తెలుగుకలం

TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం | కర్నూలు | కడప | చిత్తూరు | ప్రకాశం | గుంటూరు | విజయవాడ | హైదరాబాద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 97 ఎడిటర్. అచుకట్ల ఖాదర్ బాషా పేజిలు : 08 ఆదివారం 08 - 11 - 2026 వెల రూ. 2 రూ/

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

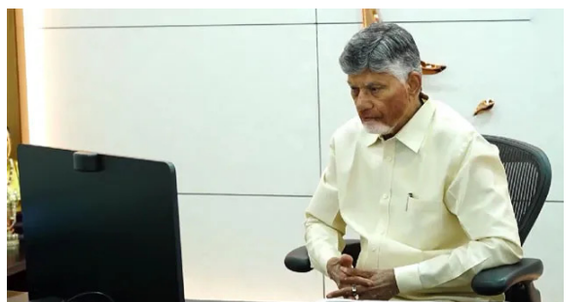
ఢిల్లీ :

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



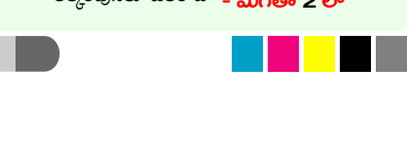
విశాఖ వేదికగా
గ్లోబల్ సమ్మిట్

- 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

తెలుగుకలం
TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక
ఆదివారం 08 - 11 - 2026

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.

మొన్నటివరకు ఎల్‌నినో ఇప్పుడు తుపాన్లు దెబ్బతీశాయి

మొదటిపేజీ తరువాయి - పాడైపోయిన వరిపంటను తెచ్చి రైతులు చూపించారు. మరికొద్ది రోజుల్లో పంట చేతికొస్తుందనుకుంటే వరదతో పూర్తిగా కోల్పోయాని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నల్లమడ వాగు వరద గేట్లు పాడైపోయాయని రైతులు చెప్పగా స్పందించిన సీఎం మరమ్మతులు చేయించాలని లేదా కొత్త వాటికి ప్రతిపాదనలు పంపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రైతులు పంటల బీమా తప్పనిసరిగా చేయించాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో రైతులు బాగా నష్టపోయారని అన్నారు. గుంటూరు, పల్నాడు, బాపట్ల, కోనసీమ జిల్లాల్లో భారీవర్షాలు పడ్డాయని తెలిపారు. తుపాన్ల వల్ల కోస్తా రైతులు తరచుగా నష్టపోతున్నారని మొన్నటి వరకు ఎల్‌నినోతో ఇబ్బందులు ఇప్పుడు తుపాన్లు దెబ్బతీశాయని పేర్కొన్నారు. భారీ వర్షాలు పడటంతో సమర్థంగా నీటినిర్వహణ చేపట్టామని తెలిపారు. ఉన్నతాధికారుల నుంచి కిందిస్థాయి సిబ్బంది వరకు పని చేశారని ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి అందరినీ అప్రమత్తం చేశామని అన్నారు. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించమని అలానే పంటలబీమాను తప్పకుండా కట్టాలని ప్రతి రైతును కోరుతున్నానని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

నేడే ఆంధ్రప్రదేశ్ పరిషత్ తీర్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి - జిల్లాలో 62.01 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో 65.51, అనకాపల్లి 75.58, అనంతపురం 64.38, అన్నమయ్య 69.19, చిత్తూరు 76.30, బాపట్ల 67.47, కృష్ణా జిల్లా 73.21, కోనసీమ జిల్లాలో 66.33 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.రాష్ట్రంలో నేడు జరిగే పరిషత్ ఎన్నికల కౌంటింగ్ పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఎస్ఈసీ అనిల్ చంద్ర పునేతా తెలిపారు. రీపోలింగ్ జరుగుతున్న చోట్ల కూడా త్వరితగతిన ప్రక్రియ పూర్తి చేసి రేపే ఫలితాలు వెల్లడిస్తామని చెప్పారు. మధ్యాహ్నం 3 గంటల్లోగా కౌంటింగ్ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు.'ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ స్థానాలకు పోటీపడ్డ వేల మంది అభ్యర్థుల భవితవ్యం బ్యాలెట్ బాక్స్‌లో నిక్షిప్తమై ఉంది. జయాపజయాలు మాట ఎలా ఉన్నప్పటికీ పోలింగ్ ప్రక్రియ ఎంత సజావుగా సాగిందో అంతకంటే క్రమ పద్ధతిలో కౌంటింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు 28 జిల్లాల్లో అధికార యంత్రాంగం చర్యలు చేపట్టింది.దాదాపు 30 వేల మందికి పైగా సిబ్బంది ఈ కౌంటింగ్ ప్రక్రియలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొంటారు. వేల సంఖ్యలో పోలీస్ బందోబస్తు కూడా ఈ కౌంటింగ్ కేంద్రాల దగ్గర ఉంటుంది ఉదయం 8 గంటలకు పోస్టల్ బ్యాలెట్?తో ప్రారంభమయ్యే కౌంటింగ్ తొలి ఫలితం వచ్చేసరికి కనీసం నాలుగు గంటలు సమయం పడుతుందని అంచనా వేస్తున్నాం.

కర్మభూమి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో అగ్నిప్రమాదం



మొదటిపేజీ తరువాయి - అమృత్‌సర్ నుంచి బయలుదేరిన కొద్దిసేపటికే పంజాబ్‌లోని సరాయ్ బంజారా రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో మంటలు చెలరేగాయి. ఇంజిన్ నుంచి లెక్కిస్తే ఐదో బోగీలో తొలుత మంటలు కనిపించాయి. ఆ తర్వాత మరో మూడు బోగీలకూ వ్యాపించాయి.సమాచారం అందుకున్న రైల్వే అధికారులు, అత్యవసర సిబ్బంది వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. బోగీల నుంచి మంటలు, దట్టమైన పొగలు వెలువడుతున్న దృశ్యాలు బయటకు వచ్చాయి. షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగానే మంటలు చెలరేగి ఉండొచ్చని ప్రాథమికంగా అనుమానిస్తున్నారు. అయితే ప్రమాదానికి కచ్చితమైన కారణం ఇంకా అధికారికంగా నిర్ధారణ కాలేదు. ఘటనపై రైల్వే అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

రుషికొండ తీరంలో హోవర్ క్రాఫ్ట్‌ల సందడి



మొదటిపేజీ తరువాయి - వెంబడి ఆగుతూ ప్రయాణిస్తున్నాయని రుషికొండ మెరైన్ సీఐ అశోక్‌కుమార్ తెలిపారు. కోస్ట్‌గార్డ్ విధుల నిమిత్తం గోవా నుంచి పశ్చిమ బెంగాల్‌కు వెళ్తుంది.ప్రయాణంలో భాగంగా కేవలం ఇంధనం నింపుకొనే నిమిత్తమే వీటిని తాత్కాలికంగా విశాఖలోని రుషికొండ సముద్రతీరానికి తీసుకొచ్చారన్నారు. ముఖ్యంగా తీర ప్రాంతంలో అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడానికి అత్యంత పటిష్ఠ నిఘా కోసమే వీటిని ఉపయోగిస్తారని తెలిపారు. ఇవి నీటిపైనే కాకుండా ఇసుకలో కూడా సునాయాసనంగా దూసుకుపోవడాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసిన పర్యాటకులు, పిల్లలు తీవ్ర ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు.ఈ అరుదైన నౌకలను తిలకించేందుకు సందర్శకులు పెద్ద ఎత్తున అమితాసక్తి చూపడంతో రుషికొండ తీరమంతా ఒక్కసారిగా కోలాహలంగా మారి తీవ్ర సందడి నెలకొంది. ప్రతికూల వాతావరణం, తుపాను గాలుల కారణంగా తీరం వెంబడి ఆగుతూ ప్రయాణిస్తున్నాయని రుషికొండ మెరైన్ సీఐ కె.అశోక్‌కుమార్ తెలిపారు. ప్రయాణంలో భాగంగా ఇంధనం నింపుకొనే నిమిత్తమే వీటిని తాత్కాలికంగా రుషికొండ తీరానికి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. తిరిగి శుక్రవారం ఉదయాన్నే ఇవి పశ్చిమ బెంగాల్‌కు బయలుదేరుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. తీర ప్రాంతాల్లో అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడానికి, అత్యంత పటిష్ట నిఘా కోసమే ఈ వాహనాలను వినియోగించనున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు.తుపాను కారణంగా కురిసిన వర్షాలకు సముద్రం ఉగ్ర రూపం దాల్చింది. ఇన్ని రోజులు తీరం సందర్శకులు లేక వెలవెలబోయింది. ప్రస్తుతం హోవర్ క్రాఫ్ట్‌ల రాకతో రుషికొండ బీచ్?కు సందర్శకులు భారీ ఎత్తున తరలి వచ్చారు. వారి రాకతో అక్కడ వాతావరణమంతా కోలాహలంగా మారింది. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ అందరూ హోవర్ క్రాఫ్ట్‌లను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు.

హ్యాకర్లను మించిపోయే 'జీపీటీ-6' లాంచ్ చేసిన ఓపెన్‌ఏఐ



మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రంగంలో అగ్రగామి సంస్థ ఓపెన్‌ఏఐ, సైబర్ సెక్యూరిటీ ప్రపంచంలో ఒక సంచలనాత్మక ముందడుగు వేసింది. సాఫ్ట్‌వేర్, ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌లలో ఉండే భద్రతా లోపాలను గుర్తించి, వాటిని ఎలా హ్యాక్ చేయవచ్చో కూడా పరీక్షించగల శక్తివంతమైన ఏఐ మోడల్ 'జీపీటీ-6 సైబర్'ను విడుదల చేసింది. ఈ ఏఐ మోడల్ సామర్థ్యం దృష్ట్యా, దీనికి తన సేఫ్టీ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లో 'క్రిటికల్' (అత్యంత కీలకమైన) రేటింగ్ ఇచ్చింది.గురువారం (నవంబర్ 5) ఎంపిక చేసిన కొద్దిమంది నిపుణులకు అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఈ మోడల్, ఇప్పటికే తన సత్తా చాటింది. ఫైర్‌ఫాక్స్ బ్రౌజర్‌లో ఇప్పటివరకూ ఎవరికీ తెలియని 81 తీవ్రమైన భద్రతా లోపాలను ఇది గుర్తించింది. ఈ సమాచారంతో మోజిల్లా సంస్థ ఇప్పటికే పరిష్కార చర్యలు ప్రారంభించింది. అంతేకాకుండా, లైనక్స్ కెర్నల్‌లో 948 లోపాలను ఇది కనుగొనగా, వాటిలో 588 ఇంతకుముందు తెలియనివి కావడం గమనార్హం. వీటిలో 304 కీలకమైన లోపాల వివరాలను, వాటికి పరిష్కార మార్గాలతో సహా ఓపెన్‌ఏఐ సంబంధిత డెవలపర్‌లకు అందించింది.జీపీటీ-6 సైబర్ శక్తిసామర్థ్యాల కారణంగా, దీనిని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం లేదు. కేవలం అధునాతన సైబర్ సెక్యూరిటీ పరిశోధనల కోసం ఉద్దేశించిన 'డేబ్రేక్ రెడ్' అనే ప్రత్యేక ప్లాట్‌ఫామ్‌పై, ఎంపిక చేసిన కస్టమర్లకు మాత్రమే యాక్సెస్ కల్పించారు. రాబోయే వారాల్లో ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌లోని అధీకృత నిపుణులందరికీ దీనిని అందు బాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు ఓపెన్‌ఏఐ తెలిపింది. దీని పాత వెర్షన్ అయిన జీపీటీ-5.6 సైబర్‌ను కూడా గురువారం నుంచి డేబ్రేక్ రెడ్ కస్టమర్లందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చారు. హ్యాకర్లు, సైబర్ నేరగాళ్లు ఏఐని దుర్వినియోగం చేసే ప్రయత్నాలు పెరుగుతున్నాయని ఓపెన్‌ఏఐ అంగీకరించింది. ఈ నేపథ్యంలో, నేరగాళ్ల కంటే ముందుగానే భద్రతా నిపుణులు లోపాలను గుర్తించి, సరిదిద్దేందుకు ఒక శక్తివంతమైన సాధనంగా జీపీటీ-6 సైబర్‌ను అందిస్తున్నట్లు స్పష్టం చేసింది.

భారత్ అమ్ములపొదిలో మరో అస్త్రం.. 'ప్రళయ్' పరీక్ష సక్సెస్



మొదటిపేజీ తరువాయి - "వినియోగదారుల మూల్యాంకన పరీక్షల్లో భాగంగా ఈ ప్రయోగం జరిగింది. నిర్దేశించిన అన్ని లక్ష్యాలను ఇది విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది. వివిధ రేంజ్ సాధనాల ద్వారా సేకరించిన డేటా ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించింది" అని ఆయన తెలిపారు. స్వదేశీ రక్షణ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేయడంలో ఈ విజయం మరో ముఖ్యమైన మైలురాయి అని ఆయన పేర్కొన్నారు.డీఆర్‌డీవో గత నెలలో కూడా మరో ఘనతను సొంతం చేసుకుంది. దేశీయంగా అభివృద్ధి చేసిన హై-ఆల్టిట్యూడ్ ప్లాట్‌ఫామ్ సిస్టమ్ (హెచ్‌ఏపీఎస్) విమాన ప్రయోగాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు ప్రకటించింది. ఈ ప్రయోగంలో భాగంగా హెచ్‌ఏపీఎస్ 21 కిలోమీటర్ల ఎత్తుకు చేరుకుని, సుదీర్ఘ సమయం పాటు స్ట్రాటోస్ఫియర్‌లో ప్రయాణించే సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించింది. రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, ఈ ప్రయోగాత్మక విమానం సముద్ర మట్టానికి 21 కిలోమీటర్ల ఎత్తుకు చేరుకుంది. ఆ తర్వాత సుమారు 20 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో 30 నిమిషాలకు పైగా నిలకడగా ప్రయాణించింది. నిరంతర నిఘా, కమ్యూనికేషన్లు, పర్యవేక్షణ వంటి కార్యకలాపాలకు స్ట్రాటోస్ఫియర్ ఎంతో అనుకూలమైన ప్రాంతం కాగా, ఆ ఎత్తులో పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని ఈ వ్యవస్థ నిరూపించింది. ప్రయోగ సమయంలో ఎయిర్‌బోర్న్ ప్లాట్‌ఫామ్ నుంచి గ్రౌండ్ కంట్రోల్ స్టేషన్‌కు రియల్ టైమ్ వీడియో, వాహన పనితీరు డేటా నిరంతరం ప్రసారమైంది.ఈ వ్యవస్థలో ఇనర్షియల్ మెజర్‌మెంట్ యూనిట్, జీపీఎస్ రిసీవర్, ఆన్‌బోర్డ్ కెమెరాలు, ఎత్తును నియంత్రించే యంత్రాంగాలు వంటి అనేక పరికరాలను అమర్చారు. ఈ ఉప వ్యవస్థలన్నీ మిషన్ అంతటా సక్రమంగా పనిచేశాయని అధికారులు తెలిపారు. భారత వైమానిక దళం, సెంటర్ ఫర్ మిలిటరీ ఎయిర్‌వర్తీనెస్ అండ్ సర్టిఫికేషన్, డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్, ఎయిర్‌పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా వంటి పలు ఏజెన్సీల సమన్వయంతో ఈ ప్రయోగాన్ని నిర్వహించారు.

కొడంగల్ అభివృద్ధికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మెగా ప్లాన్



మొదటిపేజీ తరువాయి - నవంబర్ 8 (ఆదివారం):

హకీంపేటలో స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలతో సమావేశమవుతారు.

ఎకోపామ్ పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేస్తారు.

హకీంపేటలో నూతనంగా నిర్మించిన పాఠశాల, జూనియర్ కళాశాల, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (ూనజ) భవనాలను ప్రారంభిస్తారు.

బొంరాస్‌పేట, కొడంగల్, దుద్యాల మండలాల్లో పోలీస్ స్టేషన్లు, ఇతర ప్రభుత్వ భవనాలను ప్రారంభిస్తారు.

నాచారం వద్ద రూ.5,060 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న రేడియల్ రోడ్డు-2 పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తారు.

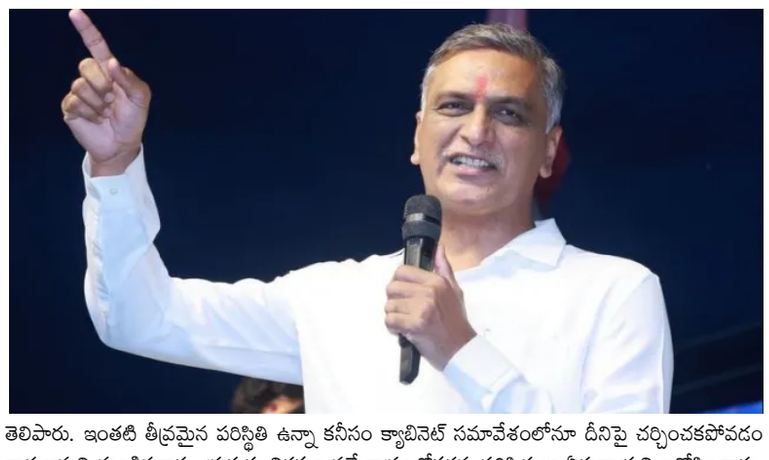
కోస్గిలో సైన్స్ మ్యూజియం, దౌలతాబాద్‌లో జూనియర్ కళాశాల, బాలంపేటలో పీహెచ్‌సీని ప్రారంభిస్తారు.

రాత్రి కొడంగల్‌లోనే బస చేస్తారు.

ఈ మూడు రోజుల పర్యటనలో మొత్తం రూ.9,053.48 కోట్ల విలువైన 13 కీలక అభివృద్ధి పనులకు సీఎం శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు.

పర్యటన ముగింపులో భాగంగా హకీంపేటలో ఏర్పాటు చేసే భారీ రైతు బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు.ఈ పర్యటన ద్వారా కొడంగల్ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

60 టీఎంసీలు ఎత్తిపోయొచ్చు.. ప్రభుత్వం తీసుకుంది 18 టీఎంసీలే



మొదటిపేజీ తరువాయి - విమర్శించారు. "ఇది అతివృష్టి కాదు.. అనావృష్టి కాదు.. రేవంత్ వృష్టి" అంటూ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. నదుల్లో పుష్కలంగా నీళ్లున్నా.. పంపులు నడిపి పొలాలకు నీటిని అందించలేని దుస్థితి నెలకొందని మండిపడ్డారు. రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఆధారాలతో సహా ఎండగడతామని హెచ్చరించారు.దేవాదుల ప్రాజెక్టు ద్వారా 60 టీఎంసీల నీటిని ఎత్తిపోసే అవకాశం ఉన్నా.. ప్రభుత్వం కేవలం 18 టీఎంసీలకే పరిమితమైందని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి నీటిని దిగువకు వదిలేస్తుంటే.. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు వాటిని ఒడిసిపట్టుకుంటున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. శ్రీశైలంలో తగినంత నీరు ఉన్నా కల్వకుర్తి ఎత్తిపోతల పథకం వద్ద పూర్తిస్థాయిలో మోటార్లు నడపడం లేదని విమర్శించారు. మరోవైపు చంద్రబాబు 700 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కుప్పం వరకు నీటిని తరలించుకుపోయారని పేర్కొన్నారు.గ్లోబల్ వార్మింగ్, ఎల్‌నినో ప్రభావం ఉండొచ్చని శాస్త్రవేత్తలు ముందుగానే హెచ్చరించినా ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలు తీసుకోలేదని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో పంటల బీమాపై హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ నేతలు.. అధికారంలోకి వచ్చాక దాన్ని అమలు చేయడం మరిచిపోయారని విమర్శించారు. పంటల బీమా అమల్లో ఉంటే రైతులకు కొంతైనా నష్టపరిహారం అందేదని అన్నారు. కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలో కరవు సాయం కింద ఎకరాకు రూ.5 వేల చొప్పున రైతులకు అందిస్తున్నారని గుర్తుచేశారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 25 లక్షల ఎకరాల్లో పంటలు ఎండిపోయి రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. ఇంతటి తీవ్రమైన పరిస్థితి ఉన్నా కనీసం క్యాబినెట్ సమావేశంలోనూ దీనిపై చర్చించకపోవడం దారుణమని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్లే రాష్ట్రంలోకరవు పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని ఆరోపించారు.

కుర్చీలో ఆర్టీసీ డీఎం, నేలపై కార్మికులు.. మంత్రి పొన్నం సీరియస్!



మొదటిపేజీ తరువాయి - రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. కార్మికులతో సమావేశమైన సమయంలో డీఎం కుర్చీలో కూర్చోగా, కార్మికులు నేలపై కూర్చున్నట్లుగా ప్రచారంలోకి వచ్చిన ఘటనపై ఆయన పూర్తిస్థాయి విచారణకు ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఆర్టీసీ ఎండీతో మాట్లాడి, ఘటనకు బాధ్యులైన వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.ఈ విషయంపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ.. "సిద్దిపేట డిపోలో జరిగిన ఘటన నా దృష్టికి వచ్చింది. ఈ అంశంపై తక్షణమే ఆర్టీసీ ఎండీతో మాట్లాడి, సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని ఆదేశించాను. విచారణలో బాధ్యులుగా తేలిన వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయి" అని తెలిపారు.ప్రజా పాలన ప్రభుత్వంలో కార్మికుల సంక్షేమానికి, వారి ఆత్మగౌరవానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. "ఆర్టీసీ సంస్థ అభివృద్ధిలో కార్మికుల పాత్ర ఎంతో కీలకం. సంస్థ కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్న కార్మికులను గౌరవంగా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి అధికారిపై ఉంది. వారి ఆత్మగౌరవానికి భంగం కలిగించేలా ఎవరు వ్యవహరించినా సహించే ప్రసక్తే లేదు" అని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.కార్మికుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా, అగౌరవంగా ప్రవర్తించే అధికారులపై భవిష్యత్తులో కఠిన చర్యలు తప్పవని పొన్నం ప్రభాకర్ గట్టిగా హెచ్చరించారు. అధికారులు తమ పరిధిలో కార్మికులతో గౌరవప్రదంగా, బాధ్యతాయుతంగా మెలగాలని ఆయన హితవు పలికారు.ద

ఒకటి కాదు రెండు కాదు.. 70కి పైగా అవమానాలు భరించా!

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వైసీపీ నుంచి తనను జగన్ అవమానించి బయటకు పంపించారని, పొమ్మనకుండా పొగబెట్టారని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.ఈ నెల 11వ తేదీన తన కొత్త పార్టీ ఆవిర్భావం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. కొత్త పార్టీలో చేరికలను స్వాగతించారు. విశ్వ హిందూ పరిషత్‌లో దశాబ్దాలుగా పనిచేసిన సుమతి రెడ్డి, అనకాపల్లికి చెందిన హిందూ ఎస్సీ, ఎస్టీ కులాల పరిరక్షణ సంఘం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు బోని గణేశ్ తమ పార్టీలో చేరడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. సుమతి రెడ్డి రాబోయే ఎన్నికల్లో తిరుపతి జిల్లా నుంచి శాసనసభకు పోటీ చేస్తారని, నియోజకవర్గాన్ని త్వరలో ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఈ చేరికలు తమ పార్టీ సిద్ధాంతానికి నిదర్శనమని, అన్ని కులాలు, మతాలు, వర్గాలకు సమన్యాయం చేయడమే తమ లక్ష్యమని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. "రాష్ట్రాన్ని రెండు కుటుంబాల చేతుల్లో పెట్టకూడదు. రాజ్యాంగబద్ధంగా ఎవరి హక్కులు వారికి దక్కాలి. యువతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యంతో మా పార్టీ నడుస్తుంది" అని ఆయన వివరించారు.వైసీపీ నుంచి బయటకు రావడానికి గల కారణాలను వివరిస్తూ ఆయన తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. "నేను పార్టీని వదిలి వెళ్ళలేదు, నన్ను బయటకు తోసేశారు. పొమ్మనకుండా పొగబెట్టి, అప్పుడప్పుడు అవమానించి, ఒక మనిషిగా భరించలేనటువంటి పరిస్థితులు కల్పించారు. అందుకే ఆ పార్టీని వీడాల్సి వచ్చింది. స్వర్గీయ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారు నన్నెప్పుడూ అవమానించలేదు. కానీ జగన్ పాలనలోనే ఇది జరిగింది. చెప్పుడు మాటలు విని నన్ను దూరం పెట్టారు" అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఒకటి రెండు కాదు, 70కి పైగా అవమానాలను భరించానని, ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసే పనులు చేస్తే ఎవరైనా ఎలా ఊరుకుంటారని ప్రశ్నించారు. "ప్రతి మనిషికీ ఆత్మగౌరవం ఉంటుంది. నా ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసినప్పుడు ఇక అక్కడ ఉండలేకపోయాను. కూర్చున్న కొమ్మను నరికేసినప్పుడు ఇంకేం చేయగలం? అందుకే బయటకు వచ్చాను" అని అన్నారు.అధికారంలో ఉన్నామని విర్రవీగితే ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అధికార పార్టీ ఏకపక్ష వైఖరి ప్రజాస్వామ్యానికి గొడ్డలి పెట్టు అని ఆయన విమర్శించారు. తాము పెట్టబోయే పార్టీలో ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవంగా చూసుకుంటామని, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ముందుకు వెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తును మార్చే మూడో ప్రత్యామ్నాయంగా తమ పార్టీ నిలుస్తుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

తెలుగుకలం
TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక

ఆదివారం 08 - 11 - 2026

లేపాక్షిలో వైభవంగా ప్రారంభమైన 70వ అంతర్జిల్లా అండర్-19 బాస్కెట్‌బాల్ టోర్నమెంట్







లేపాక్షి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా లేపాక్షిలోని జవహర్ నవోదయ విద్యాలయం ప్రాంగణంలో 70వ స్కూల్ గేమ్స్ అండర్-19 అంతర్జిల్లా బాస్కెట్‌బాల్ పోటీలు అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. నవంబర్ 7వ తేదీ నుండి 9వ తేదీ వరకు మూడు రోజుల పాటు జరగనున్న ఈ క్రీడా టోర్నమెంట్‌లో ఉమ్మడి జిల్లాల నుండి విచ్చేసిన యువ క్రీడాకారులు తమ ప్రతిభను చాటుకోనున్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టర్ ఏ. శ్యాంప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, సాంప్రదాయబద్ధంగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి పోటీలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల సర్వాంగీణ వికాసంలో క్రీడలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. చిన్నతనం నుంచే చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉంటూ క్రీడలపై ఆసక్తి పెంపొందించుకోవాలని, ఇవి శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతతను, వికాసాన్ని అందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. క్రీడాకారులు ఎలాంటి న్యూనతా భావాలకు తావివ్వకుండా, గెలుపోటములను సమానంగా స్వీకరిస్తూ నిజమైన క్రీడాస్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతేకాకుండా క్రీడలు మానవ సంబంధాలను బలోపేతం చేసి, సమాజంలో ఐకమత్యాన్ని పెంచుతాయని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ అట్టహాసంగా జరిగిన ప్రారంభోత్సవ వేడుకలో స్థానిక జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ నాగరాజు, కృష్ణా జిల్లా బాస్కెట్‌బాల్ గేమ్ పరిశీలకులు నాగరాజు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ మొరాజీ యాదవ్, ఉమ్మడి జిల్లాల ఎస్‌డీఎఫ్ కార్యదర్శులు నాగేశ్, సంధ్యారాణి, సత్యనారాయణ, రాధా పాల్గ్నొన్నారు. వీరితో పాటు వివిధ ఉమ్మడి జిల్లాల నుండి వచ్చిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు (పీఈటి లు), విద్యార్థులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో క్రీడాకారులు హాజరై టోర్నమెంట్‌ను ఉత్సాహంగా ప్రారంభించారు.

జేఎన్‌టీయూలో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల కౌంటింగ్ పరిశీలించిన జాయింట్ కలెక్టర్





అనంతపురం (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : అనంతపురం నగరంలోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం (జేఎన్‌టీయూ)లో శనివారం వివిధ మండలాలకు సంబంధించిన జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ వేగవంతంగా సాగుతోంది. ఈ కౌంటింగ్ ప్రక్రియను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణుచరణ్ స్వయంగా సందర్శించి పరిశీలించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రంలో జరుగుతున్న ప్రతి దశనూ ఆరా తీసిన జాయింట్ కలెక్టర్, ఓట్ల లెక్కింపు అత్యంత పారదర్శకంగా, నిబంధనలకు లోబడి జరగాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అభ్యర్థులు, కౌంటింగ్ ఏజెంట్లు ఎటువంటి ఇబ్బందులకు గురికాకుండా అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అలాగే, కౌంటింగ్ ప్రక్రియ ఆలస్యం కాకుండా సిబ్బంది అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి, లెక్కింపును త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా భారీ పోలీసు భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు.

నార్పల మండలంలో వైఎస్సార్‌సీపీ క్లీన్ స్వీప్

13 స్థానాల్లో ఘన విజయం, ఎంపీపీగా స్వాతి లత



నార్పల (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : అనంతపురం జిల్లా నార్పల మండల ఎంపీటీసీ ఎన్నికల తుది ఫలితాల్లో అధికార వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది. మొత్తం 16 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు గాను 13 స్థానాలను కైవసం చేసుకుని మండలంపై వైఎస్సార్‌సీపీ తన పట్టును నిరూపించుకుంది. ఈ భారీ విజయంతో వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థి స్వాతి లత నార్పల మండల పరిషత్ అధ్యక్షురాలిగా (ఎంపీపీ) ఎంపికయ్యారు. మండలంలో జరిగిన ఓట్ల లెక్కింపులో ప్రారంభం నుంచే వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థులు స్పష్టమైన ఆధిక్యాన్ని కనబరిచారు. నార్పల ఎంపీటీసీ-1, ఎంపీటీసీ-2, ఎంపీటీసీ-3, ఎంపీటీసీ-4, ఎంపీటీసీ-5 స్థానాలతో పాటు పప్పూరు, గంగనపల్లి, దుగుమర్రి, వెంకటంపల్లి, కేశేపల్లి, గడ్డం నాగేపల్లి, బండ్లపల్లి మరియు శోధనపల్లి స్థానాల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థులు ఘన విజయం సాధించారు. మరోవైపు తెలుగుదేశం పార్టీ (టీడీపీ) మొత్తం 3 ఎంపీటీసీ స్థానాలకే పరిమితమైంది. వీటిలో బొందలవాడ స్థానం టీడీపీకి ఏకగ్రీవం కాగా, గూగుడు మరియు చామలూరు ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో టీడీపీ అభ్యర్థులు విజయాన్ని నమోదు చేసుకున్నారు. మండలంలో వైఎస్సార్‌సీపీ 13 స్థానాలతో స్పష్టమైన మెజారిటీని సాధించడంతో వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తీవ్ర ఉత్సాహంతో విజయసౌధాన్ని నిర్మించి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఎంపీపీగా ఎన్నికైన స్వాతి లతకు స్థానిక నాయకులు, ప్రజలు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

కంకిపాడు జడ్పీటీసీ, పెనమలూరు ఎంపీటీసీల ఘనవిజయం

ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో అభినందనల వెల్లువ





పెనమలూరు (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : పెనమలూరు నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం కూటమి ఘనవిజయం సాధించిన సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులు ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కంకిపాడు జడ్పీటీసీగా విజయం సాధించిన కూటమి అభ్యర్థి శ్రీమతి దండమూడి పూజిత గారిని పోరంకిలోని నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో పెనమలూరు శాసనసభ్యులు బోడే ప్రసాద్ ఘనంగా సత్కరించి, అభినందనలు తెలిపారు. అదేవిధంగా పెనమలూరు మండలం, పెనమలూరు గ్రామంలో ఎంపీటీసీలుగా భారీ మెజార్టీతో ఘన విజయం సాధించిన నూతన అభ్యర్థులు కూడా ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ ని కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ వేదికగా ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ప్రజలు తమపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిలబెట్టుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కంకిపాడు మండలం మరియు పెనమలూరు గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి, ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి నూతన ప్రజాప్రతినిధులు అంకితభావంతో పనిచేయాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ అఖండ విజయం కోసం అంకితభావంతో శ్రమించిన కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు ఓటర్లందరికీ ఆయన ప్రత్యేక అభినందనలు, కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా తొలి జడ్పీ చైర్మన్ పీఠంపై ఉత్కంఠ

తీవ్ర పోటీలో పరిటాల శ్రీరామ్, చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి





శ్రీసత్యసాయి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : నూతనంగా ఏర్పడిన శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా రాజకీయాల్లో తొలి జిల్లా పరిషత్ (జడ్పీ) చైర్మన్ పీఠం ఎవరికి దక్కుతుందనే అంశంపై తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాల్లో అధికార కూటమి పక్షాలు విజయం సాధించినప్పటికీ, అధినేత పీఠాన్ని దక్కించుకునే విషయంలో తెలుగుదేశం, జనసేన పార్టీల నాయకుల మధ్య గట్టి పోటీ ఏర్పడింది. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా తొలి జడ్పీ చైర్మన్ స్థానానికి సంబంధించి కూటమి వర్గాల్లో ఇద్దరు ముఖ్య నాయకుల పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నాయి. నల్లచెరువు స్థానం నుంచి జెడ్పీటీసీగా ఘన విజయం సాధించిన తెలుగుదేశం పార్టీ యంగ్ లీడర్ పరిటాల శ్రీరామ్ జడ్పీ చైర్మన్ రేసులో ప్రధాన ఆశావాహిగా నిలిచారు. 2024 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో పొత్తు ధర్మంలో భాగంగా ధర్మవరం స్థానాన్ని త్యాగం చేసిన పరిటాల శ్రీరామ్‌కు సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని పార్టీ అధిష్ఠానం ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి జడ్పీ చైర్మన్ పదవికి ఆయన పేరును దాదాపు ఖరారు చేసినట్లు మొదట ప్రచారం జరిగింది. అయితే, మరోవైపు పుట్టపర్తి జెడ్పీటీసీ స్థానం నుంచి జనసేన పార్టీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి విజయం సాధించిన చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి సైతం జడ్పీ చైర్మన్ పీఠంపై కన్నేశారు. స్థానిక రాజకీయాల్లో తనదైన శైలిలో ముందుకెళ్తున్న చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి జనసేన అధిష్ఠానంతో సంప్రదింపులు జరుపుతూ ఈ పీఠాన్ని తమ పార్టీకి కేటాయించాలని కోరుతున్నట్లు సమాచారం. పొత్తుల సమీకరణలు మరియు స్థానిక జిల్లా ప్రాధాన్యతల దృష్ట్యా జనసేన పార్టీ ఈ స్థానాన్ని గట్టిగా ఆశిస్తుండటంతో జడ్పీ చైర్మన్ రేసు మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. జిల్లా ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారిగా కొలువుదీరనున్న జడ్పీ పీఠాన్ని తమ ఖాతాలో వేసుకోవాలని ఇటు పరిటాల అభిమానులు, అటు జనసేన శ్రేణులు పట్టుబడుతున్నాయి. ఈ రెండు బలమైన పేర్లు తెరపైకి రావడంతో జిల్లా రాజకీయాల్లో చర్చ తీవ్రస్థాయికి చేరింది. జిల్లా పరిషత్ పీఠంపై ఆధిపత్యం ఎవరిదనే విషయంలో కూటమి అధిష్ఠానం తీసుకునే తుది నిర్ణయమే కీలక కానుంది. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కూర్చొని చర్చించిన తర్వాతే శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా తొలి జడ్పీ చైర్మన్ ఎవరనే దానిపై స్పష్టత రానుంది.

ప్రతి నీటి బొట్టును ఒడిసిపట్టాలి హౌసింగ్ ఏఈ బి.వి.వి.ఎస్. మూర్తి



కడియం (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : రాజమండ్రి రూరల్ కడియం సమీపంలోని వేమగిరి గ్రామంలో "సేవ్ వాటర్ - సేవ్ ఫ్యూచర్" అనే ప్రాధాన్య నినాదంతో నీటి సంరక్షణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతపై శనివారం నాడు ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సును ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన హౌసింగ్ సహాయ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ (ఏఈ) బి.వి.వి.ఎస్. మూర్తి మాట్లాడుతూ, సమాజంలో ప్రతి నీటి బొట్టు అత్యంత విలువైనదని స్పష్టం చేశారు. నీటిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వృధా చేయకుండా భావితరాల కోసం పొదుపుగా వాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపైనా ఉందని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. వర్షపు నీటి యాజమాన్యం ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ, ప్రతి ఇంటి ఆవరణలో తప్పనిసరిగా ఇంకుడు గుంతను నిర్మించుకోవాలని ఏఈ సూచించారు. ఆకాశం నుంచి పడే ప్రతి వర్షపు చుక్కను ఒడిసిపట్టి భూమిలోకి ఇంకింపజేయడం ద్వారా భూగర్భ జలమట్టాలను గణనీయంగా పెంపొందించుకోవచ్చని ఆయన గ్రామస్తులకు వివరించారు. దీనితో పాటు ప్రకృతి సమతుల్యత కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటి ఆవరణలో కనీసం ఒక మొక్కనైనా నాటి, దాన్ని బాధ్యతాయుతంగా సంరక్షించాలని మరియు ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని వీలైనంతగా తగ్గించాలని కోరారు. పరిసరాల పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత శుభ్రతను పాటించడం ద్వారా రోగాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవచ్చని, తద్వారా సమాజంలో ఒక ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చని మూర్తి పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ స్పృహతో నిర్వహించిన ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్లు జగతా శివ కృష్ణ, గుణ్ణంపల్లి శ్రీనివాస్‌లతో పాటు స్థానిక గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చింతూరు డివిజన్‌లో వైసీపీ హవా 3 జడ్పీటీసీ స్థానాలు కైవసం



చింతూరు (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : రాజమండ్రి రూరల్ పరిధి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాల్లో చింతూరు డివిజన్‌లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయోత్సాహం నింపింది. డివిజన్‌వ్యాప్తంగా వీచిన ఫ్యాన్ గాలితో ప్రత్యర్థులు అడ్రస్ లేకుండా పోయారు. మొత్తం 4 జడ్పీటీసీ స్థానాలకు గాను 3 స్థానాలను కైవసం చేసుకుని వైసీపీ తన ఆధిక్యాన్ని చాటుకుంది. చింతూరు, ఎటపాక, వి.ఆర్.పురం మండలాల్లో ప్రత్యర్థులను చిత్తు చేస్తూ వైసీపీ జెండా రెపరెపలాడింది. కేవలం కూనవరం మండలంలో మాత్రమే బీజేపీ విజయం సాధించి ఒక స్థానాన్ని దక్కించుకోగలిగింది. ఈ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన అభ్యర్థులలో చింతూరు జడ్పీటీసీగా సవలం అమల, వి.ఆర్.పురం జడ్పీటీసీగా బంధం విజయలక్ష్మి, ఎటపాక జడ్పీటీసీగా కాక కామేశ్వరి వైసీపీ తరఫున ఘనవిజయం సాధించారు. కూనవరం జడ్పీటీసీ స్థానంలో బీజేపీ తరఫున పోటీ చేసిన పాయం వెంకయ్య విజయాన్ని అందుకున్నారు. జడ్పీటీసీ స్థానాలతో పాటు మండల పరిషత్ స్థానాల్లోనూ వైసీపీ ఆధిపత్యం స్పష్టంగా కనిపించింది. చింతూరు మండలంలోని మొత్తం 12 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు గాను ఏకంగా 10 స్థానాలను వైసీపీ కైవసం చేసుకుని క్లీన్ స్వీప్‌కు చేరువైంది. మిగిలిన రెండు స్థానాల్లో టీడీపీకి ఒకటి, బీజేపీకి మరొకటి దక్కాయి. ఈ దెబ్బతో చింతూరు మండలం పూర్తిగా వైసీపీ కంచుకోట అని మరోసారి స్పష్టమైంది. ఫలితాలు వెల్లడి కాగానే కౌంటింగ్ కేంద్రం సమీపంలోనూ, బయటా వైసీపీ శ్రేణుల్లో ఉత్సాహం పెల్లుబికింది. కౌంటింగ్ కేంద్రం నుంచి ఎర్రంపేట మీదుగా చింతూరు ప్రధాన సెంటర్ వరకు కార్యకర్తలు, నాయకులు భారీ విజయోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. "జై జగన్.. జై వైసీపీ" నినాదాలతో చింతూరు వీధులు దద్దరిల్లాయి. బాణాసంచా మోతలు, డప్పు వాయిద్యాలు, నృత్యాలతో సెంటర్ అంతా పండగ వాతావరణం నెలకొంది.

ఎంపిటిసి ఎన్నికల తుది ఫలితాలు తెలుగు దేశం పార్టీ ఘన విజయం



శ్రీసత్యసాయి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : తెలుగు దేశం పార్టీ (టిడిపి) ఇటీవల ముగిసిన మండల పరిషత్ ప్రాదేశిక నియోజకవర్గ (ఎంపిటిసి) ఎన్నికలలో భారీ ఆధిక్యాన్ని సాధించింది. అధికార తెదేపా పార్టీ (టీడీపీ), వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (వైఎస్ఆర్‌సిపి), జనసేన పార్టీ (జెఎస్‌పి), భారతీయ జనతా పార్టీ (బిజెపి), మరియు ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (ఐఎన్‌సి) వంటి ప్రధాన ప్రత్యర్థుల మధ్య జరిగిన ఈ పోరులో టిడిపి అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచింది. ఈ ఫలితాల పత్రంలో మడకశిర, పెనుకొండ, పుట్టపర్తి, ధర్మవరం మరియు కదిరి అనే ఐదు ప్రధాన విభాగాలుగా పూర్తి వివరాలు అందించబడ్డాయి. మొత్తం 397 ఎమ్‌పిటిసి స్థానాలకు గాను 295 స్థానాలకు ఫలితాలు ప్రకటించబడ్డాయి. ఇందులో టిడిపి స్పష్టమైన మెజారిటీని సాధించి 212 స్థానాలను కైవసం చేసుకుంది. దీనికి విరుద్ధంగా ప్రధాన ప్రతిపక్ష లేదా అధికార పార్టీ అయిన వైఎస్ఆర్‌సిపి కేవలం 67 స్థానాలను మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది. ఇతర చిన్న పార్టీల విషయానికి వస్తే, జనసేన పార్టీ 8 స్థానాలను, బిజెపి 7 స్థానాలను దక్కించుకున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒక స్థానాన్ని గెలుచుకోగా, కమ్యూనిస్ట్ పార్టీలు మరియు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ప్రకటించిన ఫలితాలలో ఖాతా తెరవలేదు. డివిజన్ల వారీగా పరిశీలిస్తే, మడకశిర డివిజన్‌లో మొత్తం 69 స్థానాలకు గాను 36 స్థానాల ఫలితాలు రాగా, అందులో టిడిపి 28, వైఎస్ఆర్‌సిపి 5, జనసేన 2, మరియు కాంగ్రెస్ 1 స్థానాన్ని గెలుచుకున్నాయి. పెనుకొండ డివిజన్‌లో టిడిపి ప్రభంజనం స్పష్టంగా కనిపించింది. ఇక్కడ 119 స్థానాలకు గాను 82 స్థానాల ఫలితాలు ప్రకటించబడగా, టిడిపి ఏకంగా 68 స్థానాలను సొంతం చేసుకుంది. వైఎస్ఆర్‌సిపి 9 స్థానాలతో సరిపెట్టుకోగా, జనసేన 4 మరియు బిజెపి 1 స్థానాన్ని గెలుచుకున్నాయి. పుట్టపర్తి డివిజన్‌లో మొత్తం 64 స్థానాలకు 56 స్థానాల ఫలితాలు రాగా, టిడిపి 31 స్థానాలను, వైఎస్ఆర్‌సిపి 24 స్థానాలను, జనసేన 1 స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాయి. ధర్మవరం డివిజన్‌లో మొత్తం 84 స్థానాలకు 70 స్థానాల ఫలితాలు ప్రకటించగా, టిడిపి 49, వైఎస్ఆర్‌సిపి 15, మరియు బిజెపి 6 స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నాయి. ఈ డివిజన్‌లో కొన్ని స్థానాలు ఏకగ్రీవమైనట్లు కూడా పేర్కొనబడింది. ఉదాహరణకు, రామిరెడ్డి మండలంలో 10 స్థానాలకు గాను టిడిపి 10 స్థానాలను గెలుచుకోగా, అందులో 7 ఏకగ్రీవాలు ఉన్నాయి. వివరంగా కదిరి డివిజన్‌లో 61 స్థానాలకు గాను 51 స్థానాల ఫలితాలు వెలువడగా, టిడిపి 36 స్థానాలను, వైఎస్ఆర్‌సిపి 14 స్థానాలను, జనసేన 1 స్థానాన్ని గెలుచుకున్నాయి. మొత్తంగా ఈ ఫలితాల సారాంశం ప్రకారం, వివిధ డివిజన్లలో తెలుగు దేశం పార్టీ అత్యధిక స్థానాలను కైవసం చేసుకోవడమే కాకుండా, పలు చోట్ల ఏకగ్రీవ విజయాలను కూడా నమోదు చేయడం ద్వారా తన బలమైన ఆధిక్యాన్ని నిరూపించుకుంది.

తణుకు మండలంలో వరద ముంపు బాధితులకు ఉందుర్తి పాల్ ఫౌండేషన్ సహాయం



తణుకు (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : ఎర్ర కాలువ ఉద్ధృతి కారణంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న ముంపు ప్రాంతాల ప్రజలను తక్షణమే ఆదుకోవాలని ఉందుర్తి పాల్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఉందుర్తి ప్రసన్నకుమార్ పిలుపునిచ్చారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా తణుకు మండలం దువ్వ గ్రామంలో భారీ వర్షాలు మరియు వరదల కారణంగా పలు ప్రాంతాలు జలమయం కాగా, ఇళ్ల చుట్టూ వరద నీరు నిలిచిపోయింది. దీంతో నిత్యవసరాలకు, కనీస అవసరాలకు కూడా ప్రజలు నానా తంటాలు పడుతున్నారు. ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో బాధితులను ఆదుకునేందుకు ఉందుర్తి పాల్ ఫౌండేషన్ ముందుకు వచ్చింది. శనివారం దువ్వ గ్రామంలోని ముంపునకు గురైన నివాస ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన ఫౌండేషన్ సభ్యులు, వరద బాధితులను స్వయంగా కలిసి వారిని ఓదార్చారు. ఈ సందర్భంగా నిరాశ్రయులైన మరియు ఇళ్ల నుంచి బయటకు రాలేని స్థితిలో ఉన్న సుమారు వందలాది మంది బాధితులకు అత్యవసర ఆహారంగా పులిహోర ప్యాకెట్లతో పాటు తాగునీటి ప్యాకెట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉందుర్తి ప్రసన్నకుమార్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఎర్ర కాలువ నీరు ఉప్పొంగి ప్రవహించడంతో గ్రామాల్లోని ఇళ్లలోకి, పరిసరాల్లోకి వరద నీరు భారీగా చేరిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కష్టకాలంలో ఉన్న ప్రజలకు అండగా నిలవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ఫౌండేషన్ తరఫున సాధ్యమైనంత మేర సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం మరియు స్థానిక యంత్రాంగం కూడా తక్షణ స్పందనగా సహాయక చర్యలు వేగవంతం చేసి, ముంపు బాధితులకు పునరావాసం మరియు అవసరమైన వైద్య సహాయం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉందుర్తి పాల్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు మరియు స్థానిక స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు పాల్గొని బాధితులకు ఆహార పదార్థాలను పంపిణీ చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

ఆర్యవైశ్యుల సేవాభావం అభినందనీయం

రాష్ట్ర మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి



బనగానపల్లి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : ఆర్యవైశ్యులు కేవలం వ్యాపార, వాణిజ్య రంగాలకే పరిమితం కాకుండా సామాజిక సేవ, విద్య, వైద్యం మరియు ధార్మిక కార్యక్రమాల్లోనూ విశేషమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని రాష్ట్ర మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ఐక్యత, సేవాభావం, దాతృత్వానికి ఆర్యవైశ్యులు నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నారని, సమాజ అభ్యున్నతికి వారు అందిస్తున్న సేవలు ఎంతో అభినందనీయమని కొనియాడారు. బనగానపల్లెలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో కోయిలకుంట్ల పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అమ్మవారి శాల నూతన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన కాలువ నాగేశ్వరరావు మంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్షుడికి మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నాగేశ్వరరావు తమ నూతన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ, సంఘ అభివృద్ధికి మరియు ఆర్యవైశ్యుల ఐక్యతకు నిరంతరం కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. అంతేకాకుండా, సమాజ సేవా కార్యక్రమాల్లో ఆర్యవైశ్య సంఘం మరింత చురుకైన పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. జిల్లా ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు టంగుటూరు సీనయ్య ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 100 మంది ఆర్యవైశ్య మహిళలు, పురుషులు మరియు సంఘ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

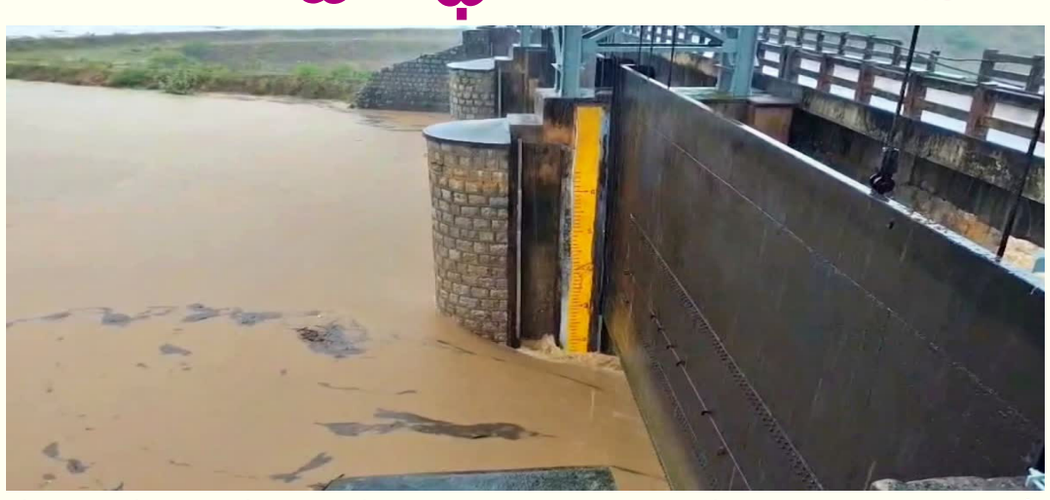
తెలుగుకలం
TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక

ఆదివారం 08 - 11 - 2026

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.

హైదరాబాద్‌లో అడుగంటుతున్న భూగర్భ జలాలు

తాగునీటి లభ్యతపై ఆందోళన!

హైదరాబాద్‌లో భారీగా పడిపోతున్న భూగర్భ జల మట్టాలు

వర్షాభావ పరిస్థితులతో తీవ్రమవుతున్న నీటి ఎద్దడి

రికార్డు స్థాయిలో 153% పెరిగిన వాటర్ ట్యాంకర్ల డిమాండ్

గతేడాది అక్టోబర్‌తో పోలిస్తే 7 మీటర్లకు పైగా తగ్గిన నీటి మట్టం

కూకట్‌పల్లిలో అత్యధికంగా 22 మీటర్ల లోతుకు పడిపోయిన జలాలు



భాగ్యనగరానికి నీటి గండం పొంచి ఉంది. హైదరాబాద్, దాని చుట్టుపక్కల మున్సిపల్ ప్రాంతాల్లో భూగర్భ జల మట్టాలు ప్రమాదకర స్థాయిలో పడిపోతున్నాయి. వర్షాభావ పరిస్థితులు, బోరుబావులపై ఆధారపడటం పెరగడంతో రాబోయే నెలల్లో తాగునీటి లభ్యతపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. తెలంగాణ భూగర్భ జల శాఖ విడుదల చేసిన తాజా గణాంకాల ప్రకారం, 2026 సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలల మధ్య కేవలం ఒక్క నెలలోనే నగరంలో సగటు భూగర్భ జల మట్టం 1.01 మీటర్ల మేర పడిపోయింది.భూగర్భ జల శాఖ అక్టోబర్ నివేదిక ప్రకారం, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ (+ఎవీజ), సైబరాబాద్ (జవీజ), మల్కాజ్‌గిరి (వీవీజ) కార్పొరేషన్ల పరిధిలో సెప్టెంబర్‌లో భూమికి 11.58 మీటర్ల లోతులో ఉన్న నీటి మట్టం, అక్టోబర్ నాటికి 12.59 మీటర్లకు పడిపోయింది. గతేడాది అక్టోబర్ 2025లో ఇదే ప్రాంతంలో సగటు నీటి మట్టం కేవలం 5.42 మీటర్ల లోతులోనే ఉండగా, ఈ ఏడాది ఏకంగా 7.17 మీటర్లు పడిపోవడం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. నగరంలోని 46 మండలాల్లో 107 పీజోమీటర్ల ద్వారా ఈ వివరాలను సేకరించినట్లు 'ది హిందూ' తన కథనంలో పేర్కొంది.నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి మరింత ఆందోళనకరంగా ఉంది. కూకట్‌పల్లిలో అత్యధికంగా 22.88 మీటర్ల లోతుకు నీటి మట్టం పడిపోగా, శంకర్‌పల్లిలో 21.81 మీటర్లు, మేడిపల్లిలో 20.31 మీటర్ల లోతులో నమోదైంది. అమీర్‌పేట, కుత్బుల్లాపూర్, సరూర్‌నగర్, పటాన్‌చెరు, ఉప్పల్ వంటి ప్రాంతాల్లోనూ నీటి మట్టాలు 15 మీటర్లకు పైగా లోతుకు చేరాయి.ఈ దుస్థితికి ప్రధాన కారణం వర్షాభావమే. జూన్ 1 నుంచి అక్టోబర్ 31 వరకు హైదరాబాద్ పట్టణ ప్రాంతంలో సాధారణ వర్షపాతం 729 మి.మీ. కాగా, కేవలం 484 మి.మీ. వర్షం మాత్రమే కురిసింది. ఇది సుమారు 34% లోటు. భూగర్భ జలాలు అడుగంటడంతో ప్రజలు వాటర్ ట్యాంకర్లపై ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ వాటర్ సప్లై అండ్ సీవరేజ్ బోర్డ్ ఎఅక్టోబర్ 2025లో 87,056 ట్యాంకర్లను సరఫరా చేయగా, ఈ ఏడాది అక్టోబర్‌లో ఆ సంఖ్య 2,20,887కి చేరింది. ఇది సుమారు 153.7% పెరుగుదల.ఈ నేపథ్యంలో, అక్రమ బోరుబావులపై హైడ్రా చర్యలు చేపట్టింది. మరోవైపు, నీటి వృథాను అరికట్టేందుకు 'పానీ' అనే మొబైల్ యాప్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. "ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు 20 నుంచి 25 లీటర్ల నీటిని ఆదా చేస్తే, మన కార్యకలాపాలకు ఆటంకం లేకుండా నీటిని పొదుపు చేయవచ్చు" అని ఎవీజొూదీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కె. అశోక్ రెడ్డి సూచించారు. వర్షపు నీటి సంరక్షణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ వంటి చర్యలు చేపట్టాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చీరాలలో 10 స్థానాల్లో గెలుపు.. కాంగ్రెస్ పార్టీనే ఇక ప్రత్యామ్నాయం: షర్మిల

చీరాల మున్సిపాలిటీలో 10 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ విజయం

42 స్థానాల్లో పోటీ చేసిన కాంగ్రెస్.. చాలా చోట్ల రెండో స్థానంలో నిలిచిన పార్టీ

ఆమంచి కృష్ణమోహన్ కృషిని ప్రశంసించిన పీసీసీ చీఫ్ షర్మిల

పీఠం దక్కకపోయినా ఇది నైతిక విజయమన్న షర్మిల

కూటమి నిర్లక్ష్యాన్ని ఎండగట్టాలని వార్డు సభ్యులకు సూచన



చీరాల మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులు సాధించిన విజయాన్ని ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ప్రశంసించారు. ఈ ఫలితాల్లో కీలక పాత్ర పోషించిన పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర పీఏసీ సభ్యుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆమంచి కృష్ణమోహన్‌కు ఆమె హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.44 స్థానాల్లో భాగంగా కాంగ్రెస్ 42 చోట్ల అభ్యర్థులను నిలబెట్టింది. వారిలో 10 మందిని గెలిపించడంతో పాటు, మిగతా స్థానాల్లోనూ పార్టీని రెండో స్థానంలో నిలబెట్టడంలో ఆమంచి ప్రత్యక్షంగా కృషి చేశారని షర్మిల పేర్కొన్నారు."కాంగ్రెస్ సారథ్యంలో చీరాలలో అభ్యర్థుల గెలుపు మీ కష్టానికి దక్కిన ప్రతిఫలం. స్థానికంగా ప్రజా సమస్యలపై మీ అకుంఠిత పోరాట పటిమకు నిదర్శనం" అని ఆమె అన్నారు. చీరాల మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల విజయం నిజమైన ప్రజాస్వామ్య విజయమని, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ పార్టీనే ఇక ప్రత్యామ్నాయమనడానికి ఇదొక సంకేతమని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు.ప్రజల గొంతుకను నొక్కిపట్టాలని చూసిన కూటమి శక్తులను ఎదురించి, అధికార బలాన్ని తట్టుకుని, ప్రలోభాలకు లొంగకుండా ప్రజా పక్షాన నిలిచి గెలిచిన వార్డు సభ్యులను షర్మిల అభినందించారు. అహర్నిశలు శ్రమించిన కార్యకర్తలకు, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులను నమ్మి ఓటేసిన చీరాల ప్రజలకు పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.మున్సిపాలిటీ పీఠాన్ని కైవసం చేసుకోలేకపోయినా, గౌరవప్రదమైన స్థానాలు దక్కించుకుని ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషించబోతున్న కాంగ్రెస్‌దే చీరాలలో అసలైన నైతిక విజయమని ఆమె అన్నారు. చీరాల ప్రజల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతూ, కూటమి నిర్లక్ష్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఎండగట్టేలా అసలైన ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషించాలని ఆమె సూచించారు. గెలుపొందిన కాంగ్రెస్ వార్డు సభ్యులు అంకితభావంతో పనిచేస్తారని ఆశిస్తున్నట్లు షర్మిల తెలిపారు.

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. ఈ క్రమంలోనే సీఐడీ తాజా ఆపరేషన్ నిర్వహించినట్లు సమాచారం.

యాడికిలో టీడీపీ క్లీన్ స్వీప్.. 16కు 16 ఎంపీటీసీ స్థానాలు కైవసం

నాలుగు స్థానాలు ఏకగ్రీవం.. మరో 12 స్థానాల్లో విజయం

గత ఎన్నికల్లో వైసీపీకి.. ఈసారి టీడీపీకి అన్ని స్థానాలు



యాడికి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : శనివారం వెల్లడించిన యాడికి మండల పరిషత్ ఎన్నికల ఫలితాల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ తన ఆధిపత్యాన్ని చాటుకుంది. మండలంలోని మొత్తం 16 ఎంపీటీసీ స్థానాలనూ టీడీపీ అభ్యర్థులు కైవసం చేసుకున్నారు. నాలుగు స్థానాలు ఏకగ్రీవం కాగా, మిగిలిన 12 స్థానాలకు జరిగిన ఎన్నికల్లోనూ టీడీపీ అభ్యర్థులు విజయం సాధించారు.కోనుప్పలపాడు, చందన, కమలపాడు, పుప్పాల స్థానాల్లో టీడీపీ అభ్యర్థులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. మిగిలిన 12 స్థానాల్లోనూ టీడీపీ అభ్యర్థులు గెలుపొందడంతో మండలంలో మొత్తం 16 స్థానాలు ఆ పార్టీ ఖాతాలో చేరాయి. జడ్పీటీసీ అభ్యర్థి వేలూరు రంగయ్య భారీ అధిక్యంలో విజయం వైపు దూసుకెళ్తున్నారు..

పుట్టపర్తి జెడ్పీటీసీ స్థానంలో కూటమి ఘనవిజయం

2,597 ఓట్ల మెజారిటీతో చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి గెలుపు



పుట్టపర్తి (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : పుట్టపర్తి మండల జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ కూటమి అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి ఘనవిజయం సాధించారు. హోరాహోరీగా సాగిన ఈ ఎన్నికల సమరంలో ఆయన తన సమీప ప్రత్యర్థిపై 2,597 ఓట్ల భారీ మెజారిటీతో విజయం సాధించి జెడ్పీటీసీగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తనపై ఎనలేని నమ్మకముంచి, అమూల్యమైన ఓట్లతో ఆశీర్వదించిన పుట్టపర్తి మండల ప్రజలందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. తన గెలుపుకు అహరహం కృషి చేసిన పుట్టపర్తి శాసనసభ్యురాలు పల్లె సింధూర రెడ్డికి, మాజీ మంత్రివర్యులు పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అలాగే ఎన్నికల ప్రచారంలో అడుగడుగునా అండగా నిలిచి కూటమి విజయాన్ని సుగమం చేసిన జనసేన, తెలుగుదేశం, భారతీయ జనతా పార్టీల నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, వీర మహిళలకు, యువతకు మరియు అభిమానులకు పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా, పుట్టపర్తి మండల సర్వాంగీణ అభివృద్ధికి నిరంతరం శ్రమిస్తానని ఈ సందర్భంగా ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

కంబదూరు ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్ర వద్ద తీవ్ర ఉద్రిక్తత

టీడీపీ దాడులపై వైసీపీ నేతల నిరసన





కంబదూరు (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : అనంతపురం జిల్లా కంబదూరు మండలంలో ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ స్థానాల ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రం వద్ద తీవ్ర ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియలో పాల్గొంటున్న వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (వైసీపీ) కౌంటింగ్ ఏజెంట్లపై తెలుగుదేశం పార్టీ (టీడీపీ) నాయకులు, కార్యకర్తలు భౌతిక దాడులకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపిస్తూ వైసీపీ నేతలు ఆందోళనకు దిగారు. వైసీపీ నాయకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... కంబదూరు మండలానికి ఎలాంటి సంబంధం లేని 50 మందికి పైగా బయటి వ్యక్తులను లెక్కింపు కేంద్రం వద్దకు తీసుకొచ్చి, కౌంటింగ్ హాల్‌లోనే ఉన్న వైసీపీ ఏజెంట్లపై దాడికి తెగబడ్డారని వారు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. స్థానికేతరుల అండతో లెక్కింపు కేంద్ర వద్ద రభస సృష్టిస్తూ భయానక వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. అంతేకాకుండా, మండలంలోని ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో వైసీపీ అభ్యర్థులు స్పష్టమైన అధిక్యంతో గెలుపొందినప్పటికీ, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారని వైసీపీ నేతలు ఆరోపించారు. స్థానిక ఫలితాల్లో తామే గెలిచామని చెప్పుకుంటూ అధికారులపై ఒత్తిడి తెచ్చి, బలవంతంగా డిక్లరేషన్ ఫారాలు ఇప్పించుకుంటున్నారని వాపోయారు. ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఎన్నికల్లో నిలబడి, నిజాయితీగా పోటీ చేసి గెలిచే ధైర్యం, దమ్ము టీడీపీ నాయకులకు లేకపోవడం వల్లే ఇలాంటి భౌతిక దాడులు, అక్రమాలకు తెగబడుతున్నారని వైసీపీ నాయకులు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో పోలీసులు, ఎన్నికల అధికారులు విఫలమయ్యారని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తున్న వారిపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

పాలకొండ ఎంపీటీసీ ఎన్నికల్లో తల్లీకూతుళ్ల ఘన విజయం

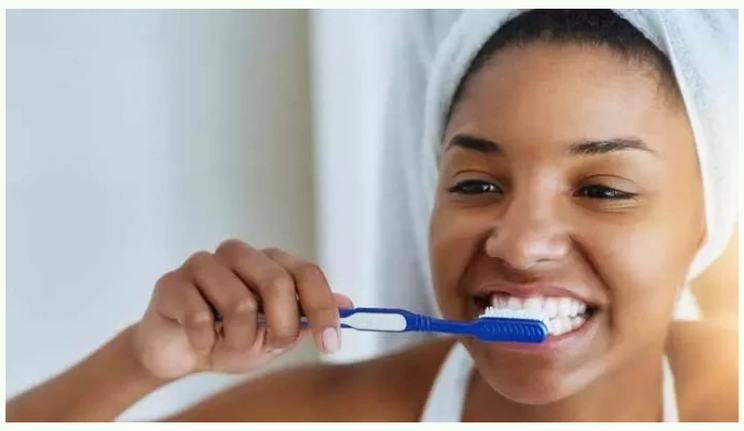
ఒకే కుటుంబంలో రెట్టింపు ఉత్సాహం



పాలకొండ (తెలుగు కలం) (నవంబర్ 07) : ప్రతినిధి : పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా పాలకొండ మండల పరిషత్ ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఆసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. తెలుగుదేశం పార్టీ (టిడిపి) తరపున ఎంపీటీసీ అభ్యర్థులుగా బరిలోకి దిగిన తల్లీకూతుళ్లు ఇద్దరూ ప్రత్యర్థులపై భారీ మెజార్టీలతో విజయం సాధించి ఒకే వేదికపై పచ్చజెండా ఎగురవేశారు. స్థానికంగా తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపిన ఈ స్థానిక సంస్థల పోరులో డోలామడ ఎంపీటీసీ స్థానం నుంచి పోటీ చేసిన తల్లి కర్నేన యోగిత విజయం సాధించగా, వాటపాగు ఎంపీటీసీ స్థానం నుంచి పోటీ చేసిన కూతురు కర్నేన పద్మిని ప్రియదర్శిని ఘన విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఓట్ల లెక్కింపు పూర్తయ్యేసరికి డోలామడ స్థానంలో తల్లి కర్నేన యోగిత తన సమీప ప్రత్యర్థిపై 871 ఓట్ల ఆధిక్యాన్ని సాధించగా, వాటపాగు స్థానంలో కూతురు కర్నేన పద్మిని ప్రియదర్శిని 641 ఓట్ల మెజార్టీతో గెలుపొందారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని, ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటామని హామీ ఇస్తూ నిర్వహించిన ప్రచారం ఓటర్లను ఆకట్టుకోవడంతో ఈ విజయం సాధ్యమైందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన తల్లీకూతుళ్లు ఇద్దరూ మండల పరిషత్ ప్రాదేశిక నియోజకవర్గ (ఎంపీటీసీ) ఎన్నికల్లో గెలుపొంది పరిషత్‌లో అడుగుపెట్టబోతుండటంతో పాలకొండ మండల టీడీపీ శ్రేణుల్లో నూతనోత్సాహం వెల్లివిరిసింది. విజయం అనంతరం తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మద్దతుదారులు విజయోత్సవ ర్యాలీలు నిర్వహిస్తూ, పూలమాలలు వేసి తల్లీకూతుళ్లకు ఘనంగా అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా విజేతలు మాట్లాడుతూ, తమపై నమ్మకంతో గెలిపించిన డోలామడ, వాటపాగు ప్రాంతాల ప్రజలకు, విజయం కోసం శ్రమించిన పార్టీ శ్రేణులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

తెలుగుకలం
TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక
ఆదివారం 08 - 11 - 2026

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేయొద్దు బోలెడు లాభాలు మిస్



మార్నింగ్ లేవగానే బ్రష్ చేయడం అందరికీ అలవాటు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ పద్ధతిని మానుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మనం రాత్రి పడుకున్నాక ఉత్పత్తి అయ్యే లాలాజలంలో విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ను శరీరం తయారు చేయదు. కాబట్టి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్స్ ద్వారా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. దానికి బదులు ఉదయం పూట బ్రష్ చేసేకు ముందే.. నిద్ర లేవగానే నీళ్లు తాగితే ఆ లాలాజలంలోని విటమిన్ బి12 ను చిన్న ప్రేగు శోషించుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దంతక్షయం, దంత సమస్యలు దరిచేరవని సూచిస్తున్నారు. నోటి పుండ్లను నివారించడం, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుంచి నోటి కణజాల సమగ్రత, నరాల పనితీరు, హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రక్త కణాలను ఏర్పరచడంలో, డిఎన్ఏ సృష్టి, జీవక్రియకు సహాయపడుతుంది.

బ్రెయిన్ ఈటింగ్ అమీబాతో కేరళలో 20 మంది మృతి

కేరళను వణికిస్తున్న బ్రెయిన్ ఈటింగ్ అమీబా

ఇప్పటి వరకు 69 కేసుల నమోదు

మృతుల్లో మూడు నెలల పసికందు కూడా



'బ్రెయిన్-ఈటింగ్ అమీబా'గా పిలుస్తున్న నాగ్లేరియా ఫౌలెరీ కారణంగా ప్రైమరీ అమీబిక్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్ (పీఏఎం) వ్యాధి కేరళను వణికిస్తోంది. తాజా గణాంకాల ప్రకారం ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో 69 కేసులు నమోదు కాగా, వారిలో 20 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ వ్యాధికి గురైనవారిలో మూడు నెలల పసికందు నుంచి 91 ఏళ్ల వృద్ధుల వరకు ఉండటం గమనార్హం.ఈ అమీబా వెచ్చని, నిల్వ ఉన్న మంచినీటిలో నివసిస్తుంది. ముఖ్యంగా చెరువులు, నదులు, సరైన క్లోరినేషన్ లేని స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అమీబా కలుషితమైన నీటిలో స్నానం చేయడం లేదా ఈత కొట్టడం ద్వారా ముక్కు ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడి నుండి మెదడుకు చేరుకుని, మెదడు కణజాలాన్ని వేగంగా నాశనం చేస్తుంది. ఇది ప్రాణాంతకమైన మెదడు వాపుకు దారితీస్తుంది.ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ప్రారంభంలో సాధారణ జ్వరం లేదా మెదడువాపు వ్యాధిని పోలి ఉంటాయి. వాటిలో తీవ్రమైన తలనొప్పి, జ్వరం, వాంతులు, మెడ పట్టేయడం, మూర్ఛ వంటివి ఉంటాయి. వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ, స్పృహ కోల్పోవడం, కోమా వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వ్యాధి మరణాల రేటు 97 శాతం కాగా, కేరళలో మెరుగైన నిర్ధారణ, చికిత్స వల్ల మరణాల రేటు 24 శాతంగా ఉంది. కేసుల పెరుగుదల నేపథ్యంలో, కేరళ ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైఅలర్ట్‌ను ప్రకటించింది. ప్రతి ఎన్సెఫాలిటిస్ కేసును నిశితంగా పరిశీలించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీనివల్ల అమీబా కేసులను త్వరగా గుర్తించడం సాధ్యమైంది. ప్రజలు కలుషిత నీటిలో స్నానం చేయకుండా, ఈత కొట్టకుండా జాగ్రత్త వహించాలని ఆరోగ్య శాఖ సూచించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఈ వ్యాప్తిపై నిఘా పెట్టింది. జాతీయ వ్యాధి నియంత్రణ కేంద్రం (ఎన్‌సీడీసీ) సహాయంతో చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ వ్యాధి విషయంలో ప్రజలు ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

అంతరించిపోతున్న పక్షి జాతి కోసం 50 కోట్లు ఖర్చు

అత్యంత అరుదైన పక్షి 'కలివికోడి' సంరక్షణకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కృషి

కొండూరు సమీపంలో 3 వేల ఎకరాల్లో అభయారణ్యం ఏర్పాటు

తొలిసారిగా 1848లో పెన్నా నది పరీవాహక ప్రాంతంలో గుర్తింపు



అంతరించిపోతున్న ఓ పక్షి జాతిని సంరక్షించేందుకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రూ.కోట్లల్లో ఖర్చు చేస్తున్నాయి. ఏకంగా 3 వేల ఎకరాల్లో అభయారణ్యం ఏర్పాటు చేశాయి. ఎనభైలలోనే అంతరించిపోయిందనుకున్న పక్షి 'కలివికోడి' కోసం తిరుపతి ఎస్వీయూ పరిశోధకుల బృందం నాలుగేళ్ల పాటు అన్వేషణ జరిపింది. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా బద్వేలు ప్రాంతంలోని లంకమలలో 2002లో ముంబయి నేచురల్ హిస్టరీ సొసైటీ ఈ పక్షి పాదముద్ర, కూతను రికార్డు చేసింది.జిల్లాలోని కొండూరు సమీపంలోని చిట్టదవుల్లో ఈ పక్షుల జాడ కనిపించడంతో ప్రభుత్వం అక్కడ 3 వేల ఎకరాల్లో శ్రీలంకమల్లేశ్వర అభయారణ్యాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. అక్కడ కలివికోడి ఉనికిని గుర్తించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రూ.50 కోట్ల వరకూ వెచ్చించాయి. పక్షి పరిశోధక బృందం సభ్యులు గత జులై, ఆగస్టు నెలల్లో అక్కడ వారాల తరబడి పరిశోధనలు సాగించి ఈ పక్షిని గుర్తించారు. వాటి కూతను రికార్డు చేశారు.కలివికోడి సుమారు 27 సెంటీమీటర్ల పొడవు ఉంటుందని, దీని కూత దాదాపు 200 మీటర్ల దూరం వరకు వినిపిస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఎగిరే సామర్థ్యం లేకపోవడంతో కలివికోడి దట్టమైన పొదల్లో నివసిస్తుంటుందని తెలిపారు. పగటిపూట నిద్రించడం, రాత్రిపూట ఆహారం కోసం అన్వేషించడం కలివికోడి లక్షణమని, గులక రాళ్లను సేకరించి వాటి మధ్య గుడ్లు పెడతాయని పేర్కొన్నారు.తొలిసారిగా 1848లో పెన్నా నది పరీవాహక ప్రాంతంలో కలివికోడి కనిపించిందని పరిశోధకులు తెలిపారు. అనంతరం 1985 జనవరి 5న రెడ్డిపల్లె వాసి చిన్న ఐతన్న ఈ పక్షిని పట్టుకుని అటవీశాఖ అధికారులకు అప్పగించారు. ఆ తర్వాత ఈ జాతి అంతరించిపోయినట్లు పక్షిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతూ వచ్చారు.

'కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి'గా ఉంటోందా

మీరూ ఈ తప్పు చేస్తున్నారేమో చెక్ చేసుకోండి!

డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు - రోజుకు ఎంత వాటర్ తాగాలి?



శరీరానికి తగినంత నీరు అవసరమని డాక్టర్లు పదేపదే చెబుతుంటారు. రోజుకు కనీసం 1.5 నుంచి 2 లీటర్లు నీళ్లు తాగాలంటున్నారు. కానీ, ఈ ఉరుగులు, పరుగుల జీవితంలో చాలామంది ఈ విషయాన్ని అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. దీంతో డీహైడ్రేషన్‌కు గురవ్వడం, శరీర అవయవాల పనితీరు మందగించడం తదితర సమస్యలతో ఇబ్బందులుపడుతున్నారు. అయితే డీహైడ్రేషన్‌కు గురైనప్పుడు శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

నిరంతర అలసట : చాలా మంది రాత్రిళ్లు బాగా నిద్రపోయినప్పటికీ.. ఉదయం అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. అందుకు శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండడమే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. నీరు తగ్గినప్పుడు రక్త పరిమాణం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఆక్సిజన్, పోషకాలను సరఫరా చేయడానికి గుండె మరింత కష్టపడాల్సి వస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

నెమ్మదిగా మొదలయ్యే తలనొప్పి : శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోయినప్పుడు, మెదడు కణజాలం తాత్కాలికంగా కుంచించుకుపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల ఏర్పడే ఒత్తిడి మార్పులు తలనొప్పికి దారితీస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అయితే, నీరు సరిగా తాగడం వల్ల ఇలాంటి తలనొప్పులు తగ్గుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురైనప్పుడు తలనొప్పి, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం లేదా చక్కెర తినాలనే కోరిక, కండరాల తిమ్మిరి, మలబద్ధకం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని ఎశ్రీవజవశ్రీఖఅఎఖశ్రీఅఅఅఖ అధ్యయనం పేర్కొంది.

పొడిబారిన చర్మం : చర్మం మన శరీరంలో అతిపెద్ద అవయవం. డీహైడ్రేషన్‌గా ఉన్నప్పుడు చర్మం కాంతివిహీనంగా లేదా తక్కువ సాగే గుణంతో కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై చిన్న చిన్న గీతలు కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు.

ముదురు రంగు మూత్రం : మూత్రం రంగు మన ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలియజేస్తుంది. లేత గడ్డి రంగులో ఉంటే హైడ్రేషన్‌గా ఉన్నట్లు, ముదురు పసుపు రంగులో ఉంటే శరీరానికి మరిన్ని ద్రవాలు అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్ధకం : జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడానికి నీరు చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో తగినంత నీరు లేనప్పుడు, వ్యర్థాల నుంచి పేగులు నీటిని పీల్చుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మలం గట్టిపడి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

అకస్మాత్తుగా తీపి పదార్థాలు తినాలనిపించడం : తీపి కోరికలు ఎప్పుడూ ఆకలి వల్లనే కలగవు. కాలేయం శక్తి కోసం గ్లూకోజ్‌ను విడుదల చేయాలంటే నీరు అవసరం. హైడ్రేషన్ తగ్గినప్పుడు ఈ ప్రక్రియ మందగిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో మెదడు చక్కెర అవసరమని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుందని చెబుతున్నారు.

కండరాల తిమ్మిర్లు, కళ్లు తిరగడం : సోడియం, పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతుల్యత నీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నీరు లేకపోతే కండరాలు సులభంగా తిమ్మిర్లకు గురవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, త్వరగా లేచి నిలబడినప్పుడు కళ్లు తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చని వివరిస్తున్నారు.

ఎంత నీరు తాగాలి: శరీరానికి ఎంత నీరు అవసరమనేది.. వయస్సు, వాతావరణం, శ్రమను బట్టి మారుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా పెద్దలు రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల ద్రవాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. స్థిరమైన శక్తి, లేత రంగు మూత్రం, క్రమబద్ధమైన మూత్ర విసర్జన వంటివి మీరు తగినంత హైడ్రేటెడ్‌గా ఉన్నారని చెప్పే స్పష్టమైన సంకేతాలని తెలియజేస్తున్నారు. మాములుగా మహిళలు రోజుకు సగటున 9 కప్పులు, పురుషులు సగటున 13 కప్పుల నీటిని తాగాలని అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఇన్ఫెక్షన్లు, జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే..!



చక్కని మట్టివాసన, స్వచ్ఛమైన, చల్లటి గాలులు...మొత్తానికి వర్షాకాలం వచ్చేసింది. దీంతో మండే ఎండలనుంచి భారీ ఊరట లభించింది. కానీ వర్షాకాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, పెద్దవారి ఆరోగ్యం పట్ల మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే హాయినిచ్చే చిరుజల్లులే జలుబు, జ్వరం, అలెర్జీలు , ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని కూడా మోసుకొస్తాయి. ఆహారం, నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువే. అందుకే రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే, పోషకాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అవేంటో చూద్దాం రండి.

వర్షాకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వ్యాధికారక క్రిములు చెలరేగే అవకాశం ఉంది. దీంతో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. తేమ గట్‌లో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా , శిలీంధ్రాల పెరుగుదలను కూడా పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఫ్లోరాకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు చుట్టుముట్టుతాయి. కలుషితమైన ఆహారం, నీరుతో రోగాలు ప్రబలుతాయి. సాధ్యమైనంతవరకు ఈ సీజన్‌లో కాలి చల్లార్చిన నీళ్లను తాగాలి. ఆహారాలను కూడా వేడి వేడిగా తినడం ఉత్తమం. వంట ఇంట్లో సులభంగా లభించే పదార్థాలతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవచ్చు. పసుపు :మన నిత్యం ఆహారంలో పసుపును చేర్చుకోవాలి. ఇందులోని కర్కుమిన్ శక్తి వంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి,అలెర్జీ రాకుండా కాపాడుతుంది. అల్లం: యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ,యాంటీ మైక్రోబయల్ ఏజెంట్ అంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయప డుతుంది. వాపును తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయ పడుతుంది. వెల్లుల్లి: యాంటీ బయాటిక్, యాంటీవైరల్ లక్షణాల పవర్‌హౌస్ వెల్లుల్లి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలప రుస్తుంది, జలుబు, దగ్గు, ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సాయ పడుతుంది. పెరుగు : ప్రో బ యో టి క్స్‌తో నిండిన పెరుగు మెరుగైన జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్య కరమైన గట్ బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జీర్ణశయాంతర ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. కాకరకాయ:కాకర యాంటీ మైక్రోబయల్లక్షణాలు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తాయి.రక్తంలో చక్కెర నిర్వహణలో సహాయపడతాయి అలాగే ఈ సీజన్‌లోలభించే బీర,సొర లాంటి తీగ జాతి కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

తాజా ఆకుకూరలు : తోటకూర, బచ్చలికూర, పాలకూర తదితర ఆకుకూరలనుఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి,ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

సిట్రస్ పండ్లు: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నారింజ, నిమ్మలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కీలకమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

తులసి: ఆయుర్వేదంలో తులసి ఔషధ గుణాలకు అపారమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యాలతో పాటు , తులసి చికాకు కలిగించే అలెర్జీ లక్షణాలతో పోరాడుతుంది. తాజా తులసి ఆకులను నమలవచ్చు. లేదా టీలో నాలుగు తులసి ఆకులు వేసుకున్నా మంచిదే. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు కొద్దిగా అల్లం, తులసి ఆకులతో మరగించిన నీళ్లకు కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగిస్తే మంచిది.

వీటితో పాటు చల్లని వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి. పిల్లలు, పెద్దవాళ్లు చలినుంచి కాపాడే ఉలెన్ దుస్తులు వాడాలి. అలాగే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మాస్క్ ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ప్రతి ముగ్గురు భారతీయుల్లో ఒకరు ఈ ప్రమాదకరమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు"



చాలా మందిలో, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మరియు అనేక ఇతర వ్యాధుల ముందు ఉంటాయి. ఫ్యాటీ లివర్ చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దీని వల్ల చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు వస్తాయి. భారత్‌లో ఈ వ్యాధి వేగంగా విస్తరిస్తోంది. భారతీయుల్లో ముగ్గురిలో ఒకరికి ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉంది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ ఇటీవల ఓ సదస్సులో తెలిపారు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనేది సాధారణ జీవక్రియ కాలేయ రుగ్మత అని నిపుణులు చెబుతున్నారు, ఇది తరువాత సిర్రోసిస్ మరియు ప్రైమరీ లివర్ క్యాన్సర్‌గా మారుతుంది. చాలా మందిలో, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మరియు అనేక ఇతర వ్యాధుల ముందు ఉంటాయి.

కొవ్వు కాలేయం అంటే ఏమిటి?.....

శరీరంలో ప్రోటీన్, లిపిడ్ మరియు బిలిరుబిన్‌లను నియంత్రించడానికి కాలేయం పనిచేస్తుంది. ఆహారంలో ఎక్కువ కొవ్వు మరియు కేలరీలు తీసుకోవడం మరియు తక్కువ శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది, దీనిని ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ఈ సమస్య మద్యపానం చేసేవారిలోనే కాకుండా అధిక బరువు మరియు %దీవీ×% ఉన్న తాగనివారిలో కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ పెరగడానికి కారణాలు....

భారత్, యూరప్ దేశాల్లో జీవనశైలి, ఆహారంలో చాలా మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని, వీటి కారణంగా మధుమేహం, ఊబకాయం వంటి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ పెరుగుతున్నాయని డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ తెలిపారు. దీని కారణంగా, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. తక్కువ బరువు ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్ స్టీటోసిస్ నుండి స్టీటోహెపటైటిస్ సిర్రోసిస్ మరియు హెచ్‌సిసి వరకు ఒకే విధమైన ప్రభావాలను చూపుతాయి. భారతదేశంలో, ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో దాదాపు 20% మందిలో సంభవిస్తుంది, అయితే పాశ్చాత్య దేశాలలో, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి యొక్క చాలా సందర్భాలలో ఊబకాయానికి సంబంధించినవి. మీ ఆహారంలో కొవ్వు మరియు కార్బోహైడ్రేట్‌లను తగ్గించండి., శారీరక శ్రమను పెంచండి., కొవ్వు కాలేయాన్ని తగ్గించడం గురించి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.

మీ పేరు మీద ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చెక్ చేసుకోండి

లేకుంటే మీకు భారీ జరిమానా తప్పదు..



హైదరాబాద్: ప్రభుత్వం ప్రతి ఐదేళ్లలో ప్రజలకు ఏదో ఒక మెలిక పెడుతోంది. ఇప్పుడు తాజాగా సిమ్ కార్డుల పరిమితిపై దృష్టి సారించింది. గతంలో గుర్తింపు కార్డు ఏదో ఒకటి ఉంటే సరిపోయేది. తర్వాత రాను రాను నియమాలు పెంచేశారు. గతంలో రెసిడెన్స్ సర్టిఫికేట్, ఎడ్యుకేషన్ సర్టిఫికేట్, ఇన్కమ్ సర్టిఫికేట్, కేస్ట్ సర్టిఫికేట్ ఇలా ఉంటుండేవి. వాటి తర్వాత రేషన్ కార్డు, ఓటర్ కార్డు, పాన్ కార్డు, ఆధార్ కార్డు అంటూ నియమాలు పెంచేశారు. ఇప్పుడు తాజాగా మీకు ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉండాలో అంక్ష పెడుతున్నారు. అసలు టెలికామ్ చట్టం ఏమి చెబుతోంది? ఒక వ్యక్తి (జమ్మూకశ్మీర్, అస్సాం, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు తప్పించి) ఏ రాష్ట్ర పౌరుడైనా తన పేరిట తొమ్మిది వరకు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉండొచ్చని నియమం ఉంది. కొత్త టెలికామ్ చట్టం 2023 ప్రకారం నిర్ధారించిన దానికన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే బాధ్యుడిని చేస్తారు. మీరు ఆరు లేక తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులను కలిగి ఉంటే మీరు పెనాల్టీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మొదటి సారి చేసే అపరాధానికి రూ. 50000 పెనాల్టీ, తర్వాత అదే తప్పు చేస్తే రూ.200000 వరకు పెనాల్టీ పెరుగుతుంది. ప్రస్తుతానికి సిమ్ కార్డులపై పరిమితి ఖచ్చితంగా ఆచరించనప్పటికీ, మోసపూరితంగా సిమ్ కార్డులు తీసుకుంటే మూడేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ. 50 లక్షల వరకు జరిమాన పడే అవకాశం ఉంది. నిర్దిష్ట పరిమితికి మించి మీరు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉంటే, లేదా మీ పేరిట వేరే వారు సిమ్ కార్డులు తీసుకున్నా మీరు భాధ్యులు కావొచ్చు. మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులున్నవి ట్రాక్ చేసుకోండి. మీ పేరు మీద వేరే వారు సిమ్ కార్డు తీసుకుని మోసపూరిత వ్యవహారాలకు ఉపయోగిస్తే%ా%మీకు ముప్పు రావొచ్చు. అందుకనే మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయన్నది చెక్ చేసుకోండి. అందుకు మీరు 'సంచార్ సాథీ' స్టెప్ అనే పోర్టల్ కు వెళ్లి అప్పుడప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. సంచార్ సాథీ పోర్టల్ మీ ఆధార్ కార్డుతో ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చూపుతుంది. దానిలో మీకు మూడు ఆప్షన్లు కనిపిస్తాయి- అవి: 'నాట్ మై నంబర్', 'నాట్ రిక్వయిర్డ్', 'రిక్వయిర్డ్' అని మూడు ఆప్షన్లు ఉంటాయి. మీరు మీకు కావలసిన ఆప్షన్ పై క్లిక్ చేయాల్సి ఉంటుంది. తన పేరిట తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులున్న వారు రీ-వెరిఫికేషన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది. మీ మొబైల్ నంబర్ రీ-వెరిఫికేషన్ కోసం ఫ్లాగ్ అయి ఉంటే మీరు మూడు ఆప్షన్లలో ఏదో ఒకటి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ మూడు ఆప్షన్లు: సరెండర్/ ట్రాన్స్ ఫర్/ డిస్ కనెక్షన్. నిర్ధారిత సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే మీకు నోటీస్ రావొచ్చు. నోటీసు రాక ముందే మీరు మీ పరిమితిలో ఉంటే మీకు ఎలాంటి పెనాల్టీ పడదు. కానీ నోటీసు వచ్చిందో పెనాల్టీ తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక తస్మాత్ జాగ్రత్త!

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 బద్దకం, 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 స్పృహ 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, ట్రావెలాగ్స్ 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 భగందర (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 సమ్మడం 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.

తెలుగుకలం
TELUGUKALAM TELUGUDAILY తెలుగు దిన పత్రిక

ఆదివారం 08 - 11 - 2026

ఐదు నెలల్లో రూ.190 నుంచి రూ.345 కు చేరిన స్టాక్ ఇదే..!



ఫిన్‌టెక్ కంపెనీ కిష్ట్ ఆస్తుల నిర్వహణ రూ.10,000 కోట్ల మైలురాయిని దాటడంతో గురువారం ఇంట్రాడే ట్రేడింగ్‌లో దాని షేర్లు 8 శాతం పెరిగాయి. ఈక్విటీ మార్కెట్లలో విస్తృత ర్యాలీ కూడా ఈ లాభాలకు మద్దతునిచ్చింది. ఈ స్టాక్ దాని మునుపటి ముగింపు ధరతో పోలిస్తే ఎన్ఎస్ఈలో దాదాపు 2 శాతం పెరిగి రూ.321 వద్ద ప్రారంభమైంది. లాభాలను కొనసాగిస్తూ ఇంట్రాడే గరిష్టంగా రూ.340.45కు చేరుకుంది. మధ్యాహ్నం 2:35 గంటల సమయానికి స్టాక్ తన లాభాలలో కొంత కోల్పోయినప్పటికీ రూ.334 వద్ద లాభాల్లోనే స్థిరంగా నిలిచింది. శుక్రవారం ఈ స్టాక్ 4.37 శాతం పెరిగింది. రూ.345.20 వద్ద ముగిసింది. కిష్ట్ మాతృ సంస్థ అయిన ఆన్‌ఈఎంఐ టెక్నాలజీ సొల్యూషన్స్ చేసిన ఎక్స్ఛేంజ్ ఫైలింగ్ ప్రకారం, దాని రుణ వ్యాపారంలో బలమైన వృద్ధి కారణంగా కంపెనీ రూ.10,000 కోట్లను దాటింది. క్రమబద్ధమైన అండర్‌రైటింగ్, పటిష్టమైన వసూళ్లు, సాంకేతికత ఆధారిత ప్లాట్‌ఫామ్ కారణంగానే ఆస్తుల నిర్వహణ రూ.10,000 కోట్ల మార్కును దాటడం సాధ్యమైందని చైర్మన్, డైరెక్టర్ సీఈఓ రణ్‌వీర్ సింగ్ తెలిపారు. తమ వినియోగదారుల అవసరాలను సానుభూతితో అర్థం చేసుకోవడంతో పాటు సాంకేతికతను మేళవించి, రుణ సదుపాయాన్ని సులభంగా, సురక్షితంగా, మానవ-కేంద్రీకృతంగా మార్చాలన్నదే తమ ప్రయాణానికి మూలస్తంభమి చెప్పారు. స్టాక్ మార్కెట్ క్లోజింగ్ బెల్.. పరుగులు పెట్టిన బుల్స్.. ఇన్వెస్టర్లకు లాభాలే లాభాలు.. కిష్ట్ షేర్లు ఈ ఏడాది మే నెలలో దలాల్ స్ట్రీట్‌లో అరంగేట్రం చేశాయి. ఐపీఓ ఇష్యూ ధర అయిన రూ.171 కంటే 11 శాతం ప్రీమియంతో రూ.190 వద్ద ఎన్ఎస్ఈలో లిస్ట్ అయ్యాయి. లిస్టింగ్ తర్వాత ఈ స్టాక్‌లో బలమైన కొనుగోలు ఆసక్తి కనిపించింది. అక్టోబర్ 5న రూ.388.15 గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంది. ప్రస్తుత మార్కెట్ ధర ప్రకారం,ఈ స్టాక్ తన ఐపీఓ ఇష్యూ ధర కంటే దాదాపు 100 శాతం అధికంగా ట్రేడ్ అవుతోంది.27 సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో కంపెనీ నికర లాభం గతేడాదితో పోలిస్తే 100 శాతం పెరిగి రూ.120 కోట్లకు చేరినట్లు నివేదించింది. నిర్వహణ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం 45 శాతం వృద్ధితో రూ.731.8 కోట్లకు చేరుకుంది. 2027 ఆర్థిక సంవత్సరానికి (27) సంస్థ తన నిర్వహణలో ఉన్న ఆస్తుల విలువలో 60 శాతం వృద్ధిని అంచనా వేస్తోంది. అలాగే, రుణ వ్యయాలు గత ఏడాదితో పోలిస్తే 15 శాతం తగ్గుతాయని ఆశిస్తోంది. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

రైల్వే ప్రయాణికులకు గుడ్ న్యూస్.. త్వరలో ట్రైన్ టికెట్ ధరలు తగ్గింపు..!



భారతీయ రైల్వే కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రైల్వే టికెట్ ధరలు తగ్గించనున్నట్లు ప్రకటించింది. అయితే అన్ని రైళ్లలో కాకుండా ఎంపిక చేసి రైళ్లలో మాత్రమే టికెట్ ధరలు తగ్గనున్నాయి. తగ్గించిన టికెట్ ధరలు 2027 జనవరి 1 నుంచి అమలు చేయనున్నారు. తరగతిని బట్టి ఒక్కో టికెట్‌పై రూ.15 నుంచి రూ.75 వరకు తగ్గించే అవకాశం ఉందని రైల్వే అధికారులు చెబుతున్నారు. దేశంలో ప్రస్తుతం నడుస్తున్న 40 పైగా సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లను ఎక్స్ ప్రెస్ లుకా మార్చే అవకాశం ఉంది. ఈ సూపర్ ఫస్ట్ రైళ్లు గంటకు 55 కిలో మీటర్ల వేగం అందుకోలేకపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జనవరి 1 నుంచి వీటికి సూపర్ ఫస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్ల హోదాను తగ్గించి ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లుగా మారుస్తామని రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. సాధారణంగా సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్, సాధారణ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్ల టికెట్లు ధరల్లో తేడాలు ఉంటాయి. సూపర్ ఫాస్ట్ రైళ్ల ఛార్జీ కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే 40 సూపర్ ఫాస్ట్ రైళు సాధారణ ఎక్స్ ప్రెస్ లు మారుస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ రైళ్లలో టికెట్ ఛార్జీలు తగ్గించనున్నారు. దేశంలో గంటకు 55 కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ అందుకోవడం విఫలమైన 47 సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లను 2027 జనవరి ఒకటి నుంచి సాధారణ ఎక్స్ ప్రెస్ లుకా మారనున్నాయి. రైళ్ల నంబర్లు సైతం మార్చనున్నారు. ఈ రైళ్ల సమయం ఎప్పటిలాగే ఉంటుంది. కానీ.. టికెట్ ధరలు తగ్గుతాయి. రైల్వే నిబంధనల ప్రకారం సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లు గంటకు 55 కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ వేగంతో వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. దీపావళికి ముందు ఒక్కసారిగా పెరిగిన వెండి ధరలు.. కొనుగోలుపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచన.. అలాంటి రైళ్లనే సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లుగా పరిగణిస్తారు. కొద్ది నెలల క్రితం రైల్వే అధికాలు దేశంలో నడుస్తున్న సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్ల వేగాలని రైల్వే అధికారులు పరిశీలించారు. ఇందులో 47 రైళ్లు సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లు వేగాన్ని అందుకోవడం లేదని గుర్తించారు. వాటిని సాధారణ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లుగా మార్చాలని సిఫార్సు చేసింది. దీంతో ఆ రైళ్లను సాధారణ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లుగా మార్చనుంది. సెంట్రల్ రైల్వే పరిధిలో పూణే ప్రగతి, అయోధ్య కంటోన్మెంట్ తులసితో సహా 18 సర్వీసులు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈస్ట్ సెంట్రల్ రైల్వేలో సప్త క్రాంతితో సహా 20 సర్వీసులు కొనసాగుతున్నాయి. తాసక్‌పూర్-ఢిల్లీ, డెహ్రాడూన్-కాఠ్‌గోడమ్‌తో సహా మరో ఎనిమిది ఉత్తరాఖండ్ మార్గాలు ఉండగా.. గోవా ఎక్స్‌ప్రెస్ కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ రైళ్లల్లో జనవరి 1 నుంచి సెకండ్ క్లాస్ టికెట్ల ధర రూ.15, స్లీపర్ క్లాస్ చార్జీ రూ.30, ఏసీ చైర్ కార్, థర్డ్ టైర్, సెకండ్ టైర్ టికెట్ ధర రూ.45, ఏసీ ఫస్ట్ క్లాస్ టికెట్ల ధర రూ.75 వరకు తగ్గించేందుకు అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిసింది. మరో వైపు పలు ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లను సూపర్ ఫాస్ట్ రైళ్లుగా మార్చనున్నారు. చెన్నై ఎగ్మోర్-రామేశ్వరం, తాంబరం-తిరుచిరాపల్లి రైళ్లతో సహా తమిళనాడులోని ఎనిమిది రైళ్లు సూపర్‌ఫాస్ట్‌గా మారనున్నాయని దక్షిణ రైల్వే పేర్కొంది. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

డిఫెన్స్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడితో రిస్క్ ఉంటుందా..!



ప్రస్తుతం పలు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు కొనసాగుతున్నాయి. రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య సంవత్సరాల తరబడి వైరం కొనసాగుతోంది. కొద్ది నెలల నుంచి ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్, అమెరికా మధ్య యుద్ధం కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుతం హౌతీలో సౌదీపై దాడులు చేస్తున్నారు. సౌదీ వద్ద దాడులను అడ్డుకునే వ్యవస్థ సరిగాలేదు. దీంతో ఆ దేశం నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఇప్పుడు అన్ని దేశాలు రక్షణ రంగంపై దృష్టిపెట్టాయి. అలాగే ఇండియా కూడా రక్షణ రంగం దృష్టి పెట్టి వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. గతంలో రక్షణ రంగానికి సంబంధించి విమానాలు, ఇతర పరికరాలు ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే వాళ్లం. కాని ఇప్పుడు మన దేశంలోని డిఫెన్స్ కంపెనీలు అభివృద్ధి చెందడం.. రక్షణ పరికరాలు తయారు చేస్తున్నాయి. దీంతో ప్రభుత్వం మన దేశంలోని కంపెనీ వద్ద రక్షణ రంగ పరికరాలు కొనుగోలు చేస్తోంది. దీంతో డిఫెన్స్ స్టాక్స్ భారీగా పెరిగాయి. అయితే చాలా మందికి స్టాక్స్ పై సరిగా అవగాహన ఉండదు. అలాంటి వారికి డిఫెన్స్ ఫండ్స్ ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం రక్షణ రంగ ఫండ్ల విషయానికొస్తే మోతీలాల్ ఓస్వాల్ నిఫ్టీ ఇండియా డిఫెన్స్ ఇండెక్స్ ఫండ్ ఉంది. ఇది సంవత్సర కాలంలో 20.25 శాతం రాబడి ఇచ్చింది. ఆదిత్య బిర్లా సన్ లైఫ్ నిఫ్టీ ఇండియా డిఫెన్స్ ఇండెక్స్ ఫండ్ ఇదే కాలంలో 19.98 శాతం లాభాన్ని ఇచ్చింది. గ్రోవ్ నిఫ్టీ ఇండియా డిఫెన్స్ ఈటీఎఫ్ కూడా సంవత్సర కాలంలో 19.25 శాతం రాబడి ఇచ్చింది. డబ్బులు సంపాదించడమే కాదు.. వాటిని ఎక్కడ పెట్టుబడి పెట్టాలో కూడా తెలియాలి..! ఈ ఫండ్ల అన్ని డిఫెన్స్ ఇండెక్స్ ట్రాక్ చేస్తాయి. ఇవి కాక మరో ఫండ్ ఉంది. అదే హెచ్ డీఎఫ్సీ డిఫెన్స్ ఫండ్. ఈ ఫండ్ 19.92 శాతం రాబడి ఇచ్చింది. మూడేళ్లలో 35 శాతం రాబడి ఇచ్చింది. అయితే థిమెటిక్ ఫండ్ లో రిస్క్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. భౌగోళిక రాజకీయ, ప్రభుత్వ సంబంధిత రిస్కులు ఉంటాయి. డిఫెన్స్ రంగంలోని షేర్లు తరచుగా భౌగోళిక రాజకీయ రిస్కులకు లోనవుతుంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రభుత్వ రక్షణ బడ్జెట్లు లేదా ఖర్చులలో ఏదైనా తగ్గింపు ఈ ఫండ్‌లను ప్రభావితం చేయవచ్చు, అలాగే ప్రధాన రక్షణ ప్రాజెక్టులలో జాప్యం కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

డబ్బులు సంపాదించడమే కాదు.. వాటిని ఎక్కడ పెట్టుబడి పెట్టాలో కూడా తెలియాలి..!



డబ్బులు అందరు సంపాదిస్తారు. కానీ వాటిని సరైన మార్గంలో పెట్టుబడి పెడితే మరింత లాభం పొందుతారు. ముఖ్యంగా చాలా మందికి సొంతిల్లు, పిల్లలను బాగా చదివించాలని, వృద్ధాప్యంలో హాయ్ జీవించాలని ఉంటుంది. అలాంటి కచ్చితమైన పెట్టుబడి ప్రణాళికతో ముందుకెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అయితే చాలా మందికి ఎక్కడ, ఎలా పెట్టుబడి పెట్టాలో తెలియదు. అలాంటి వారు నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలా సాధ్యం కాని వారికి పలు సంస్థలు సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేందుకు వెబ్ సైట్లు, యాప్స్ తీసుకొచ్చాయి. తాజాగా వెల్త్‌డోర్ గ్రూప్‌కు చెందిన నెస్ట్‌వెస్ట్ యాప్ ను లాంచ్ చేసింది. తమ పిల్లల కోసం ఆర్థిక భద్రతను నిర్మించడంలో తల్లిదండ్రులకు సహాయపడటానికి జీరో కమీషన్‌తో నెస్ట్‌వెస్ట్ ఒకే వార్షిక సలహా రుసుముతో టైర్ 2, టైర్ 3 నగరాల్లో తమ సేవలను ప్రారంభించినట్లు పేర్కొంది. వెల్త్‌డోర్ ప్రపంచవ్యాప్త ఆర్థిక నైపుణ్యం ఆధారంగా నిర్మించిన నెస్ట్‌వెస్ట్, వ్యక్తిగతీకరించిన పోర్ట్‌ఫోలియోలు, డైరెక్ట్ మ్యూచువల్ ఫండ్‌లు, ఆటోమేటెడ్ కాంట్రిబ్యూషన్‌లు, లక్ష్యాల వారీగా ట్రాకింగ్ ద్వారా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్య, వివాహాలు, మొదటి ఇల్లు, ఇతర ముఖ్యమైన పను కోసం ప్రణాళిక వేసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ప్రతి నిర్దిష్ట లక్ష్యం కోసం ఆ లక్ష్యం కాలపరిమితి, తల్లిదండ్రుల రిస్క్ ప్రొఫైల్ ఆధారంగా తమ యాప్ డైరెక్ట్ మ్యూచువల్ ఫండ్ ప్లాన్‌ల, వైవిధ్యభరితమైన పోర్ట్‌ఫోలియోను సిఫార్సు చేస్తుందని ప్రకటించింది. తమ కంపెనీ పండగ సందర్భంగా సంవత్సరానికి రూ.29 నుంచి ప్రారంభమయ్యే తొలి అడ్వైజరీ సబ్‌స్క్రిప్షన్‌ను కూడా ప్రవేశపెట్టిందని వివరించింది. డిఫెన్స్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడితో రిస్క్ ఉంటుందా..! ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కోసం ఒక మంచి భవిష్యత్తును కలలు కంటారని వెల్త్‌డోర్. నెస్ట్‌వెస్ట్ వ్యవస్థాపకులు కునాల్ ఆనంద్ చెప్పారు. కానీ ఆ కలలు నిజం కావడానికి ఆర్థిక ప్రణాళిక, క్రమశిక్షణ, చక్రవడ్డీ శక్తి అవసరమని పేర్కొన్నారు. వృత్తిపరమైన సంపద నిర్వహణ అనేది కేవలం ధనిక కుటుంబాలకే పరిమితమైన హక్కుగా ఉండకూడదని తాము నమ్ముతున్నట్లు వివరించారు. ప్రతి భారతీయ తల్లిదండ్రుల కోసం రూపొందించన నెస్ట్‌వెస్ట్ ద్వారా,భారతదేశం స్వీయ-పెట్టుబడి నుంచి లక్ష్య-ఆధారిత, సలహాలతో కూడిన పెట్టుబడి వైపు పయనించడంలో సహాయపడటమే తమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. మార్కెట్ లో నెస్ట్ వెస్ట్ కాకుండా చాలా రకాల ఆర్థికపరమైన సలహాలు ఇచ్చే కంపెనీలు ఉన్నాయి. అయితే అవి సెబీ రిజిస్ట్రర్డ్ కంపెనీలా కాదా అని తెలుసుకుని సలహాలు తీసుకోవడం మంచిది. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించ బడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

హైదరాబాద్ లో ఇండియాలోనే మొదటి స్పేస్ బేస్ 1 ప్రారంభం..



అంతరిక్ష ఆవిష్కరణలలో హైదరాబాద్ ఒక అగ్రగామి ఎదుగుతుందని ఐటీ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఈ రంగం వృద్ధికి మద్దతుగా భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో ఒక స్పేస్ సిటీని ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, తెలంగాణ స్పేస్ టెక్ పాలసీని కూడా ప్రవేశపెట్టాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోందని తెలిపారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన స్టార్టప్ కాస్మోసర్వ్ స్పేస్ బేస్ 1 ప్రారంభోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రస్తుతం మన నగరంలో 30కి పైగా స్పేస్-టెక్ కంపెనీలు ఉన్నాయని శ్రీధర్ బాబు చెప్పారు. అవి లాంచ్ వెహికల్స్, స్పేస్ డేటా సెంటర్ల నుంచి శిథిలాల తొలగింపు వ్యవస్థలు, డ్రగ్ డిస్కవరీ ప్లాట్‌ఫారమ్‌ల వరకు అన్నింటినీ నిర్మిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కక్ష్యలో ఉన్న ఉపగ్రహాలకు సేవలు అందించడం, అంతరిక్ష సుస్థిరత, ఉపగ్రహాల జీవితకాలాన్ని పొడిగించడంపై దృష్టి సారించిన దేశంలోనే మొట్టమొదటి పూర్తిస్థాయి సదుపాయం బేస్ 1 అని ఆయన శ తో పంచుకున్నారు. ప్రపంచంలో ఇటువంటి సదుపాయం ఉన్న ఆరోది మన హైదరాబాద్ లో ఉండడం గొప్ప విషయమన్నారు. ఉపగ్రహాలకు సేవలు అందించడం, అంతరిక్ష శిథిలాలను తొలగించడంలో భారతదేశ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేసే ఈ సదుపాయం, కాస్మోసర్వ్ 6 మిలియన్ డాలర్ల సీడ్ ఫండింగ్ రౌండ్ తర్వాత ప్రారంభమైంది. దీంతో దాని మొత్తం ఫండింగ్ 9 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా చేరింది.2026: తెలుగు పౌల్ట్రీ రైతులకు గుడ్ న్యూస్.. హైదరాబాద్‌లో పౌల్ట్రీ ఇండియా ఎక్స్‌పో.. బేస్ 1 అనేది దాదాపు 14,800 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఒక సమగ్రమైన, అత్యాధునిక సదుపాయం. ఇక్కడ అంతరిక్ష రోబోట్‌లను రూపకల్పన చేసి, నిర్మించి, అంతరిక్ష పరిస్థితులలో పరీక్షించి, మిషన్ కంట్రోల్ ద్వారా నిర్వహిస్తారు. తమ మొదటి సంవత్సరంలోనే తాము ఒక భారతీయ రాకెట్‌పై తమ మొదటి పేలోడ్‌ను ప్రయోగించామని కాస్మోసర్వ్ స్పేస్ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ చిరంజీవి ఫణింద్ర చెప్పారు. తమ సీడ్ రౌండ్ నిధులను సమీకరించామని, తాము తమ మిషన్లను ఒకే చోట రూపకల్పన, నిర్మాణం, పరీక్ష, ప్రయోగం చేయగల సదుపాయాన్ని ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. భారతదేశంతో సహా ప్రతి దేశం అంతరిక్ష ఆశయాలకు శిధిలాలు పరిమితి కారకంగా మారుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. "గగన్‌యాన్, భారతీయ అంతరిక్ష్ స్టేషన్, వాటి తర్వాత వచ్చే ప్రతి ఉపగ్రహం కోసం కక్ష్యలను ఉపయోగపడేలా ఉంచే సామర్థ్యాన్ని మేము బేస్ 1లో నిర్మిస్తాము" అని ఫణింద్ర చెప్పారు. అంతరిక్ష శిధిలాల తొలగింపులో భారతదేశం ప్రపంచ అగ్రగాములలో ఒకటిగా ఎదుగుతోందని కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ అన్నారు. 2030 నాటికి శిధిల రహిత అంతరిక్షాన్ని సాధించాలనే దార్శనికతను వివరిస్తూ అంతరిక్ష శిథిలాలను చురుకుగా తొలగించడంలో భారతదేశం అభివృద్ధి చెందుతున్న సామర్థ్యాలు, అంతరిక్ష సాంకేతికతలో దేశం యొక్క పెరుగుతున్న ప్రపంచ నాయకత్వాన్ని, మానవాళి మొత్తానికి సురక్షితమైన అంతరిక్ష వాతావరణాన్ని నిర్ధారించడంలో దాని నిబద్ధతను ప్రతిబింబిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. భారతదేశ అంతరిక్ష ఆర్థిక వ్యవస్థ దాదాపు 9 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగిందని, రాబోయే దశాబ్దంలో ఇది 40-45 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

షాకింగ్ న్యూస్.. మళ్లీ పెరగనున్న స్మార్ట్ ఫోన్ల ధరలు..!



మీ మొబైల్ ఫోన్ కొనుగోలు చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా అయితే వెంటనే కొనేయండి. లేకుంటే స్మార్ట్ ఫోన్ల ధరలు భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే భారీగా పెరిగిన స్మార్ట్ ఫోన్ల ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. గత సంవత్సరం డిసెంబర్ నుంచి స్మార్ట్ ఫోన్ల ధరలు క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది మార్చిలో కూడా స్మార్ట్ మొబైల్స్ ధరలు పెరిగాయి. ఆ తర్వాత కొద్ది నెలలకు కూడా ఫోన్ల ధరలు పెరిగాయి. ఒక్కప్పుడు రూ.15 వేలకు వచ్చిన స్మార్ట్ ఫోన్ ఇప్పుడు దాదాపు రూ.25 వేలకు లభించనుంది. అంటే.. ఫోన్ పై రూ.10 వేలు పెరిగింది. సో ఫోన్ల ధరలు ఇంకా పెరగక ముందే కొనుగోలు చేయడం బెటరని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏఐ రంగంలో భారీగా పెరుగుతున్న పెట్టుబడులు మొబైల్ ఫోన్ల ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని జెఫరీస్ నివేదిక పేర్కొంది. ముఖ్యంగా తక్కువ ధరలో లభించే స్మార్ట్‌ఫోన్ల ధరలు 30 శాతం వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. ఏఐ కంపెనీలు భారీగా మెమరీ చిప్‌లను కొంటుండటంతో వాటి సరఫరా తగ్గుతోందని ఫలితంగా వాటి ధరలు భారీగా పెరుగుతుందని విశ్లేషించింది. దీంతో మొబైల్ కంపెనీల స్మార్ట్ తయారీ ఖర్చు పెరుగుతుందని.. పెరిగిన ఖర్చును కస్టమర్లకు పాస్ ఆన్ చేస్తుండడంతో స్మార్ట్ ఫోన్ల ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. 2027లో మెమరీ చిప్‌ల డిమాండ్‌లో ఏఐ సంస్థల వాటా 60 శాతానికి పెరిగే అవకాశం ఉందని జెఫరీస్ నివేదిక అంచనా వేసింది.దీపావళికి ముందు ఒక్కసారిగా పెరిగిన వెండి ధరలు.. కొనుగోలుపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచన.. ఈ రంగంలోని కంపెనీలు అదే ఏడాది సుమారు 1.5 లక్షల కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడులు పెట్టాలని భావిస్తున్నాయని పేర్కొంది. దీంతో మెమరీ ధరలు మరికొన్ని త్రైమాసికాల పాటు అధిక స్థాయిలో ఉండొచ్చని వివరించింది. 2025లో ఒక్కో యూనిట్ మెమరీ వ్యయం 20 డాలర్లుగా ఉండగా, ప్రస్తుతం 65 డాలర్లకు పెరిగిందని గుర్తు చేసింది. 200 డాలర్లలోపు ధర కలిగిన ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్ల తయారీ వ్యయంలో మెమరీ చిప్‌ల వాటా సుమారు 60 శాతం ఉందని.. అందుకే ఈ విభాగంపై ధరల పెరుగుదల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండనుందని విశ్లేషించింది. ప్రపంచ స్మార్ట్‌ఫోన్ మార్కెట్‌లో తక్కువ ధర ఫోన్ల వాటా 2025లో 42 శాతంగా ఉండగా 2026లో 24 శాతానికి పడిపోవచ్చని అంచనా వేసింది. ఇప్పటికే స్మార్ట్ ఫోన్ల కొనుగోళ్లు భారీగా పడిపోయాయి. ధరలు పెరిగితే స్మార్ట్ ఫోన్ల కొనుగోళ్లు ఇంకా పడిపోయే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. వచ్చే రెండేళ్ల పాటు స్మార్ట్ ధరలు భారీ స్థాయిలో ఉండే అవకాశం ఉంది. అప్పటి వరకు చిప్ తయారీ కంపెనీలు పెరిగి.. ధరలు తగ్గే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. డిస్క్లెమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసె



దక్షిణాది సినిమాలపై బాలీవుడ్ నటుల విమర్శలు సరికాదు: రెజీనా కసాండ్రా!

భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో 'సౌర్త్ వర్సెస్ సౌత్' చర్చ ఎప్పుడూ నడుస్తూనే ఉంటుంది. అయితే తాజాగా ప్రముఖ నటి రెజీనా కసాండ్రా ఓ ఇంటర్వ్యూలో చేసిన వ్యాఖ్యలు ఈ ప్రాంతీయ చర్చకు మళ్లీ తెరలేపాయి. సౌత్ సినిమాపై ఉత్తరాది నటీనటులు చేసే విమర్శలను ఆమె తీవ్రంగా తప్పుబట్టడంతో పాటు, హిందీ చిత్రసీమలో తనకు ఎదురైన చేదు అనుభవాలు, ప్రాంతీయ విపక్షను బయటపెట్టారు. జాన్వీ కపూర్, రాధికా ఆప్టే వంటి బాలీవుడ్ నటులు ఇటీవల సౌత్ సినిమా ఇండస్ట్రీపై చేసిన వ్యాఖ్యలపై రెజీనా స్పందిస్తూ.. ఉత్తరాది నటులు దక్షిణాది సినిమాల గురించి ఇలా బహిరంగంగా విమర్శలు చేయడం పట్ల ఇండస్ట్రీల మధ్య అసహసరమైన విభేదాలు వస్తాయని అన్నారు. సౌత్ సినిమాలలో నిజంగానే సమస్యలు ఉన్నాయని భావిస్తే, ఆ ప్రాజెక్ట్‌లలో నటించకుండా వారు ముందే ఎందుకు బయటకు వచ్చి ఉండకూడదని సూటిగా ప్రశ్నించారు. కేవలం విమర్శలకే పరిమితం కాకుండా, బాలీవుడ్‌లో తనకు ఎదురైన వివక్షను కూడా ఆమె పంచుకున్నారు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శక-నిర్మాత కరణ్ జోహార్‌కు చెందిన 'ధర్మ ప్రొడక్షన్స్' బ్యానర్‌లో తెరకెక్కిన భారీ చిత్రం 'కేసరి చాప్టర్ 2'లో తాను అక్షయ్ కుమార్ భార్యగా ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉన్న పాత్రలో నటించినట్లు రెజీనా తెలిపారు. అయితే సినిమా ప్రమోషన్ల సమయానికి తన పట్ల జరిగిన తీరు తీవ్రంగా బాధించిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సినిమాలో కీలక పాత్ర పోషించినప్పటికీ, ప్రమోషన్లలో ఎలాంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా తన పేరును తొలగించారని, తనపై వచ్చిన ఎడిటును విడుదల చేసినా సోషల్ మీడియాలో కనీసం ట్యాగ్ చేయలేదని వాపోయారు. తాను సౌత్ ఇండియన్ నటి అనే కారణంతోనే తనపై ఈ విపక్ష చూపించారా అంటూ ఆమె బాలీవుడ్ తీరును నిలదీశారు.



'చంద్రయాన్' నుంచి 'చీఫ్ సైంటిస్ట్' శివ కుమార్ దీకొండ పాత్ర పరిచయం!

ప్రముఖ దర్శకుడు వేణు దొడుగుల సమర్పణలో, 'సింబ ప్రొడక్షన్ స్టూడియోస్' పతాకంపై ప్రవీణ్ ముళక నిర్మిస్తోన్న వైవిధ్యమైన చిత్రం 'చంద్రయాన్' (ఆపరేషన్ చంద్రముఖి). గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ హెలివియస్ అడ్వెంచర్ కామెడీ సినిమా సరికొత్త ప్రపంచాన్ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయనుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర యూనిట్ ప్రమోషన్లను వేగవంతం చేసింది. ఈ చిత్రం విడుదలకు ఇంకా 6 రోజులే ఉండడంతో పాత్రలను పరిచయం చేస్తుంది చిత్రయూనిట్. ఇందులో భాగంగా హీరోగా నటిస్తున్న శివ కుమార్ దీకొండ (ఆపరేషన్ ఖుమిఫీ ఆపరేషన్ఎసిఆ) పాత్రను చిత్ర యూనిట్ అధికారిక పరిచయం చేసింది. ఈ మిషన్ మెనుకు ఉండే అసలు మాస్టర్ మైండ్ మరియు 'చీఫ్ సైంటిస్ట్' (ఆపరేషన్ చంద్రముఖి) అంటూ తిమరుమాడ్ దీకొండ లుక్‌తో కూడిన కొత్త ప్రచార పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. సమాజంలో తనని తాను నిరూపించే చేసి చూపాల్సిన ఎంతో మందిని తమ ప్రతిభను నిరూపించుకోవాలని సలుగురు గ్రామీణ యువకులు గట్టిగా నిర్ణయించుకుంటారు. ఎవరికీ అంతుచిక్కని ఆలోచనగా సొంతంగా ఒక రాకెట్ తయారు చేసి, ఏకంగా చంద్రమండలానికి వెళ్లాలని వారు సాహసించడమే ఈ చిత్ర ప్రధానాంశం. ఈ క్రమంలో మందమతి నుంచి చందమామ వరకు సాగే ఈ ప్రయాణం ఆద్యంతం నవ్వులు పూయించనుంది. శివ కుమార్ దీకొండ, స్వప్న క్రియదర్శిని, రవి శివతేజ, వంశీధర్, లోకేష్, 'బలగం' సత్యనారాయణ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు

నయనతార 'మహాశక్తి'కి తెలుగులో గట్టి పరీక్ష.. పోటీగా 'రామాయణ', 'సీన్'!

దక్షిణాది లేడీ సూపర్‌స్టార్ నయనతార ఈ ఏడాది మరో సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఇప్పటికే ఈ ఏడాది పలు చిత్రాలతో సందడి చేసిన ఆమె.. ఇప్పుడు 'మూకుత్తి అమ్మన్ 2'తో థియేటర్లలోకి వస్తున్నారు. తెలుగులో ఈ సినిమా 'మహాశక్తి' పేరుతో విడుదల కానుంది. సుందర్ సి దర్శకత్వం వహించిన ఈ భక్తిరస ప్రధానమైన చిత్రంపై తమిళ ప్రేక్షకుల్లో కొంత అసక్తి కనిపిస్తున్నప్పటికీ, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మాత్రం విడుదలకు ముందు అశించిన స్థాయిలో సందడి కనిపించడం లేదు. సపబుల్ గన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. 'మూకుత్తి అమ్మన్' చిత్రానికి కొనసాగింపుగా రూపొందిన ఈ సినిమాలో నయనతార మరోసారి అమ్మవారి ఎత్రంలో కనిపించనుండటం విశేషం. అయితే ఈసారి కథను మరింత భారీ స్థాయిలో, పాండిచ్చేరి అందాలు, డైవశక్తి నేపథ్యంలో కొంచెం డిఫరెంట్‌గా ప్రయత్నం చేసినట్లు ప్రచార చిత్రాలు సూచిస్తున్నాయి. గతంలో వచ్చిన మొదటి భాగం భక్తితో పాటు వినోదం, సామాజిక అంశాలను కలగలిపి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. రెండో భాగానికి సుందర్ సి దర్శకత్వం వహించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. ఈ సినిమాలో రెజీనా కసాండ్రా ప్రతినాయక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. కన్నడ నటుడు దునియా విజయ్, అజయ్ ఘోష్, ఊర్వశి, అభినయ, యోగ బాబు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. వేల్స్ ఫిల్మ్ ఇంటర్నేషనల్, రౌడీ పిక్చర్స్ సంస్థలు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించాయి. భారీ తారాగణం, భక్తి నేపథ్యం, గ్రాఫిక్స్‌తో కూడిన దృశ్యాలు సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని చిత్ర బృందం భావిస్తోంది. తమిళంలో నయనతారకు ఉన్న క్రేజ్‌తో 'మూకుత్తి అమ్మన్ 2'పై అంచనాలు ఉన్నాయి. కానీ తెలుగులో మాత్రం 'మహాశక్తి'కి విడుదలకు ముందు పెద్దగా ప్రచార హడావుడి కనిపించడం లేదు. దీంతో ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ పరీక్ష ఎలాంటి ఆరంభాన్ని అందుకుంటుందనే ఆసక్తి నెలకొంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ చిత్ర పంపిణీ బాధ్యతలను మైత్రి మూవీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ చేపట్టింది. విడుదలకు ముందు ప్రచారం ద్వారా ప్రేక్షకుల నుంచి వచ్చే స్పందనే సినిమాకు కీలకం కానుంది. సపబుల్ గన 'మహాశక్తి'కి బజ్‌క్రియేట్ పరీక్ష పోటీ కూడా గట్టిగానే ఉండనుంది. ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన 'రామాయణ' థియేటర్లలో సందడి చేస్తుండగా, అదే రోజున సూర్య నటించిన 'సీన్' కూడా విడుదల కానుంది. ఈ రెండు సినిమాల మధ్య 'మహాశక్తి'కి ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించడం సవాలుగా మారింది. ముఖ్యంగా తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో ముందుగానే ఆసక్తి పెంచుకోలేకపోవడం సినిమాకు కొంత ఇబ్బందికరంగా మారే అవకాశం ఉంది.

రణ్‌బీర్-సాయిపల్లవిల 'రామాయణ - 1' మెప్పించిందా?

రామాయణం రివ్యూ



సినిమా పేరు: రామాయణం
తారాగణం: రణబీర్‌కపూర్, సాయిపల్లవి, యశ్, కాజల్ అగర్వాల్, రకుల్‌ప్రీత్‌సింగ్, రవి దూబే, వివేక్ ఒబెరాయ్, అరుణ్‌గోవిల్.
దర్శకత్వం: నితీశ్ తివారీ
నిర్మాత: నమిత్ మల్హోత్రా
సంగీతం: హన్స్ జిమ్మర్, ఏ.ఆర్.రెహమాన్
భారతీయ సినిమా చరిత్రలో అత్యధిక బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ప్రాంచైజీగా చరిత్ర సృష్టించింది నితీశ్ తివారీ 'రామాయణ'. ప్రకటన వచ్చిన నాటి నుంచే ఈసినిమాపై అంచనాలు మొదలయ్యాయి. రాముడిగా రణబీర్, సీతగా సాయిపల్లవి, రావణుడిగా యశ్, మండోదరిగా కాజల్, లైకసిగా శోభన, శూర్పణఖగా రకుల్ ప్రీతిసింగ్.. ఇలా తారాగణం వివరాలు తెలియగానే ఆ అంచనాలు అకాశాన్నంటాయి. ప్రచార చిత్రాలు సైతం ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి. ఫస్ట్ పార్ట్ ఈ దీపావళికి, సెక్స్ పార్ట్ వచ్చే ఏడాది దీపావళికి ఇలా ప్రకటించగానే, డాబిపార్ట్ కోసం దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సినీప్రియులంతా అత్యతగా ఎదురు చూశారు. అసలుపస్తుతి 'రామాయణ -- 1' సినిమా గురువారం థియేటర్లలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. మరి అందరి అంచనాలనూ ఈ సినిమా అందుకున్నదా? ఈ సినిమాను ముందు బాలీవుడ్‌లోనే తరకెక్కిస్తు 'రామాయణ' ఇతిహాసం 'ఆది పురుష్' అడియన్స్‌ని, నిర్మాతలను చేదు అనుభవాలను మిగిల్చింది. మరి నితీశ్ తివారీ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కించిన ఈ 'రామాయణం' ప్రేక్షకుల ఎలాంటి అనుభూతినిచ్చింది? అనేది తెలుసుకునే ముందు కథలోకి వెళ్లాలి.

కథ

ఇది యుగయుగాలుగా భారతీయుల రక్తంలో జీర్ణించుకుపోయిన కథ. కాబట్టి రామాయణ కథ గురించి ప్రత్యేకంగా చప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇది జగమరిగిన కావ్యం. అయితే.. ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా రూపొందించారు కనుక, ఈ తొలి భాగం దశాననుడు రాముడిగా మారిన పరిణామక్రమాన్ని, శ్రీరాముడి జన్మవృత్తాంతం, తాటక వధ, కపధసుర్పగుల, సీతారాములక్ష్మణ ప్రవాసం, కబంధుని వధ, కరదూషణాధుల వధ, సీతాపహరణం, జటాయు మరణం ఘట్టాలతో సాగింది. జాటాయు మరణానంతరం 'రావణుడ్ని సంహరించబోతున్నాను' అంటూ రాముడు ప్రతిజ్ఞ చేయడంతో ఈ తొలి భాగం ముగిసింది. ఇక సుందరకాండ, రావణ వధ, శ్రీరామపట్టాభిషేకం తదితర అంశాలన్నీ రెండో పార్ట్‌లో ఉంటాయన్నమాట.

విశ్లేషణ

దేవదానవ సంగ్రామంలో గెలిసోయి, రాజ్యాన్ని పోగొట్టుకొని పాతాళలోకంలో తలదాచుకున్న రాక్షస జాతికి పునరుత్తేజాన్ని అందించేందుకు దానవరాజు రైకసి, తన తనయుడు దశాననుడిలోని వీరుషాగ్నిని రగిల్చడం, భోర తపస్సు చేసి, బ్రహ్మ దేవుడి వరాన్ని పొందిన దశాననుడు దానవసామ్రాజ్యు రాజబ్రహ్మగా లంకా రాజ్య సింహాసన్నా అధిష్ఠించడంతో కథ మొదలైంది. ప్రతినాయకుడి శక్తిసామర్థ్యాలను అద్భుతంగా ఆవిష్కరించి, కథానాయకుడు సాధించబోయే కార్యం ఎంత కష్టతరమైనదో ప్రేక్షకులకు విపరించడంలో ముందు దర్శకుడు నితీశ్ తివారీ సక్సెస్ అయ్యారు. నిజానికి రామాయణ పాత్రకు అయనిచ్చిన ఎలివేషన్స్ రాముడికి కూడా ఇవ్వలేదు. నిజానికి రాముడికి ఎలివేషన్ అవసరం లేదు కూడా. రావణుడనేవాడు ఎంతటి మహావీరుడైనా, శక్తివంతుడైనా చివరకు వాడు పోయేది రాముడి చేతోనే అని అడియన్స్‌కి తెలుసు కాబట్టి, ఎలివేషన్స్ అవసరం లేదనుకుని ఉండొచ్చు. సాదాసీదాగా రాముడి పాత్రను కథలోకి ప్రవేశపబెట్టి, నిదానంగా అడియన్స్‌కి 'శ్రీరాముడు' అనే వ్యక్తినని అడియన్స్‌కి ఇంట్రెస్ట్ చేశాడు దర్శకుడు నితీశ్. సినిమా చూడంగ చూడంగ.. రణబీర్‌లో రాముడ్ని చూడటం మొదలుపెట్టారు అడియన్స్. రణబీర్ కూడా అభినయం విషయంలో అద్భుతల అనిపించాడు. అయితే.. అతని ఆహార్యం కాపున్నా.. నీలమేఘశ్యాముడిగా రాముడ్ని చూపించకపోవడం తెలుగువారికి మింగుడు పడదు. అలుడే.. రణబీర్‌ని రాముడిగా ఒప్పుకోవడానికి కాస్తంత టైమ్ పడుతుంది. నిజానికి 'రామాయణం'లోని బాలకాండ, అరణ్యకాండ బాగ్తు స్పష్టంగా అనిపిస్తాయి. కాని దర్శకుడు నితీశ్ తివారీ ఎక్కడా ఇంచుకి చిసుగు అనిపించకుండా, నాని ఎంచుకుంటు