TG/TEL/25/A3731

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

WANTED
రిపోర్టర్లు కావలెను
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:-271 పేజీలు:-4 బుధవారం 16-09-2026
Hydrabab | Editer name : varudu sujatha | volume:01, | issue:271 | pages:04 | Wednesday - 16-09-2026

పాకిస్థాన్‌లో అతిపెద్ద స్కామ్ మంత్రి నఖ్వీ వ్యాఖ్యలతో రాజకీయ ప్రకంపనలు!

- దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద స్కామ్‌ను బయటపెట్టానన్న పాక్ అంతర్గత మంత్రి
- 21 ఏళ్లుగా న్యాయమూర్తులు, నేతలు లంచాలు తీసుకున్నారని ఆరోపణ
- నఖ్వీ వ్యాఖ్యల వెనుక సైన్యాధిపతి అండ ఉందనే ఊహాగానాలు
- మంత్రివర్గ సహచరుడిపైనే పాక్ రక్షణ మంత్రి విమర్శలతో బయటపడ్డ విభేదాలు
- ప్రభుత్వాన్ని బలహీనపరుస్తున్నారంటూ నఖ్వీ రాజీనామాకు విపక్షాల డిమాండ్

పాకిస్థాన్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర ప్రకంపనలు రేగాయి. దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద కుంభకోణాన్ని తాను బయటపెట్టినట్లు అంతర్గత వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి మొహ్సిన్ నఖ్వీ చేసిన వ్యాఖ్యలు అధికార వర్గాల్లోని విభేదాలను బట్టబయలు చేశాయి. న్యాయమూర్తులు, బ్యూరోక్రాట్లు, రాజకీయ నాయకులు, బ్యాంకర్లు ఈ స్కామ్‌లో భాగస్వాములుగా ఉన్నారని, గత 21 ఏళ్లుగా లంచాలు చేతులు మారాయని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ వ్యాఖ్యల వెనుక సైన్యం, - మిగతా 2 లో

ఇరాన్‌ను ఎలా ఒత్తిడికి గురిచేయాలి? కొత్త ఆలోచనలు కోరిన అమెరికా

- నిఘా విశ్లేషకులకు సెంట్‌కామ్ ఈ-మెయిల్
- వినూత్న ఆలోచనలు పంపాలని సూచన
- వైమానిక దాడులపై సందేహాలు
- భూగర్భ కేంద్రాలపై దాడి క్లిష్టమని అంచనా
- చర్చలకు ఇరాన్‌ను తీసుకురావడమే అమెరికా లక్ష్యం

ఇరాన్‌పై మరింత ఒత్తిడి పెంచేందుకు వినూత్న మార్గాలను సూచించాలని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్‌కామ్) తమ నిఘా విశ్లేషకులను కోరినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా వెల్లడించింది. ప్రస్తుత వ్యూహాలతో అధ్యక్షుడు - మిగతా 2 లో

నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే బాస్

- తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు
- 7 పేజీలతో నివేదికను పీసీసీ చీఫ్‌కు అందించిన జగ్గారెడ్డి
- అందరి నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించి నివేదికను తయారు చేశామన్న జగ్గారెడ్డి

సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో నెలకొన్న అంతర్గత - మిగతా 2 లో

గోవాలో యూసీసీ అమలు చేయాలి

అమిత్ షాకు అసదుద్దీన్ సవాల్

- కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాకు ఎంఐఎం అధినేత ఓవైసీ సవాల్
- విభిన్న సంస్కృతుల దేశంలో ఒకే చట్టం అసాధ్యమన్న ఓవైసీ
- రాజకీయ లబ్ధి కోసమే యూసీసీ అంటున్నారని ఆరోపణ

కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాకు ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఓవైసీ సవాల్ విసిరారు. - మిగతా 2 లో

నా పీఆర్ఓ, పీఏపై 15 మంది గూండాలు దాడి చేశారు

- సైఫాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ముసుగులు ధరించిన వ్యక్తులు దాడికి పాల్పడ్డారన్న కేటీఆర్
- పీఎస్ బయట, లోపల ఉన్న సీసీటీవీ ఫుటేజీని భద్రపరచాలని డిమాండ్
- రేవంత్ పాలనతో తెలంగాణ రౌడీ రాజ్యంలా మారిందని మండిపాటు

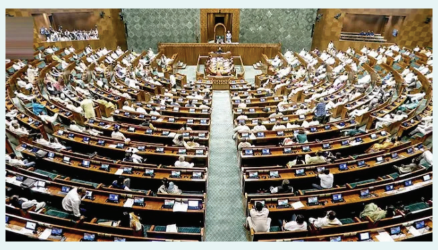
హైదరాబాద్ లోని సైఫాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణంలో తన పీఆర్ఓ మహేశ్ మాణిక్య, పీఏ మహేందర్ రెడ్డిపై దాడి చేశారంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. యూనిఫాంలో 2లో

నిరుద్యోగ సంక్షోభం మోదీ సర్కార్‌కు పెనుసవాల్

- పరీక్ష పత్రాల లీక్‌పై యువత ఆగ్రహం.. కేంద్ర మంత్రి రాజీనామా
- దేశంలో తీవ్రమవుతున్న నిరుద్యోగ సంక్షోభంపై నిపుణుల ఆందోళన
- విద్యా వ్యవస్థ వైఫల్యం, పడిపోతున్న ఉపాధి అవకాశాలు
- మోదీ సర్కార్‌కు దీర్ఘకాలిక సవాల్‌గా మారిన యువత అసంతృప్తి

పరీక్ష పత్రాల లీకేజీ ఉదంతాలపై దేశవ్యాప్తంగా యువత నిరసనలతో అట్టుడగడంతో, గత నెలలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ పరిణామంతో మోదీ

ఆలస్యం చేస్తే చాలా కష్టం



- జనన మరణాల నమోదుకు కొత్త రూల్స్.. పార్లమెంట్‌లో బిల్లుకు ఆమోదం!
- ఆలస్యంగా చేసే రిజిస్ట్రేషన్లకు కఠినమైన నిబంధనలు
- రెండేళ్లు దాటితే జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ ఉత్తర్వులు అవసరం
- దేశంలో 99 శాతానికి పైగా పెరిగిన జనన, మరణాల నమోదు
- గుర్తింపు మోసాలను అరికట్టడమే లక్ష్యమని తెలిపిన కేంద్రం

దేశంలో జనన మరణాల నమోదు ప్రక్రియను మరింత పటిష్ఠం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం - మిగతా 2 లో

అయోధ్య నిధుల కేసులో సాధువుల ప్రమేయం లేదు

- అయోధ్య నిధుల దుర్వినియోగం కేసులో సాధువుల ప్రమేయం లేదని వెల్లడి
- సిట్ ప్రాథమిక నివేదికలో ఈ విషయం స్పష్టమైందన్న ముఖ్యమంత్రి
- యూపీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకే విపక్షాల కుట్ర అని ఆరోపణ

అయోధ్యలోని శ్రీరామ జన్మభూమి ఆలయ విరాళాల దుర్వినియోగం ఆరోపణల - మిగతా 2 లో

'అమరజీవి జలధార' గోదావరి జిల్లాల తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

- జల్ జీవన్ మిషన్ కింద అమలవుతున్న 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు
- తీరప్రాంతాల్లోని 33 లక్షల మందికి సురక్షిత మంచినీటిని అందించడమే లక్ష్యం
- నిర్దేశిత వ్యవధిలోనే నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలన్న పవన్

జల్ జీవన్ మిషన్ కింద చేపడుతున్న 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు - మిగతా 2 లో

నైతిక విలువలతోనే సంపూర్ణ విద్యా వికాసం

మంత్రి లోకేశ్‌తో చాగంటి కోటేశ్వరరావు

- విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్‌తో చాగంటి కోటేశ్వరరావు భేటీ
- నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య ఆవశ్యకతపై కీలక చర్చ
- విద్యార్థులను బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నైతిక విలువల బోధనపై సమీక్ష

ప్రముఖ ప్రవచనకర్త, నైతిక విలువల సలహాదారు బ్రహ్మశ్రీ - మిగతా 2 లో

వాళ్లది విధ్వంసం మాది పునర్నిర్మాణం

- రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేసిన చంద్రబాబు
- గత ఐదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రం రూ.9.74 లక్షల కోట్ల అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయిందన్న సీఎం
- రెండేళ్లలో రూ.1.49 లక్షల కోట్ల సంక్షేమం, రూ.30,607 ఉద్యోగాలు అందించామని వెల్లడి
- అమరావతి, పోలవరం పూర్తి చేసి తీరతామని స్పష్టం చేసిన చంద్రబాబు
- విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి కేంద్రాలుగా ట్రిపుల్ ఇంజన్ గ్రోత్ వ్యూహంతో సమగ్రాభివృద్ధి
- సంక్షేమం ఆగదు, అభివృద్ధి ఆగదన్న చంద్రబాబు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక పరిస్థితిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంగళవారం నాడు శ్వేతపత్రాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన గత ఐదేళ్ల వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనను "విధ్వంసం"గా అభివర్ణిస్తూ, తమ ఎన్డీయే ప్రభుత్వం చేపడుతున్నది

‘అమరజీవి జలధార’ గోదావరి జిల్లాల తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లోని తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతుందని ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఈ ప్రాజెక్టు పనుల పురోగతిపై ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. తీరప్రాంతాల్లోని దాదాపు 33 లక్షల మంది ప్రజలకు సురక్షితమైన మంచినీటిని అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ ప్రాజెక్టును రూపొందించినట్లు పవన్ వివరించారు. నిర్మాణ పనుల్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకూడదని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. నిర్దేశిత వ్యవధిలోనే కీలక నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి, ప్రాజెక్టును సాధ్యమైనంత త్వరగా ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. తీరప్రాంత ప్రజల తాగునీటి భద్రతను నిర్ధారించడంలో జల్ జీవన్ మిషన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం కొనియాడారు.

నైతిక విలువలతోనే సంపూర్ణ విద్యా వికాసం

మొదటిపేజీ తరువాయి – చాగంటి కోటేశ్వరరావు మంగళవారం రాష్ట్ర విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్‌తో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఉండవల్లిలోని మంత్రి నివాసంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో.. విద్యా వ్యవస్థలో నైతిక విలువల ప్రాముఖ్యత, విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే అంశాలపై వీరిద్దరి మధ్య కీలక చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చాగంటి కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులను సమాజంలో బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలంటే నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య అందించడం ఎంతో కీలకమని అభిప్రాయపడ్డారు. చిన్నతనం నుంచే పిల్లల్లో మానవతా విలువలు, క్రమశిక్షణ, నైతికత వంటి గుణాలను పెంపొందించాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన మంత్రికి వివరించారు. కేవలం పాఠ్యాంశాలకే పరిమితం కాకుండా, సంపూర్ణ వికాసం దిశగా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చాగంటి కోటేశ్వరరావు దిశానిర్దేశంలో రూపొందించిన నైతిక విలువల పాఠ్యాంశాలను ‘నో బ్యాగ్ డే’ రోజున బోధిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య ద్వారానే సమగ్ర విద్యా వికాసం సాధ్యమని నమ్మిన ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిలో భాగస్వామి కావడం పట్ల చాగంటి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. భేటీ ముగిసిన అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ స్వయంగా చాగంటి గారిని కారు వద్దకు వచ్చి వినయపూర్వకంగా సాగనంపారు.

నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే బాస్

మొదటిపేజీ తరువాయి – విభేదాలు, వర్గపోరు అంశంపై టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, పార్టీ పరిశీలకుడు జగ్గారెడ్డి తన సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేశారు. మొత్తం 7 పేజీలతో కూడిన ఈ రిపోర్టును సీల్డ్ కవర్‌లో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్‌కు ఆయన అందజేశారు. తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న ఘర్షణలు, వర్గ విభేదాలపై గత పది రోజుల పాటు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ఇరువర్గాలు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తల నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించినట్లు జగ్గారెడ్డి తెలిపారు. ఆ వివరాలన్నింటినీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే ఈ నివేదికను రూపొందించినట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన... ఏ నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే ‘ఫస్ట్ బాస్’ అని, ఆ తర్వాతి స్థానంలోనే ఎంపీ, మంత్రులు ఉంటారని స్పష్టం చేశారు. అలాగే మూడో ప్రాధాన్యత డీసీసీ అధ్యక్షుడికి ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డికి సంబంధించిన వివాదాలు, ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పరిణామాలను కూడా ఈ నివేదికలో పొందుపరిచామని చెప్పారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డిలు ప్రధాన స్తంభాలని ఈ సందర్భంగా జగ్గారెడ్డి పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్ కు భారీ వర్ష సూచన.. ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

మొదటిపేజీ తరువాయి – లేకుండా కురుస్తున్నాయి. వీటి ప్రభావంతో నేడు హైదరాబాద్ నగరం వ్యాప్తంగా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు నగర ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తూ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆకాశం రోజంతా మేఘావృతమై ఉంటుందని, పలు జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. నిన్న హైదరాబాద్‌తో పాటు ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో కుండపోత వర్షం ముంచెత్తింది. గడిచిన 24 గంటల్లో కామారెడ్డి జిల్లాలో అత్యధికంగా 18.2 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదు కాగా... వికారాబాద్, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షపాతం నమోదైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రోడ్లపైకి వస్తున్న వాహనదారులు, ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఆలస్యం చేస్తే చాలా కష్టం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రతిపాదించిన కీలక బిల్లుకు పార్లమెంట్ ఆమోద ముద్ర వేసింది. జనన మరణాల నమోదు (సవరణ) బిల్లు-2026కు మంగళవారం రాజ్యసభ ఆమోదం తెలిపింది. లోక్‌సభలో ఇదివరకే ఆమోదం పొందిన ఈ బిల్లు, త్వరలోనే చట్టరూపం దాల్చనుంది. కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానంద రాయ్ ఈ బిల్లును సభలో ప్రవేశపెట్టారు. తాజా సవరణల ప్రకారం, జనన లేదా మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలను ఆలస్యంగా నమోదు చేయాలంటే కఠిన నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఘటన (పుట్టిన లేదా మరణించిన) జరిగిన ఏడాది తర్వాత (రెండేళ్ల లోపు) నమోదు చేయాల్సి వస్తే జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ లేదా సబ్-డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్ నుంచి ముందస్తు అనుమతి పొందడం తప్పనిసరి. ఒకవేళ రెండేళ్లు దాటిన పక్షంలో, ఫస్ట్ క్లాస్ జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ ఉత్తర్వులు ఉంటేనే రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నిత్యానంద రాయ్ మాట్లాడుతూ, జనన మరణాలను నిర్ణీత సమయంలోగా నమోదు చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడంతో పాటు, తప్పుడు సమాచారం, అవకతవకలను అరికట్టడమే ఈ బిల్లు ప్రధాన ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 3.5 లక్షల రిజిస్ట్రేషన్ యూనిట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయని, 2014లో 86.6 శాతంగా ఉన్న జననాల నమోదు 2024 నాటికి 99 శాతానికి పైగా చేరిందని ఆయన వివరించారు. అదేవిధంగా మరణాల నమోదు 72.5 శాతం నుంచి 99.4 శాతానికి పెరిగిందని మంత్రి వెల్లడించారు. బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో భాగంగా బీజేపీ ఎంపీ దర్శన సింగ్ మాట్లాడుతూ, ఈ కొత్త సవరణలు వ్యవస్థను మరింత సరళంగా, పారదర్శకంగా మారుస్తాయని కొనియాడారు. అయితే, రెండేళ్ల తర్వాత జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్‌ను ఆశ్రయించాలనే నిబంధనపై బీజేడీ ఎంపీ డాక్టర్ సంతృప్త్ మిశ్రా కొంత ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇది ఇప్పటికే పనిభారంతో ఉన్న న్యాయస్థానాలపై మరింత ఒత్తిడి పెంచుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. వైసీపీ, కాంగ్రెస్, తృణమూల్ కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, అన్నాడీఎంకే సహా పలు పార్టీల సభ్యులు ఈ బిల్లుకు మద్దతు తెలిపారు.

గోవాలో యూసీసీ అమలు చేయాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి – 2029 నాటికి ఎన్డీయే పాలిత ప్రాంతాల్లో ఉమ్మడి పౌర స్మృతిని (యూసీసీ) అమలు చేస్తామని అమిత్ షా చేసిన ప్రకటనపై ఓవైసీ తీవ్రంగా స్పందించారు. “మీకు ధైర్యం ఉంటే, ముందుగా గోవాలో యూసీసీని అమలు చేయండి” అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. భారతదేశం వంటి విభిన్న సంస్కృతులు, విలక్షణ సంప్రదాయాలు కలిగిన దేశంలో అందరికీ ఒకే రకమైన చట్టాన్ని రుద్దడం సాధ్యం కాదని ఓవైసీ అభిప్రాయపడ్డారు. యూసీసీని తీసుకురావడం వల్ల రాజ్యాంగం గిరిజనులు, మైనారిటీలు, ఇతర సామాజిక వర్గాలకు కల్పించిన హక్కులకు, రక్షణకు భంగం వాటిల్లుతుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కేవలం ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందడం కోసమే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటువంటి సున్నితమైన అంశాలను తెరపైకి తెస్తోందని ఓవైసీ ఆరోపించారు. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ప్రజల మధ్య విభేదాలు సృష్టిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. గోవాలో ఇప్పటికే కాథలిక్కులు, ఇతర వర్గాలకు వ్యక్తిగత చట్టాల్లో మినహాయింపులు ఉన్నాయని గుర్తు చేసిన ఆయన, ఆ మినహాయింపులను తొలగించకుండా దేశవ్యాప్తంగా యూసీసీని ఎలా అమలు చేస్తారని ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు.

వాళ్లది విధ్వంసం, మాది పునర్నిర్మాణం

మొదటిపేజీ తరువాయి – “పునర్నిర్మాణం” అని స్పష్టం చేశారు. 2019 నుంచి 2024 మధ్య కాలంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను పూర్తిగా నాశనం చేశారని, సంస్థలను నిర్వీర్యం చేసి, రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన గత రెండేళ్లలో చేపట్టిన దిద్దుబాటు చర్యలు, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను ఆయన సమగ్రంగా వివరించారు.

గత ఐదేళ్లది విధ్వంసం.. మాది పునర్నిర్మాణం

2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు చారిత్రక తీర్పు ఇచ్చారని, ఇది ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం అని చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. గత ఐదేళ్లలో రాష్ట్రంలో భయంకరమైన పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, స్వేచ్ఛగా మాట్లాడే పరిస్థితి కూడా లేదని అన్నారు. ప్రజావేదిక కూల్చివేతతో విధ్వంస పాలన ప్రారంభమైందని, అమరావతిని ఆపేసి, పోలవరాన్ని నిర్వీర్యం చేసి, పారిశ్రామికవేత్తలను తరిమికొట్టి “బ్రాండ్ ఆంధ్రప్రదేశ్”ను పూర్తిగా దెబ్బతీశారని ఆరోపించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ సహకారంతో రాష్ట్రాన్ని మళ్లీ గాడిలో పెట్టేందుకు అనునిత్యం శ్రమిస్తున్నామని తెలిపారు.

విభజన నష్టం కంటే విధ్వంసమే ఎక్కువ

2014లో రాష్ట్ర విభజన బాధాకరమైనప్పటికీ, 2019-24 మధ్య జరిగిన విధ్వంసం అంతకంటే భయంకరమైన మానసిక వేదనను మిగిల్చిందని చంద్రబాబు అన్నారు. విభజన సమయంలో 58% జనాభాకు 46% వనరులే వచ్చాయని, అయినా ఐదేళ్లలో కష్టపడి ఆర్థిక వ్యవస్థను ఒక దారికి తెచ్చామని గుర్తుచేశారు. కానీ, గత ప్రభుత్వం అన్ని వ్యవస్థలనూ నాశనం చేసిందని, అధికారుల నైతిక స్థైర్యాన్ని దెబ్బతీసి, రాష్ట్రాన్ని అగమ్యగోచర స్థితిలోకి నెట్టిందని విమర్శించారు.

ఆర్థిక గమనం.. రాష్ట్రాల మధ్య వ్యత్యాసం

గత ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాల వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల మధ్య తలసరి ఆదాయంలో వ్యత్యాసం విపరీతంగా పెరిగిపోయిందని చంద్రబాబు అంకెలతో సహా వివరించారు. “2014-15లో తెలంగాణ, ఏపీ మధ్య తలసరి ఆదాయ వ్యత్యాసం రూ.30,201గా ఉండేది. మా ఐదేళ్ల పాలనలో దాన్ని రూ.25,000కు తగ్గించగలిగాం. కానీ, 2019-24 మధ్య కాలంలో ఈ వ్యత్యాసం ఏకంగా రూ.1,06,854కు పెరిగిపోయింది. ఒకవేళ 2014-19 మధ్య సాధించిన 13.5% వృద్ధిరేటు కొనసాగి ఉంటే, రాష్ట్రానికి అదనంగా రూ.76,195 కోట్ల ఆదాయం వచ్చేది. అప్పుడు అప్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు” అని ఆయన విశ్లేషించారు.

అప్పుల ఊబిలోంచి బయటపడేస్తున్నాం

గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని రూ.9.74 లక్షల కోట్ల అప్పుల ఊబిలో ముంచిందని, నీతి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రకారం ఏపీ ‘జీరో డెట్ సస్టైనబిలిటీ’ స్థితికి చేరిందని, అంటే అప్పు పుట్టని దుస్థితికి వచ్చిందని చంద్రబాబు తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.48,616 కోట్ల బిల్లుల్లో ఇప్పటికే రూ.29,000 కోట్లకు పైగా చెల్లించామని, ఉద్యోగుల బకాయిలు రూ.30,849 కోట్లు క్లియర్ చేశామని వివరించారు. అధిక వడ్డీలకు తీసుకున్న రూ.50,000 కోట్ల విలువైన 370 రుణాలను పునఃసమీక్షించి (రీ-నెగోషియేట్), ఏటా రూ.1,100 కోట్ల చొప్పున మొత్తం రూ.8,269 కోట్ల ఆదా చేశామన్నారు. నిధులు పక్కదారి పట్టడంతో నిలిచిపోయిన 86 కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలను పునరుద్ధరించి, రూ.29,890 కోట్లు డ్రా చేయగలిగామని తెలిపారు.

సంక్షేమానికి పెద్దపీట.. అభివృద్ధికి బాటలు

ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ, సంక్షేమ హామీలను నెరవేర్చడంలో వెనకడుగు వేయలేదని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. గత రెండేళ్లలో సంక్షేమ పథకాల కోసం రూ.1,49,401 కోట్లు ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా కింద రూ.68,296 కోట్లు, తల్లికి వందనం కింద రూ.20,210 కోట్లు, అన్నదాత సుఖీభవకు రూ.8,724 కోట్లు అందించామన్నారు. దీంతో పాటు, రెండేళ్లలో 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని, ఇందులో 15,941 ఉపాధ్యాయ పోస్టులతో మెగా డీఎస్సీ చేపట్టామని గుర్తుచేశారు.

4, కుటుంబ సాధికారతతో పేదరిక నిర్మూలన

సంక్షేమం అంటే కేవలం డబ్బులు ఇవ్వడమే కాదని, ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని చంద్రబాబు అన్నారు. ఇందుకోసం ‘కుటుంబ సాధికారత మిషన్’ ప్రారంభించామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యానికి (ౡూ) ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని (ౡవశీజూశ్రీవ'o ౡుతీఅవతీంష్ట్రఱజూ) జోడించి ౡ4’ అనే నూతన విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టామన్నారు. ‘మార్గదర్శి బంగారు కుటుంబం’ (వీడీఖ 10-20) పథకం కింద సమాజంలో ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న 10% మంది, వెనుకబడిన 20% కుటుంబాలను దత్తత తీసుకుని వారిని ఆర్థికంగా పైకి తీసుకురావాలని పిలుపునిచ్చారు.

అమరావతి, పోలవరం పూర్తి చేసి తీరతాం

అమరావతి ప్రజల రాజధాని అని, అది ఒక సెల్ఫ్ ఫైనాన్సింగ్ ప్రాజెక్టు అని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు. ఫేజ్-1 పనుల కోసం ఇప్పటికే రూ.41,000 కోట్లకు పైగా నిధులు సమీకరించామని, త్వరలోనే పనులు వేగవంతం చేస్తామని తెలిపారు. అదేవిధంగా, రాష్ట్ర జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టును మార్చి నాటికి పూర్తిచేసి ప్రధానమంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. దీనికోసం రూ.12,157 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు.

మూడు ప్రాంతాల సమగ్రాభివృద్ధికి ట్రిపుల్ ఇంజన్ వ్యూహం

రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధికి ‘డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ – ట్రిపుల్ ఇంజన్ గ్రోత్’ వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. రాష్ట్రాన్ని మూడు ఆర్థిక రీజియన్లుగా విభజించి అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు.

1. విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రీజియన్ (ఎజు=): పోర్ట్ ఆధారిత తయారీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఏఐ, డేటా సెంటర్ల హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తారు. సుమారు రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 10 లక్షల ఉద్యోగాలు లక్ష్యం.
2. అమరావతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (ూజు=): పరిపాలన, నాలెడ్జ్ క్యాపిటల్‌గా, ఏఐ, క్వాంటం, డేటా సెంటర్ల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతారు. రూ.6-8 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు లక్ష్యం.
3. తిరుపతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (ుజు=): స్పేస్, డిఫెన్స్, డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్స్, రెన్యువబుల్ ఎనర్జీ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తారు. రూ.10-12 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 10 లక్షల ఉద్యోగాలు లక్ష్యం.

ముందున్న సవాళ్లు.. భవిష్యత్ ప్రణాళిక

రాష్ట్ర సొంత ఆదాయంలో 98% ఉద్యోగుల జీతభత్యాలకే సరిపోతోందని, ఇది కర్ణాటక (28%), తెలంగాణ (44%)తో పోలిస్తే చాలా అధికమని చంద్రబాబు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆదాయాన్ని పెంచుకుంటూ, ఖర్చులను అదుపు చేస్తూ ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పిపిపి, వైబిలిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్ (ఎ+ఫీ) ద్వారా మూలధన వ్యయాన్ని పెంచుతామని తెలిపారు. అంతిమంగా రాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్యకరమైన, సంపన్నమైన, సంతోషకరమైన సమాజంగా తీర్చిదిద్ది, ‘స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047’ సాధించడమే తమ ధ్యేయమని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

కొత్త పింఛన్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్ 2.25 లక్షల మంది అకౌంట్‌లోకి డబ్బులు

మొదటిపేజీ తరువాయి – పంపిణీని ఆగస్టు 15 నుంచి ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. తొలి దశలో సుమారు 2.25 లక్షలకుపైగా అర్హులకు కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తోంది. పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని హైదరాబాద్‌లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. అదే సమయంలో జిల్లాల్లో ఇన్‌చార్జి మంత్రులు లబ్ధిదారులకు పింఛన్ మంజూరు పత్రాలను అందజేసేలా ప్రభుత్వం కార్యాచరణ రూపొందించింది. కార్యక్రమం సజావుగా జరిగేలా సంబంధిత శాఖలు ఇప్పటికే మార్గదర్శకాలను సిద్ధం చేశాయి. ప్రభుత్వ అంచనాల ప్రకారం రాష్ట్రంలో 2,25,599 మంది కొత్త అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఈ విడతలో పింఛన్లు మంజూరు కానున్నాయి. సామాజిక భద్రతను మరింత విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికార వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఒంటరి మహిళలు, వితంతువులు, వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, చేనేత కార్మికులు, గీత కార్మికులు, బీడీ కార్మికులు, బీడీ టేకేదార్లు, హెచ్ఐవీ-ఏఆర్‌టీ బాధితులు, ఫైలేరియా రోగులు, డయాలసిస్ పేషెంట్లు సామాజిక భద్రత పింఛన్లు పొందుతున్నారు. వీరితో పాటు తలసీమియా మరియు సికిల్ సెల్ అనీమియా బాధితులను కూడా పింఛన్ పథకంలో చేర్చాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికే అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీంతో కొత్తగా మరిన్ని వర్గాలకు ఈ పథకం ప్రయోజనం అందనున్నది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కొత్త లబ్ధిదారుల చేర్పు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఇప్పటివరకు మొత్తం 1,23,625 మంది కొత్త లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు మంజూరు చేసినట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇందులో 82,625 మంది వృద్ధాప్య పింఛన్, 19,044 మంది వితంతు పింఛన్, 13,830 మంది హెచ్ఐవీ-ఏఆర్‌టీ బాధితులు, 6,996 మంది డయాలసిస్ రోగులు, 982 మంది దివ్యాంగులు ఉన్నారు. తాజా ఆదేశాల నేపథ్యంలో అర్హుల గుర్తింపు ప్రక్రియను అధికారులు వేగవంతం చేశారు. ఇటీవల నిర్వహించిన కుల గణన (సీపెక్ సర్వే) ద్వారా సేకరించిన సమాచారం, అలాగే స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాలు (ూ¤+o) అందించిన వివరాలను ఆధారంగా తీసుకుని లబ్ధిదారుల ఎంపిక చేపడుతున్నారు. ఈ ప్రక్రియను సొసైటీ ఫర్ ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ రూరల్ పావర్టీ (ూజు=ూ) అధికారులు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

ఆగస్టు 15 నుండి ప్రారంభమయ్యే చేయూత పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం ఎంతవరకు విజయవంతమవుతుంది?

చాలా విజయవంతమవుతుంది
మధ్యస్థంగా విజయవంతమవుతుంది
తక్కువ విజయవంతమవుతుంది
విజయవంతం కాదు

నిరుద్యోగ సంక్షోభం మోదీ సర్కార్‌కు పెనుసవాల్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రభుత్వం తాత్కాలికంగా సంక్షోభం నుంచి గట్టెక్కినప్పటికీ, యువతలో పేరుకుపోతున్న అసంతృప్తి భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వానికి దీర్ఘకాలిక సవాల్‌గా మారనుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థ బీబీసీ ఓ కథనం వెలువరించింది. లీకేజీ కేసుల విచారణ నిమిత్తం ఫాస్ట్-ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేస్తామని, పరీక్షా వ్యవస్థలో సంస్కరణల కోసం టెక్ నిపుణుడు నందన్ నీలేకని నేతృత్వంలో కమిటీని నియమిస్తామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. అయినప్పటికీ, తగిన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పనలోనూ, ఉద్యోగాలకు అవసరమైన నైపుణ్యంతో కూడిన విద్యను అందించడంలోనూ విఫలమవుతున్న ప్రస్తుత వ్యవస్థపై యువతలో అసహనం పెరుగుతోంది. వారి ఆందోళనలను నివృత్తి చేయడానికి ప్రభుత్వం మరింత నిర్మాణాత్మకమైన ప్రయత్నాలు చేయాల్సి ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త సంతోష్ మెహ్రోత్రా బీబీసీతో మాట్లాడుతూ, “గత దశాబ్ద కాలంలో కార్మిక మార్కెట్ స్థితిగతులు క్షీణించాయి. వ్యవసాయేతర ఉద్యోగాల సృష్టి మందగించడంతో పాటు, వాస్తవ వేతనాలు కూడా స్తంభించిపోయాయి” అని వెల్లడించారు. బలహీనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ వల్ల ఉద్యోగాలకు గిరాకీ పెరగడం లేదని, మరోవైపు మన విద్యా వ్యవస్థ సైతం నాణ్యమైన మానవ వనరులను అందించడంలోవెనుకబడి ఉందని ఆయన విశ్లేషించారు. అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ యూనివర్సిటీ ‘స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026’ నివేదిక ప్రకారం, ప్రస్తుతం పట్టభద్రుల్లో నిరుద్యోగిత రేటు గత 25 ఏళ్ల నాటి తరహాలోనే 35-40 శాతం వద్ద కొనసాగుతోంది. అయితే, పెరిగిన జనాభా దృష్ట్యా సమస్య తీవ్రత మరింత అధికంగా కనిపిస్తోంది. 2023 నాటికి 67 శాతం మంది గ్రాడ్యుయేట్లకు సరైన ఉపాధి లేదని ఈ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. అదేవిధంగా, జీడీపీలో తయారీ రంగం వాటా 17 శాతం నుంచి 14 శాతానికి తగ్గడం, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) రాకతో ఐటీ రంగంలో నియామకాలు మందగించడం ఈ సంక్షోభాన్ని మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి. కేవలం ఏసీ కార్యాలయాల్లోని ఉద్యోగాలనే ఆశించకుండా, నైపుణ్యం ఆధారిత వృత్తులైన ప్లంబింగ్, ఎలక్ట్రీషియన్ వంటి పనులను కూడా చేపట్టేందుకు యువత సిద్ధపడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత యువత తమ తల్లిదండ్రుల కంటే మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలను పొందలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, ఇది దేశానికి పెను ముప్పుగా పరిణమించకుండా మోదీ ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని మార్కెట్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

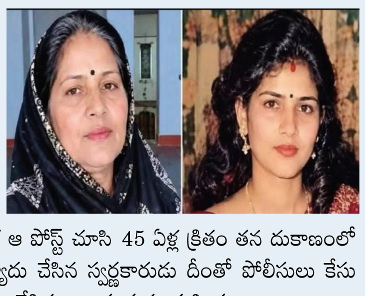
పాకిస్థాన్‌లో అతిపెద్ద స్కామ్.. మంత్రి నఖ్వీ వ్యాఖ్యలతో రాజకీయ ప్రకంపనలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – పౌర ప్రభుత్వానికి మధ్య పెరుగుతున్న ఘర్షణ వాతావరణమే కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ఈ కుంభకోణంలో బాధ్యులైన ప్రతి ఒక్కరిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని నఖ్వీ హెచ్చరించారు. అయితే, ఆయన ఎవరి పేర్లనూ బయటపెట్టలేదు. కొద్ది రోజుల క్రితం కూడా ఆయన పాకిస్థాన్ పాలనా వ్యవస్థ పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయిందని వ్యాఖ్యానించారు. ఇది పౌర ప్రభుత్వంపై చేసిన విమర్శలుగానే అందరూ భావించారు. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) ఛైర్మన్‌గా కూడా ఉన్న నఖ్వీకి, ఆ దేశ సైన్యాధిపతి ఫీల్డ్ మార్షల్ అసిమ్ మునీర్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడిగా పేరుంది. ఆయన చేసిన ఆరోపణలు పౌర సంస్థలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నవే తప్ప, సైన్యం ప్రస్తావన ఎక్కడా లేకపోవడం గమనార్హం. నఖ్వీ వ్యాఖ్యలపై ప్రభుత్వంలోనే వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్, నఖ్వీపై బహిరంగంగా విమర్శలు గుప్పించారు. ఆయన కేబినెట్, పార్లమెంట్ సమావేశాలకు సరిగా హాజరు కావడం లేదని, ముందు తన సొంత మంత్రిత్వ శాఖ, పీసీబీలో సంస్కరణలు చేపట్టాలని చురకలు అంటించారు. మరోవైపు నఖ్వీ వ్యాఖ్యలు ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను బలహీనపరిచేలా ఉన్నాయంటూ ‘పాకిస్థాన్ పీపుల్స్ పార్టీ’ (పీపీపీ) ఆయన రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రాంతీయ దౌత్య వ్యవహారాల్లో, ముఖ్యంగా ఇరాన్‌తో మధ్యవర్తిత్వ చర్చల్లో నఖ్వీ ప్రత్యేక ప్రతినిధిగా వ్యవహరించడం సైనిక నాయకత్వంతో ఆయనకున్న సాన్నిహిత్యాన్ని సూచిస్తోంది. ప్రస్తుత పరిణామాలు అధికార వర్గాల్లోని తీవ్ర విభేదాలను సూచిస్తున్నాయా? లేక అంతర్గత ఒత్తిడి వ్యూహాల్లో భాగమా? అనే దానిపై పాక్ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది.

నా పీఆర్ఓ, పీఏపై 15 మంది గూండాలు దాడి చేశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఉన్న పోలీసు అధికారుల సమక్షంలోనే ముసుగులు ధరించిన 15 మంది గుండాలు లోపలికి చొరబడి పక్కా ప్రణాళికతో ఈ దాడికి పాల్పడ్డారని... రాష్ట్రంలో లా అండ్ ఆర్డర్ వైఫల్యానికి ఇది నిదర్శనమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి, హోంమంత్రిగా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో తెలంగాణ రౌడీ రాజ్యంలా మారిందని, అణచివేతకు తలొగ్గని ప్రతీ పౌరుడికీ భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పరిస్థితులే ఎదురవుతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అసెంబ్లీ గేటు ఘటనకు సంబంధించి హైకోర్టు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చి ఉన్నప్పటికీ, రాజకీయ కక్షసాధింపు చర్యల్లో భాగంగానే విచారణ పేరుతో ఉదయాన్నే స్టేషన్‌కు పిలిపించి చీకటి పడే వరకు కాలయాపన చేసి ఈ కుట్రకు తెరలేపారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ గుండాలు ఈ దాడికి పాల్పడ్డారా? లేక పోలీసులే మఫ్టీలో ముసుగులు వేసుకుని వచ్చారా? అనే దానిపై నిజాలు బయటకు రావాలంటే తక్షణమే సిట్టింగ్ జడ్జితో స్వతంత్ర విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. స్టేషన్ లోపల, బయట ఉన్న సీసీటీవీ ఫుటేజీని వెంటనే భద్రపరచాలని, గాయపడిన తన సిబ్బందికి రక్షణ కల్పించి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ చర్యలను నిరసిస్తూ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీని ‘ఎక్స్’ వేదికగా ట్యాగ్ చేస్తూ ‘వెల్‌డన్ కాంగ్రెస్’ అంటూ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు.

మహిళ కొంపముంచిన 80'ం ట్రెండ్



నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్,15: 45 ఏళ్ల క్రితం నాటి దొంగను పట్టించిన వైరల్ ట్రెండ్ మధ్యప్రదేశ్ ఉజ్జయినిలో ఓ స్వర్ణకారుడి దుకాణంలో 45 ఏళ్ల క్రితం ఒక హారం దొంగలించి, అనంతరం తన పేరు మార్చుకుని జీవిస్తున్న మహిళ ఇటీవల వైరల్‌గా మారిన 80'ం ట్రెండ్‌లో పాల్గొని తన ఫోటోను కూడా 80'ం ట్రెండ్‌కు అనుగుణంగా మార్చి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన సదరు మహిళ ఆ పోస్ట్ చూసి 45 ఏళ్ల క్రితం తన దుకాణంలో దొంగతనం చేసింది ఈమె అంటూ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన స్వర్ణకారుడు దీంతో పోలీసులు కేసు రీఓపెన్ చేసి మళ్లీ విచారించడంతో, తానే దొంగతనం చేసినట్టు ఒప్పుకున్న మహిళ

హీరో అల్లు అర్జున్ మామ చంద్రశేఖర్ రెడ్డిపై గచ్చిబౌలి పీఎస్‌లో ఫిర్యాదు

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 15: నానక్‌రామ్‌గూడలోని మంత్రీ కాస్మోస్ బిల్డింగ్‌లోకి అక్రమంగా ప్రవేశించి, గేటు తాళాలు పగులగొట్టి, సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని బెదిరించి అక్కడ టిన్‌షీట్లు ఏర్పాటు చేశారని ఆరోపిస్తూ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, మురళీధర్ రెడ్డి, గడ్డం రవి తదితరులపై గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసిన మంత్రీ కాస్మోస్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ అలాగే డీజీపీ, సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్, మాదాపూర్ డీసీపీ, గచ్చిబౌలి ఏసీపీలకు కూడా ఫిర్యాదు లేఖను అందించిన ఓనర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు

మేడిపల్లి ప్రెస్ క్లబ్‌లో ఘనంగా గణపతి తొలి పూజ

- పత్రికా ప్రతినిధుల సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు

నిజం న్యూస్,మేడిపల్లి, సెప్టెంబర్ 15 : మేడిపల్లి మండల ప్రింట్ మీడియా ప్రెస్ క్లబ్ కార్యాలయంలో వినాయక చవితి వేడుకలను పురస్కరించుకుని సోమవారం శ్రీ గణపతి తొలి పూజ కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. విఘ్నేశ్వరుడి ఆశీస్సులతో ప్రెస్ క్లబ్ కార్యకలాపాలు విజయవంతంగా కొనసాగాలని,సభ్యులందరికీ ఆయురారోగ్యాలు,సుఖసంతోషాలు కలగాలని ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.ప్రెస్ క్లబ్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన గణపతి విగ్రహానికి వేద మంత్రోచ్చారణల నడుమ ప్రత్యేక పూజలు,అర్చనలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శి వడ్డెమాను సుందర్,కోశాధికారి మరాటి మల్లేష్ పాల్గొని పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. అనంతరం గణపతికి నైవేద్యాలు సమర్పించి హారతులు ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ కార్యాలయంలో గణపతి పూజలు నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోందని తెలిపారు.జర్నలిస్టులు సమాజానికి సమాచారాన్ని అందించే బాధ్యతాయుతమైన వృత్తిలో ఉన్నందున, విఘ్నాలను తొలగించే వినాయకుడి ఆశీస్సులు తమపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని కోరుకుంటూ ఈ పూజలు నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. సభ్యులందరూ ఐక్యంగా ఉండి ప్రెస్ క్లబ్ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు.ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు జర్నలిస్టులు,ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొని గణపతి బప్పా మోరియా అంటూ భక్తి పారవశ్యంలో సందడి చేశారు. రెండవ రోజు చింత రమేష్ గణనాథునికి ఘనంగా పూజ కార్యక్రమలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టులు కల్వారి ఎల్లయ్య, రాము యాదవ్, కుమారస్వామి, క్లబ్ ఉపాధ్యక్షుడు చింత రమేష్,జాయింట్ సెక్రటరీలు చిన్నం మదు,దాసరి దయాకర్ రెడ్డి,కార్యవర్గ సభ్యులు భూష గణేష్, మరాటి మత్స్యగిరి,జక్కు భగీరద్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ విమోచన దినాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలి, సెప్టెంబర్ 17 ప్రాధాన్యతను భవిష్యత్ తరాలకు తెలియజేయాలి: రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో వక్తల డిమాండ్

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 15: తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవమైన సెప్టెంబర్ 17ను తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని పలువురు ప్రముఖులు డిమాండ్ చేశారు. అలయ్ బలాయ్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో, బండారు విజయలక్ష్మి నేతృత్వంలో మంగళవారం సోమాజిగూడ ప్రెస్ క్లబ్‌లో "తెలంగాణ విమోచన దినాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలి" అనే అంశంపై రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, మహారాష్ట్ర మాజీ గవర్నర్ సీహెచ్. విద్యాసాగర్ రావు, మల్కాజ్‌గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్, కోదండ రామ్ ఎమ్మెల్సీ, అంజిరెడ్డి ఎమ్మెల్సీ, ప్రేమ్‌సింగ్ రాథోడ్, బీఎస్ రాములు, పాశం యాదగిరి, పాదూరి కరుణ తదితర సామాజిక, రాజకీయ, చారిత్రక రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు పాల్గొని తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న వక్తలు మాట్లాడుతూ, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర రాష్ట్రాల్లో తమ రాష్ట్రాల్లో విలీనమైన ప్రాంతాల చారిత్రక సందర్భాలను అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్న విధంగానే తెలంగాణలో కూడా సెప్టెంబర్ 17ను తెలంగాణ విమోచన దినంగా ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని ఏకగ్రీవంగా కోరారు.

సెప్టెంబర్ 17 తెలంగాణ చరిత్రలో కీలకమైన రోజు: బండారు దత్తాత్రేయ

ఈ సందర్భంగా బండారు దత్తాత్రేయ మాట్లాడుతూ, సెప్టెంబర్ 17 తెలంగాణ చరిత్రలో అత్యంత కీలకమైన రోజు అని అన్నారు. నిజాం నిరంకుశ పాలనలో తెలంగాణ ప్రజలు ఎదుర్కొన్న అణచివేత, దోపిడీ, హింసను ఆయన వివరించారు. కాసిం రజ్వీ నేతృత్వంలోని రజాకార్లు ప్రజలపై సాగించిన దమనకాండ, హింస, నరమేధాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. సుమారు 13 నెలల పాటు రజాకార్ల అరాచకంతో తెలంగాణ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. అప్పటి కేంద్ర హోంమంత్రి సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ దృఢమైన నాయకత్వంలో భారత సైనిక బలగాలు చేపట్టిన చర్యలతో నిజాం పాలనకు ముగింపు పలికి, తెలంగాణ ప్రాంతం భారత సమాఖ్యలో విలీనం అయిందని చెప్పారు. ఈ పరిణామంతో తెలంగాణ ప్రజలు నిజాం నిరంకుశ పాలన నుంచి విముక్తి పొందారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ విమోచన పోరాటంలో ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ఆ చారిత్రక ఘట్టాన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన అవసరం ఉందని దత్తాత్రేయ అన్నారు.

చరిత్రను మరచిపోకూడదు: విద్యాసాగర్ రావు

మహారాష్ట్ర మాజీ గవర్నర్ సీహెచ్. విద్యాసాగర్ రావు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ విమోచన చరిత్రను భావితరాలకు తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. తాను కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో బైరాన్‌పల్లి గ్రామాన్ని సందర్శించిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. రజాకార్ల దమనకాండకు బైరాన్‌పల్లి ఒక విషాద సాక్ష్యంగా నిలిచిందని, అక్కడ జరిగిన ఘటనలు తెలంగాణ ప్రజలు ఎదుర్కొన్న కష్టాలను, త్యాగాలను ప్రతిబింబిస్తాయని తెలిపారు. తెలంగాణ విమోచన పోరాట చరిత్రను రాజకీయాలకు అతీతంగా చూడాలని, నిజానిజాలను భవిష్యత్ తరాలకు తెలియజేయాలని ఆయన అన్నారు. సెప్టెంబర్ 17ను అధికారికంగా నిర్వహించడం ద్వారా తెలంగాణ చరిత్ర, విమోచన పోరాటంలో అమరులైన వారి త్యాగాలకు సముచిత గౌరవం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇతర వక్తలు మాట్లాడుతూ, సెప్టెంబర్ 17ను అధికారికంగా నిర్వహించడం ద్వారా తెలంగాణ చరిత్రను ప్రజలకు, ముఖ్యంగా యువతకు మరింత చేరువ చేయవచ్చన్నారు. తెలంగాణ విమోచనకు సంబంధించిన చారిత్రక ఆధారాలను సేకరించి, పరిశోధనలు ప్రోత్సహించి, పాఠ్యాంశాలు మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా భావితరాలకు చరిత్రను పరిచయం చేయాలని సూచించారు. తెలంగాణ విమోచన దినాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించడంతో పాటు, సెప్టెంబర్ 17ను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలతో ఘనంగా నిర్వహించాలని సమావేశం ద్వారా ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో చరిత్రకారులు, సామాజికవేత్తలు, రాజకీయ నాయకులు, మేధావులు, వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

కైలాస్ నాగేష్

హైదరాబాద్ రవాణా వ్యవస్థ విస్తరణకు ప్రభుత్వం సమగ్ర ప్రణాళిక

నగరానికి నలువైపులా బస్ టెర్మినల్స్ ఏర్పాటు దిశగా చర్యల

గాజులరామారం, శంషాబాద్, ఎల్బీనగర్, ఘట్కేసర్ ప్రాంతాల్లో బస్ టెర్మినల్స్‌పై ప్రతిపాదనలు

అంతర్‌జిల్లా, అంతర్రాష్ట్ర బస్సులను నగర శివార్లలోని టెర్మినల్స్‌కే పరిమితం చేసేలా కార్యాచరణ

లాస్ట్ మైల్ కనెక్టివిటీ ద్వారా మెట్రో, ఎంఎంటీఎస్, సిటీ బస్సులతో ప్రయాణికులకు అనుసంధానం

నగరంలో పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్, కాలుష్యాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యం: మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 15: హైదరాబాద్ నగరంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ రద్దీ, వాహన కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంతో పాటు ప్రజలకు మెరుగైన ప్రజా రవాణా సౌకర్యాన్ని అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమగ్ర ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తోందని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరానికి నలువైపులా ఆధునిక బస్ టెర్మినల్స్ ఏర్పాటు చేసే దిశగా చర్యలు చేపడుతున్నామని మంత్రి తెలిపారు. గాజులరామారం, శంషాబాద్, ఎల్బీనగర్, ఘట్కేసర్ ప్రాంతాల్లో బస్ టెర్మినల్స్ ఏర్పాటు చేసే ప్రతిపాదనలపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందన్నారు. కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రతో పాటు ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు వైపు నుంచి హైదరాబాద్‌లోకి వచ్చే దూరప్రాంత, అంతర్‌జిల్లా, అంతర్రాష్ట్ర బస్సులను నగరంలోని అంతర్గత ప్రాంతాల్లోకి రాకుండా ఆయా దిశల్లో ఏర్పాటు చేసే టెర్మినల్స్ వరకు మాత్రమే నడిపించే విధంగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. విమానాశ్రయం వైపు వెళ్లే బస్సులు, హైదరాబాద్‌కు వచ్చే అంతర్‌జిల్లా బస్సులు కూడా అవసరాన్ని బట్టి నిర్దేశిత టెర్మినల్స్ వద్దే నిలిపి, అక్కడి నుంచి ప్రయాణికులను నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు తరలించే విధంగా లాస్ట్ మైల్ కనెక్టివిటీని బలోపేతం చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. టెర్మినల్స్ నుంచి ప్రయాణికులు తమ గమ్యస్థానాలకు సులభంగా చేరుకునేలా సిటీ ఆర్టీసీ బస్సులు, మెట్రో రైలు, ఎంఎంటీఎస్ సేవలను సమన్వయం చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోందన్నారు. దీంతో నగరంలోకి వచ్చే ప్రయాణికులకు సౌకర్యవంతమైన, వేగవంతమైన ప్రజా రవాణా అందుబాటులోకి వస్తుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రైవేట్ బస్సులు ఇష్టానుసారంగా పార్కింగ్ చేయడం, రాత్రి సమయాల్లో రోడ్లపైకి పెద్ద సంఖ్యలో రావడం వల్ల ట్రాఫిక్ రద్దీతో పాటు కాలుష్యం కూడా పెరుగుతోందని మంత్రి తెలిపారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా ప్రైవేట్ బస్సులను కూడా నిర్దేశిత బస్ టెర్మినల్స్ ద్వారా నిర్వహించే విధానంపై ప్రభుత్వం కార్యాచరణ రూపొందిస్తోందన్నారు. అవసరమైన నిబంధనల మేరకు యూజర్ ఛార్జీలు వసూలు చేస్తూ టెర్మినల్స్‌ను వినియోగించుకునే విధానాన్ని పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వివిధ రాష్ట్రాలకు వెళ్లే ప్రైవేట్ బస్సులు, ఆర్టీసీ దూరప్రాంత బస్సులు నగరంలోని రద్దీ ప్రాంతాల్లోకి ప్రవేశించకుండా టెర్మినల్స్ వరకు మాత్రమే నడిపించే విధానం అమలులోకి వస్తే నగర ప్రధాన రహదారులపై ట్రాఫిక్ ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గే అవకాశం ఉందన్నారు. బస్ టెర్మినల్స్ ఏర్పాటుకు అవసరమైన భూమి విషయంలో ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. గాజులరామారం ప్రాంతంలో సుమారు 100 ఎకరాలు, శంషాబాద్ వైపు సుమారు 150 ఎకరాల భూమిని బస్ టెర్మినల్ అవసరాలకు కేటాయించే అంశంపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా పరిశీలిస్తోందన్నారు. భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని టెర్మినల్స్‌ను ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు, ప్రయాణికులకు వేచి ఉండే ప్రదేశాలు, పార్కింగ్, కనెక్టివిటీ తదితర సౌకర్యాలను కల్పించేలా ప్రణాళిక రూపొందించనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు.

2,200 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులతో ప్రజా రవాణాకు మరింత బలం

హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు రానున్న 2,200 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను సమర్థవంతంగా వినియోగించనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. కొత్త ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల ద్వారా నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు మెరుగైన సిటీ బస్ కనెక్టివిటీ కల్పించడంతో పాటు, బస్ టెర్మినల్స్ నుంచి నగరంలోని ప్రతి ప్రాంతానికి ప్రయాణికులు సులభంగా చేరుకునేలా రూట్లను రూపొందించనున్నట్లు తెలిపారు. టెర్మినల్ ఆధారిత ప్రజా రవాణా వ్యవస్థతో నగరంలోకి వచ్చే బస్సుల సంఖ్యను నియంత్రించడంతో పాటు, ప్రయాణికులకు ప్రత్యామ్నాయ ప్రజా రవాణా మార్గాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావచ్చన్నారు.

ట్రాఫిక్, కాలుష్య నియంత్రణకు కీలక అడుగు

హైదరాబాద్ నగర భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. నగరంలోకి వచ్చే దూరప్రాంత, అంతర్‌జిల్లా, అంతర్రాష్ట్ర బస్సులను నగర శివార్లలోని టెర్మినల్స్ వద్దే నిలిపి, అక్కడి నుంచి సిటీ బస్సులు, మెట్రో, ఎంఎంటీఎస్ ద్వారా ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు చేర్చే విధానం వల్ల నగరంలోని ప్రధాన రహదారులపై ట్రాఫిక్ రద్దీ తగ్గడంతో పాటు వాహన కాలుష్యం కూడా తగ్గుతుందని మంత్రి తెలిపారు. హైదరాబాద్‌ను మరింత సుస్థిరమైన, సమర్థవంతమైన ప్రజా రవాణా నగరంగా తీర్చిదిద్దడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు.

జలమండలి లీడర్ కిరణ్ కుటుంబానికి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు రూ.2 లక్షల ఆర్థిక సహాయం

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 15: జలమండలిలో రీడర్ గా పనిచేస్తున్న కిరణ్ మృతి చెందిన విషయం తెలిసి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం ఆయన కిరణ్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించి, తన సొంత నిధుల నుంచి రూ.2 లక్షల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వస్తే ఏడాదికి రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తానని గొప్పలు చెప్పిన రేవంత్ రెడ్డి, అధికారంలోకి వచ్చాక ఉన్న ఉద్యోగాలను కూడా తొలగిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఉద్యోగం పోతుందనే మనస్థాపంతోనే కిరణ్ గుండెపోటుతో మృతి చెందారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ మహానగరంలో జలమండలిలో సుమారు 5000 మంది కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులుగా పనిచేస్తున్నారని, వారిలో 673 మంది రీడర్లను తొలగిస్తామని జలమండలి శాఖ ఆదేశాలు జారీ చేయడం దారుణమన్నారు. 23 సంవత్సరాలుగా నిబద్ధతతో పనిచేసిన కిరణ్, కుటుంబాన్ని ఎలా పోషించాలనే ఆందోళనతోనే ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో జలమండలిలో జీతాన్ని రూ.19,500 కు పెంచుతామని ఇంటింటికీ తిరిగి హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రభుత్వం ఏర్పడి మూడేళ్లయినా జీతాలు పెంచకపోగా ఉన్న ఉద్యోగాలు తీసేయడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. జలమండలి కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు ఎండీ అశోక్ రెడ్డి రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. రక్షణ కల్పించకపోతే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జలమండలి కార్యాలయాలను ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. హైదరాబాద్ లో కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేధిస్తున్నా, బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటామని, ప్రజలు, ఉద్యోగులు ఎవరూ మనస్థాపం చెందవద్దని, రాబోయే రోజుల్లో కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు పూర్తి రక్షణ కల్పిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పండాల సతీష్ గౌడ్, డివిజన్ అధ్యక్షులు బిక్షపతి,సీనియర్ నాయకులు రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు

బడికి దూరమై బాల్యానికి భరోసా కరువై

బడికి దూరం అవుతున్న బాల్యం.

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 15: "బడి గంటలు మోగకపోతే ఊరి భవిష్యత్తు మూగబోయినట్లే" అని పెద్దలు అంటారు. కానీ నేడు దేశంలో ఆ బడిగంటలు ఆగిపోతున్నాయి. బడి గంటలు మొగక .. బాలలు బడికి దూరమై, వారి బంగారు భవిష్యత్తు అగమ్య గోచరంగా మారింది. ఇటీవల కాలంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ నీతి ఆయోగ్ విడుదల చేసిన తాజా నివేదిక దేశంలో విద్యా వ్యవస్థ ఎదుర్కొంటున్న తీవ్ర సంక్షోభాన్ని కళ్లకు కట్టింది.గత దశాబ్ది కాలంలో దేశంలో 94 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మూతపడినట్లు నీతి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రస్తావించింది. గణాంకాలను బట్టి చూస్తే రోజుకు సుమారు 25 పాఠశాలలు మూతపడినట్లు అన్నమాట. పాఠశాలల క్రమబద్ధీకరణ, మూసివేత విద్యాహక్కు చట్టం స్ఫూర్తిని దెబ్బతీసి , చట్టాన్ని నిర్వీర్యం చేసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వ బడులు అందుబాటులో లేక, ప్రైవేట్ ఫీజుల ధాటికి తట్టుకోలేక పలువురు బాల బాలికలు చదువులకు దూరమవుతుండటం చూస్తే దారిద్ర రేఖకు దిగువన ఉన్నటువంటి కుటుంబాల పిల్లల చదువు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఇది దేశవ్యాప్తంగా విద్యావేత్తలను, విద్యారంగ ఉద్యమకారులను విస్మయానికి గురి చేసేటువంటి అంశం. దీనిపై దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న విద్యావేత్తలు విద్యారంగా ఉద్యమకారులు సామాజికవేత్తలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు పెద్ద ఎత్తున ప్రభుత్వ బడులను బలోపేతం చేయడం కోసం ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఉంది.

నీతి ఆయోగ్ ఏం చెప్పింది.

నీతి ఆయోగ్ మే 2026లో విడుదల చేసిన "స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ సిస్టమ్ ఇన్ ఇండియా" నివేదిక ప్రకారం 2014-15 నుండి 2024-25 మధ్య దాదాపు 94,000 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మూతపడ్డాయి అని తన నివేదికలో తెలిపింది. దీని ఫలితంగా ప్రభుత్వ బడుల్లో 2.26 కోట్ల మంది విద్యార్థులు తగ్గిపోయారు. 2005లో మొత్తం విద్యార్థుల్లో 71% మంది ప్రభుత్వ బడుల్లో ఉంటే, 2024-25 నాటికి అది 49.24% కి పడిపోయింది. దేశ చరిత్రలో తొలిసారిగా సగం కంటే తక్కువ మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్నారు.రాష్ట్రాల వారీగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు 2014లో 11.07 లక్షలు నుండి 2024లో 10.13 లక్షలకు తగ్గగా, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు 2.88 లక్షల నుండి 3.39 లక్షలకు పెరిగాయి. అత్యధికంగా ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, ఒడిశా, జమ్మూ కాశ్మీర్‌లలో పాఠశాలలు మూతపడ్డాయి. ది హిందూ పత్రిక పరిశోధన ప్రకారం మధ్యప్రదేశ్‌లోనే 7.37 లక్షల మంది పిల్లలు ఏ బడిలోనూ చేరలేదు. వారిని ప్రభుత్వం "డ్రాప్ బాక్స్ " పిల్లలు అని అంటోంది.

పాఠశాలలు ఎందుకు మూతపడుతున్నాయి?

తక్కువ నమోదు : 10 మంది కంటే తక్కువ ఉన్న బడులను దగ్గరలోని బడిలో విలీనం చేయడం.

వలస : గ్రామీణ ప్రాంతం నుంచి పట్టణ ప్రాంతానికి ప్రజలు వలస వెళ్లడం.

ప్రైవేట్ వైపు మొగ్గు : మెరుగైన విద్య కోసం తల్లిదండ్రులు ఆంగ్ల మాధ్యమం పట్ల ఆకర్షితులై ఆంగ్ల మాధ్యమం బోధించే ప్రైవేటు పాఠశాలల వైపు ఆసక్తి చూపడం.

బడ్జెట్ కోత : 2024-25 కేంద్ర బడ్జెట్‌లో విద్యకు +ఖూలో కేవలం 2.9% మాత్రమే కేటాయించడం జరిగింది.ఇది కోఠారీ కమిషన్ సూచించిన 6% కంటే సగం తక్కువ. విద్యకు బడ్జెట్లో కేటాయింపులు ప్రతి సంవత్సరం తగ్గుతున్నాయి. సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ నిధులు సకాలంలో రాకపోవడం వల్ల బడుల నిర్వహణ కష్టతరం కావడం జరుగుతుంది.

ఉపాధ్యాయ నియామకాల్లో జాప్యం: ఆరు నెలల్లో ఒక శాసనసభ స్థానం గాని ,పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గం కానీ ఖాళీ అయితే భర్తీ చేసే ప్రభుత్వాలు దేశ భవిష్యత్తు నిర్మించే ఉపాధ్యాయ పోస్టుల్ని భర్తీ చేయకపోవడం విద్యా పట్ల వీరికున్న నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిదర్శనం. దేశవ్యాప్తంగా 10 లక్షలకు పైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. తెలంగాణలోనే 15,000 పైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీలు ఉన్నాయి. టీచర్ లేకపోతే నమోదు తగ్గుతుంది, నమోదు తగ్గిందని బడిని మూసేయడం లేదా విలీనం చేయడం సరైనది కాదు.

ఉపాధ్యాయులకు అదనపు బాధ్యతలు

ఉపాధ్యాయులకు మధ్యాహ్న భోజనం బాధ్యత, పాఠ్యపుస్తకాల్ని పంపిణీ చేసే బాధ్యత, జనాభా లెక్కల్ని సేకరించే బాధ్యత, ఎన్నికల విధులు వంటి బాధ్యతల వల్ల పని భారం పెరిగి , ఆశించిన ఫలితాలు రావడం లేదు.

మౌలిక సదుపాయాల కొరత: ఇప్పటికీ 66% బడుల్లో సరైన మరుగుదొడ్లు లేవు, 40% బడుల్లో ఇంటర్నెట్ లేదు, 25% బడుల్లో తాగునీరు లేదు. ఆట స్థలాలు కానీ, బల్లలు, విద్యుత్ సదుపాయం సరైన విధంగా లేవు. ముఖ్యంగా చాలా పాఠశాలల భవనాలు శిథిలావస్థకు చేరుకున్నాయి. మరి ముఖ్యంగా బాలికల కోసం సరైనటువంటి మరుగుదొడ్లు లేక అనేక అవస్థలు పడుతూ బడికి దూరం అవుతున్నారు.

పర్యవేక్షణ వైఫల్యం : చాలా ప్రాంతాల్లో మండల విద్యాధికారి పోస్టులు , ప్రధానోపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ చేయక పోవడం వల్ల పర్యవేక్షణ బాధ్యత అందుబాటులో ఉన్న ప్రధానోపాధ్యాయులకు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించడం వల్ల వీరిపై అదనపు పని భారం పడింది. దీనివల్ల మండల విద్యాధికారి వ్యవస్థ వ్యవస్థ, పాఠశాల సముదాయ వ్యవస్థ బలహీనపడ్డాయి. యు డైస్ గణాంకాలు కాగితాలకే పరిమితమై, పాఠశాల సముదాయ కమిటీలు నామమాత్రంగా మారాయి.

విధానపరమైన గందరగోళం: చీఖూ 2020 లో చెప్పిన నాణ్యమైన విద్య అమలు కావడం లేదు. విద్యాహక్కు చట్టం ప్రకారం ＝ఙు ొూ౯ ప్రకారం 1 కి.మీ లోపు బడి ఉండాలన్న నిబంధనను క్రమబద్ధీకరణ పేరుతో ఉల్లంఘిస్తున్నారు. స్వచ్ఛంద సంస్థల (చీ+ూ) పాత్రను వినియోగించుకోకపోవడం: విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం అందుబాటులో ఉన్న స్వచ్ఛంద సంస్థల సేవలను వినియోగించుకోవడం అత్యంత అవసరం. దేశంలో అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థలు విద్యా రంగ అభివృద్ధికి పాటుపడుతున్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా ప్రథమ్, సేవ్ ది చిల్డ్రన్, అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ ఫౌండేషన్, స్మైల్ ఫౌండేషన్, లాంటి సంస్థలను, చీూ, చీజజ, యువజన సంఘాలను ప్రభుత్వం బడిబాట, అక్షరాస్యతా కార్యక్రమాల్లో వారి సేవలను వాడుకోవడం లేదు. దీని పర్యవసనాలు: విద్యా హక్కు చట్టం ప్రకారం ప్రతి పిల్లాడికి కిలోమీటర్ దూరంలో బడి ఉండాలి. కానీ బడులు కలిపేయడం వల్ల ఆ దూరం 3-4 కిలోమీటర్లు అవుతోంది. ఆడపిల్లలు, గిరిజన , మైనారిటీ పిల్లలు అంత దూరం నడిచి వెళ్లలేరు. ఫలితంగా వారు చదువుకే దూరమవుతున్నారు. ఇది లింగ వివక్షకు మాత్రమే కాకుండా, బాల్య వివాహాలకు కూడా దారితీస్తుంది. బడి మానేసిన మగ పిల్లలు, బాల కార్మికులుగా మారి, బాలకార్మిక వ్యవస్థ పెరడానికి దారితీస్తుంది. ఇది ఒక సామాజిక అసమానతలకు దారి తీసి, పిల్లల్ని చదువుకు దూరం చేయడమే కాక, వారి బాల్యాన్ని అంధకారంలోకి నెట్టే ప్రయత్నం జరుగుతుంది ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై తల్లిదండ్రులకు ఒక నమ్మకాన్ని కలిగించాలి. ఆ నమ్మకాన్ని కలిగించడానికి అనేకమైనటువంటి చర్యలు చేపట్టాలి. విద్యార్థులు తక్కువ ఉన్నారని విద్యాసంస్థలను మూసివేయడం కాకుండా బలోపేతం చేయాలి. తక్కువ నమోదు ఉన్న బడుల్లో అంగన్‌వాడీ, బాలవాటికలను జతచేసి మోడల్ స్కూల్‌గా మార్చాలి. దేశవ్యాప్తంగా ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలి. అలాగే ఉపాధ్యాయులకు ఆంగ్లం, కంప్యూటర్ శిక్షణతో పాటుగా 21వ శతాబ్దంలో ఎదుర్కోవాల్సినటువంటి నూతన సవాళ్లను, నూతన బోధన పద్ధతులను అభ్యసించి, విద్యార్థులకు బోధించాలి. కృత్రిమ మేధస్సు ను విద్యారంగంలో ఏ స్థాయిలో వినియోగించు కోవాలో అనేటువంటి అంశాలపై శిక్షణను అందించాలి. గ్రామ పంచాయతీ, పాఠశాల సముదాయ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలి. దేశంలో ఉన్న ప్రముఖ స్వచ్ఛంద సంస్థలతో ఒప్పందం చేసుకొని, విద్యాభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టాలి. పాఠశాలలను సమీప పాఠశాలల్లోకి విలీనం చేయడం అనివార్యమైతే ప్రభుత్వం ఉచిత బస్సు, సైకిల్ సౌకర్యం, భోజన సదుపాయాన్ని కూడా కల్పించి , చదువు కొనసాగించడానికి భరోసాను కల్పించి, చదువు కొనసాగించేలా చర్యలు చేపట్టాలి. ఉపాధ్యాయులను ఎన్నికల విధులు, జనాభా లెక్కలు, మధ్యాహ్న భోజనం వంటి బాధ్యతల నుంచి మినహాయించాలి. పాఠశాల లో అవస్థాపన సౌకర్యాలని మెరుగుపరచి, ప్రభుత్వం విద్యకు కేటాయింపులు పెంచాలి.

ముగింపు : 94,000 అనేది కేవలం సంఖ్య కాదు, 94,000 గ్రామాల భవిష్యత్తుకు వేసిన తాళం. బడి తలుపు మూస్తే, ఒక తరం భవిష్యత్తుకే తాళం వేసినట్లు. ప్రభుత్వాలు, విద్యావంతులైన యువత, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కలిసి ఈ తాళాలను తిరిగి తెరిచి, బాలల జీవితంలో వెలుగులు నింపాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉంది.

డాక్టర్ మొహమ్మద్ ఆజమ్ అలీ
విద్యావేత్త, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, రాష్ట్రపతి సేవా పురస్కార గ్రహీత
వీశీఎఅశ్రీవ:9866129052

ఓర్నాయనో.. పసుపు ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆ పార్ట్ దెబ్బతింటుందంట..

సహజమైన వస్తువులు ఎల్లప్పుడూ ప్రయోజనకరంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు.. ముఖ్యంగా వాటిని అధికంగా లేదా వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకున్నప్పుడు.. ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రమాదకరంగా మారతాయి.. ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకంగా కూడా కావొచ్చు.. ఇటీవల, ఇలాంటి కేసు వెలుగులోకి వచ్చింది.. ఇది సప్లిమెంట్ తీసుకునే వారు మరింత జాగ్రత్తగా.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తోంది.. ఇప్పుడు దాని గురించి తెలుసుకుందాం. ఇటీవల అమెరికా నుంచి ఒక షాకింగ్ న్యూస్ వచ్చింది.. అందులో 57 ఏళ్ల మహిళ పసుపు సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్లే కాలేయం దెబ్బతింది. ఆ మహిళ వాపు, ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి రోజూ పసుపు మాత్రలు తీసుకోవడం ప్రారంభించింది. అలాంటి పరిస్థితిలో, కొన్ని వారాల్లో ఆమె ఆరోగ్యం క్షీణించడం ప్రారంభమైంది. ఆమె ముఖం పాలిపోయింది, మూత్రం రంగు నల్లగా మారింది.. అలసట, నీరసం కొనసాగింది. పరీక్షించినప్పుడు, ఆమె కాలేయ ఎంజైమ్‌లు సాధారణం కంటే 60 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తేలింది.. ఇది కాలేయ వైఫల్యానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్న పరిస్థితి. వైద్యుల ప్రకారం, ఆ మహిళ సూచించిన మొత్తం కంటే చాలా ఎక్కువ మోతాదులో పసుపు సప్లిమెంట్ (టర్మరిక్) ను తీసుకుంది. ఇది ఆమె కాలేయంపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపింది. చికిత్స తర్వాత, ఆ మహిళ పరిస్థితి మెరుగుపడింది.. కానీ ఈ సంఘటన సహజమైన వస్తువులు పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే హానికరం అనే హెచ్చరిక సంకేతం.. అని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో ఉండే క్రియాశీల పదార్థం కర్కుమిన్ శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది.. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కానీ దీనిని సప్లిమెంట్‌గా పెద్ద మొత్తంలో తీసుకున్నప్పుడు, దాని ప్రభావం చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. శరీరం దానిని పూర్తిగా ప్రాసెస్ చేయలేకపోవడానికి ఇదే కారణం.. ఇది నేరుగా కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కర్కుమిన్ అధిక మోతాదు కాలేయ కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. హెపటైటిస్ వంటి పరిస్థితులకు కూడా కారణమవుతుంది. న్యూస్ ప్రకారం.. ఈ సందర్భంలో, ఆ మహిళ రోజుకు దాదాపు 2,250 మిల్లీగ్రాముల పసుపు సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటోంది. ఇది సురక్షితమైన మొత్తానికి రెండు రెట్లు ఎక్కువ. దీని వలన ఆమె కాలేయ ఎంజైమ్‌లు గణనీయంగా పెరిగాయి.. అనంతరం ఆమె పరిస్థితి దిగజారడంతో ఆ మహిళను ఆసుపత్రిలో చేర్చాల్సి వచ్చింది. సాధారణ ఆహారంలో పసుపు పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రభావం నెమ్మదిగా, సురక్షితంగా ఉంటుంది.. కానీ సాంద్రీకృత సప్లిమెంట్లు అవయవాలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి, ముఖ్యంగా వైద్యుడి సలహా లేకుండా తీసుకుంటే మరింత ప్రమాదకరం కావొచ్చు.

ఎంత పసుపు తినడం సరైనది?

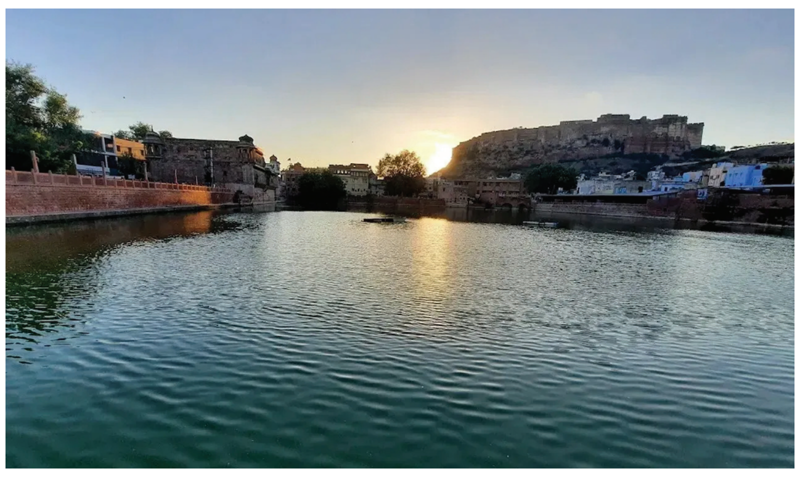
పసుపు భారతీయ వంటకాల్లో ముఖ్యమైన భాగం.. సాధారణంగా శరీరానికి హాని కలిగించదు. కానీ సప్లిమెంట్ల విషయానికి వస్తే, దాని పరిమాణం గురించి జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం. హార్వర్డ్ హెల్త్, అనేక ఇతర ఆరోగ్య పరిశోధన సంస్థల ప్రకారం.. కర్కుమిన్ మొత్తం రోజుకు 500 నుండి 1,000 సురక్షితమైనదిగా పరిగణిస్తారు. ఈ మోతాదు కంటే ఎక్కువ తీసుకోవడం శరీరంపై, ముఖ్యంగా కాలేయం, మూత్రపిండాలు జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆహారంలో పసుపును ఉపయోగించినప్పుడు, ఈ పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. కాబట్టి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ మార్కెట్లో వచ్చే సప్లిమెంట్లలో 90-95% వరకు కర్కుమిన్ కంటెంట్ ఉంటుంది.. కొన్నిసార్లు వాటిని నల్ల మిరియాలు లేదా ఇతర బయోఎన్‌హాన్సర్‌లతో ఇస్తారు.. దీని కారణంగా అవి శరీరంలో త్వరగా శోషించబడతాయి.. ఈ వేగం మరింత హానికరం కావచ్చు. కాబట్టి, పసుపును సప్లిమెంట్‌గా తీసుకునే ముందు, వైద్యుడిని సంప్రదించి తీసుకోండి.. అలాగే, లేబుల్‌పై పేర్కొన్న మోతాదును అనుసరించండి. ట్రెండ్‌ను చూడటం ద్వారా లేదా సోషల్ మీడియాలో చూడటం ద్వారా అవసరం లేకుండా ఎటువంటి మూలికా ఔషధాలను తీసుకోకండి.

ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి

ఏదైనా సప్లిమెంట్ తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సప్లిమెంట్ లేబుల్‌పై జాబితా చేయబడిన పదార్థాలు పరిమాణాలను జాగ్రత్తగా చదవండి. పసుపును "పైపెరిన్" లేదా "నల్ల మిరియాల సారంతో" కలిపితే, దాని శోషణ సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండండి. కామెర్లు, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం లేదా ముదురు మూత్రం వంటి లక్షణాలను మీరు గమనించినట్లయితే, వెంటనే మిమ్మల్ని మీరు తనిఖీ చేసుకోండి. ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపు సురక్షితమే, కానీ దానిని ఎక్కువగా తినకుండా ఉండండి. సోషల్ మీడియా ప్రభావంతో ఏదైనా సప్లిమెంట్ తీసుకోవడం ప్రారంభించవద్దు.. ఇది హానికరం కావొచ్చు.

జైపూర్?లోని ఈ 5 సరస్సులు హృదయాలను

ఆకట్టుకుంటాయి.. కచ్చితంగా చూడాలి..



రాజస్థాన్ రాజధానిగా జైపూర్ చారిత్రక మైలురాళ్ళు, మార్కెట్ కార్యకలాపాలు, సాంస్కృతిక సంప్రదాయాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. జైపూర్ పట్టణ ఆకర్షణల్లో అద్భుతమైన సహజ ప్రకృతితో ఆకట్టుకుంటున్నాయి ఉప్పునీటి సరస్సులు. పక్షులను ఇష్టపడేవారికి ఇవి అనువైన ప్రదేశాలు. పక్షులను చూడటానికి జైపూర్ చుట్టూ ఉన్న ఉప్పునీటి సరస్సులు ఏంటి.? ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..

సాంబార్ సరస్సు: జైపూర్‌కు నైరుతి దిశలో దాదాపు 60 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న సాంబార్ సరస్సు భారతదేశంలోని అతిపెద్ద లోతట్టు ఉప్పునీటి సరస్సుగా ఉంది. అదే సమయంలో రామ్‌సర్ ప్రదేశంగా కూడా హోదాను కలిగి ఉంది. శీతాకాలం సమయంలో వేలాది వలస పక్షులు ఈ 230 చదరపు కిలోమీటర్ల నిస్సారమైన తడి భూమిని తమ ప్రధాన నివాసంగా ఉపయోగిస్తాయి. వివిధ రకాల బాతులు సరస్సులో ఫ్లెమింగోలు, పెలికాన్లు, స్పూన్‌బిల్స్, అవోసెట్‌లు ఆకట్టుకుంటాయి. పక్షి పరిశీలకులు గులాబీ రంగు ఫ్లెమింగోలను చూసి ఆనందిస్తారు. బహుళ శాశ్వత పక్షి జాతులు సాంబార్ సరస్సులో నివసిస్తాయి. ఇందులో భారతీయ నెమలి, నల్ల రెక్కల స్టిల్ట్‌లు, కార్మోరెంట్‌లు ఉన్నాయి.

దిడ్వానా సరస్సు: రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్ నుండి 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో ప్రముఖ ఉప్పునీటి దిడ్వానా సరస్సు ఉంది. సాండ్‌పైపర్‌లు, టెర్న్‌లు, గల్స్ వంటి అనేక జాతుల పక్షులు ఈ సరస్సును నివాసంగా ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం అనేక పక్షులు మధ్య ఆసియా, సైబీరియా వైపు వలస వెళ్ళేటప్పుడు దిడ్వానా సరస్సును తమ విశ్రాంతి కేంద్రంగా చేసుకుంటాయి. ఈ ప్రదేశం సుదూర స్థానం కారణంగా జనసమూహం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తీవ్రమైన వన్యప్రాణుల పరిశీలకులకు ప్రత్యేకమైన పక్షుల వీక్షణ క్షణాలను అందిస్తుంది.

పచ్‌పద్ర సరస్సు: జైపూర్‌కు పశ్చిమాన దాదాపు 180 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పచ్‌పద్ర సరస్సు ఉప్పునీటి లక్షణాలను కలిగి ఉండటం వలన చాలామందికి తెలియదు. ఈ సుదూర సరస్సు వద్ద అపారమైన వైవిధ్యం కలిగిన పక్షి జాతులు నివసిస్తాయి. సందర్శకులు ఈ ప్రదేశంలో కింగ్‌ఫిషర్‌లతో పాటు హెరాన్‌లు, ఎగ్రెట్‌లతో పాటు పెయింట్ చేసిన కొంగలను చూడవచ్చు. ఈ సరస్సు ఫోటోగ్రాఫర్‌లను, వాతావరణాన్ని కోరుకొనేవారికి అనువైన ప్రదేశం.

లాల్ సాగర్ సరస్సు: నాగౌర్ సమీపంలోని లాల్ సాగర్ సరస్సు అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. ఇది పక్షుల పరిశీలనకు ఉత్తేజకరమైన ప్రదేశంగా ఉంది. స్థానిక, వలస పక్షులకు ఈ ఉప్పునీటి సరస్సు నివాస స్థలంగా ఉంది. క్రేన్, ఐబిస్, లాప్వింగ్ పక్షి సందర్శకులను ఈ ప్రదేశానికి ఆకర్షిస్తుంది. ఎడారి వాతావరణం సందర్శకులకు అనువైన ప్రదేశం.

కియోలాడియో నేషనల్ పార్క్ (భరత్‌పూర్): జైపూర్ నుంచి సుమారు 180 కిలోమీటర్లు దూరంలో ఉన్న కియోలాడియో నేషనల్ పార్క్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పక్షి అభయారణ్యంగా ఖ్యాతి పొందింది. యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశం హోదాను అందుకుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పక్షి అభిమానులను ఆకర్షిస్తుంది. అరుదైన సైబీరియన్ క్రేన్ సహా లెక్కలేనన్ని పక్షి జాతులు ఈ ప్రదేశంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆగుతాయి. ఉద్యానవనంలోని విభిన్న పర్యావరణ మండలాలు, గడ్డి భూములు, అడవులతో సహా చిత్తడి నేలలు 370 కంటే ఎక్కువ విభిన్న జాతుల పక్షులతో ఆకట్టుకుంది.

వాకింగ్ ఎప్పుడు చేయాలి..? భోజనానికి ముందా..

తర్వాతా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?

వాకింగ్ మన హెల్త్ కి ఎంత బెనిఫిట్ అనేది అందరికీ తెలుసు. ఇది ఒక పవర్ ఫుల్ వ్యాయామం.. గుండెకు మంచిది, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే లిస్ట్ చాలా పెద్దది. అయితే చాలా మందికి వచ్చే బిగ్గెస్ట్ డౌట్ ఏంటంటే.. అసలు ఈ వాకింగ్ ను ఎప్పుడు చేయాలి..? ఖాళీ కడుపుతో వాకింగ్ చేయాలా..? ఈ కన్ఫ్యూజన్ చాలా మందిలో ఉంటుంది.లేక భోజనం తర్వాత చేయాలా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఖాళీ కడుపుతో వాకింగ్

ఉదయాన్నే నిద్రలేవగానే ఖాళీ కడుపుతో కాసేపు వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి శక్తిగా మారుతుంది. దీన్ని ఫాస్టెడ్ కార్డియో అంటారు. దీనివల్ల బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయపు వాకింగ్ మనసుకి ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. భోజనానికి ముందు వాకింగ్ చేసే వారికి ఆకలి నియంత్రణ సులభం అవుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది.

మానసిక ఆరోగ్యం

వాకింగ్ మెదడును చురుకుగా ఉంచుతుంది. హార్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు కాసేపు వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. పని చేసే వారికి ఇది మంచి మానసిక విశ్రాంతినిస్తుంది.

భోజనం తర్వాత వాకింగ్

ప్రాచీన ఆచారాల ప్రకారం.. భోజనం చేశాక కొద్దిసేపు నెమ్మదిగా వాకింగ్ చేయడం జీర్ణక్రియకు మంచిది. ఆధునిక సైన్సు కూడా ఇదే చెబుతోంది. భోజనం చేసిన 15 నిమిషాల్లోపు వాకింగ్ చేయడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడుతుంది.

గ్లూకోజ్ నియంత్రణకు వాకింగ్

మీరు వేగంగా నడవకపోయినా.. భోజనం చేశాక చేసే వాకింగ్ కండరాలకు ఆహారంలోని గ్లూకోజ్ ను త్వరగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ప్రత్యేకంగా రాత్రిపూట డిన్నర్ తర్వాత కాసేపు నడవడం మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

జీర్ణక్రియ వేగవంతం

భోజనం తర్వాత వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, బరువుగా అనిపించడం లాంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.అయితే వేగంగా వాకింగ్ చేయడం మాత్రం ఇబ్బందిగా మారవచ్చు.

సమయం కాదు.. క్రమశిక్షణే ముఖ్యం

ప్రతి రోజు ఒకే సమయంలో వాకింగ్ చేయడం కంటే.. క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ చేయడమే ముఖ్యమని గుర్తుంచుకోండి. ఉదయం వాకింగ్ వల్ల కొవ్వు తగ్గుతుంది. దీని వల్ల శరీరానికి ఎక్కువ శ్రమ లేకుండానే మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

మార్నింగ్ వర్సెస్ నైట్ వాకింగ్

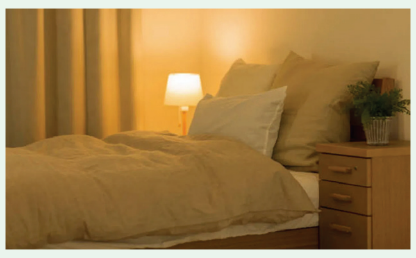
ఉదయాన్నే సూర్యరశ్మిలో వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో మెలటోనిన్ స్థాయి సమతుల్యం అవుతుంది. ఇది రాత్రిపూట మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

డయాబెటిస్, ఉన్నవారికి మేలు

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నవారు భోజనం తర్వాత కాసేపు వాకింగ్ చేసినప్పుడు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉండే అవకాశం ఉంది ఉదయం అయినా, భోజనం తర్వాత అయినా..

నిద్రపోయే ముందు ఇలా చేస్తే కష్టమే..

డేంజర్ జోన్‌లోకి జారుకున్నట్లే భయ్యే..



ఆయుర్వేదం ప్రకారం, నిద్రపోయే అరగంట ముందు పాలు తాగడం చాలా మంచిది. ఈ సమయంలో శరీరం ప్రశాంతంగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. పాలలోని పోషకాలు మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించబడతాయి. పాలు ప్రతీరోజూ తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, వివిధ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి. కాబట్టి, దీనిని క్రమం తప్పకుండా తాగాలని చెబుతుంటారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఆవు పాలు వాత, పిత్త దోషాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. తద్వారా బలం, శక్తి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కానీ, గరిష్ట ప్రయోజనాలను పొందడానికి మీరు ఎప్పుడు పాలు తాగాలి? అనే విషయం తెలుసుకుందాం..

రాత్రిపూట పాలు తాగవచ్చా?

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, నిద్రపోయే అరగంట ముందు పాలు తాగడం మంచిది. ఈ సమయంలో శరీరం ప్రశాంతంగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. పాలలోని పోషకాలు మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించబడతాయి. పాలలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. సౌకర్యవంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో సహాయం చేస్తుంది. రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు పాలు తాగడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందనడంలో సందేహం లేదు. కానీ, కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ గోరువెచ్చని పాలు తాగితే చాలా మంచిది. అలాగే, మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందడానికి మీరు పసుపు, ఏలకులు లేదా అల్లం జోడించవచ్చు. పాలు తాగే ముందు లేదా ఈ విషయాలను తప్పక గుర్తుంచుకోవాలి. ఉప్పు పదార్థాలు, తేనె, సిట్రస్ పండ్లు లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. వీటితో కలిపి పాలను తీసుకోవడం వల్ల ఇబ్బంది పడాల్సి ఉంది.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం లేదా తరచుగా జలుబు, దగ్గు ఉన్నవారు చల్లని పాలు తాగకూడదు. ఈ చిట్కాలు కేవలం అవగాహన కల్పించడానికి మాత్రమే అందించాం. సోషల్ మీడియాలో లభించిన సమాచారం మేరకు వీటిని అందించాం. వీటిని పాటించే ముందు ఖచ్చితంగా వైద్యుడి సలహాలు తీసుకోవాలి.

బీ అలెర్ట్.. వర్షాకాలంలో మీరు ఈ తప్పులు

చేస్తున్నారా..? జబ్బులు వస్తాయి జాగ్రత్త..!

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. చిటపట చినుకులు, చల్లని వాతావరణం భలే ఉంటాయి. కానీ ఈ కూల్ కూల్ సీజన్ లో ఆరోగ్యం విషయంలో మాత్రం అసలు కాంప్రమైజ్ అవ్వకూడదు. ముఖ్యంగా మనం తినే ఆహారం, అందులోనూ కూరగాయల విషయంలో పక్కా ప్లానింగ్ ఉండాలి. ఈ సీజన్ లో కొన్ని కూరగాయలు మనకు హెల్త్ రిస్క్ లు తెచ్చే ఛాన్స్ ఉంటుంది. ఎలాంటి కూరగాయలకు దూరంగా ఉండాలి, వాటిని ఎలా క్లీన్ చేయాలి, ఎలా వండుకోవాలి అనే విషయాలు డీటెయిల్డ్ గా తెలుసుకుందాం. వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ కాలంలో కొన్ని కూరగాయలపై బాక్టీరియా, ఫంగస్, క్రిములు ఎక్కువగా వృద్ధి చెందుతాయి. వాటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వర్షాలు కురుస్తున్నప్పుడు మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొన్ని రకాల కూరగాయలను తినకుండా ఉండటం మంచిది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆకుకూరలు

పాలకూర, మునగాకు, చుక్కకూర, క్యాబేజీ లాంటి ఆకుకూరలు మామూలుగా ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ వర్షాకాలంలో ఇవి తేమ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో పెరుగుతాయి. వర్షపు నీరు, తడి నేల వల్ల వాటిపై క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు, పరాన్నజీవులు పేరుకుపోతాయి. మామూలు నీటితో కడిగినా ఇవి పూర్తిగా పోవడం కష్టం. పచ్చిగా లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయకుండా తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి.

కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ

కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ నిర్మాణంలో చిన్న చిన్న రంధ్రాలుంటాయి. వాటిలో వర్షపు తేమ నిలిచిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. అలాంటి తేమ ఉన్న చోట పురుగులు, క్రిములు, బ్యాక్టీరియా నివసిస్తాయి. సరిగ్గా శుభ్రం చేయకుండా తింటే అజీర్తి కలగవచ్చు. అందుకే వీటిని తినే ముందు ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి బాగా ఉడికించడం అవసరం.

పచ్చి కూరగాయలు

వర్షకాలంలో దోసకాయ, టమాటా, ముల్లంగి లాంటి తేమ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలను పచ్చిగా తినడం మంచిది కాదు. ఈ కాలంలో సలాడ్ ల రూపంలో పచ్చి కూరగాయలు తినడం వల్ల అజీర్ణం, విరేచనాలు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అందుకే వీటిని కొద్దిగా ఆవిరిపై ఉడికించడం లేదా మరిగించి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.

సీజనల్ కూరగాయలే మేలు

వర్షాకాలంలో మన ప్రాంతంలో కాలానికి తగ్గట్టు లభించే కూరగాయలను వాడటం చాలా మంచిది. ఉదాహరణకు సొరకాయ, కాకరకాయ, బీరకాయ లాంటి కూరగాయలు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. శుభ్రపరచడం కూడా సులభం. వీటిని త్వరగా వండుకోవచ్చు కాబట్టి శరీరంపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో తేమ తక్కువగా ఉంటుంది కనుక క్రిముల ముప్పు కూడా తక్కువ.

కూరగాయల శుభ్రత

తినే ముందు ప్రతి కూరగాయను చాలా సార్లు నీటితో కడగాలి. ఒకసారి కడిగిన తర్వాత ఉప్పు కలిపిన నీటిలో 10 నుంచి 15 నిమిషాలు నానబెట్టడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు తొలగిపోతాయి. ఇలాంటి కూరగాయలను మరిగించడం లేదా ఆవిరిపై ఉడికించడమే ఉత్తమం. పచ్చిగా తినే అలవాటు మానేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే.. తినే కూరగాయల ఎంపిక, శుభ్రత, వండే పద్ధతిపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. కాలానుగుణంగా, తక్కువ తేమ ఉన్న కూరగాయలు తీసుకోవడం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు.

అమృతం కన్నా పవర్‌ఫుల్.. రోజూ గ్లాస్

తాగారంటే, బండరాళ్లయినా కరగాల్సిందే..

రోజును ఎల్లప్పుడూ టీ, కాఫీకి బదులుగా నీటితో ప్రారంభించాలి. ముఖ్యంగా ఎవరైతే మూత్రపిండాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారో.. వారు తప్పకుండా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ 5 సహజ పానీయాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) ఒక ముఖ్యమైన ఫిల్టర్ల వలె పనిచేస్తాయి. రక్తాన్ని శుభ్రపరిచి, వ్యర్థాలను, అదనపు నీటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, మారిన జీవనశైలి, సరైన నీరు తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల మూత్రపిండాల్లో చిన్న చిన్న రాళ్లు ఏర్పడటం సాధారణ సమస్యగా మారింది.

1. నిమ్మకాయ నీరు: నిమ్మకాయలో ఉండే సిట్రిక్ యాసిడ్ మూత్రంలో ఉండే కాల్షియం స్ఫటికాలు ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ పిండి తాగడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇప్పటికే ఉన్న రాళ్లు క్రమంగా కరిగి బయటకు వస్తాయి.
2. సెలెరీ నీరు: సెలెరీ మూత్రపిండాలకు సహజమైన డీటాక్స్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించే మూత్రవిసర్జన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒక టీస్పూన్ సెలెరీని రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం వడకట్టిన తర్వాత తాగాలి. ఈ పానీయం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.
3. కొబ్బరి నీళ్లు: కొబ్బరి నీళ్ళు ఎలక్ట్రోలైట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది మూత్ర పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, ఇతర విష పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వారానికి 3%-%4 సార్లు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
4. పాలకూర, కొత్తిమీర నీరు: కొత్తిమీర, పాలకూర రెండింటిలోనూ నిర్విషీకరణ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వాటిని మరిగించి, నీటిని వడకట్టి, చల్లబరిచిన తర్వాత తాగాలి. ఈ పానీయం మూత్రపిండాలను శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రం ద్వారా రాళ్లను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.
5. పసుపు నీరు: పసుపులో కర్కుమిన్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, డీటాక్సిఫైయింగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి ఉదయం గోరువెచ్చని పసుపు నీటిని తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల వాపు తగ్గుతుంది. శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ప్రారంభ లక్షణాలలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది