

VASANTH KUMAR

Director

QUALITY SERVICE SINCE 1997

CEAC No. E334

Victoria Consultants

Overseas Educational Services

(Australia, Canada, U.K, U.S.A., New Zealand)

1-10-3, Ashok Nagar, Hyderabad-28, INDIA

91(40) 27628194, 27674037

victoria.ashoknagar@gmail.com

www.victoriaoverseas.com

సంపుటి: 5 సంఛిక: 24, పేజీలు - 08

తెలుగు దినపత్రిక

Host On Your Domain

Hosting / Admin Panel

Page Builder / Social Links

Responsive Design

Advertisement Spaces

Search Engine Optimization

XML Sitemap

Automatic Software Updates

Publish Your Newspaper/Website Online

Contact Us : 9666136456

'సెక్యూలర్', 'సోషలిస్ట్'

పదాలపై రగడ

- ఆర్ఎస్ఎస్పై జైరాం రమేష్ పైర్

2లో..

పాకిస్థాన్లో ఘోర విషాదం

- సరిలో కొట్టుకుపోయిన 18 మంది కుటుంబ సభ్యులు

2లో..

జన్మతః పౌరసత్వం వివాదం

- 2లో..

తిరుమల కల్లీ లడ్డూ కేసు

- సుప్రీంకోర్టుకు సీట్ నివేదిక

2లో..

క్రమ "శిక్ష" ణ ఎక్కడ.?

కాంగ్రెస్ లో క్రమశిక్షణ కమిటీయా.. అదొక బ్రహ్మ పదార్థమేగా.?

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్రమంగా పార్టీపైన పట్టుబడించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ కు

ఎవరూ శత్రువులుండరు. ఆ పార్టీ నేతల్లో ఇది ఇప్పుడు మొదలయింది కాదు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్నా లేకపోయినా పైకి

2లో..

కాంగ్రెస్ చేతకానితనంతో జూరాల, మంజీరా బ్యారేజీలకు ప్రమాదం

- కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు

- మంజీరా బ్యారేజీని ప్రభుత్వం ప్రమాదంలోకి నెట్టిందన్న కేటీఆర్

- మేడిగడ్డపై యాగ్.. మంజీరాపై హాసమా? అని ప్రశ్న

- కక్ష సాధింపు మాని వెంటనే మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) కాంగ్రెస్ సర్కారు చేతకానితనంతో జూరాల ప్రాజెక్టు ఘటన జరిగి ఒక్కరోజు కూడా గడవకముందే, ఇప్పుడు హైదరాబాద్ జంట నగరాల దాహర్ని తీర్చే మంజీరా బ్యారేజీని కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రమాదంలోకి నెట్టిందని బీజేఎస్ పర్లింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సాగు, తాగునీటి ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ, పర్యవేక్షణలో సీఎం రేవంత్ ఘోర వైఫల్యం వల్లే వరుసగా నిన్ను జూరాల ప్రాజెక్టుకు,

2లో..

వైఎస్ జగన్కు ఊరట

- ఏపీ హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలు

- అప్పటి వరకు చర్యలు తీసుకోవద్దు

- మరో ఐదుగురికి ఊరట దక్కింది

ఏపీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డికి ఏపీ హైకోర్టులో ఊరట దక్కింది. సింగయ్య మృతి కేసులో జగన్ దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్పై విచారణ జరిగింది. ఈ మేరకు పిటిషన్పై విచారణను మంగళవారానికి (జూలై 1) వాయిదా వేసింది. అప్పటి వరకు తొందరపాటు చర్యలు తీసుకోవద్దని హైకోర్టు ఆదేశించింది. వైఎస్ జగన్తో పాటుగా వైపి సుబ్బారెడ్డి, విదదల రజిని, పేర్ని నాని, కేవన్నారెడ్డిపై కూడా వచ్చే మంగళవారం వరకు చర్యలు తీసుకోవద్దని ఆదేశించింది. సింగయ్య మృతి కేసులో తమపై ఛోలీసులు నమోదు చేసిన

కేసును క్యాష్ చేయాలని జగన్తో పాటు మిగిలిన వైఎస్సార్సీపీ నేతలు ఏపీ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. మరోవైపు సింగయ్య మృతి కేసుకు సంబంధించి వైఎస్ జగన్ కారు (ఏపీ 40 డీహెచ్ 2349)ను రవాణా శాఖ

3లో..

గేమ్ చేంజర్ కాబట్టే పర్యాటక ప్రాజెక్టులకు పారిశ్రామిక హోదా

- ఆంధ్రప్రదేశ్ను ప్రపంచ స్థాయి పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడానున్న సీఎం చంద్రబాబు

- వెల్లెన్, వ్యవసాయ దృశ్యవేషాన్ని ఏపీని అభివృద్ధి చేస్తామని స్పష్టీకరణ

- రాష్ట్ర పర్యాటక సలహాదారుగా యోగా గురు బాబా రామ్దేవ్కు బాధ్యతలు

- పెట్టుబడిదారులకు గంటల్లోనే అనుమతులు, పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకాల వెల్లువ

- నాలుగోక్లో హోటల్ గదుల సంఖ్యను 15 వేలకు పెంచడమే లక్ష్యం

అమరావతి (ప్రశ్న స్కూన్) ఆంధ్రప్రదేశ్ను ప్రపంచ పర్యాటక విశ్రాంతిలో ఆగ్రస్థానంలో చిత్రపటంలో అగ్రస్థానంలో నిలబెడతామని, గ్లోబల్ టూరిజం దృశ్యవేషాన్ని తీర్చిదిద్దడాను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు

2లో..

నాయుడు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పర్యాటక రంగం రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు గేమ్ చేంజర్ వంటిదని, అందుకే ఈ రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విజయవాడలోని మురళీ ఫార్మాస్

2లో..

ఐఏఎంసీకి రూ.350 కోట్ల భూకేటాయింపు రద్దు

- రాయదుర్గంలో 3.5 ఎకరాల కేటాయింపుపై జారీచేసిన జేఓల కొట్టివేత

- ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాలపై విచారణ జరిపి తుది తీర్పు వెల్లడి

- నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కేటాయింపులు జరిగాయన్న పిటిషనర్లు

- జనవరిలో వాదనలు ముగియగా, శుక్రవారం తీర్పు వెలువరించిన ధర్మాసనం

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) తెలంగాణ హైకోర్టు హైదరాబాద్లోని అంతర్జాతీయ ఆర్కిటెక్చర్ అండ్ మీడియంస్ సెంటర్ (ఐఎంసీ)కు రాయదుర్గంలో 3.5 ఎకరాల భూమి కేటాయింపును రద్దు చేసింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2021-2022లో హైదరాబాద్లోని రాయదుర్గం (ఐటీ కారిడార్, ఐక్య పక్కన)లో 3.5 ఎకరాల భూమిని ఐఏఎంసీకు ఉచితంగా కేటాయించింది. ఈ భూమి సుమారు 350 కోట్ల రూపాయల

3లో..

విలువైనదిగా అంచనా వేశారు. 2022 మార్చి 12న, అప్పటి భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.ఎ. రమణ ఐఏఎంసీ శాశ్వత భవనానికి శంకుస్థాపన చేశారు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖర్ రావు ఈ సంస్థకు పూర్తి మద్దతు

3లో..

ఫోన్ ట్యాపింగ్ విచారణ ఏమైనా డైలీ సీరియల్లా?

- ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఆగ్రహం

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుపై బీజేపీ ఎంపీ రఘునందన్ రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. సీట్ దర్బాస్తు ఒక డైలీ సీరియల్లా సాగుతోందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్, బీజేఎస్ పార్టీలు మధ్య లోపాయికారీ ఒప్పందం ఉందని ఆయన ఆరోపించారు. శుక్రవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ దుబ్బాక ఉపఎన్నికతోనే ప్రారంభమైందని, తాను మొదటి బాధితుడినని తెలిపారు. "దుబ్బాక ఉపఎన్నిక సమయంలో నా ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగిందని అప్పుడే డిజిటికీ ఫిర్యాదు చేశాను. కానీ ఇప్పటివరకు నా నుంచి విచారణ

2లో..

సున్నం చెరువు నీటితో ఆరోగ్యానికి కన్నం

- ప్రజలకు హైద్రా హెచ్చరిక

- సున్నం చెరువులో అత్యధికంగా సీసం

- సాధారణ కంటే 12 రెట్లు అధికం - ఆ నీటిని వాడొద్దన్న హైద్రా

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) హైదరాబాద్ మహానగరంలోని చెరువుల పునరుద్ధరణం కోసం హైద్రా కృషి చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే చెరువుల ఎస్కేటింగ్, బిఫర్మిజేషన్లోని అక్రమ నిర్మాణాలను నేలమట్టం చేశారు. తాజాగా చెరువుల్లోని నీటి నాణ్యత కోసం చేపట్టిన పరిశోధనల్లో దిగ్గ్రామికర విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మొదటి దశలో భాగంగా మాదాపూర్లోని సున్నం చెరువుపై దృష్టి సారిచిన హైద్రా ఆ చెరువు నీటి నమూనాలను సేకరించి, కాలవ్య నియంత్రణ మండలి సహకారంతో పరీక్షించింది. ఆ ప్రాంతంలోని భూగర్భ జలాలు అత్యంత

3లో..

తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు నోటీసులు

- జాన్యానికి కారణాలు తెలపాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూన్) తెలంగాణలోని మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణలో జరుగుతున్న జాప్యంపై హైకోర్టు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ చేసింది. మున్సిపల్ పాలకవర్గాల పదవీకాలం ఈ ఏడాది జనవరి 26న ముగిసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడంపై

3లో..

కాళ్లు పట్టుకున్నా కనికరించలేదు

- కోల్కతా గ్యాంగ్ రేవ్ బాధితురాలి వాంగ్మూలం

కోల్కతా (ప్రశ్న స్కూన్) దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఓ దారుణ ఘటన వల్లమ బెంగాల్ రాజధాని కోల్కతాలో వెలుగుచూసింది. ఓ 24 ఏళ్ల లా విద్యార్థినిపై, ఆమె చదువుతున్న కళాశాల ప్రాంగణంలోనే అత్యాచారం జరిగింది. పెళ్లి ప్రతిపాదనను తిరస్కరించినందుకు కక్షతో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) విద్యార్థి విభాగం నాయకుడు ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడినట్లు బాధితురాలు

3లో..

‘సెక్యూలర్’, ‘సోషలిస్ట్’ పదాలపై రగడ

- **ఆర్ఎస్ఎస్‌పై జైరాం రమేష్‌ ఫైర్**

న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) భారత రాజ్యాంగంలోని ‘లోకిక వాద్’ (సెక్యులర్), ‘సామ్యవాద్’ (సోషలిస్ట్) పదాలపై రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) ప్రధాన కార్యదర్శి దత్తాత్రేయ హెసానబఠ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయంగా పెద్ద దుమరాన్ని రేపాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. ఆర్ఎస్ఎస్ మొదటి నుంచి రాజ్యాంగాన్ని వ్యతిరేకిస్తోందని, దాని రూపకర్తలపై దాడి చేస్తోందని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు.ఎక్స్ వేదికగా జైరాం రమేష్ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. “ఆర్ఎస్ఎస్ భారత రాజ్యాంగాన్ని ఎన్నడూ అంగీకరించలేదు. 1949 నవంబర్ 30 నుంచే డాక్టర్ అంబేద్కర్, నెహ్రూ వంటి రాజ్యాంగ నిర్మాతలను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు చేస్తోంది” అని ఆయన ఆరోపించారు. మనస్ఫుటి స్ఫూర్తితో రాజ్యాంగం లేదన్నదే ఆర్ఎస్ఎస్ అసంతృప్తికి కారణమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీలు పదేపదే కొత్త రాజ్యాంగం కావాలని పిలుపునిచ్చాయని, 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లోనూ ప్రధాని మోడి ప్రచారంలో ఇదే నినాదాన్ని వినిపించారని, అయితే దేశ ప్రజలు ఆ పిలుపును గట్టిగా తిరస్కరించారని రమేష్ గుర్తుచేశారు.అయినప్పటికీ రాజ్యాంగ మౌలిక స్వరూపాన్ని మార్చాలని డిమాండ్లు ఆర్ఎస్ఎస్ వర్గాల నుంచి ఇంకా వస్తూనే ఉన్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గతేదాది నవంబర్‌లో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును జైరాం రమేష్ ప్రస్తావించారు. రాజ్యాంగ పీఠికలో ‘లోకిక’, ‘సోషలిస్ట్’ పదాలను చేర్చిన 42వ సవరణను సవాలు చేస్తూ రాఖిలైన పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసిందని గుర్తుచేశారు. “ఆర్ఎస్ఎస్ అగ్ర నాయకుడు ఇప్పుడు లేవనెత్తుతున్న అంశంపై భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తే 2024 నవంబర్ 25న ఒక తీర్పు ఇచ్చారు. దయచేసి ఆ తీర్పును చదవమని ఆయనను కోరుతున్నాం” అని జైరాం రమేష్ స్పష్టం చేశారు.పార్లమెంటుకు రాజ్యాంగాన్ని, దాని పీఠికను సవరించే అధికారం ఉందని సుప్రీంకోర్టు తన తీర్పులో స్పష్టం చేసిందని జైరాం రమేష్ తెలిపారు. కేశవానంద భారతి, ఎన్‌ఆర్ బొమ్మై వంటి చారిత్రక కేసుల్లో లోకికవాదం అనేది రాజ్యాంగం యొక్క మౌలిక లక్షణమని న్యాయస్థానం పలుమార్లు పునరుద్ఘాటించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

హెసానబఠ్ ఏమన్నారంటే…?

నాటి ఎమర్జెన్సీకి 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో దత్తాత్రేయ హెసానబఠ్ మాట్లాడారు. రాజ్యాంగంలో ‘సోషలిస్ట్’, ‘సెక్యూలర్’ అనే పదాలను బలవంతంగా చేర్చారని, వాటిపై ఇప్పుడు పునఃసమీక్ష జరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఎమర్జెన్సీ విధించి ప్రజాస్వామ్యాన్ని అణచివేసిన వారు ఇంతవరకు క్షమాపణ చెప్పలేదని కూడా ఆయన విమర్శించారు. హెసానబఠ్ వ్యాఖ్యలతో రాజ్యాంగ మౌలిక సూత్రాలపై ఆర్ఎస్ఎస్, కాంగ్రెస్ మధ్య మరోసారి నైర్దాంతిక పోరు మొదలైంది.

పాకిస్థాన్‌లో ఘోర విషాదం

- **నదిలో కొట్టుకుపోయిన 18 మంది కుటుంబ సభ్యులు**

ఇస్లామాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) పాకిస్థాన్‌లో విషాదకర సంఘటన చోటు చేసుకుంది. విహారయాత్రకు వెళ్లిన ఒకే కుటుంబంపై వరద రూపంలో మృత్యువు విరుచుకుపడింది. ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వా ప్రావిన్స్‌లో సంభవించిన ఆకస్మిక వరదల్లో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన 18 మంది గల్లంతయ్యారు. ఈ దుర్ఘటనలో ఇప్పటివరకు ఏడుగురి మృతదేహాలను వెలికితీసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. సమాచారం ప్రకారం, ఒక కుటుంబానికి చెందిన 18 మంది సభ్యులు విహారయాత్ర కోసం స్నాత్ లోయకు వచ్చారు. వారు స్నాత్ నది వద్ద ఉన్న సమయంలో ఈ దుర్ఘటన సంభవించింది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో గత కొద్ది రోజులుగా కుండపోత వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీనితో స్నాత్ నదికి ఒక్కసారిగా పెరద నీరు భారీగా పోవెత్తింది. నీటి ఉగ్రదూపం దాల్చడంతో నీటి ప్రవాహం ఒక్కసారిగా పరిధి, ఆకస్మిక వరద సంభవించింది. దీంతో నదిలో ఉన్న ఆ కుటుంబ సభ్యులు వరద ఉద్మతి నిలవలేక కొట్టుకుపోయారని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు

ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న వెంటనే రెస్క్యూ బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. మొత్తం 80 మంది సిబ్బందితో కూడిన ఐదు బృందాలు గల్లంతైన వారి కోసం తీవ్రంగా గాలిస్తున్నాయి. నది పరివాహక ప్రాంతంలోని ఐదు వేర్వేరు ప్రదేశాల్లో సహాయక చర్యలు ముమ్మరంగా కొనసాగుతున్నాయని అధికారులు వివరించారు. ఇప్పటివరకు ఏడు మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని, మిగిలిన వారి కోసం గాలింపు కొనసాగుతోందని వారు పేర్కొన్నారు. భారీ వర్షాల్లో ప్రజలు వరద నీటిలో చిక్కుకున్నారుని అధికారులు తెలిపారు. వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించే పనులు కూడా ఏకకాలంలో జరుగుతున్నాయని వారు వెల్లడించారు.

జన్మతః పౌరసత్వం వివాదం

- **ట్రంప్ ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టులో భారీ ఊరట**

న్యూయార్క్ (ప్రశ్న న్యూస్) అమెరికాలో జన్మతః పౌరసత్వంపై అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన ఆంక్షల విషయంలో ఆయన ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టులో తాత్కాలిక విజయం లభించింది. ట్రంప్ విధానంపై దేశవ్యాప్తంగా స్త్రీ విధిస్తూ దిగువ కోర్టులు జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను అత్యున్నత న్యాయస్థానం శుక్రవారం పక్కన పెట్టింది. కింది కోర్టులు తమ అధికార పరిధిని అతిక్రమించి ఇలాంటి అదేశాలు జారీ చేశాయని స్పష్టం చేశాయి. 6–3 మెజారిటీతో వెలువరించిన ఈ తీర్పులో, దిగువ కోర్టు స్త్రీలను కేవలం వ్యాజ్యం వేసిన వారికి మాత్రమే పరిమితం చేయాలని, దేశవ్యాప్తంగా వర్తింపజేయడం సరికాదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. అయితే, పలనదారుల తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలకు పౌరసత్వం నిరాకరించే ట్రంప్ విధానం రాజ్యాంగబద్ధమా కాదా అనే అసలు సమస్యపై మాత్రం కోర్టు ఎటువంటి నిర్ణయాన్ని ప్రకటించలేదు. ఒకే జిల్లా జడ్జి దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ విధానాలను నిలిపేయలేరన్న ప్రభుత్వ వాదనతోనే కోర్టు ఏకీభవించింది. అమెరికా పౌరులు కాని లేదా చట్టబద్ధమైన శాశ్వత నివాసం లేని తల్లిదండ్రులకు అమెరికాలో పుట్టిన పిల్లలకు పౌరసత్వం ఇవ్వడాన్ని నిరాకరిస్తూ ట్రంప్ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇది 14వ రాజ్యాంగ సవరణకు విరుద్ధమంటూ పలు రాష్ట్రాలు, పలనదారుల హక్కుల సంఘాలు కోర్టులను ఆశ్రయించాయి. దీంతో వలె పెదరలే కోర్టులు ఈ విషయం అమలును దేశవ్యాప్తంగా నిలిపేశాయి. ఈ స్త్రీలను సవాలు చేస్తూ ట్రంప్ ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో అత్యవసర ఆఫీర్ దాఖలు చేసింది. ఒకే జడ్జి జాతీయ విధానాన్ని పూర్తిగా అడ్డుకోవడం సరికాదని వాదించింది. తాజా తీర్పుతో పలనదారుల హక్కుల కోసం పోరాడుతున్న వారికి ఎదురుదెబ్బ తగిలినట్లయింది.

తిరుమల కల్తీ లడ్డుా కేసు

- **సుప్రీంకోర్టుకు సిట్ నివేదిక**

న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంవలసం సృష్టించిన తిరుమల లడ్డు ప్రసాదం కల్తీ వ్యవహారంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసుకు సంబంధించి సిట్ తన విచారణ నివేదికను సర్వోన్నత న్యాయస్థానానికి సమర్పించింది. దర్యాప్తులో వెలుగుచూసిన కీలక అంశాలతో కూడిన ఈ నివేదికను రెండు రోజుల క్రితం సిట్ కవరీలో సుప్రీంకోర్టుకు అందజేసింది. ఈ కేసు దర్యాప్తులో ఇప్పటివరకు సాధించిన పురోగతిని, నిందితులు వివిధ న్యాయస్థానాలలో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ల వివరాలను సిట్ తన నివేదికలో సమగ్రంగా పొందుపరిచినట్లు తెలుస్తోంది.

కేసు విచారణ సజావుగా సాగకుండా నిందితులు సృష్టిస్తున్న అడ్డంకుల గురించి కూడా న్యాయస్థానం దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు సమాచారం. దర్యాప్తు ప్రక్రియను అడ్డుకునేందుకు నిందితులు ప్రయత్నిస్తున్నారని సిట్ తన నివేదికలో పేర్కొన్నట్లు విశ్లేషణీయ వర్గాలు వెల్లడించాయి. అంతేకాకుండా, ఈ కేసులో మద్దిన్ని తీవ్రమైన ఆరోపణలను కూడా సిట్ తన నివేదికలో ప్రస్తావించినట్లు తెలుస్తోంది. నిందితులు నాక్షలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని, వారిని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని సిట్ పేర్కొన్నట్లు సమాచారం.

ఈ అంశాలను తీవ్రంగా పరిగణించిన దర్యాప్తు బృందం, వాటిని నివేదికలో పొందుపరిచి సుప్రీంకోర్టుకు తెలియజేసింది. సిట్ నివేదికతో ఈ కేసు విచారణ మరింత వేగవంతం అయ్యే అవకాశం ఉందని న్యాయ నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

సివిల్ మ్యాటర్‌లో ఎస్పై జోక్యం

బాధితుడిని చితకబాదిన వైనం

నల్లగొండ జిల్లా: చందూరు ఎస్ఐ వెంకట ఓవర్ యాక్టస్ వివాదంగా మారింది. సివిల్ మ్యాటర్ లో జోక్యం చేసుకుని.. ఓ రైతును ఎన్ ఐ చితకబాదినా. తాస్మానిగాడెం కు చెందిన అన్నదమ్ముల మధ్య భూ సమస్యను సీరియస్ గా తీసుకున్న ఎస్ఐ వెంకట ఓ. వర్గానికి మద్దతుగా.. మరో వర్గాన్ని వేధింపులకు గురిచేసారన్న ఆరోపణలు వచక్కాయి. ఎస్ఐ వెంకన్న పోలీస్ మార్ష్ ట్రీబ్యూల్ కు బాధితుడు గాయాలతో ఆస్పత్రి పాలైయారు. -సివిల్ మ్యాటర్ లో జోక్యం చేసుకుని వేధింపులకు గురిచేస్తున్న ఎస్ఐ పై చర్యలు తీసుకోవాలని బాధితుల డిమాండ్.

క్రమ”శిక్ష”ణ ఎక్కడ.?

కావాలని కోరతారు. కోరడమే కాదు గాంధీభవన్ లో కూర్చుని మరీ డిమాండ్ చేస్తారు. ఏకంగా మీడియా సమావేశం పెట్టి సొంత పార్టీ పైన, ప్రభుత్వంపైన విమర్శలు చేయడానికి కూడా వెనుకాడరు. అయితే ఉమ్మడి ఆంగ్లప్రదేశ్ లో వైఎస్ పాదయాత్రతో కాంగ్రెస్ సుదీర్ఘకాలం తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చినా ఆ విజయం తమపల్లనేనంటూ డబ్బాలుకొట్టుకున్న వారు అనేక మంది. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డికి కూడా అసంతృప్తుల బెడద 2004 ముందు నుంచి ఆయన మరణించేంత వరకూ తప్పలేదు.

పార్టీపై దృష్టిపెట్టాలనకుంటున్నా..

ఇక రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఏర్పాటయి రెండేళ్లు కావస్తుండటంతో ఇప్పటి వరకూ పార్టీ విషయాలను పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. ఆయన ఎక్కువగా పాలనపైనే ఫోకస్ పెట్టారు. మంత్రి వర్గ విస్తరణ కూడా పూర్తి కావడంతో పాటు స్థానికసంస్థల ఎన్నికలు దగ్గరపడుతున్న వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీని గాడిలో పెట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. నియోజకవర్గ స్థాయి నేతలు కూడా మీసాలు మెలేస్తుండటం, సీనియర్ నేతలపైనా, మంత్రులపైనా విమర్శలు చేస్తుండటంతో రేవంత్ రెడ్డి పార్టీ అధినాయకత్వంలో మట్లాడి క్రమశిక్షణ కమిటిని నియమించుకున్నారు. క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ గా ఉన్న వారు నయింత తమ ఇలాకాలో సొంత పార్టీ నేతలను విమర్శలు చేయడం కొంత ఇబ్బందిగా మారింది. పీసీసీ అధ్యక్షుడి హెూడాలో మహేష్ కుమార్ గౌడ్ చేస్తున్న హెచ్చరికలు పెద్దగా పనిచేయడంలేదు.

నాడు జగ్గయ్యపేటలో వైఎస్..

కాంగ్రెస్ లో క్రమశిక్షణ కమిటీ అనేది ఒక బ్రాన్చుపదార్థం. 1999లో ఒక ఇన్సిడెంట్ గురించి మాట్లాడుకుందాం. అప్పుడు వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి పీసీసీ డైనిడెంట్. కృష్ణా జిల్లా వర్ధులనకు రోడ్డు మార్గాన బయలుదేరి వచ్చారు. జగ్గయ్య పేట అడ్డతోడ్డువద్ద సామినేని ఉదయభాను అనుచరులు మరొక కాంగ్రెస్ నేతను చితక బాడారు. ఆ నేనే వైఎస్ కారులో ఉన్నా సరే కారు అడ్డాలు బద్దలు కొట్టి బయటకు లాగి కొట్టారు. వెంటనే నందిగామలోని వసంత నాగేశ్వరరావు ఇంట్లో మీడియా సమావేశం పెట్టిన వైఎస్ సామినేని ఉదయభానును ఆరోక్ష పాటు పార్టీ నుంచి నెస్టండ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. కానీ ఆరు నెలలకు తిరక్రముందే జరిగిన ఎన్నికల్లో ఉదయ భానుకు టిక్కెట్ వచ్చింది. 1999లో ఎమ్మెల్యేగా కాంగ్రెస్ నుంచి గెలిచారు.

ఇప్పుడు మల్లురవి నేతృత్వంలో..

అట్టుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ యవ్వారం. ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి కూడా క్రమశిక్షణ కమిటిని ఏర్పాటు చేశారు. తనకు బాగా సన్నిహితుడైన నాగర్ కర్నూలు ఎంపీ మల్లురవిని క్రమశిక్షణ సంఘం చైర్మన్ గా నియమించారు.ఈ కమిటీ బెదిరింపులకు కాంగ్రెస్ నేతలు తలోగ్గుతారా? తోకముడుస్తారా? అంటే నవ్వుదం మినహా మరొక సమాధానం రాదు. కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ కమిటీ అంటే కోరలు లేని పాము వంటిదని కార్యకర్తల నుంచి నేతల వరకూ అందరికీ తెలుసు. అందుకే ఇప్పుడు ఏర్పడిన క్రమశిక్షణ కమిటీ పార్టీ నేతలపై చర్యలు తీసుకుంటారని భావించడం అత్యాశే అవుతుంది. కొందా మురళిదాస్, మరొకరిపైనే వేటు వేసే ధైర్యం కాదు. కాదు.. నిర్ణయం తీసుకునే హక్కు ఈ కమిటీకి లేదనే చెప్పాలి. అందుకే హస్తం పార్టీ అలా ఎప్పుడూ వెలిగిపోవడం.

కుల్చి కోసం ఆ కుటుంబం ఎంతకైనా తెగిస్తుంది

ధీల్చిలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అనాడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల దేశ ప్రజల ప్రాథమిక హక్కులకు తీవ్ర విఘాతం కలిగిందని గుర్తుచేశారు.

- **కుల్చి కాపాడుకోవడానికే**

నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో పెరిగిపోయిన అవినీతి, అధిక ద్రవ్యోల్బణం కారణంగా ప్రజాదరణ లేకుండా పోయిందని జైతంకర్ అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో తమ అధికారాన్ని, కుర్చీని కాపాడుకోవడం కోసమే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమర్జెన్సీని అప్రంగా వాడుకుందని ఆయన ఆరోపించారు. “అంతర్గత భగ్దతకు ముప్పు వాటిల్లిందనే కారణంతో 1975 జూన్ 25న నాటి రాష్ట్రపతి పుత్రుడ్రిన్ అలీ అహ్మద్ ఎమర్జెన్సీని ప్రకటించారు. కానీ అసలు కారణం అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవడమే” అని జైతంకర్ పేర్కొన్నారు. స్వేచ్ఛను ఎప్పుడూ తేలిగా తీసుకోకూడదనే గుణపాఠాన్ని ఎమర్జెన్సీ మనకు నేర్పిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

- **రాజ్యాంగ విలువలు గాలికొదిలేశారు**

ఎమర్జెన్సీ కాలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజ్యాంగ విలువలను పూర్తిగా పక్కనపెట్టిందని జైతంకర్ విమర్శించారు. పౌరలు ప్రాథమిక హక్కులను కాలరాసి, పత్రితా స్వేచ్ఛను అణచివేశారని అన్నారు. ఆ చీకటి రోజుల్లో దాదాపు లక్షన్నర మందిని ఎలాంటి విచారణ లేకుండా జైళ్లలో నిర్బంధించారని ఆయన తెలిపారు. అందుకే జూన్ 25వ తేదీని ‘సంచికాన్ హత్త్య దివస్’గా పాఠిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. “కొంతమంది నేతలు ఇప్పుడు రాజ్యాంగాన్ని చేతిలో పట్టుకుని తిరుగుతున్నారు. కానీ వారి అసలు ఉద్దేశాలు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంటాయి” అని పరోక్షంగా విమర్శించారు. తాము చేసిన చారిత్రక తప్పులపై కాంగ్రెస్ నేతలు ఎన్నడూ విచారం వ్యక్తం చేయలేదని, తమ నిష్ఠయాలు తప్పని అంగీకరించే ధైర్యం వారికి లేదని జైతంకర్ దుయ్యబట్టారు.?

వివేకా హంతకులను పట్టించింది టెక్నాలజీనే

ఏట వర్ ఏపీ పోలీస్-చ్యక్తథాన్-2025 కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. నేరాల కట్టడికి, వేగవంతమైన దర్యాప్తునకు పోలీస్ విభాగం టెక్నాలజీని వినియోగించుకునే అంశంపై ఈ చ్యక్తథాన్ ఏర్పాటు చేసింది. ఏపీ పోలీస్ విభాగం, అమెరికాకు చెందిన 4 నైట్ ఏట సంస్థలు ఈ చ్యక్తథాన్ నిర్వహించాయి. ఈ చ్యక్తథాన్ లో 160కు పైగా టీములు పాల్గొన్నాయి. ఈ టీములతో సీఎం చంద్రబాబు కొద్ది సేపు ముచ్చటించారు. పోలీస్ విభాగంలో టెక్నాలజీని వినియోగించడం ద్వారా పరిణాటి సేవలు అందించవచ్చు పనితీరును ఏ విధంగా మెరుగుపరుచుకోవచ్చునే అంశంపై వారితో ముఖ్యమంత్రి చర్చించారు.

- **వివేకా హత్వ కేసు.. గూగుల్ టేకప్వట్**

చ్యక్తథాన్ కార్యక్రమానికి హాజరైన సీఎం చంద్రబాబు ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన నదస్సులో ప్రసంగించారు. “రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంది. శాంతి భగ్దతలు కంట్లోల్లో ఉంటేనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందుకే ఉమ్మడి రాష్ట్రానికి సీఎంగా ఉన్నప్పుడు కూడా శాంతి భగ్దతలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చానని స్పష్టం చేశారు. దీనికి పోలీస్ శాఖ సమర్థవంతంగా పని చేయాలి. గతంలో మూడి రాజకీయాలు పోలీసుల పనితీరును మార్చి, సహజంగా పోలీసులు పాత పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. కానీ ఏపీ పోలీసులు టెక్నాలజీ అవసరాన్ని గుర్తించి ఈ రకమైన చ్యక్తథాన్ ఏర్పాటు చేయడం సంతోషం. పోలీసులు తమ దర్యాప్తులో టెక్నాలజీని విరివిగా వినియోగించాలి. వివేకా హత్వ కేసులో నాపై ఆరోపణలు చేశారు. నారాసుర రక్త చరిత్ర అంటూ విమర్శించారు. కానీ సీబీఐ తన దర్యాప్తులో గూగుల్ టేకప్వట్ వంటి సాంకేతిక విధానాలను వినియోగించడం ద్వారా వాస్తవాల వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటికీ వాళ్లూ మారలేదు. మాజీ సీఎం అయ్యింది తెనాలిలో రౌడీ షీటర్లకు సంఘీభావం తెలిపారు. ఇటీవల పల్నాడు జిల్లాలో వర్ధులనలో ఏం జరిగిందో అందరూ చూశారు. తప్పులు చేసి బుకాయిస్తున్నారు. ఇలాంటి బుకాయింపులను తిప్పికొట్టాలంటే టెక్నాలజీని ఉపయోగించక తప్పదు” అని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

- **తాటతీస్తాం!**

ప్రభుత్వంలో టెక్నాలజీని వినియోగిస్తున్నామని పోలీస్ విభాగం కూడా సాంకేతిక అందివచ్చుకుంటోందని దానికి ఈ చ్యక్తథాన్ నిర్వహణే నిదర్శనమన్నారు. “వాటూడ్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ప్రభుత్వ సేవలు అందిస్తున్నాం. టెక్నాలజీ ద్వారా సేవలు అందించడమే కాదు, పాలనలో జవాబుదారీతనం పెరుగుతుంది. డ్రోన్లను సీసీ టీవీ కెమెరాలు అన్ని చోట్లా పెడుతున్నాం. రౌడీలు గొడవ చేస్తే ఆధారాలతో వారి చొక్కా పట్టుకునే పరిస్థితి తెస్తాం. ఇస్లామసారంగా గంజాయి అమ్ముతాం, సేవిస్తాం, పండిస్తాం అంటే కుదరదు, తాటతీస్తాం. ఆడపిల్లలను గొడవ చేస్తాం అత్యాచారాలను చేస్తాం అంటే కుదరదు. ఏట లేనప్పుడే కంట్లోలే చేశాం, ఇప్పుడు టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి వచ్చింది అధారాలు చాలా నులుపుగా లభిస్తాయి. తప్పు చేస్తే ప్రభుత్వం ఎం చేయాలో అది చేసి చూపిస్తాం. యువత టెక్నాలజీతో లబ్ధి పొందాలి. గతంలో ఐటీని ప్రమోట్ చేశాం. ఇప్పుడు క్యాంటం వ్యాలీ ద్వారా తెలుగు సత్తాను చాటుతోతున్నాం. అమెరికాలో సిలికాన్ వ్యాలీ, ఇక్కడ క్యాంటం వ్యాలీ. వర్క్ లోకల్ థింగ్ గ్లోబల్ యాక్స్ గ్లోబల్ అనే విధంగా ప్రస్తుతం ప్రపంచం రూపొంతం చెందుతోన్న” అని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, హెూం మంత్రి అనిత, డిజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా పాల్గొన్నారు.

గుజరాత్ జగన్నాథుడి రథయాత్ర సందర్భంగా వేడుకల్లో లపశ్చతి

గుజరాత్ జగన్నాథుడి రథయాత్ర సందర్భంగా ఇవాళ పలు ప్రధాన నగరాల్లో జగన్నాథుడి రథయాత్రకు పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ క్రమంలో గుజరాత్‌లో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో అవశ్యితి చోటు చేసుకుంది.గుజరాత్‌లోని గోల్‌వాడ వద్ద జగన్నాథుడి రథయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రథయాత్ర కోసం తీసుకొచ్చిన ఓ ఏనుగు జనసమూహాన్ని చూసి బీభత్సం సృష్టించింది. అదుపుతప్ప జనంపైకి దూసుకెళ్లింది. దీంతో భక్తులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యారు. ఏనుగు దాడి నుంచి తప్పించుకునేందుకు ఎక్కడిదారు అక్కడ పరుగులు తీశారు. ఈ క్రమంలో అక్కడ తొక్కినలాట చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘటనలో పలువురు భక్తులు గాయపడ్డారు.

కాంగ్రెస్ చేతకానితనంతో జూరాల,

మంజీరా బ్యారేజిలకు ప్రమాదం

నేడు మంజీరా బ్యారేజీకి దేంజర్ బెల్స్ మోగుతున్నాయన్నారు. స్టేట్ డ్యూమ్ సేఫ్టీ ఆర్గనైజేషన్ (ఎస్సీఎన్ఓ) నిపుణుల బృందం గత మార్చి 22న బ్యారేజీని సందర్శించి సమర్పించిన నివేదికను ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా పక్కనపెట్టడం క్షమించరాని నేరమని మండిపడ్డారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీ వద్ద కూడా చరిత్రలో లేనంత వరద రావడంతో రెండు పిల్లర్లకు పగుళ్లు వచ్చిన తరహాలోనే, ఇప్పుడు మంజీరాపై కూడా వరద ఒత్తిడి పెరిగి దిగువ భాగంలో పిల్లర్లకు పగుళ్లు వచ్చాయన్నారు. ఆఫ్రాన్ కొట్టుకుపోవడం, స్పెల్ వే లోని భాగాలు కూడా డెబ్బతిన్నట్లు ఎస్సీఎస్‌ఎ నివేదిక గుర్తించినా ముఖ్యమంత్రి మొద్యునిద్ర వీడకపోవడం మరో దుర్మార్గమని మండిపడ్డారు. నిన్నటిరాకా ఎస్సీఎస్‌ఎ నివేదిక చెప్పినా మేడిగడ్డ బ్యారేజీని రిపేర్ చేయకపోవడం, నేడు ఎస్సీఎన్ఓ నివేదిక అందినప్పటికీ మంజీరా బ్యారేజీ మరమ్మత్తులు చేపట్టకపోవడం..

ఈ కాంగ్రెస్ సర్కారు అలసత్వానికే కాదు.. దుర్మార్గపు వైఖిరికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనమని కేటీఆర్ విమర్శించారు. రానున్న రోజుల్లో పైనుంచి మంజీరాలో వరద ఉధృతి పెరిగితే మరింత కోతకు గురై చివరికి డ్యూమ్ ను కూడా ప్రమాదంలోకి నెట్టి పరిస్థితి తలెత్తవచ్చని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్న క్రమంలో ఇకనైనా ఈ చిల్లర రాజకీయాలు మాని అటు మేడిగడ్డ బ్యారేజీని, ఇటు మంజీరా బ్యారేజీని వెంటనే రిపేర్ చేయాలైన బాధ్యత ముఖ్యమంత్రిపై, కాంగ్రెస్ సర్కారుపై ఉందన్నారు.

బ్యారేజీల సామర్థ్యానికి మించిన వరద వచ్చిన సందర్భాల్లో ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక పిల్లర్లకు పగుళ్లు వచ్చినట్లు ఎస్సీఎన్ఓ గుర్తించింది. సరిగ్గా మేడిగడ్డ వద్ద కూడా ఊహించని వరద పోవెత్తడం వల్ల అక్కడ కూడా ఇదే తరహాలో పగుళ్లు ఏర్పడ్డాయి. కానీ దీన్ని అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ భూతర్గ్దంలో చూపించి కాంగ్రెస్, ఇటు బీజేపీ కుమ్మక్కై బీఆర్‌ఎస్ పై బురదజల్లాయన్నారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీలోని రెండు పియర్స్ కు వచ్చిన పగుళ్లపై నానాయాగ్ చేసిన కాంగ్రెస్-బీజేపీ నేతలు మంజీరా బ్యారేజీ పిల్లర్లకు వచ్చిన పగుళ్లపై కనీసం స్పందించకపోవడం వారి దిగజారుడు రాజకీయాలకు నిదర్శనమన్నారు.

గత ప్రభుత్వాలు నిర్మించిన ప్రాజెక్టులు, బ్యారేజీల్లో స్వల్ప రిపేర్లు వస్తే, అప్పటికప్పుడు వాటిని మరమ్మత్తు చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చారే తప్ప కాళేశ్వరంపై కక్షగట్టినట్టు ఏ ప్రభుత్వాలు గతంలో వ్యవహరించలేదు. పరిపాలన చేతకాక కేవలం రాజకీయ కక్షసాధింపులతో కాలం వెల్లడిస్తున్న ఈ ముఖ్యమంత్రి మంజీరా, మేడిగడ్డ వంటి తాగు సాగునీటి బ్యారేజీలను రిపేర్ల చేయకుండా వదిలేస్తే, సీఎం రేవంత్ ను, కాంగ్రెస్ సర్కారును చరిత్ర ఎప్పటికీ క్షమించదని హెచ్చరించారు.

గేమ్ చేంజర్ కాబట్టే పర్యాటక

ప్రాజెక్టులకు పారిశ్రామిక హెబాదా

పాల్గొని ప్రసంగించారు. వెల్‌నెస్, హ్యూవీన్స్ పూర్వక డెస్టినేషన్‌గా ఏపీని తీర్చిదిద్దుతామని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు.

- **ఐటీని మించి ఉద్యోగాలు**

భవిష్యత్తు మొత్తం పర్యాటక రంగానిదే అని, అన్ని ‘ఇజంల’ కన్నా టూరిజమ్ గొప్పదని తాను దశాబ్దాల క్రితమే చెప్పిన మాట ఇప్పుడు నిజమవుతోందని చంద్రబాబు అన్నారు. “వ్యవసాయం, ఐటీ, తయారీ రంగాల కన్నా ఎక్కువగా ఉద్యోగాలు కల్పించే సత్తా ఒక్క పర్యాటక రంగానికే ఉంది. ఈ రంగం 20 శాతం వృద్ధి సాధిస్తగలదు. పెట్టుబడులను ఆకర్షించేలా, ప్రజలకు ఆరోగ్యం, సంపద, ఆనందాన్ని అందించేలా ‘పార్టీ, వెల్ఫేర్, హ్యూవీ’ నిర్మాదంతో ముందుకు వెళ్తున్నాం,” అని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. రాష్ట్రంలో కలియుగ దైవం వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం, శ్రీశైలం సహా అనేక పుణ్యక్షేత్రాలు, వెయ్యి కి

గుండె చెప్పే సూచనలు

- ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు

గుండె సమస్యల గురించి చాలామంది తీవ్రంగా ఆలోచించేది ఛాతీలో నొప్పి వచ్చినప్పుడు, లేదా రక్త పరీక్షల్లో భయపెట్టే రిపోర్టులు చూసినప్పుడు మాత్రమే. కానీ, గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నప్పుడు ప్రమాద ఘంటికలు ఎప్పుడూ పెద్ద శబ్దంతో మోగవు. కొన్నిసార్లు చాలా చిన్న చిన్న లక్షణాల రూపంలో శరీరం మనల్ని హెచ్చరిస్తుంది. మనం వాటిని తేలిగ్గా తీసుకుని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం. అయితే, పెద్ద ప్రమాదం ముంచుకొచ్చే ముందే శరీరం పంపే ఈ బలహీనమైన సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. అవేంటో వివరంగా చూద్దాం.

- సాధారణ పనులకే అలసిపోతున్నారా?

కొన్ని మెట్లు ఎక్కినా, పార్కింగ్ స్థలంలో కాస్త దూరం నడిచినా విపరీతంగా అలసిపోయి, ఊపిరి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నారా? ఇది సాధారణ నీరసం కాకపోవచ్చు. గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపే చేయలేనప్పుడు శరీరంలోని కండరాలకు, అవయవాలకు అవసరమైన ఆక్సిజన్ అందదు. దీనివల్ల తీవ్రమైన అలసట, నిస్సత్తువ ఆవరిస్తాయి. రోజువారీ పనులకు కూడా శక్తి లేనట్లు అనిపిస్తే, దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

- కాళ్లు, పాదాల్లో వాపులు

సాయంత్రం అయ్యేసరికి మీ పాదాలు లేదా చీలమండలాల్లో వాపు కనిపిస్తోందా? కేవలం ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వలనో, బూట్లు బిగుతుగా ఉండటం వలనో ఇలా జరుగుతోందని అనుకుంటే పొరపాటే. గుండె బలహీనపడి రక్తాన్ని సమర్థవంతంగా పంపే చేయలేనప్పుడు, రక్తం వెనక్కి నెట్టబడి శరీర కణజాలాల్లోకి ద్రవాలు లీక్ అవుతాయి. గురుత్వాకర్షణ

కారణంగా ఈ ప్రభావం మొదట కాళ్లు, పాదాల్లో కనిపిస్తుంది. సాకులు తీసినప్పుడు చర్మంపై లోతైన గుంతలు పడుతున్నా, వాపులు కనిపిస్తున్నా అది గుండె సమస్యకు సూచన కావచ్చు.

- తరచూ కళ్లు తిరగడం, మైకం

అకస్మాత్తుగా నిలబడినప్పుడు కళ్లు తిరగడం సహజమే. కానీ, కూర్చున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు లేదా ఎప్పుడైనా సరే ఆకస్మికంగా మైకంగా అనిపిస్తే అది ప్రమాద సంకేతం. గుండె మెదడుకు సరిపడా రక్తాన్ని పంపలేకపోవడం దీనికి కారణం కావచ్చు. రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు, గుండె లయ తప్పడం (అరిథ్మియా) వంటి సమస్యలు కూడా దీనికి దారితీయవచ్చు. ప్లువ్ కౌల్స్‌యినా, లేదా ఆ పరిస్థితి వరకు వెళ్లినా అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

- ఆయాసం.. శ్రమ లేకపోయినా సరే!

ఎలాంటి శ్రమ లేకపోయినా, విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఆయాసం వస్తోందా? ముఖ్యంగా పడుకున్నప్పుడు లేదా చిన్న చిన్న పనులు చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటే, అది గుండె వైఫల్యానికి (కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) సంకేతం కావచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ను అందించడానికి గుండె తీవ్రంగా శ్రమిస్తోందని చెప్పడానికి ఇదొక హెచ్చరిక.

- అజీర్తి, వికారం.. మహిళల్లో మరింత జాగ్రత్త

కొన్నిసార్లు గుండె సమస్యలు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల రూపంలో బయటపడతాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. తరచూ అజీర్తి, వికారం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వేధిస్తున్నా, యాంటాసిడ్లు



వాడినా తగ్గకపోతే అది గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడానికి (ఆంజైనా) సంకేతం కావచ్చు. ప్రతి గుండెపోటు ఛాతీ నొప్పితోనే రాదు, కొన్నిసార్లు అది కడుపులో మొదలవుతుంది.

- నిద్ర సమస్యలు, గుండె దడ

నిద్రకు, గుండె ఆరోగ్యానికి మధ్య బలమైన సంబంధం ఉంది. నిద్రలో గురక పెట్టడం, శ్వాస ఆగిపోయినట్లుగా అనిపించడం (స్టీవ్ అప్నియా) గుండెపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు, ఏర్పియల్ ఫిబ్రిలేషన్, గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. అలాగే, ఎలాంటి కారణం లేకుండా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, లయ తప్పడం (దడ) వంటివి అరిథ్మియా లక్షణాలు కావచ్చు. ఇవి ప్రోక్ట్, గుండె వైఫల్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

ఏపీ టూరిజం బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా బాబా రాందేష్

- పర్యాటక శాఖకు నలహాదారుగా వ్యవహరించాలని బాబా రామ్‌దేవ్‌కు విజ్ఞప్తి

- రాష్ట్రంలో పర్యాటక అభివృద్ధికి అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని స్పష్టీకరణ

- ఆగస్టు 15 నాటికి ప్రభుత్వ సేవలన్నీ ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులోకి తెస్తామని హామీ



అమరావతి (ప్రశ్న న్యూస్) రాష్ట్రంలోపర్యాటక రంగం అభివృద్ధి కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపడుతోంది. సర్కూల్డ్ ఎకానమీ ద్వారా రాష్ట్రంలో పర్యాటక రంగాన్ని ప్రోత్సహించాలని భావిస్తోంది. అలాగేహెమామ్‌స్టేలు వంటి వినూత్న విధానాల ద్వారాటూరిజం అభివృద్ధి చేసే పనిలో ఉంది. పర్యాటక ప్రాంతాలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించి సందర్శకులకు ఆకర్షించాలనే ఉద్దేశంతో ఎయిర్‌పోర్ట్‌మేలు ఏర్పాటుచేసే ఆలోచన కూడా ఏపీ ప్రభుత్వం చేస్తోంది. తాజాగా ఏపీ టూరిజం కోసం ట్రాండ్ అంబాసిడర్ నియమించాలని ఏపీ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ఏపీ టూరిజం ట్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా రామ్‌దేవ్ బాబా పేరు తెరపైకి వచ్చింది. ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వయంగా ఈ

వ్యాఖ్యలు చేయటం విశేషం. విజయవాడలో శుక్రవారం టూరిజం కాంక్రేట్ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన సీఎం చంద్రబాబు బాబా రామ్‌దేవ్ సమాజానికి ఎంతో సేవ చేస్తున్నారని కొనియాడారు. ఏపీ పర్యాటక శాఖకు సలహాదారుగా ఉండాలంటూ బాబా రామ్‌దేవ్‌ను చంద్రబాబు కోరారు. అలాగే ఏపీలో వెల్‌నెస్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు బాబా రాందేవ్‌ను కోరారు. సీఎం చంద్రబాబు కోరిక నేపథ్యంలో ఏపీ టూరిజం ట్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా ఉండటానికి బాబా రామ్‌దేవ్ సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశారు. ఏపీలో ఎన్నో సుందరమైన ప్రాంతాలు ఉన్నాయని అయితే ఉత్తర భారతీయులకు వీటిపై అవగాహన లేదన్నారు. ఏపీలోని

పర్యాటక ప్రాంతాల గురించి ఉత్తర భారతదేశంలోని వారికి తెలియజేయాలని.. అలాగే పర్యాటక ప్రాంతాలలో ఆయుర్వేద, నేచురోపతి, యోగా వంటి అంశాలు అవసరమని అన్నారు. మరోవైపు అన్నమయ్య జిల్లాలోని హార్విలీహిల్స్‌లో ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక వెల్‌నెస్ కేంద్రాన్ని నిర్మించనున్నట్లు రాందేవ్ బాబా తెలిపారు.సీఎం చంద్రబాబు విజ్ఞప్తి మేరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో హార్విలీహిల్స్‌లో వెల్‌నెస్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే విజయనగరం జిల్లా కొత్తలసలో మెసర్స్ పతంజలి ఆయుర్వేద్ లిమిటెడ్ పేరుతో రూ.500 కోట్లతో భారీ ప్రాజెక్టును ఏర్పాటు చేస్తామని వెల్లడించారు. ఈ భూములను గురువారం ఆయన పరీక్షించిన సంగతి తెలిసిందే.

- గవర్నమెంట్ ఎందుకు ఈ క్యారవాన్ బస్

టూరిజంపై దృష్టి పెడుతోంది లంట్..

- ఏపీ లాంటి రాష్ట్రాల్లో నిజమైన ప్రకృతి అందాలను వీక్షించాలి అంటే అడవులు, కొండలు, బీచ్ లు లాంటి ఏరియాల్లోకి వెళ్ళాలి. అలాంటి చోట్ల శాశ్వత టూరిజం ఏర్పాట్లు, హోటాలు రేడి చేయడం వల్ల అక్కడ ప్రకృతి దెబ్బ తినే అవకాశం ఉంటుంది. అదే క్యారవాన్ లు తో ఆ ప్రాజెక్టు ఉండదు.
- కోవిడ్ తర్వాత ఎక్కువమంది పర్యాటకులు సేఫ్టీ, ఫిజికల్ డిస్టెన్స్ కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అలాంటి వారు స్వామిలి సమేతం గా వెళ్ళడానికి ఈ రకం బస్సులు చాలా డెటెల్.
- స్థానిక ఉపాధి క్యారవాన్ బస్సులు ప్రయాణించే మార్గల్లో స్థానికులు లోకల్ ఫుడ్, హ్యాండ్ క్రాఫ్ట్స్ లాంటివి అమ్మడం, క్యారవాన్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు లాంటి అవకాశాలు తో ఉపాధి పొందే చాన్స్‌ని ఉన్నాయి.
- అసలు ఎలాంటి ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లేని అరుదైన టూరిస్ట్ స్పాట్ లకు కూడా వీటిలో సేఫ్ గా వెళ్లి వచ్చేయచ్చు.
- ఇప్పటికే ఇతర రాష్ట్రాల్లో రేడి ఈ క్యారవాన్ బస్సుల టూరిజాన్ని ఇప్పటికే కేరళ, మహారాష్ట్ర, హిమాచల్ ప్రదేశ్ లాంటి రాష్ట్రాలు ఎదాప్ట్ చేసుకున్నాయి. ఇప్పుడు వాటిలో ఏపీ కూడా చేరింది. విజయవాడ లో ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వయంగా ఈ క్యారవాన్ బస్సులను ప్రారంభించగా..

దీన్ని ఏపీ టూరిజం డెవలప్ మెంట్ లో గేమ్ చేంజింగ్ ఈవెంట్ గా ఏపీ టూరిజం మినిష్టర్ కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. త్వరలోనే వీటి బుకింగ్, రేట్స్ లాంటి వివరాలపై స్పష్టత ఇవ్వనున్నారు.

సున్నం చెరువు నీటితో ఆరోగ్యానికి కన్నం

ప్రమాదకర స్థాయిలో కలుషితమైనట్లు పరీక్షల్లో తేలింది. సున్నం చెరువు నీటిని నిత్యావసరాలకు కూడా వినియోగించవద్దని హైద్రా నగరవాసులకు స్పష్టం చేసింది. ఈ నీటిలో సాధారణ స్థాయి కంటే 12 రెట్లు అధికంగా సీసం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సీసం అనేది మానవ ఆరోగ్యానికి అత్యంత హానికరం. దీని అధిక సాంద్రత మెదడు, కిడ్నీలు, నాడీ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో మానసిక ఎదుగుదలపై ఇది శాశ్వత ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చెరువు సమీపంలో నివసించే ప్రజలు తాగునీటితో పాటు ఇతర అవసరాలకు ఈ నీటిని వాడితే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆ నీటిని వాడొద్దని హైద్రా హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. సున్నం చెరువు కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణాల్లో పరిశ్రమల వ్యర్థాలు, మురుగునీరు, నిర్మాణ వ్యర్థాలు కలిసిపోవడం, రవాయన పదార్థాల లీకేజీలు అయి ఉండవచ్చని హైద్రా ప్రాథమికంగా అంచనా వేస్తోంది. సరైన మురుగునీటి శుద్ధి ప్లాంట్లు లేకపోవడం, పారిశ్రామిక వ్యర్థాలను చెరువులోకి విడుదల చేయడం వంటివి పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చాయని అధికారులు చెబుతున్నారు. తాజా నీటి నాణ్యత పరీక్షలతో సున్నం చెరువు వునరుజ్జీవన ప్రక్రియకు మరింత ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. హైద్రా, స్థానిక అధికారులు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సహకారంతో ఈ చెరువును శుభ్రపరచడానికి, నీటి నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి సమగ్ర ప్రణాళికలను రూపొందించే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. కాగా, హైదరాబాద్‌లోని ఇతర చెరువుల పరిస్థితి కూడా ఇలాగే ఉండవచ్చనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

వైఎస్ జగన్‌కు ఊరట

అధికారులు తనిఖీ చేశారు. ఈ మేరకు కారుకు సంబంధించి ఫిల్‌నెస్‌ను ఎంపీబి గంగాధర ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో తనిఖీ చేశారు. ప్రస్తుతం వైఎస్ జగన్ కారు గుంటూరు జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నెల 24న పోలీసులు వైఎస్ జగన్ తాడేపల్లి నివాసం దగ్గరకు వెళ్లి ఈ కారును స్వాధీనం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ మేరకు రవాణాశాఖ అధికారులు తనిఖీ చేశారు. ఈ నెల 18న వైఎస్ జగన్ పల్నాడు జిల్లా సత్తెనపల్లి నియోజకవర్గంలోని రెంటపాళ్ల పర్వటనకు వెళ్లారు. ఈ క్రమంలో గుంటూరు సమీపంలో కాన్యాయ్ వెళుతుండగా జగన్ కారు కిందపడి సింగయ్య అనే వ్యక్తి ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే ఈ ఘటనపై నల్లపాడు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు అయ్యింది. వైఎస్ జగన్‌తో పాటు ఆయన కారు డ్రైవర్ రమణారెడ్డి, పీఏ నాగేశ్వరరెడ్డి వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు వైపి నబ్బారెడ్డి, పేర్ని నాని, విదదల రజనిని నిందితులుగా చేర్చారు. ఈ కేసును క్వాషీ చేయాలని హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. సింగయ్య కేసు మాత్రమే కారు జగన్‌పై మరో కేసు కూడా నమోదైంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 19న మిర్చి రైతుల పరామర్శ కోసం జగన్ మిర్చి యాద్దకు వెళ్లారు. అయితే ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోడ్ ఉన్నా వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు అనుమతి లేకుండా వచ్చారు. అలాగే ప్రభుత్వ మార్కెటింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నడిచే యార్డులో జగన్ రాజకీయ ప్రసంగాలు చేశారు. ఈ క్రమంలో గుంటూరు మిర్చి యార్డు పర్వటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు, వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలకు నల్లపాడు పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చారు. జగన్‌తో పాటు నేతలు అంబెడి రాంబాబు, లేళ్ల అప్పారెడ్డి, మోదుగుల వేణుగోపాలరెడ్డి, కావటి మనోహర్‌నాయుడు తదితరులపై కేసు నమోదైంది.

కాళ్లు పట్టుకున్నా కనికరించలేదు

ఆరోపించింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి ప్రధాన నిందితుడితో పాటు మరో ఇద్దరిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఘటన ఔంగాల్‌లో రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది.

- ఫిర్యాదులో బాధితురాలి ఆవేదన

బాధితురాలు పోలీసులకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ప్రకారం, సౌత్ కలకత్తా లా కాలేజీ మాజీ విద్యార్థి, డిఎంసీ విద్యార్థి విభాగం (డిఎంసీపీ) జనరల్ సెక్రటరీ అయిన మనోజిత్ మిత్రా (31) తనను పెళ్లి చేసుకోవాలని ఒత్తిడి చేశాడు. తనకు అప్పటికే బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఉన్నాడని, పెళ్లి చేసుకోలేనని ఆమె స్పష్టం చేసింది. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన మనోజిత్, ఆమె బాయ్‌ఫ్రెండ్‌కు హాని చేస్తానని, ఆమె తల్లిదండ్రులను వేధించు కేసుల్లో ఇరికిస్తానని బెదిరించినట్లు బాధితురాలు తెలిపింది. జూన్ 25వ తేదీన పరీక్ష ఫారాలు నింపడానికి కళాశాలకు వచ్చిన తనను, నిందితులు క్యాంపస్‌లోనే బంధించారని ఆమె పేర్కొంది. “నన్ను పదిలేయమని కాళ్లపై పడి వేడుకున్నా కనికరించలేదు. నన్ను బలవంతంగా సెక్యూరిటీ గార్డు గడిలోకి లాక్కెళ్లి బట్టలు విప్పిసి అత్యాచారం చేశాడు. ఇద్దరు వ్యక్తులు మాస్టర్ అతడు నాపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు” అని వివరించింది. ఈ దారుణం జరుగుతున్నప్పుడు తనకు ఊపిరాడక ఇబ్బంది పడ్డానని, ఇన్ పోలీస్ కావాలని ప్రార్థించడంతో తీసుకువచ్చి ఇచ్చారని వెల్లడించింది. అయితే, ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని వేడుకున్నా వారు పట్టించుకోలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది.

- వీడియో తీసి బ్లాక్‌మెయిల్

నిందితులు తనపై అత్యాచారం చేస్తున్నప్పుడు వీడియోలు తీశారని, ఈ విషయం ఎవరికైనా చెబితే వాటిని బయటపెడతామని బ్లాక్‌మెయిల్ చేశారని బాధితురాలు ఆరోపించింది. తాను అక్కడి నుంచి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించగా, హాకీ స్టిక్‌తో కొట్టడానికి ప్రయత్నించారని పేర్కొంది. రాత్రి 7-30 గంటల నుంచి 10:50 గంటల వరకు ఈ నరకం అనుభవించానని, చివరకు తీవ్రమైన హెచ్చరికలతో తనను బయటకు వంపారని తెలిపింది. “నేను ఒక లా విద్యార్థినిని. ఇప్పుడు నేనే బాధితురాలిగా మారాను. నాకు న్యాయం జరగాలి” అని ఆమె డిమాండ్ చేసింది.

- ముగ్గురు నిందితుల అరెస్ట్

బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు కస్తా పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎఫ్‌ఐఆర్ నమోదు చేసిన పోలీసులు, ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. ప్రధాన నిందితుడు మనోజిత్ మిత్రాతో పాటు, అదే కళాశాలలో మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న జైబ్ అహ్మద్ (19), మరో విద్యార్థి ప్రమిత్ ముఖర్జీ (20)లను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుల మొదైల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుని, వారిని ఐదు రోజుల పోలీస్ కస్టడీకి తరలించారు.

రాజకీయ దుమారం

ఈ ఘటన ఔంగాల్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపింది. ప్రధాన నిందితుడు మనోజిత్ మిత్రాకు డిఎంసీ ఆగ్రనేతలతో సంబంధాలు ఉన్నాయని ఆరోపిస్తూ బీజేపీ నేతల సోఫల్ మీడియాలో ఫోటోలను విడుదల చేశారు. అధికార డిఎంసీ నేరస్థులను కాపాడుతోందని బీజేపీ నాయకుడు అమిత్ మాలస్వీ విమర్శించారు. అయితే, ఈ ఆరోపణలపై డిఎంసీ స్పందించింది. నిందితుడికి తమ పార్టీతో సంబంధం ఉన్న మాట వాస్తవమేనని, అయితే చట్టం నుంచి అతడిని ఎవరూ కాపాడలేరని, కటన శిక్ష పడేలా చూస్తామని స్పష్టం చేసింది. కళాశాల ప్రాంగణంలోనే విద్యార్థినికి భద్రత కరువవడంపై విద్యార్థి సంఘాలు, మహిళా సంఘాలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి

తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి

హైకోర్టు నోటీసులు

దాఖలైన పిటిషన్‌ను హైకోర్టు నేడు విచారించింది. మున్సిపల్ ఎన్నికలను సకాలంలో ఎందుకు నిర్వహించడం లేదో కారణం తెలపాలని హైకోర్టు తన నోటీసుల్లో ప్రభుత్వాన్ని స్పష్టంగా కోరింది. తదుపరి విచారణను వచ్చే నెల 11న నాయుదా వేసింది. ఈ నోటీసులతో రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై మరింత పెరిగింది. సాధారణంగా, పాలకవర్గాల పదవీకాలం ముగియడానికి ముందే ఎన్నికల ప్రక్రియను ప్రారంభించి సకాలంలో పూర్తి చేయూల్సి ఉంటుంది. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎన్నికల నిర్వహణలో నెలకొన్న జాప్యంపై హైకోర్టు సీరియస్‌గా ఉంది.

ఈ హైకోర్టు నోటీసుల తర్వాత తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటుందని చూడాలి మరి. కాగా, తెలంగాణలోని స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణలో జరుగుతున్న జాప్యంపై దాఖలైన పిటిషన్లపై ఇటీవల తెలంగాణ హైకోర్టు కీలక తీర్పును వెలువరించింది. జస్టిస్ డి. చూధవి దేవి నేతృత్వంలోని సింగిల్ జడ్జి బెంచ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘాలకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సెప్టెంబర్ 30, 2025 నాటికి ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించింది. గ్రామ పంచాయతీల పాలకవర్గాల పదవీకాలం జనవరి 31, 2024న ముగిసింది. అప్పటి నుండి సుమారు 18 నెలలుగా ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడంపై మాజీ సర్పంచ్‌లు సహా వలువురు పిటిషనర్‌లు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.

ఎన్నికైన ప్రతినిధులకు బదులుగా ప్రత్యేక అధికారులను నియమించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పిటిషనర్‌లు వాదించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం టీసీ రిజిస్ట్రేషన్లతో సహా వార్డుల విభజన, రిజిస్ట్రేషన్ల ప్రక్రియను 30 రోజులలోపు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించింది. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం, ప్రభుత్వం నుంచి సమాచారం అందిన తర్వాత 60 రోజులలోపు గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేసి, ఫలితాలను ప్రకటించాలని ఆదేశించింది. మొత్తంగా, ఎన్నికల ప్రక్రియను సెప్టెంబర్ 30 నాటికి పూర్తి చేయాలని హైకోర్టు గడువు విధించింది.





ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో సీజు తాగమని దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు చెబుతుంటారు. ఇలా తాగడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో సీజు తాగితే కాలేయం, మూత్రపిండాలు, గుండె

ఈ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగారంటే..

గుట్టలాంటి పాట్ల సన్నజాజి తీగలా..!

పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కానీ సీజల్తో కాసిన్ని బెండకాయ ముక్కలు వేసి నానబెట్టి తాగారంటే రక్తింపు ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. నిద్ర లేచిన తర్వాత ఖాళీ కడుపుతో సీజు తాగమని దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు చెబుతుంటారు. ఇలా తాగడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో సీజు తాగితే కాలేయం, మూత్రపిండాలు, గుండె పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కానీ సీజల్తో కాసిన్ని బెండకాయ ముక్కలు వేసి నానబెట్టి తాగారంటే రక్తింపు ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. బెండకాయల్లో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ కె, కాల్షియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ సి,

విటమిన్ ఎ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఈ సీజు మ్యూజిక్ టూనిక్ మాదిరి పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతే కాదు, రక్తంలో చక్కెర సమస్యలతో బాధపడేవారు బెండకాయ నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. ఈ సీజు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్టరైటిస్ తో బాధపడేవారికి ఇది గొప్ప ఫలితాలను ఇస్తుంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలు త్వరగా నయం అవుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు దీన్ని ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, ఏడు రోజుల్లో బరువు తగ్గడం ఖాయం. బెండ బరువును తగ్గించడమే కాకుండా, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మం పొడిబారడాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. రాత్రిపూట ఒక గాజు సీసాలో నీటితో నింపి, అందులో తరిగిన బెండ ముక్కలు వేయాలి. దీన్ని రాత్రంతా నాననివ్వాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం

పాలల్లో ఇది చిటికెడు కలిపి తాగారంటే..

పానా కాలంలో ఏ రోగాలు దరిచేరవు!

పన్నా కాలంలో మన శరీరాన్ని ఇన్నెక్స్ట నుంచి రక్షించుకోవడం ఓ పెద్ద సవాలు. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలో మన శరీర రోగనిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సమయంలో మనం మంచి ఆహారం తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. కాబట్టి వానా కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఏమి చేయాలి? మనల్ని మనం ఎలా రక్షించుకోవాలి? పన్నాకాలం వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగించినా.. రుతుపవనాల ప్రారంభంతో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు పెద్ద సమస్యగా మారుతాయి. ఈ సమయంలో మన శరీరాన్ని ఇన్నెక్స్ట నుంచి రక్షించుకోవడం ఓ సవాలు. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలో మన శరీర రోగనిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సమయంలో మనం మంచి ఆహారం తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. కాబట్టి వానా కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఏమి చేయాలి? మనల్ని మనం ఎలా రక్షించుకోవాలి? వంటి ప్రశ్నలకు పసుపు పాలు సమాధానం. అవును.. రోజూ పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల మనం ఊహించలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కొంతమందికి పసుపు కలిపిన పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా పన్నా కాలంలో పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది వైరల్ ఇన్నెక్స్ట నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది. కాబట్టి వర్షంలో దీన్ని తాగడం వల్ల వైరల్ జ్వరం, జలుబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి తో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసుకు పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల త్వరగా నిద్రపోతారు. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కూడా తొలగిస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడుతుంది.



అంతేకాకుండా కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. పసుపు కలిపిన పాలు తీసుకోవడం ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు, ముక్కు దిబ్బక వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అదేవిధంగా ఈ పసుపు పాలు మహిళలు అనుభవించే పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అదనంగా ఇది అధిక రక్తపోషం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు శరీరం నుంచి చెరు బ్యాక్టీరియాను కూడా తొలగిస్తుంది.

హ్యాంగోవర్ తో తలపట్టుకుని క్యూర్ చేసుకోండి



మద్యం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.. అది మితంగా తాగినా కూడా. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కొత్త పరిశోధనల ప్రకారం.. కొద్దిగా మద్యం తాగినా క్యాన్సర్ లాంటి పెద్ద జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయినా కూడా పండుగలు, వేడుకలప్పుడు కొంతమందికి మద్యం తాగడం మానలేని అలవాటు. మద్యం ఎక్కువగా తీసుకుంటే మరుసటి రోజు ఉదయం చాలా ఇబ్బందులు వస్తాయి. వీటినే హ్యాంగోవర్ అంటారు. ఇది మనసును, శరీరాన్ని అలసిపోయేలా చేస్తుంది. ఎక్కువ మద్యం తీసుకున్న వారికి ఇది మామూలే. కొన్నిసార్లు తక్కువగా తీసుకున్నా కూడా హ్యాంగోవర్ రావచ్చు. హ్యాంగోవర్ అంటే మద్యం పూర్తిగా శరీరంలో కలిసిన తర్వాత వచ్చే శారీరక, మానసిక పరిస్థితి. తల నొప్పి, అలసట, నీరసం కొద్దిగా వాంతులు, బాగా దాహం ఆకలి లేకపోవడం కళ్ళు ఎర్రబడడం, శబ్దం వెలుతురు పడకపోవడంమార్చి రావడం, వణుకు, టెన్షన్ తో మనసు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, రక్తపోటు మారడం కొంతమందికి ఈ లక్షణాలు ఒకటి రెండు గంటల తర్వాత కనిపిస్తే.. మరికొందరికి ఒకటి రెండు రోజుల వరకు ఉంటాయి. ఇది వాళ్ల ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఉంటుంది. మద్యం వల్ల శరీరంలో నీరు తగ్గడం (డీహైడ్రేషన్), గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం, ఎలక్ట్రోలైట్స్ లోపించడం లాంటివి జరుగుతాయి. తేలికపాటి, మసాలాలు లేని ఆహారం తినాలి.సీజు ఎక్కువగా తాగాలి. పండ్ల రసాలు, ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ తాగొచ్చు.మంచిగా నిద్రపోవాలి.గ్లాస్, తలనొప్పి లాంటి వాటికి దాక్టర్ సలహాతో మందులు వాడాలి.పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉంటే దాక్టర్ సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.హ్యాంగోవర్ విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు. లిమిటెడ్ గా మాత్రమే మద్యం తీసుకోవాలి.ఒక్కసారిగా ఎక్కువగా తీసుకోకుండా.. కొద్ది కొద్దిగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.మద్యం తాగే ముందు మంచిగా భోజనం చేయాలి.ప్రతి గ్లాసు మద్యం మధ్యలో సీజు తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది.గ్లాస్ ఉంటే మద్యం తాగేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. హ్యాంగోవర్ అనేది తాత్కాలిక సమస్యే అయినా.. మద్యం తాగిన తర్వాత మన పనితీరు, డ్రైవింగ్ లాంటి వాటిలో ఇది ప్రమాదకరంగా మారొచ్చు. కాబట్టి మద్యం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అవసరం ఉన్నప్పుడు దాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

డయాబెటిస్ రోగులకు దివ్యోషధం..



మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఐరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు..ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటిపువ్వుతో ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అరటి పువ్వులో విటమిన్ ఎ సీ పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి6.. మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. అరటి పువ్వులో మెగ్నీషియం చాలా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఐరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు..ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపులు, ఆర్టరైటిస్ వంటి సమస్యల్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరటి పువ్వును తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కూడా ఉండవు. అరటి పువ్వు తీసుకుంటే పాలిచ్చే తల్లిలో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?



పండ్లలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి శరీరాన్ని వ్యాధుల నుండి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కానీ చాలా మంది మనస్సులలో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంటుంది.. ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తినడం సరైనదేనా..? తింటే ఏమవుతుంది.. ఉదయాన్నే పండ్లు తింటే ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా..? ఉదయం అనేది శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి.. విషాన్ని తొలగించడానికి మంచి సమయం.. పండ్లు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యంత స్వచ్ఛమైన, పోషకమైన ఆహారం.. కొంతమంది ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తింటారు. అవి త్వరగా జీర్ణమవుతాయని.. ఖాళీ కడుపుతో తింటే, వాటి పోషకాలు కూడా శరీరానికి మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయని నమ్ముతారు. దీనితో పాటు, పండ్లు శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తాయి.. ఇది రోజు ప్రారంభంలో మిమ్మల్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. పండ్లలో అధిక మెత్తులో ఫైబర్, నీరు ఉంటాయి, ఇవి కడుపు శుభ్రంగా, జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తలెత్తే కడుపుతో పండ్లు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయా లేదా? అని కొంతమందికి ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంటుంది.. దీనిగురించి డిప్లీలోని రాజీవ్ గాంధీ హాస్పిటల్ లోని అనోసియేట్ ప్రొఫెసర్ దాక్టర్ అజిత్ జైన్ పలు ఆసక్తికర విషయాలను చెప్పారు. ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తినడం శరీరానికి తాజాదనం, శక్తిని ఇవ్వడానికి ఉత్తమ మార్గం అని దాక్టర్ జైన్ అంటున్నారు. మీ జీర్ణ సామర్థ్యం ప్రకారం.. వాటిని ఎప్పుడు తినాలి అనే దాని ప్రకారం.. శరీరానికి ఏ పండ్లు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయో గుర్తుంచుకోవాలి.. సరైన సమయం – పద్ధతిని అవలంబించడం ద్వారా, మీరు పండ్ల నుంచి పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మీ కడుపు చాలా సున్నితంగా ఉంది లేదా మీకు ఇరిటబిల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ ఉంది. నారింజ లేదా నిమ్మకాయ వంటి కొన్ని సిట్రిక్ పండ్లను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల చికాకు కలుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు పండును వేరే ఆహారంతో కలిపి తినడం లేదా ఉదయం తేలికపాటి అల్పాహారం తిన్న తర్వాత పండు తీసుకోవడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో ఏ పండ్లు తినాలి? బొప్పాయి: కడుపుని శుభ్రపరుస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అపిల్: ఫైబర్ -యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండటం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పువ్వుకాయ: హైడ్రేషన్ కు ఉత్తమమైనది, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ: జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది బెర్రీలు: వుడ్గాప్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. చర్మానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

ఔషధాల గని.. 40 రకాల వ్యాధులు మాయం



ఆయుర్వేదంలో వేల సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న అతి మధురం (లికరైస్ లేదా మలేటీ) కేవలం తియ్యటి రుచిని మాత్రమే కాదు, అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంది. శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి జీర్ణక్రియ వరకు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి చర్మ సౌందర్యం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే ఈ మూలిక గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. అతి మధురం ఒక ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద మూలిక. దీని శాస్త్రీయ నామం గ్లయసిరైజా గ్లాబ్రా దీన్నే ములేటీ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని వేర్లు, బెర్రులు అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. తియ్యటి రుచిని కలిగి ఉండటం వల్ల దీనికి “అతి మధురం” అనే పేరు వచ్చింది. ఇందులో గ్లయసిరైజిక్ ఆమ్లం, గ్లూకోజ్, సుక్రోజ్, ఈస్ట్రోజెన్ వంటి అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. అతి మధురం దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పి, ఆస్తమా, బ్రోన్చైటిస్ వంటి శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలకు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది కఫాన్ని కరిగించి బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది, శ్వాసనాళాలను శుభ్రపరుస్తుంది. తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు నొప్పికి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.అతి మధురం జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది అల్సర్స్, కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీనిలోని సమ్మేళనాలు కడుపులో ఒక రక్షణ పొరను ఏర్పర్చి, ఆమ్లాలు నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. అలాగే, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అతి మధురం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు శరీరాన్ని వ్యాధుల నుండి కాపాడతాయి. కాలేయ ఆరోగ్యానికి అతి మధురం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ బారి నుండి రక్షించి, కామెర్లు వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. అతి మధురం చర్మ సౌందర్యానికి కూడా ఉపకరిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు చర్మాన్ని సంరక్షించి, రద్దర్లు, దురదలు, మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది చర్మం రంగును మెరుగుపరిచి, యువ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. అతి మధురం మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశను తగ్గించి, మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. నీరసం, అలసటను తగ్గించి శరీరానికి శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. కీళ్ళు, కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అతి మధురం చూర్ణంతో దంతాలను తోమకోవడం వల్ల దంతాలు దృఢంగా మారి, పిప్పి పళ్ళు, చిగుళ్ళు రక్తస్రావం, నోటి పూత వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇది చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ల సమతుల్యతకు తోడ్పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది.

