TGTEL/25/A31

నేటి దిక్సూచి

తెలుగు దిన పత్రిక

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :182 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజీలు : 04, వెల. 2రూ/ శనివారం- 01- ఆగస్టు - 2026

భారత్‌పై ట్రంప్ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక దృష్టి..

కొత్త దౌత్య వ్యూహం సిద్ధం

ట్రంప్ కొత్త వ్యూహంలో భారత్‌కు ప్రాధాన్యం

ఆసియాపై దృష్టి పెంచనున్న అమెరికా

చైనా ప్రచారాన్ని ఎదుర్కోవడమే లక్ష్యం

డిజిటల్ వేదికలకు అధిక ప్రాధాన్యం

షార్ట్ వీడియోలు, పోడ్‌కాస్ట్‌లపై ఫోకస్

సూపర్ ఎల్ నినో సమయంలో ప్రతి నీటి బొట్టు విలువైనదే....

- రాష్ట్రంలోని సాగునీటి పరిస్థితులపై చర్చించిన నేతలు
- నీటి ఎద్దడిపై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించాలన్న పవన్
- నీటి ఎద్దడిపై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ సాగు మార్గాలపై దృష్టి సారించాలి
- రైతుల ఆందోళనను తగ్గించేందుకు అధికారులతో పాటు ప్రజాప్రతినిధులు కూడా బాధ్యత తీసుకోవాలి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల నెలకొన్న సాగునీటి కొరతపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రతి నీటి బొట్టు ఎంతో అమూల్యమైనదని, కాలువల్లో పూడిక తీత, గట్ల లీకేజీల నివారణ వంటి తక్షణ చర్యల ద్వారా మిగతా 2 లో

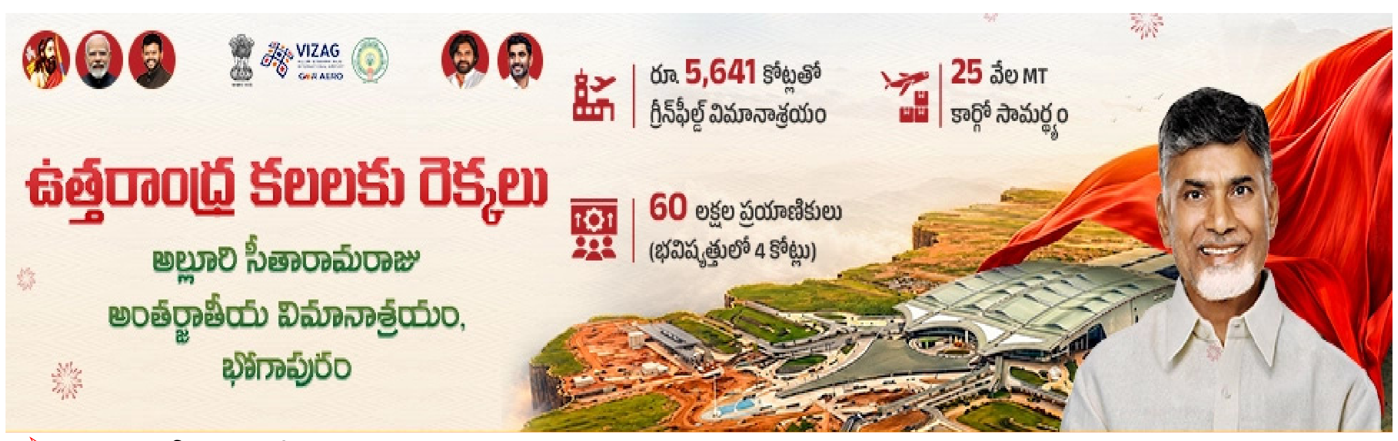
భోగాపురం నుంచి రూ.17,900 కోట్ల ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం

- భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించనున్న ప్రధాని
- నేడు మోదీ చేతుల మీదుగా భోగాపురం ఎయిర్ పోర్ట్ ప్రారంభోత్సవం... పీఎంఓ అధికారిక ప్రకటన విడుదల
- ఆగస్టు 1న ఏపీ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పర్యటన
- విశాఖలో సెమీకండక్టర్ ప్లాంట్‌తో పాటు పలు విద్యుత్, జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన
- ఏపీ పర్యటన అనంతరం కర్ణాటకకు పయనం

అమరావతి/హైదరాబాద్: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేడు (ఆగస్టు 1) ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో పర్యటించనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఏపీలో సుమారు రూ.17,900 కోట్లకు పైగా విలువైన పలు కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు మిగతా 2 లో

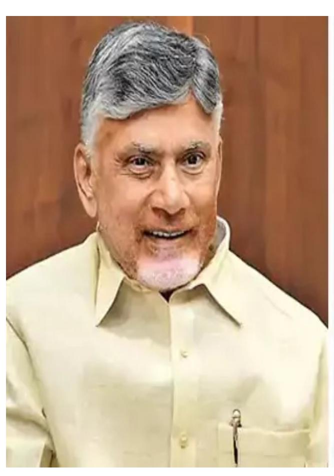
రాహుల్ గాంధీ అందుకే ప్రజలతో కనెక్ట్ కాలేకపోతున్నారు: విజయసాయిరెడ్డి

- రాహుల్ గాంధీపై విజయసాయిరెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- రాహుల్ హిందీ.. ఇంగ్లీష్ నుంచి అనువదించినట్లు ఉంటుందని విమర్శ
- ఇంగ్లీష్‌లో ఆలోచించి హిందీలో మాట్లాడతారంటూ వివరణ
- ప్రజల భాషలో మాట్లాడలేకపోవడమే రాహుల్ బలహీనత అని వ్యాఖ్య



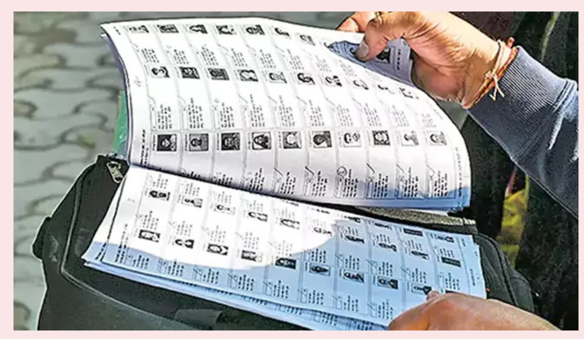
టేకాఫ్‌కు ఉత్తరాంధ్ర సిద్ధం

- మోదీజీ మీ రాకకోసం ఎదురుచూస్తున్నాం: చంద్రబాబు
- "నేడు భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించనున్నాం
- ఇది దేశ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో మరో కీలక మైలురాయి"
- ప్రధాని పోస్ట్‌ను సీఎం చంద్రబాబు షేర్ చేశారు
- "ఉత్తరాంధ్ర టేకాఫ్‌కు సిద్ధంగా ఉంది. మోదీజీ.. మీ రాక కోసం ఎదురు చూస్తున్నాం"



అమరావతి: భోగాపురంలోని అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి సర్వం సిద్ధమైంది. దీన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మోదీ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. "నేడు భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని

ఏపీలో 'సర్' ముసాయిదా ఓటరు జాబితా విడుదల.. నియోజకవర్గాల వారీగా వివరాలివీ..



- 3.71 కోట్ల మంది ఓటర్లు తమ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించారు
- మొత్తం 4.16 కోట్ల ఓటర్లలో 89.22 శాతం మంది ఫారాలు ఇచ్చారు
- 15.22 లక్షల మందిని మృతులుగా గుర్తించారు
- 22.30 లక్షల మంది శాశ్వతంగా మారినట్లు లేదా గైర్హాజరైనట్లు నిర్ధరించారు

పేపర్ లీక్‌లపై కేంద్రం ఉక్కుపాదం..

- 8 రాష్ట్రపతి ఆమోదం లభించిన వెంటనే అమల్లోకి చట్టం
- 8 గరిష్ఠంగా రూ.10 కోట్ల జరిమానా
- 8 జైలు శిక్ష, ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టుల ద్వారా విచారణ
- 8 ఎన్‌టీఏపై ప్రతిపక్షం విమర్శలు
- 8 సమగ్ర సంస్కరణలపై కొనసాగుతున్న డిమాండ్

ఉగ్రరూపం దాల్చిన గోదావరి.. భద్రాచలం వద్ద మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ!

- 8 ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలతో గోదావరి ఉగ్రరూపం
- 8 భద్రాచలం వద్ద 44 అడుగులకు చేరుకున్న నీటిమట్టం
- 8 లంక గ్రామాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేసిన అధికారులు

రేషన్ కార్డుదారులకు ఊరట.. ఈ-కేవైసీ గడువు పెంపు

రేషన్ ఈ-కేవైసీ గడువు

ఆగస్టు 31 వరకు పొడిగింపు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొత్త గడువు అమలు

భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో

ప్రభుత్వ నిర్ణయం

ఈ-కేవైసీ లేకున్నా

మూడు నెలల రేషన్ పంపిణీ

శనివారం నుంచి

ఒకేసారి సరకుల పంపిణీ

సమీప రేషన్ దుకాణంలో ఈ-కేవైసీ

పూర్తి చేసుకునే అవకాశం

మోదీ చేసిన అప్పు రూ.151 లక్షల కోట్లు

పనితీరు కనబరిచినందుకు రాజీనామా చేయాలా?

- ★ విద్యాశాఖ మంత్రిగా రేవంత్ వైదొలగాలని కొందరు అంటున్నారు
- ★ నర్సరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఇస్తున్నందుకా?
- ★ టీచర్ల నియామకం, పదోన్నతులు సక్రమంగా నిర్వహించినందుకా?
- ★ ఫిన్‌లాండ్, జర్మనీలో పర్యటించిన టీచర్లతో ముఖాముఖిలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- ★ 2034 వరకు ప్రజా ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉంటుందని వెల్లడి

హైదరాబాద్: స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటినుంచి 2014 వరకు ప్రధానులుగా ఉన్నవాళ్లు చేసిన మొత్తం అప్పు రూ.50 లక్షల కోట్లు అని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. 2014 నుంచి 2026 వరకు ప్రధాని మోదీ చేసిన అప్పు రూ.151 లక్షల కోట్లు అని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు దేశంపై ఉన్న మిగతా 2 లో

పోరాటాలను అక్రమ కేసులు ఆపలేవు నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన కేటీఆర్

- ఫార్ములా-ఈ రేసు కేసుకు సంబంధించి కోర్టు విచారణకు హాజరైన కేటీఆర్
- తదుపరి విచారణకు ఆగస్టు 25కి వాయిదా వేసిన కోర్టు
- పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అంత్యక్రియల్లో పాల్గొనేందుకు బయల్దేరిన కేటీఆర్

మోదీ చేసిన అప్పు రూ.151 లక్షల కోట్లు

ఇప్పటి వరకు దేశంపై ఉన్న అప్పు రూ.201 లక్షల కోట్లు అని పేర్కొన్నారు. కొందరు చిన్న చిన్న సంఘటనలను చూపి గొప్ప గొప్ప విజయాలుగా మాట్లాడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఆనాడు ఎన్నో యుద్ధాలను ఎదుర్కొని భారత్‌ను సార్వభౌమ దేశంగా మార్చిన వారి గురించి తక్కువ చేసి మాట్లాడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు.

పనితీరు కనబరిచినందుకు రాజీనామా చేయాలా?

'విద్యాశాఖ మంత్రిగా రేవంత్‌రెడ్డి వైఫల్యాలని కొందరు మాట్లాడుతున్నారు. ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచినందుకు విద్యాశాఖకు రాజీనామా చేయాలా? నర్సరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఇస్తున్నందుకా? టీచర్ల నియామకం, పదోన్నతులు సక్రమంగా నిర్వహించినందుకా? బడులను ఆధునిక సాంకేతిక కేంద్రాలుగా మార్చినందుకా? విద్యార్థులకు నైపుణ్యం అందించేందుకు స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేసినందుకా? ప్రపంచంలోనే నెంబర్ వన్ అయిన కార్పొరేట్ సంస్థల యజమానులను స్కిల్ వర్సిటీ బోర్డు సభ్యులుగా నియమించినందుకా' అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఫిన్‌లాండ్, జర్మనీలో పర్యటించి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులతో ముఖాముఖి సందర్భంగా గురువారం ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2034 వరకు ప్రజా ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉంటుందని, తానే ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటానని పునరుద్ఘాటించారు. 80 వేల పుస్తకాలు చదివి కట్టిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కూళేశ్వరం అయిందని ఎద్దేవా చేశారు.

మొదటి తారీఖునే జీతాలు

ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాకే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మొదటి తారీఖున జీతాలు అందుతున్నాయని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. 'ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అనేక సంస్కరణలు తెచ్చాం . విద్యార్థులతోపాటు ఉపాధ్యాయులకు బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్ అందిస్తున్నాం . పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు స్ట్రెస్ బస్టర్స్‌ం. అందుకే డే స్కాలర్ విద్యార్థులకు కూడా బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్ అందిస్తున్నాం . సమాజంలో మానవ సంబంధాలు విచి?ఛన్నమైతే ఏ కుటుంబం, ఏ దేశం నిలబడదు. తల్లిదండ్రుల కంటే ఉపాధ్యాయుల దగ్గరే పిల్లలు ఎక్కువ సమయం ఉంటారు. తల్లిదండ్రులకు ఎంత బాధ్యత ఉంటుందో ఉపాధ్యాయులకూ అంతే బాధ్యత ఉంది . విద్యార్థుల కోసం ఎంత ఖర్చు చేయడానికైనా ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. ఇక నుంచి ఐఏఎస్, ఐపీఎస్‌లతో సమానంగా ఏటా 10--15 మంది టీచర్లను విదేశాలకు పంపి చదువుకునేందుకు అవకాశం కల్పిద్దాం. ఓట్లు, రాజకీయం కోసం నేను పనులు చేయడం లేదు. నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే బాధ్యతతో పనిచేసుకుంటూ వెళ్తున్నా. నా సంకల్పాన్ని మీరు ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ఇక్కడి నుంచే దీక్ష తీసుకుని బయలుదేరండి' అని ఉపాధ్యాయులకు చెప్పారు.

విద్యార్థుల సమస్యలపై కొట్లాడండి

'ఇంగ్లిష్ ఒక్కటే ముఖ్యమనుకుంటే చైనా ప్రపంచాన్ని ఎలా శాసిస్తోంది? 25 ఏళ్లు అమెరికా వైపు చూశాం.ం ఇప్పుడు ఫోకస్ పెట్టాల్సింది జర్మనీ, జపాన్, సింగపూర్ లాంటి దేశాలపై . ఆ దేశాల్లో అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి . ప్రపంచ దేశాలు మనవైపు చూసేలా ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలను తీర్చిదిద్దాం . ఉపాధ్యాయ సంఘాలు మీ సమస్యలపై కాదు.. విద్యార్థుల సమస్యలపై కొట్లాడాలి. ఐదేళ్లు సమాజం కోసం, తరతరాల భవిష్యత్తును మార్చేందుకు ప్రతిజ్ఞ పూనండి . నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ఇంకా ఏం చేయాలో మీరే సూచించండి . వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి ఏం చేస్తే బాగుంటుందో డిసెంబరులోగా నివేదిక ఇవ్వండి . ప్రతీ మండలాన్ని ఒక క్లస్టర్‌గా ఏర్పాటు చేసి ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి ' అని సీఎం చెప్పారు.

ఒక్కో విద్యార్థిపై రూ.1.08 లక్షలు

'ప్రతీ పేదవాడికి విద్యతోపాటు వారిని ప్రపంచంతో పోటీ పడేలా తీర్చిదిద్దాలి. నాణ్యమైన విద్య, పౌష్టిక ఆహారం అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి . ఏ అవసరం లేకపోయినా చదువుకొని ఉద్యోగాలు సాధించిన వారు ప్రపంచంతో పోటీ పడుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఆదాయం పెంచడం, పేదలకు పంచడమే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం . ఒక్కో విద్యార్థి?పై ప్రభుత్వం రూ.1.08 లక్షలు ఖర్చు చేస్తోంది . ప్రైవేటు స్కూల్ పిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులు చేస్తున్న ఖర్చు దాదాపు రూ.50 వేలు. ప్రభుత్వం ఎంతో వెచ్చిస్తున్నా తల్లిదండ్రులు ప్రైవేటు బడులకు ఎందుకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారో ఒకసారి ఆలోచించాలి ' అని రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

మోదీకి ఇస్లామాబాద్ నుంచి ఆహ్వానం? పాకిస్థాన్ సంకేతాలు..!

ఢిల్లీ: 2027లో ఇస్లామాబాద్‌లో జరగనున్న షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్‌సీఓ) సదస్సుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని ఆహ్వానిస్తామని పాకిస్థాన్ సంకేతాలు ఇచ్చింది. ఎస్‌సీఓ నిబంధనల ప్రకారం సభ్య దేశాల అధినేతలందరికీ ఆహ్వానాలు పంపడం ఆతిథ్య దేశం బాధ్యత అని పాకిస్థాన్ విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి తెలిపారు. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగానే భారత్‌కూ ఆహ్వానం అందుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఇస్లామాబాద్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఎస్‌సీఓలో సభ్య దేశమైన భారత్‌కు కూడా మిగతా దేశాల మాదిరిగానే అధికారిక ఆహ్వానం పంపుతామని చెప్పారు. ఇది ఎలాంటి ప్రత్యేక నిర్ణయం కాదని, సంస్థ అమలు చేస్తున్న విధానంలో భాగమేనని వివరించారు. మరోవైపు ఫిలిప్పీన్స్‌లో జరుగుతున్న ఆసియాన్ సమావేశాల సందర్భంగా భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్, పాకిస్థాన్ విదేశాంగ మంత్రి మధ్య భేటీ జరగనున్నట్లు వస్తున్న వార్తలపై కూడా స్పందించారు. అలాంటి సమావేశం కోసం భారత్ నుంచి ఎలాంటి అభ్యర్థన తమకు అందలేదని పాకిస్థాన్ తెలిపింది. ఎస్‌సీఓలో అధ్యక్ష బాధ్యతల మార్పిడి విధానంలో భాగంగా 2027 సదస్సుకు పాకిస్థాన్ ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. చైనా, రష్యా, భారత్, పాకిస్థాన్‌తో పాటు మొత్తం 10 దేశాలు ఈ సంస్థలో సభ్యులుగా ఉన్నాయి. యురేషియా ప్రాంతంలో శాంతి, భద్రత, ఆర్థిక సహకారాన్ని పెంపొందించడమే ఈ సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యం.

భారత్‌పై ట్రంప్ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక దృష్టి..
కొత్త దౌత్య వ్యూహం సిద్ధం

ఢిల్లీ: ట్రంప్ ప్రభుత్వ కొత్త ప్రజా దౌత్య వ్యూహంలో భారత్‌కు కీలక స్థానం దక్కింది. ఆసియాపై మరింత దృష్టి సారిస్తూ విదేశాల్లో సమాచార వ్యాప్తి విధానాన్ని మార్చేందుకు అమెరికా సిద్ధమవుతోంది. ఈ క్రమంలో భారత్, జపాన్ వంటి దేశాలకు ప్రాధాన్యం పెంచనున్నట్లు అమెరికా గ్లోబల్ మీడియా ఏజెన్సీ (యూఎస్ఏజీఎం) డైరెక్టర్ పదవికి నామినేట్ అయిన సారా రోజర్స్ వెల్లడించారు. అమెరికా సెనేట్ విదేశాంగ వ్యవహారాల కమిటీ ముందు మాట్లాడిన రోజర్స్.. ఆసియా తమ ప్రాధాన్య ప్రాంతాల్లో ఒకటిగా ఉంటుందని చెప్పారు. చైనా, ఇతర నిరంకుశ దేశాల దుష్ప్రచారాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు కొత్త వ్యూహం అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. వాయిస్ ఆఫ్ అమెరికా, రేడియో ఫ్రీ ఆసియా, రేడియో ఫ్రీ యూరప్ వంటి అంతర్జాతీయ ప్రసార సంస్థలను యూఎస్ఏజీఎం నిర్వహిస్తోంది. భారత్, జపాన్‌లో సోషల్ మీడియా ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్నందున ఆ దేశాలపై తాను ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టినట్లు రోజర్స్ తెలిపారు. ఈ దేశాలకు సంబంధించిన పోస్టులను సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా షేర్ చేసినట్లు చెప్పారు. సంప్రదాయ రేడియో, టెలివిజన్‌కే పరిమితం కాకుండా ప్రజలు ఎక్కువగా ఉపయోగించే డిజిటల్ వేదికలపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. భవిష్యత్తులో షార్ట్ వీడియోలు, పాడ్‌కాస్ట్‌లు, ప్రవాస భారతీయుల గ్రూప్ చాట్‌లు కూడా సమాచార వ్యాప్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని రోజర్స్ పేర్కొన్నారు. స్వతంత్ర సమాచారం అందుబాటులో లేని దేశాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తామని చెప్పారు. చైనాతో వాణిజ్యం, సాంకేతిక రంగం, రక్షణతో పాటు సమాచార రంగంలోనూ పోటీ పెరుగుతున్న వేళ ఈ మార్పులు చోటుచేసుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

పోరాటాలను అక్రమ కేసులు ఆపలేవు
నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన కేటీఆర్

హైదరాబాద్: "ప్రజల తరపున మేం చేసే పోరాటాలను ఇటువంటి తప్పుడు కేసులు ఎంతమాత్రం ఆపలేవు.. అంతిమంగా సత్యమే గెలుస్తుంది" అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఫార్ములా-ఈ రేసు వ్యవహారానికి సంబంధించిన కేసు విచారణలో భాగంగా నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన సందర్భంగా ఆయన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. ఉదయం కోకాపేటలోని తన నివాసం నుంచి నేరుగా నాంపల్లి కోర్టుకు కేటీఆర్ చేరుకున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తనపై కుట్రపూరితంగా అక్రమ కేసు బనాయించిందని ఆయన మండిపడ్డారు. మరోవైపు, తదుపరి విచారణకు కోర్టు ఆగస్టు 25కి వాయిదా వేసింది. కోర్టు ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం, అకాల మరణం చెందిన పార్టీ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అంత్యక్రియల్లో పాల్గొనేందుకు ఆయన నర్సంపేటకు బయలుదేరారు.

కేసు నేపథ్యం:

యూకేకు చెందిన 'ఫార్ములా-ఈ ఆర్గనైజేషన్'కు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రూ. 55 కోట్లు మళ్లించారనే అభియోగంపై ఏసీబీ ఈ కేసు నమోదు చేసింది. సుదీర్ఘ దర్యాప్తు అనంతరం ఏసీబీ దాఖలు చేసిన ఛార్జ్‌షీట్‌ను కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోవడంతో, నిందితులుగా ఉన్న కేటీఆర్‌తో పాటు మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి అరవింద్ కుమార్, హెచ్ఎండీఏ మాజీ అధికారి బీఎల్ఎన్ రెడ్డి తదితరులు న్యాయస్థానానికి హాజరయ్యారు.

పేపర్ లీక్‌లపై కేంద్రం ఉక్కుపాదం..
రాజ్యసభలోనూ ఆమోదం పొందిన బిల్లు

ఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా పరీక్షల నిర్వహణలో పారదర్శకత పెంచడం, పేపర్ లీక్‌లను అరికట్టడం లక్ష్యంగా తీసుకొచ్చిన పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ (ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ అన్‌ఫెయిర్ మీన్స్) సవరణ బిల్లు-2026కు పార్లమెంట్ ఆమోదం లభించింది. ఇప్పటికే లోక్‌సభలో ఆమోదం పొందిన ఈ బిల్లుకు గురువారం రాజ్యసభలోనూ ఆమోదం లభించింది. దీంతో రాష్ట్రపతి అంగీకారం లభించగానే ఇది చట్టంగా అమల్లోకి రానుంది. కేంద్ర సిబ్బంది, ప్రజా ఫిర్యాదులు, పెన్షన్ల శాఖ మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ ఈ బిల్లును రాజ్యసభలో ప్రవేశపెట్టారు. చర్చ సందర్భంగా ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మధ్య వాడివేడీ వాదనలు జరిగాయి. పేపర్ లీక్ మాఫియాపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడానికే ఈ సవరణలు తీసుకొచ్చామని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. భారీ జరిమానాలు, ప్రత్యేక కోర్టులు, వేగవంతమైన విచారణలతో అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేస్తామని తెలిపింది. ఈ సవరణల ప్రకారం పేపర్ లీక్‌లకు పాల్పడిన వారిపై గరిష్ఠంగా రూ.10 కోట్ల వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంటుంది. జైలు శిక్షతో పాటు ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టుల్లో విచారణ పూర్తి చేసే నిబంధనలను కూడా చేర్చారు. పరీక్షల నిర్వహణలో అక్రమాలకు పాల్పడే ముఠాలపై మరింత కఠినంగా వ్యవహరించేందుకు ఈ మార్పులు ఉపయోగపడతాయని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. 2024లో తీసుకొచ్చిన చట్టం అమలులో వచ్చిన అనుభవాల ఆధారంగానే ఈ సవరణలు రూపొందించినట్లు జితేంద్ర సింగ్ తెలిపారు. ఆ చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత 52 ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదయ్యాయని చెప్పారు. పేపర్ లీక్‌ల కారణంగా ఆత్మహత్యల సంఖ్య కూడా తగ్గిందని సభకు వివరించారు. అయితే ప్రతిపక్షం మాత్రం బిల్లుపై విమర్శలు గుప్పించింది. కేవలం శిక్షలు పెంచడం సరిపోదని, పరీక్షల నిర్వహణ వ్యవస్థలో సమగ్ర సంస్కరణలు అవసరమని డిమాండ్ చేసింది. నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ పనితీరుపైనా ప్రశ్నలు లేవనెత్తింది. మరోవైపు విద్యార్థుల ప్రయోజనాల కోసం కేంద్రం వేగంగా చర్యలు తీసుకుందని అధికార పక్షం పేర్కొంది. మాజీ విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా, నందన్ నీలేకని నేతృత్వంలో టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు, నీట్ పరీక్షను రద్దు చేసి తిరిగి నిర్వహించడం వంటి చర్యలను ప్రస్తావించింది.

సూపర్ ఎల్ నినో సమయంలో ప్రతి నీటి బొట్టు విలువైనదే....

నీటి వృథాను అరికట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. డిప్యూటీ సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆయనతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని సాగునీటి పరిస్థితులపై ఇరువురూ విస్తృతంగా చర్చించారు. నీటి ఎద్దడిపై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ సాగు మార్గాలపై దృష్టి సారించాలని పవన్ సూచించారు. రైతుల ఆందోళనను తగ్గించేందుకు అధికారులతో పాటు ప్రజాప్రతినిధులు కూడా బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు. పిఠాపురం, పెద్దాపురం, జగ్గంపేట నియోజకవర్గాల రైతు ప్రయోజనాల కోసం ఏలేరు ప్రాజెక్టు నుంచి వెయ్యి క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేసినందుకు మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడికి పవన్ కల్యాణ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను పరిశీలించేందుకు తానే స్వయంగా ఏలేరు ఆయకట్టు ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. కాగా, ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న పవన్ కల్యాణ్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని మంత్రి నిమ్మల అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన త్వరితగతిన పూర్తి కోలుకుని, మళ్లీ ప్రజాసేవలో మునుపటి కంటే మరింత చురుగ్గా పాల్గొనాలని ఆకాంక్షించారు.

ఏపీలో 'సర్' ముసాయిదా ఓటరు జాబితా విడుదల..
నియోజకవర్గాల వారీగా వివరాలివీ..

అమరావతి: ఏపీలో ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ముసాయిదా ఓటరు జాబితా విడుదల అయింది. 3.71 కోట్ల మంది ఓటర్లు తమ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించారని సీఈవో వివేక్ యాదవ్ తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మొత్తం 4.16 కోట్ల ఓటర్లలో 89.22 శాతం మంది ఫారాలు ఇచ్చారు. 15.22 లక్షల మందిని మృతులుగా గుర్తించారు. 22.30 లక్షల మంది శాశ్వతంగా మారినట్లు లేదా గైర్హాజరైనట్లు నిర్ధరించారు. 7.37 లక్షల మంది పేర్లు రెండు, మూడు చోట్ల నమోదైనట్లు తేల్చారు. ఒకటి కంటే ఎక్కువచోట్ల ఓటు ఉన్నవారి పేరు ఒకే చోట కొనసాగించారు. నిజమైన ఓటర్లు ఫారం-6తో మళ్లీ నమోదు చేసుకునే అవకాశముంది. జులై 31 నుంచి ఆగస్ట్ 30 వరకు అభ్యంతరాలను స్వీకరించి.. అక్టోబర్ 3న తుది ఓటరు జాబితా ప్రకటించనున్నారు. రాష్ట్రంలోని 175 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల ముసాయిదా ఓటరు జాబితాను అధికారులు విడుదల చేశారు. నోటీసు, విచారణ లేకుండా ఏ ఓటరు పేరునూ తొలగించబోమని అధికారులు తెలిపారు. అర్హులైన ఎవరూ ఓటు హక్కుకు దూరం కాకూడదనే నిర్ణయానికి ఈసీ కట్టుబడి ఉందని సీఈవో తెలిపారు. అనర్హులు చేరకుండా పారదర్శక ప్రక్రియకు కట్టుబడి ఉన్నామన్నారు.

టేకాఫ్‌కు ఉత్తరాంధ్ర సిద్ధం..
మోదీజీ మీ రాకకోసం ఎదురుచూస్తున్నాం

అమరావతి: భోగాపురంలోని అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి సర్వం సిద్ధమైంది. దీన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మోదీ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. "నేడు భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించనున్నాం. ఇది దేశ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో మరో కీలక మైలురాయి" అని తెలిపారు. ప్రధాని పోస్ట్‌ను సీఎం చంద్రబాబు షేర్ చేశారు. "ఉత్తరాంధ్ర టేకాఫ్‌కు సిద్ధంగా ఉంది. మోదీజీ.. మీ రాక కోసం ఎదురు చూస్తున్నాం" అని సీఎం పేర్కొన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభంతో ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి కొత్త ఊపిరి లభిస్తుందని.. పెట్టుబడులు, పర్యాటకం, ఉపాధి అవకాశాలు మరింత విస్తరించనున్నాయని కూటమి ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

రేషన్ కార్డుదారులకు ఊరట..
ఈ-కేవైసీ గడువు పెంపు

హైదరాబాద్: రేషన్ కార్డుదారులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఊరట కల్పించింది. ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేసుకునేందుకు ఇచ్చిన గడువును ఆగస్టు 31 వరకు పొడిగించింది. గడువు శుక్రవారంతో ముగియనున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. వివిధ కారణాలతో ఇప్పటివరకు ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయలేకపోయిన వారికి ఇది పెద్ద ఊరటగా మారింది. మొదట ఈ వెసులుబాటును జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని లబ్ధిదారులకు మాత్రమే ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. అయితే ఇతర జిల్లాల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞప్తులను పరిగణనలోకి తీసుకుని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న 'స్మార్ట్' ప్రక్రియ, పలు జిల్లాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడకుండా ఉండేందుకే గడువు పెంచినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు రేషన్ కార్డుదారులకు మరో శుభవార్త కూడా ఉంది. ఈ-కేవైసీ పూర్తయిందా లేదా అన్న దానితో సంబంధం లేకుండా శనివారం నుంచి మూడు నెలల బియ్యం, ఇతర రేషన్ సరకులను ఒకేసారి పంపిణీ చేయనున్నారు. సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇంకా ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయని వారు ఆగస్టు 31లోపు సమీప రేషన్ దుకాణంలో ప్రక్రియ పూర్తి చేసుకోవచ్చని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ఇరాన్ ఎయిర్‌లైన్స్‌కు మద్దతిస్తున్న
భారత కంపెనీపై అమెరికా ఆంక్షలు

ఢిల్లీ: ఇరాన్‌కు చెందిన మహాన్ ఎయిర్ విమానయాన సంస్థకు సహకారం అందిస్తున్నాయన్న ఆరోపణలపై అమెరికా కఠిన చర్యలు చేపట్టింది. భారత్‌కు చెందిన ఒక సంస్థతో పాటు మొత్తం ఆరు సంస్థలు, వ్యక్తులపై గురువారం ఆంక్షలు విధించింది. ఈ సంస్థలన్నీ ఇరాన్‌కు చెందిన ఇస్లామిక్ రెవెల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్‌జీసీ)కు పరోక్షంగా మద్దతిస్తున్నాయని అమెరికా ట్రెజరీ విభాగం ఆరోపించింది. ఆంక్షలకు గురైన సంస్థలు మహాన్ ఎయిర్‌కు జనరల్ సేల్స్ ఏజెంట్లుగా (జీఎస్ఏ) పనిచేస్తున్నాయని అమెరికా తెలిపింది. మహాన్ ఎయిర్ చాలాకాలంగా ఐఆర్‌జీసీకి సిబ్బంది, ఆయుధాలు, డ్రోన్ వ్యవస్థలను రవాణా చేస్తూ సాయపడుతోందని వాషింగ్టన్ పేర్కొంది. "ఐఆర్‌జీసీకి లేదా మహాన్ ఎయిర్‌కు ఆర్థిక, లాజిస్టిక్స్, వాణిజ్య మద్దతు ఇచ్చేవారు ఒక ఉగ్రవాద సంస్థ మనుగడకు సాయపడుతున్నట్లే" అని అమెరికా ట్రెజరీ సెక్రటరీ స్కాట్ బెస్సెంట్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అలాంటి వారిని గుర్తించి, వారిని అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ నుంచి వేరుచేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆంక్షల జాబితాలో భారత్‌కు చెందిన స్కైజ్ ట్రావెల్స్ అండ్ లాజిస్టిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఉంది. ఈ సంస్థ 2020 నుంచి మహాన్ ఎయిర్‌కు ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తోందని, దీనికి ఢిల్లీ, శ్రీనగర్‌లలో కార్యాలయాలు ఉన్నాయని ట్రెజరీ విభాగం వివరించింది. మిగిలిన సంస్థలలో చైనాకు చెందిన షాంఘై వింగ్స్ ఇంటర్నేషనల్ లాజిస్టిక్స్, రష్యాకు చెందిన ఎయిర్ కార్గో ప్రో లిమిటెడ్, మరో చైనా సంస్థ షాంఘై ఎలైట్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రావెల్, షాంఘై వింగ్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ టాంగ్ జిన్ ఉన్నారు. మరోవైపు, ఐఆర్‌జీసీకి అనుబంధంగా పనిచేస్తున్న డేడ్‌నెగర్ స్టార్టప్ స్టూడియో అనే సంస్థపైనా అమెరికా చర్యలు తీసుకుంది. పశ్చిమాసియాలోని అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సైనిక పరికరాల లొకేషన్ల సమాచారాన్ని సేకరించి, ఇరాన్ సైనిక దాడులకు ఈ సంస్థ సహకరిస్తోందని అమెరికా ఆరోపించింది.

కర్ణాటకకు రావొద్దు..
తమిళనాడు సీఎం విజయ్‌కు డీకే శివకుమార్ సూచన

తమిళనాడు: కావేరి వివాదం నేపథ్యంలో తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ బెంగళూరు పర్యటనను వాయిదా వేసుకోవాలని కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ సూచించారు. ఆగస్టు 3న మంత్రులతో కలిసి బెంగళూరుకు వస్తానని విజయ్ తెలిపారని, ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పర్యటన సరైనది కాదని తాను వివరించినట్లు చెప్పారు. విధానసౌధలో ఉప ముఖ్యమంత్రి జి.పరమేశ్వర, జలవనరుల శాఖ మంత్రి రామలింగారెడ్డితో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడిన శివకుమార్.. అతిథులు వచ్చినప్పుడు ఆహ్వానించడం తమ బాధ్యతని అన్నారు. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎవరైనా నిరసనలు చేపట్టినా, నినాదాలు చేసినా ఇబ్బందికర పరిస్థితులు ఏర్పడతాయని పేర్కొన్నారు. అందుకే కొంతకాలం ఓపిక పట్టాలని విజయ్‌ను కోరినట్లు వెల్లడించారు. ఆదివారం జరగనున్న అఖిలపక్ష సమావేశం తర్వాత తదుపరి కార్యాచరణపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని శివకుమార్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం కర్ణాటకలో వర్షాలు కురుస్తుండటంతో జలాశయాల్లోకి నీటి ప్రవాహం పెరుగుతోందని, దీంతో చర్చలకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రెండు రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త తేదీ ఖరారు చేస్తామని చెప్పారు. మేకెదాటు బ్యాలెన్సింగ్ రిజర్వాయర్ ప్రాజెక్టు కర్ణాటకతో పాటు తమిళనాడుకూ ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని శివకుమార్ అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు తాగునీరు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి కోసమేనని, సాగునీటి అవసరాలకు కాదని స్పష్టం చేశారు. కావేరి జలాల పంపిణీపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పును గౌరవిస్తామని, అయితే వర్షాభావం, నీటి లభ్యత వంటి ప్రస్తుత పరిస్థితులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు.

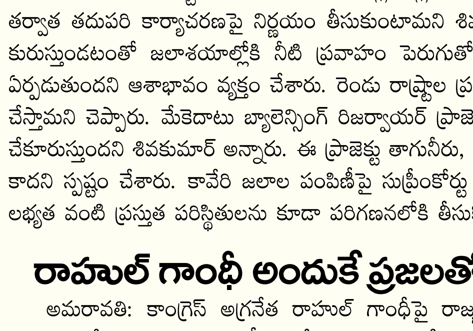
రాహుల్ గాంధీ అందుకే ప్రజలతో కనెక్ట్ కాలేకపోతున్నారు

అమరావతి: కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత రాజకీయాల్లో రాహుల్ గాంధీ ప్రజలతో మమేకం కాలేకపోవడానికి గల కారణాన్ని విశ్లేషిస్తూ ఆయన భాషా నైపుణ్యాలపై విమర్శలు గుప్పించారు. విజయసాయిరెడ్డి సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ, "రాహుల్ గాంధీ సహజంగా ఇంగ్లీష్ లో బాగా మాట్లాడతారు. కానీ, భారతదేశంలో రాజకీయాల్లో గెలవాలంటే ప్రజలు రోజూ మాట్లాడే భాషలో ప్రావీణ్యం ఉండాలి. రాహుల్ హిందీ వింటుంటే, ఎవరో అనువదించి చెబుతున్నట్లు ఉంటుంది" అని వివరించారు. ఆయన హిందీలో ఇంగ్లీష్ పదాలు, యాస స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని, స్థానిక నుడికారాలు, జాతీయాలు అసలు ఉండవని పేర్కొన్నారు. "రాహుల్ గాంధీ ఇంగ్లీష్‌లో ఆలోచించి హిందీలో మాట్లాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ కారణంగానే ఆయన సామాన్య ప్రజలతో సరిగ్గా కనెక్ట్ కాలేకపోతున్నారు" అని విజయసాయిరెడ్డి తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. ప్రజల భాషలో మాట్లాడటమే రాజకీయ విజయానికి పునాది అని, ఆ విషయంలో రాహుల్ వెనుకబడ్డారని ఆయన పరోక్షంగా వ్యాఖ్యానించారు.

అక్రమ సంబంధాలపై పోలీసులకు సజ్జనార్ హెచ్చరిక

హైదరాబాద్: పోలీస్ శాఖ అంతర్గత క్రమశిక్షణ, పోలీస్ ప్రతిష్ఠ విషయంలో హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ కఠిన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఓల్డ్ సిటీలోని సింహవాహిని మహంకాళి అమ్మవారి శిఖర పూజలో పాల్గొన్న అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇటీవల చోటుచేసుకున్న వరుస వివాదాలపై స్పందిస్తూ, విధి నిర్వహణలో గానీ, వ్యక్తిగత ప్రవర్తనలో గానీ హద్దులు దాటే అధికారులపై ఉక్కుపాదం మోపుతామని స్పష్టం చేశారు. ట్రైనీ ఐపీఎస్ ఉదయ్ కృష్ణారెడ్డిపై వచ్చిన ఆరోపణల కేసు విచారణ పూర్తిగా నిష్పాక్షికంగా కొనసాగుతుందని, ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గేది లేదని సజ్జనార్ తెలిపారు. ఏ స్థాయి అధికారి అయినా అక్రమ సంబంధాలు, వేధింపులకు పాల్పడినట్లు తేలితే డిపార్ట్‌మెంట్ తరఫున కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే జూబ్లీహిల్స్, మలక్‌పేట్, దోమలగూడ ఠాణాల పరిధిలోని ఘటనలు, ట్రైనీ ఐపీఎస్ వ్యవహారంలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అధికారులను సస్పెండ్ చేశామని గుర్తుచేశారు. ఎస్బీ (స్పెషల్ బ్రాంచ్) ద్వారా నిఘా ఉంచి, వివాదాస్పద పోలీసుల వివరాలు సేకరిస్తున్నామని సజ్జనార్ తెలిపారు. పోలీస్ శ్రేణులు తమ ప్రాముఖ్యతను గుర్తుంచుకోవాలని, యూనిఫాం చాటున అనాలోచిత చర్యలకు పాల్పడితే సహించేది లేదన్నారు. బాధితులకు న్యాయం అందించడమే పోలీస్ వ్యవస్థ ప్రాథమిక కర్తవ్యమని, కొందరు వ్యక్తుల వల్ల మొత్తం శాఖకు మచ్చ రాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఉగ్రరూపం దాల్చిన గోదావరి..
భద్రాచలం వద్ద మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ!



గోదావరి: ఎగువ ప్రాంతాల్లో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నది ఉగ్రరూపం దాల్చింది. భారీగా వచ్చి చేరుతున్న వరద నీటితో ఈ ఉదయానికి భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం 44 అడుగులకు చేరింది. ప్రస్తుతం 9,74,666 క్యూసెక్కుల మేర ప్రవాహం కొనసాగుతుండటంతో అధికారులు మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేశారు. వరద ఉద్ధృతికి కల్యాణకట్ట, స్నాన ఘట్టాలు పూర్తిగా నీట మునిగాయి. సాయంత్రానికి నీటిమట్టం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో లంక గ్రామాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను జిల్లా యంత్రాంగం అప్రమత్తం చేసింది. అవసరమైతే ప్రజలను పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించేందుకు రెవెన్యూ, విపత్తు నిర్వహణ బృందాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ప్రజలెవరూ గోదావరి వైపు వెళ్లకూడదని అధికారులు హెచ్చరించారు. మరోవైపు తెలంగాణవ్యాప్తంగా కురుస్తున్న వర్షాలకు శ్రీరాంసాగర్, మిడ్‌మానేరు, సింగూరు, ఎల్లంపల్లి, జూరాల వంటి ప్రధాన ప్రాజెక్టులన్నీ నిండుకుండలా మారాయి. కాళేశ్వరం వద్ద కూడా గోదావరి నీటిమట్టం 11.29 మీటర్లకు చేరి ప్రమాద స్థాయికి దగ్గరగా ప్రవహిస్తోంది. రాష్ట్రంలో మరో రెండు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది.

భోగాపురం నుంచి రూ.17,900 కోట్లప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం

విలువైన పలు కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. విజయనగరం జిల్లా భోగాపురం ఎయిర్ పోర్ట్ ప్రారంభోత్సవం ప్రధాని షెడ్యూల్ లో కీలకంగా నిలవనుంది. మోదీ పర్యటనకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటనను ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (పీఎంఓ) విడుదల చేసింది. ఈ పర్యటన ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంత ఆర్థిక ప్రగతికి గణనీయమైన ఊపునిస్తుందని భావిస్తున్నారు. అధికారిక షెడ్యూల్ ప్రకారం, ఆగస్టు 1న ఉదయం 10:45 గంటలకు ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక విమానంలో ఢిల్లీ నుంచి నేరుగా భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టుకు చేరుకుంటారు. అక్కడ ఆయనకు గవర్నర్ ఎస్. అబ్దుల్ నజీర్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్వాగతం పలుకుతారు. ఉదయం 10:58 గంటలకు ప్రధాని టెర్మినల్ భవనాన్ని ప్రారంభించి, అనంతరం గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి, ఇతర ప్రముఖులతో కలిసి విమానాశ్రయంలోని సౌకర్యాలను పరిశీలిస్తారు. ఆ తర్వాత, ప్రధాని ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఓపెన్-టాప్ వాహనంలో బహిరంగ సభా ప్రాంగణానికి బయలుదేరుతారు. మార్గమధ్యలో 13,500 మందికి పైగా గిరిజన మహిళలు, విద్యార్థులు సంప్రదాయ 'ధింసా' నృత్యంతో ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలకనున్నారు. ఉదయం 11:30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:55 గంటల వరకు ప్రధాని బహిరంగ సభలో ప్రసంగిస్తారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 1:10 గంటలకు కర్ణాటక పర్యటనకు పయనమవుతారు.

రికార్డు సమయంలో నిర్మాణం.. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు

ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం పద్ధతిలో జీఎంఆర్ విశాఖపట్నం ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ లిమిటెడ్ ఈ ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేసింది. దేశంలోనే అత్యంత వేగంగా పూర్తయిన గ్రీన్‌ఫీల్డ్ విమానాశ్రయాల్లో ఒకటిగా ఇది నిలిచింది. నిర్దేశిత గడువు కంటే ఐదు నెలల ముందే నిర్మాణం పూర్తి కావడం విశేషం. ఇప్పటికే ఈ విమానాశ్రయానికి డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ నుంచి ఏరోడ్రోమ్ లైసెన్స్‌తో పాటు భద్రత, అగ్నిమాపక, పర్యావరణ అనుమతులు లభించాయి. మొదటి దశలో ఏటా 60 లక్షల మంది ప్రయాణికులకు సేవలందించే సామర్థ్యంతో టెర్మినల్‌ను నిర్మించారు. భవిష్యత్తులో ఈ సామర్థ్యాన్ని 4 కోట్ల మందికి పెంచేలా మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించారు. మొత్తం 2,703 ఎకరాల్లో విస్తరించిన ఈ ప్రాజెక్టులో 2,203 ఎకరాల్లో విమానాశ్రయం, మిగిలిన ప్రాంతంలో

ఏవియేషన్ హబ్, ఏవియేషన్ యూనివర్సిటీ, ఎడ్యుసిటీ, వాణిజ్య, నివాస సముదాయాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

విమానాశ్రయం ప్రత్యేకతలు

ఈ విమానాశ్రయంలో 3,800 మీటర్ల పొడవైన 'కోడ్-ఇ' రన్‌వేను నిర్మించారు. దీనివల్ల బోయింగ్ 777, 787 డ్రీమ్‌లైనర్, ఎయిర్‌బస్ ఏ330, ఏ340 వంటి భారీ విమానాలు కూడా సులభంగా రాకపోకలు సాగించవచ్చు. అత్యాధునిక ఎయిర్‌ఫీల్డ్ లైటింగ్, నావిగేషన్ వ్యవస్థలు, స్వీయ-బ్యాగేజ్ డ్రాప్, స్మార్ట్ సర్వైలెన్స్ వంటి ఆధునిక టెక్నాలజీతో ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించారు. ఉత్తరాంధ్ర ఎగుమతుల వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు ఏటా 25,000 మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో కార్గో టెర్మినల్‌ను నిర్మించారు. ఫార్మా, సముద్ర ఉత్పత్తుల వంటి వాటి రవాణా కోసం ప్రత్యేక కోల్డ్-చైన్ సౌకర్యాలు కూడా ఉన్నాయి. విశాఖపట్నం పోర్టు, పారిశ్రామిక కారిడార్లతో అనుసంధానం కావడం ద్వారా భోగాపురం తూర్పు తీరంలో కీలకమైన ఎయిర్ కార్గో, లాజిస్టిక్స్ హబ్‌గా మారనుంది. పర్యావరణ హితంగా ఉండేలా 'లీడ్ ప్లాటినం' ప్రమాణాలతో, 30 శాతం నీటి అవసరాలను రీసైకిల్ చేసిన నీటితో తీర్చేలా దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. సముద్ర జీవి 'ఎగిరే చేప' ఆకారంలో టెర్మినల్ భవనాన్ని, పైకప్పులో 'రంగవల్లి' డిజైన్లను పొందుపరిచి స్థానిక సంస్కృతికి పెద్దపీట వేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం భూసేకరణ, రహదారులు, విద్యుత్, నీటి సరఫరా వంటి మౌలిక వసతుల కోసం రూ.1,583 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెట్టింది. ఈ విమానాశ్రయం ద్వారా ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలైన విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళంతో పాటు పొరుగు రాష్ట్రాలకు కూడా కనెక్టివిటీ గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. పర్యాటకం, లాజిస్టిక్స్, ఐటీ, ఏరోస్పేస్, రక్షణ, తయారీ రంగాల్లో కొత్త అవకాశాలకు ఇది ఊతమిస్తుందని ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

సెమీకండక్టర్, విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు

రాష్ట్ర పారిశ్రామిక రంగంలో మరో కీలక ముందడుగుగా, విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తొలి సెమీకండక్టర్ తయారీ యూనిట్‌కు ప్రధాని శంకుస్థాపన చేస్తారు. రూ.460 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న ఈ ప్లాంట్ ద్వారా ఏటా 96 మిలియన్ల చిప్‌లను ఉత్పత్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. వీటితో పాటు, విద్యుత్ రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు ఉద్దేశించిన పలు ప్రాజెక్టులకు కూడా మోదీ శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. రూ.5,550 కోట్లతో కర్నూలు-ఃఃఎ పునరుత్పాదక ఇంధన జోన్ ట్రాన్స్‌మిషన్ సిస్టమ్‌కు శంకుస్థాపన చేస్తారు. అలాగే, కర్నూలు, అనంతపురం సోలార్-విండ్ ఎనర్జీ జోన్‌లకు సంబంధించిన రూ.3,550 కోట్లు, రూ.820 కోట్ల విలువైన విద్యుత్ ప్రసార ప్రాజెక్టులను ప్రారంభిస్తారు.

జాతీయ రహదారులకు శంకుస్థాపన

రాష్ట్రంలో రోడ్డు మార్గాల అనుసంధానతను మెరుగుపరిచేందుకు సుమారు రూ.1,880 కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టులకు కూడా ప్రధాని శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుల వల్ల విజయవాడలో ట్రాఫిక్ భారం తగ్గడంతో పాటు, విశాఖపట్నం-హైదరాబాద్ మధ్య ప్రయాణ సమయం కూడా గణనీయంగా ఆదా అవుతుందని అధికారులు తెలిపారు.

మైసూరులో వివేక స్మారక ప్రారంభం

ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యటన ముగించుకుని, ప్రధాని మోదీ మధ్యాహ్నం కర్ణాటకలోని మైసూరు చేరుకుంటారు. అక్కడ శ్రీ రామకృష్ణ ఆశ్రమంలో ఏర్పాటు చేసిన 'స్వామి వివేకానంద కల్చరల్ యూత్ సెంటర్ - వివేక స్మారక'ను ప్రారంభిస్తారు. 1892లో స్వామి వివేకానంద మైసూరును సందర్శించి, ఇక్కడి మహారాజా శ్రీ చామరాజేంద్ర వడియార్-ఠ అందించిన సహకారంతోనే చికాగో సర్వమత సమ్మేళనానికి వెళ్లారు. ఆ చారిత్రక ఘట్టానికి గుర్తుగా ఈ స్మారకాన్ని నిర్మించారు. 81,000 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ కేంద్రంలో 4-డీ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్, యాంఫీ థియేటర్, గ్రంథాలయం, ధ్యాన మందిరం వంటి సదుపాయాలు ఉన్నాయి.

హన్మకొండలో డ్రంకెన్ అండ్ డ్రైవ్: 13 మందికి జరిమానా విధించిన కోర్టు

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో జూలై 31: వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీమతి ఎన్. శ్వేత గారి పర్యవేక్షణలో హన్మకొండ ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో మద్యం తాగి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడిన 13 మందిపై కేసులు నమోదు చేసి, శుక్రవారం (31/07/2026) మేజిస్ట్రేట్ కే. రాజశేఖర్ రెడ్డి ఎదుట హాజరుపరిచారు. కేసులను విచారించిన మేజిస్ట్రేట్, డ్రంకెన్ అండ్ డ్రైవ్‌లో పట్టుబడిన 13 మందికి కలిపి మొత్తం ?20,700 జరిమానా విధించారు. అలాగే, చెల్లుబాటు అయ్యే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడిపిన ముగ్గురు (03) వ్యక్తులను కూడా కోర్టులో హాజరు పరచగా, వారికి ?1,200 జరిమానా విధిస్తూ న్యాయ మూర్తి తీర్పునిచ్చారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలి: సిఐ ప్రవీణ్ కుమార్ "మద్యం తాగి వాహనాలు నడపడం వల్ల తమప్రాణాల తో పాటు ఇతరుల ప్రాణాల ను కూడా ప్రమాదంలో పడేసినట్లు అవుతుంది. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను అతిక్రమించే వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవు." కె. ప్రవీణ్ కుమార్, ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్, హన్మకొండ ట్రాఫిక్.

ఆగస్టు 3లోపు ఎస్ఐఆర్ పూర్తి చేయండి

ఓటు హక్కు పరిరక్షణ ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత: ఎలిమినేటి నర్సింహ్మారెడ్డి

ఓటర్లలో చైతన్యం కోసం ఆటో ప్రచార రథాలకు శ్రీకారం

తుర్కయంజాల్ :ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియకు ఆగస్టు 3 చివరి గడువు కావడంతో ప్రతి అర్హ ఓటరు తప్పనిసరిగా ఈ ప్రక్రియలో పాల్గొని తమ ఓటు హక్కును కాపాడుకోవాలని బీజేపీ జీహెచ్ఎంసీ 53, 56 డివిజన్ అధ్యక్షుడు ఎలిమినేటి నర్సింహ్మారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఎస్ఐఆర్‌పై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు డివిజన్ పరిధిలో ఆటో ప్రచార రథాలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ఓటర్లను చైతన్యవంతులను చేసే లక్ష్యంతో ఈ ప్రచార కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజలందరూ స్పందించి ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొలను రవీందర్, మాడుగుల బాలకృష్ణ, శేఖర్ రెడ్డి తదితర బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

యాచారంలో సిద్ధి వినాయక రియల్ ఎస్టేట్ కార్యాలయం ప్రారంభం

ఎమ్మెల్యే రంగారెడ్డి

యాచారం . యాచారం మండలంలో మార్కెట్ డైరెక్టర్ మస్కు నరసింహ, సిద్ధి వినాయక రియల్ ఎస్టేట్ కార్యాలయాన్ని ఎమ్మెల్యే మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి ప్రారంభించారు. శుక్రవారం ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో ఎంతో అభివృద్ధి చెందాలని మస్కు నరసింహ ను ఎమ్మెల్యే ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ చైర్మన్ గురునాథ్ రెడ్డి, గులాం అక్బర్, బిల్ల కంటి శేఖర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు మోటె శ్రీశైలం, లిక్కి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, లిక్కి సుధాకర్ రెడ్డి, ఏనుగుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎడెల్లి యాదయ్య, డీలర్ యాదయ్య, వరికుప్పల సుధాకర్, సర్పంచ్ మస్కు అనిత శరణం, ఉప్పల్ భాస్కర్, రెడ్డి బ్రదర్స్, మహమ్మద్ పాషా, రమావత్ రాజేందర్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, సర్పంచులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచిర్యాల మార్కెటింగ్ కమిటీ డైరెక్టర్ దోమల రమేష్‌కు బీసీ పద్మశాలి సంఘం ఘన సన్మానం

నేటి ప్రభాత సూర్య మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి

మంచిర్యాల, జూలై 31: ఇటీవల రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మంచిర్యాల వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ కమిటీ డైరెక్టర్‌గా నియమించిన మంచిర్యాల పట్టణానికి చెందిన బీసీ సంఘాల నాయకుడు, పద్మశాలీయుల ముద్దుబిడ్డ, సిటీ కేబుల్ అధినేత శ్రీ దోమల రమేష్‌కు జిల్లా బీసీ పద్మశాలి సంఘం నాయకులు ఘనంగా ఆత్మీయ సన్మానం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు దోమల రమేష్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూల బొకే అందజేసి, శాలువాతో సత్కరించి నూతన బాధ్యతల స్వీకరణకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రజాసేవ పట్ల అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న దోమల రమేష్ భవిష్యత్తులో మరెన్నో ఉన్నత పదవులు అధిరోహించి ప్రజలకు విశేష సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే ఆయనను మార్కెటింగ్ కమిటీ డైరెక్టర్‌గా నియమించేందుకు కృషి చేసిన మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు శ్రీ కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావుకు ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా శ్రీ భక్త మార్కండేయ పద్మశాలి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఐక్యవేదిక, సింగరేణి విశ్రాంత ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు గజెల్లి వెంకటయ్య, జిల్లా బీసీ పద్మశాలి సంఘం నాయకులు చిందం మొగిలి, అడిచర్ల సాగర్, 45వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ శ్రీమలు సునీల్, లక్ష్మయ్య, దేవసాని కుమారస్వామి, కామ రమేష్ బాబు, బుర్ల లక్ష్మయ్య, ఎలిగేటి రాజేశం, బాపు తదితరులు పాల్గొని దోమల రమేష్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమం

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అకాల మరణం: తెలంగాణ ఉద్యమంలో పెద్ది చెరిపేయలేని ముద్ర

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో జూలై 31 : బీఆర్ఎస్ నేత, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి అకాల మరణం చెందారు. తీవ్ర అస్వస్థతతో ఈ నెల 26న హనుమకొండలోని రోహిణి ఆస్పత్రిలో చేరిన ఆయన ను, మెరుగైన వైద్యం కోసం హైదరాబాద్‌లోని యశోదా ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ ఆయన కన్నుమూశారు. పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి మృతితో ఉద్యమకారులు, పార్టీ శ్రేణులు కన్నీరు మున్నీరవు తున్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా పలువురు ప్రముఖులు, వివిధ పార్టీల నేతలు ఆయనకు సంతాపాన్ని తెలియజేస్తూ నివాళులర్పించారు.

మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర

మలిదశ తెలంగాణ మలిసంధ్యా సమయంలో పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి చూపిన చొరవ, పోరాట పటిమ అత్యంత కీలకమైనది. నర్సంపేట నియోజకవర్గాని కే కాకుండా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా టీఆర్ఎస్ (ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్) అధ్యక్షుడిగా ఎనిమిది సంవత్సరాల పాటు సుదీర్ఘ సేవలు అందించారు. ఉద్యమంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలను మమేకం చేస్తూ, చురుగ్గా పాల్గొనేలా సమాయత్తం చేశారు. రాజకీయ జేఏసీ ఆధ్వర్యం లో నిర్వహించిననిరసనలు, ధర్నాల్లో ఆయన ముందు పీఠిన నిలిచారు. ఉద్యమ సమయంలో ఎన్నో పోలీసు కేసులు, జైలు నిర్బంధాలు, లాఠీ దెబ్బలను సైతం భరించారు. ఉద్యమ స్ఫూర్తి తో నిరంతరం శ్రమిస్తూ, తన జీవితాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకే అంకితం చేశారు. వరంగల్‌లో చారిత్రాత్మకంగా నిర్వహించిన 'వరంగల్ గర్జన' బహిరంగ సభ విజయవంతం కావడంలో పెద్ది కీలక పాత్రపోషించారు.

గులాబీ అధినేత కేసీఆర్‌కు నమ్మిన బంటు

2001లో కేసీఆర్ టీఆర్ఎస్ పార్టీని స్థాపించిన తొలి రోజుల్లోనే పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి పార్టీలో చేరారు. అప్పటి నుండి చివరి శ్వాస వరకు ఆయన బీఆర్ఎస్ సిద్ధాంతాలకే కట్టుబడి ఉన్నారు. గులాబీ అధినేత కేసీఆర్‌కు అత్యంత నమ్మక మైన బంటుగా గుర్తింపు పొందారు. ఉమ్మడి జిల్లా పరిధిలో పార్టీకి ఏ కష్టం వచ్చినా, ఏ కార్యక్రమమైనా ముందుండి నడిపించారు.

ఆప్త సహచరున్ని కోల్పోయా : కేసీఆర్

"నేను ఒక ఆప్త మిత్రున్ని, తెలంగాణ ఉద్యమ సహచరున్ని కోల్పోయాను" అని బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఆయన కుటుంబానికి,పార్టీ కార్యకర్త లకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలుపుతూ, పెద్ది కుటుంబానికి పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.

ఉద్యమంలో 'పెద్ద' పాత్ర మరువలేనిది : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మృతి పట్ల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర సంతాపాన్ని ప్రకటించారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో పెద్ది పోషించిన పాత్ర చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు తన సానుభూతిని తెలిపారు.

ప్రత్యేక రాష్ట్రం వచ్చాకే వివాహం

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే ధ్యేయంగా పనిచేసిన పెద్ది, ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాతే వివాహంచేసుకోవా లని నిశ్చయించుకున్నారు. 2018 మార్చి 28నతిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామిసన్నిధి లో గులాబీ అధినేత కేసీఆర్ సమక్షంలో ఆయన వివాహం జరిగింది. ఆయనకు భార్య లక్ష్మిప్రసన్న (స్వప్న) మరియు ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు.

రాజకీయ ప్రస్థానం & ఉద్యమ ప్రయాణం

జననం: వరంగల్ జిల్లా నల్లబెల్లి గ్రామంలో 1974 ఆగస్టు 6న జన్మించారు.

తొలి అడుగులు: కాంగ్రెస్ అనుబంధ సంస్థ NSUI, యువజన కాంగ్రెస్ మరియు బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా రాజకీయ ప్రయాణం ప్రారంభించారు.

పార్టీ చేరిక: 2001లో కేసీఆర్ పిలుపుతోటీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరి తుది శ్వాస వరకు కొనసాగారు.

బాధ్యతలు: జెడ్పీటీసీగా, సివిల్ సప్లైస్ కార్పొరేషన్ (ఏపీ డెయిరీ డెవలప్ మెంట్ / ఇడీ ఫోర్ బీదర్) పదవుల్లో పనిచేశారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా టీఆర్ఎస్ కన్వీనర్‌గా, జిల్లా అధ్యక్షుడిగా సుదీర్ఘ సేవలు అందించారు.

ఎమ్మెల్యేగా సేవలు:

2014లో నర్సంపేట నుండి పోటీ చేసి ఓటమి పాలైనప్పటికీ నియోజక వర్గాన్ని వదల్లేదు.

2018 శాసనసభ ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీతో విజయం సాధించి 2023 వరకు ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగారు.

2023 ఎన్నికల్లో ఓటమి చెందినప్పటికీ, నిరంతరం నియోజకవర్గ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు.

మడికొండలో యువకుడిపై దారుణ దాడి మాట్లాడుదామని పిలిచి ఐదుగురి వైల్డ్ ఎటాక్!

ప్రాణ భయంతో పరుగులు తీసి పీఎస్‌లో తంచిన బాధితుడు

ఎంజీఎంలో చికిత్స.. సీఐ కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చినా మారని పరిస్థితిపై విమర్శలు

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో జూలై 31 : మాట్లాడుదామనిపిలిచారు. క్షణాల్లో చుట్టుముట్టారు ముందస్తు పథకం ప్రకారమే ఐదుగురు వ్యక్తులు కలిసి ఓ యువకుడిపై దారుణంగా దాడికి తెగబడ్డారు. ఈ ఘటన వరంగల్ జిల్లా కాజీపేట మండలం మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో తీవ్ర కలకలం రేపింది.అసలేం జరిగింది బాధితుడు మరియు కుటుంబ సభ్యుల కథనం ప్రకారం.. మడికొండ రొట్టెబండ కాలనీకి చెందిన పల్లపు అశోక్ (తండ్రి: కుమారస్వామి) జులై 30 రాత్రి తన వ్యక్తిగత పని ముగించుకుని

ఇంటికి తిరిగి వస్తున్నాడు. ఆ సమయం లో ఎత్తరి జానీ, వల్లెపు సంపత్, వల్లెపు వంశీతో పాటు మరో ఇద్దరు అశోక్‌ను కొంచెంమాట్లాడాలి అని పిలిచారు. ప్లాన్ ప్రకారమే ముందస్తుగా సిద్ధమైన ఆ ఐదుగురు ఒక్కసారిగా అశోక్‌పై దాడికి పాల్పడ్డారు.

ప్రాణాలతో బయటపడి సీదా పీఎస్‌కు..

దాడి తీవ్రతరం కావడంతో బాధితుడు అశోక్ చాకచక్యంగా వ్యవహరించి, వారి బారి నుంచి ప్రాణాల తో తప్పించుకున్నాడు. తీవ్ర గాయాలతోనే నేరుగా మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్‌కు చేరుకుని ఫిర్యాదు చేశాడు. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే అతడిని వరంగల్ ఎంజీఎం ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం అశోక్ అక్కడ చికిత్స పొందుతున్నాడు.

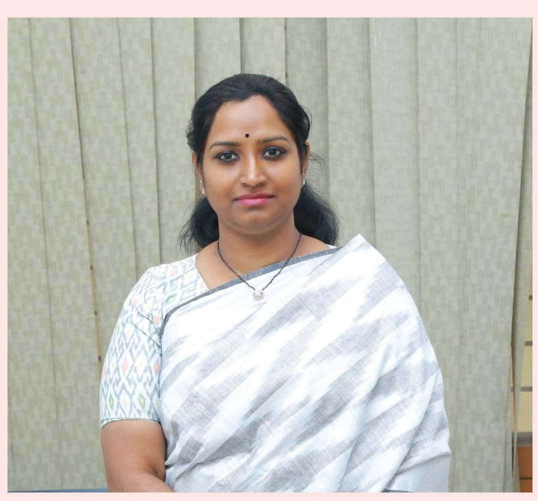
పోలీసుల హెచ్చరికలకేదీ విలువ?

రెండు రోజుల క్రితమే స్థానిక సీఐ ఆధ్వర్యంలో రౌడీ షీటర్లు, పాత నేరస్తులకు ప్రత్యేక కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు.శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించిన 48 గంటల్లోనే ఈ దాడి జరగడం గమనార్హం.

కేసు నమోదు-దర్యాప్తు వేగవంతం

ఇటీవల వరంగల్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వరుసగా దాడులు జరుగు తుండటంతో స్థానిక ప్రజల్లో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు మడికొండ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి

వరంగల్ న్యాయ మౌలిక వసతులపై పార్లమెంట్‌లో ఎంపీ కడియం కావ్య ప్రశ్న: సమాధానమిచ్చిన కేంద్రం



ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో జూలై 31: వరంగల్ జిల్లాలో న్యాయ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ఈ-కోర్టుల విస్తరణ, నూతన కోర్టు భవనాల నిర్మాణం మరియు డిజిటల్ న్యాయ సేవల పురోగతిపై వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య లోక్‌సభలో కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించారు. జిల్లా పరిధిలో న్యాయ వ్యవస్థ బలోపేతా నికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించిన ఆర్థిక సహాయం, పూర్తయిన మరియు ప్రస్తుతం పురోగతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, ఈ-కోర్టుల అభివృద్ధికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఆమె స్పష్టమైన వివరాలను కోరారు. ఎంపీ కడియం కావ్య లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు కేంద్ర వర్గాలు సానుకూలంగా స్పందిస్తూ లిఖితపూర్వక సమాధానాన్ని ఇచ్చాయి. మూడేళ్లలో రూ.11.16 కోట్ల విడుదల: కేంద్ర మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘ్వాల్ ఎంపీ ప్రశ్నకు కేంద్ర న్యాయశాఖ సహాయ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘ్వాల్ సమాధానమిస్తూ జిల్లా మరియు సబ్‌ఆర్డినేట్ కోర్టులలో మౌలిక వసతుల కల్పన దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఆర్థికభారాన్ని తగ్గించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 1993-94 నుంచే ప్రత్యేక 'కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాన్ని' అమలు చేస్తోందని వెల్లడించారు. ఈ పథకం కింద తెలంగాణ రాష్ట్రానికి గత మూడు ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో రూ.11.16 కోట్ల నిధులను విడుదల చేసి, వాటి వినియోగాన్ని పూర్తి చేసినట్లు కేంద్రం స్పష్టం చేసింది.

కేటాయించిన నిధుల వివరాలు:

2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం :1.96 కోట్లు

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం: 9.20 కోట్లు

2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరం: 15.79 కోట్ల నిధులకు మదర్ శాంక్షన్ మంజూరు. ప్రజలకు వేగవంతమైన,పారదర్శక మైన న్యాయం అందాలి: ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య ఈ సందర్భంగా ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, సామాన్య ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన న్యాయ సేవలు అందాలంటే కోర్టుల లో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు మెరుగైన మౌలిక వసతులు ఎంతో అవసరమని నొక్కి చెప్పారు. "ఈ-కోర్టుల ఫేజ్-3 కింద వరంగల్ జిల్లాకు ప్రత్యేక నిధులు మంజూరు చేయాలి. డిజిటల్ సేవల విస్తరణ, ఈ-సేవా కేంద్రాల ఏర్పాటు మరియు ఆధునిక వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ సదుపాయాలు కల్పించడం వల్ల బాధితులకు, ప్రజలకు న్యాయ సేవలు వేగంగా చేరువవుతాయి. కోర్టుల ఆధునికీకరణతో

అర్హత ఉన్న ప్రతి జర్నలిస్టుకు అక్రిడేషన్, హెల్త్ కార్డులు వెంటనే మంజూరు చేయాలి"

టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ఇబ్రహీంపట్నం

నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు సిలివేరు యాదగిరి

తుర్కయంజాల్ /:అర్హత కలిగిన ప్రతి జర్నలిస్టుకు ప్రభుత్వం ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా అక్రిడేషన్ కార్డులు, హెల్త్ కార్డులు మంజూరు చేయాలని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ (టిడబ్ల్యూజేఎఫ్) ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు సిలివేరు యాదగిరి డిమాండ్ చేశారు. తుర్కయంజాల్ జర్నలిస్టు కాలనీలో శుక్రవారం నిర్వహించిన నియోజకవర్గ స్థాయి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, తొలి విడత అక్రిడేషన్ కార్డుల పంపిణీ పూర్తయినా పలువురు అర్హులైన జర్నలిస్టులకు చిన్నచిన్న కారణాలు చూపుతూ కార్డులు నిలిపివేయడం సరికాదన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న అన్ని దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న ఫ్యూచర్ సిటీ ప్రాజెక్టులో ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గంలోని ప్రతి జర్నలిస్టుకు ఇంటి స్థలం కేటాయించాలని, వినోభానగర్, సీతారాంపేట జర్నలిస్టు కాలనీల సమస్యలను పరిష్కరించి పట్టాల పంపిణీ పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. స్థలం ఉన్న జర్నలిస్టులకు ఇందిరమ్మ గృహ నిర్మాణ పథకం కింద రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సహాయం అందించాలని కోరారు. కార్యదర్శి పల్లాటి జగన్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం సంఘం మరింత బలోపేతంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలోరాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు దుబ్బాక యాదయ్య,జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బోడ మణికుమార్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు పంది క్రాంతికుమార్, వెంకటేష్, అంజి, జబ్బారు

కుమార్, పంది శ్రీనివాస్, గుండెమోని శివ, ఎర్ర లింగం, నలపరాజు సైదులు, అలంపల్లి రవీందర్, కందుకూరి నాగేష్, జోగు ఆంజనేయులు, గిరికాంత్, తులసిగారి దేవరాజ్, కంబాలపల్లి బాల్‌రాజ్, నల్లోల రవీందర్, మట్టా రమేష్ గౌడ్, వెంకటేష్ గౌడ్, నల్లవెల్లి కార్తీక్, గండికోట కృష్ణ, భీంపాక మల్లేష్, మల్లెల ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హాజరైన ఉన్నతాధికారులు

ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో వరంగల్ అదనపు డీసీపీలు ప్రభాకర్ రావు, సురేష్ కుమార్, శ్రీనివాస్, ఆర్ఐ సతీష్, ఆర్.ఎస్.ఐ శ్రవణ్ తో పాటు పదవీ విరమణ పొందిన అధికారుల కుటుంబ సభ్యులు, కమిషనరేట్ పోలీస్ సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విధుల నుండి పదవీ విరమణ చేసిన పోలీస్ అధికారులకు సీపీ శ్వేత ఐపీఎస్ ఘన సత్కారం

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో జూలై 31: వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సుదీర్ఘకాలం పాటు సేవలందించి పదవీవిరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారుల ను వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీమతి ఎన్. శ్వేత ఐపీఎస్ శుక్రవారం ఘనంగా సత్కరించారు. కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించి న ప్రత్యేక సన్మాన కార్యక్రమంలో సీపీ వారిని శాలువాలతో కప్పి, జ్ఞాపికల ను అందజేసి అభినందించారు. పదవీ విరమణ పొందిన వారిలో సబ్ ఇన్స్పెక్టర్లు (SI) అలీం హుస్సేన్, సీతారాములు, ఏఆర్ ఏఎస్ఐ వెంకన్న, మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్ నర్సింగం ఉన్నారు. కుటుంబ సహకారం ప్రశంసనీయం: సీపీ శ్వేత ఐపీఎస్ ఈ సందర్భంగా పదవీ విరమణ పొందిన అధికారు లు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులను ఉద్దేశించి సీపీ శ్వేత మాట్లాడారు. "పోలీస్ అధికారులు రాత్రింబవళు తమ విధుల్లో రాణించడంలో వారి కుటుంబ సభ్యుల నిరంతర సహకారం అత్యంత కీలక మైనది. తమ ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా పోలీస్ సిబ్బంది చేసిన త్యాగాలు, అందించిన సేవల వల్లే నేడు రాష్ట్రంలో ప్రశాంత వాతావరణం నెల కొని, తెలంగాణ అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోంది."

ఎన్. శ్వేత ఐపీఎస్, వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్.

అలాగే, సుదీర్ఘ సర్వీస్ పూర్తి చేసుకున్న అధికారులు ఇకపై కుటుంబంతో సమయం గడుపుతూ, ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీపీ సూచించారు. పదవీ విరమణ తర్వాతమానసిక, శారీరక ఉల్లాసానికిఅనువైన ఏదైనా సద్వ్యాపకాన్ని ఎంచుకుని నూతన జీవన ప్రయాణాన్ని సంతోషంగా సాగించాలని కోరారు.

హాజరైన ఉన్నతాధికారులు

ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో వరంగల్ అదనపు డీసీపీలు ప్రభాకర్ రావు, సురేష్ కుమార్, శ్రీనివాస్, ఆర్ఐ సతీష్, ఆర్.ఎస్.ఐ శ్రవణ్ తో పాటు పదవీ విరమణ పొందిన అధికారుల కుటుంబ సభ్యులు, కమిషనరేట్ పోలీస్ సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కోడిగుడ్డు పెంకులతో ఇన్ని లాభాలా తెలిస్తే అస్సలు పడేయరు!

కోడి గుడ్డు పొట్టును తింటారు అంటే మీరు నమ్ముతారు. అస్సలూ నమ్మరని మాకు తెలుసు. కానీ ఇక్కడ చెప్పబోయే విషయాలు తెలుసుకున్నాక.. మీకు తెలియకుండానే మీరు కోడి గుడ్డు పొట్టును తింటున్నారనే విషయం మీకు అర్థమవుతుంది. అవును చాలా మంది వేస్ట్‌గా పడేసి కోడి గుడ్డు పొట్టు వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

ఆకుకూరలు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, డ్రై నట్స్ వంటివి సూక్ష్మ పోషకాలకు ఎలాగైతే మన ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయో.. కోడిగుడ్డు పెంకుల కూడా అలానే అందిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవును కోడిగుడ్డు లోపలి పదార్థం కంటే పెంకులలో 27 రకాల ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫార్మాస్యూటికల్ క్యాల్షియం టాబ్లెట్లలో ఉండే లైమ్‌స్టోన్ లేదా డోలమైట్ కంటే, శుభ్రం చేసి, ఎండబెట్టి పొడి చేసిన కోడిగుడ్డు పెంకులో శరీరానికి అవసరమైన క్యాల్షియం ఉంటుందంటున్నారు. ఈ శుభ్రం చేసిన పొడిని 1/4 టీస్పూన్ చొప్పున ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లో లేదా సాంబార్‌లో కలుపుకొని రోజుకు ఒకటి నుండి మూడు సార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాల్షియం అందుతుందని ఆయన సూచించారు.

కోడి గుడ్డు పొట్టు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కాల్షియం సప్లిమెంట్ చాలా మంది కోడి గుడ్డు పెంకులను మంచివి కాదని పాడేస్తూ ఉంటారు. కానీ దీనిని ఎండబెట్టి శుభ్రం చేసి, పొడిగా చేసి ఉపయోగించడం వల్ల ఇది కాల్షియం సప్లిమెంట్‌గా పనిచేస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. నిపుణుల ప్రకారం కేవలం సగం గుడ్డు పెంకు పొడి ఒక యువకుడికి శరీరానికి అవసరమైన 1,000 ఎమ్జి రోజువారీ కాల్షియం లభిస్తుంది. ఎముకల బలం కోడిగుడ్డు పెంకులో ఉండే పోషాలు ఆస్టియోపోరోసిస్, వంటి సమస్యలను తగ్గించి, ఎముకల సాంద్రతను పెంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతాయట.

పళ్ల సంరక్షణ కోడిగుడ్డు పెంకులు మన పంటి ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయట. దీనిలోని ఉండే ఖనిజాలు దంతాల ఎనామెల్‌ను బలోపేతం చేయడంలో ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయట. మొక్కలు ,వ్యవసాయానికి గుడ్డు పెంకులలో కాల్షియంతో పాటు మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని పొడి చేసి మొక్కల మొదళ్లలో వేయడం వల్ల మొక్కలు ఆరోగ్యంగా త్వరగా పెరుగుతాయి. అలాగే ఇవి నేలలోని ఆమ్ల గుణాన్ని తగ్గించి, మట్టిలో సారాన్ని పెంచుతాయి, పెంకుల పొడిని మొక్కల చుట్టూ చల్లడం ద్వారా నత్తలు, ఇతర కీటకాలు మొక్కల దగ్గరికి రాకుండా చేస్తాయి.

జాగ్రత్తలు:

ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కదా అని పెంకులను ఎలా పడితే అలా ఉపయోగించడం ప్రమాదం. పెంకులను నేరుగా ఉపయోగించకుండా వాటిపై ఉండే సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి వాటిని కనీసం 10 నిమిషాల పాటు బాగా ఉడకబెట్టి, ఆ తర్వాత ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. అప్పుడే వీటిని ఉపయోగించాలి. ఒక వేళ మీరు దీనిని ఆహారంలో సప్లిమెంట్‌గా తీసుకుంటే కచ్చితంగా ముందు వైద్యులను సంప్రదించండి.

బీపీకంట్రోల్లో ఉండాలా - ఈ టిప్స్ పాటిస్తే సహజంగానే అదుపులో!

అధిక రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలా – పలు సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న నిపుణులు!

హైపర్‌టెన్షన్ అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ప్రస్తుతం దీనివల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇందుకు శారీరక శ్రమలేకపోవడం, ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం, ఒబెసిటీ, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటివి ప్రధాన కారకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. దీనివల్ల గుండె సంబంధ వ్యాధులు, కిడ్నీ సమస్యలు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారినపడే అవకాశము లేకపోలేదు. కాబట్టి, ఎప్పటికప్పుడు బీపీ చెక్ చేయించుకుంటూ, డాక్టర్ సలహాలు పాటిస్తే అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, అదెలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, లేవడం :

ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, మేల్కొనడం అలవాటు చేసుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. సరైన నిద్ర నియమావళిని పాటించని వారితో పోలిస్తే, ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించి, మేల్కొనే వారిలో బీపీ అదుపులో ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రశాంతమైన నిద్ర కోసం అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పరచుకోవడం, గది ఉష్ణోగ్రత చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, నిద్రపోయే ముందు గది వెలుతురు తగ్గించుకోవడం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

డాష్ డైట్ :

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం బీపీ నియంత్రణలో ఉంచుకునేందుకు సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డాష్ ఆహారం అధిక రక్తపోటు కోసం ఉత్తమ ఆహారంగా పేరు పొందిందని అధ్యయనం పేర్కొంది. డాష్ డైట్ ప్రధానంగా ఉప్పు, చక్కెర, అధిక కొవ్వు ఉన్న పాల పదార్థాలు, నూనె వస్తువులను తగ్గించడంపై దృష్టి పెడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ డైట్ లో పండ్లు, చేపలు, తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు లేని పాల పదార్థాలు, తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు వంటివి ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం :

వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల పాటు మధ్యస్థ స్థాయి శారీరక శ్రమ చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో చురుకైన నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్, యోగా, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లేదా మీకు ఆసక్తి ఉన్న ఏదైనా కార్యాచరణను ఎంచుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. తద్వారా, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటంతో పాటు బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, అదనపు శక్తి లభిస్తుందని, మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతాయని పేర్కొంటున్నారు. క్రమం తప్పకుండా ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు 5 నుంచి 8 ఎఎ ఎస్త్ర వరకు తగ్గుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఒత్తిడి :

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి.. నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని జవత్‌వతీ అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో ప్రతిరోజూ వ్యాయామం, ధ్యానం, యోగ, 7 గంటలు నిద్రపోవడం, నచ్చిన పనులు చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని జయించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

టైంకి మందులు వేసుకోవడం :

జీవనశైలి మార్పులు మందులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదంటున్నారు నిపుణులు. బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి డాక్టర్ ఇచ్చిన సూచనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే, తరచు బీపీ పరీక్షించుకోవడం, డాక్టర్ సూచించిన విధంగా మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలని పేర్కొంటున్నారు.

ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.ద

ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీతో మధుమేహానికి చెక్ పెట్టవచ్చా..

తాజా పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి..

సాక్షి లైఫ్ :

చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో మధుమేహం (డయాబెటిస్) ముందు వరుసలో ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చాలా మంది మందులు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటున్నారు. అయితే, ఆధునిక చికిత్సలతో పాటు 'ఆక్యుపంక్చర్' వంటి ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు మధుమేహ నియంత్రణలో సహాయపడతాయా అనే ప్రశ్న చాలామందిలో ఉంది. దీనిపై తాజా పరిశోధనా ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసుకుందాం..

పరిశోధనల్లో..

టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్వహణలో ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా గ్లూకోజ్ స్థాయిల మెరుగు పరుచవచ్చు. శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద సన్నని సూదులను గుచ్చడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగవుతున్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలలో తేలింది.

మోనోపాజ్ తర్వాత 'క్యాన్సర్ ముప్పు'! - స్క్రీనింగ్ తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!

మహిళల్లో 40 దాటిన తర్వాత "మోనోపాజ్ " – ఈ దశలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచన!

మెనోపాజ్ అనేది ప్రతి మహిళ జీవితంలో ఒక సహజమైన దశ. సాధారణంగా 45 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్య వచ్చే ఈ దశలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు, క్రమం లేని పీరియడ్స్, యోని పొడిబారడం, నిద్ర సమస్యలు, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, మతిమరుపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుందంటున్నారు. కేవలం ఇవి మాత్రమే కాకుండా మెనోపాజ్ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మెనోపాజ్ దశలో ఎలాంటి క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

మెనోపాజ్ తర్వాత క్యాన్సర్ ముప్పు :

వయస్సు పెరగడం, హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ దశలో శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ల స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయంటున్నారు. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పును ప్రభావితం చేస్తాయని, ముఖ్యంగా రొమ్ము , గర్భాశయ లోపలి పొర, అండాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. అదే సమయంలో, వయసు పెరగడం అనేది క్యాన్సర్‌కు ఒక బలమైన ప్రమాద కారకమంటున్నారు. ఎందుకంటే, వయసుతో పాటు దెబ్బతిన్న కణాలను బాగుచేసుకునే సామర్థ్యం శరీరంలో క్రమంగా తగ్గుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. రుతువిరతి అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

గమనించవలసిన సాధారణ క్యాన్సర్లు : రొమ్ము క్యాన్సర్ మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో వచ్చే క్యాన్సర్లలో ఇది అత్యంత సాధారణమైనది. కుటుంబ చరిత్ర, అధిక బరువు, మద్యపానం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాల వల్ల దీని ముప్పు పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ :

మెనోపాజ్ తర్వాత ఇది కూడా తరచుగా కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో లేదా డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్న మహిళల్లో ఈ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముందస్తు రుతువిరతి (45 ఏళ్లలోపు) గర్భాశయ, అండాశయ, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాలను గణనీయంగా పెంచుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

పేగు క్యాన్సర్ :

వయసు పెరిగే కొద్దీ పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు పెరుగుతుందట. అందుకే వయస్సు మళ్లిన వారు క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జీవనశైలికి సంబంధించిన అంశాలు :

రుతుక్రమం ఆగిపోయిన తర్వాత బరువు పెరగడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే, కొవ్వు కణజాలం తక్కువ మొత్తంలో ఈస్ట్రోజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే, క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మేలంటున్నారు.

స్క్రీనింగ్, హెచ్చరిక సంకేతాలు :

రొమ్ము క్యాన్సర్ , పేగు క్యాన్సర్ కోసం చేసే స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ప్రాణాలను కాపాడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో కనిపించే హెచ్చరిక సంకేతాలను ఎప్పుడూ విస్మరించవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత అసాధారణంగా యోని నుంచి రక్తస్రావం కావడం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు లేకపోయినా కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, నిరంతరం అజీర్తి సమస్యలు వేధించడం లేదా ఆకస్మికంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఆరోగ్యంపై నియంత్రణ కలిగి ఉండటం :

కుటుంబ నేపథ్యం కారణంగా క్యాన్సర్ వస్తుందని కచ్చితంగా చెప్పలేమంటున్నారు నిపుణులు. శరీరం ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం, వైద్యులతో సంప్రదించడం ద్వారా మహిళలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాలను తగ్గించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఖరీదైన మేకప్ కిట్స్ వద్దు.. ఈ సింపుల్ టిప్స్‌తో ఇంట్లోనే అందాన్ని పెంచుకోండి!

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మాన్ని కోరుకుంటారు. ఇందుకోసం చాలా మంది ఖరీదైన క్రీములు లేదా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతారు. కానీ మన వంటగదిలోని దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి ఇంట్లోనే ఫేస్ ప్యాక్‌లు,బ్యూటీ క్రీమ్‌లు తయారు చేసుకోవచ్చని, మెరిసే చర్మాన్ని పొందవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. కాబట్టి ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఫేస్ ప్యాక్‌లతో అందమైన చర్మాన్ని ఎలా పొందాలో తెలుసుకుందాం.

మన ఇంట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించే మనం ఈజీగా ఉబ్టాన్ పౌడర్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. సహజ పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన ఉబ్టాన్, డెడ్ స్కిన్‌ను తొలగించి దానికి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. కాబట్టి ఇక్కడ, మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగల ఐదు సులభమైన ఐళ్ ఉబ్టాన్ ప్యాక్‌ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన ఇంట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించే మనం ఈజీగా ఉబ్టాన్ పౌడర్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. సహజ పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన ఉబ్టాన్, డెడ్ స్కిన్‌ను తొలగించి దానికి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. కాబట్టి ఇక్కడ, మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగల ఐదు సులభమైన ఉబ్టాన్ ప్యాక్‌ల గురించి తెలుసుకుందాం.

పసుపు, పెరుగు పేస్ట్ పేస్ ప్యాక్ :

పసుపులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు, పెరుగు ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసేందుకు 1 టీస్పూన్ పసుపును 2 టీస్పూన్ల పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ పేస్ట్ ను మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ మీ చర్మపు రంగును ప్రకాశవంతం చేయడానికి, దాని మెరుపును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

పసుపు, పెరుగు పేస్ట్ పేస్ ప్యాక్ :

పసుపులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు, పెరుగు ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసేందుకు 1 టీస్పూన్ పసుపును 2 టీస్పూన్ల పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ పేస్ట్ ను మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ మీ చర్మపు రంగును ప్రకాశవంతం చేయడానికి, దాని మెరుపును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

గంధం, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

గంధం చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది, మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గంధం, పాల స్క్రబ్ చేయడానికి, 1 టీస్పూన్ గంధపు పొడిని పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖానికి అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత కడిగేయండి. ఇది చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది, రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. గంధం, పాల ఫేస్ ప్యాక్: గంధం చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది, మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గంధం, పాల స్క్రబ్ చేయడానికి, 1 టీస్పూన్ గంధపు పొడిని పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖానికి అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత కడిగేయండి. ఇది చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది, రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

శనగపిండిని చర్మ సంరక్షణలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండిని కొద్దిగా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖం, మెడకు అప్లై చేసి, ఆరనివ్వండి, తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, తేలికపాటి ఎక్స్‌ఫోలియేషన్‌ను అందిస్తుంది. అలాగే ముఖం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

శనగపిండిని చర్మ సంరక్షణలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండిని కొద్దిగా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖం, మెడకు అప్లై చేసి, ఆరనివ్వండి, తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, తేలికపాటి ఎక్స్‌ఫోలియేషన్‌ను అందిస్తుంది. అలాగే ముఖం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్:

కుంకుమ పువ్వు చర్మానికి మెరుపును తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ స్క్రబ్ చేయడానికి, కొన్ని కుంకుమపువ్వులను రోజ్ వాటర్‌లో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం, వాటిని బాగా మెత్తగా చేసి, 1 టీస్పూన్ శనగపిండితో కలపండి. ఈ స్క్రబ్‌ను అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ గా ఉండి, సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది పైన పేర్కొన్న అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే అందించబడినవి. వీటిని టీవీ9 ధృవీకరించట్లేదు)

కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్:

కుంకుమ పువ్వు చర్మానికి మెరుపును తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ స్క్రబ్ చేయడానికి, కొన్ని కుంకుమపువ్వులను రోజ్ వాటర్‌లో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం, వాటిని బాగా మెత్తగా చేసి, 1 టీస్పూన్ శనగపిండితో కలపండి. ఈ స్క్రబ్‌ను అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ గా ఉండి, సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.(చీశీవ: పైన పేర్కొన్న అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే అందించబడినవి. వీటిని టీవీ9 ధృవీకరించట్లేదు)

వెన్నునొప్పితో 'వినికిడి'కీ ముప్పే.. మెదడులో వింత మార్పులను గుర్తించిన శాస్త్రవేత్తలు..

సాక్షి లైఫ్ :

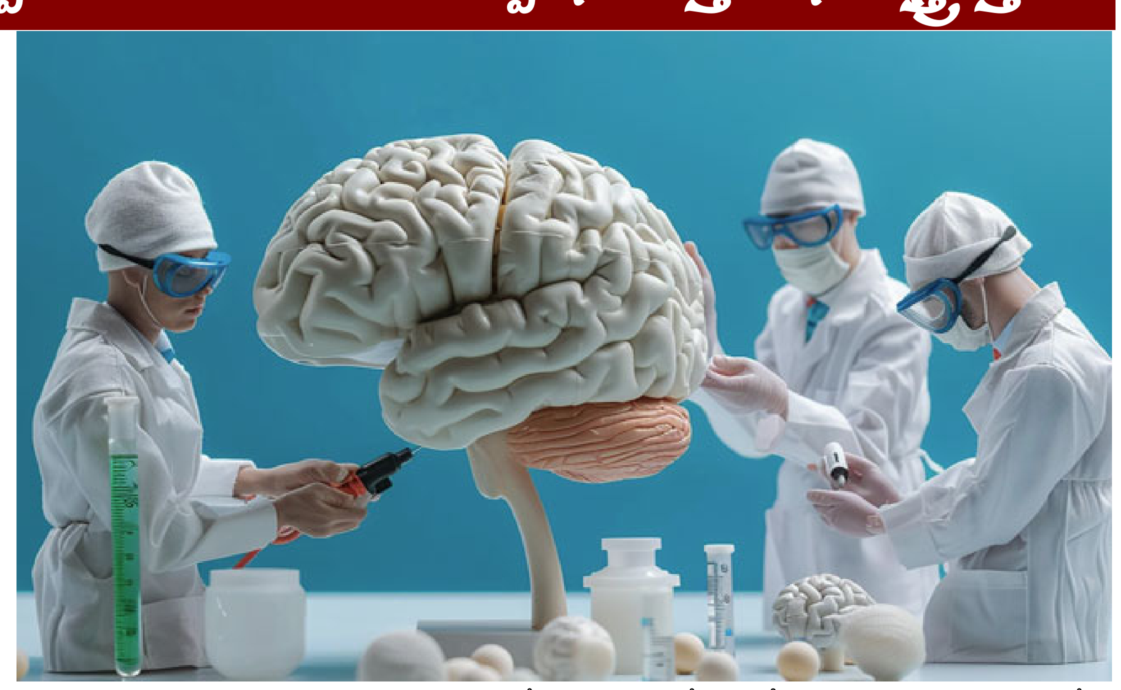
దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి అంటే కేవలం వెన్నుపూసకో లేదా కండరాలకో సంబంధించిన సమస్య అని మనం అనుకుంటాం. కానీ, ఈ నొప్పి బాధితుల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని, వారిని శబ్దాల పట్ల అత్యంత సున్నితంగా మారుస్తుందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే, వెన్నునొప్పి బాధితులు రోజువారీ శబ్దాలను చాలా కర్కశంగా, భరించలేనంత ధాటిగా వింటారని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడో అన్షట్జ్ పరిశోధకులు గుర్తించారు. 'అన్నల్స్ ఆఫ్ న్యూరాలజీ' జర్నల్‌లో ఈ ఆసక్తికర అంశాలు ప్రచురితమయ్యాయి. ఇది కూడా చదవండి..డిప్రెషన్ ఉన్న వారిలో ఎలాంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి.. ఇది కూడా చదవండి.. నెయ్యి వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా.. ఇది కూడా చదవండి. జీవ గడియారాన్ని వెనక్కి తిప్పే శాస్త్రీయ మార్గాలు..

శబ్దాల తీవ్రత పెరగడానికి కారణమేంటి..

పరిశోధకులు 142 మంది వెన్నునొప్పి బాధితులను, 51 మంది ఆరోగ్యవంతులను పరిశీలించారు. వీరికి ఎంఆర్ఐ స్కాన్ చేస్తూ రకరకాల శబ్దాలను వినిపించారు. ఈ క్రమంలో వెన్నునొప్పి బాధితుల మెదడులోని ఆడిటరీ కార్టెక్స్ అంటే శబ్దాలను గ్రహించే భాగం, ఇన్సులా అంటే భావోద్వేగాలను నియంత్రించే భాగం అతిగా స్పందిస్తున్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. అదే సమయంలో, ఉద్వేగాలను శాంతపరిచే ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ పనితీరు మందగించినట్లు తేలింది. దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి ఉన్నవారిలో మెదడు కేవలం వెన్ను నుంచి వచ్చే సంకేతాలనే కాకుండా, శబ్దాలను కూడా అతిగా విశ్లేషిస్తుంది. అంటే మెదడులో ఒక రకమైన 'వాల్యూమ్' పెరిగిపోతోందని అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ యోని అషర్ వివరించారు.

చికిత్స..

ఈ సున్నితత్వం శాశ్వతం కాదని, దీనికి పెయిన్ రీప్రాసెసింగ్ థెరపీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. పి.ఆర్.టి .ఇది ఒక మానసిక చికిత్స. నొప్పి అనేది కేవలం శారీరక గాయం వల్ల మాత్రమే కాకుండా, మెదడులో జరుగుతున్న మార్పుల వల్ల కూడా



వస్తుందని బాధితులకు వివరిస్తారు. ఈ చికిత్స పొందిన వారిలో మూడింట రెండు వంతుల మంది నొప్పి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి పొందడమే కాకుండా, శబ్దాల పట్ల వారిలో ఉన్న అతి సున్నితత్వం కూడా తగ్గింది.

కొంతమంది పుట్టుకతోనే..

కొంతమంది పుట్టుకతోనే శబ్దాలు, వెలుతురు పట్ల అతిగా స్పందిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారు భవిష్యత్తులో వెన్నునొప్పి లేదా ఇతర దీర్ఘకాలిక నొప్పుల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. కేవలం శబ్దాలే కాకుండా.. వాసన, రుచి వంటి ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలపై కూడా ఈ ప్రభావం ఉంటుందా అనే కోణంలో తదుపరి పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. వెన్నునొప్పిని కేవలం శారీరక సమస్యగా చూడకుండా, మెదడులోని మార్పులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ఈ అధ్యయనం సూచిస్తోంది. సరైన థెరపీ ద్వారా మెదడును తిరిగి మునుపటి స్థితికి తీసుకురావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కూడా చదవండి.. : బరువు తగ్గడం కోసం 'ఫేక్ ఫాస్టింగ్' ఉపయోగపడుతుందా.. ఇది కూడా చదవండి..ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడానికి బెస్ట్ ఫుడ్ ఏది.. ఇది కూడా చదవండి..ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ను ఎలా పెంచుకోవచ్చు.. గమనిక: ఇది కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే భావించండి.. ఈ సమాచారం ఆధారంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. అందుకోసం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815