

నిజం

— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

WANTED

బహిష్కర్లు కావాలను

దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు **బహిష్కర్లు కావాలను**

ఆయా జిల్లాలోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుడు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-168 పేజీలు:-4 ఆదివారం 31-05-2026

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

మోటార్లకు మీటర్లు బీఆర్ఎస్ కు సవాల్ విసిరిన రేవంత్ రెడ్డి

- ▶ వ్యవసాయ మోటార్లకు మీటర్లు పెడితే ఎన్నికల్లో పోటీ చేయబోమని సవాల్
- ▶ మీటర్లు పెట్టకపోతే బీఆర్ఎస్ పోటీ నుంచి తప్పుకుంటుందా అని ప్రశ్న
- ▶ హరీష్ రావు ఏ పార్టీలో ఉంటారో అయనకే తెలియదని రేవంత్ విమర్శ
- ▶ రైతులకు న్యాయమైన విద్యుత్ కోసం 'రైతు డిస్కం' అని సుప్రత



వచ్చు కొనకపోతే బీజేపీ నేతల ఇళ్ల ముందు మోటార్లకు మీటర్లు పెట్టేందుకే 'రైతు డిస్కం' ఏర్పాటు నిరసనలని హెచ్చరిక తెలంగాణలో వ్యవసాయ చేస్తున్నారంటూ ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్

నాలుగు సార్లు రైతుబంధు ఎగ్గొట్టారు



- ▶ ముఖ్యమంత్రి బీఆర్ఎస్ మెంబర్షిప్ డ్రైవ్లో పాల్గొన్న కేటీఆర్
 - ▶ గ్రామాల్లో జనాలు కాంగ్రెస్ ను దారుణంగా తిడుతున్నారని వ్యాఖ్య
 - ▶ కరెంటు కూడా సరిగా ఇవ్వడం లేదని విమర్శ
- తెలంగాణలో అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య రాజకీయ సెగలు మరింత రాజుకున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ - మిగతా 2 లో

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేతకానితనాన్ని కేంద్రంపై నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు



- ▶ రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందన్న కిషన్ రెడ్డి
 - ▶ రైతులు ఇబ్బంది పడుతుంటే.. మంత్రులు ఏసీ రూముల్లో గడుపుతున్నారని విమర్శ
- మార్పు పేరుతో ఢోంగ మాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, తెలంగాణ రైతాంగం పట్ల - మిగతా 2 లో

రాజస్థాన్లో భారీ ఇసుక తుపాను పట్టపగలే చీకట్లు!

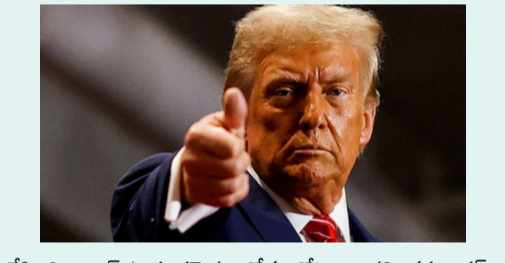
- ▶ రాజస్థాన్లోని పలు జిల్లాలను ముంచెత్తిన ఇసుక తుపాను
- ▶ చురు, బిక్నూర్, శ్రీ గంగానగర్పై తీవ్ర ప్రభావం
- ▶ అరగంట పాటు దట్టమైన ధూళితో అంధకారంగా మారిన వాతావరణం
- ▶ పశ్చిమ అలజడుల కారణంగానే ఈ తుపానులు అని వెల్లడి
- ▶ ప్రస్తుతానికి ప్రాణనష్టంపై ఎలాంటి సమాచారం లేదు



రాజస్థాన్లోని పలు జిల్లాలను శనివారం శక్తిమంతమైన ఇసుక తుపాను ముంచెత్తింది. దట్టమైన ధూళి మేఘాలు ఆకాశాన్ని కమ్మేయడంతో వాతావరణం ఒక్కసారిగా అంధకారంగా మారింది. ఇసుక తుపాను అనంతరం భారీ వర్షం కురిసింది. ఈ తుపాను ప్రభావం చురు జిల్లాపై అధికంగా - మిగతా 2 లో

ట్రంప్ కు మెడికల్ టెస్టులు లిపోర్టులో ఏం వచ్చిందంటే..!

- ▶ ట్రంప్ పూర్తి ఫిట్గా ఉన్నారని వైద్య నివేదిక
- ▶ శారీరకంగా, మానసికంగా ఆయన పనితీరు అద్భుతంగా ఉందని వెల్లడి
- ▶ గత ఏడాదితో పోలిస్తే 6 కిలోల బరువు పెరిగినట్లు గుర్తింపు
- ▶ మేథో సామర్థ్య పరీక్షల్లో ట్రంప్ కు 30కి 30 మార్కులు
- ▶ మధ్యంతర ఎన్నికల ముందు ట్రంప్ ఆరోగ్య నివేదికకు ప్రాధాన్యం



అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆరోగ్యంపై శ్రేణిసారథి కీలకమైన నివేదికను విడుదల చేసింది. ట్రంప్ 'అద్భుతమైన ఆరోగ్యంతో' ఉన్నారని, కమాండర్ ఇన్ చీఫ్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించడానికి 'పూర్తిగా ఫిట్'గా ఉన్నారని ఆ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. మంగళవారం వార్షిక రీడ్ నేషనల్ మిలిటరీ - మిగతా 2 లో

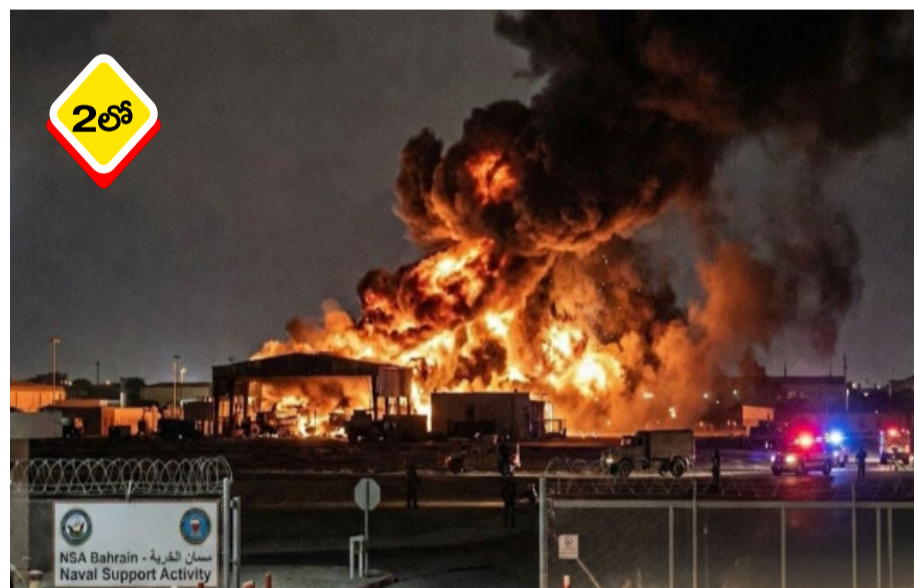
మేనల్లుడిపై దాడి



- ▶ టీఎంసీ నేత అభిషేక్ బెనర్జీపై సోనార్ పూర్ లో దాడి
 - ▶ దాడికి బీజేపీ ప్రభుత్వమే కారణమన్న మమత బెనర్జీ
 - ▶ పాలకులు హంతకులుగా మారారని తీవ్ర వ్యాఖ్య
 - ▶ ఈ దాడిని ఖండించిన కాంగ్రెస్, ఎస్పీ అధినేతలు
 - ▶ పోలీస్ భద్రత లేకపోవడంపై విపక్షాల విమర్శలు
- పశ్చిమ బెంగాల్ లోని సోక్ 24 - మిగతా 2 లో

ఇరాన్ యుద్ధం తెరపైకి యూఏఈ రహస్య దాడులు?

- ▶ ఇరాన్ పై యూఏఈ దాడులు చేసినట్లు నివేదికల వెల్లడి
- ▶ ఇంధన కేంద్రాలే లక్ష్యంగా దాడులు జరిగినట్లు సమాచారం
- ▶ ఎమిరేట్స్ పై 2,800 క్షిపణులతో ఇరాన్ విరుచుకుపడినట్లు టాక్
- ▶ ఉమ్మడి సైనిక చర్యను సౌదీ అరేబియా వ్యతిరేకించినట్లు సమాచారం
- ▶ నెతన్యాయ రహస్య యూఏఈ పర్యటనలు చేసినట్లు నివేదికల సారాంశం



ఇరాన్ పై ఇప్పటి వరకు అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ వచ్చింది. కానీ, పశ్చిమాసియా దేశమైన యూఏఈ కూడా ఇరాన్ పై దాడులకు తెగబడినట్లు తెలుస్తోంది.

దేశరక్షణ కోసం 'ధర్మ హింస' అవసరమే

- ▶ కేవలం అహింసతోనే సమస్యలు పరిష్కారం కావన్న అదిత్యనాథ్
- ▶ దేశాన్ని, ధర్మాన్ని కాపాడేందుకు ధర్మ హింస కూడా అవసరమేనని వ్యాఖ్య
- ▶ సైనికుల త్యాగాలను ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవించాలని సూచన



ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి అదిత్యనాథ్ దేశ భద్రత, అహింస, ధర్మరక్షణపై కీలక వ్యాఖ్యలు - మిగతా 2 లో

పోలవరం అడవుల్లో పులి సంచారం



- ▶ అధికారులకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కీలక ఆదేశాలు
 - ▶ పులి దాడిలో 9 దూడలు మృతి చెందడంపై అధికారుల అప్రమత్తం
 - ▶ పులిని బంధించాలని అటవీ శాఖకు డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశం
 - ▶ అధునాతన టెక్నాలజీతో 24 గంటల పర్యవేక్షణకు ఏర్పాట్లు
 - ▶ సప్తపోయిన రైతులకు తక్షణ పరిహారం అందించాలని సూచన
- పోలవరం జిల్లా సరిహద్దు అటవీ ప్రాంతాల్లో పెద్ద పులి సంచారం కలకలం సృష్టించి నేపథ్యంలో, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ శాఖ మంత్రి - మిగతా 2 లో

అమరావతిలో 114 సంస్థలకు భూముల కేటాయింపు



- ▶ 114 సంస్థలకు 1,269 ఎకరాల భూమిని కేటాయించామన్న మంత్రి నారాయణ
 - ▶ వీటిలో 70 ప్రభుత్వ సంస్థలు, 44 ప్రైవేటు సంస్థలు ఉన్నాయని వెల్లడి
 - ▶ తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి ఎలాంటి ప్రతిపాదనలు రాలేదన్న మంత్రి
- ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి భూ కేటాయింపులు, నిర్మాణ పనుల పురోగతిపై మున్సిపల్ పరిషాదం - మిగతా 2 లో

తెలంగాణ టీడీపీ అధ్యక్షుడి వ్యాఖ్యలను ఖండించిన చంద్రబాబు

- ▶ బక్కుని నర్సింహులు వ్యాఖ్యలను తప్పుపట్టిన సీఎం చంద్రబాబు
- ▶ చారిత్రక ప్రాంతాలపై మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్త అవసరమని హితవు
- ▶ 'గొడ్డలి పాక్టీ' అనే పేరుతో వైసీపీలో ప్రోద్బలం పెరిగిందన్న సీఎం
- ▶ వివేకా హత్య కేసులో సునీత పోరాటానికి సంపూర్ణ మద్దతు
- ▶ నియోజకవర్గాలను 50 శాతం పెంచితే రాష్ట్రానికి నష్టం ఉండదని సూచన



తెలంగాణ టీడీపీ అధ్యక్షుడు బక్కుని నర్సింహులు జాతీయ అధినేత చంద్రబాబు తప్పుపట్టారు. చారిత్రక చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి, పార్టీ నేపథ్యం ఉన్న ప్రాంతాల గురించి మాట్లాడేటప్పుడు - మిగతా 2 లో

గాయపడిన మహిళా కార్మికురాలికి రూ.1.75 లక్షల నష్టపరిహారం అందజేత

నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి, మే 30: కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలోని మూసాపేట్ హెచ్ఎం రోడ్ ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాలో ఉన్న గాయత్రీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్లో పనిచేస్తున్న ఓ మహిళా కార్మికురాలు విధి నిర్వహణలో ఉండగా ప్రమాదవశాత్తు తీవ్రంగా గాయపడింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆమె కుడి చేయి రెండు వ్రేలుల తీవ్రంగా చితికిపోయాయి. ప్రమాదం అనంతరం సంస్థ యాజమాన్యం ఆమెకు వైద్య చికిత్స అందించినప్పటికీ, నష్టపరిహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినది కార్మికులు ఆరోపించారు. దీంతో తోటి కార్మికుల సూచన మేరకు బాధిత మహిళా కార్మికురాలు నష్టపరిహారంగా రూ.1,75,000 అందించేలా ఒప్పించారు. దీంతో శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవి కార్మికురాలు ఆత్రయింది తన సమస్యను వివరించింది. ఈ విషయంపై వెంటనే స్పందించిన కార్మికు నాయకుడు రవి, సంస్థ యాజమాన్యాన్ని కలిసి బాధిత కార్మికురాలికి న్యాయం చేయాలని కోరారు. అనంతరం యాజమాన్యంతో పలు దఫాలుగా చర్చలు జరిపి, బాధితురాలికి నష్టపరిహారంగా రూ.1,75,000 అందించేలా ఒప్పించారు. దీంతో శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవి సింగ్ బాధిత కార్మికురాలి కుటుంబ సభ్యులకు రూ.1,75,000 విలువైన చెక్కును అందజేసింది. తమకు న్యాయం జరిగేలా కృషి చేసిన కార్మికు నాయకుడు రవికి బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనిల్ చారి, సరసింపా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నెక్లెన్ రోడ్ లోని కూల్ ఎవరెస్ట్ ఐస్ క్రీమ్ స్టాల్ ని సందర్శించిన ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: శనివారం హైదరాబాద్ లో ప్రవృజ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రైవేటు (గ్రాండ్) నెక్లెన్ రోడ్లో నిర్వహించబడిన ఆర్మూర్ మేళలో కూల్ ఎవరెస్ట్ ఐస్ క్రీమ్ స్టాల్ ను ప్రస్తుత ఆర్మూర్ శాసనసభ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి సందర్శించి ఐస్ క్రీం టేస్ట్ చేశారు. పూర్తిగా మిల్క్ తో చేసిన ఐస్ క్రీం కావడం తో టేస్ట్ బాగుంది అంటూ ఈ సందర్భంగా ఐస్ క్రీం కంపెనీ ఫౌండర్ యశ్వంతి వెంకటరెడ్డి ని ప్రశంసించడం జరిగింది.

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: శనివారం హైదరాబాద్ లో ప్రవృజ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రైవేటు (గ్రాండ్) నెక్లెన్ రోడ్లో నిర్వహించబడిన ఆర్మూర్ మేళలో కూల్ ఎవరెస్ట్ ఐస్ క్రీమ్ స్టాల్ ను ప్రస్తుత ఆర్మూర్ శాసనసభ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి సందర్శించి ఐస్ క్రీం టేస్ట్ చేశారు. పూర్తిగా మిల్క్ తో చేసిన ఐస్ క్రీం కావడం తో టేస్ట్ బాగుంది అంటూ ఈ సందర్భంగా ఐస్ క్రీం కంపెనీ ఫౌండర్ యశ్వంతి వెంకటరెడ్డి ని ప్రశంసించడం జరిగింది.

జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కొగ్గ పైసిడెంట్ గా ఎన్నికైన శబ్దీ వంశీ మోహన్ యాదవ్ కు బేలి రామచందర్ యాదవ్ అభినందనలు

బీసీ కులాల అభ్యుత్థికి పాటు పడుతూ అన్ని కులాలను ఏకతాటిపైకి తాటిపైకి తెచ్చి ఉధృమించాలి.. బేలి రామచంద్ర యాదవ్ పిలుపు

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కొగ్గ (పైసిడెంట్) గా శబ్దీ మోహన్ యాదవ్ ఎంపికైన సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ కులాల బిక్సవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బేలి రామచంద్ర యాదవ్ అభినందనలు తెలిపారు. జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు, రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్. కృష్ణయ్య ఆస్పల్లెలతో జాతీయ వర్కొగ్గ (పైసిడెంట్) ఆర్. అరుణ్ కుమార్ నాయకత్వంలో హైదరాబాద్లోని బిస్మిల్ బాగ్ (పైసి తెలంగాణ రాష్ట్ర జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కొగ్గ (పైసిడెంట్) గా శబ్దీ వంశీ మోహన్ యాదవ్ కు సందర్భంగా బేలి రామచంద్ర యాదవ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాంతాల్లో పర్యటింపాలైన బాధ్యత షబ్దీ మోహన్ యాదవ్ పై ఉందని గుర్తు చేశారు. బీసీ కులాలను బిక్సం చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న బీసీ కులాల సమస్యలపై పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. యువత బీసీల రాజ్యాంధ్రం సాధించే వరకు ఉద్యమం బాట పట్టాలని కోరారు. ఆర్. కృష్ణయ్యను ఆదర్శంగా తీసుకొని ఆయన బాటలో నడవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు బిక్సవేదిక అధ్యక్షుల మాజీ సీక్రెటరీ మధుసూదన్ చారి, బీసీ ఉద్యమ నేతలు నారగేని గౌడ్, యాదవ్ హకులు పోరాల సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు మేకల రాములు యాదవ్, కార్వర్లు మేకల లలిత యాదవ్, శ్రీనివాస్ యాదవ్, శ్రీశైలం యాదవ్, నాయి బ్రాహ్మణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ నాయిని, బీసీ సంఘాలలోని అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కృష్ణ జాతీయ బీసీ సంఘం నాయకులు వెంకటేశ్ ముదిరాజ్, మల్లేశ్ యాదవ్, రజక సంఘం లాల్ కృష్ణ పరిగి, చచ్చలాలి సంఘం కిషోర్, గౌడ్ సంఘం కిరణ్, యాదవ్ సంఘం కృష్ణ బీసీ కులాల బిక్సవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుల సైకట్టి సిద్దిపర్తి హరికృష్ణ చారి, మేరీ మహేంద్ర సంఘం అశోక్, మైసూర్ సంఘం రఫీక్, బిజీ సంఘం గ్రేటర్ హైదరాబాద్ అధ్యక్షులు రాజు, బీసీ సంఘాల అధ్యక్షులు కార్వర్లు పాల్గొని శబ్దీ వంశీ యాదవ్ కి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



అంజిబాబు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా డాక్టర్ గుమ్మడి కిరణ్ జన్మదిన వేడుకలు

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన స్నేహితులు, స్థానికులు. నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం బాతాల్ నగర్ లోని గుమ్మడి రాజింగింగ్ ఫౌండేషన్, శ్రేష్ట బి క్లినిక్ ఆధ్వర్యంలో గుమ్మడి కిరణ్ జన్మదిన వేడుకలు అంజిబాబు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. శ్రేష్ట బి క్లినిక్ లో జరిగిన వేడుకలో మిత్రుల సమక్షంలో కిరణ్ కేక్ కట్ చేశారు. మిత్రులు, స్థానికులు డాక్టర్ కిరణ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను సత్కరించారు. ఈ వేడుకలో అంజిబాబు ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ డి సీఈవో నాగుల అంజనేయులు (అంజిబాబు), ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎన్. కళ్యాణ్, హైకోర్టు అధ్యక్షుల కవి, రఠయత కొండారీ కోటిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులకు డాక్టర్ కిరణ్ జ్ఞాపికలు అందచేశారు. తనకు శుభాకాంక్షలు చెప్పిన మిత్రులు, స్థానికులకు డాక్టర్ కిరణ్ ధన్యవాదములు తెలిపారు.

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన స్నేహితులు, స్థానికులు. నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం బాతాల్ నగర్ లోని గుమ్మడి రాజింగింగ్ ఫౌండేషన్, శ్రేష్ట బి క్లినిక్ ఆధ్వర్యంలో గుమ్మడి కిరణ్ జన్మదిన వేడుకలు అంజిబాబు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. శ్రేష్ట బి క్లినిక్ లో జరిగిన వేడుకలో మిత్రుల సమక్షంలో కిరణ్ కేక్ కట్ చేశారు. మిత్రులు, స్థానికులు డాక్టర్ కిరణ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను సత్కరించారు. ఈ వేడుకలో అంజిబాబు ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ డి సీఈవో నాగుల అంజనేయులు (అంజిబాబు), ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎన్. కళ్యాణ్, హైకోర్టు అధ్యక్షుల కవి, రఠయత కొండారీ కోటిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులకు డాక్టర్ కిరణ్ జ్ఞాపికలు అందచేశారు. తనకు శుభాకాంక్షలు చెప్పిన మిత్రులు, స్థానికులకు డాక్టర్ కిరణ్ ధన్యవాదములు తెలిపారు.

త్వరలో 5 వేల పోలీసు ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్!

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, మే 30: తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతకు శుభవార్త చెప్పింది. రాష్ట్ర పోలీసు శాఖను బలోపేతం చేసే విధంగా దాదాపు 5వేల పోలీసు ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది, దీనికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు పోలీసు శాఖ నుంచి ఆర్థికశాఖ కు చేసినట్లు సమాచారం. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో 19వేలకుపైగా పోలీసు ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉన్నాయి. దశల వారీగా పోస్టు లను భర్తీ చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఈ క్రమంలోనే ముందుగా 5వేల పోస్టులను భర్తీ చేసేందుకు సిద్ధమైనట్లు సమాచారం. మిగిలిన 14వేల ఖాళీలను ఆర్థిక శాఖ నుంచి క్లియర్ చేసి రాగానే భర్తీకి చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వం భావిస్తుంది... పోలీసుశాఖలో ఇటీవల ప్రతి ఏడాది సుమారు 2వేల మందికిపైగా వివిధ హోదాల్లోని పోలీసులు రిటైర్ అవుతున్నారు. దీంతో ఉన్నాపై పనిభారం అధికమవుతోంది. ఈ క్రమంలో రిక్రూట్మెంట్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈసారి చేపట్టబోయే పోలీసు రిక్రూట్మెంట్ లో ఎంపికైన వారిలో అత్యధికులను దేశాని కి నవాబులు మారిన సైబర్ నేరాలు, మత్తు మందుల కట్టడికి సంబంధించిన విభాగాల్లో వాడుకగా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పోలీసు ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించినట్లు సమాచారం.



కైలాపూర్ లో ని మిగిలిన డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను స్థానికులు 6 విలేజరులకు కేటాయించాలి అని కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి, మే 30: శనివారం కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మేన్యర్ జిల్లా కలెక్టర్ మునుచౌదరి ని కలిసి కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం కైలాపూర్ లో నిర్మించిన డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను స్థానిక నిరుపేదలకు.. అలాగే కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం చెందిన విలేజరులకు కేటాయించాలని వినతిపత్రం సమర్పించారు.. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల అమృత నగర్ తండానూలకు 62 మంది లబ్ధిదారులకు ఇళ్లు కేటాయించామని.. అలాగే మిగిలినవి స్థానికులకు కేటాయించామని మరియు పత్రికా విలేజరులకు కేటాయించాలని కలెక్టర్ ని కోరామని తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పగలాల బాబురావు.. డివిజన్ అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు తులసీరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి, మే 30: శనివారం కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మేన్యర్ జిల్లా కలెక్టర్ మునుచౌదరి ని కలిసి కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం కైలాపూర్ లో నిర్మించిన డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను స్థానిక నిరుపేదలకు.. అలాగే కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం చెందిన విలేజరులకు కేటాయించాలని వినతిపత్రం సమర్పించారు.. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల అమృత నగర్ తండానూలకు 62 మంది లబ్ధిదారులకు ఇళ్లు కేటాయించామని.. అలాగే మిగిలినవి స్థానికులకు కేటాయించామని మరియు పత్రికా విలేజరులకు కేటాయించాలని కలెక్టర్ ని కోరామని తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పగలాల బాబురావు.. డివిజన్ అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు తులసీరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉత్తమ వ్యాయమాల గురించి మీకు తెలుసా..?

వేయించిన ఆహారాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని బలహీనపరుస్తాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. మందుల సహాయం తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని వ్యాయమాల గురించి తెలుసుకుందాం. మీ కాలేయం సంవత్సరాల తరబడి ఫిట్గా, మరుగ్గా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ఉత్తమ.. శరీరంలోని ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం ఇంజన్ బలహీనంగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఇది శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన, కష్టపడి పనిచేసే అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది కాకుండా శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది.



కపాలభాతి ప్రాణాయామం
ఇది కాలేయానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన యోగా ఆసనం అని భావిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామంలో వేగంగా గాలి వదులుతూ కడుపు లోపలికి, బయటకు కదిలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. రోజూ 5-10 నిమిషాలు కపాలభాతి చేయడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కపాలభాతి ఆసనం ఒక శక్తివంతమైన ప్రాణాయామం, దీనిలో శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు ఉదర కండరాలు వేగంగా సంకోచిస్తూ సడలిస్తుంటాయి. ఇది కేవలం శ్వాస ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన డీటాక్స్ కూడా.

పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. కజాలు ఎక్కువ అక్విజన్‌ను అందించడానికి, మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. డీటాక్స్ సహాయపడుతుంది. కపాలభాతి శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కపాలభాతి మనస్సును ప్రశాంతంపరుస్తుంది. మరియు హార్మోన్లను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాధులకు దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కపాలభాతి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

కాలేయానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?
కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది: కపాలభాతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై

రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చి వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని మనసును రిలాక్స్

చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు చాడీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిద్రలేమిపో బాధపడే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బులు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గటానికి వారికి ఉపయోగపడుతుంది. అకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రిబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పదార్థం. అయితే ఏవైనా అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

జామకాయ అనుకునేరు.. కానేకాదు! ఇదోక ప్రకృతి వరం.. క్యాన్సర్, ఊబకాయానికి దివ్యౌషధం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయలలో చయోబే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్ లీదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది.. ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోబే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్ లీదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. మరి వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



గుండె ఆరోగ్యానికి సప్టిమెంట్
సీమ వంకాయలలో ఫైటోకెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెడిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
చర్మ క్యాన్సర్ నివారణకు దివ్యౌషధం
సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కలో క్యాన్సర్లను నివారించగల యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ క్యాన్సర్లను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.
హిందీ సప్టిమెంట్ పరీక్షకు ఒకటి అక్కర్లే..
ఇన్సులెట్లెడ్డేమా ముగ్గురు!
శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం

శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సీమ వంకాయ ఒక గొప్ప ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టైప్ 2 దయబెడిటి రోగులను తినడానికి ఉత్తమమైన కూడా.
లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది
సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గల్బుణీ డ్రైల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని %డి%9 డ్రోటీన్ పిండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా మెదడు, మెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది అకాల జనన అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం సీమ వంకాయలో లెటిమియా, గర్భాశయ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ల కణాల పెరుగుదలను నెమ్మదింపజేసే ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు పోషకాలు కణాల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరం యొక్క వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి. అలాగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యౌషధం. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వల్లకాలం, శీతాకాలంలో సాధారణంగా కనిపించే వివిధ బాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.

ఇందిరమ్మ క్యాంటీన్ దుస్థితిపై మండిపడ్డ మాజీ కార్పొరేటర్ తూము శ్రావణ్ కుమార్



నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి, మే 30: మూసాపేట్ గూడ్స్ షెడ్ రోడ్లో ఉన్న ఇందిరమ్మ క్యాంటీన్ తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురై, ఉన్న కంటేయినో తీసిన గుడిసెలో సడవలం పట్ల మూసాపేట్ మాజీ కార్పొరేటర్ తూము శ్రావణ్ కుమార్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం నాడు చిన్న గుడిసెలో సడవలం పట్ల క్యాంటీన్ పరిసరాలను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తూము శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని, అధికారుల నిర్లక్ష్యాన్ని తీవ్రస్థాయిలో ఎండగట్టారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో కూకట్ పల్లి



ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు సహకారంతో ఇక్కడి పేద ప్రజలకు హామణీల కోసం రూ. 5 లక్షల ఎంతో రుచికరమైన, నాణ్యమైన భోజనాన్ని పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో అందించామని, నేటి ప్రభుత్వం కేవలం పేద మార్కెటానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది తప్ప, కనీస నిర్వహణను పూర్తిగా గాలితిరిగిందని విమర్శించారు. పేద సంక్షేమం పట్ల ప్రస్తుత ప్రభుత్వానికి ఉన్న నిర్లక్ష్యానికి ఈ

క్యాంటీన్ దుస్థితి నిదర్శనమని ఆయన విమర్శించారు. అధికారులు ఇప్పటికైనా నిద్ర మత్తు వీడి క్యాంటీన్ కు షెడ్ వేయించి పరిసరాలను నిత్యం శుభ్రం చేయాలని, పేదలకు నాణ్యమైన భోజనం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని శ్రావణ్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ మాజీ డైరెక్టర్ జిల్లా గోపాల్, నర్సంపా, అక్బర్, గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.