నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com
18వ వసంతంలోకి..
www.suryaa.com

EVENING EDITION
నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
4PM
www.suryaa.com
సోమవారం
11-08-2025
పేజీలు: 02

# కాంగ్రెస్ ఎంపీ కేసి వేణుగోపాల్ సంచలన ట్వీట్

ఎయిర్ ఇండియాను వరుస సాంకేతిక సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. గుజరాత్ ప్రమాదం మర్చిపోకముందే చావు వరకు వెళ్లొచ్చాం అంటూ ఎంపీ, కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసి వేణుగోపాల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఎయిర్ ఇండియా ప్రయాణంపై ప్రయాణికుల్లో మరింత భయాన్ని రేకెత్తిస్తున్నాయి.. ఆదివారం తిరువనంతపురం నుంచి ఢిల్లీకి వెళుతున్న AI 2455 ఎయిర్ ఇండియా విమానంలో సాంకేతిక లోపం తలెత్తింది. తిరువనంతపురం నుంచి ఢిల్లీ బయలుదేరిన విమానం రెండు గంటల పాటు గాల్లో ఉండి చెన్నైలో ల్యాండ్ అయింది. చెన్నైలో ల్యాండింగ్ అయ్యే సమయంలో రన్ వే పై మరో విమానం ఉందని ప్రయాణికులు భయాందోళనలకు లోనయ్యారని..పెద్ద ప్రమాదం తప్పిందని.. అదృష్టం కొద్ది బయటపడ్డామని విమానంలో ఉన్న కేసి వేణుగోపాల్ వెల్లడించారు

కేసి వేణుగోపాల్ ఏమన్నారంటే

ఎయిర్ ఇండియా విమానంలో ప్రాణాపాయ ఘటన జరిగిందని ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేసారు కేసి వేణుగోపాల్.. తిరువనంతపురం నుంచి ఆలస్యంగా బయలుదేరడంతో పాటు విమాన ప్రయాణం భయానకంగా మారిందన్నారు. టేకాఫ్ అయిన కొద్దిసేపటికే విమానంలో అల్లకల్లోలాన్ని ఎదుర్కొన్నామన్నారు.. విమానం బయలు దేరిన తరువాత దాదాపు గంట తర్వాత, కెప్టెన్ విమాన సిగ్నల్ లోపం ఉందని ప్రకటించి చెన్నైకి మళ్లించారు. దాదాపు రెండు గంటల పాటు విమానాశ్రయం చుట్టూ ల్యాండ్ కావడానికి అనుమతి కోసం ఎదురుచూశామన్నారు. ల్యాండ్ అయ్యే మొదటి ప్రయత్నంలోనే గుండె ఆగిపోయే క్షణం వచ్చిందని రన్‌వేపై మరొక విమానం ఉన్నట్లు సమాచారం అందిదన్నారు.. కెప్టెన్ త్వరగా విమానాన్ని పైకి లేపడంతో ప్రయాణికులంతా ప్రాణాలతో బయటపడ్డట్లు వెల్లడించారు.. రెండవ ప్రయత్నంలో విమానం సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయిందన్నారు. పైలట్ నైపుణ్యం అదృష్టం ద్వారా బతికామన్నారు. ప్రయాణీకుల భద్రత అదృష్టం మీద ఆధారపడి ఉండకూడదని.. సంఘటనను తక్షణమే దర్యాప్తు చేయాలని, జవాబుదారీతనాన్ని సరిదిద్దాలని ఇలాంటి లోపాలు మళ్లీ ఎప్పుడూ జరగకుండా చూసుకోవాలని డిజిసిఏ, విమానయాన శాఖ ను కోరారు. కేసి వేణుగోపాల్ పోస్ట్ పై ఎంపీ మణికం ఠాగూర్ సైతం స్పందిస్తూ ప్రయాణికుల భద్రత అదృష్టంపై ఆధారపడకూడదు. దీనికి ప్రధాని మోదీ, రామ్మోహన్ నాయుడు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఎయిర్ ఇండియా స్పందన

కేసి వేణుగోపాల్, ఎంపీ మణికం ఠాగూర్ ప్రకటనపై ఎయిర్ ఇండియా స్పందించింది. ఎయిర్ ఇండియా AI 2455 అనుభవం కలవరపెట్టేదిగా ఉందని అర్థం చేసుకున్నామని.. విమాన మళ్లింపు వల్ల కేసి వేణుగోపాల్‌కి కలిగిన అసౌకర్యానికి చింతిస్తున్నామని వివరణ ఇచ్చింది. అయితే ప్రయాణికుల భద్రత ఎల్లప్పుడూ తమ ప్రాధాన్యత అని వివరణ ఇచ్చింది. అనుమానిత సాంకేతిక సమస్య, చెడు వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా చెన్నైకి విమాన మళ్లింపు ముందు జాగ్రత్త చర్య అని ఎయిర్ ఇండియా స్పష్టం చేసింది.. రన్‌వేపై మరొక విమానం ఉండటం వల్ల కాదు, మొదటి ల్యాండింగ్ ప్రయత్నంలో చెన్నై ATC నుండి ఒక రౌండ్-అవుట్ సూచించబడింది. అటువంటి పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి మా పైలట్లు శిక్షణ పొంది ఉన్నారని పేర్కొంది.. ల్యాండింగ్ సమయంలో వారు విమానం అంతటా ప్రామాణిక విధానాలను అనుసరించారు. ప్రయాణీకులు, సిబ్బంది భద్రత మా ప్రాధాన్యతగా ఉందని ఎయిర్ ఇండియా పేర్కొంది.

# నాకంటూ ఓ చరిత్ర ఉంది

## మాస్ జాతర టీజర్ విడుదల

భాను భోగవరపు దర్శకత్వంలో రవితేజ నుంచి రానున్న 75వ చిత్రం 'మాస్ జాతర', మనదే ఇదంతా.. అనేది ఉపశీర్షిక. ఈ సినిమాలో శ్రీలీల కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఆగస్టు 27న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్రబృందం తాజాగా టీజర్‌ను రిలీజ్ చేసింది. టీజర్ లో రవితేజ పోలీస్ పాత్రలో 'నాకంటూ ఓ చరిత్ర ఉంది..' అంటూ మాస్ డైలాగులతో అలరిస్తూ కనిపించడం ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా రవితేజ లుక్ అండ్ బిజియమ్ సినిమా పై అంచనాలను పెంచింది. మొత్తానికి మరోసారి రవితేజ తన మాస్ ఇమేజ్ తో ఈ టీజర్ లో తనదైన మార్క్ చూపించాడు. ఇక ఈ టీజర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి స్ట్రాంగ్ రెస్పాన్స్ లభిస్తుంది. టీజర్ లో షార్ప్ కట్స్ అండ్ విజువల్స్ చాలా బాగున్నాయి. కాగా ఈ సినిమాను నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య సంయుక్తంగా ప్రొడ్యూస్ చేస్తున్నారు. ఆగస్టు 27న ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ రిలీజ్ చేసేందుకు మేకర్స్ రెడీ అయ్యారు. ఫ్యాన్స్ కూడా రిలీజ్ కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

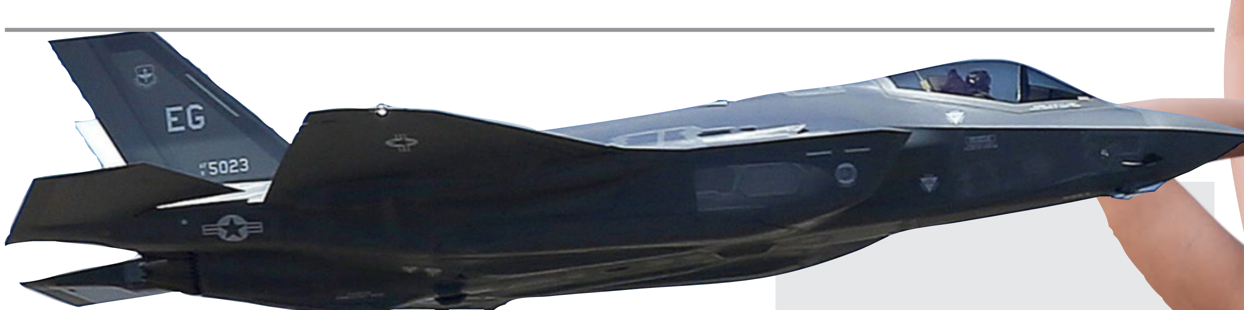
# తగ్గిన బంగారం ధరలు

మార్కెట్‌లో బంగారం, వెండి ధరలు దూసుకెళ్తున్నాయి.. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పసిడి, వెండి ధరలు రికార్డు స్థాయిలో పెరిగిన విషయం తెలిసిందే.. బంగారం ధర పదిగ్రాములు ఏకంగా లక్షా 3 వేలు దాటింది.. ఈ క్రమంలోనే.. బంగారం ధరలు తాజాగా తగ్గాయి.. ఆగస్టు 11 సోమవారం ఉదయం నమోదైన ధరల ప్రకారం.. దేశియంగా బంగారం ధర పది గ్రాములపై రూ.760 మేర ధర తగ్గింది. దేశియంగా సోమవారం ఉదయం బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోండి.. 24 క్యారెట్ల బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.760 మేర ధర తగ్గి.. రూ.1,02,280 గా ఉంది.. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.700 మేర ధర తగ్గి.. రూ.93,750 కి చేరుకుంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,17000 లుగా ఉంది. సిల్వర్ ధర స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. అయితే, ప్రాంతాల వారిగా బంగారం, వెండి ధరల్లో వ్యాత్యాసం ఉంటుంది.

# సగం ప్రపంచాన్ని నాశనం చేస్తాం

## పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ అసిమ్ మునీర్

భారత్‌తో విభేదాల తర్వాత పాకిస్తాన్ ఆర్మీ చీఫ్ ఫీల్డ్ మార్షల్ అసిమ్ మునీర్ రెండోసారి అమెరికాకు వెళ్లారు. అమెరికా నుంచి భారత్‌కు అణు బెదిరింపులు జారీ చేశారు. భవిష్యత్తులో భారత్ నుంచి తన దేశ ఉనికికి ముప్పు ఎదురైతే.. భారత్‌తో పాటు సగం ప్రపంచాన్ని నాశనం చేస్తామంటూ హెచ్చరించారు. టంపాలో పాకిస్తాన్ గౌరవ కాన్సుల్‌గా పనిచేస్తున్న వ్యాపారవేత్త అద్నాన్ అసద్ కోసం తాను ఏర్పాటు చేసిన బ్లాక్-టై విందు సందర్భంగా మునీర్ అమెరికా నేల నుండి ఈ అణు బెదిరింపులు చేశారు. "మనది అణ్వాస్త్ర దేశం, మనం పతనమవుతున్నామని అనుకుంటే, సగం ప్రపంచాన్ని కూడా మనతో పాటు తీసుకెళ్తాం" అని టంపాలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మునీర్ పేర్కొన్నారు. సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేయడంపై మునీర్ భారత్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని, నదీ జలాలు నిలిపివేయాలనే నిర్ణయం 250 మిలియన్ల మంది ప్రజలను ఆకలితో అలమటించే ప్రమాదం ఉందని అన్నారు. రత్ ఆనకట్ట నిర్మించే వరకు మేం వేచి ఉంటాం, తర్వాత 10 క్షిపణులతో ఆనకట్టను కూల్చేస్తాం అని బెదిరింపులకు దిగారు. సింధు నది భారతీయుల కుటుంబ ఆస్తి కాదు, మాకు క్షిపణుల కొరత లేదంటూ పేర్కొన్నారు. మునీర్ తన ప్రసంగంలో భారత్‌తో జరిగిన సంఘర్షణ గురించి అనేకసార్లు ప్రస్తావించారు. అయితే మునీర్ మాట్లాడిన కార్యక్రమానికి వచ్చే అతిథులు సెల్‌ఫోన్‌లు లేదా ఇతర డిజిటల్ పరికరాలను తీసుకెళ్లడం నిషేధించారు. ప్రసంగం అధికారిక ట్రాన్స్క్రిప్ట్‌ను విడుదల చేయలేదు. హాజరైన అనేక మంది చెప్పిన ఆధారంగా ది ప్రింట్ ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టింది. కాగా జూన్‌లో మునీర్ ఐదు రోజుల అమెరికా పర్యటనకు వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. ఈ పర్యటనలో ఆయన అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో కలిసి ఒక ప్రైవేట్ విందులో పాల్గొన్నారు. ఇది సాధారణంగా దేశాధినేతలు లేదా ప్రభుత్వాధినేతలను సందర్శించడానికి ప్రత్యేకంగా చేసే అపూర్వమైన సంజ్ఞ. చమురు ఒప్పందంతో సహా వివిధ రంగాలలో అమెరికా-పాకిస్తాన్ సహకారాన్ని పెంచుతామని ట్రంప్ ప్రకటించడంతో ఆ సమావేశం ముగిసింది.




# జపాన్‌లో బ్రిటన్ ఎఫ్-35బి యుద్ధ విమానం ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్

బ్రిటన్‌కు చెందిన అత్యాధునిక ఎఫ్-35బి స్టెల్త్ యుద్ధ విమానాలను సాంకేతిక సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కొద్ది వారాల క్రితం భారత్‌లోని కేరళలో ఓ విమానం అత్యవసరంగా ల్యాండ్ అవగా, తాజాగా మరో విమానం జపాన్‌లో ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్ అయింది. ఈ ఘటనతో అత్యంత అధునాతనమైన ఈ యుద్ధ విమానాల పనితీరుపై మరోసారి సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.స్థానిక మీడియా కథనాల ప్రకారం, జపాన్‌లోని కగోషిమా విమానాశ్రయంలో బ్రిటన్ రాయల్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌కు చెందిన ఎఫ్-35బి విమానం గాల్లో ఉండగా యాంత్రిక లోపం తలెత్తింది. దీంతో పైలట్ అప్రమత్తమై విమానాన్ని అత్యవసరంగా ల్యాండ్ చేశారు. ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో జరిగిన ఈ ఘటన కారణంగా, అధికారులు సుమారు 20 నిమిషాల పాటు ఒక రన్‌వేను మూసివేయాల్సి వచ్చింది. ఫలితంగా కొన్ని వాణిజ్య విమాన సర్వీసులు ఆలస్యంగా నడిచాయి.గత జూన్ 14న బ్రిటన్ నుంచి ఆస్ట్రేలియాకు వెళుతున్న ఎఫ్-35బి విమానం హైడ్రాలిక్ వ్యవస్థలో వైఫల్యం కారణంగా కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అత్యవసరంగా ల్యాండ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ విమానం దాదాపు ఐదు వారాల తర్వాత గానీ గాల్లోకి ఎగరలేకపోయింది. ఎట్టకేలకు బ్రిటన్, అమెరికా నుంచి వచ్చిన నిపుణుల బృందం ఆ విమానానికి మరమ్మతులు చేయడంతో తిరిగి యూకేకు బయలుదేరి వెళ్లింది. ఇప్పుడు అలాంటి ఘటనే పునరావృతం కావడం గమనార్హం. అమెరికాకు చెందిన లాక్‌హీడ్ మార్టిన్ సంస్థ ఈ 5వ తరం ఎఫ్-35బి విమానాలను తయారు చేసింది. ఇవి తక్కువ నిడివి ఉండే రన్‌వేపై టేకాఫ్ అవ్వడంతో పాటు, హెలికాప్టర్‌లా నిలువుగా ల్యాండ్ అవ్వగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఈ విమానాలు ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో పర్యటిస్తున్న బ్రిటన్ 'హెచ్‌ఎంఎస్ ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్' యుద్ధనౌక బృందంలో భాగంగా ఉంది.

## ఆరు గ్యారెంటీల కాంగ్రెస్ హామీ.. ఆర్థిక రంగానికి నష్టం చేసింది

రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. కాగ్ క్వార్టర్లీ రిపోర్టుపై కేటీఆర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. కాగ్ త్రైమాసిక నివేదిక ప్రకారం రాష్ట్ర ఆదాయం బాగా తగ్గింది అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ఆదాయం తగ్గడం ప్రమాద ఘంటికలను మోగిస్తోంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యంతో ఆర్థిక రంగం దెబ్బతింటోంది. ఆరు గ్యారెంటీల కాంగ్రెస్ హామీ.. ఆర్థిక రంగానికి నష్టం చేసింది. రాష్ట్ర ఆదాయం తగ్గుతుంటే.. అప్పులు మాత్రం పెరుగుతున్నాయి. రూ. 2,738 కోట్ల మిగులు ఉంటుందని బడ్జెట్‌లో చూపారు. మొదటి త్రైమాసికానికే రూ. 10,583 కోట్ల రెవెన్యూ లోటు ఉంది. మూడు నెలల్లోనే రూ. 20,266 కోట్లు అప్పుగా తీసుకున్నారు. ఒక్క రోడ్డు వేయలేదు.. ఒక్క కొత్త ప్రాజెక్టు కట్టలేదు. ఆర్థిక రంగాన్ని ఎలా గాడిన పెడుతారో కాంగ్రెస్ ఆర్థిక నిపుణులు చెప్పగలరా..? అని కేటీఆర్ నిలదీశారు.

# రాశీ సింగ్ గ్లామర్ షో

గ్లామర్ టాలీవుడ్‌ను లేత అందాలతో పలకరించారు రాశీ సింగ్. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని భిలాయ్‌కి చెందిన ఈ ముద్దుగుమ్మ తొలుత ఓ విమానయాన సంస్థలో ఎయిర్ హోస్టెస్‌గా పనిచేశారు. అయితే సినిమాలపై ఆసక్తితో ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి సినిమాల్లో అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించారు. ఈ క్రమంలోనే తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి రాశీకి కబురు అందింది. 2021లో ఆది సాయికుమార్ హీరోగా వచ్చిన శశి సినిమాతో హీరోయిన్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చారు రాశీ సింగ్. ఆ తర్వాత ప్రేమ్ కుమార్, భూతద్దం భాస్కర్ నారాయణ, ప్రసన్న వదనం, బ్లైండ్ స్పాట్ సినిమాలలో నటించి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. అందం, అభినయం పరంగా మంచి మార్కులు వేయించుకున్నప్పటికీ రాశీ సింగ్‌కు మంచి క్యారెక్టర్లు పడలేదు.తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో నిలదొక్కు కునేందుకు వీలుగా కుటుంబంతో సహా రాయ్‌పూర్ నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చేసింది రాశీ సింగ్. ఇప్పటి వరకు తాను ఎన్నో భిన్నమైన పాత్రలు చేశానని.. అయితే మంచి ఎమోషన్స్ ఉన్న ప్రేమ కథ చేయాలని ఉందని ఆమె పలుమార్లు తెలిపారు.

సూర్య www.suryaa.com EVENING EDITION 4 PM

# గ్యాస్ వల్ల వచ్చే ఛాతీ నొప్పిని తగ్గించే ఆయుర్వేద చిట్కా

శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా గ్యాస్ ఏర్పడితే, రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడి నొప్పి వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో, చాలా మంది ఛాతీలో మంట, అసౌకర్యంతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి కారణం చాలా మందికి తెలియదు. ఛాతీ నొప్పి గ్యాస్ వల్ల వచ్చిందా లేదా గుండెపోటు వల్లా అని ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. సాధారణంగా సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తినకపోవడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. ఆ గ్యాస్ ఛాతీ వరకు ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ నీరు తాగడం, ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమలకపోవడం, గొంతు నిండే వరకు ఆహారం తినడం, గ్యాస్ ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలు తీసుకోవడం వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. చాలా మంది గ్యాస్ వల్ల వచ్చిన ఛాతీ నొప్పి తగ్గించడానికి మెడిసిన్ లేదా కొన్ని లిక్విడ్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాల ద్వారా దీని నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మలబద్ధకం సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎక్కువ గ్యాస్ వస్తుంది. ఇలాంటి వారు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఇంట్లోనే గ్యాస్ వల్ల వచ్చిన ఛాతీ నొప్పి తగ్గించగల చిట్కాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**పుదీనా టీ**

పుదీనా జీర్ణ సమస్యల్ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇక, పుదీనా టీ గ్యాస్ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్ వల్ల వచ్చిన ఛాతీ నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పుదీనా టీ జీర్ణవ్యవస్థలోని కండరాలను సడలించి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, వికారం వంటి లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం అందించడంలో సాయపడుతుంది.

**సోంపు**

భోజనం తర్వాత కొద్దిగా సోంపు గింజలు నమలడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సోంపులో కార్మినేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. సోంపుని డైరెక్ట్‌గా నమలవచ్చు. లేదంటే సోంపు టీని కూడా తయారు చేసుకోని తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నీటిలో ఒక టీస్పూన్ సోంపు గింజలు వేసి, 5-10 నిమిషాలు నానబెట్టి వడపోసి తాగాలి.

**అల్లం**

వంటింట్లో దొరికే అల్లం జీర్ణక్రియకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది గ్యాస్ తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అల్లంలో జింజెరాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాల్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పు వేడి నీటిలో కొద్దిగా తురిమిన అల్లం వేసి 5 నుంచి 10 నిమిషాలు మరిగించి ఫిల్టర్ చేసి తాగాలి. లేదంటే అల్లం చిన్న ముక్కను నమలవచ్చు. ఇది గ్యాస్ వల్ల వచ్చి ఛాతీనొప్పి నుంచి తక్షణం రిలీఫ్ అందిస్తుంది.

**డాక్టర్ చెప్పిన చిట్కాలు**

**వాము**

వాము గింజలు కడా జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వాము గ్యాస్ తగ్గించడంలో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది యాంటీ-స్పాస్మోడిక్, కార్మినేటివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇందుకోసం అర టీస్పూన్ వామును నేరుగా నమలవచ్చు లేదా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో అర టీస్పూన్ వాము కలిపి తాగవచ్చు.

**వెంటనే గోరువెచ్చని నీరు తాగండి**

గ్యాస్ వల్ల ఛాతీ నొప్పి వస్తే వెంటనే గోరు వెచ్చని నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో గ్యాస్ కదలిక సులభతరం అవుతుంది. మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం వల్ల కూడా గ్యాస్ సమస్య రావచ్చు.

**ఈ చిట్కాలు కూడా ట్రై చేయండి**

★ నొప్పి వచ్చినప్పుడు కొద్దిసేపు నిదానంగా నడవడం చేయండి. శారీరక కదలికలు జీర్ణవ్యవస్థలో గ్యాస్‌ను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.
★ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1-2 టీస్పూన్ల యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో, గ్యాస్ తగ్గుతుంది.
★ త్వరగా తినడం వల్ల గాలిని ఎక్కువగా మింగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే నెమ్మదిగా తినడం అలవాటు చేసుకోండి.
★ ఒకేసారి ఎక్కువ తినకుండా, తక్కువ మోతాదులో తరచుగా తినండి.
★ ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, అది గ్యాస్ వల్ల వచ్చిందా లేదా గుండె సంబంధిత సమస్య వల్ల వచ్చిందా అని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
★ ఛాతీ నొప్పి భుజాలు, చేతులు, మెడ, దవడ లేదా వెనుకకు వ్యాపిస్తుంటే మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీటితో పాటు శ్వాస ఆడకపోవడం, చెమటలు పట్టడం, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన సాయం పొందండి.

# బీహార్ డిప్యూటీ సీఎం విజయ్ కుమార్ సిన్హాకు ఈసీ నోటీసులు

బీహార్ డిప్యూటీ సీఎం, బీజేపీ సీనియర్ నేత విజయ్ కుమార్ సిన్హా రెండు ఓటరు గుర్తింపు కార్డులు కలిగి ఉన్నారన్న వివాదంలో చిక్కుకున్నారు. రెండు వేర్వేరు నియోజకవర్గాల ఓటరు జాబితాలో ఆయన పేరు నమోదైందన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఎన్నికల సంఘంఆయనకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ వ్యవహారం బీహార్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపుతోంది.విజయ్ సిన్హా పేరు తన సొంత అసెంబ్లీ నియోజకవర్గమైన లఖిసరాయ్‌తో పాటు పాట్నాలోని బంకిపూర్ నియోజకవర్గ ఓటరు జాబితాలో కూడా ఉందని బీహార్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు రాజేశ్ కుమార్ శనివారం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆరోపించారు. దీనికి సంబంధించిన స్క్రీన్‌షాట్లను కూడా ఆయన పంచుకున్నారు. ఈ ఆరోపణలపై స్పందించిన బంకిపూర్ నియోజకవర్గ ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి  వివరణ ఇవ్వాలంటూ విజయ్ సిన్హాకు నోటీసులు పంపారు. ఆగస్టు 14వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటలలోపు సమాధానం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.ఈ వివాదంపై ఆర్జేడీ నేత తేజస్వి యాదవ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. రెండు ఓటరు కార్డులు కలిగి ఉండటం నేరమని, దీనికి సిన్హా లేదా ఎన్నికల సంఘం బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సవరణ తర్వాత కూడా ఇలాంటి తప్పు ఎలా జరిగిందని ఆయన ప్రశ్నించారు. సిన్హా వెంటనే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని తేజస్వి డిమాండ్ చేశారు.అయితే, ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలను విజయ్ సిన్హా ఖండించారు. తాను కేవలం ఒకే చోట ఓటు వేశానని స్పష్టం చేశారు. "గతంలో నా పేరు బంకిపూర్‌లో ఉండేది. 2024 ఏప్రిల్ లో లఖిసరాయ్‌లో నా పేరు చేర్చాలని, బంకిపూర్ నుంచి తొలగించాలని దరఖాస్తు చేసుకున్నాను.

## మధ్యాహ్నం తర్వాత హైదరాబాద్‌లో భారీ వర్షం

గత నాలుగైదు రోజుల నుంచి హైదరాబాద్ నగర వ్యాప్తంగా ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షం కురుస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. నిన్న అర్ధరాత్రి కూడా హైదరాబాద్ నగరాన్ని వర్షం ముంచెత్తింది. భారీ వర్షానికి భాగ్యనగరం తడిసి ముద్దైంది. సోమవారం మధ్యాహ్నం వరకు పొడి వాతావరణం ఉంటుందని తెలంగాణ వెదర్‌మ్యాన్ ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించారు. మధ్యాహ్నం తర్వాత అంటే 2 గంటల తర్వాత మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ఈ వర్షం మధ్యాహ్నం నుంచి అర్ధారత్రి వరకు కొనసాగే అవకాశం ఉందన్నారు. పలు ప్రాంతాల్లో 25 నుంచి 55 మి.మీ. వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో నగర ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు.ఇక రంగారెడ్డి, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్, నాగర్‌కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, గద్వాల్, నల్లగొండ, యాదాద్రి, మహబూబాబాద్, ఖమ్మం, హన్మకొండ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ములుగు జిల్లాల్లో కూడా మధ్యాహ్నం నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

## తెలంగాణ ఆర్టీసీ బస్సులో..

# పురుషులకు బంపర్ ఆఫర్

రాఖీ పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణలో ఆర్టీసీ బస్సు ఛార్జీలు అడ్డగోలుగా పెరిగాయి. దీనితో ప్రయాణికులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పురుష ప్రయాణికులు ఈ ఛార్జీల పెంపుతో ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా 50 నుంచి 100 శాతం వరకు ఛార్జీలు పెంచారని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పండుగల వేళ ప్రజలు తమ సొంత ఊళ్లకు సురక్షితంగా, సులభంగా వెళ్లేందుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాట్లు చేయాలి కానీ.. ఇలా ఛార్జీలు పెంచి వారిపై భారం మోపడం సరికాదని విమర్శిస్తున్నారు.

**ఛార్జీల పెంపు వివరాలు..**

వివిధ మార్గాల్లో పెరిగిన ఛార్జీలు సామాన్య ప్రయాణికులను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు వివిధ మార్గాల్లో పెంచిన ఛార్జీల గురించి పోస్టులు పెడుతున్నారు. వాటిలో.. నాగర్‌కర్నూల్ నుండి హైదరాబాద్‌కు సాధారణ ఛార్జీ రూ.100 ఉన్నప్పుడు.. ఇప్పుడు అది పెరిగింది. నల్గొండ నుండి మిర్యాలగూడకు సాధారణంగా రూ.60 ఉండే ఛార్జీని రూ.120కి పెంచారు. ఎల్బీ నగర్ నుండి సూర్యాపేటకు రూ.200 ఉండే ఛార్జీని రూ.310కి పెంచారు. జేబీఎస్ నుండి కామారెడ్డికి ఛార్జీ రూ.240 నుండి రూ.340కి పెరిగింది.  ధరల పెరుగుదలపై ఒక ప్రయాణికుడు కండక్టర్‌ను అడగగా.. 'పండుగ సందర్భంగా ప్రభుత్వం రేట్లు పెంచింది' అని జవాబు రావడంతో ఆశ్చర్యపోయారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణాన్ని ప్రవేశపెట్టిన ప్రభుత్వం, దాని భారాన్ని పురుషులపై మోపుతోందని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. రాఖీ పండుగ రోజున సోదరీమణులకు సోదరులు బహుమతులు ఇస్తే.. ప్రభుత్వం మాత్రం పురుష ప్రయాణికులకు ఛార్జీల భారం బహుమతిగా ఇచ్చిందని సోషల్ మీడియాలో వ్యంగ్యంగా కామెంట్లు పెడుతున్నారు. చికెన్ ధరలు లాగా ఆర్టీసీ ఛార్జీలు ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా ఉండటం లేదని ప్రయాణికులు వాపోతున్నారు.  సమస్యపై ప్రభుత్వం.. ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి ఇలా పండుగ వేళ ప్రజలపై భారం వేయకుండా చూడాలని నెటిజన్లతో పాటు ప్రజలు కూడా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. అయితే పెంచిన ఛార్జీలు కేవలం అదనపు బస్సు సర్వీసుల్లో మాత్రమే వసూలు చేస్తున్నామని.. రెగ్యులర్‌గా తిరిగే బస్సుల్లో అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేయడం లేదని ఆర్టీసీ అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఆ బస్సుల్లో కూడా పెంచిన ఛార్జీలు ఆగస్టు 11 వరకు మాత్రమే అమల్లో ఉంటాయని తెలియజేశారు. ప్రయాణికులకు అసౌర్యం కలగకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేశామని ఆర్టీసీ యాజమాన్యం చెప్పకొచ్చింది.

# తగ్గని క్రేజ్

చాలా మంది ముద్దుగుమ్మలు అందం అభినయం ఉన్న ఇండస్ట్రీలో ఎక్కువకాలం కంటిన్యూ అవ్వలేకపోతున్నారు. చేస్తున్నా కూడా హిట్స్ మాత్రం అందుకోలేకపోతున్నారు కొందరు. దాంతో కొంతమంది ఇతర భాషల్లోకి చెక్కేస్తున్నారు. మరికొంతమంది సెకండ్ హీరోయిన్స్‌గా నటిస్తున్నారు. ఇక పై ఫొటోలో కనిపిస్తున్న అమ్మడు ఎవరో గుర్తుపట్టారా.?ఆమె మరెవరో కాదు హాట్ బ్యూటీ కేతిక శర్మ. కేతిక శర్మ 2021లో విడుదలైన రొమాంటిక్ సినిమాతో హీరోయిన్ గా పరిచయం అయ్యింది. ఆకాష్ పూరి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో ఆకట్టుకోలేకపోయింది. ఆతర్వాత లక్ష్య అనే సినిమా చేసింది కానీ ఈ సినిమా ఫ్లాప్ అయ్యింది. వైష్ణవ్ తేజ్ తో రంగ రంగ వైభవంగా, అలాగే పవన్ కళ్యాణ్, సాయి ధరమ్ తేజ్ హీరోగా నటించిన బ్రో సినిమాలో చేసింది.

## టర్కీని వణికించిన భూకంపం

టర్కీని మరోసారి భూకంపం వణికించింది. ఆదివారం సాయంత్రం బలికెసిర్ ప్రావిన్సులో భూప్రకంపనలు సంభవించాయి. రిక్టర్ స్కేలుపై భూకంప తీవ్రత 6.1గా నమోదైంది. బలికెసిర్ ప్రావిన్సులో భూకంపం సంభవించిన సమయంలో 200 కిలోమీటర్ల దూరంలోని ఇస్తాంబుల్‌లో కూడా భూమి కంపించింది. దీంతో ప్రజలందరూ భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని పరుగులు పెట్టారు.  భూకంపం ధాటికి సిందిర్గి పట్టణంలో దాదాపు 16 భవనాలు నేలమట్టం అయ్యాయి. శిథిలాల కింద చిక్కుకుని 29 మంది తీవ్రంగా గాయపడగా, ఓ యువతి ప్రాణాలు కోల్పోయింది. అధికారులు ప్రస్తుతం శిథిలాలను తొలగించే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. టర్కీ తరచుగా భూకంపాలకు గురవుతుంటుంది.