www.aksharamedassu.com

APTEL/26/A8343

తెలుగుపత్రిక

అక్షర మేధస్సు

అక్షరమే ఆయుధం మేధస్సే మా మార్గం



ప్రచురణ : అనంతపురం సత్యసాయి | ఎడిటర్ : యన్ రంగనాథ్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 19 | పేజీలు : 04 | ఆదివారం 08 - 11 - 2026 | వెల : 01/-

ప్రాజెక్టుల్లో నీటి నిల్వలు
తాగునీటికే పరిమితం

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- రైతులకు సీఎం రేవంత్ కీలక హెచ్చరిక!
- సంక్రాంతి తర్వాత అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటిస్తానన్న సీఎం రేవంత్
- ఎల్‌నినోతో వర్షాభావ పరిస్థితులుంటాయని ప్రజలకు అప్రమత్తం
- ప్రాజెక్టుల్లోని నీళ్లు తాగునీటికే సరిపోతాయని స్పష్టీకరణ
- రైతులు ఆరుతడి పంటలే సాగు చేయాలని సూచన
- గడ్డం పెంచుకున్నంత మాత్రాన తనలా మారలేరంటూ కేటీఆర్‌పై విమర్శలు



హైదరాబాద్ :

ఎల్‌నినో ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు ఎదురయ్యే అవకాశముందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ప్రాజెక్టుల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న నీళ్లు తాగునీటి అవసరాలకే సరిపోతాయని స్పష్టం చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో ఎండల తీవ్రత మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని, రైతులు ఆరుతడి పంటలే సాగు చేయాలని సూచించారు. ఎల్‌నినోపై బీఆర్ఎస్ నేతలు చేస్తున్న ప్రచారాన్ని నమ్మి మోసపోవద్దని హెచ్చరించారు. కష్టకాలంలో ప్రజలకు అండగా ఉండాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని, అందరం కలిసికట్టుగా పరిస్థితులను ఎదుర్కొందామని పిలుపునిచ్చారు.సంక్రాంతి తర్వాత రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటిస్తానని సీఎం ప్రకటించారు. మూడు రోజుల కొడంగల్ నియోజకవర్గ పర్యటనలో భాగంగా శనివారం హకీంపేట, దుద్యాల మండలాల్లో రైతు మేళా, ఇండస్ట్రియల్ ఎక్స్‌పోను ప్రారంభించారు. పారిశ్రామికవేత్తలతో సమావేశమయ్యారు. హకీంపేటలో నిర్మిస్తున్న ఎడ్యుకేషన్ హబ్ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో బీఆర్ఎస్ నేతలపై విమర్శలు గుప్పించారు.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎల్‌నినో ప్రభావం ఉంటే తెలంగాణలోనే కరవు వచ్చినట్లు బీఆర్ఎస్ నేతలు మాట్లాడుతున్నారని రేవంత్ విమర్శించారు. బావబామ్మర్దులు - మిగతా 2 లో

కొడంగల్ టెండర్లలో
పొంగులేటి కంపెనీకి లబ్ధి



- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- కొడంగల్ ఎత్తిపోతలలో భారీ అవకతవకలు జరిగాయన్న కేటీఆర్
- రూ.1450 కోట్ల నుంచి రూ.6825 కోట్లకు ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని పెంచారని విమర్శ
- ఇది క్రోనీ క్యాపిటలిజం, పగటి దోపిడీ అంటూ తీవ్ర విమర్శ



ప్రతి ఇంటా ఆనందోత్సాహాలు నిండాలి

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దీపావళి శుభాకాంక్షలు
- చెడుపై మంచి విజయానికి ప్రతీక దీపావళి
- కాలుష్యరహితంగా దీపావళి వేడుకలు జరుపుకోవాలి
- ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నిండాలి

హైదరాబాద్ :

దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి - మిగతా 2 లో

'ట్రంప్‌ను ఇకపై నమ్మలేం'

- అమెరికా దాడుల భయంతో ప్రజలకు అయోడిన్ మాత్రలు పంచుతున్న ఇరాన్!
- అమెరికా నుంచి సైనిక దాడి జరగవచ్చనే ఆందోళనలతో అప్రమత్తమైన ఇరాన్
- అణు కేంద్రాల సమీపంలో నివసించే ప్రజలకు అయోడిన్ మాత్రలు పంపిణీ
- రేడియోధార్మికత నుంచి థైరాయిడ్ గ్రంథిని కాపాడేందుకు ఈ చర్య
- విదేశీ మీడియా కథనాలను ఖండించిన ఇరాన్.. కానీ మాత్రల పంపిణీని ధ్రువీకరించిన వైనం
- ఇరాన్ అణు కార్యక్రమంపై అమెరికా కఠిన వైఖరితో పెరిగిన ఉద్రిక్తతలు



ఢిల్లీ :

అమెరికాతో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్ ప్రభుత్వం కీలక ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టింది. తమ అణు కేంద్రాలపై అమెరికా సైనిక దాడి చేయవచ్చనే ఆందోళనల మధ్య, ఆయా కేంద్రాల సమీపంలో నివసించే ప్రజలకు అయోడిన్ మాత్రలను పంపిణీ చేస్తోంది. అణు ప్రమాదం జరిగినప్పుడు వెలువడే రేడియోధార్మిక అయోడిన్ నుంచి థైరాయిడ్ గ్రంథిని కాపాడుకోవడానికి ఈ మాత్రలు ఉపయోగపడతాయి. ఈ పరిణామం ఇరు దేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల తీవ్రతను తెలియజేస్తోంది.లండన్‌కు చెందిన 'ది టైమ్స్' పత్రిక కథనం ప్రకారం.. ఇరాన్ ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన ఓ అధికారి ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించారు. అణు కేంద్రాలకు రెండు నుంచి మూడు కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఈ మాత్రలను పంపిణీ చేస్తున్నామని, ఇది యుద్ధ సమయాల్లో తీసుకునే ఒక సాధారణ చర్య అని ఆయన పేర్కొన్నట్టు ఆ పత్రిక తెలిపింది."అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌ను ఇకపై నమ్మలేమని, ఆయన దాడులకు దిగే అవకాశం ఉంది" అని ఆ అధికారి వ్యాఖ్యానించినట్లు కథనంలో పేర్కొన్నారు.మరోవైపు, ఇరాన్ అణు కార్యక్రమాన్ని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసేందుకు అవసరమైతే మరిన్ని సైనిక - మిగతా 2 లో

ఇ 20 కాస్తా
420గా మారింది



- కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ
- ఇంధన సంస్థలు ప్రజలను మోసం చేస్తున్నాయి
- పెట్రోల్‌లో పరిమితికి మించి ఇథనాల్ కలుపుతున్నారని ఆయిల్ కంపెనీలపై రాహుల్ ఆరోపణ
- తమపై వచ్చిన ఆరోపణలను పూర్తిగా ఖండించిన ఐఓసీఎల్, బీపీసీఎల్, హెచ్‌పీసీఎల్ సంస్థలు

ఢిల్లీ :

దేశంలోని ప్రధాన చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు పెట్రోల్‌లో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన 20 శాతం పరిమితికి - మిగతా 2 లో



దీపావళి ధమాకా..
దేశవ్యాప్తంగా రూ.5 లక్షల కోట్ల వ్యాపారం!

- దీపావళి సీజన్‌లో దేశంలో రూ.5 లక్షల కోట్ల వ్యాపారం అంచనా
- ఒక్క ఢిల్లీలోనే రూ.80,000 కోట్ల టర్నోవర్ అంటున్న సీటీఐ
- స్వదేశీ వస్తువులు, చేతివృత్తుల ఉత్పత్తులకు భారీ గిరాకీ
- రికార్డు స్థాయిలో 55 శాతం పెరిగిన ఆటోమొబైల్ అమ్మకాలు
- నష్టాల నుంచి కోలుకుని లాభాల బాట పట్టిన ఢిల్లీ వ్యాపారులు

ఢిల్లీ :

దేశవ్యాప్తంగా దీపావళి పండుగ సీజన్ వ్యాపార వర్గాల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. ఈ సీజన్‌లో సుమారు రూ.5 లక్షల కోట్ల భారీ వ్యాపారం జరుగుతుందని ఛాంబర్ ఆఫ్ ట్రేడ్ అండ్ ఇండస్ట్రీ (సీటీఐ) అంచనా వేసింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోనే దాదాపు రూ.80,000 కోట్ల వాణిజ్యం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది.సీటీఐ చైర్మన్ బ్రిజేష్ గోయల్ మాట్లాడుతూ.. ఈ పండుగ సీజన్ దేశవ్యాప్తంగా వ్యాపారులకు - మిగతా 2 లో

స్థానిక ఎన్నికల్లో
కూటమి అభ్యర్థుల ప్రభంజనం



- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు భారీ మెజారిటీతో అభ్యర్థుల రికార్డు విజయం
- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాల్లో పోటీ చేసిన అభ్యర్థుల ఘన విజయం సాధించారు
- ప్రత్యర్థులపై వేల ఓట్ల ఆధిక్యంతో రికార్డులు సృష్టించారు
- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీలతో అభ్యర్థుల రికార్డు విజయం

అమరావతి :

ఇటీవల జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాల్లో పలువురు అభ్యర్థులు ఊహించని రీతిలో భారీ మెజారిటీలతో ఘనవిజయం సాధించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. కూటమి తరపున పోటీ చేసిన పలువురు అభ్యర్థులు తమ ప్రత్యర్థులపై వేల ఓట్ల ఆధిక్యంతో రికార్డులు సృష్టించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అభ్యర్థుల నమోదు చేసిన టాప్ మెజారిటీల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పలువురు అభ్యర్థులు భారీ మెజారిటీలతో ఘనవిజయం సాధించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. పల్నాడు జిల్లా నకరికల్లు మండలంలో టీడీపీ జడ్పీటీసీ అభ్యర్థి డాక్టర్ నాగోతు వెంకట లక్ష్మి సరోజ తన సీపీఎం ప్రత్యర్థిపై 32,919 ఓట్ల మెజారిటీతో రికార్డు స్థాయి విజయాన్ని నమోదు చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు నమోదైన ఫలితాల్లో ఇదే అత్యధిక - మిగతా 2 లో

ఆకాశమే హద్దుగా
భారత వాయుసేన ప్రపంచ రికార్డు

- లడఖ్‌లో భారత వాయుసేన చారిత్రక ఘనత
- 13,629 అడుగుల ఎత్తులో ఐఎల్-76ఎండీ ల్యాండింగ్
- న్యోమా ఎయిర్‌ఫీల్డ్‌లో విజయవంతంగా దిగిన విమానం
- తక్కువ గాలి సాంద్రతలో ల్యాండింగ్ చేయడం సవాలు

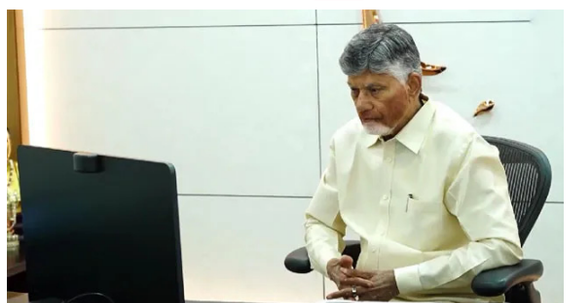
ఢిల్లీ :

లడఖ్‌లో భారత వాయుసేన అరుదైన ఘనత సాధించింది. అత్యంత ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో భారీ విమానాలను నడిపే సామర్థ్యాన్ని చాటుతూ.. ఐఎల్-76ఎండీ రవాణా విమానాన్ని మిగతా 2 లో



విశాఖ వేదికగా
గ్లోబల్ సమ్మిట్

- ప్రపంచ పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా ఏపీ ప్రభుత్వం
- నవంబర్ 12, 13 తేదీల్లో విశాఖలో 'సీఐఐ పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్'
- 59 దేశాల నుంచి 1250 మందికి పైగా ప్రతినిధుల భాగస్వామ్యం
- ఏపీలో పెట్టుబడుల ఆకర్షణే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- వాణిజ్యం, గ్రీన్ ఎనర్జీ సహా ఆరు కీలక రంగాలపై ప్రధానంగా చర్చలు
- పారిశ్రామిక భాగస్వామ్యాల కోసం 400 బీటుబీ సమావేశాలు



అమరావతి :

విశాఖపట్నం నగరం మరో ప్రతిష్ఠాత్మక అంతర్జాతీయ సదస్సుకు వేదిక కానుంది. భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) ఆధ్వర్యంలో 31వ పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్ నవంబర్ 12, 13 తేదీల్లో విశాఖలో జరగనుంది. 'నావిగేటింగ్ న్యూ వరల్డ్ ఆర్డర్: ట్రేడ్, టెక్నాలజీ, ట్రస్ట్' అనే థీమ్‌తో నిర్వహించే ఈ సదస్సులో 59 దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు పాల్గొననున్నారు. ప్రపంచ దేశాల ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, పారిశ్రామిక దిగ్గజాలు, సాంకేతిక నిపుణులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడమే ఈ సదస్సు ముఖ్య ఉద్దేశం.ఈ సదస్సు ఏర్పాట్లపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేడు సీఐఐ ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను ఈ సదస్సు ద్వారా ప్రపంచానికి తెలియజేయాలని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. విధాన రూపకర్తలు, పెట్టుబడిదారులు, విద్యాసంస్థలు, అంకుర సంస్థలను అనుసంధానించడం ద్వారా చర్చలను వాణిజ్య, సాంకేతిక భాగస్వామ్యాల దిశగా నడిపించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు సురక్షితం, సులభతరం అనే - మిగతా 2 లో



ఓట్ల లెక్కింపునకు ముందే
ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి మృతి

- తూర్పుగోదావరి జిల్లా దేవరపల్లి మండలంలో విషాదం
- అనారోగ్యంతో కన్నుమూసిన దివ్య
- జనసేనలో క్రియాశీలంగా పని చేస్తున్న దివ్య, ఆమె భర్త శ్రీనివాస్

అమరావతి :

తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపునకు ఒకరోజు - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

ఎన్నారై వేషాలకు చెక్!



విదేశాల్లో కొలువనీ, లక్షల్లో జీతమనీ, అక్కడ కులాసా జీవితమనీ కబుర్లు చెప్పి పెళ్లాడి తీరా అక్కడికెళ్లాక నరకం చూపించేవారికి, అక్కడి కోర్టుల్లో సులభంగా విడాకులు తీసుకునేవారికి సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఝలక్ ఇచ్చింది. అలాంటి విడాకులు ఇక్కడ చెల్లుబాటుకావనీ, ఆ ప్రాతిపదికన చేసుకునే మారు వివాహం బహుభార్యత్వం కింద నేరమే అవుతుందనీ మంగళవారం జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ శ్రీచంద్రశేఖర్‌ల ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని సత్తెనపల్లి వైద్యుడొకరు అక్కడి న్యాయస్థానం మంజూరు చేసిన విడాకుల ఆధారంగా రెండో పెళ్లి చేసుకున్న ఉదంతంలో ఈ తీర్పు వెలువడింది. పెళ్లి చేసుకుని ఎన్నో కలలతో విదేశాలకెళ్లే యువతులు సమస్యలు ఎదుర్కొనటం అంతకుముందూ ఉండొచ్చుగానీ... 90వ దశకంలో సాఫ్ట్‌వేర్ రంగం అభివృద్ధి చెందాక ఈ మాదిరి కేసుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఎన్నోవిధాల వాకబుచేసి, కుటుంబ నేపథ్యం గురించి తెలుసుకుని చేసే పెళ్లిళ్లు సైతం ఏవేవో కారణాలతో పెటాకులవుతున్నాయి. ఊహించని ఈ పరిణామాలతో మధ్యతరగతి తల్లిదండ్రులుబెంగటిల్లి ఏం చేయాలో తోచక అవస్థలు పడుతున్నారు. మధ్యవర్తుల ద్వారానో, స్వయంగానో పరిష్కరిద్దామంటే దేశంకాని దేశంలో ఉండే అల్లుళ్లు ఫోన్‌కు కూడా దొరక్కుండా తప్పించుకు తిరుగుతున్నారు. వెళ్లటం దుర్లభమై, వెళ్లినా ఫలితం ఉంటుందన్న ఆశ కూడా లేక అలాంటివారు కుమిలిపోతున్నారు. ఈ బాపతు యువకుల్లో రకరకాలవారుంటారు. విమానం ఎక్కేవరకూ ఒకలా ఉండి, అటుతర్వాత అదనపు కట్నం ఆశించో, ఇతరే తరమైన ఆలోచనలతోనో ఆడపిల్లల్ని చిత్రహింసలపాలు చేస్తున్నారు. మరికొందరుపెళ్లి చేసుకుని, ముచ్చట్లన్నీ తీర్చుకుని మళ్లీ వచ్చి తీసుకెళ్తామంటూ కథలు చెప్పి మాయమవుతున్నారు. ఇలాంటి ఉదంతాల్లో వస్తున్న ఫిర్యాదుల సంఖ్య అంతకంతకు పెరగటంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం 2018లోనే భారతీయ శిక్షాస్మృతిలో అవసరమైన నిబంధ నలు చేర్చాలని నిర్ణయించింది. రెండేళ్లక్రితం క్రిమినల్ చట్టాల స్థానంలో కొత్త చట్టాలొచ్చాయి. కానీ సివిల్ ప్రొసీజర్ కోడ్ (సీపీసీ) మాత్రం యథాతథంగా కొనసాగుతోంది. అందులోని సెక్షన్ 13 విదేశీ న్యాయస్థానాల ద్వారా పొందే విడాకులు ఇక్కడ చెల్లుబాటు కావని చాలా స్పష్టంగా చెప్పింది. ఆ తీర్పుల ఆధారంగా మరో పెళ్లి చేసుకుంటే భారతీయ చట్టాల దృష్టిలో అది చెల్లుబాటుకాదని ఆ నిబంధన చెబుతోంది. అలాంటివారిపై బహుభార్యత్వం కింద భారతీయ శిక్షాస్మృతిలోని 494 కింద కేసు నమోదు చేయొచ్చని ఆ నిబంధన అంటున్నది. ఇప్పుడు సుప్రీంకోర్టు దాన్నే మరోసారి చెప్పింది. ఈ దేశంలో పెళ్లాడి, ఇక్కడ కొంతకాలం గడిపి వెళ్లేవారెవరైనా ఇక్కడి చట్టాల ఆధారంగా ఫ్యామిలీ కోర్టుల్లో మాత్రమే పిటిషన్లు దాఖలుచేసి విడాకులు పొందాలని వివరించింది.సత్తెనపల్లివాసి అతి తెలివికి పోయాడు. భార్య కాన్పు కోసం భారత్ తిరిగిరావటాన్ని ఆసరా చేసుకుని శాశ్వతంగా ఆమెను వదిలించుకునే ఎత్తుగడ పన్నాడు. దాంపత్యజీవితంలో పొరపొచ్చాలు వచ్చాయి గనుక విడాకులిప్పించాలంటూ నర్సరావుపేట కోర్టులో వేసిన పిటిషన్ తోసిపుచ్చడంతో హైకోర్టును ఆశ్రయించాడు. అక్కడా తనకు అనుకూలంగా తీర్పు రాకపోవటంతో బ్రిటన్ పౌరసత్వం వచ్చేవరకూ ఆగి అక్కడికేంబ్రిడ్జి కౌంటీ కోర్టులో విడాకులు పొందాడు. చాలామంది ఎన్నారైలు చేసే పని ఇదే. కానీ హిందూ వివాహ చట్ట నిబంధనల ప్రకారం వివాహమాడినవారు వేరే దేశాల కోర్టుల్లో విడాకులు పొందినా చెల్లుబాటుకాదని గతంలోనూ కోర్టులు చెప్పాయి. విదేశీ యులకు వెసులుబాటిచ్చే ఐపీసీలోని సెక్షన్ 4 వర్తించబోదని కూడా స్పష్టంచేశాయి.ఇలాంటి కేసుల్లో అనుసరించదగిన నియమాలను 1991లోనే సుప్రీంకోర్టు నిర్ధారించింది. కానీ ఏదో వంకన దీర్ఘకాలం వ్యాజ్యం కొనసాగిస్తూ అత్తింటివారిని ఆర్థికంగా దెబ్బతీస్తే, విసుగుచెంది రాజీ మార్గానికొస్తారని, సులభంగా వదిలించుకోవచ్చని చాలామంది భావిస్తున్నారు. గత దశాబ్దకాలంలో ఈ మాదిరి ఎన్నారై విడాకుల కేసులు 35 శాతం మేర పెరిగాయని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. వాటిల్లో న్యాయస్థానాల పరిధి ప్రశ్నార్థకమైన కేసులే 60 శాతం పైగా ఉన్నాయి. ఇలాంటి వంచకుల ఆటకట్టించే క్రమంలో తాజా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఒక ముందడుగు.

ఆకాశమే హద్దుగా భారత వాయుసేన ప్రపంచ రికార్డు

మొదటిపేజీ తరువాయి - 13,629 అడుగుల ఎత్తులో విజయవంతంగా ల్యాండ్ చేసింది. తూర్పు లడఖ్‌లోని న్యోమా ఎయిర్‌ఫీల్డ్‌లో ఈ చారిత్రక ల్యాండింగ్ జరిగింది. ప్రపంచంలో ఈ తరహా విమానానికి ఇదే అత్యంత ఎత్తులో జరిగిన ల్యాండింగ్ అని భారత వాయుసేన ప్రకటించింది.ఈ ఘనతకు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోను వాయుసేన సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంది. విమానం సామర్థ్యంతోపాటు సిబ్బంది నైపుణ్యం, కచ్చితత్వం, వృత్తి నైపుణ్యానికి ఈ విజయం నిదర్శనమని పేర్కొంది. దేశ వ్యూహాత్మక రవాణా సామర్థ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే కీలక ముందడుగుగా అభివర్ణించింది.చైనా సరిహద్దులోని వాస్తవాధీన రేఖ (ఎల్‌ఏసీ)కి సమీపంలో న్యోమా ఎయిర్‌ఫీల్డ్ ఉంది. సరిహద్దుకు



సుమారు 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటంతో సైనికపరంగా దీనికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇక్కడి ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో గాలి సాంద్రత తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో విమానాలకు ఇంజిన్ పనితీరు, గాల్లోకి లేచే సామర్థ్యం తగ్గుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో భారీ రవాణా విమానాన్ని సురక్షితంగా దించడం సవాలుతో కూడుకున్న పని.రష్యా మూలాలున్న ఐఎల్-76ఎండీ నాలుగు ఇంజిన్ల భారీ రవాణా విమానం. సైనికులు, ఆయుధ సామగ్రి, ఇతర భారీ సరకులను మారుమూల ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు వాయుసేన దీన్ని వినియోగిస్తోంది. న్యోమాలో ఈ విమానం ల్యాండింగ్ కావడం సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో సైనిక అవసరాలకు వేగంగా స్పందించే భారత సామర్థ్యాన్ని చాటిందని రక్షణ రంగ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.

'ట్రంప్‌ను ఇకపై నమ్మలేం'

మొదటిపేజీ తరువాయి - చర్యలు చేపట్టే అంశాన్ని అమెరికా అధికారులు చర్చిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా అత్యంత పటిష్ఠమైన భద్రత కలిగిన 'పికాక్స్ మౌంటెన్' అణు కేంద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే అవకాశంపై కూడా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. దాడుల పునరుద్ధరణపై త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకుంటామని స్వయంగా ట్రంప్ వ్యాఖ్యానించడం ఈ ఆందోళనలకు మరింత బలాన్నిచ్చింది.గతంలో ఇరు దేశాల మధ్య జరిగిన సైనిక దాడులు, ప్రతిదాడుల నేపథ్యంలో తాజా పరిణామాలు అంతర్జాతీయంగా ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఇరాన్ అధికారికంగా ఖండించినప్పటికీ, అణు కేంద్రాల వద్ద అయోడిన్ మాత్రల పంపిణీ జరగడం.. సంభావ్య దాడి ముప్పును ఎదుర్కొనేందుకు ఆ దేశం ఎంత తీవ్రంగా సన్నద్ధమవుతోందో సూచిస్తోంది.

ఇ 20 కాస్తా 420గా మారింది

మొదటిపేజీ తరువాయి - మించి ఇథనాల్ కలుపుతూ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నాయని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కర్ణాటక ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ల్యాబొరేటరీ పరీక్షల ఫలితాలను ఉటంకిస్తూ ఆయన శనివారం ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఇ20 కాస్తా 420గా మారింది -- ప్రజల కార్ల నుంచి పెట్రోల్ దొంగిలిస్తున్నారు!" అంటూ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్' వేదికగా తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. చమురు సంస్థల టెస్టింగ్ ప్రక్రియలో పారదర్శకత లోపించిందని ఆయన ప్రశ్నించారు.కర్ణాటక ఆహార, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి రిజ్వాన్ అర్షద్ విడుదల చేసిన వివరాల ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని ఏడు జిల్లాల నుంచి సేకరించిన 14 పెట్రోల్ శాంపిల్స్‌ను ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ల్యాబ్‌లో పరీక్షించగా, 11 శాంపిల్స్‌లో ఇథనాల్ శాతం 20కి మించి ఉన్నట్లు తేలింది. ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఐఓసీఎల్) శాంపిల్‌లో 31.2 శాతం, హిందుస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (హెచ్‌పీసీఎల్) శాంపిల్‌లో 30.5 శాతం ఇథనాల్ ఉన్నట్లు నివేదికలు వెల్లడించాయి.భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (బీపీసీఎల్), నయారా ఎనర్జీ, షెల్ వంటి సంస్థల నుంచి సేకరించిన ఇతర శాంపిల్స్‌లో ఇథనాల్ శాతం 25.5 నుంచి 26.5 మధ్య ఉన్నట్లు తేలింది. బెంగళూరు, కోలార్, చిక్కబళ్లాపుర, బెంగళూరు గ్రామీణ, రామనగర, మంగళూరు, తుమకూరు జిల్లాల్లో ఈ శాంపిల్స్‌ను సేకరించారు.అధిక మోతాదులో ఇథనాల్ కలపడం వల్ల వాహనదారుల మైలేజీ తగ్గడమే కాకుండా ఇంజిన్‌లు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని మంత్రి రిజ్వాన్ అర్షద్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మొదట ఈ శాంపిల్స్‌ను ఆయిల్ కంపెనీల ల్యాబ్‌లకు పంపగా, వారు ఇథనాల్ శాతం వివరాలు వెల్లడించలేదని, అందుకే స్వతంత్ర ల్యాబ్‌లో పరీక్షలు చేయించాల్సి వచ్చిందని ఆయన వివరించారు.అయితే, కర్ణాటక ప్రభుత్వం, రాహుల్ గాంధీ చేసిన ఆరోపణలను ఐఓసీఎల్, బీపీసీఎల్, హెచ్‌పీసీఎల్ సహా అన్ని చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు తీవ్రంగా ఖండించాయి. శాంపిల్స్ సేకరణ, పరీక్షా విధానాలు నిర్దేశిత చట్టబద్ధమైన మార్గదర్శకాల ప్రకారం జరగలేదని ఆక్షేపించాయి. తాము దేశవ్యాప్తంగా 27 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో 893 శాంపిల్స్‌తో జాయింట్ క్వాలిటీ మానిటరింగ్ నిర్వహించామని, అందులో కర్ణాటకకు చెందిన 56 శాంపిల్స్ కూడా ఉన్నాయని తెలిపాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇథనాల్ శాతం 19 నుంచి 21 శాతం మధ్యలోనే ఉందని, కర్ణాటక శాంపిల్స్‌లో సగటున 19.3 శాతంగానే నమోదైందని స్పష్టం చేశాయి. ఈ తాజా వివాదంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇథనాల్ బ్లెండింగ్ కార్యక్రమం, దాని ప్రభావంపై మరోసారి దేశవ్యాప్తంగా చర్చ మొదలైంది. వాహనాల పనితీరు, వినియోగదారులపై పడుతున్న భారంపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

దీపావళి ధమాకా.. దేశవ్యాప్తంగా రూ.5 లక్షల కోట్ల వ్యాపారం!

మొదటిపేజీ తరువాయి - గొప్ప అవకాశాలను తెచ్చిపెట్టిందని అన్నారు. ముఖ్యంగా వినియోగదారుల నుంచి స్వదేశీ ఉత్పత్తులకు బలమైన డిమాండ్ కనిపిస్తోందని తెలిపారు. గత నెలలో ర్యాలీలు, నిరసనల కారణంగా వ్యాపార నష్టాలను ఎదుర్కొన్న ఢిల్లీ వ్యాపారులు, ఈ దీపావళి అమ్మకాలతో ఆ నష్టాలను పూడ్చుకుని లాభాల బాట పడతామని ఆశిస్తున్నారని ఆయన వివరించారు.దేశవ్యాప్తంగా ఆర్థిక కార్యకలాపాలు సానుకూలంగా ఉన్నాయని చెప్పడానికి ఆటోమొబైల్ అమ్మకాలే నిదర్శనమని గోయల్ పేర్కొన్నారు. ఇటీవల విడుదలైన నివేదిక ప్రకారం.. రిటైల్ ఆటోమొబైల్ అమ్మకాలు 55 శాతం పెరిగాయని ఆయన తెలిపారు. ముఖ్యంగా ప్యాసింజర్ వాహనాలు 70 శాతం, ద్విచక్ర వాహనాలు 52 శాతం, త్రీ-వీలర్లు 110 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేశాయని, ఇది బలమైన వినియోగదారుల డిమాండ్‌కు సంకేతమని అన్నారు.ఈ ఏడాది పండుగ సీజన్‌లో స్వదేశీ వస్తువులకే ప్రజలు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని గోయల్ తెలిపారు. మట్టి ప్రమిదలు, దేవుళ్ల విగ్రహాలు, హస్తకళా ఉత్పత్తులు, గోద అలంకరణ వస్తువులు, శుభ్-లాభ్, ఓం వంటి సాంప్రదాయ చిహ్నాలకు మంచి డిమాండ్ కనిపిస్తోందన్నారు. స్థానిక కళాకారులు, చేతివృత్తి నిపుణులు తయారుచేసిన వస్తువుల అమ్మకాలు గణనీయంగా పెరిగాయని చెప్పారు. జీఎస్టీ సంస్కరణలు కూడా భారతీయ ఉత్పత్తులకు మరింత గుర్తింపునిచ్చి, స్థానికంగా తయారైన వస్తువులకు డిమాండ్‌ను బలోపేతం చేశాయని సీటీఐ తన ప్రకటనలో పేర్కొంది.వీటితో పాటు ఎఫ్‌ఎంసీజీ, కన్స్యూమర్ డ్యూరబుల్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్, వస్త్రాలు, ఫ్యాషన్ అపెరల్, మొబైల్ ఫోన్లు, గృహోపకరణాలు, ఫర్నిచర్ వంటి రంగాల్లో కూడా భారీ వ్యాపారం జరుగుతుందని అంచనా. ఈ పండుగ సమయంలో దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 5 కోట్ల బహుమతులు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారని, ఇది కూడా అమ్మకాలను పెంచుతోందని తెలిపారు.ఢిల్లీలోని చాందినీ చౌక్, సదర్ బజార్, కమలా నగర్, రాజౌరీ గార్డెన్, లజపత్ నగర్ వంటి ప్రధాన మార్కెట్లు కొనుగోలుదారులతో కిటకిటలాడుతున్నాయి. మొబైల్ ఫోన్లు, గిఫ్టులు, డ్రై ఫ్రూట్స్, దుస్తులు, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల కొనుగోళ్లు జోరుగా సాగుతున్నాయని, ఇది రాజధానిలో పుంజుకున్న వ్యాపార కార్యకలాపాలకు సూచిక అని గోయల్ పేర్కొన్నారు.

ఓట్ల లెక్కింపునకు ముందే ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి మృతి

మొదటిపేజీ తరువాయి - ముందు జనసేన పార్టీ ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి అనారోగ్యంతో కన్నుమూశారు. దేవరపల్లి మండలం ధుమంతునిగూడేనికి చెందిన గారపాటి దివ్య (26) శుక్రవారం రాజమండ్రిలోని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరణించారు.వివరాల్లోకి వెళితే, ధుమంతునిగూడెం ఎంపీటీసీ స్థానం నుంచి జనసేన తరఫున దివ్య పోటీ చేశారు. గురువారం పోలింగ్ ముగిసిన తర్వాత ఆమె అస్వస్థతకు గురయ్యారు. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య తలెత్తడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను చికిత్స నిమిత్తం రాజమండ్రిలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స అనంతరం రాత్రికి ఆమెను ఇంటికి తీసుకువచ్చారు.అయితే, నిన్న ఉదయం ఆమె ఆరోగ్యం మళ్లీ విషమించడంతో తిరిగి అదే ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ ఆమె తుదిశ్వాస విడిచినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. దివ్య, ఆమె భర్త శ్రీనివాస్ జనసేనలో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తున్నారు. దివ్యకు నాలుగు నెలల బాబుతో పాటు మరో కుమారుడు కూడా ఉన్నాడు. ఈరోజు ఓట్ల లెక్కింపు జరుగుతున్న తరుణంలో దివ్య హఠాన్మరణంతో గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.

ప్రాజెక్టుల్లో నీటి నిల్వలు తాగునీటికే పరిమితం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఊళ్లపై పడి అబద్ధాలు చెబుతారని, వారి మాటలు విని రైతులు నష్టపోవద్దని అన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వరి వంటి ఎక్కువ నీరు అవసరమయ్యే పంటల జోలికి వెళ్లకుండా ఆరుతడి పంటలు సాగు చేయాలని కోరారు.మేడిగడ్డ నుంచి నీళ్లు ఎత్తిపోసుకోకపోవడం వల్లే ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు నీళ్లు వెళు న్నాయన్న బీఆర్ఎస్ ఆరోపణల్లో నిజం లేదని సీఎం అన్నారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీలో 16 టీఎంసీల నీరు ఉంటేనే కన్నెపల్లి నుంచి ఎత్తిపోసుకునే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీల గేట్లు దించే పరిస్థితి కూడా లేదన్నారు. బీఆర్ఎస్ అవినీతి వల్లే ఈ మూడు బ్యారేజీలు పనిచేయడం లేదని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో నిర్మించిన దేవాదుల, వైఎస్సార్ ప్రారంభించిన ప్రాజెక్టులే ప్రస్తుతం రైతులకు, ఖమ్మం జిల్లాకు అండగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.పాలమూరు నుంచి గెలిచిన కేసీఆర్ భారీ బడ్జెట్ ఖర్చు చేసినా అక్కడి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయలేదని రేవంత్ విమర్శించారు. ప్రాణహిత-చేవెళ్ల ప్రాజెక్టును పక్కనపెట్టి పేరు, స్థలం, అంచనాలు మార్చి నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు బీఆర్ఎస్ పాలనలోనే కూలిపోయిందని ఆరోపించారు. వచ్చే డిసెంబరులో ప్రత్యేక అసెంబ్లీ సమావేశాలకు స్పీకర్ అనుమతి కోరుతున్నామని, ఆ సమావేశాల్లో ఎల్‌నినో, కాళేశ్వరం అంశాలపై చర్చించేందుకు సిద్ధమని సవాల్ విసిరారు.కొడంగల్-నారాయణపేట-మక్తల్ ఎత్తిపోతల పథకం అంచనాలు పెంచడంపై కేటీఆర్ చేస్తున్న విమర్శలకూ సీఎం సమాధానమిచ్చారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో కొడంగల్ ప్రాంతానికి ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. గతంలో ప్రాజెక్టుల కోసం భూములు కోల్పోయిన రైతులకు ఎకరాకు రూ.2 లక్షలు ఇచ్చేందుకు కూడా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ముందుకు రాలేదని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం మాత్రం భూములు కోల్పోతున్న రైతులకు ఎకరాకు రూ.20 లక్షల వరకు పరిహారం ఇస్తోందన్నారు. హైదరాబాద్-లగచర్ల ప్రాంతాన్ని ఢిల్లీ-నోయిడా తరహాలో అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో ముందుకెళు న్నామని, అక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పెద్ద కంపెనీలు వస్తున్నాయని తెలిపారు. హకీంపేటలో 250 ఎకరాల్లో ఎడ్యుకేషన్ హబ్ నిర్మిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.కేటీఆర్ వేషభాషలు మార్చుకున్నా



ప్రజలు నమ్మరని రేవంత్ ఎద్దేవా చేశారు. గడ్డం పెంచుకున్నంత మాత్రాన తనలా మారలేరని వ్యాఖ్యానించారు. తాను మూడేళ్లుగా గంట కూడా సెలవు తీసుకోకుండా పనిచేస్తున్నానని చెప్పారు. సర్పంచ్, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజలు తీర్పు ఇచ్చారని, అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్న కుటుంబాన్ని ప్రజలు బహిష్కరించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ప్రతి ఇంటా ఆనందోత్సాహాలు నిండాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాష్ట్ర ప్రజలకు హృదయపూర్వక శు భాకాంక్షలు తెలిపారు.ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజాపాలనలో భాగంగా ప్రజల జీవితాల్లోని చీకట్లను తొలగించి, వారి బతుకుల్లో కొత్త వెలుగులు నింపే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. అన్ని వర్గాల సంక్షేమం, రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి, అజ్ఞానంపై జ్ఞానం సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే దీపావళి పండుగకు విశిష్టమైన ప్రాధాన్యత ఉందన్నారు. దీపాల వెలుగులతో ఇళ్లను, పరిసరాలను అలంకరించుకుని



ప్రజలంతా ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. దీపావళి కాంతులు ప్రతి ఇంటా సుఖసంతోషాలను నింపాలని, ప్రజల జీవితాలు ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు, శాంతిసౌభా గ్యాలతో వెల్లివిరియాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు. పండుగ సంబరాల వేళ పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ కాలుష్యానికి తావులేకుండా, ప్రమాదాలు జరగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. చిన్నారులు, పెద్దలు సురక్షిత వాతావరణంలో పండుగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో 'కనీస' కష్టాలు

ఆకలిదప్పులతో సిబ్బంది, ఏజెంట్ల ఆందోళన

ఏపీ పరిషత్ కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో కనీస సౌకర్యాలు కరవయ్యాయి

తాగునీరు, అల్పాహారం లేకపోవడం, ఉక్కపోతతో సిబ్బంది, ఏజెంట్లు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడి ఆందోళనలకు దిగారు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పరిషత్ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియలో గందరగోళం నెలకొంది. కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో కనీస వసతులు లేకపోవడం వివాదాస్పదమైంది. ఉదయం నుంచే కౌంటింగ్ కేంద్రాలకు చేరుకున్న సిబ్బంది, ఏజెంట్లు ఆకలిదప్పులతో అలమటించారు. కనీసం తాగునీరు, అల్పాహారం కూడా ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో పలు జిల్లాల్లో అధికారులు, సిబ్బంది మధ్య వాగ్వాదాలు చోటు చేసుకున్నాయి. సరైన గాలి, వెలుతురు లేక ఉక్కపోతతో నరకం అనుభవించారు.గుంటూరు జిల్లా నాగార్జున యూనివర్సిటీ కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద సిబ్బంది ఆందోళనకు దిగారు. ఉదయం 6 గంటలకే విధులకు హాజరైన సిబ్బందికి అధికారులు కనీసం అల్పాహారం కూడా సరిగా ఏర్పాటు చేయలేదు. గంట సేపు క్యూలైన్లో నిలబడిన తర్వాత టిఫిన్ లేదనటంతో సిబ్బంది మండిపడ్డారు. విధులకు వచ్చిన వారిని ఆహారం విషయంలో ఇబ్బంది పెట్టడం సరికాదన్నారు. ఆకలితో విధులు ఎలా నిర్వర్తించాలంటూ పలువురు కౌంటింగ్ కేంద్రం బయటే ఉండిపోయి నిరసన తెలిపారు.ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామ జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల కేంద్రంలో ఏజెంట్లు, అభ్యర్థులు ఆందోళన చేశారు. కేంద్రంలో సరైన ఏర్పాట్లు లేకపోవడంతో ఇబ్బంది పడ్డారు. గది ఇరుకుగా ఉండటం, గాలి కూడా సరిగా ఆడకపోవడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యారు. ఇదే సమయంలో లోపలికి వెళ్లిన ఏజెంట్లందరినీ అధికారులు బయటికి పంపడంతో వారు తీవ్రంగా నిరసన వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గ పరిధిలోని పెనుగంచిప్రోలు లెక్కింపు కేంద్రంలో తీవ్ర జాప్యం చోటుచేసుకుంది. అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో కౌంటింగ్ నత్తనడకన సాగింది. మధ్యాహ్నం వరకు కూడా బ్యాలెట్ పత్రాలను వేరు చేసే ప్రక్రియే కొనసాగింది. కేంద్రంలో తీవ్ర ఉక్కపోతతో సిబ్బంది, ఏజెంట్లు నరకయాతన అనుభవించారు. నెల్లూరు జిల్లా ఆత్మకూరు కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద లెక్కింపు సిబ్బంది అధికారుల తీరుపై భగ్గుమన్నారు. ఉదయం నుంచి విధుల్లో ఉన్నప్పటికీ కనీస సౌకర్యాలు కల్పించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉదయం టిఫిన్, మధ్యాహ్న భోజనం ఏర్పాటు చేయలేదని



ఆరోపించారు. కనీసం తాగేందుకు మంచినీళ్లు కూడా అందుబాటులో ఉంచలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్లే తాము ఇబ్బంది పడుతున్నామని, వెంటనే తమ సమస్యలను పట్టించుకోవాలని సిబ్బంది డిమాండ్ చేశారు.శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండలోని పరిటాల శ్రీరాములు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల కేంద్రం వద్ద కూడా ఇలాంటి పరిస్థితే కనిపించింది. ఇక్కడ ఏజెంట్లకు అల్పాహారం, తాగునీరు సమకూర్చలేదు. దీంతో వారు అధికారులతో తీవ్ర వాగ్వాదానికి దిగారు. కనీస సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడంపై పలు పార్టీల నాయకులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. చివరకు అధికారులు స్పందించి, వెంటనే అల్పాహారం తెప్పిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో వివాదం సద్దుమణిగింది.

విశాఖ వేదికగా గ్లోబల్ సమ్మిట్

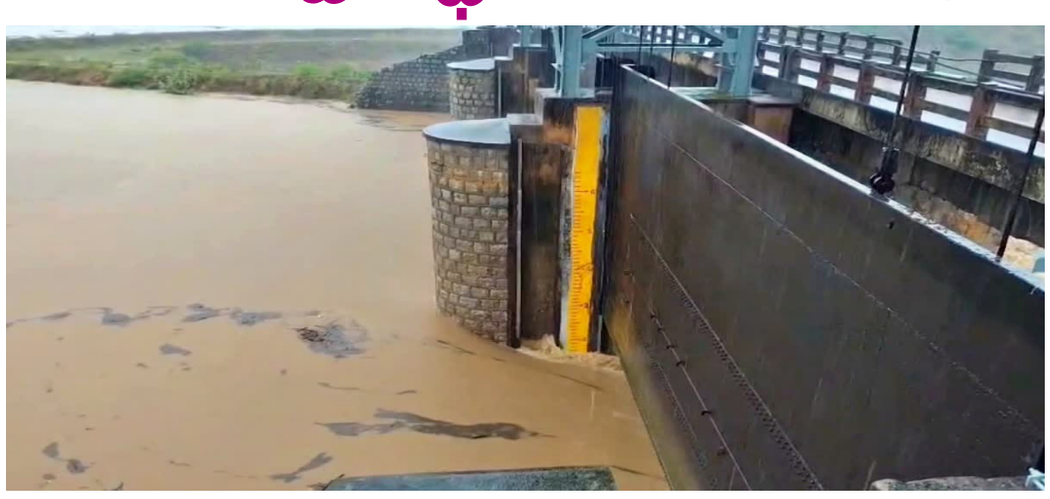
మొదటిపేజీ తరువాయి - భరోసాను ప్రపంచ పారిశ్రామికవేత్తలకు కల్పించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో గ్రీన్ ఎనర్జీ, టెక్నాలజీ, సెమికండక్టర్ రంగాల్లో ఉన్న పెట్టుబడి అవకాశాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని ఆదేశించారు.ఈ సదస్సులో మొత్తం 1,250 మందికి పైగా దేశ, విదేశీ ప్రతినిధులు పాల్గొంటారని అంచనా. వీరిలో 15 మంది విదేశీ మంత్రులు, 40 మందికి పైగా అంతర్జాతీయ వక్తలు, 350 మంది విదేశీ ప్రతినిధులు, 900 మంది భారతీయ ప్రతినిధులు ఉన్నారు. సింగపూర్, నేపాల్, యూఏఈ, కెనడా, ఈజిప్ట్ వంటి అనేక దేశాల నుంచి ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, మంత్రులు హాజరుకానున్నారు. అలాగే, ప్రపంచ ఆహార కార్యక్రమం, ఆసియా అభివృద్ధి బ్యాంకు, ఐక్యరాజ్యసమితి పర్యావరణ కార్యక్రమం వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థల ప్రతినిధులు కూడా పాల్గొంటారు.రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సదస్సులో ఆరు కీలక అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చలు జరగనున్నాయి. వాణిజ్యం-పెట్టుబడులు, వ్యవసాయం-ఆహార భద్రత, నైపుణ్యాలు-అంతర్జాతీయ ఉపాధి, టెక్నాలజీ-భవిష్యత్ పరిశ్రమలు, స్వచ్ఛ ఇంధనం-సుస్థిర వృద్ధి వంటి అంశాలపై నిపుణులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకోనున్నారు.వ్యాపార సంస్థల మధ్య కొత్త ఒప్పందాలు, భాగస్వామ్యాలను ప్రోత్సహించేందుకు 400కు పైగా బిజినెస్ టు బిజినెస్ (బీటుబీ), ప్రభుత్వాలతో పరిశ్రమల సంప్రదింపుల కోసం బిజినెస్ టు గవర్నమెంట్ (బీటుజీ) సమావేశాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సదస్సు ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ పారిశ్రామిక ప్రగతికి కొత్త ఊపు వస్తుందని, రాష్ట్ర యువతకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని ప్రభుత్వం ఆశిస్తోంది.

స్థానిక ఎన్నికల్లో

తాజా వర్షాలతో రికార్డు స్థాయి నీటిమట్టం

కోస్తాంధ్రలో భూగర్భజలాలు పైపైకి

రాష్ట్రంలో ఇటీవల సంభవించిన రెండు తుపాన్ల వల్ల కురిసిన వర్షాలకు కోస్తాంధ్రలో భూగర్భ జలమట్టాలు పెరిగాయి.



రాష్ట్రంలో ఇటీవల సంభవించిన రెండు తుపాన్ల వల్ల కురిసిన వర్షాల వల్ల భూగర్భ జలాల పరంగా గణనీయమైన మార్పు కనిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో కోస్తాంధ్రలో భూగర్భ జలమట్టాలు పెరిగాయి. సగటున 1.14 మీటర్ల మేర నీటిమట్టం పైకి ఉబికినట్లు తాజా లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఎల్‌నినో పరిస్థితుల వల్ల రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది సాధారణ వర్షపాతమూ నమోదు కాలేదు. భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోయాయి. ఈ తరుణంలో అర్నబ్, మురసు తుపాన్లు ఒకవైపు పంట నష్టాన్ని మిగిల్చినా, వర్షపాతం పరంగా, భూగర్భజలాల పరంగా కొంత మేలు చేకూర్చాయి. ఈ రెండు తుపాన్లతో భారీ వర్షాలు కురవడంతో కొన్ని జిల్లాల్లో భూగర్భజలాలు దాదాపు 2 మీటర్లకు మించి పైకి వచ్చాయి. రాయలసీమతో పోల్చితే కోస్తాంధ్రలో ఈ ప్రభావం మెరుగ్గా ఉంది.తగ్గిన వర్షపాత లోటు: తుపాన్లకు ముందు రాష్ట్రంలోని 28 జిల్లాల పరిస్థితి అత్యంత ఆందోళనకరంగా ఉండేది. కేవలం ఒక్క జిల్లాలో మాత్రమే సాధారణ వర్షపాతం నమోదైంది. ఒక జిల్లాలో అతి తీవ్ర లోటు వర్షపాతం ఉండగా, 26 జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతం నమోదైంది. అయితే అర్నబ్, మురసు తుపాన్ల తర్వాత పరిస్థితుల్లో పెను మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం జిల్లాల వారీగా సగటు వర్షపాతం లెక్కలను పరిశీలిస్తే, 16 జిల్లాల్లో సాధారణ పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. మరో 12 జిల్లాల్లో ఇంకా లోటు వర్షపాతమే కొనసాగుతోంది. రాష్ట్రంలో ఇంతకుముందు సగటున 39.4% లోటు వర్షపాతం ఉండగా, ప్రస్తుతం అది 23.9 శాతానికి తగ్గింది.తాజా వర్షాలతో కోస్తాంధ్రలోని 4 జిల్లాల్లో భూగర్భజలాలు దాదాపు రెండు మీటర్లకు పైగా పెరిగాయి. ఏలూరు జిల్లాలో 2.27 మీటర్ల పెరుగుదలతో అగ్రస్థానంలో నిలవగా, అనకాపల్లిలో 2.05 మీటర్లు, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 2.03 మీటర్లు, శ్రీకాకుళంలో 1.93 మీటర్ల మేర పెరుగుదల నమోదైంది. కోస్తాలో కేవలం మార్కాపురం జిల్లాలో మాత్రమే ఎటువంటి సానుకూల ప్రభావం లేదు. అక్కడ తుపాను ముందుకు, ఇప్పటికీ మధ్య 0.46 మీటర్ల మేర భూగర్భజలాల్లో తగ్గుదల కనిపించింది.మరోవైపు రాయలసీమ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ, అదీ కొన్నిసెంటిమీటర్ల మేర మాత్రమే ప్రభావం చూపించింది. అక్కడ అన్నమయ్య జిల్లాలో 0.49 మీటర్లు, తిరుపతిలో 0.41 మీటర్లు, చిత్తూరులో 0.38 మీటర్ల మేర మాత్రమే పెరుగుదల కనిపించింది. ఈ తాజా వర్షాలు రాబోయే కాలంలో సాగు, తాగునీటి ఇబ్బందులను దూరం చేయనున్నాయి.

టీడీపీ అభ్యర్థులకు డిక్లరేషన్ ఫారాలు అందజేత

బుక్కరాయసముద్రం మండలంలో టీడీపీ విజయోత్సాహం



బుక్కరాయసముద్రం, నవంబర్ 7 అక్షర మేధస్సు శింగనమల నియోజకవర్గ పరిధిలోని బుక్కరాయసముద్రం మండలంలో ఎంపీటీసీ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ తరఫున విజయం సాధించిన అభ్యర్థులకు ఎన్నికల కౌంటింగ్ రిటర్నింగ్ అధికారి (ఆర్వో) శ్రీదేవి డిక్లరేషన్ ఫారాలను అందజేశారు. న్నికల ఫలితాల్లో విజయం సాధించిన అభ్యర్థులకు అధికారికంగా ధ్రువీకరణ పత్రాలు అందజేయడంతో టీడీపీ శ్రేణుల్లో ఆనందోత్సాహాలు నెలకొన్నాయి. సందర్భంగా విజయం సాధించిన ఎంపీటీసీ అభ్యర్థులను పార్టీ నాయకులు అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలు తమపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ గ్రామాల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని నాయకులు ఆకాంక్షించారు. ఎన్నికల్లో కార్యకర్తలు, నాయకులు సమష్టిగా కృషి చేయడం వల్లే ఈ విజయం సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు.

దీపావళి వేళ నిరుపేదల ఆకలి తీర్చిన ఆకలి తీరుద్దాం సేవా బృందం

పండుగ రోజున ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు, సహాయకులకు అల్పాహారం పంపిణీ



పామిడి, నవంబర్ 7 అక్షర మేధస్సు దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని పామిడికి చెందిన ఆకలి తీరుద్దాం సేవా బృందం సభ్యులు మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. పండుగ వేళ అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులతో పాటు వారి సహాయకులకు అల్పాహారం అందించి సేవాభావాన్ని చాటుకున్నారు. ప్రతిరోజూ నిరుపేదలు, అనాథలు, అభాగ్యుల ఆకలి తీర్చడమే లక్ష్యంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ఈ బృందం, శనివారం పామిడి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు, వారితో పాటు ఉంటూ సేవలందిస్తున్న సహాయకులకు ఉదయకాల అల్పాహారాన్ని పంపిణీ చేశారు. పండుగ అంటే కేవలం మన ఇళ్లలో దీపాలు వెలిగించుకోవడమే కాకుండా, ఇతరుల జీవితాల్లోనూ ఆనందపు వెలుగులు నింపడమేనని బృందం సభ్యులు తమ సేవా కార్యక్రమం ద్వారా చాటిచెప్పారు. ఆకలితో ఉన్నవారికి అన్నం పెట్టడం, ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలవడం, బాధలో ఉన్నవారి ముఖాల్లో చిరునవ్వులు చూడటమే నిజమైన మానవత్వమని పేర్కొన్నారు. మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే నినాదంతో ముందుకు సాగుతున్న ఆకలి తీరుద్దాం సేవా బృందం సేవలను పలువురు అభినందిస్తున్నారు. పుట్టినరోజులు, వివాహాలు, శుభకార్యాలు, పండుగలు తదితర సంతోషకరమైన సందర్భాల్లో నిరుపేదలకు ఆహారం, వస్త్రాలు అందించాలనుకునే దాతలు తమ బృందాన్ని సంప్రదించాలని నిర్వాహకులు కోరారు. ఒక పూట భోజనం కొందరికి చిన్న సహాయంగా కనిపించవచ్చని, కానీ ఆకలితో ఉన్నవారికి అది ఎంతో గొప్ప ఆనందాన్ని ఇస్తుందని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీం సభ్యులు రిక్షా రాము, రిక్షా రంగప్ప, శివ, కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జడ్పీటీసీ పీఠం టీడీపీ కైవసం

5,918 ఓట్ల భారీ మెజార్టీతో పామిరెడ్డి స్వరూపరాణి విజయకేతనం

16,194 ఓట్లు సాధించి ప్రత్యర్థిపై స్పష్టమైన ఆధిక్యం



పెద్దవడుగూరు, నవంబర్ 7 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ పెద్దవడుగూరు మండల జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి పామిరెడ్డి స్వరూపరాణి ఘన విజయం సాధించారు. శనివారం వెలువడిన ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఆమె తన సమీప ప్రత్యర్థి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నిర్మలపై 5,918 ఓట్ల భారీ మెజార్టీతో గెలుపొందారు. దీంతో పెద్దవడుగూరు మండల జడ్పీటీసీ స్థానాన్ని తెలుగుదేశం పార్టీ తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ఓట్ల లెక్కింపులో టీడీపీ అభ్యర్థి పామిరెడ్డి స్వరూపరాణికి మొత్తం 16,194 ఓట్లు లభించగా, వైసీపీ అభ్యర్థి నిర్మలకు 10,276 ఓట్లు వచ్చాయి. ఇరువురి మధ్య 5,918 ఓట్ల వ్యత్యాసం నమోదైంది. దీంతో స్వరూపరాణి విజయం ఖరారైంది. ఫలితాలు ప్రకటించడంతో టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తల్లో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరిశాయి. పార్టీ శ్రేణులు స్వరూపరాణికి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఎన్నికల్లో తనకు మద్దతుగా నిలిచిన ఓటర్లకు, పార్టీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. మండల జడ్పీటీసీ స్థానంలో వచ్చిన ఈ ఫలితం స్థానిక రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. 5,918 ఓట్ల అధిక్యంతో స్వరూపరాణి విజయం సాధించడం ఎన్నికల ఫలితాల్లో ప్రత్యేకంగా నిలిచింది.

13 ఎంపీటీసీ స్థానాలు తెదేపా కైవసం

నాలుగు స్థానాల్లో ఘన విజయం.. తొమ్మిది స్థానాలు ఏకగ్రీవం









పెద్దవడుగూరు, నవంబర్ 07 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ పెద్దవడుగూరు మండలంలో జరిగిన ఎంపీటీసీ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ విజయభేరి మోగించింది. మండలంలోని మొత్తం 13 ఎంపీటీసీ స్థానాలను తెలుగుదేశం పార్టీ కైవసం చేసుకుని రాజకీయంగా తన ఆధిపత్యాన్ని చాటుకుంది. ఇప్పటికే తొమ్మిది ఎంపీటీసీ స్థానాలను ఏకగ్రీవంగా దక్కించుకున్న టీడీపీ, శనివారం వెలువడిన ఎన్నికల ఫలితాల్లో మిగిలిన నాలుగు స్థానాల్లోనూ ఘన విజయం సాధించింది. విరుపాపురం ఎంపీటీసీ స్థానానికి టీడీపీ తరఫున పోటీ చేసిన లక్ష్మీదేవి తన సమీప ప్రత్యర్థి దొమ్మర శశికళపై 646 ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. దిమ్మగుడి ఎంపీటీసీ స్థానంలో టీడీపీ అభ్యర్థి రామిరెడ్డి తన సమీప ప్రత్యర్థి మదన్ మోహన్ రెడ్డిపై 300 ఓట్ల మెజారిటీతో గెలుపొందారు. అదేవిధంగా మేడుమాకులపల్లి ఎంపీటీసీ స్థానంలో టీడీపీ అభ్యర్థి కూన ప్రమీల తన సమీప ప్రత్యర్థి అరుణకుమారిపై 600 ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. చిత్రచేడు ఎంపీటీసీ స్థానంలో టీడీపీ అభ్యర్థి ముద్దప్పగారి సువర్ణ తన సమీప ప్రత్యర్థి ప్రమీలపై 1,300 ఓట్ల భారీ మెజారిటీతో ఘన విజయం సాధించారు. దీంతో పెద్దవడుగూరు మండలంలోని మొత్తం 13 ఎంపీటీసీ స్థానాలు టీడీపీ ఖాతాలో చేరాయి. నాలుగు స్థానాల్లో భారీ మెజారిటీలతో గెలుపొందడం, తొమ్మిది స్థానాలను ఏకగ్రీవం చేసుకోవడంతో పార్టీ శ్రేణుల్లో హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమయ్యాయి. విజయం సాధించిన నలుగురు ఎంపీటీసీ సభ్యులకు రిటర్నింగ్ అధికారి వెంకటరమణ నాయక్, తహసీల్దార్ ఉషారాణి డిక్లరేషన్ పత్రాలను అందజేశారు.

సింహాచలంలో సంప్రదాయ దుస్తులు తప్పనిసరి

ఈవో కీలక ప్రకటన

సింహాచలం ఆలయంలో కొత్త డ్రెస్ కోడ్ అమలు

నిక్కర్లు, టీ షర్టులు ధరిస్తే ఆలయంలోకి అనుమతి లేదన్న ఈవో

ఆలయ పవిత్రత కోసమే ఈ నిర్ణయమన్న ఈవో

నరక చతుర్దశి రోజున సాయంత్రం 6 గంటల వరకే దర్శనం

ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి ఆలయంలో భక్తులకు నూతన వస్త్ర నిబంధనలు (డ్రెస్‌కోడ్) అమల్లోకి వచ్చాయి. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు ఇకపై తప్పనిసరిగా సంప్రదాయ దుస్తుల్లోనే రావాలని దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి (ఈవో) జల్లేపల్లి వెంకట్రావు స్పష్టం చేశారు.నూతన నిబంధనల ప్రకారం, పురుషులు పంచె-కండువా లేదా కుర్తా-పైజామా ధరించాలి. ఫార్మల్ ప్యాంట్, షర్ట్ ధరించిన వారిని కూడా అనుమతిస్తారు. మహిళలు చీర, లంగా- ఓణీ లేదా చుడీదార్‌తో పాటు తప్పనిసరిగా దుపట్టా ధరించాల్సి ఉంటుంది. షార్ట్స్ (నిక్కర్లు), టీ-షర్టులు, స్లీవ్‌లెస్ టాప్స్ వంటి ఆధునిక పాశ్చాత్య దుస్తులు ధరించిన వారిని ఆలయ ప్రాంగణంలోకి అనుమతించబోమని అధికారులు తేల్చిచెప్పారు. ఆర్జిత సేవల్లో పాల్గొనే భక్తులకు సైతం ఈ నిబంధనలే వర్తిస్తాయని తెలిపారు.ఆలయ పవిత్రతను కాపాడటంతో పాటు, సనాతన ధర్మ సంప్రదాయాలను పరిరక్షించే లక్ష్యంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఈవో వెంకట్రావు వివరించారు. ఈ కొత్త నిబంధనలపై భక్తులకు అవగాహన కల్పించేందుకు విస్తృత ప్రచారం నిర్వహిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.మరోవైపు, నవంబర్ 8, ఆదివారం నరక చతుర్దశి, స్వాతి నక్షత్రం పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక హోమాలు జరగనున్నాయి. ఆ రోజున సాయంత్రం 6 గంటల వరకే భక్తులకు స్వామివారి దర్శన సౌకర్యం ఉంటుందని ఆలయ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ధరణి అక్రమాలపై సీఐడీ విచారణ!

15 ప్రత్యేక బృందాలతో ఏకకాలంలో సోదాలు

ధరణి పోర్టల్ అక్రమాలపై తెలంగాణ సీఐడీ కీలక ఆపరేషన్‌ను చేపట్టింది

15 బృందాలను ఏకకాలంలో రంగంలోకి దింపి పలుచోట్ల విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టింది



తెలంగాణలో ధరణి పోర్టల్ భూ రికార్డుల అక్రమాల వ్యవహారంపై సీఐడీ తన దర్యాప్తును వేగవంతం చేసింది. ఈకేసులో తాజాగా మరో ఐదుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇదివరకే నలుగురిని అరెస్ట్ చేసిన సీఐడీ, తాజా చర్యలతో ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు బాధ్యులైన తొమ్మిది మందిపై చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకున్నట్లయింది. ధరణి అక్రమాల గుట్టు రట్టు చేసేందుకు సీఐడీ అధికారులు రెండు రోజుల పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఇందుకోసం 15 ప్రత్యేక బృందాలను రంగంలోకి దించి ఏకకాలంలో విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు.రాజధాని హైదరాబాద్‌తో పాటు రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, భువనగిరి, గజ్వేల్ తదితర కీలక ప్రాంతాల్లో ఈ సోదాలు సాగాయి. ధరణి పోర్టల్ రోజువారీ నిర్వహణలో కీలకంగా వ్యవహరించిన ఆపరేటర్లను, డేటా ఎంట్రీ సిబ్బందిని లక్ష్యంగా చేసుకుని సీఐడీ అధికారులు క్షుణ్ణంగా విచారించారు. పోర్టల్‌లోకి అక్రమంగా లాగిన్ అయి, విలువైన భూముల యాజమాన్య హక్కులను మార్చినట్లు సీఐడీ ప్రాథమికంగా ఆధారాలు సేకరించింది. సీఐడీ ప్రాథమిక విచారణ అనంతరం వీరిలో నలుగురి పాత్రపై స్పష్టత రావడంతో వారిని అరెస్టు చేశాయి.ముఖ్యంగా న్యాయస్థానాల్లో ఉన్న కోర్టు కేసులు, కోర్టు ఇచ్చిన మధ్యంతర ఉత్తర్వులను ఆసరాగా చేసుకుని రికార్డుల్లో అక్రమ మార్పులు చేసినట్లు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనికి తోడు, అత్యంత విలువైన భూదాన్ భూములకు అక్రమంగా బైనంబర్లు సృష్టించి, వాటి యాజమాన్య హక్కులను ఇతరులకు కట్టబెట్టిన ఉదంతాలపై సీఐడీ దర్యాప్తు బృందాలు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాయి. అయితే ఈ ఆపరేషన్ గురించి సీఐడీ ఉన్నతాధికారులు గోప్యతను పాటిస్తున్నారు. మరో ఒకటి రెండు రోజుల్లో ఈ అంశానికి సంబంధించి స్పష్టత వచ్చే అవకాశముంది.ఈ భారీ కుంభకోణంపై సమగ్ర విచారణ కోసం సీఐడీ డీజీ చారుసిన్హా నేతృత్వంలో ఏడుగురు ఉన్నతాధికారులతో కూడిన ప్రత్యేక కమిటీని ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్‌లో వెలుగుచూసిన డిజిటల్ ఆధారాలు, ఐపీ అడ్రస్‌లు, పోర్టల్ లాగిన్ హిస్టరీ ఆధారంగా ఈ కమిటీ దర్యాప్తును వేగవంతం చేసింది. రికార్డుల మార్పు వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రధారులు, పాత్రధారుల చిట్టాను బయటకు తీసేందుకు అధికారులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సీఐడీ ఆపరేషన్ ఇంకా కొనసాగుతుండటంతో ఈ వ్యవహారంలో మరిన్ని కీలక విషయాలు, అక్రమార్కుల పేర్లు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఏ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి ఎవరు, ఎక్కడ పోర్టల్‌లోకి లాగిన్ అయ్యారు ఎలాంటి మార్పులు చేశారనే విషయంలో డిజిటల్ ఫుట్‌ప్రింట్స్‌ను ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్‌లో కనుగొన్నట్లుగా తెలిసింది.

హైదరాబాద్‌లో స్నేహం పేరుతో మోసం

కిలోల కొద్దీ బంగారం, వెండి చోరీ

స్నేహితురాలిని నమ్మించి ఆమె పిన్ని ఇంట్లో భారీ చోరీ

నిందితుడు కాలేజీ వార్డెన్ చంద్రశేఖర్‌గా గుర్తింపు

సుమారు అరకిలో బంగారం, మూడు కిలోల వెండి అపహరణ

నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు... బంగారం, నగదు స్వాధీనం

స్నేహం పేరుతో నమ్మించి భారీ చోరీకి పాల్పడిన ఘటన హైదరాబాద్‌లోని నేరేడ్‌మెట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వెలుగులోకి వచ్చింది. తన స్నేహితురాలి అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా చేసుకున్న ఓ యువకుడు, ఆమె పిన్ని ఇంట్లో ఏకంగా అర కిలోకు పైగా బంగారం, మూడు కిలోల వెండి ఆభరణాలను అపహరించాడు. ఈ కేసులో నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు, అతని నుంచి భారీగా బంగారం, నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు.పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. ఒక కళాశాలలో వార్డెన్‌గా పనిచేస్తున్న చంద్రశేఖర్‌కు, అదే కళాశాలలో చదువుతున్న ఓ విద్యార్థినితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలో ఆమె పిన్ని కుమారి మానే పద్మావతి ఇంట్లో పెద్ద మొత్తంలో బంగారం ఉన్నట్లు నిందితుడు గుర్తించాడు. తనకు అప్పులు ఉన్నాయని, బంగారం తాకట్టు పెట్టి తీర్చేసి తిరిగి ఇచ్చేస్తానని ఆ విద్యార్థినిని నమ్మించి, ఆమె వద్ద నుంచి ఇంటి తాళాలు సంపాదించాడు.గత అక్టోబరు 20న పద్మావతి తన ఇంటికి తాళం వేసి మార్కెట్‌కు వెళ్లిన సమయంలో చంద్రశేఖర్ ఈ చోరీకి తెగబడ్డాడు. ఇంట్లోని 556 గ్రాముల బంగారం, 2.9 కిలోల వెండి వస్తువులను దోచుకెళ్లాడు. బాధితురాలి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టగా.. బాధితురాలి సోదరి కుమార్తె ద్వారా చంద్రశేఖర్‌పై అనుమానం వ్యక్తమైంది. దీంతో సాంకేతిక ఆధారాలను విశ్లేషించిన పోలీసులు, నిందితుడిని తిరుమలగిరిలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు.పోలీసుల విచారణలో నిందితుడు తన నేరాన్ని అంగీకరించాడు. అపహరించిన బంగారంలో కొంత భాగాన్ని గుంటూరు, చార్మినార్ ప్రాంతాల్లో విక్రయించి రూ.25 లక్షలు పొందినట్లు వెల్లడించాడు. నిందితుడి నుంచి 429 గ్రాముల బంగారం, రూ.25 లక్షల నగదు, వెండి వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు మల్కాజిగిరి డీసీపీ శ్రీధర్ తెలిపారు. చాకచక్యంగా వ్యవహరించి ఈ కేసును ఛేదించిన పోలీసు సిబ్బందిని ఆయన

చలికాలంలో వ్యాయామం చేసే ముందు ఏ ఆహారం అయితే ఉత్తమం.. నిపుణులు ఏం సూచిస్తున్నారు..?



కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, నవంబర్ 6 : చలికాలంలో ఉదయం నిద్రలేచి వ్యాయామశాలకు వెళ్లడం కొంత కష్టంగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు త్వరగా శక్తి రావాలనే ఉద్దేశంతో కొందరు కెఫీన్ కలిగిన పానీయాలు తీసుకుంటే, మరికొందరు సహజమైన పానీయాలను ఎంచుకుంటారు. అయితే వ్యాయామానికి సిద్ధం కావడానికి ఉత్ప్రేరకాలు కలిగిన ప్రత్యేక పానీయాలు తప్పనిసరి కాదు. అరటిపండు, పాలు, కొబ్బరినీళ్లు, పండ్ల రసం, ఓట్స్‌తో తయారుచేసిన పానీయాలు శరీరానికి ద్రవాలతోపాటు అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఏ సహజ పానీయం తాగినా వెంటనే శక్తి వస్తుందని చెప్పలేం. తగినంత నిద్ర, సమతుల ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం కూడా అంతే ముఖ్యం. చలికాలంలో వ్యాయామానికి ముందు తీసుకోదగిన ఏడు సహజ పానీయాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు వివరించారు.

గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం, అరటి పండు స్మూతీ..

చలికాలంలో చల్లని నీరు తాగడం ఇష్టం లేనివారికి నిమ్మరసం కలిపిన గోరువెచ్చని నీరు మంచి ఎంపిక. వ్యాయామ సమయంలో శరీర పనితీరు సక్రమంగా ఉండేందుకు తగినంత నీరు అవసరం. నిమ్మరసం నీటికి రుచిని అందిస్తుంది. వ్యాయామానికి 15 నుంచి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవచ్చు. అలాగే శారీరక శ్రమ సమయంలో శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే ముఖ్యమైన పోషకం పిండి పదార్థాలు. అరటిపండులో ఇవి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కొన్ని గంటలుగా ఆహారం తీసుకోక పోయినా, ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన వ్యాయామం చేయబోతున్నా అరటి పండు స్మూతీ ఉపయోగ పడుతుంది. ఒక పండిన అరటిపండును 200 నుంచి 250 మిల్లీలీటర్ల పాలతో కలిపి మిక్సీలో వేసి తయారుచేసుకోవచ్చు. అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలుపుకోవచ్చు. అదనంగా చక్కెర లేదా పాకం వేయాల్సిన అవసరం లేదు. పూర్తిస్థాయి స్మూతీ తాగిన తర్వాత వ్యాయామానికి 60 నుంచి 90 నిమిషాల సమయం ఇవ్వడం మంచిది.

కొబ్బరి నీళ్లు, బీట్‌రూట్ రసం..

కొబ్బరినీళ్లలో నీటితోపాటు పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉంటాయి. వ్యాయామానికి ముందు తేలికపాటి రుచితో కూడిన పానీయం కావాలనుకునేవారికి ఇది ఒక ఎంపిక. కొంతమేర పిండి పదార్థాలను కూడా అందిస్తుంది. చక్కెర కలపని కొబ్బరినీళ్లను చిన్న గ్లాసు తీసుకోవచ్చు. వ్యాయామానికి 30 నుంచి 60 నిమిషాల ముందు తాగవచ్చు. ఉదయం వ్యాయామం చేసేవారు కడుపు నిండుగా ఉండే పానీయం కోరుకుంటే ఓట్స్ స్మూతీని ఎంచుకోవచ్చు. 20 నుంచి 30 గ్రాముల ఓట్స్‌ను 200 నుంచి 250 మిల్లీలీటర్ల పాలతో కలిపి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. అదనపు రుచి, పిండి పదార్థాల కోసం సగం అరటిపండు కూడా కలుపుకోవచ్చు. వ్యాయామానికి 60 నుంచి 120 నిమిషాల ముందు దీన్ని తీసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో సహజంగా ఉండే నైట్రేట్ల కారణంగా క్రీడాకారుల ఆహారంలో దీనికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. శరీరంలో ఈ నైట్రేట్లు నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారతాయి. ఇది రక్తనాళాల పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒక చిన్న బీట్‌రూట్‌ను శుభ్రంగా కడిగి నీటితో కలిపి రసం తయారుచేసుకోవచ్చు. రుచి కోసం కొద్దిగా నిమ్మరసం కలపవచ్చు. దీన్ని వ్యాయామానికి 2 గంటల ముందు తీసుకోవాలి.

నారింజ రసం..

నారింజ రసంలో పిండి పదార్థాలు, నీరు ఉంటాయి. వ్యాయామానికి ముందు తాగేందుకు వీలుగా అర గ్లాసు నారింజ రసానికి సమాన పరిమాణంలో నీరు కలుపుకోవచ్చు. ఎక్కువసేపు ఆహారం తీసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎక్కువ సమయం వ్యాయామం చేయబోతున్నప్పుడు ఇది కొంత శక్తిని అందిస్తుంది. వ్యాయామానికి 30 నుంచి 60 నిమిషాల ముందు తాగవచ్చు. అలాగే చలికాలంలో వ్యాయామానికి వెళ్లే ముందు గోరువెచ్చని పాలు తాగడం కొందరికి సౌకర్యంగా ఉంటుంది. పాలతోపాటు చిన్న అరటిపండు తీసుకుంటే ప్రొటీన్, ద్రవాలు, పిండి పదార్థాలు అందుతాయి. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే వ్యాయామం చేసేవారికి ఇది తేలికపాటి ఆహారంగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఏది తీసుకోవాలి..

ఏ పానీయం తీసుకోవాలనేది చేయబోయే వ్యాయామంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ సమయం పాటు సాధారణ వ్యాయామం చేసేవారికి, అంతకుముందు సరైన ఆహారం తీసుకుని ఉంటే నీరు సరిపోతుంది. కొన్ని గంటలుగా ఆహారం తీసుకోకుండా కండరాల బలానికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండు లేదా కొద్దిపాటి అరటిపండు స్మూతీ తీసుకోవచ్చు. ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేసేవారికి అవసరాన్ని బట్టి పిండి పదార్థాలు కలిగిన పానీయం ఉపయోగపడుతుంది. వేడిగా ఉండే పానీయాలను ఇష్టపడేవారు నిమ్మరసం కలిపిన గోరువెచ్చని నీరు లేదా కొద్దిపాటి పాలు తీసుకోవచ్చు. ఎక్కువగా చెమట పట్టే తీవ్రమైన వ్యాయామాల సమయంలో శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లపై దృష్టి పెట్టాలి. ప్రతి సహజ పానీయంలోనూ తగినంత సోడియం ఉంటుందని భావించకూడదు. అయితే ఏ పానీయం తీసుకోవాలనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. వ్యక్తిగత అభిరుచులు, శరీర స్థితి, వాతావరణ పరిస్థితులు, చేసే వ్యాయామం, ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి అన్ని అంశాలను బేరీజు వేసుకుని అప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అవసరం అయితే నిపుణుల సలహా పాటించాలి.

చద్దన్నంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు....

ఛీ చద్దన్నం అని చీప్‌గా తీసిపారేయకండి..!



కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, నవంబర్ 6 : చాలామంది చద్దన్నం అంటే ఇష్టపడరు. కొందరైతే చద్దన్నం అనే మాట వింటేనే వ్వాక్ అంటారు. అమ్మో చద్దన్నం తినడం నావల్ల కాదు అని చెబుతుంటారు. కానీ ఒక్కసారి చద్దన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకున్నారంటే ఇకపై చద్దన్నం వద్దు అనే మాట మీ నోట రానే రాదు. రాత్రి మిగిలిన అన్నాన్ని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పొద్దున తినడం మాత్రమే కాదు.. రాత్రికి మిగలేలా అన్నం వండుకుని మరీ ఉదయాన్నే చద్దన్నం తింటారు. చద్దన్నంలో అంత గొప్ప తనం ఏముంది అనుకుంటున్నారా..? అయితే వివరాల్లోకి వెళ్దాం పదా..?

చద్దన్నంతో ఎన్ని లాభాలుంటాయో ఇటీవల అమెరికన్ న్యూట్రిషియన్ అసోసియేషన్ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఆ అధ్యయనం ప్రకారం.. అన్నం పులిస్తే ఐరన్, పొటాషియమ్, కాల్షియం వంటి సూక్ష్మ పోషకాల స్థాయి పెరుగుతుంది. అందుకే చద్దన్నంలో ఆ పోషకాల పాళ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు రాత్రి వండిన అన్నంలో 100 గ్రాములకు 3.4 మిల్లీ గ్రాముల ఐరన్ ఉంటే.. తెల్లారేసరికి అది 73.91 మిల్లీ గ్రాములకు పెరుగుతుంది. బీ6, బీ12 విటమిన్లు కూడా ఎక్కువగా లభిస్తాయి. అందుకే చద్దన్నం తింటే శరీరం తేలికగా ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటుంది.

అంతేకాదు చద్దన్నంతో శరీరానికి కావాల్సినంత బ్యాక్టీరియా లభిస్తుంది. ఒంట్లో వేడి చేయడం కారణంగా మన బాడీలో కలిగే దుష్ఫలితాలను చద్దన్నం తగ్గిస్తుంది. తరచూ చద్దన్నం తినడంవల్ల ఫైబర్ కంటెంట్ పెరిగి మల బద్ధకం, నీరసం లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. అదేవిధంగా రక్తపోటు (బీపీ) అదుపులో ఉండి, ఆందోళన తగ్గుతుంది. శరీరం ఎక్కువసేపు ఉల్లాసంగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేగాక ఒంట్లోని అలర్జీ కారకాలు, మలినాలు తొలగిపోతాయి. పేగుల్లో అల్సర్ల వంటివి ఉంటే తగ్గిపోతాయి. ఎదిగే పిల్లలకు కూడా చద్దన్నం మంచి పౌష్టికాహారం.

లావుంటే సన్నగా.. సన్నగుంటే లావుగా..

ఈ చద్దన్నం సన్నగా ఉన్నవాళ్లు లావయ్యేందుకు, లావుగా ఉన్నవాళ్లు సన్నబడేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది. లావు తగ్గాలంటే రాత్రి మిగిలిన అన్నాన్ని రాత్రే చల్లలో నానబెట్టుకుని ఉదయాన్నే తినాలి. రోజూ ఇలా చేయడంవల్ల స్థూలకాయులు క్రమంగా లావు తగ్గుతారు. అదేవిధంగా రాత్రి మిగిలిన అన్నంలో పాలుపోసి చిటికెడు పెరుగుతో తోడేసుకుంటే తెల్లారేసరికే తోడన్నం తయారవుతుంది. నిత్యం ఈ తోడన్నం తినడంవల్ల సన్నగా ఉన్నవాళ్లు క్రమంగా ఒళ్లు చేస్తారు. ఇలా పాలతో తోడేసిన అన్నాన్ని గానీ, చల్లలో నానబెట్టిన అన్నాన్నిగానీ నేరుగా తినబుద్ధికాకపోతే వాటికి ఉల్లిముక్కలు, టమాటా, క్యారెట్ లాంటివి కలుపుకుని తాలింపు పెట్టుకుని కూడా లాగించొచ్చు.

గమనిక : అయితే, ఇలా చేసి పెట్టుకున్న చద్దన్నాన్ని తప్పనిసరిగా ఉదయాన్నే తినాలి. మరింత ఆలస్యం చేస్తే అది ఎక్కువగా పులిసి అనారోగ్యం బారినపడే ప్రమాదం ఉంది.

స్మార్ట్‌వాచ్‌లు ఆరోగ్యానికి నిజంగానే మేలు చేస్తాయా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, నవంబర్ 6 : స్మార్ట్‌వాచ్‌లు ప్రస్తుతం కేవలం అడుగుల సంఖ్యను లెక్కించడానికే కాకుండా గుండె స్పందన, నిద్ర, శారీరక శ్రమ వంటి ఆరోగ్య వివరాలను నమోదు చేస్తున్నాయి. కొన్ని పరికరాలు గుండె స్పందనలో అసాధారణ మార్పులను గుర్తించి హెచ్చరికలు కూడా ఇస్తున్నాయి. రోజువారీ అడుగుల సంఖ్య, గుండె వేగం, నిద్ర వ్యవధిని గమనించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంపొందించుకోవచ్చు. అయితే స్మార్ట్‌వాచ్‌లో కనిపించే ప్రతి హెచ్చరికా అనారోగ్యానికి సంకేతం కాదు. ఫలితాలు సాధారణంగా ఉన్నంత మాత్రాన ఆరోగ్య సమస్యలు లేవని భావించకూడదు. కొన్ని పరికరాలు రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఒత్తిడి అంచనాలు, గుండె స్పందనలో మార్పులను కూడా నమోదు చేస్తాయి. వీటి కచ్చితత్వం పరికరాన్ని బట్టి మారుతుంది. అందువల్ల మన ఆరోగ్య లక్ష్యాలకు ఉపయోగపడే వివరాలపైనే దృష్టి పెట్టాలి.

ఏట్రియల్ ఫిబ్రిలేషన్‌ను గుర్తిస్తాయి..

కొన్ని స్మార్ట్‌వాచ్‌లు కర్ణిక దడ (ఏట్రియల్ ఫిబ్రిలేషన్) ఉండే అవకాశాన్ని గుర్తిస్తాయి. ఈ సమస్య వల్ల గుండెలో రక్తం గడ్డకట్టి మెదడుకు రక్తప్రసరణను అడ్డుకునే ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం సుమారు ఐదు రెట్లు పెరుగుతుంది. అయితే స్మార్ట్‌వాచ్ ఇచ్చే హెచ్చరిక వైద్య నిర్ధారణ కాదు. అసాధారణ గుండె స్పందన గురించి హెచ్చరిక వస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించి అవసరమైన ఈసీజీ లేదా ఇతర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మరోవైపు, ఎలాంటి హెచ్చరిక రాకపోయినా గుండె సమస్యలు లేవని నిర్ధారించలేం. స్మార్ట్‌వాచ్‌లు నేరుగా స్ట్రోక్‌ను నివారించలేవు. అయితే కర్ణిక దడను ముందుగా



గుర్తించి, వైద్య చికిత్స పొందేలా ప్రోత్సహించడం ద్వారా కొందరిలో స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అవసరమైతే వైద్యులు రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసే మందులను సూచిస్తారు.

అతిగా ఆధారపడకూడదు..

స్మార్ట్‌వాచ్‌లపై అతిగా ఆధారపడడం అనవసరమైన ఆందోళనకు దారితీస్తుంది. వ్యాయామం, నిద్ర, భావోద్వేగాల వల్ల గుండె స్పందన సహజంగానే మారుతుంది. పరికరాన్ని సరిగ్గా ధరించకపోవడం లేదా కదులుతూ కొలత తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితాల్లో తేడాలు వస్తాయి.. ప్రతి చిన్న మార్పునూ అనారోగ్యంగా భావించకూడదు. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ, సమతుల ఆహారం, వ్యాయామం, పొగాకుకు దూరంగా ఉండడం వంటి అలవాట్లు స్ట్రోక్ నివారణకు ముఖ్యమైనవి. ముఖం ఒకవైపు వాలిపోవడం, చేతిలో అకస్మాత్తుగా బలహీనత రావడం, మాట తడబడడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే స్మార్ట్‌వాచ్ హెచ్చరిక కోసం ఎదురుచూడకుండా వెంటనే అత్యవసర వైద్య సహాయం పొందాలి.

వైద్యుల నిర్ణయమే కీలకం..

స్మార్ట్‌వాచ్‌లు, వాటికి అనుసంధానమైన అనువర్తనాలు నిద్ర, గుండె స్పందన, శారీరక శ్రమ వంటి వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి. ఈ వివరాలను ఎలా భద్రపరుస్తారు, ఎవరితో పంచుకుంటారు అనేది తయారీ సంస్థ, అనువర్తనం, వినియోగదారు ఇచ్చిన అనుమతులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్య సమాచారం సున్నితమైనది కాబట్టి గోప్యతా విధానాలను చదివి, అవసరం లేని అనుమతులను ఇవ్వకూడదు. స్మార్ట్‌వాచ్‌లోని సమాచారం మొత్తం ఆటోమేటిక్‌గా ఆసుపత్రి రికార్డుల్లో చేరుతుందని కూడా భావించకూడదు. అయితే ఇవి ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచే సాధనాలు మాత్రమే. వైద్యుల సంప్రదింపులు, పరీక్షలు, చికిత్సలకు ప్రత్యామ్నాయాలు కావని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆయుర్వేదం మందులు వాడితే వేడి చేస్తుందా?



కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, నవంబర్ 6 : భారతీయ వైద్యమైన ఆయుర్వేదం ఎన్నో వేల ఏండ్ల నుంచి ఈ దేశంలో వాడుకలో ఉంది. అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. బ్రిటిష్ వారు మన దేశానికి వచ్చేవరకు ఇదొక ఘనమైన వైద్యం. భారతీయులంతా ఆయుర్వేద మందులు వాడి తమ రోగాలను తగ్గించుకునేవారు. వైద్యులు తాళపత్రాలలో, ఇంటి పెద్దలు దీనిని గృహవైద్యంగా ఉపయోగించేవారు. కానీ బ్రిటిష్ పాలకులు మన దేశానికి అల్లోపతి వైద్యాన్ని తీసుకువచ్చారు. వారి సామ్రాజ్య విస్తరణలో భాగంగా ఇంగ్లిష్ వైద్యాన్ని ప్రజలలోకి తీసుకువచ్చారు. అందుకోసం ఏకంగా పట్టణాలలో మిషనరీ హాస్పిటల్స్‌నే ప్రారంభించారు. వాళ్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఆయుర్వేదానికి ఆదరణ తగ్గకపోవడంతో... రకరకాల కుయుక్తులు పన్నారు. అందులో భాగంగానే.. ఆయుర్వేద మందులు వాడితే వేడి చేస్తాయనే గోబెల్స్ ప్రచారం చేయడం ప్రారంభించారు.

ఆయుర్వేద మందులు వాడితే వేడిచేస్తాయని భావించిన ప్రజలు.. అప్పటినుంచి క్రమంగా ఆయుర్వేద మందుల స్థానంలో అల్లోపతి మందులు వాడటం ప్రారంభించారు. బ్రిటిష్ వాళ్లు ఆ రోజుల్లో ప్రారంభించిన దుష్ప్రచారం ఇప్పటికీ అలానే కొనసాగుతుండటం దురదృష్టకరం. 18వ శతాబ్దం తొలినాళ్లలో ట్రయల్ అండ్ ఎర్రర్ పద్ధతిలో అల్లోపతి వైద్యంలో కెమికల్ పొడులు, టించర్లు, వాటికి తాయారు చేసే ద్రావకాలు, చూర్ణాలు లాంటి మందులెన్నో ఇచ్చేవారు. వీళ్లు రసవాదానికి సంబంధించిన పాదరసము, సీసంలాంటి లోహాలను పరిశుభ్ర పరచకుండా చికిత్సలో భాగంగా వాడేవారు. దీనివల్ల విపరీతమైన వేడిచేసి ఒళ్లంతా దద్దుర్లు, మందుల తాలూకు వాసనలు, చెమటలు పట్టడం, కండ్లు తిరగడం, నాడీ తగ్గిపోవడం లాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు వచ్చేవి. అయితే శాస్త్రీయ స్ఫృహ పెరిగేకొద్ది వాళ్లు కొత్త సింథటిక్ మందులను వెలుగులోకి తెచ్చారు. వాళ్ల ఔషధాల లోపభూయిష్టమైన అంశాలను అప్పటికే అభివృద్ధి చెందిన ఆయుర్వేద ఔషధాలను కించ పరచాలనే దురుద్దేశంతో తకువ చేయడం మొదలుపెట్టారు. లోపభూయిష్టమైన వాళ్ల ఔషధాల పనితీరును, వేడిచేసే తత్వాన్ని ఆయుర్వేదానికి అంటకట్టారు.

ప్రపంచమంతా రెండు వందల ఏండ్ల క్రితం వరకు అందరూ ఆయుర్వేదమే వాడారు. చరిత్ర కారులు కానీ, ట్రావెలాక్స్ రాసిన అన్వేషికులైన మార్కోపోలో, అబ్దుల్ రజాక్, అల్ బెరూని ఫాహియన్, హుయాంగ్ సాంగ్, ప్లీని లాంటి యాత్రికులు భారత్ వచ్చినప్పుడు ఆయుర్వేదమే వాడారు. వీళ్లు ఎవరూ పుస్తకాలలో రాయలేదు. 500 ఏండ్ల నుంచి భారతదేశ సుగంధద్రవ్యాల కోసం పశ్చిమ సముద్రాలపై వచ్చిన యూరోపియన్ వర్తకులు భారతదేశంలో ఆయుర్వేదమే వాడారు. అది అలాగే 18వ శతాబ్దం వరకు నిరాఘాటంగా కొనసాగింది. చివరి మొగల్ చక్రవర్తి భగంధర (ఫిస్టులా) చిదమడం వల్ల పెద్ద సర్జరీ చేసినట్లు, బెంగాల్‌పై కప్పం తీసుకునే హక్కును కంపెనీ పాలకులకు అప్ప చెప్పారు. ఇప్పుడు అప్పుడు ఫిష్టులాకు అద్భుత వైద్యం చేసేవాళ్లు ఆయుర్వేద వైద్యులే.

మిరియాలు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, షాజీరా, జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, పిప్పళ్లు, బిరియాని ఆకులు, మరాఠీ మొగ్గ లాంటి మన సుగంధ ద్రవ్యాల కోసం బంగారం ఇచ్చి ఎగపడ్డారు. మనందరికి తెలిసి ఇవన్నీ వేడిచేసే పదార్థాలే కదా. వీటితో తయారైన బిర్యానీలు లొట్టలేసుకుంటూ తింటాం. ఈ పదార్థాల వల్ల యూరోపియన్ ఆహారం పాడవకుండా ఉంటుంది. దీనివల్ల లాభమే తప్ప నష్టం లేదు. మరి ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలలోని కొన్ని పదార్థాలు ఆయుర్వేద ఔషధాలలో తకువ మోతాదులో వాటడం జరుగుతుంది. శీతాఫలాది చూర్ణం, తలీసాది చూర్ణం, అగస్త్య రసాయనం, పిప్పరి ఆసవం లాంటి ఔషధాలు జలుబు, ఎలర్జీలు, ఆయాసం, తుమ్ములు ఇతరత్రా శ్వాసకోశ వ్యాధులలో వాడతారు. ఇవన్నీ చాలా తీక్షణంగా, అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఎక్కువగా వేడిచేసిన దాఖలాలు ఎన్నడూ లేవు.

కొండదొరల వైద్యాలు, పసరు వైద్యాలు, వట్టికారం అన్నంతో వెల్లుల్లి ముద్దలు తినిపించే నాటు వైద్యాలు ఆయుర్వేద వైద్యం కాదు. ఆయుర్వేద వైద్యం అంటే చదువుకొని అనుభవం సంపాదించి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ప్రాక్టీస్ చేసే ఒక అద్భుతమైన వైద్యశాస్త్రం. అనేకానేక దుష్ప్రచారాలు నమ్మడం వల్ల ప్రజలు మంచి ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా నిజానిజాలు తెలుసుకుంటే మేలు. దీనివల్ల ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్న ఎన్నో దీర్ఘకాలిక రోగాలు అత్యంత చౌకగా, ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా మంచి వైద్యం పొందవచ్చు.

కండరాలు దృఢంగా మారాలంటే వాకింగ్ సరిపోతుందా.. దీంతో ఏం జరుగుతుంది..?

కబురు న్యూస్, ఆరోగ్యం, నవంబర్ 6 :: బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేటప్పుడు కండరాల పరిమాణాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. ఎందుకంటే శరీరంలో ఉపయోగకరమైన కండర కణజాలం తగ్గిపోకుండా, నిల్వ ఉన్న కొవ్వు మాత్రమే తగ్గేలా చూసుకోవడంలో కండరాల పాత్ర కీలకమైనది. కండరాలు శరీరంలో చురుకుగా పనిచేసే కణజాలం. మనం విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పటికీ వాటి నిర్వహణకు నిరంతరం శక్తి అవసరమవుతుంది.



వాకింగ్ చక్కని వ్యాయామం..

ప్రతి వయసు వారికి, అన్ని రకాల శారీరక సామర్థ్యాలు ఉన్నవారికి నడక మంచి వ్యాయామం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతోపాటు రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగు పడడానికి, మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండడానికి సహాయపడుతుంది. తక్కువ ఒత్తిడితో చేయగలిగే వ్యాయామం కావడం, ప్రత్యేకమైన పరికరాలు అవసరం లేకపోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడానికి నడక మంచి మార్గం. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు సాధారణంగా మొదట ఎంచుకునే వ్యాయామం కూడా ఇదే. నడవడం వల్ల కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. శరీరం శక్తి కోసం ప్రధానంగా నిల్వ ఉన్న కొవ్వును వినియోగించుకునేలా ఇది తోడ్పడుతుంది.

కణజాలం ఇలా వినియోగం అవుతుంది..

ఆహారం ద్వారా తీసుకునే కేలరీల కంటే శరీరం ఖర్చు చేసే కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, శక్తి అవసరాల కోసం శరీరం తనలోని కణజాలాన్ని వినియోగించుకోవాల్సి వస్తుంది. సరైన శారీరక ప్రేరణ లేకపోతే కొవ్వుతోపాటు కండరాల పరిమాణం కూడా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ నడక ఉపయోగపడుతుంది. నడవడం వల్ల కండరాలకు స్వల్పమైన యాంత్రిక ప్రేరణ అందుతుంది. ఇది కండరాల కణజాలాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతూ, కొవ్వు తగ్గే ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. అయితే నడక మాత్రమే కండరాలను గణనీయంగా పెంచుతుందని భావించకూడదు.

కండరాలు ఎలా ప్రభావితం అవుతాయి..

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయని వారు లేదా కొత్తగా శారీరక శ్రమను ప్రారంభించేవారు నడక ద్వారా కొంత కండరాల పెరుగుదలను పొందవచ్చు. నడిచేటప్పుడు శరీర బరువును కాళ్లు మోయాల్సి ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ కండరాలకు ఒక రకమైన నిరోధక వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. అయితే అన్ని కండరాలపై తగినంత ఒత్తిడి పడకపోవడం వల్ల నడక ఒక్కటే కండరాల బలాన్ని గణనీయంగా పెంచలేదు. నడక వల్ల ప్రధానంగా కాలి కండరాలైన పిక్కల కండరాలు, తొడల ముందు భాగంలోని కండరాలు, వెనుక తొడ కండరాలు, పిరుదుల కండరాలతోపాటు శరీర మధ్యభాగం, తుంటి కదలికలకు సహాయపడే కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి.

కండరాలు మరింత దృఢమవ్వాలంటే..

నడకతోపాటు కండరాల పెరుగుదలను మరింత మెరుగుపరచాలనుకుంటే వ్యాయామ తీవ్రతను, నిరోధకతను పెంచుకోవాలి. సాధారణ రహదారిపై నడవడం కంటే ఎత్తైన వాలుపై నడవడం వల్ల పిరుదులు, తొడల వెనుక భాగం, పిక్కల కండరాలపై ఎక్కువ భారం పడుతుంది. బరువులు మోస్తూ నడవడం వల్ల కాళ్లు, శరీర మధ్యభాగం, పైవీపు కండరాలు మరింత శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అలాగే ప్రతి పది నిమిషాల నడక తర్వాత కొద్దిసేపు ఆగి 15 సార్లు సాధారణ స్క్వాట్స్, 10 సార్లు నడుస్తూ చేసే లంజెస్ లేదా 15 సార్లు పిక్కల కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. నెమ్మదిగా నడవడానికి బదులుగా వేగంగా నడిచే విరామాలను కూడా చేర్చుకోవచ్చు. వేగంగా నడిచేటప్పుడు కింది శరీర భాగాల కండరాలు మరింత చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

రోజువారీ జీవితంలో నడకను భాగం చేసుకోవడం బరువు తగ్గడానికి, అదే సమయంలో ముఖ్యమైన కండరాల కణజాలాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అయితే కండరాలను గణనీయంగా బలోపేతం చేయాలంటే నడకతోపాటు తగిన నిరోధక వ్యాయామాలు కూడా అవసరమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

Editor, Published & Owned By:N RANGANATH & Printed at M/S Achukatla Publications, # 9/1542, M.R.Road, Gooty R.S., Gooty - 515402, Ananthapuramu District. Andhra Pradesh. Published at # 1-3,Gajarampalli Village & Post, Pamidi Mandal, Pamidi - 515775 Ananthapuramu District. Andhra Pradesh. E-Mail:editorranganath@gmail.com
Cell: 8466071258 P.R.G.I. Regd. No:APTEL/26/A8343