https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 86 శనివారం 1-08-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా

రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో

పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

మాదీ భరోసా!

మీ పెట్టుబడులకు సురక్షితమైన గమ్యస్థానం తెలంగాణ

- గుజరాత్‌లోని గిఫ్ట్ సిటీ 700 ఎకరాల్లోనే..
- ఫ్యూచర్ సిటీని 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్నాం
- గత పాలకులు తీసుకొచ్చిన కొన్ని మంచి విధానాలను
- కొనసాగిస్తూనే కొత్త విధానాలను అమలు చేస్తున్నాం
- దేశ జీడీపీలో రాష్ట్ర వాటా 10శాతానికి చేర్చడమే లక్ష్యం
- సీఐఐ ప్రతినిధుల సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 31 :
తెలంగాణలో తాము నిర్మిస్తున్న భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ.. గుజరాత్‌లోని గిఫ్ట్ సిటీ కన్నా ఎన్నో రెట్లు గొప్పగా ఉంటుందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. గిఫ్ట్ సిటీ 700 ఎకరాల్లో మాత్రమే ఉందని, తాము భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీని 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. పెట్టుబడులకు తెలంగాణ సురక్షితమైన గమ్యం అని, వ్యాపారులు ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో పెట్టే పెట్టుబడులకు ప్రభుత్వం రక్షణగా ఉంటుందని, అడిగిన దానికంటే ఎక్కువ సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు. ఎంత పెట్టుబడి పెడతారు, ఎంత మందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తారో చెబితేమిగతాదంతా తామే చూసుకుంటామన్నారు. శుక్రవారం భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) నార్తర్న్ రీజియన్ కౌన్సిల్ ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించి పెట్టిందని, రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించి స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఆర్థిక వ్యవస్థను తీసుకొచ్చిందని తెలిపారు. ఆర్థిక సంస్కరణల వల్లనే దేశం నేడు ప్రపంచ స్థాయికి ఎదిగిందన్నారు. లిబరలైజేషన్, ప్రైవేటైజేషన్, గ్లోబలైజేషన్ (ఎల్‌పీజీ) దేశాభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించాయని చెప్పారు. తెలంగాణ బిడ్డ పీవీ నర్సింహారావు ఈ విధానాలు తీసుకొచ్చారన్నారు. వ్యాపారులు తెలంగాణకు వచ్చి పెట్టుబడులు పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో పాలసీ పెరాలసిస్ లేదని, నాయకులెవరైనా, పార్టీ ఏదైనా.. మంచి విధానాలు తీసుకొస్తే వాటిని కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. గత పాలకులు తెచ్చిన కొన్ని మంచి విధానాలను కొనసాగిస్తూనే తాము కొత్త విధానాలను అమలు చేస్తున్నామని, పెట్టుబడి దారులకు అనుమతులు, ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ వాటా 5 శాతం ఉందని,...

మిగతా 2లో...

ఆ పిల్లల్ని క్షమిస్తున్నా

నన్నే కాదు.. నా తల్లినీ దూషించారు

తప్పుల నుంచి వారు నేర్చుకోవాలి

ప్రధాని మోదీ వీడియో సందేశం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 31:
ఇటీవలి విద్యార్థుల నిరసనల సందర్భంగా కొందరు తన మీద అసభ్యకరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారని, అయినా కూడా వారిని క్షమిస్తున్నానని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. తప్పుల నుంచి వారు నేర్చుకోవాలని, వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తును తాను కోరుకుంటున్నానని పేర్కొన్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో వరుసగా వీడియోలు విడుదల చేస్తున్న ప్రధాని.. శుక్రవారం రాత్రి వేళ మరో వీడియో సందేశం వినిపించారు. జంతర్‌మంతర్ నిరసనల సందర్భంగా కొందరు తన మీదేగాక, స్వర్గస్థురాలైన తన తల్లి మీద కూడా బూతులు మాట్లాడారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అయితే, చిన్నతనంలో తప్పులు జరుగుతుంటాయని, ఆ తప్పుల నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉందని, బాల్యం అంటే ఇదేనని వ్యాఖ్యానించారు. 'సమాజంలో ఉన్న ఆక్రోశాన్ని నేను అర్థం చేసుకోగలను. ఇది కల్చరల్ షాక్ వంటిది. కానీ, వీళ్లంతా మన పిల్లలు. వీళ్లను కోర్టుల చుట్టూ తిప్పించటం, శిక్షించటం వంటి వాటి వల్ల సమాజంలోని పరిస్థితులను మార్చలేం. కాబట్టే, నేను వాళ్లను క్షమించాలనుకుంటున్నా. దీనిని సమాజం కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ పిల్లలకు నేను పిలుపునిస్తున్నా.. రండి.. అందరం కలిసి దేశం కోసం పని చేద్దాం. దేశం ముందుకు వెళ్తోంది. మీరు కూడా ముందడుగు వేయాలి' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

ఫార్ములా-ఈ రేస్ కేసు..

25వ తేదీకి విచారణ వాయిదా

హైదరాబాద్, జులై 31:
ఫార్ములా-ఈ రేస్ కేసు విచారణలో భాగంగా నాంపల్లి ఏసీబీ కోర్టులో శుక్రవారం విచారణ జరిగింది. ఈ విచారణకు మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు హాజరయ్యారు. ఏసీబీ కోర్టు నోటీసులతో తొలిసారిగా విచారణకు కేటీఆర్, ఐఏఎస్ అధికారి అరవింద్ కుమార్, మాజీ చీఫ్ ఇంజనీర్ బీఎల్ఎన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఫార్ములా-ఈ రేస్ కేసులో ఇప్పటికే ాజదీ చార్జ్‌షీట్ దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. కార్ రేస్‌తో HMDAకు రూ.54.88 కోట్ల నష్టం జరిగిందని చార్జ్‌షీట్‌లో ఏసీబీ అధికారులు పేర్కొన్నారు.

రేగా కాంతారావుపై రేప్ కేసు

పెళ్లి ఆశ చూపి, సహజీవనం చేసి మోసం చేశారని

బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యేపై ఓ యువతి ఫిర్యాదు

2

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గోదావరి ఉగ్రరూపం..

భద్రాచలం వద్ద మూడో ప్రమాద హెచ్చరిక..

2

తమిళనాడు సర్కార్‌తో చర్చల్లేవ్

డీకే శివకుమార్

బెంగళూరు, జులై 31:
కర్ణాటక-తమిళనాడు మధ్య కావేరీ జలాల వివాదంపై కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ మరోసారి స్పందించారు. తమిళనాడు సర్కార్‌తో చర్చల్లేవని తేల్చి చెప్పారు. తమిళనాడుకు 15 రోజుల పాటు కావేరీ జలాలను విడుదల చేయాలంటూ కావేరీ వాటర్ మేనేజ్‌మెంట్ అథారిటీ (సీడబ్ల్యూఎమ్ఏ) కర్ణాటకకు ఆదేశాలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో.. రాష్ట్రంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ప్రో కన్నడ గ్రూపులు ఇప్పటికే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసనలు మొదలెట్టాయి. విపక్షాలు ఆగస్టు 13వ తేదీన రాష్ట్ర వ్యాప్త బంద్‌కు పిలుపునిచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం విధాన సౌధలో మంత్రులు, అధికారులతో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సీడబ్ల్యూఎమ్ఏ ఆదేశాలపై ప్రభుత్వం చట్టపరంగా ఎలా ముందుకు వెళ్లాలనే అంశంపై సమీక్షా సమావేశంలో ప్రధానంగా చర్చించారు. సమావేశం అనంతరం ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తమిళనాడు ప్రభుత్వంతో నేరుగా చర్చలు జరిపేందుకు ప్రస్తుతానికి సానుకూల వాతావరణం లేదని తేల్చి చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ఈ వివాదంపై చర్చించేందుకు ఆగస్టు మొదటి వారంలో ఆల్ పార్టీ మీటింగ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. విపక్షాలు, రైతు సంఘాలతో పూర్తిగా చర్చించిన తర్వాతే నీటి విడుదలపై తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. విపక్షాలు బంద్ నిర్ణయాన్ని విరమించుకోవాలని సీఎం కోరారు.

భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్ నేడే టేకాఫ్

- ఏటికొప్పాక బొమ్మలతో స్వాగతం
- అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి సర్వం సిద్ధం
- ప్రధాని చేతుల మీదుగా జాతికి అంకితం
- 10.45 గంటలకు ప్రత్యేక విమానంలో మోదీ రాక
- ఎయిర్‌పోర్టులో గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం
- థింసా, కూచిపూడి నృత్యాలతో ఘన స్వాగతం
- 2.30 గంటల పాటు అక్కడ ఉండనున్న మోదీ
- 17,900 కోట్ల బహుళ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు
- వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన, ప్రారంభం
- తొలి సెమీ కండక్టర్ తయారీ కేంద్రానికి శంకుస్థాపన
- ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి 2 లక్షల మంది
- 4 రోజులుగా ఏర్పాట్ల పర్యవేక్షణలో లోకేశ్ బృందం
- ఎయిర్ ఇండియా షెడ్యూల్ వచ్చేసింది!
- హైదరాబాద్, బెంగళూరు, బెజవాడలకు సర్వీసులు

విజయనగరం, జూలై 31
ఉత్తరాంధ్రకు కొత్త రెక్కలు తెచ్చిన అద్భుతం... భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవ ఘట్టానికి సర్వం సిద్ధమైంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ శనివారం ఎయిర్‌పోర్టును ఘనంగా ప్రారంభించి, జాతికి అంకితం చేస్తారు. అనంతరం ప్యాసింజర్ టెర్మినల్ భవనాన్ని ఆయన పరిశీలిస్తారు. భోగాపురం వేదికగా రూ.17,900 కోట్ల విలువైన బహుళ అభివృద్ధికార్యక్రమాలకు వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు. ప్రధాని రెండున్నర గంటల పాటు భోగాపురంలో ఉంటారు. అనంతరం కర్ణాటకకు బయలుదేరి వెళతారు. ఈ మేరకు ప్రధాని పర్యటన వివరాలను ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం విడుదల చేసింది. ఆయన ఉదయం 10.45 గంటలకు ఢిల్లీ నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టులో దిగుతారు. గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం చంద్రబాబుతో పాటు కేంద్ర మంత్రులు, రాష్ట్ర మంత్రులు స్వాగతం పలుకుతారు. 10.50 గంటలకు ఓపెన్ టాప్ జీపులో మోదీ టెర్మినల్‌కు చేరుకుంటారు. అక్కడ 13వేల మంది బాలికలు థింసా నృత్యం, 200 మంది విద్యార్థినులు కూచిపూడి నృత్యంతో స్వాగతం పలుకుతారు. అక్కడి నుంచి ఓపెన్ టాప్ జీపులో సభా వేదిక వద్దకు చేరుకుంటారు. 12.55 గంటల వరకూ అక్కడ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలు, ప్రసంగాలు కొనసాగుతాయి. భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రభుత్వ-ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం (పీపీపీ)తో రూ.5,640 కోట్ల వ్యయంతో గ్రీన్‌ఫీల్డ్ విమానాశ్రయంగా అభివృద్ధి చేశారు. ఏటా 60 లక్షల మంది ప్రయాణికులు రాకపోకలు సాగించేలా దీనిని నిర్మించారు. ఆధునికమైన, నిరాటంకమైన, సమర్థమైన ప్రయాణ అనుభవాన్ని అందించడం లక్ష్యంగా ప్రయాణికుల టెర్మినల్ భవనం రూపుదిద్దుకుంది.

మిగతా 2లో...

వాళ్లు ఒక్కటైతే తట్టుకోలేం..

పాక్‌లో పీక్స్‌కు జెన్-జీ భయం

ఇస్లామాబాద్, జులై 31 :
జెన్-జీ.. భారత ఉపఖండంలో ప్రభుత్వాలకు కంటిమీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్న పేరు ఇది. బంగ్లాదేశ్, నేపాల్‌లో జెన్-జీ యువత ఇప్పటికే అక్కడి ప్రభుత్వాలను కూలదోసింది. భారత్‌లో జెన్-జీ నిరసనలు కేంద్ర మంత్రి రాజీనామాకు దారితీశాయి. ఈ నేపథ్యంలో పాక్ పాలకుల్లో జెన్-జీ భయం పతాకస్థాయికి చేరింది. దేశ జెన్-జీ యువత తిరగడబడితే తట్టుకోలేమని పాక్ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రి మొహసీన్ నఖ్వీ తాజాగా హెచ్చరించారు. ఇస్లామాబాద్‌లో ఎకనమిక్ సమ్మిట్-2026 సందర్భంగా నఖ్వీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాక్ పాలన విధానం మౌలిక స్థాయిలో విఫలమైందని మంత్రి నఖ్వీ అన్నారు. పాలకులకు, యువతకు మధ్య అంతరం పెరిగిపోతోందని అన్నారు. యువతలో అసంతృప్తి, నిస్పృహ పతాకస్థా యికి చేరుకున్నాయని హెచ్చరించారు. ఆర్థిక అస్థిరత, దీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న ద్రవ్యోల్బణం, విపరీతంగా పెరిగిన నిరుద్యో గిత కారణంగా యువతలో ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకోవచ్చని హెచ్చరించారు. భారత్‌లో ఇటీవల చోటు చేసుకున్న పరిణామాలను కూడా మంత్రి ప్రస్తావించారు. 'వాళ్లను యువత అనండి.. లేదా కాక్రోచ్‌లు అనండి.. లేదా మరో పేరేదైనా పెట్టుకోండి.. కానీ వీళ్లు ఏకమైతే మాత్రం పరిస్థితి తలకిందులు అవుతుంది' అని నఖ్వీ హెచ్చరించారు. పాక్ ప్రభుత్వాలు యువతకు ఇస్తున్న ఉచిత లాప్‌టాప్‌లు, స్వల్ప స్టైఫెండ్స్ వంటి తాయిలాలు ఇక ఎంతమాత్రం పనిచేయవని నఖ్వీ అభిప్రాయపడ్డారు. యువత తమ ప్రాథమిక హక్కుల కోసం పోరాడేందుకు సిద్ధమవుతోందని అన్నారు. ప్రతిభ ఆధారంగా ఉద్యోగావకాశాలు, వ్యవస్థల్లో పారదర్శకత, న్యాయం, సమాన అవకాశాలను ఆశిస్తోందని తెలిపారు. ప్రస్తుత వ్యవస్థ కుప్పకూలిపో యినట్టేనని నఖ్వీ హెచ్చరించారు. వ్యవస్థాగత లోపాలను పట్టించుకోకుండా ప్రభుత్వాలు ఆర్థిక రంగాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయని ఆరోపించారు.

భారత్‌కు జిన్‌పింగ్ రాక?..

బ్రిక్స్ సదస్సుకు హాజరయ్యే అవకాశం!

న్యూఢిల్లీ, జూలై 31:
చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో భారత్‌ను సందర్శించే అవకాశమున్నట్లు దౌత్య వర్గాలు తెలిపాయి. ఢిల్లీలో సెప్టెంబర్ 12, 13 తేదీల్లో జరగనున్న బ్రిక్స్(దీ=×జూ) శిఖరాగ్ర సదస్సుకు ఆయన హాజరయ్యే ఛాన్స్ ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ పర్యటన ఖరారైతే.. 2020లో గల్వాన్ లోయలో భారత్-చైనా సైన్యాల మధ్య జరిగిన ఘర్షణ అనంతరం జిన్‌పింగ్ భారత్‌కు రావడమిదే తొలిసారి కానుంది. జిన్‌పింగ్ చివరిసారిగా 2019 అక్టోబర్‌లో భారత్‌లో పర్యటించారు. ఆ తర్వాత తూర్పు లద్దాఖ్‌లోని వాస్తవాధీన రేఖ(ాూజ) వెంబడి నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు, గల్వాన్ ఘర్షణలతో ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు దెబ్బతిన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సరిహద్దు సమస్యల పరిష్కారం కోసం సైనిక, దౌత్య స్థాయిలో పలు దఫాలుగా చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. చైనా అధ్యక్షుడి పర్యటనకు ముందు ఇరు దేశాల మధ్య దౌత్య చర్చలు మరింత వేగం పుంజుకునే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఈ మేరకు జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ ధోబాల్ త్వరలో చైనాలో పర్యటించే అవకాశాలూ కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే భారత్-చైనా సరిహద్దు వ్యవహారాలపై వర్కింగ్ మెకానిజం ఫర్ కన్సల్టేషన్ అండ్ కోఆర్డినేషన్ సమావేశం కూడా జరగనున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు పేర్కొంటున్నా యి. ఈ మేరకు సరిహద్దు వివాదంపై ప్రత్యేక ప్రతినిధుల మధ్య త్వరలో సమావేశం నిర్వహించే అవకాశముంది. సరిహద్దు సమస్యల పరిష్కారానికి కొత్త నిపుణుల బృందం, వర్కింగ్ గ్రూప్‌ను ఏర్పాటుచేయాలని ఇటీవల ఇరు దేశాలు అంగీకరించిన నేపథ్యంలో ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యం సంతరిచుకుంది. జిన్‌పింగ్ భారత పర్యటన ఖరారైతే.. బ్రిక్స్ సదస్సు సందర్భంగా భారత్, చైనా నాయకుల మధ్య ద్వైపాక్షిక సమావేశం జరిగే అవకాశముంది.

బీజేపీకి షెహజాద్ పూనావాలా రాజీనామా

న్యూఢిల్లీ, జులై 31:

భారతీయ జనతా పార్టీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి షెహజాద్ పూనావాలా పార్టీ వీడారు. తాజాగా, తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. వ్యక్తిగత కారణాలతో షెహజాద్ బీజేపీని వీడినట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. రాజీనామా నేపథ్యంలో ఆయన గురువారం తన ఎక్స్ ఖాతాలో బయో వివరాలు మార్చేశారు. 'జాతీయ అధికార ప్రతినిధి' హోదాను తొలగించారు. షెహజాద్ పూనావాలా బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధిగా చాలా యాక్టీవ్‌గా ఉండేవారు. బీజేపీ తరపున తరచుగా టీవీ డిబేట్లలో పాల్గొనేవారు.

మిగతా 2లో...

రేగా కాంతారావుపై రేప్ కేసు

పెళ్లి ఆశ చూపి, సహజీవనం చేసి మోసం చేశారని
బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యేపై ఓ యువతి ఫిర్యాదు
యూట్యూబ్ చానల్ పేరుతో నాకు దగ్గరయ్యారు
నాలుగేళ్లు సహజీవనం చేశాం.. 4 లక్షలు తీసుకున్నారు
ఆ డబ్బు అడిగితే బెదిరిస్తున్నారు.. యువతి ఆరోపణ
కేసు నమోదు చేసిన పంజాగుట్ట పోలీసులు
ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేయాలని హైకోర్టులో రేగా క్వాష్ పిటిషన్

హైదరాబాద్ జూలై 31
బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుడు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మాజీ ఎమ్మెల్యే రేగా కాంతారావుపై పంజాగుట్ట పోలీసులు లైంగిక వేధింపులు, అత్యాచారం కేసు నమోదు చేశారు. రేగా కాంతారావు పెళ్లి పేరుతో నమ్మించి మోసం చేశారని, ఇప్పుడు వేధిస్తున్నారని, వ్యక్తిగత ఫోటోలు తీసి వాటిని అడ్డం పెట్టుకుని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని భద్రాద్రి జిల్లాకు చెందిన 22 ఏళ్ల యువతి ఫిర్యాదు చేసింది. యువతి ఫిర్యాదు, పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకు చెందిన ఓ యువతి కొన్నేళ్ల క్రితం హైదరాబాద్‌కు వచ్చింది. ఓ హాస్టల్‌లో ఉంటూ యూట్యూబ్ ఛానల్‌లో పనిచేస్తోంది. తనకు 18ఏళ్ల వయస్సున్నప్పుడు, 2022లో ఓ ఉద్యోగం కోసం ఆ యువతి రేగా కాంతారావును కలిసింది. తర్వాత, రేగా కాంతారావు కొత్త యూట్యూబ్ ఛానల్ ప్రారంభిస్తున్నానని చెప్పి యువతిని ప్రైవేటు ఫ్లాట్‌కు రమ్మని, అక్కడ అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. ఆమె అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించగా పెళ్లి చేసుకుంటానని చెప్పి నమ్మించారు. ఈ క్రమంలోనే తనకు కుటుంబ సమస్యలు ఉన్నాయని చెప్పి కాంతారావు యువతితో సహజీవనం ప్రారంభించారు. ఇందుకోసం అమీర్‌పేటలో ఓ నటుడికి సంబంధించిన ఫ్లాట్‌లో ఆమెను నివాసం ఉంచారు. కాంతారావు హైదరాబాద్ వచ్చినపుడల్లా యువతిని అక్కడే కలిసేవారు. అయితే, కొన్నాళ్లకు కాంతారావు తప్పుడు మాటలు చెపుతున్నారని గ్రహించిన యువతి ఆయన్ను దూరం పెట్టసాగింది. దీంతో, కాంతారావు, వాళ్లిద్దరు కలిసి దిగిన వ్యక్తిగత ఫోటోలను బయటపెడతానని చెప్పి బ్లాక్‌మెయిల్ చేయడం ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారంలో పెట్టుబడి పెడతానని చెప్పి యువతి వద్ద రూ.4లక్షలు తీసుకుని, ఆ డబ్బు అడిగితే బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు. బాధిత యువతి ఫోన్లకు స్పందించడం, కలవడం మానేశారు. మరోవైపు, 2024 నుంచే బాధిత యవతి ఫోన్ నుంచి ఓ అమ్మాయి ఫోన్ నెంబర్ తీసుకుని కాంతారావు ఆమెతో మాట్లాడటం ప్రారంభించారు. ఈ క్రమంలోనే రేగా ప్రవర్తనపై బాధిత యువతి షీటీమ్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు.

పెళ్లి చేసుకుంటాడనుకున్నా..
ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి, మార్చిలో యువతి తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైంది. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంది. ఆమె పరిస్థితి తెలిసిన ఓ సన్నిహితురాలు సహాయం చేస్తానని ముందుకు వచ్చి రేగా కాంతారావు సోషల్ మీడియా వ్యవహారాలు చూసుకునే గుంటక ప్రవీణ్‌ను సంప్రదించి విషయం వివరించింది. రేగా కాంతారావుతో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తానని ప్రవీణ్ చెప్పాడు, కానీ తర్వాత వెనక్కి తగ్గాడు. ఈ క్రమంలోనే రేగా కాంతారావుకు అత్యంత సన్నిహితుడైన కాంట్రాక్టర్ నూకరపు రమేశ్ బాధిత యువతికి మార్చి 16న రూ.5లక్షలు, మార్చి 18న రూ.3.5 లక్షలు బదిలీ చేశాడు. తర్వాత కాంతారావు ఈ లావాదేవీల వివరాలను షీ టీమ్‌కు సమర్పించి.. సదరు యువతి డబ్బుల కోసం వేధిస్తోందని, ఆమె ఎవరో కూడా తనకు తెలియదని చెప్పాడు. దీంతో, బాధితురాలు పంజాగుట్ట పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. పెళ్లి పేరుతో తనతో సహజీవనం చేసి, మోసం చేసిన రేగా కాంతారావుపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. పెళ్లి చేసుకుంటాడనే నమ్మకంతోనే తాను కాంతారావును అంగీకరించానని, ఈ నాలుగేళ్లలో ఆయన తనను లైంగికంగా చాలా హింసించాడని ఆమె పేర్కొన్నారు. బాధిత యువతి ఫిర్యాదు ఆధారంగా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించామని పంజాగుట్ట పోలీసులు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా పంజాగుట్ట పోలీసులు నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేయాలని రేగా కాంతారావు హైకోర్టులో క్వాష్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. రేగా కాంతారావుపై అత్యాచారం ఆరోపణలు ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలోనే కాక రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం కలిగించాయి.

రేగాపై గతంలో భూకబ్జా ఆరోపణలు కూడా
రేగా కాంతారావు 2009లో కాంగ్రెస్ నుంచి పినపాక నుంచి తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. ఆ తర్వాత 2018లో రెండోసారి అదే పార్టీ నుంచి గెలిచిన ఆయన ఆ తర్వాత కాలంలో బీఆర్ఎ?సలో చేరారు. పార్టీ మారిన తర్వాత మణుగూరులోని కాంగ్రెస్ భవనాన్ని బీఆర్ఎస్ భవనంగా మార్చి వివాదానికి తెరలేపారు. ఆ సమయంలో నియోజకవర్గంలో పెద్దఎత్తున నిరసనలు, ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. ఏకంగా కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర స్థాయి నాయకులైన భట్టి విక్రమార్క, బలరామ్‌నాయక్, సీతక్క, పొదెం వీరయ్య లాంటి నేతలు మణుగూరులో రేగా చేష్టలపై మండిపడుతూ మున్సిపల్ కమిషనర్ కార్యాలయం ఎదుట ఆందోళన కూడా చేపట్టారు. రేగా భూకబ్జాలకు కూడా పాల్పడ్డారన్న ఆరోపణలూ ఉన్నాయి. కరకగూడెం భట్టుపల్లి, మణుగూరు ప్రాంతాల్లో సుమారు 70ఎకరాల ఫారెస్టు భూములను రేగా కబ్జా చేసి, వాటికి బినామీ పట్టాలు ఇప్పించారనే ఆరోపణలున్నాయి.

బీజేపీకి షెహజాద్...

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

షెహజాద్ పూనావాలా కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి రాజకీయ ప్రయాణం మొదలుపెట్టారు. ఆయన 2017లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అంతర్గత అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రక్రియను బహిరంగంగా వ్యతిరేకిస్తూ ఆ పార్టీ నుంచి బయటకు వచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష పదవికి రాహుల్ గాంధీని ఎన్నుకునే ప్రక్రియ అంతా ఒక నాటకమని, అది ముందే ఖరారైన వ్యవహారమని షెహజాద్ పూనావాలా తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. పార్టీలో ప్రజాస్వామ్యం లేదని, అర్హత ఆధారంగా కాకుండా కేవలం కుటుంబ నేపథ్యం ఆధారంగానే పదవులు ఇస్తున్నారని విమర్శించారు. రాహుల్ గాంధీ తన పదవికి రాజీనామా చేసిన తర్వాతే నిష్పక్షపాతంగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడి బీజేపీలో చేరారు. బీజేపీ ఆయనకు జాతీయ అధికార ప్రతినిధి పదవిని కల్పించింది. దాదాపు 8 ఏళ్ల తర్వాత ఆయన బీజేపీ నుంచి బయటకు వచ్చేశారు. అయితే, ఆయన ఏ కారణాలతో పార్టీని వీడారన్నది అధికారికంగా తెలియరావాల్సి ఉంది.

మాదీ భరోసా...(మొదటిపేజీ తరువాయి)

2047 నాటికి 10 శాతానికి చేరాలన్నదే తమ లక్ష్యమని అన్నారు.
తెలంగాణకు 160 కిమీల ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు ఉందని, ఓఆర్ఆర్ లోపల 1.30 కోట్ల జనాభా నివసిస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. ఈ ప్రాంతాన్ని సేవా రంగం అభివృద్ధికి వినియోగిస్తున్నామన్నారు. కాలుష్యం, మౌలిక సదుపాయాలు, శాంతిభద్రతలు వంటి అంశాలు కొన్ని మెట్రో నగరాలకు సవాళ్లుగా మారాయని, సరైన విధానాలుంటే పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం సులభమన్నారు. ఓఆర్ఆర్ తర్వాత 360 కిమీల రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు నిర్మిస్తున్నామని, అక్కడ తయారీ రంగ సంస్థలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. చైనా ప్లస్ వన్ వ్యూహంలో తెలంగాణ కీలకంగా మారుతుందన్నారు. తయారీ రంగంలో చైనా, జపాన్, జర్మనీతో పోటీ పడుతున్నామని చెప్పారు. 2037 నాటికి తెలంగాణను ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమన్నారు. వరంగల్, ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయాలకు కేంద్రం అనుమతి ఇచ్చిందని, కేంద్రం ప్రకటించిన 7 బుల్లెట్ రైళ్లలో మూడు తెలంగాణకు రానున్నాయని వెల్లడించారు. న్యూయార్క్‌తో పోటీ పడే వాతావరణం తెలంగాణలో ఉందన్నారు.

పక్క రాష్ట్రాలతో పోటీ లేదు..
పక్కరాష్ట్రాలతో తెలంగాణకు పోటీ లేదని, తాము టోక్యో, న్యూయార్క్ వంటి నగరాలతో పోటీ పడుతున్నామని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. థింక్ గ్లోబల్.. ఇన్వెస్ట్ గ్లోబల్ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణలో నల్సార్, ఐఎ?సబీ వంటి అగ్రశ్రేణి విద్యాసంస్థలు ఉన్నాయని, హార్వర్డ్, స్టాన్‌ఫోర్డ్ వంటి విశ్వవిద్యాలయాలు కూడా ఇక్కడికి రావాలని కోరుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఇప్పుడు ఏఐ వచ్చిందని, రాత్రికి రాత్రే పరిస్థితులు, ఉద్యోగాల స్వరూపం మారుతోందని, అందుకే నైపుణ్యాల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తు న్నామని వివరించారు. పబ్లిక్–-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో స్కిల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఐటీఐలను ఏటీసీలుగా మారుస్తున్నామని అన్నారు. జీసీసీల్లో 200 కంపెనీలు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు వచ్చాయని తెలిపారు. అమెజాన్ డేటా సెంటర్ల కోసం రూ.లక్ష కోట్ల పెట్టుబడి పెడుతోందని, అదానీ గ్రూప్ రూ.35వేల కోట్లతో డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తోందని చెప్పారు.

ఆ బాధ్యత టామ్‌కామ్‌దే
విదేశాల్లో ఉద్యోగాలకు అవసరమైన శిక్షణ, ఉద్యోగ మేళాలతోపాటు ఉద్యోగార్థులకు అవసరమైన పాస్‌పోర్టు, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే బాధ్యతను తెలంగాణ ఓవర్సీస్ మ్యాన్‌పవర్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (టామ్‌కామ్) తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామితో కలిసి శక్తి శాఖపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఉత్తర తెలంగాణ నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో కార్మికులు మధ్య ప్రాచ్య దేశాలకు వెళుతుంటారని, ఈ క్రమంలో ఏజెంట్ల చేతిలో మోసపోతున్నారని సీఎం తెలిపారు. విదేశాల్లోని మ్యాన్‌పవర్ కంపెనీలతో ఒప్పందాలను టామ్‌కామ్ చూసుకోవాలని సూచించారు. కార్మికులను విదేశాలకు తరలించే ఏజెంట్ల వివరాలు ూసకరించి.. వారు పంపించే ప్రతి వ్యక్తి వివరాలు నమోదు చేయాలన్నారు. ఈ వ్యవహారాల పర్యవేక్షణకుగాను టామ్‌కామ్‌కు మాజీ ఐఎ?ఫఎస్ అధికారిని సీఈవోగా నియమిస్తామని చెప్పారు. ఉద్యోగార్థులకు డ్రైవింగ్‌లోనూ శిక్షణ ఇప్పించాలని, విదేశీ భాషలు నేర్పించాలని, సూచించారు. ఇందుకోసం స్కిల్ యూనివర్సిటీలో ప్రత్యేక విభాగాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు, ఐటీఐలు, ఏటీసీలు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు పెద్ద కంపెనీల్లో ఇంటర్న్‌షిప్ చేసే అవకాశం కల్పించాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. తద్వారా వారికి స్టయిఫండ్ లభించడంతోపాటు భవిష్యత్తులో చేయబోయే ఉద్యోగానికి సంబంధించిన నైపుణ్యాలు కూడా నేర్చుకుంటారని తెలిపారు. ఏటీసీల్లో ఈవీ సర్వీసులకు సంబంధించిన కోర్సులు, డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాలని సూచించారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గోదావరి ఉగ్రరూపం..

భద్రాచలం వద్ద మూడో ప్రమాద హెచ్చరిక..

హైదరాబాద్ జూలై 31
తెలుగు రాష్ట్రాలు సహా ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు గోదావరి నది ఉగ్రరూపం దాల్చింది. భారీ వర్షాలతో గోదావరికి వరద నీరు పోటెత్తింది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పలు జిల్లాల్లో వరద ఉధృతి పెరగడంతో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. ప్రధాన డ్యామ్‌ల గేట్లు ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. మరోవైపు, పలు ప్రాంతాల్లో రహదారులపైకి వరద నీరు చేరడంతో రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిచిపోగా.. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అధికారులు అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం 55.30 అడుగులకు చేరింది. ప్రస్తుతం 15,53,130 క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. దీంతో అధికారులు మూడో ప్రమాద హెచ్చరికను కొనసాగిస్తున్నారు. దుమ్ముగూడెం మండలం తూరుబాక గ్రామం వద్ద రోడ్డుపైకి వరద నీరు చేరడంతో భద్రాచలం–చర్ల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. అలాగే భద్రాచలం నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, ఒడిశాలకు వెళ్లే జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ఎటపాక మండలం రాయన్నపేట గ్రామం వద్ద కూడా జాతీయ రహదారిపైకి వరద నీరు చేరింది. ములుగు జిల్లాలోనూ గోదావరి మహోగ్రరూపం దాల్చింది. మంగపేట మండలం రామన్నగూడెం సమీపంలో మూడో ప్రమాద హెచ్చరికను అధికారులు జారీ చేశారు. లోతట్టు గ్రామాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు కొన్ని గ్రామాల ప్రజలను పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించారు.

భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్... (మొదటిపేజీ తరువాయి)

కార్యకలాపాల సామర్థ్యాన్ని పెంచేలా, భవిష్యత్తు విమానయాన అవసరాలను తీర్చేలా మౌలిక వసతులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, పర్యావరణహిత సౌకర్యాలను విమానాశ్రయంలో ఏర్పాటు చేశారు. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), బిల్డింగ్ ఇన్ఫర్మేషన్ మోడలింగ్ (బీఐఎం), ఎయిర్‌సైడ్ 4.0 సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ఎయిర్‌పోర్ట్ ప్రిడిక్టివ్ ఆపరేషన్స్ సెంటర్(ఏపీవోసీ), బయోమెట్రిక్ ప్యాసింజర్ ప్రాసెసింగ్, ఆటోమేటెడ్ బ్యాగేజి హ్యాండ్లింగ్ వ్యవస్థలు, ఇంటెలిజెంట్ ఆపరేషనల్ మానిటరింగ్ సొల్యూషన్స్ లాంటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఈ విమానాశ్రయాన్ని తీర్చిదిద్దారు. టెర్మినల్ పై కప్పు...సంప్రదాయ కాటేజీలను, అరకు లోయ ప్రకృతి దృశ్యాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. అలాగే ఎగిరే చేప కదలికలను గుర్తు చ్టసలా, ప్రాంతీయ నిర్మాణ శైలి, ఆధునిక విమానాశ్రయ డిజైన్ మేళవింపుగా దీనిని తీర్చిదిద్ధారు. రాష్ట్రంలో పర్యాటకం, వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, ఉపాధి కల్పనకు ఈ విమానాశ్రయం గణనీయమైన రీతిలో ప్రోత్సహం ఇస్తుందని, ఈ ప్రాంతంతో విమానయాన అనుసంధానాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని భావిస్తున్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయంలో అనేక పర్యావరణహిత సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో తక్కువ విద్యుత్తును ఉపయోగించే హీటింగ్, వెంటిలేషన్, ఎయిర్ కండిషనింగ్ (హెచ్‌వీఏసీ) వ్యవస్థలు, విద్యుత్తును ఆదా చ్టస లైటింగ్, 5 మెగా వాట్ల సోలార్ విద్యుత్ కేంద్రం, వర్షపు నీటి నిల్వ వ్యవస్థ, స్మార్ట్ బిల్డింగ్ నిర్వహణ వ్యవస్థలు, వ్యర్థాల నిర్వహణ కార్యక్రమాలు, విద్యుత్ వాహన చార్జింగ్ వసతులు, పర్యావరణ పర్యవేక్షణకు చర్యలు ఉన్నాయి. హరిత భవన ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా టెర్మినల్‌ను నిర్మించారు. దీన్ని యూఎస్ గ్రీన్ బిల్డింగ్ కౌన్సిల్‌లో నమోదు చేశారు.

4500 బస్సులు సిద్ధం
ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి సుమారు 2.10 లక్షల మంది రానున్నట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు ఇందుకు తగ్గట్టు 4500 బస్సులను ఏర్పాటు చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి శనివారం వేకువజామున బస్సులు ప్రారంభమవుతాయి. బస్సుల్లోనే ప్రజలకు టిఫిన్ అందేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. మధ్యాహ్నం సభ ముగిసిన తరువాత భోజన పొట్లాలు అందిస్తారు. భోజన సరఫరా పనులను ఏజెన్సీలకు అప్పగించారు. మరోవైపు మండలాలు, నియోజకవర్గాలు, డివిజన్లు, జిల్లాలవారీగా క్లస్టర్లను విభజించి అధికారులు, సిబ్బందికి బాధ్యతలు అప్పగించారు. విమానాశ్రయం సమీపంలో 10 చోట్ల పార్కింగ్ స్థలాలను ఏర్పాటు చేశారు. డీజీపీ హరీశ్‌కుమార్ గుప్తా నేతృత్వంలో.. ఉత్తరాంధ్రకు చెందిన ఎస్పీలు, డీఐజీ స్థాయి అధికారులు బందోబస్తును పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

శంకుస్థాపనలు.. ప్రారంభోత్సవాలు
భోగాపురం పర్యటనలో భాగంగా.. విశాఖపట్నంలో రూ.460 కోట్లకు పైగా పెట్టుబడితో అభివృద్ధి చేస్తున్న ఏఎ?సఐపీ సెమీ కండక్టర్ ప్రాజెక్టుకు ప్రధాని మోదీ వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన చేస్తారు. దీనిని కొరియా రిపబ్లిక్‌కు చెందిన ఏపీఏసీటీ భాగస్వామ్యంతో ఏఎ?సఐపీ టెక్నాలజీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తొలి సెమీ కండక్టర్ తయారీ కేంద్రం. దీనికి ఇండియా సెమీ కండక్టర్ మిషన్ పరిధిలో ఆమోదం లభించింది. ఈ ప్లాంట్ ఏటా సుమారు 96 మిలియన్ల సెమీకండక్టర్ చిప్‌లను తయారు చేయడంతో పాటు అధిక నైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగావకాశాలను కల్పిస్తుంది. అదే సమయంలో సెమీకండక్టర్ తయారీకి తోడ్పాటు అందించేలా పటిష్ఠమైన అనుబంధ వ్యవస్థను ప్రోత్సహిస్తుంది. కర్నూల్– రెన్యువబుల్ ఎనర్జీ జోన్ (ఆర్ఈజడ్)–ఫేజ్– శ్రీ(4.5 గిగావాట్లు) ఏకీకరణ కోసం ఏర్పాటు చ్టస సరఫరా వ్యవస్థకు ప్రధాని శంకుస్థాపన చేస్తారు. దీనిని స్పెషల్ పర్పస్ వెహికల్ (ఎస్పీవీ) ద్వారా రూ.5,550 కోట్ల పెట్టుబడితో పవర్ గ్రిడ్ అమలు చేస్తోంది. రూ.3,550 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించే కర్నూలు పవన విద్యుత్ జోన్/సౌర విద్యుత్ జోన్ పార్ట్ ఏ, పార్ట్ బీ ట్రాన్స్‌మిషన్ వ్యవస్థను ప్రధాని మోదీ ప్రారంభిస్తారు. అలాగే రూ.820 కోట్లకు పైగా వ్యయంతో నిర్మించిన అనంతపురం (2,500 మెగావాట్లు), కర్నూలు (1,000 మెగావాట్లు) సౌర విద్యుత్ జోన్ల ట్రాన్స్‌మిషన్ పథకాన్ని కూడా ప్రారంభిస్తారు. దీనిని పవర్ గ్రిడ్ ద్వారా అమలు చేస్తున్నారు. ఈ సరఫరా ప్రాజెక్టులు... కర్నూలు, అనంతపురంలో ఉన్న పునరుత్పాదక ఇంధన జోన్ల నుంచి ఉత్పత్తి అయిన విద్యుత్ తరలింపును సులభతరం చేస్తాయి. తద్వారా జాతీయ గ్రిడ్ ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లబ్ధిదారులకు విద్యుత్ సరఫరా చేస్తాయి. అలాగే భారీ పరిమాణంలో పునరుత్పాదక విద్యుత్తును అనుసంధానించడాన్ని కూడా సులభతరం చేస్తాయి. డిమాండ్ ఉన్న ప్రాంతాలకు స్వచ్ఛ విద్యుత్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. మోదీ తన పర్యటనలో భాగంగా.. రూ.1,880 కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేస్తారు. ఎన్‌హెచ్–365 బీజీలో రేచర్ల నుంచి గుర్వాయిగూడెం వరకు, గుర్వాయిగూడెం నుంచి దేవరపల్లి వరకు ఉన్న సెక్షన్‌లో నాలుగు లేన్ల ప్రవేశ నియంత్రిత గ్రీన్‌ఫీల్డ్ జాతీయ రహదారులను, ఎన్‌హెచ్–67పై నాలుగు లేన్ల తాడిపత్రి బైప్ష?సనూ జాతికి అంకితమిస్తారు. ఎన్‌హెచ్–565లోని పెంచలకోన–యేర్పేడు విభాగంలో లింగసముద్రం వద్ద హైలెవెల్ వంతెనకు శంకుస్థాపన చేస్తారు. ఈ ప్రాజెక్టులన్నీ విజయవాడ, ఇతర నగరాల్లో ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గిస్తాయి. రోడ్డు భద్రతను పెంపొందిస్తాయి. విశాఖపట్నం నుంచి హైదరాబాద్ మధ్య ప్రయాణ దూరాన్ని, ప్రయాణ సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి. ప్రాంతీయ అనుసంధానాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

భోగాపురం వెళుతున్నా! 'ఎక్స్'లో ప్రధాని పోస్టు
విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని శనివారం ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. మౌలిక వసతుల కల్పనకు ఈ విమానాశ్రయం ఊతమి స్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని పోస్టును సీఎం చంద్రబాబు రీపోస్టు చేశారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభంతో అభివృద్ధిలో ఉత్తరాంధ్ర టేకాఫ్ తీసుకోనుందని సీఎం పేర్కొన్నారు.

కర్ణాటకలో..
కర్ణాటకలోని మైసూరులోని శ్రీ రామకృష్ణ ఆశ్రమంలో స్వామి వివేకానంద కల్చరల్ యూత్ సెంటర్ వివేక స్మారకాన్ని ప్రధాని మోదీ ప్రారంభిస్తారు. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు.

నిబంధనల మేరకే టెండర్లు..!

లీగల్ ఒపీనియన్ తీసుకున్నాకే టెండర్ ప్రక్రియ పూర్తి చేశాం

- టెండర్ కేటాయింపులో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగలేదు
- సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ టెండర్ పై మందమర్రి ఏరియా జీఎం రాధాకృష్ణ వెల్లడి
- అవకతవకలు జరిగాయనే ఆరోపణలు అవాస్తవమని స్పష్టీకరణ

మందమర్రి,జూలై 31,(మన సమాజం):
మందమర్రిలో సింగరేణి ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ టెండర్ ప్రక్రియ అంతా సజావుగానే సాగిందని, ఎలాంటి అవకతవకలు జరగలేదని ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ రాధాకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. టెండర్ కేటాయింపులో అక్రమాలు జరిగాయంటూ వస్తున్న ఆరోపణలు నిరాధారమైనవని ఆయన ఖండించారు. ఈ మేరకు 'మన సమాజం'తో ఆయన ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. ఆన్ లైన్ బిడ్డింగ్ ద్వారానే టెండర్ దరఖాస్తు, టెండర్ ఖరారు జరిగిందని కూడా జీఎం రాధాకృష్ణ వెల్లడించారు. నలుగురు వ్యక్తులు ఈ ఆన్ లైన్ టెండర్ లో పాల్గొన్నారని వివరించారు. మొదటి ముగ్గురు.. సరైన ధృవీకరణ పత్రాలు సమర్పించక పోవడం వల్లే ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఉన్న ఎల్ -4కు టెండర్ కేటాయించడం జరిగిందని జీఎం రాధాకృష్ణ స్పష్టత ఇచ్చారు. మందమర్రి ఏరియా పరిధిలో గతంలో ఉన్న ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ టెండర్ పూర్తయిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో కొత్త టెండర్లకు ఆన్ లైన్ విధానంలో జరిగింది. ఇందులో భాగంగానే నలుగురు టెండర్ కోసం బిడ్డింగ్ దాఖలు చేశారు. దాదాపు ఓ తొమ్మిది పది నెలల వరకు జాప్యం జరిగిన పిదప ఎట్టకేలకు ఎల్ - 4గా నిలిచిన వ్యక్తి సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ టెండర్ దక్కించుకున్నారు. అయితే ఈ టెండర్ ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలేదని, పలు అవకతవకలు చోటు చేసుకున్నాయంటూ విమర్శలు రావడాన్నే మందమర్రి జీఎం రాధాకృష్ణ దీనిపై కూలంకషంగా వివరించారు. న్యాయ నిపుణులను సంప్రదించాకే, లీగల్ ఒపీనియన్ తీసుకున్నాకే టెండర్ ఖరారు చేశామని కూడా ఆయన తెలిపారు. టెండర్ వస్తున్న ఆరోపణలు, విమర్శలను జీఎం తిప్పికొట్టారు.

పర్ఛేజ్ కమిటీ పరిశీలనలోనే...
మందమర్రి ఏరియా ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ టెండర్ ప్రక్రియ పర్ఛేజ్ కమిటీ పరిశీలనలోనే జరిగిందని జీఎం రాధాకృష్ణ వెల్లడించారు. పర్ఛేజ్ కమిటీ నేతృత్వంలోనే అంతా జరిగిందని ఆయన స్పష్టీకరించారు. టెండర్ కేటాయింపు పై వస్తున్న ఆరోపణలు నమ్మొద్దని జీఎం రాధాకృష్ణ సూచించారు. మందమర్రి ఏరియా కార్మికులు, కార్మికేతరులు వాస్తవాల్ని గ్రహించాలని ఆయన కోరారు. సుదీర్ఘ చరిత్ర కలిగిన సింగరేణి కాలరీస్ సంస్థలో అంతా పారదర్శకంగానే జరుగుతుంది తప్ప వక్ర మార్గాలకు తావే లేదని స్పష్టం చేశారు. కొంత మంది గిట్టకనే తమ ఏరియా పై బురదజల్లే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారని చెప్పారు. అంతిమంగా జీఎం రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ సంస్థలో అవినీతి అనేదే లేదని చెప్పారు.

భూమి ప్రభుత్వానిదే..
దందా మాత్రం ప్రైవేట్‌దా..?

- రామకృష్ణపూర్ సర్వే నంబర్-7 లో ఏం జరుగుతుంది.!
- లీజు ముగిసిన తర్వాత భూమి ఎవరి ఆధీనంలో ఉంది..?
- ప్లాట్ల విక్రయాలకు అనుమతులు ఇచ్చిందెవరు..?
- రికార్డులు బయటపెడితే అసలు గుట్టు వీడుతుందా..?
- పాఠశాల పేరుతో తీసుకున్న భూమిపై ప్లాట్ల దందా..
- పేదల కోసం ఉద్దేశించిన జీఓ--76ను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారా..?
- అక్రమాలపై అధికారుల చర్యలు ఎప్పుడు..?

మందమర్రి, (మన సమాజం):
రామకృష్ణాపూర్ పట్టణంలోని సర్వే నంబర్--7లో కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమిపై వెలుగులోకి వస్తున్న ఆరోపణలు రోజురోజుకూ తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారుతున్నాయి. ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడాల్సిన అధికారుల కళ్లముందే భూమి చేతులు మారుతున్నా.. అక్రమ నిర్మాణాలు, ప్లాట్ల వ్యవహారం సాగుతున్నా.. సంబంధిత అధికారులు ఎందుకు స్పందించడం లేదనే ప్రశ్నలు ఇప్పుడు ప్రజల నుంచి బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ ఆస్తిని కాపాడాల్సిన అధికారులు మౌనం వహిస్తే.. ఆ మౌనం వెనుక ఎవరున్నారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గతంలో పాఠశాల నిర్వహణ కోసం కేటాయించిన భూమి.. పాఠశాల మూతపడిన తర్వాత ఎవరి ఆధీనంలోకి వెళ్లింది..? ప్రభుత్వానికి తిరిగి అప్పగించాల్సిన భూమి ప్రస్తుత పరిస్థితి ఏమిటి..? ఆ భూమిపై ప్లాట్లు ఎలా ఏర్పడ్డాయి..? ఎవరి అనుమతులతో విక్రయాలు జరిగాయి..? అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉంది. ప్రభుత్వ భూమిని ప్రైవేట్ ఆస్తిగా మార్చి రియల్ దందా సాగిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు నిజమైతే.. ఇది చిన్న వ్యవహారం కాదు.. ప్రభుత్వ ఆస్తినే కొల్లగొట్టే కుట్రగా భావించాల్సి ఉంటుంది. ఇక జీఓ--76 పేరుతో అర్హులైన పేదలకు పట్టాలు దక్కాల్సిన ప్రయోజనాలను కొందరు భూ వ్యాపారులు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకుంటున్నారన్న ఆరోపణలు మరింత ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. సర్వే నంబర్--7లో సి వి రామన్ పాఠశాల స్థలంలో ఇప్పటివరకు జారీ అయిన పట్టాలు, వాటి లబ్ధిదారుల అర్హతలు, భూమి రికార్డులు, లావాదేవీలపై ఉన్నతాధికారులు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. అక్రమాలు లేకపోతే రికార్డులను బయటపెట్టి అనుమానాలకు తెరదించాలి.. అక్రమాలు ఉంటే బాధ్యులపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదో తేల్చాల్సిన అవసరం ఉంది. కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమి విషయంలో అధికారులు ఇంకా మౌనం వహిస్తారా..? లేక ప్రత్యేక విచారణకు ఆదేశించి అసలు దందా వెనుక ఉన్న వ్యక్తులను, వారికి సహకరించిన అధికారులను బయటకు లాగుతారా..? అన్నది ఇప్పుడు ప్రశ్నగా మారింది. ప్రభుత్వ భూమిని కబ్జా చేసి కోట్లు సంపాదించాలనే ప్రయత్నాలను అడ్డుకోకపోతే.. భవిష్యత్తులో మరిన్ని ప్రభుత్వ భూములు మాఫియా చేతుల్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జిల్లా ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని సర్వే నంబర్-7పై సమగ్ర విచారణ జరిపి.. నిజానిజాలను ప్రజల ముందు ఉంచాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి

'నషా ముక్త్ భారత్'కు సీతక్క పిలుపు

మాదకద్రవ్యాలపై అవగాహన పెంచాలని సూచన

వ్యసన విముక్త సమాజ నిర్మాణమే లక్ష్యమని వెల్లడి

10 కోట్ల మంది ప్రతిజ్ఞలో భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపు

హైదరాబాద్, జూలై 31 :
మాదకద్రవ్యాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండి ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపాలని రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ (సీతక్క) ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. మాదకద్రవ్యాలు వ్యక్తిగత జీవితంతో పాటు కుటుంబ భవిష్యత్తును కూడా నాశనం చేస్తాయని హెచ్చరించారు. మాదకద్రవ్య రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. బ్రహ్మకుమారీస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'నషా ముక్త్ భారత్ అభియాన్' ప్రతిజ్ఞలో 10 కోట్ల మంది పాల్గొనే కార్యక్రమానికి ప్రజలు మద్దతు ఇవ్వాలని సీతక్క విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ఉద్యమం ద్వారా మాదకద్రవ్యాల దుష్పరిణామాలపై విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కల్పించవచ్చని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాల వినియోగం యువత భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తుందని పేర్కొన్న ఆమె, ఈ వ్యసనానికి బానిసైన వారిని చిన్నచూపు చూడకుండా తిరిగి సాధారణ జీవితంలోకి తీసుకురావడానికి సమాజం సహకరించాలని సూచించారు. వ్యసన విముక్తి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ చేయూతనివ్వాలని కోరారు. ప్రతి కుటుంబం, విద్యాసంస్థ, సమాజం కలిసి మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు కృషి చేయాలని సీతక్క అన్నారు. యువతలో చైతన్యం పెంచడం ద్వారా వ్యసనాలను అరికట్టవచ్చని, అవగాహన కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాలపై అవగాహన పెంచడం, వాటి దుష్పరిణామాలను ప్రజలకు వివరించడం, వ్యసన బాధితులకు పునరావాసం కల్పించడం వంటి చర్యలు సమాంతరంగా సాగాలని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి పౌరుడి భాగస్వామ్యం అవసరమని పేర్కొన్నారు. మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటూ ఆరోగ్యకరమైన, సురక్షితమైన సమాజ నిర్మాణానికి అందరూ కృషి చేయాలని సీతక్క పిలుపునిచ్చారు. 'నషా ముక్త్ భారత్ అభియాన్' విజయవంతం కావడానికి ప్రజలందరూ స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని కోరారు.

భద్రాచలం వద్ద ఉగ్ర గోదావరి

44 అడుగులకు చేరిన నీటిమట్టం

మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ

లంక గ్రామాల ప్రజలకు అప్రమత్త సూచనలు

రాష్ట్రంలో మరో రెండు రోజులు భారీ వర్షాలు

భద్రాచలం, జూలై 31:
ఎగువ ప్రాంతాల్లో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల ప్రభావంతో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నది ఉగ్రరూపం దాల్చింది. శుక్రవారం ఉదయం నాటికి గోదావరి నీటిమట్టం 44 అడుగులకు చేరుకోగా, ప్రస్తుతం సుమారు 9,74,666 క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేశారు. భారీ వరదల కారణంగా భద్రాచలం వద్ద కల్యాణకట్ట, స్నాన ఘట్టాలు పూర్తిగా నీటమునిగాయి. సాయంత్రానికి నీటిమట్టం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వరద ఉద్ధృతి కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల్లోని పరిస్థితిని అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తున్నారు. వరద ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండే లంక గ్రామాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను జిల్లా యంత్రాంగం అప్రమత్తం చేసింది. అవసరమైతే ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించేందుకు రెవెన్యూ, పోలీసు, విపత్తు నిర్వహణ బృందాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. గోదావరి నది వద్దకు ఎవరూ వెళ్లరాదని, నదిలో స్నానాలు చేయడం, పడవ ప్రయాణాలు చేపట్టరాదని అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరోవైపు తెలంగాణలో కురుస్తున్న విస్తారమైన వర్షాలతో రాష్ట్రంలోని ప్రధాన జలాశయాలు నిండుకుండలా మారాయి. శ్రీరాంసాగర్, మిడ్‌మానేరు, సింగూరు, ఎల్లంపల్లి, జూరాల ప్రాజెక్టులకు భారీగా వరద నీరు చేరుతోంది. దీంతో ఆయా ప్రాజెక్టుల నుంచి అవసరాన్ని బట్టి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. కాళేశ్వరం వద్ద కూడా గోదావరి నీటిమట్టం 11.29 మీటర్లకు చేరి ప్రమాద స్థాయికి చేరువలో ప్రవహిస్తోంది. గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతాల్లో వరద పరిస్థితిని అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు. దిగువ ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అధికారుల సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం రాష్ట్రంలో మరో రెండు రోజుల పాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా యంత్రాంగాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఎలాంటి అత్యవసర పరిస్థితి ఎదురైనా వెంటనే అధికారులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

కేంద్ర మంత్రికి ఈటల వినతి

గ్రామీణ రహదారులకు అదనపు నిధులు కోరిన బీజేపీ ఎంపీలు

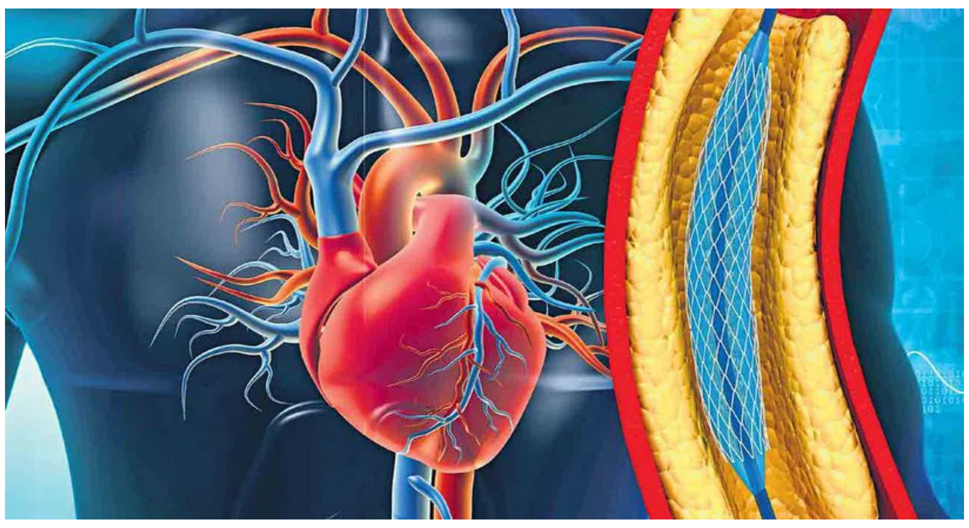
పేదలకు మరిన్ని గృహాలు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి

కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రితో ఢిల్లీలో భేటీ

తెలంగాణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సహకారం కోరుతూ వినతి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 31
తెలంగాణకు గ్రామీణ రహదారులు, పేదలకు గృహాల మంజూరులో కేంద్రం మరింత సహకారం అందించాలని బీజేపీ ఎంపీలు కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్‌ను కోరారు. ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ నేతృత్వంలో తెలంగాణ బీజేపీ ఎంపీలు ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రిని కలిసి పలు అంశాలపై వినతిపత్రం సమర్పించారు. ప్రధానమంత్రి గ్రామీణ సడక్ యోజన కింద తెలంగాణ రాష్ట్రానికి మరిన్ని గ్రామీణ రహదారులను మంజూరు చేయాలని ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడేందుకు అదనపు నిధులు కేటాయించాలని కోరారు. ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన కింద అర్హులైన పేద కుటుంబాలకు అధిక సంఖ్యలో గృహాలు మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చుకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరింత సహకారం అందించాలని కోరారు. తెలంగాణ గ్రామీణాభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఈటల రాజేందర్ కోరారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి కోసం రాష్ట్రానికి అవసరమైన అన్ని విధాలా సహాయం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీలు డీకే అరుణ, రఘునందన్ రావు, గోడం నగేష్, కే. విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి కూడా పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై కేంద్ర మంత్రితో వారు చర్చించినట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో రాష్ట్రానికి మరింత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని బీజేపీ ఎంపీలు కోరారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పేదల సంక్షేమానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

బైపాస్‌కు భయపడొద్దు..
గుండె భద్రతే ముఖ్యం..



వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ మధ్యకాలంలో యుక్త వయసు వారే ఎక్కువగా గుండెపోటుతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. చికిత్స తీసుకోని వారి పరిస్థితి అలా ఉంచితే.. స్టెంట్లు వేయించుకుని, బ్లాక్స్‌ను తొలగించుకున్న రోగులు సైతం గుండెపోటు మరణాలకు గురవుతుండటం బాధాకరం. కొంతమంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు గుండె ఆపరేషన్ అంటేనే భయపడిపోతారు. అలాంటి వారు ఎక్కువగా యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయించుకునేందుకే ఇష్టపడతారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది రోగులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు కూడా స్టెంట్లనే వేయించుకుంటారు. మరి ఈ స్టెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎంతవరకు కాపాడతాయి? ఎలాంటి సందర్భంలో యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది? బైపాస్ సర్జరీ ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసు కుందాం. అమెరికన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. మూడు ఆర్టరీ సమస్యలు, డయాబెటిస్, లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ ఉన్నవారికి బైపాస్ ఉత్తమం. సీఏబీజీ ద్వారా మంచి ఫలితాలు ఉండటంతోపాటు భవిష్యత్తులో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటు కారణంగా కార్డియాక్ అరెస్ట్ ఏర్పడి రోగి అకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడతాడు. అయితే ఈ రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అవరోధాలను అంటే బ్లాక్స్‌ను తొలగించేందుకు సాధారణంగా రెండు రకాల చికిత్సా పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. ఒకటి యాంజియోప్లాస్టీ, రెండు బైపాస్ సర్జరీ. ఈ రెండు చికిత్సా పద్ధతులు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

బ్లాకేజ్ లక్షణాలు

ఛాతీ ఎడమ భాగంలో నొప్పి.
ఎడమ భుజం లేదా ఎడమ చేయి లాగడం లేదా నొప్పిగా ఉండటం.
ఛాతీ మధ్య బాగంలో నొప్పి రావడం.
కడుపు పైభాగంలో ఆయాసంగా అనిపించడం.
కింది దవడ వద్ద నొప్పి.
గొంతులో ఏదో ఇరుక్కున్నట్లు అనిపించడం

నిర్ధారించే పరీక్షలు

ఈసీజీ
ట్రెడ్ మిల్ పరీక్ష లేదా ఎక్సైర్‌సైజ్ ఈసీజీ ద్వారా గుర్తించవచ్చు
ఇకో కార్డియోగ్రఫి కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ ద్వారా బ్లాక్‌లను గుర్తించవచ్చు. దీని ద్వారా 100 శాతం నిర్ధారణ జరుగుతుంది.

బ్లాక్స్ అంటే..

మనిషి గుండె యంత్రం లాంటిది. ఒక యంత్రం పనిచేయాలంటే ఇంధనం ఎలా అవసరమో.. గుండె పనిచేయడానికి ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ అవసరం. గుండెకు కావల్సిన ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ రక్తం ద్వారా అందుతుంది. సహజంగా ప్రతి హార్ట్ బీట్‌కి గుండెకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో నిమిషానికి 72 సార్లు గుండె నుంచి కరోనరీ ధమనుల ద్వారా గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అదే సమయంలో గుండె నుంచి శరీరానికి బృహద్ధమని ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె కొట్టుకుంటుంటే నిమిషానికి 5 లీటర్ల చొప్పున రక్తం శరీరానికి సరఫరా అవుతుంది. గుండెకు రెండు కరోనరీ ధమనుల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అందులో ఒకటి ఎడమ కరోనరీ ధమని. ఇది పెద్దగా ఉంటుంది. ఈ ధమని మళ్లీ రెండుగా విడిపోతుంది. అందులో ఒకటి గుండె ముందుభాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. మరొకటి గుండె ఎడమ భాగానికి రక్తాన్ని అందిస్తుంటుంది. కుడి ధమని మాత్రం గుండె కుడి భాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ రెండు కరోనరీ ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపో వడం వల్ల పూడికలు ఏర్పడినప్పుడు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ జరగకుండా పూడికలు ఏర్పడటాన్నే బ్లాకేజ్ లేదా బ్లాక్‌లు అంటారు. ఇలా బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడు గుండెకు రక్తసర ఫరా సరిగ్గా జరగకపో వడంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మందగి స్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది.

యాంజియోప్లాస్టీ అంటే..

కొవ్వు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టడం వల్ల మూసుకుపోయిన గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని (ధమని) తెరవడానికి ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియనే యాంజియోప్లాస్టీ అంటారు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సన్నని గొట్టం (కాథెటర్) ద్వారా రక్తనాళం లోకి చిన్న బెలూన్‌ను పంపించి, దాన్ని ఉబ్బించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తారు. అంటే బెలూన్‌ను ఉబ్బించడం వల్ల మూసుకుపోయిన రక్తనాళం తెరుచుకుంటుంది. దీనినే 'ధమని విస్తరణ' లేదా 'రక్తనాళ విస్తరణ' అని కూడా అంటారు. ఈ రక్తనాళం మళ్లీ మూసుకుపోకుండా ఉండేందుకు ఒక స్ప్రింగ్‌లాంటి పరికరాన్ని అమరుస్తారు. దానినే 'స్టెంట్' అంటారు. ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిన మొదటి ఆరు గంటల్లో ఈ యాంజియోప్లాస్టి చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే అన్ని సందర్భాలలో యాంజియో ప్లాస్టీ చేయడం సరికాదు. చాలామంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు బైపాస్ సూచనలు ఉన్నప్పుడు కూడా స్టెంట్ వేయమని వైద్యులను కోరుతుంటారు. రోగి బంధువులు మెడికల్ పరంగా కాకుండా ఎమోషనల్‌గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

యాంజియోప్లాస్టీ ఎప్పుడంటే..

ఒకే ధమని (రక్తనాళం)లో బ్లాక్స్ ఉంటే యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయవచ్చు.
యుక్తవయసు వారిలో కొవ్వు స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి, షుగర్ లేని వారికి స్టెంట్ వేయవచ్చు.
హార్ట్ పంపింగ్ చక్కగా ఉంటే అంటే (ఇంజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్) సాధారణంగా ఉన్న వారిలో యాంజియోప్లాస్టీ చేయవచ్చు.
లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ లేకుండా ఉన్న వారికి కూడా యాంజియోప్లాస్టీ సూచించవచ్చు.

బైపాస్ అంటే

సాధారణంగా బైపాస్ అంటే ఒక మార్గానికి మరో ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అని అర్థం. అయితే గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినప్పుడు వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరో మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే బైపాస్ సర్జరీ. ఈ శస్త్రచికిత్సలో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన బ్లాక్‌ను తీయకుండా కొత్తగా మరో మార్గం ద్వారా రక్తప్రసరణను మళ్లిస్తారు. సాధారణంగా ఒకే రక్తనాళంలో బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేస్తారు. అది కూడా రెండు సెంటీమీటర్ల లోపు పొడవు ఉంటే మాత్రమే స్టెంట్ వేయడానికి వీలుంటుంది. రక్తనాళం ప్రారంభంలో (ఆస్టియల్ స్టెనోసిస్) బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేసే అవకాశం ఉండదు. అంతేకాకుండా క్రానిక్ టోటల్ అక్లూషన్ (రక్తనాళం మొత్తం బ్లాక్ కావడం) అయితే కూడా స్టెంట్ వేయడానికి అనుకూలత చాలా తక్కువ. ఈ సందర్భాలలో బైపాస్ సర్జరీ చేయాల్సిందే!

ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉంటే..

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో 50 శాతం పూడికలు ఏర్పడితే ఛాతీ నొప్పి, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూడు ధమనుల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడితే దానిని ట్రిపుల్ వెసల్ డిసీజ్ అంటారు. ఈ మూడు ధమనుల్లో కూడా 70 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాకేజస్ ఉండి, ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉండి.. రోగికి ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఈ రెండు సందర్భాలలో..

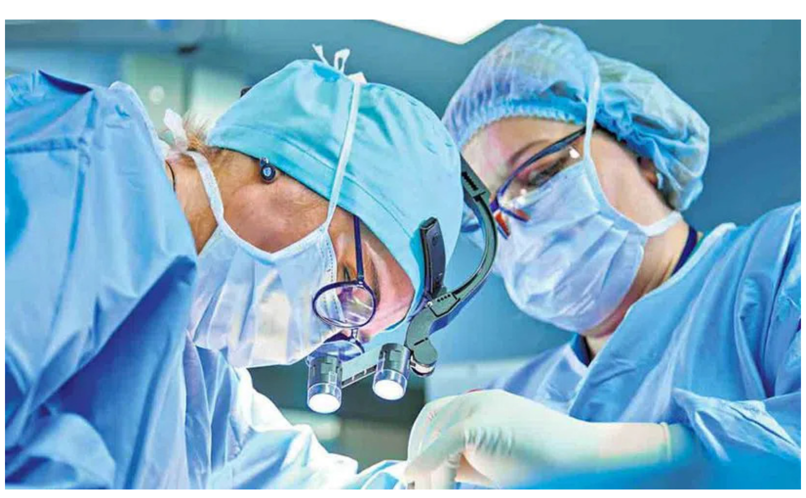
బైపాస్ సర్జరీని బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడే కాకుండా గుండెపోటుతోపాటు వీఎస్‌డీ (మెకానికల్ కాంప్లికేషన్స్) వంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, ఎడమ కవాటం లీకైనప్పుడు, వాల్వు లీకైనప్పుడు (మైట్రల్ రిగర్జిటేషన్), లెఫ్ట్ వెంట్రిక్లర్ ఎన్యూరిజం వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా బైపాస్ చేస్తారు.

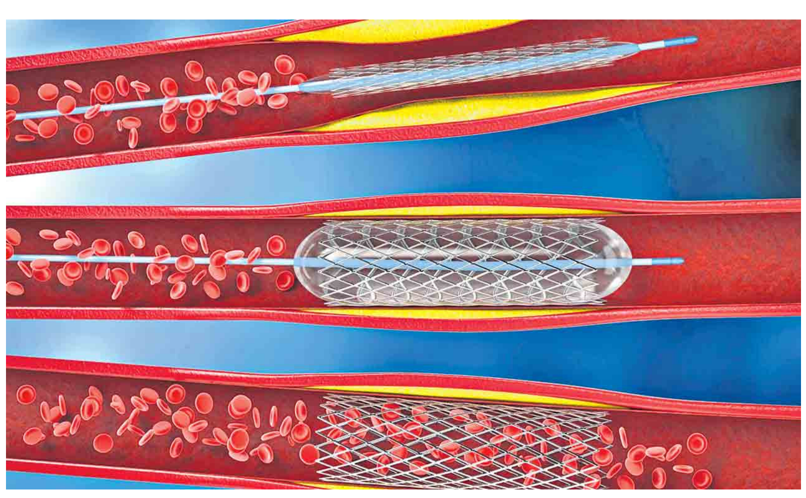
బైపాస్ సర్జరీ పద్ధతి

సాధారణంగా బైపాస్ శస్త్రచికిత్స కోసం శరీరంలోని రక్తనాళాలను వినియోగిస్తారు. ఇందుకోసం ధమనులు లేదా కాళ్లలో ఉన్న సిరలను వినియోగిస్తారు. ధమనుల్లో ఎడమ పక్కన ఉన్న రొమ్ము ధమనిని తీసి గుండె ముందు వైపున ఉన్న ఎల్ఏడీ ధమనికి వేస్తారు. మిగిలిన ధమనులకు కాలు నుంచి తీసిన సిరలను వేస్తారు. కాలు నుంచి తీసిన సిరలు 12 నుంచి 15 సంవత్సరాలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో 10 సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత మళ్లీ గుండెకు వేసిన సిరల గ్రాఫ్ట్‌ల్లో బ్లాక్‌లు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం. దీనివల్ల రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. మొదటి సారి బైపాస్ చేయించుకున్న వారిలో 10 సంవత్సరాల తరువాత 10 శాతం, 15 సంవత్సరాల తరువాత 15-20 శాతం మందికి బైపాస్ అవసరం పడుతుంది. రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీలో కుడి రొమ్ము ధమని లేదా రేడియల్ ఆర్టరీ (మణికట్టు ధమని)ని వేయడం జరుగుతుంది. లేదా మరో కాలులో ఉన్న సిరలను తీసి వాడతారు.

రెండు పద్ధతులు

ఈ బైపాస్ సర్జరీని రెండు పద్ధతుల్లో చేస్తారు. అందులో ఒకటి ఆన్ పంప్ విధానం. దీనిలో హార్ట్ లంగ్ మిషన్‌ను ఉపయోగించి గుండె స్పందనను నిలిపి, బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. రెండో పద్ధతిలో స్పందించే గుండె (బీటింగ్ హార్ట్)పై బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. ఇది ఇటీవల వచ్చిన ఆధునిక పద్ధతి. మన దేశంలో అధికంగా ఈ బీటింగ్ హార్ట్ పద్ధతిలోనే 60 శాతం మందిరోగులకు బైపాస్ సర్జరీలు చేస్తున్నారు.





అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..?

అయితే పాలను రోజూ ఏ సమయంలో తాగితే మంచిదో తెలుసుకోండి..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. ఎందుకంటే పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కనుకనే పాలను రోజూ తాగాలని సూచిస్తుంటారు. పాలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ పాలను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు. పాలలో ప్రోటీన్లు కూడా అధిక మొత్తంలోనే ఉంటాయి. ఒక కప్పు పాలను తాగడం వల్ల సుమారుగా 8 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. బద్దకం పోయేలా చేస్తాయి. కనుక పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఉదయం పాలను తాగితే..

శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసిన వారు పాలను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి స్థాయిలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. కనుక పాలను తాగితే బరువు తగ్గుతారనే చెప్పవచ్చు. ఇక పాలను తాగితే మన శరీరంలో జీఎల్‌పీ-1, పీవైవై, సీసీకే వంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి పూట అయితే..

పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ రాత్రి నిద్రకు ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. పాలలో ట్రిప్టోఫాన్, మెగ్నిషియం, మెలటోనిన్ అనే పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చూస్తాయి. దీంతో నిద్ర త్వరగా పడుతుంది. రోజూ పాలను తాగుతుంటే నిద్రలేమిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. పాలను రాత్రి పూట సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో రాత్రి పూట మీరు నిద్రిస్తున్నా కూడా మీ శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చుచేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా బరువు తగ్గేందుకు పాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఏ సమయంలో తాగాలి..

పాలలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, లినోలినిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజంతా యాక్టివ్‌గా పనిచేయవచ్చు. పాలను రాత్రి పూట సేవిస్తే బరువు తగ్గడంతోపాటు నిద్ర సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. అయితే రాత్రి పూట పాలను తాగేవారు కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాలి. లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు చేరుతుంది. పాలను రాత్రిపూట సేవిస్తే అందులో తేనె, మిరియాల పొడి, పసుపు వంటివి కలిపి తాగితే ఇంకా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా పాలను రోజులో వివిధ సమయాల్లో తాగడం వల్ల భిన్నమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారా..?
అయితే ఎన్ని అనర్థాలు సంభవిస్తాయో తెలుసా..?

ప్రస్తుతం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంగా మారింది. అందరూ అన్నింట్లోనూ వేగాన్ని కోరుకుంటున్నారు. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఇలా అన్ని రంగాల్లోనూ వేగంగా మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహా రంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం తింటు న్నారు, ఎంత తింటున్నారు అనే విష యంపై స్పష్టత ఉండడం లేదు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా పూర్తిగా మారిపో యాయి. జంక్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువైంది. ఇళ్లలో వండుకోవడం లేదు. ఎక్కువగా బయటి ఆహారాలను తినేందుకే ఆసక్తిని చూపిస్తు న్నారు. ఇక రాత్రి పూట కూడా ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారు. దీంతో అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాం టి దినచర్య మనకు అనేక అనర్థాలను కలగజేస్తోంది.

మెదడు పనితీరుకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక తీవ్ర దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విధమైన జీవనశైలినే కలిగి ఉంటున్నారు. అయితే ఇలా పాటించడం వల్ల అనేక సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. ఈ విధంగా ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల సర్కేడియన్ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుందని అంటు న్నారు. దీంతో మెదడు పనితీరు మందగి స్తుంది. నేర్చుకునే శక్తి తగ్గిపో తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. మతిమరుపు వస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్స్ బారిన పడతారు. ఇక రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు అధికంగా చేరుతాయి. దీంతో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట, పిరుదులు, నడుము వద్ద విపరీతంగా కొవ్వు చేరుతుంది. దీంతో ఆ కొవ్వును కరిగించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే కొన్ని రోజులకు కొంత మందికి నైట్ ఈటింగ్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల రాత్రి పూట ఆహారం తిన్నా కూడా కాసేపటికి మళ్లీ ఆకలి అవుతుంది. దీంతో అధికంగా ఆహారం తింటారు. ఇది మరిన్ని సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. దీని వల్ల విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఫలితంగా అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి తోడు మలబద్దకం కూడా ఏర్పడుతుంది. మరుసటి రోజు విరేచనం సరిగ్గా అవదు. దీంతో దీర్ఘకాలంలో పైల్స్ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేసే అలవాటు ఉండడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మందగిస్తుంది. దీంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

ఏ సమయంలోగా తినాలి..?

ఈ రకమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రి పూట ఆహారం జీర్ణం అయ్యేందుకు చాలా సమయం పడుతుంది కనుక నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే స్ట్రోక్స్ వచ్చే ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. కనుక రాత్రి పూట వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి పూట 7.30 గంటల లోపు భోజనం చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. ఇక రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కారం, మసాలాలు, నూనెలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఈ విధమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాల బారిన పడకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

ఆ జ్ఞాపకాలు కలకాలమెలా..?

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడా నికి మెదడులో దశల వారీగా చర్యలు జరుగుతాయి. ఇందులో పరమాణువులు క్రమపద్ధతిలో పనిచే స్తూ కొన్ని పొరలుగా వీటిని దాస్తా యి. మెదడులోని థలామస్, కార్టెక్స్, జీన్ రెగ్యులేటర్ల మధ్య సమన్వ యం ద్వారా ఇది సాధ్యమ వుతుందని న్యూయార్క్‌లోని రాక్‌ఫె ల్లర్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధన అధ్యయనం వెల్లడించింది. వర్చ్యువల్ రియాలిటీ ద్వారా నేర్చుకోవడం అన్న సందర్భాన్ని వీళ్లు తీసుకున్నారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఒక వ్యవస్థలోకి ఎలుకలను పంపి వాటిని గమనిస్తూ దీన్ని నిర్వహించారు. అక్కడి విషయాలను మెదడు ఎలా గ్రహించి, జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నది అన్న దాని మీద వీళ్లు పనిచేశారు. అంటే మెదడు ఒక సంఘటనను లేదా విషయాన్ని తీసుకోవడం, దాన్ని పదిల పరచడం లాంటి పనులు ఎలా చేస్తాయి, ఆ వ్యవస్థ పనితీరు ఏంటి అన్నది అర్థం చేసుకోగలిగారు. ఇక్కడ పనిచేసే ఒక్కో పరమాణువూ ఒక్కో కాల పరిమితికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని భద్రపరుస్తుంది. అది తర్వాతి అణువుతో అనుసంధా నమవుతూ ఉంటుంది. ఈ వరుసే దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడా నికి సహకరిస్తుంది. మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండే మాలిక్యు లర్ టైమర్లు వీటిని యాక్టివేట్ చేస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఏది చాలా రోజులు గుర్తు పెట్టుకుంటాం, ఏది కొంత కాలం తర్వాత మర్చిపోతాం అన్నదాన్ని మెదడులోని థలామస్ అనే ప్రాంతం బాధ్యత తీసుకుం టుంది. రోజువారీ సంఘటనలన్నీ వడబోసి కార్టెక్స్ అని పిలిచే మరో చోటికి పంపుతుంది. అక్కడ కొన్ని ఈ అణువుల్లో ఉన్న సమాచారం ద్వారా, రుచి, వాసన, లేదా అనుభూతి ద్వారా ఉత్తేజితమ వుతాయి. అలా వాటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలుగుతాం. అయితే మెదడులోని మూడు ప్రత్యేక రకాల పరమాణువులు ఇలా జ్ఞాపకాలను దాచేందుకు కాకుండా, వాటిని తాజాగా ఉంచేందుకు పనిచేస్తాయని కూడా దీని ద్వారా కనిపెట్టారు. వీటిలో రెండు రకాలు థలామస్‌లో ఉంటే, ఒకటి మాత్రం కార్టెక్స్‌లో పనిచేస్తుంది. వీటి ద్వారా సరిగ్గా సంశ్లేషణ జరగకుండా, బలపడని విషయాలను మాత్రం మనం మర్చిపోతుంటామట. అయితే ఒక పని మళ్లీ మళ్లీ చేయడం ద్వారా కూడా అది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్లిపోతుంది. ఈ రీసెర్చ్ అల్జీమర్స్ లాంటి వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయో గపడుతుందని భావిస్తున్నారు.