

ప్రజాహితమే మా అభిమతం

సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

హైదరాబాద్
శుక్రవారం, 25 ఏప్రిల్ 2025
Published from Hyderabad, Karim nagar & Nalgonda, Vijayawada.

సంపుటి: 16
పేజీలు: 08

సంచిక: 116
వెల: రూ.2:00

Telangana



రెండుమూడు వారాల్లో
కాళేశ్వరం నివేదిక

సిద్ధంచేస్తున్న జస్టిస్ పినాకి చంద్రభోష్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): కాళేశ్వరం కమిషన్ ఫైనల్ రిపోర్టు రెండు మూడు వారాల్లో పూర్తి కానుంది. ప్రస్తుతం కమిషన్ విజిలెన్స్ రిపోర్టును స్టడీ చేసింది. ఇప్పటి వరకు వివిధ కోణాల్లో ఇంజనీర్లను, నిర్మాణ సంస్థలను ప్రశ్నించి వారి వద్ద నుంచి అసిడవిట్లను స్వీకరించిన కమిషన్ త్వరలోనే మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ తోపాటు- అప్పటి మంత్రులు హరీశ్ రావు,

మీదా 2 లో



ఉద్దేశ్య పూర్వకంగానే
దాడులు

కాశ్మీర్ ఘటనపై కాంగ్రెస్ మండిపాటు
25న క్యాంపేర్ల రా్యాలకు పిలుపు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): పహల్గా ఉర్ దాడి ఘటనను కాంగ్రెస్ అత్యున్నత నిర్ణాయక మండలి సీడబ్ల్యూసీ తీవ్రంగా ఖండిస్తూ తీర్మానం చేసింది. ఇది పిరికిపంద చర్య. పాకిస్తాన్ పన్నిన కుట్రగా పేర్కొంది. దేశవ్యాప్తంగా భావోద్వేగాలు, రిచ్చగ్రాభాలు

మీదా 2 లో

ఉగ్రవాదులు ఎక్కడ నక్కినా వెతికి శిక్షిస్తాం

వారికి మద్దతు ఇస్తున్న వారిని సైతం వదలబోం

- కలలో కూడా ఊహించని విధంగా శిక్ష వేస్తాం
- వారు భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే
- బీహార్ పర్వతనలో మోడి ఘాటు హెచ్చరిక

పట్నా, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): ఉగ్రవాది ఎక్కడ నక్కినా సరే వెతికి మరీ శిక్షిస్తామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడి పునరుద్ఘాటించారు. ఉగ్రవాదులకు, వారికి మద్దతిస్తున్న వారికి కలలో కూడా ఊహించని విధంగా కఠిన శిక్ష విధిస్తామన్నారు. ఇది భారతీయ ఆత్మపై జరిగిన దాడి అని ప్రధాని అభివర్ణించారు. ఇందుకు వారు భారీ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదన్నారు. జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా బీహార్ లోని మధుబనిలో ఏర్పాటు-చేసిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పహల్గాం ఉగ్రదాడి గురించి ఆయన ప్రస్తావించారు. ముఘురలకు గట్టి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. వారు భారీ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని హెచ్చరించారు. తొలుత తన ప్రసంగం ఆరంభంలో పహల్గాం మృతులకు ప్రధాని నివాళు లర్పించారు. మోడితో పాటు సభలోని వారంతా ఒక నిమిషం పాటు మౌనం పాటించి అంజలి ఘటించారు. అనంతరం దాడి గురించి ప్రధాని స్పందించారు. వారు భారత్ ఆత్మపై దాడి చేసే దుస్సాహసం చేశారు. ప్రపంచానికి

భారత్ తో మేమూ కటిఫ్

- ఎలాంటి పరిస్థితివైనా ఎదుర్కొంటాం
- సైన్యం అందుకు సన్నద్ధంగా ఉంది
- ప్రకటించిన ఇస్లామాబాద్
- సరిహద్దుల్లో భారత జవాన్లను బంధించిన పాక్
- తక్షణమే విడుదల చేయాలని భారత్ డిమాండ్

ఇస్లామాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): భారత్ తో పూర్తిగా తెగదెంపులు చేసుకుంటున్నట్లు పాకిస్తాన్ నేషనల్ సెక్యూరిటీ కమిటీ ప్రకటించింది. పహల్గాంలో ఉగ్రదాడితో పాకిస్తాన్ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఇండియాకు స్పష్టంగా చెప్పినా తమ దేశంపై చర్యలకు సిద్ధమవుతోందని తెలిపింది. తాము కూడా అంతే ధీటు-గా సమాధానం చెప్పాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు ప్రకటించింది. ఎలాంటి పరిస్థితివైనా ఎదుర్కోవడానికి సైన్యం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపింది. తక్షణం

ఉగ్రవాద నిరోధక చర్యలకు పూర్తి మద్దతు

- పహల్గాం దాడి హేయమైన చర్య
- అభిలషక్త సమావేశం తీవ్రంగా ఖండిం
- భవిష్యత్లో మళ్లీ దాడులు జరక్కూడా చర్యలు
- విపక్షాల సూచనలకు ప్రభుత్వం అంగీకారం
- కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజ్జా వెల్లడి
- రాష్ట్రపతితో లిమిట్ షా, జైశంకర్ భట్
- కాశ్మీర్ దాగి ఘటన పరిణామాలపై చర్చ
- రిడ్ ఫైల్తో వెళ్లడంపై సర్వత్రా ఆసక్తి

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): ఉగ్రవాదంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అఖిలపక్ష నేతలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. పహల్గాం ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో నిర్వహించిన అఖిలపక్ష సమావేశం వివరాలను కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజ్జా వెల్లడించారు. జమ్మూకశ్మీర్ ఆర్థిక వ్యవస్థ

అప్రమత్తతతో నౌకాదళం

- భారత్-పాక్ ఉద్రిక్తతల వేళ కీలక పరిణామం
- సీ స్క్వింగ్ టార్గెట్ ను టెస్ట్ చేసిన భారత్
- లక్ష్యాన్ని ఛేదించిన వీడియో విడుదల

ముంబై, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తారాస్థాయికి చేరిన వేళ కీలక పరిణామాలు చోటు చేసుకొంటున్నాయి. నౌకాదళం పూర్తిగా అప్రమత్తతతో ఉంది. తాజాగా గైడెడ్ మిసైల్ డెస్ట్రాయిర్ ఐఎన్ఎస్ సూరత్ తొలిసారి గగనతలంలో వస్తున్న లక్ష్యాన్ని అత్యంత కచ్చితత్వంతో ఛేదించింది. ఈ మేరకు నౌకాదళం వీడియోను విడుదల చేసింది. సీ స్క్వింగ్ టార్గెట్ ను కచ్చితమైన సమస్యయంతో విజయవంతంగా ఛేదించినట్లు వెల్లడించింది. సముద్ర మార్గంలో రాదార్లను తప్పించుకోవడానికి నీటిపై అతి



పోలీస్ శాఖకు సిఎం రేవంత్
అభినందనలు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): ఇండియా జస్టిస్ రిపోర్ట్ - 2025 లో తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ దేశంలో ప్రభుత్వ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ నేపథ్యంలో డిజిపి జితేందర్, ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ శివధర్ రెడ్డి లను ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, సీఎస్ శాంతికుమారి కూడా వారిని అభినందించారు.



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): ఇండియా జస్టిస్ రిపోర్ట్ - 2025 లో తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ దేశంలో ప్రభుత్వ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ నేపథ్యంలో డిజిపి జితేందర్, ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ శివధర్ రెడ్డి లను ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, సీఎస్ శాంతికుమారి కూడా వారిని అభినందించారు.

ముగిసిన వాన్స్ భారత పర్వటన జైపూర్ నుంచి అమెరికాకు తిరుగు ప్రయాణం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జె.డి.వాన్స్ భారత్ పర్వటన ముగిసింది. జె.డి. వాన్స్ తన భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు గురువారం జైపూర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుండి ప్రత్యేక విమానంలో వాషింగ్టన్ కు బయలుదేరినట్లు - అధికారులు తెలిపారు. సోమవారం రాత్రి వాన్స్ కుటుంబం ఢిల్లీ నుండి జైపూర్ చేరుకుంది. మంగళవారం రాజస్థాన్ ఇంటర్వేషన్ సెంటర్ లో దౌత్యవేత్తలు, మేధావులను ఉద్దేశించి అమెరికా-భారత్ సంబంధాలపై ప్రసంగించారు. అంతకు ముందు ఆయన కుటుంబసభ్యులతో కలిసి కోటను సందర్శించారు. జైపూర్

హైదరాబాద్ లో వరుస ఈవెంట్స్ నిఘా హెచ్చరికలతో భద్రత కట్టుబట్టం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): కశ్మీర్ పహల్గాం ఉగ్రదాడి జరిగిన తరుణంలో మరిన్ని దాడులు జరిగే అవకాశం ఉందని కేంద్ర నిఘావర్గాల హెచ్చరికతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అలర్జ్ అయ్యింది. నిఘా హెచ్చరికలతో పోలీసు శాఖ అప్రమత్తం అయ్యింది. హైదరాబాద్ లో ప్రతిష్టాత్మకమైన ఈవెంట్లు ఉన్న తరుణంలో సెక్యూరిటీని అలర్జ్ చేసింది. ఏప్రిల్ 25, 26 తేదీల్లో భారత్ సమ్మిట్, మే 7 నుంచి మిన వరల్డ్-2025 ఈవెంట్లు ఉండటంతో పోలీసు వర్గాలు పటిష్టమైన నిఘా ఏర్పాటు- చేస్తున్నారు. భారత్ సమ్మిట్ లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ రాజకీయ, ఆర్థిక పరమైన అంశాలపై చర్చ జరగనుంది. ఈ సమ్మిట్ లో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ సహా వంద దేశాల నుంచి దాదాపు 400 మంది హాజరయ్యే

పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలన స్వర్ణయుగం

గాంధీ కలలను నిజం చేసాం ఉద్యమ కలను సాకారం చేసిన కేసీఆర్

ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేసిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): తన పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ ఉద్యమ నినాదాలను నిజం చేశారని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. గ్రామస్వరాజ్యం కోసం జాతీయ మహాత్మాగాంధీ కన్న కలలను కూడా సాకారం చేశారని చెప్పారు. జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా కేటీఆర్.. బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన పల్లె ప్రగతిని గుర్తుచేస్తూ తన ఎక్స్ భాతాల్లో ఒక పోస్టు పెట్టారు. ఆ పోస్టులో కేటీఆర్.. 'పదేళ్ల పాలనలో ఉద్యమ నినాదాలను

నేటినుంచి భారత్ సమ్మిట్ ఘనంగా నిర్వహిస్తామన్న భట్టి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (సాక్షి): భాగ్యనగరంలో భారత్ సమ్మిట్ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు - తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. నేటి నుంచి జరిగే ఈ సమ్మిట్ కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ రంగాల్లో నిపుణులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు - తెలిపారు.

ప్రపంచశాంతి, అహింస, న్యాయం, పెట్టు-బదులే లక్ష్యంగా ఈ సమ్మిట్ నిర్వహించనున్నట్లు - చెప్పారు. ఈ సమ్మిట్ లో ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి వచ్చిన నాయకులు, నిపుణులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వ విజన గురించి వివరిస్తాం. ఇందిరా మహిళా శక్తి జాబ్బు,

గ్రామూల్లో ఉపాధి కల్పన తదితర అంశాల గురించి చెబుతాం. ఎకనమిక్ జస్టిస్, పోలిటికల్ జస్టిస్, సోషల్ జస్టిస్, జెండర్ జస్టిస్, యూత్ జస్టిస్, ఎకలాజికల్ జస్టిస్, పీస్ జస్టిస్ పేరుతో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం అని మంత్రి తెలిపారు.

[illegible]

దర్గా స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ ని వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలి

కెవిపిఎస్ రంగారెడ్డి జిల్లా కార్యదర్శి ప్రకాష్

మాదాపూర్ డిసిపికి వినతి పత్రం

శేరిలింగంపల్లి, సాక్ష్యం

శేరిలింగంపల్లి మండల పరిధిలోని దర్గా హై స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ ఎస్.కె తాజ్ బాబుకు వెంటనే అరెస్టు చేయాలని కెవిపిఎస్ శేరిలింగంపల్లి జోన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బాధితురాలతో కలిసి వినతిపత్రాన్ని అందజేసిన

నాయకులు. ఈ సందర్భంగా కెవిపిఎస్ రంగారెడ్డి జిల్లా కార్యదర్శి ప్రకాష్ కారెత్ మాట్లాడుతూ... శేరిలింగంపల్లి మండలం పరిధిలోని దర్గా హైస్కూల్లో హెడ్మాస్టర్ గా పనిచేస్తున్న ఎస్.కే తాజ్ బాబు ప్రైవేట్ స్కూల్లో లో వాచ్మెన్ గా పనిచేస్తున్న లక్ష్మి అనే మహిళను లైంగికంగా, కులం పేరుతో వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారని తమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో డిసిపి దృష్టికి వినతి పత్రం ద్వారా తీసుక వెళ్లడం జరిగిందని తెలిపారు.గత నెల 28వ తేదీన రాయదుర్గం పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు అయినప్పటికీ ఇప్పటివరకు హెడ్మాస్టర్ ను అరెస్టు చేయకపోవడం పట్ల ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే అరెస్టు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకొని బాధితురాలికి న్యాయం చేయాలని వినతిపత్రంలో కోరామని తెలిపారు. డిసిపి విసిక్ వెంటనే స్పందించి ఏసిపి లీకాంత్ ను విలిచి ఈ కేసును త్వరగా సాల్వ్ చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాధితురాలు లక్ష్మి , కెవిపిఎస్ శేరిలింగంపల్లి జోన్ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, నాయకులు కృష్ణ, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు నిర్మాణ పనులలో నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించాలి- కార్పొరేటర్ మేకల సునీత రాము యాదవ్

మల్కాజిరి, గౌతమ్ నగర్ ఏప్రిల్ 24 (సాక్ష్యం స్పాన్) : మల్కాజిరి నియోజకవర్గం గౌతమ్ నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని మల్లికార్జున నగర్ లో 42 లక్షల రూపాయలతో చేపట్టిన సిసి రోడ్డు నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి, నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించి నిర్మిత సమయానికి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని గౌతమ్ నగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మేకల సునీత రాము యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ గౌతమ్ నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని అన్ని కాలనీలలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.ఆర్.ఎస్. నాయకులు మేకల రాము యాదవ్, మల్లికార్జున నగర్ కాలనీ ప్రతినిధులు వెంకటయ్య, అచ్యుతారావు, గోపాల్ రెడ్డి సత్యనారాయణ, బి.ఆర్. ఎస్. పార్థి శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ పని ప్రదేశంలో సందర్శించిన ఎల్లాపూర్ కార్యదర్శి నవీన్

సాక్ష్యం (పాపన్నపేట ఏప్రిల్ 24): గురువారం రోజు ఎల్లాపూర్ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పని ప్రదేశం ను ఎల్లాపూర్ గ్రామ కార్యదర్శి నవీన్ సందర్శించడం జరిగింది. మరియు



వారికి వాటర్ క్యాన్స్ ద్వారా నీటి వసతి కల్పించడం జరిగింది.%హాసా% ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. మరియు పనికి సంబంధించిన కొలతలకు సంబంధించిన ఫైళ్ళి నీ పని ప్రదేశంలో ఏర్పాటు చేసి వారికి కొలతల గురించి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

ప్రజా వేదికఆధ్వర్యంలో ఉగ్రదాడి అమరులకు నివాళులు కోదాడ ఏప్రిల్ 24బీ జమ్మూ కాశ్మీర్ పహల్గాం లో పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడికి నిరసనగా కోదాడ పట్టణంలో ప్రజా చైతన్య వేదిక కన్వీనర్ రాయపూడి చిన్న ఆధ్వర్యంలో నిరసన తెలిపారు. గురువారం పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారిపై బస్టాండ్ వద్ద గల మహాత్మా గాంధీ విగ్రహం వద్ద కొవ్వొత్తులు వెలిగించి శాంతియుతంగా ర్యాలీ తీసి అమరులైన భారత పౌరుల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని నివాళులు అర్పించారు. ఉగ్రవాదం నశించాలి అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పండిట్ నాగిరెడ్డి బిడుగుల సైదులు, పంది తిరవయ్య, ముత్తవరపు రామారావు, హరికిషన్, నలీం షరీఫ్, నరసింహారావు, ఉ దయగిరి,ఖాజా మియా, జానకిరామ్, బాబు, జి ఎల్ ఎస్ రెడ్డి, గోదేశి రామారావు, రామ నరనయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు



ఎద్దు, యవసం లేని వారికి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవి: బజెపి నాయకుల మండిపాటు

ఆర్యూర్ సాక్ష్యం స్పాన్ : ఎద్దు, యవసం లేని వారికి ఆర్యూర్

పార్టీని మార్చే కాంగ్రెస్ నాయకులు రాకేష్ రెడ్డి పై విమర్శించడం తగదని

ఏర్పడుతుందని అన్నారు. కొత్త సీసాలో పాత సారాయి లాగా నేడు కాంగ్రెస్

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవి కట్టబెట్టడం విడ్డూరంగా ఉందని బిజెపి నాయకులు మండిపడ్డారు. గురువారం ఆర్యూర్ పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ స్థానిక ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి పై కాంగ్రెస్ నాయకుల ఆరోపణలపై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఊసరవెల్లి లాగా పూటో

హితవు పలికారు. గతంలో బిజెపిలో ఉన్న వినయ్ కుమార్ రెడ్డి నేడు కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొనసాగినప్పటికీ ఆయన భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారందని బిజెపి నాయకులు జోస్యం చెప్పారు. తాను నియోజకవర్గ ఇన్చార్జినని చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ రాబోయే రోజుల్లో ఆ పదవే ఆయనకు ఉంటుందో, ఉ దుతుందో తెలిని అయోమయ పరిస్థితి

పార్టీలో కొనసాగుతున్న నాయకులంతా ఒకనాడు టిఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన వారన్న విషయం మర్చిపోవద్దని హెచ్చరించారు. ఆనాడు టిఆర్ఎస్ పార్టీలో ఉండి కొంపను ముంచిన నాయకులు నేడు కాంగ్రెస్ పంధావరని చిల్లర రాజకీయాల చేస్తూ రాకేష్ రెడ్డిని స్థాయిని మరిచి విమర్శించడం సరైనది కాదన్నారు. అభివృద్ధిపై చర్చించడానికి

పాలకుల్ని నియోజకవర్గంలో శూన్యానికి చేరువలో బీఆర్ఎస్

ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి, నియోజకవర్గ ఇంచార్జి హనుమాండ్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డికి మద్దతుగా పార్టీలో చేరిన నాయకులు గాంధీభవన్ లో టిపిసీసీ చీఫ్ సమక్షంలో పార్టీలోకి పాసుగోటి సోమేశ్వర్ రావు సాక్ష్యం స్పాన్ ఏప్రిల్ 24 తొర్రూరు ప్రతినిధి: పాలకుల్ని నియోజకవర్గంలో రాజకీయ సమీకరణాలు వేగంగా మారుతున్నాయి. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఖాళీ అవుతుంది. ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి, నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి హనుమాండ్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ ఆహ్వానించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన నాయకులలో తొర్రూరు మాజీ సర్పంచ్ రాజేష్ నాయక్, రాయపర్తి మాజీ ఎంపీ కంజర్ల ఎల్లయ్య, మాజీ ఎంపీటీసీలు సొమ్మ నాయక్, బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా నియోజకవర్గ కన్వీనర్ జూలోత్ సురేష్ నాయక్, రాజేందర్, భోజ్యో, బానోత్ శ్రీను,



రెడ్డి ల ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఇతర పార్టీల నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడానికి కుళ్ళు కడుతున్నారు. అందులో భాగంగా ఈ రోజు గాంధీ భవన్లో టిపిసీసీ అధ్యక్షుడు బి.మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సమక్షంలో ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి, నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి హనుమాండ్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి నాయకత్వంలో పనిచేయడానికి పలువురు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు తొర్రూరు మండల అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్, నియోజకవర్గ స్థాయి నాయకుడు డా.పాసుగోటి సోమేశ్వర్ రావు ఆధ్వర్యంలో సుమారు 500 మంది కార్యకర్తలు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. వారికి టిపిసీసీ చీఫ్ బి.మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కందువా కప్పి పార్టీలోకి



భారత ప్రజల సమైక్యతను ఎవరు దెబ్బతీయలేరు.. అప్పల్ పరాన్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 24 (సాక్ష్యం స్పాన్) భారత ప్రజల సమైక్యతను ఎవరు దెబ్బతీయలేరని సీనియర్ జర్నలిస్టు అప్పల్ పరాన్ అన్నారు. గురువారం ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జమ్మూ కాశ్మీర్లోని పహల్గామ్లో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిని తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ ఘటనను హేయమైన చర్యగా అభివర్ణించిన ఆయన ఇటువంటి కిరాతక చర్యలు భారత ప్రజల సమైక్యతను, ధైర్యాన్ని

ఎన్నటికీ దెబ్బతీయలేవు అని స్పష్టం చేశారు. ఈ దాడికి బాధ్యత వహిస్తున్న ఉగ్రవాద సంస్థలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయినవారి కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. మృతుల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, ఈ క్షిప్త సమయంలో వారి కుటుంబ సభ్యులకు మౌతాలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరు లండగా నిలవాలన్నారు.

ఐ గి ఓ ఆధ్వర్యంలో ఉగ్రదాడి అమరులకు నివాళులు

పహల్గాం లో ఉగ్రదాడి అమనుషుం: కోదాడ డిఎస్సీ శ్రీధర్ రెడ్డి కోదాడ ఏప్రిల్ 24 (సాక్ష్యం) జమ్మూ కాశ్మీర్ పహల్గాం లో పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడికి నిరసనగా కోదాడ పట్టణంలో ఇండియన్ వెటరన్ ఆర్గనైజేషన్ (ఐవిఎ) ఆధ్వర్యంలో నిరసన తెలిపారు. గురువారం పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారిపై కొవ్వొత్తులు వెలిగించి శాంతియుతంగా ర్యాలీ తీసి అమరులైన భారత పౌరుల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఉగ్రవాదం, మతన్యాయం నశించాలి అంటూ



నినాదాలు చేశారు. కోదాడ డిఎస్సీ శ్రీధర్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. పహల్గాం లో సామాన్య ప్రజలపై ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడి అమానుషం అన్నారు. దేశ ప్రజలందరూ కుల మతాలకు అతీతంగా ముక్తకంఠంతో ఖండించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇండియన్ వెటరన్ ఆర్గనైజేషన్ సూర్యపేట జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ గుండా మధుసూదన్ రావు, పి ఆర్ ఓ ఎస్ రమేష్, పాల్గొన్న గుండప్పనేని నాగేశ్వరరావు, జగన్ ప్రసాద్, సెక్రటరీ ఉపేందర్, ట్రెజరరీ కె వెంకన్న, రహీం, గుండెపంగు రమేష్, హిందువులు, ముస్లిం సోదరులు పట్టణ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాశ్మీర్ లోని పహల్ గామ్ పర్యాటకుల మీద జరిగిన దాడిని ఖండిస్తూ కోదాడకు చెందిన కోదాడ పట్టణ మున్సిం జేషన్

కోదాడ ఏప్రిల్ 24 (సాక్ష్యం) స్థానిక వెంకటేశ్వర థియేటర్ వద్ద ఆంధ్రేద్వర్ విగ్రహం ముందు దాడి లో చనిపోయిన వారి ఆత్మకు శాంతి కలగాలని కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ తీయడం జరిగింది ఆ చనిపోయిన వారి ఆత్మకు శాంతి కలగాలని కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ తీయడం జరిగింది ఆ

దాడిలో హిందూ సోదరులు ముస్లింలు కూడా చనిపోవడం జరిగింది ఈ దాడిని ఖండిస్తూ ఈ దాడికి మత్వాన్ని ముడి పెట్టడం సరికాదని ఆక్రమ పర్యాటకుల ప్రాణాలు కాపాటానికి ముస్లింలు కూడా ప్రాణ త్యాగం చేయటం జరిగిందని కాబట్టి ఈ దాడి ఎవరు చేసినా అది ఖండించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది కాబట్టి దీనిని మౌనంతో చూడకుండా భారత లోక తత్వాన్ని ఏకత్యాన్ని దెబ్బతీసే ఇటువంటి ఏ కార్యక్రమాలైనా ఏ దాడులైనా అందరము కలిసికట్టుగా ఎదుర్కోవాలని ఉగ్రవాదుల్ని పట్టుకొని కఠినంగా శిక్షించాలని కోరటం జరిగింది.ఇక్క కార్యక్రమంలో ఫయాజ్ అలీ, మౌలానా హామిద్, ఖాజ, మైనారిటీ నాయకులు నజీర్, వాజిద్, మౌలానా అతహార్, ఇయ్యూబ్, పట్టణ మున్సిం ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



ఉగ్రదాడిపై సోకాల్డ్ సెక్యులరిస్టులు మాట్లాడరేం

రాహుల్ విదేశాలకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఏదో అలజడి మెదక్ ఎంపి రఘునందన్ రావు విమర్శలు

సిద్దిపేట,ఏప్రిల్24(సాక్ష్యం): జమ్మూ కశ్మీర్లోని పహల్‌గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రదాడిని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా అమరులకు సంతాపం తెలిపారు. పహల్‌గామ్‌లో తీవ్ర వాదుల చర్య దుర్మార్గమైనదని అన్నారు. గురువారం సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలోని బీజేపీ కార్యాలయంలో మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ... అన్యభుజ్ఞుల తెలవని 27మంది పర్యటకులను ఉద్రవదాలు దుర్మార్గంగా చంపారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విజినీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ విదేశాలకు వెళ్లినప్పుడల్లా దేశంలో అలజడులు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. జమ్మూ కశ్మీర్‌లో తెలంగాణకి చెందిన 150మంది పర్యటకులు ఉన్నారుని తెలిపారు. ఈ దాడి ఘటనపై సోకాల్డ్ సెక్యులర్ మోర్చాపులు ఎందుకు నోరు మెదపడం లేదని.. వారికి దేశం పట్ల ప్రేమ లేదా అని ఎంపీ రఘునందన్ రావు ప్రశ్నించారు. తమిళనాడు సింఝెన్, కమలహాసన్, ప్రకాశ్‌రాజ్ ఎందుకు జమ్మూ కశ్మీర్ ఘటనపై నోరు మెదపడం లేదని.. ఈ దేశంపై మాకు ప్రేమ లేదా అని ఎంపీ రఘునందన్ రావు నిలదీశారు. టెర్రరిస్ట్ సంస్థలపై మోడి ప్రభుత్వం ఖచ్చితంగా చర్యలు తీసుకుంటుందని అన్నారు. రాజర్ష్ వాద్రా బీజేపీపై బురదజల్లటం మానుకోవాలని.. ఆయన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని చెప్పారు. ఎంఐఎం నేత అసదుద్దీన్ ఓవైసి నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్‌లో అభివృద్ధి

భారతరత్న డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎల్.ఎల్.ఎల్. జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా జరిగిన సందర్భంగా (సమీక్షా సమావేశం) 24-04-2025, స్థలం: జి.పి.సి. బిల్డింగ్ కార్యాలయం

జరగలేదని విమర్శించారు. ఒవైసి పేద ముస్లింల కోసం ఆలోచించడం లేదని చెప్పారు. డెవలప్‌మెంట్‌కి ముస్లింలను దూరంగా ఉంచేది ఎంఐఎం పార్టీ అని విమర్శించారు. గత రెండు రోజులుగా ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలో జరుగుతున్న సంఘటనలు బాధాకరమని ఎంపీ రఘునందన్ రావు అన్నారు. ఒక పర్యానికి చెందిన కొంతమంది శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తున్నారని ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఆరోపించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న మదర్సాల గురించి రేపంత్ ప్రభుత్వం ఆలోచించాలని చెప్పారు. తెలంగాణను ఇస్లామిక్ అడ్డాగా మార్చేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. హిందూ ధర్మం పరమత సహనాన్ని పాటించమని చెబుతోందని అన్నారు. హిందూ దేవాలయాల మీద దారులు చేసే ప్రజలు ఊరుకునే పరిస్థితిలో ప్రస్తుతం లేరని అన్నారు. మతం పేరిట జరిగిన దాడులను హిందువులు ఖండించాలని.. ఆలోచించాలని చెప్పారు. రేపంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని మదర్సాలపై శ్రేష్టపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రం అల్లకల్లోలంగా మారిందని ఎంపీ రఘునందన్ రావు విమర్శించారు.

ములుగు కర్గగుట్టల్లో ఎన్‌కౌంటర్

ఐదుగురు మావోయిస్టుల మృతి

ములుగు,ఏప్రిల్24(సాక్ష్యం): ములుగు జిల్లాలోని తెలంగాణ- ధర్మగడ్డ సరిహద్దుల్లో మరోసారి భారీ ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. భీమారంపాడు సమీపంలోని అటవీప్రాంతంలో భద్రతా బలగాలతో జరిగిన ఖీకర పోరు ఐదుగురు మావోయిస్టులు మరణించారు. మౌల్స్ వాటిల్లే మావోయిస్టు హిద్దాతో పాటు దాదాపు 2500 మంది మావోయిస్టులు భీమారంపాడు సమీపంలోని కర్రగుట్టలో ఉన్నట్లు నిఘాపర్యాలకు ఇటీవల సమాచారం అందింది. దీంతో కర్రగుట్ట అటవీ ప్రాంతంలో భద్రతాబలగాలు రెండు రోజులుగా కూచింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. అటవీ ప్రాంతం మొత్తాన్ని అడ్డదిగ్గొంతునం చేయడంతో పాటు హెలికాప్టర్లతోనూ మావోయిస్టుల కోసం గాలింపు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలోనే తారసపడ్డ మావోయిస్టులపై కాల్పులు జరిపి ఐదుగుర్ని హతమార్చారు. ఈ కూచింగ్ ఆపరేషన్ నేపథ్యంలో భీమారంపాడు గ్రామస్థులు ఎవరూ కూడా బయటకు రావద్దని భద్రతా బలగాలు హెచ్చరికలు జారీ చేశాయి. కాగా, ఈ ఆపరేషన్ గురించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ఎన్టీపి కూటమిలో చేరేందుకు కేబీఆర్ తహతహ

జనతా గ్యారేజీలో హీరో కొడుకే విలన్ అద్దంకి దయారకర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్24(సాక్ష్యం): ఎన్టీపి కూటమికి దగ్గరయ్యేందుకు కేబీఆర్ ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టారని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకి మోజేమంత్రి కేబీఆర్ వల వేస్తున్నారని అన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ డైరెక్షన్‌లోనే కేబీఆర్ చంద్రబాబు గురించి పాజిటివ్గా మాట్లాడుతున్నారని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్ష పదవి ఓసీ, ఎస్సీ, ఎన్టీలకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. గురువారం గాంధీభవన్‌లో అద్దంకి దయారకర్ మీడియాలో మాట్లాడారు. కనీసం కేసీఆర్ కుటుంబం నుంచి కాకుండా వేరే వెలమవైనా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడిని చేయగలరా అని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ ప్రశ్నించారు. కేబీఆర్‌కి దమ్మంటే పార్టీ అధ్యక్ష పదవి తీసుకొని బీఆర్ఎస్ పార్టీని అధికారంలోకి తేవాలని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ నవార్ వినిరారు. అధ్యక్ష పదవి చేపట్టిన రెండు సంవత్సరాలకే కాంగ్రెస్ పార్టీని రేపంత్‌రెడ్డి అధికారంలోకి తెచ్చారని గుర్తుచేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి జాతీయ అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎవరని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. కేబీ-ఆర్ పర్సెన్ టర్నింగ్ ప్రెసిడెంట్, నాన్ పర్సెన్ ప్రెసిడెంట్ అయినకే తెలియాలని ఎద్దేవా చేశారు. 25 సంవత్సరాలు బీఆర్ఎస్ పార్టీకా.. టీ-ఆర్ఎస్ పార్టీకా అని నిలదీశారు. తెలంగాణలో టీ-ఆర్ఎస్ పార్టీ లేదని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పట్టి రెండేళ్లు అయిందని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ చెప్పారు. జనతా గ్యారేజీ సినిమాలో ఓనర్ కొడుకు విలన్ అయ్యారని.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ జనతా గ్యారేజీ అయితే పార్టీ ఓనర్ కొడుకు కేబీఆర్ విలనా అని సెటైర్లు గుప్పించారు. కమలం పువ్వు కాడికి గులాబీ పువ్వును అంటగడుతున్నారని విమర్శించారు. చంద్రబాబు తామే చేర్చేరు కాదని కేబీఆర్ ఇప్పుడు ఎందుకు అంటు-న్నారని ప్రశ్నించారు. చంద్రబాబుకి తమకు సారూప్యత ఉందని కేబీ-ఆర్ చెప్పడం లేదా అని నిలదీశారు. హెచ్‌సీయూ భూముల విషయంలో బీఆర్ఎస్ హౌండిల్స్ నుంచి ఫోటోలు ఎందుకు డిలీట్ చేస్తున్నారో చెప్పాలని ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయారకర్ ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు.

హైదరాబాద్‌లో మరోసారి ఈడీ దాడులు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్24(సాక్ష్యం): హైదరాబాద్‌లో మరోసారి ఈడీ దాడులు కలకలం రేపుతున్నాయి. ఏకకాలంలో ఏకంగా 13 మంది హవాలా అసలేరులపై అధికారులు దాడులు నిర్వహించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే పలువురుని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. అయితే, గతంలోనూ దేశవ్యాప్తంగా హవాలా వ్యాపారులపై ఈడీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఢిల్లీ, జైపూర్, బెంగాల్, కోల్‌కతాలోనూ దాడులు చేశారు.

దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశ పెట్టి అమలు చేస్తూ ఆదర్శంగా నిలిచింది

ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ జాట్‌త్ రామచంద్రనాయక్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 24, సాక్ష్యం న్యూస్: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత

మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమం కోసం రైతు భరోసా, రుణా హాఫీ, భూ భారతీ చట్టం, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయోజనం,

బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి గ్రామంలో గ్రామ పరిపాలన అధికారులను నియమించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు

అప్పీల్ వ్యవస్థ అందించిన తీర్పు తర్వాత కూడా సంబంధిత చెందకపోతే సివిల్ కోర్టు వెళ్ళవచ్చని, దరఖాస్తుదారులకు అపసరమైన ఉచిత న్యాయ సలహాను ప్రభుత్వం అందిస్తుందని అన్నారు.హృత్తి గ్రామంలో రెవెన్యూ రికార్డుల తయారు చేసి, ప్రతి సంవత్సరం గ్రామాలలో రికార్డు డిస్ ప్లే చేయడం జరుగుతుందని

సేవలు, అందుతాయని, ఈ చట్టం ముఖ్యంగా విప్లవంతత్వం మైంది. గత ధరజీల్ రెవెన్యూ అధికారులకు ఎలాంటి అధికారాలు లేవని అన్నారు, ప్రస్తుతం చట్టంలో అనేక సౌకర్యాలు కల్పించడం జరిగిందని, తద్వారా రైతులకు సులభతరమైన న్యాయమైన విస్తృత స్థాయిలో సహాయం అందుతుందన్నారు,

ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన భూభారతి - చట్టం 25, అవగాహన సదస్సు గురువారం డిల్వరత్ మండల కేంద్రం, గోళ్ళపల్లె విజయ గార్డెన్ లో ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ జాట్‌త్ రామచంద్రనాయక్, జిల్లా కలెక్టర్ , మెజిస్ట్రేట్ అడ్వైట్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె.వీరబ్రహ్మంచారి, రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి కృష్ణవేణి, తదితరులు హాజరై తెలంగాణ గౌరవ అలంకరించి, పిపిటి, చదివి రైతులకు భూభారతి కొత్త ఆర్డీఆర్ చట్టం అంశాలపై అవసరం కల్పించారు, ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ జాట్‌త్ రామచంద్రనాయక్,

యువతకు స్వయం ఉపాధి ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం, అమలు, అందులైన ప్రతి పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ మంజూరు చేయడం జరిగిందన్నారు, సన్న బియ్యం పథకం, కలెక్టర్ , మెజిస్ట్రేట్ అడ్వైట్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె.వీరబ్రహ్మంచారి, రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి కృష్ణవేణి, తదితరులు హాజరై తెలంగాణ గౌరవ అలంకరించి, పిపిటి, చదివి రైతులకు భూభారతి కొత్త ఆర్డీఆర్ చట్టం అంశాలపై అవసరం కల్పించారు, ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ జాట్‌త్ రామచంద్రనాయక్,

తీసుకుంటుందని తెలిపారు. మనీషికి ఆధార్ కార్డు లాగా భూమికి భూధార్ సఖ్య కేటాయింపు ప్రణాళిక చేస్తుందని, దీని ద్వారా భూ ఆక్రమణలకు చెక్ పెట్టవచ్చని స్పష్టం చేశారు. భూ సమస్యలపై అధికారులు అందించిన అర్హత పై భూ భారతి చట్టం ప్రకారం ఆప్టిల్‌హౌస్ చేసుకునే అవకాశం ఉందని, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి నిర్ణయం పై కలెక్టర్ వద్ద, కలెక్టర్ నిర్ణయం పై భూమి ట్రీబ్యునల్ వద్ద అప్పీల్ చేసుకోవచ్చని, గతంలో ధరజీ వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడు ఏదైనా రికార్డులు వివరాలను నమోదు చేసి పాసు బుక్ జారీ చేస్తారని, రెవెన్యూ వ్యవస్థను

చట్టంలో తహశీల్దార్ నుంచి సీసీఎల్‌ఎ స్థాయి వరకు సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు వెలుసుబాటు కల్పిస్తామన్నారు. భూమి రిజిస్ట్రేషన్ కు ముందు తప్పనిసరిగా భూ సర్వే చేసి మ్యాప్ తయారు చేయాలి ఉంటుందని.. భూభారతి పోర్టల్ లో అన్ని సమస్యలకు స్వయంగా దరఖాస్తు చేసుకునేలా రూపొందించారు. భూభారతి పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద అమలు చేస్తున్నామని, ఒక్క రూపాయి ఫీజు లేకుండా భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని.., అధికారులనే శ్రేష్టస్థాయికి పంపిస్తున్నామన్నారు. సాధారణగా నాలుగు మందలాల్లో అన్ని వివరాలు సేకరించి, జూన్ 2న పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేస్తామన్నారు. మే1వ తేదీ నుంచి మే 28 జిల్లాల్లో ఒక్కో మండలాన్ని పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద తీసుకుని భూభారతిని అమలు చేస్తామన్నారు. శ్రేష్టస్థాయిలో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఏప్రిల్ నూపనలు వస్తే నియమనిబంధనల్లో మార్పులు, చేర్పులు చేస్తామన్నారు. గత ప్రభుత్వం అనారోగ్యవశతో 2020 ధరజీ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చి... ప్రజలకు అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేసిందన్నారు. ధరజీ చట్టాన్ని అమలు చేసుకోవడం వరకు నియమ నిబంధనలు రూపొందించలేదని.. విధివిధానాలు స్పష్టంగా తెలియజేయలేదని.. కేసీఆర్ నోట ఏదీ వస్తే ఆ మాట ప్రకారమే రద్దు చేశారన్నారు. త్వరలో రెవెన్యూ వ్యవస్థలో జీవీఏ వ్యవస్థను తీసుకొస్తామని అన్నారు. కొత్త అంబేన్ అత్యగ్రహం. అలాంటి భూమి వివాదాల్లో ఉండకుండా సమస్యల పరిష్కారం కోసం భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చామని, రైతులకు భూ భారతి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతోందన్నారు. ధరజీలో 30 లక్షల మంది భూ సమస్య ఉందని బిటిఎస్ వెల్లడించారు. ఆ

ధరణితో రైతులకు తీవ్రనష్టం

భూభారతితో పారదర్శక విధానం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారి సమస్యలు తీరుస్తాం అక్కన్నపేట సదస్సులో మంత్రి పొన్నం

సిద్దిపేట,ఏప్రిల్24(సాక్ష్యం): గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ధరణి పోర్టల్ ద్వారా చాలా మంది రైతులకు నష్టం జరిగిందని.. అలాంటి తప్పులు మళ్లీ జరగొద్దనే రైతులకు సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో భూ భారతి తీసుకొచ్చామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

సమస్యలు భూ భారతి ద్వారా పరిష్కారం అవుతాయన్నారు. త్వరలోనే గౌరవెల్లి కాలనల నిర్మాణం పూర్తవుతుందని.. ప్రాజెక్ట్ ద్వారా నిల్వ సేకరణ సమయంలో కొంత మంది రైతులకు నష్టం జరిగిన వారిని అదుకుంటామని భరోసా

చట్టంలో తహశీల్దార్ నుంచి సీసీఎల్‌ఎ స్థాయి వరకు సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు వెలుసుబాటు కల్పిస్తామన్నారు. భూమి రిజిస్ట్రేషన్ కు ముందు తప్పనిసరిగా భూ సర్వే చేసి మ్యాప్ తయారు చేయాలి ఉంటుందని.. భూభారతి పోర్టల్ లో అన్ని సమస్యలకు స్వయంగా దరఖాస్తు చేసుకునేలా రూపొందించారు. భూభారతి పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద అమలు చేస్తున్నామని, ఒక్క రూపాయి ఫీజు లేకుండా భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని.., అధికారులనే శ్రేష్టస్థాయికి పంపిస్తున్నామన్నారు. సాధారణగా నాలుగు మందలాల్లో అన్ని వివరాలు సేకరించి, జూన్ 2న పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేస్తామన్నారు. మే1వ తేదీ నుంచి మే 28 జిల్లాల్లో ఒక్కో మండలాన్ని పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద తీసుకుని భూభారతిని అమలు చేస్తామన్నారు. శ్రేష్టస్థాయిలో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఏప్రిల్ నూపనలు వస్తే నియమనిబంధనల్లో మార్పులు, చేర్పులు చేస్తామన్నారు. గత ప్రభుత్వం అనారోగ్యవశతో 2020 ధరజీ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చి... ప్రజలకు అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేసిందన్నారు. ధరజీ చట్టాన్ని అమలు చేసుకోవడం వరకు నియమ నిబంధనలు రూపొందించలేదని.. విధివిధానాలు స్పష్టంగా తెలియజేయలేదని.. కేసీఆర్ నోట ఏదీ వస్తే ఆ మాట ప్రకారమే రద్దు చేశారన్నారు. త్వరలో రెవెన్యూ వ్యవస్థలో జీవీఏ వ్యవస్థను తీసుకొస్తామని అన్నారు. కొత్త అంబేన్ అత్యగ్రహం. అలాంటి భూమి వివాదాల్లో ఉండకుండా సమస్యల పరిష్కారం కోసం భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చామని, రైతులకు భూ భారతి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతోందన్నారు. ధరజీలో 30 లక్షల మంది భూ సమస్య ఉందని బిటిఎస్ వెల్లడించారు. ఆ

చట్టంలో తహశీల్దార్ నుంచి సీసీఎల్‌ఎ స్థాయి వరకు సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు వెలుసుబాటు కల్పిస్తామన్నారు. భూమి రిజిస్ట్రేషన్ కు ముందు తప్పనిసరిగా భూ సర్వే చేసి మ్యాప్ తయారు చేయాలి ఉంటుందని.. భూభారతి పోర్టల్ లో అన్ని సమస్యలకు స్వయంగా దరఖాస్తు చేసుకునేలా రూపొందించారు. భూభారతి పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద అమలు చేస్తున్నామని, ఒక్క రూపాయి ఫీజు లేకుండా భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని.., అధికారులనే శ్రేష్టస్థాయికి పంపిస్తున్నామన్నారు. సాధారణగా నాలుగు మందలాల్లో అన్ని వివరాలు సేకరించి, జూన్ 2న పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేస్తామన్నారు. మే1వ తేదీ నుంచి మే 28 జిల్లాల్లో ఒక్కో మండలాన్ని పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద తీసుకుని భూభారతిని అమలు చేస్తామన్నారు. శ్రేష్టస్థాయిలో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఏప్రిల్ నూపనలు వస్తే నియమనిబంధనల్లో మార్పులు, చేర్పులు చేస్తామన్నారు. గత ప్రభుత్వం అనారోగ్యవశతో 2020 ధరజీ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చి... ప్రజలకు అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేసిందన్నారు. ధరజీ చట్టాన్ని అమలు చేసుకోవడం వరకు నియమ నిబంధనలు రూపొందించలేదని.. విధివిధానాలు స్పష్టంగా తెలియజేయలేదని.. కేసీఆర్ నోట ఏదీ వస్తే ఆ మాట ప్రకారమే రద్దు చేశారన్నారు. త్వరలో రెవెన్యూ వ్యవస్థలో జీవీఏ వ్యవస్థను తీసుకొస్తామని అన్నారు. కొత్త అంబేన్ అత్యగ్రహం. అలాంటి భూమి వివాదాల్లో ఉండకుండా సమస్యల పరిష్కారం కోసం భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చామని, రైతులకు భూ భారతి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతోందన్నారు. ధరజీలో 30 లక్షల మంది భూ సమస్య ఉందని బిటిఎస్ వెల్లడించారు. ఆ

వీటితో వయసు కనిపించదట..!



కొంతమందికి చిన్నతనంలోనే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు వస్తుంటాయి. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తాయి. మరి ఈ సమస్యను నివారించుకోవాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి చిన్నతనంలోనే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు వస్తుంటాయి. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తాయి. మరి ఈ సమస్యను నివారించుకోవాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు.

బ్లూబెర్రీ

చర్మ సౌందర్యానికి ఉపయోగపడే పాలిఫినోల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, విటమిన్లు.. మొదలైనవి బ్లూబెర్రీ పండ్లలో అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ ముప్పు నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే కొత్త చర్మకణాలను ఉత్పత్తి



చేయడంలోనూ ఇవి సహాయపడతాయి. కాబట్టి వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల నవయవ్వనంగా మెరిసిపోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. టొమాటో టోమాటోలో ఉండే లైకోపీన్ సూర్యుడి నుంచి వెలువడే అతి నీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగై చర్మానికి మెరుపు వస్తుంది. తేనె



తేనెలో ఉండే జెలడ గుణాలు చర్మాన్ని నవయవ్వనంగా ఉండడంలో సహాయ పడతాయి. అందుకే తేనెను ఆహారంలో భాగం



చేసుకోవడంతో పాటు, పలు ఫేస్‌ప్యాక్స్‌లోనూ వాడచ్చు. పెరుగు

చర్మానికి ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా పెరుగులో ఉంటుంది. దీనివల్ల చర్మం లోలోపలి నుంచి మెరిసిపోతుంది.



చర్మంపై వచ్చే అలర్జి, దద్దుర్లు తగ్గించడంలోనూ పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్స్ తోడ్పడతాయి.

ఓట్ల



భాగం చేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు, గీతలు.. వంటివి ఏర్పడకుండా, తద్వారా వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

గ్రీన్ టీ

మన శరీరంలో ఎప్పుడీకప్పుడు కొత్త చర్మ కణాలు ఉత్పత్తయితే చర్మం తాజాగా, నవయవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఇందుకోసం యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభించే గ్రీన్ టీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది.

నీటి శాతం తగ్గకుండా!

చర్మం నవ యవ్వనంగా కనిపించడానికి మన శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినంత ఉండాలి. కాబట్టి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడంతో పాటు నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కాయగూరల్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తినడం అలవాటు చేసుకుంటే వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.



‘తొక్క’ తోనూ అందం

అందం సంరక్షణకు అమ్మాయిలు ఎన్నెనో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మెరుపుకోసం ఖరీదైన క్రీములూ వాడుతుంటారు. మరి అరటిపండు తొక్కని ఎప్పుడైనా ప్రయత్నించారా? శుభ్రమైన ముఖానికి అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో అయిదు నిమిషాలు చురుచుగా రుద్దండి. ఆపై కొబ్బరినూ అలా చదిలేసి, చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. తరవాత మాయిశ్చరైజర్ రాస్తే సరి. ఇది నైట్ మాస్క్‌లా పనిచేస్తుంది.

ఈ తొక్కలో చిన్న ముక్క తీసుకుని పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. దానికి అరచెంచా వొప్పన ఫ్రెష్ క్రీమ్, తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి ప్యాకలా వేసి, పది నిమిషాలయ్యాక కడిగేయండి. దీన్ని ప్రభుత్వం వాడొచ్చు. ఈ తొక్క మీద కొద్దిగా పంచదార, తేనె వేసి ముఖానికి రుద్దితే సరి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడిగి, మాయిశ్చరైజర్ రాయాలి. ఇది మృతకణాలను తొలగించేస్తుంది. చుండ్రుకి చెక్ పెట్టాలంటే... కప్పు అరటి పండు తొక్కల పేస్ట్‌కి... పావుకప్పు కొబ్బరిపాలు, టోబుల్‌స్కూను పెరుగు కలిపి, మిక్సి పట్టండి. దీన్ని తలకు పట్టించి అరగంట వదిలేయాలి. తరవాత మెల్ల పాంఛాతో తలస్నానం చేస్తే చాలు. అరటి పండు తొక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్, ఎండవేడి వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి చర్మాన్ని కాపాడతాయి. అరటి తొక్కలోని బి6, బి12 విటమిన్లు చర్మసమస్యలను దూరం చేసి నిగారింపు తీస్తాయి. పుద్గాప్యఛాయలనూ దూరం చేస్తాయి. ఫ్లావీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు మాడును శుభ్రం చేయడమేకాదు... చుండ్రు, ఎగ్జిమా వంటివాటిని తగ్గిస్తాయి. పొటాషియం చర్మానికి కురులకీ తేమను అందిస్తుంది. ఎన్ని ప్రయోజనాలో కదా... అందుకే పనికిరాదని చెబితో పడేయక చర్మ సంరక్షణకు ప్రయత్నించండి.



‘పసుపు నూనె’తో.. ప్రయోజనాలెన్నో!

అందాన్ని ద్వీగుణీకృతం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యవసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. అందాన్ని ద్వీగుణీకృతం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యవసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. మొటిమలకు విరుగుడు!

నీలమ్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. నీలమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి.. జిడ్డుదనాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గుతుంది. ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి తేమనుందించి పొడి చర్మ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ముఖంపై ముడతలు, గీతలు రాకుండా చేసి.. తద్వారా నవ యవ్వనంగా కనిపించేలా చేసేందుకు ఈ నూనె తోడ్పడుతుంది. కురులకు.. ఈ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికి కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. చుండ్రుని నివారించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుంది. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదంనూనె..)లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలి. ఇతర ప్రయోజనాలు.. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. పాదాల్లో పగుళ్లను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా ఆముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో రోజూ పాదాలను మృదువుగా మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్ల తగ్గడంతో పాటు పాదాలు మృదువుగా మారతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్పత్తుల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.



ఇలా దువ్వుకుంటే జుట్టు రాలదట..!

జుట్టును అదే పనిగా దువ్వుకుంటే ఎక్కువగా రాలిపోతుందనుకుంటాం.. అందుకే ఏదో అలా పైసైన దువ్వుకొని జడ వేసేసుకుంటాం. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల కూడా చిక్కలు కట్టి జుట్టు రాలిపోతుంటుంది. అందుకే హడావిడిగా కాకుండా.. కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల దాకా నెమ్మదిగా జుట్టును దువ్వుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ మెరుగై జుట్టు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. జుట్టును అదే పనిగా దువ్వుకుంటే ఎక్కువగా రాలిపోతుందనుకుంటాం.. అందుకే ఏదో అలా పైసైన దువ్వుకొని జడ వేసేసుకుంటాం. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల కూడా చిక్కలు కట్టి జుట్టు రాలిపోతుంటుంది. అందుకే హడావిడిగా కాకుండా.. కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల దాకా నెమ్మదిగా జుట్టును దువ్వుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ మెరుగై జుట్టు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

నెమ్మదిగానే ఎందుకు?

సాధారణంగా మనం రోజూ జుట్టు దువ్వుకునే క్రమంలో సుమారు 50 నుంచి 100 వెంట్రుకల దాకా రాలిపోతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే హడావిడిగా దువ్వుకుంటే వల్లే ఇలా జరుగుతుందని, అదే కాస్త సమయం వెచ్చించి నెమ్మదిగా దువ్వుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్య క్రమంగా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. కుదుళ్లలో సహజసిద్ధమైన నూనెల్ని విడుదల చేసి సెబేషియన్ గ్రంథులుంటాయి. దువ్వే క్రమంలో అవి ప్రేరేపితమై అవసరమైన మొత్తంలో నూనెల్ని విడుదల చేస్తాయి. ఫలితంగా కుదుళ్లు, జుట్టు తేమను కోల్పోకుండా ఉంటాయి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది.. అలాగే కేకాల్ని పట్టుకున్నలా మెరిపిస్తుంది. దువ్వుకునే క్రమంలో కుదుళ్లకు చక్కని మసాజ్ అందుతుంది. తద్వారా అక్కడ రక్తప్రసరణ మెరుగై.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. జుట్టులో దుమ్ము-ఘోళి చేరి.. సరిగ్గా దువ్వకపోతే చిక్కలు కట్టినట్లుగా తయారవుతుంది. జుట్టు రాలడానికి ఇది ఓ కారణమే! కాబట్టి ఇలాంటివన్నవి చిక్కలు తొలగిస్తూ జుట్టును దువ్వకోవడం వల్ల జుట్టు రాలకుండా ఉండడంతో పాటు వెంట్రుకలు-కుదుళ్లలో చిక్కనున్న దుమ్ము-ఘోళి కూడా తొలగిపోతాయి.

ఎన్నిసార్లు దువ్వుకోవాలి?

జుట్టు దువ్వకోవడం మంచిదన్నాం కదా అని ఎలా పడితే అలా.. ఎంతసేపు పడితే అంతసేపు దువ్వకోవడం కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే రోజుకు రెండుసార్లు దువ్వకోవడం మంచిదంటున్నారు. అది కూడా దువ్విన కుదుళ్లకు తాకేలా, వెంట్రుకల్లో చిక్కలు తొలగించుకుంటూ పైనుంచి కింది వరకు నెమ్మదిగా దువ్వకోవాలి. ఇక ఈ క్రమంలో చెక్కుతో చేసిన ప్యాడిల్ బ్రష్/దువ్విన ఉపయోగిస్తే వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు డ్యామేజ్ కాకుండా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. తడి జుట్టు ఇలా! తడిగా ఉన్న జుట్టును ఆరక దువ్వకుండా అని వదిలేస్తుంటారు చాలామంది. తద్వారా వెంట్రుకలు చిక్కలు కట్టి అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తడిగా ఉన్న జుట్టును ఇలా దువ్వకోవాలి. తలస్నానం చేశాక కండీషనర్ రాసుకోవాలి. ఒకవేళ ఈ అలవాటు లేని వారు దీన్ని వదిలేయవచ్చు. ఇప్పుడు బ్రెజిల్ మధ్య గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉన్న, చివర్ల వద్ద మృదువైన బొడిపెల్లా ఉన్న దువ్వేసే తీసుకొని కుదుళ్ల వద్ద నుంచి చివర్ల దాకా దువ్వతూ రావాలి. ఈ క్రమంలో ఎక్కడైనా చిక్కలు కట్టినట్లు అనిపిస్తే వేళ్లతో వాటిని తొలగించాలి. చిక్కలన్నీ తొలగిపోయాక.. మరోసారి జుట్టును పైనుంచి కింది వరకు దువ్వకుంటే సరిపోతుంది. తడి జుట్టు బలహీనంగా ఉంటుంది కాబట్టి చిక్కలు తొలగించుకునేలా దువ్వకుంటే చాలు.

పొడి జుట్టు కోసం..!

జడ వేసుకున్నా, ముడేసుకున్నా, వదిలేసినా.. జుట్టు ఎక్కువగా చిక్కలు కట్టేది చివర్ల వద్దే.. కాబట్టి ముందుగా ఆ భాగంలో చిక్కలు తొలగించుకోవాలి. ఇందుకోసం జుట్టు మధ్య భాగం నుంచి కింది వరకు చిక్కలు తొలగించుకుంటూ నెమ్మదిగా దువ్వాలి. ఇప్పుడు ఇంకాస్త పై నుంచి కింది వరకు నెమ్మదిగా దువ్వకుంటూ రావాలి. ఆ తర్వాత ఇంకాస్త పై నుంచి.. ఆఖరిగా కుదుళ్ల నుంచి కింది దాకా మరోసారి జుట్టు మొత్తాన్ని దువ్వాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చిక్కలు తొలగిపోతాయి.. జుట్టు కూడా ఎక్కువగా రాలకుండా ఉంటుంది.



అభిరుచులు కలవకపోయినా..

అన్యోన్యంగా ఉండచ్చట

ప్రేమైనా.. ఇద్దరి ఆలోచనలు, అభిరుచులు కలిస్తేనే ఆ బంధం శాశ్వతమవుతుందంటారు చాలామంది. కానీ అలా ఏరి కోరి ఎంచుకున్న బంధాలే ఈ రోజుల్లో మూఱ్ఱాళ్ల ముచ్చటగా మారడం చూస్తున్నాం. మనస్తత్వం నచ్చట్లేదనో, ఆలోచనలకు తగినట్లుగా నడచుకోవట్లేదనో.. సూర్యే బంధాన్ని మధ్యలోనే తెంచుకుంటున్నాయి చాలా జంటలు. ఈ సమస్యంతా ఎందుకుంటున్నాయో, ఏమో.. ఈ కాలంలో కొన్ని జంటలు ఇందుకు పూర్తి భిన్నమైన డిటేంగ్ రూల్స్ పాటించేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అభిరుచులు, ఆలోచనలు ఒకేలా కాకుండా.. పూర్తి భిన్నంగా ఉన్న వారినే తమ భాగస్వామిగా ఎంచుకుంటున్నారట! ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. తమకు నచ్చినట్లుగా ఉంటానో.. ఎదుటివారి ఇష్టాయిష్టాలకు గౌరవమివ్వడమన్నమాట! 'కాంట్రా డిటేంగ్'గా పిలిచే ఈ రిలేషన్షిప్ బ్రెండ్ జంటల అనుబంధాన్ని శాశ్వతం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, అభిరుచులు కలవకపోయినా అన్యోన్యంగా ఉండడం ఎలా సాధ్యమో తెలుసుకుందాం రండి. భర్తకు నచ్చేలా భార్య, భార్యకు నచ్చేలా భర్త నడుచుకోవడం పాత పద్ధతి. ఎవరికీ నచ్చేలా వాళ్లు ఉండడం కొత్త బ్రెండ్. ఇక ఆలోచనలు, అభిరుచులు, కెరీర్, జీవనశైలి ఎంపికలు.. ఇలా ప్రతి విషయంలోనూ తమకు భిన్నమైన మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తిని జీవిత భాగస్వామిగా ఎంచుకోవడమే 'కాంట్రా డిటేంగ్'. ఇలాంటి జంటల రూటే సెపరేటు అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రేమించడానికైనా, పెళ్లి చేసుకోవడానికైనా ఇలాంటి వ్యక్తుల్ని ఎంచుకోవడమంటే ఒక రకంగా కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటపడడమే అని చెబుతున్నారు.

మీలా ఉండకూడదట! భాగస్వామి తమకు నచ్చినట్లు ఉండాలనుకోవడం తప్పు కాదు.. అయితే ఈ భావనే కొన్నాళ్లకు భాగస్వామిపై ఆధిపత్య దోరణికి కారణమవ్వవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా ఇద్దరి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు, పొరపచ్చాలు వచ్చే ఆస్పారం ఎక్కువంటున్నారు. అయితే కాంట్రా డిటేంగ్లో ఇవేమీ ఉండవట! తమకు పూర్తి భిన్నమైన వ్యక్తిని ఎంచుకోవడం వల్ల ఎవరి పరిధుల్లో వారికి పూర్తి స్వేచ్ఛ లభిస్తుందని, ఇది క్రమంగా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమను, అన్యోన్యతను పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఇది విజయవంతం కావాలంటే.. భాగస్వామిని ఎంచుకునే విషయంలో కొన్ని అంశాలు కీలకమంటున్నారు. ఎంతసేపూ అలావెచ్చిన కంఫర్ట్ జోన్లోనే కూర్చోకుండా.. సావాసాలు చేసే వాళ్లు, ఇలాంటి రంగాల్లో కొనసాగే వారితో అనుబంధం ఏర్పరచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా మనమూ ధైర్యవంతులం కావచ్చు.. అలాగే వారి నుంచి బోలెడన్ని విషయాలూ నేర్చుకోవచ్చు.భిన్న మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తిని ఎంచుకున్నా.. మన ఎంపిక సరైనదిగా ఉండాలట! అంటే.. మనం ఎలాగైతే వాళ్ల అభిరుచులు, అభిప్రాయాలకు విలువిస్తున్నామో.. వాళ్లూ అలాగే మన ఇష్టాయిష్టాలకు విలువిచ్చే వారై ఉండాలంటున్నారని నిపుణులు. అలాంటి వాళ్లను జీవితంలోకి ఆహ్వానించినప్పుడే ఇద్దరి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు రావంటున్నాయి. ఈ రోజుల్లో చాలామంది తమ మనసుకు నచ్చితే చాలు.. భాగస్వామి వయసుతో పని లేదనుకుంటున్నారు. అలా వయోభేదం ఎక్కువగా ఉన్న జంటలు ఈ కాలంలో కామన్లైపోయాయి. ఇదీ కాంట్రా డిటేంగ్ సంస్కృతిలో ఓ భాగమే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ క్రమంలోనూ ఒకరి అభిరుచుల్ని మరొకరు గౌరవించుకోవడం తప్పనిసరి! కాంట్రా డిటేంగ్ని ఎంచుకునే వారు.. ఎదుటి వ్యక్తి బాహ్య సౌందర్యం కంటే వాళ్ల మనసునే ఇష్టపడడం కనిపిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటప్పుడే తగిన భాగస్వామి దొరికే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు.



వ్యాయామం తర్వాత రిలాక్స్ వడానికి..!



వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరాన్ని వర్మపుటకు సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్మప్ తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల ఆయా వ్యాయామాల వల్ల పట్టేసిన కండరాలు రిలాక్స్వడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయ డం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరాన్ని వర్మపుటకు సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్మప్ తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల ఆయా వ్యాయామాల వల్ల పట్టేసిన కండరాలు రిలాక్స్వడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకో వడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్తపడడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. అయితే ఇందుకోసం మార్చిల్లో కొన్ని ప్రత్యేకమైన టూల్స్/గ్యాడ్జెట్స్ అం దుబాబులో ఉన్నాయి. అవేంటో? వాటిని ఎలా వాడాలో తెలుసుకుందాం

రండి..వ్యాయామం తర్వాత మహిళల్లో సాధారణంగా చీలమండలు, భుజాలు, కీళ్లలో నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. ఆయా వర్మపుట్ల వల్ల పురుషులతో పోల్చితే మహిళల్లో మోకాళ్లలో ఉండే లిగ్మెంట్ గాయాలయ్యే అవకాశాలు 2-8 శాతం అధికమని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. అయితే ఇలా జరగకుండా ఉండాలన్నా, వ్యాయామం తర్వాత తిరిగి కోలుకోవాలన్నా.. కొన్ని స్ప్రేడింగ్ టూల్స్ తో వార్మప్ చేయడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు.

ఫోమ్ రోల్ర్స్

వ్యాయామం వల్ల కొన్ని శరీర భాగాల్లోని కండరాలు విగుసుకుపోవచ్చు. తిరిగి వాటిని యథాస్థితికి తీసుకురావడానికి 'ఫోమ్ రోల్ర్స్' ఉపయోగపడతాయి. పొడుగ్గా, ముందంగా ఉండే టూల్స్ ఆక్రౌతిలో ఉండే వీటి ఉపరితలం ప్లెయిన్ గా లేదంటే బొడిపెల్లా ఉంటుంది. వీటిని మెడ, భుజాలు, వీపు, కాళ్లు.. ఇలా కండరాల విగుసుకుపోయ

నష్టనిపించిన చోట ఉంది.. ముందుకు, వెనక్కి అంటూ రోల్ చేయాలి. దీనివల్ల ఆయా భాగాల్లో రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. తద్వారా కండరాలూ రిలాక్స్.. తదనంతర గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. **పింక్ బాల్**

ఒత్తిడిని దూరం చేసే స్ప్రేస్ బాల్ గురించి మనకు తెలిసిందే! మరి, ఈ 'పింక్ బాల్' ఎంటని అనుకుంటున్నారా? ఇదీ ఆ తరహా బాల్. లేటెక్స్ మెటీరియల్తో చేసిన రబ్బర్ బాల్ ఇది. వ్యాయామం కారణంగా అలసిపోయిన కండరాలకు ఈ బాల్ రిలాక్స్మెంట్ అందిస్తుంది. అలాగే కండరాల విగుసుకుపోయిన, నొప్పిగా అనిపించిన శరీర భాగాలకూ ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందుకు చేయల్సినదల్లా ఈ బాల్ తో ఆయా ప్రదేశాల్లో ప్రెస్ చేయడమే! ఉదాహరణకు.. పొదాల్లో నొప్పిగా అనిపిస్తే.. బాల్ ని అరికాలి కింద ఉంచి గుండ్రంగా, ముందుకు-వెనక్కి కాస్తపు అనడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగై అక్కడి కండరాలు కూడా రిలాక్స్వుతాయి. అయితే ఈ బాల్స్ లోనూ చిన్నవి, పద్దివి దొరుకుతాయి. ఆయా శరీర భాగాల్ని బట్టి ఆయా సైజుల్లో ఉండే బాల్స్ ని ఉపయోగించవచ్చు.

స్ప్రేడ్ స్ట్రెటర్స్

నొప్పిగా అనిపించిన శరీర భాగాల్ని కాస్త లాగితే ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. వర్మపుటతో అలసిన శరీర భాగాలకూ ఇలాంటి ఉపశమనాన్ని అందించాలంటే 'స్ప్రేడ్ స్ట్రెటర్' టూల్ ఉపయోగించాల్సిందే! సాగే గుణం కలిగిన ఇది ప్లెయిన్ గా లేదంటే మధ్యమధ్యలో బొడిపెల మారిగా ఉండే బ్యాండ్స్ ను పోలి ఉంటుంది. చేతులు, కాళ్లు, పొదలు, నడుం.. భాగాల్లో నొప్పిగా, కండరాలు పట్టేసినట్లుగా అనిపిస్తే ఈ బ్యాండ్స్ ని ఆయా భాగాల్లో ఉంచి.. చేతులతో సాగదీయచ్చు. తద్వారా ఆయా భాగాలపై ఒత్తిడి పడి.. రిలాక్స్వుతాయి. ఇక బొడిపెల్లాంటి బ్యాండ్స్ ఆయా శరీర భాగాలకు రక్తప్రసరణను మెరుగు పరచడంలో సహకరిస్తాయి. ఇక మరికొన్ని డబుల్ బ్యాండ్స్ లా ఉండి మధ్యమధ్యలో గొప్ప మారిగా ఉంటాయి. వాటిలో చేతులు, పొదాల్ని ఉంచి స్ప్రేడ్ చేస్తే స్పష్టపడతూ ఉంటుంది. వీటితో పాటు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం.. వంటి చిట్టాలు కూడా వ్యాయామం తర్వాత త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

ఆస్కార్ వేదికపై మోడ్రన్ 'చీరకట్టు'తో!

ఆస్కార్.. సినీ అవార్డుల వేడుకే అయినా ఫ్యాషన్ డరేడ్స్ ను తలపిస్తుంది ఉత్తమం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ రంగానికి చెందిన మహామహులు ఈ వేడుకలో పాల్గొనడం చూస్తుంటాం. ఇక నటీమణులు, ఇతర మహిళా సెలబ్రిటీలు ఒకరితో ఒకరు పోటీపడుతూ మరీ తమ ఫ్యాషన్స్ తో మాయ చేస్తుంటారు.ఆస్కార్.. సినీ అవార్డుల వేడుకే అయినా ఫ్యాషన్ డరేడ్స్ ను తలపిస్తుంది ఉత్తమం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ రంగానికి చెందిన మహామహులు ఈ వేడుకలో పాల్గొనడం చూస్తుంటాం. ఇక నటీమణులు, ఇతర మహిళా సెలబ్రిటీలు ఒకరితో ఒకరు పోటీపడుతూ మరీ తమ ఫ్యాషన్స్ తో మాయ చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వేదికపై ఎవరైనా మోడ్రన్ రుస్తులు ధరించడానికే ఇష్టపడుతుంటారు. కానీ మన దేశ సంస్కృతీ సంప్రదాయాల్ని ప్రతిబింబించేలా మోడ్రన్ చీరకట్టును ఎంచుకున్నాడు ప్రముఖ భారతీయ సినీ నిర్మాత గునీత్ మోంగా. రెండేళ్ల క్రితం 'ఆస్కార్' అవార్డు గెలుచుకున్న ఆమె.. ఈ ఏడాది అవార్డు రేసులో నిలిచి పురస్కారం దక్కించుకోకపోయినా.. తన బ్రెండ్ చీరకట్టుతో ఈ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో సెంట్రాల్స్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచారు. ఈ ఫాటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.

గునీత్ మోంగా.. భారతీయ చిత్ర నిర్మాతగా ఆమె మనందరికీ సుపరిచితమే!

'సఖియా ఎంటర్టైన్మెంట్' అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించి.. ఈ

వేదికగా పలు సినీమాలలు, లఘుచిత్రాలు, డాక్యుమెంటరీల్ని తెరకెక్కిస్తున్నారామె. తదితర చిత్రాల్ని నిర్మించిన ఆమె.. లఘుచిత్రాల్ని తెరకెక్కించారు. 2023లో ఆస్కార్ బరిలో నిలిచిన ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్ ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాన్ని చేజిక్కించుకుంది. అయితే ఈ ఏడాది ఆస్కార్ లో పోటీపడిన 'అనుజా' లఘుచిత్ర నిర్మాతల్లో గునీత్ కూడా ఒకరు. 'ఉత్తమ లఘుచిత్రం (లైవ్ యాక్షన్)' కేటగిరీలో నామినేట్ అయిన ఈ సినీమూ అవార్డు గెలుచుకోలేకపోయింది. అయినా ఈ వేడుకలో పాల్గొన్న గునీత్.. రెడ్ కార్పెట్ పై తన డ్రస్సింగ్ తో అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు.

(ప్రి-స్టైల్డ్ శాలీ స్కర్ట్ లో..!

విభిన్న ఫ్యాషన్స్ కు కేరాఫ్ అడ్రెస్ గా నిలిచే ఆస్కార్ వేడుకల్లో మోడ్రన్ చీరకట్టుతో మెరిసిపోయారు గునీత్. సంప్రదాయ చీరకట్టుకు మోడ్రన్ హంగులు జోడిస్తూ డిజైన్ చేసిన బ్రౌన్ కలర్ (ప్రి-స్టైల్డ్ శాలీ స్కర్ట్ తో మెరుపులు మెరిపించారామె. దానిపై మ్యూజింగ్ కలర్ (టెంట్ కోటితో వన్నెలద్దారు. ఇక ఈ చీరను కళాకారులు చేత్తో రూపొందించగా.. కోటిపై వజ్రాలు పొదిగిన బటన్స్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాయి. ఇలా తన డ్రస్సింగ్ కు జతగా ఇయర్ స్టడ్స్, గోల్డెన్ బ్రెస్లెట్ ధరించి హూయలుపోయిన ఈ చక్కనమ్మ.. మన దేశ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, ఆహార్యాన్ని మరొసారి అంతర్జాతీయ వేదికపై చాటారు. ఈ శాలీ స్కర్ట్, నగల్ని బాలీవుడ్ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మునీష్ మల్లోత్రా డిజైన్ చేశారు. ప్రస్తుతం గునీత్ శాలీ స్కర్ట్.. అంతర్జాతీయ ఫ్యాషన్ ప్రియుల్ని ఆకట్టుకుంటోంది. అలాగే ఆమె శాలీ ఫాటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.

మెథడ్ (డ్రస్సింగ్ తో మాయ!

ఇప్పుడే కాదు.. 2023లో ఆస్కార్ వేడుకల్లో పాల్గొన్న గునీత్..

అప్పుడూ చీరకట్టులోనే సందడి చేశారు. ఈ క్రమంలో పింక్ కలర్ బనారసీ శాలీని ఎంచుకున్న ఆమె.. దానిపై తన షార్ట్ ఫిల్మ్ ఫీమ్ ను ప్రతిబింబించేలా సెల్వర్ జలితో ఏనుగు బొమ్మల మోటిఫ్స్ తో కన్వైజ్ చేయించుకున్నారు. తన చీరకట్టుకు పింక్ కలర్ ఫుల్ ఫ్లీట్ బ్లాజ్ తో మ్యూచ్ చేసిన ఈ లేడీ ప్రొడ్యూసర్.. సెల్వర్ జ్యుయలరీ, మ్యూజింగ్ క్లవ్ తో తన లుకిని పూర్తిచేశారు. ఇక ఆమె తన శాలీపై ధరించిన.. ఎలిఫెంట్ బ్రూచ్ ఆకట్టుకుంది. ఇలా మెథడ్ (డ్రస్సింగ్ తో అప్పుడూ తన లుకితో మాయ చేసిన గునీత్.. చీరకట్టుతోనే ఆస్కార్ అందుకొని మన దేశ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, సినీ ప్రతిభను ప్రపంచానికి చాటారు. ఇక దేశవిదేశాల్లో జరిగే పలు కార్యక్రమాలు, అవార్డుల వేడుకల్లోనూ ఎక్కువగా చీరకట్టుతోనే దర్శనమిస్తుంటాల్సి సినీ నిర్మాత. తద్వారా తాను 'శాలీ లవర్'ని అని చెప్పకనే చెబుతుంటారామె.

బాల మధుమేహం

ముప్పును ముందే గుర్తించే రక్త పరీక్ష

రక్త పరీక్షతో మధుమేహాన్ని గుర్తించటం తెలిసిందే. మరి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ముందే పసిగడితే?అలాంటి కొత్త రక్త పరీక్షనే రూపొందించారు కింగ్స్ కాలేజీ లండన్ పరిశోధకులు.రక్త పరీక్షతో మధుమేహాన్ని గుర్తించటం తెలిసిందే. మరి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ముందే పసిగడితే?అలాంటి కొత్త రక్త పరీక్షనే రూపొందించారు కింగ్స్ కాలేజీ లండన్ పరిశోధకులు. ఇది రక్తంలో కొవ్వు రకాల ఆధారంగా మధుమేహం, కాలేయ జబ్బు, గుండె సమస్యల వంటి జీవక్రియ జబ్బుల గురించి ముందుగానే హెచ్చరించటానికి, చర్యలు తీసుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో జరిగే వివిధ జీవక్రియల్లో కొవ్వులు మరింత సంక్లిష్ట పాత్ర పోషిస్తున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. బరువుతో నిమిత్తం లేకుండా కొన్ని ప్రత్యేక కొవ్వు అణువులు అధిక రక్తపోటు, ఇన్సులీన్ నిరోధకత వంటి ముప్పులకు కారణమవుతున్నాయని కనుగొన్నారు. మాన్ స్పెక్ట్రోమెట్రీ పరికరం సాయంతో వేలాది రకాల కొవ్వులను విశ్లేషించే ఈ రక్త పరీక్ష జీవక్రియ జబ్బులతో సంబంధం గల కొవ్వు అణువులను కచ్చితంగా గుర్తిస్తుండటం విశేషం. ఇప్పటికే ఆసుపత్రుల్లో రక్తంలోని ప్లాస్మాను పరీక్షించే పరికరాలున్నాయి. అందువల్ల ఈ కొత్త విధానాన్ని అమలు చేయటం తేలికైనది, దీంతో పిల్లల్లో మధుమేహం వంటి జబ్బుల లక్షణాలను ముందే గుర్తించటానికి వీలవుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ఈ పరీక్ష సామర్థ్యాన్ని గుర్తించటానికి 1,300 మంది ఊబకాయుల మీద అధ్యయనం నిర్వహించారు. వీరిలో 200 మందికి జీవనశైలి మార్పుల చికిత్సను సూచించారు. ఏడాది తర్వాత వీరిలో మధుమేహం ముప్పు, ఇన్సులీన్ నిరోధకత, అధిక రక్తపోటుకు కారణమయ్యే కొవ్వు సూచికలు తగ్గటం గమనార్హం. అదీ శరీర ఎత్తు, బరువుల నిష్పత్తి (బీఎంఐ)లో ఎలాంటి మార్పులు లేకపోయినా కూడా. అందుకే కొవ్వుల తీరు మీద జన్యుపరమైన అంశాలు ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయో, జీవక్రియ జబ్బుల్లో వాటి పాత్ర ఎంతో తెలుసుకోవటం మీద పరిశోధకులు దృష్టి సారించారు.



