

మొదటిపేజి తరువాయి

భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు క్రెడిట్ వార్.. వైసిపి ఆసక్తికర ట్వీట్
ఎలాంటి పాత్ర లేకుండానే మొత్తం క్రెడిట్ వారి ఖాతాలో వేసుకునేందుకు తాపత్రయపడుతున్నారని తీవ్రంగా ఆరోపించింది. జగన్ ప్రభుత్వం ఉన్న సమయంలోనే ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణం కోసం రూ.1,200 కోట్లు ఖర్చు చేసి భూసేకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేశామని తెలిపింది. నిర్మాతల కుటుంబాలకు పరిహారం చెల్లించడంలో తమ ప్రభుత్వమే ముందడుగు వేసిందని స్పష్టం చేసింది. ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన అన్ని రకాల కీలక పర్యావరణ, విమానయాన అనుమతులను జగన్ హయాంలోనే వేగవంతంగా సాధించామని తెలిపింది. ఎయిర్పోర్టు అనుసంధానతకు అవసరమైన రహదారులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు నాటి జగన్ ప్రభుత్వమే శ్రీకారం చుట్టిందని, అందువల్ల ఈ ప్రాజెక్టు విజయంలో చంద్రబాబు పాత్ర ఏమీ లేదని విమర్శించింది.

తెలంగాణ రైజింగ్.. కొత్త శిఖరాలకు రాష్ట్రం

ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయని తెలిపారు.

పెట్టుబడులు, ఉపాధిలో వేగంగా లభివ్చిది..

విధానపరమైన పాలన, పారదర్శక నిర్ణయాలు, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం వల్ల తెలంగాణ అభివృద్ధి వేగంగా సాగుతోందని రేవంట్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ అభివృద్ధి ఫలాలు ముఖ్యంగా మహిళలు, రైతులు, యువతకు చేరుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. గత దశాబ్దంలో నెలకొన్న నిరాశను తొలగించి ప్రజల్లో కొత్త ఆశావాదాన్ని నింపామని, తెలంగాణను దేశంలో అభివృద్ధికి ఆదర్శ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. రానున్న సంవత్సరాల్లో మరిన్ని పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలతో తెలంగాణ మరింత పురోగతి సాధిస్తుందని సీఎం ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

అసెంబ్లీలో విద్యేష ప్రసంగాలకు చెక్:

తెలంగాణ స్పీకర్ ఛాంబర్‌లో కమిటీ కీలక భేటీ

ప్రముఖులు, నిపుణుల సలహాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని నివేదికను తుదిరూపు ఇస్తామన్నారు. ఈ సత్సం ఎవరి హక్కులనూ కాలరాయదని, కేవలం సభ గౌరవాన్ని, వ్యక్తుల అత్యగౌరవాన్ని కాపాడేందుకేనని భరోసా ఇచ్చారు.

వాట్యాప్ అంకుల్స్‌పై ఇన్‌స్టా పిల్లలు గెలిచారు: కటిలోర్

ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “యువతరం సరికొత్త రీతిలో ఢిల్లీలో కదం తొక్కింది. ఎవరితోనైతే ఘర్షణకు వెళ్లకూడదో, ప్రధాని మోదీ సరిగ్గా వారితోనే తలపడ్డారు. ఇటీవల జరిగిన పరిణామాల్లో ‘వాట్యాప్ అంకుల్స్’తో సాగిన ధోరణులో ‘ఇన్‌స్టా పిల్లలు’ ఎలా పైచేయి సాధించారో దేశం మొత్తం చూసింది” అని కటిలోర్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సైతం ఆర్ధరాత్రి సమయంలో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేయాలిని పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆయన గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా లేకపోతే పాలకుల్లో జవాబుదారీతనం ఉండేది కాదని కటిలోర్ అభిప్రాయపడ్డారు. నేటి యువత వార్తాపత్రికలు చదవడం గానీ, టీవీ ఛానెళ్లు చూడటం గానీ తగ్గించారని, 18 నుంచి 24 ఏళ్ల వర్గపు వయసున్న వారు వార్తలను సైతం రీల్స్ రూపంలోనే వీక్షిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పాక్ యుద్ధాన్ని ఆపింది నేనే.. బ్రంప్ నోట అదే మాట

సుంకాలతో బెదిరించి యుద్ధాన్ని ఆపేలా చేశానని చెప్పారు. తాజా పత్రికా సమావేశంలో బ్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తొలుత రష్యా ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గురించి బ్రంప్ ప్రస్తావించారు. యుద్ధం ముగించేలా డీల్ కోసం రష్యా అధ్యక్షుడు పుటెన్ ప్రయత్నిస్తున్నారని అన్నారు. ఇప్పటికే తాను అనేక యుద్ధాలను ఆపానని చెప్పారు. అనంతరం భారత్-పాక్ యుద్ధం గురించి ప్రస్తావించారు. ‘భారత్-పాక్ యుద్ధానికి మేమే పుల్ స్టాప్ పెట్టాము. ఆ సమయంలో 11 యుద్ధ విమానాలు అంతరించాయాయి. యుద్ధం భీకరంగా ఉంది. వెంటనే నేను సుంకాల అంశాన్ని తరఫైకి తెచ్చా.. మీరు యుద్ధం చేస్తే 250 శాతం సుంకం విధిస్తానని అన్నాను. దీంతో, వాళ్లు గోల గోల చేశారు. ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మరుసటి రోజు మళ్లీ నాకు ఫోన్ చేసి యుద్ధం చేయమని చెప్పారు’ అని బ్రంప్ చెప్పుకొచ్చారు. యుద్ధం ఆధునకి 50 మిలియన్ల మంది ప్రాణాలు కాపాడారని పాక్ ప్రధాని షహబాజ్ పరిశ్ఠి తనను ప్రశంసించారని బ్రంప్ చెప్పుకొచ్చారు. బ్రంప్ గతంలో కూడా ఇలాంటి ప్రకటనలే చేశారు. అనేక సందర్భాల్లో భారత్ ఈ వాదనలను తోసిపుచ్చింది. పాక్‌తో కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ద్వైపాక్షిక అంశమని తేల్చి చెప్పింది. మరో దేశం జోక్యం లేనేలేదని స్పష్టం చేసింది. పలు పైలట్ జెట్స్ కూలిపోయాయన్న బ్రంప్ ప్రకటనను కూడా భారత్ గతంలోనే తోసిపుచ్చింది.

తిరుమలలో ఓ మోస్తరు రద్దీ...

శ్రీవారి దర్శనానికి 15 గంటల సమయం

నిన్న శుక్రవారం (జూలై 31) ఒక్కరోజే 71,393 మంది భక్తులు శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. 27,846 మంది స్వామివారికి తలసీలాలు సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. భక్తుల కానుకల ద్వారా శ్రీవారి హంసాడికి రూ. 4.46 కోట్ల ఆదాయం లభించినట్లు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీసీ) అధికారులు వెల్లడించారు. అలాగే, నిన్న ఒక్కరోజే 4.33 లక్షల లడ్డూలను విక్రయించారు. 2.58 లక్షల మంది భక్తులు అన్నప్రసాదం స్వీకరించారు. తిరుమలలోని వివిధ వైద్య కేంద్రాల ద్వారా 3,285 మందికి వైద్య సేవలు అందించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని టీటీసీ అధికారులు దర్శనం, వసతి విషయంలో తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

ధరణి అక్రమాలపై ఉక్కుఘాదం.. ఫాస్ట్‌ట్రాక్ విచారణ ‘భూధార’తో సరికొత్త విప్లవం:

ప్రభుత్వం కొత్తగా ఒక్క అంగుళం భూమిని కూడా నిషేధిత జాబితా లో చేర్చలేదని, గతంలో పెట్టిన జాబితాపై సమగ్ర పరిశీలన జరుగుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్రవాస్త్రంగా ఇప్పటివరకు 276 గ్రామాల్లో రీ సర్వే పూర్తయిందని వెల్లడించారు. ఇకపై ప్రతి సర్వే సంబరం ఆధారీ తరహాలో ప్రత్యేకమైన ‘భూధార’ సంఖ్యను తీయించనున్నట్లు తెలిపారు. అంతేకాకుండా, అసెన్డ్ భూముల సమస్యల పరిష్కారానికి త్వరలోనే ఒక స్పష్టమైన, సముగ్రమైన విధానాన్ని ప్రవేశపెడతామని, ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణలో ఎలాంటి రూప వదేది లేదని తేల్చిచెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు రాకపోయినప్పటికీ ‘ఇందిరమ్మ ఇళ్ల’ బిల్లుల చెల్లింపులు ఆపేది లేదని, లబ్ధిదారులకు క్రమం తప్పకుండా నిధులు విడుదల చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. భూముల ధరల సవరణ వల్ల రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం 10 నుంచి 20 శాతం వరకు పెరిగిందని, ప్రస్తుతం రిజిస్ట్రేషన్ల దాక్కుమన్న సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్స్ శాఖ ద్వారా వస్తే ఆదాయం దాదాపు రూ.18,000 కోట్లకు చేరే అవకాశం ఉందని మంత్రి పొంగులేటి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

‘కారణాలు చెప్పకుండా జడ్జిలను నియమిస్తే ఎలా?’- కొలీజయం సిఫార్సులపై జస్టిస్ జజ్జల్ భుయాన్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు!

న్యాయమూర్తుల నియామకాలకు కారణాలు వెల్లడించాలని జస్టిస్ జుజ్జల్ భుయాన్ వ్యాఖ్యలు- అనర్హులకు అవకాశం దక్కి ప్రమాదం ఉందని స్పష్టం- పారదర్శకత, రాజ్యాంగ విలువలు కాపాడాలని సూచన

న్యాయమూర్తుల నియామక ప్రక్రియలో అత్యంత పారదర్శకత తప్పనిసరి అని సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జుజ్జల్ భుయాన్ అభిప్రాయపడ్డారు. కొలీజయం చేసే సిఫారసులకు తగిన కారణాలు వెల్లడించకపోవడం వల్ల అర్హత కలిగిన జడ్జిల సేవలకు తగిన గుర్తింపు లభించకపోవడమే కాకుండా అన్యాయం జరుగుతుందని అన్నారు. ఇంకా రాజ్యాంగ విలువలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే తత్తులు కూడా న్యాయవ్యవస్థలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఏర్పడుతుందని ఆయన తీవ్ర అందోళన వ్యక్తం చేశారు. లీగల్ థింక్ టాంక్ ‘ఏధిక్స్ చెందిన్ జీసూణుX ఇన్షియిటివ్ రూపొందించిన ఒక రిపోర్ట్ అవివరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జస్టిస్ భుయాన్ అత్యుద జరిగిన ఒక చర్చలో కొలీజయం శైలిపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల మూడు కొలీజయం తీర్మానాల్లో న్యాయమూర్తుల పదోన్నతులు, నియామకాలకు సంబంధించి కారణాన్ని వెల్లడించలేదని అన్నారు. “గడిచిన 3 కొలీజయాల తీర్మానాలను నేను సీతీతంగా గమనించా. అందులో నియామకాలకు సంబంధించి ఎలాంటి కారణాలూ వెల్లడించలేదు. ఇది పారదర్శకత సూత్రం నుంచి వెనక్కి తగ్గడం కాదా? కొలీజయం తీర్మానాలు ఇప్పుడు చూస్తూంటే ఒకే మాన పడటంతో, కాపీ-పేస్ట్ చేసినట్లుగా కనిపిస్తున్నాయి.”

- జస్టిస్ జుజ్జల్ భుయాన్, సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి రాజ్యాంగ విరుద్ధ వ్యాఖ్యలు చేసే వారితో హేళి! కారణాలు చెప్పకుండా రహస్యంగా నియామకాలు చేపట్టడం వల్ల అసర్దులు లేదా వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసే వ్యక్తులకు అనుకూలంగా ఎంపికయ్యే ప్రమాదం ఉందని జస్టిస్ భుయాన్ హెచ్చరించారు. గతంలో ఒక హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి ఒక వర్గం ప్రజల్ని ఉద్దేశించి ‘చీమలు’ అన్నారుని, మరొకరు వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసిన ఉదంతాల్ని ఆయన పరోక్షంగా ప్రస్తావించారు.

‘ఎవరిని ఎందుకు సిఫార్సు చేస్తున్నామో తెలియాలి’

కారణాలు చెప్పకుండా ద్వారా కొలీజయం ఎంపికయ్యారా వనిచేసి నిజాయితీ గల జడ్జిలకు ద్రోహం చేయడమే కాకుండా, న్యాయ వ్యవస్థలోకి అనుచిత వ్యక్తులు వచ్చేందుకు స్థానం కల్పిస్తోంది. అటువంటి వారు చేపడి రోజున వ్యవస్థలోకి వచ్చి ఒక వర్గం ప్రజల్ని చీమలు అని సంభోధిస్తూ రాజ్యాంగ విలువలకు పూర్తి విరుద్ధమైన వ్యాఖ్యలు చేసే అవకాశం ఉంది’

ప్రధాని మోదీ ఉత్తరాంధ్ర టూర్ - పలు ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు

మొదటిపేజి తరువాయి

ఏటీలో ఇదే తొలి సమీకండ్కర్త తయారీ కేంద్రం. దీనికి ఇండియా సెమీ కండ్కర్త విషన్ పరిధిలో ఆమోదం లభించింది. ఈ పాంట్ ఏటా సుమారు 96 మిలియన్ల సెమీకండ్కర్త వివలను తయారు చేయడంతో పాటు అధిక వైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగావకాశాలను కల్పిస్తుంది. అదే సమయంలో సెమీకండ్కర్త తయారీకి తోడ్పాటు అందిస్తుంది. కర్నూలు-రెన్యూబుల్ ఎనర్జీ జోన్ (ఆర్ఈజెడ్)- ఫేజ్- x (4.5 గిగావాట్ల) ఏకీకరణ కోసం ఏర్పాటు చేసే సరఫరా వ్యవస్థకు మోదీ శంకుస్థాపన చేశారు. దీనిని స్పెషల్ పర్సన్ల మోకల్ (ఎస్పీఎ) ద్వారా రూ.5550 కోట్ల పెట్టుబడితో పవర్ గ్రిడ్ అమలు చేస్తోంది. రూ.3550 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించే కర్నూలు పవన విద్యుత్ జోన్/సౌర విద్యుత్ జోన్ (ఆంధ్రప్రదేశ్)- పార్ట్ ఏ, పార్ట్ టీ ట్రాన్స్‌మిషన్ వ్యవస్థను ప్రారంభించారు. రూ.820 కోట్లకు పైనా వ్యయంతో నిర్మించిన అనంతపురం (2500 మెగావాట్లు), కర్నూలు (1000 మెగావాట్లు) సౌర విద్యుత్ జోన్ల ట్రాన్స్‌మిషన్ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. పవర్ గ్రిడ్ ద్వారా



దీన్ని అమలు చేస్తున్నారు. వీటివల్ల కర్నూలు, అనంతపురంలో ఉన్న పునరత్పాదక ఇంధన జోన్ల నుంచి ఉత్పత్తి అయిన కరెంట్ ను తరలించును సులభతరం చేస్తాయి. తద్వారా జాతీయ గ్రిడ్ ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లబ్ధిదారులకు కరెంట్ సరఫరా చేస్తాయి. భారీ పరిమాణంలో పునరత్పాదక విద్యుత్ ను అనుసంధానించడాన్ని కూడా సులభతరం చేస్తాయి. డిమాండ్ ఉన్న ప్రాంతాలకు స్వచ్ఛ విద్యుత్

అధ్మమందా రాజా! - ‘ఎర్రుస్సు రాదన్నచోట ఎయిర్పోర్ట్ వచ్చింది’

మొదటిపేజి తరువాయి

ఉత్తరాంధ్రను తక్కువ అంచనా వేసి ఇక్కడి ప్రజలను అవమానించిన వారికి భోగాపురం అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయమే ఒక చింపెట్టు. ఎర్రబుస్సు రాదన్న చోటుకే ఎయిర్బస్ వచ్చింది. ఏకంగా మన ప్రధాని ‘సమో’ వచ్చారు. ఇదీ ఉత్తరాంధ్ర దెబ్బ అప్రేక్షించదా రాజా! అంటూ మంత్రి లోకేశ్ ప్రతిపక్షాలపై పరుసైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇవాళ భోగాపురంలో జరిగిన అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవ సభలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తో కలిసి లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు అల్లూరి సీతారామరాజు నదయాదీన పౌరుషాల గడ్డ ఉత్తరాంధ్ర అని లోకేశ్ కొనియాడారు.‘ఇది కేవలం ఒక విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవం కాదని ప్రధాని మోదీ ‘వికసిత్ భారత్, సీఎం చంద్రబాబు ‘విజన్’ కలిసిన సుదినమని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్ర దశ, దిశ మారే రోజుని అభివర్ణించారు.

ఉత్తరాంధ్ర లభివృద్ధికి ఎయిర్పోర్టు కీలకం కాబోతోందన్న లోకేశ్

“నాకు అల్లూరి పట్టుదల, దేశభక్తి ప్రధాని మోదీలో కనిపిస్తాయి. ‘సమో’ అంటే ధైర్యం, విశ్వాసం, సురక్షిత భారత్. శత్రువుల గుండల్లో

రావబుల్ గాంధీపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు- సనాతన ధర్మాన్ని అవమానించారని సాధువుల ఫిర్యాదు!

మొదటిపేజి తరువాయి



అయితే, ఈ ముగ్గురు ఎంపీలపై ఫిర్యాదు చేసిన సాధువుల్లో జగద్గురు బాలక్ దాస్ మాట్లాడుతూ పార్లమెంటులో పహ్లా యాదవ్ శ్రీరాముడిని, సనాతన ధర్మాన్ని అవమానించే విధంగా ప్రవర్తించారని ఆరోపించారు. ఈ ఘటన వల్ల తమ మత విశ్వాసాలు దెబ్బతిన్నాయని, అందుకే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసి కేసు నమోదు చేయించినట్లు

తెలిపారు. “పార్లమెంటు వేదికగా పహ్లా యాదవ్ శ్రీరాముడిని, సనాతన ధర్మాన్ని అవమానించిన తీరు క్షమించరానిది. ఈ చర్య సనాతన ధర్మ అభిమానుల మనోభావాల్ని తీవ్రంగా గాయపరిచింది.అందుకే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.”

- జగద్గురు బాలక్ దాస్, సాధువు

ఆ సిస్ట్లే మా విశ్వాసాల్ని దెబ్బతీసింది- సాధువులు

జులై 31న పార్లమెంటులో ఇండి కూటమి ఎంపీలు అయ్యాళ్ళ రామ మందిరం విరాళుల దుర్వినియోగం జరిగిందని ఆరోపిస్తూ నిరసన చేపట్టారు. అలాగే జులై 20న విద్యార్థుల పార్లమెంట్ మార్చి సందర్భంగా జరిగిన పోలీసుల చర్యల్ని కూడా వ్యతిరేకించారు. ఈ నిరసనల్లో భాగంగానే పార్లమెంటులో మకర్త పార్టీ మెట్ల వద్ద విరాళుల పెట్టెల్ని ఉంచి స్కిల్స్ ప్రదర్శించారు. రాహుల్ గాంధీ సహా పలువురు ఎంపీలు భక్తుల్లా వచ్చి హుందీల్లో దబ్బులు వేస్తుండగా, కాషాయ వస్త్రాల ధరించిన పహ్లా యాదవ్ విరాళుల పెట్టెల పక్కనే కూర్చోని ఆ దబ్బును తన జేబులో వేసుకుంటున్నట్లు నటించారు. అనంతరం కొందరు సమాజీవాదీ పార్టీ ఎంపీలు అయినతో వ్యాఖ్యానానికి దిగినట్లు స్కిల్సు ముగించారు. రామ మందిరం విరాళుల దుర్వినియోగంపై తమ ఆరోపనల్ని ప్రజలకు తెలిపేవారని లోకేశ్ ఈ స్కిల్స్ నిర్వహించినట్లు ప్రతిపక్షం పేర్కొంది. అంటే ఇక్కడ విరాళుల దొంగతనంపై తమ

అజిత్ ధోబాల్ కు లోకమాన్య తిలక్ అవార్డు- చరిత్రలో ఆయనకంటూ ఓ ‘గోల్డెన్ పేజీ’ విఖించి ఉంటుంది: అమిత్ షా

మొదటిపేజి తరువాయి

భారత ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టినప్పుడు, ఆయన చేసిన మొట్టమొదటి నియామకం, జాతీయ భద్రతా సలహాదారుగా అజిత్ ధోబాల్‌ను ఎంపిక చేయడమే. ప్రధాని మోదీ హయాం గురించి చరిత్ర రాసినా, లేదా దేశ అంతర్గత, బాహ్య భద్రతపై విశ్లేషణ చేసినా అజిత్ ధోబాల్ కోసం కచ్చితంగా ఒక ‘గోల్డెన్ పేజీ’ తీయించాల్సిందే. ప్రస్తుత నాయకత్వంలో భారత్ ధృఢమైన వెస్ట్రేముక ఉన్న విదేశాంగ విధానాన్ని కలిగి ఉంది, ఈ వాస్తవాన్ని ఎవరూ కాదనలేరు. నేను గుజరాత్ హోం మంత్రిగా ఉన్నప్పుడి నుంచే అజిత్ ధోబాల్ నాకు తెలుసు. అయితే, ఆ సమయంలో వరస బాంబు పేలుళ్లు సరిభవిస్తున్నాయి. కానీ, అప్పటికీ ధోబాల్‌తో నాకు ఎటువంటి పరిచయం లేదు. ఆ సమయంలో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న మోదీ, కేవలం ఆ నిర్ణయ్ పేలురు గురించే కాకుండా, దాని వెనుక ఉన్న వ్యక్తులు, దేశవాస్త్రంగా జరిగిన వివిధ బాంబు పేలుళ్ల గురించి కూడా గుజరాత్ పోలీసులు దర్బాపు చేయాలని సూచించారు. ఆ సమయంలో ధోబాల్‌ను, సంబంధిత అధికారులతో చర్చలు జరపమని నన్ను కోరారు. అయితే, ధోబాల్ పంచుకున్న విశ్లేషణలు అద్భుతమైన ఫలితాలకు దారితీశాయి. గుజరాత్ పోలీసులు అపూర్వాబాదీ పేలుళ్లనే కాకుండా, దేశవాస్త్రంగా



జరిగిన మరో పదమూడు బాంబు పేలుళ్ల కేసులను కూడా విజయవంతంగా నడిపించారు.”

- అమిత్ షా, కేంద్ర హోంమంత్రి తిలక్ సేవలను స్మరించుకున్న షా

అలాగే, బాలాగంగాధర్ తిలక్ 106వ వర్షం పి సందర్భంగా, తిలక్ దేశానికి చేసిన సేవలను షా స్మరించుకున్నారు. స్వరాజ్యం నా జన్మహక్కు నినాదంతో కోట్లమంది హృదయాల్లో జాతీయతా భావాన్ని రగిలించారని,

తెరపైకి మళ్లీ డీలిమిటేషన్ బిల్లులు! మారిన రాజకీయ సమీకరణాలు

సాధారణ మెజారిటీతో రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుల ఆమోదం సాధ్యంకాదు- నేషనల్స్టి సినిటీస్ట్స్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియాలో విలీనమైన 20 మంది ఎంపీలు- ఎంపిక చేసిన చట్టసభ్యుల డీఎంకే నుంచి
అంతాల వారీగా జిజీసీకి మద్దతు!

థిల్చి : పార్లమెంటు వర్గాల సమావేశాలు మళ్లీ రాజకీయంగా ఆసక్తిని రేపుతున్నాయి. బడ్జెట్ సమావేశాల్లో సంఖ్యా బలం చాలక ఆధికారకే నోచుకొని రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులను జులై 20 నుంచి జరిగే వర్షాకాల సమావేశాల్లో గట్టిక్రిందపెయ్యి మోదీ సర్కార్ పావులు కదుపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. లోక్‌సభ, అసెంబ్లీ రాజకీయకవరాలు పునర్విభజన మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లులను మళ్లీ తెరపైకి తెస్తే ప్రధానియలా ముప్పైరవయ్యాయి. ఏప్రిల్‌లో ఆమోదం నెలదిన బిల్లులు మరో ఇప్పుడు ఎలా ఆమోదం పొందతాయి? మూడు పార్టీల పావులు సభల్లో మారిన పార్టీ బలాబలాలు ఎన్నియేకు ఏ మేరకు కలిసి వస్తాయి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సంఖ్యా బలం సరిపోక ఆమోదం పొందలేకపోయిన బిల్లు

పార్లమెంటు వర్గాల సమావేశాలు జులై 20నుంచి జరగనున్నాయి. ఈ సమావేశాల్లో ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు ప్రతిపాదన కింద నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు చట్ట సవరణ బిల్లును ఎన్నియే సర్కార్ మళ్లీ తెరపైకి తెస్తుందని సమాచారం. మహిళా రిజర్వేషన్లతో ముడిపెట్టి లోక్‌సభ, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కోసం కేంద్రం ఏప్రిల్‌లో ప్రవేశపెట్టిన 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు ఆధికార కూటమి వ్యాఖ్య బలం సరిపోక ఆమోదం పొందలేకపోయింది. సాధారణ చట్టాల మార్పులకు రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులను సాధారణ మెజారిటీతో ఆమోదించడం సాధ్యంకాదు. వీటికి ప్రత్యేక మెజారిటీ అవసరం. అందుకే ప్రతి ఎంపీ, ప్రతి ఖాళీ స్థానం, మారుతున్న ప్రతి రాజకీయ సమీకరణం చాలా కీలకం. రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు పార్లమెంటులోని ఉభయ సభలలోనూ రెండు ఆధ్వర్యాలను అధిగమించాలి. బిల్లు ఆమోదానికి సభల్లోని మొత్తం సభ్యుల సంఖ్యలో సగానికిపైగా మద్దతు ఉండాలి. అలాగే ఓడింగ్‌లో పాల్గొన్న సభ్యులలో కనీసం మూడింట రెండు వంతుల మంది మద్దతు ఇవ్వాలి. కచ్చితంగా

సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. శిలాజ ఇంధన ఆధారిత విద్యుత్ ఉత్పత్తిపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడం ద్వారా భారతదేశ ఇంధన పరివర్తన, డీకార్బనైజేషన్ ప్రయత్నాలు తోడ్పాటుననందిస్తాయి. రూ.1880 కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టులకు ప్రధాని మోదీ శంకుస్థాపన, జాతీకి అంకితం చేశారు. ఎన్‌హెచ్-365బీజీలో రేచర్ల నుంచి గుర్జాయగూడెం వరకు ఉన్న సెక్టన్లో నాలుగు లేన్ల ప్రవేశ నియంత్రిత గ్రీన్‌ఫీల్డ్ జాతీయ రహదారి, ఎన్‌హెచ్-365బీజీలో గురవామిగూడెం నుంచి దేవరపల్లి వరకు ఉన్న సెక్టన్లో నాలుగు లేన్ల ప్రవేశ నియంత్రిత గ్రీన్‌ఫీల్డ్ జాతీయ రహదారి, ఎన్‌హెచ్-67పై నాలుగు లేన్ల తాడిమిత్రి బైపాస్ లను జాతీకి అంకితం చేశారు.

ఎన్‌హెచ్-565లోని పెంసలకొనే-యేర్పేరు విభాగంలో లింగసముద్రం వద్ద హైటెవెల్ పంథెనకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టులన్ని విజయవాడ, ఇతర సగర్వాల్లో ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గిస్తాయి. రోడ్డు భద్రతను పెంపొందించి, విశాఖపట్నం-హైదరాబాద్ మధ్య ప్రయాణ దూరాన్ని, సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి. ప్రాంతీయ అనుసంధానాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

శ్రీవారి దర్శనానికి 15 గంటల సమయం



చేశారు. రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రెండేళ్ల వ్యవధిలోనే ప్రధాని మోదీ ఐదుసార్లు ఏపీకి పచ్చారని గుర్తు చేశారు. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ అంటే సర్కార్ ఉండటం వల్లే అభివృద్ధి సాధ్యమైందని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనూ అదే తరహాలో ప్రభుత్వ కొనసాగింపు ఉంటే అద్భుతాలు సాధించవచ్చని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి ఎన్నియే ప్రభుత్వానికి జోడ్‌దెబ్బల బండి లాంటివని లోకేశ్ చెప్పారు. ఇది తక్కిన ఇండియా కంపెనీ కాలం కాదని ఉన్న కోన్ల (తూర్పు తీర) ఇండియా యుగమన్నారు. సుందర్‌బన్ నుంచి శ్రీహరికోట వరకు ఎన్నియే దబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ రాకెట్‌లా దూసుకుపోతూ అభివృద్ధి సాధిస్తోందని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

రావబుల్ గాంధీపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు- సనాతన ధర్మాన్ని అవమానించారని సాధువుల ఫిర్యాదు!

అరోపణల్ని సూచించేలా వివక్షాలు నాటకం వేసినట్లుగా ఉన్నా, కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి రాముడిని, సనాతన ధర్మాన్ని హేళన చేసేలా ప్రవర్తించారని సాధువులు ఆరోపించారు. మరోవైపు ఈ ప్రదర్శనపై బీజేపీ కూడా తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. బీజేపీ ఎంపీ సాక్షి మహిశాజ్ మాట్లాడుతూ, ఈ స్కిల్స్ కాషాయ వస్త్రాల్ని సనాతన సంప్రదాయాన్ని, భగవాన్ శ్రీరాముడిని అవమానించేలా ఉందని అన్నారు. లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా పార్లమెంటు ఆవరణలో ఈ ఘటనపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

అమిత్ షా రాజీనామాకు డిమాండ్!

ఈ నిరసనల్లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, రాహుల్ గాం

● **నకిలీ ధ్రువీకరణ పత్రంతో కోర్టు మెట్లు ఎక్కిన భూ కబ్జా కుట్ర..?**

● **188 గజాల గ్రామకంఠం భూమిపై కన్ను..!**

● **పంచాయతీ తీర్మానం ఒకరిది.. కోర్టు నోటీసులు సర్దుంచే భర్తకు ఎందుకు..?**

● **నకిలీ పత్రం కోర్టు వరకు ఎలా చేరింది..? అసలు తెరవెనుక ఉన్నది ఎవరు..?**

మరిగూడ, దిక్పావి : “ప్రభుత్వ అధికారుల సంతకాలకే రక్షణ లేకపోతే.. సామాన్యుల అస్థులకు భద్రత ఎక్కడ?” ఇదే ప్రశ్న ఇప్పుడు మరిగూడ మండలం ఖుదాబక్ష్‌పల్లి గ్రామంలో వినిపిస్తోంది. గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి సంతకాన్ని నకిలీ చేసి ప్రువీకరణ పత్రం సృష్టించి, దానిని కోర్టులో ఆధారంగా చూపిస్తూ 188 గజాల గ్రామకంఠం భూమిపై హక్కు సాధించేందుకు ప్రయత్నించారనే ఫిర్యాదు మండల వ్యాప్తంగా తీవ్ర చర్చకు దారి తీసింది. గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి ప్రసన్నబాబు పోలీసులకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ప్రకారం, బొంత మల్లేష్ అనే వ్యక్తి తన సంతకాన్ని ఫోర్టర్ చేసి నకిలీ ప్రువీకరణ పత్రం రూపొందించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఆ పత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని భూమిపై హక్కు కోరుతూ కోర్టును ఆశ్రయించినట్లు ఫిర్యాదులో వివరించారు. ఈ వ్యవహారంలో సర్పంచ్ భర్త పండుల పాండుకు కోర్టు నోటీసులు రావడంతో ఆ పత్రాలూ గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి దృష్టికి వచ్చాయి. వాటిని పరిశీలించిన ప్రసన్నబాబు, అందులో ఉన్న



సంతకం తనది కాదని గుర్తించి వెంటనే మరిగూడ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు.

సర్పంచ్‌కు కాకుండా భర్తకు నోటీసులా..?

ఈ వ్యవహారంలో మరో అంశం గ్రామంలో చర్చకు దారి తీసింది. గ్రామపంచాయతీలో ఈవో కార్యాలయ భవనం నిర్మాణానికి పాలకవర్గం తీర్మానం చేసినట్లు సమాచారం. అలాంటి పంచాయతీ వ్యవహారానికి

సంబంధించిన వివాదంలో ఎన్నికైన సర్పంచ్‌కు కాకుండా ఆమె భర్తకు కోర్టు నోటీసులు ఎలా వచ్చాయి? ఆయన పాత్ర ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలు గ్రామస్థుల్లో వినిపిస్తున్నాయి. అయితే, కోర్టు ఏ ఆధారాలపై నోటీసులు జారీ చేసింది, ప్రభుత్వ ప్రువీకరణ పత్రం నకిలీగా తయారై, అది కోర్టు రికార్డుల వరకు ఎలా చేరింది? ఆ ప్రక్రియలో మరివెవరైనా సహకరించారా? లేక ఇది ఒక్క వ్యక్తి చేసిన చర్యగా? అనే అనేక ప్రశ్నలు ఇప్పుడు ప్రజల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి.



ప్రజల డిమాండ్

ఫిర్యాదులో పేర్కొన్న ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, ప్రువీకరణ పత్రం అసలుదా? నకిలీదా? సంతకం ఫోర్టర్ జరిగిందా? జరిగి ఉంటే బాధ్యులు ఎవరు? అనే విషయాలను పోలీసులు, సంబంధిత అధికారులు పూర్తిగా వెలికితీయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ప్రభుత్వ పత్రాలను దుర్వినియోగం చేసిన వారు ఎవరైనా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

వర్షంలో ‘నడక’ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? నిపుణులు విమంతులైనారంటే!

వానలో నడిస్తే పలు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్న నిపుణులు

కొందరు దూరంగా ఉండాలని సూచన

‘బయట వర్షం పడుతోంది.. ఇవాళ వాకింగ్, జాగింగ్ దుమ్మా’ అంటూ కొందరు బండ్ల కొట్టేస్తారు. అయితే, వర్షాన్ని సాకుగా చూపి వ్యాయామం బండ్ల చేయాలన్న ఆవసరం లేదని, నిజానికి ఓ మోస్తరు చినుకుల్లో నడిస్తే పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టేస్తట్ట :

వర్షపు చినుకులు భూమిపై పడినప్పుడు గాల్లోకి నెగిడివ్ ఆయాస్తను విడుదల అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ గాలిని పీల్చడం వల్ల మెదడులో హ్స్పీ హోర్మోన్ ఆయన సెరటోనిన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇది ఒత్తిడి, అందోజనల్ని దూరం చేసి మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. కాబట్టి, వర్షంలో నడక మంచిదే అంటున్నారు. సాధారణంగా ఎక్కువగా ఉన్న గాలి వల్ల ధమనల ఒత్తిడి (రక్తపోటు) తగ్గుతుందని పేర్కొంది. రక్త ప్రవాహాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంతోపాటు కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ అందేలా సహోర్ధు చేస్తుందని పేర్కొంది. మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితులను తగ్గించడం, ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం వంటి అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిపింది.

స్వచ్ఛమైన గాలి :

వర్షం వల్ల గాలి శుద్ధి అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో పరిశుభ్రమైన గాలిని, మట్టి సూచనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ఒక రకమైన ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఇది హార్మోన్లగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడం :

సాయంత్రం పూట వర్షంలో వాకింగ్ చేయడం వల్ల రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా వర్షం వచ్చినప్పుడు ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. ఈ వాతావరణం కారణంగా మెదడులో నిద్రను ప్రేరేపించే మెలటోనిన్ హోర్మోన్ ఉత్పత్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయట. అలాగే,



చల్లదీ వాతావరణం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలన్న సందేశం మెదడుకు చేరుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా హాయిగా నిద్ర పడుతుందని, మానసిక ఉబ్బసాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని వివరిస్తున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యంగా :

వర్షంలో తడవడం వల్ల మానసిక ఉల్లాసం.. నడక వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరిగి శరీరానికి ఆక్సిజన్ అందుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటినీ కలిపి చేయడం వల్ల అంటే వర్షంలో నడవడం వల్ల ఆయా శరీర భాగాల్లో వాపు తగ్గుముఖం పడుతుందని అంటున్నారు. బరువు తగ్గడం, గుండె సంబంధిత ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, మానసిక శ్రమస్సు మెరుగుపడటం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు నడక పేరగడంతో ముడిపడి ఉన్నాయని పేర్కొంది . వర్షంలో వాకింగ్ కి వెళ్తే వారు గొడుగుకు బదులుగా తల నుంచి పాదాల దాకా కవరయ్యేలా రెయిన్ కోట్ వేసుకొని వెళ్లడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా తడవకుండా జాగ్రత్తపడుతూనే నడక సాగించచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే పాదాలు తడవకుండా, రోడ్లపై జారిపడకుండా.. అడుగున గ్రిడ్ ఉన్న షూన్?ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, వేగంగా కాకుండా.. నెమ్మదిగా నడిస్తే జారిపడకుండా, బురద పైన పడకుండా జాగ్రత్త

పడవ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ కాలంలో కాటన్?కీ బదులుగా.. తడిసినా త్వరగా ఆరిపోయి సింథటిక్, వాటర్?ప్రాప్ దుస్తుల్ని ఎంచుకుంటే మంచిదని పేర్కొంటున్నారు. తద్వారా దుస్తులు ఎక్కువసేపు తడిగా ఉండకుండా ఉంటాయట. తద్వారా జలుబు, జ్వరం రాకుండా జాగ్రత్త పడవ్చని వివరిస్తున్నారు. మరి ఎక్కువ వర్షంలో కాకుండా ఓ మోస్తరు చినుకుల్లో వాకింగ్ చేసేలా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం మట్టి రోడ్ల కంటే వాకింగ్ ట్రాక్స్, పార్కుల్లో సాధన చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే, గుంతలు, రాళ్లు లేని

ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవడం మేలని పేర్కొంటున్నారు. వర్షంలో వాకింగ్ చేసేటప్పుడు హెడ్?ఫోన్ వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు వర్షంలో కొత్తగా నడక ప్రారంభించే వారు మొదట 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా ఈ ప్రక్రియ అలవాటువుతుందని సూచిస్తున్నారు ఇక వాకింగ్ పూర్తి చేసుకొని ఇంటికొచ్చాక.. గోరువెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదట. అలాగే, చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకొని పొడి దుస్తులు ధరించడం మేలని చెబుతున్నారు. అలాగే జలుబు చేయకుండా వేడిగా సూప్స్, హెల్తీ ఫావీయాలు తాగడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అయితే, వానలో తడిస్తే కొందరికి పడకపోవచ్చట. అలాగే, మరికొందరికి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఉండచ్చు. ఇలాంటి వారు ఇంట్లోనే నడక సాధన చేయడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్విణులు కూడా వానలో తడవకుండా నీడ పట్టునే నడక సాగించడం మరీ మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, మానవలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్యుల ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

స్మోకింగ్ మానేస్తే లంగ్స్? తిరిగి కోలుకుంటాయా తాజా అధ్యయనం ఏం చెప్తోందంటే!

అప్పటికే దెబ్బతిన్న ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం

కోససాగుతుందంటున్న నిపుణులు కీలక విషయాలు

వెల్లడించిన సూత్రం అధ్యయనం!

ఊపిరితిత్తులకు సిగరెట్లు, చుట్టలు, వీడియ పెర్ల శత్రువులు. వీటి జోలికి వెళ్లకపోవటమే మేలు. ఎందుకంటే, కార్బులం మానేసినా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా మునపటి స్థాయికి వస్తాయని అనుకోవడమే నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొగ మూలంగా ఊపిరితిత్తుల మీద అప్పటికే చుడ్ల దుష్ప్రభావాలు దీర్ఘకాలం ఉంటున్నట్లు, ఊపిరితిత్తిలోని కొన్ని కణాలు బాగానే కోలుకున్నప్పటికీ మిగతా కణాల్లో మార్పులు అలాగే కొనసాగుతున్నట్లు పత్రికలో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ మార్పుల కారణంగా మున్నగురు దీర్ఘకాల ఊపిరితిత్తుల జబ్బు ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. వీలైనంత త్వరగా పొగ మానేయటం, దీన్ని అలాగే కొనసాగిస్తూ క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవటమూ ముఖ్యమని తాజా అధ్యయనం ఫలితాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

ఏంటి అధ్యయనం? ఏం తేలింది? :

ప్రస్తుతం ధూమపానం చేస్తున్న వారు, ఇప్పటికే మానేసిన, ఎన్నడూ పొగతాగని వారి ఊపిరితిత్తుల కణజాలాన్ని ఈ అధ్యయనంలో విశ్లేషించారు. అధ్యయనం జన్య పద్ధతుల సాయంతో ఒక్కో కణాన్ని పరీక్షిస్తూ, పొగ మానేసిన తర్వాత అవెలా ప్రవర్తిస్తున్నాయో పరిశీలించారు. అయితే, కొన్ని ఊపిరితిత్తుల కణాలు క్రమంగా మునపటి ఆరోగ్యకర స్థితికి చేరుకున్నాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. కొన్నింటిలో మాత్రం కణజాల మరమ్మత్తు, వాపు ప్రక్రియ, రోగనిరోధక పనితీరు, రక్త నాళాల ఆరోగ్యంలో పాలుపంచుకునే జన్యువుల్లో తల్లిత్వైన మార్పులు అలాగే ఉంటున్నాయంటున్నారని పరిశోధనలు పొగ మానేసి ఏళ్లు గడిచిన తర్వాత కూడా జబ్బుల ముప్పు ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటోందనే దాన్ని ఇవి సూచిస్తున్నాయి.

పొగ మానేశాక :

పొగ తాగటం మానేసిన వెంటనే ఊపిరితిత్తులు కోలుకునే మాట నిజమే అయినా దీనికి కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయంటున్నారు పరిశోధకులు. జిగురు ద్రవం, హానికారక రేణువులను ఊపిరితిత్తుల నుంచి వెళ్లగొట్టే సీలియా కార్టొ వారాల్లో తిరిగి సమర్థంగా



పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో వాపు ప్రక్రియ సైతం నెమ్మదిస్తుందట. దీంతో శ్వాస ఆడటం తేలికవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. క్రమంగా ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం మెరుగువుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినక ముందే పొగ మానేసిన వారిలో ఇంకా బాగా పుంజుకుంటుందని వివరిస్తున్నారు. అయితే, గాలి గడులు దెబ్బతిన్న, లోపల కాళ్లతంగా మచ్చ ఏర్పడినా అవి పూర్తిగా కోలుకోకపోవచ్చని చెబుతున్నారు. సిగరెట్లు కార్బులం ఆపేసిన కొందరు ఇంకా ఆయాసం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతుండటానికి కారణం ఇదేనని వెల్లడిస్తున్నారు.

ఎందుకీ ముప్పు :

పొగ తాగటం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోకి వేలాడి హానికారక రసాయనాలు వెళ్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి కణాలు, వాటి ఐహీను(జన్య పదార్థం) దెబ్బతీస్తాయని చెబుతున్నారు. పొగ మానేస్తే ఈ రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుందొచ్చట. కానీ, దెబ్బతిన్న కణాలు లోపల అలాగే ఉంటున్నాయని పేర్కొంటున్నారు. వీటిల్లో తల్లిత్వైన మార్పులు ఊపిరితిత్తుల కణజాలం మరమ్మత్తు కావటం, వాపు ప్రక్రియను ప్రతిబింబించే తీరును అప్రవృత్తం చేస్తాయని

వివరిస్తున్నారు. అందుకే, పొగ మానేసినా పూర్తిగా ప్రమాదం తప్పటం లేదని తెలియజేస్తున్నారు. వీరికి ఊపిరితిత్తి క్యాన్సర్ వంటి జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటోందట

వీలైనంత త్వరగా :

పొగ అలవాటు ఉంటే వీలైనంత త్వరగా మానేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏ వయసులో మానేసినా మంచి ఫలితమే కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు. సిగరెట్లు, చుట్టలు కార్బులం ఆపేసిన వెంటనే ఊపిరితిత్తులు కోలుకోవటం మొదలవుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. కొద్ది గంటల్లోనే రక్తంలో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ మోతాదులు తగ్గుతాయంటున్నారు. గుండె వేగం నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు. దగ్గ తగ్గుతుందట. క్రమంగా రక్తప్రసరణ మెరుగువుతుందని అంటున్నారు. గుండె జబ్బు, వక్షపాతం, క్యాన్సర్ల ముప్పు తగ్గుతూ వస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందట. అంతేకాదు, కుటుంబ సభ్యులకూ మేలట. ఎలాగంటే, సిగరెట్లు కార్బోవారు పదిలిన పొగను వీల్చే ప్రమాదం తప్పకుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు,

మోకాలి నొప్పులా? - ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

కీళ్ల నొప్పులతో అవధ్యలు పడుతున్నారా? - అధిక బరువు, షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలంటున్న నిపుణులు

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకూ కూర్చోవటం, లేవటం, పరుగెత్తటం, గెంతటం, అటు వైపు, ఇటు వైపు తిరగడం, బరువులు ఎత్తటం లాంటి ఎన్నో పనులు చేస్తుంటాం. అయితే, ఇన్ని చేసినా మనిషి ఏ మాత్రం తొణక్కుండా సజావుగా నడిపించడంలో మోకీళ్లదే ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, ప్రస్తుతం జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల చాలామంది మోకాలి నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి కొంతమంది మందులు వాడుతుంటే, మరికొందరు సర్జరీ చేయించుకుంటున్నారు. అయితే, మోకాళ్లు నొప్పులతో బాధపడేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

బరువు నియంత్రణలో :

మోకాలి నొప్పులతో బాధపడేవారు బరువు అదుపులో ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. మరి, బరువు పెరిగితే కీళ్ల మీద ఆదనపు భారం పడి, నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుందని చెబుతున్నారు.

షుగర్ కంట్రోల్లో ఉండాలట :

దయాబిటీస్ ఉన్నట్లుయితే నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలట. కీళ్లు అరిగిన వారికి దయాబిటీస్ కూడా ఉన్నట్లుయితే నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు ఎక్కువైతే, ఈ అదనపు గ్లూకోజ్ శరీరంలో ప్రాతీక్షకు అంటుకుపోయి అడ్వాన్స్?డ్ గ్లైకోషడ్ ఎండ్ ప్రొడక్ట్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి అనుసంధాన కణజాలాలు బిగుసుకుపోవటానికి, వ్యూరుత్సం తగ్గటానికి, వాపు ప్రక్రియ ప్రేరేపితం కావటానికి దారితీస్తాయని అంటున్నారు. కీళ్ల చుట్టూరా ఉండే కణజాలంలో ఇవి జరిగితే నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్న వ్యక్తులలో, దయాబిటీస్ కూడా ఉంటే, వారు నగలు ఎక్కువ నొప్పిని, అడ్వాన్స్?మైన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య స్థితిని ఎదుర్కొంటారని పేర్కొంది. దయాబిటీస్?తో కీళ్లకు రక్త సరఫరా తగ్గటం వల్ల ఇబ్బందిగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో చిన్న చిన్న గాయాలు దీర్ఘకాలం వేధిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. రక్తంలో అదే పనిగా గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల నాడులా దెబ్బతింటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫలితంగా, నొప్పి భావన అంతగా తెలియదు. దీంతో ప్రమాదమేంటంటే కీళ్లు బాగా దెబ్బ తినేంత వరకూ సమస్య బయటపడదని చెబుతున్నారు. టైప్ 2 దయాబిటీస్ ఉన్నవారికి ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది.

ఎక్స్?రేజ్ :

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. నడవటం, ఈత కొట్టటం వంటివి మోకీళ్ల బలోపేతానికి, సాఫీగా కదలటానికి తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మోకాళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎటువంటి ఒత్తిడి లేని ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు ఉత్తమమైనవి తీలంపు పని పేర్కొంది. వీటిలో సమంతరంగా ఉన్న నేలపదం, ఎనిస్టికల్ మెషిన్పై శీఘ్ర పొందడం, స్పిరంగా ఉండే సైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం, వాటర్ ఏరోబిక్ వంటివి ఉన్నాయట. రోజూ కాస్తే చర్మానికి ఎండ తగలేలా చూసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు విటమిన్ డి, క్యాల్షియం మాత్రలు మేనుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇవి కీళ్లు మరింత దెబ్బ తినకుండా కాపాడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. వాపు ప్రక్రియను నివారించే చేపలు, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజుపులు, పసుపు వంటివి తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, బాగా శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, వేపుళ్లు, కూలే డ్రింకులు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కార్టినాల్ హోర్మోన్?తో - కాస్త జాగ్రత్త!

మానసిక ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా? - ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!

ప్రస్తుతం చాలామంది ఉరుకుల, పరుగుల జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. పగలంతా పని చేయడంతో సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో మెలకువ రాకుండా నిద్ర పోవాలి. కానీ, చాలామంది మాత్రం రాత్రి 2 గంటల సమయంలో లేస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం.. ఎక్కువగా స్ట్రెస్ చూడడం వల్ల కార్టినాల్ హోర్మోన్ పెరిగి ఈ సమస్య వస్తుందంటున్నది నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నిద్రకు, కార్టినాల్ హోర్మోన్ మధ్య సంబంధం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

స్ట్రెస్ హోర్మోన్ :

కార్టినాల్ హోర్మోన్ అడ్రినల్ గ్రంథుల్లో ఉత్పత్తవుతుందట. ఇది శరీరం ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరింస్తుందని అంటున్నారు. జీవక్రియకు తోడ్పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. శరీరంలో వాపులను నియంత్రివడంతోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. నిద్ర - మెలకువ చక్రం, రోగనిరోధక శక్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. దీన్ని స్ట్రెస్ హోర్మోన్ అనీ అంటారు.

ఉదయం చురుకుదనం,

రాత్రి ప్రశాంతంగా :

సాధారణంగా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురైనప్పుడు శరీరంలో కార్టినాల్ స్థాయి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం 6 నుంచి 8 గంటల మధ్య మనం నిద్ర లేవడానికి, రోజంతా చురుగ్గా ఉండటానికి వీలుగా కార్టినాల్ అత్యధికంగా ఉత్పత్తవుతుందని అంటున్నారు. ఇది క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చి, రాత్రి వేళల్లో కనిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. దీంతో శరీరం స్థితిపడవతుందని, బాగా వివరిస్తున్నాయని వివరిస్తున్నారు.

రాత్రి నిద్ర పట్టడం లేదా? :

మామూలుగా రాత్రి వేళల్లో కార్టినాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ రాత్రిపూట కూడా కార్టినాల్ ఎక్కువగా ఉంటే, మెదడు అప్రమత్తంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. దీనివల్ల త్వరగా నిద్ర పట్టదని పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ నిద్ర పట్టినా రాత్రిపూట పడే పడే మెలకువ వస్తుందట. దీంతో నిద్రలేమి, నిద్రలో నాణ్యత లేకపోవడం, చగడిపూట అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని వివరిస్తున్నారు. నిద్రలేమి లేదా నైట్ షిఫ్ట్ పని చేయడం వంటి దీర్ఘకాలిక నిద్ర సమస్యలు కార్టినాల్ స్థాయిలను పెంచడానికి కారణమవుతుందని పేర్కొంది.