www.aksharamedassu.com

APTEL/26/A8343

తెలుగుపత్రిక

అక్షర మేధస్సు

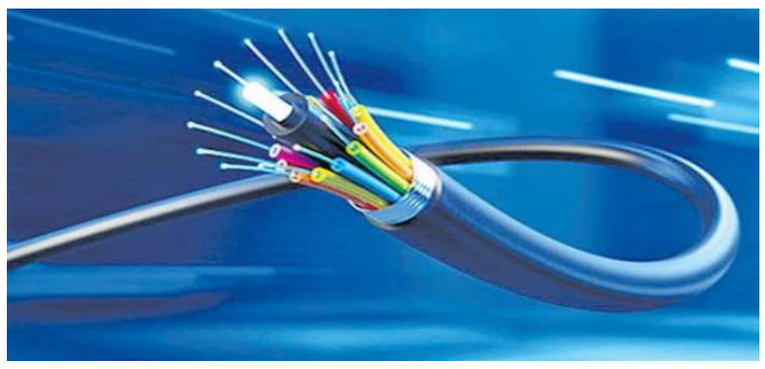
అక్షరమే ఆయుధం మేధస్సే మా మార్గం



ప్రచురణ : అనంతపురం సత్యసాయి | ఎడిటర్ : యన్ రంగనాథ్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 27 | పేజీలు : 04 | మంగళవారం 17 - 11 - 2026 | వెల : 01/-

తెలంగాణ పల్లెలకు ఇంటింటికీ ఇంటర్నెట్

- కేంద్రం, టి-ఫైబర్ మధ్య కుదిరిన కీలక ఒప్పందం
- తెలంగాణ ప్రభుత్వం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను అందించేందుకు 'భారత్‌నెట్' ప్రాజెక్టును వేగవంతం చేసింది
- ఇందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.3,185 కోట్లు మంజూరు చేసింది



హైదరాబాద్ :

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇంటర్నెట్ సేవలను విస్తరించే దిశగా మరో అడుగు పడింది. సవరించిన 'భారత్‌నెట్' పథకం కింద, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన డిజిటల్ భారత్ నిధి, టి-ఫైబర్ మధ్య ఒక ఒప్పందం కుదిరింది. ఇందులో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించడంతో ప్రతి గ్రామీణ కుటుంబానికి హై-స్పీడ్ ఇంటర్నెట్‌ను అందించాలనే కల సాకారానికి మరింత దగ్గరైంది. ఈ కార్యక్రమం ఇప్పటికే పెద్దపల్లి, నారాయణపేట, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లా ముత్తారం మండలంలోని అడవి శ్రీరాంపూర్?లో అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఏఐ ల్యాబ్ సేవలు మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. ఈ కొత్త ఒప్పందంతో గతంలో టీ-ఫైబర్?కు ఎదుర్కొన్న నిధుల కొరత సమస్య పరిష్కారమైంది.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇంటర్నెట్ సౌకర్యాన్ని కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం భారత్‌నెట్ పథకాన్ని ప్రారంభించింది. టీ ఫైబర్ ద్వారా గ్రామాల్లో డక్ట్ వైర్? ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి ఇంటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను అందించడమే దీని లక్ష్యం. ప్రస్తుతం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా పరిధిలోని 1,179 గ్రామ పంచాయతీలు, 482 ప్రభుత్వ - మిగతా 2 లో

ఇటలీ నేతపై చర్యలకు తెలంగాణ బీజేపీ డిమాండ్



- భారత్ సమ్మిట్ వేదికగా విదేశీ నేత చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ ఆగ్రహం
- హైదరాబాద్‌లోని ఎఫ్ఆర్ఆర్‌వోకు ఫిర్యాదు చేసిన బీజేపీ బృందం
- ఇటలీ ప్రతినిధి దేశ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకున్నారని ఆరోపణ
- వీసా నిబంధనల ఉల్లంఘన కింద చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్
- సమ్మిట్ నిర్వాహకులు నిధులపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్ :

హైదరాబాద్‌లో ఇటీవల జరిగిన 'భారత్ సమ్మిట్' వేదికగా విదేశీ రాజకీయ ప్రతినిధులు చేసిన వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణ బీజేపీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఈ సదస్సులో భారత వ్యతిరేక, రెచ్చగొట్టే రాజకీయ వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రామచందర్ రావు నేతృత్వంలోని పార్టీ ప్రతినిధి బృందం సోమవారం ఫారెనర్స్ రీజినల్ రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీస్ అధికారులకు - మిగతా 2 లో



తెలంగాణలో పరీక్షఫీజు

గడువు పొడిగింపు

- తెలంగాణ పదో తరగతి విద్యార్థులకు ఊరట
- ఆలస్య రుసుము లేకుండా నవంబర్ 26 వరకు అవకాశం
- జనవరి 4 వరకు ఆలస్య రుసుముతో చెల్లింపులకు ఛాన్స్
- ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ విద్యార్థులకు ఫీజు మినహాయింపు
- ఆన్‌లైన్‌లో మాత్రమే ఫీజు చెల్లించాలని స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణలో పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షలు రాయబోయే విద్యార్థులకు విద్యా శాఖ కీలక సమాచారం - మిగతా 2 లో

తెలంగాణకు పొంచి ఉన్న తాగునీటి ముప్పు



- శ్రీశైలంలో తగ్గుతున్న నీటి మట్టం
- శ్రీశైలం జలాశయంలో 829 అడుగులకు పడిపోయిన నీటి మట్టం
- వరుసగా వాయిదా పడుతున్న కేఆర్ఎంబీ జీఆర్ఎంబీ సమావేశాలు
- తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ మధ్య తేలని తాగునీటి కేటాయింపులు

జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఎన్‌కౌంటర్ ఓ ఉగ్రవాది హతం



- జమ్మూకశ్మీర్‌లోని కుల్గామ్ జిల్లాలో భద్రతా బలగాలకు, ఉగ్రవాదులకు మధ్య ఎదురుకాల్పులు జరిగాయి
- ఈ ఘటనలో ఓ ఉగ్రవాది హతమవగా మరో ఉగ్రవాదిని భద్రతా బలగాలు చుట్టుముట్టాయి

ఢిల్లీ :

జమ్మూకశ్మీర్‌లోని కుల్గామ్ జిల్లాలో భద్రతా బలగాలకు, ఉగ్రవాదులకు మధ్య సోమవారం ఎదురుకాల్పులు జరిగాయి. ఈ ఘటనలో ఓ ఉగ్రవాది హతమవగా మరో ఉగ్రవాదిని భద్రతా బలగాలు చుట్టుముట్టాయి. ఎన్‌కౌంటర్‌లో మృతి చెందిన ఉగ్రవాది లతీఫ్ భట్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. కుల్గామ్‌లో గతవారం జర్నాళీ పోస్టుపై జరిగిన దాడిలో ముగ్గురు సిబ్బంది గాయపడ్డారు. ఆ దాడికి బాధ్యులైన వారిని గుర్తించి, పట్టుకోవడానికి భద్రతా సంస్థలు భారీ ఎత్తున గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. ఈ క్రమంలో ఉగ్రవాదులు ఉన్న ప్రాంతాన్ని గుర్తించిన ఆర్మీ, జర్నాళీ, జమ్మూకశ్మీర్ పోలీసుల ప్రత్యేక బృందాలు సంయుక్తంగా ఆపరేషన్ చేపట్టాయి.వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, కుల్గామ్ నివాసి అయిన భట్, ఓవర్‌గ్రౌండ్ వర్కర్ల నెట్‌వర్క్ సహాయంతో - మిగతా 2 లో

అంతరిక్షంలో మాయమైన భారీ గ్రహం



- సుమారు 1,000 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉన్న భారీ వాయు గ్రహం టీవోఐ-2535 బి
- ఏడేళ్ల పాటు పరిశీలించాక హఠాత్తుగా కనుమరుగైనట్లు గుర్తించిన నాసా టెస్ టెలిస్కోప్
- పక్కనే ఉన్న మరో అదృశ్య గ్రహ గురుత్వాకర్షణ వల్లే కక్ష్యలో అనూహ్య మార్పులు
- భూమికి కనిపించే దృష్టిపథం నుంచి కాస్త పక్కకు వాలిన టీవోఐ-2535 బి కక్ష్య
- మళ్లీ 30 నుంచి 50 ఏళ్ల తర్వాతే మనకు కనిపించే అవకాశం ఉందన్న పరిశోధకులు

బంగాళాఖాతంలో అరుదైన 'ట్రిపుల్ తుపానులు'

- ఎల్ నినో ప్రభావంతో బంగాళాఖాతంలో వరుసగా మూడు తుపానులు
- అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో ఇప్పటికే ఏపీని తాకిన అర్ణబ్, మురసు తుపానులు
- ఈ నెల 20న నెల్లూరు-తుని మధ్య తీరం దాటనున్న అక్వాన్ తుపాను
- సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడమే తీవ్ర తుపానులకు ప్రధాన కారణం
- గతంలో 1976, 1987లలో కూడా ఇదే తరహాలో మూడు తుపానుల దాడి - మిగతా 2 లో



ఏపీలో రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల

- నవంబర్ 29న పోలింగ్, అదేరోజు ఓట్ల లెక్కింపు
- ఏపీలో రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తాజాగా విడుదల చేసింది
- ఈ నెల 18 నుంచి 20 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ
- రెండో దశలో 4,960 సర్పంచ్, 49,224 వార్డు సభ్యుల స్థానాలకు ఎన్నికలు
- మొత్తం మూడు విడతల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణ

అమరావతి :

ఏపీలో రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తాజాగా విడుదల చేసింది. నవంబర్ 18 నుంచి 20 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ, నవంబర్ 21న నామినేషన్ల పరిశీలన ఉంటుంది. నవంబర్ 22న తిరస్కరించిన నామినేషన్లపై అప్పీళ్లకు అవకాశం కల్పించిన ఎస్ఈసీ నవంబర్ 23న ఆ అప్పీళ్లను పరిష్కరిస్తుంది. నవంబర్ 24 మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు అవకాశం కల్పించింది.నవంబర్ 24 మధ్యాహ్నం 3 గంటల తర్వాత పోటీలో ఉన్న అభ్యర్థుల తుది జాబితాను ప్రకటించనున్నారు. నవంబర్ 29 ఉదయం 7 గంటల నుంచి - మిగతా 2 లో

ఏపీకి 'అక్వాన్' తుపాను ముప్పు



- బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయుగుండం
- ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చంద్రబాబు సూచన
- ఏపీ వైపు అక్వాన్ తుపాను దూసుకొస్తుంది
- ఆర్టీజీఎస్ కేంద్రంలో అధికారులతో అక్వాన్ తుపానుపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- పరిస్థితిని అంచనా వేస్తూ ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సీఎం సూచించారు
- గోదావరి, కృష్ణా, గుంటూరు సహా పలు జిల్లాలపై ప్రభావం
- ప్రభావిత ప్రాంతాలకు ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు

అమరావతి :

బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయుగుండం కొనసాగుతోంది. ఆరు గంటలుగా 17 కిలోమీటర్ల వేగంతో కదులుతోంది. ప్రస్తుతం చెన్నైకు 650 కిలోమీటర్లు, విశాఖకు 730 కిలోమీటర్లు, ఒడిశాలోని గోపాల్‌పూర్‌కు 850 కిలోమీటర్ల దూరంలో కేంద్రీకృతమైంది. బంగాళాఖాతంలో ఇవాళ సాయంత్రానికి తుపానుగా బలపడే అవకాశం ఉంది. పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర తుపానుగా మారే అవకాశం ఉంది.ఈ నెల 20న మధ్యాహ్నానికి అతి తీవ్ర తుపానుగా మారే అవకాశం ఉంది. నెల్లూరు-తుని మధ్య అతి తీవ్ర తుపానుగా తీరం దాటే అవకాశం ఉంది. దీనికి అక్వాన్‌గా ఇరాన్ నామకరణం చేసింది. ఈ క్రమంలోనే జాలర్లు సముద్రంలో వేటకు వెళ్లరాదని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ హెచ్చరించింది. కోస్తాంధ్రలో ఈ నెల 19, 20న భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలతో పాటు కొన్నిచోట్ల అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని సూచించింది. తీరప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. ప్రజలు, రైతులు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించింది.ఈ నేపథ్యంలోనే బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న తీవ్ర వాయుగుండంపై సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ కేంద్రం నుంచి - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

చిత్తశుద్ధితోనే ఉక్రెయిన్ శాంతి

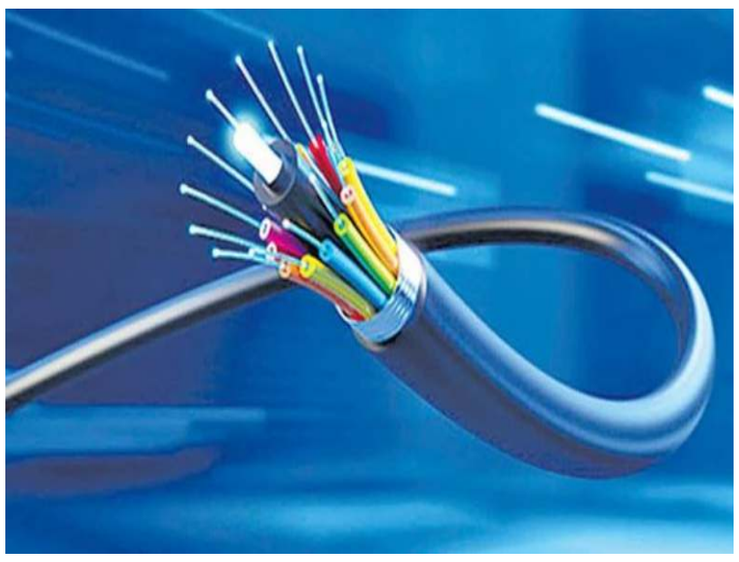


వెనకుండి యుద్ధాన్ని ఎగదోయటం వేరు... దానిపై నేరుగా జరిగే చర్చల్లో పాల్గొనటం వేరు. అలా చేస్తే బాధ్యతలు మీదపడతాయి. వాటిని నెరవేర్చక తప్పనిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అయిదేళ్లు పూర్తికావస్తున్న రష్యా--ఉక్రెయిన్ యుద్ధంపై జరిగే రెండో విడత చర్చల్లో ఆ రెండు దేశాలతోపాటు యూరోప్ కూడా పాల్గొనటానికి అంగీకారం కుదిరింది. చర్చల్లో వారి భాగస్వామ్యాన్ని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ వ్యతిరేకిస్తున్నారంటూ వచ్చిన కథనాలకు భిన్నంగా ఈసారి యూరోప్‌ను కూడా చేర్చటానికి రష్యా అంగీకరించింది. చర్చల్లో సహజంగానే యుద్ధంలో యూరోప్ పాత్ర కూడా చర్చకు వస్తుంది. ఆ దేశాలు యుద్ధం కోరుకుంటున్నాయో, శాంతిని వాంఛిస్తున్నాయో తేటతెల్లం కావటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి యుద్ధం ప్రారంభించింది రష్యా కాదు. 2014లో ఉక్రెయిన్‌లో అంతర్యుద్ధంగా మొదలైన ఆ ఘర్షణలోకి లాంఛనంగా 2022 ఫిబ్రవరిలో ఆ దేశం ప్రవేశించింది. ప్రచ్ఛన్నయుద్ధం పరిసమాప్తమయ్యాక 90వ దశకం మొదట్లో అప్పుడే కొత్తగా ఏర్పడిన రష్యా ఫెడరేషన్‌కు నాటో కూటమి ఒక విస్పష్టమైన హామీ ఇచ్చింది. తాము తూర్పు దిశగా 'ఒక్క అంగుళం' కూడా ముందుకు రాబోమన్నదే దాని సారాంశం. కానీ అందుకు భిన్నంగా 2004లో రష్యా సరిహద్దుల్లోని బాల్టిక్ దేశాలైన ఈస్తోనియా, లాత్వియా, లిథుయేనియాలను నాటో చేర్చుకుంది. 2008లో ఉక్రెయిన్, జార్జియాలను ఆహ్వానించింది. ఈ ప్రయత్నం ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా దాడికి దారితీసే ప్రమాదమున్నదని రష్యాలో అప్పటి అమెరికా రాయబారి విలియమ్ బర్న్స్ ఆనాడే తన ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక సందేశం పంపారు.వికీలీక్స్ పత్రాల్లో ఇది బయటపడింది. నాటో విస్తరణకు ప్రయత్నిస్తే అది 'వినాశకరమైన తప్పిదం' అవుతుందని 1977లో సోవియెట్‌పై అమెరికా విధాన రూపశిల్పిగా వ్యవహరించిన జార్జి కెనన్ హెచ్చరించారు. ఇంతటి అత్యంత సున్నితమైన, ప్రమాదకరమైన అంశంలో యూరోప్ దేశాలు చాలా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించాయి. నాటో కూటమి ఇచ్చిన హామీకి సైతం ఎగనామం పెట్టి ఉక్రెయిన్‌ను ఉసి గొల్పాయి. తీరా అంతా తారుమారు కావటంతో సాయం కోసం అమెరికా వైపు చూశాయి.ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన విక్టర్ యనుకోవిచ్ ప్రభుత్వాన్ని 2014లో కుట్రపూరితంగా కూలదోసి, పాశ్చాత్య అనుకూల కీలుబొమ్మ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయటంలో యూరోప్ దేశాలూ, వాటివెనకున్న అమెరికాలదే బాధ్యత. స్వతంత్రదేశంగా నాటోలో చేరాలో, వద్దో నిర్ణయించుకునే స్వేచ్ఛ ఉక్రెయిన్‌కి ఉండకూడదా అనేవాళ్లున్నారు. కానీ ఈ మాదిరే మెక్సికో లేదా కెనడా రష్యాతో చెట్టపట్టాలేసుకుంటే అమెరికా మౌనంగా ఉంటుందా?1962లో క్యూబాలో సోవియెట్ అణుక్షిపణి మోహరించినప్పుడు అమెరికా సహించగలిగిందా? దాన్ని తొలగించేదాకా ఊరుకుందా? అబూదాబి చర్చల్లో యుద్ధ ఖైదీల మార్పిడికి అంగీకారం కుదిరింది. యూరోపియన్, నాటో కూటమి దూతల్ని కలవడానికి అక్కడ రష్యా నిరాకరించటం, అటు తర్వాత యూరోప్ చర్చల్లో పాల్గొనటానికి తాము వ్యతిరేకం కాదని పుతిన్ చెప్పడం ఆ దేశాల్లో భయాందోళనలు రేకెత్తించాయి. నాటో కొత్తగా ఏ దేశాన్నయినా చేర్చుకోరాదనీ, తూర్పు ప్రాంతంలోవున్న తమ దళాలనూ, అక్కడున్న సైనిక సామగ్రిని ఉపసంహరించాలనీ రష్యా కోరే ప్రమాదం ఉన్నదని అవి అనుమానిస్తున్నాయి. నిజానికి ఈ రెండూ గొంతెమ్మ కోర్కెలేమీ కాదు. ఉక్రెయిన్‌లో శాంతి నెలకొనటానికి యూరోప్ దేశాలు ఇంతవరకూ చేసిన ప్రతిపాదనంటూ ఏమీ లేదు. ఉక్రెయిన్‌లోని డోన్బాస్ ప్రాంతంలోనూ, మరోరెండుచోట్లా రష్యా సేనలు వైదొలగాలన్నదే వాటి డిమాండ్.అన్నిటికీ ఒప్పుకుని రష్యా ఉపసంహరించుకుంటే 'భవిష్యత్తులో రష్యానుంచి ముప్పురాకుండా' ఉక్రెయిన్‌కు నాటో సభ్యత్వం ఇవ్వొచ్చన్నది వాటి ఎత్తుగడ. ఇందుకు బదులు ప్రచ్ఛన్నయుద్ధ పరిసమాప్తి తర్వాత రష్యాకిచ్చిన హామీ ఏమిటో గుర్తుతెచ్చుకుని విజ్ఞత ప్రదర్శించటం యూరోప్ దేశాలకే మంచిది. రెండు రోజులపాటు దబ్లిన్‌లో జరిగిన యూరోప్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో తమ తరఫున రెండో దశ చర్చల్లో పాల్గొనే ప్రతినిధిని ఎంపిక చేసుకోవటంలో అవి విఫలమయ్యాయి. ఇప్పటికైనా చిత్తశుద్ధి ప్రదర్శిస్తే ఉక్రెయిన్ శాంతి సాధ్యపడుతుంది. ఆలస్యమైనకొద్దీ లబ్ధిపొందేది రష్యానే అని యూరోప్ దేశాలు గుర్తుంచుకోవాలి.

ఏపీకి 'అక్వాన్' తుపాను ముప్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. సాయంత్రానికి తుపానుగా బలపడే సూచనలున్నాయని అధికారులు ఆయనకు వివరించారు. ఈ నెల 19, 20 తేదీల్లో కోస్తాంధ్ర తీరంలో వర్ష సూచనలు ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఈ క్రమంలో స్పందించిన చంద్రబాబు పరిస్థితిని అంచనా వేస్తూ ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.క్షేత్రస్థాయిలో పక్కాగా అమలు చేయాలి : కేంద్ర బృందం సిఫారసులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని చంద్రబాబు సూచించారు. వాటిని క్షేత్రస్థాయిలో పక్కాగా అమలు చేయాలని స్పష్టంచేశారు. అర్నబ్ తరహాలోనే అక్వాన్ తుపాను ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని, కోనసీమ, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, గుంటూరు సహా వివిధ జిల్లాల్లో ప్రభావం ఉంటుందని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు.మరోవైపు అక్వాన్ తుపాను దృష్ట్యా రైతులు, జాలర్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. తుపాను ప్రభావంతో పంటలకు నష్టం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 23.87 లక్షల హెక్టార్ల పంటలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు తెలిపారు. తీరప్రాంత 10 జిల్లాల్లో 9.51లక్షల హెక్టార్ల పంటల రక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. 16 జిల్లాల్లోని 2.69 లక్షల హెక్టార్ల ఉద్యాన పంటలపై పర్యవేక్షణ ఉంటుందని అన్నారు. కోతకు సిద్ధమైన పంటలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని సూచించారు. ఇప్పటికే 30,635 బోట్లు సురక్షితంగా తీరం చేరాయని వివరించారు. ఉద్యాన పంటలకు నష్టం జరిగితే వారంలో పూర్తి వివరాలు ఇవ్వాలని అచ్చెన్నాయుడు వెల్లడించారు.

తెలంగాణ పల్లెలకు ఇంటింటికీ ఇంటర్నెట్



మొదటిపేజీ తరువాయి - కార్యాలయాల్లో ఇంటర్నెట్ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మిగిలిన గ్రామ పంచాయతీలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలలకు కూడా టీ ఫైబర్ కనెక్షన్లను విస్తరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా రూ. 3,185 కోట్ల నిధులను కేటాయించడానికి ఆమోదం తెలపడంతో సేవల విస్తరణకు అడ్డుగా ఉన్న ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగిపోయాయి.ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ అవసరమైన రూటర్స్, కేబుళ్లు, ఇతర సామగ్రి కొనుగోలు చేయనున్నారు. దీని ద్వారా ఉమ్మడి జిల్లాలోని వినియోగదారులకు సరసమైన ధరకే హై-స్పీడ్ ఇంటర్నెట్ సేవలు అందుతాయి. ఇళ్లలో కంప్యూటర్లు, టెలివిజన్ల కోసం 4జీ, 5జీ నెట్‌వర్క్ సౌకర్యం లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం గ్రామాల్లో ఫైబర్? పైపులు దెబ్బతింటున్నాయి. ప్రస్తుతం గ్రామ పంచాయతీల్లో సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తడం వల్ల సేవలు పరిమితంగా లేదా సరిగ్గా అందడం లేదు. ఇప్పుడు తీసుకున్న ఈ కొత్త చర్యల ద్వారా సేవల్లో మెరుగైన మార్పులు రానున్నాయి.

ఏపీలో రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల

మొదటిపేజీ తరువాయి -

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకు పోలింగ్ ఉంటుంది. అదేరోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుంది. నవంబర్ 30న అవసరమైన ప్రాంతాల్లో రీపోలింగ్ నిర్వహిస్తారు. అనంతరం ఫలితాలను ప్రకటిస్తారు.

రెండో విడత ఎన్నికల షెడ్యూల్ ఇలా..

నవంబర్ 18 నుంచి 20 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ

నవంబర్ 21 ఉదయం 8 నుంచి నామినేషన్ల పరిశీలన

నవంబర్ 22 సా.5 వరకు తిరస్కరించిన నామినేషన్లపై అప్పీళ్లకు అవకాశం

నవంబర్ 23న నామినేషన్ల అప్పీళ్ల పరిష్కారం

నవంబర్ 24 మ.3 వరకు నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు అవకాశం

నవంబర్ 24 మ.3 తర్వాత పోటీలో ఉన్న అభ్యర్థుల తుది జాబితా ప్రకటన

నవంబర్ 29 ఉ.7 నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకు పోలింగ్

నవంబర్ 29 మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు

నవంబర్ 30న అవసరమైన ప్రాంతాల్లో రీపోలింగ్, అనంతరం ఫలితాల ప్రకటనట

మూడు దశల్లో పోలింగ్ : రాష్ట్రంలో 13,171 పంచాయతీలకు మూడు దశల్లో పోలింగ్ నిర్వహణకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఈ నెల 26, 29, డిసెంబరు 2న మూడు దశల్లో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. ఇప్పటికే తొలి విడత పంచాయతీ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ జారీ అయింది. ఈనెల 17న సాయంత్రం 5 గంటల వరకు నామినేషన్లు స్వీకరించనున్నారు. నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు ఈనెల 21 తుదిగడువు. ఈనెల 26న పంచాయతీ ఎన్నికలకు పోలింగ్ జరగనుంది. అదేరోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు. రీపోలింగ్ అవసరమైతే ఈనెల 27న నిర్వహించనున్నట్లు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది.రాష్ట్రంలో మూడు దశల్లో పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఏ ఊరిలో ఎప్పుడు పోలింగ్ జరుగుతుందో తెలుసుకునేందుకు ప్రభుత్వం స్వర్ణ పంచాయతీ పోర్టల్ https://swarnapanchayat.apcfss.in/knowyourgramanelectionshedule లో వివరాలు పొందుపరిచింది. మొబైల్ ఫోన్‌లో ఈ సైట్ ద్వారా వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. జిల్లా, మండలం, పంచాయతీని ఎంపిక చేసి సెర్చ్ చేయగానే గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూలు వివరాలు వస్తాయి. ఆస్తి పన్నుతో పాటు వివిధ రుసుముల వసూళ్ల కోసం ప్రారంభించిన స్వర్ణ పంచాయతీ పోర్టల్ ఇప్పటికే బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది.

జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఎన్‌కౌంటర్ ఓ ఉగ్రవాది హతం

మొదటిపేజీ తరువాయి -

దక్షిణ కశ్మీర్‌లోని రహస్య స్థావరాల మధ్య తిరుగుతూ, పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు అధికారులు భావిస్తున్నారు. అనంతనాగ్‌లోని లాల్ చౌక్ ప్రాంతంలో జులై 22న జరిగిన పోలీస్ కానిస్టేబుల్ హత్య, కుల్గామ్‌లో జులై 31న జరిగిన వలస కార్మికుల హత్యతో సహా 2026లో జరిగిన వరుస ఉగ్రదాడుల్లో భట్‌పై ఇప్పటికే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. మరోవైపు, కుల్గామ్ దాడి జరిగిన 24 గంటలలోపే, కిష్త్వార్ జిల్లాలో బాబీ చంద్, యశ్‌పాల్ కుమార్ అనే ఇద్దరు ప్రత్యేక పోలీసు అధికారులను ఉగ్రవాదులు హతమార్చారు. ఉగ్రవాద వ్యతిరేక ఆపరేషన్‌లో భాగంగా సైన్యంలో చేరడానికి ఆ ఇద్దరు స్నేహాలు వెళ్తుండగా ఘటన జరిగినట్లు సమాచారం.మరోవైపు, డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ నలిన్ ప్రభాత్, కశ్మీర్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ సుజిత్ కుమార్ ఇతర సీనియర్ అధికారులతో కలిసి కుల్గాను ఆదివారం సందర్శించారు. భద్రతా పరిస్థితిని సమీక్షించి, ఉగ్రవాదుల ఏరివేతే లక్ష్యంగా సాగుతున్న ఆపరేషన్‌ను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ఇదిలా ఉండగా, సీఆర్‌పీఎఫ్ జమ్మూకశ్మీర్ జోన్ ప్రత్యేక డైరెక్టర్ జనరల్ సందీప్ ఖిర్వార్ మాట్లాడుతూ, ఇటీవల సీఆర్‌పీఎఫ్ సైనికులపై జరిగిన ఉగ్రదాడికి సంబంధించి భద్రతా సంస్థలు కీలక ఆధారాలు సేకరించాయని, ఇందులో ప్రమేయం ఉన్నవారిని న్యాయస్థానం ముందు నిలబెడతామని చెప్పారు. భద్రతా సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి సీఆర్‌పీఎఫ్ సిద్ధంగా ఉందని, సంభావ్య ముప్పులను ముందుగానే ఊహించి సమర్థవంతంగా స్పందించేందుకు ఇతర ఏజెన్సీలతో సమన్వయం చేసుకుంటోందని చెప్పారు. అలాగే, నవంబర్ 11 దాడిలో గాయపడిన సిబ్బంది ఆరోగ్య పరిస్థితిపై కూడా ఆయన మాట్లాడారు. సైనికుల ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని, శ్రీనగర్‌లోని 92 బేస్ హాస్పిటల్‌లో వారికి వైద్య చికిత్స అందిస్తున్నారని ఖిర్వార్ తెలిపారు. గాయపడిన వారిలో ఇద్దరిని తదుపరి చికిత్స కోసం దిల్లీకి తరలించగా, వారి ఆరోగ్యం కూడా బాగానే ఉందని చెప్పారు.నవంబర్ 11న కుల్గామ్‌లోని మీర్ బజార్ సమీపంలో ఉన్న అఖ్రాన్ ప్రాంతంలోని సీఆర్‌పీఎఫ్ చెక్‌పాయింట్‌పై ఉగ్రదాడి జరిగింది. విధుల్లో ఉన్న సీఆర్‌పీఎఫ్ సిబ్బందిపై ఉగ్రవాదులు కాల్పులు జరిపారు. అనంతరం, సమీపంలోని పొదల గుండా పారిపోయారు దుండగులు. ఆ దాడిలో ముగ్గురు సీఆర్‌పీఎఫ్ సిబ్బంది గాయపడగా, వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఆ దాడికి సంబంధించి ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలు సేకరించేందుకు జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ) కూడా విచారణ చేపట్టింది. ఘటనా ప్రాంతంలో స్థానిక పోలీసు, సీఆర్‌పీఎఫ్ దళాలు నిఘాను పెంచాయి. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో గాలింపు చర్యలను ముమ్మరం చేశాయి. ఉగ్రదాడి అనంతరం ఘటనా స్థలంలో అదనపు బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి, సాయుధ వాహనాలతో భారీగా బలగాలను మోహరించారు. క్విక్ రియాక్షన్ టీమ్‌తో కలిసి క్యాంప్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో కార్డన్ సెర్చ్ చేపట్టాయి.

తెలంగాణకు పొంచి ఉన్న తాగునీటి ముప్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి - శ్రీశైలం జలాశయంలో నీటి నిల్వలు ప్రమాదకర స్థాయికి పడిపోవడం, కృష్ణా-గోదావరి నదీ యాజమాన్య బోర్డుల (కేఆర్ఎంబీ, జీఆర్ఎంబీ) సమావేశాలు నిరంతరం వాయిదా పడుతుండడం నేపథ్యంలో.. తెలంగాణలో తాగునీటి సంక్షోభం పొంచి ఉందన్న ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో నీటి పంపకాల సమస్యలు ఇంకా పరిష్కారం కాకపోవడంతో రానున్న వేసవిలో హైదరాబాద్‌తో పాటు దక్షిణ తెలంగాణ జిల్లాలకు నీటి ఇబ్బందులు తప్పవని భావిస్తున్నారు.ప్రస్తుతం శ్రీశైలం జలాశయం నీటిమట్టం 829.10 అడుగులకు చేరింది. పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 885 అడుగులు కాగా, కనీస నీటిమట్టం (834 అడుగులు) కంటే దిగువకు పడిపోయింది. మొత్తం 215.80 టీఎంసీల సామర్థ్యానికి గాను కేవలం 48.57 టీఎంసీలు మాత్రమే నిల్వ ఉన్నాయి. జూరాల, సుంకేసుల, హంద్రీ నదుల నుంచి ఇన్‌ఫ్లోలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయి. నవంబర్ మొదటి తొమ్మిది రోజుల్లోనే 3.03 టీఎంసీల మేర నిల్వలు తగ్గాయి. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల ఈ ఏడాది వార్షిక ప్రవాహాలు 218 టీఎంసీలకు మాత్రమే పరిమితమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో ఆవిరి కావడం, వేసవి డిమాండ్ పెరగడం వల్ల రిజర్వాయర్‌పై ఒత్తిడి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.మరోవైపు, మే నెల నుంచి జరగాల్సిన 21వ కేఆర్ఎంబీ సర్వసభ్య సమావేశం వరుసగా వాయిదా పడుతూ వస్తోంది. చివరిసారిగా 2025 జనవరి 21న ఈ సమావేశం జరిగింది. అటు అజెండాపై రెండు రాష్ట్రాల మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదరకపోవడంతో 18వ జీఆర్ఎంబీ సమావేశం కూడా నిలిచిపోయింది. దీంతో తాగునీటి కేటాయింపులపై కేఆర్ఎంబీ త్రిసభ్య కమిటీ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేకపోతోంది. జనాభా ప్రాతిపదికన లేదా 50:50 నిష్పత్తిలో నీటి కేటాయింపులు చేయాలని తెలంగాణ కోరుతోంది. కల్వకుర్తి, పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల ద్వారా ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్‌కు 5 టీఎంసీలతో పాటు, జూలై వరకు హైదరాబాద్, నల్గొండ, ఖమ్మం అవసరాలకు మొత్తం 46 టీఎంసీల తాగునీటిని కేటాయించాలని తెలంగాణ పట్టుబడుతోంది.

తెలంగాణలో పరీక్ష ఫీజు గడువు పొడిగింపు

మొదటిపేజీ తరువాయి - అందించింది. పరీక్ష ఫీజు చెల్లింపు గడువును పొడిగిస్తూ, సవరించిన నూతన షెడ్యూల్‌ను అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఫీజు చెల్లింపు ప్రక్రియను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ప్రధానోపాధ్యాయులను ఆదేశించింది.సవరించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం.. ఎలాంటి ఆలస్య రుసుము (లేట్ ఫీజు) లేకుండా నవంబర్ 26 వరకు పరీక్ష ఫీజును చెల్లించవచ్చు. ఆ గడువు ముగిసిన తర్వాత రూ.50 ఆలస్య రుసుముతో డిసెంబర్ 8 వరకు అవకాశం కల్పించారు. రూ.200 అపరాధ రుసుముతో డిసెంబర్ 10 నుంచి డిసెంబర్ 21 వరకు, రూ.500 ఆలస్య రుసుముతో డిసెంబర్ 23 నుంచి జనవరి 4 వరకు ఫీజు చెల్లించేందుకు వెసులుబాటు కల్పించారు.రెగ్యులర్ విద్యార్థులు మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సబ్జెక్టులు రాసేందుకు రూ.125 ఫీజుగా నిర్ణయించారు. మూడు సబ్జెక్టుల వరకు మాత్రమే రాసేవారు రూ.110 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఒకేషనల్ కోర్సు విద్యార్థులు రెగ్యులర్ ఫీజుకు అదనంగా మరో రూ.60 చెల్లించాలి. అర్హులైన ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు చెందిన విద్యార్థులకు పరీక్ష ఫీజు నుంచి పూర్తి మినహాయింపు ఇచ్చారు.పరీక్ష ఫీజు చెల్లింపు విధానంపై విద్యాశాఖ స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. ఫీజు మొత్తాన్ని అధికారిక వెబ్‌సైట్ ఎంవీ.వశ్రీఖఅస్త్రుఖు.స్త్రశీఙ.అఅ ద్వారా కేవలం ఆన్‌లైన్ పద్ధతిలోనే పాఠశాల లాగిన్ ఉపయోగించి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మాన్యువల్ ఐఎఫ్ఎంఎస్ చలాన్లు లేదా బ్యాంకుల ద్వారా నేరుగా తీసే ఫిజికల్ చలాన్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆమోదించబోమని స్పష్టం చేసింది. పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థుల వివరాలను పరిశీలించి, నిర్ణీత గడువులోగా ఆన్‌లైన్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని అధికారులు సూచించారు.

ఇటలీ నేతపై చర్యలకు తెలంగాణ బీజేపీ డిమాండ్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఇటలీ నేతపై చర్యలకు తెలంగాణ బీజేపీ డిమాండ్అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేసింది.నవంబర్ 12 నుంచి నవంబర్ 14 వరకు నగరంలో నిర్వహించిన ఈ సదస్సులో విదేశీ ప్రతినిధులు చేసిన ప్రసంగాలు దేశ సమగ్రతకు భంగం కలిగించేలా ఉన్నాయని బీజేపీ నేతలు ఆరోపించారు. ఎఫ్ఆర్ఆర్‌వో అధికారిని కలిసిన అనంతరం రామచందర్ రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇటలీకి చెందిన యూరోపియన్ సోషలిస్ట్ పార్టీ నాయకుడు జియాకోమో ఫిలిబెక్ ఈ సదస్సుకు హాజరై భారత వ్యతిరేక వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పుడు ప్రచారంలో భాగంగా వాడుతున్న 'ఓట్ చోర్, గద్దీ చోడ్' అనే నినాదాన్ని ఆయన ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రస్తావించారని, ఇది స్పష్టంగా భారత అంతర్గత రాజకీయాల్లో జోక్యం చేసుకోవడమేనని మండిపడ్డారు.వీసా నిబంధనల ప్రకారం ఏ విదేశీయుడైనా తాను సందర్శించే దేశానికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడకూడదని రామచందర్ రావు గుర్తుచేశారు. అయితే అందుకు విరుద్ధంగా సదరు నేత భారత ప్రభుత్వం, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను కించపరిచేలా వ్యవహరించారని ఆరోపించారు. ఇటలీ ప్రతినిధి ఈ వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న సమయంలో వేదికపై ఉన్న లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ చప్పట్లు కొట్టడం, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నవ్వడం దేశాన్ని అవమానించడమేనని, కానీ వారికి ఆ విషయం అర్థం కాలేదని ఆయన విమర్శించారు. దేశాన్ని కించపరిచేలా వ్యవహరించిన ఈ చర్యకు రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి ఇద్దరూ దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.ఇమ్మిగ్రేషన్ అండ్ ఫారెనర్స్ చట్టంలోని సెక్షన్ 23 ప్రకారం దేశానికి, దేశ ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించే విదేశీయులకు 3 ఏళ్ల వరకు జైలు శిక్ష విధించే అవకాశం ఉందని, దీని ప్రకారం ఫిలిబెక్ పై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని బీజేపీ నేత డిమాండ్ చేశారు. ఆ వ్యాఖ్యలు చేసిన అనంతరం సదరు వ్యక్తి దేశం విడిచి వెళ్లిపోయారని, అతడిని వెంటనే వెనక్కి రప్పించి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. కేవలం ఆయనపైనే కాకుండా, ఇలాంటి వ్యక్తులను ఆహ్వానించి భారత గడ్డపై దేశానికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడేందుకు అవకాశం కల్పించిన సదస్సు నిర్వాహకులపై కూడా దేశద్రోహానికి సహకరించిన వారిగా కేసులు నమోదు చేయాలని స్పష్టం చేశారు.అలాగే భారత్ సమ్మిట్ నిర్వాహకులు, ఈ సదస్సుకు హాజరైన వారి పూర్వాపరాలపై లోతైన దర్యాప్తు జరపాలని రామచందర్ రావు కోరారు. జార్జ్ సోరోస్ వంటి శక్తుల నుంచి నిధులు పొంది, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరచడానికి, దేశంలో అరాచకం సృష్టించేందుకే ఇలాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలు పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి సారించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

బంగాళాఖాతంలో అరుదైన 'ట్రిపుల్ తుపానులు'

మొదటిపేజీ తరువాయి - బంగాళాఖాతంలో అరుదైన వాతావరణ పరిణామం చోటుచేసుకుంటోంది. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో బలపడుతున్న 'ఎల్ నినో' ప్రభావంతో బంగాళాఖాతంలో స్వల్ప వ్యవధిలోనే వరుసగా మూడు తుపానులు ఏర్పడడం తెలిసిందే. ఆగస్టు నుంచి క్రమంగా బలపడుతున్న ఎల్ నినో, డిసెంబర్ నాటికి రికార్డు స్థాయికి చేరుకునే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) మరియు వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా నమోదవుతూ, ఈశాన్య రుతుపవనాలు మరింత చురుగ్గా మారాయి. ఫలితంగా అల్పపీడనాలు వేగంగా బలపడి తీవ్ర తుపానులుగా మారుతున్నాయి.ఇప్పటికే ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాన్ని రెండు తుపానులు తాకాయి. అక్టోబర్ 28న 'అర్ణబ్' తీవ్ర తుపాను గంటకు 125 నుంచి 135 కిలోమీటర్ల వేగంతో (గరిష్ఠంగా 150 కి.మీ) నరసాపురం వద్ద తీరం దాటింది. ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులకే, నవంబర్ 3న 'మురసు' తీవ్ర తుపాను గంటకు 100 నుంచి 110 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఒంగోలు సమీపంలో తీరాన్ని తాకింది.ప్రస్తుతం ఆగ్నేయ, దానిని ఆనుకుని ఉన్న నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న వాయుగుండం మరింత బలపడుతోంది. ఇది నేటి (నవంబర్ 16) సాయంత్రానికి తుపానుగా, మంగళవారం సాయంత్రానికి తీవ్ర తుపానుగా మారనుందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఆ తర్వాత ఇది మరింత తీవ్రరూపం దాల్చి, నవంబర్ 20 (శుక్రవారం) ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నెల్లూరు - తుని మధ్య అతి తీవ్ర తుపానుగా తీరం దాటే అవకాశం ఉంది. ఆ సమయంలో గంటకు 120 నుంచి 130 కిలోమీటర్ల వేగంతో, గరిష్ఠంగా 145 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఈ తుపానుకు ఇరాన్ సూచించిన 'అక్వాన్' అనే పేరును ఖరారు చేశారు.ఈ విపరీత మార్పులపై ఐఎండీ డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ్ మహాపాత్ర విశ్లేషిస్తూ.. తుపానుల సంఖ్య కంటే కూడా అవి వేగంగా తీవ్ర రూపం దాల్చే వేగం గణనీయంగా పెరిగిందని తెలిపారు. ఎల్ నినో సంవత్సరాల్లో రుతుపవనాల అనంతర కాలంలో అల్పపీడనాలు బంగాళాఖాతంలోని తక్కువ అక్షాంశాల వద్ద ఏర్పడుతుంటాయని, దీనివల్ల అవి నేరుగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు తీరాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని ఆయన వివరించారు. సాధారణంగా ఎల్ నినో ఉన్నప్పుడు ఈశాన్య రుతుపవనాలు బలంగా మారి తమిళనాడు, కేరళ, దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్, దక్షిణ కర్ణాటక ప్రాంతాల్లో సాధారణం కంటే అధిక వర్షాలు కురుస్తాయని మాజీ డీజీ కేజే రమేశ్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఇలా స్వల్ప వ్యవధిలో మూడు తుపానులు రావడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గతంలో 1976 నవంబర్‌లో, ఆ తర్వాత 1987 అక్టోబర్ మధ్య నుంచి నవంబర్ మధ్య కాలంలో కూడా వరుసగా మూడు తుపానులు రాష్ట్రాన్ని తాకాయి. ఆ రెండు సంవత్సరాల్లోనూ ఎల్ నినో ప్రభావం బలంగా ఉంది

ప్రత్యేక అలంకరణలో శ్రీ లక్ష్మీ చెన్నకేశవ స్వామి దేవస్థానం



పెద్దవడుగూరు అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ కార్తీక మాసం తొలి సోమవారం పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని పెద్దవడుగూరులోని శ్రీ లక్ష్మీ చెన్నకేశవ స్వామి దేవస్థానాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు. కార్తీక మాసానికి ఉన్న విశిష్టతను చాటిచెప్పేలా ఆలయాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కలిగించేలా ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. కార్తీక మాసం అత్యంత పవిత్రమైన మాసంగా భక్తులు భావిస్తారు. ఈ మాసంలో ప్రత్యేక పూజలు, దీపారాధనలు, భజనలు నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. ముఖ్యంగా కార్తీక సోమవారానికి ఎంతో విశిష్టత ఉండటంతో భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానంలో ఆకాశ దీపం కార్యక్రమం, భజన కార్యక్రమం నిర్వహించారు భక్తులంతా ఒకచోట చేరి భజనలతో భగవన్నామ స్మరణ చేసారు. అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాల వితరణ కార్యక్రమం చేపట్టనున్నారు. కార్తీక మాస తొలి సోమవారం సందర్భంగా ఆలయంలో నిర్వహించే ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని ఆలయ అర్చకులు జయ రామారావు తెలియజేశారు.

గ్రంథాలయ ఉద్యమకారులకు ఘన నివాళులు



పెద్దవడుగూరు, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ 59వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం పెద్దవడుగూరు శాఖా గ్రంథాలయంలో గ్రంథాలయాధికారి పి. వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక సభా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ ఉద్యమానికి విశేష సేవలందించిన మహనీయులను స్మరించుకుంటూ వారి చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రిటైర్డ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు ఈశ్వరప్ప, ఉపాధ్యాయులు రామ్మోహన్, బి. నారాయణ, వై. సూర్యనారాయణరెడ్డి హాజరయ్యారు. గ్రంథాలయ ఉద్యమకారులైన అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, ఎస్.ఆర్. రంగనాథన్, గాడిచర్ల హరిసర్వోత్తమరావు, పాతూరి నాగభూషణం చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీపీ మెయిన్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయుడు రామ్మోహన్ మాట్లాడుతూ, భారతదేశ గ్రంథాలయ ఉద్యమంలో ప్రముఖ ఉద్యమకారులు పోషించిన పాత్ర ఎంతో కీలకమైందన్నారు. భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలోనూ గ్రంథాలయాలు ప్రజల్లో చైతన్యం, విజ్ఞానం పెంపొందించడంలో విశేష పాత్ర పోషించాయని వివరించారు. ఈ చరిత్రను ప్రతి విద్యార్థి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. రిటైర్డ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు ఈశ్వరప్ప మాట్లాడుతూ, ప్రతి విద్యార్థి చిన్ననాటి నుంచే గ్రంథాలయానికి వెళ్లడం, పుస్తకాలు చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. గ్రంథాలయంలో అందుబాటులో ఉన్న బాలల పుస్తకాలు, కథల పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా జ్ఞానం, ఆలోచనా శక్తి పెంపొందుతాయని తెలిపారు. పఠన అలవాటు విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది వేస్తుందని, జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి దోహదపడుతుందని అన్నారు.అనంతరం వక్తలు వై. సూర్యనారాయణరెడ్డి, బి. నారాయణ గ్రంథాలయ ఉద్యమం ఆవశ్యకత, సమాజంలో గ్రంథాలయాల ప్రాముఖ్యత, విద్యార్థుల జీవితాల్లో పుస్తక పఠనం కలిగించే ప్రయోజనాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయాధికారి పి. వెంకటేశ్వర్లు, గ్రామ పెద్దలు, విద్యార్థులు, గ్రంథాలయ పాఠకులు విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

దుబాయ్‌లో అనంతపురం మేయర్

రమేష్ గౌడ్‌కు ఘన సన్మానం





అనంతపురం, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి అనంతపురం నగర మేయర్‌గా గెలుపొందిన తర్వాత చిట్లూరు రమేష్ గౌడ్ దుబాయ్‌కు విచ్చేసిన సందర్భంగా యూఏఈ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘన స్వాగతం పలికి, ఆత్మీయ సమ్మేళనం, ఘన సన్మాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులుగా, వైఎస్సార్‌సీపీ బీసీ సెల్ రీజినల్ కో-ఆర్డినేటర్‌గా, బీసీ అసోసియేషన్స్ జేఏసీ రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రటరీగా, విద్యావేత్తగా రమేష్ గౌడ్ విశేష గుర్తింపు పొందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులు, కూటమి ప్రభుత్వం నుంచి ఎదురైన రాజకీయ ఒత్తిళ్లు, ఎన్నికల సమయంలో ఎదురైన ఇబ్బందులు, అక్రమాలు, రిగ్గింగ్ ఆరోపణలు వంటి అనేక ప్రతికూల పరిస్థితులను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటూ, ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా తన రాజకీయ నిబద్ధతను చాటుకున్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వై.ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ, తనకు అప్పగించిన బాధ్యతను నిబద్ధతతో నిర్వర్తించిన రమేష్ గౌడ్ పట్టుదల, పోరాట స్ఫూర్తి అభినందనీయమని ఈ సందర్భంగా నాయకులు పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలపై విశ్వాసంతో, ఎన్ని ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురైనా ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి నిలబడిన ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానం అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని యూఏఈ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సత్తి ప్రసన్న సోమిరెడ్డి, శ్రీరామ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనం, సన్మాన కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు సత్తి ప్రసన్న సోమిరెడ్డి, శ్రీరామ్, రెడ్డయ్య రెడ్డి, శ్యామ్ రెడ్డి, జిలాన్ బాషా, తరపట్ల మోహన్, జహీర్, కోటేశ్వర రెడ్డి, శ్రీనివాస్ చౌదరి, సోమశేఖర్, వేంద్ర శ్రీనివాస్, విజయ భాస్కర్, ఫహీం, హనుమంతు రెడ్డి, అబ్దుల్లా, వేంకట రమణా రెడ్డి, మనోహర్, నరేష్ చౌదరి, అక్రమ్, చక్రి, సుధాకర్ రెడ్డి, ఖలీల్, రాజా రెడ్డి, సురేష్, తారక్, భరత్, గణపతి రాజు, పృథ్వీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. దుబాయ్‌లో నిర్వహించిన ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య ఐక్యతను, పరస్పర స్నేహభావాన్ని మరింత బలోపేతం చేసింది. ఈ సందర్భంగా రమేష్ గౌడ్ నాయకులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, ఆయన భవిష్యత్ రాజకీయ ప్రస్థానం మరింత విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు.

ఎనుములదొడ్డి సర్పంచ్ బరిలో వైసీపీ అభ్యర్థి లక్ష్మీకాంత

వైసీపీ తరపున నామినేషన్ దాఖలు.. గ్రామంలో ఆసక్తికరంగా మారిన ఎన్నికల సమీకరణాలు





కళ్యాణదుర్గం, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు అనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఎనుములదొడ్డి గ్రామంలో గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల సందడి మొదలైంది. ఇందులో భాగంగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా లక్ష్మీకాంత నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఎన్నికల అధికారులకు అవసరమైన నామినేషన్ పత్రాలను సమర్పించి ఎన్నికల బరిలో నిలిచారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో గ్రామంలో రాజకీయ వాతావరణం వేడెక్కుతోంది. సర్పంచ్ పదవిని దక్కించుకునేందుకు ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల నాయకులు తమ అభ్యర్థుల ఎంపికపై దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వైసీపీ అభ్యర్థిగా లక్ష్మీకాంత నామినేషన్ వేయడం గ్రామ రాజకీయాల్లో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. గ్రామంలో నెలకొన్న తాగునీరు, రహదారులు, పారిశుద్ధ్యం, వీధిలైట్లు, డ్రైనేజీ వంటి మౌలిక సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు గ్రామ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. లక్ష్మీకాంతకు పార్టీ శ్రేణులు, అభిమానులు మద్దతుగా నిలుస్తూ ఎన్నికల ప్రచారానికి సమాయత్తమవుతున్నారు. రానున్న రోజుల్లో గ్రామంలో ఎన్నికల ప్రచారం మరింత ఊపందుకోనుండగా, ఎనుములదొడ్డి సర్పంచ్ ఎన్నికల పోరు ఎలా సాగుతుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది

అనంతపురం జిల్లాలో రెండో విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలకు షెడ్యూల్ విడుదల

ఈ నెల 18 నుంచి 20 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ.. 29న పోలింగ్, ఓట్ల లెక్కింపు

జిల్లాలో 9 మండలాల్లో గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు



అనంతపురం, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు అనంతపురం జిల్లాలో గ్రామ పంచాయతీ రెండో సాధారణ ఎన్నికలు--2026 రెండో విడత ఎన్నికల నగారా మోగింది. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం రెండో విడత ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేయగా, సోమవారం అనంతపురం నగరంలోని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కార్యాలయంలో డీపీఓ నాగరాజునాయుడు జిల్లా ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను వెల్లడించారు. జిల్లాలో రెండో విడతలో మొత్తం 9 మండలాల్లో గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. నవంబర్ 18వ తేదీ నుంచి నామినేషన్ల స్వీకరణ ప్రారంభమై 20వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. నవంబర్ 21న నామినేషన్ల పరిశీలన, 22న తిరస్కరణకు గురైన నామినేషన్లపై అప్పీళ్ల స్వీకరణ, 23న అప్పీళ్ల పరిష్కారం చేపట్టనున్నారు. నవంబర్ 24వ తేదీ మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు అభ్యర్థులు తమ నామినేషన్లను ఉపసంహరించుకోవడానికి అవకాశం కల్పించారు. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటల అనంతరం పోటీలో ఉన్న అభ్యర్థుల తుది జాబితాను ప్రకటించనున్నారు. నవంబర్ 29వ తేదీన ఉదయం 7 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టి, లెక్కింపు పూర్తయిన వెంటనే ఫలితాలను ప్రకటించనున్నారు. అవసరమైన చోట నవంబర్ 30వ తేదీన రీపోలింగ్ నిర్వహించేందుకు షెడ్యూల్‌లో పేర్కొన్నారు. ఫలితాలు ప్రకటించిన రోజే ఉపసర్పంచి ఎన్నిక కూడా నిర్వహించనున్నారు.

ఈ తొమ్మిది మండలాల్లో ఎన్నికలు

రెండో విడతలో గుంతకల్లు రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలోని గుత్తి, గుంతకల్లు, పామిడి మండలాలతో పాటు అనంతపురం రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలోని సింగనమల, నార్పల, పుట్లూరు, యల్లనూరు, బుక్కరాయసముద్రం, గార్లదిన్నె మండలాల్లో గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం అన్ని ఏర్పాట్లు చేపడుతోందని డీపీఓ నాగరాజునాయుడు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీపీఓ కార్యాలయ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫీసర్ నరసింహారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాలు, బాలలపై లైంగిక దాడుల నివారణపై విద్యార్థులకు అవగాహన



పెద్దవడుగూరు, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ సాధికారత విభాగం ఆదేశాల మేరకు, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ సమితి విభాగం యూనిట్ రమాదేవి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పెద్దవడుగూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులకు బాలల హక్కులు, బాల్య వివాహాల నిషేధ చట్టం, పోక్సో చట్టం, బాలలపై లైంగిక దాడుల నివారణ, 1098 చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ సేవలు, ఆత్మరక్షణ తదితర అంశాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి



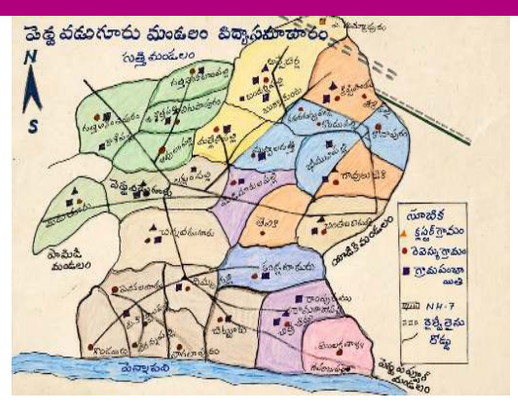
పాఠశాల ఇంచార్జ్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు తులసి అధ్యక్షత వహించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సూపర్‌వైజర్ వెంకటలక్ష్మి మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాల వల్ల కలిగే అనర్థాలు, బాల్య వివాహాల నిషేధ చట్టం, పిల్లలకు కల్పించిన హక్కులు, వాటి పరిరక్షణకు ఉన్న చట్టాల గురించి విద్యార్థులకు వివరించారు.ల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం యూనిట్ రమాదేవి మాట్లాడుతూ పిల్లలపై జరిగే లైంగిక వేధింపులను గుర్తించడం, వాటి నుంచి అప్రమత్తంగా ఉండటం, గుడ్ టచ్ బ్యాడ్ టచ్ మధ్య తేడాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. ఎవరైనా ఇబ్బందులకు గురిచేసినా, వేధింపులకు పాల్పడినా భయపడకుండా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 1098 చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ సేవలను వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు.అలాగే బాలికలు తమ ఆత్మరక్షణ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని, తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని సూచించారు. బాలల భద్రత, హక్కుల పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీఎంఎస్‌కే శాంతి, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు సంజీవమ్మ, పుష్పవతి, అరుణ, జయశ్రీ, పెద్దక్క, వాణి, ఆరోగ్య సిబ్బంది, పాఠశాల విద్యార్థినులు, కిశోర బాలికలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్ అభ్యర్థుల ఎంపికపై ఇరు పార్టీల్లోహై టెన్షన్

టికెట్ కోసం ఆశావహుల ముమ్మర ప్రయత్నాలు..

ఎవరికి అవకాశం దక్కుతుందోనని ఉత్కంఠ

గ్రామాల్లో మొదలైన రాజకీయ వేడి.. అనుచరుల్లో ఆసక్తికర చర్చలు



పెద్దవడుగూరు, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు ప్రతినిధి రంగనాథ్ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నగారా మోగడంతో గ్రామీణ రాజకీయాలు ఒక్కసారిగా వేడెక్కాయి. ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో సర్పంచ్ పదవులపై కన్నేసిన ఆశావహులు తమ ప్రయత్నాలను వేగవంతం చేశారు. ముఖ్యంగా అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలకు చెందిన నాయకులు తమకు పార్టీ టికెట్ దక్కించుకునేందుకు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తుండటంతో ఇరు పార్టీల్లోనూ ఉత్కంఠ వాతావరణం నెలకొంది. మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో సర్పంచ్ పదవుల కోసం పోటీ పడేందుకు పలువురు నాయకులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా గ్రామాల్లో రాజకీయంగా చురుకుగా ఉంటున్న నాయకులతో పాటు కొత్తగా రాజకీయాల్లోకి రావాలనుకుంటున్న వారు కూడా సర్పంచ్ బరిలో నిలిచేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. దీంతో ప్రతి గ్రామంలోనూ అభ్యర్థుల ఎంపికపై చర్చలు జోరందుకున్నాయి.

టికెట్ కోసం నాయకుల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు

పార్టీ టికెట్ తమకే దక్కుతుందనే ఆశతో ఆశావహులు ముఖ్య నాయకులను కలుస్తూ తమ అభ్యర్థిత్వాన్ని బలంగా వినిపిస్తున్నారు. గ్రామంలో తమకున్న పట్టును, అనుచరుల బలాన్ని, ప్రజలతో ఉన్న సంబంధాలను వివరిస్తూ టికెట్ కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. మరికొందరు తమకు మద్దతుగా గ్రామస్థాయి నాయకులను కూడగట్టుకునే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. ఒకే గ్రామంలో ఒకే పార్టీ నుంచి పలువురు అభ్యర్థులు పోటీకి ఆసక్తి చూపుతుండటం పార్టీ నాయకత్వానికి సవాలుగా మారింది. ఎవరికి టికెట్ ఇచ్చినా మిగిలిన వారు అసంతృప్తికి గురయ్యే పరిస్థితి ఉండటంతో నాయకులు అభ్యర్థుల ఎంపిక విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

గ్రామాల్లో అంతర్గత రాజకీయాలు.. ఎవరికి వారే వ్యూహాలు

సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో గెలుపు కోసం ముందుగానే వ్యూహాలు రచిస్తున్న ఆశావహులు తమ అనుచరులతో రహస్య సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు గ్రామాల్లో చర్చ సాగుతోంది. కొందరు గ్రామ పెద్దలను కలిసి మద్దతు కోరుతుండగా, మరికొందరు కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, సన్నిహితుల ద్వారా తమకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అభ్యర్థుల ఎంపికలో గ్రామ ప్రజల అభిప్రాయాలు, స్థానికంగా ఉన్న రాజకీయ పరిస్థితులు, సామాజిక సమీకరణాలు, నాయకుల మధ్య సమన్వయం కీలకంగా మారనున్నాయి. పార్టీ అధిష్ఠానం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందోనని ఆశావహులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

టికెట్ రాకపోతే రెబల్ అభ్యర్థులుగా బరిలోకి దిగుతారా?

ఈ ఎన్నికల్లో అత్యంత ఆసక్తికరమైన అంశం రెబల్ అభ్యర్థుల వ్యవహారమే. పార్టీ టికెట్ ఆశించి భంగపడిన వారు స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీ చేస్తారా? లేక పార్టీ పెద్దల నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటారా? అన్నది ఇప్పుడు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. అసంతృప్తులను బుజ్జగించి అందరినీ కలుపుకొని వెళ్లడం ఇరు పార్టీల నాయకత్వానికి ముఖ్యమైనలు బాధ్యతగా మారింది.

ప్రచారానికి ముందే మొదలైన పోటీ

ఎన్నికల ప్రచారం అధికారికంగా ఊపందుకోకముందే గ్రామాల్లో సర్పంచ్ పదవుల కోసం పోటీ వాతావరణం కనిపిస్తోంది. ఎవరు ఎవరికి మద్దతు ఇస్తున్నారు? ఏ నాయకుడు ఏ పార్టీ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు? ఎవరికి స్థానికంగా మద్దతు లభిస్తోంది? అనే అంశాలపై గ్రామాల్లో చర్చలు సాగుతున్నాయి. మొత్తంగా పెద్దవడుగూరు మండలంలో సర్పంచ్ ఎన్నికలు రాజకీయంగా ఆసక్తికరంగా మారుతున్నాయి. ఇరు పార్టీల నుంచి అభ్యర్థుల ప్రకటన వెలువడిన తర్వాతే అసలు రాజకీయ చిత్రం స్పష్టమయ్యే అవకాశం ఉంది. అప్పటివరకు టికెట్ ఆశావహుల ఎదురుచూపులు, నాయకుల కసరత్తులు, గ్రామాల్లో రాజకీయ చర్చలు కొనసాగనున్నాయి. ఎన్నికల బరిలో నిలిచేది ఎవరు? పార్టీ టికెట్ దక్కించుకునేది ఎవరు? అసంతృప్తులు ఎటువైపు అడుగులు వేస్తారు? అన్న ప్రశ్నలకు రానున్న రోజుల్లో సమాధానం లభించనుంది.

మీ కోసం కాల్ సెంటర్ 1100 సేవలను వినియోగించుకోండి

ఎన్నికలు ముగిసేవరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమం రద్దు..

ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆన్ లైన్ లో ఫిర్యాదు చేయవచ్చు..

పి.జి.ఆర్.ఎస్ పై క్యూ.ఆర్ కోడ్ ద్వారా స్పందన తెలియజేయండి

వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ నంబర్ ద్వారా కూడా ఫిర్యాదులను నమోదు చేసుకునే అవకాశం

జిల్లా ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్..



అనంతపురం, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ముగిసేవరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమం రద్దు చేయడం జరగగా, పిజిఆర్ఎస్ రద్దు అయిన కారణంగా ప్రజలు ఆన్ లైన్ లో ఫిర్యాదు చేయవచ్చని, మీ కోసం కాల్ సెంటర్ 1100 సేవలను వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అర్జీదారులు దాఖలు చేసిన తమ అర్జీలు ఇప్పటికీ పరిష్కారం కాకపోయినా, లేదా తమ ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకోవడానికి 1100 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చునన్నారు. అర్జీదారులు వారి యొక్క అర్జీలు నమోదు చేసుకోవడానికి వీవవఎశీఝిఎ.ఝజూ.స్త్రశీజ.అఅ (మీకోసం డాట్ ఏపీ డాట్ జివో వి డాట్ ఇన్) వెబ్సైట్ నందు వారి యొక్క అర్జీలు నమోదు చేసుకోవచ్చున్నారు.అలాగే 9552300009 వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ నంబర్ ద్వారా కూడా ఫిర్యాదులను నమోదు చేసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తమ సమస్యలకు పరిష్కారం పొందాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.పి.జి.ఆర్.ఎస్ పై క్యూ.ఆర్ కోడ్ ద్వారా స్పందన తెలియజేయండి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పి.జి.ఆర్.ఎస్)పై ప్రజలు తమ స్పందన తెలియజేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను మరింత పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం దిశగాను, నిరంతర అభిప్రాయ సేకరణ చేసి పౌరుల సంతృప్తిని మెరుగుపరచడం, వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉందన్నారు. పౌరులు పి.జి.ఆర్.ఎస్ సేవలను పొందిన వెంటనే తమ మొబైల్ ఫోన్‌ల ద్వారా క్యూ.ఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేసి తమ అభిప్రాయాన్ని సమర్పించవచ్చని చెప్పారు.క్యూ.ఆర్ కోడ్ వలన ప్రజల స్పందన అధికారిక పి.జి.ఆర్.ఎస్ పోర్టల్ కు చేరుతుందని అన్నారు.ఆర్జీల స్థితిగతులు తెలుసుకొనుటకు టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1100 కు ఫోన్ చేసి తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ ను వినియోగించు కోవాలని, తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేస్తూ మరింత మెరుగైన సేవలు అందించుటకు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కారంపై తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేయడం పూర్తిగా పౌరుల స్వచ్ఛంద నిర్ణయం అని అన్నారు.

క్యూఆర్ కోడ్

రీసర్వే పెండింగ్ అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి

జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణుచరణ్..



అనంతపురం, నవంబర్ 16 అక్షర మేధస్సు సర్వే పెండింగ్ అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణుచరణ్ ఆదేశించారు. సోమవారం జిల్లాలో రీ సర్వే మీద నగరంలోని జాయింట్ కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణుచరణ్, ఐ.ఏ.ఎస్ సంబంధిత అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సుయష్ కుమార్, ఆర్డీవోలు, తహసీల్దార్లు, ఏడీ సర్వే, ఎస్‌డీసీ, కేఆర్ఆర్‌సీ అధికారులు, సంబంధిత సెక్షన్ అధికారులతో రీ సర్వే పురోగతి, భూ రికార్డుల్లో ఉన్న లోపాలు, పరిష్కరించాల్సిన పెండింగ్ సమస్యలపై జాయింట్ కలెక్టర్ సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా రీ సర్వేకు సంబంధించిన సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ పెండింగ్ అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఆదేశించారు. భూ రికార్డుల ఖచ్చితత్వాన్ని నిర్ధారిస్తూ, రీ సర్వే ప్రక్రియను నిర్దేశిత మార్గదర్శకాల ప్రకారం సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

తెలుగుపత్రిక అక్షర మేధస్సు

మంగళవారం 17 - 11 - 2026

చలికాలంలో 'ఉసిరి' ఎందుకు తినాలి



ఈ నిజాలు తెలిస్తే రోజుకొకటి తింటారట!

వింటర్‌లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఉసిరి - జలుబు, దగ్గు నుంచి జుట్టు రాలడం వరకు అనేక సమస్యలకు చెక్ పెడుతుందంటున్న నిపుణులు!

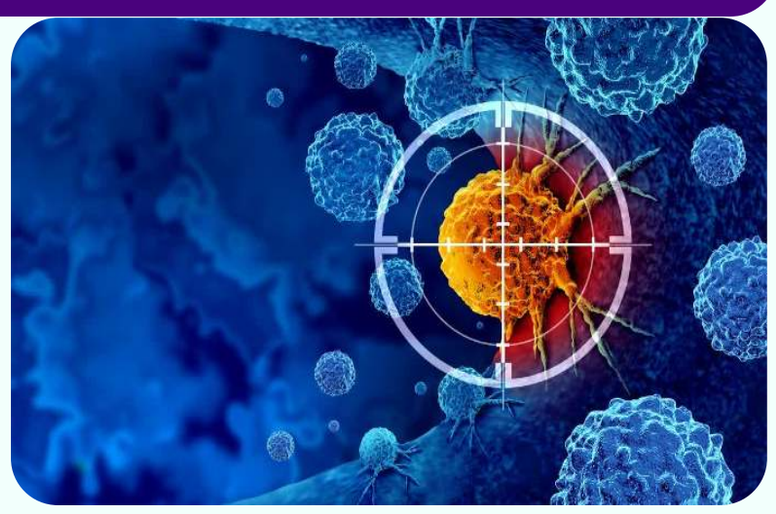
పుల్లగా, వగరుగా ఉందని ఉసిరికాయను పక్కనబెడుతున్నారా అయితే మీరు పొరపాటు చేస్తున్నట్టే. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఉసిరి తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇందుకు చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరచడం నుంచి చర్మానికి మేలు చేయడం వరకు ఉసిరితో చాలా లాభాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తింటే చాలా సమస్యలు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుందంటున్నారు. అసలు ఉసిరికాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి చలికాలంలో తీసుకోవడం ఎందుకు అంత ముఖ్యం ఎలా తినొచ్చు అనే విషయాలను ఈ స్టోరీలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.చలికాలంలో ఉసిరికాయ తినడానికి మేజర్ రీజన్ 'ఇమ్యూనిటీ'. శీతాకాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోతాయి. ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం లాంటి సీజనల్ రోగాలు ఈజీగా అటాక్ చేస్తాయి. వ్యాధి కారకాలతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అంత మెరుగ్గా పోరాడలేకపోవచ్చు. అయితే, ఉసిరిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి ఓ షీల్డ్‌లా పనిచేస్తాయి. ఇమ్యూనిటీని మెరుగ్గా ఉంచుతాయి. వైట్ బ్లడ్ సెల్స్‌ను యాక్టివేట్ చేస్తాయి. వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియాలపై శరీరం పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. దీంతో ఉసిరి తీసుకుంటే చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.వింటర్‌లో చాలామందిలో జీర్ణవ్యవస్థ స్లో అవుతుంది. ఎందుకంటే చలి వల్ల ఉదయం కొందరు ఫిజికల్ యాక్టివిటీలు తగ్గించేస్తారు. ఈ కాలంలో ఫుడ్ కూడా ఎక్కువగా తినే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండడం వల్ల నీరు కూడా సరిగా తీసుకోరు. అందుకే అజీర్తి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ అధికం. ఉసిరికాయలో డైటరీ ఫైబర్ ఈ సమస్యలు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది గట్ హెల్త్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల కదలికలను స్మూత్ చేసి, తీసుకున్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణమయ్యేలా చేయగలదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటికి పోయేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సాఫీగా పనిచేసేలా చూస్తుంది.బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉండేందుకు కూడా ఉసిరి తోడ్పడుతుంది. అందుకే డయాబెటిస్ ఉన్న వారు శీతాకాలంలో తప్పనిసరిగా రోజుకో ఉసిరికాయ తినడం చాలా మేలు అంటున్నారు నిపుణులు. దీంట్లో 'క్రోమియం' అనే మినరల్ ఉంటుంది. ఇది గ్లూకోజ్‌ను శరీరం సరిగ్గా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా కంట్రోల్‌లో ఉంటాయంటున్నారు. చలికాలంలో చాలామందికి ఏదో తెలియని బద్ధకంగా, ఎనర్జీ లేనట్టుగా అనిపిస్తుంది. బాడీ టెంపరేచర్ పడిపోవడమే దీనికి రీజన్. అందుకే ఈ సీజన్‌లో ఉసిరికాయ తింటే, బాడీ మెటబాలిజమ్ రేట్ మెరుగవుతుంది. శరీరానికి మంచి శక్తి దక్కుతుంది. శీతాకాలంలో ఉండే నిస్సత్తువను, అలసటను ఉసిరి తగ్గించగలదు. ఎనర్జిటిక్‌గా ఫీలయ్యేలా చేయగలదంటున్నారు.చలికాలంలో రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి, గుండెపై ఎక్కువ భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఉసిరి తింటే గుండె పనితీరుకు మేలు జరుగుతుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీంట్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు బాడీలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించగలవు. ఉసిరికాయ రోజూ తింటే... ట్రైగ్లిజరైడ్స్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ గ్రాడ్యుయల్‌గా తగ్గే ఛాన్స్ ఉంటుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. ఉసిరిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయగలవు. బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచగలవు. ఇలా గుండెకు కూడా ఉసిరి మేలు చేయగలదని చెబుతున్నారు.శీతాకాలంలో గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. నిస్తేజంగా మారుతుంది. ఈ ప్రాబ్లమ్‌కు కూడా ఉసిరి మంచి సొల్యూషన్. ఉసిరిలో విటమిన్ జ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో 'కొల్లాజెన్' ప్రొడక్షన్ పెంచుతుంది. దీంతో చర్మం తేమగా, కాంతివంతంగా ఉంటుందంటున్నారు.చలికాలంలో హెయిర్‌ఫాల్, చుండ్రు సమస్యలు కొందరిలో పెరుగుతాయి. వీటికి చెక్ పెట్టడానికి ఉసిరికాయ సహాయపడుతుంది. ఉసిరిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు స్కాల్ప్‌కు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీనివల్ల జుట్టు కుదుళ్లు స్ట్రాంగ్ అవుతాయి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల కూడా స్కాల్ప్‌కు మేలు జరుగుతుంది. ఉసిరిలోని విటమిన్ జ, ఇతర ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్‌ను శరీరంలో మెరుగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. ఇది కూడా జుట్టు ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేయడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు.

'క్యాన్సర్' రాకుండా ఉండాలంటే

ఈ 'జాగ్రత్తలు' తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు!

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గాలంటే ఏం చేయాలి

మీ జీవనశైలిలో ఈ మార్పులు చేసుకోవాలంటున్న ఆరోగ్య నిపుణులు!



రెగ్యులర్‌గా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలా రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే రిస్క్ తగ్గిపోతుంది. సరైన లైఫ్ స్టైల్, ఫుడ్ హ్యాబిట్స్‌ను ఫాలో అయితే క్యాన్సర్లు దూరంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజు చేసే ఆ పనులే ఆరోగ్యానికి రక్షణగా ఉంటాయంటున్నారు. మరి, క్యాన్సర్ల రిస్క్ తగ్గాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి వేటికి దూరంగా ఉండాలో ఈ స్టోరీలో డీటెయిల్‌గా తెలుసుకుందాం.స్మోకింగ్ అలవాటు ఉన్నవారికి ఊపిరితిత్తులు, నోరు, గొంతు, స్టమక్, మూత్రాశయం, గర్భాశయం, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ సహా సుమారు 16 రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే రిస్క్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే స్మోకింగ్ అలవాటు ఉంటే పూర్తిగా మానేయాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను పెంచే కారకాలు పొగాకులో ఎక్కువగా ఉంటాయి. సిగరెట్లు, బీడీలు మాత్రమే కాదు గుట్కా, కైనీ లాంటి ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడినా కూడా ప్రమాదమే. స్మోకింగ్ చేసే వారి పక్కన ఉండి ఆ పొగను పీల్చేవారికి లంగ్ క్యాన్సర్ రిస్క్ ఉంటుంది. అందుకే స్మోకింగ్ చేసేవారు ఆ అలవాటును స్టాప్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు అంటున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన రిపోర్టు కోసం ఈ లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి.ఆల్కహాల్ కూడా క్యాన్సర్ల రిస్క్‌ను పెంచుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మద్యం విపరీతంగా తాగేవారికి నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, లివర్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం అధికమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆల్కహాల్ బాడీలో కరిగినప్పుడు ఎసిటాల్డిహైడ్ అనే డేంజరస్ పదార్థం తయారవుతుంది. ఇది మన బాడీలోని కణాలను పాడుచేస్తుంది. ఎంత ఎక్కువగా ఆల్కహాల్ తాగితే డేంజర్ అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గించుకోవాలంటే ఆల్కహాల్ తాగకపోవడమే బెస్ట్ అంటున్నారు. దీనికి సంబంధించిన రిపోర్టు కోసం ఈ లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి.అధిక శరీర బరువు కూడా అనేక రకాల క్యాన్సర్లకు కారణమవుతుంది. మీ శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోతే హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల బ్రెస్ట్, పెద్దపేగు, ఎండోమెట్రియం క్యాన్సర్లు వచ్చే రిస్క్ పెరుగుతుంది. మహిళల్లో అండాశయ, గర్భాశయ క్యాన్సర్ల ముప్పు కూడా అధికమవుతుంది. అందుకే రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తూ హెల్దీ డైట్ తీసుకుంటూ వెయిట్‌ను ఎప్పుడూ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి.మీరు తినే ఆహారమే మీ ఆరోగ్యాన్ని చాలా వరకు నిర్ణయిస్తుంది. జంక్‌ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్, ఆయిలీ, రిఫైన్డ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీటిని తగ్గించేయాలి. బదులుగా ఎక్కువగా కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, నట్స్, సీడ్స్ లాంటి ఫైబర్ రిచ్ హెల్దీ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరంలోని కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతాయి. అలాగే, బెర్రీలు, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్ లాంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు, వెల్లుల్లి, గ్రీన్ టీ లాంటి యాంటీ క్యాన్సర్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. ఈ ఆహారాల్లో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయగల సమ్మేళనాలుంటాయి. ఇవి మీ క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను డౌన్ చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.క్యాన్సర్లు వచ్చే రిస్క్ తగ్గాలంటే రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయడం కూడా ముఖ్యమే అంటున్నారు. వ్యాయామాలు చేసేవారికి క్యాన్సర్ల రిస్క్ ఏకంగా 20 నుంచి 30 శాతం వరకు తగ్గుతుందని ఓ రీసెర్చ్ ప్రూవ్ చేసింది. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలు వాకింగ్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ లాంటి యాక్టివిటీస్ కచ్చితంగా చేయాలి. వారంలో రెండు రోజులైనా వెయిట్ ట్రైనింగ్ ఇతర స్ట్రెంగ్త్ వర్కౌట్స్ చేయాలి.సూర్యరశ్మిలో ఉండే యూవీ కిరణాలు చర్మ కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. రెగ్యులర్‌గా ఎక్కువసేపు తీవ్రమైన ఎండలో ఉన్నా కొందరికి స్కిన్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. అందుకే, ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు వీలైనంతవరకు నీడలో ఉండాలి. బయటకు వెళ్లేటప్పుడు శరీరాన్ని ఎక్కువభాగం కప్పే దుస్తులు, టోపీ, సన్ గ్లాసెస్ ధరించాలి. బయట ఎక్కువసేపు ఉండాల్సి వస్తే ఎస్‌పీఎఫ్ 30 అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న బ్రాడ్ స్పెక్ట్రం సన్‌స్క్రీన్‌ను వాడాలి.కొన్ని రకాల వైరస్‌లు కూడా క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను పెంచుతాయి. ఉదాహరణకు హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వైరస్ గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు, హెపటైటిస్ బి వైరస్ లివర్ క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ వైరస్‌ల బారినపడకుండా ముందే తగిన వ్యాక్సిన్లు వేయించుకుంటే ఆయా క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ పొందొచ్చంటున్నారు.క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గించుకోవడంలో హెల్త్ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు చాలా ముఖ్యం. కొన్ని స్క్రీనింగ్ టెస్టులతో క్యాన్సర్‌ను స్టార్టింగ్ స్టేజ్‌లోనే గుర్తించవచ్చు. మరికొన్ని టెస్టులు క్యాన్సర్‌గా మారే డేంజరస్ కణ మార్పులను ముందే పసిగట్టడానికి హెల్ప్ అవుతాయి. అయితే, అందరికీ అన్ని టెస్టులు అవసరం ఉండవు. మీ ఏజ్, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో ఎవరికైనా క్యాన్సర్ ఉందా అనే అంశాలను బట్టి ఏ టెస్ట్ ఎప్పుడు చేయించుకోవాలో డాక్టర్‌ను అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఎలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేకపోయినా మీకు స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ సూచిస్తే వాయిదా వేసుకోవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ వయసు 40 ఏళ్లు దాటితే ఎలాంటి లక్షణాలు లేకపోయినా కొన్ని రకాల పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందే అలర్ట్ అవ్వడానికి టెస్టులు చాలా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు. క్యాన్సర్లను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్స సులభమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్‌తో పాటు శరీరంలో వచ్చే మార్పులపై అవగాహన ఉండాలి. బాడీలో కొత్తగా గడ్డలు ఏర్పడడం, కారణం లేకుండా విపరీతంగా బరువు తగ్గుతుండడం, మలవిసర్జన, మూత్ర విసర్జన విషయాల్లో భారీ మార్పులు, పుండ్లు తగ్గకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ఇవి కనిపించాయంటే క్యాన్సర్ ఉన్నట్లే అని కాదు, కానీ లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని సూచిస్తున్నారు వైద్య నిపుణులు. మీ ఫ్యామిలీ క్యాన్సర్ హిస్టరీ ఉంటే మీ పర్సనల్ రిస్క్ గురించి డాక్టర్‌తో మాట్లాడాలి. క్యాన్సర్ వచ్చేందుకు కారణాలు అనేక రకాలుగా ఉంటాయి. అయితే, లైఫ్‌స్టైల్, ఫుడ్ విషయంలో పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు ఫాలో అయితే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల రిస్క్ బాగా తగ్గుతుందంటున్నారు నిపుణులు. క్యాన్సర్ల విషయంలో ఎలాంటి సందేహాలు ఉన్నా సంబంధిత వైద్య నిపుణులను అడిగి తెలుసుకోవాలంటున్నారు.

రోజుకు చక్కెర, ఉప్పు ఎంత తీసుకోవాలి



షుగర్, సాల్ట్ ఎక్కువవాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదనేది చాలామందికి తెలిసిందే. కానీ అసలు వీటిని ఎన్ని గ్రాములు తీసుకుంటే సేఫో మీకు తెలుసా టీ, కాఫీ, బ్రేక్‌ఫాస్ట్, భోజనం, లంచ్, స్నాక్స్, ఇతర డ్రింక్స్ ఇలా రోజులో చాలాసార్లు ఉప్పు, చక్కెర తీసుకుంటూ ఉంటాం. వీటి రుచికి అలవాటుపడి తెలియకుండానే చాలామంది లిమిట్‌కు మించి తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా చేస్తుంటే దీర్ఘకాలంలో చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. అసలు రోజులో చక్కెర ఎంత తీసుకోవాలి ఉప్పు ఎంత వాడొచ్చు వీటిని మోతాదుకు మించి అధికంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి రిస్క్‌లు పెరుగుతాయి వీటి వాడకం తగ్గించేందుకు ఏం చేయొచ్చు అనే విషయాలను ఈ స్టోరీలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ 2024లో కొన్ని మార్గదర్శకాలను విడుదల చేశాయి. సాధారణంగా పెద్దలు రోజుకు 20 నుంచి 25 గ్రాముల చక్కెర మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచించాయి. అంటే రోజులో దాదాపు 4 చిన్న టీ స్పూన్ల షుగర్ మాత్రమే తీసుకోవచ్చు. అయితే, టీ, కాఫీలు, స్వీట్లలో వేసే షుగర్ మాత్రమే కాదు, కూల్‌డ్రింక్స్, బిస్కెట్లు, ప్యాకెట్ ఆహారాల ద్వారా అందేది కూడా ఈ లెక్కలోకి వస్తుంది. బెల్లం, తేనె కూడా షుగర్స్ కిందికే వస్తాయి. వీటినీ ఈ లెక్కలో కలుపుకోవాలి. మొత్తంగా ఓ వ్యక్తి రోజుకు 25 గ్రాములలోపే షుగర్స్ తీసుకోవచ్చు. ఒకవేళ మీకు డయాబెటిస్ సహా ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ పరిస్థితిని బట్టి ఈ లిమిట్ గురించి డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.చక్కెరను లిమిట్‌కు మించి ఎక్కువగా తీసుకుంటే దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై ఎఫెక్ట్ ఎక్కువగానే పడుతుంది. క్యాలరీ ఇన్‌టేక్ పెరిగిపోయి, శరీర బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. క్రమంగా ఊబకాయం సమస్య రావొచ్చు. టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పు కూడా పెరగొచ్చు. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు దంతాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే వివిధ ఆహారాలు, డ్రింక్స్ ద్వారా రోజుకు ఎంత షుగర్ తీసుకుంటున్నామో తప్పనిసరిగా లెక్కేసుకోవాలి. వీలైనంత వరకు లిమిట్ పాటించాలి. షుగర్ ఇన్‌టేక్ కంట్రోల్ చేసుకుంటే చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుందని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చక్కెర తీసుకోవడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. టీ, కాఫీల్లో వేసుకునే షుగర్‌ను కొద్దికొద్దిగా తగ్గించండి. రోజుకు ఎక్కువసార్లు టీ, కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటే, ఆ సంఖ్యను కూడా తగ్గించుకోవాలి. కూల్‌డ్రింక్స్, ప్యాక్డ్ ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ మానేస్తే షుగర్ ఇన్‌టేక్ బాగా తగ్గిపోతుందంటున్నారు. వీటికి బదులుగా నీరు, కొబ్బరినీరు, మజ్జిగ వంటివి తాగాలి. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు స్వీట్లు, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లకు బదులుగా పండ్లు, కూరగాయల ముక్కలు తినడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.ఫ్రూట్ జ్యూస్‌ల కంటే పండ్లను నేరుగా తినాలి. ఒకవేళ ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగాల్సి వచ్చినా, దాంట్లో షుగర్ యాడ్ చేయకూడదు. ప్యాకెట్ ఫుడ్స్ కొనేటప్పుడు వాటిపై ఉన్న న్యూట్రిషన్ లేబుల్‌ను తప్పక చదవాలి. చక్కెరతో పాటు సిరప్‌లు, ఇతర తీపి పదార్థాలు ఉన్నాయేమో గమనించాలి. బెల్లం, తేనె ఆరోగ్యకరమైనవేనని భావించి ఎక్కువగా తీసుకోకండి. అవి కూడా షుగర్సే. ఈ చిన్న మార్పులతో మీ షుగర్ ఇన్‌టేక్ బాగా తగ్గిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఐసీఎంఆర్-ఎన్ఐఎన్ 2024 మార్గదర్శకాల ప్రకారం, పెద్దలు రోజుకు 5 గ్రాములలోపు ఉప్పు తీసుకోవచ్చు. అంటే దాదాపు ఒక టీ స్పూన్. అయితే ఈ లెక్కలో వంటల్లో వేసే ఉప్పుతో పాటు పచ్చళ్లు, చిప్స్, బిస్కెట్లు, సాస్‌లు, ఇతర ప్యాక్డ్ ఆహారాల్లో ఉండేది కూడా లెక్కలోకి వస్తుంది. ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరానికి అవసరమే. ఇది శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతకు, నరాలు, కండరాల పనితీరుకు ఉపయోగపడుతుంది. కానీ అవసరానికి మించి సోడియం శరీరంలోకి చేరితే సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే సాల్ట్‌ను సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె, రక్తనాళాల వ్యవస్థపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడుతుంది. దీంతో హైబ్లడ్ ప్రెషర్, గుండె వ్యాధులు, పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం అధికమవుతుంది. శరీరంలో సోడియం ఎక్కువైనప్పుడు ఇన్‌ఫ్లమేషన్, కడుపు ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మూత్రపిండాలపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఫిల్టరింగ్ వ్యవస్థ దెబ్బతినొచ్చు. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే సమస్య పెరుగుతుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల యూరిన్ ద్వారా శరీరంలోని కాల్షియం ఎక్కువగా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో ఎముకల సాంద్రత తగ్గిపోవచ్చు. ఎముకలు తీవ్రంగా బలహీనపడేందుకు ఇది దారితీస్తుంది. ఇప్పటికే బీపీ, గుండె, కిడ్నీల సమస్యలు ఉన్నవారు ఉప్పు విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు.

స్వచ్ఛమైన గాలితో 'షుగర్ లెవల్స్' కంట్రోల్

అమెరికా శాస్త్రవేత్తల లేటెస్ట్ అప్‌డేట్

ఇంట్లో 'ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్' ఉంటే బ్లడ్ షుగర్ తగ్గుతుందా

సరికొత్త పరిశోధన వివరాలు ఏం చెబుతున్నాయంటే



రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యం కారణంగా మనం పీల్చే గాలిలో కూడా నాణ్యత పూర్తిగా కరవు అవుతుంది. ఈ క్రమంలోనే చాలా మంది స్వచ్ఛమైన గాలి కోసం ఇళ్లలో ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. అయితే, ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ల వల్ల కేవలం శ్వాసకోశ సమస్యలే కాకుండా, రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటాయని అమెరికా శాస్త్రవేత్తల తాజా పరిశోధనలో తేలింది. ఇంతకీ, స్వచ్ఛమైన గాలికి, చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణకు ఉన్న సంబంధం ఏంటి ఈ పరిశోధనలో వెల్లడైన మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇంట్లో ముఖ్యంగా పడక గదిలో గాలిలోని ధూళి రేణువులను శుభ్రపరిచే పోర్టబుల్ ఎయిర్ ఫిల్టర్లు లేదా ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటుందని అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఈ కొత్త అధ్యయనం 'అమెరికన్ హార్ట్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైంది. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, బెడ్‌రూమ్‌లో వాయు కాలుష్యం తగ్గించడానికి పోర్టబుల్ ఫిల్టర్లను యూజ్ చేయడం వల్ల ప్రీడయాబెటిస్ బాధితుల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ సదన్‌గా పెరగకుండా అదుపులో ఉంటాయని తేలింది.అమెరికాలోని న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు ధమనుల్లో కొలెస్టరాల్ చేరే సమస్య(అథెరోస్క్లెరోసిస్) లేని 150 మందికి పైగా ప్రీడయాబెటిక్ పురుషులు, మహిళలపై ఈ రీసెర్చ్ నిర్వహించారు. ప్రీడయాబెటిస్ స్టేజ్ గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందన్నది తెలిసిందే. రోజువారీగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చుతగ్గులు ఈ పరిస్థితిని మరింత పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా వాయు కాలుష్యం ప్రీడయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు.ఇంట్లో, ముఖ్యంగా బెడ్‌రూమ్‌లో స్వచ్ఛమైన గాలి వీచే ఏర్పాటు ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఉదయాన్నే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంచుకోవడానికి సహాయపడుతుందని న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ షారీన్ ఎల్. విట్‌కాప్ పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మెడిసిన్‌తో పాటు హెపా ఫిల్టర్లను ఏర్పాటు చేసుకోవడం గుండె, జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సులభమైన, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన మార్గమని ఆమె తెలిపారు.ఈ పరిశోధనలో భాగంగా సగం మంది తమ బెడ్‌రూమ్‌లో నిజమైన ఎయిర్ ఫిల్టర్లతో, మిగిలిన సగం మంది గాలిని శుభ్రపరచని నకిలీ ఫిల్టర్లతో ఒక నెల రోజులు నిద్రించారు. నిజమైన ఫిల్టర్లు ఏర్పాటు చేసిన రూమ్‌లో హానికరమైన సూక్ష్మ రేణువుల స్థాయిలు 36 శాతం మేరకు తగ్గాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారందరూ 'నిరంతర గ్లూకోజ్ నిఘా సాధనాన్ని' ధరించడం ద్వారా తమ రోజువారీ చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను నమోదు చేశారని తెలిపారు.స్వచ్ఛమైన గాలి వల్ల ప్రతిరోజూ రక్తంలో సంభవించే చక్కెర స్థాయిల హెచ్చుతగ్గులు కంట్రోల్‌లో ఉండటంతోపాటు మార్నింగ్ టిఫిన్ తర్వాత నమోదయ్యే చక్కెర స్థాయి పెరుగుదల తగ్గిందని కనుగొన్నారు. గాలి నాణ్యత తగ్గడం ఊపిరితిత్తులకే కాకుండా గుండె, జీవక్రియ ఆరోగ్యానికీ ముప్పు అని న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు జోనాథన్ న్యూమాన్ తెలిపారు. వైద్యులు తమ రోగుల ఆరోగ్య నిర్వహణలో ఇంట్లోని గాలి నాణ్యతనూ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన ఈ రీసెర్చ్ సూచిస్తోంది.

చలికాలంలో 'మార్నింగ్ వాక్' సేఫేనా

నిపుణులు ఏం చెప్తున్నారంటే

వింటర్ పొల్యూషన్ అలర్ట్ - ఉదయం వేళ బయటకు వెళ్లేవారు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!



చలికాలం వచ్చేసింది. ఈ సీజన్‌లో తెల్లవారుజామున చల్లటి గాలిని ఆస్వాదిస్తూ నడవడం ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి. అందుకే, ఎంతో మంది ఈ కాలంలో తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉదయాన్నే లేచి పార్కుల్లో వాకింగ్, రోడ్లపై జాగింగ్, సైక్లింగ్ చేస్తుంటారు. కానీ, కొద్దిరోజులుగా తగ్గుతున్న ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు మనం పీల్చే గాలిలో కాలుష్య కణాల శాతం ప్రమాదకరంగా పెరుగుతోంది. ఉదయం వేళ పీల్చే ఆ చల్లటి గాలి మీ ఊపిరితిత్తులకు అమృతం కాదు, విషపూరితమైన పొగమంచు అని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యం కోసం వెళ్లి అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నారు. మరి,