



జోడు రమేష్ కుమార్
చీఫ్ బ్యూరో
+91 99592 92159

KADILIMCHE VAARTHA Telugu daily

కదిలింజే

తెలుగు దినపత్రిక

TV6

NATIONAL NEWS CHANNEL

సంపుటి : 05 సంచిక : 26 పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ ఆదివారం - 06 - జులై - 2025

Ananthapuramu. Vijayawada. Tirupati. Visakhapatnam. tadepalligudem. Guntur. Kurnool. Nellore. Srikakulam. Rajamahendravaram. Kadapa. Ongole. Chittoor. Hyderabad. mahabubnagar. Warangal. Khammam. Nalgonda. Nizamaba

అమరావతికి మరో 20 వేల ఎకరాలు

- సీఆర్‌డీఏ గ్రీన్ సిగ్నల్
- సీఎం చంద్రబాబు నివాసంలో ముగిసిన సీఆర్‌డీఏ 50వ సమావేశం
- రాజధానిలో అదనంగా 20,494 ఎకరాల భూ సమీకరణకు ఆమోదం
- హైదరాబాద్ రెసిడెన్షియల్ జోన్లకు ఆరిఎఫ్‌పీ పిలిచేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్
- నగరంలో నాలుగు కొత్త కన్వెన్షన్ సెంటర్ల నిర్మాణానికి ఓకే
- నిర్మాణ పనుల కోసం ఇసుక డ్రెడ్జింగ్‌కు సీఆర్‌డీఏకు అనుమతి
- గోపీచంద్ అకాడెమీ, ఎమ్మెస్సీ ప్రసాద్ అకాడెమీ సహా 16 సంస్థలకు భూ కేటాయింపులు



రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేసింది. రాజధాని పరిధిలో అదనంగా 20 వేల ఎకరాలకు పైగా భూమిని సమీకరించేందుకు రాజధాని ప్రాంత ఆభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (సీఆర్‌డీఏ) అధారిటీ ఆమోదం తెలిపింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆధ్వర్యంలో ఉండవల్లిలోని నివాసంలో జరిగిన 50వ సీఆర్‌డీఏ అధారిటీ సమావేశంలో ఈ మేరకు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో మొత్తం 7 ప్రధాన అంశాలపై చర్చించి ఆమోదముద్ర వేశారు. ఇందులో భాగంగా అమరావతి, తుళ్లూరు మండలాల్లోని ఏడు గ్రామాల్లో కలిపి మొత్తం 20,494 ఎకరాల భూమిని సమీకరించాలన్న ప్రతిపాదనకు అధారిటీ పచ్చజెండా ఊపింది. దీంతో పాటు, రాజధానిలో ఆభివృద్ధి పనులను పరుగులు పెట్టించేందుకు మరికొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మండలం, రాయపూడి, పినుకలపాలెం వంటి ప్రాంతాల్లో హైదరాబాద్ రెసిడెన్షియల్ జోన్లు, - మిగతా 2 లో

పేదరికాన్ని జయించే ఆయుధం చదువే

- 8 చదువు చెప్పించాలని కమిషనర్‌ను వేడుకున్న నెల్లూరు చిన్నారులు
- 8 చలించిపోయిన మంత్రి నారా లోకేశ్
- 8 వారి దీనస్మృతిపై స్పందించిన మంత్రి నారా లోకేశ్
- 8 పిల్లల విద్యాభ్యాసానికి ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం
- 8 పేదరికాన్ని జయించే ఆయుధం చదువేనని వ్యాఖ్య
- 8 చిన్నారుల కలలుసాకారానికి అండగా ఉంటామని హామీ



చదువుకోవాలన్న తపనతో ఇద్దరు చిన్నారులు అధికారులను వేడుకున్న ఘటనపై రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రంగా చలించిపోయాడు. ఆ పిల్లల విద్యాభ్యాసానికి అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను తక్షణమే ఆదేశించారు. వారి కలలను సాకారం చేసేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా నిలుస్తుందని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. వివరాల కోసం వెళ్తే, నెల్లూరు నగరంలోని వీఆర్ స్కూలు వద్ద పెంచలయ్య, వెంకటేశ్వర్లు ఆన్ ఇద్దరు చిన్నారులు తమను బడిలో చేర్పించాలంటూ కమిషనర్‌ను ప్రార్థించడం. ఈ విషయం మీడియా ద్వారా వెలుగులోకి రావడంతో మంత్రి లోకేశ్ దృష్టికి వెళ్లింది. ఈ ఘటనపై ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించారు. “చిన్నారులు తమకు చదువు చెప్పించాలని కమిషనర్‌ను ప్రార్థించడం

50వ సీఆర్‌డీఏ అధారిటీ సమావేశంలో కీలక ఆమోదాలు

ఏడు అంశాలకు సీఆర్‌డీఏ అధారిటీ సమావేశంలో ఆమోదం అమరావతి మండలంలో 4, తుళ్లూరు మండలంలో 3 గ్రామాల్లో అదనంగా 20,494 ఎకరాల మేర భూ సమీకరణకు సీఆర్‌డీఏ అధారిటీ ఆమోదం సమావేశానికి పురపాలక శాఖ మంత్రి పి.నారాయణ, సీఎస్ విజయానంద్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరు

నీరవ్ మోదీ సోదరుడు సెహాల్ మోదీ అమెరికాలో అరెస్టు

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ కుంభకోణంలో మరో కీలక అరెస్ట్ నీరవ్ మోదీ సవతి సోదరుడు సెహాల్ మోదీ అమెరికాలో అరెస్ట్ భారత దర్యాప్తు సంస్థల అభ్యర్థన మేరకు అదుపులోకి తీసుకున్న యూఎస్ అధికారులు మనీ లాండర్స్, నేరపూరిత కుట్ర కేసుల్లో ప్రధాన నిందితుడిగా సెహాల్ నీరవ్ మోదీకి చెందిన రూ. కోట్లను డొల్ల కంపెనీలకు మళ్లించినట్టు ఆరోపణలు జూలై 17న సెహాల్ అప్పగించిన ప్రక్రియపై కోర్టులో విచారణ



దేశవ్యాప్తంగా నంచలనం సృష్టించిన రూ. 13,578 కోట్ల పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ (పీఎన్బీ) కుంభకోణం కేసులో భారత దర్యాప్తు సంస్థలకు భారీ విజయం లభించింది. ఈ కేసు సూత్రధారి, పరాలోలో ఉన్న ఆర్థిక నేరగాడు నీరవ్ మోదీ సోదరుడు సెహాల్ మోదీని అమెరికా అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. ఎన్‌ఐఏ/సీబీఐ/డైరెక్టరేట్ (ఓపీ), సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (సీబీఐ) చేసిన అప్పగించిన అభ్యర్థన మేరకు ఈ అరెస్ట్ జరిగింది. జూలై 4న సెహాల్ మోదీని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు అమెరికా - మిగతా 2 లో

శేషాచలం అడవుల్లో ఎర్రచందనం స్వగ్లింగ్

- శేషాచలం అడవుల్లో పోలీసులపై ఎర్రచందనం స్వగ్లింగ్, కూలీల ఎదురుదాడి
- కావలపల్లి వద్ద దుంగలు తరలిస్తుండగా పట్టుకునేందుకు పోలీసుల యత్నం
- అన్నమయ్య జిల్లా సుండుపల్లి మండలంలో చోటుచేసుకున్న ఘటన
- తమిళనాడుకు చెందిన స్వర్గర్ గోవిందన్‌ను అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు
- రూ. 80 లక్షల విలువైన 26 ఎర్రచందనం దుంగలు స్వాధీనం
- తప్పించుకున్న మరో 10 మంది కోసం ముమ్మర గాలింపు
- స్వగ్లింగ్ నుంచి కత్తులు, గొడ్డళ్లు స్వాధీనం చేసుకున్న అధికారులు



శేషాచలం అడవుల్లో మాత్రమే లభించే ఎర్రచందనానికి దేశ, విదేశాల్లో భారీగా డిమాండ్ ఉంది. ఇక్కడ సహజసిద్ధంగా పెరుగుతున్న వీటికి ప్రపంచంలోనే అరుదైనదిగా గుర్తింపు ఉంది. దీంతో స్వగ్లింగ్ దొంగలూటగా చెట్లను నరికేస్తున్నారు. వివిధ మార్గాల్లో రవాణా చేస్తూ సరిహద్దులు దాటింపేస్తున్నారు. ఫలితంగా ఏటా వేల చెట్లు మోడుగా మారుతున్నాయి. మరోవైపు పోలీసులు, అటవీ శాఖ అధికారులకు ఎర్రచందనం మూలాలు సవాల్

విసురుతున్నాయి. వీటిని తరలించేందుకు ఎంతైనా తెగిస్తున్నారు. వారిని అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తే అధికారులపై దాడులకు తెగబడుతున్నారు. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు తీయడానికైనా మొహకాడటం లేదు. శాఖా అన్నమయ్య జిల్లా శేషాచలం అడవుల్లో పోలీసులపై ఎర్రచందనం స్వగ్లింగ్, కూలీలు ఎదురుదాడికి పాల్పడ్డారు. సుండుపల్లి మండలం కావలపల్లి వద్ద ఉన్న - మిగతా 2 లో

అలాంటి వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదు

- 8 చిన్నారులపై లైంగిక దాడుల నివారణపై హైదరాబాద్‌లో సదస్సు
- 8 మహిళలు, పిల్లల భద్రతకే తమ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందన్న సీఎం
- 8 నేరస్థులను కఠినంగా శిక్షిస్తామని, ఎవరినీ వదిలిపెట్టమని హెచ్చరిక
- 8 భరోసా కేంద్రాల ద్వారా బాధితులకు పూర్తి అండగా నిలుస్తున్నామని వెల్లడి
- 8 సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీరియస్ వార్నింగ్



చిన్నారులపై లైంగిక దాడులకు పాల్పడే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని, వారికి ఆత్మంత కఠినమైన శిక్షలు తప్పవని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్‌లో శనివారం “లైంగిక దాడుల బాధిత చిన్నారుల రక్షణ, భద్రత” అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఒక సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, చిన్నారులపై జరిగే లైంగిక హింసను సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ ముక్తకంఠంతో ఖండించాలని పిలుపునిచ్చారు. బాధితులకు అండగా నిలిచేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన భారీ కేంద్రాలను ఎంతో - మిగతా 2 లో

మంత్రి సీతక్కపై మావోయిస్టుల మరో లేఖ



ఇటీవల మంత్రి సీతక్కను హెచ్చరిస్తూ మావోయిస్టు లేఖ రాశారంటూ ప్రచారం జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ లేఖ విషయంలో శాఖా మావోయిస్టు పార్టీ నంచలన ప్రకటన చేసింది. మంత్రి సీతక్కపై ఆ ప్రకటన తాము చేయలేదని మావోయిస్టు పార్టీ స్పష్టం చేసింది. మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ సీరియస్ జూన్ 26న మంత్రి సీతక్కపై వచ్చిన ప్రకటనకు మావోయిస్టు పార్టీ ఎటువంటి సంబంధం లేదని ఆ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి జగన్ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు జగన్ నేడు పత్రికా ప్రకటనను విడుదల చేశారు. కేంద్రంలో ఎన్నియో ప్రభుత్వం మావోయిస్టులపై కొనసాగిస్తున్న అవరేషన్ కార్యక్రమం తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యతిరేకిస్తోందని.. ఎన్‌కౌంటర్లు ఆపాలని కేంద్ర సర్కారును డిమాండ్ చేస్తోందని లేఖలో వెల్లడించారు. అణచివేతల ద్వారా మావోయిస్టు పార్టీని నిర్మూలించడం సరైంది కాదని కాంగ్రెస్ సర్కారు ప్రకటించిన సంగతి ప్రజలకు తెలిసిందేనని లేఖలో తెలిపారు. తెలంగాణలో మావోయిస్టు - మిగతా 2 లో

తెలంగాణ బీజేపీ నూతన అధ్యక్షుడిగా రామచంద్రరావు బాధ్యతల స్వీకరణ



తెలంగాణ బీజేపీ పగ్గాలు చేపట్టిన ఎన్. రామచంద్రరావు హాజరైన కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ఎంపీ డి.కె. అరుణ గజమాలతో రామచంద్రరావుకు ఘన సత్కారం బాధ్యతల స్వీకరణకు ముందు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

పేదరికాన్ని జయించే ఆయుధం చదువే



సన్న కదిలింది. వారి చదువుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాల్సిందిగా అక్కడి అధికారులను ఆదేశించాను” అని ఆయన తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.పేదరికం నుంచి బయటపడటానికి విద్య ఒక్కటే బలమైన సాధనమని లోకేశ్ అభిప్రాయపడ్డారు. జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరాలన్న కనీ, పట్టుదల ఉంటే ఎలాంటి కష్టాలనైనా అధిగమించవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఈ చిన్నారుల ఆశయ సాధనకు ప్రభుత్వం పూర్తి మద్దతు ఇస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఓ వెబ్‌సైట్‌లో వచ్చిన కథనాన్ని కూడా ఆయన తన పోస్టుతో పాటు పంపకున్నారు.

అలాంటి వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదు



కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారన్నారు. వాటి ద్వారా బాధితులకు పూర్తి భద్రత, సహకారం అందిస్తున్నామని వివరించారు.ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో ప్రజలు, ముఖ్యంగా యువత సోషల్ మీడియా వాడకం విషయంలో చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం రేచంత్ రెడ్డి సూచించారు. ఈ కీలకమైన సదస్సులో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, డిజిపీ జితేందర్, ఇతర ఉన్నత పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి సీతక్కపై మావోయిస్టుల మరో లేఖ



పార్టీ కార్యకలాపాలు లేకపోయినా పార్టీకి సహకారం అందించే ప్రజల వట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని చెబుతోందని లేఖలో పేర్కొన్నారు. మావోయిస్టు పార్టీకి చెందిన వారు వస్తే వెంటనే సమాచారం ఇవ్వాలని అమాయక ఆదివాసి ప్రజలను పోలీస్ స్టేషన్లకు పిలిచి బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని మావోయిస్టు పార్టీ అధికార ప్రతినిధి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అది ప్రచారంమే.. నిజం లేదు.. ఇటీవల దినపత్రికలు, సోషల్ మీడియాలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రామోద్దర్ లొంగిపోతున్నట్లు జరుగుతున్నట్లు ప్రచారాన్ని మావోయిస్టు పార్టీ ఖండించింది. రామోద్దర్ లొంగిపోయేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు మీడియా చేసిన ఈ ప్రకటనలో ఎలాంటి నిజం లేదని జగన్ తన లేఖలో వెల్లడించారు. పోలీసులే ఇలాంటి ఉద్దేశపూర్వక దుష్ప్రచారం చేస్తున్నట్లు.. గతంలో కూడా అనేక సార్లు రామోద్దర్ ఎన్‌కౌంటర్‌లో మరణించినట్లు, లొంగిపోయినట్లు ప్రచారం చేశారని వెల్లడించారు.

తెలంగాణ బీజేపీ నూతన అధ్యక్షుడిగా రామచంద్రరావు బాధ్యతల స్వీకరణ



బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన అధ్యక్షుడిగా సీనియర్ నేత ఎన్. రామచంద్రరావు శనివారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. హైదరాబాద్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, ఎంపీ డిశ్ ఆరుణతో పాటు పలువురు సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్షుడికి చుభాకంక్షలు తెలిపిన నేతలు, ఆయన్ను గజపాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.అంతకుముందు రామచంద్రరావు తన నివాసం నుంచి పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి భారీ ర్యాలీగా బయలుదేరారు. అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించే ముందు ఆయన ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలోని సరస్వతీ దేవి ఆలయంలో, చారిత్రక చార్మినార్ వద్ద ఉన్న భాగ్యలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయంలో ప్రత్యేక ప్రాజ్ఞలు నిర్వహించి, అమ్మవార్ల ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు.

అమరావతికి మరో 20 వేల ఎకరాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

మిత్రమ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం కోసం ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ (ఆర్ఎఫ్పీ) పిలిచేందుకు అనుమతించారు.అంతేకాకుండా, అమరావతిలో నిర్మించనున్న ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్‌లకు సమీపంలో నాలుగు చోట్ల కన్వెన్షన్ సెంటర్లను నిర్మించే ప్రతిపాదనకు కూడా ఆమోదం లభించింది. రాజధాని నిర్మాణ పనులకు ఇసుక కొరత లేకుండా చూసేందుకు, ప్రకాశం జ్యూరీజీ ఎగువన డీసీల్వేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా ఇసుకను తవ్వకునేందుకు సీఆర్డీఏకు అనుమతి ఇచ్చారు. రానున్న రెండేళ్లలో నిర్మాణాలకు 159.54 క్యూబిక్ మీటర్ల ఇసుక అవసరమవుతుందని అధికారులు అంచనా వేశారు.కేబినెట్ సబ్ కమిటీ చేసిన సిఫార్సుల మేరకు సీబీఐ, జూలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, పుల్లెల గోపీనంద్ బ్యాడ్మింటన్ ఆశాదేమి, ఎమ్మెస్సీ ప్రసాద్ క్రికెట్ ఆశాదేమి, కిమ్స్ హాస్పిటల్ సహా 16 ప్రముఖ సంస్థలకు 65 ఎకరాల భూమిని కేటాయించేందుకు కూడా సీఆర్డీఏ అనుమతించింది. వీటితో పాటు రాజధానిలోని ఈ-15 రహదారిపై ఆరు లేన్ల రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి (ఆర్ఎఫ్బీ) నిర్మాణానికి, పొట్టి శ్రీరాములు, అల్లూరి సీతారామరాజు స్మారక చిహ్నాల ఏర్పాటుకు స్థలం కేటాయించేందుకు కూడా ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పురపాలక శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.



శేషాచలం అడవుల్లో ఎర్రచందనం స్పగ్లింగ్

మొదటిపేజీ తరువాయి

దంపింగ్ కేంద్రం నుంచి ఎర్రచందనం దుంగలను తరలిస్తున్నట్లు పోలీసులకు సమాచారం అందింది. ఈ క్రమంలో వారిని పట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. వెంటనే స్పర్షర్లు, కూలీలు పోలీసులపై ఎదురుదాడి చేసి పరారయ్యారు. ఈ క్రమంలో తమిళనాడుకు చెందిన గోవిందన్ అనే వ్యక్తిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. పట్టుబడిన గోవిందన్ నుంచి రూ.80 లక్షల విలువైన 26 దుంగలు, రెండు కత్తులు, రెండు గొడ్డళ్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పరారైన మరో 10 మంది ఎర్రచందనం కూలీల కోసం గాలిపులి చర్యలు చేపట్టినట్లు అదనపు ఎస్పీ వెంకటాద్రి తెలిపారు.

శేషాచలం అడవుల్లో పోలీసులపై స్పర్షర్లు, కూలీల ఎదురుదాడి
%“సుమారు 26 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నాం. సుండుపల్లి మండలంలో తమిళనాడుకు చెందిన స్పర్షర్లు ఎర్రచందనం అక్రమంగా తరలిస్తున్నారనే సమాచారం మాకు అందింది. ఈ



విషయమై గ్రామాల్లో నిఘా పెట్టాం. ఇందులో భాగంగా ఈరోజు కావలపల్లి అటవీ ప్రాంతంలో దుంగలను తరలిస్తున్నట్లు సమాచారం రావడంతో పోలీసులు అక్కడికి చేరుకున్నారు. స్పర్షర్లు, కూలీలు పోలీసులపై దాడి చేసి పారిపోయారు. ఈ ఘటనలో గోవిందన్ అనే వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేశాం. ఇతడిపై ఇప్పటికే నాలుగు కేసులున్నాయి.

పరారైన నిందితులకోసం గాలిపుస్తాం.”మరో ఘటనలో ఓ రోడ్డు ప్రమాదం వల్ల కారులో అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఎర్రచందనం దుంగల గుట్టు రడ్దైంది. దీనికి సంబంధించిన వివరాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. తిరుపతి జిల్లాలో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఓ కారులో ఎర్రచందనం దుంగలను తరలిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఇవాళ తెల్లవారుజామున నాయుడుపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల వద్దకు రాగానే వారి వాహనం ఓ ద్విచక్ర వాహనాన్ని ఢీ కొట్టింది. వెంటనే కారులో ఉన్న ఇరువురూ అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు.దీనిపై స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. అక్కడి చేరుకున్న పోలీసులు బాధితుడిని అనుమతికి తరలించారు. ఈ క్రమంలో కారులో అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఎర్రచందనం దుంగలను గుర్తించారు. వెంటనే వారు అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారమిచ్చారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న అధికారులు 46 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసి నిందితుల కోసం గాలిపుస్తారు.

నీరవ్ మోదీ సోదరుడు నెహాల్ మోదీ అమెరికాలో అరెస్టు

మొదటిపేజీ తరువాయి

న్యాయశాఖ భారత అధికారులకు అధికారికంగా తెలియజేసింది. మనీ లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం కింద, అలాగే నేరపూరిత కుట్ర ఆరోపణల కింద నెహాల్‌ను భారత్‌కు అప్పగించే ప్రక్రియను ప్రారంభించినట్లు యూఎస్ ప్రాసిక్యూటర్ వెల్లడించింది. ఈ కేసులో తదుపరి విచారణ జూలై 17న జరగనుంది. ఆ సమయంలో నెహాల్ బెయిల్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉండగా, దానిని తాము తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తామని యూఎస్ ప్రాసిక్యూటర్ స్పష్టం చేసింది.పిఎన్టీ కుంభకోణంలో నెహాల్ మోదీ పాత్ర చాలా కీలకమని భారత దర్యాప్తు సంస్థలు మొదటి నుంచి ఆరోపిస్తున్నాయి. నీరవ్ మోదీ అక్రమంగా సంపాదించిన వేల కోట్ల రూపాయలను డొల్ల కంపెనీల ద్వారా విదేశాలకు తరలించడంలో నెహాల్ సహాయం చేసినట్లు ఈడీ దర్యాప్తులో తెలింది. సుమారు 50 మిలియన్ డాలర్లను రెండు కంపెనీల ద్వారా అందుకుని, వాటిని మనీ లాండరింగ్‌కు ఉపయోగించినట్లు ఆధారాలున్నాయి. కుంభకోణం బయటపడిన తర్వాత దుబాయ్‌లో కీలకమైన డిజిటల్ సాక్షాత్తులైన మొల్లెట్ ఫోన్లు, సర్వర్‌ను నెహాల్ డ్యూసం చేశాడని కూడా ఆరోపణలు ఉన్నాయి.బెర్లియం పౌరసత్వం కలిగిన నెహాల్ మోదీ, అతని సోదరుడు నీవల్‌పై భారత విజ్ఞప్తిల విజ్ఞప్తి మేరకు ఇంటర్పోల్ ఇప్పటికే రెడ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన నీరవ్ మోదీ యాకే జైల్లో ఉండగా, మరో నిందితుడు మెహాల్ చోక్సీ అంతర్జాతీయ అప్పగించ ప్రక్రియను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇప్పుడు నెహాల్ అరెస్ట్



ఈ కేసు విచారణ మరింత వేగవంతం కానుంది.

50వ సీఆర్డీఏ అధికారిటీ సమావేశంలో కీలక ఆమోదాలు



మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉండవల్లి నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన 50వ సీఆర్డీఏ అధికారిటీ సమావేశం జరిగింది. మొత్తం ఏడు అంశాలకు సీఆర్డీఏ అధికారిటీ సమావేశంలో ఆమోదం లభించింది. ఈ సమావేశానికి

పురపాలక శాఖ మంత్రి పి.నారాయణ, సీఎస్ విజయానంద్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. రాజధాని పరిధిలోని అమరావతి మండలంలో 4,కుళ్లూరు మండలంలో 3 గ్రామాల్లో అదనంగా 20,494 ఎకరాల మేర భూ సమీకరణకు సీఆర్డీఏ అధికారిటీ ఆమోదం తెలిపింది.రాజధానిలో హైడ్రెన్సిటీ రెసిడెన్షియల్ జోన్ సహా మిత్రమ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు ఆర్ ఎఫ్ పీ పిలిచేందుకు అధికారిటీ ఆమోదం తెలిపింది. మండగం, రాయపూడి, పినుకలపాలెంలోని ఫైనాన్స్, సోల్స్ సీటీల్లో దాదాపు 58 ఎకరాల్లో హైడ్రెన్సిటీ రెసిడెన్షియల్ జోన్ , మిత్రమ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి ఆర్ ఎఫ్ పీ పిలిచేందుకు కూడా ఆమోదం లభించింది. అమరావతిలో నిర్మించే ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ల సమీపంలో కన్వెన్షన్ సెంటర్ల నిర్మాణం కోసం సీఆర్డీఏ ప్రతిపాదనకు సైతం అధికారిటీ ఆమోదం తెలిపింది.మండగం, తూళ్లూరు, లింగామపాలెంలో 2.5 ఎకరాల చొప్పున నాలుగు చోట్ల కన్వెన్షన్ సెంటర్ల నిర్మాణానికి క్యూబిఎస్ ప్రాతిపదికన ఆమోదం ఇచ్చారు. అమరావతిలో జరుగుతున్న నిర్మాణ పనులకు ఇసుక డ్రెస్టింగ్ కోసం సీఆర్డీఏకు అనుమతి ఇచ్చారు. ప్రకాశం జ్యూరీజి ఎగువన డీసీల్వేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా ఇసుక తవ్వకునేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. వచ్చే రెండేళ్లలో రాజధాని నిర్మాణానికి 159.54 క్యూబిక్ మీటర్ల ఇసుక అవసరం అవుతుందని అంచనా వేశారు.ఇక, భూముల కేటాయింపులపై కేబినెట్ సబ్ కమిటీ తీసుకున్న నిర్ణయాలకు సీఆర్డీఏ అధికారిటీ ఆమోదం లభించింది. సీబీఐ, జూలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, పుల్లెల గోపీనంద్ బ్యాడ్మింటన్ ఆశాదేమి, ఎంఎస్సీ ప్రసాద్ క్రికెట్ ఆశాదేమి, కిమ్స్ సహా 16 సంస్థలకు 65 ఎకరాల మేర భూ కేటాయింపులకు ఆమోదం ఇచ్చారు. రాజధానిలోని ఈ-15 రహదారిపై 6 లేన్ల ఆర్ఎఫ్బీ నిర్మాణానికి సీఆర్డీఏ అధికారిటీ ఆమోదం ఇచ్చింది. పొట్టి శ్రీరాములు, అల్లూరి సీతారామరాజు స్మారక చిహ్నాల ఏర్పాటుకు స్థలం కేటాయించేందుకూ అధికారిటీ ఆమోదం తెలిపింది.

ఇంకా 40 సంవత్సరాలు జీవించాలని నేను ఆశిస్తున్నా: దలైలామా

దలైలామా 90వ పుట్టినరోజు వేడుకలు మరో 40 ఏళ్లు

జీవించాలని ఆకాంక్ష!

టిబెట్ బౌద్ధమత ఆత్మస్థత గుర్తు దలైలామా వారసుడి ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని ఇటీవల ప్రకటన రాగా, ఇప్పుడు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు తాను మరో 30-40 ఏట వ్యాజీవాలని ఆశిస్తున్నట్లు శనివారం చెప్పారు.ఆదివారం తన 90వ పుట్టిన రోజును దలైలామా జరుపుకోనున్నారు. అయితే తాజాగా ఆయన అనుచరులు దలైలామా దీర్ఘాయుష్షు కోసం వలు ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఆ సమయంలో తన మనసులో మాటను బయటపెట్టారు దలైలామా. తనకు అవలోకితేశ్వరుడి ఆశీస్సులు ఉన్నాయని, తనకు అందుకు సంబంధించిన స్పష్టమైన సంతోషాలు, సూచనలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.“అనేక ప్రపంచానామ పరిశీలిస్తే, నాకు అవలోకితేశ్వరుడి ఆశీస్సులు ఉన్నాయని భావిస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకు నా వంతు కృషి నేను చేశాను. ఇంకా నేను 30-40 ఏళ్లు జీవించాలని ఆశిస్తున్నాను. మీ ప్రార్థనలు ఇప్పటి వరకు ఫలించాయి. చిన్నప్పటి నుంచి నాకు, అవలోకితేశ్వరుడికి బలమైన సంబంధం ఉందని అనిపిస్తోంది. నేను ఇప్పటి వరకు బుద్ధ ధర్మానికి, టిబెట్? ప్రజల కోసం సేవ చేయగలిగాను. ఇంకా 130 సంవత్సరాలకు పైగా జీవించాలని ఆశిస్తున్నాను.”

14వ దలైలామా 90వ పుట్టిన రోజును పురస్కరించుకుని, ప్రవాస టిబెటన్ ప్రభుత్వం వారి రోజులపాటు వేడుకలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా ప్రధాన అధ్యక్షుల డిర్యాయుష్షు ప్రార్థన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీనికి 15వేల మందికిపైగా హాజరయ్యారు. వీరిలో భక్తులు, టిబెటన్? బౌద్ధమత ప్రతినిధులు, వివిధ మతాల సీనియర్ లావులు ఉన్నారు.భారత్‌లో ఆశ్రయం తాను సద్దేశాన్ని దేశాన్ని కోల్పోయి భారత్‌లో ప్రవాస జీవితం గడుపుతున్నానని, అయినప్పటికీ టిబెట్‌లోని ప్రజల కోసం చాలా మేలు చేయగలిగాను అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైనా నాయకుడు



మావో జెడాంగ్?ను తాను కలుసుకున్న విషయాన్ని దలైలామా గుర్తు చేసుకున్నారు. “మావో జెడాంగ్ ‘మతం ఒక విషయం’ అని వ్యాఖ్యానించారు. కానీ నేను దానికి ప్రతిస్పందించలేదు. అతను మంచిని చెప్పాడు చూశారు. కానీ అతనిపై నాకు కరుణ కలిగింది. తరువాత నేను నిఘ్రాను కలిశాను. నా జీవితాంతం మతం వట్ల ఆసక్తి ఉన్నవారిని, ఏమాత్రం ఆసక్తి లేనివారిని చాలా మందిని కలిశాను” అని దలైలామా పేర్కొన్నారు.బౌద్ధమత గ్రంథాల ప్రకారం- ప్రజలు విభిన్న మానసిక స్వభావాలు, అభిరుచులు కలిగి ఉంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందం కోసం ప్రయత్నిస్తారు. మతం లేదా విశ్వాసం లేనివారు కూడా ఆనందాన్ని పొందడానికి, బాధల నుంచి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాబట్టి, ఈ భూమిపై ఉన్న అందరూ, చివరకు టిబెటన్లు కూడా బాధలను కోరుకోరు. వాస్తవానికి మనమందరం ఆనందాన్ని

కోరుకుంటాం. ఈ కోరికలో మాస్తే మనమందరం ఒక్కటే. కనుక ఎవరి పద్ధతుల్లో వారు బాధలు తగ్గించుకుని, ఆనందం పొందడానికి కృషి చేయాలి’ అని దలైలామా పేర్కొన్నారు.
వారసుడి ఎంపికపై వివరం
దలైలామా తన వారసుడి ఎంపిక విషయంలో చాలా స్పష్టంగా ఉన్నారు. గాడెన్ ఫోట్రోంగ్ బ్రన్సెక్ తన వారసుడి ఎంపిక బాధ్యతను అప్పగించారు. అది కూడా తన మరణానంతరం మాత్రమే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. భారత్ కూడా దలైలామాకు పూర్తి మద్దతు ఇచ్చింది. చైనా మాత్రం దలైలామా వారసుడి ఎంపికకు తమ ఆమోదం అవసరమని మొండికావడం చేస్తోంది. అయితే చైనాకు అలాంటి అధికారం ఏదీ లేదని సెంట్రల్ టిబెటన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అధ్యక్షుడు పెన్సా ట్యెరింగ్ స్పష్టం చేశారు.



నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..



దాదా సాహెబ్ మునం దీనే ఆశోరం పట్ల శ్రద్ధ చూపాడు. దీనివల్ల ఆశోరం నిర్బలితరణ సమయపు బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తరతరముగందరి, బలహీనత వంటివి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత వల్ల దీర్ఘదీర్ఘమైన జ్వరముతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్బలితరణ సమయపు రాకుండా ఉండటానికి కుకరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార మద్యాలూ అవసరమవుతాయి. ఎంతకంటే కొద్దిరకాల ఆహార మద్యాలూ ఎందుకు తినాడో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒక్కప్పుడైనా వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడగలదు సమస్యలూ. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జితమవుతుంది నీటియేర్పై వైద్యులు దృక్పథ కమలజీత సింగ్ కైంత్ ఆస్కారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత వల్ల దీర్ఘదీర్ఘమైన నిర్బలితరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగితేనే కొన్ని ఆహార మద్యాలూ ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార మద్యాలూనా ఆధిపత్య మెత్తలో తిన్నా. కాకినాడ అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నాడు ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒక్కప్పుడైనా వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడగలదు సమస్యలూ. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జితమవుతుంది శరీర దీర్ఘదీర్ఘమైన నిర్బలితరణ కమలజీత సింగ్ కైంత్ ఆస్కారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే



శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్బలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కాన్సె ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నా ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉంటుంది వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది. కార్బోనిన్ కూడా కారంలోనే ఉండటం కంటే ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికే హానికరం. ఇది మీకు డిస్ట్రెస్సుకు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉంటుంది వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది. కార్బోనిన్ కూడా కారంలోనే ఉండటం కంటే ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికే హానికరం. ఇది మీకు డిస్ట్రెస్సుకు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి ద్రే ప్రూట్స్ ఆంగ్లానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయిదున్నటికి మేపిల్లో లేదా ఇతర నమయూల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే, ఎందుకుంటే సీటి స్వల్పముంచాలా వేడిగా మారుతుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరత పెరుగుతుంది. వాస్తవానికి ద్రే ప్రూట్స్ ఆంగ్లానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయిదున్నటికి మేపిల్లో లేదా ఇతర నమయూల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే, ఎందుకుంటే సీటి స్వల్పముంచాలా వేడిగా మారుతుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరత పెరుగుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట, బద్దకమున్న లోకాలచందంలో సముదయమందుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్బలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అత్యధిక సమస్యను కూడా కాంబయిస్తుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట, బద్దకమున్న లోకాలచందంలో సముదయమందుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్బలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అత్యధిక సమస్యను కూడా కాంబయిస్తుంది.



కొంత మంది దాహస్థితి తీర్చుకునేందుకు వేసేవి కాలంలో అతిథి మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. యింతే వాటిలో చాలా చక్కెర కంటుంది. అందువల్ల ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం తీరుతున్నానే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో తీర్చుకునేందుకు వేసేవి కాలంలో అతిథి మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. యింతే వాటిలో చాలా చక్కెర కంటుంది. అందువల్ల ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం తీరుతున్నానే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

భర్తర్లు, సమాసాలు, ఫ్రెండ్స్ ఫ్రెన్డ్స్ వంటి యేమిదైనా ఆహారాలు
 తినేవంటే తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి హానీ ఆధిక్యంగా ఉండేవి
 ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిలో ఆధిక్య ఉన్న కనెస్టోన్ కలిగి
 ఉంటుంది. దీని కారణంగా భర్తర్లు, సమాసాలు, ఫ్రెండ్స్ ఫ్రెన్డ్స్ వంటి
 వంటి ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన నిర్దిష్టకరణ సమస్యని
 తెలుసుకొంటు. భర్తర్లు, సమాసాలు, ఫ్రెండ్స్ ఫ్రెన్డ్స్ వంటి యేమిదైనా
 ఆహారాలు వేసేదే ఆధిక్యంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇవి హానీ ఆధిక్యంగా
 ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిలో ఆధిక్య ఉన్న కనెస్టోన్ కలిగి
 ఉంటుంది. దీని కారణంగా భర్తర్లు, సమాసాలు, ఫ్రెండ్స్ ఫ్రెన్డ్స్ వంటి
 ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన నిర్దిష్టకరణ సమస్యని
 తెలుసుకొంటు.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక మున్నందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వస్తే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మార్చాయి.. దీంతోపాటు వలు ననుస్థులు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి వస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన అధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను దృఢిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మంచి వచ్చును అను చురుగా ఆరోగ్యం ఉంటాయా.. కానీ నేటి జీవిత విధిత, కాలాంతర్గతమైన జీవరీతి అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్లు కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం ననుస్థును విస్మరిస్తాము. ఎముకలను బలపిల్చితే, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారూ.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చులున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ అనుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్
ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర
అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా

[illegible]

మధ్యం శరీరంలోని పోషకాల కోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎక్కువ హార్మోన్లు చేర్చుకుంటే మూర్తలు బలైతే రుతుబిందు శీతాకాలం ఎముకల బలహీనత కల హార్మోన్లను సమస్య చేయను పెరిగే కాల్షియం శరీరంలో హార్మోన్లు మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల నాంబలత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కాల్షియం ఎముకల బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం బలహీనమైన విమోచి? ఎముకలలో కాణం లేకుండా కీళ్లలో నాన్య, పిల్ల లేదా సమములే నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, విన్య కాణులలో కూడా ఎముకలు వింగడం, త్వరగా అలసిపోవడం వంటివి అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి నిమిషాలు నిమిషాలు ఎముకలలో కూర్చోంది. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కాల్షియం సదవంది లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. గ్రూమపావినం మధ్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముకల బలహీనత పరీక్షలను క్రమపాతంగా నియంత్రించండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..



అత్యోగ్గానికి ఎంతో మేలు చేసే విపుక్షమ నూపరి ఫుడిగా పేరొందారు.. ఆయుర్వేదంలో విపుక్షమ అనేక రోగాలకు దీనివల్లభంగా ఉపయోగపడతారు. అప్రమా, క్రోచ్ఛిన్, శ్వాసకోశ నష్టములతో బాధపడేవారిపై విప్పర్ల అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూచుతుంది. ఇది కస్తరి, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మలబాదిలో మన అత్యోగ్గాని నలంబిందనే అనేక జీవద మగంధ ద్రవ్యాల దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక జీవద నిధి విప్పర్ల (పిప్పర్ల) .. ఇది ఎన్నో అత్యోగ్గా నమనననన ననాంబందంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద జీవద అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విప్పర్ల, దీన్ని మనం తెలుగులో విప్పర్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా విప్పర్లని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. అత్యోగ్గాని ఎంతో మేలు చేసే విపుక్షమ నూపరి ఫుడిగా పేరొందారు.. ఆయుర్వేదంలో విపుక్షమ అనేక రోగాలకు దీనివల్లభంగా ఉపయోగపడతారు. అప్రమా, క్రోచ్ఛిన్, శ్వాసకోశ

పనుసులతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ధ్రువాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, క్షేష్ణాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి తోడే నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది సోష్టి నివారణగా పనిచేస్తుంది.. క్షీణ స్వావులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సాహిత్యో ఒక ఉపయోగమైన ఔషధంగా పేర్కొన్నారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పర్లు దగ్గు, శ్యానకోక వ్యామలు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుక్రత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకరణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయనకు ప్రకారం.. విప్పట్లు.. పైపెనీ కుటుంబానికి
సాంధ్రం పుష్పిని తీగ, దీని మంగడ క్రొవ్వ పెంచుతారు. దీనిని
పాదపాదంకాగా ఎండబెట్టి వందల కోట్లగా ఉపయోగించు
పాదపాద మిరియలు దాని దగ్గర బంధువు పైవర్ నిగ్గు కంటే
రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి..
ఇది వసకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది
జీవితీయము పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దాని కోవ నిరోధకక
లక్షణాల కారణంగా మంచును తగ్గించడంలో కూడా
సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగినారోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రిత్రోత్తే ఉంటుతుంది. దీనిని స్వభావం వేదీగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు అరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదపు ప్రధాన, పిప్పిలి ఉల్లూసన, ట్రోపైసెనిన్, శ్వాసకోశ నమస్కరణలు పుష్కరదేవాలాని వివరితమైన ప్రధానాన్ని చూపుతుంది. అది కషం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ಎಲಾ ಟಿನಾಲಿ?

విష్ణులి జీవితీయము వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రవిసంధాన అలోగ్యాన్ని త్రాగిత్రాగ చూసుకుంటుంది. మూత్ర వ్యూలలను కూడా ఉపయోగిస్తుంది. రాధారాధనలో, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 మున్నెం 1/2 తీసుకుని తెనె లేదా వేసి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే.. దగ్గు జలుబు నడుములో వింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందిని చెబుతారు. ఇది కూడా స్వార్థం కాకపోతే, వైద్యుడి నలవన వైరకు, మీరు దానిని కాపాగ్నాల్సి టాట్రులే రుచంలో ఉపయోగించవచ్చు.

మీరు సూపరండి బాబూ.. 40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు.. ఎలానో తెలుసా..



40 ఏళ్లు డాక్టర్.. 20 ఏళ్లు కూర్చోబాటే మారిపోయారు. లండన్ చెందిన ఆ డాక్టర్ మూడు కిలల నష్టిమెట్లు సెక్రెట్టుగా రిపీల్ చేసి హాటేటూట్ అయ్యారు. ఇంతకీ.. ఎవరూ డాక్టర్?... కూర్చోబాటే మారిపోయేలా చేసిన ఆ పరిమళముద్రా కలల నష్టిమెట్లు ఎవరి?... డాక్టర్ ఏం చెప్పారు... ఈ వివరాలకు ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి..

కూర్చోబాటే మారిపోయేలా 41 ఏళ్లు వచ్చేసరికి చాలామంది మధుమేహస్థుల్లో అనలకు గుంపుకుంటారు. కానీ.. ఇదిగో ఈ ఘోటోలోని మహమ్మద్ ఇనాయత్ అనే లండన్కు చెందిన ఓ ప్రైవేట్ కేరీ డాక్టర్ మాత్రం ఆలాబు లండనానానా తారుమాదు చేశారు. ప్రత్యక్షమైన ఆహారం తీసుకుంటూ తన వయస్సును 24 ఏళ్లుగా మార్చుకుని ఆశ్చర్యకారానికి గురిచేస్తున్నారు. అతని ఓడిజనల్ వీడియో 41 ఏళ్లు కాగా.. దానిని 17 ఏళ్లు తగ్గించుకుని యంగ్ లువేమికిగా మారిపోయిపోయి వచ్చారు. అయితే ఈ మహమ్మద్ కూరణం మాత్రమే కాదు తీసుకునే ఆహారమేనంటారు.

పుడ సెక్రెట్టుగా రిపీల్ చేశారు డాక్టర్ ఇనాయత్. కేవలం పుడతోపాటు.. రోజువారీ ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ, పృథ్వీగత తేమపన్నులెత్తిన మార్పులు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ ఇనాయత్ తన శరీరాన్ని ఏటట్లుగా ఒక డేటా ల్యాబ్‌గా మార్చుకున్నాడు. ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు.. నిద్రపోవడం, తేమపన్నుల వినియోగం రోజువారీ చేయించుకుంటూ లైఫ్‌ను బ్రాక్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. ప్రధానంగా.. ఘోటోతో కూడిన టీకాంజెక్ట్, మెక్సిక్యూలుం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యామ్లడ్లను రోజువారీగా వాడేటట్లు మహమ్మద్ ఇనాయత్ తెలిపారు. ఆయన నష్టిమెట్టులు ఎందుకు వాడుతున్న వచ్చిందో కూడా వివరించారు. తనకు మెడైల్‌తోటే జన్మస్థలం కాకరణంగా తీసుకున్నట్లే కూడా టీకాంజెక్ట్ వాడేటట్లు చెప్పారు. దీని వినియోగంతో మానసకు స్థితి మెరుగుపడి.. మెదడు ఆరోగ్యం పనిచేస్తుందన్నారు డాక్టర్ ఇనాయత్. అలాగే.. కండలాల నాస్తి.. నిద్రపోయి విరుగుడుగా మెక్సిక్యూలుం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇతే.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు గాను ఒమేగా-3ని వినియోగించినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా.. ప్రత్యేక నష్టిమెట్టు, డాక్టర్ 17ఏళ్లు వేజును తగ్గించుకున్న లండన్ డాక్టర్ ఇనాయత్ నేపర్ టీకాంజెక్ట్ అభ్యుదయం ఆనెక్ట్ రిపీల్‌తోనే ఇనాయత్ లండన్‌లోని లాంగ్‌వీల్ క్లినిక్ వ్యవస్థాపకులయ్యారు.. అలాగే.. ఫౌండేషన్ నం రెండవ చెరువడిగా.. నేలందించినవారు.

చేప గుడ్లు తింటున్నారా..?

ಅಯಿತೆ, ಮಿ ಸಲರಂಲೊ ಜರಿಗೆದಿ ಇದೆ..!



నాన్ వాణ్ ప్రియమైన చిత్రాన్, మటన్తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్డను చాలా మంది పష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్డను తోపాటు తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెంతో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? తపోకాశర సన్నిభలు ఉంటాయి. తేప గుడ్డను తింటారు. ఈ చేప గుడ్డకు ప్రధానంగా పోషకమైనం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కెల్షియం ఉంటాయి. చేప గుడ్డను తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్డలో పోషకాలు ఉంటాయి. పోషకమైనం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోషకము తగ్గిస్తుంది. అయితే లోబీవీతో బాధపడేవారు తీసుకోవకూడదని సన్నిభలు అంటున్నవారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్డ ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారని సన్నిభలు తరచూ చేప గుడ్డ తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పటిటరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతకాదు చేప గుడ్డ వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుంటుంది. ఇది కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు పురోకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్డలోశరీరానికి అవసరమైన పోషకాలన్నీ ఉన్నాయి. బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యామ్లకు ఉంటాయి. మరలతెలుగు సమస్య ఉన్నవారు, అల్లిమర్నీ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్డను తిరితినం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్డలో లిపిన్తో విటమిన్ ఎ వ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్డను తిరితినం వల్ల కర్రతో పామ్ఫోబిన్ శాతం పెరిగి కర్ర వస్తుంది. రక్తపోషకతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్డు ఔస్ట్ ఆఫ్షన్ అంటున్నారని సన్నిభలు. రెగ్యులర్ గా చేప గుడ్డు తింటే బీజీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్డలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మార్చతాయి. చేప గుడ్డు వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తాము. బీజీతో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. పుర్ణాస్థాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరాన్ని అవసరమైన ప్యాక్స్ ఆయోడిన్ ఉంటుంది. చర్మోస్ట్ బ్యాక్టీరియా, శిశ్యక్రియకు అది ఉపయోగపడుతుంది. శరదరాల ఎదుగుదలకు చేపగుడ్డు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కురగాలని ఔస్ట్ ఆమ్లమైనబీ బ్యాక్టరీ.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తప్పక కలలో ముములు కనిపిస్తున్నాయి..? ఏం తింటారుగుతుంటే తెలిస్తే.. తమకాదు..! నన్ను రోగాలనుండి తప్పకుండా ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హానీమూన్ జంట వినిస్గిం.13 రోజులైనా దొరకని ఆచూకీ.ఏ జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర ఆధ్యాత్మికాలు న్యూరా అందిన సమచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అపొకావనం కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని మనవిచగనరు.

ఈ వస్తువులు అప్పుగా అయినా సరే.. ఉచితంగా అయినా సరే
అస్సలు తీసుకోకూడదు..! ఎందుకో తెలుసా..?



వాస్తవ శాస్త్రం ప్రకారం.. కొన్ని సమస్యలను ఉచితంగా లేదా అప్పుగా తీసుకుంటే ఇంట్లో సెగెడిట్ కన్నే నిండిపోతుంది. ఇది మనకు తెలియకపోయిన దెబ్బ సమస్యలు, ఆరోగ్యం, కుటుంబ కలహాలు వంటివి సమస్యలను సృష్టించిన సమస్యకు, ఇతరాలూ కూడా కాలం నుంచి ఉన్నా వాటి మేరకు ఉన్న అర్థం తెలుసుకుంటే చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రం ప్రకారం ఉమ్మడి శని గ్రహానికి గుర్తు, దాన్ని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకుంటే శని దేవం సమస్యలను సమస్యతారు. ఇది అర్థం సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉమ్మడి సమస్యలకు ఉచితంగా తీసుకుంటూ కొనుగోలు చేయరు. ఇతరులకు ఉచితంగా ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది బంధువులు, స్నేహితులు దెబ్బల పర్చును బంధువులగా ఇస్తారు. కానీ వాస్తవ నిజాలు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇతరుల ఇచ్చిన పర్చును వాడటం వల్ల దెబ్బ విషయంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులు కాకుండా ఇతరుల ఇచ్చిన పర్చులను వాడటం వల్ల ఆదాయంలో స్తరతలం ఉండకపోవచ్చు. ఇతరులకు ఉచితంగా తీసుకుంటే పట్టోరిట్ కర్చిస్తే లు తిరిగి తీసుకోవడం మంచి విధానం కాదు. వాస్తవ నిజమాల ప్రకారం ఇవి మన ఇంటికి, మనశ్శాంతికి చెడు చేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు, అపార్థాలు సృష్టించే అవకాశం ఉంది. ఎవరైనా వాడే గడియారాన్ని తీసుకుని వాడటం వల్ల వారి కాలాక్షరం కూడా మనపై ప్రభావం చూపుతుంటుంది సమస్యకు. ముఖ్యంగా ఆ గడియారం వాడేవరకు గతంలో ఇబ్బందుల్లో ఉంటే.. వారి వద్దనుండి ప్రభావం మనకూ వస్తుంది వాస్తవ చెబుతారు. అందుకే ఉపయోగించిన గడియారాన్ని తీసుకోవడం మనసుకోవాలి. ఇంట్లో వాడే ఆగ్నేపక్షిలు, లైటలు వంటి వాటిని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబంలోని శాంతి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వాస్తవ ప్రకారం దీని వల్ల మన ఇంట్లో గొడవలు, వాదనలు, వాదనలతోనే సమస్యలు పెరుగుతాయని చెబుతారు. ఇది రాచు గ్రహ దోషాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పకూడదు ఉంది.