

రెండు, మూడు రోజుల్లో వంద-శాతం పూర్తవుతుంది

ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్) ప్రక్రియను కాంగ్రెస్ బీఎల్ఏలు వేగవంతం చేయాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు ప్రజలకు చేరువ చేసేందుకు యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఎమ్మెల్యే గ్రాడ్యుయేషన్ ఎలక్షన్పై జిల్లా ఇన్‌చార్జ్, జిల్లా పీసీసీలతో చర్చించి ముగ్గురు సభ్యులతో ఎక్సానల్ ఏర్పాటు చేసి నివేదిక అందించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు.

సర్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి: భట్టి విక్రమార్క

ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్) ప్రక్రియను కాంగ్రెస్ బీఎల్ఏలు వేగవంతం చేయాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు ప్రజలకు చేరువ చేసేందుకు యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఎమ్మెల్యే గ్రాడ్యుయేషన్ ఎలక్షన్పై జిల్లా ఇన్‌చార్జ్, జిల్లా పీసీసీలతో చర్చించి ముగ్గురు సభ్యులతో ఎక్సానల్ ఏర్పాటు చేసి నివేదిక అందించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు.

ఎల్‌ఎన్‌ఎ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో 'రైతునేస్తం' కీలక పాత్ర: మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

2

రైతు చెంతకు నూతన సాంకేతికతే 'రైతునేస్తం' లక్ష్యమని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు.

రైతు - శాస్త్రవేత్త - అధికారుల అనుసంధానానికి దేశంలోనే తొలి డిజిటల్ వేదిక రైతునేస్తమని అన్నారు.

హైదరాబాద్, జూలై 28: రైతు చెంతకు నూతన సాంకేతికతే 'రైతునేస్తం' లక్ష్యమని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. ఈరోజు(మంగళవారం) రైతునేస్తం 100వ ఏవీసోడ్‌ను ప్రభుత్వం ఘనంగా నిర్వహించింది.

రేవంత్, కిషన్ రెడ్డి కారణంగా సింగరేణి అస్తిత్వం ప్రమాదంలో పడింది: కవిత

2

సింగరేణికి బొగ్గు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డిల తీరు వల్ల తెలంగాణకే గర్వకారణమైన సింగరేణి సంస్థ తన అస్తిత్వాన్ని, ఉనికిని కోల్పోయే ప్రమాదంలో పడిందని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బహిరంగ వేలం ద్వారా కాకుండా నేరుగా సింగరేణి సంస్థకి బొగ్గు బ్లాకులను కేటాయించాలన్న విజ్ఞప్తులను పట్టించుకోకుండా... వెనుగుగారు షీకేవోసీటీ బొగ్గు బ్లాక్ వేలం నిర్వహించడం వెనుక పెద్ద కుట్ర దాగి ఉందని ఆమె ఆరోపించారు.

టమోటా కిలో రూ.10లోపే..

టమోటా రైతులకు ఈసారి అదిలోనే హాంసపాదు అన్న పరిస్థితి ఎదురవుతోంది. ఎన్నో ఆశలతో సాగు చేసిన పంట చేతికొచ్చిన సమయంలో ధరల పతనం రైతులను తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది.

అనంతపురం: టమోటా రైతులకు ఈసారి అదిలోనే హాంసపాదు అన్న పరిస్థితి ఎదురవుతోంది. ఎన్నో ఆశలతో సాగు చేసిన పంట చేతికొచ్చిన సమయంలో ధరల పతనం రైతులను తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. **విగతా..2లో**

హైద్రాపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కుట్రలు చేస్తున్నాయి

హైద్రాపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కుట్రలు చేస్తున్నాయని.. కానీ ప్రజల్లో హైద్రాపై విశ్వాసం పెరుగుతోందని అన్నారు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు.

హైదరాబాద్, జూలై 28 హైద్రాపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కుట్రలు చేస్తున్నాయని, హైద్రాపై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెరుగుతోందని, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసమే వ్యతిరేక ప్రచారం జరుగుతోందని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. **విగతా..2లో**

పదే పదే లీకేజీలు జరుగుతున్నా కేంద్రం చోద్యం చూస్తోంది లోక్‌సభలో గౌరవ గొగోయ్

2

పేపర్ లీకేజీ లోక్‌సభలో ప్రస్తావించిన కాంగ్రెస్? ఏపీ గౌరవ గొగోయ్

పదే పదే లీకేజీలు జరుగుతున్నా ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తూ ఉండిపోయిందంటూ వ్యాఖ్య

లీకేజీ నిందితులకు బెయిల్ ఇచ్చిందని ఆరోపణ

విద్యావ్యవస్థ మొత్తం ఆర్ఎస్ఎస్ నియంత్రణలో ఉంది

లోక్‌సభలో రాహుల్ షైర్: అమిత్ షా, ఆర్ఎస్ఎస్‌పై తీవ్ర ఆరోపణలు

లోక్‌సభలో అమిత్ షా, ఆర్ఎస్ఎస్‌ను టార్గెట్ చేసిన రాహుల్ గాంధీ

విద్యార్థులపై ఎలీమెంటల్ చర్యకు హామీమంత్రి ఆదేశాలిచ్చారని వ్యాఖ్య

ఆధారాలు లేకుండా మాట్లాడొద్దని, క్షమామణ చెప్పాలని కేంద్రం డిమాండ్

2026 నాటికి విమాన రాకపోకలు మొదలవుతాయని అప్పుడే ప్రకటించాం

పని మాడి.. ప్రచారం చంద్రబాబుది: జగన్

ఇది బాబు మార్క్ రాజకీయం..

భోగాపురం విమానాశ్రయం క్రెడిట్ తన ఖాతాలోకి వేసుకునేందుకు చంద్రబాబు యత్నిస్తున్నారన్న జగన్

విమానాశ్రయానికి సంబంధించిన అన్ని పనులు తమ హయాంలోనే జరిగాయని వ్యాఖ్య

భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దొంగ దారులు వెతుకుతున్నారని, కిరీటం వేసుకోవడంలో ఆయన చూపే శ్రద్ధ కిరీటం వేసుకోవడంలో ఆయన చూపే శ్రద్ధ అభివృద్ధిలో చూపరని వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. భోగాపురం అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం త్వరలోనే ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా ప్రారంభానికి సిద్ధమవుతున్న నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.సోషల్ మీడియా వేదికగా జగన్ స్పందిస్తూ... “2019 ఎన్నికలకు సరిగ్గా నెల రోజుల ముందు ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా కేవలం

మేమేమైనా అంటరానివాళ్లమా?: చంద్రబాబుపై అంబటి పైర్

2

తన పక్కన కూర్చున్నందుకు బొండా ఉమాకు నోటీసులు ఇవ్వారంటూ అంబటి పైర్ పార్టీలు వేరైనా కావు కార్యక్రమాల్లో నేతలు కలవడం సహజమని వ్యాఖ్య

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ చంద్రబాబుకు బుద్ధి తగ్గుతోందని విమర్శ

ముద్రగడ వద్దనాథం సంస్కరణ సభలో తన వక్తన కూర్చున్నందుకు టీడీపీ నేత బొండా ఉమాకు ఆ పార్టీ అధిష్ఠానం నోటీసులు ఇవ్వడంపై వైసీపీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు విరుచుకుపడ్డారు. పార్టీలు వేరైనా కావు సామాజికవర్గ కార్యక్రమాల్లో నేతలు కలవడం సహజమని, అంతమాత్రానికే బొండా ఉమా నుంచి వివరణ కోరడం

వ్యవస్థల్ని నాశనం చేయడమే గొడ్డలి పార్టీ అధినేత లక్ష్యం

వ్యవస్థలు నిర్మాణం చేద్దామనే సంకల్పంతో ఎవరైనా రాజకీయాల్లోకి వస్తారని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు.

వ్యవస్థల్ని నాశనం చేయటమే లక్ష్యంగా గొడ్డలి పార్టీ అధినేత ఉన్నారంటూ వైఎస్ జగన్‌పై ఆయన మండిపడ్డారు.

బుధవారం వెలగపూడిలోని సచివాలయంలో అందుబాటులో ఉన్న పార్టీ నేతలతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు.

తాజా పరిణామాలపై వారు చర్చించారు.

శ్రీకాకుళం జైలులో ఉన్న వైసీపీ నేత, మాజీ మంత్రి సిద్ది అప్పలరాజును గురువారం మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ పరామర్శించనున్నారనే విషయాన్ని సీఎం దృష్టికి పార్టీ నేతలు తీసుకెళ్లారు.

వ్యవస్థలు నిర్మాణం చేద్దామనే సంకల్పంతో ఎవరైనా రాజకీయాల్లోకి వస్తారని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. కానీ వ్యవస్థల్ని నాశనం చేయటమే లక్ష్యంగా గొడ్డలి పార్టీ అధినేత ఉన్నారంటూ వైఎస్ జగన్‌పై ఆయన మండిపడ్డారు. బుధవారం వెలగపూడిలోని సచివాలయంలో అందుబాటులో ఉన్న పార్టీ నేతలతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా

నల్లమలలో పులి గాండ్రింపు శాశ్వతం చేస్తాం

పులుల దినోత్సవం సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ స్పందన

తూర్పు కనుమల్లోకి మరోరాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్ నుంచి నాలుగు ఆడ పులులు

నాగార్జునసాగర్ లిజర్వ్లో వేట నిరోధక శిబిరాలు 150కి పెంపు

గిరిజన యువతకు 800 ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని ప్రకటన

పులుల సంరక్షణలో ఏపీని ఆదర్శంగా నిలుపుతామన్న డిప్యూటీ సీఎం

అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కీలక ప్రకటనలు చేశారు. నల్లమల అడవుల్లో పులి గాండ్రింపును శాశ్వతం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పులుల సంరక్షణలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను దేశంలోనే ఆదర్శవంతమైన



మంత్రి నారా లోకేష్ కు ఘన స్వాగతం



కర్నూలు ప్రతినధి, జూలై 29, (సీమకిరణం న్యూస్) : ఆదోని లోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన హెలిప్లాండ్ కు చేరుకున్న మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉ కమ్యూనికేషన్స్ మంత్రి నారా లోకేష్ కు రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఆహార శుద్ధి శాఖ మంత్రి టి.జి.భరత్ గుప్తా, జిల్లా కలెక్టర్ డా.వి.సిరి, జిల్లా ఎస్సీ విక్రాంత పాటిల్, ఆదోని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పార్వతారెడ్డి, ఎమ్మిగనూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ జయనాగేశ్వర రెడ్డి, టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గుడిసె కృష్ణమ్మ, జోన్-5 ఇన్చార్జ్ పి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కేడీసీ బ్యాంక్ చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, బోయ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కవ్వత్రాళ్ల బొజ్జమ్మ, కుడా చైర్మన్ సోమిరెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు, రజక

కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సావిత్రి, మాజీ ఎంపీ సజీవ్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఇక్బాల్ బాషా, మాజీ ఎమ్మెల్యే మీనాక్షి నాయుడు, అలూరు ఇన్‌ఛార్జ్ వైకుంఠం జ్యోతి, మంత్రాలయం ఇన్‌చార్జ్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి, జనసేన ఇన్‌ఛార్జ్ సురేష్, ఆదోని జనసేన ఇన్‌ఛార్జ్ మల్లవ్వ, పార్టీల నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ & కమ్యూనికేషన్స్ మంత్రికి ఘన స్వాగతం పలికారు.



నిజాయితీని నిరూపించుకున్న ఆటో డ్రైవర్

డోన్ టౌన్, జూలై 29, (సీమ కిరణం న్యూస్): కర్నూలు కు చెందిన పి. రాధ (ఉపాధ్యాయురాలు), భర్త నారాయణస్వామి, ప్రస్తుతం డోన్ పట్టణంలోని పాతపేట జెడ్పీ హైస్కూల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. బుధవారం ఆమె డోన్ పట్టణంలో ఆటోలో ప్రయాణించిన అనంతరం తన వ్యండ్ బ్యాగ్ను ఆటోలోనే మరిచిపోయారు. బ్యాగ్ ను గుర్తించిన వెంటనే నాయని వల్లె గ్రామానికి చెందిన ఆటో డ్రైవర్ మధు, టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో అప్పగించారు. పోలీసులు బ్యాగ్ ను పరిశీలించి, దాని యజమానురాలు రాధ ని గుర్తించి, ఆమెకు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంటియాజ్ బాషా ఆటో డ్రైవర్ మధు నిజాయితీని అభినందించారు. సమాజంలో ఇలాంటి నిజాయితీ గల వ్యక్తులు ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తారని పేర్కొంటూ, విలువైన వస్తువులు లభించినప్పుడు సమీప పోలీస్ స్టేషన్లో అప్పగించి బాధితులకు అందేలా ప్రజలు సహకరించాలని సూచించారు.

గురు పార్లమె సందర్శన

ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న యువ నాయకుడు బుగ్గన



డోన్ టౌన్, జూలై 29, (సీమ కిరణం న్యూస్): డోన్ పట్టణంలో గురు పార్లమె వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా యువనేత బుగ్గన ఆర్డన్ అమర్నాథ్ రెడ్డి డోన్ పట్టణంలోని శ్రీ సాయిబాబా ఆలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సాయిబాబా ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి కుటుంబంలో సుఖశాంతిలు, ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు వెల్లివిరియాలని ఆయన ప్రార్థించారు. అనంతరం ఆలయ ఆర్చకుల ఆశీర్వాదాలు స్వీకరించి, ఆత్మకు విచ్చేసిన భక్తులకు గురు పార్లమె శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, రాష్ట్ర మాజీ మీటి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శ్రీరాములు, ఎంపీ రేగడి రాజశేఖర్ రెడ్డి, జిల్లా వాలంటీర్ విభాగం అధ్యక్షుడు పోస్ట్ ప్రసాద్, మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ జాకీర్ హుస్సేన్, పట్టణ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున రెడ్డి, మాజీ మేయర్ యార్ల చైర్మన్ రామచంద్రుడు, ఆర్. ఇ రాజవర్ధన్, డివై గౌడ్, చంద్రశేఖర్, మల్లాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిల్లర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మ హోటల్ వద్ద నూతన సర్కిల్ స్థలాన్ని పరిశీలించిన కమిషనర్ సరేష్ రెడ్డి



డోన్ మునిసిపల్ కమిషనర్ సరేష్ రెడ్డి బుధవారం గుత్తి రోడ్ సమీపంలోని అమ్మ హోటల్ వద్ద ఏర్పాటు చేయనున్న నూతన సర్కిల్ స్థలాన్ని పరిశీలించి, సంబంధిత అధికారులతో కలిసి సర్వే నిర్వహించారు. అనంతరం శ్రీవరణ కాలనీలో నిలిచిపోయిన డ్రైనేజీ వసలు మరియు నూతన రోడ్డు నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి, వసలును వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ డి.ఐ. రఘు, టి.పి.ఓ. శరణిష్, ఏ.ఈ. సురేష్, సర్వేయర్, సచివాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదోనిలో మంత్రి నారా లోకేష్ కు ఘన స్వాగతం పలికిన జిల్లా ఎస్సీ మంత్రి నారా లోకేష్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసిన కర్నూలు ఎస్సీ విక్రాంత పాటిల్

కర్నూలు శ్రీమ/ఆదోని, జూలై 29, (సీమకిరణం న్యూస్): మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉ కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ బుధవారం కర్నూలు జిల్లా ఆదోని పట్టణంలోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన హెలిప్లాండ్ కు చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కర్నూలు జిల్లా ఎస్సీ విక్రాంత పాటిల్, మంత్రి నారా లోకేష్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి స్వాగతం పలికారు. మంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో జిల్లా పోలీసు శాఖ పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాటు చేపట్టింది. హెలిప్లాండ్ పరిసరాలతో పాటు సభా ప్రాంగణంలోను విస్తృత బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు జిల్లా ఎస్సీ తెలిపారు.

పెదవి విరుపు మొదలైందా?

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలే మళ్లీ తనను అధికారంలోకి తెస్తాయని కేసీఆర్ బలంగా నమ్ముతున్నారు. అది ఆయన ఇష్టం. అయితే, సొంత బిడ్డ కవిత ఇప్పుడు ఆయనకు పంటి కింద రాయలా మారారు. సొంతంగా రాజకీయ పార్టీ ఏర్పాటు చేసుకున్న కవిత కేసీఆర్ ను ఎండగట్టి అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలలో జగన్ రెడ్డితో విభేదించిన ఆయన సోదరు వర్మిల 2024 ఎన్నికల్లో ఆయనకు ఎంతో కొంత సప్తం చేశారు. రాజకీయంగా వర్మిల నిలదొక్కుకోలేక పోతున్నా సోదరుడు జగన్ రెడ్డి నైజామా ప్రజలకు వివరించడంలో మాత్రం ఆమె సక్సెస్ అయ్యారు. పెన్షన్లపై పెట్టుకున్న ఏ ప్రభుత్వం కూడా బాగుపడదు. 2004 కు పూర్వం ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో, చంద్రబాబు ప్రభుత్వంలో తమకు రావాల్సిన పెన్షన్ కోత విధించారన్న కనీతో పెన్షన్లపై ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ప్రచారం చేశారు. కేసీఆర్ హయాంలోనూ ఇదే జరిగింది. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగులు శాపనారాలు పెడుతున్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వమే కూడా - ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కూడా ఆర్థిక సంక్షోభంలోనే ఉంది. మిగతా రాష్ట్రాలు కూడా ఈ జాబితాలో చేరబోతున్నాయి. ప్రభుత్వాలు అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోవడానికి రాజకీయ పార్టీలే కారణం కానీ ఉద్యోగులు కాదు కదా? సమస్యలు వికటించే వరకు పట్టించుకోకపోతే ఎలా? ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కూడా కాన్సి పారపాట్లు చేస్తున్నారు. తన మనసులో ఏముందో, ఎటు ప్రయోజనంకాలని అనుకుంటున్నారో ముందుగా ఇతరులతో పంచుకోవడం లేదు. సమస్య ముదిరినప్పుడు మాత్రమే తాను ఏమనుకుంటున్నది మంత్రులు, అధికారులతో పంచుకుంటున్నారు. సమయ పాలన విషయంలో కూడా ముఖ్యమంత్రిపై ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలు ఎన్నికలు చేపట్టే కారణంగా ఆర్థిక సంక్షోభంలో కూరుకుపోతున్నాయి. మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధులు జీతాల్లో కోత విధించుకోవాలని హిమాచల్ ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తాజాగా నిర్ణయించుకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కూడా చదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగుల బలగాల చెల్లింపుల కోసం అదే బాటలో పయనించాలని అనుకుంటోంది. కేసీఆర్ ను మళ్లీ అధికారంలోకి రానిచ్చేదిలే! ఆయన మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తే నా పేరు మార్చుకుంటా! ఇది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన తాజా ప్రతిజ్ఞ. ఎంత మంది కేరళుకన్నా నేను చచ్చేదే లేదు. కాంగ్రెస్ కు అధికారం ఇప్పి గోనపడుతున్నామని ప్రజలు తెలుసుకున్నారు. నేను బరాబర్ మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తా! ఇది మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ వినిన ప్రతి సవాల్. నిజానికి ఈ ఇరువురు నాయకులు ఇటువంటి సవాళ్లకు బదులు కొంచెం ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటే బాగుండేది. తెలంగాణలో ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఇటువంటి ప్రతిజ్ఞలు ఉపశమనం కలిగించవు.

వెల్దుర్తిలో స్వచ్ఛపథం కార్యక్రమం నిర్వహణ



వెల్దుర్తి, జూలై 29 (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా వెల్దుర్తి మండల కేంద్రంలో బుధవారం స్వచ్ఛపథం కార్యక్రమంను నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా బైపాస్ రోడ్డులోని హనుమాన్ జంక్షన్ నుంచి రైల్వే ట్రీడ్ వరకు ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి పరిసరాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేయించారు. రోడ్లపై పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించి, ప్రజలకు

పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించే దిశగా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, పరిశుభ్రత ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని, గ్రామాలు, పట్టణాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో ప్రజలు కూడా భాగస్వాములు కావాలని విలుపునిచ్చారు. ప్రజల సహకారంతోనే స్వచ్ఛమైన వెల్దుర్తిని నిర్మించగలమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిడిఓ, అశ్వినీ

కుమార్, ఎంపీడీఓ, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ రవి కిషోర్, పంచాయతీ ఈవో రమామతీ భాషాపతి పాటు ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది, పారిశుధ్య కార్యకులు పాల్గొన్నారు. అధికారులు స్వయంగా శుభ్రత కార్యక్రమంలో పాల్గొని పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమం విజయవంతంగా సాగింది.

అంటింటికి టేబిల్ కార్పొరేషన్ మానికీ ఐశేష స్పందన



డోన్ టౌన్, జూలై 29, (సీమ కిరణం న్యూస్): తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 2 ఏళ్ల నమ్మకం -- సంక్షేమం, అభివృద్ధి -- ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమంలో భాగంగా మూడవ రోజు డోన్ పట్టణంలోని 3వ వార్డులో డోర్-టు-డోర్

ప్రచార కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డోన్ ఎమ్మెల్యే కోట్ల జయ సూర్య ప్రకాష్ రెడ్డి ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను కలిసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గత రెండేళ్లలో అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు,

పారదర్శక పాలన గురించి వివరించారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అంగన్ వాడీ సమస్యలు పరిష్కరించాలి సీడిపీఓ లూక్ కు వినతిపత్రం

వెల్దుర్తి, జూలై 29, (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా వెల్దుర్తి మండల కేంద్రంలో ని ఐసీడిఎస్ ప్రాజెక్టు కార్యాలయంలో బుధవారం ఏఐటీయూసీ అనుబంధ ఏపీ అంగన్ వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో సీడిపీఓ లూక్ కు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ అంగన్ వాడీ వర్కర్లు, హెల్పర్ల సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని, వేతనాలను వెంటనే పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే 'సవనీతన' యాచన రద్దు చేయాలని, అంగన్ వాడీ సిబ్బందిపై అదనపు పనుల భారం మోపడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. సమస్యలు పరిష్కరించే వరకు అదనపు విధులు నిర్వహించబోమని మూడు అంగన్ వాడీ సంఘాలు సంయుక్తంగా నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ అంగన్ వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ అసోసియేషన్ కర్నూలు జిల్లా అధ్యక్షురాలు నాందిని, లక్ష్మీకషోరి, రేవతి, మధుతేజ, పూర్వావతి, ఆదిలక్ష్మి, పహాదా, సురేఖ, రామంజనేయ్యతో పాటు పలువురు అంగన్ వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లు పాల్గొన్నారు.

సూర్యగ్రహణంలో లింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ అంటే ఏమిటి? భారతీయులు ఈ అరుదైన దృశ్యాన్ని చూడగలరా.. తెలుసుకోండి



భూమి, సూర్యుని మధ్య చంద్రుడు వెళ్ళినప్పుడు సూర్య గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో సూర్యుడు పూర్తిగా కానీ పాక్షికంగా కానీ భూమికి కనిపించదు. ఈ ఖగోళ ఘటనను సూర్యగ్రహణం అని అంటారు. ఈ ఏడాది(2024) రెండో సూర్య గ్రహణం ఏర్పడునుంది. ఈ ఏడాదికి ఇదే చివరి సూర్యగ్రహణం కూడా. సూర్యగ్రహణం ఏర్పడినప్పుడల్లా ఆకాశంలో కొన్ని అరుదైన దృశ్యాలు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిలో లింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ కూడా ఒకటి. ఈసారి కూడా సూర్యగ్రహణం సమయంలో సూర్యుడు చుట్టూ ఆగ్ని వలయంలా కనిపించానుంది. ఈ అరుదైన దృశ్యం భారతదేశంలో కూడా కనిపిస్తుందో లేదో తెలుసుకుందాం.

సూర్యగ్రహణం ఎన్ని రకాలు?

సూర్యగ్రహణం గురించి మాట్లాడుతే మొత్తం 3 రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి సూర్యగ్రహణాన్ని సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం అంటారు. సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణంలో చంద్రుడు భూమిని పూర్తిగా కప్పిస్తాడు. ఈ సమయంలో చంద్రుడు భూమికి చాలా ధగ్గరగా ఉంటాడు. భూమిపై సూర్యుడి వెలుగు పడకుండా చంద్రుడు కప్పియ్యడంతో పూర్తి అంధకారం కమ్ముకుంటుంది.రెండవ గ్రహణాన్ని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు. ఇందులో చంద్రుడు సూర్యుడిని పూర్తిగా కప్పక చేరుడు. చంద్రుడి నీడ సూర్యుడిలోని కొంత భాగాన్ని కప్పి ఉంచితే సూర్యుడి నీడ పాక్షికంగా భూమిపై పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు. ఈ సమయంలో సూర్యుడి కొంత భాగమే కనిపిస్తుంది. మిగతా భాగం నల్లగా ఉంటుంది.

సుప్తీం కోర్టుకు తిరుమల లడ్డు వివాదం నేడు విచారించనున్న ఉన్నత న్యాయస్థానం



తిరుమల లడ్డు వివాదం మరింత ముదురుతోంది. ఈ లడ్డు కల్తీ వ్యవహారంలో ఒక వైపు సీట్ దూకుడు పెంచగా, మరో వైపు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు అవుతున్నాయి. లడ్డు కేసులో నిజానిజాలు బయటకు తీయాలని డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అటు అధికార పార్టీ కుట్రులు ప్రభుత్వం, ఇటు వైసీపీ నేతల మధ్య హుటాహు యుద్ధాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే నేడు సుప్రీంకోర్టులో తిరుమల లడ్డు వివాదం కేసు విచారణకు రానుంది. దీనిపై జస్టిస్ బి.ఆర్ గవాయి, కె.వి విశ్వనాథన్ ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. కోర్టు నంబర్ 3 లో జరిగా వెంబర్ 63గా తిరుమల లడ్డు కేసు నమోదైంది. తిరుమల లడ్డు ప్రసాద కల్తీ వివాదంలో నిజా నిజాలు నిగ్గు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు వైసిపిఆర్గిని ఎంపీ వైవి సుబ్బారెడ్డి.ప్రసాద కల్తీపై చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలపై వాస్తవాలు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో ధర్మాపు జరపాలని బీజేపీ సీనియర్ నేత సుబ్రహ్మణ్య స్వామి పిటిషన్ వేశారు. అంతేకాదు ఈ లడ్డు ప్రసాద కల్తీపై రయంత విక్రమ సుంకట్ నహా పలువురు కూడా సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ జరపనుంది.అయితే తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (%బుజ%) శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులవార్డు. నిత్యం కోల్లాది రూపాయలు విలువ చేసే కాసుకలు సమర్పిస్తుంటారు భక్తులు. ఆశ్చర్యత ఆదాయం కలిగిన ఆలయంలో తిరుమల మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ మించి స్వామివారి 'ప్రసాదం' లడ్డుకు ఎంతో విశిష్టత, ప్రాధాన్యత ఉంది. సామాన్యుడి నుంచి ప్రధాన మంత్రి వరకు ఈ లడ్డు ప్రసాదాన్ని ఇష్టపడుతుంటారు.

ఈ ఆకులు మాములు మెడిసిన్ కాదు 120 వ్యాధులకు చెక్ కిడ్నీలో రాళ్లన్నీ ఖతం



ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి. రోజుకో యాపిల్ తినలేని వారు ఒక ఉసిరి తింటే చాలని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు., అయితే కాయలు మాత్రం.. ఉసిరి ఆకులతో కూడా శరీరానికి ఎన్నో ఔషధిచ్చి ఉన్నాయి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నయం చేయడంలో ఉసిరి ఆకులు మెడిసిన్లా పనిచేస్తాయి. ప్రవాహకర హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులకు కూకు ఉసిరాకుతో చెక్ పెట్టవచ్చు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మన గడ్డ హెల్త్ కాదు చాలా బాగుంటుంది. ఉసిరి ఆకులు వగరగా ఉంటాయి. కాస్త తీసి రుచి కూడా మెలితం అయినట్లు ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో 3 రకాల రోషాలు ఉంటాయి. వాత, పిత్త, కఫ. ఈ రోషాలకు విరుగుడు ఉసిరి ఆకు అంటున్నారని ఆయుర్వేద వైద్యులు. ఉసిరి ఆకులు పచ్చి వంటి వాటిల్లో వేసుకోవచ్చుట. ఇక పొడిలాగా మర్చి కూడా వినియోగించవచ్చుట. ఔడే డిజార్డర్స్, ఇన్ఫుమేషన్, మలేరియా, యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి 120 వ్యాధుల చికిత్సలో ఉసిరి ఆకులు ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు.ఉసిరి ఆకుల పొడి తీసుకుంటే.. కడుపులో అల్సర్ వంటి సమస్యలు నయమవుతాయట. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాల వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ నుంచి ఉపశమిస్తావు. అలానే లివర్ ఫంక్షన్లో మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరిలోని పోషకాలు.. కాలేయ కణాలను శ్రీ రాదికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఉసిరి ఆకల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరం వంటి లక్షణాల నుండి రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఉసిరి బాడిలోని రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.అలానే మూత్రపిండంలో రాళ్ల సమస్యతో ఇప్పుడు చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాంటివారు ఉసిరి ఆకుల పొడి తినడం వల్ల చాలా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయట. కిడ్నీ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు పిల్లలకు రాళ్ల నివారణలోనూ ఉసిరి ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు తేలింది.

నేటి యువత ఎందుకు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారని ఎలా నివారించాలో నిపుణులు సలహా ఏమిటంటే

జార?ండ్లో ఎవ్రేజ్ డిపార్ట్మెంట్లో కానిస్టేబుల్ రికార్డుమెంట్ కోసం రన్నింగ్ టెస్ట్ జరిగింది. ఇందులో పాల్గొన్న చాలా మంది యువకులు రేసులో మరణించారు. పరిగెత్తుతుండగా గుండెపోటు వచ్చి అక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇలాంటి కేసులు గత కొన్నేళ్లుగా వెలుగులోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఇందుకు సంబంధించిన కొత్త కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. పార్టీలో డ్యాన్స్ చేస్తూ కొందరు, జిమ్ చేస్తూ కొందరు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆదుతూ, పాడుతూ మరణిస్తున్న కేసులన్నీ యువతలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ సంఘటనలు నేటి జనరేషన్ కు ఒక హెచ్చరిక. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వృద్ధులన్నీ జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సెప్టెంబర్ 29 న జరుపుకుంటున్నారు. ఈ రోజుని గుండె జబ్బులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసం ఎంపిక చేశారు. యువత గుండెపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇందుకోసం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రమాణాలను గుర్తించేందుకు ఉసీజీ, సీటి సోన్సార్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి టెక్నిక్లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయంటే..? యువతరంలో మానసిక ఒత్తిడి, చెడు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయి. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా గుండెపోటు, గుండె ఆగిపోవడం, గుండె నొప్పి వంటి కేసులు గణనీయంగా పెరగడానికి ఇవే కారణాలు. అందువల్ల ఏ వయస్సులో ఉన్న వారైనా సరే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించుకోవడం ప్రస్తుతం చాలా ముఖ్యం.



అదివారం కూల్చివేతలేంటి చంచల్ గూడ చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుంది హైద్రాబై హైకోర్టు ఆగ్రహం

నగరంలో ఓ వైపు హైద్రా కూల్చివేతలు.. మరోవైపు మూసీ నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఇళ్లకు మార్నింగ్ ప్రత్యేయ తెలంగాణను షేక్ చేస్తున్నాయి.. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ హైకోర్టు హైద్రాపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది. హైద్రాకున్న చట్టబద్ధతను ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. పాలిటికల్ బాసుల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందినుండి పడతారని హైకోర్టు అధికారులను హెచ్చరించింది. ఈ సందర్భంగా అదివారం కూల్చివేతలపై హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది.. రాజకీయ నేతల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని.. చంచల్ గూడ, చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుందంటూ హై కోర్ట్ పేర్కొంది.ఇష్టానుసారంగా భవనాలను కూల్చేస్తే జీవో99పై స్టే ఇస్తామంటూ న్యాయస్థానం పేర్కొంది.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దన్న హైకోర్టు.. కొంటర్ దాఖలు చేయాలని హైద్రా కమిషనర్, అమీన్ పూర్ తహశీల్దార్లకు అదేశాలు జారీ చేసింది. హైద్రా కూల్చివేతలపై సోమవారం విచారణ జరిపింది.. విచారణకు హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ పర్యవీలగా హాజరయ్యారు.. విచారణ



అనంతరం హైకోర్టు తదుపరి విచారణను ఆక్టోబర్ 15కు వాయిదా వేసింది. విచారణకు హాజరైన హైద్రా కమిషనర్పై హైకోర్టు ప్రశ్నలు

వర్షం కురిపించింది. తహశీల్దార్ తీరుపై కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. భవనాన్ని 48 గంటల్లో ఖాళీ చేయాలని నోటీసులు ఇచ్చి 40 గంటల్లోపే ఎలా కూల్చుతారంటూ సీరియస్ అయ్యింది. అదివారం కూల్చివేతలపై మండిపడిన ధర్మాసనం.. ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కారంటూ పేర్కొంది. వీకెండ్లోనే కూల్చివేతలు ఎందుకని హైకోర్టు ప్రశ్నించగా.. అమీన్ పూర్లో కేవలం పరికరాలు మాత్రమే సమకూర్చామని హైద్రా కమిషనర్ హైకోర్టుకు తెలిపారు. అదివారం ఎలా పరికరాలు సమకూరుస్తారు.. అదివారం కూల్చడంలో మీ ఉద్దేశం ఏమిటంటూ ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది.. రేపు దార్మిచార్ తహశీల్దార్ వచ్చి.. చార్మిచార్, హైకోర్టును కూల్చడానికి పరికరాలు అడుగుతారుగో% కాల్చేస్తారా..? అంటూ రంగనాథ్ ను ప్రశ్నించింది.హైద్రా అంటే కేవలం కూల్చివేతలు చేయడమే.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దంటూ హైకోర్టు సూచించింది.. పెద్దలు, వీధల మధ్య వ్యత్యాసాలు చూస్తున్నారా..? మూసీ విషయంలో యాక్షన్ ప్లాన్ ఏమిటి..? అంటూ ప్రశ్నించింది.

మీకు అర్ధమవుతోందా అది కూడా గుండెపోటు లక్షణమే ఆ నొప్పిని లైట్ తీసుకోవొద్దు



సైలెంట్ కిల్లర్ గుండెపోటు లక్షణాలకు సంబంధించి ఇదీవల ఒక కొత్త అధ్యయనం షాకింగ్ విషయాలను వెల్లడించింది. దీనిలో చెప్పలేనో నొప్పి, భారం కూడా గుండెపోటు 'నిశ్శబ్ద' లక్షణాలలో ఇది కూడా కావచ్చని పేర్కొంది. చెవిలో నొప్పి, చెవిలో భారం కూడా గుండెపోటు లక్షణం కావచ్చునని అమెరికన్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోమెడికల్ ఇన్ఫర్మేషన్ (ఎన్సీబీఐ) ప్రచురించిన పరిశోధనలో వెల్లడించింది.ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. గుండెపోటు సమయంలో రక్తం గడ్డకట్టడం అనుభవించారు. కొందరు చెప్పలేనో బరువు లేదా వినికిడి లోపంతో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు.

500 మంది రోగులపై పరిశోధన: పరిశోధకులు 500 మందికి పైగా హృద్రోగులను అధ్యయనం చేశారు. గుండెపోటు వచ్చిన రోగులలో 12% మందికి చెవి సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. ఈ వ్యక్తులలో చాలామంది చెవిలలో నొప్పిని అనుభవించారు. కొందరు చెప్పలేనో బరువు లేదా వినికిడి లోపంతో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు.

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..

ఈ అధ్యయనం ప్రధాన పరిశోధకడైన డా. డేవిడ్ మిల్లర్ మాట్లాడుతూ.. చెవిలో నొప్పి లేదా భారం గుండెపోటు సంభావ్య

లక్షణం కావచ్చున్నారు. ప్రత్యేకించి ఇది అకస్మాత్తుగా, స్వప్నమైన కారణం లేకుండా చెవి నొప్పి సంభవించినప్పుడు.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమన్నారు. అయితే, చెవి నొప్పి లేదా బరువు మాత్రమే గుండెపోటుకు సంకేతం కాదని కూడా ఆయన వివరించారు. ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సైనస్ లేదా మైగ్రేన్ వంటి ఇతర సమస్యల లక్షణం కూడా కావచ్చున్నారు. అందువల్ల, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరమంటూ తెలిపారు.ఛాటి నొప్పి లేదా శ్వాసలోపం వంటి కొన్నిసార్లు గుండెపోటు, సాంప్రదాయిక లక్షణాలు కనిపించవని కూడా ఈ అధ్యయనం చూపించింది. అటువంటి పరిస్థితిలో, చెవి నొప్పి, భారం వంటి కనిపించిన లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టడం అవసరం. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మధుమేహ రోగులలో, ఇది గుండెపోటుకు సంకేతం.. గుండెపోటుపై అవగాహన పెంచడంతోపాటు అందులో దాగివున్న లక్షణాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెర్చించాలని, తద్వారా సరైన సమయంలో చికిత్స చేయవచ్చని డాక్టర్ మిల్లర్ చెప్పారు.

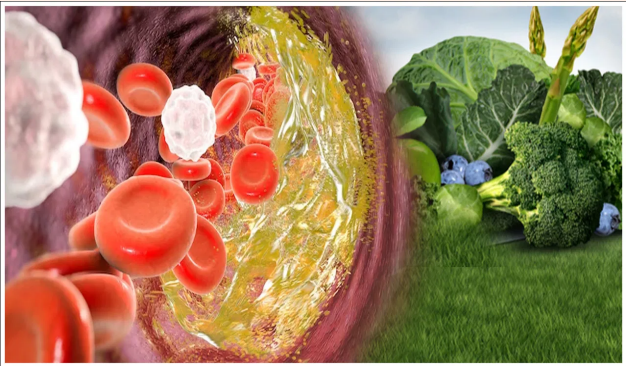
గుండెపోటు లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..

గుండెలో అకస్మికంగా నొప్పి వస్తుంది.. ఛాతీలో నొప్పి, బిగుతుగా ఉండటం.. ఒత్తిడి.. తీవ్రమైన నొప్పి దవడ నుంచి మెడ వరకూ పాకుతుంది. అకస్మిక మైకము, వికారం, శరీరం అలాతా చెమటలు పట్టి చల్లగా అయిపోతుంది. ఉపిరి తీసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటుంది. వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, కడుపులో అసౌకర్యం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను వేగంగా తగ్గించే కుారగాయలు ఏంటో తెలుసా

గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కుారగాయలు ఉన్నాయి.అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కుారగాయలు ఉన్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కుారగాయలు ఉన్నాయి.

ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి ట్రిగ్లెస్సెడ్ అదనపు కొలెస్ట్రాల్ ను బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడిఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కలిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్లు, కొలెస్ట్రాల్ ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి ట్రిగ్లెస్సెడ్ అదనపు కొలెస్ట్రాల్ ను బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడిఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.



1 / 7 పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బచ్చలికూర ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనువహించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్థిరంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

3 / 7 ట్రోకరీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పోటు ఫైబర్ కెమిక్లల్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

లోకరీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పోటు ఫైబర్ కెమిక్లల్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

4 / 7 క్యాబెజ్జు- క్యారెట్లో కలిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

క్యారెట్జు- క్యారెట్లో కలిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

అజీర్తి సమస్యలకు అసలు కారణం అదే ముందు ఆ అలవాటు మార్చుకోండి



కడుపు ఆరోగ్యం బాగా లేకుంటే మూడే కూడా బాగోదు. జీర్ణకోశ రుగ్మతల కారణంగా తరచూ కడుపులో నొప్పి, అజీర్తిం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. దీంతో దాదాపు ప్రతిరోజూ గ్యాస్ బద్ధి సమస్య వేధిస్తుంది అయితే, ఈ గ్యాస్-గుండె మంట ప్రధాన కారణం గతితిష్టిన అహారాల అలవాట్లు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తినడం వల్ల ఈ విధమైన లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యంగా నూనె-మసాలా అహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, తీతల పానీయాల ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ రుగ్మత సమస్య అంత తేలికగా వదిలిపోదు. అజీర్తి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే అహార అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కానీ చాలామందికి ఇంకో తయారుచేసిన అహారం తిన్న తర్వాత కూడా ఇదే విధమైన జీర్ణ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. కాబట్టి అహారంలో పాలు, జీవనశైలిని కూడా మార్చుకోవాలి. అజీర్తిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలు

ఉన్నాయి. వీటిని ఫాలో అయితే కడుపు సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

మధ్యాహ్నం తర్వాత ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినకూడదు

కొన్నిసార్లు రుచికరమైన, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కనిపిస్తే తినకుండా ఉండలేరు. అదే పిజ్జా అయినా, బిర్యానీ అయినా.. వీటిని మధ్యాహ్నం భోజనంలో అన్నలు తీసుకోకూడదు. ఇటువంటి భోజి, కొత్త వదారాలను మధ్యాహ్నం, రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం పూర్తిగా నివారించాలి. ఈ అలవాటు మార్చుకుంటే దాదాపు సగం జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాగే బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

రోజూ వాకింగ్ చేయాలి

బద్ధకంగా జీవించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలను నివారించలేం. మధ్యాహ్నం అయినా, రాత్రి అయినా భోజనం చేసి పడుకోవడం మంచి అలవాటు కాదు. బదులుగా భోజనం తర్వాత 30 నిమిషాలు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే అహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.