TG/TEL/25/A3731

నిజం

దృష్టి తెలుగు న్యూస్

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుదు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-231 పేజీలు:-4 సోమవారం 03-08-2026

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

లష్కర్ బోనాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- మహంకాళి అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు
- సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న సీఎం రేవంత్
- ప్రభుత్వం తరపున జగన్మాతకు పట్టువస్త్రాలు, బోనం సమర్పణ
- ముఖ్యమంత్రితో పాటు పాల్గొన్న మంత్రులు కొండా సురేఖ, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్క
- అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్న లష్కర్ బోనాల జాతర

సికింద్రాబాద్‌లోని శ్రీ ఉజ్జయిని మహంకాళి అమ్మవారి బోనాల జాతర అంగరంగ వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో కొనసాగుతోంది. ఈ ఉత్సవాల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని, అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

బోనాలను గతంలో పట్టించుకోలేదు

- కేసీఆర్ వల్లే బోనాలకు రాష్ట్ర పండుగ హోదా: కేటీఆర్
- సికింద్రాబాద్ మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న కేటీఆర్
- గత ప్రభుత్వాలు బోనాలను గుర్తించలేదని విమర్శ
- కేసీఆర్ పాలనలోనే బోనాలకు రాష్ట్ర పండుగ హోదా వచ్చిందన్న మాజీ మంత్రి
- వర్షాలు బాగా పడి రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు వెల్లడి

నేడు సికింద్రాబాద్‌లోని ఉజ్జయిని మహంకాళి అమ్మవారి బోనాలు ఘనంగా - మిగతా 2 లో

లష్కర్ బోనాలు ప్రారంభం

- ఉజ్జయిని మహంకాళి ఆలయానికి తెల్లవారుజాము నుంచే పోటెత్తిన భక్తులు
- ప్రభుత్వం తరపున తొలి బోనం, పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రి పొన్నం
- భక్తుల కోసం విస్తృత ఏర్పాట్లు.. 1500 మందితో భారీ బందోబస్త్
- బోనాల జాతర సందర్భంగా 4వ తేదీ వరకు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు అమలు

సికింద్రాబాద్‌లో ప్రసిద్ధి చెందిన లష్కర్ బోనాల జాతర అంగరంగ - మిగతా 2 లో

వికసిత భారత్ కోసం డ్రగ్స్‌కు దూరం యువతకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

- వికసిత భారత్ సంకల్ప అభియాన్‌లో భాగంగా 'నశా ముక్త్ యువ' ప్రారంభం
- మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలంటూ యువతకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు
- 2047 నాటికి వికసిత భారత్ సాధనకు ఆరోగ్యవంతమైన యువత అవసరమని స్పష్టీకరణ
- దేశవ్యాప్తంగా ప్రతి ఆదివారం క్రీడలు, అవగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహణ
- గతేడాది కాశీలో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభమైనట్లు వెల్లడించిన ప్రధాని

దేశ యువత మాదకద్రవ్యాల (డ్రగ్స్) మహమ్మారికి దూరంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నప్పుడే 'వికసిత భారత్' సంకల్పం నెరవేరుతుందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. డ్రగ్స్

కోర్టు తీర్పుతో ఎదురుదెబ్బ

కర్ణాటక బీజేపీ ఎమ్మెల్సీ రాజీనామా

- కర్ణాటక బీజేపీ ఎమ్మెల్సీ ఎం.కె.ప్రాణేష్ రాజీనామా
- 2021 ఎన్నిక చెల్లదని కోర్టు తీర్పు
- రీకౌంటింగ్‌లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గాయత్రి శాంతేగౌడ విజయం
- నామినేటెడ్ సభ్యుల ఓట్లపై వివాదంతో మారిన ఫలితం
- పరిషత్ వైస్-ఛైర్మన్ పదవికి కూడా ప్రాణేష్ రాజీనామా

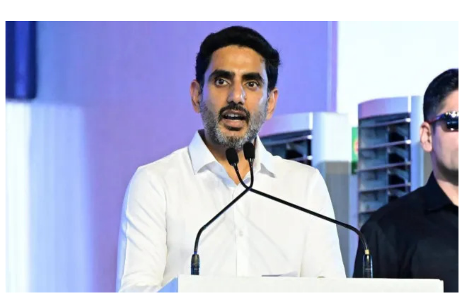
కర్ణాటక రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. కోర్టులో చుక్కెదురు - మిగతా 2 లో

కొలీజియంలో మళ్లీ అపారదర్శకత

- అనర్హుల నియామకాలకు దారితీస్తుంది: జస్టిస్ భుయాన్ హెచ్చరిక
- జడ్జీల నియామకాలపై సుప్రీంకోర్టు కొలీజియం తీరును ప్రశ్నించిన జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్
- సిఫార్సులకు కారణాలు చెప్పకపోవడం పారదర్శకతకు విఘాతమని వ్యాఖ్య
- దీనివల్ల సమర్థులైన న్యాయమూర్తులకు అన్యాయం జరుగుతోందని ఆవేదన
- రాజ్యాంగ విరుద్ధ వ్యాఖ్యలు చేసేవారు వ్యవస్థలోకి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిక

న్యాయమూర్తుల నియామకాలు, బదిలీలు చేసే కొలీజియం వ్యవస్థలో మళ్లీ అపారదర్శకత పెరుగుతోందని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నియామకాలకు సంబంధించిన సిఫార్సుల్లో సరైన కారణాలను వెల్లడించకపోవడం.. ప్రతిభావంతులైన న్యాయమూర్తులకు అన్యాయం చేయడమే కాకుండా, అనర్హులు, రాజ్యాంగ విరుద్ధ వ్యాఖ్యలు చేసే వ్యక్తులు వ్యవస్థలోకి ప్రవేశించడానికి దారితీస్తుందని ఆయన హెచ్చరించారు. శనివారం న్యూఢిల్లీలో 'విధి సెంటర్ ఫర్ లీగల్ పాలసీ'కి చెందిన జల్ది (జీూాణ×) కార్యక్రమం ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన- మిగతా 2 లో

ఇంటింటికీ టీడీపీ: ఏడు రోజుల్లో 17.61 లక్షల ఇళ్లకు



- ప్రభుత్వంపై విశ్వాసానికి నిదర్శనమన్న లోకేశ్
- ఏపీలో ఇంటింటికీ టీడీపీ
- 7 రోజుల్లో 17.61 లక్షల కుటుంబాలను కలిసిన కూటమి శ్రేణులు
- ఆదివారం సెలవు రోజైనా 3 లక్షలకు పైగా గృహాలను సందర్శించిన నేతలు
- టెలీకాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పురోగతిని సమీక్షించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు
- టెక్నాలజీతో కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షిస్తూ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేసిన నారా లోకేశ్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అధికార కూటమిలోని తెలుగుదేశం పార్టీ చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ టీడీపీ -- 2 ఏళ్ల - మిగతా 2 లో

ప్రజలు ఎన్నుకున్న విరూపాక్షి ఏమైనా ఉగ్రవాదా?

- రాష్ట్రంలో అరాచక పాలన పరాకాష్టకు చేరిందని జగన్ విమర్శ
- ఆలూరు ఎమ్మెల్యే విరూపాక్షిని ఉగ్రవాదిలా అరెస్ట్ చేశారని ఆగ్రహం
- సీదిరి అప్పలరాజు, ముస్తఫాలపై అక్రమ కేసులు బనాయించారని ధ్వజం
- ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చడానికే దాడులు, అరెస్టులని విమర్శ
- ఎన్ని కేసులు పెట్టినా వెనక్కి తగ్గేది లేదని స్పష్టం చేసిన జగన్

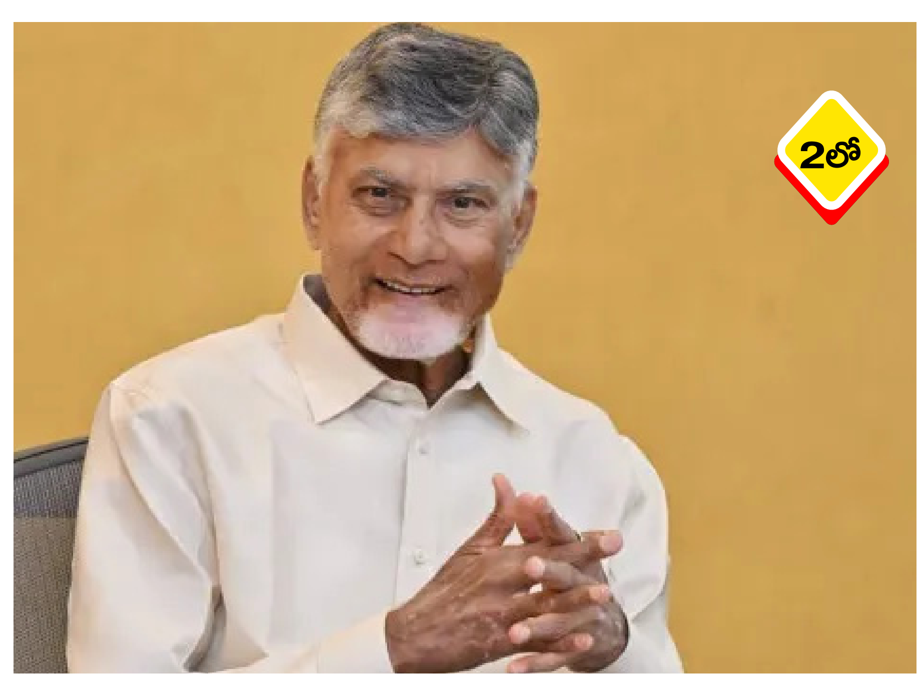
రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి రాజకీయ కక్ష - మిగతా 2 లో

అదనపు పన్నుల వాటా కేటాయింపు కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు

- ఏపీకి కేంద్రం నుంచి రూ.4,597 కోట్ల అదనపు పన్నుల వాటా విడుదల
- నిధులు కేటాయించినందుకు ప్రధానికి, ఆర్థిక మంత్రికి సీఎం చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు
- సాధారణ తేదీ కంటే ముందుగానే నిధులు విడుదల చేయడంపై హర్షం
- ఈ సాయంతో రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు

వేగవంతమవుతాయని వెల్లడి

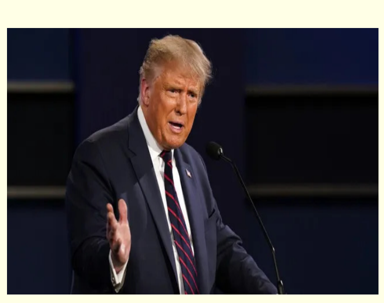
- కేంద్ర సహకారం రాష్ట్ర పురోగతికి ఎంతో దోహదపడుతుందని సీఎం పేర్కొన్నారు



ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు కేంద్ర ప్రభుత్వం అదనపు పన్నుల వాటాను విడుదల చేయడంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా

యుద్ధానికి బ్రేక్.. ఇరాన్‌తో ఒప్పందం కుదిరిందన్న ట్రంప్

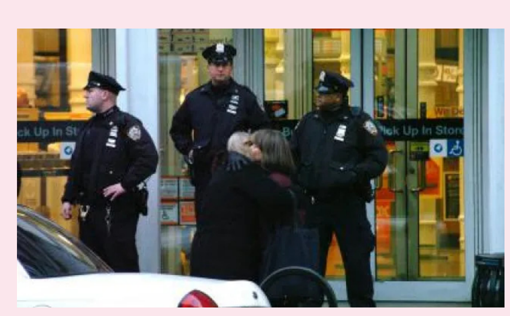
- ఇరాన్‌పై జరపాల్సిన దాడులను రద్దు చేసుకున్నట్టు ప్రకటించిన ట్రంప్
- ఇరాన్, పశ్చిమాసియా దేశాల విజ్ఞప్తి మేరకే ఈ నిర్ణయమన్న అధ్యక్షుడు
- హర్మూజ్ జలసంధిని తెరవాలనేది ఒప్పందంలో కీలక షరతు
- ఒప్పందానికి ఇజ్రాయెల్ కూడా అంగీకరించిందని వెల్లడి
- అమెరికా దూకుడుగా వ్యవహరిస్తే తిప్పికొడతామని ఇరాన్ హెచ్చరిక



ఇరాన్ విషయంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అనూహ్య ప్రకటన చేశారు. ఇరాన్‌పై వారాంతంలో జరపాల్సిన దాడులను రద్దు చేసుకున్నట్టు ఆదివారం వెల్లడించారు. ఇరాన్‌తో పాటు ఇతర పశ్చిమాసియా దేశాలు చేసిన విజ్ఞప్తి- మిగతా 2 లో

అమెరికాలో మరోసారి కాల్పుల కలకలం.. రెస్టారెంట్‌లో తెగబడిన దుండగుడు

- అమెరికాలోని ఇదాహోలో ఘటన
- దుండగుడి కాల్పుల్లో ముగ్గురి మృతి
- మరో ఇద్దరికి గాయాలు.. ఆసుపత్రికి తరలింపు
- నిందితుడు కూడా మృతి చెందినట్లు పోలీసుల వెల్లడి



అమెరికాలో మరోసారి తుపాకి గర్జించింది. వాయవ్య రాష్ట్రమైన ఇదాహోలో శనివారం జరిగిన కాల్పుల ఘటనలో ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోగా, మరో ఇద్దరు గాయపడ్డారు. ట్విన్ ఫాల్స్ నగరంలోని ప్రముఖ 'ఇన్-ఎన్-అవుట్' - మిగతా 2 లో

TG/TEL/25/A3731
నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
సోమవారం 03-08-2026

అదనపు పన్నుల వాటా కేటాయింపు.. కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – సీతారామన్‌కు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సకాలంలో అందిన ఈ ఆర్థిక చేయూత రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు మరింత బలాన్ని ఇస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. సాధారణంగా ప్రతి నెలా 10వ తేదీన కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రాలకు పన్నుల వాటా విడుదల అవుతుంది. అయితే, ఈసారి గడువుకు ముందే ఏపీకి అదనంగా రూ.4,597 కోట్ల నిధులను కేంద్ర ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఈ కేటాయింపుపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. "అదనపు పన్నుల వాటాను కేటాయించినందుకు ప్రధాని మోదీకి, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌కు రాష్ట్ర ప్రజల తరఫున ధన్యవాదాలు. కేంద్రం విడుదల చేసిన ఈ నిధులతో రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు మరింత వేగవంతం అవుతుంది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం అందిస్తున్న సహకారం ఎంతో కీలకమని చంద్రబాబు అన్నారు. ఈ సహకారం రాష్ట్ర పురోగతికి గొప్పగా దోహదపడుతోందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కేంద్రం నుంచి అందిన ఈ అదనపు నిధులు, రాష్ట్రంలో చేపట్టిన వివిధ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పనులకు ఊతమిస్తాయని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

బోనాలను గతంలో పట్టించుకోలేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – జరుగుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన ఆయనకు అర్చకులు, అధికారులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. దర్శనానంతరం మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, కేటీఆర్‌ను శాలువాతో సత్కరించి, జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ, బోనాలు కులాలకు అతీతంగా జరుపుకునే గొప్ప పండుగ అని కొనియాడారు. సమైక్య రాష్ట్రంలో బోనాల పండుగను గత ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోలేదని, రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించలేదని విమర్శించారు. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రిగా కేసీఆర్ బోనాలను రాష్ట్ర పండుగగా ప్రకటించారని గుర్తుచేశారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతోనే తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నామని కేసీఆర్ ఎప్పుడూ చెబుతుంటారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతి గుడికి రూ.25 కోట్లు కేటాయించి, పండుగలను ఘనంగా నిర్వహించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి, పాడిపంటలతో పచ్చగా ఉండాలని అమ్మవారిని వేడుకున్నట్లు కేటీఆర్ చెప్పారు. రైతులందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

లష్కర్ బోనాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మొదటిపేజీ తరువాయి – తరఫున ఆయన జగన్మాతకు బోనం, పట్టువస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. లష్కర్ బోనాల జాతరలో భాగంగా ఆలయానికి విచ్చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన గర్భగుడిలో మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకుని, మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, పాడిపంటలతో వర్ధిల్లాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రితో పాటు రాష్ట్ర మంత్రులు కొండా సురేఖ, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్క, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్, బీఆర్ఎస్ శాసనసభ్యుడు తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ కూడా పాల్గొన్నారు. వారు కూడా అమ్మవారికి పూజలు చేసి, తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. వీరితో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు కూడా ఈ వేడుకల్లో పాలుపంచుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాల్లో పోలీసులు పటిష్ఠ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.ద

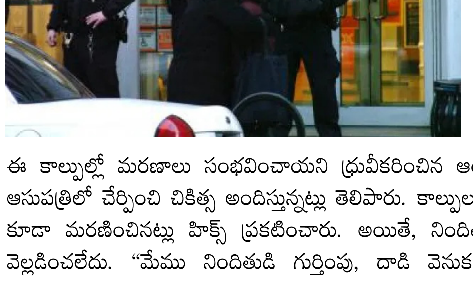
యుద్ధానికి బ్రేక్.. ఇరాన్‌తో ఒప్పందం కుదిరిందన్న ట్రంప్

మొదటిపేజీ తరువాయి – మేరకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నానని, ఓ ఒప్పందానికి సంబంధించిన పరిమితులపై అంగీకారం కుదిరిందని ఆయన తెలిపారు. అయితే, ఈ ఒప్పందం వేగంగా ఖరారైతేనే దాడుల విరమణ కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. 'ట్రూత్ సోషల్' వేదికగా ట్రంప్ ఈ వివరాలు పంచుకున్నారు. త్వరలో కుదరబోయే ఒప్పందం ప్రకారం.. హార్మూజ్ జలసంధిని తక్షణమే, సంపూర్ణంగా తెరవడంతో పాటు, ఇరాన్ అణు ముప్పునకు ముగింపు పలకాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. "ఒప్పందం పరిమితులపై అంగీకారం కుదిరినందున, ఎటువంటి దాడికి పాల్పడవద్దని ఇరాన్, ఇతర పశ్చిమాసియా దేశాలు మమ్మల్ని కోరాయి. ఈ విజ్ఞప్తి ఆధారంగా, ప్రపంచ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా దాడిని రద్దు చేసేందుకు అంగీకరించాను" అని ట్రంప్ తన పోస్ట్‌లో రాశారు. గత ఐదు నెలలుగా కొనసాగుతున్న యుద్ధానికి ముగింపు పలికే ఈ ఒప్పందం పూర్తి చేసే ప్రయత్నంలో అమెరికాతో చేతులు కలిపేందుకు ఇజ్రాయెల్ కూడా అంగీకరించిందని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ అంశంపై ఇజ్రాయెల్ నుంచి తక్షణమే ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. మరోవైపు, అమెరికా ఎలాంటి సాహసోపేత చర్యలకు పాల్పడవద్దని టెహ్రాన్ ఈ వారాంతంలో తీవ్రంగా హెచ్చరించింది. ఇరాన్ లక్ష్యాలపై కొత్త దాడులు చేస్తామన్న ట్రంప్ బెదిరింపులను నిజం చేస్తే, నిర్ణయాత్మకంగా ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని స్పష్టం చేసింది. శనివారం టర్కీ, పాకిస్థాన్, సౌదీ అరేబియా ఉన్నతాధికారులతో ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ వేర్వేరుగా ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. అమెరికా 'అస్థిరపరిచే చర్యల' వల్ల కలిగే పరిణామాల గురించి ఆయన చర్చించారు. ఏదైనా దురాక్రమణకు పాల్పడితే గట్టిగా బదులిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇదే సమయంలో, తమ దేశంలోని పలు కీలక కేంద్రాలపై ఇరాన్ ప్రయోగించిన డ్రోన్లను ధ్వంసం చేసినట్లు కువైట్ సైన్యం ప్రకటించింది.

కోర్టు తీర్పుతో ఎదురుదెబ్బ

మొదటిపేజీ తరువాయి – వైస్-చైర్మన్ ఎం.కె.ప్రాణేష్ తన ఎమ్మెల్సీ పదవికి, వైస్-చైర్మన్ పదవికి రాజీనామా చేశారు. 2021లో జరిగిన ఎన్నికను కర్ణాటక హైకోర్టు రద్దు చేయడంతో పాటు, సుప్రీంకోర్టులోనూ ఊరట లభించకపోవడంతో ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 2021లో చిక్కమగళూరు స్థానిక సంస్థల నియోజకవర్గం నుంచి ప్రాణేష్ కేవలం 6 ఓట్ల తేడాతో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గాయత్రి శాంతేగౌడపై గెలిచినట్లు ప్రకటించారు. అయితే, స్థానిక సంస్థల్లోని నామినేటెడ్ సభ్యులకు ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఓటు హక్కు లేదని, వారి ఓట్లను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చెల్లదని గాయత్రి హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్‌ను విచారించిన హైకోర్టు, గాయత్రి వాదనతో ఏకీభవించింది. నామినేటెడ్ సభ్యులు వేసిన 12 ఓట్లను మినహాయించి, మిగిలిన ఓట్లను తిరిగి లెక్కించాలని ఆదేశించింది. రీకౌంటింగ్‌లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గాయత్రికి 1,183 ఓట్లు, ప్రాణేష్‌కు 1,174 ఓట్లు వచ్చాయి. దీంతో గాయత్రి శాంతేగౌడ 9 ఓట్ల తేడాతో గెలిచినట్లు హైకోర్టు జులై 31న తీర్పు ఇచ్చింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ ప్రాణేష్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించినా, అక్కడ కూడా ఆయన అప్పీల్‌ను ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. దీంతో న్యాయపరంగా అన్ని దారులు మూసుకుపోవడంతో, పదవి నుంచి తొలగింపు అవమానాన్ని తప్పించుకునేందుకు ఆయన శనివారం విధాన పరిషత్ ఛైర్మన్ బసవరాజ్ హొరట్టికి తన రాజీనామా లేఖను సమర్పించారు. వ్యక్తిగత కారణాలు, పార్టీ బాధ్యతలపై దృష్టి పెట్టేందుకే రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ఆయన తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ తీర్పుతో, మిగిలిన ఒకటిన్నర సంవత్సరాల కాలానికి గాయత్రి శాంతేగౌడ ఎమ్మెల్సీగా బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.

అమెరికాలో మరోసారి కాల్పుల కలకలం.. రెస్టారెంట్‌లో తెగబడిన దుండగుడు



మొదటిపేజీ తరువాయి – ంస్టారెంట్ ప్రాంతంలో ఈ దారుణం చోటుచేసుకుంది. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం, శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల సమయంలో రెస్టారెంట్ లోపల కాల్పులు ప్రారంభమైనట్లు అధికారులు తెలిపారుఈ ఘటనపై ట్విన్ ఫాల్స్ పోలీస్ చీఫ్ మాథ్యూ హిక్స్ శనివారం రాత్రి మీడియా సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. ఈ కాల్పుల్లో మరణాలు సంభవించాయని ధ్రువీకరించిన ఆయన, గాయపడిన పలువురిని స్థానిక ఆసుపత్రిలో చేర్పించి చికిత్స అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాల్పులకు తెగబడిన అనుమానిత దుండగుడు కూడా మరణించినట్లు హిక్స్ ప్రకటించారు. అయితే, నిందితుడు ఎలా చనిపోయాడనే వివరాలు వెల్లడించలేదు. "మేము నిందితుడి గుర్తింపు, దాడి వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం" అని ఆయన వివరించారు. కాల్పుల సమాచారం అందిన వెంటనే పోలీసులు, సహాయక బృందాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. ముందుజాగ్రత్త చర్యగా, సమీపంలోని వంతెన సహా పలు రోడ్లను మూసివేసి, ప్రజలు ఆ ప్రాంతానికి దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. గత నెలలో కూడా ఇలాంటి ఘటనే సియాటిల్‌లో జరిగింది. ఓ ఫుడ్ ఫెస్టివల్‌లో జరిగిన కాల్పుల్లో ఇద్దరు మరణించగా, ఐదుగురు గాయపడ్డారు.

ఇంటింటికీ టీడీపీ: ఏడు రోజుల్లో 17.61 లక్షల ఇళ్లకు

మొదటిపేజీ తరువాయి – నమ్మకం, అభివృద్ధి--సంక్షేమం' కార్యక్రమం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉత్సాహంగా కొనసాగుతోంది. ఏడో రోజైన ఆదివారం కూడా ఈ కార్యక్రమానికి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. కార్యక్రమం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి ఏడు రోజుల్లో కూటమి శ్రేణులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 17,61,197 ఇళ్లను సందర్శించి, ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో సాధించిన ప్రగతిని ప్రజలకు వివరించారు. ఆదివారం సెలవు దినం అయినప్పటికీ, రాష్ట్ర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఏ మాత్రం విరామం తీసుకోకుండా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఏడో రోజు ఒక్కరోజే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3,01,197 ఇళ్లను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా, గత రెండేళ్లలో ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, యువతకు ఉపాధి కల్పన, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, పారదర్శక పాలన వంటి రంగాల్లో సాధించిన విజయాలను ప్రజలకు వివరించారు. వివిధ సంక్షేమ పథకాల ద్వారా ప్రజలకు చేకూరిన ప్రయోజనాలను గణాంకాలతో సహా తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమ పురోగతిపై టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఆదివారం పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు, పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు, నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జులతో టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ విజయాలను సమర్థవంతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. సెలవు రోజు కూడా కష్టపడి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన నాయకులు, కార్యకర్తలను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఇదే స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని కోరారు. మరోవైపు, టీడీపీ జాతీయ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నారా లోకేశ్ ఈ కార్యక్రమాన్ని సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు. నియోజకవర్గాల వారీగా కార్యక్రమ పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తూ, అవసరమైన సూచనలు చేస్తున్నారు. ఆదివారం కూడా విశేష ఉత్సాహంతో పాల్గొనడం, ప్రజల నుంచి వస్తున్న సానుకూల స్పందన చూస్తుంటే ప్రభుత్వంపై ఉన్న విశ్వాసం స్పష్టమవుతోందని లోకేశ్ అన్నారు. ఇదే ఉత్సాహంతో ప్రతి ఇంటికీ చేరుకుని ప్రభుత్వ పనితీరును వివరించాలని ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య వారధిగా ఈ కార్యక్రమం నిలుస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ప్రజలు ఎన్నుకున్న విరూపాక్షి ఏమైనా ఉగ్రవాదా?

మొదటిపేజీ తరువాయి – సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతోందని, 'నారాసుర పాలన'లో అరాచకం పరాకాష్ఠకు చేరిందని వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. దాడి చేసిన అధికార పార్టీ వారికి రక్షణ కల్పిస్తూ, బాధితులైన ప్రతిపక్ష నేతలపైనే హత్యాయత్నం వంటి తీవ్రమైన కేసులు బనాయిస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇది ప్రజాస్వామ్యమా, పోలీస్ రాజ్యమా లేక జంగిల్ రాజ్యమా అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక సుదీర్ఘ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆలూరు బీసీ ఎమ్మెల్యే విరూపాక్షిని అర్ధరాత్రి అరెస్ట్ చేసిన తీరుపై జగన్ తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు. "ప్రజలెన్నుకున్న ఎమ్మెల్యే విరూపాక్షి ఏమైనా ఉగ్రవాదా? అర్ధరాత్రి 2:45 గంటలకు వందలాది పోలీసులతో ఇంటిపై దాడి చేసి, తలుపులు బద్దలుకొట్టి అరెస్ట్ చేయాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చింది?" అని జగన్ నిలదీశారు. చిప్పగిరి మండలం నేమకల్లులో టీడీపీ శ్రేణులు తమ పార్టీ నాయకుడి ఇంటిపై దాడి చేయగా, ప్రాణభయంతో ఆ కార్యకర్త ఎమ్మెల్యేకు ఫోన్ చేశాడని జగన్ వివరించారు. బాధితుడికి అండగా నిలబడటానికి వెళ్లిన ఎమ్మెల్యేపైనే టీడీపీ వారు రాళ్లతో దాడి చేశారని, ఈ ఘటనలో ఆయన సోదరుడు గాయపడ్డాడని తెలిపారు. వాస్తవానికి దాడి చేసిన వారిని అరెస్ట్ చేయాల్సింది పోయి, బాధితుడైన ఎమ్మెల్యేపైనే హత్యాయత్నం కేసు నమోదు చేయడం దారుణమని అన్నారు. అర్ధరాత్రి పోలీసులు జరిపిన దౌర్జన్యం బయటకు రాకూడదనే భయంతోనే ఎమ్మెల్యే ఇంట్లోని సీసీటీవీ హార్డ్‌డిస్కులను తీసుకెళ్లారని, సాక్ష్యాలను కాపాడాల్సిన పోలీసులతోనే సాక్ష్యాలను మాయం చేయిస్తున్నారని జగన్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఇదే తరహా రాజకీయ కక్ష సాధింపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగుతోందని జగన్ విమర్శించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో జరిగిన ఒక రోడ్డు ప్రమాదాన్ని హత్య కేసుగా మార్చి మాజీ మంత్రి సీదిరి అప్పలరాజును అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారని ఆరోపించారు. గుంటూరు తూర్పు మాజీ ఎమ్మెల్యే షేక్ మహ్మద్ ముస్తఫా, ఆయన కుమారుడిపై కూడా వ్యాపార వివాదాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని కిడ్నాప్ కేసు బనాయించారని, పోలీసులకు అప్పగించిన వ్యక్తిని కిడ్నాప్ చేశారని కేసు పెట్టడం ఎక్కడి న్యాయమని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ఈ అక్రమ అరెస్టులు, దాడులకు పాల్పడుతున్నారని జగన్ అన్నారు. డీఎస్సీ-2025 అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణకు ఎందుకు ఆదేశించడం లేదని, విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ ఎందుకు రాజీనామా చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. విద్యార్థులకు చెల్లించాల్సిన రూ.9,500 కోట్ల విద్యా, వసతి దీవెన బకాయిలు, నిరుద్యోగులకు ఇస్తామన్న రూ.3 వేల భృతి హామీ ఏమైందని నిలదీశారు. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పలేకే ప్రభుత్వం దౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతోందన్నారు. "అధికారం, పోలీసు బలం శాశ్వతం కాదు. ఎన్ని కేసులు పెట్టినా, ఎన్ని అర్ధరాత్రి అరెస్టులు చేసినా వైసీపీ వెనక్కి తగ్గదు. బాధితులకు అండగా నిలుస్తూ అరాచక పాలనపై పోరాటం కొనసాగిస్తాం" అని జగన్ స్పష్టం చేశారు.

వైభవంగా ప్రారంభమైంది. ఉజ్జయిని మహంకాళి అమ్మవారికి

మొదటిపేజీ తరువాయి – బోనం సమర్పించేందుకు ఇవాళ తెల్లవారుజాము నుంచే భక్తులు భారీ సంఖ్యలో ఆలయానికి తరలివచ్చారు. అమ్మవారి దర్శనం కోసం వచ్చిన భక్తులతో ఆలయ పరిసరాలు కిక్కిరిసిపోయాయి. జై మహంకాళి నినాదాలతో సికింద్రాబాద్ వీధులు మార్మోగాయి. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున దేవాదాయ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దంపతులు అమ్మవారికి తొలి బోనం, పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు పటిష్ఠమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సాధారణ భక్తుల కోసం మూడు, బోనాలు సమర్పించే మహిళల కోసం రెండు ప్రత్యేక క్యూలైన్లను ఏర్పాటు చేశారు. వీఐపీల కోసం మరో క్యూలైన్ సిద్ధం చేశారు. వాహనాల పార్కింగ్ కోసం ప్రత్యేక కేంద్రాలను కేటాయించగా, సుమారు 1500 మంది పోలీసు సిబ్బందితో భారీ బందోబస్త్ నిర్వహిస్తున్నారు. జాతరలో భాగంగా ఆదివారం అమ్మవారికి భక్తులు బోనాలు సమర్పిస్తుండగా, సోమవారం ఉదయం భవిష్యవాణి వినిపించే రంగం కార్యక్రమం జరగనుంది. ఆ తర్వాత ఏనుగు అంబారీపై అమ్మవారి ఘటాల ఊరేగింపుతో ఉత్సవాలు ముగుస్తాయి.

పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

లష్కర్ బోనాల జాతర నేపథ్యంలో సికింద్రాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో పోలీసులు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు విధించారు. ఈ నెల 4వ తేదీ ఉదయం వరకు ఆలయం చుట్టూ రెండు కిలోమీటర్ల పరిధిలో ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు అమలులో ఉంటాయని ట్రాఫిక్ జాయింట్ కమిషనర్ జోయల్ డేవిస్ తెలిపారు. జాతర ముగిసే వరకు పొగాకుబజార్, సుభాష్ రోడ్, జనరల్ బజార్ నుంచి మహంకాళి ఆలయానికి వెళ్లే దారులను మూసివేస్తున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. కర్బాలా క్రాస్‌రోడ్స్ వద్ద వాహనాలను రాణిగంజ్ వైపు మళ్లిస్తున్నారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లే ఆర్టీసీ బస్సులు, ఇతర వాహనాలు రాణిగంజ్ క్రాస్‌రోడ్స్ నుంచి మినిస్టర్ రోడ్డు, గోపాలపురం లైన్ మీదుగా ప్రయాణించాలని అధికారులు సూచించారు.

వికసిత భారత్ కోసం డ్రగ్స్‌కు దూరం.. యువతకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

మొదటిపేజీ తరువాయి – రహిత సమాజ నిర్మాణంలో నేటి తరం యువత చూపిస్తున్న నిబద్ధత, సామాజిక స్పృహ తన నమ్మకాన్ని మరింత బలపరిచాయని ఆయన ప్రశంసించారు. నేడు 'నశా ముక్త్ యువ ఫర్ వికసిత భారత్ సంకల్ప్ అభియాన్' కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ ద్వారా ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. దేశవ్యాప్తంగా యువతను ఏకతాటిపైకి తెచ్చి, మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక ఉద్యమంలో భాగస్వాములను చేయడమే ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం. 'మై భారత్' వాలంటీర్ల నేతృత్వంలో ఇది ఒక ప్రజా భాగస్వామ్య (జన్ భాగీదారీ) ఉద్యమంగా రూపుదిద్దుకుంది. "మనం ఒక గొప్ప, ముఖ్యమైన సంకల్పం కోసం ఇక్కడ సమావేశమయ్యాం. ఈ కార్యక్రమం కేవలం ఒక వ్యక్తి, కుటుంబం లేదా సమాజం కోసం కాదు. ఇది దేశం కోసం. వికసిత భారత్ దిశగా దేశం అడుగులు వేస్తున్నప్పుడు, యువత డ్రగ్స్ సమస్యకు దూరంగా ఉండటం అత్యవసరం" అని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాశీతో ఈ కార్యక్రమానికి ఉన్న అనుబంధాన్ని ప్రధాని గుర్తుచేసుకున్నారు. "కాశీ ఎంపీగా, ఈ కార్యక్రమం గతేడాది పవిత్ర కాశీ క్షేత్రంలో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభం కావడం నాకు చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది. దీనివల్ల ఈ కార్యక్రమానికి శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పాటు ఆధ్యాత్మిక శక్తి, సాధువుల ఆశీస్సులు, సాంస్కృతిక వారసత్వం కూడా తోడయ్యాయి" అని ఆయన అన్నారు. 2025 జులైలో వారణాసిలో జరిగిన యూత్ స్పిరిచ్యువల్ సమ్మిట్‌లో దేశంలోని 125 ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు ఐదేళ్ల రోడ్‌మ్యాప్‌తో 'కాశీ డిక్లరేషన్'ను ఆమోదించాయని, వారంతా లక్షలాది పౌరులకు సేవ చేస్తున్నారని మోదీ వివరించారు. యువతను దేశానికి 'అమృత తరం' (అమృత్ పీఢి)గా అభివర్ణించిన ప్రధాని.. "రాబోయే 20-25 ఏళ్లలో మీ జీవితాలకు మీరే దిశానిర్దేశం చేసుకుంటారు. 2047 నాటికి వికసిత భారత్ సంకల్పాన్ని సాకారం చేసేది మీరే. ఆ విజయాన్ని సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించేది కూడా మీరే. దేశానికి మీ శక్తి, సృజనాత్మకత, ప్రతిభ ఎంతో అవసరం. కాబట్టి దేశం కోసం, మీ సొంత జీవితాల కోసం డ్రగ్స్‌కు దూరంగా ఉండండి" అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ ప్రచారంలో భాగంగా ప్రతి ఆదివారం దేశవ్యాప్తంగా క్రీడా కార్యక్రమాలు, వాకథాన్‌లు, ధ్యాన శిబిరాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. 'మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండే యువతే వికసిత భారత్‌కు అసలైన బలం' అనే సందేశాన్ని దేశంలోని ప్రతి యువకుడికి చేర్చడమే ఈ ఉద్యమ లక్ష్యమని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

కొలీజియంలో మళ్లీ అపారదర్శకత

మొదటిపేజీ తరువాయి – 'జ్యుడీషియల్ ట్రాన్స్‌పరెన్సీ ఇండెక్స్' నివేదిక ఆవిష్కరణ సభలో జస్టిస్ భుయాన్ ప్రసంగించారు. ఇటీవల వెలువడిన చివరి మూడు కొలీజియం తీర్మానాల్లో న్యాయమూర్తుల పదోన్నతులకు ఎలాంటి కారణాలూ పేర్కొనలేదని ఆయన గుర్తుచేశారు. "గతంలో కొన్నిసార్లు మొక్కుబడిగా ఉన్నప్పటికీ, కనీసం కొన్ని కారణాలనైనా చెప్పేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ పద్ధతి కూడా లేకపోవడం పారదర్శకతా సూత్రానికి తిరోగమనమేనా?" అని ఆయన ప్రశ్నించారు. కారణాలు వెల్లడించకపోవడం వల్ల అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన న్యాయమూర్తుల సేవలను గుర్తించడంలో విఫలమవుతున్నామని జస్టిస్ భుయాన్ అన్నారు. ఇదే సమయంలో, వ్యవస్థలోకి కొందరు అనర్హులు ప్రవేశించడానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల ఓ హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి విశ్వహిందూ పరిషత్ కార్యక్రమంలో చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆయన ఉదాహరణగా చూపారు. ఆ వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా రాజ్యాంగ విరుద్ధమని, అలాంటి వ్యక్తులు వ్యవస్థలోకి రాకుండా ఉండాలంటే నియామకాలపై బహిరంగ చర్చ జరగాలని, కారణాలు వెల్లడించాలని స్పష్టం చేశారు. సీనియర్ అడ్వకేట్ సౌరభ్ కిర్పాల్ నియామకంపై గతంలో కొలీజియం ఇచ్చిన వివరణాత్మక తీర్మానాన్ని ఆయన ప్రశంసించారు. అయితే, ఆ నియామకం ఇంకా కార్యరూపం దాల్చలేదన్న విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ, అది వేరే చర్చ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీనియర్ అడ్వకేట్లు సౌరభ్ కిర్పాల్, ఆదిత్య సంధి కూడా పారదర్శకతకు మద్దతు తెలిపారు. నిష్పక్షపాత కారణాలను వెల్లడించడం ద్వారా ఏకపక్ష నిర్ణయాలను నిరోధించవచ్చని కిర్పాల్ అన్నారు. కొలీజియం సిఫార్సులను ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉంచే ప్రభుత్వం కూడా పారదర్శకంగా ఉండాలని సంధి అభిప్రాయపడ్డారు. న్యాయవ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యం, జవాబుదారీతనం మధ్య సమతుల్యతపై ఎప్పటినుంచో జరుగుతున్న చర్చ నేపథ్యంలో జస్టిస్ భుయాన్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. తమకు న్యాయమూర్తులుగా ఎవరు వస్తున్నారో తెలుసుకునే హక్కు పౌరులకు ఉందని జస్టిస్ భుయాన్ స్పష్టం చేశారు. న్యాయవ్యవస్థపై ప్రజలకు నమ్మకం కలగాలంటే పారదర్శకత అత్యంత ముఖ్యమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

జెర్సీ మారినా దేశ ఆత్మ మారదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కాషాయ రంగు జెర్సీని ప్రవేశపెట్టడంపై మొదలైన చర్చ రాజకీయ రంగు పులుముకుంది. మాజీ కెప్టెన్ విరేన్ రస్కీన్హా ఈ నిర్ణయాన్ని ప్రశ్నించారు. తాజాగా కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ వాద్రా కూడా దీనిపై స్పందించారు. జెర్సీ మార్పు ఒక్కటే కాదని, చరిత్రను మార్చే ప్రయత్నాలు జరిగినా దేశ యువత తన అభిప్రాయాన్ని ఇప్పటికే స్పష్టం చేసిందని వ్యాఖ్యానించారు. పార్లమెంట్ బయట మీడియాతో మాట్లాడిన ఆమె, దేశ ఆత్మను మాత్రం మార్చలేరని అన్నారు. జెర్సీ మార్చినా, విద్యా విధానంలో చరిత్రను తిరగరాయాలని చూసినా ప్రజల ఆలోచనలను మార్చడం సాధ్యం కాదని ప్రియాంక గాంధీ పేర్కొన్నారు. జంతర్‌మంతర్‌లో యువత వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలే దేశ స్వరమని చెప్పారు. భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం అహింస, సత్యం అనే విలువలపై నిర్మితమైందని గుర్తుచేశారు. ఆ ఉద్యమంలో ఆర్ఎస్ఎస్‌కు ఎలాంటి పాత్ర లేదని, ఈ విషయాన్ని దేశ ప్రజలకు బాగా తెలుసని వ్యాఖ్యానించారు. మహాత్మా గాంధీ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాన్ని నడిపిందని చెప్పారు. సోదరభావం, ఐక్యత, సత్యం, అహింసలోనే దేశ ఆత్మ ఉందని ప్రియాంక స్పష్టం చేశారు. ద్వేషం రెచ్చగొట్టినా, హింసను ప్రోత్సహించినా భారత మూల విలువలను ఎవరూ చెరిపేయలేరని అన్నారు. దేశ ఐక్యతను దెబ్బతీయాలనే ప్రయత్నాలు ఎప్పటికీ ఫలించవని చెప్పారు. రాజకీయ భావజాలం పేరుతో దేశ స్వభావాన్ని మార్చడం అసాధ్యమని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రపంచకప్ కోసం ప్రకటించిన కొత్త జెర్సీపై భారత హాకీ మాజీ కెప్టెన్ విరేన్ రస్కీన్హా తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. భారత హాకీ అంటే అభిమానులకు ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది నీలం జెర్సీయేనని చెప్పారు. తాను ఎన్నో ఏళ్లు దాన్నే ధరించి దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించానని గుర్తుచేశారు. అభిమానుల మనసుల్లో ఆ రంగుకే ప్రత్యేక స్థానం ఉందని, అలాంటప్పుడు కాషాయ రంగును ఎందుకు ఎంచుకున్నారో అర్థం కావడం లేదని ప్రశ్నించారు. రస్కీన్హా వ్యాఖ్యల తర్వాత హాకీ ఇండియా కొత్త జెర్సీ రూపకల్పన వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాన్ని వివరించింది. కాషాయ రంగు ధైర్యం, త్యాగం, విజయానికి ప్రతీకగా ఎంచుకున్నట్లు తెలిపింది. భారత జాతీయ పతాకం, ఉదయించే సూర్యుడి స్ఫూర్తితో ఈ రంగును తీసుకున్నామని పేర్కొంది. అశోక చక్రాన్ని గుర్తు చేసే నేవీ బ్లూ అంచులు, మండల కళారూపాలు, సుదర్శన చక్రం స్ఫూర్తితో రూపొందించిన డిజైన్ భారత సంస్కృతి, ఐక్యత, పురోగతిని

ఇరాన్‌పై అమెరికా ప్రతీకార దాడులు మళ్లీ భగ్గుమన్న ఉద్రిక్తతలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇది మరో కీలక పరిణామం. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం బుధవారం రాత్రి 8 గంటలకు ఇరాన్‌పై దాడులు ప్రారంభించినట్లు యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్‌కామ్) ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. "పశ్చిమాసియాలోని అమెరికా బలగాలపై ఇరాన్ చేసిన దాడి ప్రయత్నానికి ఇది గట్టి సమాధానం" అని సెంట్‌కామ్ పేర్కొంది. జోర్డాన్‌లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా ఇరాన్ బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించిన 24 గంటల్లోపే ఈ దాడులు జరగడం గమనార్హం. అయితే, ఇరాన్ క్షిపణులను తమ వాయు రక్షణ వ్యవస్థలు విజయవంతంగా అడ్డుకున్నాయని అమెరికా అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఘటన జరిగిన వెంటనే స్పందించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్‌ను "చాలా గట్టిగా దెబ్బతీస్తామని" హెచ్చరించారు. అమెరికా దాడుల తీవ్రత, లక్ష్యాల వివరాలను సెంట్‌కామ్ వెల్లడించనప్పటికీ, ఇరాన్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు సంభవించినట్లు అక్కడి ప్రభుత్వ మీడియా వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రావిన్సులైన హార్మోజ్‌గాన్, ఖుజెస్థాన్‌తో పాటు పర్షియన్ గల్ఫ్‌లోని కొన్ని దీవులపై దాడులు జరిగినట్లు పేర్కొంది. క్వెష్మ్ ద్వీపంలోని నివాస ప్రాంతాలపై దాడులు జరగడంతో శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారి కోసం సహాయక చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపింది. కొంతకాలంగా ఇరు దేశాల మధ్య ప్రత్యక్ష దాడులకు విరామం లభించగా, తాజా ఘటనతో సైనిక చర్యలు మళ్లీ తెరపైకి వచ్చాయి. దౌత్యపరమైన ప్రయత్నాలు మరోసారి విఫలమైనట్లు ఈ పరిణామం సూచిస్తోంది. అమెరికా సైన్యం దూకుడు చర్యలకు ప్రతిస్పందనగానే తాము దాడి చేశామని ఇరాన్ గతంలో పేర్కొంది. మరోవైపు, సైనిక దాడులతో పాటు ఇరాన్‌పై నావికా దిగ్బంధనాన్ని కూడా కఠినతరం చేస్తున్నట్లు సెంట్‌కామ్ వెల్లడించింది. నౌకలను దారి మళ్లించామని, రెండు నౌకలను నిలిపివేశామని, మరో రెండు నౌకలను తనిఖీ చేశామని సెంట్‌కామ్ తెలిపింది. సైనిక, ఆర్థిక, నావికాపరమైన ఒత్తిడి ద్వారా టెహ్రాన్‌ను కట్టడి చేయాలన్న అమెరికా వ్యూహంలో భాగంగా ఈ చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఎం. టెక్. డేటా సైన్స్ లో ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించిన అగ్ని మండల రాజేశ్వరి కి ఘన సన్మానం

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు 2 : కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం, కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ వసంతనగర్ డివిజన్‌కు చెందిన కుమారి అగ్నిమండల రాజరాజేశ్వరి గీతం హైదరాబాద్‌లో ఎం.టెక్ డేటా సైన్స్ విభాగంలో ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించి విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచారు. ఆమె ఈ ఘనవిజయం సాధించిన సందర్భంగా కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ వసంతనగర్ డివిజన్‌కు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మందలపు సాయిబాబు చౌదరి ఆమెను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధిస్తే సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తారని, కుమారి అగ్నిమండల రాజరాజేశ్వరి సాధించిన ఈ విజయం వసంతనగర్ డివిజన్‌కే కాకుండా కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గానికే ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. గీతం యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆమె ప్రతిభను గుర్తించి, విశాఖపట్నం లోక్‌సభ సభ్యులు, గీతం యూనివర్సిటీ ప్రెసిడెంట్ మతుకుమిల్లి భరత్ చేతుల మీదుగా, అలాగే ప్రముఖ సినీ దర్శకుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి చేతుల మీదుగా గోల్డ్ మెడల్, మెమెంటో మరియు ప్రతిభా సర్టిఫికెట్

అందజేయడం జరిగింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న వసంతనగర్

డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మందలపు సాయిబాబు చౌదరి మరోసారి ఆమెను అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే, కుమారి అగ్నిమండల రాజరాజేశ్వరి తల్లి శ్రీమతి అగ్నిమండల విజయలక్ష్మి ని కూడా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. స్వయంకృషితో తన ఇద్దరు పిల్లలను ఉన్నత స్థాయికి తీర్చిదిద్దుతూ, సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న విజయలక్ష్మి సేవలను ఈ సందర్భంగా ప్రశంసించారు.

గులాబి గూటికి...40 మంది యువకులు..!

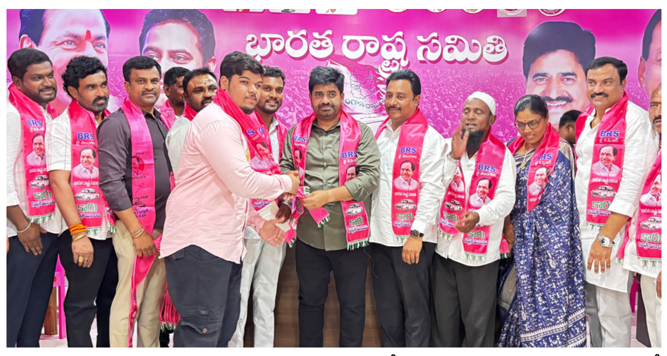
- జావిద్ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో చేరికలు

- పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి...

ఆహ్వానించిన మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి

నిజం న్యూస్ ప్రతినిధి, మేడిపల్లి,ఆగస్టు 2 :: మల్కాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మేడిపల్లి, పీర్జాదిగూడ డివిజన్లకు చెందిన సుమారు 40 మంది యువకులు భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) పార్టీలో చేరారు. మాజీ కో-ఆప్షన్ సభ్యులు నాజియా జావిద్ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ చేరికల కార్యక్రమం పీర్జాదిగూడ డివిజన్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో పీర్జాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి యువతకు గులాబీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు.- మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... దేశ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే శక్తి యువతలోనే ఉందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత, తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించిందని పేర్కొన్నారు.

- అలాగే పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ యువతకు ఉపాధి, ఆవిష్కరణలు, స్టార్టప్‌లకు ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ టీ-హబ్ వంటి అంతర్జాతీయ స్థాయి వేదికలను ఏర్పాటు చేశారని గుర్తు చేశారు.



యువత తమ ప్రతిభను ప్రపంచానికి చాటుకునే అవకాశాలను బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కల్పించిందని తెలిపారు.- ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ఆరోపించిన ఆయన... రైతులు, యువత, నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు తీవ్ర నిరాశలో ఉన్నారని అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా యువత మళ్లీ బీఆర్ఎస్ వైపు ఆకర్షితులవుతోందని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చేస్తున్న పోరాటానికి యువత మద్దతు తెలుపుతోందని, అందుకే పెద్ద సంఖ్యలో బీఆర్ఎస్‌లో చేరుతున్నారని జక్క వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీలో చేరిన యువకులు మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ అభివృద్ధి, యువత భవిష్యత్తు కోసం బీఆర్ఎస్‌తో కలిసి పనిచేస్తామని, పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏడవల్లి రఘువర్ధన్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు లేతాకుల రఘుపతి రెడ్డి,మాజీ కార్పొరేటర్లు కొల్తూరిమహేష్, మధుసూదన్ రెడ్డి,కొడేపోచయ్య, మహిళా అధ్యక్షురాలు నిర్మల, మైనారిటీ అధ్యక్షులు జిలాని పాషా, ఆకుల మధుకర్, శ్యామల శ్రీనివాస్, యాసారం శ్రీనివాస్, మునికుంట్ల కిరణ్ గౌడ్, పింగళి జోగిరెడ్డి, బుల్లెట్ శంకర్, ప్రవీణ్ రెడ్డి, వెంకట్,చిత్ర సంతోష్, సుభాన్, గోపాల్ రెడ్డి, పన్నాభాయ్, అమర్ పటేల్, అజ్హర్ అహ్మద్, సయ్యద్ అబ్రార్, సమీఉద్దీన్, అజ్హర్ ఖాన్, సయ్యద్ అర్బాజ్, సయ్యద్ ఇల్యాస్, మహ్మద్ పర్వేజ్ ఆలం, సొహైర్ హుస్సేన్, రహీమ్ ఖాన్, మహ్మద్ పాషా, సమీర్ ఖాన్, రేహాన్, షేక్షమీర్ హుస్సేన్, రియ్యాన్ హుస్సేన్, షఫీ హుస్సేన్, ఒగ్గు మధు, ఖలీక్ హుస్సేన్, షాకిర్ ఖాన్, సుఫియాన్ హుస్సేన్, తయ్యబ్ అన్సారీ, ఎం.డి. మూసా, జీషాన్, షహ్నవాజ్, సల్మాన్, ఫైజాన్, గణేష్ స్థానిక పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ లో డయల్-100 ఫిర్యాదును నిర్లక్ష్యం చేసిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ సస్పెన్షన్

నిజం న్యూస్ సైబరాబాద్, ఆగస్టు 2 : అత్యవసర డయల్-100 ఫిర్యాదును పట్టించుకోకుండా విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహించిన రాయదుర్గం పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చెందిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ సయ్యద్ యూనస్ (హెచ్‌సీ-661)ను సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. యం.రమేష్ సస్పెండ్ చేశారు. ఆగస్టు 1 అర్ధరాత్రి గచ్చిబౌలి ఐకియా సమీపంలో జరిగిన రెండు కార్లు ఢీకొన్న ఘటనలో బాధితుడు డయల్-100కు రెండు సార్లు ఫోన్ చేసి పోలీసు సహాయం కోరాడు. ఇన్‌చార్జిగా ఉన్న హెచ్‌సీ సయ్యద్ యూనస్ సంఘటనా స్థలానికి వెళ్లకుండా "కాలర్ వల్ల ఇబ్బంది" అంటూ రెండు ఫిర్యాదులను మూసివేసినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఈ ఘటన పై సయ్యద్ యూనస్‌ను సైబరాబాద్ సిపి తక్షణమే సస్పెండ్ చేశారు. శాఖాపరమైన విచారణ పూర్తయ్యే వరకు సస్పెన్షన్ కొనసాగుతుందని సైబరాబాద్ సిపి ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.

సొంత నిధులతో రహదారి మరమ్మతులు...

మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి

నిజం న్యూస్, మేడిపల్లి, ఆగస్టు 2 : మల్కాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పీర్జాదిగూడ డివిజన్ కమలనగర్ కాలనీలో రోడ్ నెంబర్--1, రోడ్ నెంబర్--2తో పాటు మెయిన్ రోడ్ నుంచి కాలనీలోకి వెళ్లే ప్రధాన రహదారి దెబ్బతినడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యను కాలనీవాసులు మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ఆయన వెంటనే స్పందించి ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం తన సొంత నిధులతో ప్యాచ్ వర్క్ పనులను చేపట్టించి నేడు పూర్తి చేయించారు. రహదారి మరమ్మతు పనులు పూర్తవడంతో కాలనీవాసులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. తమ సమస్యపై వెంటనే స్పందించి పనులు పూర్తి చేయించిన మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి, శ్యామల శ్రీనివాస్ లకు కాలనీ వాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ పనులను స్థానిక నాయకులు శ్యామల సాయిలు, ఆంజనేయులు, చిందం రమేష్, శ్యామల రమేష్, వెంకట్, నవీన్, రాము తదితరులు పర్యవేక్షించారు.

బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను అసలు రోజూ ఎంత మోతాదులో తాగాలి..ఏ సమయంలో తాగితే మంచిది

కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, మే 22 : బీట్ రూట్ మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటుంది. బీట్‌రూట్‌ను కొందరు వేపుడు చేస్తారు. కొందరు కూరగా చేసుకుని తింటే కొందరు సలాడ్ రూపంలో తింటారు. బీట్‌రూట్‌ను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బీట్ రూట్ మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటుంది. బీట్‌రూట్‌ను కొందరు వేపుడు చేస్తారు. కొందరు కూరగా చేసుకుని తింటే కొందరు సలాడ్ రూపంలో తింటారు. బీట్‌రూట్‌ను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బీట్ రూట్‌లో నైట్రేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారుతాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. బీట్‌రూట్‌ను నేరుగా తినడం ఇష్టం లేకపోతే దాన్ని జ్యూస్‌గా చేసుకుని రోజూ తాగవచ్చు. రోజూ కనీసం 100 ఎంఎల్ మోతాదులో బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌ను తాగితే చాలు, అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను సాధారణంగా ఉదయం సేవిస్తే మంచిది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. శరీరానికి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వ్యాధుల నుంచి బయట పడతారు.గుండె ఆరోగ్యానికి..బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల శరీరానికి నైట్రేట్స్ లభించి మన శరీరంలో అవి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారుతాయి. ఇవి బీపీని తగ్గిస్తాయి. రక్త నాళాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ జ్యూస్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను తాగితే అందులో ఉండే నైట్రేట్స్ మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారి మన శరీరంలోని కణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో కణాలకు ఆక్సిజన్ సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా శరీర శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. శారీరక శ్రమ చేసేవారికి, వ్యాయామం చేసే వారికి బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరానికి మళ్లీ చురుకుదనం వస్తుంది. మళ్లీ ఎలాంటి అలసట లేకుండా పని చేయగలుగుతారు.ుగర్ సమస్యకు..బీట్ రూట్‌లో బీటాలెయిన్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి బయట పడేస్తాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ చాలా తక్కువ గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువను కలిగి ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ జ్యూస్‌ను తాగితే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ జ్యూస్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. బీట్ రూట్‌లో అధికంగా ఉండే బీటాలెయిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. వాపులకు గురికాకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయట పడవచ్చు.ఏ సమయంలో తాగాలి..?బీట్ రూట్‌లో ఉండే బీటాలెయిన్ అనే సమ్మేళనం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. వ్యాయామం చేసేవారు, శారీరక శ్రమ చేసేవారు తమ పనులకు ఒక గంట ముందు ఈ జ్యూస్‌ను తాగితే మేలు జరుగుతుంది. బీపీ ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్‌ను రోజుకు 200 ఎంఎల్ వరకు తాగవచ్చు. కానీ బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను అధికంగా సేవిస్తే విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక అలాంటి వారు ఈ జ్యూస్‌కు దూరంగా ఉండాలి. బీపీ ఉన్నవారు ఉదయం ఈ జ్యూస్‌ను సేవించాలి. దీని వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇలా బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు

ఉజ్జయిని శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న బండి రమేష్ దంపతులు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు 2 : ఆషాఢ మాస బోనాల మహోత్సవాల సందర్భంగా, కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఇన్‌చార్జి, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ తన సతీమణితో కలిసి సికింద్రాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ ఉజ్జయిని శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారి దేవాలయాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారి ఆశీస్సులతో రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో, ఐశ్వర్యాలతో ఉండాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి చెందాలని వారు ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పుష్ప రెడ్డి, రమేష్, అస్లాం, విశాల్, బాలు, అనిల్, సతీష్,రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలం మారినా... స్నేహం మారదు...

పదవులు, బాధ్యతలు ఎన్ని వచ్చినా...

చిన్ననాటి స్నేహితులతో గడిపే క్షణాలకు సాటిలేదు

- వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు.

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి ఆగస్టు 2 : అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ఆదివారం తమ చిన్ననాటి స్నేహితులను ఆప్యాయంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా చిన్ననాటి మధుర జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ స్నేహితులతో ఎంతో ఆత్మీయంగా, ఆనందంగా కొంతసేపు గడిపారు. జీవితంలో ఎన్నో మార్పులు వచ్చినా, నిజమైన స్నేహం మాత్రం కాలంతో పాటు మరింత బలపడుతుందని స్నేహమేరా జీవితం స్నేహమేరా శాశ్వతం అంటూ రాజేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా నవ్వులు పంచుకుంటూ, పాత అనుభవాలను గుర్తుచేసుకుంటూ గడిపిన ఆ క్షణాలు జీవితాంతం గుర్తుండిపోతాయని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్నేహితులందరికీ స్నేహితుల దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, కష్టసుఖాల్లో తోడుగా నిలిచే నిజమైన స్నేహితులే జీవితంలో అమూల్యమైన ఆస్తి అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం అందరూ కలిసి స్నేహబంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకుంటూ పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో రాజేశ్వరరావు చిన్ననాటి స్నేహితులు, ఆత్మీయులు పాల్గొని స్నేహబంధానికి ప్రతీకగా ఈ వేడుకను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు.

కైతలాపూర్ కాళికామాత అమ్మవారి బోనాల మహోత్సవంలో పాల్గొన్న వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు...

అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు 2 : కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలోని కైతలాపూర్ కాళికామాత అమ్మవారి బోనాల మహోత్సవం భక్తిశ్రద్ధలతో, అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడింది. ఈ మహోత్సవానికి ఆలయ కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో

పాల్గొని ఆమె కృపాకటాక్షాలకు పాత్రులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ వేద పండితుల ఆశీర్వాదాలు స్వీకరించిన రాజేశ్వరరావు రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ అమ్మవారి ఆశీస్సులు లభించి సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు రాజేశ్వరరావు ని శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి తమ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆలయానికి విచ్చేసిన వివిధ పార్టీల నాయకులను, ప్రజాప్రతినిధులను, భక్తులను రాజేశ్వరరావు ఆప్యాయంగా పలకరించి మహంకాళి బోనాల పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పిల్లి వీరేశం, శ్రీశైలం, రాజు, సంతు ఽ నగేష్ స్థానిక నాయకులు, యువకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొని అమ్మవారికి విశేష పూజలు నిర్వహిస్తూ బోనాల మహోత్సవాన్ని ఘనంగా విజయవంతం చేశారు.

ప్రజా సేవకు అంకితం.... క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కారం

నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు 2 : "ప్రజల సమస్యలకు హామీలు కాదు... తక్షణ చర్యలే నిజమైన పరిష్కారం." అనే సంకల్పంతో టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి,శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి,ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. ఆదివారం మదీనగూడలోని ఉజ్వల సదన్,పోట్లపల్లి రెసిడెన్సీ (కిన్నెర గ్రాండ్ పక్కన) స్థానిక ప్రజలు వీధి దీపాల కొరత,అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ సమస్యలపై చేసిన ఫిర్యాదుల మేరకు జగదీశ్వర్ గౌడ్ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యలను పరిశీలించారు. ఫిర్యాదులపై వెంటనే స్పందిస్తూ వీధి దీపాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుని ప్రజలకు మెరుగైన భద్రత,సౌకర్యాలు కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టారు. అలాగే అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ సమస్యను కూడా సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులతో జగదీశ్వర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ: "ప్రజా సేవ అంటే కేవలం హామీలు ఇవ్వడం కాదు... సమస్యలను గుర్తించి వెంటనే పరిష్కరించడమే నిజమైన సేవ.ప్రతి కుటుంబం సురక్షితంగా,మెరుగైన మౌలిక వసతులతో జీవించేలా ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాను "అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు విజయభాస్కర్ రెడ్డి,శేఖర్ ముదిరాజ్,కట్ల శేఖర్ రెడ్డి,రవీందర్ రెడ్డి,అమరేందర్ రెడ్డి,నర్సింగ్ రావు,భరత్,సాయి యాదవ్,చంద్రమౌళి తదితరులు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

బోనాల పండుగ సందర్భంగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు

నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు 2 : తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బోనాల పండుగ సందర్భంగా ఆదివారం శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం, నల్లగండ్ల డివిజన్ టిఎన్జిఓఎస్ కాలనీ లో ఘనంగా బోనాల వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

శేరిలింగంపల్లి సీనియర్ నాయకులు, గచ్చిబౌలి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ కొమిరిశెట్టి సాయిబాబా పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేసి, ప్రజలందరికీ బోనాల శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తెలంగాణ సంస్కృతిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

తూర్పు కనుమలను కాపాడండి

తూర్పు కనుమలు ఉత్తరాంధ్ర జీవనాడి. ప్రస్తుతం ఈ కనుమలు ప్రమాదం అంచున ఉన్నాయి. అడవులను నరకడం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగాయి. దీంతో ఉత్తరాంధ్రకు నీటిని అందించే అనేక వాగులు... తూర్పు కనుమలు ఉత్తరాంధ్ర జీవనాడి. ప్రస్తుతం ఈ కనుమలు ప్రమాదం అంచున ఉన్నాయి. అడవులను నరకడం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగాయి. దీంతో ఉత్తరాంధ్రకు నీటిని అందించే అనేక వాగులు, వంకలు ఎండిపోయే ప్రమాదం ముంచుకొస్తోంది. దీనిని అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం నడుం బిగించాలి. ఈ వాగు వంకల పరీవాహక ప్రాంతంలో చెట్లు లేకపోవడంతో వన్య మృగాలు, పలు జాతుల పక్షులు అంతరించిపోయాయి. గిరిజనులకు కూడా అడవి నుంచి వచ్చే ఫలసాయం తగ్గిపోయింది. కేవలం చింత, పనస వంటి అటవీ ఫలసాయం మాత్రమే ప్రస్తుతం గిరిజనులకు లభిస్తోంది. వీరికి ఆదాయం లేకపోవడంతో మనుగడ సమస్య ఏర్పడింది. వీరు ఇప్పుడు మైదానాలకు వలసపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని తప్పించేందుకు ప్రభుత్వం ఒక సమగ్రమైన ప్రణాళికను రూపొందించాలి. ఉత్తరాంధ్రకు రాబోయే నీటి కొరతను తప్పించాలంటే ఆ వాగు వంకల ప్రవాహాల వెంట మనం అడవులను సృష్టించాలి. విస్తృతంగా పండ్ల మొక్కలను నాటాలి. స్థానికంగా ఉండే మొక్కలతో అడవులను పెంచడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడినవాళ్లం అవుతాము. కాఫీ ప్లాంటేషన్లకు నీడ కోసం వాడుతున్న సిల్వర్, ఓక్ వంటి విదేశీ జాతుల మొక్కల పెంపకాన్ని తగ్గిస్తే మంచిది. స్థానికంగా పెరిగే తెల్ల మద్ది, నల్ల మద్ది, మామిడి, జామ, ఉసిరి, చింత వంటి మొక్కల ద్వారా అడవులు పెంచి కాఫీ, మిరియాల వనాలను వృద్ధి చేయాలి. తద్వారా గిరిజనులకు ఉపాధి లభిస్తుంది. జంతువులకు, పక్షులకు ఆహారమూ లభిస్తుంది. తూర్పు మన్యంలో నిమ్మ జాతి మొక్కలు విరివిగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమల, పంపర పనస వంటి మొక్కలను పెంచాలి. మన్యంలో పండే రాజ్మా చిరుధాన్యాలు వంటి ఉత్పత్తులను కూడా విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా మార్చవచ్చు. మిరియాలు, కాఫీ, పసుపు, పనస ఆధారంగా మనం విలువ జోడించే సముదాయాలను రూపొందించటం వల్ల వేలాది మంది గిరిజనులకు ఉపాధి లభిస్తుంది. ఈ మన్యంలో పనస ఎక్కువగా పండేందుకు అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అయితే పనస తక్కువగా పండే రాష్ట్రాల్లో పనస విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల మీద ఎక్కువ ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. కానీ విస్తృతంగా పనస పండే తూర్పు మన్యంలో ఈ సౌకర్యాలు గానీ, శిక్షణ గానీ లేదు! స్థానికంగా లభించే వెదురు, కలపతో వస్తువులు, బొమ్మలు తయారు చేయడం గిరిజనులకు నేర్పించాలి. ఇది వారికి ఆదాయాన్ని ఇస్తుంది. పండిన పంటకు విలువ జోడించడం మీద కూడా వారికి శిక్షణనివ్వాలి. వారు తరతరాలుగా ఆచరిస్తున్న కళలను ప్రభుత్వం పునరుద్ధరించాలి. ఇలా పర్యావరణంపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా నాలుగైదు సంవత్సరాల్లోనే తూర్పు మన్యాన్ని దట్టమైన అడవిగా, వర్షాన్ని గ్రహించే మంచి వనాలుగా మార్చవచ్చు. గిరిజనులున్న భూముల్లో అడవులతో పాటు వ్యవసాయ పర్యాటకాన్ని రూపొందించవచ్చు. ఇప్పటికే ఉన్న పర్యాటకానికి ఈ వ్యవసాయ పర్యాటకం ఊతం ఇస్తుంది. కొత్తగా ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించడానికీ వీలు కలుగుతుంది.

మీ మెదడుకి పదును ఈ చిత్రం.. గొర్రెపిల్లలో ఉన్న ముఖాలు ఎన్నో చెప్పుకోండి చూద్దాం

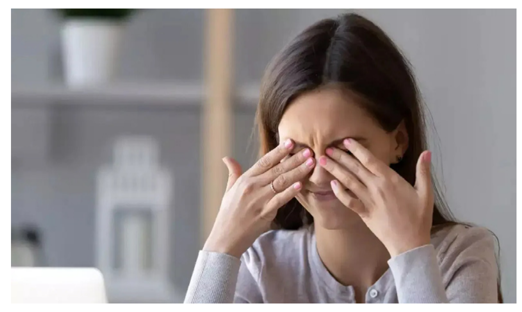
అర్ష్‌దీప్ సోని అనే వినియోగదారు ఫేస్‌బుక్‌లో ఒక ఆప్టికల్ భ్రమ చిత్రాన్ని షేర్ చేశారు. ఇది

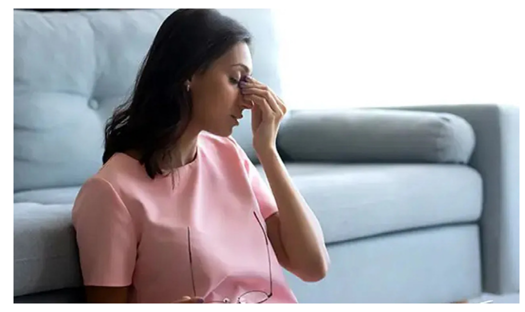
నెటిజన్లను కలవరపెడుతోంది. మొదటి చూపులో ఇది కొండ ప్రాంతంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న గొర్రెపిల్ల చిత్రంలా కనిపిస్తుంది. అయితే కళాకారుడు ఈ చిత్రంలో చాలా మానవ ముఖాలను తెలివిగా దాచిపెట్టాడు. ఈ ముఖాలను కనుగొనగలిగే వారిని మేధావులు అంటారు. ప్రస్తుతం ఒక ఆప్టికల్ భ్రమ చిత్రం సోషల్ మీడియాలో చక్కట్లు కొడుతోంది. ఇది మేధస్సుకి పదును పెడుతుంది. దీనిలో ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు గొర్రెపిల్లలా కనిపిస్తున్న ఆప్టికల్ భ్రమ ఫోటోలో దాగి ఉన్న మానవ ముఖాలను కనుగొనమంటూ సవాల్ విసిరారు. ఇటువంటి ఫోటో పజిల్స్ పరిశీలన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడమే కాదు మీ విమర్శనాత్మక ఆలోచనను కూడా పెంచుతాయని తెలిసిందే. ఈ ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్‌ను అర్ష్‌దీప్ సోని అనే యూజర్ ఫేస్‌బుక్‌లో షేర్ చేశారు. ఇది నెటిజన్లను ఆశ్చర్యపరిచింది. మొదటి సారి చూస్తే ఈ ఫోటోలో ఉంది ఇది కొండ ప్రాంతంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న గొర్రెపిల్లలా కనిపిస్తుంది. అయితే ఇది సాధారణ చిత్రం కాదు. ఇందులో కళాకారుడు చాలా మానవ ముఖాలను కూడా తెలివిగా దాచిపెట్టాడు. వాటిని గుర్తించే వ్యక్తిని మేధావి అని పిలుస్తారు. అయితే ఈ ముఖాలను వెంటనే గుర్తించడం కష్టం. అందుకే దీనిని ఆప్టికల్ భ్రమకు సరైన ఉదాహరణగా పిలుస్తున్నారు. ఈ డ్రాయింగ్‌లో మీరు ఎన్ని దాచిన ముఖాలను కనుగొనగలరనేది నిజమైన సవాలు. మరి మీరు ఈ సవాలును స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? ఇప్పుడు క్రింద ఇవ్వబడిన చిత్రాన్ని జాగ్రత్తగా చూసి.. మీరు ఎన్ని ముఖాలను చూశారో మాకు చెప్పండి? మీరు 5 , 10, 15 ముఖాలా అనేవి గుర్తించండి. వాస్తవంగా ఈ ఫోటోలో ఎన్ని ముఖాలు దాగున్నాయో గుర్తించడం నిజమైన సరదా.. అవును నిజంగా ఆ ఫోటోలో దాగున్న ముఖాలను కనుగొనడం ఒక ఫన్నీ ఫీలింగ్..

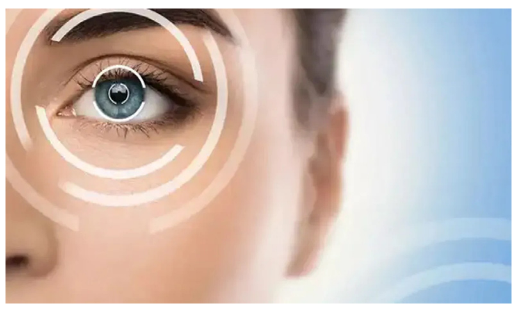
ఈ కూరగాయను తక్కువ అంచనా వేయకండి.. ఎన్నో రోగాలకు మందు ఇది..!

అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడే కూరగాయల లిస్ట్ లో వంకాయ ఉండకపోవచ్చు. కానీ దీనిలో ఉన్న పోషకాల విలువ మాత్రం చాలా ఎక్కువ. ఇది ఎన్నో వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని సహజంగా ఇవ్వగలదు. దీని రుచి నచ్చక తినని వాళ్లైనా.. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ప్రతిరోజూ తినే అలవాటు చేసుకుంటారు. రోజువారీ ఆహారంలో మనం ఎన్నో కూరగాయలు వాడుతాం. కానీ కొన్ని సార్లు వంకాయను తినం.. ఎందుకంటే దాని రుచి నచ్చదని అంటాం. కానీ మనం దీన్ని పూర్తిగా తినకపోవడం ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే గొప్ప ఔషధాన్ని దూరం చేసుకున్నట్లే అవుతుంది. వంకాయలో ఫైటోన్యూట్రియంట్స్ అనే రసాయనాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి మెదడులోని నర కణాల మధ్య సంబంధాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. దాని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రోజూ తింటే ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలం తగ్గకుండా ఉండాలంటే వంకాయ మంచి సహాయం చేస్తుంది. వంకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మాంగనీస్ శరీరంలోని కణాలను రక్షించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడి.. క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నియంత్రిస్తాయి. వంకాయలో ఐరన్ ఉండటం వల్ల రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని తరచుగా ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా రక్తహీనత (ఎనిమియా) సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. నీరసంగా, అలసటతో ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా వంకాయ తినవచ్చు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది. వంకాయలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఆయుర్వేద నిపుణుల మాటల ప్రకారం.. వంకాయ నిద్రలేమి లాంటి సమస్యలకు సహజ చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని అధిక వేడిని తగ్గించి, తల నొప్పి, మలబద్ధకం, గొంతులో గరగర, వాంతులు, శరీరంలో వాపులు, వాత రోగాలకు ఉపశమనం ఇస్తుంది. మొదటి దశలో ఉన్న కిడ్నీ రాళ్లను కరిగించే గుణం కూడా దీనిలో ఉంది. ఈ కూరగాయను మీరు ఇష్టపడకపోయినా.. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం విస్మరించలేనివి. రోజూ వంకాయను తక్కువ మోతాదులో ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

కిడ్నీలు ప్రమాదంలో ఉంటే కంటిలో కనిపించే సీక్రెట్ లక్షణాలు ఇవే!







మానవ శరీరంలో కిడ్నీలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలోని విషాన్ని బయటకు పంపిచడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. అందుకే కిడ్నీల ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే ఇప్పుడున్న జీవన శైలీ, తీసుకుంటున్న ఆహారం కారణంగా చాలా మంది కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వంటి చాలా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే కిడ్నీలు ప్రమాదంలో ఉంటే కళ్లలో పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయంట. అవి ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఉబ్బిన కళ్లు : కళ్లు ఉబ్బడం అనేది కొన్నిసార్లు సహజం. అయితే కంటి నిండా నిద్రపోయినా, కళ్లు ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తే.. రోజుల తరబడి ఇలానే జరిగితే కాస్త జాగ్రత్తపడాలి అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే. కొన్ని సార్లు మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటే కూడా కళ్లు ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తాయంట. దీనిని ప్రోటీన్యూరియా అంటారంట. అందుకే ఈ విషయంలో కాస్త జాగ్రత్త అవసరం.

అస్పష్టమైన కంటి చూపు : మూత్రపిండాలు ప్రమాదంలో ఉంటే కంటి చూపు అస్పష్టంగా కనిపిస్తుందంట. ఎందుకంటే? అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలు ఉన్నవారిలో అవి వారి కంటిలోని రక్తనాళాలను కూడా ప్రభావితం చేయడం వలన దృష్టిలో మార్పు వస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుందంట.

కళ్లు పొడిబారడం : కళ్లు పొడిబారడం కొన్ని సమయంలో సహజం. కానీ తరచుగా కళ్లు పొడిబారడం, కంటిలో దురద వంటి సమస్యలు తలెత్తే జాగ్రత్తపడాలని చెప్తున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల సమస్యతో బాధపడే వారిలో కూడా ఈ సమస్య ఉంటుందంట.

కళ్లు ఎక్కువగా ఎరుపు రంగులోకి మారడం : కళ్లకు ఏదైనా గాయం అయినప్పుడు లేదా, దుమ్ము ధూళి పడినప్పుడు మాత్రమే కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారుతాయి. కానీ మీ కళ్లు ఎప్పుడూ ఎరుపు రంగులో ఉంటే మాత్రం తప్పకుండా ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలంట. కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారడం మూత్రపిండాల వ్యాధికి ప్రధాన కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు రంగులను చూడటంలో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్న కొంతమందికి కొన్ని రంగులను, ముఖ్యంగా నీలం , పసుపు రంగులను వేరు చేయడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఇది ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కారణంగా రెటీనాలో మార్పుల వల్ల వస్తుందంట. కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు రంగులను చూడటంలో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్న కొంతమందికి కొన్ని రంగులను, ముఖ్యంగా నీలం , పసుపు రంగులను వేరు చేయడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఇది ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కారణంగా రెటీనాలో మార్పుల వల్ల వస్తుందంట.

వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులివే.. జాగ్రత్త లేకపోతే కష్టమే!

వర్షకాలం వచ్చిందంటే చాలా వ్యాధులు దండయాత్ర మొదలు పెడుతాయి. వాతావరణంలో మార్పులు, అధిక తేమ వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో అంటువ్యాధులు ఎక్కువగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు ద్వారా వైరస్ సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్తుంటారు వైద్య నిపుణులు.ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాలు ఎక్కువగా వస్తాయి. కాగా ఈ వర్షకాలంలో వచ్చే కొన్ని వ్యాధుల గురించి తెలుసుకుందాం.

టైఫాయిడ్ వర్షకాలంలో టైఫాయిడ్ ఫీవర్ అనేది ఎక్కువగా వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో కలుషితమైన నీరు, సాల్మొనెల్ల టైఫీ బ్యాక్టీరియా వలన ఈ విష జ్వరం వస్తుంది. కలుషితమైన ఆహారం, కలుషితమైన నీరు ద్వారా ఈ బ్యాక్టీరియా అనేది వేగంగా వ్యాపిస్తుందంట. టైఫాయిడ్ వస్తే విపరీతమైన జ్వరం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి.కొన్ని సార్లు ఇది ప్రాణానికి కూడా ముప్పు తీసుకొస్తుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో ఆరోగ్యం పట్ల అస్సలే అశ్రద్ధ చేయకూడదంట.

కలరా , విరేచనాలు : కలరా వ్యాధి అనేది కలుషితమైన నీరు, అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాల వలన త్వరగా వ్యాప్తిచెందుతుంది. ముఖ్యంగా వర్షకాలంలో చాలా మంది దీని బారినపడుతుంటారు. అందుకే కలరా, విరేచనాల విషయంలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

లెప్టోస్పిరోసిస్ :ఈ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా ఎలుకల మూత్రం ద్వారా కలుషితమైన నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. భారీ వర్షపాతం, నీరు నిలిచిపోవడంతో బ్యాక్టీరియా ఫామై ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంటుంది. దీని వలన జ్వరం, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి.

డెంగ్యూ, మలేరియా :వర్షకాలంలో వచ్చే అంటు వ్యాధుల్లో డెంగ్యూ, మలేరియా కూడా ఒకటి. ఇవి నీరు నిలిచి ఉండటం, అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం, దోమలు, కలుషిత ఆహారంం తినడం వలన వస్తాయి. చాలా వరకు వర్షకాలం ప్రారంభైన కొన్ని రోజుల్లోనే ఈ కేసులు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంటాయి. దీని లక్షణాలు చూస్తే మొదట చలి జ్వరంతో చిన్నగా మొదలై, తీవ్రంగా జ్వరం వస్తుంటుంది. తలనొప్పి, బలహీనత, అలసట ఏర్పడుతాయి.

చికున్‌గున్యా :వర్షకాలంలో వచ్చే వ్యాధుల్లో చికున్ గున్యా ఒకటి. ఇది అపరిశుభ్రత వాతావరణం, కలుషిత ఆహారం వలన వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో కాళ్లు ఉబ్బడం, కాళ్ల నొప్పులు, విపరీతమైన జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతే కాకుండా ఇది దోమ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కొన్ని సార్లు ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు దీర్ఘకాలికంగా కూడా ఈ సమస్యలు ఎదర్కొనే అవకాశం ఉంటుందంట.

ప్రపంచంలో రాత్రి లేని దేశం ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా?

ఆ దేశ అందాలు చూడానికి రెండు కళ్ళు చాలవు సుమా..

పగలు రాత్రి కలిస్తే రోజు. ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశంలో సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమం జరుగుతోంది. ప్రజలు రోజులో పగలు తమ పనులు విధులను నిర్వహించి.. రాత్రి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. అయితే ప్రపంచంలో రాత్రి లేని ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా.. ఆ దేశంలో సూర్యుడు కేవలం 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ దేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఏమిటంటే.. పగలు రాత్రి కలిస్తే రోజు. ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశంలో సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమం జరుగుతోంది. ప్రజలు రోజులో పగలు తమ పనులు విధులను నిర్వహించి.. రాత్రి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. అయితే ప్రపంచంలో రాత్రి లేని ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా.. ఆ దేశంలో సూర్యుడు కేవలం 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ దేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఏమిటంటే.. ప్రపంచంలో చాలా ప్రదేశాలు రహస్యాలతో నిండి ఉన్నాయి. వాటి గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. ప్రపంచంలో వాటి ప్రత్యేకతలకు ప్రసిద్ధి చెందిన అనేక దేశాలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని చూడటానికి , వాటి గురించి తెలుసుకోవడానికి ప్రజలు దూర ప్రాంతాల నుంచి వస్తారు. రాత్రి లేని దేశం ఉందని మీకు తెలుసా. ప్రజలు సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడిపే ఇతర దేశాలలో ఒకటి నార్వే. ఈ దేశంలో రాత్రి ఉండదు. ఇక్కడ సూర్యుడు 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలను ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమించే సూర్యుడు నార్వే యూరోపియన్ ఖండానికి ఉత్తరాన ఉంది. ఇది ఉత్తర ధ్రువానికి చాలా దగ్గరగా ఉంది. ఈ కారణంగా ఇక్కడ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. ఈ దేశంలో సూర్యుడు 76 రోజులు అస్తమించడు. దాదాపు రెండున్నర నెలలు, ఇక్కడ రాత్రి 40 నిమిషాలు మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక్కడ సూర్యుడు అర్ధరాత్రి 12:40 నుంచి 1:30 గంటల మధ్య దాదాపు 40 నిమిషాలు అస్తమిస్తాడు. అందుకే నార్వేని అర్ధరాత్రి సూర్యుని భూమి అని పిలుస్తారు అని పిలుస్తారు. ప్రజలు పండుగ జరుపుకుంటారు నార్వే ప్రజలు మిడ్‌నైట్ సన్‌ను పండుగగా జరుపుకుంటారు. అర్ధరాత్రి బీచ్‌ను సందర్శించడానికి దూర ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు ఇక్కడికి వస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు.. ఇక్కడి ప్రజలు అర్ధరాత్రి సూర్యుడిని చూడటానికి ట్రెక్కింగ్‌కు కూడా వెళతారు. ఈ సమయం ఆ దేశ ప్రజలకు చాలా ప్రత్యేకమైనది. అందమైన దృశ్యాలు నార్వే దేశంలో అందాలకు కొదవ లేదు. ఇక్కడి అందం ఎంతగా ఉంటుందంటే.. అర్ధరాత్రి బోటింగ్, ట్రెక్కింగ్ చేస్తూ ప్రజలు ఇక్కడ తిరుగుతారు. చాలా దూరం నుంచి వచ్చే పర్యాటకులు ప్రతి సంవత్సరం ప్రజలు నార్వేజియన్ నగరమైన ట్రోమ్సోకు ఉత్తర దీపాలను చూడటానికి వస్తారు. దీనిని అరోరా బోరియాలిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ దీపాలను చూడటానికి ఉత్తమ సమయం నవంబర్ నుంచి ఫిబ్రవరి మధ్య ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో రాత్రులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ సమయంలో సూర్యుడు అస్తమించడు. ఇక్కడ దాదాపు 24 గంటలూ సూర్యరశ్మిని ఆస్వాదించవచ్చు.