గారితో కలిసి డిన్నర్ చేసే అవకాశం దొరికింది. ఆయన ఎంతో ప్రేమగా ఆతిథ్యం ఇచ్చారు. ఆయన దార్శనికత ఏంటో నాకు అర్థమైంది. కేంద్రం అద్భుతమైన పాలసీలు తీసుకొస్తుంటే, వాటిని అమలు చేయాల్సింది రాష్ట్రాలే. ఆ విషయంలో ఏపీ వేగంగా ముందుకెళుతోంది, అందుకే మాకు గుర్తింపు వస్తోంది" అని తెలిపారు.

స్పీడే మా బలం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పనితీరు వేగాన్ని వివరిస్తూ, "ఇతర రాష్ట్రాలు ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, నేను రక్షణ మంత్రి వద్దకు వెళ్లి 'మాకు ప్రాజెక్ట్ ఇవ్వండి, భూమి సిద్ధంగా ఉంది' అని అడిగితే ఆయన ఎందుకు కాదంటారు? కేవలం 37 రోజుల్లో 600 ఎకరాల భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక్క రూపాయి కూడా ఆశించకుండా ఇచ్చింది. ఇదే మా స్పీడ్. వేగంగా పనిచేసే రాష్ట్రాల వైపే ప్రధాని కూడా చూస్తున్నారు. రాష్ట్రాలు పోటీ పడితేనే దేశం గెలుస్తుందని నా నమ్మకం" అని లోకేశ్ అన్నారు.

చంద్రబాబే ఐటీ, ఆయనే ఏఐ

చంద్రబాబు ఐటీకి బ్రాండ్ అయితే, మీరు ఏఐకి బ్రాండ్‌గా మారుతున్నారా అని వ్యాఖ్యాత అడిగిన ప్రశ్నకు లోకేశ్ చమత్కరిస్తూ, "మా ముఖ్యమంత్రి గురించి తెలిసిన వారికి అర్థమవుతుంది, ఆయన మాకు ఎలాంటి క్రెడిట్ వదిలిపెట్టరు. ఐటీ ఆయనే, ఏఐ ఆయనే, క్వాంటం కూడా ఆయనే. ఆయన చూపిన మార్గంలో పనులు పూర్తి చేయడమే నా కర్తవ్యం. చంద్రబాబు ఒక బ్రాండ్. ఆ బ్రాండ్ వల్లే గూగుల్ వంటి సంస్థల తలుపులు మాకు తెరుచుకున్నాయి. ఏడాదిలోపు డేటా సెంటర్‌ను దేశానికి అంకితం చేస్తాం" అని తెలిపారు. 'చంద్రబాబు నాయుడు 4.0' పాలన మునుపటి మూడు టర్మ్‌ల కంటే భిన్నంగా ఉంటుందని, 2024 బృందం అత్యద్భుతంగా పనిచేసిందని సీఎం చేత అనిపించుకోవడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

అభివృద్ధి, వనరుల సమతుల్యత

డేటా సెంటర్లకు అవసరమైన నీరు, విద్యుత్ వల్ల స్థానిక అవసరాలకు ఇబ్బంది కలుగుతుందా అన్న ప్రశ్నకు బదులిస్తూ, "ప్రతి ఏటా గోదావరి నుంచి 3 వేల టీఎంసీల నీరు సముద్రంలో వృథాగా కలుస్తోంది. డేటా సెంటర్లకు కావాల్సింది కేవలం 1.5 టీఎంసీలు మాత్రమే. పోలవరం పూర్తయ్యాక ఈ నీటిని వాడుకుంటాం. ఇక విద్యుత్ విషయానికొస్తే, రాష్ట్రంలో సౌర, పవన విద్యుత్ పుష్కలంగా ఉంది. 'వన్ గ్రిడ్' విధానం ద్వారా సరఫరా చేస్తాం" అని వివరించారు.

రియల్-టైమ్ గవర్నెన్స్

రియల్-టైమ్ గవర్నెన్స్ అనేది మార్కెటింగ్ పదం కాదని, దాని ద్వారానే పాలనలో పారదర్శకత సాధ్యమని లోకేశ్ అన్నారు. "గత ఐదేళ్లలో పర్యవేక్షణ లోపించి రాష్ట్రంలో అక్షరాస్యత పడిపోయింది. కానీ ఇప్పుడు రియల్-టైమ్ డేటా ద్వారా ఏ పాఠశాలలో ఏ విద్యార్థి వెనుకబడ్డాడో అమరావతిలో కూర్చొని నేను తెలుసుకోగలను. ఈ పర్యవేక్షణ వల్లే ఈ ఏడాది 85,000 మంది విద్యార్థులు ప్రైవేట్ నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు వచ్చారు" అని ఉదహరించారు.

రాజకీయ ప్రవేశంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

రాజకీయాల్లోకి ఎందుకు వచ్చారని ఆర్నాబ్ అడగ్గా, లోకేశ్ ఒక ఆసక్తికరమైన సంఘటనను పంచుకున్నారు. "2004లో ఎన్నికల్లో టీడీపీ ఓడిపోయిన ఏడాది తర్వాత, మా నాన్నగారితో ఒక పెళ్లికి వెళ్లాను. అక్కడ ఉన్న 5,000 మంది ఆయన రాగానే లేచి నిలబడి గౌరవం ఇచ్చారు. పదవిలో లేకపోయినా ప్రజలు ఇచ్చే ఆ గౌరవాన్ని చూశాక, రాజకీయాల్లోనే అంతటి గౌరవం దక్కుతుందని అర్థమైంది. అదే నన్ను రాజకీయాల వైపు నడిపించింది" అని లోకేశ్ తన రాజకీయ ప్రవేశం వెనుక ఉన్న స్ఫూర్తిని వివరించారు. ఈ సంభాషణ ముగింపులో ఆర్నాబ్ గోస్వామి, లోకేశ్‌ను దేశం గమనిస్తున్న యువ నాయకుడిగా ప్రశంసించారు.

ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి

మొదటిపేజీ తరువాయి – ద్వారా రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని చూస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, అధికారుల ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు దుష్ప్రచారం, తప్పుడు ప్రచారాలకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. సోమవారం సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ కేంద్రంలో వివిధ శాఖల పనితీరుపై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. విద్వేషాలను రెచ్చగొట్టేలా సాగుతున్న తప్పుడు ప్రచారాలను, ఘటనలను అరికట్టేందుకు అధికారులు, ఉద్యోగులు చొరవ చూపాలన్నారు. ఇటీవల జరిగిన కొన్ని నేరాలకు మానసిక సమస్యలు, మరికొన్నింటికి గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాల వ్యసనం కారణమని ఆయన విశ్లేషించారు. ప్రభుత్వం పాత కేసులను సైతం పరిష్కరిస్తోందని, 2019లో జరిగిన నేరాలను ఇప్పుడు గుర్తించి నిందితులను పట్టుకుని శిక్షలు పడేలా చేస్తున్నామని తెలిపారు. తప్పు చేసిన వారు చట్టం నుంచి తప్పించుకోలేరనే వాస్తవాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. వాహనాల నంబర్ ప్లేట్ల విషయంలో నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. నిర్దేశిత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగానే నంబర్ ప్లేట్లు ఉండేలా చూడాలన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సాంకేతికత కీలకమని, ఈ నేపథ్యంలో క్వాంటం ఆర్క్, సెమీకండక్టర్ పార్క్ ఏర్పాటుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కిచెప్పారు. ఈ ఏడాది డిసెంబర్‌లో క్వాంటం కంప్యూటర్‌ను ప్రారంభించనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. పచ్చదనం పెంపు, పరిశుభ్రత, జల భద్రత, భూగర్భ జలాల రీఛార్జ్, నదుల పరిరక్షణ వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరించాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ సిస్టమ్ (పీజీఆర్ఎస్) కింద వచ్చే అర్జీలను సానుభూతితో పరిశీలించాలన్నారు. "సమస్య పరిష్కారం కోసం తమ దగ్గరకు వచ్చే పౌరులతో అధికారులు, ఉద్యోగులు మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి. వారి స్థానంలో మనమే ఉంటే ఎలా ఆలోచిస్తామో అలా ఆలోచించి సేవలు అందించాలి. ఇది పరిపాలనపై ప్రజల్లో సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుతుంది" అని ఆయన హితవు పలికారు. ఉద్యోగుల్లో సృజనాత్మక ఆలోచనలను ప్రోత్సహిస్తామని, పనితీరు ఆధారంగానే బాధ్యతలు అప్పగిస్తామని తేల్చిచెప్పారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల ద్వారానే వాస్తవ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుందని, మంత్రులు, అధికారులు, ఉద్యోగులు దీనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చాక ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ సులభమైందని, అయితే వినూత్న ఆలోచనలు లేకపోతే వ్యవస్థలు నిస్సారంగా మారతాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తలపై ఖర్గే ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – చేశారు. కర్ణాటకలో జరిగిన ఓ పార్టీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌కు మద్దతుగా కొందరు కార్యకర్తలు 'డీకే డీకే' అంటూ నినాదాలు చేయడంతో ఆయన సహనం కోల్పోయారు. 'పనికిమాలిన వాళ్లు' అంటూ వారిపై మండిపడ్డారు. కర్ణాటక పీసీసీ నూతన అధ్యక్షుడిగా బీకే హరిప్రసాద్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న వేదికపై ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. కార్యకర్తలు నినాదాలు ఆపకపోవడంతో ఖర్గే తీవ్ర స్వరంతో మాట్లాడారు. "నోరుమూయండి! కింద కూర్చోండి. దేశమంతా మీ చేతుల్లోకి వచ్చినట్టు ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఇది కాంగ్రెస్ పార్టీ సమావేశం. ఎవరో ఒక వ్యక్తి కోసం ఏర్పాటు చేసింది కాదు. పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి, ఐక్యంగా ఉంచడానికి అందరం ఇక్కడకు వచ్చాం. ఒకరు ఒకరి పేరు, మరొకరు ఇంకొకరి పేరు అరుస్తుంటే.. మిగిలిన వాళ్లు ఇక్కడ చెత్త ఊడ్చడానికి వచ్చారా?" అని గట్టిగా అరిచారు. ఈ సమయంలో ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ కూడా స్వయంగా లేచి నిలబడి, కార్యకర్తలను శాంతించాలని సైగలు చేయడం గమనార్హం. అంతటితో ఆగకుండా పార్టీలో క్రమశిక్షణ చాలా అవసరమని ఖర్గే స్పష్టం చేశారు. "ఇక్కడ ఎవరు అల్లరి చేస్తున్నారో వీడియో ఫుటేజ్‌లో రికార్డ్ అవుతోంది. ఆ ఫుటేజ్ చూసిన తర్వాత కచ్చితంగా క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకుంటాను. ఎవర్నీ వదిలిపెట్టను" అని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. పార్టీ వల్లే మనందరికీ గుర్తింపు అని, వ్యక్తిగత నినాదాలతో పార్టీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీయవద్దని సూచించారు. కర్ణాటక కాంగ్రెస్‌లో కొంతకాలంగా నెలకొన్న వర్గపోరు నేపథ్యంలో ఈ ఘటన ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయం సాధించినప్పటి నుంచి ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం సిద్ధరామయ్య, డీకే శివకుమార్‌ల మధ్య తీవ్ర పోటీ నడిచింది. అధిష్ఠానం జోక్యంతో సిద్ధరామయ్య సీఎం కాగా, డీకే ఉపముఖ్యమంత్రి పదవితో సరిపెట్టుకున్నారు. రెండేళ్ల తర్వాత సీఎం మార్పు ఉంటుందనే ఒప్పందం కుదిరినట్టు అప్పట్లో వార్తలు వచ్చాయి. ఒప్పందం ప్రకారం సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం రెండున్నరేళ్లు పూర్తి చేయగానే డీకే వర్గం అధిష్ఠానంపై ఒత్తిడి పెంచింది. దీంతో రానున్న 2028 ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అధిష్ఠానం నాయకత్వ మార్పునకు అంగీకరించింది. ఈ క్రమంలోనే గత మే 28న సిద్ధరామయ్య రాజీనామా చేయగా, వారం రోజుల తర్వాత డీకే శివకుమార్ సీఎంగా ప్రమాణ ఈ రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో తాజా ఘటన పార్టీలోని వర్గపోరును మరోసారి బహిర్గతం చేసింది.

ఖతార్ గ్యాస్ ప్లాంట్‌లో ఘోర ప్రమాదం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఎగుమతులను తిరిగి ప్రారంభించడానికి సిబ్బంది ప్రయత్నిస్తుండగా భారీ పేలుడు సంభవించి పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగాయి. ఈ విస్ఫోటనం కారణంగా కనీసం 54 మంది కార్మికులు తీవ్రంగా గాయపడగా, మరో 18 మంది ఆచూకీ గల్లంతైనట్లు ఖతార్ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ అధికారికంగా ప్రకటించింది. పేలుడు ధాటికి ఆకాశంలోకి దట్టమైన నల్లటి పొగ, మంటలు కిలోమీటర్ల దూరం వరకు కనిపించడంతో రాజధాని దోహా నగరంతో పాటు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోని ప్రముఖ ఇంధన సంస్థ 'ఖతార్ ఎనర్జీ' ఈ ఘటనను ధ్రువీకరించింది. అత్యవసర రెస్క్యూ బృందాలు, సివిల్ డిఫెన్స్ దళాలు రంగంలోకి దిగి మంటలను అదుపులోకి తెచ్చాయని స్పష్టం చేసింది. గతంలో ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇరాన్ జరిపిన మిసైల్ దాడుల వల్ల ఈ ప్లాంట్ తీవ్రంగా దెబ్బతిని, వారాల తరబడి మూతపడింది. ఆ నష్టాన్ని పూడ్చుకుని, ఉత్పత్తిని మళ్లీ గరిష్ఠ స్థాయికి చేర్చేందుకు ఇంజనీర్లు ప్లాంట్‌ను పునఃప్రారంభిస్తున్న సమయంలోనే ఈ సాంకేతిక ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రస్తుతం ఖతార్ అంతర్జాతీయ సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ గ్రూప్ గల్లంతైన 18 మంది కార్మికుల కోసం ప్లాంట్ శిథిలాల మధ్య ముమ్మరంగా గాలింపు చర్యలు చేపడుతోంది. ప్లాంట్ లోపల జరిగిన అంతర్గత పేలుడు వల్ల ప్రజారోగ్యానికి లేదా పర్యావరణానికి ముప్పు తెచ్చే ఎలాంటి ప్రమాదకర గ్యాస్ లీకేజీలు నమోదు కాలేదని అధికారులు ప్రాథమికంగా ప్రకటించారు. ఈ బర్జాన్ గ్యాస్ ప్లాంట్ రోజుకు దాదాపు 1.4 బిలియన్ స్టాండర్డ్ క్యూబిక్ ఫీట్ల వాయువును ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. దీని ద్వారా వచ్చే గ్యాస్‌ను ఖతార్ ప్రధానంగా స్థానిక విద్యుత్ అవసరాలకు, ఎడారి ప్రాంతంలో అత్యంత కీలకమైన సముద్రపు నీటిని మంచి నీరుగా మార్చే డీశాలినేషన్ ప్లాంట్లకు ఇంధనంగా ఉపయోగిస్తుంది. అయితే, గ్లోబల్ ఎల్ఎన్‌జీ ఎగుమతులకు గుండెకాయ లాంటి రాస్ లఫాన్ హబ్‌లోనే ఈ ప్రమాదం జరగడంతో అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్లు ఒక్కసారిగా అప్రమత్తమయ్యాయి.

'వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తుకు పునాది వేస్తున్నాం

మొదటిపేజీ తరువాయి – గొలుసులు, సాంకేతికత, పెట్టుబడులు, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాల్లో భారత్‌పై ప్రపంచ దేశాలకు నమ్మకం పెరుగుతోందన్నారు. రిపబ్లిక్ మీడియా నెట్‌వర్క్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన రిపబ్లిక్ సమిట్ 2026కు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్ ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు, అమలు చేస్తున్న విధానాలు కేవలం ఈ తరానికే కాకుండా వచ్చే వెయ్యేళ్ల భవిష్యత్తును నిర్మిస్తున్నాయని మోదీ పేర్కొన్నారు. భారతదేశం అనేది తాత్కాలిక లేదా క్షణిక సంఘటనలకు స్పందించి ఉద్వేగానికి లోనయ్యే దేశం కాదన్నారు. 'భారత్ అభివృద్ధిని చూసింది. విధ్వంసాన్ని కూడా ఎదుర్కొంది. క్షణిక సంఘటనలతో అస్థిరపడిపోం. వీటన్నింటినీ తట్టుకొని నిలబడిన చైతన్యం మనది. వేల ఏళ్ల నాగరికత అనుభవాన్ని మోస్తున్నాం. ఎంతో నమ్మకంతో, బాధ్యతతో చెబుతున్నా. నేడు భారత్ చేస్తున్న ప్రతి పని, తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు, చేపడుతున్న చర్యలు రాబోయే వెయ్యి సంవత్సరాల దేశ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతున్నాయి' అని మోదీ వివరించారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ ధర్మం గురించి కూడా ప్రస్తావించారు. ధర్మం అంటే కర్తవ్యం, న్యాయం, సంభాషణ, కరుణ వంటి విలువల సమాహారం అని చెప్పారు. భారతదేశం శక్తిని ఇదే దృక్పథంతో, ఇదే కోణంలో చూస్తుందని వివరించారు. ఇటీవల జీ7 సదస్సులో పాల్గొని వచ్చిన విషయాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసిన మోదీ- ప్రపంచ దేశాలన్నీ నేడు భారత్‌కు ఉన్న ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తున్నాయని చెప్పారు. 'నేటి భారతదేశానికి నేషన్ ఫస్ట్ అనేదే ప్రథమ ప్రాధాన్యం, మార్గదర్శక సూత్రం అని ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం, అంతర్జాతీయ నేతలు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకున్నారు.' అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. గత 12 ఏళ్లలో భారత్ సాధించిన ప్రతి విజయం వెనుకా ఈ సూత్రమే ఉందని, దేశ ప్రజలంతా తమ విధుల్ని సక్రమంగా నిర్వహించడం వల్లే అన్ని కార్యక్రమాలు విజయవంతమయ్యాయని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా దేశ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు.

కాంగ్రెస్‌పై తీవ్ర విమర్శలు

రాజ్యాంగం పేరుతో నేడు పెద్ద పెద్ద మాటలు మాట్లాడుతున్నవారు గతంలో నక్సల్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పేదల పరిస్థితిని పట్టించుకోలేదని మోదీ ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్‌పై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. రాజ్యాంగం గురించి ప్రస్తావించినందుకే ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాల్లోనూ కాంగ్రెస్ నేతలు అప్పుడు మౌనంగా ఉన్నారని ఆరోపించారు. 2014 తర్వాత తమ ప్రభుత్వం 'నేషన్ ఫస్ట్' భావనతోనే ముందుకు సాగిందని తెలిపారు. నక్సల్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లోనూ భద్రతతో పాటు ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టడంతో పరిస్థితులు ఇప్పుడు పూర్తిగా మారిపోయాయన్నారు.

బస్తర్ ఇప్పుడు క్రీడలకు ఫేమస్

బస్తర్‌లో ఒకప్పుడు బాంబులు, తుపాకుల సంస్కృతి ఎక్కువగా ఉండేదని, ఇప్పుడు క్రీడలకు కేంద్రంగా మారిందన్నారు ప్రధాని. బస్తర్ ఒలింపిక్స్‌లో లక్షలాది యువత పాల్గొంటున్నారని చెప్పారు. ప్రజల ఆకాంక్షలు పెరగడం అనేది అసంతృప్తిని సూచించదని, ప్రభుత్వంపై ఉన్న విశ్వాసానికి నిదర్శనం అని మోదీ అన్నారు. ఈ సందర్భంగానే మోదీ కాంగ్రెస్ పార్టీపై వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. 'ప్రజలే కాదు కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా మోదీజీ ఇది చేయాలి. అది చేయాలని చెబుతోంది. ఎందుకంటే ఎవరు చేస్తారని నమ్మకం ఉంటే వారినే ప్రజలు ఆశ్రయిస్తారు. అదే నమ్మకం ప్రజల్లోనూ, ప్రత్యర్థుల్లోనూ ఉంది' అని మోదీ చమత్కరించారు. ఇదే సమిట్‌లో పాల్గొన్న జోహో ఫౌండర్ శ్రీధర్ వేంబును ప్రధాని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. దేశ అవసరాల్ని అర్థం చేసుకొని 'నేషన్ ఫస్ట్' అనే భావనతో పనిచేసే పారిశ్రామిక వేత్తలు సంస్థల్ని మాత్రమే కాదు, దేశాన్ని కూడా ముందుకు తీసుకెళ్తారని అన్నారు. ఇటీవల ఫ్రాన్స్‌లో వివాటెక్ ప్రదర్శనలో జోహో స్టాల్ వద్ద భారీగా యువత గుమిగూడటాన్ని తాను ప్రత్యక్షంగా చూశానని, యూరప్ యువత జోహో గురించి తెలుసుకునేందుకు చూపిన ఆసక్తి తనకు చాలా గర్వంగా అనిపించిందని మోదీ అన్నారు. భారత సంస్థలు ప్రపంచ వేదికలపై ఇలా ప్రత్యేకంగా గుర్తింపు పొందుతుండటం దేశ ఆవిష్కరణ శక్తికి నిదర్శనం అని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు.

మహిళల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం:తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు బండి రమేష్

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 22: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి కానుక -- ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం కేపీహెచ్‌బీ కాలనీలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు, కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి బండి రమేష్ హాజరై మహిళలకు చీరలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహిళల అభివృద్ధికి పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టారు అన్నారు ఉచిత బస్సు ఉచిత విద్యుత్తు గ్యాస్ సిలిండర్ పెట్రోల్ బంకులు ఆర్టీసీ బస్సులను మహిళలకే కేటాయించారన్నారు ప్రతి నియోజకవర్గంలో సుమారు 70 వేల మంది మహిళలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కానుకగా ఈ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ లక్ష్మయ్య ,కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి ,పిడికిటి గోపాల్ చౌదరి, కిలారు శ్రీనివాస్, బాబు, రంగమోహన్ ,రజిత ,కల్పన, వాణి, సుజాత ,వనజ ,జ్యోతి, రజిని ,మైఖేల్ ,బాబ్జి, రమణ, వాసు, బొచ్చు మళ్ళీ ,తమ్మినేని ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ యూనివర్సిటీలోని సమస్యలను పరిష్కరించాలి

యూనివర్సిటీలోని విద్యార్థులు మొబైల్ వాడకంపై విధించిన నిషేధాన్ని ఎత్తివేయ్యాలి..

బాసర ××ఏ యునివర్సిటీ సమస్యల పై భైంసా సబ్ కలెక్టర్ కి వినతిపత్రంసమర్పించిన వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు..

నిజం న్యూస్ బాసర ప్రతినిధి, జూన్ 22: బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ (=+ఖఖ) క్యాంపస్‌లో విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న తీవ్రమైన సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాలైన ాూఖూఖ (అఖిల భారత ప్రగతిశీల విద్యార్థి సంఘం), ాణూఖ (ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం) విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం భైంసా సబ్ కలెక్టర్ శ్రీ అజ్మీరా సంకేత్ కుమార్, ూౌ ని కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ.. క్యాంపస్‌లో ఇటీవల పీ-1 విద్యార్థిని భవనం పైనుంచి కిందపడిన ఘటన తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోందని, దీనిపై ఉన్నతాధికారులతో సమగ్ర విచారణ జరిపించి వాస్తవాలను త్వరగా వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే, క్యాంపస్ మెస్‌లలో నిరంతరం పురుగులు, బొద్దింకలతో కూడిన నాణ్యత లేని కలుషిత ఆహారాన్ని వడ్డిస్తూ 9 వేల మంది విద్యార్థుల ప్రాణాలతో ఆడుకుంటున్న మెస్ కాంట్రాక్టర్ల నిర్లక్ష్యంపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. క్యాంపస్‌లోని లోపాలను, మెస్ అవినీతిని విద్యార్థులు బయటపెడుతున్నారనే కక్షతో, వారి నోళ్లు నొక్కే విధంగా యాజమాన్యం క్లాస్ రూమ్‌లు, మెస్‌లలో మొబైల్ ఫోన్ల వాడకంపై విధించిన నిరంకుశ ఆంక్షల సర్క్యులర్‌ను తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛను హరించే ఇలాంటి తుగ్లక్ నిర్ణయాలను వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించబోవని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమస్యలపై సబ్ కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి, విచారణ జరిపిస్తామని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. విద్యార్థుల హక్కుల కోసం, క్యాంపస్‌లో మెరుగైన వసతుల సాధన కోసం మా ఉమ్మడి పోరాటాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ాూఖూఖ నిర్మల్ జిల్లా కార్యదర్శి గడపాలి పరమేష్,ాణూఖ నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వాగ్మారే మహేందర్, జిల్లా నాయకులు ప్రతాప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 22: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలోని కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ 4వ ఫేజ్ మహిళా మండలి భవనంలో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా అర్హులైన మహిళలకు చీరలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు బండి రమేష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మహిళలకు చీరలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలు, బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తోందని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో మహిళల సంక్షేమం కోసం అనేక ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఇందిరమ్మ చీరలు నాణ్యమైనవని, కుల, మత, ప్రాంత భేదాలు లేకుండా అర్హులైన ప్రతి మహిళకు అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మందలపు సాయిబాబు చౌదరితో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

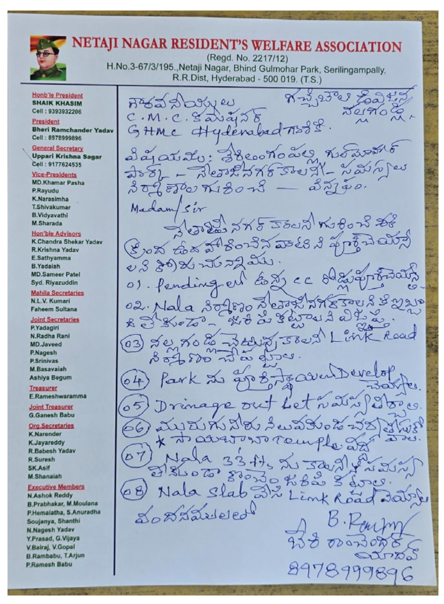
మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే: మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 22: సోమవారం కేపిహెచ్బి డివిజన్ నాలుగో ఫేస్ మహిళా మండలి భవనంలో ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాసరావు మహిళలకు చీరల పంపిణీ చేశారు.. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ప్రతి నిరుపేద మహిళలకు అందేలా చూడాలని కొంతమందికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చీరలు వచ్చేటట్లు చూడడం బాధ కలిగించే అంశమని ..ఎవరైతే లబ్ధిదారులు ఉంటారో నిరుపేదలు అందరికీ అందాలని.. గతంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు కులమతాలకతీతంగా హిందూ ముస్లిం క్రిస్టియన్ అని చూడకుండా అందరికీ ఇచ్చామని నేడు కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అదే విధంగా ఇవ్వాలని... ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ..ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రేవంత్‌పై వ్యాఖ్యలు చేస్తే సహించం: కూన శ్రీశైలం గౌడ్

నిజం న్యూస్ కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, జూన్ 22: హైదరాబాద్, గాంధీ భవన్: కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానందపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. భూ కబ్జాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ ఎమ్మెల్యే వివేకానంద అని ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హనుమంతరావుపై ఎమ్మెల్యే వివేక్ మరోసారి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే కుత్బుల్లాపూర్‌లో తిరగనివ్వబోమని హెచ్చరించారు. టిడిపిలో గెలిచి అదే పార్టీని బేరం పెట్టిన వ్యక్తి వివేక్ అని విమర్శించారు. కమ్యూనిస్టు పార్టీ మినహా దాదాపు అన్ని పార్టీలను ఆయన మార్చారని అన్నారు. టీడీపీలో చేరి ఆ పార్టీని కూడా నిండా ముంచేశారని ఆరోపించారు. వివేకానంద దొంగచాటుగా గెలిచిన ఎమ్మెల్యే అని, మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచినా కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గానికి చెప్పుకోదగ్గ అభివృద్ధి చేయలేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో వేలాది ఇళ్లను పేదలకు అందించామని, కానీ వివేక్ పాలనలో అభివృద్ధి కనిపించలేదన్నారు. కుత్బుల్లాపూర్‌లోని ప్రభుత్వ భూములను కేటీఆర్, హరీష్ రావులకు అమ్మించిన ఘనత వివేక్ కే దక్కుతుందని ఆరోపించారు. అలాగే మైనంపల్లి హనుమంతరావు గురించి మాట్లాడే స్థాయి కూడా వివేక్ కు లేదని కూన శ్రీశైలం గౌడ్ వ్యాఖ్యానించారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో 60 రేషన్ షాపులు, 200 మంది అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, 200 మంది ఆయాలను ఉద్యోగాల్లో నియమించామని తెలిపారు. అలాగే రాజీవ్ గృహకల్ప, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాల ద్వారా వేలాది కుటుంబాలకు లబ్ధి చేకూర్చడంతో పాటు 25 వేల ఇళ్ల పట్టాలు అందించామని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా 45 వేల రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయించామని, పేదల సంక్షేమం కోసం అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేశామని అన్నారు."నేను చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల వివరాలు ప్రజల ముందు పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన మీరు కుత్బుల్లాపూర్‌కు ఏం చేశారో చెప్పండి. ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం" అని కూన శ్రీశైలం గౌడ్ సవాల్ చేశారు.

సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కమీషనర్ సృజన కు నేతాజీ నగర్ వాసులతో కలిసి వినతిపత్రం అందజేసిన బేరి రామ్ చందర్ యాదవ్



నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 22: సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సృజన కు నేతాజీ నగర్ కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలపై నేతాజీ నగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బేరీ రాశీచందర్ యాదవ్ మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని కోరుతూ సోమవారం రోజు వినతి పత్రం అందజేశారు. నల్లగండ్ల చెరువు నుండి 33 ఫీట్ల నాలా నిర్మాణం జరుగుతుందనీ, నేతాజీ నగర్ కాలనీలో పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలు జీవిస్తున్నారనీ తెలిపారు. నేతాజీ నగర్ రెండు రోడ్లు 33 ఫీట్ల నాలా వెడల్పు కార్యక్రమంలో భాగంగా రోడ్లు 33 ఫీట్లు నాలా వెడల్పులు రోడ్లు పోతున్నాయనీ, దాంతో కాలనీ ప్రజలకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది, కాబట్టి నాలా కొద్దిగా అటు జరుపుకొని నిర్మించాలని కోరారు. మరి కాలనీలో మురుగునీరు నిలబడి వాసన వెదజల్లుతోందనీ, దుర్వాసనతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు 33 ఫీట్ల నాలాకి ఈ ఔట్లెట్ ఇవ్వాల్సిందిగా కోరుతూ అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనింగ్ వేయాలన్నారు. కాలనీలోని ప్రధానమైన రోడ్డు సిసి రోడ్లు వేయాలని దాదాపు 3000 మంది పేద మధ్య తరగతి వాళ్ళు నివసిస్తున్నారు కాబట్టి చిన్నపిల్లలకు వృద్ధులకు పార్కు స్థలము లేదు కాబట్టి పార్కును అభివృద్ధి చేయాలని వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది కమిషనర్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ పైన విషయాలపై కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది కమిషనర్ సానుకూలన స్పందిస్తూ త్వరలోనే సమస్యలు పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పడం జరిగింది కార్యక్రమంలో బీసీ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆర్కే సాయన్న ముదిరాజ్,నేతాజీ నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, ప్రసాద్, రాజు, గణేష్, అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

ఫతేనగర్ డివిజన్ నాగార్జున కాలనీలో విద్యుత్ అంతరాయం - మాజీ కార్పొరేటర్ సత్వర స్పందన

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 22: ఫతేనగర్ డివిజన్ పరిధిలోని నాగార్జున కాలనీలో నిన్న రాత్రి విద్యుత్ స్తంభాల వైర్ల కి ఉన్న షార్ట్ సర్క్యూట్ ఏర్పడి పెద్దఎత్తున మంటలు చెలరేగాయి. రాత్రి నుండి ఉదయం వరకు కాలనీలో విద్యుత్ సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. స్థానిక ప్రజలు ఈ సమస్యను వెంటనే మాజీ కార్పొరేటర్ దృష్టికి తీసుకురాగా, ఆయన హుటాహుటిన కాలనీలో పర్యటించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. అనంతరం ఎ+ూాణజూ అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి విద్యుత్ అంతరాయాన్ని తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరారు. అధికారులు స్పందించి మరమ్మతులు చేపట్టి విద్యుత్ సరఫరాను పునరుద్ధరించారు. అంతేకాకుండా భవిష్యత్తులో ఇటువంటి సమస్య పునరావృతం కాకుండా పాత వైర్ల స్థానంలో నాణ్యమైన కొత్త కేబుల్ ఏర్పాటు చేయాలని విద్యుత్ శాఖ అధికారులకు మాజీ కార్పొరేటర్ సూచించారు. అధికారులు కూడా సానుకూలంగా స్పందించి త్వరలోనే కేబుల్ మార్పు పనులు చేపడతామని హామీ ఇచ్చారు. సకాలంలో స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించిన మాజీ కార్పొరేటర్‌కు కాలనీ వాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానికులు సలావుద్దీన్ సుధాకర్ సురేందర్ నాయుడు పాల్గొన్నారు పండాల సతీష్ గౌడ్ మాజీ కార్పొరేటర్, ఫతేనగర్ డివిజన్

గాంధీ భవన్ లో సంఘటన్ సృజన్ అభియాన్, ం అ తీ లపై సమావేశం

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 22: పాల్గొన్న టీపీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఏఐసీసీ ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, ఏఐసీసీ కార్యదర్శి సచిన్ సావంత్, ట్రైనింగ్ ఇంచార్జ్ రాంమోహన్ రెడ్డి, పార్లమెంట్ నియోజక ఇంచార్జ్‌లు.

చివరికి మనిద్దరమే మిగులుతాం!?

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 22:

జీవితం మొదలయ్యే రోజుల్లో మన చుట్టూ ఎంతమంది ఉంటారో...

ఇల్లు నవ్వులతో, మాటలతో, సందడితో నిండిపోతుంది.

పిల్లల అల్లరులు...

బంధువుల రాకపోకలు...

స్నేహితుల సరదాలు...

పండుగల హడావిడి...

మన జీవితాన్ని రంగులతో నింపేస్తాయి.

కానీ...

కాలం తన పని తాను చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతుంది.

కూతుళ్లు...

పెళ్లి అయి మహాలక్ష్మిలా తమ కొత్త ఇంటికి వెళ్లిపోతారు.

కొడుకులు...

చదువులు, ఉద్యోగాలు, బాధ్యతలు, పిల్లల భవిష్యత్తు అంటూ తమ జీవితాల్లో నిమగ్నమైపోతారు.

బంధువులు, స్నేహితులు...

ఎవరి జీవితం వారిది అవుతుంది.

ఫోన్ కాల్స్ తగ్గిపోతాయి...

కలుసుకునే సందర్భాలు అరుదవుతాయి...

ఒకప్పుడు సందడిగా ఉన్న ఆ పెద్ద ఇల్లు...

నెమ్మదిగా నిశ్శబ్దంతో నిండిపోతుంది.

అప్పుడు...

ఒకరి అడుగుల శబ్దానికి మరొకరు ఎదురుచూస్తూ...

ఒకరి దగ్గుకు మరొకరు కలవరపడుతూ...

ఒకరి మందులు మరొకరు గుర్తు చేస్తూ...

ఒకరి ఒంటరితనానికి మరొకరు తోడుగా నిలుస్తూ...

చివరికి మనిద్దరమే మిగులుతాం!

కాలం మిగిల్చే నిజాలు --- ఇప్పుడే జీవిద్దాం!

1. మాట్లాడుకోవాల్సింది ఇప్పుడే మాట్లాడుకుందాం

మనసులో మాటలు దాచు కుంటూ కాలం గడిపేయొద్దు.

రేపు...

చెవులు బలహీనపడవచ్చు

జ్ఞాపకాలు మసకబారవచ్చు

చెప్పాలనుకున్న మాటలు చెప్పకుండానే మిగిలిపోవచ్చు

కాబట్టి... ఈరోజే మనసు విప్పి మాట్లాడుకుందాం. నవ్వుకుందాం

గతాన్ని గుర్తుచేసుకుందాం మన ప్రేమను మాటల్లో పెట్టుకుందాం.

2. ఒకరికొకరం ఆసరాగా నిలుద్దాం ఇప్పుడున్న బలం

ఇప్పుడున్న ఆరోగ్యం...

ఇప్పుడున్న సమయం...

ఇవి శాశ్వతం కావు.

చేతిలో బలం ఉన్నప్పుడే కలిసి నడుద్దాం.

పార్కుల్లో కూర్చొని కబుర్లు చెప్పుకుందాం. ? ఒకే కప్పు టీని పంచుకుందాం.

ఎందుకంటే...

రేపు: ఒకరి కళ్లజోడు వెతికేది మరొకరే

ఒకరి చేతికర్ర అందించేది మరొకరే

కోపాలను ఇక్కడే వదిలేద్దాం జీవితం చాలా చిన్నది... అహంకారాలతో...

మాటల యుద్ధాలతో మౌనాలతో

మన మధ్య దూరాలు పెంచుకోవద్దు.

నేను కోపంగా ఉంటే నువ్వు నన్ను శాంతింపజేయి

నువ్వు అలిగితే నేను నిన్ను నవ్విస్తాను

ఎందుకంటే...

చివరికి:

క్షమించుకోవడానికి కూడా మనిద్దరమే ఉంటాం.

4. ప్రేమను ఇప్పుడే చూపిద్దాం

వయసు పెరుగుతుంది జుట్టు నెరుస్తుంది ముఖంపై ముడతలు పడతాయి...

కానీ...

నిజమైన ప్రేమ మాత్రం ఎప్పటికీ ముసలితనాన్ని అంగీకరించదు.

వణికే ఆ చేతులనుపట్టుకుని

"నేనున్నాను" అని చెప్పే ధైర్యం

చివరి వరకు నిలిచే ఆప్యాయత అదే అసలైన దాంపత్యం.

5. సేవ చేయగలిగే ప్రేమే గొప్పది

ప్రేమ అంటే కేవలం:

పూలు ఇవ్వడం కాదు

మాటలు చెప్పడం కాదు

ప్రేమ అంటే...

తలకు నూనె రాయడం

మందులు సమయానికి ఇవ్వడం

జబ్బు పడితే మంచం పక్కన కూర్చోవడం

కాళ్లకు నొప్పి ఉంటే మర్దన చేయడం వృద్ధాప్యంలో సేవగా మారే ప్రేమే నిజమైన ప్రేమ.

6. గుండె చప్పుడు వినే తోడుగా ప్రతి ఉదయం...

?? కళ్లు తెరిచిన వెంటనే

"నువ్వు బాగున్నావా?"అని అడిగే మనిషి ఉండటం అదృష్టం.

నుదుటిపై చేయి వేసి జ్వరం చూసేది

గుండె చప్పుడు విని భయపడేది

మన కన్నీళ్లను చూసి తట్టు కోలేనిది జీవిత భాగస్వామి మాత్రమే.

7. సాయంత్రం ఏకాంతంలో నిజమైన బంధం కనిపిస్తుంది

పిల్లలందరూ తమ జీవితాల్లో బిజీ అయిపోయాక...

ఆ నిశ్శబ్దమైన ఇంట్లో

పాత ఫోటో ఆల్బమ్‌లు చూస్తూ

చిన్న చిన్న జ్ఞాపకాలు గుర్తుచేసుకుని నవ్వుకుంటూ

ఒకే కప్పు కాఫీని పంచుకుంటూ గడిపే ఆ క్షణాలే జీవితంలో నిజమైన సంపద.

8. ఆఖరి క్షణంలో కూడా తోడు నిలిచేది మనిద్దరమే

జీవిత ప్రయాణం ఎప్పటికైనా ముగుస్తుంది ఇద్దరిలో ఒకరు ముందుగా వెళ్లాల్సిన రోజు వస్తుంది.

ఆ రోజు...

కన్నీళ్లు తుడుస్తూ

వణుకుతున్న చేతిని పట్టుకుని

గుండె నొప్పిని దాచుకుంటూ

"ధైర్యంగా ఉండు. నేను వస్తున్నాను"అని చెప్పే మనిషి...

జీవిత భాగస్వామి మాత్రమే.

జీవిత సత్యం

సంపాదించిన డబ్బు...

కట్టిన ఇల్లు...

కొన్న కార్లు...

పిల్లలు...

ఇవన్నీ జీవితంలో ఒక భాగమే.

కానీ...

చివరి శ్వాస వరకు

మన నవ్వులను, బాధలను, ఒంటరితనాన్ని పంచుకునే మనిషి...

"జీవిత భాగస్వామి" మాత్రమే.

ఒక చిన్న విజ్ఞప్తి

మీ జీవిత భాగస్వామిని గౌరవించండి

ప్రేమను మాటల్లో చెప్పండి

సమయం కేటాయించండి

చిన్న చిన్న జ్ఞాపకాలను సృష్టించుకోండి...

మీ శ్రేయోభిలాషి.

సంధ్య థియేటర్ తొక్కిసలాట కేసు విచారణ జూలై 6కు వాయిదా

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 22: అల్లు అర్జున్ హాజరుకానందున మెమో దాఖలు చేయాలని సూచించిన కోర్టు ముంబైలో మూవీ షూటింగ్‌లో ఉన్నందున వర్చువల్ విచారణకు అనుమతించాలని పిటిషన్ దాఖలు చేసిన అల్లు అర్జున్ విచారణలో భాగంగా నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన 12 మంది నిందితులు జూలై 6న కూడా అల్లు అర్జున్ వర్చువల్ విచారణకు హాజరవుతాడని కోర్టుకు తెలిపిన అతని తరపు న్యాయవాది

నషా ముక్త్ భారత్ అభియాన్‌లో భాగంగా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం

నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, జూన్ 22: నషా ముక్త్ భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ ప్రధాన కార్యాలయంలోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో అవగాహన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డీసీపీ టి. అన్నపూర్ణ, క్రైమ్ డీసీపీ ముత్యం రెడ్డి, సైబర్ క్రైమ్స్ డీసీపీ సాయి మనోహర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొని పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ యువతను మత్తు పదార్థాల బారిన పడకుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం, పోలీసు శాఖ వివిధ విభాగాల సమన్వయంతో విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమాజంలో మాదకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. అలాగే సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల ఎస్‌హెచ్‌ఓలు తమ పరిధిలో పాఠశాలలు, కళాశాలలు, యువజన సంఘాలు, ప్రజలతో కలిసి డ్రగ్ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. డ్రగ్స్ వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి, డ్రగ్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది మరియు ఇతర సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మెగాస్టార్‌ను కలిసిన తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్

స్టేట్ పాలిటిక్స్‌లో ఆసక్తికర భేటీ

మెగాస్టార్ బీజేపీలో చేరబోతున్నారా?

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 22: టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు, మెగాస్టార్ చిరంజీవి తో భారతీయ జనతా పార్టీ చీఫ్ రామచందర్ రావు భేటీ అయ్యారు. హైదరాబాద్‌లోని చిరంజీవి నివాసంలో జరిగిన ఈ సమావేశం రాజకీయ, సినీ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అయితే, కేంద్రంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం విజయవంతంగా 12 ఏళ్ల పాలనను పూర్తి చేసుకున్న సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని బీజేపీ దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. మోదీ ప్రభుత్వ సాధించిన విజయాలు, అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలను సమాజంలోని వివిధ రంగాల ప్రముఖులకు, ప్రజలకు చేరవేసే 'మహాజన్ సంపర్క్ అభియాన్' కార్యక్రమంలో భాగంగానే ఈ భేటీ జరిగినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఈ భేటీలో భాగంగా ప్రధాని మోదీ 12 ఏళ్ల పాలనా ప్రగతికి సంబంధించిన స్పెషల్ బుక్, బ్రోచర్లను చిరంజీవికి రామచందర్ రావు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దేశ ఆర్థిక పురోగతి, వివిధ రంగాల అభివృద్ధిపై ఇరు ప్రముఖుల మధ్య చర్చ సాగినట్లుగా సమాచారం. కాగా, ఇద్దరి సమావేశం పూర్తిగా మర్యాదపూర్వకమైనదని, ప్రభుత్వ విజయాలను వివరించడానికే మెగాస్టార్‌ను కలిశామని బీజేపీ వర్గాలు స్పష్టం చేశాయి.

మెగాస్టార్ బీజేపీలో చేరబోతున్నారా?

మరోవైపు మెగాస్టార్ చిరంజీవి రామచందర్ రావుల భేటీ మోదీ ప్రభుత్వ విజయాలను వివరించడానికేనని బీజేపీ నేతలు చెప్తున్నప్పటికీ, రాజకీయ వర్గాల్లో మాత్రం సరికొత్త చర్చకు తెరలేచింది. గతంలో కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేసి, ఆ తర్వాత రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంటూ కేవలం సినిమాలకే పరిమితమైన మెగాస్టార్ చిరంజీవి మళ్లీ యాక్టివ్ పాలిటిక్స్‌లోకి వస్తారా.. ఒకవేళ వస్తే బీజేపీలో చేరే అవకాశం ఉందా? అనే ఊహాగానాలు సోషల్ మీడియాలో జోరందుకున్నాయి. ఆయన సోదరుడు, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ ఇప్పటికే ఎన్డీఏ కూటమిలో భాగస్వామిగా ఉండటంతో, తాజా సమీకరణాలు చిరంజీవిని కాషాయ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకునేలా చేస్తాయా అని పొలిటికల్ సర్కిల్స్‌లో జోరుగా చర్చ జరుగుతోంది.

జులై 31 నాటికి ఎన్నికల జాబితా ముద్రిస్తాం: ఆర్వీ కర్ణన్

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 22: జులై 31 నాటికి ఎన్నికల జాబితా ముద్రిస్తామని జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్వీ కర్ణన్ తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 20 వరకు అభ్యంతరాలు, విజ్ఞప్తులు స్వీకరిస్తామన్నారు. అక్టోబర్ 1 న ఓటర్ల తుది జాబితా ముద్రిస్తామని తెలిపారు. సర్ కింద దాదాపు 22 లక్షల ఓటర్లకు పైగా మ్యాపింగ్ పూర్తయ్యిందని ప్రకటించారు. మరో 25 లక్షల ఓటర్ల మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాల్సి ఉందన్నారు. సర్ ప్రక్రియలో బీఎల్‌వోలతో పాటు అన్ని రాజకీయ పార్టీల తరఫున బీఎల్‌ఏలు ఉంటారని తెలిపారు.

సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్‌ఫుడ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది త్వరగా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతిళ్లు తగ్గించుకోవచ్చు, బరువు తగ్గించే ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.

అధిక ప్రోటీన్:

సత్తులో ఉండే ప్రోటీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

ఫైబర్ పుష్కలం:

సత్తులో గల ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది:

ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:

సత్తుకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని, తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర ఆకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం:

సత్తు సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి:

అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బూస్టర్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

బరువు తగ్గడానికి సత్తును ఐదు మార్గాల్లో తినవచ్చు:

సత్తు పానీయం:

రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రోటీన్‌తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రణలో ఉంటుంది, రోజు మొత్తం ఆకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ:

సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రోటీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రోటీన్, ఫైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోటి లేదా పరాటా: సత్తును గోధుమ పిండితో కలిపి పోషకమైన రోటి లేదా పరాటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

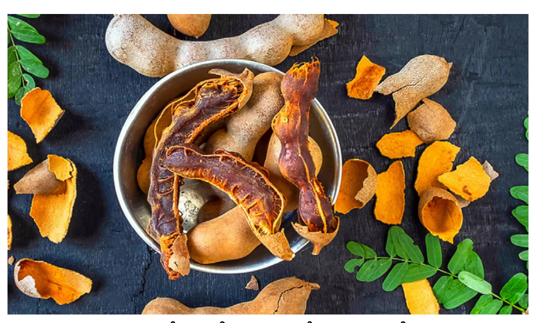
సత్తు లడ్డూ:

సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి లడ్డూలు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి లడ్డూలు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిళ్లకు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

సత్తు చిల్లా:

సత్తు, తరిగిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పాన్‌కేక్‌లా కాల్చాలి. ఈ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో సరైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

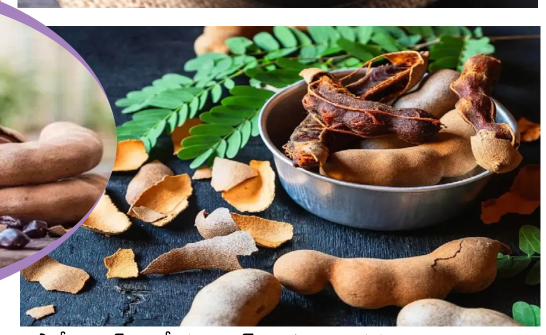
వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండును రోజువారీ వంటలలో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తినడం ద్వారా, అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

1 / 5

చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు.



2 / 5

షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావుషుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు.

3 / 5

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది.

4 / 5

చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే ఔషధంగా మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి త్వరగా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపినప్పుడు.. అందులో కార్మినేటివ్, స్టిమ్యులెంట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక బీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు. ఏకధాటిగా పని చేసి అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదనాన్ని పెంపొందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో జీర్ణమవడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బ్యాక్టీరియా చేరకుండా చూడడం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గందరగోళాలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలను నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సాధారణంగా మనం లవంగాన్ని వంటలలో రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజసిద్ధమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.