TG/TEL/25/A3731

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

WANTED
రిపోర్టర్లు కావలెను
నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్
దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఆయా జిల్లాల్లోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాదాన్యత ఇవ్వబడును.
సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుదు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-240 పేజీలు:-4 గురువారం 13-08-2026

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

ఇమ్రాన్ ఖాన్ చనిపోయారా? పాక్ జర్నలిస్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు.. నిజమెంత?

- 2023 నుంచి జైల్లో ఉన్న ఇమ్రాన్ ఖాన్
- ఆయన ఆరోగ్యంపై పార్టీ, కుటుంబంలో తీవ్ర ఆందోళన
- చనిపోయి ఉంటారని జర్నలిస్ట్ వజాహత్ సయీద్ ఖాన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
- సైన్యంలోని సీనియర్ వర్గాలు అనధికారిక సమాచారంతో చెప్పినట్లు వెల్లడి
- ఇమ్రాన్‌ను కలిసేందుకు అనుమతివ్వకుంటే లాంగ్ మార్చ్ చేపడతామన్న పీటీఐ పార్టీ

పాకిస్థాన్ మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఆయన జైల్లోనే మృతి చెంది ఉండొచ్చంటూ పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ఓ సీనియర్ జర్నలిస్టు చేసిన వ్యాఖ్యలు కలకలం రేపుతున్నాయి. అయితే ఈ వాదనకు ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ధ్రువీకరణ లేదు. - మిగతా 2 లో

26 ఏళ్ల తర్వాత బట్టబయలైన క్లింటన్ రహస్యం

- 26 ఏళ్ల నాటి రహస్యాన్ని బయటపెట్టిన సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సూసన్ పేజ్
- 2000లో పాక్ పర్యటనకు క్లింటన్ డెకాయ్ విమానం వాడారని వెల్లడి
- ఇటీవల తుర్కియేలో ట్రంప్ కూడా ఇలాంటి వ్యూహాన్నే అనుసరించారని కథనం
- క్లింటన్ యంత్రాంగం జర్నలిస్టులకు ముందుగా చెప్పగా, ట్రంప్ సర్కార్ చెప్పలేదు
- ఇద్దరి పర్యటనలకూ తీవ్ర భద్రతాపరమైన ముప్పులే కారణమని స్పష్టీకరణ

అమెరికా అధ్యక్షుల భద్రతకు సంబంధించి 26 ఏళ్లుగా గోప్యంగా ఉన్న ఒక కీలక రహస్యం ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చింది. 2000వ సంవత్సరంలో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ పాకిస్థాన్ పర్యటనకు వెళ్లినప్పుడు, - మిగతా 2 లో

గోదావరి జలాల వినియోగంపై
సీఎం రేవంత్ కీలక ఆదేశాలు

- గోదావరి నదీ జలాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం
- ఎల్లంపల్లి, దేవాదుల, సీతారామ ప్రాజెక్టుల నుంచి నీటిని లిఫ్ట్ చేయాలని సీఎం ఆదేశం
- కాళేశ్వరం బ్యారేజీల భద్రతపై ఎన్డీఎస్ఏ సూచనలను కచ్చితంగా పాటించాలని స్పష్టం
- భూ నిర్వాసితులకు పరిహారం వెంటనే చెల్లించేందుకు కార్యాచరణకు ఆదేశం

గోదావరి నదీ జలాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఎల్లంపల్లి, దేవాదుల, సీతారామ ప్రాజెక్టుల ద్వారా

ఆన్‌లైన్, మీ-సేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తుల స్వీకరణ

- తెలంగాణలో రేపే 'ఉచిత ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్' పథకం ప్రారంభం: నియోజకవర్గానికి వెయ్యి మందికి లబ్ధి
- బీసీ మహిళల కోసం ఉచిత కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేయనున్న ప్రభుత్వం
- విధి విధానాలను రేపు ప్రకటించనున్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

రాష్ట్రంలో వెనుకబడిన తరగతుల (బీసీ) మహిళలకు స్వయం ఉపాధి కల్పించి, వారిని ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం- మిగతా 2 లో

మేం 'టీ-హబ్' కడితే.. రేవంత్ 'అనుముల హబ్' కడుతున్నారు

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఆయన సోదరుడిపై కేటీఆర్ విమర్శల దాడి
- మేం టీ-హబ్ కడితే.. రేవంత్ 'అనుముల హబ్' తెస్తున్నారని ఎద్దేవా
- సీఎం సోదరుడి సంస్థకు రూ. 200 కోట్ల విలువైన భూమి కట్టబెట్టారని ఆరోపణ
- లక్ష మూలధనం ఉన్న కంపెనీకి భూ కేటాయింపులపై సమగ్ర విచారణకు డిమాండ్
- ఈ వ్యవహారంపై గవర్నర్‌కు ఫిర్యాదు చేస్తామని, కోర్టును ఆశ్రయిస్తామని వెల్లడి

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆయన సోదరుడు అనుముల కొండల్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ - మిగతా 2 లో

కంపెనీల్లో మహిళా బాస్‌లు చాలా తక్కువ.. పార్లమెంటులో కేంద్రం వెల్లడి

- దేశంలోని టాప్ 500 లిస్టెడ్ కంపెనీల్లో కేవలం 9 మందే మహిళా సీఈవోలు
- ఇదే కంపెనీల్లో 25 మంది మహిళా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లు
- మహిళా డైరెక్టర్లను నియమించని సంస్థలకు రూ.71 లక్షల జరిమానా
- మొత్తం కంపెనీల్లో మాత్రం 11 లక్షల మందికి పైగా మహిళా డైరెక్టర్లు

భారత్‌లోని అగ్రశ్రేణి లిస్టెడ్ కంపెనీల్లో అత్యున్నత కార్యనిర్వాహక పదవుల్లో మహిళల- మిగతా 2 లో

మీరు కొంచెం మారారు: మోదీతో ఖర్గే సరదా వ్యాఖ్య

- సుప్రియా సూలే కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్‌లో అరుదైన దృశ్యం
- ప్రధాని మోదీ, కాంగ్రెస్ నేతల మధ్య సరదా సంభాషణ
- రాజకీయాలకు అతీతంగా నేతల మధ్య కనిపించిన స్నేహపూర్వక వాతావరణం

రాజకీయాల్లో నిత్యం విమర్శలు, ప్రతివిమర్శలతో తలపడే అగ్ర నేతలు, ఒకే వేదికపై ఆత్మీయంగా పలకరించుకోవడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే,

మహమ్మద్ అలీ జిన్నా.. రాహుల్ గాంధీ రూపంలో మరలా జన్మించారు

- రాహుల్ గాంధీపై బీజేపీ ఎంపీ నిశికాంత్ దూబే తీవ్ర విమర్శలు
- రాహుల్ రూపంలో జిన్నా పునర్జన్మించారంటూ వివాదాస్పద వ్యాఖ్య
- జార్ఖండ్ ఉద్యోగ నియామకాల్లో అవకతవకలపై సీబీఐ విచారణకు డిమాండ్
- హేమంత్ సోరెన్ ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఉపసంహరించుకోవాలని కాంగ్రెస్‌కు సవాల్

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై బీజేపీ ఎంపీ నిశికాంత్ దూబే తీవ్రస్థాయిలో - మిగతా 2 లో

ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వకుండా గొంతు నొక్కుతున్నారు

నాణేనికి మరో వైపు చూపిస్తా: జగన్

- ఆగస్టు 17 నుంచి ఏపీ శాసనసభ సమావేశాలు
- పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులకు జగన్ దిశానిర్దేశం
- శాసనమండలిలో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని ఎమ్మెల్సీలకు సూచన
- ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, రైతుల సమస్యలపై గళమెత్తాలని ఆదేశం
- ప్రజా సమస్యలను మీడియా ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళతానన్న జగన్

ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వకుండా తమ గొంతు నొక్కేందుకే చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని - మిగతా 2 లో

ఉప్పాడ తీరంలో సముద్రపు కోతకు చెక్

- ఉప్పాడ తీరానికి రక్షణ కవచం పవన్ సమక్షంలో మద్రాస్ ఐఐటీతో ఒప్పందం
- పవన్ కళ్యాణ్ చొరవతో రంగంలోకి మద్రాస్ ఐఐటీ
- రూ.323 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రాజెక్టు నిర్మాణం
- డిజైన్, డీపీఆర్, పర్యవేక్షణ బాధ్యతలు చూడనున్న ఐఐటీ-మద్రాస్
- ఈ ఏడాది నవంబర్ నుంచి పనులు ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు

కాకినాడ జిల్లా ఉప్పాడ తీర ప్రాంత ప్రజలు ఎంతోకాలంగా ఎదుర్కొంటున్న - మిగతా 2 లో

నేరాల రూపం మారింది పోలీసింగ్ మారాలి

- పోలీసులతో చంద్రబాబు వీడియో కాన్ఫరెన్స్
- నేర దర్యాప్తులో 'గోల్డెన్ అవర్' కీలకమని, ఆధారాల పరిరక్షణలో విఫలం కావొద్దని సూచన
- రాజకీయ ముసుగులో నేరాలకు పాల్పడేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశం
- ఇక నుంచి ప్రతీ నెలా పోలీసుల పనితీరుపై పెర్ఫార్మెన్స్ రిపోర్టు విడుదల
- పోలీసులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ, గౌరవం పెంచేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ

మారుతున్న కాలంతో పాటు నేరాల స్వరూపం, స్వభావం పూర్తిగా మారిపోయాయని, అందుకు అనుగుణంగా పోలీసింగ్ విధానాల్లో సమూల మార్పులు రావాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

ఆన్‌లైన్, మీ-సేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తుల స్వీకరణ

మొదటిపేజీ తరువాయి - చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అర్హులైన బీసీ మహిళలకు ఉచితంగా ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేసే సరికొత్త సంక్షేమ పథకాన్ని రేపు అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నట్లు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ప్రకటించారు. శ్రమను తగ్గించి, వేగంగా పని చేసుకునేందుకు వీలుగా ఈ అధునాతన ఆటోమేటిక్ మిషన్లను అందించబోతున్నారు. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గంలో వెయ్యి మంది మహిళలకు మిషన్లు అందించబోతున్నారు. లబ్ధిదారుల వయోపరిమితి, కుటుంబ వార్షిక ఆదాయ పరిమితి, అవసరమయ్యే కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాల వివరాలను మంత్రి రేపు అధికారికంగా వెల్లడిస్తారు. ఆన్‌లైన్, మీ-సేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తులు స్వీకరించే తేదీలను, ప్రక్రియ మార్గదర్శకాలను ప్రకటించనున్నారు.

గోదావరి జలాల వినియోగంపై సీఎం రేవంత్ కీలక ఆదేశాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - నీటి ఎత్తిపోతల (లిఫ్ట్) ప్రక్రియను ముమ్మరం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఆయన నీటిపారుదల శాఖపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. జాతీయ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ (ఎన్‌డీఎస్ఏ) సిఫార్సుల మేరకు ప్రస్తుతం సుందిళ్ల, అన్నారం, మేడిగడ్డ బ్యారేజీలలో నీటిని నిల్వ చేయడం లేదని ముఖ్యమంత్రి గుర్తుచేశారు. ఎన్డీఎస్ఏ మార్గదర్శకాలను అధికారులు కచ్చితంగా పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. మేడిగడ్డ, సుందిళ్ల బ్యారేజీలలో కొన్ని లోపాలను గుర్తించినట్లు నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వివరించగా, ఈ అంశంపై తక్షణమే ఎన్డీఎస్ఏను సంప్రదించాలని సీఎం సూచించారు. దేవాదుల ప్రాజెక్టులో తొమ్మిది పంపుల ద్వారా నీటిని లిఫ్ట్ చేయడం కీలకమని, అక్కడ ఎదురవుతున్న చిన్నచిన్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. వివిధ ప్రాజెక్టుల కింద భూములు కోల్పోయిన రైతులకు చెల్లించాల్సిన పరిహారంపై కూడా ఈ సమావేశంలో సమీక్షించారు. నష్టపరిహారాన్ని తక్షణమే చెల్లించేందుకు అవసరమైన కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ముంపునకు గురయ్యే గ్రామాలు, పెండింగ్ పరిహారం, పునరావాస ప్యాకేజీలపై క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమగ్ర నివేదికలు అందజేయాలని రెవెన్యూ, నీటిపారుదల శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. బాధితులకు త్వరితగతిన పరిహారం చెల్లిస్తేనే బస్వాపూర్, గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టులను నింపడానికి వీలవుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. గట్టు, గుడెందొడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాల సామర్థ్యం పెంపుపై తగిన అధ్యయనం చేయాలని, గుడెందొడ్డి పంప్డ్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టుకు కన్సల్టెంట్‌ను నియమించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కంపెనీల్లో మహిళా బాస్‌లు చాలా తక్కువ.. పార్లమెంటులో కేంద్రం వెల్లడి

మొదటిపేజీ తరువాయి - ప్రాతినిధ్యం చాలా తక్కువగా ఉందని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. టర్నోవర్ ప్రాతిపదికన టాప్ 500 కంపెనీల్లో కేవలం 9 మంది మహిళలు చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లుగా (సీఈవో), 25 మంది మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లుగా (ఎండీ) బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఈ మేరకు కేంద్ర కార్పొరేట్ వ్యవహారాల శాఖ సహాయ మంత్రి హర్ష్ మల్హోత్రా సోమవారం లోక్‌సభకు రాతపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. ఎంసీఏ21 డేటాబేస్ గణాంకాల ప్రకారం, ఈ 500 కంపెనీల్లో మొత్తంగా 860 మంది మహిళలు బోర్డు సభ్యులుగా, డైరెక్టర్లుగా ఉన్నారు. వీరిలో 738 మంది డైరెక్టర్లు, 67 మంది పూర్తికాల డైరెక్టర్లు, 18 మంది అదనపు డైరెక్టర్లు, 12 మంది నామినీ డైరెక్టర్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అలాగే, 22 మంది మహిళలు చీఫ్ ఫైనాన్షియల్ ఆఫీసర్లుగా (సీఎఫ్ఓ) బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. కంపెనీల చట్టం-2013 నిబంధనల ప్రకారం, ప్రతి లిస్టెడ్ కంపెనీ బోర్డులో కనీసం ఒక మహిళా డైరెక్టర్‌ను నియమించడం తప్పనిసరి. ఈ నిబంధన అమలులోకి వచ్చిన తర్వాత బోర్డు స్థాయిలో మహిళల సంఖ్య పెరిగినప్పటికీ, సీఈవో, ఎండీ వంటి కీలక పదవుల వద్దకు వచ్చేసరికి వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుతోంది. అయితే, మహిళా డైరెక్టర్లు ఉన్నత నాయకత్వ స్థానాలకు ఎదగడానికి ఎదురవుతున్న అడ్డంకులపై ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు ఎటువంటి ప్రత్యేక అధ్యయనం నిర్వహించలేదని, కొత్త విధానాలు లేదా ప్రోత్సాహకాలు ఏవీ ప్రస్తుతం పరిశీలనలో లేవని మల్హోత్రా స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, మహిళా డైరెక్టర్లను నియమించడంలో విఫలమైన కంపెనీలపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటోంది. 2021-22 నుంచి 2025-26 మధ్య కాలంలో నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన సంస్థలకు సంబంధించి మొత్తం 50 ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయని, ఆయా సంస్థలపై రూ. 71.01 లక్షల జరిమానా విధించినట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం క్రియాశీలకంగా ఉన్న మొత్తం కంపెనీల్లో సుమారు 39 లక్షల మంది డైరెక్టర్లు ఉండగా, వారిలో మహిళల సంఖ్య 11.6 లక్షలుగా ఉందని గణాంకాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

మహమ్మద్ అలీ జిన్నా.. రాహుల్ గాంధీ రూపంలో మరలా జన్మించారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ధ్వజమెత్తారు. పాకిస్థాన్ వ్యవస్థాపకుడు మహమ్మద్ అలీ జిన్నా, రాహుల్ గాంధీ రూపంలో పునర్జన్మించారని, జిన్నా కంటే కూడా రాహుల్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన నాయకుడని బుధవారం ఆయన విమర్శించారు. ఈ మేరకు తన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియా వేదిక 'ఎక్స్' లో పోస్ట్ చేశారు. ఝార్ఖండ్‌లో ఉద్యోగ నియామక పరీక్షల్లో అవకతవకలపై విద్యార్థులు చేపట్టిన నిరసనల నేపథ్యంలో దూబే ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కుంభకోణంపై సీబీఐ విచారణను కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తోందని ఆయన నిలదీశారు. ప్రధాన నిందితుడు ఝార్ఖండ్ ప్రభుత్వంలోని ఒక సీనియర్ అధికారి నివాసంలో పట్టుబడ్డాడని, ఒకవేళ సీబీఐ విచారణ నిష్పక్షపాతంగా జరిగితే ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్‌కు కూడా చిక్కులు తప్పవని ఆరోపించారు. విద్యార్థులకు నిజంగా సంఘీభావం తెలపాలనుకుంటే ఝార్ఖండ్ ప్రభుత్వానికి కాంగ్రెస్ తన మద్దతును వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని దూబే సవాల్ విసిరారు. లేనిపక్షంలో ఆ పార్టీ జార్జ్ సోరోస్ అజెండాతో పనిచేస్తున్నట్లు భావించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. ప్రధానికి వ్యతిరేకంగా ఎక్కడ నిరసనలు జరిగినా రాహుల్ గాంధీ అక్కడ ప్రత్యక్షమవుతున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. ఝార్ఖండ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (జేపీఎస్‌సీ), స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ (జేఎస్ఎస్‌సీ) పరీక్షల్లో అక్రమాలు జరిగాయంటూ విద్యార్థులు 19 రోజులుగా ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్నారు. పరీక్షల నిర్వహణలో పారదర్శకత, వివాదాస్పద పరీక్షల రద్దు, స్వతంత్ర విచారణ చేపట్టాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల అసెంబ్లీ ముట్టడికి యత్నించిన విద్యార్థులపై పోలీసులు లాఠీఛార్జ్, వాటర్ కేనన్లు, బాష్పవాయువు ప్రయోగించడంతో బీజేపీ రాష్ట్రవ్యాప్త బంద్‌కు పిలుపునిచ్చింది. ఈ వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణ జరపాలని బీజేపీ పట్టుబడుతుండగా, చర్చల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరిస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంటోంది.

మీరు కొంచెం మారారు: మోదీతో ఖర్గే సరదా వ్యాఖ్య

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎంపీ రాహుల్ గాంధీల మధ్య చోటుచేసుకున్న ఓ సరదా సంభాషణకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఎన్సీపీ (ఎస్పీ) ఎంపీ సుప్రియా సూలే కుమార్తె రేవతి సూలే వివాహ రిసెప్షన్ ఇటీవల ఢిల్లీలో ఘనంగా జరిగింది. శరద్ పవార్ నివాసంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీతో కరచాలనం చేయడంతో పాటు, ప్రియాంక గాంధీని "ఎలా ఉన్నారు?" అని ఆత్మీయంగా పలకరించారు. "నేను బాగున్నాను సర్, మీరు ఎలా ఉన్నారు" అని ప్రియాంక గాంధీ అడగడంతో, నేను ఎప్పటిలాగే ఉన్నాను అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఆ సమయంలో అక్కడే ఉన్న ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే జోక్యం చేసుకుంటూ, ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించి "ఆప్ థోడా సా బదల్ గయే హో" (మీరు మునుపటి కంటే కొంచెం మారారు) అని చిరునవ్వుతో వ్యాఖ్యానించారు. దీనికి మోదీ ఆశ్చర్యపోతూ "అవునా?" అని బదులిచ్చి, ఖర్గే భుజంపై చేయి వేసి నవ్వారు. వీరి మధ్య జరిగిన ఈ ఆసక్తికర సంభాషణను చూసి రాహుల్ గాంధీ కూడా నవ్వడం వీడియోలో కనిపిస్తోంది. సుప్రియా సూలే కుమార్తె రేవతి, నాగ్‌పూర్‌కు చెందిన పారిశ్రామికవేత్త సారాంగ్ లఖానీల వివాహం ఈ ఏడాది జూన్‌లో ముంబైలో జరిగింది. తాజాగా ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ రిసెప్షన్‌కు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, సోనియా గాంధీ, సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్, ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్‌తో పాటు పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. రాజకీయంగా తీవ్ర వైరుధ్యాలు ఉన్నప్పటికీ, నేతల మధ్య కనిపించిన ఈ స్నేహపూర్వక వాతావరణం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది.

ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వకుండా గొంతు నొక్కుతున్నారు

మొదటిపేజీతరువాయి-కూటమి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఆరోపించారు. శాసనసభను దాదాపు రెండేళ్లుగా బహిష్కరిస్తున్నప్పటికీ, శాసనమండలి వేదికగా ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని ఆయన పార్టీ ఎమ్మెల్సీలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆగస్టు 17 నుంచి ప్రారంభం కానున్న శాసనసభ వర్షాకాల సమావేశాల నేపథ్యంలో బుధవారం నాడు ఆయన పార్టీ శాసనసభ్యులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రధాన పార్టీ అయిన వైసీపీకి ప్రతిపక్ష నేత హోదా ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం ఇష్టపడటం లేదని, అందుకే ప్రజా సమస్యలను మీడియా ద్వారానే ప్రజల దృష్టికి తీసుకెళ్లి నాణేనికి మరోవైపు చూపిస్తానని స్పష్టం చేశారు. శాసనమండలిలో వైసీపీకి ఉన్న బలాన్ని ఉపయోగించుకుని ప్రజావాణిని బలంగా వినిపించాలని జగన్ సూచించారు. "గత 74 రోజులుగా డీఎస్సీ కుంభకోణంపై 10 రకాల నిరసనలు చేపట్టాం. పేపర్ లీకేజీ, ఔట్‌సోర్సింగ్ కుంభకోణాలు, స్పోర్ట్స్ కోటాలో అక్రమాలు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మార్పు వంటి అంశాలను ఆధారాలతో సహా బయటపెట్టాం. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రమేయంపై సీబీఐ విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశాం" అని జగన్ వివరించారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, వసతి దీవెన పథకాలకు సంబంధించి 13 త్రైమాసికాల బకాయిలు పేరుకుపోయాయని, విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని జగన్ అన్నారు. సుమారు రూ. 9,100 కోట్లు, రూ. 3,300 కోట్ల బకాయిలు ఉండగా, ప్రభుత్వం కేవలం రూ. 2,900 కోట్లు విడుదల చేసిందని విమర్శించారు. ఈ అంశాన్ని మండలిలో లేవనెత్తి చర్చకు పట్టుబట్టాలని ఎమ్మెల్సీలకు సూచించారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడం లేదని, పంటలకు నీరందడం లేదని, ఉచిత పంటల బీమా నిలిపివేయడంతో అన్నదాతలు తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉన్నారని జగన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పీపీపీ ప్రాజెక్టుల పేరుతో ప్రైవేటు సంస్థలకు రాయితీలు కల్పిస్తూ ప్రజలపై భారం మోపుతున్నారని, ప్రభుత్వ సేవల ప్రైవేటీకరణను గట్టిగా ప్రశ్నించాలని పిలుపునిచ్చారు. దిశ చట్టం రద్దు, ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రశ్నించిన బీసీ నేతలు చింతడ రవి, ముస్తఫాలపై అక్రమ కేసులు బనాయించడం వంటి అంశాలను సభలో ప్రస్తావించాలని ఆయన ఆదేశించారు. జూనియర్ డాక్టర్ల సమ్మె, ఉద్యోగులు, మహిళలు, యువతలో ఉన్న అసంతృప్తిని కూడా మండలిలో ఎత్తిచూపాలని, పూర్తి ఆధారాలతో సభకు వెళ్లి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని జగన్ పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఉప్పాడ తీరంలో సముద్రపు కోతకు చెక్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉప్పాడ తీరానికి రక్షణ కవచం పవన్ సమక్షంలో మద్రాస్ ఐఐటీతో ఒప్పందం సముద్ర కోత సమస్య పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. తీవ్రమైన కోత కారణంగా దెబ్బతింటున్న ఈ తీరాన్ని పరిరక్షించేందుకు ప్రతిష్ఠాత్మక ఐఐటీ మద్రాస్‌తో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవగాహన ఒప్పందం (ఎంవోయూ) కుదుర్చుకుంది. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సమక్షంలో బుధవారం మంగళగిరిలోని ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఈ ఒప్పందంపై సంతకాలు జరిగాయి. ఈ ప్రాజెక్టు కింద రూ.323 కోట్ల వ్యయంతో ఉప్పాడ తీరంలో రక్షణ గోడ నిర్మించనున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విపత్తు నిర్వహణ నిధి (ఎన్డీఎంఎఫ్) ఆమోదంతో చేపట్టనున్న ఈ పనులకు ఐఐటీ మద్రాస్ సాంకేతిక సారథ్యం వహించనుంది. రక్షణ గోడకు అవసరమైన డిజైన్, సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ రిపోర్టు (డీపీఆర్) రూపకల్పనతో పాటు, నిర్మాణ పనుల పర్యవేక్షణ బాధ్యతలను కూడా ఐఐటీ నిపుణులే చూడనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ (ఎస్డీఎంఏ) నోడల్ ఏజెన్సీగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ మారిటైమ్ బోర్డు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఏజెన్సీగా వ్యవహరించనున్నాయి. తీర కోత తీవ్రత, సముద్రపు నీటి ప్రవాహాలు, అలల ప్రభావాన్ని శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేసి, ఉప్పాడ తీరానికి అత్యంత అనువైన, పటిష్ఠమైన రక్షణ చర్యలను ఐఐటీ బృందం సూచించనుంది. ఈ ఒప్పందంతో ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రక్రియ పూర్తయినందున, వచ్చే నవంబర్ నుంచి నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. పిఠాపురం నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఉప్పాడ తీర ప్రాంత గ్రామాలు, మత్స్యకారుల రక్షణకు ఈ ప్రాజెక్టు అత్యంత కీలకమని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాకినాడ కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంధిర ప్రసాద్, ఐఐటీ మద్రాస్ ఓషన్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ప్రొఫెసర్ ఎస్.ఎ.సన్నాసిరాజ్, రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఖతీబ్ కౌసర్ బానో, ఏపీ మారిటైమ్ బోర్డ్ చీఫ్ ఇంజనీర్ జి.వి.రాఘవరావు తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేరాల రూపం మారింది.. పోలీసింగ్ మారాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి - నేరం జరిగిన వెంటనే తొలి గంట (గోల్డెన్ అవర్) అత్యంత కీలకమని, ఆ సమయంలో కీలక ఆధారాలు చేజారిపోకుండా చూడటమే నేర నియంత్రణలో మొదటి విజయమని ఆయన పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. బుధవారం నాడు సచివాలయం నుంచి రాష్ట్ర డీజీపీ మొదలుకొని క్షేత్రస్థాయిలోని స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ (ఎస్‌హెచ్ఓ) వరకు సుమారు 1,650 మంది అధికారులతో ఆయన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. రాష్ట్ర చరిత్రలో డీజీపీ నుంచి ఎస్‌హెచ్ఓ స్థాయి వరకు ఒకేసారి ముఖ్యమంత్రి సమావేశం నిర్వహించడం ఇదే తొలిసారి. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసుల కీర్తి దేశవ్యాప్తంగా మార్మోగాలని, అందుకు తగ్గట్టుగా ప్రతి ఒక్కరూ సిద్ధం కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

పోలీసులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ, గౌరవం

ప్రజలు ప్రశాంతంగా జీవించాలన్నా, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రావాలన్నా శాంతిభద్రతలు అత్యంత కీలకమని చంద్రబాబు అన్నారు. "రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పోలీసు విభాగం ఒక గర్వకారణం. ప్రజల విశ్వాసాన్ని చూరగొనేలా మీరంతా వ్యవహరించాలి. ఇన్విజిబుల్ పోలీస్, విజిబుల్ పోలీసింగ్ విధానాన్ని పక్కాగా అమలు చేయాలి" అని ఆయన సూచించారు. 2019-24 మధ్య పాలకులు గంజాయి, కల్తీ మద్యాన్ని రాష్ట్రానికి పెను సమస్యగా మార్చారని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వంలో పోలీసులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇస్తామని, వారి గౌరవం పెరిగేలా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 14,770 ప్రభుత్వ సీసీ కెమెరాలతో పాటు, ప్రైవేటు వ్యక్తుల కెమెరాలను కలిపి మొత్తం లక్ష కెమెరాలను నేర నియంత్రణ కోసం అనుసంధానించామని తెలిపారు. ఫేస్ రికగ్నిషన్, డీఎన్ఏ డిటెక్షన్ వంటి ఆధునిక టెక్నాలజీతో నేరాలను వేగంగా ఛేదిస్తున్నామని అన్నారు.

వివేకా కేసులో అది కాస్ట్ లీ మిస్టేక్

రాజకీయ ముసుగులో నేరాలకు పాల్పడే వారి పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలని సీఎం ఆదేశించారు. "పరామర్శల పేరుతో రోడ్లపై విన్యాసాలు చేయడం వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇబ్రహీంపట్నంలో మోటార్ సైకిల్ విన్యాసాలు, విశాఖలో మూడు గంటల పాటు రోడ్లు దిగ్బంధించడం వంటివి శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తాయి. ప్రస్తుతం రోడ్లపై వీరంగం సృష్టిస్తున్న వారిలో 94 శాతం మంది ఒకే పార్టీకి చెందిన వారు. ఏ పార్టీకి కూడా చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే లైసెన్స్ లేదు" అని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో ఆధారాలను చెరిపేసే ప్రయత్నం జరగడం పోలీసుల వైపు నుంచి జరిగిన అత్యంత ఖరీదైన తప్పిదం (కాస్ట్ లీ మిస్టేక్) అని అన్నారు. నేరం జరిగిన ప్రాంతాన్ని సంరక్షించడంలో వైఫల్యం ఎంతటి నష్టాన్ని కలిగిస్తుందో ఈ ఘటనే నిదర్శనమని, నేరస్తుల పట్ల ఉదాసీనత వద్దని స్పష్టం చేశారు.

ఇకపై నెలవారీ పెర్ఫార్మెన్స్ రిపోర్ట్

శాంతిభద్రతల విషయంలో ఏపీని దేశంలోనే అత్యుత్తమ రాష్ట్రంగా నిలపాలన్నదే తన లక్ష్యమని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఇకపై ప్రతీ నెలా పోలీసు శాఖ పనితీరుపై ఒక పెర్ఫార్మెన్స్ రిపోర్టును విడుదల చేయాలని ఆదేశించారు. దీని ద్వారా ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచిన వారిని, సక్సెస్ స్టోరీలను ప్రజలకు వివరించవచ్చని అన్నారు. ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ విధానం పూర్తిస్థాయిలో అమలు కావాలని, అదే సమయంలో సంఘ విద్రోహ శక్తులకు పోలీసులంటే భయం కలగాలని సూచించారు. మహిళలపై నేరాల విషయంలో జీరో టాలరెన్స్ విధానం కొనసాగుతుందని, 'డ్రగ్స్ వద్దు బ్రో' వంటి ప్రచారాలతో గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలపై యుద్ధం ప్రకటించాలని పిలుపునిచ్చారు. రహదారి భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చి, ప్రమాదాల నివారణకు రోడ్ ఇంజనీరింగ్, హాట్‌స్పాట్‌ల ఆడిట్‌పై దృష్టి సారించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా, శాంతి భద్రతల అదనపు డీజీ ఎన్. మధుసూధన రెడ్డి, ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ మహేష్ చంద్ర లడ్హా, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1200 పోలీస్ స్టేషన్ల నుంచి శాంతిభద్రతలు, ట్రాఫిక్, జీఆర్పీ సహా వివిధ విభాగాల అధికారులు ఈ వర్చువల్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

మేం 'టీ-హబ్' కడితే.. రేవంత్ 'అనుముల హబ్' కడుతున్నారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీ రామారావు తన విమర్శల దాడిని మరింత ఉద్ధృతం చేశారు. సీఎం సోదరుడికి సంబంధముందని ఆరోపిస్తున్న టెస్సారక్ట్ అడ్వాన్స్‌డ్ సిస్టమ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు భూ కేటాయింపుల విషయంలో రూ. 200 కోట్ల కుంభకోణం జరిగిందని ఆరోపిస్తూ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 'అనుముల హబ్స్' ఏర్పాటులో బిజీగా ఉన్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. బుధవారం ఈ అంశంపై 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా కేటీఆర్ స్పందించారు. "తాము నిజమైన స్టార్టప్‌ల అభివృద్ధి కోసం టీ-హబ్ నిర్మిస్తే, రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం కుటుంబ సభ్యులతో నడిచే, సున్నా ఆవిష్కరణలు, సున్నా ఉద్యోగులతో కూడిన స్కామ్.. అదేనండీ స్కీమ్ అయిన 'అనుముల హబ్స్' సృష్టిస్తున్నారు. అనుముల సోదరుల్లో ఒకరైతే చాలు, ఎలాంటి ప్రశ్నలు లేకుండా చౌక ధరకే ప్రభుత్వ భూమిని కేటాయిస్తారు. సున్నా పెట్టుబడితో రాత్రికి రాత్రే రూ. 200 కోట్లు సంపాదించినందుకు అనుముల కొండల్ రెడ్డిని 'శతాబ్దపు ఆవిష్కర్త'గా ప్రకటించాలి" అని కేటీఆర్ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. కేవలం రూ. లక్ష చెల్లింపు మూలధనం, సున్నా ఉద్యోగులు ఉన్న కంపెనీకి అత్యంత విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని ఎలా కేటాయిస్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. సుమారు రూ. 200 కోట్ల విలువైన ఐదు ఎకరాల భూమిని కేవలం రూ. 7 కోట్లకే, అంటే గజం రూ. 3,700 చొప్పున కట్టబెట్టారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ భూముల నుంచి కోట్లాది రూపాయలు సంపాదించే ఈ మ్యాజిక్ ట్రిక్‌ను కేవలం అనుముల కుటుంబానికే పరిమితం చేయకుండా తెలంగాణ యువతకు కూడా నేర్పించాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిలను ఉద్దేశించి అన్నారు. టెస్సారక్ట్ సంస్థతో సీఎం సోదరుడికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చేసిన ప్రకటనను కేటీఆర్ తప్పుబట్టారు. కొండల్ రెడ్డి లింక్డ్‌ఇన్ ప్రొఫైల్‌లో, యూఎస్-ఇండియా స్ట్రాటజిక్ పార్ట్‌నర్‌షిప్ ఫోరమ్‌లో ఆయన్ను టెస్సారక్ట్ ఛైర్మన్‌గా గుర్తించిన విషయాన్ని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఈ భూ కేటాయింపులకు సంబంధించిన జీవో, భూమి విలువ, అర్హత ప్రమాణాలు, పెట్టుబడి ప్రతిపాదనలు వంటి అన్ని పత్రాలను ప్రభుత్వం వెంటనే బయటపెట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ భూ కేటాయింపుల వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని, దీనిపై ముందుగా గవర్నర్‌కు ఫిర్యాదు చేసి, అవసరమైతే లోకాయుక్తను, న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చి, బాధ్యులను శిక్షించే వరకు ఈ అంశాన్ని వదిలిపెట్టబోమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఇమ్రాన్ ఖాన్ చనిపోయారా? పాక్ జర్నలిస్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు.. నిజమెంత?

మొదటిపేజీ తరువాయి - అమెరికాలో ఉంటున్న జర్నలిస్ట్ వజాహత్ సయీద్ ఖాన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఇప్పుడు జీవించి లేరని ముగ్గురు సీనియర్ పాకిస్థాన్ సైనిక అధికారులు తనకు చెప్పినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే వాళ్లు కూడా ఈ సమాచారాన్ని స్వయంగా నిర్ధారించలేదని చెప్పారు. అనధికారిక మార్గాల్లో తమకు సమాచారం అందిందని మాత్రమే వారు చెప్పినట్లు వివరించారు. 73 ఏళ్ల ఇమ్రాన్ ఖాన్ 2023 నుంచి రావల్పిండిలోని అడియాలా జైలులో ఉన్నారు. ఆయనపై పలు కేసులు కొనసాగుతున్నాయి. జైల్లో ఉన్న ఆయన్ను కలిసేందుకు కుటుంబ సభ్యులకు అనుమతి ఇవ్వడం లేదంటూ పాకిస్థాన్ తెహ్రీక్-ఏ-ఇన్సాఫ్ (పీటీఐ) పార్టీ పలుసార్లు ఆరోపించింది. ఆయనకు సరైన వైద్యం అందడం లేదని కూడా పార్టీ నేతలు చెబుతున్నారు. ఇమ్రాన్ కుటుంబ సభ్యులు, పీటీఐ నేతలు మంగళవారం మరోసారి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇమ్రాన్‌ను కలిసేందుకు అనుమతి ఇవ్వకపోతే సెప్టెంబర్ 27న ఇస్లామాబాద్‌కు లాంగ్ మార్చ్ చేపడతామని పీటీఐ ప్రకటించింది. అంతకుముందే నిరసనలు చేపడతామని హెచ్చరించింది. ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై అమెరికా నుంచి కూడా పాకిస్థాన్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. 13 మంది అమెరికా చట్టసభ సభ్యులు అక్కడి విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియోకు లేఖ రాశారు. ఇమ్రాన్, ఆయన భార్య బుష్రా బీబీ నిర్బంధ పరిస్థితులపై ఇస్లామాబాద్‌తో మాట్లాడాలని కోరారు.

26 ఏళ్ల తర్వాత బట్టబయలైన క్లింటన్ రహస్యం.. అధ్యక్షుల డెకాయ్ విమానాల కథ!

మొదటిపేజీ తరువాయి - భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా అసలు విమానానికి బదులుగా ఒక డెకాయ్ (మాయ) విమానాన్ని వాడారని, ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వం జర్నలిస్టులకు ముందుగానే తెలిపిందని ఓ సీనియర్ వైట్ హౌస్ జర్నలిస్ట్ వెల్లడించారు. ఇటీవల అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కూడా తుర్కియే పర్యటనలో ఇలాంటి వ్యూహాన్నే అనుసరించారన్న వార్తల నేపథ్యంలో ఈ పాత ఘటన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. 'ది వాషింగ్టన్ పోస్ట్' కథనం ప్రకారం.. యూఎస్ఏ టుడే వాషింగ్టన్ బ్యూరో చీఫ్ అయిన సూసన్ పేజ్ ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టారు. 2000 సంవత్సరంలో ఆమె వైట్ హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలిగా ఉన్నారు. క్లింటన్ భారత్ నుంచి పాకిస్థాన్‌కు వెళ్లే ముందు, వైట్ హౌస్ అధికారులు తనను ఆఫ్-ది-రికార్డ్ సమావేశానికి పిలిచారని ఆమె తెలిపారు. "పాకిస్థాన్‌కు వెళ్లడంలో ఉన్న ప్రమాదాల కారణంగా తీసుకుంటున్న అసాధారణ భద్రతా చర్యల గురించి వారు నాకు వివరించారు. అందులో డెకాయ్ విమానాన్ని ఉపయోగించడం కూడా ఒకటి. ఆ ముప్పు కేవలం క్లింటన్‌కే కాదు, పర్యటనను కవర్ చేస్తున్న జర్నలిస్టులకు కూడా ఉందని చెప్పారు" అని సూసన్ పేజ్ పేర్కొన్నారు.

క్లింటన్, ట్రంప్ వ్యూహాల్లో తేడా 2000 మార్చిలో ఇస్లామాబాద్‌లో ఎయిర్ ఫోర్స్ వన్ తరహా విమానం ఒకటి ల్యాండ్ అయింది. అందులో నుంచి క్లింటన్‌ను పోలిన ఒక సీక్రెట్ సర్వీస్ ఏజెంట్ బయటకు వచ్చారు. మీడియా దృష్టి అటువైపు మళ్లిన తర్వాత, గుర్తు తెలియని మరో విమానం ల్యాండ్ కాగా, దాని నుంచి అసలైన అధ్యక్షుడు క్లింటన్ దిగారు. అయితే, ఈ వ్యూహం గురించి జర్నలిస్టుల ప్రతినిధికి ముందుగానే సమాచారం ఇచ్చారు. కానీ, గత నెలలో తుర్కియే నుంచి వెళుతున్నప్పుడు ట్రంప్ విషయంలో భిన్నంగా జరిగింది. ఇరాన్ నుంచి విశ్వసనీయమైన ముప్పు ఉందన్న సమాచారంతో ట్రంప్‌ను రహస్యంగా ఎయిర్‌పోర్ట్ క్యాటరింగ్ ట్రక్కులో ఎక్కించి, గుర్తు తెలియని సి-32ఏ విమానంలోకి మార్చారు. అసలైన అధ్యక్ష విమానం మాత్రం జర్నలిస్టులు, కొందరు సిబ్బందితో డెకాయ్‌గా ప్రయాణించింది. ఈ మార్పు గురించి జర్నలిస్టులకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదని, కిటికీ షేడ్లు మూసివేయమని మాత్రమే ఆదేశించినట్లు 'ది వాషింగ్టన్ పోస్ట్' తెలిపింది. అధికారుల స్పందన ఈ ఘటనపై వైట్ హౌస్ కమ్యూనికేషన్స్ డైరెక్టర్ స్టీవెన్ చుంగ్ స్పందిస్తూ.. "అధ్యక్షుడి ప్రాణాలకు ముప్పు తలపెట్టే శత్రువులు అమెరికాకు చాలా మంది ఉన్నారు. ఆ ముప్పులను ఎదుర్కోవడానికి మా వద్ద ఉన్న అన్ని మార్గాలను ఉపయోగిస్తాం" అని భద్రతా చర్యలను సమర్థించుకున్నారు. అయితే, డెకాయ్ విమానం గురించి నేరుగా ప్రస్తావించలేదు. దాదాపు రెండున్నర దశాబ్దాలు గడిచిపోవడం, అప్పట్లోనే క్లింటన్ దిగినప్పుడు ఈ వ్యూహం అందరికీ తెలిసిపోవడంతో ఇప్పుడు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించడంలో తప్పులేదని భావించినట్లు సూసన్ పేజ్ తెలిపారు. అధ్యక్షుడి కదలికలపై స్వతంత్రంగా నివేదించే వైట్ హౌస్ ప్రెస్ పూల్ విషయంలో క్లింటన్, ట్రంప్ యంత్రాంగాలు అనుసరించిన భిన్నమైన పద్ధతులను ఈ రెండు ఘటనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

విద్యారంగ సమస్యల పరిష్కారానికి సమరశీల పోరాటాలు కొనసాగిద్దాం

ఏఐఎస్ఎఫ్ మేడ్చల్ - మల్కాజిగిరి జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.డి అన్వర్

నిజం న్యూస్ ప్రతినిధి, బోడుప్పల్, ఆగస్టు 12 : బుధవారం నాడు ఏఐఎస్ఎఫ్ మేడ్చల్- మల్కాజ్గిరి జిల్లా సమితి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఉప్పల్ డిపో ఏఐఎస్ఎఫ్ కార్యాలయం వద్ద 91 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించడం జరిగింది. జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.డి అన్వర్ శ్వేతా అరుణ పతాకాన్ని ఎగురవేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ....స్వాతంత్ర్యం రాకపూర్వమే దేశంలోనే మొట్టమొదటి విద్యార్థి సంఘంగా ఉత్తరప్రదేశ్ రాజధాని లక్నో మహానగరంలో భగత్ సింగ్, రాజ్ గుర్, సుఖ్ దేవ్, ఆజాద్‌లిల ఇంకా ఎందరో వీరుల ఆశయ సాధన కోసం లిబబృద్దీన్ బాసు, ప్రేమ్ నారాయణ భార్గవ్ ల నాయకత్వాన 1936 ఆగస్టు12 న అఖిల భారత విద్యార్థి సమాఖ్య ఆవిర్భవించింది. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యవాదుల బానిసచేర నుంచి మాతృభూమి విముక్తి కై సాగిన వీరోచిత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పొత్తిళ్లలోనే పిడికిళ్లు బిగించి స్వాతంత్ర్యము మా జన్మ హక్కు అని మా అంతం చూసిన - స్వాతంత్ర్యోద్యమ పంతం వీడం అంటూ నినదించి భారతదేశానికి సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం కావాలని, భరతమాత బానిస సంకెళ్ల నుంచి విముక్తి కావాలని ఎందరో విద్యార్థుల విప్లవ కిషోరుల బలిదానం చేసిన ఘనమైన చరిత్ర కలిగిన దేశములోనే ఏకైక విద్యార్థి సంఘం.పోరాటాలు, త్యాగాలే ధ్యేయంగా ఏర్పాటైన ఈ విద్యార్థి సంఘం స్వాతంత్ర్యానంతరం ప్రభుత్వ విద్యా పరిరక్షణకై, శాస్త్రీయ విద్య, కామన్ విద్యావిధానం అమలుపై నిరంతరం పోరాటాలు సాగిస్తూ 90 సంవత్సరాలుగా విద్యార్థుల శ్రేయస్సు కోసం అశేష త్యాగాలు చేస్తూ ఆవిర్భావం నాటి నుంచి నేటివరకు గల్లి నుండి ఢిల్లీ వరకు విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఉద్యమాలే ఊపిరిగా - పోరాటాలే ప్రాణంగా - విద్యారంగ సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా "చదువుతూ పోరాడుతాం - చదువుకై పోరాడుతాం" అంటూ తెలంగాణ రైతాంగ పోరాటంలో, విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అని వీరోచిత పోరాటం, 18 సంవత్సరములకు ఓటుహక్కు ఉద్యమం, మలిదశ తెలంగాణ పోరాటంలో, హాస్టళ్ల సమస్యలపై, విద్య వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తున్న పాలకులపై అలుపెరుగని సమరశీల పోరాటాలు చేసి దేశంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించింది.శాస్త్రీయ సోషలిజం తన గమ్యంగా, ప్రభుత్వ విద్యను, సెక్యులరిజాన్ని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం తన కర్తవ్యమని, సమరశీల విద్యార్థి ఉద్యమాల నిర్మాణంలో నిమగ్నమైన అఖిల భారత విద్యార్థి సమాఖ్య (ఏఐఎస్ఎఫ్) 90 వసంతాలు పూర్తిచేసుకుని 91వ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెట్టింది. భవిష్యత్తులో పాలకులు అవలంబిస్తున్న విద్యావ్యతిరేక విధానాలపై ఏఐఎస్ఎఫ్ గా పోరాడుతామని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు హరీష్, కృష్ణ, అరవింద్,శ్రీకాంత్, సాయి చరణ్, వంశీ, సాయి,రవి,మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళ మణులు అభివృద్ధిలో ముందుకు సాగారు

నూతన గ్రామ మహిళా సమాఖ్య కార్యవర్గ సభ్యులకు అభినందనలు తెలిపిన సర్పంచ్...

ఏరుగట్ల మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** భీమ్ గల్ మండలం భాచన్పల్లి గ్రామం లో ఐకేపీ మహిళా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక సాధారణ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా స్థానిక సర్పంచ్ వన్నెల బాలమణి జనార్ధన్ అధ్యక్షతన నిర్వహించడమే కాకుండా, సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ, సర్పంచ్ సమక్షంలో నూతన గ్రామ మహిళ సమస్య కార్యవర్గం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. నూతన గ్రామ మహిళా సమాఖ్య కార్యవర్గ సభ్యులకు సర్పంచ్ వన్నెల బాలమణి జనార్ధన్ అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా గ్రామ సర్పంచ్ వన్నె ల బాలమని జనార్ధన్ మాట్లాడుతూ, గ్రామం లో మహిళ సంఘం సభ్యులు అందరూ ప్రతి నెలనెలా సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రభుత్వ పథకాలు గురించి మాట్లాడుకొని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ౚ గ్రామం లో పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి అని ౚ ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించు కోవాలని చెప్పడం జరిగింది ౚ మహిళా సంఘం సభ్యులు అందరూ రుణాలు అధ్యాభివృది కార్యక్రమాలకు.వినియోగించుకొని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలని.చెప్పడం జరిగింది.ఐ.కే.పీ. సీనియర్ సీ.సీ. కుంట శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, సభ్యులు అందరూ తీసుకున్న రుణాలను ప్రతి నెల నెల చెల్లించుకోవాలని సూచించారు. గ్రామ సంఘం ద్వారా లాభాలు వచ్చేటట్లు కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని అన్నారు. ఐకేపీ. సీనియర్ సీసీ పురస్థు నరేష్ మాట్లాడుతూ, మహిళ సంఘం సభ్యులు. అందరూ ఐకేపీ పథకాలను వినియోగించుకొని, ఆర్థికంగా సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందాలని, బ్యాంకు ద్వారా రుణాలు.తీసుకున్నప్పుడు బ్యాంకు లో ఇన్సూరెన్స్ ప్రతి సభ్యురాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వివరించారు. బ్యాంకు రుణాలు,శ్రీనిధి రుణాలు,గ్రామసంఘం రుణాల గురించి క్షుణంగా వివరించారు. గ్రామసంఘ.లెక్కలు అందరి సమక్షంలో చదివి వినిపించారు. మహిళా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. గ్రామ మహిళ సమైక్యఅధ్యక్షురాలుగా కర్ర సంతోషి, ఉప అధ్యక్షురాలిగా కందకూర్తి లాస్య, కార్య దర్శి. దొంతుల కావేరి,లక్ష్మి ,సహాయ కార్యదర్శి, కోశాధికారి వైష్ణవి లని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో సర్పంచ్ బాలమని జనార్ధన్, ఐకేపీ సీనియర్ సీసీ లు, కుంట శ్రీనివాస్, పురస్తు నరేష్,వి.వో. ఏ.నాగమణి,మహిళ సంఘం సభ్యులు, పలువురు, పాల్గొన్నారు.

అందరూ ఉన్నా అనాథే... ఆకలితో అలమటిస్తున్న 85 ఏళ్ల వృద్ధుడు!

మూడు రోజులుగా తిండిలేక అవస్థలు...
జానకంపేటలో చావుబతుకుల మధ్య చంద్రయ్య...
కుటుంబ సభ్యులకు చేర్చాలని గ్రామస్తులు, వృద్ధుడి వేడుకోలు....

మెండోరా మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** చుట్టూ బంధువులు ఉన్నా ఆ వృద్ధుడికి ఆకలి తీర్చే నాథుడే కరువయ్యాడు. నడవలేని స్థితిలో, ఆకలి మంటలతో చావుబతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న ఓ వృద్ధుడి కథనం నిజామాబాద్ జిల్లాలో తీవ్ర కలచివేస్తోంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... నిజామాబాద్ జిల్లా వేల్పూర్ మండలంలోని జానకంపేట గ్రామంలో 85 ఏళ్ల చంద్రయ్య (అలియాస్ రాజన్న) అనే వృద్ధుడు గత కొన్నేళ్లుగా భిక్షాటన చేస్తూ పొట్ట నింపుకుంటున్నాడు. చంద్రయ్య స్వగ్రామం చందూరు. అతడికి వివాహం కాకపోవడం, తల్లిదండ్రుల ఆస్తిని అక్కలు తీసుకోవడంతో చివరికి ఒంటరివాడిగా మిగిలిపోయాడు. ఇన్నాళ్లూ అడుక్కుంటూ కాలాన్ని వెళ్లదీసిన చంద్రయ్యకు, ఇటీవల ఆరోగ్యం పూర్తిగా క్షీణించడంతో కనీసం నడవలేని స్థితికి చేరుకున్నాడు. దీంతో స్థానిక పెద్దమనుషులు అతడిని గ్రామంలోని సొసైటీ ఆవరణలో ఉంచారు.

మూడు రోజులుగా ఆకలి అలమట...

గత మూడు రోజులుగా సరైన తిండి, నీళ్లు లేక ఆకలితో అలమటిస్తున్నానని ఆ వృద్ధుడు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నాడు. తనను ఎలాగైనా చందూరులోని కుటుంబ సభ్యుల వద్దకు చేర్చాలని వేడుకుంటున్నాడు.

వృద్ధుడి ఆవేదన

"మా అక్క లచ్చవ్వ, ఆమె కొడుకు శంకర్, అలాగే చనిపోయిన మరో అక్క కమలవ్వ కొడుకులు సుదర్శన్, గోపాల్ అందరూ చందూరులోని ప్రభుత్వ పాఠశాల పక్కనే ఉంటారు అని ఆ వృద్ధుడు పేర్కొంటున్నారు. వారి ఫోన్ నంబర్ (9708420177) కి ఫోన్ చేసినా ఎవరూ ఎత్తడం లేదు. అధికారులు, పోలీసులు స్పందించి నన్ను నా కుటుంబ సభ్యుల వద్దకు చేర్చాలి." తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న చంద్రయ్య పట్ల స్థానిక అధికారులు, పోలీసులు తక్షణమే స్పందించి, అతడిని చందూరులోని కుటుంబ సభ్యుల వద్దకు చేర్చాలని లేదా, సరైన ఆశ్రయం అధికారులు కల్పించాలని స్థానిక జాన్కంపేట గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

పిఆర్టియు టియస్ మెండోరా మండలా నూతన అధ్యక్షులు గా నేల శ్రీనివాస్

మెండోరా, **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** నిజాంబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గం మెండోరా మండల పరిధిలోని పాఠశాలలో పి ఆర్ టి యు శాఖ సర్వసభ్య సమావేశం ఈరోజు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మెండోరాలో జరిగింది ఇందులో భాగంగా మండల శాఖకు నూతన కార్యవర్గాన్ని ఈరోజు ఎన్నుకోవడం జరిగింది. అధ్యక్షులుగా నేల శ్రీనివాస్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా తుమ్మల వినోద్ కుమార్ రెడ్డి అసోసియేట్ అధ్యక్షులుగా రవిశంకర్ మహిళా అసోసియేట్ అధ్యక్షులుగా శ్రీమతి కవిత ఉపాధ్యక్షులుగా పెగడ నరేందర్ మహిళా ఉపాధ్యక్షులుగా శ్రీమతి కే గురువా కార్యదర్శిగా కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ గౌడ్ మహిళా కార్యదర్శిగా సరిత ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక కావడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమానికి జిల్లా అధ్యక్షులు మోహన్ రెడ్డి మరియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి కిషన్ జిల్లా మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి పెంట జలంధర్ మండల విద్యాధికారి దేగాం శ్రీనివాస్ , పోచంపాడు కాంప్లెక్స్ ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ధర్మపురి మాజీ ప్రధానోపాధ్యాయులు మనోహర్ , ఎన్నికల నిర్వహణ అధికారి లుగా సంతోష్ మరియు మోహన్ మెండోరా మండల మాజీ అధ్యక్షులు సురేందర్ మరియు ప్రధాన కార్యదర్శి టి నర్సింలు , ముప్కాల్ మండల శాఖ అధ్యక్ష , ప్రధాన కార్యదర్శిలు శ్రీనివాస్ , నవీన్ , రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు సామ ప్రసాద్ , తాడూరి లక్ష్మణ్ కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు మండలంలోని ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు ప్రాథమిక సభ్యులు పాల్గొన్నారు..

అరవింద్ కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందించినమండల విశ్వకర్మ సంగం

సలీం మహబూబ్నగర్ జడ్చర్ల మిడ్జిల్ **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** మిడ్జిల్ మండల రాణి పేట గ్రామానికి చెందిన కమ్మరి అరవింద్ ఇటీవల ఆరోగ్యం బాగాలేక మరణించడం జరిగింది. కమ్మరి అరవింద్ మరణాంతరం ఈరోజు అనగా బుధవారం సాయంత్రం తన కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మిడ్జిల్ మండల విశ్వకర్మ సభ్యులు, విశ్వకర్మ మండల అధ్యక్షులు కమ్మరి భాస్కర్ చారీ మాట్లడుతూ అరవింద్ కుటుంబానికి పూర్తి సానుభూతి తెలుపుతూ వారికీ మనం అందరం అండగా ఉండాలని ఉంటామని భరోసా తెలియజేసి మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో స్వీకరించిన 5000 రూపాయలు వారి కుటుంబానికి అందజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వకర్మ జయంతి నిర్వాహక అధ్యక్షులు దశరథం చారి, ఉపాధ్యక్షులు నవీన్ చారి, శేఖర్ చారి, లక్షణ చారీ , ఆదిత్య చారి, రాఘవేంద్ర చారీ, ఆంజనేయులు చారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిడిఎస్ బియ్యం పట్టి వేత కేసు నమోదు

రాజపేట **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** పిడిఎస్ బియ్యం తరలిస్తున్న వాహనాన్ని పట్టుకొని కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై తకియుద్దీన్ బుధవారం తెలిపారు. ఎస్ఐ తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం..అక్రమంగా పిడిఎస్ తరలిస్తున్నారనే సమాచారం మేరకు రాజాపేట పోలీస్ వారు బుధవారం తనిఖీ చేయగా పుట్టగూడెం గ్రామానికి చెందిన భూక్యా నితిన్ అనే వ్యక్తి తన అశోక్ లేలాండ్ వాహనం లో అక్రమంగా 20 క్వింటాల పిడిఎస్ బియ్యం తరలిస్తుండగా పట్టుబడి చేశారు. పంచనామా నిర్వహించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఎవరయినా అక్రమంగా పిడిఎస్ బియ్యం తరలించిన డంప్ చేసిన కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ఎస్సై హెచ్చరించారు.

బొమ్మక్ కళ్యాణ్ కు ఘన సన్మానం

నిజం న్యూస్ ప్రతినిధి, బోడుప్పల్, ఆగస్టు 12 : మల్కాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని బోడుప్పల్ డివిజన్--11 కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులుగా నియమితులైన సందర్భంగా బొమ్మక్ కళ్యాణ్ కుమార్‌ను బోడుప్పల్ ఫెడరేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ యాదగిరి, మధు కమిటీ సభ్యులు తదితరులు కలిసి శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు.

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం: ఇ ఓ రఘునాథ్

ఆర్మూర్ పట్టణ కేంద్రంలో **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమని, అన్ని దానాల కంటే అన్నదానం గొప్పదని ఆర్మూర్ జంబి హనుమాన్ ఆలయ ఇఓ కులచారి రఘునాథ్ అన్నారు. బుధవారం ఆర్మూర్ అయ్యప్ప సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్న వితరణ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. అంతకుముందు నగేష్ శర్మ గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో జంబి హనుమన్ ఆలయంలోని అయ్యప్ప దేవాలయంలో అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం అన్నదాన వితరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ అన్నదాన వితరణ కార్యక్రమానికి సహకరించిన దాతలందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్మూర్ అయ్యప్ప సేవా సమితి అధ్యక్షులు పుట్టి మురళి, కార్యదర్శి మీసాల రవి, కోశాధికారి గాజరెడ్డి నర్సారెడ్డి, సలహాదారులు ప్రభు దత్తు, జనార్ధన్ గౌడ్, ఖాందేశ్ శ్రీనివాస్, మీసాల రాజేశ్వర్, సిఎట్ అశోక్, స్థానిక మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సాయిబాబా గౌడ్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు నర్మే నవీన్, శాల ప్రసాద్, భూపేందర్, బొగడ మీది సుమన్, జంబి హనుమాన్ ఆలయ డైరెక్టర్ నారాయణరెడ్డి, మాజీ బిజెపి ఫ్లోర్ లీడర్ ద్యాగ ఉదయ్, కౌటిక విజయ్, గోవింద్ పెట్ లింగారెడ్డి, నవీన్ రెడ్డి, మీసాల మహేష్, శేఖర్, గంగాధర్ గౌడ్, ఒడ్డెన్న, జన్నేపల్లి రంజిత్, శుభం, నవీన్, వరుణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నందిపేట్ - డొంకేశ్వర్ మండలాల వికలాంగుల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వన భోజన కార్యక్రమం

ఆర్మూర్ మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** నిజామాబాద్ జిల్లా ఆర్మూర్ నియోజకవర్గంలోని నందిపేట్, డొంకేశ్వర్ మండలాల కు చెందిన వికలాంగుల ఆధ్వర్యంలో వనభోజనాల కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఆనందోత్సవాల మధ్య ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా, విజయవంతంగా ముగిసింది. సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి ఒడిలో సాగిన ఈ కార్యక్రమంలో రెండు మండలాల నుండి వికలాంగులు కమిటీ సభ్యులు విచ్చేసి పాల్గొన్నారు. సమైక్యతా సమ్మేళన రోజువారీ జీవితంలో వికలాంగులకు ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్లను మరిచిపోయి, అందరూ ఒక్కటై సంతోషంగా ఆనందమయంగా గడిపారు. సహపంక్తి భోజనాలు వికలాంగులు అంతా కలిసి ఒక్కటిగా కూర్చుని కమ్మని వన భోజనాన్ని ఆస్వాదించారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి సహకరించిన కమిటీ సభ్యులకు, పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్క వికలాంగ సోదర, సోదరిమనులకు, నిర్వాహకుల కుప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.కమిటీ వారు . ఈ విధమైన కార్యక్రమాలు తమలో మరింత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయని,సభ్యులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డొంకేశ్వర్ మండల అధ్యక్షులు చిలుక భూమేశ్వర్, నందిపేట్ మండల అధ్యక్షులు సంఘోజి లక్ష్మి, రెండు మండలాలు వికలాంగులు, అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బోనాల వేడుకల్లో అలరించిన కస్తూర్బా విద్యార్థినిలు

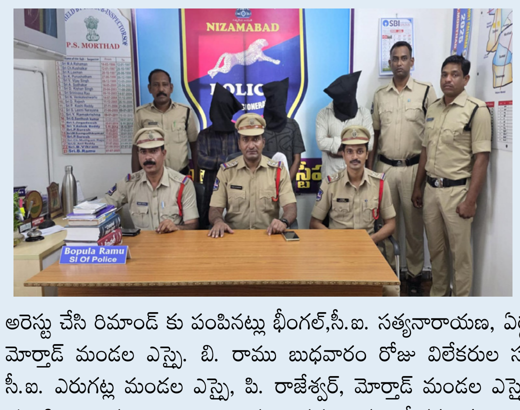
మెండోరా మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే బోనాల పండుగ వేడుకలు భీమ్‌గల్ కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో మంగళవారం వైభవంగా జరిగాయి. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ డీ. అనురాధ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థినులు, ఉపాధ్యాయులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. బోనాల పండుగను పురస్కరించుకుని విద్యార్థినులు సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, శివశత్తులు, పోతరాజుల వేషధారణలతో ఆకట్టుకున్నారు. రంగురంగుల పూలతో అలంకరించిన బోనాలను నెత్తిన పెట్టుకుని పాఠశాల ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ఊరేగింపు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అనంతరం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తెలంగాణ జానపద గీతాలకు విద్యార్థినులు చేసిన నృత్యాలు కార్యక్రమానికి మరింత ఉత్సాహాన్ని తీసుకొచ్చాయి. పాఠశాల ప్రాంగణం బోనాల పండుగ వాతావరణంతో కళకళలాడింది. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ అనురాధ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల్లో తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు మన పండుగల ప్రాధాన్యతను తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో బోనాల వేడుకలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులు విద్యతో పాటు తమ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను గౌరవించి, వాటి పరిరక్షణకు కృషి చేయాలని సూచించారు.

సి.ఈ. ఐ.ఆర్,పోర్టల్‌తో 8 సెల్‌ఫోన్లు రికవరీ చేసిన కానిస్టేబుల్ను అభినందించిన భీంగల్, ఎస్సై

యజమానులకు ఫోన్లు అప్పగించిన భీమ్‌గల్ పోలీసులు....

మెండోరా మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** భీమ్‌గల్ మండల పరిధిలో వివిధ ప్రాంతాల్లో పోగొట్టుకున్న 8, సెల్‌ఫోన్లను పోలీసులు సి. ఈ.ఐ. ఆర్.పోర్టల్ ద్వారా ట్రేస్ చేసి రికవరీ చేశారు. అనంతరం రికవరీ చేసిన మొబైల్ ఫోన్లను సంబంధిత యజమానులకు ఎస్సై. అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్.ఐ. మాట్లాడుతూ,ఎవరైనా మొబైల్ ఫోన్ పోగొట్టుకున్న వెంటనే పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. ఫిర్యాదు చేసిన అనంతరం సి ఈ ఐ ఆర్, పోర్టల్ ద్వారా మొబైల్ ఫోన్‌ను త్వరితగతిన ట్రేస్ చేసి రికవరీ చేసే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్లను సమర్థవంతంగా ట్రేస్ చేసి రికవరీ చేసినందుకు కానిస్టేబుల్ టీ. నారాయణను ఎస్.ఐ. అభినందించారు.

గంజాయి విక్రయదారుల అరెస్ట్- రిమాండ్



ఎరుగట్ల మండల **ఆగస్టు 12 నిజం న్యూస్:** నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గం ఏర్గట్ల మండలంలోని భట్టాపూర్ గ్రామ శివారులో గల వంతెనకు సమీపంలో పోలీసులు చాకచక్యంగా వల పన్ని గంజాయి విక్రయదారుల - సరఫరా చేస్తున్న వ్యక్తులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు పంపినట్లు భీంగల్,సీ.ఐ. సత్యనారాయణ, ఏర్గట్ల మండల ఎస్సై, పి.రాజేశ్వర్, మోర్తాడ్ మండల ఎస్సై. బి. రాము బుధవారం రోజు విలేకరుల సమావేశంలో తెలిపారు. భీంగల్ సీ.ఐ. ఎరుగట్ల మండల ఎస్సై, పి. రాజేశ్వర్, మోర్తాడ్ మండల ఎస్సై, బి. రాము తెలిపిన వివరాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి. పక్కా సమాచారం మేరకు గంజాయి అక్రమ రవాణా- గంజాయి నియంత్రణ లో భాగంగా బట్టాపూర్ గ్రామ శివారులో గల బ్రిడ్జికి అతి సమీపంలో ప్రత్యేక పోలీసు నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు, పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. దీంతో స్కూటీపై ముగ్గురు వ్యక్తులు విచ్చేసారని, అనుమానం స్పదంగా కనిపించడంతో ముగ్గురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకొని విచారించడం జరిగిందని భీమ్గల్ సీ.ఐ. సత్యనారాయణ, మోర్తాడ్, ఏరుగట్ల మండలాల ఎస్సైలు బి.రాము. పి. రాజేశ్వర్ లు తెలిపారు. దీంతో విచారణ చేపట్టగా ఆ ముగ్గురు వ్యక్తుల వద్ద 240 గ్రాముల ఎండు గంజాయి, 37 పాకెట్ల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నామని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. వారి వద్ద నుండి మూడు సెల్ ఫోన్లు, ఒక స్కూటీ స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగిందని పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. ముగ్గురు వ్యక్తులు మహారాష్ట్ర ప్రాంతంలోని నాందేడ్ జిల్లా నుండి గంజాయి విక్రయించేందుకు తీసుకువచ్చారని భీంగల్ సీఐ, ఏరుగట్ల, మోర్తాడ్ మండలాల ఎస్సైలు తెలిపారు. వీరిపై కేసులు నమోదు చేసి, అరెస్టు చేసి రిమాండ్ పంపినట్లు భీంగల్ సిఐ. సత్యనారాయణ, ఏరుగట్ల మండల ఎస్సై. పి. రాజేశ్వర్, మోర్తాడ్ మండల ఎస్సై, బి.రాము తెలిపారు. భీమ్గల్ సిఐ సత్యనారాయణ తో పాటు, ఏరుగట్ల మండల ఎస్సై, పి. రాజేశ్వర్, మోర్తాడ్ మండల ఎస్సై, బి. రాము, పోలీసులు సైతం చాకచక్యంగా వ్యవహరించడం వల్ల ఈ కేసును చేదించడం జరిగిందని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు.

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్
గురువారం 13-08-2026

ఈ డ్రింక్స్ తాగితే లివర్ కు మస్తు రిలీఫ్ వస్తుంది..! సూపర్ గా పని చేస్తుంది..!

లివర్ శరీరంలో హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపే ప్రధాన అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే కొన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉంచే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో లివర్ ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల లివర్ సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ సహజ డ్రింక్ లను కొన్ని రోజులు ఉపయోగించి కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు.ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటు అనుభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా బీట్రూట్ రసం తాగటం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇందులో ఉన్న బెటలైన్స్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తాయి. కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో అర టీ స్పూన్ అల్లం రసం, ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి తాగితే.. ఇది శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజుకి రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగడం ద్వారా లివర్ లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాటెచిన్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో అర టీ స్పూన్ పసుపు పొడి, చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బైల్ ఉత్పత్తి పెరిగి లివర్ డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆకుకూరల మిశ్రమంతో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. డాండెలియన్ రూట్.. ఈ చెట్టు వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బైల్ ప్రవణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజుకి 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. క్రాన్బెర్రీలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రిపేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం క్రాన్బెర్రీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ థిస్టిల్ అనే మూలిక టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాకుండా.. అవి తిరిగి పునరుత్పత్తి కావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు.ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏవైనా తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి.

కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టకుంటే మీ ఒంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

నేటి యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు..ఆరోగ్యాన్ని గుల్ల చేసే కారకాల్లో పొగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మనందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. జీవనశైలిలో వీటి వినియోగాన్ని దూరం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు పొగాకు వాడకం వల్లే సంభవిస్తున్నాయి. నిజానికి, ధూమపానం మానేయాలని నిర్ణయించుకున్న క్షణమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మళ్లీ జీవితంలో పొగాకు ముట్టుకోకుండే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాలు, 20 సంవత్సరాల తర్వాత.. ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలిగించే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానేయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పొగలో కనిపించే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ అనే హానికరమైన వాయువు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే.. 24 గంటల తర్వాత గుండెపోటు ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పొగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష పదార్థాలను శరీరం స్వయంగా శుభ్రపరుస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నరాల చివరలు పునరుత్పత్తి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయానికి నికోటిన్ అంతా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరీకరించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో సిలియా అని పిలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి పెరగడం, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారితో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తులు తమను తాము మరమ్మతు చేసుకుంటూనే ఉంటాయి. 5 ఏళ్ల తర్వాత పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం క్యాన్సర్ల ప్రమాదాలు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన పదేళ్ల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో చనిపోయే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వరపేటిక, క్లోమ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ప్రమాదం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. స్ట్రోక్, అనేక రకాల క్యాన్సర్ల దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా పంచదారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రభావం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లాన్ని తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనమూ ఇవ్వదు.. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు పంచదారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్సేటివ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం శరీరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. దాని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్డ్ పంచదారతో తయారైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం పంచదారకు బదులుగా బెల్లాన్ని వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలైన ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజువారీ ఆహారంలో బెల్లాన్ని సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

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

అధిక ప్రొటీన్:

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

ఫైబర్ పుష్కలం:

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

జీవక్రియను పెంచుతుంది:

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

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:

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

శరీర శుద్ధికి సాయం:

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

తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి:

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

బరువు తగ్గడానికి సత్తును ఐదు మార్గాల్లో తినవచ్చు:

సత్తు పానీయం:

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

సత్తు మజ్జిగ:

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

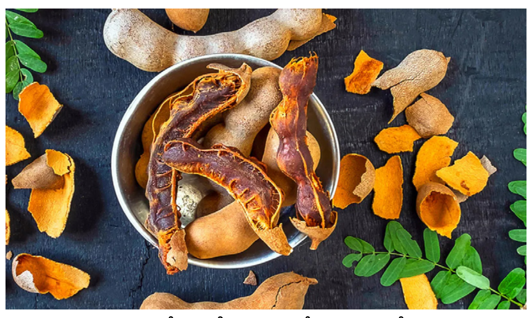
సత్తు లడ్డూ:

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

సత్తు చిల్లా:

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

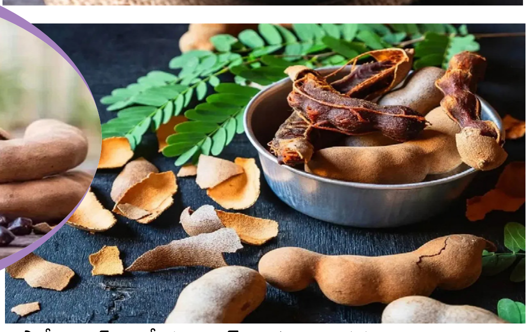
వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



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

1 / 5

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



2 / 5

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

3 / 5

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

4 / 5

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

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

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