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 ప్రాదాన్యత ఇవ్వబడును.

సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ | ఎడిటర్: వరుదు సుజాత | సంపుటి:-1 | సంచిక:-225 | పేజీలు:-4 | మంగళవారం 28-07-2026

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

హైడ్రా చీఫ్ రంగనాథ్‌కు మద్దతుగా రేవంత్ సర్కార్..!

- హైడ్రా చీఫ్ ఎ.వి.రంగనాథ్‌ను తొలగించాలని తెలంగాణ
- హైకోర్టు ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే.
- ఈ నేపథ్యంలో రేవంత్ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

2లో

హైడ్రా చీఫ్ ఎ.వి.రంగనాథ్‌ను తొలగించాలని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో రేవంత్ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. హైడ్రా చీఫ్ రంగనాథ్‌కు మద్దతుగా ప్రభుత్వం నిలవాలని

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి తీవ్ర అస్వస్థత

యశోదా ఆసుపత్రికి వెళ్లిన కేసీఆర్!

- యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న సుదర్శన్ రెడ్డి
- అరగంట పాటు ఆసుపత్రిలో గడిపిన వైద్యులు
- మెదడు పనితీరు సాధారణ స్థితికి రావాల్సి ఉందన్న వైద్యులు

బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై - మిగతా 2 లో

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా మోసం చేశారు

- ★సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అన్న కిషన్ రెడ్డి
- ★నాలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి బొగ్గు సరఫరా చేస్తోందని వెల్లడి
- ★కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని రాజకీయ వేదికగా మార్చేశారని మండిపాటు

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సింగరేణి సంస్థను తీవ్రంగా మోసం చేశారని కేంద్ర - మిగతా 2 లో

సీఎం విజయ్ సర్కార్‌కు ఎదురుదెబ్బ

- కరూర్ బాధితుల నియామకాలు రద్దు
- తొక్కిసలాట బాధితుల కుటుంబాలకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చే జీవోను కొట్టివేసిన మద్రాస్ హైకోర్టు
- ఈ నియామకాలు రాజ్యాంగంలోని సమానత్వ, సమాన అవకాశాల హక్కులకు విరుద్ధమని వ్యాఖ్య
- ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను విషాదాలకు పరిహారంగా ఇవ్వలేమన్న కోర్టు

2లో

కరూర్ తొక్కిసలాట బాధితుల కుటుంబాలకు కారుణ్య నియామకాల కింద ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పిస్తూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను మద్రాస్ హైకోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ నియామకాలు రాజ్యాంగంలోని

కేసులు ఎత్తివేయకుంటే: కేంద్రానికి కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ హెచ్చరిక

- ఇచ్చిన హామీలను కేంద్ర ప్రభుత్వం విస్మరించిందని సీజేపీ ఆరోపణ
- ఢిల్లీ వెలుపల నిరసనకారులపై పెట్టిన కేసులు ఎత్తివేయాలని డిమాండ్
- అదుపులోకి తీసుకున్న వారిని వెంటనే విడుదల చేయాలన్న కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ
- హామీలు అమలు చేయకుంటే తదుపరి చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక

నీట్ పేపర్ లీకేజీ, పరీక్షల అక్రమాలపై తాము చేపట్టిన ఆందోళన విరమణ - మిగతా 2 లో

జంతర్ మంతర్ ఖాళీ విద్యార్థుల ఆందోళనకు తెర

కొత్త నిరసనకు రంగం సిద్ధం?

- ★జంతర్ మంతర్ వద్ద ఆందోళనలు విరమించిన కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ
- ★నెలరోజుల పాటు ఎన్నో సమస్యలకు, ఆవేదనలకు వేదికగా మారిన జంతర్ మంతర్
- ★ఇప్పుడు పెట్రోల్‌లో ఇథనాల్ కలపడంపై కొత్త ఆందోళనకు సన్నాహాలు
- ★తదుపరి నిరసనల కేంద్రంగా మారనున్న ఇథనాల్ అంశం?

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాతో, నీట్-యూజీ - మిగతా 2 లో

ఇరాన్ నౌకపై ఉక్రెయిన్ దాడి

తీవ్ర పరిణామాలుంటాయని టెహ్రాన్ హెచ్చరిక!

- దేశ భద్రతను కాపాడుకోవడానికి ఎలాంటి చర్యలకైనా వెనుకాడబోమన్న ఇరాన్
- ఉక్రెయిన్ వైఖరిని ఐరోపా దేశాలు అడ్డుకోవాలని డిమాండ్
- రాబోయే రోజుల్లో ఉక్రెయిన్ కు తగిన శాస్తి జరుగుతుందని హెచ్చరిక

కాస్పియన్ సముద్రంలో ప్రయాణిస్తున్న తమ వాణిజ్య నౌకపై ఉక్రెయిన్ బలగాలు జరిపిన దాడిలో ఒక నావికుడు ప్రాణాలు కోల్పోగా, మరొకరు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు ఇరాన్ ప్రకటించింది. ఈ దాడిపై ఇరాన్ తీవ్రంగా స్పందించింది. తమ దేశ భద్రతను, ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడానికి - మిగతా 2 లో

అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య తగ్గిన ఉద్రిక్తతలు తెరవెనుక దౌత్య చర్చలు

- అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య తాత్కాలికంగా ఆగిన దాడులు
- మధ్యవర్తుల ద్వారా ఇరు దేశాల మధ్య కొనసాగుతున్న చర్చలు
- దౌత్యానికి అవకాశం ఇచ్చేందుకే దాడులు ఆపినట్టు తెలిపిన ట్రంప్
- అమెరికా దాడులు ఆపితేనే తాము సంయమనం పాటిస్తామన్న ఇరాన్

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కొన్ని వారాలుగా కొనసాగుతున్న సైనిక ఘర్షణలకు తాత్కాలికంగా తెరపడింది. ఇరు దేశాలు గత మూడు రోజులుగా పరస్పర దాడులకు దూరంగా ఉన్నాయి. ఇదే సమయంలో మధ్యవర్తుల ద్వారా వాషింగ్టన్‌తో పరోక్షంగా చర్చలు జరుపుతున్నట్టు ఇరాన్ సోమవారం ప్రకటించింది. దీంతో దౌత్య మార్గాలు - మిగతా 2 లో

తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం

- పౌరసరఫరాల శాఖ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిన పవన్ కళ్యాణ్
- ఆగస్టు 1 నుంచి తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం
- సూపర్ ఫైన్ బియ్యం కేజీ రూ. 52
- పచ్చి బియ్యం కేజీ రూ. 50

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు ఊరట కలిగిస్తూ పౌర సరఫరాల శాఖ తీసుకున్న - మిగతా 2 లో

డీఎస్సీ ఆరోపణలపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం

- వైసీపీ హయాంలో జరిగిన లిక్కర్, భూకుంభకోణాలపైనా చర్చిద్దామని లోకేశ్ సవాల్
- జగన్‌కు 'క్రెడిట్ చోర్ డిజార్డర్' జబ్బు ఉందని ఎద్దేవా
- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూరుశాతం విజయమే లక్ష్యమన్న లోకేశ్
- కూటమి ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని కేడర్‌కు పిలుపు

డీఎస్సీ నియామకాలపై వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న ఆరోపణల - మిగతా 2 లో

ఎల్‌నినోపై రైతులకు అవగాహన కల్పించండి

- ఎల్‌నినో ప్రభావంపై రైతుల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలన్న సీఎం
- ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసేలా రైతులను ప్రోత్సహించాలని సూచన
- ప్రజల అంచనాలకు అనుగుణంగా ఉద్యోగుల పనితీరు మారాలని స్పష్టీకరణ
- విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం నిపుణుల సేవలు తీసుకోవాలని ఆదేశం
- పనితీరుపై క్షేత్రస్థాయి అభిప్రాయాలను అధికారులకు వివరించిన సీఎం

2లో

ఈ ఏడాది ఎల్‌నినో ప్రభావం తీవ్రంగా ఉండనుందన్న అంచనాల నేపథ్యంలో, రైతులను అప్రమత్తం చేసి వారికి పూర్తిస్థాయిలో అండగా నిలవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రత్యామ్నాయ పంటల

నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్
మంగళవారం 28-07-2026

తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం

మొదటిపేజీ తరువాయి - నిర్ణయంపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఆగస్టు 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యాన్ని విక్రయించనున్నట్లు ప్రకటించారు. బహిరంగ మార్కెట్లో విపరీతంగా పెరుగుతున్న ధరల నుంచి సామాన్యులను కాపాడేందుకు, ఏపీ ప్రజలకు అండగా నిలిచేందుకే కూటమి ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ నిర్ణయం అమలు కోసం పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నారంటూ పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. పౌర సరఫరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలోని 130 రైతుబజార్లు, 500 రైస్ మిల్లర్ల ప్రత్యేక కౌంటర్ల ద్వారా ఈ బియ్యాన్ని అందుబాటులో ఉంచనున్నారు.

ధరల వివరాలు:

బీపీటీ సూపర్ ఫైన్ బియ్యం: కేజీ రూ. 52

గ్రేడ్-1 పచ్చి బియ్యం (రా రైస్): కేజీ రూ. 50

బహిరంగ మార్కెట్ ధరలపై అత్యవసరంగా సమీక్షించి, రైస్ మిల్లర్లతో మాట్లాడి ప్రజలకు అందుబాటు ఉండేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం ఆఫీస్ ఎక్స్ వేదికగా స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వ తీరు సామాన్యుల ఆర్థిక భారాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి తీవ్ర అస్వస్థత

మొదటిపేజీ తరువాయి - యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుండడం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆసుపత్రికి వెళ్లారు. దాదాపు అర్ధగంట పాటు అక్కడే ఉండి వైద్యులను అడిగి సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం సుదర్శన్ రెడ్డికి అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్యం అందిస్తున్నామని, అవసరమైతే విదేశీ నిపుణుల సలహాలు కూడా తీసుకుంటున్నామని కేసీఆర్ కు వైద్యులు వివరించారు. ఆయన అవయవాలన్నీ సరిగ్గా పనిచేస్తున్నాయని, మెదడు పనితీరు సాధారణ స్థితికి రావలసి ఉందని, దీనిపై స్పష్టత రావడానికి మరో 48 గంటల సమయం పడుతుందని తెలిపారు. అనంతరం పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన కేసీఆర్, ధైర్యంగా ఉండాలని ఓదార్చారు. ఎంత ఖర్చయినా సరే మెరుగైన వైద్యం అందించి పూర్తి కోలుకునేలా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వైద్యుల కృషి, దైవానుగ్రహం, ప్రజల ప్రార్థనలతో ఆయన త్వరలోనే కోలుకుంటారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. "ఏం చేస్తాం ఏమో తెలీదు.. మా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని మాత్రం కాపాడండి" అని వైద్యులకు చేతులు జోడించి విజ్ఞప్తి చేశారు.

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా మోసం చేశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అని, తెలంగాణతో పాటు కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి ఇది బొగ్గును సరఫరా చేస్తోందని గుర్తుచేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తన స్వార్థ రాజకీయాల కోసం సింగరేణిని వాడుకుని, దానికి తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాన్ని చేకూర్చిందని కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఈ సంస్థలో 49 శాతం వాటా, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి 51 శాతం వాటా ఉందన్న ఆయన... కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని ఒక రాజకీయ వేదికగా మార్చేసి, దాని ఆదాయానికి కోలుకోలేని గండి కొట్టారని విమర్శించారు. కార్మికుల సంక్షేమం, సంస్థ అభివృద్ధిని పక్కనబెట్టి రాజకీయ ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యమిచ్చారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ సింగరేణి పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు ఏమీ రాలేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పటికైనా ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్పందించి, సింగరేణి పునరుద్ధరణకు, కార్మికుల సంక్షేమానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కిషన్ రెడ్డి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

సీఎం విజయ్ సర్కార్‌కు ఎదురుదెబ్బ

మొదటిపేజీ తరువాయి - 14, 16 అధికరణాలకు (సమానత్వపు హక్కు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో సమాన అవకాశాలు) విరుద్ధమని పేర్కొంటూ సోమవారం కీలక తీర్పు వెలువరించింది. జస్టిస్ సీవీ కార్తికేయన్, జస్టిస్ ఆర్. శక్తివేల్‌తో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను రద్దు చేసింది. "విషాదకర ఘటనలు సంభవించినప్పుడు పరిహారంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను పంపిణీ చేయలేరు. ఇది ఇప్పటికే కారుణ్య నియామకాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారికి, విధి నిర్వహణలో ఉండి మరణించిన ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు అన్యాయం చేయడమే అవుతుంది" అని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. ఇటువంటి నియామకాలను అనుమతిస్తే భవిష్యత్తులో అగ్నిప్రమాదాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల వంటి ఇతర ఘటనలు జరిగినప్పుడు కూడా బాధితులు ఇదే తరహా డిమాండ్లు చేసే ప్రమాదం ఉందని ధర్మాసనం హెచ్చరించింది. గత ఏడాది సెప్టెంబర్ 27న కరూర్‌లో ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నిర్వహించిన తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) ర్యాలీలో జరిగిన తొక్కిసలాటలో 41 మంది మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన విజయ్, తన కరూర్ పర్యటనలో బాధితుల కుటుంబాలకు చెందిన 31 మందికి వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో జూనియర్ అసిస్టెంట్, ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ వంటి ఉద్యోగాలకు సంబంధించిన నియామక పత్రాలను అందజేశారు. వారిలో ఇప్పటికే 29 మంది విధుల్లో చేరారు. ఈ నియామకాలను సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణ జరిపిన హైకోర్టు, ప్రభుత్వ నిర్ణయం చట్టవిరుద్ధమని తేల్చింది. నేరుగా ఉద్యోగాలు కల్పించడానికి బదులుగా బాధితుల కుటుంబ సభ్యులకు నైపుణ్యాభివృద్ధి, వృత్తిపరమైన శిక్షణ వంటివి అందించి, వారు స్వశక్తితో ఆర్థికంగా ఎదిగేలా ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వానికి సూచించింది.

ఇరాన్ నౌకపై ఉక్రెయిన్ దాడి

మొదటిపేజీ తరువాయి - తీవ్ర పరిణామాలుంటాయని టెహ్రాన్ హెచ్చరిక! ఎంతటి కఠిన చర్యలకైనా వెనకాడబోమని స్పష్టం చేసింది. ఈ చర్యకు పాల్పడిన ఉక్రెయిన్‌కు రాబోయే రోజుల్లో తగిన శాస్తి జరుగుతుందని, యుద్ధం మరింత ముదరకుండా చూడాలంటే కీవ్ వైఖరిని ఐరోపా దేశాలు వెంటనే అడ్డుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. పశ్చిమాసియాలో ఇప్పటికే యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న వేళ ఈ ఘటన తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. తమకు రష్యా-ఉక్రెయిన్ పోరుతో ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఇరాన్ పదేపదే చెబుతున్నప్పటికీ... రష్యా నుంచి ఇరాన్ శాటిలైట్ సమాచారాన్ని పొందుతోందని ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ ఆరోపించారు. గల్ఫ్ ప్రాంతాలు, అమెరికా మిలిటరీ స్థావరాలపై రష్యా సేకరించిన ఉపగ్రహ చిత్రాలను ఇరాన్ తన దాడుల కోసం వాడుకుంటోందని వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా విధించిన ఆంక్షల వల్ల చైనా తదితర దేశాల నుంచి వస్తువుల రవాణాకు ఇరాన్‌కు ఈ కాస్పియన్ సముద్ర మార్గమే దిక్కుగా మారింది. అలాంటి కీలకమైన దారిలో నౌకపై దాడి జరగడం అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర ఆందోళనకు దారితీస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్‌తో పాటు చెర్నిహివ్, ఖార్కివ్ నగరాలపై రష్యా అదివారం తెల్లవారుజామున క్షిపణులు, డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. ఏకంగా 7 బాలిస్టిక్ మిస్సైళ్లు, 136 ఆత్మాహుతి డ్రోన్లతో రష్యా వైమానిక దాడికి తెగబడినట్లు ఉక్రెయిన్ ఆర్మీ వెల్లడించింది. ఈ దాడిలో ఆరుగురు అమాయక పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోగా, పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు.

అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య తగ్గిన ఉద్రిక్తతలు తెరవెనుక దౌత్య చర్చలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఇంకా తెరిచే ఉన్నాయని, ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరగకపోవచ్చని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చిరునవ్వుతో వైమానిక దాడులను నిలిపివేయడంతో ఈ ప్రతిష్టంభన వీడింది. దౌత్యానికి మరో అవకాశం ఇచ్చేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అమెరికా ఐరాస రాయబారి మైక్ వాల్జ్ తెలిపారు. చర్చలకు కొంత సమయం ఇవ్వాలని ట్రంప్ భావిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే, అమెరికా ఉద్దేశాలపై తమకు తీవ్ర అనుమానాలు ఉన్నాయని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. అమెరికా దాడులు ఆపితేనే తాము కూడా దాడులు ఆపుతామని, ఈ సందేశాన్ని ఇప్పటికే పాకిస్థాన్‌కు పంపామని ఇరాన్ సీనియర్ అధికారి ఒకరు వెల్లడించారు. అమెరికా చర్చలను బట్టే తమ సంయమనం ఆధారపడి ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. గతంలో చర్చల సమయంలో అమెరికా తమను మోసం చేసిందని ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి ఇస్మాయిల్ బఘాయీ ఆరోపించారు. మరోవైపు, సైనిక చర్యల కొనసాగింపుపై అమెరికాలోనే భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. నిరంతర దాడుల వల్ల పేట్రియాట్ గగనతల రక్షణ క్షిపణుల నిల్వలు గణనీయంగా తగ్గాయని, నిర్దేశిత లక్ష్యాలను ఇప్పటికే ఛేదించడంతో ఇకపై దాడులు కొనసాగించడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదని సైనికాధికారులు ట్రంప్‌కు సూచించినట్లు అమెరికా మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. ప్రస్తుతం దాడులు ఆగినా, ఈ విరామం ఎంతకాలం కొనసాగుతుందోనన్న అనిశ్చితి ఇరు దేశాల్లో నెలకొంది.

డీఎస్సీ ఆరోపణలపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం

మొదటిపేజీ తరువాయి - నేపథ్యంలో ఈ పార్టీ అధినేత జగన్‌కు విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ సవాల్ విసిరారు. డీఎస్సీ అంశంపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని, దమ్ముంటే చర్చకు రావాలని ఆయన అన్నారు. కృష్ణా జిల్లా పెనమలూరు నియోజకవర్గ కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న లోకేశ్, జగన్ తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. "డీఎస్సీపై గొడ్డలి పార్టీ అధినేత చేస్తున్న ఆరోపణలపై చర్చకు నేను సిద్ధం. ఈ చర్చ కేవలం డీఎస్సీకే పరిమితం కాదు. వైసీపీ ఐదేళ్ల పాలనలో జరిగిన లిక్కర్, భూ కుంభకోణాలపై కూడా చర్చిద్దాం" అని సవాల్ విసిరారు. 2 లక్షల టీచర్ పోస్టులు భర్తీ చేసిన ఘనత టీడీపీది అయితే, ఐదేళ్లలో ఒక్క పోస్టు కూడా భర్తీ చేయని నీచ చరిత్ర జగన్‌ది అని లోకేశ్ ధ్వజమెత్తారు. "వర్టికల్, హారిజాంటల్ రిజర్వేషన్లను అమలుచేసి అత్యంత పారదర్శకంగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తే బురద జల్లుతున్నారు. మేము 150 రోజుల్లో అత్యంత పారదర్శకంగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తే, దాన్ని అడ్డుకోవాలని 150 కేసులు వేశారు. ఆ కేసులన్నీ కోర్టులు కొట్టివేయడమే మా చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ సిద్ధాంతం అభివృద్ధి, సంక్షేమం అయితే.. గొడ్డలి పార్టీ విధానం విధ్వంసం, బూతులు, బాబాయ్‌ను గొడ్డలితో లేపేయడం, తల్లి, చెల్లిని ఇంటి నుంచి తరిమేయడం అని లోకేశ్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. పులివెందుల ఎమ్మెల్యే జగన్‌కు 'క్రెడిట్ చోర్ డిజార్డర్ (సీసీడీ)' అనే జబ్బు ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చిన ఆర్సెలర్ మిట్టల్, గూగుల్, రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ వంటి పరిశ్రమలను తానే తెచ్చానని జగన్ చెప్పుకోవడం ఆయనకున్న జబ్బు లక్షణమని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ, అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని జోడెద్దుల బండిలా ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకెళ్తోందని లోకేశ్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ విజయాలను, వైసీపీ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూటికి నూరు శాతం స్థానాలను గెలిచేలా ప్రతి కార్యకర్త పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఎల్‌నినోపై రైతులకు అవగాహన కల్పించండి

మొదటిపేజీ తరువాయి - సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించేందుకు విస్తృత స్థాయిలో ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. సోమవారం సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ కేంద్రం నుంచి ఆయన వివిధ శాఖల పనితీరుపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడుతూ.. "ఎల్‌నినో వల్ల ఎదురయ్యే పరిణామాలను రైతులకు స్పష్టంగా వివరించాలి. ఏ ప్రాంతంలో ఏ పంటలు వేయాలో సూచిస్తూ, వారిని ప్రత్యామ్నాయ సాగు వైపు ప్రోత్సహించాలి. దీనికోసం ఒక క్యాంపెయిన్ మోడ్‌లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. పంటల బీమా యాక్షన్ ప్లాన్‌ను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి" అని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పనితీరు ప్రజల ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మారాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. మూడు మారుల ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ సేవలు అందడంలో కొంత అంతరం కనిపిస్తోందని అన్నారు. ఇటీవల ఆలూరు నియోజకవర్గ పర్యటనలో ఉద్యోగుల పనితీరుపై ప్రజల నుంచి వచ్చిన అభిప్రాయాలను ఆయన అధికారుల వద్ద ప్రస్తావించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటున్నారని, దానికి తగ్గట్టుగా ఉద్యోగులు పనిచేయాలని హితవు పలికారు. రంపచోడవరం విద్యార్థిని శివాని ఆత్మహత్య ఘటనపై సీఎం తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చదువులో టాపర్‌గా ఉన్న విద్యార్థిని చనిపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల మానసిక పరిస్థితిని అంచనా వేసేందుకు సైకో మెట్రిక్ టెస్టులు నిర్వహించాలన్న విద్యాశాఖ ఆదేశాలను వెంటనే అమలు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకోసం నిపుణుల సేవలు తీసుకోవడంతో పాటు, ఉపాధ్యాయులకు కూడా అవసరమైన శిక్షణ ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేసులు ఎత్తివేయకుంటే: కేంద్రానికి కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ హెచ్చరిక

మొదటిపేజీ తరువాయి - సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోవడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) సోమవారం ఆరోపించింది. ఢిల్లీ వెలుపల నిరసనకారులపై నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌లను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని, వివిధ రాష్ట్రాల్లో అదుపులోకి తీసుకున్న వారిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. సీజేపీ అధికార ప్రతినిధి సౌరవ్ దాస్ మాట్లాడుతూ, అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్, బీహార్ వంటి రాష్ట్రాల్లో విద్యార్థులు, నిరసనకారులను లక్ష్యంగా చేసుకుని అరెస్టులు చేస్తున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. "బీజేపీ లేదా ఎన్డీయే పాలిత రాష్ట్రాల్లో నిరసనకారులపై ఎలాంటి శిక్షార్హమైన చర్యలు తీసుకోబోమని కేంద్రం హామీ ఇచ్చిన నేపథ్యంలోనే మేము మా దేశవ్యాప్త ఆందోళనను విరమించుకున్నాం. అయితే, ప్రస్తుతం వస్తున్న నివేదికలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి" అని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంలో కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నడ్డా, జితేంద్ర సింగ్ తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని, అదుపులోకి తీసుకున్న వారిని విడుదల చేసేలా చూడాలని కోరారు. మంగళవారం లోగా లిఖితపూర్వక హామీ ఇస్తామన్న విషయాన్ని గుర్తు చేస్తూ, ఒకవేళ హామీలను గౌరవించకపోతే తదుపరి కార్యాచరణ చేపట్టాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. కేంద్ర మంత్రులతో జరిపిన చర్చల అనంతరం సీజేపీ తన 36 రోజుల సుదీర్ఘ ఆందోళనను శనివారం విరమించుకున్న విషయం తెలిసిందే. విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా, ఆత్మహత్య చేసుకున్న విద్యార్థుల కుటుంబాలకు పరిహారం, నిరసనకారులపై నమోదైన కేసులు ఎత్తివేయాలన్న ప్రభుత్వ హామీల మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అయితే, ఢిల్లీలో నమోదైన సుమారు 15 ఎఫ్ఐఆర్‌ల ఉపసంహరణపై ఉన్నతాధికారుల నుంచి అధికారిక ఆదేశాలు వచ్చాకే తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని ఢిల్లీ పోలీసులు వెల్లడించారు. మరోవైపు, బీహార్‌లోని సివాన్‌లో నిరసనకారులపై ఏకే-47 ఎక్కుపెట్టిన ఒక కానిస్టేబుల్‌ను ఉన్నతాధికారులు సస్పెండ్ చేశారు.

జంతర్ మంతర్ ఖాళీ.. విద్యార్థుల ఆందోళనకు తెర

మొదటిపేజీ తరువాయి - వ్యవహారంలో నెల రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఆందోళనలకు తెరపడింది. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) తన నిరసనలను విరమించుకోవడంతో ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ ప్రస్తుతం ప్రశాంతంగా ఉంది. కానీ ఈ ఆందోళనల సమయంలో, ఈ ప్రాంతం కేవలం విద్యార్థుల సమస్యలకే పరిమితం కాలేదు, దేశంలోని అనేక ఇతర ఆవేదనలకు, అసంతృప్తులకు ఓ పెద్ద వేదికగా మారింది. "చదువుకోవడానికి స్కూల్ వెళ్లు వాళ్లు చాలా టార్చర్ చేస్తున్నారు" అంటూ ఓ 8వ తరగతి విద్యార్థి చెప్పిన మాటల నుంచి, మహిళా రిజర్వేషన్ల కోసం నినదించిన గొంతుల వరకు.. జంతర్ మంతర్ ఒక విస్తృత నిరసన వేదికగా మారింది. విద్యార్థుల ఆందోళనకు మద్దతుగా వచ్చినప్పటికీ, అనేక బృందాలు తమ తమ సమస్యలను వినిపించేందుకు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకున్నాయి. ఉద్యోగ అవకాశాలు లేవని కొందరు, వాహనాలకు నష్టం కలిగించే ఇథనాల్ బ్లెండింగ్‌ను వ్యతిరేకిస్తూ మరికొందరు తమ గళం విప్పారు. ఈ ఆందోళనల్లో కేవలం సాధారణ ప్రజలే కాదు, ప్రతిపక్ష పార్టీల కార్యకర్తలు కూడా పాలుపంచుకున్నారు. కాంగ్రెస్ సేవాదళ్ కార్యకర్తలు కేరళలోని కొచ్చి నుంచి రాగా, సమాజ్‌వాదీ పార్టీ కార్యకర్తలు తమ నేత అఖిలేశ్ యాదవ్ నియోజకవర్గం కనౌజ్ నుంచి తరలివచ్చారు. మరోవైపు, నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ విమెన్ వంటి సంస్థలు పార్లమెంట్‌లో 33 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు డిమాండ్ చేశాయి. మధ్యప్రదేశ్ నుంచి ఒంటరిగా వచ్చిన దృష్టిలోపం ఉన్న పురుషోత్తం పూరి, తన ఆగిపోయిన పెన్షన్‌ను పునరుద్ధరించాలని కోరుతూ ఇక్కడికి చేరుకున్నారు. తన గోడును ప్రభుత్వం వింటుందనే ఆశతో ఆయన ఢిల్లీ వచ్చారు. ప్రస్తుతం జంతర్ మంతర్ ఖాళీ అయినా, మరో భారీ నిరసనకు రంగం సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం కనిపిస్తోంది. అదే పెట్రోల్‌లో 20 శాతం ఇథనాల్ కలపడాన్ని తప్పనిసరి చేయడం. సీజేపీ స్ఫూర్తితో 'జు20 జనతా పార్టీ' అనే కొత్త సంస్థ, వినియోగదారులకు 100 శాతం పెట్రోల్ కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తోంది. జులై 31న 'గాడీ మార్చ్', ఆగస్టు 4న ట్రాక్టర్ సంఘాల పార్లమెంట్ మార్చ్ వంటివి ఇందుకు సంకేతాలుగా నిలుస్తున్నాయి. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తర్వాత, ఇప్పుడు కేంద్ర రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ, పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్‌దీప్ సింగ్ పురిలే తదుపరి లక్ష్యమనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం జంతర్ మంతర్‌లో నినాదాలు లేవు, జనాలు లేరు. కానీ కొన్ని వారాల పాటు, ఈ ప్రాంతం కేవలం విద్యార్థుల ఉద్యమ కేంద్రంగానే కాకుండా, దేశవ్యాప్త అసంతృప్తులకు ఒక జాతీయ నోటీసు బోర్డులా మారింది. ఒక గొంతు ప్రభుత్వాన్ని కదిలించినప్పుడు, తమ గొంతు కూడా వింటారనే నమ్మకంతో ఎందరో ఇక్కడికి వచ్చారు. ఇప్పుడు ఇథనాల్ అంశం వారిని మళ్లీ ఇక్కడికి తీసుకువస్తుందేమో చూడాలి.

హైడ్రా చీఫ్ రంగనాథ్‌కు మద్దతుగా రేవంత్ సర్కార్..!

మొదటిపేజీ తరువాయి - సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో రేవంత్ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. హైడ్రా చీఫ్ రంగనాథ్‌కు మద్దతుగా ప్రభుత్వం నిలవాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఈ అంశంలో లీగల్ ఒపీనియన్ తీసుకోవాలని ఉన్నతాధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. దీంతో తెలంగాణ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ విజయ్ కుమార్‌ను న్యూఢిల్లీ పంపించారు. అలాగే గతంలో కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లను కూడా అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. హైకోర్టు తీర్పు కాపీ అందిన తర్వాత.. సింగిల్ బెంచ్ తీర్పుపై డివిజన్ బెంచ్‌కు వెళ్లాలని యోచనలో ప్రభుత్వం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. లోతుకుంట భూముల కేసు విచారణ సందర్భంగా హైడ్రా కమిషనర్ ఎ.వి. రంగనాథ్‌పై సోమవారం తెలంగాణ హైకోర్టు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. హైడ్రా కమిషనర్ పదవి నుంచి రంగనాథ్‌ను తొలగించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని ఆదేశించింది. సెక్రటరీ ర్యాంక్ స్థానంలో ఉన్న ఉన్నతాధికారి.. కోర్టు ఉత్తర్వులను ధిక్కరించడం ప్రజాస్వామ్యానికి మాత్రం సమంజసం కాదని తెలంగాణ హైకోర్టు ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అర్హత కలిగిన అధికారిని హైడ్రా కమిషనర్‌గా నియమించాలని ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు సూచించింది. 63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లపై కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. హైడ్రా కమిషనర్‌గా రంగనాథ్ కొనసాగితే రూల్ ఆఫ్ లా తప్పుతుందని పేర్కొంది. ఇన్ని ఉల్లంఘనలకు పాల్పడుతున్న అధికారిని ఇకా అదే పోస్టులో కొనసాగించడం సరికాదని అభిప్రాయపడింది. ఆయన్ని తొలగించడం తప్ప మరో ఆప్షన్ లేదని ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది.

ఉక్రెయిన్, ఒడెశా పోర్టులో వాణిజ్య నౌకపై దాడి ఇద్దరు భారతీయులు గల్లంతు.. ఇద్దరు సురక్షితం

సమాచారం. ఈ పోర్టు వాణిజ్య రవాణాకు చాలా కీలకం. రష్యా-ఉక్రెయిన్ వార్ సందర్భంగా ఈ నౌకపై, ఈ పోర్టుపై గతంలో కూడా దాడి యత్నం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. దాడి నేపథ్యంలో పరిస్థితిని నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నామని, సంబంధిత అధికారులను సంప్రదిస్తున్నామని రాయబార కార్యాలయం తెలిపింది. దాడి సమయంలో ఇద్దరు భారతీయులు నౌకలో ఉండగా, ఇద్దరు సురక్షితంగా ఉన్నారు. మిగిలిన ఇద్దరి కోసం గాలింపు, సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే, ఈ దాడి ఎవరు చేశారు.. ఎందుకు చేశారు అనే వివరాల్ని మాత్రం భారత అధికారులు వెల్లడించలేదు. ఉక్రెయిన్ వాణిజ్యానికి నల్ల సముద్రంలోని ఒడెశా పోర్టు చాలా కీలకం.ఈ పోర్టును లక్ష్యంగా చేసుకుని రష్యా తరచూ ఈ దేశానికి అత్యంత కీలకం కాబట్టి, 2022 ఫిబ్రవరిలో రష్యా యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు అనేకసార్లు ఈ పోర్టుపై దాడి జరిగింది. మరోవైపు నల్ల సముద్రంలో ఉద్రిక్తతలు పెరగడంపై ఇండియా ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు కేంద్ర విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ ప్రతినిధి రణ్‌ధీర్ జైస్వాల్ కీలక ప్రకటన చేశారు. నల్ల సముద్రంలో ప్రయాణించే నౌకలపై దాడులు జరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో పని చేసే భారతీయ నౌకాయాన సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని, పరిస్థితులను అంచనా వేసుకోవాలని కేంద్రం సూచించింది.

నలుగురు భారతీయులతో వెళ్తున్న వాణిజ్య నౌకపై ఉక్రెయిన్‌లోని ఒడెశా పోర్టు వద్ద దాడి జరిగింది. ఈ దాడిలో ఇద్దరు సిబ్బంది సురక్షితంగా ఉండగా, మరో ఇద్దరి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టినట్లు కీవ్‌లోని భారతీయ రాయబార కార్యాలయం తెలిపింది. శనివారం ఈ దాడి జరిగినట్లు వెల్లడించింది. గల్లంతైన ఇద్దరి కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని రాయబార కార్యాలయం ఆదివారం వివరించింది. ఎంవీ ఏజియన్ రంగర్ అనే వాణిజ్య నౌక నల్లసముద్రంలోని ఒడెశా పోర్టులో నిలిచి ఉంచిన సమయంలో ఈ దాడి జరిగినట్లు

మేడ్చల్--మల్కాజ్గిరి (అర్బన్) జిల్లా బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా నూతన పదాధికారులకు రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ఘన సన్మానం

నిజం న్యూస్ మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి, జూలై 27: మేడ్చల్--మల్కాజ్గిరి (అర్బన్) జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ మోర్చా పదాధికారులుగా నియమితులైన సందర్భంగా నూతన పదాధికారులు రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ని వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ సందర్భంగా వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు నూతనంగా జిల్లా ఓబీసీ మోర్చా కమిటీలో పదాధికారులుగా నియమితులైన అత్కరి మల్లేష్, సతీష్ గౌడ్,పండుగ రేణుక, తేజస్విని,శ్రవణ్ కుమార్, దిలీప్ లను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి హృదయపూర్వక శుభాభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, భారతీయ జనతా పార్టీ కష్టపడి పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తను ఎల్లప్పుడూ గుర్తిస్తుందని, వారి అంకితభావం, సేవాభావంకు తగిన సమయంలో తగిన గుర్తింపు, బాధ్యతలు అందజేస్తుందని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో ఓబీసీల సంక్షేమం, సాధికారత కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, వాటి ద్వారా అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారుడు ప్రయోజనం పొందేలా కృషి చేయాలని ఓబీసీ మోర్చా నూతన కమిటీ సభ్యులకు సూచించారు. జిల్లా ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షులు శేఖర్ యాదవ్ నాయకత్వంలో బీసీ వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం మరింత చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తూ, పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ

కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, ఓబీసీ మోర్చా నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

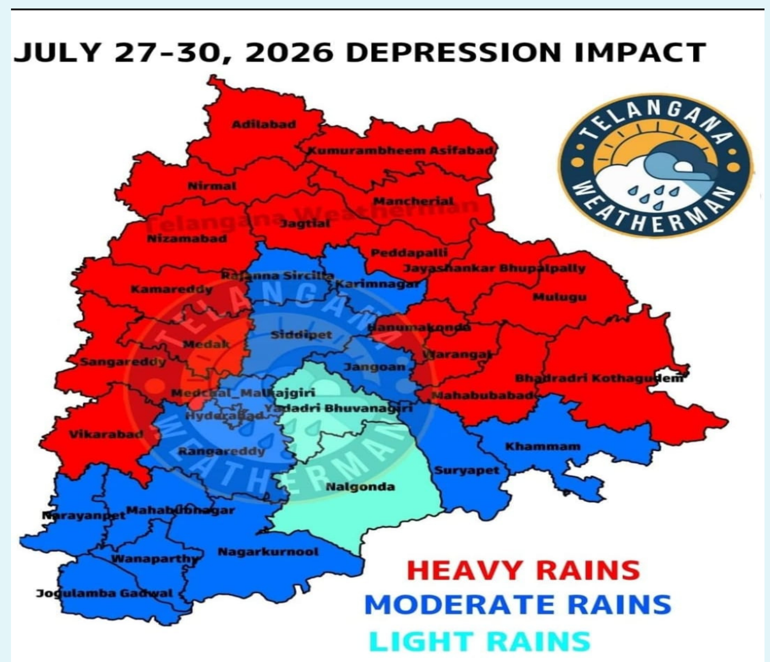
మారుతి సుజుకి వరుణ్ మోటార్స్ బాలానగర్‌లో న్యూ బ్రెజ్జా "కింగ్ ఆఫ్ ౸ాఖ౦ఎం" గ్రాండ్ లాంచ్ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న బండి రమేష్

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి జూలై 27: మారుతి సుజుకి వరుణ్ మోటార్స్, బాలానగర్‌లో నిర్వహించిన "ది న్యూ బ్రెజ్జా -- కింగ్ ఆఫ్ ౸ాఖ౦ఎం" గ్రాండ్ లాంచ్ కార్యక్రమానికి టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన మారుతి సుజుకి బ్రెజ్జా కారును ఆవిష్కరించి, షోరూమ్ యాజమాన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు. భారత ఆటోమొబైల్ రంగంలో మారుతి సుజుకి వినియోగదారుల విశ్వాసాన్ని సంపాదించుకుని నాణ్యమైన సేవలను అందిస్తోందని కొనియాడారు. వినియోగదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా అత్యాధునిక సాంకేతికత, భద్రతా ప్రమాణాలు, సౌకర్యాలతో రూపొందించిన న్యూ బ్రెజ్జా మార్కెట్లో విశేష ఆదరణ పొందాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఆర్.సి. రాజు, జీఎం కృష్ణ, ఏజీఎం ఆంజనేయులు, బ్రాంచ్ మేనేజర్ శ్రీనాథ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. అలాగే కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తూము వేణు, పుష్ప రెడ్డి, గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వరరావు, గాలి బాలాజీ, కలికోట బాలరాజు, శివకుమార్, శ్రీకాంత్ పటేల్, గంధం రాజు, మధు, రాము, వాసు, క్రాంతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి జూలై 27: సోమవారం కూకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు అల్లాపూర్ డివిజన్లో పర్యటించారు ప్రధానంగా.. కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం అల్లాపూర్ డివిజన్ సర్వేనెంబర్ 18లో కెసిఆర్ ప్రభుత్వంలో మాజీమంత్రి కేటీఆర్ సహకారంతో నాలుగు ఎకరాల పైచిలుకు భూమిలో పేద ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా తెలుగు ఉర్దూ మీడియం స్కూలు మరియు కమ్యూనిటీ హాల్ ఏర్పాటు చేయాలని జిహెచ్ఎంసి సహకారంతో 50 లక్షల రూపాయలతో ప్రహరీ గోడ నిర్మాణ పనులు చేయాలని అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కానీ రేవంత్ సర్కార్ వచ్చాక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే భూములను కబ్జా చేయడానికి ప్రయత్నాలు చేశారు. కలెక్టర్ సహకారంతో ప్రభుత్వ భూమికి చుట్టూరా ఫినిషింగ్ నిర్మాణ పనులు చేపట్టామన్నారు. వీలైనంత త్వరగా అధికారులు స్కూల్ నిర్మాణ పనులకు బడ్జెట్ కేటాయించి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా పాఠశాలలను నిర్మించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం సహకారం అందించకపోతే కెసిఆర్ ప్రభుత్వం వచ్చాక ప్రాంత ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా పాఠశాల భవనాలను నిర్మిస్తామని ఎమ్మెల్యే మాధవరం అన్నారు. హైడ్రాధికారులు రెవెన్యూ అధికారులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కబ్జాలు చేస్తున్నారని అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోవట్లేదని ఎవరైనా కబ్జాలకు పాల్పడితే చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మండిపడ్డారు .. అదేవిధంగా చెరువుల అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్న హైడ్రా కమిషనర్ కు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ అభివృద్ధి చేస్తే కృతజ్ఞతలు చెబుతాం.. అలాగే ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగిస్తే మాత్రం ఊరుకునేది లేదని అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ సభియా గౌసుద్దీన్.. మేడ్చల్ జిల్లా మైనార్టీ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ గౌసుద్దీన్ఎం, లింగాల ఐలయ్య, పిల్లి తిరుపతి, జిలాని, నూర్ ఖాన్, మోయిజ్, రియాజ్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలంగాణపై అల్పపీడనం ప్రభావం భారీ వర్షాల హెచ్చరిక -- జూలై 27 నుంచి 30, 2026 వరకు



నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ జూలై 27: మధ్య భారతదేశంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనానికి అనుబంధంగా ఉన్న సెకండరీ కన్వర్జెన్స్ ప్రభావంతో, తెలంగాణలోని ఉత్తర, పడమర, తూర్పు జిల్లాల్లో (ఎరుపు రంగులో సూచించిన ప్రాంతాలు) రాబోయే నాలుగు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముంది. ఈ కాలంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో మొత్తం వర్షపాతం 100--120 మిల్లీమీటర్ల వరకు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది ఇప్పటి వరకు కొనసాగుతున్న ఎల్-నినో పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుంటే, ఈ వర్షాలు ఈ మాన్సూన్‌లో తెలంగాణకు ఇప్పటివరకు లభించిన అత్యుత్తమ వర్షాలుగా నిలవనున్నాయి. ఇకపోతే, నీలం రంగులో సూచించిన జిల్లాల్లో, హైదరాబాద్ నగరంతో పాటు, రాబోయే నాలుగు రోజుల పాటు మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయి. నల్గొండ, యాదాద్రి-భువనగిరి జిల్లాల్లో మాత్రం ప్రభావం తక్కువగా ఉండి, కేవలం తేలికపాటి వర్షాలు (కొన్ని చోట్ల మోస్తరు జల్లులు) మాత్రమే కురిసే అవకాశం ఉంది.

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో రూ.270 కోట్ల రూపాయలతో జరుగుతున్న రహదారి నిర్మాణ పనులపై అధికారులతో సమీక్షించి రహదారులను పరిశీలించిన ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

నిజం న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా, జూలై 27: ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి వర్యులు శ్రీధర్ బాబు తో కలిసి కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కొంపల్లి--బహదూర్‌పల్లి రోడ్డు విస్తరణ పనులు 130 కోట్లు, గండి మైసమ్మ--మియాపూర్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు 140 కోట్ల రూపాయలు మొత్తంగా 270 కోట్లు రూపాయలతో రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసి అధికారులకు సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వర్యులు శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ, గత దశాబ్ద కాలంగా అటవీ శాఖ అనుమతులు లభించక ఈ రోడ్డు పనులు నిలిచిపోయాయని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అవసరమైన అనుమతులు త్వరితగతిన లభించేలా చర్యలు తీసుకుని పనులను ప్రారంభించామని తెలిపారు. అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ఈ రెండు రహదారి ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించి, పనుల వివరాలను పరిశీలించారు. ఈ అభివృద్ధి పనులు పూర్తయిన తర్వాత కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావడంతో పాటు ట్రాఫిక్ సమస్యలు గణనీయంగా తగ్గనున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. సందర్భంగా మాజీ శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రజలకు మెరుగైన

మౌలిక వసతులు కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో కూడా మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టి నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలిపేందుకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ శాసనసభ్యులు మైనంపల్లి హనుమంతరావు, జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి,జవీజ కమిషనర్ సృజన,వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులతొ పాటు మేడ్చల్ జిల్లా ఐఆజఆ అధ్యక్షులు వజ్రేష్ యాదవ్,కుత్బుల్లాపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హనుమంత్ రెడ్డి, భూపతి రెడ్డి,బొంగునూరు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటరలు, డివిజన్ అధ్యక్షులు,మాజీ కౌన్సిలర్లు,మాజీ సర్పంచ్ లు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ సంఘాల సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

ఎఔజీఖీ కూకట్పల్లి అధ్యక్షుడు ఎర్ర యాకన్నకు మాల మహానాడు సన్మానం

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూలై 27: ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తెస్తూ, తోటి విలేకరులకు అండగా నిలుస్తున్న జర్నలిస్ట్ ఎర్ర యాకన్నను మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ పబ్బతి శ్రీకృష్ణ ఘనంగా సన్మానించారు. తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ కూకట్పల్లి అధ్యక్షుడిగా వరుసగా మూడోసారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జర్నలిజం విలువలను కాపాడుతున్నారని ఆయనను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ కార్యదర్శి సంకి ప్రసాద్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ వెంకట రామారావు, బీజేపీ నేతలు పాల్గొన్నారు.

యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా

.బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు జన్నే మొగిలి

శాయంపేట **జూలై 26 స్ఫూర్తి న్యూస్:** యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేసిన నేపథ్యంలో బీజేపీ శాయంపేట మండల అధ్యక్షుడు నరహరిశెట్టి రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు జన్నే మొగిలి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు, యువత భవిష్యత్తు పట్ల బాధ్యతతో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయడం ఒక కీలక నిర్ణయమని అన్నారు. దేశంలోని కోట్లాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో విద్యా వ్యవస్థ, పోటీ పరీక్షలు ముడిపడి ఉన్నాయని, అలాంటి సమయంలో విద్యార్థుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని రాజీనామా నిర్ణయం తీసుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. విద్యార్థుల సమస్యలు, పరీక్షల నిర్వహణలో ఎదురైన ఇబ్బందులు, విద్యార్థుల్లో నెలకొన్న ఆందోళనలను దేశహితం కోరుతూ ఉద్యమం పక్కదారి పట్టకుండా పరిగణనలోకి తీసుకుని ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన

పదవికి రాజీనామా చేశారని తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు విషయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా బాధ్యత వహించడం బీజేపీ ప్రభుత్వ నిబద్ధతకు నిదర్శనమని జన్నే మొగిలి పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశంలో విద్యా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడానికి అనేక సంస్కరణలు తీసుకొచ్చిందని అన్నారు. యువతకు మెరుగైన విద్య, నైపుణ్యాలు, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తీసుకున్న నిర్ణయం బాధ్యతాయుతమైనదని, దేశ యువత ప్రయోజనాల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం మరింత పటిష్టమైన చర్యలు చేపడుతుందని జన్నే మొగిలి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ కానుగుల నాగరాజు, ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఉప్పు రాజు, యువ మోర్చ జిల్లా నాయకులు లడే శివ సీనియర్ నాయకులు బాసని విద్యాసాగర్, మండల ఉపాధ్యక్షులు కోమటి రాజశేఖర్, బూత్ అధ్యక్షులు, కడారి చంద్రమౌళి,బాసాని నవీన్, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుట్ట ప్రభుత్వ పాఠశాలకు రక్షణ చర్యలు చెప్పటండి

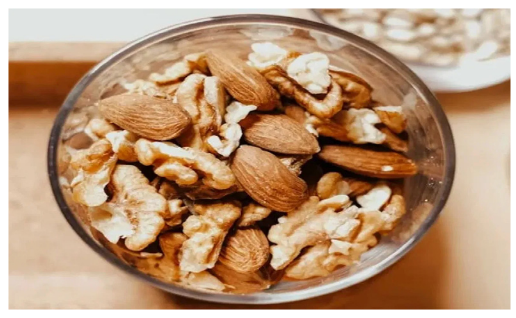
సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమామహేష్

నిజం న్యూస్ కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, జూలై 27: నేడు ప్రజావాణి సందర్భంగా సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కుత్బుల్లాపూర్ జోనల్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో జగద్గిరిగుట్ట, గాజుల రామారావు డివిజన్ సమస్యలపైన అధికారులను కలిసి రోడ్డు అక్రమ పార్కింగ్, ప్రభుత్వ పాఠశాల రక్షణ కొరకు చర్యలు చేపట్టాలని ఈ ఈ గోవర్ధన్, బద్రి కి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత రెండు వారాల క్రితం జరిగిన ప్రజావాణిలో జోనల్ కమిషనర్ పింకేష్ కుమార్ కి జగద్గిరిగుట్టలో రోడ్డు ఆక్రమణలు ఫుట్పాత్ నిర్మాణం గాజులరామారం డివిజన్లోని రోడ్డు బాగు కొరకు వినతి పత్రం ఇస్తే ఇప్పటివరకు అధికారుల నుండి ఎలాంటి స్పందన లేదని ఇప్పటికైనా స్పందించకపోతే ప్రజావాణి ఎందుకని అధికారులను ప్రశ్నించారు. అదేవిధంగా జగద్గిరిగుట్ట ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రహరీ గోడ చిన్నగా ఉండడం వల్ల రాత్రి సమయంలో సెలవు దినాల్లో ఆకతాయిలు వచ్చి పాఠశాల వాతావరణాన్ని చెడగొడుతున్నారని కావున ప్రహరీ గోడ ఎత్తును పెంచాలని కోరడం జరిగింది. పై సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించకపోతే రానున్న రోజుల్లో అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమం చేయాల్సి వస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమామహేష్, మండల కార్యదర్శి స్వామి,సహాయ కార్యదర్శులు హరినాథరావు రాములు యువజన సంఘం నాయకులు కీర్తి ప్రవీణ్ మరియు ఇమామ్ జంబులు పాల్గొన్నారు

రైతు వేదికలో విత్తన మేళా నిర్వహణ ఎల్‌నినో పరిస్థితుల్లో ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, జలసిరి పథకంపై రైతులకు అవగాహన

శాయంపేట మండలం **జూలై 26 స్ఫూర్తి న్యూస్:** రైతు వేదికలో పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయల పంటల విత్తన మేళా నిర్వహించి రైతులకు ఎల్‌నినో (జుశ్రీ చీఱశీ), ఇండియన్ ఓషన్ డైపోల్ (×అఎఱఖఅ ౸ాఎఖఅ ఐఆజూశీశ్రీవ-×౸ాఐ) ప్రభావం, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు మరియు జలసిరి పథకం ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు సబ్సిడీపై కంది, పెసర విత్తనాలులి మరియు ఎల్‌నినో పరిస్థితులకు అనువైన వివిధ రకాల కూరగాయల విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచారు. హార్టికల్చర్ అధికారి మనోహర్ మాట్లాడుతూ, ఎల్‌నినో, ఇండియన్ ఓషన్ డైపోల్ ప్రభావంతో ఈ ఖరీఫ్‌లో వర్షపాతం అస్థిరంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున రైతులు వరి సాగుపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా పంటల వైవిధ్యీకరణ **(Crop Diversification)** చేపట్టాలని సూచించారు. తక్కువ నీటి అవసరం ఉన్న కూరగాయల పంటలు, ఉద్యాన పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంచుకోవచ్చని, ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులకు అనువైన రకాలను ఎంపిక చేసుకోవాలని రైతులకు వివరించారు. ఎంపీడీవో ఫణీంద్ర మాట్లాడుతూ, భవిష్యత్ నీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వర్షపు నీటి సంరక్షణ ప్రతి రైతు బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు.

నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..



చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగడం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినొద్దు. ఎందకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినొద్దో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది.

కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి. బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక ముందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన ఆధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చుంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాల్షియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,

మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి? ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళ్లు).. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా వర్ణించారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశ్రుత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకర్ణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేసి కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవాటి మిరియాలు దాని దగ్గరి బంధువు పైపర్ నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉబ్బసం, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మూత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సూల్ టాబ్లెట్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

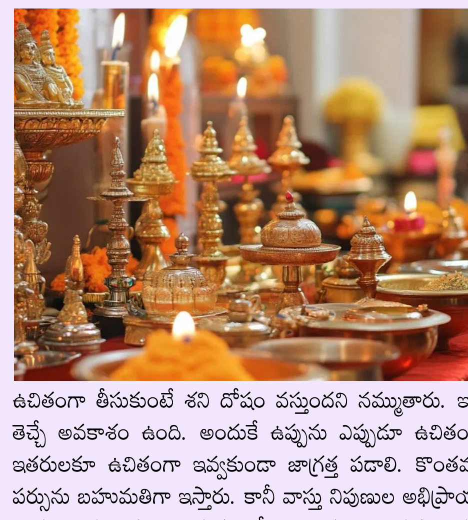
మీరు సూపరండి బాబూ.. 40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు.. ఎలానో తెలుసా..

40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు. లండన్ చెందిన ఆ డాక్టర్ మూడు కీలక సప్లిమెంట్ల సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేసి హాట్‌టాపిక్ అయ్యారు. ఇంతకీ.. ఎవరా డాక్టర్?... కుర్రాడిలా మారిపోయేలా చేసిన ఆ మూడు కీలక సప్లిమెంట్లు ఏంటి?... డాక్టర్ ఏం చెప్పారు.. ఈ వివరాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సాధారణంగా 41 ఏళ్లు వచ్చేసరికి చాలామంది మధ్య వయస్సుతో అలసటకు గురవుతుంటారు. కానీ.. ఇదిగో ఈ ఫొటోలోని మహమ్మద్ ఇనాయత్ అనే లండన్‌కు చెందిన ఓ ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ మాత్రం అలాంటి అంచనాలను తారుమారు చేశారు. ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ తన వయస్సును 24 ఏళ్లుగా మార్చుకుని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నారు. అతని ఒరిజినల్ ఏజ్ 41 ఏళ్లు కాగా.. దానిని 17 ఏళ్లు తగ్గించుకుని యంగ్ డైనమిక్‌గా ప్రచారంలోకి వచ్చారు. అయితే.. ఈ మార్పులకు కారణం మాత్రం తాను తీసుకునే ఆహారమేనంటూ ఫుడ్ సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేశారు డాక్టర్ ఇనాయత్. కేవలం ఫుడ్‌తోపాటు.. రోజువారీ ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ, వ్యక్తిగత జీవనశైలిలోనే మార్పులు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ ఇనాయత్ తన శరీరాన్ని ఏడేళ్లుగా ఒక డేటా ల్యాబ్‌గా మార్చుకున్నారు. ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు.. నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం లాంటి రోజువారీ కార్యకలాపాల కోసం ప్రత్యేక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించారు. తరచూ వివిధ రకాల టెస్టులు చేయించుకుంటూ లైఫ్‌ను ట్రాక్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. ప్రధానంగా.. ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్, మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను రోజువారీగా వాడినట్లు మహమ్మద్ ఇనాయత్ తెలిపారు. ఆయా సప్లిమెంట్లు ఎందుకు వాడాల్సి వచ్చిందో కూడా వివరించారు. తనకు మిథైలేషన్ జన్యులోపం కారణంగా పోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్ వాడినట్లు చెప్పారు. వీటి వినియోగంతో మానసిక స్థితి మెరుగుపడి.. మెదడు ఆరోగ్యం పనిచేస్తుందన్నారు డాక్టర్ ఇనాయత్. అలాగే.. కండరాల నొప్పి.. నిద్రలేమికి విరుగుడుగా మెగ్నీషియం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇక.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు గాను ఒమేగా-3ని వినియోగించినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా.. ప్రత్యేక సప్లిమెంట్ల ద్వారా 17ఏళ్ల ఏజ్‌ను తగ్గించుకున్న లండన్ డాక్టర్ ఇనాయత్ నేచర్ ఏజింగ్ అధ్యయనం ఆసక్తి రేపుతోంది. ఇనాయత్ లండన్‌లోని లాంగ్వేజ్ క్లినిక్ వ్యవస్థాపకుడుగా.. అలాగే.. ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడిగా.. సేవలందిస్తున్నారు.

చేప గుడ్లు తింటున్నారా..?
అయితే, మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్‌తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్లను తరచూ తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ చేప గుడ్లలో ప్రధానంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కాల్షియం ఉంటాయి. చేప గుడ్లు తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్లలో పోషకాలు ఉంటాయి. పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే లోబీపీతో బాధపడేవారు తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్లు ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ చేప గుడ్లు తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతేకాదు చేప గుడ్ల వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్లలోశరీరానికి అవసరమైన న్యూట్రిషన్లు, బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. మతిమరపు సమస్య ఉన్నవారు, అల్జీమర్స్ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్లను తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్లలో లభించే విటమిన్ ఏ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్లు తినటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి రక్తం శుద్ధి చేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. రెగ్యులర్‌గా చేప గుడ్లు తింటే బీపీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్లలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మారతాయి. చేప గుడ్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. వీటితో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పాళ్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. హార్మోన్ బ్యాలెన్స్‌కి, జీర్ణక్రియకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కండరాల ఎదుగుదలకు చేపగుడ్లు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కూరగాయ బెస్ట్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తరచూ కలలో పాములు కనిపిస్తున్నాయా..? ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే.. తమషా కాదు..! సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హనీమూన్ జంట మిస్సింగ్..13 రోజులైనా దొరకని ఆచూకీ.ఏం జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

ఈ వస్తువులు అప్పుగా అయినా సరే.. ఉచితంగా అయినా సరే అస్సలు తీసుకోకూడదు..! ఎందుకో తెలుసా..?



వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం.. కొన్ని వస్తువులను ఉచితంగా లేదా అప్పుగా తీసుకుంటే ఇంట్లో నెగెటివ్ శక్తి నిండిపోతుంది. ఇది మనకు తెలియకుండానే డబ్బు సమస్యలు, అనారోగ్యం, కుటుంబ కలహాలు వంటివి తెస్తుందని నమ్మకం. ఈ ఆచారాలు చాలా కాలం నుంచి ఉన్నా వాటి వెనుక ఉన్న అర్థం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రం ప్రకారం ఉప్పు శని గ్రహానికి గుర్తు. దాన్ని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకుంటే శని దోషం వస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉప్పును ఎప్పుడూ ఉచితంగా తీసుకోకుండా కొనుగోలు చేయాలి. ఇతరులకూ ఉచితంగా ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది బంధువులు, స్నేహితులు డబ్బుల పర్సును బహుమతిగా ఇస్తారు. కానీ వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సును వాడటం వల్ల డబ్బు విషయంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులు కాకుండా ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సులను వాడటం వల్ల ఆదాయంలో స్థిరత్వం ఉండకపోవచ్చు. ఇతరులు ఉపయోగించిన హ్యాండ్ కర్చీఫ్ లు తిరిగి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఇవి మన ఇంటికి, మనశ్శాంతికి చెడు చేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు, అపార్థాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఎవరైనా వాడిన గడియారాన్ని తీసుకుని వాడటం వల్ల వారి కాలచక్రం కూడా మనపై ప్రభావం చూపుతుందని నమ్మకం. ముఖ్యంగా ఆ గడియారం వాడినవారు గతంలో ఇబ్బందుల్లో ఉంటే.. వాటి చెడు ప్రభావం మనకూ వస్తుందని వాస్తు చెబుతోంది. అందుకే ఉపయోగించిన గడియారాలను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ఇంట్లో వాడే అగ్గిపెట్టెలు, లైటర్లు వంటి వాటిని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబంలోని శాంతి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వాస్తు ప్రకారం దీని వల్ల మన ఇంట్లో గొడవలు, వాదనలు, భావోద్వేగ సమస్యలు పెరుగుతాయని చెబుతారు. ఇది రాహు గ్రహ దోషాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని నమ్మకం ఉంది.