తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన ప్రతిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
సోమవారం
24 ఆగస్టు 2026
సంపుటి 03
సంచిక 315
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

నిబద్ధత, పట్టుదలతోనే విజయం

- గీతం స్నాతకోత్సవంలో కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్
- నీతి ఆయోగ్ సభ్యుడు డాక్టర్ రామస్వామి బాలసుబ్రహ్మణ్యానికి గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రదానం
- 3,052 మంది విద్యార్థులకు పట్టాల అందజేత

ఎండాడ (విశాఖపట్నం), ఆగస్టు 23 (తరంగాలు ప్రతినిధి): నిబద్ధత, పట్టుదల, నైపుణ్యం విజయతీరాలకు చేరుస్తాయని కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, సమాచార శాఖల సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. విశాఖలోని గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం 2025-26 స్నాతకోత్సవాన్ని ఆదివారం నిర్వహించగా, కార్యక్రమానికి మంత్రి పెమ్మసాని ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని నైపుణ్యాలు రేపటికి పాతబడిపోతాయని, సంప్రదాయంగా వస్తున్న

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

కీలక బిల్లులపై కేంద్రం పట్టు!

- ఈ వర్షాకాల సమావేశాల్లోనే ఆమోదింపజేసుకోవాలనే యోచన?
- పార్లమెంటు వాయిదా పడి 10 రోజులు.. అయినా ప్రొరోగ్ చేయని వైనం
- అక్రమంగా 2/3 మెజారిటీ సాధించేందుకు షా పావులు కదుపుతున్నారేమో?
- ఏదో కుట్ర జరుగుతోందన్న అనుమానాలున్నాయి: కాంగ్రెస్ నేత జైరాం

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 23(తరంగాలు ప్రతినిధి): మహిళా రిజర్వేషన్, నియోజ కవర్గాల పునర్విభజన బిల్లులను ఆమోదింపజేసుకోవడం కోసం మోదీ సర్కారు కొత్త సమావేశాల దాకా వేచి చూడాలని అనుకోవడం లేదా? ప్రస్తుత పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాల్లోనే ఆ కీలక బిల్లులకు చట్టబద్ధత కల్పించాలనే పట్టుదలతో ఉందా? అంటే తాజా 'పరిణామాలు' అవుననే సంకేతాలు ఇస్తున్నాయి. పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు ఇంకా అధికారికంగా ముగియలేదు! ఉభయసభలను ఈనెల 13న నిరవధికంగా వాయిదా (సైనడై) వేశారు. అంటే.. ఇది జరిగి 10 రోజులు గడిచాయి! ఆదివారం రాత్రి వరకు కూడా సమావేశాలు ప్రొరోగ్ (లాంఛనంగా ముగిసినట్లుగా) చేస్తున్నట్లుగా నోటిఫికేషన్ వెలువడలేదు. సాధారణంగానైతే పార్లమెంటు నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాక మూడు, నాలుగు రోజుల్లో సమావేశాలను ప్రొరోగ్ చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటిస్తారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ సిఫారసు ఆధారంగా రాష్ట్రపతి కార్యాలయం నుంచి ఓ ప్రకటన వెలువడుతుంది. ఈసారి అలా జరగకపోవడంతో పార్టీల నుంచి సరిపడా మద్దతు కూడగట్టుకొని, కీలక బిల్లులను ఈ సమావేశాల్లోనే ఆమోదింపజేసుకోవాలనే ఆలోచనతో ప్రభుత్వం ఉన్నట్టుగా అనిపిస్తోందని పరిశీలకులు విశ్లేషిస్తున్నారు. గత బడ్జెట్ సమావేశాలు ఏప్రిల్ 18న ముగిసి.. అదే నెల 20న ప్రొరోగ్ అయ్యాయని గుర్తుచేస్తున్నారు. ఇప్పటిదాకా వర్షాకాల సమావేశాలను ప్రొరోగ్ చేస్తున్నట్లుగా ప్ర

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఖర్గేతో సురేఖ భేటీ?

- బెంగళూరుకు వెళ్లి కలిసిన మంత్రి
- 15 నిమిషాలపాటు సమావేశం
- కాంగ్రెస్‌ని, గాంధీ కుటుంబాన్ని విమర్శించలేదని చీఫ్‌కు వివరణ
- పార్టీకి, సీఎంకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడటం సరికాదన్న ఖర్గే
- క్రమశిక్షణ కమిటీకి వివరణ ఇవ్వాలని సూచన
- రెండుసార్లు ఇచ్చానన్న మంత్రి

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 23 (తరంగాలు ప్రతినిధి): రాష్ట్ర కాంగ్రెస్‌లో చోటుచేసుకుంటున్న పరిణామాల నేపథ్యంలో మంత్రి కొండా సురేఖ ఆదివారం ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేను కలిసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం ఆమె బెంగళూరుకు వెళ్లినట్లు గాంధీభవన్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. నాలుగు రోజుల క్రితం కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మిత.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం, ఇందుకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఇచ్చిన షోకాజ్ నోటీసుకు కొండా సురేఖ సమాధానం కూడా ఇవ్వడం తెలిసిందే. అయితే కొండా సురేఖే వెనక

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఏం జరుగుతుందో?

కొండా ఎపిసోడ్‌పై సర్వత్రా ఉత్కంఠ

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 23 (తరంగాలు ప్రతినిధి): ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి లండన్ నుంచి సోమవారం హైదరాబాద్‌కు చేరుకుంటు న్నారు. ఉదయం 5.15 గంటలకు శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి చేరుకోనున్న సీఎంకు పలువురు మంత్రులు, కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులు స్వాగతం పలకనున్నారు. అయితే రేవంత్ రాక నేపథ్యంలో కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్‌లో ఏం జరగనుందన్న ఉత్కంఠ సర్వత్రా నెలకొంది. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి లండన్ పర్యటనకు వెళ్లడానికి కొన్ని గంటల ముందు కొండా సుస్మితా పటేల్.. ఆయనపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఆమె రాష్ట్ర మంత్రి కొండా సురేఖ కుమార్తె కావడంతో రాజకీయ వర్గాల్లో ఆమె వ్యాఖ్యలు ఒక్కసారిగా కలకలం రేపాయి. ప్రభుత్వంలో బాధ్యత గల మంత్రి కుమార్తె అయివుండి.. సీఎంపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడంతో టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ రంగంలోకి దిగి సురేఖకు షోకాజ్ నోటీసు జారీ చేసింది. అయితే సుస్మితా పటేల్ వ్యాఖ్యలు ఆమె

వ్యక్తిగతమని, తనకు షోకాజ్ నోటీసు జారీ చేయడం సహజ న్యాయసూత్రాలకు విరుద్ధమంటూ సురేఖ వివరణ ఇచ్చారు. నోటీసును ఉపసంహరించుకోవాలని కోరారు. దీనిని ప్రభుత్వ విప్‌లు, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు తప్పుబట్టారు. సీఎం రేవంత్‌ను, ప్రభుత్వాన్ని బలహీనపరిచేలా సొంత కూతురు వ్యాఖ్యలు చేస్తే.. బాధ్యత గల మంత్రిగా ఎందుకు ఖండించలేదని ప్రశ్నించారు. మంత్రి సురేఖ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. పార్టీ లైన్ తప్పితే ఎంతటి

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రభుత్వంతో చర్చలు సఫలం..

- తెలంగాణలో ఆటో, క్యాబ్ సమ్మె విరమణ
- ప్రభుత్వంతో కార్మిక సంఘాల చర్చలు విజయవంతం
- డిమాండ్లపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సానుకూల హామీ
- సమ్మెను ఉపసంహరించుకుంటున్నట్టు ప్రకటించిన ఐక్య కార్యాచరణ కమిటీ
- ప్రయాణికులకు తప్పిన రవాణా కష్టాలు

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 23 (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణలో ఈ అర్ధరాత్రి నుంచి తలపెట్టిన ఆటో, క్యాబ్, స్కూల్ వ్యాన్ డ్రైవర్ల నిరవధిక సమ్మె విరమించుకున్నారు. రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌తో కార్మిక సంఘాల ఐక్య కార్యాచరణ కమిటీ జరిపిన చర్చలు ఫలించడంతో యూనియన్లు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. దీంతో రాష్ట్ర ప్రజలు, ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ నగరవాసులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

స్పోర్ట్స్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధికి బ్రిక్స్ వర్కింగ్ గ్రూప్

- క్రీడాభివృద్ధికి సహకారం
- బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రుల సమావేశంలో తీర్మానం..
- క్రీడా వస్తువుల తయారీ క్లస్టర్లకు ప్రోత్సాహం
- అక్టోబరులో గుజరాత్‌లో బ్రిక్స్ సంప్రదాయ క్రీడలు
- క్రీడా మైదానం నుంచే అవకాశాలు సృష్టించాలి
- కేంద్ర క్రీడా శాఖ మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 23 (తరంగాలు ప్రతినిధి): బ్రిక్స్ దేశాలు కేవలం సంభా షణలకే పరిమితం కాకుండా పరస్పర సహకారంతో క్రీడాభివృద్ధికి కలిసి పనిచేయాలని క్రీడా మంత్రు ల సమావేశంలో తీర్మానించారు. క్రీడల్లో సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సభ్యదేశాలు తమ నిబద్ధతను ప్రకటిస్తూ తీర్మానాన్ని ఆమోదించాయి.

విశాఖ నగరం లో జరుగుతున్న బ్రిక్స్ దేశాల సమావేశాల్లో భాగంగా మూడోరోజైన ఆదివారం నోవాటెల్ హోటల్‌లో బ్రిక్స్ దేశాల యువజన, క్రీడా మంత్రుల సమావేశం నిర్వహించారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సమావేశంలో భారత బృందానికి మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ, సహాయ మంత్రి రక్షా నిఖిల్ ఖడ్సే నాయకత్వం వహిం చారు. ఈ సందర్భంగా బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య క్రీడల అభివృద్ధి, సహకారం తదితర అంశాలపై చర్చ సాగింది. క్రీడల అభివృద్ధికి భారత్ మూడు కీలకాంశా లను ప్రవేశపెట్టింది. స్పోర్ట్స్ టెక్నాలజీ కోసం బ్రిక్స్ వర్కింగ్ గ్రూప్ ఏర్పాటు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అంతరిక్షంలో భారత్ 'నిఘా నేత్రాలు'..

శత్రు క్షిపణులకు సెకన్లలోనే చెక్!

➢ 2వ పేజిలో..

ఏం జరుగుతుందో?

వారిపైనైనా చర్యలు తీసుకోవాల్సిందేనని అధిష్ఠానాన్ని కోరారు. అయితే దీనిపై కొండా సురేఖ ఎదురుదాడికి దిగారు. తనపై మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యేల వెనుక అదృశ్య హస్తాన్ని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలంటూ శనివారం క్రమశిక్షణ కమిటీకి మరో లేఖ రాశారు. వాస్తవానికి కొండా సురేఖ, ఆమె కుటుంబం పదే పదే వివాదాలకు కేంద్రబిందువు అవుతుండడంపై అధిష్ఠానం ఆగ్రహంగా ఉంది. ఆమెను మంత్రివర్గం నుంచి తప్పించాలన్న ఆలోచన చేస్తోంది. అయితే పార్టీకి నష్టం జరగకుండా తమ నిర్ణయాన్ని ఎలా అమలు చేయాలన్న దానిపైనే తర్జన భర్జన పడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అభిప్రాయం కీలకంగా మారింది.

సీఎం.. స్పందిస్తారా!?

లండన్ నుంచి సోమవారం ఉదయం హైదరాబాద్‌కు చేరుకోనున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. సాయంత్రం మీడియా సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. ఈ సమావేశంలో ప్రధానంగా తన అమెరికా పర్యటనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం రాజకీయ అనుమతి నిరాకరించడంపైనే స్పందించనున్నారు. ఈ విషయంలో బీజేపీ నేతల విమర్శలకు సమాధానం ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. కానీ, కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్‌పై ఈ సమావేశంలో స్పందిస్తారా? లేదా? అన్నది చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇదిలా ఉంటే మంత్రి కొండా సురేఖ సైతం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి హైదరాబాద్‌కు వచ్చిన తర్వాతే ఈ అంశంపైన మాట్లాడతానని ఇప్పటికే చెప్పారు. ఇప్పుడు సీఎం రాక నేపథ్యంలో ఆమె కార్యాచరణ ఎలా ఉండబోతుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ వ్యవహారంలో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ ఇప్పటికే పార్టీ ముఖ్యులు, ప్రజాప్రతినిధుల అభిప్రాయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఒకటి, రెండు రోజుల్లో ఆమె హైదరాబాద్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. ఆమె వచ్చిన తర్వాత ఈ అంశంపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్‌గౌడ్, పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో భేటీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇదిలా ఉంటే ఈ వివాదం నుంచి కొండా సురేఖను కాపాడేందుకు పార్టీలోని పలువురు సీనియర్ నాయకులు తమ వంతు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించి సీనియర్ నాయకుడి నేతృత్వంలో పరిశీలన కమిటీని నియమించి .. ఆ కమిటీ సిఫారసుల ఆధారంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్న ప్రతిపాదన ముందుకు తెస్తున్నట్లు గాంధీ భవన్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది.

ప్రభుత్వంతో చర్చలు సఫలం..

అర్ధరాత్రి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆటోలు, క్యాబ్‌లు, స్కూల్ వ్యాన్‌లు నిలిపివేయాలని 'కార్మిక సంఘాల ఐక్య కార్యాచరణ' పిలుపునిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి యూనియన్ల నేతలను చర్చలకు ఆహ్వానించింది. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆయన యూనియన్ల డిమాండ్ల పట్ల సానుకూలంగా స్పందించారు.ప్రధానంగా ఆర్టీసీ ద్వారా ఈవీ ఆటోలను ప్రవేశపెట్టాలన్న ప్రతిపాదనను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని, ప్రైవేట్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ డ్రైవర్ల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని, చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కార్మిక సంఘాలు డిమాండ్ చేశాయి.

ఈ డిమాండ్లపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సానుకూలంగా స్పందించి, వాటి పరిష్కారానికి స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటుకు ఆయన అంగీకారం తెలిపినట్టు సమాచారం. ప్రభుత్వ హామీతో సంతృప్తి చెందిన యూనియన్ల నేతలు, సమ్మెను విరమించుకుంటున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. మంత్రితో చర్చలు సఫలం కావడంతో, యథావిధిగా ఆటోలు, క్యాబ్‌లు, ఇతర ప్రైవేట్ వాహనాలు రోడ్డెక్కనున్నాయి. దీంతో ప్రయాణికులకు రవాణా కష్టాలు తప్పినట్టయింది.

నిబద్ధత, పట్టుదలతోనే విజయం

కొన్ని ఉద్యోగాలు భవిష్యత్తులో కనుమరుగవుతాయని పేర్కొంటూ...2000 సంవత్సరంలో కూడా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అనేక మార్పులకు లోనైందని, చాలా ఏళ్లుగా ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవారు తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకోవాల్సి వచ్చిందని గుర్తుచేశారు. పార్లమెంట్ కమిటీల్లో ఉన్నత విద్యకు సంబంధించిన అంశాలతో పాటు విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలపై స్పష్టమైన విజన్‌తో విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ (గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం అధ్యక్షుడు) తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారని అభినందించారు. విశాఖ ప్రాంగణం నుంచి 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో ఇంజనీరింగ్, ఫార్మశీ, ఆర్కిటెక్చర్, న్యాయవిద్య, ఇంటర్నేషనల్ బిజినెస్, ఎంబీఏ, బీబీఎం, బీకాం తదితర కోర్సులు పూర్తి చేసిన 2,896 మంది పట్టభద్రులకు డిగ్రీలు, 156 మంది పరిశోధక విద్యార్థులకు (పీహెచ్‌డీ), అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 34 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలను స్నాతకోత్సవంలో అందజేశారు. నీతి ఆయోగ్ సభ్యుడు డాక్టర్ రామస్వామి బాలసుబ్రహ్మణ్యానికి గౌరవ డాక్టరేట్ (డి.లిట్) ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో గీతం అధ్యక్షుడు, విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్, గీతం వర్సిటీ చాన్సలర్ డాక్టర్ వీరేంద్రసింగ్ చౌహాన్, వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ రోల్ డిసౌజా, ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.గంగాధరరావు, ప్రో-వీసీ ప్రొఫెసర్ వై.గౌతంరావు, కార్యదర్శి ఎం.భరద్వాజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వంతో చర్చలు సఫలం..

అర్ధరాత్రి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆటోలు, క్యాబ్‌లు, స్కూల్ వ్యాన్‌లు నిలిపివేయాలని 'కార్మిక సంఘాల ఐక్య కార్యాచరణ' పిలుపునిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి యూనియన్ల నేతలను చర్చలకు ఆహ్వానించింది. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆయన యూనియన్ల డిమాండ్ల పట్ల సానుకూలంగా స్పందించారు.ప్రధానంగా ఆర్టీసీ ద్వారా ఈవీ ఆటోలను ప్రవేశపెట్టాలన్న ప్రతిపాదనను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని, ప్రైవేట్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ డ్రైవర్ల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని, చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కార్మిక సంఘాలు డిమాండ్ చేశాయి.

ఈ డిమాండ్లపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సానుకూలంగా స్పందించి, వాటి పరిష్కారానికి స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటుకు ఆయన అంగీకారం తెలిపినట్టు సమాచారం. ప్రభుత్వ హామీతో సంతృప్తి చెందిన యూనియన్ల నేతలు, సమ్మెను విరమించుకుంటున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. మంత్రితో చర్చలు సఫలం కావడంతో, యథావిధిగా ఆటోలు, క్యాబ్‌లు, ఇతర ప్రైవేట్ వాహనాలు రోడ్డెక్కనున్నాయి. దీంతో ప్రయాణికులకు రవాణా కష్టాలు తప్పినట్టయింది.

అంతరిక్షంలో భారత్ 'నిఘా నేత్రాలు'..

- **శత్రు క్షిపణులకు సెకన్లలోనే చెక్!**
- **అంతరిక్షం నుంచి శత్రు క్షిపణి ప్రయోగాలను గుర్తించే సామర్థ్యంపై భారత్ దృష్టి**
- **ఆపరేషన్ సిందూర్ అనుభవంతో భూస్థిత రాడార్ల పరిమితులను అధిగమించే ప్రయత్నం**
- **'ఎస్‌బీఎస్-3' ప్రాజెక్టుతో పాటు ప్రైవేట్ సంస్థల భాగస్వామ్యంతో పటిష్ఠ వ్యవస్థ నిర్మాణం**
- **బూస్ట్ దశలోనే క్షిపణిని గుర్తించి, దాడిని నిరోధించడానికి ఎక్కువ సమయం పొందడమే లక్ష్యం**

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 23 భారత రక్షణ రంగం సరికొత్త సాంకేతిక యుగంలోకి అడుగుపెడుతోంది. శత్రు దేశాల నుంచి ప్రయోగించే క్షిపణులను సెకన్ల వ్యవధిలోనే గుర్తించి, వాటిని గగనతలంలోనే ధ్వంసం చేసేందుకు వీలుగా అంతరిక్ష ఆధారిత ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థను (స్పేస్-బేస్డ్ ఇన్‌ఫ్రారెడ్ ఎర్లీ-వార్నింగ్) భారత్ వేగంగా అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఆగస్టు 23న జాతీయ అంతరిక్ష దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ కీలక పరిణామం వెలుగులోకి వచ్చింది. 'అంతరిక్షంలో కళ్లు' (ఐస్ ఇన్ స్పేస్)గా పిలుస్తున్న ఈ వ్యవస్థ ద్వారా క్షిపణి ప్రయోగ సమయంలో దాని ఇంజిన్ల నుంచి వెలువడే అత్యధిక వేడిని (ఇన్‌ఫ్రారెడ్ సిగ్నేచర్) ఉపగ్రహాలు తక్షణమే పసిగడతాయి. దీంతో క్షిపణిని దాని ప్రయాణ మార్గంలోనే అడ్డగించి, నాశనం చేయడానికి భారత రక్షణ దళాలకు అమూల్యమైన సమయం లభిస్తుంది.గతంలో జరిగిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఈ కొత్త వ్యవస్థ ఆవశ్యకతను స్పష్టం చేసింది. ఆ సమయంలో పాకిస్థాన్ ప్రయోగించిన ఒక హై-స్పీడ్ క్షిపణి ఢిల్లీ వైపు దూసుకొస్తుండగా, హర్యానాలోని సిర్సా వద్ద భారత వాయు రక్షణ వ్యవస్థ దానిని అడ్డగించింది. అయితే, క్షిపణి లక్ష్యాన్ని చేరడానికి కేవలం ఒకటి, రెండు నిమిషాల సమయం మాత్రమే ఉండగా ఈ అడ్డగింత సాధ్యమైంది. భూమిపై ఉన్న రాడార్లు భూమి వక్రత (ఎబతీజుఫబతీవ) కారణంగా ఒక పరిమితి మేరకే పనిచేస్తాయి. దీంతో ముప్పును గుర్తించడానికి తక్కువ సమయం ఉంటుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించి, శత్రువు దాడిని ముందుగానే పసిగట్టడమే అంతరిక్ష ఆధారిత సెన్సార్ల ప్రధాన లక్ష్యం.

వ్యవస్థ పనిచేసే విధానం

బాలిస్టిక్ క్షిపణులు ప్రధానంగా మూడు దశల్లో ప్రయాణిస్తాయి. మొదటిది 'బూస్ట్' దశ. ఈ సమయంలో ఇంజిన్లు మండి, తీవ్రమైన వేడిని విడుదల చేస్తాయి. అంతరిక్షంలోని ఇన్‌ఫ్రారెడ్ సెన్సార్లు ఈ వేడిని ప్రయోగించిన సెకన్ల వ్యవధిలోనే గుర్తిస్తాయి.

రెండోది 'మిడ్‌కోర్స్' దశ. ఈ దశలో క్షిపణి వాతావరణం బయట ప్రయాణిస్తుంది.

మూడోది 'టెర్మినల్' దశ. ఈ దశలో క్షిపణి అత్యంత వేగంతో (మాక్ 15కు పైగా) లక్ష్యం వైపు దూసుకొస్తుంది.

భూస్థిత రాడార్లు కేవలం టెర్మినల్ దశలోనే క్షిపణిని గుర్తించగలవు. కానీ అంతరిక్షంలోని ఉపగ్రహాలు బూస్ట్ దశలోనే గుర్తించి హెచ్చరికలు పంపుతాయి. దీనివల్ల 'కిల్ చైన్' (గుర్తించడం, ట్రాక్ చేయడం, ధ్వంసం చేయడం) ప్రక్రియ చాలా ముందుగా ప్రారంభమవుతుంది. దీంతో వాతావరణం లోపల, వెలుపల కూడా క్షిపణిని కూల్చివేసేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. డీఆర్‌డీఓ ఇప్పటికే ఇటువంటి క్షిపణి విధ్వంసక పరీక్షలను విజయవంతంగా నిర్వహించింది.

ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం

ఈ అత్యాధునిక వ్యవస్థ రూపకల్పనలో భారత ప్రభుత్వం, ప్రైవేట్ స్టార్టప్‌లు కలిసి పనిచేస్తున్నాయి. బెంగళూరుకు చెందిన 'దిగంతర' స్టార్టప్ 'ఆల్బట్రాస్' ఉపగ్రహాలతో బూస్ట్ దశలోనే క్షిపణులను గుర్తించే సాంకేతికతపై పనిచేస్తోంది. అహ్మదాబాద్‌కు చెందిన 'శాట్‌లియో ల్యాబ్స్' 15 ఉపగ్రహాలతో కూడిన థర్మల్ అబ్జర్వేషన్ వ్యవస్థను నిర్మిస్తోంది. ఇవి క్షిపణి ప్రయోగం వంటి అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత ఘటనలను గుర్తించి, రియల్ టైమ్‌లో సమాచారం అందిస్తాయి.

ఈ ప్రైవేట్ ప్రయత్నాలకు తోడుగా, కేంద్ర భద్రతా కేబినెట్ కమిటీ (జజూ) 'స్పేస్-బేస్డ్ సర్వైలెన్స్ ఫేజ్-3' (ఎస్‌బీఎస్-3) అనే భారీ కార్యక్రమానికి ఆమోదం తెలిపింది. సుమారు రూ.27,000 కోట్ల వ్యయంతో 2029 నాటికి 52 ఉపగ్రహాల (21 ఇస్రో, 31 ప్రైవేట్) సమూహాన్ని అంతరిక్షంలో మోహరించనున్నారు. ఈ నెట్‌వర్క్ నిరంతర నిఘా, శత్రువుల మొబైల్ లాంచర్ల ట్రాకింగ్, కమ్యూనికేషన్స్ వంటి బహుళ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ బహుళ అంచెల రక్షణ వ్యూహం ద్వారా శత్రువు ఆకస్మిక దాడులు చేసే అవకాశాలను తగ్గించి, భారత రక్షణ సామర్థ్యాన్ని అసాధారణ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

స్పోర్ట్స్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధికి బ్రిక్స్ వర్కింగ్ గ్రూప్

చేయాలని ప్రతిపాదించింది. క్రీడా విజ్ఞానం, క్రీడాకారుల ప్రదర్శన, ఏఐ అమలు, డిజిటల్ మార్పులు, ఆవిష్కరణల్లో సభ్యదేశాల మధ్య సహకారాన్ని బలోపేతం చేయాలని, క్రీడా వస్తువుల తయారీ క్లస్టర్లకు ప్రోత్సాహం అందించాలని సూచించింది. ఈ ప్రతిపాదనలకు మిగిలిన దేశాలు మద్దతు ప్రకటించాయి. దీనికి సంబంధించిన కాంక్లేవ్ తొలి సంచికను నవంబరులో రాజస్థాన్‌లోని ఉదయపూర్ లో విడుదల చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ కాంక్లేవ్ బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య వ్యాపారాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుందని సమావేశం అభిప్రాయపడింది.

అక్టోబరులో బ్రిక్స్ క్రీడలు..

ఈ ఏడాది అక్టోబరు 12, 13వ తేదీల్లో గుజరాత్‌లో బ్రిక్స్ సంప్రదాయ క్రీడలు నిర్వహించాలని సమావేశంలో ప్రతిపాదించారు. తద్వారా సాంస్కృతిక మార్పిడి, ప్రజల మధ్య సంబంధాలు, పరస్పర అవగాహనకు అవకాశం ఉంటుందని పలు దేశాల ప్రతినిధులు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ మాట్లాడుతూ.. క్రీడల అభివృద్ధిలో బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య అవగాహన, సహకారం ఉండాలన్నారు. ఇది ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా కోచ్‌ల మార్పిడి, ఉమ్మడిగా పోటీల నిర్వహణ, క్రీడా విజ్ఞానాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా ఫలప్రదం కావాలని ఆకాక్షించారు. భారత్ క్రీడా రంగంలో సమూల మార్పులు చేస్తోందని... ఇందులో భాగంగా క్రీడా మైదానం నుంచి క్రీడా వేదిక వరకూ అనేక అవకాశాలు సృష్టిస్తోందని చెప్పారు. త్వరలో ప్రారంభించనున్న క్రీడావస్తువుల తయారీ క్లస్టర్‌కు పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు. ప్రపంచ తయారీదారులు, టెక్నాలజీ కంపెనీలు, పెట్టుబడిదారులు 'మేక్ ఇన్ ఇండియా', 'ప్లే ఇన్ ఇండియా', 'గ్రో విత్ ఇండియా'లో పాలుపంచుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కాగా, ఆదివారం ఉదయం ఆర్కే బీచ్‌లో బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రులు, అధికారులు సైకిల్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

ఖర్గేతో సురేఖ భేటీ?

ఉండి తన కూతురితో మాట్లాడించారని, ఇందుకు మంత్రిపై అధిష్ఠానం చర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు ఎమ్మెల్యేలు కోరుతున్నారు. ఆమెను మంత్రివర్గం నుంచి తప్పిస్తారన్న ప్రచారం కూడా జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సురేఖ రాష్ట్ర నాయకుల అపాయింట్‌మెంట్ కోరినప్పటికీ వారు అందుబాటులోకి రాకపోవడంతో.. ఆమె బెంగళూరు వెళ్లి ఖర్గేను కలిశారని కాంగ్రెస్ వర్గాలు అంటున్నాయి. ఆదివారం మధ్యాహ్నం సమయంలో సుమారు 15 నిమిషాలపాటు ఖర్గేతో ఆమె భేటీ అయినట్లు, తన కూతురు చేసిన వ్యాఖ్యల తర్వాత జరిగిన పరిణామాలను ఆయనకు వివరించినట్లు చెబుతున్నాయి.ఈ సందర్భంగా.. తాము కాంగ్రెస్ పార్టీని, గాంధీ కుటుంబాన్ని విమర్శించలేదని, కొందరు కావాలనే తమను టార్గెట్ చేశారని సురేఖ చెప్పినట్లు సమాచారం. ఖర్గే కూడా కొండా సుస్మిత చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆరా తీసినట్లు, పార్టీకి, ముఖ్యమంత్రికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడటం మంచిది కాదని అన్నట్లు గాంధీభవన్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. క్రమశిక్షణ కమిటీకి వివరణ ఇవ్వాలని సురేఖకు చెప్పగా.. ఇప్పటికే రెండుసార్లు వివరణ ఇచ్చానని ఆమె తెలిపినట్లు సమాచారం. అయితే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కొద్దిగంటల్లో లండన్ నుంచి హైదరాబాద్‌కు చేరుకోనుండగా.. కొండా సురేఖ ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడితో భేటీ కావడం హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

కీలక బిల్లులపై కేంద్రం పట్టు!

విడుదల కాకపోవడంతో 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికలను పెంచిన నియోజకవర్గాలు, మహిళా రిజర్వేషన్ అనుగుణంగానే నిర్వహించాలనే పట్టుదలతో సర్కారు ఉందనే ఊహాగానాలకు బలం చేకూరుతోందని అంటున్నారు. వాస్తవానికి ఈ బిల్లులను గత బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే ప్రభుత్వం పార్లమెంటు ముందుకు తెచ్చినా తగిన సంఖ్యాబలం లేకపోవడంతో ఆమోదం లభించలేదు. జనాభా ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేస్తే లోక్‌సభలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల నుంచి ప్రాతినిధ్యం తగ్గుతుందనే ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. వీటిని పరిగణనలోకి తీసుకున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం.. రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న లోక్‌సభ స్థానాలను 50శాతం మేర పెంచేందుకుగాను ఓ ప్రతిపాదనను ముందుకు తెచ్చింది. పంద్రాగస్టు తర్వాత ఈ బిల్లులను పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టవచ్చునన్న అభిప్రాయాలూ వ్యక్తమయ్యాయి. కాగా సమావేశాలు నిరవధికంగా వాయిదా పడి 10 రోజులు గడిచినా ప్రొరోగ్ కాకపోవడంపై అదివారం కాంగ్రెస్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు ఆమోదం కోసం ఎన్డీయేకు తగిన సంఖ్యాబలం లేకపోవడంతో అక్రమ పద్ధతిలో మూడింట రెండొంతుల మెజారిటీని కూడగట్టేందుకు అమిత్ షా పావులు కదుపుతున్నారా? అని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేశ్ ప్రశ్నించారు. లోక్‌సభ నిరవధిక వాయిదా, ప్రొరోగ్‌కు మధ్య సాధారణంగా రెండు, మూడు రోజుల వ్యవధి ఉంటుందని.. తాజా సమావేశాల ప్రొరోగ్ గురించి ఇప్పటికీ ఎలాంటి సమాచారం అందకపోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోందని ఎక్స్ వేదికగా ఆయన పేర్కొన్నారు. 'ఈ అసహజమైన ఆలస్యానికి కారణం ఏమిటి?' అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ప్రొరోగ్ ప్రక్రియను ఉద్దేశపూర్వకంగా నిలిపివేసి.. ఏదో కుట్రకు తెగబడేందుకు కేంద్రం వ్యూహం పన్నుతోందనే అనుమానాలు బలపడుతున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు.

కేంద్ర మంత్రుల నివాసాలకు11 ఏళ్లలో రూ.547 కోట్లు ఖర్చు

మోదీ సర్కారు కేంద్ర మంత్రుల నివాస భవనాల నవీకరణ, మరమ్మతుల కోసం భారీగా ఖర్చు చేస్తోంది. 2025-26లో ఏకంగా రూ.92 కోట్లు ఖర్చు పెట్టినట్టు సమాచార హక్కు చట్టం (ఆర్‌టీఐ) దరఖాస్తు ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చింది. కేంద్ర క్యాబినెట్‌లో సాధారణంగా 70-72 మంది మంత్రులు ఉంటారు.

బాహుబలి జేసీబీతో గచ్చిబౌలిలో ప్రమాదకర భవనం కూల్చివేసిన హైడ్రా

- **అనుమతుల్లేని అక్రమ నిర్మాణాలపై దృష్టి సారించిన అధికారులు**

రంగారెడ్డి ఆగస్టు 23 రంగారెడ్డి జిల్లా గచ్చిబౌలిలోని ఆంజనేయ నగర్‌లో శనివారం ఓ ఏడంతస్తుల భవనం కుప్పకూలిన ఘటన నేపథ్యంలో, దాని పక్కనే ప్రమాదకరంగా మారిన మరో బహుళ అంతస్తుల భవనాన్ని అధికారులు కూల్చివేశారు. సీఎంసీ (సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్), హైడ్రా బృందాలు సంయుక్తంగా ఆదివారం ఉదయం ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి.శనివారం సాజిద్ అనే వ్యక్తికి చెందిన భవనం కూలిపోవడంతో, దాని శిథిలాలు పక్కనే ఉన్న మరో ఏడంతస్తుల భవనంపై పడ్డాయి. దీంతో ఆ భవనం కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతిని, ఏ క్షణమైనా కూలిపోయే స్థితికి చేరింది. ఈ నిర్మాణం వల్ల చుట్టుపక్కల భవనాలకు, ప్రజలకు పెను ప్రమాదం పొంచి ఉందని సీఎంసీ అధికారులు నిర్ధారించారు. వారి అభ్యర్థన మేరకు హైడ్రా బృందాలు రంగంలోకి దిగి కూల్చివేత పనులను ప్రారంభించాయి.ఈ భవనాలు అత్యంత సమీపంలో, ఎలాంటి ఖాళీ స్థలం లేకుండా నిర్మించడంతో కూల్చివేత సవాలుగా మారింది. 'బాహుబలి' జేసీబీ వంటి భారీ యంత్రాలను ఉపయోగిస్తూ, సమీపంలోని ఇతర నిర్మాణాలకు ఎలాంటి నష్టం కలగకుండా అధికారులు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. కూల్చివేత నేపథ్యంలో ముందుజాగ్రత్త చర్యగా, సమీపంలోని స్టెర్లింగ్ వైట్‌ఫీల్డ్ అపార్ట్‌మెంట్‌లోని నివాసితులను ఇళ్లు ఖాళీ చేయించారు. ఆ ప్రాంతంలోకి ప్రజలు రాకుండా పోలీసులు పటిష్ఠ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.ఆంజనేయ నగర్‌లో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా కేవలం 50 గజాల స్థలంలోనే ఏడంతస్తుల వరకు పేకమేడల్లా భవనాలు నిర్మించారని అధికారులు తెలిపారు. ఈ అక్రమ నిర్మాణాలు ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పుగా పరిణమించడంతో కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించారు.

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 24 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 23
ఆగస్ట్ 24 వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు ఉదయం 10గంటలకు హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే కుంభం

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా నర్సి ఆగస్టు 23 తరంగాలు వలిగొండ పట్టణానికి చెందిన బేల్దే శ్రీనివాస్ కూతురు వివాహ వేడుకల్లో హాజరై నూతన వధూవరులను ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పట్టణ నాయకులు ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు, నాయకులు,కార్యకర్తలు, బంధువులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మతోన్మాదాన్ని ప్రతిఘటించాలి

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా కేంద్రంలో : ఖమ్మం : స్థానిక సుందరయ్య భవన్‌లో సీపీఎం ఖమ్మం అర్బన్ టూ టౌన్ కమిటీల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రెండు రోజుల రాజకీయ శిక్షణ తరగతుల్లో భాగంగా రెండో రోజు పలు అంశాలపై క్లాసులు నిర్వహించారు. ఉదయం"పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ పరిణామ క్రమంలో మన కర్తవ్యం"అనే అంశంపై బండారు రమేష్ బోధించారు. సాయంత్రం"మతం--మతోన్మాదం, దాన్ని ప్రతిఘటించాలి"అనే అంశంపై బోడపట్ల రవీందర్ క్లాస్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బోధకులు మాట్లాడుతూ, మతం వ్యక్తిగత విశ్వాసానికి సంబంధించిన అంశమని, అయితే మతాన్ని రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించి ప్రజల మధ్య విభజన సృష్టించడం మతోన్మాదానికి దారితీస్తుందని అన్నారు. మతోన్మాదం ప్రజల ఐక్యతకు, సామాజిక సామరస్యానికి, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు ప్రమాదకరమని, దానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజలను చైతన్యపరచి లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య భావాలను బలోపేతం చేయడం వామపక్ష కార్యకర్తల కర్తవ్యమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఖమ్మం డివిజన్ కార్యదర్శి వై. విక్రమ్, జిల్లా నాయకులు, ఖమ్మం అర్బన్ టూ టౌన్ కార్యదర్శులు బత్తిని ఉపేందర్, బోడపట్ల సుదర్శన్, నాయకులు జే. వెంకన్నబాబు, సీహెచ్. వీరభద్రం, డి. వీరబాబు, తీగల వెంకటేశ్వర్లు, పి. సుభాష్, ఎన్. పావని, ఎస్.కే. బీబీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 27న టీజీఈ జేఏసీ మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలి

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్, కాంట్రాక్టు,ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల ఐక్య ఉద్యమానికి ఖమ్మం జిల్లా నుంచి సంపూర్ణ మద్దతు

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఆగస్టు 27న నిర్వహించనున్న టీజీఈ జేఏసీ మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలని టీజీఈ జేఏసీ రాష్ట్ర సెక్రటరీ జనరల్, టీ.జీ.ఓ.స్.అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరి శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. టీజీఈ జేఏసీ ఖమ్మం జిల్లా జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు (ఆదివారం) ఖమ్మంలోని టీఎన్జీవోస్ భవన్‌లో అన్ని ఉద్యోగ సంఘాలు,అసోసియేషన్లు,ఉపాధ్యాయ సంఘాలు,పెన్షనర్ సంఘాలు, కాంట్రాక్టు,ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగ సంఘాల నాయకుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి టీజీఈ జేఏసీ ఖమ్మం జిల్లా చైర్మన్ గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షత వహించగా,ఏలూరి శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏలూరి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, గెజిటెడ్ అధికారులు, వర్కర్లు, పెన్షనర్లు, కాంట్రాక్టు మరియు ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం టీజీఈ జేఏసీ నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. టీజీఈ జేఏసీ కార్యక్రమాల్లో ఖమ్మం జిల్లా ఎల్లప్పుడూ ముందంజలో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల హెల్త్ స్కీమ్‌ను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని, ఉద్యోగుల్లో ఉన్న అపోహలను తొలగించి సమర్థవంతమైన వైద్య సేవలు అందించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. పీఆర్సీ నీ అతి త్వరలో విడుదల చేసి, 5 శాతం ఫిట్‌మెంట్‌తో కలిసి 15 శాతం ఫిట్‌మెంట్ ప్రయోజనం కల్పించాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న డి ఎ లను మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పెండింగ్ బిల్లుల చెల్లింపులు కొన్ని దశలవారీగా జరుగుతున్నాయని, గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా బిల్లులు పరిష్కారం అవుతున్నాయని తెలిపారు. మిగిలిన పెండింగ్ బిల్లులను కూడా త్వరితగతిన చెల్లించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సి.పి.ఎస్. రద్దు కి టీజీఈ జేఏసీ కృషి చేస్తుంది అని అన్నారు.

ఉద్యోగుల సమస్యలు ఏ ఒక్క సంఘానికో, ఏ ఒక్క శాఖకో పరిమితం కావని, రాష్ట్రంలోని మొత్తం ఉద్యోగ వర్గాలకు సంబంధించినవని అన్నారు. ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లు, సేవా సంబంధిత సమస్యలు, ఆర్థిక ప్రయోజనాలు, పెన్షనర్ల సమస్యలు, కాంట్రాక్టు మరియు ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం టీజీఈ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో ఉద్యమాలను కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.

ఆగస్టు 27న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లా కలెక్టరేట్ల ఎదుట నిర్వహించనున్న మహాధర్నా కార్యక్రమానికి ప్రతి ఉద్యోగి, ఉపాధ్యాయుడు, గెజిటెడ్ అధికారి, వర్కర్, పెన్షనర్, కాంట్రాక్టు, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగి పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఐక్యత, క్రమశిక్షణ, శాంతియుత పోరాటమే ఉద్యోగుల హక్కుల సాధనకు ప్రధాన మార్గమని స్పష్టం చేశారు.

అనంతరం టీజీఈ జేఏసీ ఖమ్మం జిల్లా చైర్మన్ గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ...ఖమ్మం జిల్లాలోని అన్ని ఉద్యోగ సంఘాలు, అసోసియేషన్లు, ఫెడరేషన్లు, ఉపాధ్యాయ సంఘాలు, పెన్షనర్ సంఘాలు, కాంట్రాక్టు, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగ సంఘాలు సమన్వయంతో పనిచేసి ఆగస్టు 27 మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఉద్యోగుల హక్కుల పరిరక్షణ, సంక్షేమం, సేవా ప్రయోజనాలు, పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోసం సంఘటితంగా ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లను సానుకూలంగా పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

ఖమ్మం జిల్లా ఉద్యోగ వర్గాలు ఎల్లప్పుడూ ఐక్యతకు, సంఘటిత పోరాటానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయని, అదే స్ఫూర్తితో ఆగస్టు 27న ఖమ్మం కలెక్టరేట్ ఎదుట జరిగే మహాధర్నాలో ప్రతి శాఖ నుంచి ఉద్యోగులు,ఉపాధ్యాయులు, గెజిటెడ్ అధికారులు, వర్కర్లు,పెన్షనర్లు, కాంట్రాక్టు మరియు ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని జిల్లా ఉద్యోగుల ఐక్యతను చాటాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 27 మహాధర్నా కేవలం ఒక కార్యక్రమం కాదని, ఉద్యోగుల ఐక్యత, సంఘటిత శక్తి న్యాయమైన హక్కుల సాధన కోసం వారి సంకల్పాన్ని చాటే ముఖ్యమైన ఉద్యమ కార్యక్రమమని గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.

నాయకుల సంయుక్త పిలుపు సమావేశంలో పాల్గొన్న వివిధ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్, కాంట్రాక్టు మరియు ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం అందరూ ఒకే తాటిపైకి వచ్చి టీజీఈ జేఏసీ ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. "ఐక్యతే మన బలం -- సంఘటిత పోరాటమే మన ఆయుధం --న్యాయమైన హక్కుల సాధనే మన లక్ష్యం"అనే నినాదంతో ఆగస్టు 27న ఖమ్మం కలెక్టరేట్ ఎదుట జరిగే మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులు తరలివచ్చి మహాధర్నాను విజయవంతం చేయడం ద్వారా టీజీఈ జేఏసీ పట్ల తమ సంపూర్ణ ఐక్యతను, మద్దతును చాటాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.

పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న మాజీ జడ్పీటీసీ మేడిశెట్టి రాములు

వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి,ఆగస్టు 23,(తరంగాలు)
పర్వత గిరి మండల పరిధిలోనీ తురకల సోమారం లో స్వేరో నాయకుడు జంగిలి యాకుబ్ కవల పిల్లల ప్రథమ పుట్టినరోజు సందర్భంగా హాజరై మాజీ జడ్పీటీసీ మేడిశెట్టి రాములు ఆశీర్వదించారు. ఆ తదుపరి పర్వతగిరి లో సెలూన్ నిర్వహిస్తున్న గిద్దమారి శేఖర్ తల్లి చనిపోయిన మర్నాడే తండ్రి చనిపోగా శేఖర్ ను కలిసి ధైర్యం చెప్పారు. తదనంతరం వరంగల్ ములుగు రోడ్ సమీపంలోని ఏ ఆర్ ఆర్ కన్వెన్షన్ లో చౌటపల్లి ప్యాక్స్ డైరెక్టర్ మట్టపల్లి గోపాల్ రావు మనుమరాలు పెళ్లికి హాజరై వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. రాములు వెంట మాజీ జడ్పీటీసీ లునావత్ పంతులు,మాజీ జిల్లా పరిషత్ సభ్యులు మహమ్మద్ సర్వర్,సిశీగారపు రమేశ్,డా శ్రీనివాస్, జంగా సాంబయ్య,వంశీ రావు, వెంకట్రామ్,మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ సాయిలు,బొట్ల వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వలిగొండలో సామూహిక బోనాల ఉత్సవాల్లో ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్ సి ఆగస్టు 23 తరంగాలు వలిగొండ పట్టణ కేంద్రంలో ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించిన సామూహిక బోనాల మహోత్సవంలో భువనగిరి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. బోనాల ఉత్సవాల్లో మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భక్తిశ్రద్ధలతో మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచిన బోనాల పండుగను ప్రజలు ఘనంగా నిర్వహించడం ఆనందదాయకమని అన్నారు. ఇలాంటి పండుగలు సమాజంలో ఐక్యత, ఆధ్యాత్మికతతో పాటు సాంస్కృతిక విలువలను మరింత పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. అమ్మవారి కృపాకటాక్షాలతో వలిగొండ ప్రజలందరూ సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలతో వర్ధిల్లాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కుంభం వెంకట్ పాపిరెడ్డి,సింగిల్ విండో చైర్మన్ గరిసె రవి,ఉప సర్పంచ్ మల్గా మాధవి, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బత్తిని సహదేవ్ గౌడ్,సింగిల్ విండో వైస్ చైర్మన్ జక్క జంగారెడ్డి,పట్టణ అధ్యక్షుడు పోలేపాక జానకి రాములు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళలు,సీనియర్ నాయకులు,స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని సామూహిక బోనాల ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

సాగరం గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవిపై ఉత్కంఠ

నూతన అధ్యక్షుడి ఎంపిక కోసం కార్యకర్తల సమావేశం

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఆగష్టు 3,(తరంగాలు): గందరగోళంగా మారిన పరిస్థితులు సాగరం గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన గ్రామ శాఖ అధ్యక్ష పదవి ఎంపికపై గ్రామంలో తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. నూతన అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకునేందుకు ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు సమావేశం కావడంతో అధ్యక్ష పదవి ఎవరికి దక్కుతుందనే అంశంపై ఆసక్తి నెలకొంది. అయితే అధ్యక్ష పదవి ఎంపిక విషయంలో ఏకాభిప్రాయం కుదరకపోవడంతో సమావేశం గందరగోళంగా మారినట్లు తెలుస్తోంది. పార్టీ కోసం ఎన్నో ఏళ్లుగా కష్టపడిన సీనియర్ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో నూతన అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకోవాలని కార్యకర్తలు కోరుతున్నారు. కష్టపడ్డ కార్యకర్తల అభిప్రాయమే ప్రాధాన్యం కావాలి.. పార్టీ ఐక్యతను కాపాడుతూ అధ్యక్షుడి ఎంపిక జరగాలని గ్రామ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

పార్టీ బలోపేతంపై మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజయ్యను కలిసిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు

జఫర్‌గఢ్ ప్రతినిధి, ఆగష్టు 23,(తరంగాలు): మండలంలోని తిడుగు గ్రామానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి నల్ల తీగల శ్రీకాంత్ హనుమకొండలోని మాజీ ఎమ్మెల్యే డా. తాటికొండ రాజయ్య నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి గ్రామంలోని సమస్యలు, ప్రజల అవసరాలు మరియు పార్టీ బలోపేతానికి అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై చర్చించారు. శ్రీకాంత్ నాయకత్వంలో తిడుగు గ్రామం నుంచి పలువురు యువకులు తరలివచ్చి డా. తాటికొండ రాజయ్యని, వరంగల్, ఖమ్మం,నల్గొండ, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ కంటెస్టెంట్ ఏనుగుల రాకేష్ రెడ్డిని కలిసి గ్రామ అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యలు మరియు బీఆర్ఎస్ పార్టీని గ్రామస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేసే అంశాలపై సమావేశమయ్యారు.

బీజేపీ ఓబిసి జనగామ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడి గా దేవరకొండవిష్ణు వర్ధన్ చారి

తొర్రూర్ తరంగాలు

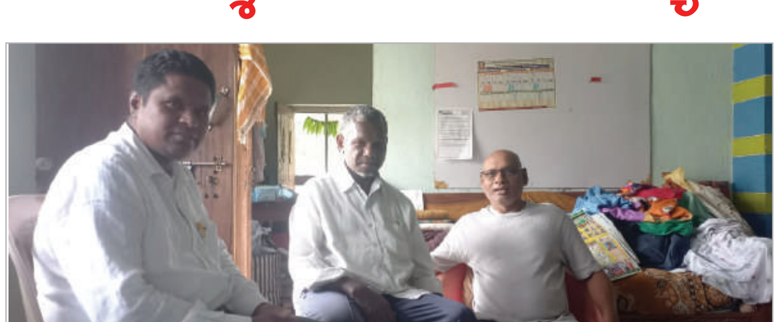
తొర్రూరు మండలంలోని గుర్తురు గ్రామానికి చెందిన బిజెపి నాయకులు దేవరకొండవిష్ణు వర్ధన్ చారి నీ బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గా నియమించి నట్లు ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు వడ్లకొండ రవి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఓబీసీ జిల్లా నూతన ఉపాధ్యక్షులు దేవరకొండ విష్ణువర్ధన్ చారి మాట్లాడుతూ బిజెపి పార్టీ కోసం తాను చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి జిల్లా పదవి అప్పగించడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు తనకు ఈ పదవి రావడానికి కృషిచేసిన బిజెపి జనగామ జిల్లా అధ్యక్షులు సౌడ రమేష్ కు రాష్ట్ర నాయకులు పాలకుర్తి ఇంచార్జ్ లేగారామ్మోహన్ రెడ్డి ఓబీసీ జిల్లా అధ్యక్షులు వడ్లకొండ రవి ఓబిసి మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కొలుపుల శంకర్ జనగామ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రంగు రాములు గౌడ్ పల్లె కుమార్ తొర్రూర్ రూరల్ అధ్యక్షులు గట్టు రాంబాబు అర్బన్ అధ్యక్షులు పైండ్ల రాజేష్ మరియు బిజెపి జిల్లా మండల గ్రామ నాయకులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు తనకు అప్పగించిన పదవిని వమ్ము చేయకుండా బీజేపీ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు

మడిపల్లి హత్య కేసులో సర్పంచ్ సహా మరో వ్యక్తి అరెస్ట్

తొర్రూర్ తరంగాలు

మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూర్ మండలం మడిపల్లి గ్రామంలో ఈ నెల 19వ తేదీన జరిగిన గుంటుక రమేష్ హత్య కేసులో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్న పోలీసులు, కేసులో నిందితుల పాత్రపై విచారణ అనంతరం ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసినట్లు తెలిపారు. అదే గ్రామ సర్పంచ్ రామలింగంతో పాటు కాయిత నరేష్‌ను ఈ రోజు అరెస్ట్ చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. కేసుకు సంబంధించి మరికొంతమందిని కూడా విచారిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దర్యాప్తు కొనసాగుతున్నట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

అడ్వకేట్ ఆరేం . పాపారావుని పరామర్శించిన సొందు వీరయ్య



ఇల్లందు ప్రతినిధి, ఆగష్టు 23, (తరంగాలు): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇల్లందు మండలం సుభాష్ నగర్ పంచాయితీ కొమరం భీమ్ కాలనీ వాసులైన ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణ రాష్ట్రాల ఆదివాసి అడ్వకేట్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి రాష్ట్రాల అధ్యక్షులు ఆ రేం.పాపారావు కి ఇటీవల కాలంలో హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చిన విషయం తెలిసినదే, ఈరోజు ఉమ్మడి రాష్ట్రాల ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తెలంగాణ రాష్ట్రాల అధ్యక్షులు గోండ్వానా సంక్షేమ పరిషత్ అధ్యక్షులు సొందు వీరయ్య ఆరేం.పాపారావు ని పరామర్శించడం జరిగింది. ఆయన వెంట అడ్వకేట్ సువర్ణపాక సత్యనారాయణ ఉన్నారు.

నల్లగొండను సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి.

నల్గొండ- ఆగస్టు23, తరంగాలు : నల్లగొండ పట్టణాన్ని సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, నల్లగొండ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం నల్లగొండ పట్టణంలోని నల్లగొండ క్లబ్‌లో రూ.2 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించిన అదనపు గదులు, కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌ను మంత్రి ప్రారంభించారు. నల్లగొండ క్లబ్‌లో మంచి వాతావరణం ఉందని, పట్టణ ప్రజలకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని మంత్రి అన్నారు. క్లబ్ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని తెలిపారు.నల్లగొండ పట్టణ ప్రజలకు 24 గంటల తాగునీరు అందించేందుకు రూ.125 కోట్లతో పనులు చేపట్టడం జరిగిందని, ఆరు నెలల్లో పనులు పూర్తిచేసి తాగునీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగ మార్గం పూర్తి చేయడం తన ప్రధాన లక్ష్యాల్లో ఒకటని , ముఖ్యమంత్రి ఇచ్చిన హామీ మేరకుమంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి సహకారంతో నిధులు సమకూర్చుకుని పనులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని తెలిపారు. ఆగస్టు 2028 నాటికి సొరంగ పనులను పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని చెప్పారు. గతంలో రూ.2 వేల కోట్లు ఉన్న ఎస్ ఎల్ బి సి అంచనా వ్యయం ప్రస్తుతం రూ.5 వేల కోట్లకు పెరిగిందని, సొరంగ పనుల్లో ఇప్పటికే చాలా పురోగతి సాధించామని తెలిపారు.ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు.

నల్లగొండ పట్టణ అభివృద్ధిలో భాగంగా రూ.900 కోట్లతో ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు నిర్మిస్తున్నామని, పట్టణంలో ట్రాఫిక్ ప్రమాదాలను తగ్గించడంతో పాటు, నల్లగొండను అందమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రోడ్ల అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని ,సుమారు రూ.1,400 కోట్ల విలువైన పనులు ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. రూ.300 కోట్లతో అండర్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసి ప్రతి వార్డులో సీసీ రోడ్లు, డబల్ రోడ్లు నిర్మిస్తామని తెలిపారు. నేషనల్ ఫండ్ నుంచి రూ.15 కోట్లతో పట్టణంలోని రోడ్లను అభివృద్ధి చేసి పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.1,300 కోట్లతో హ్యామ్ రోడ్ల పనులు చేపడుతున్నామని, ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో రూ.2,500 కోట్లతో రోడ్ల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి తెలిపారు. తాను ఎక్కడ ఉన్నా నల్లగొండకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తానని స్పష్టం చేశారు.

నల్లగొండ క్లబ్ అభివృద్ధికి పక్కనే ఉన్న ఎకరం స్థలాన్ని కూడా సమకూర్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. కలెక్టర్‌తో మాట్లాడి క్లబ్‌కు భూమి ఇప్పించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని క్లబ్ మాదిరిగా నల్లగొండ క్లబ్‌ను కూడా మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు సహకరిస్తానని చెప్పారు.

నల్గొండ పట్టణంలోని బొట్టుగూడ పాఠశాల నిర్మాణానికి రూ.12 కోట్లు కేటాయించి అభివృద్ధి చేశానని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని పాత టౌన్‌లో రూ.10 కోట్లతో త్వరలో లైబ్రరీ నిర్మించడంతో పాటు, విద్యార్థులకు కోచింగ్, ఫౌండేషన్ సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

నల్లగొండ పట్టణం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రతి పనిని ప్రాధాన్యతతో చేపట్టి ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే తన లక్ష్యమని మంత్రి అన్నారు. ఈ ఈ కార్యక్రమంలో నల్గొండ మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి, స్థానిక సంస్థల ఇంచార్జ్ అదనపు కలెక్టర్ ప్రేమ్ కరణ్ రెడ్డి, ఆర్డీవో వై. అశోక్ రెడ్డి ,క్లబ్ అధ్యక్షుడు గోలి అమరేందర్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రి శ్రీనివాసరెడ్డి ల్, మాజీ జెడ్పిటిసి గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి, స్థానిక కార్పొరేటర్ ఏదుల శ్రీధర్ రెడ్డి, గుమ్మల జానకి రెడ్డి ,,
క్లబ్ సెక్రటరీ చల్ల వెంకటరమణ, కాసర్ల వెంకటరెడ్డి
క్లబ్ మెంబర్స్ డాక్టర్ పుల్లారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.
జారీ చేసిన వారు సహాయసంచాలకులు సమాచార శాఖ, నల్గొండ.

వినోబాభావే కాలనీలో ఘనంగా శ్రీ పోచమ్మ తల్లి బోనాల వేడుకలు

ఇల్లందు ప్రతినిధి, ఆగస్ట్ 23,(తరంగాలు): ఇల్లందు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 22వ వార్డు వినోబాభావే కాలనీలో శ్రావణ మాసాన్ని పురస్కరించు కొని ప్రతి ఏడాది ఆనవాయి తీగా నిర్వహించే శ్రీ శ్రీ పోచమ్మ తల్లి బోనాల వేడుకలను బస్తీ వాసులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉదయం నుంచే పోచమ్మ తల్లి ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు ప్రారంభమై, ఆలయాన్ని పూలతో, విద్యుత్ దీపాలతో అందంగా అలంక రించారు. మహిళలు సంప్రదా యబద్ధంగా బోనాలను సిద్ధం చేసుకొని నెత్తిన ఎత్తుకొని, డప్పు వాయిద్యాల నడుమ ఊరేగింపుగా ఆలయానికి చేరుకున్నారు. బోనాలతో వచ్చిన మహిళలు పోచమ్మ తల్లికి మొక్కులు చెల్లించుకొని, తమ కుటుంబాలు సుఖసంతో షాలతో ఉండాలని, ఆయు రారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో వేడుకున్నారు. డప్పు వాయిద్యాలు, భక్తి గీతాల మధ్య మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొనడంతో కాలనీలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. చిన్నారులు సైతం ఆటపాటలతో సందడి చేస్తూ వేడుకల్లో భాగస్వాము లయ్యారు. పోచమ్మ తల్లి ఆలయ ప్రాంగణమంతా భక్తులతో కిటకిటలాడగా, మహిళలు, యువత, చిన్నారులు, బస్తీ పెద్దలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించా రు. బోనాల సందర్భంగా అమ్మవారికి నైవేద్యాలు సమర్పించి, కొబ్బరికాయలు కొట్టి మొక్కులు తీర్చుకు న్నారు. తరతరాలుగా వస్తున్న ఆచార సంప్రదాయాలను కొనసాగిస్తూ ప్రతి ఏడాది బోనాల వేడుకలను ఐకమత్యంతో నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోందని బస్తీ వాసులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా కాలనీ వాసులు మాట్లాడుతూ శ్రావణ మాసంలో పోచమ్మ తల్లికి బోనాలు సమర్పించడం తమకు ఎంతో విశ్వాసం, భక్తితో కూడిన సంప్రదాయ మని తెలిపారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో కాలనీ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషా లతో, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ బోనాల వేడుకలను నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ వేడుకల్లో పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. భక్తి గీతాలు, డప్పు వాయిద్యాలు, మహిళల బోనాల ఊరేగింపు లు, చిన్నారుల ఆటపాటలతో వినోబాభావే కాలనీలో పండుగ శోభ సంతరించుకుంది. బోనాల వేడుకలు ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా ముగిశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ కొర్లపాటి శివకిరణ్, కుల కమిటీ పెద్దలు ఆలేటి కిరణ్ కుమార్, నాయిని కృష్ణ, మాజీ కౌన్సిలర్ అంకపాక నవీన్ కుమార్, ఆలేటి చిన్ని, కడారి నటరాజ్, ఎల్లయ్య, లక్ష్మయ్య, శీను, రమేష్, బసిక కృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 24 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

కేదాసి సుదర్శన్ మృతి తీరని లోటు - ఈగ మల్లేశం

వరంగల్ ప్రతినిధి , ఆగస్టు 23, తరంగాలు : రంగశాయిపేటలో ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన కేదాసి సుదర్శన్, గుండు రవికుమార్ కుటుంబాలను కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం పరామర్శించారు. వారి స్వగృహాలకు వెళ్లి చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం మాట్లాడుతూ సుదర్శన్, రవికుమార్‌ల మృతి వారి కుటుంబాలకు తీరని లోటని అన్నారు. శోకసంద్రంలో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, వారికి ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. మృతులతో తనకున్న అనుబంధాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్నాలా నరేందర్, వలుపదాసు రాజశేఖర్, దేవులపల్లి కమలాకర్, గుండు సురేష్, ఆనంద్ మోహన్, పరిమళ్ళ గౌరమ్మ, కనుకుంట్ల చంద్రకళ యాదగిరి, కేదాసి శ్రీనివాస్, కేదాసి ప్రవీణ్, కేదాసి నవీన్ కుమార్, కేదాసి రాజు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యల వలయంలో కందుకూరి కాంతయ్య నగర్

- అపరి శుభ్రతే ప్రధాన సమస్య
- పాములు తెల్లతో రోజు సహవాసం
- వీధి దీపాలు లేక చీకట్లో బ్రతుకు జీవనం
- సమస్యలు పరిష్కరించాలని గోపాలపురం కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ రావుల వెంకట రమేష్ గౌడ్ డిమాండ్

వరంగల్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 23,తరంగాలు : కందుకూరి కాంతయ్య నగర్ సమస్యలకు నిలయంగా మారింది. గ్రేటర్ వరంగల్ 56వ డివిజన్ గోపాలపురం కందుకూరి కాంతయ్య నగర్ లోని ప్రజలు అనేక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వెంటనే సమస్యలు పరిష్కరించాలని గోపాలపురం కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ రావుల వెంకట రమేష్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడం , మురికి కాలువలు శుభ్రం చేయకపోవడం వల్ల పిచ్చి మొక్కలు, గడ్డి మొలచి కాలనీ అంతా ఆపరిశుభ్రంగా తయారైందని తద్వారా ప్రతిరోజు పాములు తేళ్లతో సహవాసం చేయాల్సి వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు వీధి దీపాల నిర్వహణ సరిగా లేకపోవడం వల్ల ప్రజలు చీకట్లో మగ్గాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని వెంటనే కందుకూరి కాంతయ్య నగర్ లో ఉన్న ప్రధాన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని వెంకట రమేష్ గౌడ్ అధికారులను కోరారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఈగ మల్లేశం

హన్మకొండ ప్రతినిధి , ఆగస్టు 23, తరంగాలు : నూతన వధూవరులను కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ఆశీర్వదించారు. హన్మకొండ పట్టణంలోని ములుగు రోడ్డులో గల ఏఆర్ఆర్ గార్డెన్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన చౌటపల్లి గోపాల్‌రావు మనవరాలు మన్విత--శ్రీవాత్సవ్ వివాహ వేడుకకు కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, వారు సుఖసంతోషాలతో నిండు నూరేళ్లు జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ వివాహ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో కరిమిల సంపత్‌రావు, సంపత్ యాదవ్, రవీందర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొని నూతన వధూవరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఎడమామె అంటే ఏంటో తెలుసా.. ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతలా ఉపయోగపడుతుందంటే..

ఎడమామె సాధారణ స్నాక్‌లకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉండటంతోపాటు, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. అందుకే వారానికి కొన్ని సార్లు ఎడమామెను ఆహారం లో భాగంగా చేర్చుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎడమామెలో అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన తొమ్మిది ఎసెన్షియల్ అమైనో ఆమ్లాలు ఇందులో లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా శాకాహారం తీసుకునే వారికి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్‌కు ఇది మంచి వనరుగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ అందుకోవడానికి ఎడమామెను స్నాక్‌గా లేదా భోజనంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు.

ఫైబర్ అధికం..

ఎడమామెలో ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు ఎడమామెలో సుమారు 8-9 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి, పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా ఫైబర్ ఉపయోగపడుతుంది.
ఎడమామెకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరగకుండా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పీసీవోఎస్ (గ్రాజూూ) లేదా మధుమేహం ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగిన ఆహారాలను చేర్చుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది.

ఆకలి నియంత్రణకు..

ఎడమామె కడుపు నిండిన భావనను ఎక్కువసేపు కొనసాగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీంతో తరచూ ఆకలి వేయడం లేదా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరికను తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారు చిప్స్, ఇతర జంక్ ఫుడ్స్‌కు బదులుగా ఎడమామెను ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్‌గా ఎంచుకోవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారికి కూడా ఎడమామె మంచి స్నాక్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్ అందించే కారణంగా వర్కౌట్ తర్వాత లేదా రెండు భోజనాల మధ్యలో తీసుకోవచ్చు. వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు ఎడమామెను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన, పోషక విలువలు కలిగిన స్నాక్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జాటోత్ లచ్చిరాం పార్థివ దేహానికి నివాళులర్పించిన ఏఎంసీ చైర్మన్ గంట,మండల అధ్యక్షుడు చిలువేరు సమ్మయ్య గౌడ్

కేసముద్రం ప్రతినిధి, ఆగస్టు 23,తరంగాలు : కేసముద్రం మండల బీఆర్ఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు జాటోత్ హరీష్ నాయక్ తండ్రి, 1వ వార్డు కౌన్సిలర్ జాటోత్ సుజాత మామ జాటోత్ లచ్చిరాం నాయక్ అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న ఏఎంసీ చైర్మన్ గంట సంజీవరెడ్డి, కేసముద్రం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు చిలువేరు సమ్మయ్య గౌడ్ వారి పార్థివదేహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల మాజీ అధ్యక్షులు అల్లం నాగేశ్వరరావు, నీలం దుర్గేష్, రావుల మురళి, బానోత్ వెంకన్న, ముజ్జు గుజ్జునూరి బాబురావుతో పాటు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్యంతో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న యాదగిరికి చేయూత

- కష్టకాలంలో అండగా నిలిచిన పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి
- ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆర్థిక సహాయం అందజేత

రాయపర్తి, ఆగస్టు 24, తరంగాలు : అనారోగ్యంతో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న యాదగిరికి ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆర్థిక సాయం అందజేసి ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరొకసారి ఔదార్యం చాటుకున్నారు. వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండల కేంద్రానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బల్లెం యాదగిరి ఇటీవల కాలుకు గాయమై ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందారు. ప్రస్తుతం ఇంటివద్ద విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న ఆయనను ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పరుపటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా యాదగిరి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ తరపున రూ.3,000 ఆర్థిక సహాయం అందించారు. త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్టీ యూనియన్ ఉపాధ్యక్షుడు సురేందర్ నాయక్, రాయపర్తి మండల పార్టీ నాయకులు లేతకుల రంగారెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ గారే నర్సయ్య, మండల పార్టీ నాయకులు గాదె రవీందర్ రెడ్డి, చందు రాము, ఉబ్బని కుమార్ స్వామి, ఉబ్బిని మధు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యలే ముఖ్యం రాజకీయాలు కాదు

- గాజులరామారంలో రూ.99.50 లక్షలతో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి శ్రీకారం
- గాజులరామారం రూపురేఖలు మార్చే దిశగా అడుగులు
- అభివృద్ధి పనులకు రాజకీయరంగు పులమొద్దు
- ల మౌలిక వసతులే లక్ష్యం.. మరిన్ని నిధులు తీసుకువస్తాం - కూన శ్రీశైలం గౌడ్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 23, తరంగాలు :ప్రజల సమస్యలే ముఖ్యమని.. రాజకీయాలు కాదని మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ అన్నారు. గాజులరామారం డివిజన్ పరిధిలోని వివిధ కాలనీల్లో రూ. 99.50 లక్షల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ఆదివారం శంకుస్థాపన చేశారు. బాలాజీ లేఔట్‌లో రూ. 14 లక్షలు, వొక్షిత్ ఎంక్లేవ్‌లో రూ. 40.50 లక్షలు, వీనస్ ఎంక్లేవ్‌లో రూ. 45 లక్షల నిధులతో ఈ పనులు చేపట్టనున్నారు. ఈ సందర్భంగా కూన శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ గాజులరామారం డివిజన్‌లో ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే లక్ష్యంగా అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయడంలో సహకరించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తాను మంజూరు చేయించిన రోడ్ల పనులను ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే మంజూరు చేసినట్లుగా ప్రచారం చేసుకోవడం సరికాదని ఆయన విమర్శించారు. ప్రభుత్వం వద్ద అభివృద్ధి పనులకు నిధులు లేవని ఒకవైపు విమర్శలు చేస్తూ, మరోవైపు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన నిధులతో చేపడుతున్న పనులను పరిశీలించడం ప్రజలను అయోమయానికి గురిచేస్తోందన్నారు. అభివృద్ధి విషయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజా ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. గాజులరామారం డివిజన్‌లో రహదారులు, డ్రైనేజీ తదితర మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి మరిన్ని నిధులు తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేస్తానని కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తెలిపారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంతో పాటు కాలనీల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటానన్నారు. కార్యక్రమంలో మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి డీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు కూన శ్రీనివాస్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు బుచ్చిరెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు, స్థానిక నాయకులు యాము సాగర్, లక్ష్మీనారాయణరెడ్డి, కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల అధ్యక్షులు, ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత ఆర్థోపెడిక్ వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు

వరంగల్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 23,తరంగాలు : వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం శాంతినగర్‌లో మందాస్ హెల్పింగ్ హాండ్స్ ఫౌండర్ మందా శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీకర హాస్పిటల్ వైద్యుల సహకారంతో నిర్వహించిన ఉచిత ఆర్థోపెడిక్ వైద్య శిబిరాన్ని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు, వరంగల్ అర్బన్ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు సందర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా శిబిరంలో అందిస్తున్న వైద్య సేవలను పరిశీలించిన ఆయన వైద్యులు, నిర్వాహకులను అభినందించారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఉచితంగా నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడం అభినందనీయమన్నారు. ఎముకలు, కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి నిపుణులైన వైద్యుల ద్వారా ఉచిత పరీక్షలు, వైద్య సలహాలు అందించడం ఎంతో ప్రయోజనకరమని తెలిపారు. భవిష్యత్‌లోనూ ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించాలని ఆకాంక్షించారు.

మందాస్ హెల్పింగ్ హాండ్స్ ఫౌండర్ మందా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. శిబిరానికి సహకరించిన శ్రీకర హాస్పిటల్ వైద్య బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు బైరి నాగరాజు, కర్నే రవీందర్, వంచనగిరి రాజకుమార్, వంగరి ప్రదీప్‌తో పాటు వైద్యులు, నిర్వాహకులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

హెచ్1ఎన్1 నుంచి కోలుకున్న తరువాత కనిపించే సమస్యలు ఇవే.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే

ఎ1బీ1 । హెచ్1ఎన్1 (ఎ1బీ1) వంటి ఫ్లూ నుంచి కోలుకున్న తర్వాత జ్వరం, దగ్గు, ఒంటి నొప్పులు తగ్గిపోయినా కొందరిలో అలసట, ఏకాగ్రత లోపం, విషయాలను గుర్తు చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు కొంతకాలం కొనసాగుతాయి. దీనినే సాధారణంగా బ్రెయిన్ ఫాగ్ గా పేర్కొంటారు. ఆలోచన నెమ్మదించడం, సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం, ఏకాగ్రత నిలబెట్టుకోలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య సాధారణంగా తాత్కాలికమేనని, శరీరం పూర్తిగా కోలుకున్న కొద్దీ తగ్గే అవకాశం ఉందని నిపుణుల అభిప్రాయం. హెచ్1ఎన్1 ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో వైరస్‌తో పోరాడేందుకు శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో విడుదలయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేటరీ రసాయనాలు కొంతకాలం మెదడు సాధారణ పనితీరుపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. దీంతో ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిపోయిన తర్వాత కూడా అలసట, ఆలోచన నెమ్మదించడం, ఏకాగ్రత తగ్గడం లేదా విషయాలను గుర్తు చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన హెచ్1ఎన్1 ఇన్ఫెక్షన్‌లో శరీరంలో ఎక్కువ వాపు, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గడం లేదా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడితే ఈ సమస్యలు మరింత స్పష్టంగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలేంటి..

అయితే బ్రెయిన్ ఫాగ్‌కు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఒక్కటే కారణం కాదు. అనారోగ్య సమయంలో సరిగ్గా నిద్రపట్టకపోవడం కూడా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. జ్వరం, నిరంతర దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, రోజువారీ జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా ప్రశాంతమైన నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిన తర్వాత కూడా శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందేందుకు కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ సమయంలో కొనసాగే అలసట వల్ల మానసికంగా ఎక్కువ శ్రమ అవసరమయ్యే పనులు చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సమయంలో తగినంత నీరు తాగకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను పెంచుతుంది. జ్వరం, చెమటలు పట్టడం, ఆకలి తగ్గడం, కొందరిలో వాంతులు వంటి కారణాలతో శరీరంలో నీరు తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. డీహైడ్రేషన్ వల్ల బలహీనత, అలసట, ఏకాగ్రత లోపం మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే ఫ్లూ నుంచి కోలుకునే సమయంలో తగినంత ద్రవాలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. అదేవిధంగా అనారోగ్య సమయంలో సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోయినా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందదు. ఫలితంగా సాధారణ శారీరక, మానసిక పనితీరుకు తిరిగి రావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి కోలుకునే సమయంలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. అనారోగ్య సమయంలో ఉపయోగించే కొన్ని మందులు కూడా తాత్కాలికంగా నిద్రమత్తును కలిగిస్తాయి. దీంతో వ్యక్తికి మానసికంగా నెమ్మదిగా ఉన్నట్లు లేదా ఏకాగ్రత తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది.

మెదడు నష్టం జరిగినట్లా..

ఫ్లూ తర్వాత బ్రెయిన్ ఫాగ్ కనిపించిందంటే తప్పనిసరిగా మెదడుకు శాశ్వత నష్టం జరిగిందని అర్థం కాదు. చాలా మందిలో శరీరం ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న కొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతకు సంబంధించిన సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా పోస్ట్-వైరల్ అలసటతోపాటు కనిపించే తాత్కాలిక మానసిక మందగింపు సాధారణంగా నాడీ వ్యవస్థకు శాశ్వత నష్టం జరిగిందని సూచించదు. కోలుకునే సమయంలో తగినంత నిద్ర, నీరు, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరక కార్యకలాపాలను క్రమంగా పెంచుకోవడం ఉపయోగపడతాయి.

పిల్లలకు ఫోన్లను ఇచ్చే విషయమై స్వీడన్ కీలక నిర్ణయం.. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు..

పిల్లల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో స్వీడన్ ప్రజారోగ్య సంస్థ కీలక సిఫారసు చేసింది. 13 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు పిల్లలకు వ్యక్తిగత స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వొద్దని తల్లిదండ్రులకు సూచించింది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల పిల్లలు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య, సామాజిక, మానసిక సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. పిల్లలకు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఇవ్వడంపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు, ఇంటర్వ్యూల ఆధారంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో సులభంగా సంప్రదింపులు కొనసాగించడానికి ఫోన్లు ఉపయోగపడుతున్నప్పటికీ, వాటి వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ప్రయోజనాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పిల్లల్లో ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుందని, సామాజిక ఒత్తిడిని పెంచుతుందని, హానికరమైన కంటెంట్, అనుచిత వ్యక్తుల పరిచయాలకు అవకాశం కల్పిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా అధిక స్క్రీన్ టైమ్ కారణంగా నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతినడం, ఫోన్ వినియోగంపై వ్యసనంలాంటి అలవాట్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా ఉందని పేర్కొన్నారు.

ఇంటర్నెట్ వద్దు..

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంటే, ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం లేని సాధారణ మొబైల్ ఫోన్‌ను ఇవ్వాలని సంస్థ సూచించింది. దీని ద్వారా అవసరమైన కమ్యూనికేషన్ కొనసాగుతూనే, స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల కలిగే అనేక ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని తెలిపింది. ఈ సిఫారసులు స్వీడన్‌కు పొరుగు దేశాలైన డెన్మార్క్, ఫిన్లాండ్ అమలు చేస్తున్న మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయని అధికారులు తెలిపారు. కుటుంబాలు రోజువారీ జీవితంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఈ సూచనలు ఉపయోగపడతాయని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పిల్లలపై స్క్రీన్‌ల ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి స్వీడన్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రజారోగ్య సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఈ ఏడాది జూన్‌లో పిల్లలతో సమయం గడిపేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు కూడా తమ మొబైల్ ఫోన్లను పక్కన పెట్టాలని సంస్థ సూచించింది.

9వ తరగతి వరకు ఫోన్లు వద్దు..

ఇక జనవరిలో స్వీడన్ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తొమ్మిదో తరగతి వరకు చదివే విద్యార్థులు, అంటే సుమారు 15 నుంచి 16 ఏళ్ల వయస్సు వరకు ఉన్న పిల్లలు పాఠశాలల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఉపయోగించకుండా నిషేధం విధించనున్నట్లు ప్రకటించింది. డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు కుటుంబాలు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి సమతుల్యమైన విధానాలను అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కలుషితం.. కకావికలం

సురక్షితమైన ఆహారం.. కేవలం ఒక వ్యక్తిగత బాధ్యత కాదు. అది ఒక సామాజిక అవసరం. ఎందుకంటే, కలుషిత ఆహారం.. మానవాళి ఆరోగ్యాన్ని కకావికలం చేస్తున్నది. ఏటా 86.6 కోట్ల మంది అనారోగ్యాలకు, 15.2 లక్షల మంది మరణాలకు కారణం అవుతున్నది. వీరిలో ఐదేళ్లలోపు పిల్లలే ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా చేపట్టిన అధ్యయనం.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. 'ది లాన్సెట్ గ్లోబల్ హెల్త్'లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. కలుషిత ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతు చిన్నపిల్లలే బాధితులుగా మారుతున్నారు. ముఖ్యంగా, ప్రాణాంతకంగా మారే అతిసార వ్యాధులతో సతమతం అవుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. చిన్నారుల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా వృద్ధి చెందదు. పెద్దలు తట్టుకోగలిగే బ్యాక్టీరియాను వీరి శరీరం తట్టుకోలేదు. ఇక పిల్లల శరీర బరువు తక్కువగా ఉండటం వల్ల, ఆహారంలోని విషపదార్థాల ప్రభావం వీరిపై చాలా వేగంగా, తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ కారణాల వల్ల కలుషిత ఆహార బాధితుల్లో చిన్నారులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. తీవ్రమైన విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్, అవయవాల వైఫల్యంతో మరణానికి చేరువ అవుతున్నారు. క్యాన్సర్, మెదడు ఎదుగుదలలో లోపాలతో జీవశ్చవాలుగా మారుతున్నారు. అంతేకాకుండా, ప్రమాదకర రసాయనాల ప్రభావంతో పిల్లల మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలుగుతున్నది. నాడీ సంబంధిత, అభివృద్ధిపరమైన సమస్యలు.. వీరిని జీవితాంతం వెంటాడుతున్నాయి. 2021లో ఆహారంలో రసాయన ప్రమాదాల కారణంగానే 73 శాతం మరణాలు సంభవించాయని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. ఇందులోనూ అధిక భాగం మరణాలు.. ఇన్‌ఆర్గానిక్ ఆర్సెనిక్ (42 శాతం), సీసం (31 శాతం)తో ముడిపడి ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ ప్రమాదకర రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ల ప్రమాదం పెరగడమే మరణాలకు కారణమని చెబుతున్నారు. 194 దేశాల నుంచి 42 ప్రధాన ఆహార సంబంధిత ప్రమాదాలను అంచనా వేసి ఈ విషయాలను కనుగొన్నారు. శుభ్రమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత, పాశ్చరైజేషన్ వంటి ఆహార భద్రతా పద్ధతులతో కలుషిత ఆహారాన్ని అరికట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. వాటితోపాటు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఆరోగ్య సంరక్షణను అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా చిన్నారులను కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు.

ఫిట్ నెస్ ప్రియుల్లో జోన్ 2 కార్డియో పట్ల పెరుగుతున్న ఆసక్తి.. ఏంటిది..?

ఇటీవలి కాలంలో ఫిట్‌నెస్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త పదం ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది - జోన్ 2 కార్డియో. అధిక తీవ్రతతో చేసే వ్యాయామాలైన హెచ్ఐఐటీ , స్ప్రింట్లు, బూట్‌క్యాంప్ వర్కౌట్లు వంటి వాటి మధ్య, మితమైన వేగంతో చేసే ఈ కార్డియో వ్యాయామం శాస్త్రవేత్తలు, గుండె నిపుణులు, ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యంపై పరిశోధనలు చేసే నిపుణుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వును శక్తిగా మార్చే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలిక ఫిట్‌నెస్‌కు బలమైన పునాది వేయడం వంటి ప్రయోజనాల కారణంగా జోన్ 2 కార్డియోపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. జోన్ 2 కార్డియో తక్కువ నుంచి మితమైన తీవ్రతతో చేసే ఏరోబిక్ వ్యాయామం. ఈ సమయంలో శ్వాస కొంచెం వేగంగా ఉన్నప్పటికీ మాట్లాడటం సులభంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సంభాషణ కొనసాగించగలిగితే అది సాధారణంగా జోన్ 2 పరిధిలోనే ఉన్నట్లు భావిస్తారు. వేగంగా నడవడం, నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం, స్థిరమైన వేగంతో సైక్లింగ్ చేయడం, ఈత కొట్టడం, రోయింగ్, స్వల్ప ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో హైకింగ్ చేయడం, ఎలిప్టికల్ యంత్రంపై వ్యాయామం చేయడం వంటి కార్యకలాపాలు జోన్ 2 కార్డియోలోకి వస్తాయి.

మరింత సమర్థవంతంగా శక్తి ఉత్పత్తి..

వ్యాయామ తీవ్రతను సాధారణంగా ఐదు గుండె స్పందన మండలాలుగా విభజిస్తారు. జోన్ 2 గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటులో సుమారు 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉండే స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఈ స్థాయిలో శరీరం ఎక్కువగా ఆక్సిజన్‌ను ఉపయోగించి కొవ్వును శక్తిగా మార్చుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియా అనే నిర్మాణాల్లో జరుగుతుంది. మైటోకాండ్రియా పనితీరు మెరుగుపడటం వల్ల శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ముఖ్యమైన ప్రయోజనాల్లో గుండె ఆరోగ్యం ఒకటి. గుండె కూడా ఒక కండరమే కావడంతో క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా అది మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి స్పందనలో ఎక్కువ రక్తాన్ని పంపించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో విశ్రాంతి సమయంలో గుండె స్పందన రేటు తగ్గి గుండె పనితీరు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది.

కొవ్వును కరిగిస్తుంది..

ఈ వ్యాయామం శరీరంలోని కొవ్వును శక్తి వనరుగా ఉపయోగించే సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాల సమయంలో శరీరం ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్లపై ఆధారపడుతుంది. కానీ జోన్ 2 తీవ్రతలో శరీరం కొవ్వును ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంది. దీంతో జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడి శరీరం అవసరానికి అనుగుణంగా కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్ల మధ్య సమర్థవంతంగా మారగలుగుతుంది. స్టామినా పెంచడంలో కూడా జోన్ 2 కార్డియో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక క్రీడల్లో పాల్గొనే అథ్లెట్లు తమ శిక్షణలో ఎక్కువ సమయాన్ని ఈ తరహా వ్యాయామానికే కేటాయిస్తారు. ఆక్సిజన్ వినియోగ సామర్థ్యం పెరగడం వల్ల కండరాలు త్వరగా అలసిపోకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయగలుగుతాయి. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాలతో పోలిస్తే జోన్ 2 కార్డియో వల్ల శరీరంపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలు, కీళ్లు, నర వ్యవస్థపై అధిక భారం పడదు. అందువల్ల వ్యాయామం ప్రారంభిస్తున్నవారు, వృద్ధులు, అనారోగ్యం లేదా గాయాల తర్వాత మళ్లీ ఫిట్‌నెస్ సాధించాలనుకునేవారికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక శిక్షణ వల్ల వచ్చే గాయాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు.

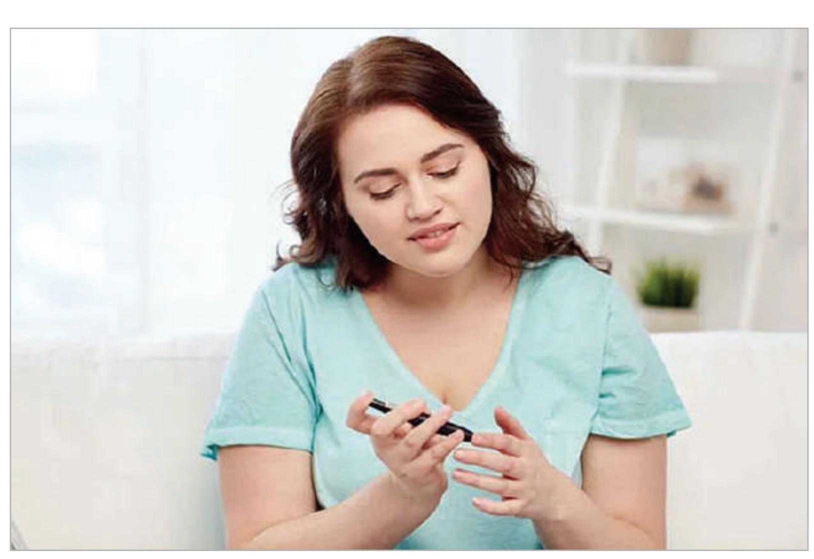
ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం..

ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం, జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడటంతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. జోన్ 2లో ఉన్నామో లేదో తెలుసుకోవడానికి టాక్ టెస్ట్ అనే సులభమైన పద్ధతి ఉంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సౌకర్యంగా మాట్లాడగలిగితే, కానీ పాట పాడటం కష్టంగా అనిపిస్తే సాధారణంగా జోన్ 2 తీవ్రతలో ఉన్నట్లే. ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్లు లేదా హార్ట్‌రేట్ మానిటర్లు ఉపయోగించే వారు తమ గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటును అంచనా వేసుకుని దానికి 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉన్నప్పుడు జోన్ 2లో ఉన్నట్లు గుర్తించవచ్చు.

వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకుంటే..

ఈ వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే వారికి వేగంగా నడక ఉత్తమ మార్గంగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొదట 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజులు చేయడం ప్రారంభించి, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. తీవ్రత కంటే క్రమబద్ధతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మంచిది. అలాగే జోన్ 2 కార్డియోతో పాటు శక్తివర్ధక వ్యాయామాలు, అవసరమైనప్పుడు కొంత అధిక తీవ్రత వ్యాయామాన్ని కూడా కలిపి చేయడం ఉత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంది. జోన్ 2 కార్డియో అధిక చెమటలు పట్టించే లేదా శరీరాన్ని పూర్తిగా అలసిపోయేలా చేసే వ్యాయామం కాకపోయినా, దీని ప్రయోజనాలు మాత్రం గణనీయమైనవే. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియలను బలోపేతం చేయడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలం పాటించగలిగే వ్యాయామ అలవాట్లను పెంపొందించడం వంటి అంశాల్లో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫిట్‌నెస్ కోసం ఎప్పుడూ అత్యధిక తీవ్రత అవసరం లేదని, స్థిరమైన మితమైన వ్యాయామం కూడా అద్భుత ఫలితాలు ఇస్తుందని జోన్ 2 కార్డియో నిరూపిస్తోంది.

ప్రసవానంతరం చాలా మంది మహిళల్లో పెరుగుతున్న టైప్ 2 డయాబెటిస్ సమస్య..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా టైప్-2 మధుమేహం కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో యువ మహిళల్లో ఈ వ్యాధి మరింత ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరుగుతోందని తాజా పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా కనిపించే వ్యాధిగా భావించిన టైప్-2 డయాబెటిస్ ఇప్పుడు యువతను, ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లలోపు మహిళలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తోంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధి సోకితే గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు త్వరగా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల విడుదలైన అధ్యయన నివేదిక ప్రకారం 2017 నుంచి 2024 మధ్య 40 ఏళ్లలోపు మహిళల్లో టైప్-2 మధుమేహం నిర్ధారణలు 47 శాతం పెరిగాయి. అదే సమయంలో 40 నుంచి 79 ఏళ్ల వయస్సు కలిగిన మహిళల్లో ఈ పెరుగుదల 22 శాతంగా నమోదైంది. పురుషుల్లో కూడా పెరుగుదల కనిపించినప్పటికీ, 40 ఏళ్లలోపు పురుషుల్లో ఈ సంఖ్య 34 శాతం మాత్రమే పెరిగింది. దీంతో యువ మహిళల్లో పెరుగుతున్న మధుమేహం సమస్యపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గర్భధారణలో వచ్చే జీడీఎం కారణం..

ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (జీడీఎం)ను గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో తొలిసారిగా కనిపించే ఈ రకం మధుమేహం ప్రసవం తర్వాత సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఒకసారి జీడీఎం వచ్చిన మహిళల్లో భవిష్యత్తులో శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అధ్యయనం ప్రకారం, గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన మహిళల్లో ఐదేళ్లలో 11 శాతం మంది ప్రీడయాబెటిస్ దశకు చేరుకుంటున్నారు. పదేళ్లలో 15 శాతం మంది పూర్తి స్థాయి టైప్-2 మధుమేహానికి గురవుతున్నారు. అయినప్పటికీ, జీడీఎం చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో కేవలం 57 శాతం మంది మాత్రమే ప్రతి సంవత్సరం చేయాల్సిన హెచ్‌బీఏ1సీ రక్తపరీక్ష చేయించుకుంటున్నట్లు గుర్తించారు. ప్రసవం తర్వాత తగిన వైద్య పర్యవేక్షణ లేకపోవడం కూడా పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. సర్వేలో పాల్గొన్న మహిళల్లో మూడింట ఒక వంతుకు పైగా మంది ప్రసవానంతరం ఆరోగ్య సేవల నుంచి పూర్తిగా దూరమైనట్లు భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దీంతో టైప్-2 మధుమేహాన్ని ముందుగానే గుర్తించి నివారించే అవకాశాలు కోల్పోతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్న వయస్సులోనే వస్తే..

టైప్-2 మధుమేహం చిన్న వయస్సులో వస్తే అది మరింత దూకుడుగా వ్యవహరిస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాలు, గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు త్వరగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే ప్రసవం అనంతరం మహిళలకు క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు, జీవనశైలి మార్పులపై మార్గనిర్దేశం అందించడం అత్యవసరమని సూచిస్తున్నారు. గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ సాధారణంగా గర్భధారణ 24 నుంచి 28 వారాల మధ్య కనిపిస్తుంది. గర్భాశయంలోని ప్లాసెంటా ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ పనితీరును ప్రభావితం చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తల్లి శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోతే గర్భధారణ మధుమేహం ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించకపోతే శిశువుకు కూడా పలు సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. అధిక బరువుతో పుట్టడం, జననం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గిపోవడం, శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు, కామెర్లు రావడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఊబకాయం, టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

అనేక ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం..

తల్లుల్లో గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ కారణంగా ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా ప్రమాదం పెరగడం, సిజేరియన్ డెలివరీ అవసరం కావడం, భవిష్యత్తులో మళ్లీ గర్భధారణ మధుమేహం రావడం, శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం అభివృద్ధి చెందడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భధారణ సమయంలోనే కాకుండా ప్రసవం తర్వాత కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సూచనలు పాటించడం ద్వారా టైప్-2 మధుమేహం ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 24 ఆగస్టు , 2026

ముగిసిన తొలి రోజు ఆట

శ్రీలంకతో రెండో టెస్టు..

పడిక్కల్ సెంచరీ.. భారత్ 300/5..

కొలంబో వేదికగా శ్రీలంకతో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో మొదటి రోజు ఆట ముగిసింది. తొలి రోజు ఆట పూర్తయ్యే సమయానికి ఇండియా 300 పరుగులకు 5 వికెట్లు కోల్పోయింది. భారత యువ ఆటగాడు దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ తొలి రోజు ఆటలో సెంచరీ సాధించాడు. పడిక్కల్‌కు వరుసగా ఇది రెండో సెంచరీ. శ్రీలంకతో జరిగిన తొలి టెస్టులో కూడా అతడు సెంచరీ సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. 193 బంతుల్లో అతడు 117 పరుగులు చేశాడు. కేశర నువాంత బౌలింగ్‌లో బౌల్డ్ అయ్యాడు. ఆట ముగిసే సమయానికి ధ్రువ్ జురెల్ 7 పరుగులతో, సారాంశ్ జైన్ 4 పరుగులతో క్రీజులో ఉన్నారు. మ్యాచుకు ముందు టాస్ గెలిచిన ఇండియా బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. యశస్వి జైశ్వాల్, కేఎల్ రాహుల్ ఓపెనర్లుగా బరిలోకి దిగారు. 11 ఓవర్లకు 37 పరుగుల వద్ద ఇండియా తొలి వికెట్ కోల్పోయింది. 18 పరుగులు చేసిన రాహుల్.. లాహిరు కుమార బౌలింగ్‌లో కీపర్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి ఔటయ్యాడు. అనంతరం దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ బ్యాటింగ్‌కు దిగాడు. తర్వాత యశస్వి జైశ్వాల్ 45 పరుగులకు ఔటయ్యాడు.

17వ ఓవర్లో ఇండియా 66 పరుగుల వద్ద అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్‌లో జైశ్వాల్ బౌల్డయ్యాడు. తర్వాత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ బ్యాటింగ్‌కు దిగాడు. తర్వాత గిల్, పడిక్కల్ నెమ్మదిగా ఆడారు. గిల్ 99 బంతుల్లో అర్ధసెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తర్వాత 108 బంతులకు అదే 50 పరుగులకు ఔటయ్యాడు. అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్‌లో నిరోషన్ డిక్వెల్లాకు క్యాచ్ ఇచ్చి, వెనుదిరిగాడు. తర్వాత రిషబ్ పంత్ క్రీజులోకి వచ్చాడు.

అయితే, 3 పరుగుల వద్ద రిషబ్ పంత్ రిటైర్డ్ హర్ట్‌గా వెనుదిరిగాడు. అనంతరం రవీంద్ర జడేజా బ్యాటింగ్‌కు వచ్చాడు. ఈ సమయంలో 58 ఓవర్లు పూర్తికాగా, ఇండియా స్కోరు 208/3గా ఉంది.
క్రీజులో ఉన్న పడిక్కల్, జడేజా బాధ్యతాయుతంగా ఆడారు. పడిక్కల్ 168 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తర్వాత ఇండియా స్కోర్ 281 పరుగుల వద్ద ఉండగా నాలుగో వికెట్ కోల్పోయింది. పడిక్కల్ 117 పరుగుల వద్ద ఔటయ్యాడు. ఆ తర్వాత ధ్రువ్ జురెల్ బ్యాటింగ్‌కు వచ్చాడు. అనంతరం రవీంద్ర జడేజా 43 పరుగులు చేసి, అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్‌లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. తర్వాత సారాంశ్ జైన్ బ్యాటింగ్‌కు దిగాడు. ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 85 ఓవర్లలో ఐదు వికెట్లు కోల్పోయి, 300 పరుగులు చేసింది. శ్రీలంక బౌలర్లలో అసిత ఫెర్నాండో మూడు వికెట్లు తీయగా, లాహిరు కుమార, కేశర నువాంత్ ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

అమ్మాయిలదీ అదే కథ

అమ్‌స్టెల్వీన్: హాకీ ప్రనపంచకప్‌లో భారత మహిళల జట్టు ప్రస్థానం ముగిసింది. నెదర్లాండ్స్ చేతిలో పురుషుల జట్టు ఓటమి బాధ మరువక ముందే అమ్మాయిల పోరాటమూ రెండో దశలోనే ఆగిపోయింది. పూల్ 'ఈ'లో భాగంగా ఆడిన మూడు మ్యాచుల్లో రెండు డ్రా చేసుకుని ఒకదాంట్లో ఓడిన సలీమ సేన.. ఆదివారం ఆస్ట్రేలియాతో గేమ్‌నూ డ్రాగానే ముగించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిచి సెమీస్‌కు చేరాలన్న 52 ఏండ్ల నిరీక్షణకు తెరదించాలని యత్నించిన భారత్‌కు మరోసారి నిరాశే ఎదురవగా ఆస్ట్రేలియా సెమీస్‌కు అర్హత సాధించింది.మ్యాచ్‌లో పలుమార్లు పెనాల్టీ కార్నర్‌లు లభించినా వాటిని గోల్స్‌గా మలచడంలో రెండు జట్లూ విఫలమయ్యాయి. ఇదిలాఉండగా ఇప్పటికే సెమీస్ ఆశలు గల్లంతైన వేళ భారత పురుషుల జట్టు నేడు అర్జెంటీనాతో కీలక మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఈ టోర్నీ సెమీస్ రేసులో నిలవాలంటే ఇతర సమీకరణాలకు తోడు హర్మన్‌ప్రీత్ సేన ఈ మ్యాచ్‌లో భారీ గోల్స్ తేడాతో విజయం సాధించాల్సి ఉంది.

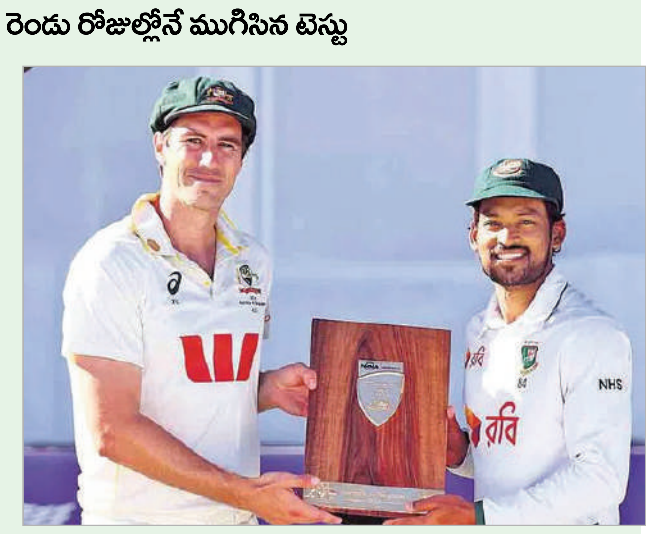
సింగిల్స్ విజేతలు యంగ్, అలెక్స్

ముగిసిన బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్

ఢిల్లీ: భారత్ ఆతిథ్యమిచ్చిన ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్‌లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ అన్ సె యంగ్ (మహిళలు), అలెక్స్ లేనియర్ (పురుషులు) సింగిల్స్ విభాగాల్లో విజేతలుగా నిలిచారు. మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్స్‌లో దక్షిణ కొరియా అమ్మాయి, ప్రపంచ నంబర్ వన్ ర్యాంకర్ యంగ్.. 21-17, 21-14తో అకానె యమగుచి (జపాన్)ను వరుస గేమ్స్‌లో చిత్తుచేసి టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకుంది. పురుషుల సింగిల్స్ ఫైనల్‌లో ఫ్రాన్స్ కుర్రాడు అలెక్స్.. 21-11, 21-11తో కొడాయ్ నరొక (జపాన్)ను చిత్తుగా ఓడించాడు. తద్వారా అతడు ఫ్రాన్స్ తరఫున ఈ టోర్నీ సింగిల్స్ విభాగంలో టైటిల్ నెగ్గిన తొలి షట్లర్‌గా రికార్డులకెక్కాడు.

750 బంతుల్లోనే.. బంగ్లాపై ఆసీస్ ప్రతీకార విజయం

రెండు రోజుల్లోనే ముగిసిన టెస్టు



మకే : సొంతగడ్డపై బంగ్లాదేశ్ చేతిలో ఎదురైన అవమానకర ఓటమికి ఆస్ట్రేలియా బదులు తీర్చుకుంది. రెండు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భాగంగా ఇరుజట్ల మధ్య రెండు రోజుల్లోనే ముగిసిన సెకండ్ టెస్టులో ఆసీస్.. ఇన్నింగ్స్ 51 పరుగుల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. రెండు ఇన్నింగ్స్‌లు కలిపి 750 బంతుల్లోనే ముగిసిన మ్యాచ్‌లో దిగ్గజ పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్ పది వికెట్ల ప్రదర్శన (10/51)తో బంగ్లాను బెంబేలెత్తించాడు.మొదటి రోజు బంగ్లా 64 రన్స్‌కే ఆలౌట్ అవగా కంగారూలు తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 210 పరుగులు చేశారు. అనంతరం రెండో ఇన్నింగ్స్‌కు వచ్చిన శాంతో సేన.. స్టార్క్ (4/39) విజృంభణకు తోడు కమిన్స్ (3/10), లియాన్ (3/25) ధాటికి 95 రన్స్‌కే చాపచుట్టేసింది. ఈ టెస్టును ఆసీస్ గెలవడంతో సిరీస్ 1-1తో డ్రాగా ముగిసింది.

సత్తాచాటిన రాజునాయక్

వరల్డ్ ఓపెన్ తైక్వాండో చాంపియన్‌షిప్‌లో ప్రతిభ

అచ్చంపేట, ఆగస్టు 23: అంతర్జాతీయ తైక్వాండో పోటీల్లో నాగర్‌కర్నూల్ క్రీడాకారులు సత్తాచాటారు. హైదరాబాద్‌లోని జీఎంసీ బాలయోగి ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన మొదటి వరల్డ్ ఓపెన్ తైక్వాండో చాంపియన్‌షిప్-2026లో నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ తరఫున రాథోడ్ రాజునాయక్ టోర్నమెంట్ గ్రాండ్ చాంపియన్‌షిప్‌ను కైవసం చేసుకున్నాడు. 12 దేశాలతో పాటు దేశంలోని 22 రాష్ట్రాల నుంచి 2,100 క్రీడాకారులు పాల్గొన్న ఈ పోటీల్లో నాగర్‌కర్నూల్ క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి టోర్నమెంట్ గ్రాండ్ చాంపియన్‌గా నిలిచారు. అదేవిధంగా రాజునాయక్ హైరేంజ్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో ప్రపంచ రికార్డు సాధించడంతో వివిధ విభాగాల్లో స్వర్ణపతకాలు సాధించాడు.

ఈస్ట్ బెంగాల్‌దే డ్యూరండ్ కప్..

22 ఏండ్ల తర్వాత ట్రోఫీ సొంతం

కోల్‌కతా : ప్రతిష్టాత్మక డ్యూరండ్ కప్‌లో ఈస్ట్ బెంగాల్ రెండు దశాబ్దాల తర్వాత ట్రోఫీ గెలిచింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్‌లో ఆ జట్టు.. 4-1తో తమ చిరకాల ప్రత్యర్థి మోహన్ బగాన్ సూపర్ జెయింట్స్‌ను ఓడించి 22 ఏండ్ల తర్వాత మళ్లీ డ్యూరండ్ కప్‌ను కైవసం చేసుకుంది.ఫైనల్‌లో ఆ జట్టు తరఫున ఎడ్మండ్ లాల్రిండికా (12వ, 22వ, 44వ నిమిషాల్లో) హ్యాట్రిక్ గోల్స్ కొట్టగా బిపిన్ (10వ) ఒక గోల్ చేశాడు. 2004లో బెంగాల్.. 2-1తో మోహన్ బగాన్‌ను ఓడించి టైటిల్ గెలిచిన అనంతరం మళ్లీ ఆ జట్టు ఈ ట్రోఫీని నెగ్గడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. ఈ ట్రోఫీతో డ్యూరండ్ కప్‌ను అత్యధిక సార్లు గెలుచుకున్న జట్టుగా ఈస్ట్‌బెంగాల్.. మోహన్ బగాన్(17)తో సమానంగా నిలిచింది.

క్రికెట్‌కు కర్ణ్ శర్మ వీడ్కోలు

లక్నో : భారత లెగ్‌స్పిన్నర్ కర్ణ్ శర్మ అన్ని ఫార్మాట్ల క్రికెట్‌కు వీడ్కోలు పలికాడు. టీమిండియా తరఫున నాలుగు (1 టెస్టు, రెండు వన్డేలు, ఒక టీ20) మ్యాచ్‌లు మాత్రమే ఆడిన 38 ఏండ్ల కర్ణ్.. ఆదివారం రిటైర్మెంట్ ప్రకటన చేశాడు. జాతీయ జట్టులో అంతగా గుర్తింపు రాకపోయినా ఐపీఎల్‌లో మాత్రం మూడు జట్ల తరఫున ట్రోఫీలు గెలిచిన ఆటగాడిగా అతడు రికార్డులకెక్కాడు. 2016 (హైదరాబాద్), 2017 (ముంబై), 2018 (చెన్నై) సీజన్లలో భిన్న జట్లకు ఆడినా హ్యాట్రిక్ ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలిచిన ఆటగాడిగా అతడు గుర్తింపుపొందాడు. 2021లో విజేతగా నిలిచిన చెన్నై జట్టులోనూ కర్ణ్ సభ్యుడిగా ఉన్నాడు.

కాంస్యమే కనకమాయె

- గాయత్రి జోడీకి కంచు పతకం
- సెమీస్‌లో ప్రపంచ నం.1 జంట చేతిలో పరాజయం

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత డ'బుల్లెట్స్' పుల్లెల గాయత్రి-ట్రీసా జాలీ అసాధారణ ఆటకు కాంస్య పతకం లభించింది. అన్‌సీడెడ్‌గా, ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా బరిలోకి దిగి ప్రపంచ మేటి షట్లర్లు, ముగ్గురు సీడెడ్ ద్వయాలను మట్టికరిపిస్తూ దూసుకెళ్తున్న భారత ద్వయం అద్భుత పోరాటం అంతిమ గమ్యం వరకూ చేరలేకపోయింది. స్వర్ణంపై గురి పెడుతూ ముందుకెళ్లిన ఈ యువ షట్లర్లు సెమీఫైనల్లో ప్రపంచ నంబర్ వన్ ప్రత్యర్థులకు తలవంచి కంచు పతకంతో తిరిగొచ్చారు. శనివారం జరిగిన సెమీఫైనల్లో ప్రపంచ 39వ ర్యాంకర్ అయిన గాయత్రి-ట్రీసా 21-18, 13-21, 8-21తో టాప్ సీడ్, డిఫెండింగ్ చాంపియన్ లియు షెంగ్ షు-టాన్ నింగ్ (చైనా) చేతిలో పోరాడి ఓడారు. గంటా 11 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ హోరాహోరీ పోరులో తొలి గేమ్‌ను గెలుచుకుని ఔరా అనిపించిన భారత జంట ఆ తర్వాత చైనా డ్రాగన్ల ఆధిపత్యానికి లొంగిపోయింది. అయినా ఈ మెగా టోర్నీ మహిళల డబుల్స్‌లో గుత్తా జ్వాల-అశ్విని పొన్నప్ప (2011) తర్వాత మెడల్ గెలిచిన రెండో ద్వయంగా.. ఈ విభాగంలో 15 ఏండ్ల సుదీర్ఘ విరామం అనంతరం దేశానికి పతకం అందించిన షట్లర్లుగా కొత్త చరిత్ర సృష్టించారు.

రాణించిన గిల్, జైస్వాల్

కొలంబో : శ్రీలంక పర్యటనలో అదరగొడుతున్న యువ బ్యాటర్ దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ (193 బంతుల్లో 12 ఫోర్లతో 117) సిరీస్‌లో వరుసగా రెండో శతకం బాదగా రెండో టెస్టులో తొలిరోజే భారత్ మెరుగైన స్థితిలో నిలిచింది. ఆదివారం నుంచి మొదలైన రెండో టెస్టులో పడిక్కల్ శతక ధమాకాతో పాటు కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ (108 బంతుల్లో 6 ఫోర్లతో 50) హాఫ్ సెంచరీ, యశస్వి జైస్వాల్ (53 బంతుల్లో 9 ఫోర్లతో 45), రవీంద్ర జడేజా (83 బంతుల్లో 4 ఫోర్లతో 43) రాణించడంతో తొలి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 85 ఓవర్లకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి 300 పరుగులు చేసింది. లంక బౌలర్లలో అసిత ఫెర్నాండో (3/46) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు.

జైస్వాల్ దూకుడు

టాస్ గెలిచి మొదట బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన భారత్‌కు మంచి ఆరంభమే దక్కింది. గాలెలో విఫలమైన జైస్వాల్.. కొలంబోలో మాత్రం వన్డే తరహా ఆట ఆడాడు. తీవ్రమైన ఎండ, ఉక్కపోతతో కూడిన వాతావరణంలో గతితప్పిన లంక బౌలర్లను బౌండరీలతో శిక్షించాడు. ఫోర్‌తోనే ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించిన అతడు.. లాహిరు ఓవర్లో రెండు బౌండరీలు బాదాడు. మరో ఎండ్‌లో రాహుల్ సైతం నిలకడగానే ఆడుతూ ప్రభాత్ జయసూర్య విసిరిన రెండో ఓవర్లో స్ట్రెయిట్ సిక్స్‌తో అలరించాడు. కానీ లాహిరు వేసిన 11వ ఓవర్లో.. కీపర్ డిక్‌వెలాకు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో భారత్ తొలి వికెట్ కోల్పోయింది. రాహుల్ నిష్క్రమించినా జైస్వాల్ దూకుడు తగ్గలేదు. ఫెర్నాండో వేసిన 17వ ఓవర్లో హ్యాట్రిక్ ఫోర్లు కొట్టిన అతడు.. ఆఖరి బంతికి క్లీన్‌బౌల్డ్ అయ్యాడు.

పడిక్కల్, గిల్ నిలకడ

గాలె టెస్టుతో జట్టులో తన విలువను చాటిచెప్పే ఇన్నింగ్స్ ఆడిన పడిక్కల్.. కొలంబోలోనూ అదే ఆటతో టీమ్‌లో తన స్థానాన్ని మరింత సుస్థిరం చేసుకునేలా సత్తాచాటాడు. కెరీర్‌లో నాలుగో టెస్టు ఆడుతున్న అతడు.. వ్యక్తిగత స్కోరు 0, 1 వద్ద ఉండగా లంక ఫీల్డర్లు క్యాచ్‌లు జారవిడవంతో వచ్చిన అవకాశాన్ని రెండుచేతులా సద్వినియోగం చేసుకున్నాడు.