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:-170 | పేజీలు:-4 | మంగళవారం 02-06-2026

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

హైదరాబాద్ సభపై పవన్ కల్యాణ్‌కు పొన్నం ప్రభాకర్ అల్టిమేటం

- క్షమాపణ చెప్పాకే అడుగుపెట్టాలని డిమాండ్!
- హైదరాబాద్‌లో జనసేన 'నవనిర్మాణ సభ'
- తెలంగాణ ఏర్పాటును పవన్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారన్న పొన్నం
- హైదరాబాద్‌లోనే పవన్ ఎందుకు సభ పెడుతున్నారని ప్రశ్న

హైదరాబాద్‌లో జనసేన అధినేత, ఏపీ పవన్ కల్యాణ్ నిర్వహించ తలపెట్టిన 'నవనిర్మాణ సభ'పై తెలంగాణ రవాణా, - మిగతా 2 లో

నెల రోజుల్లోనే ఇందిరమ్మ ఇల్లు కట్టుకునేలా కొత్త సాంకేతికత తీసుకువస్తాం

- కొమురంభీమ్ జిల్లాలో సీఎం పర్యటన
- కొత్తారి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ గృహప్రవేశంలో పాల్గొన్న సీఎం
- రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవానికి పైలాన్ ఆవిష్కరణ

నెల రోజుల్లోనే ఇందిరమ్మ ఇల్లు కట్టుకునేలా కొత్త సాంకేతికతను తీసుకువస్తున్నామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి

పవన్ కల్యాణ్‌కు తెలంగాణతో ఏం పని?

- పక్క రాష్ట్ర నేతలు తెలంగాణపై ద్వేషాన్ని వ్యాప్తి చేస్తే ఊరుకోబోమన్న అనిరుధ్ రెడ్డి
- ఏపీలో పనిచేస్తున్న తెలంగాణ ఉద్యోగులు వేధింపులకు గురవుతున్నారని ఆవేదన
- బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎందుకు మౌనంగా ఉందని ప్రశ్న

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ పై జడ్చర్ల కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే అనిరుధ్ రెడ్డి - మిగతా 2 లో

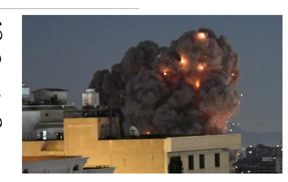
చాట్‌జీపీటీ, జెమినీ సాయంతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌పై ఇరాన్ దాడులు?

- ఏఐ సాయంతో హిబ్రూ భాషలో ఫిషింగ్ మెసేజ్‌లు
- ఎఫ్-35 యుద్ధ విమానాల సమాచారం కోసం జెమినీ వాడకం
- క్షిపణులు, డ్రోన్ల నావిగేషన్ సిస్టమ్‌లో ఏఐ సాంకేతికత
- అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌ను టార్గెట్ చేస్తూ ఏఐ వీడియోలు
- యూఏఈ, బహ్రెయిన్‌లో అమెజాన్ క్లౌడ్ డేటా సెంటర్లపై డ్రోన్ దాడులు

అమెరికా ఆంక్షలతో సతమతమవుతున్న ఇరాన్.. పశ్చిమ దేశాల సాంకేతికతనే ఆయుధంగా మార్చుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి ఇరాన్ హ్యాకర్లు ఓపెన్ ఏఐకి చెందిన 'చాట్‌జీపీటీ', గూగుల్‌కు చెందిన 'జెమినీ' వంటి ప్రముఖ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మోడళ్లను వాడుకుంటున్నట్లు 'ఫైనాన్షియల్ టైమ్స్' నివేదిక సంచలన విషయాలను బయటపెట్టింది. వీటి - మిగతా 2 లో

ఇరాన్ రాడార్లు డ్రోన్ కంట్రోల్ వ్యవస్థపై అమెరికా భీకరదాడులు

- కువైట్ గగనతలంలోకి వచ్చిన క్షిపణులను అడ్డుకున్న ఎయిర్ డిఫెన్స్
- ఇరు దేశాల దాడులతో 2 శాతం పెరిగిన చమురు ధరలు
- భూగర్భ క్షిపణి టన్నెళ్లను వేగంగా పునరుద్ధరిస్తున్న ఇరాన్



మధ్యప్రాచ్యంలో కాల్పుల విరమణ పొడిగింపు కోసం దౌత్య ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులు వేడెక్కాయి. అమెరికా, ఇరాన్ బలగాలు గత వారాంతంలో డ్రోన్లు, క్షిపణులతో పరస్పరం దాడులు చేసుకున్నాయి. ఇరాన్ దూకుడుకు ప్రతిగా 'ఆత్మరక్షణ దాడులు' - మిగతా 2 లో

స్నేహం పేరుతో జరిగే నేరాలను ఉపేక్షించం

- ఘజియాబాద్ హత్య ఘటనపై స్పందించిన సీఎం యోగి
- స్నేహం ముసుగులో నేరాలకు పాల్పడితే సహించబోమని హెచ్చరిక
- మోటార్‌సైకిల్ వివాదంలో సూర్య చౌహాన్ అనే యువకుడి హత్య
- నిందితులు, మృతుడు స్నేహితులని పోలీసుల వెల్లడి

స్నేహం లేదా మరే ఇతర వ్యక్తిగత సంబంధాల ముసుగులో జరిగే నేరాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం - మిగతా 2 లో

తమిళనాడులో పోరు ఇక డీఎంకే, టీవీకే మధ్యే

- తమిళనాడులో రాజకీయ పోరు ఇక డీఎంకే, టీవీకే మధ్య మాత్రమేనని స్పష్టీకరణ
- తనది ప్రజలందరి ప్రభుత్వమని, రాష్ట్ర హక్కుల విషయంలో రాజీపడబోనని హామీ
- హార్స్ ట్రేడింగ్ ఆరోపణలను ఖండిస్తూ, ప్రత్యర్థులపై విమర్శలు
- తాను ముఖ్యమంత్రిని కాదని, ప్రజలకు మొదటి సేవకుడినని వ్యాఖ్య
- తన వస్త్రధారణపై వస్తున్న విమర్శలను తిప్పికొట్టిన విజయ్

తమిళనాడులో రాజకీయ పోరు ఇకపై టీవీకే, డీఎంకే మధ్య మాత్రమేనని ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, టీవీకే అధినేత విజయ్ అన్నారు. ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించిన తర్వాత సోమవారం తొలిసారిగా

పశ్చిమాసియాలో శాంతికి 'భారత్' ఒక్కటే మార్గం

- పశ్చిమాసియా స్థిరత్వంలో భారత్‌ది కీలక పాత్రన్న ఇజ్రాయెల్ రాయబారి
- భారత్ ఆర్థిక వృద్ధి ద్వారా ఈ ప్రాంతానికి ట్రిలియన్ డాలర్ల లబ్ధి
- భారతీయుల్లో ఇజ్రాయెల్ పట్ల 'క్రేజీ లవ్' ఉందన్న ప్రధాని నెతన్యాహు

భౌగోళిక ఉద్రిక్తతలు, ఆర్థిక అనిశ్చితి నేపథ్యంలో పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో శాంతి భద్రతలను నెలకొల్పడానికి భారతదేశం అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషించాల్సి ఉందని ఇజ్రాయెల్ రాయబారి రూవెన్ అజర్ అభిప్రాయపడ్డారు. వేగంగా ఎదుగుతున్న - మిగతా 2 లో

జనసేన సభకు అనుమతి నిరాకరణ

కారణాలు వెల్లడించిన డీసీపీ

- హైదరాబాద్‌లో జనసేన సభకు పోలీసుల అనుమతి నిరాకరణ
- శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తుతాయని డీసీపీ వెల్లడి
- ఏపీ నేతల వ్యాఖ్యలతో రాష్ట్రంలో ఉద్రిక్తతలు ఉన్నాయని స్పష్టీకరణ
- పార్కింగ్ సదుపాయం లేకపోవడం కూడా ఒక కారణమని వెల్లడి

జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించ తలపెట్టిన సభకు పోలీసులు అనుమతి - మిగతా 2 లో

ప్రపంచ పటంలో ఏపీమా విజయం వెనుక మూడు కారణాలు

- ముంబైలో బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా సదస్సులో పాల్గొన్న మంత్రి లోకేశ్
- సమర్థ నాయకత్వం, వేగవంతమైన పాలనే ఏపీ ప్రగతికి కారణమన్న మంత్రి
- డేటా సెంటర్లపై అపోహలు వీడాలి.. ఏఐలో ఏపీని అగ్రస్థానంలో నిలుపుతాం
- మూడు ఆర్థిక ప్రాంతాల అభివృద్ధి.. 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యం

2028 నాటికి అమరావతి ప్రభుత్వ కోర్ నిర్మాణం పూర్తి చేస్తాం సమర్థవంతమైన నాయకత్వం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వేగం వంటి అంశాలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ప్రపంచ - మిగతా 2 లో

కడుపు మంటతోనే రాష్ట్రంలో వైసీపీ కుట్రలు

తుని సభలో చంద్రబాబు ఫైర్

- తుని నియోజకవర్గంలో పేదల సేవలో సభ
- వైసీపీని ఏకిపారేసిన సీఎం చంద్రబాబు
- సుపరిపాలన చూసి ఓర్వలేకపోతున్నారని విమర్శలు
- నంద్యాలలో వైఎస్ విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేసింది వైసీపీ కార్యకర్తేనని ఆరోపణ
- కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రూ.65,887 కోట్లకు పైగా పెన్షన్లు పంపిణీ చేశామని వెల్లడి

కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో సుపరిపాలనా యజ్ఞం చేస్తుంటే, ఓటమిని జీర్ణించుకోలేని వైసీపీ నేతలు రాక్షసుల్లా ఆటంకాలు సృష్టిస్తున్నారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

TG/TEL/25/A3731
నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
మంగళవారం 02-06-2026

జనసేన సభకు అనుమతి నిరాకరణ..

మొదటిపేజీ తరువాయి – నిరాకరించారు. శేరిలింగంపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఈ సమావేశం నిర్వహించేందుకు అనుమతి ఇవ్వడం లేదని డీసీపీ శ్రీనివాస్ స్పష్టం చేశారు. శాంతిభద్రతల సమస్యలు, పార్కింగ్ సదుపాయం లేకపోవడం వంటి కారణాలతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. డీసీపీ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శి తమను కలిసి సభకు అనుమతి కోరారని తెలిపారు. ఈ సమావేశానికి సుమారు 2,000 మంది కార్యకర్తలు వస్తారని దరఖాస్తులో పేర్కొన్నారని చెప్పారు. అయితే, ఇటీవల ఏపీ నేతలు చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యల కారణంగా తెలంగాణలో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా ప్రొఫెసర్ నాగేశ్వరరావుపై ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కేసులు నమోదు కావడంతో ఇక్కడి ప్రజల మనోభావాలు దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సభ నిర్వహిస్తే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు చెలరేగే ప్రమాదం ఉందని అన్నారు. దీంతో పాటు, సభకు వచ్చే రెండు వేల మందికి సరిపడా పార్కింగ్ సౌకర్యం లేదని కూడా తెలిపారు. జనసేన నేతలు పార్కింగ్ కోసం ఎఫ్‌సీఐకి చెందిన భూమిని ఉపయోగించుకోవాలని భావించినా, ఆ భూమిపై కోర్టులో కేసులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని గుర్తించామని... ఈ కారణాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో సభకు అనుమతి నిరాకరించినట్లు డీసీపీ స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్ సభపై పవన్ కల్యాణ్‌కు పొన్నం ప్రభాకర్ అల్టిమేటం

మొదటిపేజీ తరువాయి – బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సిద్దిపేట జిల్లా హుస్నాబాద్‌లోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన.. పవన్ కల్యాణ్ తెలంగాణ ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పిన తర్వాతే ఇక్కడ సభ పెట్టుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటును గతంలో పవన్ కల్యాణ్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారని మంత్రి పొన్నం గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రం ఏర్పడినప్పుడు తాను 11 రోజుల పాటు అన్నం ముట్టలేదని పవన్ చెప్పిన విషయాలను ప్రస్తావిస్తూ... అసలు ఏ నైతిక హక్కుతో ఆయన హైదరాబాద్‌లో ఇంత పెద్ద బహిరంగ సభను నిర్వహిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. "తెలంగాణ దృష్టి పడితే కోనసీమలో కొబ్బరి చెట్లు ఎండిపోతాయి" అంటూ గతంలో పవన్ కల్యాణ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని, భావాలను తీవ్రంగా గాయపరిచాయని పొన్నం మండిపడ్డారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై పవన్ సమాధానం చెప్పి తీరాలన్నారు. తెలంగాణలో రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం, ఇక్కడి ప్రజల మధ్య విభేదాలు సృష్టించి ద్వేషాన్ని నింపేందుకు పవన్ ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. దీని వెనుక బీజేపీతో పవన్‌కు ఉన్న 'తెరవెనుక ఒప్పందం' స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని విమర్శించారు. ఈ సభ నిజంగా అభివృద్ధి కోసమే అయితే గుజరాత్, ఉత్తరప్రదేశ్, తమిళనాడు లేదా కేరళలో పెట్టుకోవచ్చు కదా... కేవలం హైదరాబాద్‌లోనే ఎందుకు పెడుతున్నారని మంత్రి ప్రశ్నించారు. ఏపీ ప్రజలు పవన్‌కు బాధ్యతాయుతమైన పదవి ఇచ్చారని, తెలంగాణ రాజకీయాల్లో జోక్యం చేసుకోకుండా... వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ వంటి ఆంధ్రప్రదేశ్ సమస్యలపై దృష్టి పెడితే మంచిదని హితవు పలికారు. పవన్ గనుక క్షమాపణ చెప్పకపోతే తెలంగాణ ప్రజలు ఈ సభను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తారని హెచ్చరించారు.ꟾ

పవన్ కల్యాణ్‌కు తెలంగాణతో ఏం పని?

మొదటిపేజీ తరువాయి – తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. హైదరాబాద్‌లో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడిన ఆయన... అసలు పవన్ కల్యాణ్‌కు తెలంగాణతో ఏం పని? అంటూ సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఇటీవల పవన్ కల్యాణ్ తెలంగాణను ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలు, రాజకీయ కార్యకలాపాలను కాంగ్రెస్ నేత తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎవరికైనా రాజకీయ పార్టీలు పెట్టుకునే, నడుపుకునే హక్కు ఉంటుందని అంగీకరిస్తూనే... పక్క రాష్ట్రాల నాయకులు వచ్చి తెలంగాణపై ద్వేషాన్ని, ప్రతికూలతను వ్యాప్తి చేస్తే చూస్తూ ఊరుకునేది లేదని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత రెండు రాష్ట్రాల మధ్య ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఉద్యోగుల విభజన అంశాన్ని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇంకా పనిచేస్తున్న తెలంగాణ ప్రాంత ఉద్యోగులు తీవ్ర వివక్షకు, వేధింపులకు గురవుతున్నారని అనిరుధ్ రెడ్డి ఆరోపించారు. అదే సమయంలో తెలంగాణలో ఉన్న ఆంధ్ర ఉద్యోగులు మాత్రం ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉన్నత స్థానాల్లో సౌకర్యవంతంగా కొనసాగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. విభజన సమస్యల వల్ల ఏపీలో చిక్కుకుపోయిన తెలంగాణ ఉద్యోగులందరినీ తక్షణమే వెనక్కి రప్పించేలా తెలంగాణ ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాయకులు నిరంతరం తెలంగాణను లక్ష్యంగా చేసుకుని విమర్శలు గుప్పిస్తున్నా, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎందుకు మౌనంగా ఉంటుందో సమాధానం చెప్పాలని అనిరుధ్ రెడ్డి నిలదీశారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాల విషయంలో వారు నోరు మెదపడం లేదని విమర్శించారు.

నెల రోజుల్లోనే ఇందిరమ్మ ఇల్లు కట్టుకునేలా కొత్త సాంకేతికత తీసుకువస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఈరోజు పర్యటించారు. కోతారి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశంలో పాల్గొన్నారు. రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవానికి పైలాన్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, అర్హులైన వారందరూ ఇళ్లను నిర్మించుకోవాలని అన్నారు. నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్ల చొప్పున మొదటి విడతలో 4 లక్షల 50 వేల ఇళ్లను ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. త్వరలో రాష్ట్రం మొత్తంలో ప్రారంభించే ఇళ్లకు ఆదివాసీ ప్రాంతం నుంచే లక్ష ఇళ్లను ప్రారంభిస్తామని అన్నారు.

స్నేహం పేరుతో జరిగే నేరాలను ఉపేక్షించం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించబోదని ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. ఘజియాబాద్‌లో ఇటీవల జరిగిన సూర్య చౌహాన్ హత్య ఘటనపై ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు. ఒక బహిరంగ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ, ఘజియాబాద్‌లో జరిగిన ఘటన సమాజానికి ఆందోళన కలిగించే విషయమని యోగి అన్నారు. స్నేహితుడిలా నటిస్తూ ఒక వ్యక్తి ప్రాణాలు తీయడం కేవలం నేరమే కాదు, అది పెద్ద ద్రోహమని అన్నారు. ఇలాంటి కేసుల్లో చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుందని స్పష్టం చేశారు. దోషులకు ఎలాంటి ఉపశమనం లభించదని ఆయన అన్నారు. తప్పుడు మార్గాల్లో వెళుతున్న పిల్లలను సక్రమమార్గంలో మళ్లించలేని తల్లిదండ్రులు పెద్ద తప్పు చేస్తున్నట్లే అన్నారు.

ఏం జరిగింది?

బక్రీద్ రోజున సూర్య చౌహాన్ (19) హత్యకు గురైన విషయం తెలిసిందే. బైక్ నడిపే విషయంలో తగాదా తలెత్తడంతో స్నేహితులే అతడిని హత్య చేశారని పోలీసులు తెలిపారు. ఘజియాబాద్‌లోని ఖోడా ప్రాంతంలోని నవనీత్ విహార్ కాలనీలో ఈ దారుణం చోటుచేసుకుంది. మే 28న స్థానికంగా నివసించే సూర్య చౌహాన్‌పై కొందరు కత్తితో దాడి చేశారు. తీవ్రంగా గాయపడిన అతడిని మొదట స్థానిక ఆసుపత్రికి, ఆ తర్వాత మెరుగైన చికిత్స కోసం నోయిడాలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ సూర్య ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు ఐదుగురిపై కేసు నమోదు చేశారు. మోటార్‌సైకిల్ నడిపే విషయంలో మొదలైన చిన్న వివాదం పెద్దదిగా మారి, హింసాత్మక ఘర్షణకు దారితీసిందని, ఈ క్రమంలోనే సూర్య చౌహాన్‌పై కత్తితో దాడి చేశారని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న అసద్ పోలీస్ ఎన్‌కౌంటర్‌లో మృతి చెందాడు. మిగిలిన వారిని పోలీసులు అంతకుముందే అరెస్టు చేశారు.

తమిళనాడులో పోరు

ఇక డీఎంకే, టీవీకే మధ్యే

మొదటిపేజీ తరువాయి – నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. రాష్ట్రంలో కుటుంబ రాజకీయాలకు ప్రజలు చరమగీతం పాడారని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. తన పాలన ప్రజలందరి కోసం ఉంటుందని, రాష్ట్ర హక్కులు, లౌకికవాదం విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో రాజీపడబోమని హామీ ఇచ్చారు. "రాజకీయంగా చెబుతున్నా, ఇప్పుడు పోటీ కేవలం రెండు పార్టీల మధ్యే. ఒకటి డీఎంకే, మరొకటి టీవీకే. మధ్యలో ఇంకెవరికీ పాత్ర లేదు" అని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. తమ పార్టీపై వస్తున్న హార్స్ ట్రేడింగ్ ఆరోపణలను ఖండించిన విజయ్, అధికారం కోల్పోయిన డీఎంకే, అన్నాడీఎంకేలే ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. "ఇన్నేళ్లుగా మిమ్మల్ని మోసం చేస్తున్న వారిని కాదని, మీ కోసం పనిచేయడానికి వచ్చిన మీ విజయ్‌ను, మీ అన్నను, మీ తమ్ముడిని ముఖ్యమంత్రిగా కాదు, మీ మొదటి సేవకుడిగా ఎన్నుకున్నారు" అని అన్నారు. తాను అధికారంలోకి వచ్చి కొద్ది వారాలే అయినా, ఆరు నెలలు మౌనంగా ఉంటామని చెప్పిన వాళ్లు ఆరు రోజులు కూడా ఆగలేకపోయారని విమర్శించారు. చివరగా, తాను సూట్ ధరించడంపై వస్తున్న విమర్శలపై స్పందిస్తూ, సూట్ ఎందుకు వేసుకోకూడదని ప్రశ్నించారు.

ప్రపంచ పటంలో ఏపీమా విజయం వెనుక మూడు కారణాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – పటంలో నిలబెట్టాయని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా ఆధ్వర్యంలో ముంబైలో సోమవారం నిర్వహించిన '2026 ఇండియా కాన్ఫరెన్స్'లో ఆయన పాల్గొన్నారు. 'అభివృద్ధికి కొత్త సరిహద్దులు' అనే పేరుతో జరిగిన ఈ సదస్సులో భాగంగా "భారతదేశాన్ని భవిష్యత్తుకు సిద్ధం చేయడం – ఆంధ్రప్రదేశ్ అనుభవం" అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఫైర్‌సైడ్ చాట్‌లో లోకేష్ ప్రసంగించారు. కంట్రీ ఎగ్జిక్యూటివ్ విక్రమ్ సాహు సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించిన ఈ కార్యక్రమంలో లోకేష్, రాష్ట్ర ప్రగతి ప్రస్థానాన్ని, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను ఆవిష్కరించారు.

ప్రగతికి మూడు మూలస్తంభాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రగతికి ప్రధానంగా మూడు కారణాలు ఉన్నాయని లోకేష్ వివరించారు. "మొదటిది ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడి సమర్థ నాయకత్వం. నగరాలను నిర్మించడంలో, పారిశ్రామిక ఎకోసిస్టమ్‌లను అభివృద్ధి చేయడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి. ఒకప్పుడు సైబరాబాద్‌తో నిరూపించిన ఆయన, ఇప్పుడు అదే దార్శనికతతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారు" అని పేర్కొన్నారు. రెండోది, 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' అని తెలిపారు. "విశాఖకు గూగుల్ ఏఐ డేటా సెంటర్‌ను తీసుకువచ్చాం. గ్రీన్ స్టీల్ రంగంలో దేశంలోనే అతిపెద్ద ఎఫ్‌డీఐలలో ఒకటైన ఆర్సెలార్ మిట్టల్ ప్రాజెక్టును కేవలం 17 నెలల్లోనే ప్రారంభించగలిగాం. ఈ వేగమే మమ్మల్ని ఇతర రాష్ట్రాల కంటే భిన్నంగా నిలుపుతోంది" అని అన్నారు. ఇక మూడోది, రాష్ట్రంలో 'డబుల్ ఇంజన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కార్' ఉండటమని చెప్పారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సహకారంతో, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషితో పెట్టుబడులను విజయవంతంగా ఆకర్షిస్తున్న ఏకైక రాష్ట్రం ఏపీ అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఏఐ, డేటా సెంటర్లే భవిష్యత్తు

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను అగ్రస్థానంలో నిలపడమే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లక్ష్యమని లోకేష్ తెలిపారు. "రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 6.5 గిగావాట్ల సామర్థ్యంతో మల్టీ గిగావాట్ డిజిటల్ హబ్‌ను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఇందులో భాగంగానే కేవలం 13 నెలల్లోనే గూగుల్ డేటా సెంటర్‌ను ఏపీకి తీసుకువచ్చాం. పాలసీ రూపకల్పన, కేబుల్ ల్యాండింగ్ స్టేషన్, భూమి గుర్తింపు వంటి అంశాల్లో సమష్టిగా పనిచేయడం వల్లే ఇది సాధ్యమైంది" అని వివరించారు. డేటా సెంటర్ల ద్వారా కేవలం ఆర్థిక వృద్ధే కాకుండా, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్, ఎయిర్ కండిషనింగ్ వంటి అనుబంధ పరిశ్రమలు కూడా వస్తాయని, తద్వారా ఉద్యోగ కల్పన పెరుగుతుందని అన్నారు.

డేటా సెంటర్లపై అపోహలు వద్దు

డేటా సెంటర్లపై ప్రజల్లో ఉన్న భయాలను, అపోహలను తొలగించాల్సిన అవసరం ఉందని లోకేష్ అభిప్రాయపడ్డారు. "కొందరు డేటా సెంటర్లు మంచివంటే, మరికొందరు చెడ్డవంటారు. వాస్తవాలను గణాంకాలతో వివరించాలి. ఉదాహరణకు, ప్రతి ఏటా గోదావరి నుంచి దాదాపు 3 వేల టీఎంసీల నీరు సముద్రంలో వృథాగా కలిసిపోతోంది. మనం నిర్మించాలనుకుంటున్న 6.5 గిగావాట్ల డేటా సెంటర్లకు అవసరమయ్యేది కేవలం ఒక్క టీఎంసీ నీరు మాత్రమే. ఒక గిగావాట్ థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్, ఒక గిగావాట్ డేటా సెంటర్ కంటే 7 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని వినియోగిస్తుంది. కానీ చర్చంతా డేటా సెంటర్ల గురించే జరుగుతోంది. ఈ విషయాలను యువతకు వివరించి, వారిలో ధైర్యం నింపాలి" అని అన్నారు.

యువతకు నైపుణ్యం, ఉపాధి కల్పనే లక్ష్యం

ఏఐ వల్ల కొన్ని ఉద్యోగాలు మారతాయే తప్ప, ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గవని లోకేష్ భరోసా ఇచ్చారు. "ఉద్యోగాలు వెతుక్కునే యువతను కాకుండా, ఉద్యోగాలు సృష్టించే యువతను తయారు చేయడమే మా లక్ష్యం. అందుకే సీఎం చంద్రబాబు నాకు విద్య, ఐటీ శాఖలను కలిపి అప్పగించారు. ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, క్వాంటం టెక్నాలజీస్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలకు అనుగుణంగా మన పాఠ్య ప్రణాళికను మారుస్తున్నాం" అని వివరించారు. ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పునరుద్ఘాటించారు.

ప్రపంచస్థాయి నగరంగా అమరావతి

చంద్రబాబు ఒకప్పుడు సైబరాబాద్‌ను నిర్మిస్తే, ఇప్పుడు అమరావతిని నిర్మిస్తున్నారని లోకేష్ అన్నారు. "రైతుల నుంచి 33 వేల ఎకరాల భూమిని సేకరించి, పూర్తిస్థాయి గ్రీన్‌ఫీల్డ్ నగరాన్ని నిర్మిస్తున్నాం. 2019లో ప్రభుత్వం మారడంతో పనులు నెమ్మదించినా, ఇప్పుడు మళ్లీ వేగం పుంజుకున్నాయి. 2028 నాటికి ప్రభుత్వ కోర్ సిద్ధమై దేశానికి అంకితం చేస్తాం. ఇప్పటికే విట్, ఎస్‌ఆర్‌ఎం వంటి సంస్థలు అక్కడ ఉన్నాయి. బిట్స్ పిలానీ తమ క్వాంటం క్యాంపస్‌ను అమరావతిలోనే నిర్మిస్తోంది. ఇది దేశంలోనే ఒక ప్రపంచ స్థాయి నగర నిర్మాణానికి జరుగుతున్న అద్భుత ప్రయత్నం," అని లోకేష్ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు. రాష్ట్రాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పోటీ ఉన్నప్పుడే దేశం గెలుస్తుందని, ఆశించిన మార్పు కోసం యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

కడుపు మంటతోనే రాష్ట్రంలో వైసీపీ కుట్రలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – అధికారం కోల్పోయిన కడుపు మంటతోనే రాష్ట్రంలో విద్వేషాలు రగిల్చేందుకు అడుగడుగునా కుట్రలు, కుతంత్రాలకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గంలోని చామవరంలో సోమవారం జరిగిన 'పేదల సేవలో ఎన్టీఆర్ భరోసా' పెన్షన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ నేతలను ఏకిపారేశారు.

సుపరిపాలన చూసి ఓర్వలేకే కుతంత్రాలు

గత ఐదేళ్ల పాలనలో ధ్వంసమైన రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మించేందుకు రాత్రింబవళ్లు శ్రమిస్తుంటే, వైసీపీ ఇంకా విధ్వంసాన్ని కొనసాగించే ప్రయత్నంలోనే ఉందని చంద్రబాబు విమర్శించారు. "సుపరిపాలన చూసి ఓర్వలేక గొడ్డలి పార్టీ కుట్రలు చేస్తోంది. వివేకానంద రెడ్డిని గొడ్డలితో నరికి చంపి గుండెపోటు డ్రామా ఆడారు. ఒక్క ఛాన్స్ అని అధికారంలోకి వచ్చి కోడికత్తి, గులకరాయి నాటకాలతో ప్రజలను మోసం చేశారు. ఇప్పుడు అధికారం కోల్పోయాక కూడా వారి బుద్ధి మారలేదు" అని మండిపడ్డారు. ఇటీవల జరిగిన పలు ఘటనలను ప్రస్తావిస్తూ వైసీపీ కుట్రలను ఆయన ఎండగట్టారు. "పరామర్శకు వెళుతూ సొంత కార్యకర్త సింగయ్యను కారు కింద తొక్కి చంపి పొదల్లో పడేశారు. ఇటీవల కడపకు చెందిన ఓ పాస్టర్‌ను పంపి మాపై హత్యాయత్నం డ్రామా ఆడారు. అంతకుముందు పాస్టర్ ప్రవీణ్ మద్యం తాగి ప్రమాదంలో చనిపోతే, దాన్ని కూడా మాకు అంటగట్టాలని చూశారు. సీసీకెమెరాలతో ఈ కుట్రలు బట్టబయలత్తూయ్యాయి. సాక్షాత్తు తిరుమల కొండపై సాక్షి మీడియా ప్రతినిధులే మద్యం బాటిళ్లు పడేసి అపవిత్రం చేసేందుకు ప్రయత్నించారు. కడపలో పెద్ద దస్తగిరిని ఆస్తుల వివాదంలో వైసీపీ వారే హత్య చేసి, టీడీపీపై నెపం మోపజూశారు. చివరికి నంద్యాలలో రాజశేఖర రెడ్డి విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేసింది కూడా వైసీపీ కార్యకర్తే. అందుకే ఆ వార్తను సాక్షి పత్రికలో రాయలేదు. కాకినాడలో దళిత డ్రైవర్‌ను చంపి డోర్ డెలివరీ చేసిన ఎమ్మెల్సీకి వైసీపీ సన్మానాలు చేసింది. ఇలాంటి కుట్రలకు పాల్పడుతున్న వారి ఆటలు సాగనీయం" అని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు.

విధ్వంసం నుంచి ప్రజలకు విముక్తి

జూన్ 4వ తేదీ రాష్ట్ర చరిత్రలో విధ్వంసం నుంచి ప్రజలకు విముక్తి కలిగిన రోజుగా నిలిచిపోతుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. "గత పాలనలో ప్రజలు బహిరంగంగా నవ్వాలన్నా భయపడే పరిస్థితి ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ భయం పోయింది. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుంచి పేదల కోసం పనిచేస్తున్నాం. రూ.10 లక్షల కోట్ల అప్పులున్నా, పెన్షన్లను రూ.1,000 పెంచి రూ.4,000 చేశాం. దివ్యాంగులకు రూ.6,000, ఆరోగ్య పెన్షన్లను రూ.10,000, రూ.15,000కు పెంచాం. 2024 జూలై నుంచి ఇప్పటివరకు రూ.65,887 కోట్లు ఎన్టీఆర్ భరోసా కింద అందించాం. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోనూ ఇంత పెద్ద మొత్తంలో పింఛన్లు ఇవ్వడం లేదు," అని చంద్రబాబు వివరించారు. బటన్ నొక్కితే పైశాచిక ఆనందం తప్ప, ప్రజల కష్టాలు తెలియవని, అందుకే ప్రతీ నెలా ఒకటో తేదీన నేరుగా ప్రజల వద్దకే వచ్చి పెన్షన్లు అందిస్తున్నామని తెలిపారు.

సంక్షేమంతో పాటు ఉపాధి, అభివృద్ధి

సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధి, సుపరిపాలన అందిస్తూనే యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. "23 నెలల్లో 23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 23 లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిస్తాం. కాకినాడ సమీపంలో రూ.80 వేల కోట్లతో గ్రీన్ అమ్మోనియా పరిశ్రమ, అనకాపల్లి వద్ద ఆర్సెలార్ మిట్టల్ స్టీల్ సిటీ, విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ వస్తున్నాయి. పీఎం సేతు కింద ఏటా 25 వేల మంది యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ ఇస్తాం. కేంద్ర సహకారంతో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌ను పునరుద్ధరించాం. ఎన్నో ఏళ్ల కల అయిన విశాఖ రైల్వే జోన్ కూడా సాకారమైంది" అని ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. పోలవరం ఎడమ కాలువను జూలైలోగా పూర్తి చేసి విశాఖకు నీరందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

ఆదర్శ రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్

పేదలకు నాణ్యమైన విద్య, వైద్యం అందించడమే లక్ష్యమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. "పాఠశాలల్లో సంస్కరణలు తెచ్చి నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తాం. ఖరీదైన వైద్యం కోసం అప్పులపాలు కాకుండా 'యూనివర్సల్ హెల్త్ పాలసీ' తెస్తున్నాం. 'సంజీవని' పేరుతో ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్య రికార్డులను డిజిటలైజ్ చేసి, ప్రివెంటివ్, ప్రిడిక్టివ్, క్యూరేటివ్ విధానంలో రాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్‌గా తీర్చిదిద్దుతాం," అని తెలిపారు. 2047 స్వర్ణాంధ్ర విజన్ ద్వారా రాష్ట్రాన్ని ఆదర్శంగా నిలబెడతామని, శ్రీకాకుళం, అమరావతి, తిరుపతి కేంద్రంగా మూడు రీజియన్లను సమానంగా అభివృద్ధి చేస్తామని పునరుద్ఘాటించారు.

దివ్యాంగుడిని ఆప్యాయంగా పలకరించిన చంద్రబాబు

సమాజంలో ఆర్థిక అసమానతలు తగ్గించి, పేదరికం లేని సమాజాన్ని నిర్మించేందుకే 'పీ4' (పబ్లిక్, ప్రైవేట్, పీపుల్స్ పార్టనర్‌షిప్) కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నామని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్గదర్శులుగా నిలుస్తున్న 'బంగారు కుటుంబాల'తో ఆయన మాట్లాడారు. అనంతరం, వేదిక వద్దకు వచ్చిన ఓ దివ్యాంగ అభిమానిని ఆప్యాయంగా పలకరించి, అతని భుజంపై చేయి వేసి ఫొటో దిగారు. అతనికి ప్రభుత్వ సహకారం అందించాలని కలెక్టర్‌ను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి పి. నారాయణ, ఎమ్మెల్యే యనమల దివ్య, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పశ్చిమాసియాలో శాంతికి 'భారత్' ఒక్కటే మార్గం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆర్థిక శక్తిగా, బలమైన వాణిజ్య భాగస్వామిగా భారత్ ఈ ప్రాంత ముఖచిత్రాన్ని మార్చేయగలదని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

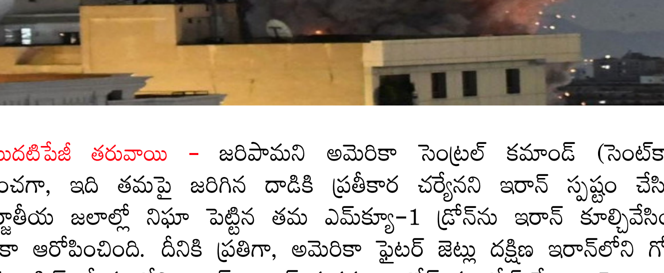
ట్రిలియన్ డాలర్ల వ్యాపారానికి వేదిక

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రధాన వాణిజ్య కూటములతో భారత్ చారిత్రాత్మక ఒప్పందాలను కుదుర్చుకుందని రూవెన్ అజర్ గుర్తుచేశారు. "పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో శాంతిని నెలకొల్పి, తీవ్రవాద శక్తులను అణచివేయగలిగితే.. భారత్ ద్వారా వచ్చే ట్రిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు, వస్తు రవాణా వల్ల ఇక్కడి దేశాలన్నీ అద్భుతమైన సంపదను, శ్రేయస్సును అనుభవిస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రాంత స్థిరత్వంలో ఢిల్లీ పాత్ర ఎంతో కీలకం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

భారతీయుల్లో ఇజ్రాయెల్‌పై 'క్రేజీ లవ్'

ఇదే సమయంలో ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న బలమైన దౌత్య బంధాన్ని ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు కూడా ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇజ్రాయెల్‌పై విమర్శలు వస్తున్నప్పటికీ.. భారత్ నుంచి మాత్రం తమకు అచంచలమైన ప్రజా మద్దతు లభిస్తోందని చెప్పారు. "భారత్‌లో ఇజ్రాయెల్ పట్ల ఒక అద్భుతమైన క్రేజీ లవ్ ఉంది. ప్రపంచంలో మరే దేశం నుంచి లేనంత మంది ఫాలోవర్లు నాకు ఒక్క భారతదేశం నుంచే ఉన్నారు" అని నెతన్యాహు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

ఇరాన్ రాడార్లు డ్రోన్ కంట్రోల్ వ్యవస్థపై అమెరికా భీకరదాడులు



మొదటిపేజీ తరువాయి – జరిపామని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్‌కామ్) ప్రకటించగా, ఇది తమపై జరిగిన దాడికి ప్రతీకార చర్యేనని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. అంతర్జాతీయ జలాల్లో నిఘా పెట్టిన తమ ఎమ్‌క్యూ-1 డ్రోన్‌ను ఇరాన్ కూల్చివేసిందని అమెరికా ఆరోపించింది. దీనికి ప్రతిగా, అమెరికా ఫైటర్ జెట్లు దక్షిణ ఇరాన్‌లోని గోరుక్ ప్రాంతం, క్విష్మ్ ద్వీపంలోని ఇరాన్ రాడార్ వ్యవస్థలు, డ్రోన్ కంట్రోల్ కేంద్రాలపై బాంబుల వర్షం కురిపించినట్లు సెంట్‌కామ్ తెలిపింది. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఇరాన్‌కు చెందిన రెండు సూసైడ్ డ్రోన్లను కూడా ధ్వంసం చేశామని, తమ సైనికులకు ఎలాంటి గాయాలు కాలేదని వెల్లడించింది. అమెరికా దాడులకు ప్రతీకారంగా, సరిక్ ద్వీపంపై దాడిలో పాల్గొన్న ఒక అమెరికా వైమానిక స్థావరాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని క్షిపణులతో దాడి చేసినట్లు ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (×=+జ) తెలిపింది. మరోవైపు, తమ గగనతలంలోకి ప్రవేశించిన కొన్ని క్షిపణులను గాల్లోనే విజయవంతంగా నాశనం చేసినట్లు కువైట్ సైన్యం ప్రకటించింది. ఈ దాడుల ప్రభావంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధర బ్యారెల్‌కు 2 శాతం పెరిగి 93.05 డాలర్లకు చేరింది. ఇదిలావుండగా, గత దాడుల్లో ధ్వంసమైన భూగర్భ క్షిపణి టన్నెళ్లను ఇరాన్ వేగంగా పునరుద్ధరిస్తోందని 'సీఎన్ఎన్' తన కథనంలో వెల్లడించింది. శాటిలైట్ చిత్రాల ఆధారంగా, దెబ్బతిన్న 69 టన్నెల్ ప్రవేశ మార్గాల్లో ఇప్పటికే 50 మార్గాలను ఇరాన్ తిరిగి వినియోగంలోకి తెచ్చినట్లు పేర్కొంది. ఈ పరిణామాలు గల్ఫ్ రీజియన్‌లో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు దారితీస్తున్నాయి.

చాట్‌జీపీటీ, జెమినీ సాయంతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌పై ఇరాన్ దాడులు?

మొదటిపేజీ తరువాయి – సాయంతో ప్రమాదకరమైన మాల్‌వేర్‌లను తయారు చేస్తూ తప్పుడు ప్రచారాలతో సైబర్ యుద్ధానికి తెరలేపినట్లు పేర్కొంది. ఆ కథనం ప్రకారం..

ఫేక్ ప్రొఫైళ్లతో హనీ ట్రాప్

ఇరాన్ సైబర్ ముఠాలు ఏఐ సాంకేతికతతో ఇంటర్నెట్‌లో నకిలీ వ్యక్తులను సృష్టిస్తున్నాయి. ఈ ఫేక్ ప్రొఫైళ్లతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ రక్షణ రంగ అధికారులతో చాట్ చేస్తూ వారిని నమ్మిస్తున్నాయి. తర్వాత మెల్లగా ప్రమాదకరమైన లింకులను పంపి సిస్టమ్స్‌ను హ్యాక్ చేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఇజ్రాయెల్ ప్రజలను మోసం చేయడానికి ఏఐ సాయంతో పక్కాగా హిబ్రూ, అరబిక్ భాషల్లో ఫిషింగ్ మెసేజ్‌లు, ఈమెయిళ్లను పంపుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే యూఏఈ కూడా తాము రోజుకు ఐదు లక్షలకు పైగా సైబర్ దాడులను ఎదుర్కొంటున్నామని, అందులో చాట్‌జీపీటీ సాయం ఉన్నట్లు గుర్తించామని ప్రకటించింది.

ఎఫ్-35 యుద్ధ విమానాలపై కన్ను

ప్రముఖ టెక్ కంపెనీలు ఈ దాడులను అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ హ్యాకర్లు కొత్త దారులను వెతుకుతున్నారు. గత ఫిబ్రవరి చివర్లో ఇరాన్‌కు చెందిన 'ఖ్రా42' అనే హ్యాకర్ల ముఠా గూగుల్ జెమినీ ఏఐ మోడల్‌ను వాడుతున్నట్లు గూగుల్ స్వయంగా గుర్తించింది. అమెరికాకు చెందిన అత్యంత శక్తిమంతమైన 'ఖీ-35' యుద్ధ విమానాలకు సంబంధించిన పరిశోధనలు, సమాచారాన్ని సేకరించడానికి వారు ఈ ఏఐని వాడినట్లు తేలింది. దీంతో అలర్ట్ అయిన గూగుల్, యూట్యూబ్ ఆయా ఖాతాలను నిషేధించాయి.

డ్రోన్లు, క్రూజ్ క్షిపణుల్లోనూ ఏఐ

ఏఐని ఇరాన్ కేవలం కంప్యూటర్ హ్యాకింగ్‌లకే పరిమితం చేయలేదు. రక్షణ రంగంలోనూ దీని వాడకాన్ని భారీగా పెంచేసింది. యుద్ధరంగంలో వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, డ్రోన్ల గైడెన్స్ సిస్టమ్స్, సముద్ర గర్భంలో లక్ష్యాలను ఛేదించే అండర్ వాటర్ సిస్టమ్స్‌లో ఏఐని వాడుతోంది. ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ తమ క్రూజ్ క్షిపణుల్లో ఏఐ ఆధారిత నావిగేషన్, శత్రువుల రాడార్ల నుంచి తప్పించుకునే ఎలక్ట్రానిక్ వార్‌ఫేర్ సామర్థ్యాలు ఉన్నాయని ప్రకటించింది. అలాగే పశ్చిమ దేశాల సైనిక పరిశోధనా పత్రాలను వేగంగా అనువదించి చదవడానికి కూడా ఏఐ ట్రాన్స్‌లేషన్ టూల్స్ వాడుతోంది.

క్లౌడ్ డేటా సెంటర్లపై దాడులు

రాజకీయంగా అమెరికాను దెబ్బతీయడానికి ఏఐ సాయంతో సృష్టించిన నకిలీ వీడియోలను ఇరాన్ నెట్టింట్లో వైరల్ చేస్తోంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌ను అవహేళన చేస్తూ ఇరాన్‌కు మద్దతుగా ఉండేలా ఏఐ వీడియోలను క్రియేట్ చేసిన 'ఎక్స్‌ప్లోజివ్ మీడియా' అనే యూట్యూబ్ ఛానల్‌ను గూగుల్ బ్యాన్ చేసింది. మరోవైపు అమెరికా క్లౌడ్ కంపెనీలు ఇజ్రాయెల్ సైన్యానికి సహకరిస్తున్నాయంటూ ఇరాన్ వాటిని 'దాడి చేయాల్సిన లక్ష్యాలు'గా ప్రకటించింది. ఇందులో భాగంగానే ఏప్రిల్‌లో యూఏఈ, బహ్రెయిన్‌లలో ఉన్న అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్‌కి చెందిన రెండు డేటా సెంటర్లపై డ్రోన్లతో దాడులు చేయడం గమనార్హం.

డైరెక్టర్, హీరో ాాఎ కృష్ణ రెడ్డి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్న కూల్ ఎవరెస్ట్ అధినేత వెంకటరెడ్డి

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 1: సోమవారం హైదరాబాద్ ఫిలింనగర్ కల్చరల్ క్లబ్లో తన 65వ పుట్టిన రోజు జరువుకుంటున్న డైనమిక్ డైరెక్టర్ ాాఎ కృష్ణ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలకు కూల్ ఎవరె- స్ట్ ఐస్క్రీమ్ అధినేత యక్కంటి వెంకటరెడ్డి ,నిర్మాత అచ్చి రెడ్డి, రెడ్డిగర్జన పాపి రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు,ఈ సందర్భంగా యక్కంటి వెంకటరెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలియచేస్తూ ాాఎ కృష్ణ రెడ్డి తీసిన ప్రతి ఒక్క సినిమా ఒక ఆణిముత్యం,అయన సినిమాల్లో పాటలు,సన్నివేశాలు తన నిజజీవితానికి ఎంతో ప్రేరణ కలిపించాయంటూ ఇలాంటి డైరెక్టర్స్ నేటి తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకి గొప్ప స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారంటూ కొనియాడారు

డ్రైనేజీ సిల్టు తీయకపోవడంపై స్థానికులు ఇబ్బంది

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: డ్రైనేజీ సిల్ట్ సమస్యలపై గౌతమ్ నగర్ లో మాజీ కార్పొరేటర్ పర్యటన ఫతేనగర్ డివిజన్ పరిధిలోని గౌతమ్ నగర్ కాలనీలో డ్రైనేజీల నుండి తీసిన సిల్టు 15 రోజులుగా తొలగించకపోవడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. దుర్వాసన, దోమల బెడదతో కాలనీవాసులు అవస్థలు పడ్డారు. ఈ సమస్యను స్థానికులు సోమవారం మాజీ కార్పొరేటర్ పండాల సతీష్ గౌడ్ కి వాట్సాప్ ద్వారా తెలియజేశారు. విషయం తెలుసుకున్న వెంటనే సతీష్ గౌడ్ గౌతమ్ నగర్ లో పర్యటించారు. అనంతరం వాటర్ వర్క్స్ అధికారి హిమజ తో ఫోన్ లో మాట్లాడి, వెంటనే సిల్టు కుప్పలు, మట్టి కుప్పలు తొలగించాలని కోరారు. అధికారులు వెంటనే స్పందించి జేసీబీ సహాయంతో సిల్టు, మట్టి కుప్పలను తొలగించారు. సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించిన మాజీ కార్పొరేటర్ పండాల సతీష్ గౌడ్ కి కాలనీవాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజా సమస్యలపై త్వరితగతిన స్పందించిన అధికారులకు కూడా కాలనీవాసులు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌతమ్ నగర్ నివాసితులు నాయకులు శశి వేణు ఎల్లయ్యా గౌడ్ సురేందర్ శేఖర్ శ్రీనివాస్ శ్రవణ్ గుప్తా బాలమణి పాల్గొన్నారు

హెచ్.ఎ.ల్ హెచ్.ఎ.డబ్ల్యూ యూనియన్ అధ్యక్షుడికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కర్కనాగరాజు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: హిందూస్తాన్ ఏరోనాటిక్స్ వర్కర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు , కోఆర్డినేషన్ కమిటీ కన్వీనర్ వెంకటాద్రి జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఈ రోజు సౌత్ గేట్ వద్ద ఉన్న గుర్తింపు యూనియన్ కార్యాలయం లో హెచ్.ఎ.ల్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ ఐ.ఎన్.టి.యు సి ప్రధానకార్యదర్శి గుర్తింపు యూనియన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కర్కనాగరాజు ఆధ్వర్యంలో వెంకటాద్రి కి శాలువాతో సత్కరించి పులబోకే , మహనీయుల చరిత్ర గల క్యాలెండర్ ను వారికి ఇచ్చి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం కర్కనాగరాజు మాట్లాడుతూ కార్మికుల కోసం నిత్యం వారికున్న సమస్యలపై లోకల్ మేనేజ్మెంట్ కార్పొరేట్ మేనేజ్మెంట్ తో మాట్లాడి పరిష్కరిస్తున్న కన్వీనర్ వెంకటాద్రి కార్మికుల ఆశీస్సులతో మరిన్ని జన్మదినోత్సవాలు జరుపుకోవాలని కార్మికులకు మరింత సేవలు అందించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐ.ఎన్.టి.యు సి అధ్యక్షులు మహమ్మద్.సింప్పతుల్లాహ్, డిప్యూటీ ప్రధానకార్యదర్శి పోలేపల్లి శ్రీకాంత్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ శుకూర్ గుర్తింపు యూనియన్ కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు మహిళా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావం సందర్భంగా బండి రమేష్ కార్యక్రమాలు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: రేపు అనగా 02/06/2026 మంగళవారం రోజు 12 వ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవలలో భాగంగా కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం లోని వివిధ ప్రాంతాలలో జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలలో కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ చార్జ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ ఛైర్ పర్సన్, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు బండి రమేష్ పాల్గుంటున్నారు.కావున నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, బ్లాక్ అధ్యక్షులు, మార్కెటింగ్ కమిటీ మెంబెర్స్, టెంపుల్ కమిటీ మెంబర్స్ , డివిజన్ అధ్యక్షులు ,బ్లాక్ మహిళా అధ్యక్షురాలు, డివిజన్ మహిళా అధ్యక్షురాలు , యూత్ కాంగ్రెస్, ఎస్సీ, ఎస్టీ నాయకులు, మైనారిటీ నాయకులు, ఓబీసీ సెల్ నాయకులు, బీసీ సెల్ నాయకులు ,సేవ్ దళ్ నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులు అందరు పాల్గుని తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ కార్యక్రమాలని దిగ్విజయం చేయవలసిందిగా ప్రార్థన ????

కార్యక్రమ వివరాలు :

1) ఉదయం 7:15 గంటలకు.
స్థలం:-తెలంగాణ అమరవీరుల స్మారక చిహ్నం వద్దకు కలెక్టరేట్ ఆఫీస్ మెజిస్ట్రేట్ మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా.

2) ఉదయం 9:00 గంటలకు.
స్థలం:-ఓల్డ్ బోయిన్పల్లి డివిజన్ హస్మత్ పెట్. జ/శీ దండుగుల యాదగిరి.

3) ఉదయం 9:30 గంటలకు.
స్థలం: బాలానగర్ పి జె ఆర్ స్టాచు.

4)ఉదయం 10:00 గంటలకు.
స్థలం: ఫతేనగర్ డివిజన్, వైట్ హౌస్ ,ఫ్లైఓవర్. ఎ/శీ హమీద్.

5) ఉదయం 10:30 గంటలకు.
స్థలం:- జిహెచ్ఎంసి ఆఫీస్ మూసాపేట్. జ/శీ తూము సంతోష్.

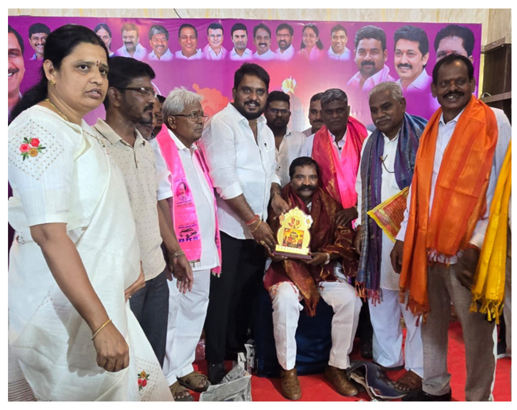
6) ఉదయం 11:00 గంటలకు.
స్థలం:-అల్లాపూర్ డివిజన్ వి.రామారావు నగర్ చౌరస్తా. జ/శీ లక్ష్మణ్ గౌడ్.

నిజాంపేట్లో పని చేస్తున్న కార్మికులకు 26,000/- జీతం ఇవ్వాలి.

బాచుపల్లి మండల కార్యదర్శి పాలభిందెల శ్రీనివాస్.

నిజం న్యూస్ కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, జూన్ 1: నిజాంపేట్ సర్కిల్ పరిధిలోని పని చేస్తున్న మున్సిపల్ కార్మికులకు కనీస వేతనం 26000/-(ఇరవై ఆరు వెయ్యిలు)జీతం ఇవ్వాలని నిజాంపేట్ సర్కిల్ ప్రజావానిలో వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. అనంతరం సిపిఐ బాచుపల్లి మండల కార్యదర్శి పాలభిందెల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ దేశ ప్రధాని నుండి తొలి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి వరకు అందరు పారిశుద్ధ్య కార్మికుల కళ్ళు కడిగి వారి సమస్య పరిస్కారం కోసం అనేక వాగ్దానాలు చేశారు. అని గుర్తు చేశారు. మున్సిపల్ కార్మికులు ప్రభుత్వం ముందు అనేక డిమాండ్లు పెట్టారుఅని అన్నారు. అందులో రెండవ పిఆర్సి కనీస వేతనాలు 26,000/- రూపాయలు ఇవ్వాలని నిర్ణహించాలని, తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎనిమిది గంటల పని విధానని అమలు చేయాలని, సుప్రీం కోర్టు తీర్పు ప్రకారం సమాన పనికి సమాన వేతనం అమలు చేయాలి అని వారు అన్నారు. అందరికి ఈఎస్ఐ, పిఎఫ్ అమలు చేయాలనీ, అలాగే పండగ సెలవులు, వారాంతపు సెలవులు కూడిన సెలవలు మంజూరు చేయాలనీ వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నాయకులు ఆశి. యాదయ్య, పొన్నకంటి దస్తగిరి, జీ. శివ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుట్టా నరేందర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమకారులు మల్లికార్జున శర్మ అధ్యక్షతన బేరి రామచంద్ర యాదవ్ కు, ఉద్యమకారులకు ఘన సన్మానం



నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: శేరిలింగంపల్లి ఉద్యమకారుల సన్మాన కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఉద్యమ పోరుబాట చేపట్టిన బీసీ ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బేరీ రామచంద్ర యాదవ్ తోపాటు ఉద్యమకారులను ఘనంగా నిర్వహించారు. టిఆర్ఎస్ నాయకులు పొట్ట నరేందర్ యాదవ్, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు మల్లికార్జునశర్మ ఆధ్వర్యంలో నల్లగండ్ల బ్రిడ్జ్ ఐసిఐసిఐ బ్యాంక్ వద్దగల ఫంక్షన్ హాల్లో శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఉద్యమకారులకు ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది. శాలువాలతో ఉద్యమకారులకు మెంమోంటోలతో ప్రతి ఒక్కరికి సన్మానించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న తెలంగాణ బీసీ ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ కోసం పోరాటం చేసి ప్రాణాలర్పించిన ఉద్యమకారుల కుటుంబాలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగాలు కల్పించాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యమకారులను గుర్తించి వారికి ప్రభుత్వం తగిన గౌరవం అందించాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేయాలని రెండు వందల యాభై గజాలు ఇంటి స్థలం, గుర్తింపు పత్రం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి సభాముఖంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని వెంకట్ రెడ్డి, మల్లికార్జున శర్మ నవత రెడ్డి మల్లేష్, ఆర్కే సాయన్న ముదిరాజ్, సంతోష్, గోవిందు చారి, నరసింహ చారి, ఉద్యమకారుల గురించి ప్రసంగించి ఉద్యమకారులకు న్యాయం జరగలేదని న్యాయం చేయాలని విన్నవించారు. ముఖ్యంగా పురుషోత్తం యాదవ్ తన సందేశంలో ఏ ప్రభుత్వాలు అయినా ఏ పార్టీ అయినా తెలంగాణను సాధించిన ఉద్యమకారులకు మర్యాదపూర్వకంగా చూస్తూ న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నామని చెప్పారు. ఉద్యమకారులు కొంతమంది 1969 లోనూ 2001 నుండి 2014 వరకు ఉధృత ఉద్యమము చేసి కేసీఆర్ జయశంకర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ సాధించడం జరిగింది 1200 మంది ప్రాణాలను బలి ఇవ్వడమే కాకుండా 1969లో కూడా 370 మంది ప్రాణ త్యాగం చేయడం జరిగింది . 1949 నుండి 1953 ఇడ్లీ సాంబార్ గో బ్యాక్ నిజాం నుండి విముక్తి కావాలని 1969 నుండి 1973 వరకు ఆంధ్ర వాళ్ళ నుండి విముక్తి కావాలని అదేవిధంగా 2001 నుండి 2014 వరకు సు దీర్ఘంగా పోరాటం చేసి ఉధృతంగా కేసీఆర్, జయశంకర్ నాయకత్వంలో సలహాలతో ఉద్యమించి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కులాలకు మతాలకు అన్నింటికీ అతీతంగా పోరాడి తెలంగాణ సాధించుకోవడం జరిగిందన్నారు. నరేందర్ యాదవ్ తన సందేశంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు న్యాయం జరగలేదు, కాబట్టి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి వేసిన కమిటీ ఉద్యమకారులను గుర్తించి న్యాయం చేయాలని సభాముఖంగా కోరుతున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా 1969, 2001, 2014 ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఆర్కే సాయన్న ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేయాలని టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కానీ తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియా గాంధీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కానీ తెలంగాణ సాధించినందుకు గుర్తింపుగా సంపూర్ణ స్వాతంత్రం కొరకు ఉద్యమించినందుకు న్యాయం చేయాలని కోరడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో సంతోష్ మిగతా వాళ్ళు కూడా ప్రసంగించారు. అందరు కూడా ఉద్యమకారులకు న్యాయం జరగాలని కోరడం జరిగింది. సామ వెంకట్ రెడ్డి వందన సమర్పణలతో సమావేశం ముగించారు. శేరిలింగంపల్లి ఉద్యమకారులు అందరు పాల్గొని సన్మాన సభను విజయవంతం చేయడం జరిగింది. నరేందర్ యాదవ్ తో పాటు మల్లికార్జున శర్మ, బేరి రామచంద్ర యాదవ్, మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బ నవతారెడ్డి, ఉద్యమ నాయకురాలు మమత, బాలరాజు, మల్లారెడ్డి, సామ వెంకట్ రెడ్డి, అందెల సత్యనారాయణ యాదవ్, పాశం రాజు యాదవ్, మేకల శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఉద్యమకారులు అందరు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

కెపిహెచ్బి డివిజన్లో పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన కూకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే: మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: కూకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు , మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాస్ రావు సోమవారం కె.పి.హెచ్.బి డివిజన్ లోని పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. ప్రధానంగా గతంలో నిధులు మంజూరూ అయ్యి జరుగుతున్న నూతన పైపు లైనులు ,రోడ్లు పనులు మరియు ఇతర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత కెసిఆర్ ప్రభుత్వం హయాంలో కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం లో కేపిహెచ్.బి డివిజన్ కు వందల కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించి నిరుపేదలకు ఉపయోగపడేటట్లు అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకున్నామని ఇందులో ప్రధానంగా నాలుగో ఫేస్ లోఉంటున్న నిరుపేదలకు ఇతర ప్రాంతాల వారికి ఉపయోగపడేటట్లుగా అత్యాధునిక సదుపాయాలతో కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మించుకున్నామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత కనీసం దాన్ని పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదని అడిగితే కాంగ్రెస్ నాయకుల దగ్గర తాళాలు ఉంచుకుని ఈ కమ్యూనిటీ హాల్ కు చెత్తాచెదారం బూజులు పట్టించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.. ఇదా అభివృద్ధి? నిరుపేదలకు తక్కువ రుసుముతో వారికి శుభకార్యాలు చేసుకునే విధంగా దీన్ని ఉపయోగించాలని ఉద్దేశంతో కట్టించామని.. కనీసం అధికారులు కూడా కాంగ్రెస్ నాయకులకు భయపడి ఇలా ప్రజలకు ఉపయోగపడే ప్రాపర్టీలను నిర్వీర్యం చేస్తున్నారని... ఇప్పటికైనా ప్రజలు దీన్ని గమనించాలని కోరారు.. అలాగే మహిళా మండలి భవనం కూడా మహిళలకు ఉపయోగపడే విధంగా నిర్మించామని దాన్ని కూడా ఇదే స్థితిలో తీర్చిదిద్దారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.. గతంలో నిరుపేదలకు మంచినీరు ఇబ్బంది రాకుండా పైపు లైనులు వాటర్ ట్యాంకులు నిర్మించడమే కాకుండా ఉచిత మంచినీటిని అందించామని.. ఇప్పుడు నీటి కొరతతో ప్రజలు అల్లాడిపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.. ప్రజలకు ఉపయోగపడే పార్కులు, స్విమ్మింగ్ పూల్స్ ఇండోర్ స్టేడియంలు ఇలా అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేసుకుంటే కాంగ్రెస్ నాయకులు వాటన్నింటికీ బూజు పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని కనీసం ప్రజల గురించి కూడా ఆలోచించడం లేదని.. తాను ఎప్పుడూ అభివృద్ధికి సహకరిస్తానని కానీ ఈ విధంగా చేస్తే ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో కోఆర్డినేటర్ సతీష్ అరోరా, డివిజన్ అధ్యక్షులు కృష్ణారెడ్డి అన్ని విభాగాల అధికారులు బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

సాకారం కానున్న శేరిలింగంపల్లి, అమీన్పూర్ వాసుల కల

నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 1: బి.హెచ్.ఈ.ఎల్ చౌరస్తా నుండి అమీన్పూర్ బంధంకొమ్ము వరకు నేషనల్ హైవే ను కలుపుతూ ఫ్లై ఓవర్ నిర్మాణం మరియు 4 లైన్ల రహదారి నిర్మాణానికి భారతీయ జనతా పార్టీ మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు, చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి , బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రవికుమార్ యాదవ్ ధృడ సంకల్పం తో ప్రజలందరి సహకారంతో జిహెచ్ఎంసి అధికారుల చొరవతో పనులు ప్రారంభం మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు, సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి మరియు శేరిలింగంపల్లి ,పఠాన్ చెరువు నాయకులు, ప్రజలతో కలిసి ప్రారంభమైన పనులను పరిశీలించి పాత్రికేయ మరియు మీడియా మిత్రులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో పాల్గొన్న ...బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి రవికుమార్ యాదవ్ బి.హెచ్.ఈ.ఎల్ చౌరస్తా నుండి అమీన్పూర్ బంధంకొమ్ము వరకు నేషనల్ హైవే ను కలుపుతూ ఫ్లై ఓవర్ నిర్మాణం మరియు 4 లైన్ల రహదారి నిర్మాణానికి భారతీయ జనతా పార్టీ మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు, చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి , బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రవికుమార్ యాదవ్ ధృడ సంకల్పం తో ప్రజలందరి సహకారంతో జిహెచ్ఎంసి అధికారుల చొరవతో శేరిలింగంపల్లి - అమీన్పూర్ వాసుల కలను సాకారం చేసే దిశ పనులు ప్రారంభించగా సోమవారం మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు, సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు గోదావరి అంజిరెడ్డి తో కలిసి పనులను పరిశీలించి తదనంతరం మీడియా ,పాత్రికేయ మిత్రులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో పాల్గొన్న ... బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి రవికుమార్ యాదవ్, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బి.హెచ్.ఈ.ఎల్ చౌరస్తా నుండి అమీన్పూర్ బంధంకొమ్ము వరకు నేషనల్ హైవే ను కలుపుతూ నాలా పైన ఫ్లై ఓవర్ నిర్మాణం 4 లైన్ల రహదారి నిర్మాణం శేరిలింగంపల్లి, అమీన్పూర్ వాసుల ఎన్నో ఏళ్ల కల అని, గతంలో ఈ రహదారి నిర్మాణం కోసం భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ధర్నా కూడా చేయడం జరిగిందని, ఆ సమయంలో ఈ విషయాన్ని భారతీయ జనతా పార్టీ ఎంపీలు చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు దృష్టికి తీసుకెళ్లగా వారు ఇరువురు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి జీహెచ్ఎంసీ అధికారులతో అనేక సార్లు చర్చలు జరిపి రఘునందన్ రావు చొరవతో జిహెచ్ఎంసి కమిషనర్ కర్ణన్ తో కలిసి పర్యటించి సమస్యను వివరించి నిధులు మంజూరు చేయించడం జరిగిందని, గత వారం రోజుల నుండి నాలా డైవర్షన్ పనులు కూడా ప్రారంభించడం జరిగిందని, ఎన్నో ఏళ్ళుగా అధికారం లో ఉండి పదవులు అనుభవిస్తున్న పఠాన్ చెరువు ఎమ్మెల్యే గాని, శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే గాని ప్రజలకు మాయమాటలు చెప్పి ఓట్లు వేయించుకుని గెలిచి తప్పించుకుని తిరిగారు గాని పనులు మాత్రం చేయలేదని , ఇది కేవలం భారతీయ జనతా పార్టీ ఎంపీలు ప్రజల సహకారంతో మాత్రమే సాధ్యమైందని, ఈ రహదారి నిర్మాణం పూర్తి భారతీయ జనతా పార్టీ విజయమని , రాబోయే రోజుల్లో కూడా మా ఎంపీలు చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు గార్ల అనేక అభివృధి పనులు చేస్తామని అన్నారు, ప్రజలందరూ ఆలోచించి అభివృధి అని పార్టీలు మారే అవకాశవాదుల పై వైపు కాకుండా ప్రజల కోసం పని చేసి భారతీయ జనతా పార్టీ వైపు ఉండాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మహిపాల్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు టాక్ సభ్యులు బుచ్చిరెడ్డి , కంటెస్టేడ్ కార్పొరేటర్ సింధు రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి , సీనియర్ నాయకులు రామిరెడ్డి, మధుసూదన్ రెడ్డి, వెంకటేష్, రాజు శెట్టి, మల్లేష్ గౌడ్, సూర్యకాంత్, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తల నిర్బంధం దేనికి సంకేతం?

ప్రజాస్వామ్యమా... నిర్బంధ రాజకీయాల?

ప్రజాస్వామ్యంలో గృహనిర్బశీధం సమంజసమేన?

ప్రతిపక్ష స్వరాల అణచివేతన?

(జిల్లా ప్రతినిధి **జూన్ 01 నిజం న్యూస్:** మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కారణంగా చూపుతూ భీమారం మండలం బీఆర్ఎస్ నాయకులను కార్యకర్తలను ముందస్తుగా ఇంటి వద్దనే నిర్బంధించడం పై ప్రజల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఒకవైపు బాల్క సుమన్ ప్రజల ఆస్తులపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారని అధికార పార్టీ నేతలు విమర్శిస్తుండగా, మరోవైపు ఆ వ్యాఖ్యలు చేసిన వ్యక్తిపై చర్యలు తీసుకోవాల్సింది పోయి సాధారణ కార్యకర్తలను నిర్బంధించడం ఎందుకనే ప్రశ్నలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. బాల్క సుమన్ ప్రస్తుతం శాసనసభ్యుడిగా లేకపోయినా, ఆయన వ్యాఖ్యలను సాకుగా చూపి పార్టీ కార్యకర్తల స్వేచ్ఛను హరించడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం తన పాలనపై పూర్తి నమ్మకం కలిగి ఉంటే ప్రతిపక్ష కార్యకర్తలపై ముందస్తు ఆంక్షలు విధించాల్సిన అవసరం ఏమిటని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడం సహజమే అయినప్పటికీ, ఎలాంటి నేరారోపణలు లేని కార్యకర్తలను ఇళ్లకే పరిమితం చేయడం రాజకీయ కక్షసాధింపుగా కనిపిస్తోందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో భిన్నాభిప్రాయాలను అణచివేయడం కంటే సమస్యల పరిష్కారంపైనే ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
మంగళవారం 02-06-2026

ఒక్క లవంగం మీ జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది.. ఎలా అంటే?

లవంగం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒక్కటైన దీనిని ప్రతి రోజూ ఒకటి తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంట. ముఖ్యంగా ఇది మిమ్మల్ని ఆసుపత్రి వైపుకు మల్లకుండా చేసి మీ జీవితాన్నే ఆనందంగా మార్చుతుందంట. కాగా, అది ఎలానో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

ప్రతి ఒక్కరి వంట ఇంట్లో ఉండే దినుసుల్లో లవంగాలు ఒకటి. దీనిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అయితే ఈ లవంగాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒకటి నమలడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయంట.

ప్రతి రోజు ఒక లవంగాన్ని నమలడం వలన ఇది కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుందంట. అలాగే, లవంగం డిటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుందంట. ఇందులో ఉండే ఔషధ గుణాలు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటం వలన ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అదే విధంగా కాలేయ పనితీరును మెరుగు పరిచి, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నివారిస్తుందంట.

ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక లవంగాన్ని నమలడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెరను నియంత్రణలో ఉంచుతుందంట. ఇందులో ఉండే నైగ్రిస్ అనే సమ్మేళనం రక్త కణాలలోని చక్కెరను తొలిగించి, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాల పనితీరును మెరుగు పరుస్తుందంట. ముఖ్యంగా టైప్ 2 మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుందంట. అందుకే మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు రోజూ ఒక లవంగం తీసుకోవడం చాలా మంచిదంట.

రోజూ ఉదయం ఒక లవంగాన్ని నమలడం వలన ఇది నోటిలో, పేగులలోని జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని మెరుగు పరిచి, జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట. అలాగే దీనిని మీరు ఆహారంలో

చేర్చుకోవడం వలన కూడా కడుపు సంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించి, అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేలా చేస్తుందంట.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి లవంగం చాలా మంచిదంట. అందువలన ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక లవంగం తీసుకోవడం వలన ఇది ఎముకలను బలంగా తయారు చేస్తుందంట. అంతే కాకుండ దంత ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది చాలా మంచిదంట. లవంగం నమలడం వలన ఇది చిగుళ్ల సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగేలా చేస్తుందంట.

ఉదయాన్నే గోరు వెచ్చటి నీరు తాగితే ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా?

ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటితో మీ రోజును ప్రారంభించడం వలన అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడం,రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరచడం ఇలా అనేక లాభాలు ఉన్నాయంట. కాగా అవి ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మార్నింగ్ లేవగానే ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చటి నీటితో మీరు మీ రోజును ప్రారంభించడం వలన ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలిగిస్తుందంట. తలనొప్పి, గొంతు సమస్యలు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యల నుంచి ఉశమనం కలిగేలా చేస్తుంది. అలాగే బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

ఉదయం లేచిన వెంటనే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీరు తాగడం వలన అది మొత్తం ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందంట. ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడమే కాకుండా మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ, ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగేలా చేస్తుంది. అందుకే జీర్ణసంబంధ సమస్యలు ఉన్న వారు తప్పకుండా ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీరు తాగాలంట.

ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటితో మీ రోజును ప్రారంభించడం వలన ఇది రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుందంట. అంతే కాకుండా శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. బాడీ టెంపరేచర్‌ను తగ్గిస్తుంది. రాత్రి సమయంలో జీర్ణక్రియ వలన కోల్పోయిన ద్రవాలను నింపడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. దీని వలన డీ హైడ్రేషన్ సమస్య రాదు.

చర్మ ఆరోగ్యానికి గోరు వెచ్చటి నీరు చాలా మంచిది. వీటిని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన ఇది చర్మాన్ని నిగారింపుగా తయారు చేస్తుంది.మొటిమలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే వేడి నీరు శరీరం నుంచి మలినాలను తొలిగించి, చర్మానికి సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది. అదే విధంగా చర్మ సమస్యలు రాకుండా

కాపాడుతుందంట.

మనస్సుకు ప్రశాంతత : ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీరు తాగడం వలన ఇది మనసుకు హాయిని, ప్రశాంతతను ఇస్తుందంట.గోరు వెచ్చటి నీరు తాగడం వలన జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం వలన ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉండవు, దీంతో ఇది మనసుకు కాస్త ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. అలాగే రోజు గోరు వెచ్చటి నీరు తాగడం వలన చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటారంట.

మొహమాటంతో ఎవరేపని చెప్పినా 'నో' చెప్పలేకపోవతున్నారా?

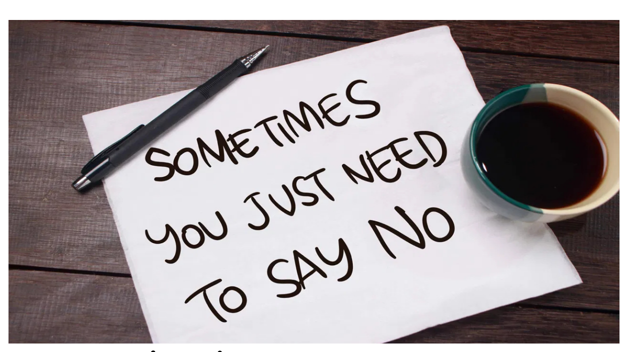
జాగ్రత్త.. మీకు పీకల్లోతు కష్టాలు తప్పవంతే..

ఎవరైనా ఏదైనా చేయమని అడిగినప్పుడు మనలో చాలా మందికి ఇష్టంలేకపోయినా మొహమాటంతో 'నో' చెప్పలేక ఇరుక్కుపోతుంటారు. ఇలా అన్నింటికీ 'ఎస్' చెప్పుకుంటూ పోతే పీకల్లోతు కష్టాల్లో దూరిపోవడం ఖాయం. ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటారో అని చాలా సందర్భాల్లో భయపడుతుంటాం. మనం ప్రతిదానికీ ఇలా.. కొంత మందికి కాస్త మొహమాటం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో ఎవరైనా సహాయం అడిగినప్పుడు, లేదంటే ఏదైనా చేయమని అడిగినప్పుడు మనలో చాలా మందికి ఇష్టంలేకపోయినా 'నో' చెప్పలేక ఇరుక్కుపోతుంటారు. ఇలా అన్నింటికీ 'ఎస్' చెప్పుకుంటూ పోతే పీకల్లోతు కష్టాల్లో దూరిపోవడం ఖాయం. ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటారో అని చాలా సందర్భాల్లో భయపడుతుంటాం. మనం ప్రతిదానికీ ఇలా భయపడిపోయి అన్ని పనులను నెత్తిన వేసుకోవడం వల్ల ఇతరులు దుర్వినియోగం చేసుకునే అవకాశం ఉంది.

అందుకే ప్రతిదానికీ 'ఎస్'అని చెప్పే ఈ అలవాటుకు వెంటనే గుడ్ బై చెప్పాలి. ఒక వేళ ఇలా చెప్పలేకపోతే లేనిపోని సమస్యలను మనకు మనమే కొని తెచ్చుకుంటున్నట్లు అవుతుంది. కాబట్టి వర్క్ ప్రదేశాల్లో అయినా, మన వ్యక్తిగత జీవితాల్లో అయినా 'వద్దు' అని చెప్పాల్సిన సందర్భాల్లో ఖచ్చితంగా చెప్పేయాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని సందర్భాల్లో తప్పనిసరిగా 'నో' చెప్పాలి. 'నో' అని చెప్పే అలవాటును పెంపొందించుకోవడం ఎందుకు ఇంత ముఖ్యమో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

నో చెప్పడం ఎంత ముఖ్యమో మీకు తెలుసా?

నో చెప్పే అలవాటును పెంపొందించుకోవడం వల్ల మీ ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం పెరగడమే కాకుండా, ఇతరులు మిమ్మల్ని తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకోకుండా నిరోధిస్తుంది. అందుకే "నో" చెప్పడం చాలా ముఖ్యం.



మీ విలువను పెంచుతుంది

ప్రతిదానికీ 'ఎస్' అని చెప్పడం మంచి అలవాటు కాదు. మీ సౌలభ్యం ప్రకారం కొన్ని సందర్భాల్లో నో చెప్పడం కూడా నేర్చుకోవాలి. ఇది మీ విలువను, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది.

ఒత్తిడిని నివారించవచ్చు

మీరు బిజీగా ఉన్నప్పుడు.. ఎవరైనా వచ్చి నా కోసం ఈ పని చేయగలరా? అని అడిగితే మీరు 'ఎస్' అని చెబితే మీ పని ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాబట్టి అధికంగా వర్క్ ఉన్నప్పుడు.. ఎవరు అడిగినా సరే 'నో' అని చెప్పండి. ఇది మీ మానసిక ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఆత్మవిశ్వాసం

ప్రతిదానికీ ఎస్ లేదా నో అని చెప్పడం కూడా కాదు. కొన్ని సందర్భాల్లో కాదు అని చెప్పడం నేర్చుకోవాలి. ఇలా మీరు మీ స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు ఇది మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన సరిహద్దులు

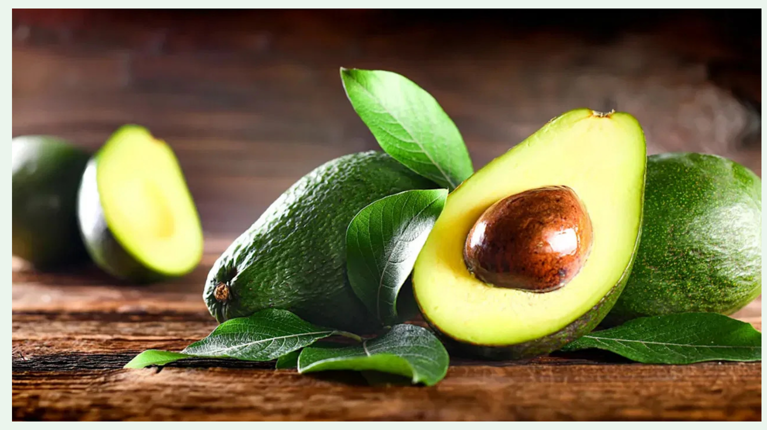
స్పష్టంగా నో చెప్పడం వల్ల ఇతరులు వారి హద్దులను మీరరు. మీ సరిహద్దులను గౌరవిస్తారు. ఇది మీ కోసం జీవించే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఇతరులు మిమ్మల్ని వారి స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకోకుండా నిరోధిస్తుంది.

కొత్తిమీరతో 12 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..ఈ వ్యాధులకు దివ్యౌషధం..!

కొత్తిమీర నీరు శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని ఫోలేట్ గర్భిణీలు, వారి పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. గర్భధారణ సమయంలో ఇది పోషకాలకు మంచి వనరుగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఎ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మనం వంటల్లో చాలా రకాల ఆకుకూరలు ఉపయోగిస్తాము. వాటిలో అత్యంత ప్రత్యేకమైనది కొత్తిమీర ఆకు. కొత్తిమీరను అనేక సాంప్రదాయ వైద్య విధానాలలో కూడా ఉపయోగిస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులను నమలడం లేదా వాటి నీరు త్రాగడం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే విటమిన్ సి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీర రోగనిరోధక శక్తి బాగున్నప్పుడు, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి కాలానుగుణ వ్యాధులు త్వరగా రావు. కొత్తిమీరలోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఎ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. ఇది శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని ఫోలేట్ గర్భిణీలు, వారి పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. గర్భధారణ సమయంలో ఇది పోషకాలకు మంచి వనరుగా ఉంటుంది.

కొవ్వును వెన్నలాగా కరిగించే బట్టర్ ఫ్రూట్..!

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అవాక్కే..



ఇది మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. తద్వారా రక్తనాళాలు కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె సమస్యలను స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ కెరోటనాయిడ్స్ ఉండటం వల్ల ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ బట్టర్ ఫుడ్ రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ వంటివి కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయి. అవకాడో ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే పండు. మార్కెట్లో దీని ధర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ప్రజలు దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. మీరు అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, అది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యం బాగుంటే, మీకు డాక్టర్‌తో అవసరమే ఉండదని చెబుతున్నారు. ప్రధానంగా ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో మోనో అన్సాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇందులో మోనో అన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవకాడోలో విటమిన్ వంటి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అవకాడోలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్ ఫుడ్. అవకాడో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అవకాడోలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. తద్వారా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అవకాడోలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. తద్వారా రక్తనాళాలు కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె సమస్యలను స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ కెరోటనాయిడ్స్ ఉండటం వల్ల ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ బట్టర్ ఫుడ్ రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ వంటివి కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయి.

జ్ఞాపక శక్తి కావాలా? అయితే గిన్నెడు

పెరుగులో అర స్పూన్ ఇది కలిపి తిన్నారంటే..

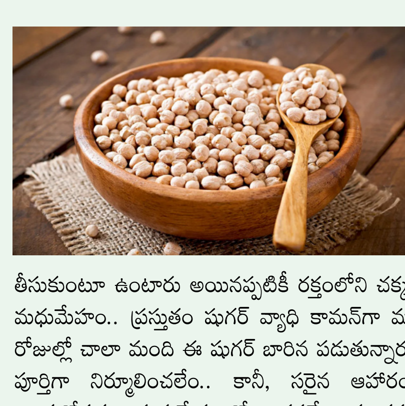
పెరుగులోని మంచి బ్యాక్టీరియా పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి12 (కోబాలమిన్) , పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ కొంతమంది పెరుగును చక్కెరతో కలిపి తీసుకోవడం మీరు చూసే ఉంటారు. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల.. పెరుగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఇది అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది. పెరుగులోని మంచి బ్యాక్టీరియా పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి12 (కోబాలమిన్) , పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ కొంతమంది పెరుగును చక్కెరతో కలిపి తీసుకోవడం మీరు చూసే ఉంటారు. అయితే చక్కెర ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని చాలా మంది దీనిని తీసుకోవడానికి జంకుతుంటారు. కానీ ఈ విధంగా పెరుగుతో కలిపి చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతో చక్కెరను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

పెరుగులో చక్కెర కలిపి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

పెరుగులో చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. పెరుగులో చక్కెర కలపడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అంతే కాదు పెరుగు, చక్కెర మిశ్రమం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పెరుగులో చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పెరుగు, చక్కెర కలిపిన మిశ్రమాన్ని ఇవ్వడం వల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అలసట, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. పెరుగులో చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. భోజనం తర్వాత ఒక కప్పు పెరుగులో అర టీస్పూన్ చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అసిడిటీ సమస్యల నుంచి సులభంగా ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ విధంగా పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట సమస్య వెంటనే తగ్గుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటే, పెరుగును చక్కెరతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. దీని వల్ల శరీరం చల్లబడి, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పెరుగులో చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శారీరక బలం పెరుగుతుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారికి పెరుగు, చక్కెర కలిపిన మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడవచ్చు. పెరుగులో చక్కెర కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇలా తెల్ల శనగలు తింటే.. బరువు,

షుగర్.. రెండూ తగ్గుతాయట..!



సరైన ఆహారం, జీవశైలి మార్పులతో షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. మధుమేహంతో బాధపడే వారు తప్పకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వ్యాధుల బారిన పడే ఛాన్స్ కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా కొంతమంది అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటారు అయినప్పటికీ రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటాయి. మధుమేహం.. ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధి కామన్‌గా మారిపోయింది. సరిలేని లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగా నేటి రోజుల్లో చాలా మంది ఈ షుగర్ బారిన పడుతున్నారు. ఒక్కసారి షుగర్ ఎటాక్ అయిందంటే.. దానిని పూర్తిగా నిర్మూలించలేం.. కానీ, సరైన ఆహారం, జీవశైలి మార్పులతో షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. మధుమేహంతో బాధపడే వారు తప్పకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వ్యాధుల బారిన పడే ఛాన్స్ కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా కొంతమంది అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటారు అయినప్పటికీ రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటాయి. రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరగడంతో పాటు తగ్గడం వంటి సమస్యలకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. నిజానికి మంచి ఆహారం తీసుకుంటేనే షుగర్ లెవెల్ ఎల్లప్పుడు కంట్రోల్ గా ఉంటాయి. లేదంటే పెరగడం తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అల్పాహారంలో ఎల్లప్పుడూ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండేటట్టు చూసుకోండి. ఇలాంటివి తింటేనే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు ప్రతిరోజు తెల్ల శనగలను ఉడికించి తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందుతారు. తెల్ల శెనగల్లు ఐరన్‌తో పాటు పొటాషియం ఎక్కువ, తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువ కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి రోజు తినడం వల్ల డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది. తెల్ల శనగలను తినడం వల్ల సులభంగా బరువు కూడా తగ్గొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది వెయిట్ లాస్ అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే తెల్ల శనగలను తినడం వల్ల జీర్ణ క్రియ సమస్యలు కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.