

తెలంగాణ దిశ

TELANGANA DISHA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

మల్కాజగిరి
MALKAJGIRI

సంపుటి : 3
VOLUME : 3

సంచిక : 63
ISSUE NO : 63

ఎడిటర్ : మెరుగు చంద్రమోహన్
EDITOR : MERUGU CHANDRAMOHAN

శనివారం, ఆగస్టు 23, 2025
Saturday, August, 23, 2025

పేజీలు: 8 వెల: రూ. 4/-
PAGES : 8 RS : 4 /-



డికెకు సిఎం పదవి

దక్కేనా?

- నిపురుగప్పిన నిప్పలా అసంతృప్తి
- అంతుచిక్కని కాంగ్రెస్ తీరు

బెంగళూరు: కర్ణాటకలో 'సీఎం మార్పు' అంశంపై పార్టీలో అంతర్గత కలహాలు కొనసాగుతున్నాయి. డి3 శివకుమారు నిపురుగప్పిన నిప్పలా తన కోరికలను అణచివేసుకుని సైకి సామ్యుడిలా కనిపిస్తున్నారు. తను పోరాటం చేసి అధికారంలోకి తీసుకుని వస్తే సీఎం పీఠం దక్కడం లేదన్న బాధలో కుమిలిపోతున్నారు. మరోవైపు ఐదేళ్లు తనే సిఎంనని సిద్ధరామయ్య భీష్మించుకున్నారు. ఐదేళ్లు తానే ముఖ్యమంత్రినని ఓవైపు సిద్ధరామయ్య నొక్కి చెబుతున్నా..



అవినీతి వ్యతిరేక పోరాటం

ఆగడు

పాట్లా: అవినీతి వ్యతిరేక పోరాటం ఆగడని, దీనిని సమర్థించే నేతలకు ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. 50 గంటలు జైలు శిక్ష అనుభవిస్తే ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగి తన ఉద్యోగాన్ని కోల్పోతున్నప్పుడు.. జైలు శిక్ష అనుభవించిన ఒక ముఖ్యమంత్రి, ప్రధాన మంత్రి తమ స్థానం నుంచి దిగిపోకుండా ఎలా ఉంటారని మోడీ ప్రశ్నించారు. తప్పు చేస్తే సీఎం, ప్రధానినైనా తొలగించే బిల్లును విప్లవాలు వ్యతిరేకిస్తుండటంపై ప్రధాని మోడీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆర్డీ, కాంగ్రెస్ నేతలు ఉంటే జైల్లో.. లేకపోతే బెయిల్పై ఉన్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అందుకే అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడడానికి ప్రవేశపెడుతున్న బిల్లును వ్యతిరేకిస్తున్నారని విమర్శించారు. బిహార్ లోగయాజీలో జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని ఈవ్యాఖ్యలు చేశారు. కొంతకాలం క్రితం కొందరు నేతలు జైళ్ల నుంచి పైక్లపై సంతకాలు చేయడం,



- దీనిపై చట్టం తీసుకుని
వస్తే వ్యతిరేకిస్తే ఎలా
- బీహార్ పర్యటనలో
ప్రధాని మోడీ వెల్లడి

ప్రభుత్వ ఆదేశాలు ఇవ్వడం మనం చూశాం. అవినీతికి పాల్పడే నేతలే పరిపాలన చేస్తే.. ఇక దేశంలో అవినీతిని ఎలా తొలగించగలుగుతాం అని మోడీ ప్రశ్నించారు. ఇకపై క్రిమినల్ నేతలకు అటువంటి అవకాశం ఇవ్వబోమని అన్నారు. అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడడానికి ఎన్నో ప్రభుత్వం తీసుకువస్తున్న చట్టానికి ఎవరూ అతిథులు కారని..



ఓట్ల తొలగింపులో
రాజకీయ పార్టీల తీరుపై

విస్మయం

బూత్ స్థాయిలో ఓటర్లకు సాయం
చేయాలని సుప్రీం సూచన
ఓటు సవరణకు గడువు
పెంచాలని ఇసికి ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ : బిహార్ లో ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక ముమ్మర సవరణ వివాదంపై సుప్రీం కోర్టు విచారణ కొనసాగింది. జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మల్క్ బాగ్చి బెంచ్ విచారణ చేపట్టింది. డిలీట్ చేసిన ఓటర్ పేర్లను సరిదిద్దే విషయంలో రాజకీయ పార్టీలు అవేతనంగా ఉండటంపై న్యాయస్థానం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసింది.



హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ:

మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరిష్ రావుకు హైకోర్టులో చుక్కెదురుైంది. కాళేశ్వరం కమిషన్ రిపోర్టుపై మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వడానికి హైకోర్టు నిరాకరించింది. విచారణ నాలుగు వారాలకు వాయిదా వేసింది. పూర్తిస్థాయి కొంటర్ ను దాఖలు చేయాలని అద్యక్షేట్ జనరల్ ను హైకోర్టు ఆదేశించింది. జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ రిపోర్టు అసెంబ్లీలో చర్చించిన తరువాతే తదుపరి చర్యలు ఉంటాయని ప్రభుత్వం కోర్టుకు తెలిపింది. ప్రస్తుతం కేసీఆర్, హరిష్ రావు ఎమ్మెల్యేలు కాబట్టి.. అసెంబ్లీలో చర్చించాకే చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పింది. ప్రభుత్వంపై కూడా హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. ముందస్తుగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించి.. 60 పేజీల రిపోర్ట్ బయట పెట్టడాన్ని హైకోర్టు తప్పుబట్టింది. అన్ని పబ్లిక్ డాక్యుమెంట్ నుంచి వెంటనే రిపోర్ట్ తొలగించాలని ఆదేశించింది. కమిషన్ 83, 84, 85 నోటీసులు ఇవ్వకుండా.. పిటిషన్లపై ఆరోపణలు చేయడం చట్టవిరుద్ధమని అభిప్రాయ పడింది. మూడు వారాల్లో వివరణ ఇవ్వాలని ది. ఇక రాజకీయ కక్ష సాధింపులో భాగంగానే రేవంత్ ప్రభుత్వం కమిషన్ పేరిందని కేసీఆర్, హరిష్ రావు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. కమిషన్ నివేదికపై స్టే ఇవ్వాలని పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ లో చోటు చేసుకున్న అవకతవకలపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. ముందస్తుగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించి..

వి. 60 పేజీల రిపోర్ట్ బయట పెట్టడాన్ని హైకోర్టు తప్పుబట్టింది. అన్ని పబ్లిక్ డాక్యుమెంట్ నుంచి వెంటనే రిపోర్ట్ తొలగించాలని ఆదేశించింది. కమిషన్ 83, 84, 85 నోటీసులు ఇవ్వకుండా.. పిటిషన్లపై ఆరోపణలు చేయడం చట్టవిరుద్ధమని అభిప్రాయ పడింది. మూడు వారాల్లో వివరణ ఇవ్వాలని ది. ఇక రాజకీయ కక్ష సాధింపులో భాగంగానే రేవంత్ ప్రభుత్వం కమిషన్ పేరిందని కేసీఆర్, హరిష్ రావు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. కమిషన్ నివేదికపై స్టే ఇవ్వాలని పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ లో చోటు చేసుకున్న అవకతవకలపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. ముందస్తుగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించి..

హైకోర్టులో కేసీఆర్, హరిష్ రావుకు

చుక్కెదురు

- పిసి ఘోష్ కమిషన్ పై స్టేకు నిరాకరణ
- అసెంబ్లీలో చర్చించాకే ముందుకు వెళతాం
- హైకోర్టుకు వివరించి ప్రభుత్వం
- విచారణ నాలుగు వారాలకు వాయిదా

పిటిషన్లపై తెలంగాణ హైకోర్టులో విచారణ కొనసాగింది. అందులో భాగంగా శుక్రవారం కేసీ ఆర్, హరిష్ రావు పిటిషన్లపై వాదనలు ముగిశాయి. మూడు వారాల్లో కొంటర్ దాఖలు చేయాలని పిటిషన్లపై ఆదేశించింది. దీనిపై మధ్యంతర ఉత్తర్వులు అవసరం లేదన్న హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ నివేదికపై స్టే ఇవ్వాలని పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ లో చోటు చేసుకున్న అవకతవకలపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. ముందస్తుగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించి..

న విధంగా స్టే మాత్రం ఇవ్వలేమని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. దీంతో బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీ ఆర్, మాజీ మంత్రి హరిష్ రావుకు హైకోర్టులో నిరాశ ఎదురైంది. పీసీ ఘోష్ కమిషన్ నివేదికపై ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని కోర్టుకు అద్యక్షేట్ జనరల్ శుక్రవారం తెలియజేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ పై అందిన నివేదికను అసెంబ్లీలో ప్రవేశ పెడతామని కోర్టుకు స్పష్టం చేశారు. అనంతరం బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అంటే.. ఈ నివేదికపై అసెంబ్లీలో చర్చించిన అనంతరం



పార్లమెంట్ వద్ద భద్రతా వైఫల్యం

- భద్రతా సిబ్బంద కళ్లుగప్పి గోడదూకిన ఆగంతకుడు
- వెంటనే అప్రమత్తం అయిన పట్టుకున్న సిబ్బంది

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంట్ లోని భద్రతా సిబ్బంది వైఫల్యం మరోసారి బహిష్కరమైంది. ఓ ఆగంతకుడు గోడ దూకి పార్లమెంట్ భవనంలోకి చొరబడ్డాడు. భద్రతా సిబ్బంది వెంటనే అప్రమత్తమై.. అతడిని అదుపులోకి తీసుకుంది. శుక్రవారం ఉదయం ఒక వ్యక్తి రైలు భవనం వైపునున్న చెట్టు ఎక్కి, కొత్త పార్లమెంట్ భవనంలోని గరుడ గేట్ వద్దకిందకి దూకి పార్లమెంట్ భవనంలోకి ప్రవేశించాడు. ఈ విషయాన్ని అక్కడే ఉన్న భద్రతా సిబ్బంది చూసి.. అతడిని వెంటనే అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం అతడిని పార్లమెంట్ భద్రతా సిబ్బంది కార్యాలయానికి తరలించి.. విచారిస్తున్నారు. పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాలు ముగిసిన ఒక రోజు తర్వాత ఈ సంఘటన చోటు చేసుకోవడం గమనార్హం.



గోదావరికి తగ్గిన వరద ఉధృతి

భద్రాచలం వద్ద నెమ్మదించిన గోదావరి కృష్ణానదికి కొనసాగుతున్న ప్రవాహం

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ: ఎగువన కురిసిన భారీ వర్షాలు, వస్తున్న వరదతో ఉగ్రరూపం దాల్చిన గోదావరి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతోంది. గురువారం రాత్రి 8 గంటలకు భద్రాచలం వద్ద నీటిమట్టం 51.9 అడుగులు ఉండగా వరద ప్రవాహం 13.66 లక్షల క్యూసెక్కులుగా నమోదైంది. రాత్రి 11 గంటలకు నీటిమట్టం తగ్గుముఖం పట్టి 51.4 అడుగులకు చేరింది. బుధవారం అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు 48.6 అడుగులు ఉండగా గురువారం తెల్లవారజామున 3 గంటలకు 49.5 అడుగులకు పెరిగింది. ఉదయం 6 గంటలకు 50.3, 9 గంటలకు 50.9, మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు 51.4, 3 గంటలకు 51.9 అడుగులకు చేరింది. 5 గంటల పాటు - అదేస్థాయిలో నిలకడగా కొనసాగింది. రాత్రి 9 గంటలకు 51.7, 10 గంటలకు 51.5, 11 గంటలకు 51.4 అడుగులకు తగ్గింది.

అంత్యక్రియలు

కీ॥శే॥ వి. చంద్రబాబు గారు

VCB CONSTRUCTIONS
మరణం : 22-08-2025

కుటుంబ ఉన్నతి కోసం అపార్థిశలు శ్రమించిన మీరు భౌతికంగా మా నుండి దూరమవడం మా అందరికీ తీరని లోటు సదా మీ జ్ఞాపకాలను స్మరించుకుంటూ మీ పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి కలగాలని భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తూ... శోకతప్తవ్యాధులయితో...

భార్య: వి. సక్కుబాయి

కుమారుడు - కొడలు: వి. సుందర్ బాబు - వి. వాసున

మనమక్కు: వాసున బాబు, వయోన్ బాబు

పేరేపల్లె గ్రామం, చిట్యాల మండలం, నల్లగొండ జిల్లా నందు
23-08-2025, శనివారం నాడు అంత్యక్రియలు నిర్వహించబడును.

ప్రాధాన్యత క్రమంలో అమ్మద్ గూడ 2 బిహెచ్ కె కాలనీ సమస్యలు పరిష్కరించాలి



కీసర, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినపత్రిక) :కీసర మండలం దమ్మాయిగూడ అమ్మద్ గూడ 2 బిహెచ్ కె కాలనీలలోని సమస్యలను ప్రాధాన్యత క్రమంలో పరిష్కరించాలని సంబంధిత మేధ్యల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మిక్కిలినేని మను చౌదరి ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ విసి హాల్ లో కాలనీ సమస్యలపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో పాటు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ రాధిక గుప్తాతో కలిసి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2 బిహెచ్ కె ఇళ్లలో నివసిస్తున్న ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. వారి సమస్యలను పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. స్థానికులు కోరిన విధంగా అక్కడ ప్రైవేట్ స్కూలు ఏర్పాటు చేయాలని, ఇందుకు జిల్లాలో జీరో ఎన్ రోల్ మెంట్ పాఠశాలను అక్కడ ఏర్పాటు చేయడానికి అవసరమైన ప్రతిపాదనలను పంపాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారికి సూచించారు. అదే విధంగా బస్టీ దవాఖాన ఏర్పాటుకు అవసరమైన గదులు అందుబాటులో ఉ

న్నాయని, తక్కువ ఓపి ఎన్ రోల్ మెంట్ ఉన్న బస్టీ దవాఖానా లోని సిబ్బందిని ప్రత్యామ్నాయంగా ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఇందుకు అవసరమైన పరిపాలన మంజూరు కోసం నివేదికలు పంపాలని డిఎంహెచ్ ఓ కు సూచించారు. అంగన్ వాడీ సెంటర్ కావాలని స్థానికులు కోరారని, అందుకు శిథిలావస్థలో ఉండి తక్కువ మంది చిన్నారులు ఉన్న సెంటర్ ను ఇక్కడికి మార్చించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారికి సూచించారు. సుమారు 24 బ్లాకులు ఉన్న 2 బిహెచ్ కె కాలనీలో రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ను ఏర్పాటు చేసి ఎలక్షన్ నిర్వహించి అధ్యక్షులను, సభ్యులను ఎన్నుకొని వారి ద్వారా చిన్న చిన్న సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తీర్చుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అంతే కాకుండా అసోసియేషన్ కు ఒక బ్యాంక్ అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించాలని జిల్లా కోఆపరేటివ్ అధికారి కలెక్టరు ఆదేశించారు. ఒక రేషన్ షాపును ఏర్పాటు చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా సివిల్ సప్లై అధికారిని ఆదేశించారు. జిహెచ్ఎసి హౌసింగ్ ఈజ్ తో కలెక్టరు మాట్లాడుతూ 2 బిహెచ్ కె కాలనీని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. డ్రైనేజీ, వర్షం నీరు నిలవకుండా డ్రైన్ లైన్ ఏర్పాటు చేయాలని, అన్ని బ్లాకులకు రూఫ్ డ్యామేజిని చిప్పింగ్ చేయించాలని, ట్యాంక్ వాటర్ లీకేజీ, ప్రహరీ నిర్మాణం, ఆట స్థలం వద్ద ఉన్న సంపుకు ఫెన్సింగ్, పిల్లలకు ఆట వస్తువుల ఏర్పాటు, లిఫ్ట్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఇందుకు అవసరమైన ప్రతిపాదనలను తనకు పంపాలని కలెక్టరు వివరించారు. ఎలక్ట్రిసిటీ పోల్స్, ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు ఇళ్లకు దగ్గరగా ఉన్నాయని వాటి వల్ల ప్రమాదం జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని, పోల్స్, ట్రాన్స్ ఫార్మర్లకు కేసింగ్ లేక ఫెనిసింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని విద్యుత్తు



శాఖ అధికారులకు సూచించారు. 2 బిహెచ్ కె కాలనీ వాసులకు గృహజ్యోతి పథకం అమలు కావడం లేదని అందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. 2 బిహెచ్ కె కాలనీలో రోడ్డు మలుపు దగ్గర ఫ్లాష్ లైట్లు, అవసరమైన మేరకు స్పీడ్ బ్రేకర్లు, సిసి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని ఆర్ అండ్ బి అధికారులకు కలెక్టరు సూచించారు. పారిశుధ్య కార్మికులు రోజు వచ్చి చెత్త సేకరించేలా, స్ట్రీట్ లైట్లు ఏర్పాటు చేసే విధంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ ను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. 2 బిహెచ్ కె కాలనీ వాసులకు ఏదైన ఉపాధికై చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు చేసుకునేందుకు బ్యాంకు ద్వారా లోన్ ఇచ్చేలా ఒక మోకా ఏర్పాటు చేసి వారి నుండి దరఖాస్తులు తీసుకోవాలని ఎల్ డిఎంస కోరారు. ఈ సమస్యలను తీర్చేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు జూన్లం లేకుండా చర్యలు చేపట్టి వారి సమస్యలను త్వరితగతిన తీర్చాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో డిఈఓ, విజయ కుమార్, డిఎంహెచ్ఓ ఉమాగౌరి, డిఎస్ఓ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డిడబ్ల్యుఓ శారద, జిల్లా హౌజింగ్ అధికారిరమణ మూర్తి, జిహెచ్ఎసిఈఈ, ఆర్ అండ్ బి అధికారి, దమ్మాయిగూడ మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెయింట్ క్లారెట్ స్కూల్ పేద విద్యార్థుల కోసం రూ. 51 వేల విరాళం



గుండ్లపోచంపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని బాసురేగడ్ గ్రామంలో సెయింట్ క్లారెట్ స్కూల్ పేద విద్యార్థుల కోసం రాక్సీరోల్ షోర్ మిల్స్ ప్రవేట్ లిమిటెడ్ మేనేజర్ కిషన్ శుక్రవారం స్కూల్ ప్రెసిపాలర్ ఫాదర్ డెన్సిక్ రూ. 51వేల చెక్కు విరాళంగా అందజేశారు. మహిళా కాంగ్రెస్ మేధ్యల్ నియోజకవర్గ ఏ-బ్లాక్ అధ్యక్షురాలు తాటికాయల కోమలత, మాజీ వార్డుసభ్యుడు జీడి విజయ్ కుమార్, అబ్రాం ఖాన్, టి.కుమార్ అల్లా టెక్ ఆర్ఎంసి మేనేజర్ కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

(గుండ్ల పోచంపల్లి, తెలంగాణ దినపత్రిక)

సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా మళ్ళీ కూనంనేని

సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా కూనంనేని సాంబశివ రావు మరోసారి ఎన్నికయ్యారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం గాజుల రామారంలో జరిగిన సీపీఐ 4వ రాష్ట్ర మహాసభల్లో ఆయన పేరును పార్టీ నేత వెంకట్ రెడ్డి ప్రతిపాదించగా, మరో నేత శంకర్ బలపరిచారు. మూడేళ్లపాటు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగిస్తున్నారు. సాంబశివరావు ప్రస్తుతం కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్నారు.



(హైదరాబాద్, తెలంగాణ దినపత్రిక)

క్రీడా కార్యక్రమంలో అన్ని వర్గాలను భాగస్వామ్యం చేయాలి

- జాతీయ క్రీడ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలి
- క్రీడల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి
- సీఎం కెమ్ 20 25 రేపు
- డివైఎస్ ఓ లతో సమీక్ష సమావేశం

రేపటి నుండి తొమ్మిది రోజులపాటు జాతీయ క్రీడా ఉత్సవాలలో క్రీడాకారులు క్రీడాభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనే విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర క్రీడలు యువజన సర్వీసుల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి క్రీడా శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్ శివసేనారెడ్డి తో కలిసిక్రీడా శాఖ పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశంలో ఏ రాష్ట్రం నిర్వహించినంత ఉత్సాహభరితంగా జాతీయ క్రీడ వేడుకలను 9 రోజులపాటు నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని దానికి అనుగుణంగా అందరూ ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములయ్యే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం రూపొందించిన క్రీడా విధానము అంశాలను క్రీడా సమాజానికి చేరువయ్యే విధంగా వివిధ కార్యక్రమాల ద్వారా విస్తృత ప్రచారం చేయాలని ఆయన సూచించారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు విద్యార్థులను క్రీడాకారులను క్రీడాభిమానులను యువకులు, విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. జిల్లా లో కూడా జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. గ్రామీణ క్రీడా మౌలిక సదుపాయాలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంకల్పానికి అనుగుణంగా అధికారులు పనిచేయాలని ఆయన కోరారు. తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆధ్వర్యంలో ఉన్న అకాడమీలు స్పోర్ట్స్ స్కూల్ లను బలోపేతం చేయాలని, తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ



క్రీడా మైదానాలలో శిక్షణ పొందుతున్న రెగ్యులర్ ట్రైని లలో ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని ఆయన సూచించారు. క్రీడారంగం బలోపేతం కావాలి అంటే పీఈటీలు ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు మరియు కోచుల సంఖ్య పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని, క్రీడా శాఖ విద్యాశాఖ మధ్య సమన్వయం తో గ్రామీణ స్థాయి నుండి అంచలంచలుగా క్రీడాభివృద్ధి కృషి జరగాలని ఇందుకోసం అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. సీఎం కెమ్ 2025 ఈసారి ఏదో మొక్కుబడిగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం కాకుండా పక్కపొడిగా ఉండాలని గ్రామీణ క్రీడా రంగాన్ని బలోపేతం చేసే విధంగా మట్టిలో మాణిక్యాల ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించే విధంగా కార్యక్రమం రూపకల్పన జరగాలని సూచించారు. ఇందు కోసం అన్ని జిల్లా కలెక్టర్లు ఎస్సీలు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ కార్యక్రమాలను రూపకల్పన చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. ఇందు కోసం శనివారం క్రీడా శాఖ మంత్రి కార్యాలయంలో అన్ని జిల్లాల యువజన క్రీడాభివృద్ధి శాఖ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. వారితో చర్చించిన తర్వాత సీఎం కెమ్ 2025 రూపకల్పన చేసే ప్రకటిస్తామని ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ శివసేనారెడ్డి, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఎండ్ డాక్టర్ సోనీ బాలాదేవి, డిప్యూటీ డైరెక్టర్లు చంద్రారెడ్డి, రవీందర్, అనిత, సుజాత, పద్మావతి ఇంజనీర్ అశోక్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్య కార్మికులకు ఉచిత వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన



కాప్రా, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినపత్రిక) :జిహెచ్ఎంసి కాప్రా సర్కిల్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం కుషాయిగూడ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో పారిశుధ్య కార్మికులకు మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించారు. సర్కిల్ పరిధిలోని ఆరు డివిజన్లలో పనిచేస్తున్న 350 మంది పారిశు ద్య కార్మికులు వివిధ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. హెల్త్ చెక్ప్, టీబి చెక్ప్ నిమిత్తం ఎక్సర్ లు తీసారు. ఈ సందర్భంగా వారికి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ శ్రీదేవి, డిప్యూటీ కమిషనర్ జగన్, కాప్రా సర్కిల్ అసిస్టెంట్ మెడికల్ ఆఫీసర్ మధుసూదన్ రావు, కుషాయిగూడ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం డాక్టర్ రమాదేవి, డాక్టర్



విజయరాజ్ డాక్టర్ ప్రసన్న మేధ్యల్ జిల్లా టీబీ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్, టీబిహెచ్ వి రామ్ సింగ్, నర్సులు శోభారాజ్, మంజుల ఎఎస్ఎంలు, ఆశ చర్యర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ సూపర్ వైజర్ సుదర్శన్ సానిటరీ జవాన్లు ఎస్ఎఫ్ఎంలు, పారిశుధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. వెంకటేశ్వర సోషల్ సర్వీస్ అసోసియేషన్ సభ్యులు నరసింహులు, మానస, సంగీత తదితరులు సహాయక చర్యలలో పాల్గొన్నారు.

ఓయి జేపీసీ నేతలను తక్షణమే విడుదల చేయాలి

హబ్బిగూడ, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినపత్రిక) :గో బ్యాంక్ మార్కెట్ -గో బ్యాంక్ అనే నినాదంతో తలపెట్టిన తెలంగాణ బండ్ లో భాగంగా హబ్బిగూడ లోని మార్కెట్ గోల్డ్ షాపు ముందు ఓయూ జేపీసీ నాయకులు, ఆదివాసీ స్టూడెంట్ యూనియన్ (ఎఎస్ యు) రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సోగబోయిన పాపారావు ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం బైర్లు కాల్చి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ బందుకు పిలుపు నిచ్చిన ఓయూ జేపీసీ చైర్మన్ కొత్తపల్లి తిరుపతి, వేణుగోపాల్ లను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థి నాయకులను ఓయూ పోలీసులు అరెస్టు చేసి స్టేషన్ కు తరలించారు. ఓయూ జేపీసీ వైస్ చైర్మన్ సోగబోయిన పాపారావు మాట్లాడుతూ దళితులపైన దాడి చేసిన మార్కెట్లను పదిలిపెట్టి ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా తెలంగాణ బండ్ కు పిలుపునిచ్చిన ఓయూ



జేపీసీ నాయకులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేయడం దారుణం అన్నారు.

మునుగోడు ఉప ఎన్నికతో కమ్యూనిస్టుల ప్రాధాన్యత మరోసారి స్పష్టమైంది

- కమ్యూనిస్టుల ప్రాబల్యం తగ్గిందన్న వారికి మునుగోడు ఎన్నికల చెప్పపెట్టు
- చట్ట సభలలో సిపిఐ ప్రాతినిధ్యంతో బడుగు, బలహీన, కార్మిక వర్గాల సమస్యల - పరిష్కారానికి మరింత కృషి - సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 4వ మహాసభలో - ఎంఎల్సీ, సిపిఐ నల్లగొండ జిల్లా కార్యదర్శి నెల్లికంటి సత్యం

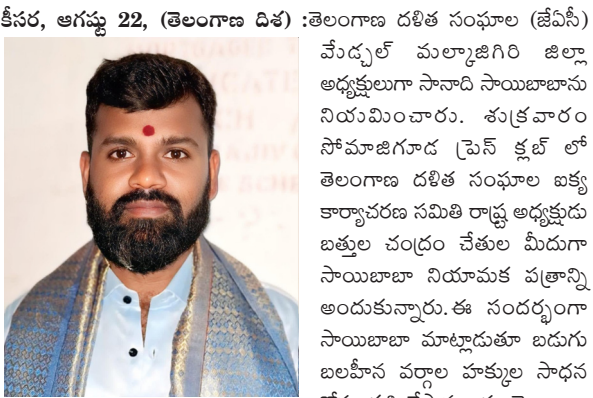


కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినపత్రిక) : తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజకీయాలను మలుపు తిప్పిన మునుగోడు ఉప ఎన్నికతో కమ్యూనిస్టుల ప్రాధాన్యత మరోసారి స్పష్టమైందని ఎంఎల్సీ, సిపిఐ నల్లగొండ జిల్లా కార్యదర్శి నెల్లికంటి సత్యం అన్నారు. కమ్యూనిస్టుల ప్రాబల్యం తగ్గిందన్న వారికి ఇదో చెప్పపెట్టు అయిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మేధ్యల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా 'కామ్రేడ్ పొట్లూరి నాగేశ్వర రావు నగర్'(గాజుల రామారం)లోని 'కామ్రేడ్ ఎన్.బాలమట్ల' హాల్లో జరుగుతున్న సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 4వ మహాసభలో సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని సాంబశివరావు ప్రవేశపెట్టిన రాజకీయ, నిర్వాణ నివేదిక (మునాయిదా)పై జరిగిన చర్చలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నెల్లికంటి సత్యం మాట్లాడుతూ గడిచిన మూడేళ్లలో చట్టసభలలో పేద ప్రజల సమస్యలను లేవనెత్తడంతో పాటు, బయట అనేక ప్రజా ఉద్యమాలను నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజా సమస్యల



పరిష్కారం కోసం నిర్వహించిన కృషి చేస్తోందన్నారు. ప్రస్తుత శాసనసభ, శాసనమండలి ఉభయ సభలలో సిపిఐ ప్రాతినిధ్యం ఉండడంతో బడుగు, బలహీన, కార్మిక వర్గాల సమస్యల పరిష్కారానికి మరింత కృషి చేస్తామని చెప్పారు. ఆవరేషన్ కగార్ పేరుతో కేంద్ర ప్రభుత్వం మావోయిస్టులపై చేపట్టిన దమనకాండను నిరసిస్తూ మొట్ట మొదటగా సిపిఐ ఖండించడంతో పాటు వామపక్ష పార్టీలతో కలిసి నిరసన చేపట్టినట్లు వివరించారు. బిఆర్ఎస్ పడేళ్ల పాలనలో ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా సిపిఐ అనేక ప్రజా ఉద్యమాలను నిర్వహించిందని చెప్పారు. దిండి ప్రాజెక్టును తక్షణమే పూర్తి చేసి నల్లగొండ జిల్లాకు సాగు నీరు అందించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిపిఐ 25 రోజుల పాదయాత్ర చేపట్టడం ద్వారా ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని తీసుకువచ్చిన విషయాన్ని సత్యం గుర్తు చేశారు.

తెలంగాణ దళిత సంఘాల (జేపీసీ) జిల్లా అధ్యక్షులుగా సాయిబాబా



దళిత సంఘాల బకాస రాష్ట్ర కమిటీ చేపట్టే కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే, అంబేద్కర్ ఆశయాలు సాధన కోసం, కృషి చేస్తానని అన్నారు. 42 శాతం టీసీ రిజర్వేషన్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేసే వరకు పోరాడుతామని అన్నారు. అంతిమంగా డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగంలో మొదటిసారి వర్గాల వారికి పొందే వర్సిన హక్కుల సాధన కోసం.



నిరంతరం పోరాడుతానని అన్నారు. తనపై సమ్యకంతో జిల్లా అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు భక్తుల చంద్రం కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ దళిత సంఘాల బకాస రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సునీల్, యువజన, విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర ఇంచార్జి వనం రమేష్, దళిత సంఘాల రాష్ట్ర నాయకులు బయ్యారం రాజన్న, తుమ్మ శ్రీనివాస్, చిప్పల యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీశ్రీశ్రీ నల్ల పోచమ్మ తల్లి వార్షికోత్సవ వేడుకలు

కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినపత్రిక) : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 129వ డివిజన్ డిఎస్బిఐసీ కాలనీలోని శ్రీశ్రీశ్రీ నల్ల పోచమ్మ తల్లి దేవాలయం వార్షికోత్సవ వేడుకలను శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ ఇంచార్జి కోల్ న హన్మంట్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ "అమ్మవారి ఆశీర్వాదంతో నియోజకవర్గ ప్రజలు ఆరోగ్యంగా, సుఖక్షాంతి ఉండాలని ఆశంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు సంతోష్ ముదిరాజ్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బండారు సురేష్ బాబు, అలయ కమిటీ చైర్మన్ జనార్దన్ రెడ్డి, హరి కృష్ణరెడ్డి, కాలనీ అధ్యక్షులు నేతి రాజ్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మేఘన రెడ్డి, సత్తి రెడ్డి, ఆకుల శ్రీధర్, సంపంగి వెంకటేష్, సురేందర్ రెడ్డి, యాదవ్వు అన్నపర్ణ, రమ్మ, ప్రశాంత్ రెడ్డి, ఆదిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

ఉద్యోగులు-మానసిక ఆరోగ్య ప్రాధాన్యత

ఆరోగ్యం అంటే పూర్తిగా శారీరక, మానసిక దృఢత్వం. సామాజిక శ్రేయస్సు కలిగి ఉండటం. అంతే కానీ కేవలం వ్యాధి, బలహీనత లేకపోవటం కాదు! అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మొదటి డైరెక్టర్ జనరల్, ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్త, వైద్యుడు జాన్ ట్రోక్ విపోల్ట్ చెప్పారు. నేటి సమాజ పరిస్థితులకు అద్దం పట్టే వాక్యమిది. చాలా మందికి శారీరక వ్యాధులకు సంబంధించిన లక్షణాలు, చికిత్సా ఎంపికలు తెలిసినప్పటికీ,వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడు కోవాలి తెలియదు. ప్రతి వ్యక్తి శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. తద్వారా పటిష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోగలుగుతారు. ఇది ఒక అంశమైతే, మానసిక ఆరోగ్యం ప్రధాన మానవ హక్కు. మానవ మనుగడలో, సామాజిక, ఆర్థిక, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రపంచ జనాభాలో 60 శాతం మంది ఉద్వేగరంగంలో ఉన్నారు. ఈమేరకు ఉద్వేగ ప్రదేశాలలో మానసిక ఆరోగ్య ప్రమాదా లను గుర్తించి, నివారించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అందరినీ హెచ్చరిస్తోంది. గత సంవత్సరం, ఇస్రానీన్ వ్యవస్థాపకుడు నారాయణ మూర్తి “జాతీయ పురోగతి” కోసం యువత వారానికి 70 గంటలు పని చేయాలని సూచించారు. ఆమెరికాలో టెన్సా వ్యవస్థాపకుడు ఎలాన్ మస్క్ మనిషి తన వృత్తిలో విజయవంతం కావడానికి వారానికి 100 గంటలు పని చేయాలని సూచించారు. కానీ దీర్ఘ కాలం విశ్రాంతి లేకుండా పని చేయటం వాస్తవానికి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి ప్రతికూలమైనదని మానసిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో వెల్లడైంది. దానికి తార్కాణం ఈ మధ్య ఎర్నెస్ట్ యంగ్ కంపెనీలో ఛార్జర్డ్ అకౌంటెంట్ గా పని చేస్తున్న 26 ఏళ్ల అన్నా సెబాస్టియన్ పెరెల్ పని ఒత్తిడి వలన మరణించటం దేశమంతా సంచలనం కలిగించింది. అదే విధంగా, మరో సంఘటనలో ఉద్వేగిని బ్యాంకులో పని చేస్తుండగా కుప్పకూలి మృతి చెందిన సంఘటన ఉత్తరప్రదేశ్ లక్నోలో జరిగింది. ఈ సంఘటనపై ఉత్తరప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అఖిలేశ్ తన ట్విట్టర్ లో విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం కార్పొరేటు విధానాలతో ఉద్యోగులు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని విమర్శించారు. పని ఒత్తిడి గురించి ప్రభుత్వాలు, కంపెనీలు తీవ్రంగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మానసిక ఆరోగ్యం ప్రధాన మానవ హక్కు. మానవ మనుగడలో, సామాజిక, ఆర్థిక, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రపంచ జనాభాలో 60 శాతం మంది ఉద్వేగ రంగంలో ఉన్నారు. ఈ మేరకు ఉద్వేగ ప్రదేశాలలో మానసిక ఆరోగ్య ప్రమాదాలను గుర్తించి, నిజానికి మానవ వనరులు కోల్పోవడమనేది పూర్తిగానే తోట. దీర్ఘకాల పని గంటలు, ఉద్యోగ సంస్థలలో అభివ్రతా వాతావరణం, అణచివేత లాంటి కారణాలు ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. వ్యక్తిగత, జాతీయ అభివృద్ధికి మానసిక ఆరోగ్యం ప్రధానమైన, ప్రభావవంతమైన చోదక శక్తిగా నేషనల్ మెంటల్ హెల్త్ సర్వే (ఎన్.ఎం.హెచ్.ఎస్) భావిస్తోంది. ఎన్.ఎం.హెచ్.ఎస్ 2015-16 నివేదిక ప్రకారం, భారతదేశంలో 10.6 శాతం పెద్దల మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. ఇతర రుగ్మతలకు, మానసిక రుగ్మతలకు పోలిక వ్యత్యాసం 70 శాతం నుండి 92 శాతం మధ్య ఉందని సర్వే పేర్కొంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలు (6.9 శాతం), పట్టణీతర మెట్రో ప్రాంతాలు (4.3 శాతం)తో పోలిస్తే పట్టణ మెట్రో ప్రాంతాల్లో (13.5 శాతం) మానసిక రుగ్మతల ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉంది. ఒత్తిడితో కూడిన జీవన పరిస్థితులు, ఆర్థిక అస్థిరత, ఎదిగే అవకాశాలు లేకపోవడం వల్ల పేదరికం మానసిక ఆరోగ్య ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇవి మానసిక క్షోభను పెంచడానికి దోహదం చేస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యం మొత్తం శ్రేయస్సుకి ప్రాథమిక అంశం వంటిది. జాతీయ మానసిక ఆరోగ్య కార్యక్రమం, క్షేత్ర స్థాయిలో మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణలో చేసిన మెరుగుదలలను వేగవంతం చేయడానికి, వాటి ప్రభావాన్ని పెంచడానికి ప్రస్తుత కార్యక్రమంలో అంతరాలను పరిష్కరించడానికి పూనకోవాని సర్వే నొక్కి చెప్పింది. విధానపరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన సిఫార్సులు కింది విధంగా ఉన్నాయి. ప్రతి లక్ష జనాభాకు 0.75 మంది సైకియాట్రిస్టుల నుంచి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రమాణానికి అనుగుణంగా లక్ష జనాభాకు మానసిక వైద్యుల సంఖ్యను మానసిక పెంపే ప్రయత్నాలను రెట్టింపు చేయాలి. ఎక్స్‌టెన్స్ సెంటర్ సేవలతో పాటు మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, యాజ్ఞర్లు తమ అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడానికి సమగ్ర మార్గదర్శకాలను రూపొందించాలి. పీర్ సపోర్ట్ నెట్‌వర్కులు, స్వయం సహాయక బృందాలు, కమ్యూనిటీ ఆధారిత పునరావాస కార్యక్రమాలను పెంపొందించడం మొదలైనవి మానసిక రుగ్మతల కుంగుబాటును తగ్గించడానికి, తమదనే భావనను పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. నిర్ణయాల తీసుకోవడం, సేవా ప్రణాళికలు, సలహా ప్రయత్నాలలో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో వ్యక్తిగత అనుభవం ఉన్న వారిని భాగస్వాములను చేయడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్య సేవల వ్యక్తి-కేంద్రీకృత, రికవరీ ఓరియంటేషన్ ను మెరుగుపరచవచ్చు. మానసిక ఆరోగ్యం, పని దగ్గర సంబంధం కలిగి ఉండటం వలన సహాయక పని వాతావరణం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ప్రయోజనం, స్థిరత్వాన్ని అందిస్తుంది. మానసిక అనారోగ్యంతో వున్న వారికి సరైన మద్దతు లేకపోవడం వలన వారి ఆత్మవిశ్వాసం, పనిలో ఆసక్తి, ఆసక్తి, పని సామర్థ్యం, ఉపాధి పొందే సామర్థ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం వస్తుంది. సేవలమైన మానసిక ఆరోగ్యం, కుంగుబాటు, ఆందోళన అనేవిపని తీరు తగ్గడానికి, పనికి దూరంగా ఉంటానికి కారణమౌతాయి. సిబ్బంది టర్నోవర్ పై ప్రభావం వేస్తాయి. కార్యాలయంలో ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు తెలుసుకోవటం, అవగాహన కార్యక్రమాలు రూపొందించటం, సహాయకమైన వసతిని, సాధారణ సహాయక సమావేశాలను నిర్వహించటం, తరచుగా విరామాలను పెద్దయ్యల్ చేయడం, లాంటి చర్యలు యాజమాన్యం తీసుకోవాలి. కార్యాలయంలోని ఒత్తిడిని గుర్తించి వాటిని పరిష్కరించేందుకు యజమానులు నిర్మాహకలకు శిక్షణ అందించాలి. శిక్షణ పొందిన నిర్వాహకులు తమ బృందాలకు సంపూర్ణతంగా మద్దతు ఇవ్వగలరు. మానసిక ఆరోగ్య ప్రమాదాలను నిరోధించే విధానాలను రూపొందించడానికి, శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే సహాయక కార్యాలయాలను రూపొందించడానికి ప్రభుత్వాలు, యజమానులు, ప్రతినిధి సంస్థలు కలిసి పని చేయాలి. ప్రతిఉద్యోగి తాను స్వంత శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి చర్యలు తీసుకోవచ్చు. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి, మానసిక ఆరోగ్యంలో మార్పులను గుర్తుంచుకోవడానికి పద్ధతులను నేర్చుకోవాలి. విశ్వ సేవీయ సేవీయ, అవసరమైతే కుటుంబ సభ్యులు, సహాధ్యోగి, సూపర్ వైజర్, ఆరోగ్య నిపుణుల నుండి మద్దతు కోసం సంప్రదించాలి. పని ప్రదేశం ఎప్పుడు నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదించి, ఉద్యోగులకు మద్దతుఇచ్చే పవిత్ర క్షేత్రం అవుతుందో, మానసిక ఆరోగ్యం గురించి సంభాషణలు జరుగుతాయో, అప్పుడు ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య సమాఖ్య వారు నివదించిన “పని ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్య ప్రాధాన్యత” సందేశానికి సార్థకత చేకూరుతుంది.

సానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధం కావాలి

- ఎర్ర జెండా వద్దకు వెళితే నీడ దొరుకుతుందనే పేదల నమ్మకాన్ని కాపాడుకునే ఉద్యమ కార్యాచరణ ఉండాలి

- సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 4వ మహాసభలో సిపిఐ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు చాడ వెంకట రెడ్డి



కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ) : ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పోరాడుతున్న సిపిఐ శ్రేణులు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధం

కాలనీలలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాముఖ్యతనిస్తా

- కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ ఇంచార్జి కోలన్ హన్మంత్ రెడ్డి

కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ) : కాలనీలలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాముఖ్యత ఇస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ ఇంచార్జి కోలన్ హన్మంత్ రెడ్డి అన్నారు. బాచుపల్లిలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బహదుర్ పల్లి 13వ వార్డులో స్థూన వాటిక, వినాయక నగర్ కాలనీలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పించాలని శుక్రవారం కాలనీ వాసులు ఆయనను కోరారు. ఈ సందర్భంగా హన్మంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను ఘనంగా

కావాలని, ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి విజయం సాధించాలని సిపిఐ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు చాడ వెంకట రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక సంస్థలలో పార్టీ ప్రాతినిధ్యం పెంచుకోవడం ద్వారా పార్టీని మరింతగా బలోపేతం చేయాలన్నారు. మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కామ్రేడ్ ఎస్.బాలమల్లేష్ హోల్ లో జరుగుతున్న సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 4వ మహాసభలో మూడవ రోజు శుక్రవారం చాడ వెంకట రెడ్డి సందేశమిచ్చారు. సభలో చాడ వెంకట రెడ్డి మాట్లాడుతూ సందేశ చరిత్ర కలిగిన సిపిఐ దేశంలో, రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి రాలేదని, తగిన గుర్తింపు రాలేదని విమర్శలు ఉన్నాయని, అయితే భూమి కోసం, భుక్తి కోసం, వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం పోరాడిన చరిత్ర కలిగిన ఎర్ర జెండా వద్దకు, సిపిఐ వద్దకు వెళ్లితేనే తమకు నీడ (నివాస స్థలం) దొరుకుతుందనే సమస్య నేటికీ పేదల ప్రజలలో ఉండడం సిపిఐ గర్వకారణమన్నారు. ఆ సమస్యాన్ని కాపాడుకునే విధంగా భూపోరాటాల ఉద్యమ కార్యాచరణ చేపట్టాలని ఆయన పార్టీ నాయకులకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో ధరణి పోయి భూభారతి వచ్చినప్పటి క్షేత్ర స్థాయిలో వూర్ స్థాయిలో అమలు కావడంలేదు. ఇప్పటికీ గ్రామ స్థాయిలో భూ సమస్యలు ఉన్నాయని, వాటిని పరిష్కరించే దిశగా ఉద్యమాలు చేపట్టాలన్నారు. కమ్యూనిస్టు పార్టీకి ఉద్యమాలే ఊపిరి అని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పార్టీని విస్తరించడానికి, బలోపేతం చేసేందుకు చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయని,



పార్టీని, ప్రజా సంఘాలను బలోపేతం చేసే దిశగా పార్టీ నాయకులు, శ్రేణులు కంకణబద్ధులు కావాలన్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యం పేరుతో నిరుత్పత్త్య, ఫాసిస్టు పాలనను కొనసాగిస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మతోన్మాదవాది, ఆర్ఎస్ఎస్ వ్యక్తి గత 11 ఏళ్లుగా ఢిల్లీలో ఎర్ర కోటపై జాతీయ జెండాను ఎగురవేయడం దురదృష్టకరమన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బిజెపిని ఎదుర్కొనేందుకు వామపక్ష పార్టీలు ఆచితూచి ఆడుగులు వేయాలన్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వ ఫాసిస్టు విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ‘బిజెపికి ఆటావో దేశో బచావో’ నినాదంతో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రచారాన్ని సిపిఐ నిర్వహించిందని గుర్తు చేశారు.

ఆరు నెలలుగా మురుగు సమస్యకు పరిష్కారం శూన్యం

- సీజనల్ వ్యాధుల కాలం... సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలి : రాకూర్ బస్తి వాసులు

దమ్మాయిగూడ, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ) :దమ్మాయి గూడ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బదవ వార్డు రాకూర్ బస్తి నుండి పోచమ్మ దేవాలయం మార్గంలో గత ఆరు నెలల నుండి మురుగు ఏరులై పారుతుంది. దీంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు వడుతున్నారన్నారు. మురుగు సమస్యను పరిష్కరించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట్ రెడ్డి తో పాటు అధికారులకు మొరపెట్టుకున్న లాభం లేకుండా పోతుందని కాలనీవాసులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదు చేసినా తూతూ మంత్రంగా వసలు చేపట్టి వదిలేస్తున్నారని అన్నారు. తమ కాలనీ మురుగు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారాన్ని హామీచాలని స్థానిక మాజీ వార్డు సభ్యులు కొత్త భాస్కర్ గౌడ్ కోరారు. మురుగు ప్రభావంతో పాటు ప్రస్తుత వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులకు తోడు కాలనీలో దుర్గంధం దుర్వాసన వెదజల్లుతుందన్నారు. పాదచారులు, వాహన చోదకులు రోడ్డుపై ప్రయాణించలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయన్నారు. ఇప్పటికైనా మున్సిపల్ అధికారులు స్పందించి సమస్య శాశ్వత పరిష్కారం కోసం కృషి చేయాలని ఆయన కోరారు.



బీజేపీ నిజాంపేట్ నేతల అరెస్ట్



కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ): భారతీయ జనతా పార్టీ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు చలో సెక్రటేరియట్ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యేందుకు ప్రయత్నించిన బిజెపి నిజాంపేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నేతలను శుక్రవారం బాచుపల్లి పోలీసులు అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసమే వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బిజెపి నిజాంపేట అధ్యక్షుడు బిక్షపతి యాదవ్ మాట్లాడుతూ పోలీసులు తమ పార్టీ నేతలను అక్రమంగా అరెస్టు

చేశారని ఆరోపించారు. పార్టీ ఎదుగుదలను ఓర్వలేకనే కాంగ్రెస్ బిజెపి పార్టీ నేతలను పోలీసుల చేత అక్రమ అరెస్టులు చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. అరెస్టు చేసిన ప్రగతి నగర్ అధ్యక్షులు నరేంద్ర చౌదరి, బాచుపల్లి అధ్యక్షులు ప్రసాద్ రాజు, నిజాంపేట అధ్యక్షులు బిక్షపతి యాదవ్, ప్రగతి నగర్ ఉపాధ్యక్షుడు శివకుమార్ గుప్తా, బీసీ మోర్చా నాయకులు ఉదయ్, యువ మోర్చా నాయకులు సాయి కార్తీక్, సాయి కృష్ణారెడ్డిలను మధ్యాహ్నం తర్వాత స్టేషన్ నుండి వ్యక్తిగత పూచిపై విడుదల చేశారు.

ఘనంగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి జన్మదిన వేడుకలు



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ) : కాప్రా సర్కిల్ మీర్ పేట్ హోస్పిటల్ బోర్డు వెంకటేశ్వర నగర్ కమ్యూనిటీ హాల్ లో సూతనంగా ఎన్నికైన శ్రీ కృష్ణ దేవరాయల సేవా సమితి అధ్యక్షులలో శుక్రవారం మెగాస్టార్ చిరంజీవి 70వ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్ విఎస్ఎస్ ప్రభాకర్, స్థానిక కార్పొరేటర్ జెల్లిపాతుల ప్రభాకర్, మల్లాపూర్ కార్పొరేటర్ పన్నాల దేవేందర్ రెడ్డి మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పోలిపాక అంజయ్య, బీజేపీ డివిజన్ అధ్యక్షుడు మునిగంటి రాం ప్రదీప్, ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై కేక్ కట్ చేసి మెగాస్టార్ చిరంజీవికి జన్మదిన శుభాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఏ బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేకున్నా సినీ పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టిన చిరంజీవి ప్రస్తుతం కోట్లాది మంది అభిమానుల హృదయాలలో చిరస్థాయిగా నిలిచారని అన్నారు. తన నటన, ప్రతిభ, కృషితో పద్మవిభూషణ అవార్డు దక్కించుకున్నారని అన్నారు. అన్యుయ్య అని పిలిస్తే చాలు అందరికీ అందగా నిలుస్తూ, సేవా కార్యక్రమాలతో ప్రజలకు మరింత చేరువయ్యారని కొనియాడారు. ఆయన వంద సంవత్సరాల ఆయురారోగ్యాలతో సంతృప్త జీవితాన్ని గడపాలని ఆకాంక్షించారు. విలువలతో కూడిన ఉత్తమ సినీమూల తీయాలని, మరెన్నో సేవా



కార్యక్రమాలు కొనసాగించాలని మనసారా కోరుకున్నారు. శ్రీకృష్ణ దేవరాయల సేవా సమితి సూతన కమిటీ షైక్సీని ముఖ్య అతిథులుగా వచ్చిన వారి చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకృష్ణ దేవరాయల సేవా సమితి సూతన అధ్యక్షులు అమర్ బాబు అధ్యక్షత వహించారు. శ్రీకృష్ణ దేవరాయల సేవా సమితి ఫౌండర్స్ దేవరకొండ బ్రదర్స్ డిఎల్ ప్రసాద్, శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి కదలి వచ్చిన మెగా అభిమానులకు ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాప్రా సర్కిల్ కాపు సంఘం నాయకులు మెగాస్టార్ అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

24వ కాంగ్రెస్ పార్టీ మేడ్చల్ జిల్లా కార్యాలయం ప్రారంభం



మేడ్చల్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశ) :కాంగ్రెస్ పార్టీ మేడ్చల్ జిల్లా కార్యాలయాన్ని ఈనెల 24వ తేదీ ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభిస్తున్నట్లు కాంగ్రెస్ పార్టీమేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి తెలిపారు.మేడ్చల్ సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం పక్కన ఎంతరిఎఫ్ షోహమ్ ఎదురుగారెండవ అంతస్తులో కార్యాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రదేశ్ కమిటీ వ్యవహారాల ఇంచార్జి మీనాక్షి నటరాజన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుర్గిక్ష శ్రీధర్ బాబుతో పాటు జిల్లాలోని మేడ్చల్, ఉప్పల్, కుత్బుల్లాపూర్, మల్కాజిగిరి, కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గాల ఇంచార్జులు, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు హాజరవుతున్నారని తెలిపారు.కాంగ్రెస్ పార్టీలోని అన్ని విభాగాల నాయకులు కార్యక్రమం హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

కమ్యూనిస్ట్ అగ్రనేత సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి కన్నుమూత

సీపీఐ అగ్రనేత, మాజీ ఎంపీ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి(83) కన్నుమూశారు. కొన్నేళ్లుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన క్యాన్సరు క్రితమే హైదరాబాద్ లోని ఓ ఆసుపత్రిలో తుదిశ్వాస విడిచారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కొండ్రాపులపల్లి గ్రామంలో 1942 మార్చి 25న ఆయన జన్మించారు. 1998, 2004లో సత్కాండ నుంచి ఎంపీగా గెలిచారు.



(హైదరాబాద్, తెలంగాణ దినశ)

భువనగిరి గుట్టకు మహారథశి

పర్యాటక ప్రాంతంగా భువనగిరి గుట్ట - ముమ్మరంగా పనులు.. పరిశీలించిన భువనగిరి డెవలప్ మెంట్ ఫోరం



భువనగిరి, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశి) : ఎట్టకేలకు భువనగిరి గుట్టకు మహారథశి రాబోతుంది. ఎన్టీఏజ్ నుండి వేసిన మార్పున్నా స్వయం సాకార మవుతుంది. చారిత్రాత్మకమైన భువనగిరి గుట్ట పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇందులో భాగంగా అభివృద్ధి పనులు(రోడ్ వే, ప్రవేశ ద్వారా నిర్మాణం, నేషనల్ హైవే నుండి గుట్ట వరకు జటి రోడ్, హిటల్స్, పార్కింగ్ స్థలాలు, పార్కులు, గుట్ట పైన ఉన్న భవన సంరక్షణ పనులు) ప్రారంభమయ్యాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం స్టడీస్ దర్బార్ 2.0 నిధులతో... 2027 మార్చి వరకు పనులు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంతో ఉంది. శుక్రవారం భువనగిరి డెవలప్ మెంట్ ఫోరం



బృందం అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించింది. భువనగిరి సైన్యం, భువనగిరి ఖిల్లా, భువనగిరి గణపేశ్వర సమితి, భువనగిరి ముచ్చట్లు, భువనగిరి అభివృద్ధి వేదిక, మోటోకార్డూర్ మండల అభివృద్ధి ఫోరమ్, వరిగొండ అభివృద్ధి ఫోరం, బీజేపీ భువనగిరి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ నేతలు కోటను సందర్శించారు. చారిత్రాత్మకమైన భువనగిరి కోటను పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేస్తున్న భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భువనగిరి డెవలప్ మెంట్ ఫోరం అధ్యక్షులు మెరుగు మధు, శ్రీనివాస్ గౌడ్, మాటూరి అశోక్, బాలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



“పితనం మీ కర్తవ్యం కాదు... మీ భవిష్యత్తును నిర్మించే పునాది”

గీతాంజలి ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ కళాశాలలో ఘనంగా నూతన విద్యార్థుల స్వాగత కార్యక్రమం

కీసర్, ఆగస్టు 22, (తెలంగాణ దినశి) : జీవితంలో ఒక కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమవుతున్న సందర్భంగా భవిష్యత్ ఇంజనీర్లు, సాంకేతిక నిపుణులకు సరైన దిశ, సరైన దృక్పథాన్ని రూపొందించడం కోసం గీతాంజలి ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ కళాశాలలో నూతన విద్యార్థులకు స్వాగతం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థులు తమ ఉన్నత విద్యా ప్రయాణాన్ని ఎలా సమర్థవంతంగా, విజయవంతంగా ముందుకు తీసుకువెళ్లే అవకాశాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి నాన్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వై. శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థి జీవితంలో నైతికత, కష్టపడి పని చేసే స్ఫూర్తి అయితే యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. “టెక్నాలజీ వేగంగా మారుతున్న ఈ యుగంలో మీరు నేర్చుకునే సాంకేతిక నైపుణ్యాలు మాత్రమే కాకుండా, మీరు ఎలాంటి మనిషిగా రూపుదిద్దుకుంటారో అనేది ముఖ్యమైనది. మీ ఆలోచనల్లో స్పష్టత, పని చేసే విధానంలో నిబద్ధత ఉండాలని సూచించారు. చరనం మీరు చేసే ఒక కర్తవ్యం కాదు, అది మీ భవిష్యత్తును నిర్మించే ఒక పునాది” అని విద్యార్థులకు స్ఫూర్తినిస్తూ సందేశం ఇచ్చారు. కళాశాల అధ్యక్షులు జి.ఆర్. రవిందర్ రెడ్డి నూతన విద్యార్థులకు స్వాగతం తెలిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ “విద్యార్థి దశ మీ జీవితంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమని అన్నారు. ఇక్కడ నేర్చుకునే జ్ఞానం, నైపుణ్యాలు మీ భవిష్యత్తును రూపొందిస్తాయని

అన్నారు. గీతాంజలి కళాశాల ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, అనుభవజ్ఞులైన ఫ్యాకల్టీతో అన్ని అవకాశాలను అందిస్తుందన్నారు. మీరు మా నుండి నేర్చుకోవడమే కాకుండా, మేము కూడా మీ నుండి నేర్చుకుంటామని విద్యార్థులను ప్రోత్సహించారు. కళాశాల వైస్ చైర్మన్ పరిశ్రమేంద్ర రెడ్డి భవిష్యత్తులో టెక్నాలజీ మరింత కొత్త పుంతలు సంతరించుకుంటుందన్నారు. “నేటి యువత భవిష్యత్తును నిర్మించే నాయకులన్నారు. ఇంజనీరింగ్ నేర్చుకునే ప్రక్రియలో పాఠ్య పుస్తకాలతో పాటు నవలాత్మక ఆలోచన, సమస్య-పరిష్కార నైపుణ్యంపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. మీరు ఎదుర్కొనే ఏ సమస్యైనా మా ద్వారా అప్పుడూ తెరచే ఉంటాయని అన్నారు. కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఉదయ్ కుమార్ కళాశాల విద్యా వ్యవస్థ, వివిధ శాఖలు, పాఠ్యతర కార్యక్రమాలు, కెరీర్ అవకాశాల గురించి వివరించారు. విద్యార్థులు తమ అకాడమిక్ ఫైన్ సు ఎలా సమర్థవంతంగా ఎలా రూపొందించుకోవాలో వివరించారు. పరిశ్రమలకు అవసరమయ్యే నైపుణ్యాలను ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చో వారికి మార్గనిర్దేశం చేశారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె. సాగర్ విద్యార్థులకు కళాశాల నియమాలు,



విలువలు, విద్యార్థి జీవితంలో శిక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. “మీరు ఇక్కడ చేపలం డిగ్రీ కోసం కాకుండా, ఒక సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వంగా రూపుదిద్దుకునే లక్ష్యంతో ముందుకు వెళ్తూ ఉండాలి. మా సిబ్బంది అంతా మీ విజయానికే కట్టుబడి ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ, విభాగ ప్రముఖులు, ప్రొఫెసర్లు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు మరియు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రామ్ ద్వారా నూతన విద్యార్థులు కళాశాల పరిసరాలకు అలవాటు పడటమే కాకుండా, వారి ఉన్నత విద్యా ప్రయాణం, భవిష్యత్ లక్ష్యాలకు ఒక స్పష్టమైన దృక్పథాన్ని పొందగలిగారు. గీతాంజలి కుటుంబంలో భాగమైనందుకు విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

సెబర్ క్రైమ్, డేటా సిస్టమ్ల గోప్యత..!



‘ఇది నా వ్యక్తిగత వ్యవహారం.. ఇందులో జోక్యం చేసుకోవద్దు!’ తరచూ ఈ మాట వింటుంటాం.. నిజానికి నేటి డిజిటల్, గ్లోబల్ ప్రపంచంలో ఆ మాటకు విలువ లేకుండా పోతోంది. ఎందుకంటే వ్యక్తిగత అభిరుచులు, ఆసక్తుల నుంచి సమస్త సమాచారం ప్రతి నిత్యం తనదైన గుర్తుతూనే ఉంది! గోడలకు చెప్పులుంటాయో నేటి పాత సామెత.. కానీ, నేడు.. అంతటా చెప్పులు.. కళ్ళూ.. విప్లావి, విశ్లేషించి.. జీవితాలను తల్లికిందులు చేసేందుకు తయారుగా ఉంటున్న పరిస్థితి. స్మార్ట్ ఫోన్, ల్యాప్ టాప్ లతో ఉన్న సమస్త సమాచారాన్ని సేకరించి బ్యాంకు ఖాతాలను కొల్లగొడుతున్న, వ్యక్తిగత జీవితాలను రోడ్డునపడిస్తున్న ఉదంతాలు కోట్లాది. అందుకనే సమాచార పరిరక్షణ ఇప్పుడొక సవాలుగా మారింది. ఏదో సందర్భంలో.. దేని కోసమో మనం ఇచ్చిన ఆధార్, పాస్ కార్డులు, బ్యాంక్ ఖాతాలు తదితర వివరాలను దుర్వినియోగం చేస్తున్న తీరు, కొన్ని యాప్స్ లో ప్రభుత్వమైన ఉదంతాలు తరచూ మనకు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇలాంటి మోసాలన్నింటిపై, ప్రజలకున్న హక్కులపై, ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తూనే ఉన్నాయి. అవగాహన కల్పించేందుకు ఉద్దేశించింది.. సెబర్ క్రిమి, డేటా సిస్టమ్ల సమగ్రత, సెబర్ సైన్ లో గోప్యత తదితర అంశాలపై ఈ కన్సెన్సస్ చర్చించింది. 2007లో తొలిసారి యూరప్ యూనియన్ డేటా ప్రొటెక్షన్ డేగా జనవరి 28ని ప్రకటించారు. అమెరికాలోని హౌస్ ఆఫ్ రిప్రెజెంటేటివ్స్ 2009లోనూ, ఆ తరువాత సెనెట్ 2010, 2011లోనూ జాతీయ డేటా గోప్యతా దినోత్సవాన్ని గుర్తించాయి. తదనంతరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ దినోత్సవం అమలు చేయడం ప్రారంభమైంది. మనం ఇతరులతో చేసే తరంగిణి, వాయిస్, వీడియో మెసేజ్ లతోపాటు విచ్చూపాటిగా మాట్లాడినవి ఏసే సదుపాయం ఉ

ంది. మన ఇష్టానుష్ఠానాలు తెలుసుకుని, వాటి ఆధారంగా డేటా రూపొందించి, క్షణాల్లో ఎవరెవరికీ చేరిపోతోందని సాంకేతిక నిపుణులు వెలుతున్నారు. ఫోన్ లు వినియోగించేటప్పుడు వాటి కళ్ళు తెరిచి వుండే సాంకేతికత ఉండటంవల్ల. వీటన్నింటి వల్ల తమ డేటా, బ్యాంకు ఇతర వివరాలు ఎలా లీకవుతున్నాయో తెలిక పెద్దలు, సామాజిక మాధ్యమాల్లో దుండగుల బారినపడి పిల్లలు తల్లిదండ్రులనున్నారు. ఎదుర్కోవడం ఎలా?: పౌరుల డేటా పరిరక్షణలోనూ, సామాజిక మాధ్యమాల దుప్రయోగాల నుంచి పిల్లలను పరిరక్షించుకోవడంలో, ప్రజలందరికీ అవగాహన కల్పించడంలో చాలా డేటాలు మనకంటే ముందున్నాయి. ఇక్కర్యాజ్యసమితి సభ్యుడేకాల్లో 137 డేటాలు చాలా కాలం క్రితమే డేటా పరిరక్షణ చట్టాలు తీసుకొచ్చాయి. అమెరికాలో 13 ఏళ్లలోపే పిల్లలు ఆన్ లైన్ లోను వినియోగించడంపై కఠిన నిబంధనలున్నాయి. యూరప్ లో 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల అనుమతి అవసరం. సామాజిక మాధ్యమాల్లో 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లల ప్రవేశంపై ఆఫ్ఘెనియా ఇటీవలే పూర్తి నిషేధం విధించింది. సామాజిక మాధ్యమాల పనివాళ్ళ నుంచి పెద్దల వరకూ వాళ్ళ మెదళ్లలో కులం, మదం, ప్రాంతం లాంటి అస్తిత్వ విషభీజాలు నాటి, అంతరాలను తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా హింస, అశ్లిలతను పెంచి పోషిస్తూ ఎందుకూ కొరగాకుండా చేస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రజాచైతన్యంతోనే అడ్డుకట్ట వదాలి. అంతర్జాతీయ సంస్థలు తమ ప్రయోజనాల కోసం డేటా చౌర్యానికి పాల్పడుతున్నాయి. ఇలాంటి సమాచార గూఢచర్యంలో బండి కాకూడదని చైనా గూగల్, మేటా, నాట్సాల్ వంటి వేదికలకు తన దేశంలో అవకాశం ఇవ్వకుండా, సొంత నెట్ వర్క్ లను వినియోగిస్తోంది. బాలబాలికలు ఉపయోగించే

మొబైల్ ఫోన్, నేరప్రవృత్తి, లైంగిక ప్రేరేపణ పెంచే సైబల్ పైన, సమాచారంపైన గడ్డి నియంత్రణను అమలు చేస్తోంది. మనదేశంలో..: మనం డిజిటల్ యుగంలోకి ప్రవేశించి, మూడు దశాబ్దాలు దాటింది. ఇన్ ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ - 2000 చట్టం వచ్చినా పౌర సమాచారం గోప్యతకు సంబంధించి పెద్దగా ఉపయోగపడింది లేదు. పౌరుల వేటిమర్లు, బ్యాంకు ఖాతాలు సహా వివరాలన్నింటినీ సేకరించే ఆధార్ వ్యవస్థ తీసుకొచ్చిన తరువాత కూడా డేటా పరిరక్షణకు అవసరమైన చట్టాన్ని కేంద్రం తీసుకురాలేదు. నిపుణుల నుంచి విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో 2012లో జస్టిస్ ఎపి షా నేతృత్వంలో కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఆ కమిటీ నివేదిక ఇచ్చినా.. ప్రభుత్వాలు అలవికాని తాత్కాలికం చేశాయి. జీవించే హక్కులో అంతర్భాగం : సుప్రీం తగిన చట్టాలు లేకుండా ఆధార్ కోసం వ్యక్తిగత వివరాలు సేకరించడంపై జస్టిస్ పుట్టస్వామి 2017లో సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్ పై విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ‘వ్యక్తిగత గోప్యత హక్కు పౌరుల జీవించే హక్కులో అంతర్భాగం, అందుకనుగుణంగా చట్టం ఉండి తీరాలి’ అని తీర్పునిచ్చింది. ఈ తీర్పు ద్వారా వ్యక్తిగత గోప్యతను ప్రాథమిక హక్కుగా తొలిసారి ప్రకటించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో..: 150 రకాల పౌర సేవలను వాట్సాప్ ద్వారా అందించేందుకు కంపెనీతో ఒప్పందం చేసుకున్నట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. డేటా రక్షణ చట్టం లేకుండా ఈ ఒప్పందం చేసుకోవడం ప్రాథమిక హక్కులకు భంగకరం. సర్టిఫికేట్ కోసం అప్ లోడ్ చేసిన డాక్యుమెంట్లు దుర్వినియోగం చేయడంపై చట్టబద్ధ హామీ ఏమీ లేదు. రాజకీయ, వ్యాపార ప్రయోజనాల కోసం డేటా దుర్వినియోగం అయ్యే అవకాశముంది. మీ సేవ, సచివాలయ వ్యవస్థలను వినియోగించకుండా, సచివాలయ సిబ్బందిని కుదించేందుకు ఈ తరహా నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారనే విమర్శలున్నాయి. వ్యక్తిగతంగా ఏం చేయాలి?: అనుమానాస్పద యాప్స్, సాఫ్ట్ వేర్లు డౌన్ లోడ్ చేయకూడదు. బలమైన పాస్ వర్డ్ లు ఉపయోగించాలి. క్యాపిటల్, స్మార్ట్ తెలుగు, స్పెషల్ క్యారెక్టర్లు, అంకెలు అన్ని ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆన్ లైన్ పాసింగ్ చేసేటప్పుడు ప్రముఖ సైబల్ లోనే కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమం. కొనుగోలు చేసేటప్పుడు క్రిడిట్ కార్డు లేదా డెబిట్ కార్డు వినియోగిస్తాం. కాబట్టి జాగ్రత్తలు అవసరం. %-% యూటి వైరస్ కు సంబంధించిన సాఫ్ట్ వేర్ అదనపు భద్రత కల్పిస్తుంది కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు అప్ డేట్ చేస్తూ ఉండాలి. దీనిపై అవగాహన పెంచుకోవాలి.- ఒకరి వ్యక్తిగత డివైస్ లోకి అనుమతి లేకుండా వేరొకరు ప్రవేశించకుండా చూసేది ఫైర్ వాల్. ఇది సెక్యూరిటీ సాఫ్ట్ వేర్ గా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల ఫైర్ వాల్ ముఖ్యం. కమిటీలు.. మునాయదా బిల్లులు..: సుప్రీం తీర్పు అనంతరం జస్టిస్ ఎస్ జీ శ్రీకృష్ణ నాయకత్వంలో కమిటీ ఏర్పాటైంది. ఆ కమిటీ అన్ని వర్గాల ప్రజలతో, నిపుణులతో మాట్లాడి మునాయదా బిల్లును సమర్పించింది. మార్పులు చేయాలి 2019లో ఆ బిల్లు పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టారు. దీనిపై సంయుక్త పార్లమెంటరీ కమిటీ (జెపిసి) ఏర్పాటైంది. మరో రెండేళ్లకు జెపిసి నివేదిక సమర్పించగా, 2021లో

కొత్త బిల్లు పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టారు. దానిపై అనేక అభ్యంతరాలు వ్యక్తమయ్యాయి. 2022 ఆగస్టులో ఆ బిల్లును ఉపసంహరించుకున్నారు. తరువాత మరో ముసాయిదా బిల్లును 2022 నవంబర్ లో ప్రజల పరిశీలనకు విడుదల చేశారు. ఆ బిల్లుపై వ్యక్తమైన అభిప్రాయాలేమిటో, ప్రభుత్వం వేదీని పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది లాంటి వివరాలేమీ కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించలేదు. 2023 ఆగస్టులో డిజిటల్ పర్సనల్ డేటా ప్రొటెక్షన్ (డిపిడిపి) చట్టాన్ని కేంద్రం ఆమోదించజేసుకుంది. దాని అమలుకు సంబంధించిన నిబంధనల రూపకల్పనకు ఇంతకాలం పట్టింది. ఈ నెల 3న డిపిడిపి చట్టం ముసాయిదాను సరికొత్తగా విడుదల చేసింది. ఇందులోని నిబంధనలపై అభ్యంతరాలను, సూచనలను వచ్చే నెల 18లోగా తెలియజేయాలని కోరింది. ఇందులో ఏమున్నాయి?: ముసాయిదాలో ఉన్న కొన్ని అంశాలను స్వాగతించుకుందా.. మరికొన్ని అంశాలపై సర్వత్రా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. 2023 చట్టంలోని సెక్షన్ 36 ప్రకారం ప్రభుత్వం వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని కొరవచ్చు. ఇప్పుడు తాజాగా రూల్ 22కు మరింత పదునుపెట్టింది. దీని ప్రకారం వ్యక్తుల అనుమతి పొందకుండానే కంపెనీల నుంచి ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన కేలకమైన సమాచారాన్ని కొర వచ్చు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి దాఖలు పడుతుంది. దేశ సార్వభౌమత్వం, సమగ్రత, భద్రతా ప్రయోజనాల దృష్ట్యా కేంద్రం వ్యక్తిగత సమాచారం సేకరించవచ్చు. ప్రభుత్వం ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు ప్రజల వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని సేకరించవచ్చు. అందుకోసం ప్రభుత్వం నియమించిన అధికారులు ఎలాంటి అభ్యర్థనలు, లిఖితపూర్వక విజ్ఞాపనలు ఇవ్వాలనే అవసరం లేదు. రూల్ 22 ప్రకారం ఏదైనా సమాచారం దేశ భద్రత, సార్వభౌమత్వానికి భంగకరమని ప్రభుత్వం భావిస్తే దానిని ప్రభుత్వం బయటపెట్టాలి అవసరం లేదు. దీనిని ప్రభుత్వాలు కక్షసాధింపునకు, ప్రత్యర్థులపై అక్రమ కేసుల బనాయింపునకు ఉపయోగించవచ్చుననే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. బీమా కంపెనీల కేసుల విషయంలో ఇలాంటి పరిస్థితే ఏర్పడిందనే విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఏదైనా సమాచారాన్ని కొరాలైన అవసరం ప్రభుత్వానికి వుందా? లేదా? అలా కొరవడం చట్టబద్ధమేనా? అని పరిశీలించే యంత్రాంగం ఏదీ ఉండదు. ప్రభుత్వం ఏదైనా సమాచారం కొరవచ్చు దానిని సవాలు చేసేందుకు వ్యవస్థ అంటూ ఏదీ ఉండదు. ఈ నిబంధనల వల్ల ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. అవసరానికి మించిన సమాచారం సేకరించవచ్చు. ఏవైనా సంస్థల అజాగ్రత్త వల్ల వినియోగదారుల డేటా లీకేజీ.. డేటా సేకరిస్తున్న విధానాలను సవాలు చేయడానికి, వివరణ కొరడానికి అవకాశం ఉంది. నిబంధనల అమలును పర్యవేక్షించేందుకు ప్రభుత్వం డేటా పరిరక్షణ బోర్డు (డిపిబి) ఏర్పాటు చేస్తుంది. ప్రతి సంస్థ తమ ఖాతాదార్ల గోప్యత దెబ్బతినకుండా చూసేందుకు, వినియోగదారుల నుంచి అవసరమైన అనుమతులు పొందేందుకు డేటా పరిరక్షణ ప్రత్యేక అధికారిని నియమించాలి. నిఘా పెట్టాలి. డేటా లీకేజీ అరికట్టడంలో విఫలమైతే ఆ సంస్థకు రూ.250 కోట్ల వరకూ జరిమానా విధిస్తారు. 18 ఏళ్లలోపు పిల్లలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఖాతాలు తెరవడానికి తల్లిదండ్రుల అనుమతి తప్పనిసరి. సంస్థలు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలు తల్లిదండ్రుల సమ్మతిని గ్రహీరించాల్సిన అవసరం లేదు.

కలవర పెడుతున్న కల్తీ ఆహారం..!

భోజన ప్రియులు పెరిగారు. ఇంటిపంటకన్నా బయట బిర్యానీలు, కరీలకు ప్రాముఖ్యం పెరిగింది. అలాగే కరీపాయింట్స్ పెరిగాయి. రుచికరమైన హోటళ్లు, అమ్మచేతి వంట అంటూ ప్రచారం సాగిస్తున్నాయి. కానీ ఇలాంటి అనేక హోటళ్లలో పరిశుభ్రత దొడ్డ అని ఇటీవల అధికారుల వరుస దాడలతో బట్టబయలు అయ్యింది. పరిశుభ్రత, నాణ్యత అన్నవి పక్కకు పోయాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మాంసాహార ప్రియులే ఎక్కువగా ఉంటారు. శాఖాహారం కన్నా మాంసాహారాన్నే చాలా మంది ఇష్టంగా ఆరగిస్తుంటారు.ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు చికెన్ లేదా మటన్ తెచ్చుకోవాల్సిందే. అమ్మ లేదా భార్యతో రుచికరంగా వండించుకుని తినాల్సిందే. ఇటీవల కాలంలో హోటళ్లు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. స్కిగ్గీ, జోమాటో వంటి అనేక లైన్ ఎ+-లాట్ ఫామ్స్ వచ్చిన తర్వాత ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారి సంఖ్య బాగా పెరిగిపోతోంది. ఒక్క క్లిక్తో బిర్యానీ ఇంటి ముందుకే రావడంతో ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఆర్డర్ పెట్టుకుని తినేస్తున్నారు. అయినా ఆదివారం రోజును అంతా ఎంతో ప్రత్యేకంగా భావిస్తారు. ఆరోజు ఇంట్లో కచ్చితంగా నాన్ వెజ్ ఉడకాల్సిందే. లేదంటే ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంటుంది. రోజు కచ్చితంగా నాన్ వెజ్ తినాల్సిందే అనే విధంగా పరిస్థితి తయారయ్యింది. ఇదే అదనుగా అనేకలు హోల్ బిజినెస్ రంగంలోకి దిగారు. రుచికరమైన, శుచికరమైన వంట అంటూ ప్రకటనలు గుప్పిస్తున్నారు. కానీ బొడ్డింకలు, వెంట్రుకుల, మేకులు, జైర్తిలు ఇలా ఒకటిమిటి రకరకాల వస్తువులు , ప్రాణులు బిర్యానీల్లో దగ్ధమిస్తున్నాయి. మాంసాహార ప్రియులకు ఆదివారం ప్రత్యేకమైన రోజు. చాలా దేశాల ప్రభుత్వాలు, ప్రైవేటు సంస్థలు స్థానిక చట్టాల ప్రకారం తమ ఉద్యోగులకు వారానికి ఓ రోజు ఇవాల్సిన సెలవు దినాన్ని ఆదివారంగా ఎంచుకున్నారు. వారం మొత్తం కష్టపడి పని చేసిన ఉద్యోగులు తీవ్రమైన పని ఒత్తిడి, శరీర అలసటతో ఉంటారు. ఆ ఒక్కరోజు మాత్రం కుటుంబసభ్యులతో ఆనందంగా గడుపుతుంటారు. అయితే మానవజాతి ఆవిర్భావం నుంచి నాన్ వెజ్ తినడానికి మనిషి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటాడు. అయితే ఆదివారం రోజున తమ కుటుంబసభ్యులతో కలిసి సరదాగా గడిపే సమయంలో మాంసాహారం ఉంటే ఇంక ఆ మజానే చేరుగా ఉంటుంది. అందుకే ఆదివారం రోజున చికెన్, మటన్, చేప వంటి మాంసాహారాలు తినేందుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. అలాగే పిల్లలు కూడా పాఠశాలలు, కళాశాలలకు వెళ్తూ వారం మొత్తం బిజీబిజీగా ఉంటారు. ఆ ఒక్కరోజే ఇంటి వద్ద ఉంటారు. అందుకే ఈ రోజున నాన్ వెజ్ తినేందుకు ఎక్కువగా మంది మొగ్గు చూపుతుంటారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారాలు హోటళ్లకు గిరాకీ పెరుగుతోంది. సంప్రదాయమే కాలక్రమేనా సంస్కృతిగా మారి పోయింది. ఆదివారం మాంసాహారం తినని కుటుంబం అంటూ ఉండదు. దాదాపు ప్రతిఒక్కరూ ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్నట్లు ఆదివారాన్ని ప్రత్యేకంగా చూస్తారు. ఆ రోజు నాన్ వెజ్ తీసుకురాకపోతే పిల్లలు పెద్ద యుద్ధమే చేస్తుంటారు. దీంతో ఆదివారం నాన్ వెజ్ తినడం తప్పని సరిగా మారిపోయింది. అందుకే ఆదివారం నాడు చికెన్, మటన్ పావుల ముందు ప్రజలు పెద్దఎత్తున బారులు తీరుతుంటారు. అదేరీతిలో హోటళ్లు కూడా కిక్కిరిసి పోతున్నాయి.

జలసేద్యం.. ఆరాగ్య భాగ్యం..

మిర్యాలగూడ,తెలంగాణ దిశ:అతన్ సాధారణ రైతు కుటుంబంలో జన్మించాడు. డిగ్రీ వరకు చదివినప్పటికీ వ్యవసాయంపై మక్కువతో తమకున్న భూమిలో పలు రకాల పంటలు సాగిస్తున్నారు. అందరిలా కాకుండా.. ఏనాళ్లుగా, ఆరోగ్యకరంగా ఆకుకూరలు పండించాలని సంకల్పించి.. ఇది వరకే సాగు చేస్తున్న వారి సలహాలతో జలసేద్యాన్ని ప్రారంభించాడు. ఇటీవలే పంట వినియోగానికి సైతం వచ్చింది. జలసేద్యం కోసం మిర్యాలగూడలోని బైపాస్ రహదారి పక్కన పది గంటల స్థలంలో సుమారు రూ.50లక్షల వ్యయంతో ప్రత్యేకంగా పాలి హౌస్ ఏర్పాటు చేశాను. వీటి ప్రత్యేకత ఎంటంటే కాలమేదైనా వాతావరణం మారకుండా చూసుకుంటాయి. దీంట్లో భాగంగా తొలుత ఆకుకూరల విత్తనాలను చిన్న చిన్న బ్రేల్లో కోకోపిట్(కొబ్బరి పీచు పొడి)లో 15 రోజుల పాటు ఉంచుతాం. అనంతరం ఆ మొక్కలను పైపు ఛాంబర్లోకి మార్చుతాం. ఇందులో ఎటువంటి మట్టి, కోకోపిట్ ఉండదు. వీటికి పైపుల ద్వారానే కావాల్సిన పోషకాలు అందిస్తాం. మొత్తం మూసి ఉంచడం వల్ల ఎటువంటి పురుగులు, దోమలు లోపలికి రావు. మరీ అవసరమైతే చేప నూనె మాత్రం కొడతాం. నిరంతరం 30డిగ్రీల సెల్సియస్ లోపు ఉష్ణోగ్రత ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం.

సాధారణ పద్ధతిలో పండించిన ఆకుకూరల్లో అధిక శాతం వృధాగా పోతుంది. జలసేద్య పద్ధతిలో పండించిన ఆకుకూరల్లో ఎటువంటి వృధా ఉండక పోగా.. కాడలు సైతం తినొచ్చు. ఆరోగ్యంతో పాటు రుచితో ఎంతో వృత్తానం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర, కొత్తిమీర, పుదీనా, చెర్రీ టమాట వంటి పంటలు సాగు చేస్తున్నాం. నా పేరు పడిగపాటి వెంకటేరెడ్డి. మాది దామరచర్ల మండలం బొత్తలపాలెం గ్రామం. నాకు వ్యవసాయం అంటే ఎంతో ఇష్టం. దీంతో కొన్నేళ్లుగా వ్యవసాయంలో విస్తాన పద్ధతుల్లో పంటలు సాగు చేస్తున్నాను. ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆకుకూరలు అందించాలనే లక్ష్యంతో అన్వేషిస్తుండగా.. యూట్యూబ్లో హన్స్కాండకు చెందిన రవికీరణ్ రెడ్డి వీడియోలు చూసి వారి సలహాలతో జలసేద్య పద్ధతిలో ఆకుకూరలు సాగు చేయడం ప్రారంభించాను. ప్రస్తుతం మేము ఇటీవలే ప్రారంభించిన హెూబల్ విహార్లో ఈ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు వినియోగిస్తున్నాం. దీంతో పాటు ఇక్కడికి వచ్చిన వినియోగదారులకు సైతం ఆకుకూరలు విక్రయిస్తున్నాం. ప్రతి 25 రోజులకోసారి పంట వస్తుంది. త్వరలోనే అన్లైన్లో విక్రయాలు ప్రారంభించి.. డోర్ డెలివరీ సైతం చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నాం.

వైసీపీలో ఏం జరుగుతోంది..?



విజయవాడ,తెలంగాణ దిశ:వైసీపీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి ఆ పార్టీకి రాజీనామా చేశారు. క్రియాశీల రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయనతో పాటు ఆళ్ళ అయోధ్య రామిరెడ్డి కూడా రాజీనామా చేశారు. వైసీపీలో కీలకమైన నాయకులను పార్టీకి ఒకే రోజు రాజీనామా చేయడం అందర్నీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాయి. వైసీపీలో సంచరి 2 స్థానంలో తిరుగు లేని అధికారాన్ని అనుభవించిన సాయిరెడ్డి అనూహ్యంగా రాజకీయాల నుంచి నిష్క్రమించారు.వైసీపీ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రెడ్డి వ్యాపార నిర్వహణ బాధ్యతల నుంచి మొదలైన సాయిరెడ్డి పయనం అనూహ్యంగా ముగించారు. జగన్ రాజకీయాల్లోకి రాక ముందు నుంచి ఆయనతో కలిసి సాయిరెడ్డి పయనించారు.

కొన్నేళ్లుగా ఇద్దరి మధ్య దూరం పెరిగినట్లు వైసీపీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరిగినా ఎన్నికలకు కొద్ది నెలల ముందు ఆయనకు కీలక బాధ్యతలు దక్కాయి. సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత జరిగిన పరిణామాల నేపథ్యంలో సాయిరెడ్డి రాజీనామా చేసినట్లు తెలుస్తోంది.2022లో వైసీపీ ఉత్తరాంధ్ర బాధ్యతల నుంచి విజయసాయిరెడ్డిని జగన్ తప్పించినప్పటి నుంచి ఇద్దరి మధ్య పెరిగినట్లు సన్నిహితులు చెబుతున్నారు. 2019లో వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సాయి రెడ్డి తిరుగులేని అధి కారాన్ని ప్రదర్శించారు. వైసీపీలో జగన్ తర్వాత స్థానాన్ని సాయిరెడ్డి పోషించారు. ఈ క్రమం లో పార్టీలో మిగిలిన ముఖ్య నేతలతో ఆయన కు పొసగలేదు.ఉత్తరాంధ్రలో ప్రధానంగా విశాఖపట్నంలో

భాగ్యనేగర్ సాభాగ్యం నిలిపేదెలా?



హైదరాబాద్,తెలంగాణ దిశ: చిన్న వర్షం వచ్చినా హైదరాబాద్ రోడ్డు వరదలను తలపిస్తున్నాయి. మామూలు రోజుల్లో ట్రాఫిక్ చిర్రెత్తు కొచ్చేలా చేస్తోంది. ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా ఇబ్బందిగా మారుతోంది. వర్షం వస్తే నరకం కనిపిస్తోంది. హైదరాబాద్ విస్తరిస్తున్నా అందుకు తగ్గట్లుగా డ్రైనేజీని అధునీకరించడం లేదు. అలాగే వానవస్తే నీరు పోయేలా చేయడం లేదు. వేలకోట్ల ఆదాయం వస్తున్నా నగరం అభివృద్ధి విషయంలో పాలకులు శ్రద్ధ వహించడం లేదు. కెసిఆర్ హైదరాబాద్ గురించి కాకమ్మ కబుర్లు ఎన్నో చెప్పారు. హుస్సేన్ సాగర్ను కొబ్బరి నీళ్లలా తయారు చేస్తానని ప్రగల్భాలు పలికారు. దాదాపు పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నా ఆ వైపు కన్నెత్తి చూడలేదు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాదిన్నర కావస్తోంది. అయినా ఎలాంటి పురోగతి కానరావడం లేదు. ప్రలను బుజ్జిగించే పనులు తప్ప కలిసంగా నగర సుందరీకరణ, ట్రాఫిక్ ఫ్రీ రోడ్లను అభివృద్ధి చేయడం లేదు. హైదరాబాద్ సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం కావాలి. ప్రధానంగా మురుగునీరు, చెత్త, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు,ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఎప్పుడినుంచో చేద్దిస్తున్నాయి. నగరంలో చెత్తను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేసేస్తున్నారు. ఈ విషయంలో కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. చెత్తను వీధుల్లో ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడేసే విధానాలకు స్వస్తి పలకాలి. అవసరమైతే జరిమానాలు విధించాలి. దీనికితోడు నగరంలో రోడ్లపై వెలసిన అలయాలు,దర్గాలు,

మధ్యలో ఉన్న ప్రాధానా స్థలాలు, దర్గాల తొలగింపు అనివార్యం కావాలి. నగర సుందరీకరణ, విస్తరణలో వీటి తొలగింపు అత్యంత ముఖ్యం. అలాగే నాలాల ఆక్రమణలపై ఉక్కుపాదం మోపాలి. హైద్రా కొంతమేర కూల్చివేతలు చేపట్టడం ఆహ్వానించదగ్గదే. అయితే నాలాల ఆక్రమణలను పెద్ద ఎత్తున తొలగించాలి. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పటిష్టం చేసుకోవాలి. వర్షం వస్తే కాలనీలు మునిగి పరిస్థితి నుంచి బయటపడేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చూసుకోవాలి. హైదరాబాద్ రూపు రేఖలు మారబోతున్నాయన్న విశ్వాసం ప్రజల్లో కలగాలి. ప్రజలను కూడా ఇందులో బాధ్యులను, భాగస్వాములను చేయాలి. ఇప్పుడికే శివారు ప్రాంతాలు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి. తెలంగాణకు మణిహారమైన హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పదేపదే చెప్పడం కాకుండా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. నగరంలో పారిశుధ్య, మురుగు నీటి, తాగునీటి సమస్యలు గత కొన్నేళ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైనట్లు ఎవరైనా అంగీకరించాల్సిందే. భాగ్యనేగరాన్ని మరింత ప్రణాళికా బద్ధంగా తీర్చిదిద్దేందుకు చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉంది. దీనికితోడు మెట్రో విస్తరణ, మూసీ సుందరీకరణతో నగర రూపురేఖలు మారతాయి. పట్టణ విపత్తుల నివారణకు, వాటిని ఎదుర్కొనే డానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను చేపట్టడంతో పాటు,

మధ్యలో ఉన్న ప్రాధానా స్థలాలు, దర్గాల తొలగింపు అనివార్యం కావాలి. నగర సుందరీకరణ, విస్తరణలో వీటి తొలగింపు అత్యంత ముఖ్యం. అలాగే నాలాల ఆక్రమణలపై ఉక్కుపాదం మోపాలి. హైద్రా కొంతమేర కూల్చివేతలు చేపట్టడం ఆహ్వానించదగ్గదే. అయితే నాలాల ఆక్రమణలను పెద్ద ఎత్తున తొలగించాలి. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పటిష్టం చేసుకోవాలి. వర్షం వస్తే కాలనీలు మునిగి పరిస్థితి నుంచి బయటపడేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చూసుకోవాలి. హైదరాబాద్ రూపు రేఖలు మారబోతున్నాయన్న విశ్వాసం ప్రజల్లో కలగాలి. ప్రజలను కూడా ఇందులో బాధ్యులను, భాగస్వాములను చేయాలి. ఇప్పుడికే శివారు ప్రాంతాలు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి. తెలంగాణకు మణిహారమైన హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పదేపదే చెప్పడం కాకుండా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. నగరంలో పారిశుధ్య, మురుగు నీటి, తాగునీటి సమస్యలు గత కొన్నేళ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైనట్లు ఎవరైనా అంగీకరించాల్సిందే. భాగ్యనేగరాన్ని మరింత ప్రణాళికా బద్ధంగా తీర్చిదిద్దేందుకు చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉంది. దీనికితోడు మెట్రో విస్తరణ, మూసీ సుందరీకరణతో నగర రూపురేఖలు మారతాయి. పట్టణ విపత్తుల నివారణకు, వాటిని ఎదుర్కొనే డానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను చేపట్టడంతో పాటు,



పెద్దపూర,తెలంగాణ దిశ: ఆటోల్లో ప్రయాణించడం ప్రయాణికుల పాలిట శాపంగా మారుతోంది. పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తరలిస్తుండడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగి ప్రయాణికుల ప్రాణాలు గాలిలో కలుస్తున్నాయి. వివిధ గ్రామాలనుంచి పత్తి,మిరప,వరి కోతలు, బిత్తాయిలు తెంచడానికి, నాట్ల కోసం హైదరాబాద్, నాగార్జున సాగర్, కోదాడ, జెడ్పెర్ల జాతీయ రహదారి పై50,నుంచి 60 కిలోమీటర్ల దూరం ఆటోలలో కూలీలు వెళుతుంటారు. ఆటోలో 20 మందికి పైగా వున్నారని, నిదానంగా

ఎలాంటి విపత్తుర పరిస్థితివైనా ఎదుర్కొని తక్షణ రక్షణ చర్యలు తీసుకొనే విషయంలో జాతీయ, రాష్ట్రీతర సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు హైద్రా తన పనిని వేగంగా చురుకుగా చేపట్టడం కలసి వస్తోంది. అలాగే అన్యక్రాంతం అయిన భూములను పరిరక్షించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఇకపోతే ప్రధానంగా నగరంలో డ్రైనేజీ సమస్య తీవ్రంగా ఉంది. నర్రెన్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేకపోవడంతో పాటు శివారు ప్రాంతాలు విస్తరించి, నగరంలో కలిసి పోవడం, పట్టణీకరణ విషయంలో క్రమపద్ధతి లేకపోవడంతో నగరం నరకకూపంగా మారుతోంది. మూసీ రివర్ ప్రంట్ డెవలప్మెంట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా సుమారు 110 చదరపు కి.మీ.ల పట్టణ ప్రాంతం పునరుజ్జీవనం చేస్తామని సిఎం రేవంత్ పదేపదే ప్రకటించారు. అలాగే, సదీ తీర ప్రాంతంలో క్రొత్త వాణిజ్య, నివాస కేంద్రాలు వెలిసి, పాత హెరిటేజ్ ప్రాంతాలు క్రొత్తదాన్నాని సంతరించు కుంటాయి. ఇకపోతే జిహెచ్ఎంసి పరిధిలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలి. ఎయిర్ పోర్ట్ వరకూ మెట్రో విస్తరణ సౌకరమయితే మరింత సౌకర్యంగా ఉంటుంది. పాత నగరానికి మెట్రో విస్తరణ, మట్టి మోడల్ సబర్బన్ రైలు ట్రాన్స్పోర్ట్ సిస్టమ్ వంటివన్నీ కూడా ట్రాఫిక్ను కంట్రోల్ చేసేవే. ఇకపోతే నగరంలో విలువైన భూములు అన్యాయక్రాంతం అయినా గత పదేళ్లుగా వట్టింపు లేకుండా పోయింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్ లోని ప్రభుత్వ భూములు ఏ విధంగానైతే అన్యాయక్రాంతమయ్యాయో, స్వరాష్ట్రంలో దానికి రెట్టింపు భూ విధ్వంసం జరిగింది. అనాటి గొలుసుకట్టు చెరువులు చాలా మాయం చేసి, కొండలు, గుట్టలను పిండి చేసి రియల్ ఎస్టేట్ ప్లాట్లుగా మార్చిసి అమ్మేశారు. గత ప్రభుత్వం క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభుత్వ భూములకు రక్షణగా ఉండే వీఆర్ఓ, వీఆర్ఏలను రెవెన్యూశాఖ నుంచి దూరం చేయడంతో కట్టాలకు ప్రభుత్వమే ఉస్గిగలిపినట్లయ్యింది. అధికార అండతో విలువైన భూములను కాజేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్లో జరిగిన భూ విధ్వంసంపై దృష్టి పెట్టి కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించాలి. ప్రభుత్వ భూములను, చెరువులను కాపాడేందుకు హైద్రా చేస్తున్న కృషికి అందరూ తోడ్పాటు అందించాలి. జిహెచ్ఎంసి పరిధిని ఔటర్ రింగు రోడ్లు వరకు విస్తరిం చేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నందున, జిహెచ్ఎంసితో పాటు ఔటర్ వరకు ఉన్న ప్రాంతాలు హైద్రా పరిధిలోకి వచ్చాయి.

ప్రయాణికుల పాలిట శాపంగా ఆటోల్లో ప్రయాణం..!?

వెళ్లాలని ఆటోచనాతో డ్రైవర్లకు లేకపోవడంతో అదుపు తప్పి పడిపోయి ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. కాని ఆటో ప్రయాణికులు తమ గమ్య స్థానాలు చేరుకునే వరకు ప్రాణాలకు గ్యారంటీ లేకుండా పోతోంది. వరుసగా డ్రైవర్ల ఇరుపక్కల ఆటో ప్రమాదాల వల్ల ప్రయాణికులు అందోళన చెందుతున్నారు. ఆటో డ్రైవర్ పక్కన కూర్చున్న వాళ్ళు కొద్ది దూరం వెళ్తే సరికి పట్టుకట్టి కింద పడిపోయి మృతి చెందిన పలు సంఘటనలు మండలంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఎక్కువ మందిని తీసుకేళుతున్న ఆటోలు మలుపుల వద్ద బోల్తాపడి అనేక ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. ఆటో ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం అతివేగం, నిర్లక్ష్యం డ్రైవింగ్,అజాగ్రత్తనీ పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. డ్రైవర్లు ఇరుపక్కల, లగేజీ వేసి చోట కూడా ప్రయాణికుల ను కూర్చోబెట్టి పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను ఆటోల్లో తరలిస్తున్నారు. ఆటోలో పైన కూర్చొని వెళుతున్నారు. తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకుండా అతివేగంతో హఠానాలు నడ వడం వల్ల, మధ్యం సేవించి నడవడం వల్ల తరుచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తరలించడంవల్ల ఆటోలు అదుపు తప్పుతున్నాయి.

విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. విజయసాయిరెడ్డి ఇప్పటికే జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఎదుర్కొంటున్న పలు కేసుల్లో సహా నిందితుడిగా ఉన్నారు. వైసీపీ ఓటమి తర్వాత ఆయనపై మరో కేసు నమోదైంది. ఈ కేసు వ్యవహారంలోనే తాజా రాజకీయ పరిణామాలు జరిగి ఉంటాయనే అనుమానాలు రాజకీయ వర్గాల్లో వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కాకినాడ నీ పోర్ట్ వ్యవహారం కొద్ది రోజులుగా ఏపీ రాజకీయాల్లో కాక రేపుతోంది. అనూహ్యంగా ఈ వ్యవహారంలో కొద్ది రోజుల గతంలో జరిగిన క్రయవిక్రయాలు రద్దైనట్లు వార్తలు వెలువడ్డాయి. ఇది జరిగిన రెండు రోజులకే అనూహ్యంగా సాయిరెడ్డి రాజీనామా వెనుక ఏదో జరిగి ఉంటుందని అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.వైసీపీలో ఒకే రోజు ఇద్దరు ఎంపీల రాజీనామా చేయడం వెనుక వ్యూహాత్మక ఎత్తుగడలనే అనుమానాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఏపీలో వైసీపీ కేవలం 11 స్థానాలకు పరిమితం అయ్యింది.లోక్ సభలో ఆ పార్టీకి ముగ్గురు మాత్రమే ఎంపీలు ఉన్నారు. రాజ్యసభలో బీజేపీకి ఎంపీల అవసరం ఉంది. కీలక బిల్లుల్ని నెగ్గించుకోవడానికి ఇతరులపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది.

ఈ క్రమంలో వైసీపీ సభ్యులు రాజీనామాలు చేస్తే ఏర్పడే ఖాళీల్లో బీజేపీ దక్కించుకోవచ్చు. సంఖ్యాబలం నేపథ్యంలో టీడీపీ-బీజేపీ కూటమికి అవి దక్కుతాయి. సాయిరెడ్డి, అయోధ్య రామిరెడ్డితో పాటు మరో ఎంపీ కూడా రాజీనామా చేస్తారని ఏపీ రాజకీయ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే బీదమస్తాన్ రావు, ఆర్ కృష్ణయ్య, మోపిదేవిలు వైసీపీ రాజ్యసభ సభ్యత్వాలకు రాజీనామాలు చేశారు. బీద మస్తాన్ రావు, ఆర్ కృష్ణయ్యలు తిరిగి ఎంపీలుగా ఎన్నికయ్యారు. టీడీపీ నుంచి సానా సతీష్ గెలిచారు. ఇప్పుడు మరికొన్ని స్థానాలు ఖాళీ అయితే అవి కూటమి ఖాతాకు దక్కుతాయి. వైసీపీ ఎంపీల రాజీనామాలు వ్యక్తిగత కారణాలతో అయినా జగన్ సమ్మతితోనే జరిగి ఉండొచ్చనే ప్రచారం కూడా ఉంది.

ఆహారం.. అనుబంధం..!



అనాథాశ్రమ స్థలాన్ని కాపాడండి



రాష్ట్రం,తెలంగాణ దినపత్రిక:పంచాయతీ పరిధిలోని మున్సిపల్ మైన్స్ కాలనీలోఅనాథాశ్రమం (ఆల్ పైగా- మేగరీట్ నవాజ్ మదర్స్) కట్టా కాకుండా కాపాడాలని కాలనీ వాసులు మున్సిపల్ అండ్ రిహాబిలిటేషన్, మహబూబ్ బాబా, ఇబ్రహీం, ఇర్షాద్, మహమ్మద్ బాబా, షేక్సాదీ

కోరారు. వారు మాట్లాడుతూ 2005లో 119 సర్వే నంబర్లో అప్పటి ప్రభుత్వం మున్సిపల్ మైన్స్ 117 మంది పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించిందన్నారు. కాలనీలో స్థానికుల సంక్షేమం కోసం మసీదు, పాఠశాల, అంగనవాడీ కేంద్రం, అనాథాశ్రమం నిర్మించుకునేందుకు ప్రభుత్వం స్థలం కేటాయించిందన్నారు. అనాథాశ్రమం కోసం 21 సెంటు కేటాయించింది. దీని నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయకపోవడంతో స్థలం ఖాళీగా ఉందన్నారు. ఆ స్థలాన్ని మైన్స్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్న ఖాజీ పీరా, అమానుల్లా అనే వ్యక్తులు నకిలీ ఇంటి పట్టాలు సృష్టించి ఇతరులకు విక్రయిస్తున్నారన్నారు. ఆ స్థలంలో సరిహద్దు రాళ్ళు పాతేం దుకు సిద్ధపవుతున్నారన్నారు. స్థలాన్ని కాపాడాలని రాష్ట్రం తహసీల్దార్ రకు, జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో ప్రజాభిరూపణ పరిష్కార కార్యక్రమంలో అందచేశామన్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు అనాథాశ్రమ స్థలం కాజ్ఞా కాకుండా కాపాడాలని కోరారు.

విద్యుత్ బిల్లు చెల్లింపునకు వినియోగదారుల పాట్లు..!

అసంతృప్తం,తెలంగాణ దినపత్రిక: విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించేందుకు వినియోగదారులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. బిల్లులు చెల్లింపునకు ఏపీఎస్సీడిసీఎల్ సంస్థ ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన యాప్ వల్ల ఉపయోగం లేకుండా పోయింది. డిస్కం వెబ్సైట్ ద్వారా చెల్లింపులకు సర్వర్ కష్టాలు తగ్గిపోయాయి. ఈనెల మొదటి నుంచి ఆరోగ్య మార్గదర్శకాల మేరకు ఫోన్సే, గూగుల్సే, పీటీఎం, ఇతర యూపీబి యాప్లను సుంచి విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లింపులను ఏపీఎస్సీడిసీఎల్ సంస్థ నిలిపివేసింది. కేవలంసంస్థ కస్టమర్ యాప్, డిస్కం వెబ్సైట్ నుంచి బిల్లులు చెల్లించాలని సంస్థ సూచించింది. ఈక్రమంలోనే విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లింపు కేంద్రాలవద్ద కస్టమర్ యాప్ క్యూఆర్ కోడ్లను ఏర్పాటు చేశారు. అయితే వాటివలన వినియోగదారులకు ఏమాత్రం ప్రయోజనం కలగడం లేదు. వినియోగదారులు క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసినా బిల్లు



చెల్లింపు ప్రక్రియ ఓపెన కావడం లేదు. అలాగే వెబ్సైట్ ద్వారా చెల్లింపులకు ప్రయత్నించినా ఉపయోగం లేకుండా పోయింది. వెబ్సైట్ ద్వారా అన్ని వివరాలు సమూహం చేసి, సబ్సిడీ కార్డుల తరువాత యూపీబిఆఫీసులో ఉన్నా. అక్కడ ఫోన్సే,గూగుల్ సే వంటి వాటి ద్వారా చెల్లించేందుకు వినియోగదారులు ప్రయత్నించినా చెల్లుతున్నాయి. ప్రక్రియ మొత్తం పూర్తి అయి అప్లోడ్ కూడా చెల్లిస్తున్నారు. అతరువాత నాలుగు నిమిషాల బ్రెంకింగ్ పడుతోంది. అతరువాతైనా బిల్లు చెల్లింపు పూర్తి అవుతుందా అంటే లేదు. సర్వర్ సమస్యతో పేమెంట్ అస సక్సెస్ అని చూపుతోంది. పలుమార్లు ఇదేవిధంగా వినియోగదారులు ప్రయత్నించినా ప్రయోజనం లేకుండా పోతోంది. ఫోన్సే, గూగుల్సే, ఇతరవాటి ద్వారా బిల్లులు చెల్లింపులకు అలవాటుపడిన వినియోగదారులు కొత్త విధానంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

అడిగినంత చెల్లిస్తేనే సంతకం.. లేదంటే వాయిదానే..!



సంతసూతలపాడు,తెలంగాణ దినపత్రిక:సంతసూతలపాడు సబ్రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో అవినీతి రాజ్యమేలుతోంది. అడిగినంత ఇస్తే కానీ ఇట్టే స్థలాలు రి జిస్ట్రేషన్ కావడం లేదు. ప్రైవేట్ సిబ్బంది, డాక్యుమెంట్ రెట్రైబుట్ అక్కడ హవా. వారి ద్వారా ముడుపులు పుచ్చుకుంటున్న అధికారులకు ఎంతైనా దాహం తీరడం లేదని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నా ఏదో ఒక తిరకాను పెడుతూనే ఉంటారు. ఆ పేరుతో రూ.15వేల నుంచి రూ.50వేల వరకూ వసూలు చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. విలువ ఎక్కువగా ఉన్న భూముల రిజిస్ట్రేషన్ వస్తేనే ఏకంగా రూ.లక్షకుపైగానే తీసుకుంటున్నారు. భూముల విలువ ఎక్కువగా ఉండి ఏదైనా సమస్య ఉంటే అన్నీ తాము చూసుకుని సరి చేస్తాం,అడిగినంత ఇస్తే చాలు అని కార్యాలయ సిబ్బంది మధ్య వర్తల్ ద్వారా పెద్దమెత్తలో వసూలు చేస్తున్నారు. ఇవ్వకపోతే రిజిస్ట్రార్ అయిన డాక్యుమెంట్ తీసుకునే దాకా తంటాలు పడాలివస్తోంది. ఎన్ఎస్పాడుసబ్రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయ సిబ్బంది కొంతమందిని ఏజెంటుగా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. వారి ద్వారా దందా సాగిస్తున్నారని

పెద్దఎత్తున విమర్శలు ఉన్నాయి. గతంలో పలుమార్లు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంపై ఉన్నతాధికారులకు, ఏసీబీకి ఫిర్యాదు చేసినట్లు సమాచారం. కానీ కార్యాలయంలో పనిచేసే ముఖ్యఅధికారి జిల్లాలోని ఎటువంటి అధికారులనైనా తన మేనేజ్ చేయగలడన్న పేరుంది. దీంతో కార్యాలయంపై చేసిన ఫిర్యాదులు అటకెక్కుతున్నాయని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఫిర్యాదు చేసినా ఉపయోగం లేనప్పుడు అడిగినంత సమర్పించుకుని నర్దుకుంటే మంచిదన్న అభిప్రాయానికి ప్రజలు వస్తున్నారు. జిల్లాకేంద్రానికి కూతవేటు దూరంలో ఉండటంతో నిషేధిత భూముల సర్వే నెంబర్లను సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ చూపి ప్రైవేటు భూములుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆయా వ్యవహారాల్లో కార్యాలయ సిబ్బంది, కొంతమంది కట్టాదారులకు అందగా ఉంటూ జేబులు నింపుకొంటున్నారని సమాచారం. అసలుఎలాంటి రిస్క్ లేకుండా పేపర్ వర్క్ అయిపోవాలంటే మధ్యవర్తులను సంప్రదించాలి. ప్రతిపనికీ రేటు ఫిక్స్ చేసి మరి కార్యాలయ అధికారులు మధ్యవర్తులను నియమించుకుని అడ్డగోలుగా దండుకుంటున్నారన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మొత్తంగా ఎన్ఎస్పాడు సబ్రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో అవినీతి మూడు లంచాలు, ఆరు అక్రమాలుగా వర్ధిల్లుతోంది. కార్యాలయంలో వివిధ సేవలకు సమయపాలన పాటింప కపోవడం గమనార్హం. భూముల దస్తావేజులు,ఇతర రిజిస్ట్రేషన్లు, ఈసీలు, నకలు, పెండింగ్ డాక్యుమెంట్లు, మార్కెట్ విలువ వంటి వాటికి సంబంధించి నిర్దేశిత సమయాన్ని సిటిజన్ చార్జ్లో పేర్కొన్నారు. అయినా అది ఏమాత్రం అమలు కావడం లేదు. ముడుపులు చెల్లిస్తే మాత్రం వెంటనే పని చేసిస్తున్నారు. లేకుంటే కార్యాలయం చుట్టూ చెప్పు లింగ్ దాకా తిరగాల్సిందే. అవెతి అధికారులు, సిబ్బందిపై ప్రస్తుత ప్రభుత్వంలోవైన సరైన చర్యలు ఉంటాయో లేదో చూడాలని ప్రజలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు

మనదేశంలో ఆహారానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భోజనంగానే కాకుండా.. ఆహార వ్యవహారాలు, మత విశ్వాసాల్లోనూ ఆహారం కీలకంగా కనిపిస్తుంది. విలువలు, సంస్కృతి, సౌకర్యంతోపాటు గుర్తింపును కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. అయితే, అదే ఆహారం.. 'జెనరేషన్ జెడ్' దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణం అవుతున్నది. బంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా.. వెగన్లు, శాకాహారులు, మాంసాహారులు ఉంటారు. కానీ, మనదేశంలో పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ శాకాహారులైనా.. కొందరు కోడిగుడ్డతో చేసిన కేక్ను ఇష్టంగా తింటారు. మరికొందరు మాంసాహారులు.. కొన్ని ప్రత్యేక రోజుల్లో మాంసాన్ని దూరం పెడుతారు. అప్పుడప్పుడూ మాంసం తినడం, కొన్నిరకాల వదార్థాలనే తీసుకోవడం లాంటివాళ్లు ఇక్కడ కనిపిస్తారు. అయితే, ఇలాంటి విభిన్నమైన ఆహారపు అలవాట్లు.. 'జనరేషన్ జెడ్' దంపతుల మధ్య గొడవలు సృష్టిస్తున్నాయట. దంపతుల్లోఒకరు శాకాహారి.. మరొకరు మాంసాహారి అయినప్పుడు.. ఇబ్బంది కలుగుతున్నదట. దాంతో ఒకే ఇంట్లో ప్రతిరోజూ రెండు వేర్వేరు వంటకాలను సిద్ధం చేయాలి వస్తున్నది. గృహిణులు సర్దుకుపోతున్నా.. ఉద్యోగాలు చేసేవారు అవస్థ పడుతున్నారు. ఇక ఉమ్మడి కుటుంబమైతే.. ఈ వంటల జాబితా మరింత పెరుగుతున్నది. అంతేకాకుండా.. తాము కోరుకున్న ఆహారం తినలేకపోతున్నామని కూడా నవతరం ఇల్లాళ్లు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో పెద్దవాళ్లు ఈ ఆహారపు గొడవలను పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఇదేం పెద్ద విషయం కాదని కొట్టిపారేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో నర్దుబాటు

కాలువుల గ్రంథాలయం..

సూర్యాపేట: సూర్యాపేట జిల్లాకేంద్ర గ్రంథాలయం కౌలువులకు నిలయంగా మారింది. వివిధ పోటీ పరీక్షలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు అందజేబాటులో ఉండటంతో అభ్యర్థుల నన్నద్దతకు ఉపయోగపడుతోంది. పట్టణ ప్రజలే కాకుండా చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి అభ్యర్థులు వచ్చి చదువుకొని ఉద్యోగాలు సాధిస్తున్నారు. 400 మందికిపై పుస్తకాలు పొందగా.. రోజూ 300 పైగా యువకులు, విద్యార్థులు వస్తుంటారు. విశాలమైన గదులతోపాటు, అన్ని రకాల వసతులు, వివిధ దినపత్రికలను అధికారులు సమ కూర్చుతున్నారు. ఈ గ్రంథాలయంలో 28 వేలకుపైగా పోటీ పరీక్షల పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదువుకున్న వారిలో చాలామంది పోలీసు, ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలకు ఎంపికవడం విశేషం. సూర్యాపేట గ్రంథాలయానికి వచ్చి చదువుకున్న వారిలో ఇటీవల వెల్లడైన డిఎస్సీ ఫలితాల్లో 25 మంది ఉద్యోగాలు సాధించారు. కొంతమంది మహిళలకు వివాహాలు జరిగినా భర్తల ప్రోత్సావంతో రోజూ వచ్చి చదువుకొని తమ కౌలువు కలను నెరవేర్చుకున్నారు. మాది నిరుపేద కుటుంబం. పెయింటింగ్ పని చేస్తూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుకున్నాను. మా నాన్న మరణంతో మా కుటుంబం దిక్కుతోచని స్థితిలోకి చేరుకుంది. క్రీడలపై మక్కువతో టీవీఈడి,



ఎంపికాడి పూర్తి చేసి 2017లో డిఎస్సీ పరీక్ష రాశాను. కొన్ని మార్పుల తేడాతోఉద్యోగం కోల్పోయాను. రోజూ పది గంటలు సూర్యాపేట గ్రంథాలయంలో చదువుకొని ఉద్యోగం సాధించాను. సూర్యాపేట మండలం సోలిపేటవిధుల్లో చేరాను. మా అక్క ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. అవే స్ఫూర్తితో ఎలాగైనా ఉపాధ్యాయ కౌలువు సాధించాలనే పట్టుదలతో సూర్యాపేట గ్రంథాలయానికి వచ్చి చదువుకున్నా. ఇక్కడ మాకు కావాల్సిన పుస్తకాలు ఉన్నాయి. వాటిని రెండు నెలలుగా చదవడంతో ఉద్యోగం వచ్చేందుకు దోహదపడింది. కోదాడ మండలం గణపవరం ఎంపిఎస్ పాఠశాలలో విధుల్లో చేరాను.

ఉత్పత్తి వ్యయం.. సింగరేణిపై భారం..!



భూపాలపల్లి: రవాణాకు సిద్ధంగా సింగరేణి బొగ్గు సింగరేణిలో బొగ్గు ఉత్పత్తి వ్యయం రోజురోజుకు పెరుగుతోంది.. కోల్ ఇండియా సంస్థచేసే మహానది కోల్ఫీల్డ్(ఒడిశా), వెస్ట్రన్ కోల్ ఫీల్డ్(మహారాష్ట్ర) కన్నా సింగరేణి సంస్థలో ఉత్పత్తిచేసే బొగ్గు ధర అధికంగా ఉంటోంది. రవాణా ఛార్జీల భారం కారణంగా రాష్ట్రంతో పాటు పలు దక్షిణాది విద్యుత్తు సంస్థలు సింగరేణిపైనే ఆధారపడుతున్నాయి. ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి భవిష్యత్తులో సింగరేణి మనగవద్ద ప్రభావం పడేచ్చనే అభిప్రాయం సంబంధిత అధికారవర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది. దీంతో పాటు గనుల్లోకి త్వరలో ప్రైవేటు సంస్థలు ప్రవేశించనున్న తరుణంలో సింగరేణికి మరింత పోటీ ఎదురుకానుంది. వచ్చే ఐదేళ్లలో ఉత్పత్తి

సర్కారు వైద్యం.. అందనంత దూరం?

ఖమ్మం,తెలంగాణ దినపత్రిక:ఖమ్మం, భద్రాద్రి జిల్లాల్లో 2023లోని పరిస్థితులపై కేంద్ర వైద్యారోగ్య కుటుంబ సంక్షేమశాఖ ఇటీవల వెలువరించిన 'హెల్త్ డైనమిక్స్ ఆఫ్ ఇండియా' నివేదిక ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తోంది.వేద్యులను సిబ్బంది కొరత భద్రాద్రి జిల్లాలో వైద్యులు, సిబ్బంది కలిపి 490 మంది విధులు నిర్వహించాల్సి ఉండగా 316 మంది పనిచేస్తున్నారు. ఆరు సీహెచ్సీల్లో స్పెషలిస్ట్ వైద్యుల కొరత వేద్యులలో. కొన్నిచోట్ల దంత వైద్యులు, గైనకాల జిస్టలతోనే నెట్టుకొస్తున్నారు. ఖమ్మం జిల్లాలో సీహెచ్సీలు-26, పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు-4, ఆరోగ్య ఉపకేంద్రాలు-231 ఉన్నాయి. సీహెచ్సీల్లో 76 వైద్యుల పోస్టులకు 27, స్పెషిల్ నర్సులు 70 పోస్టులకు 12, ఎంపిహెచ్ డబ్ల్యూ(ఫీమేల్) 213 పోస్టులకు 45, ఎంపిహెచ్డబ్ల్యూ (మేల్) 147 పోస్టులకు 107 పోస్టులు ఖాళీగా దర్శనమిస్తున్నాయి. ఫీల్డ్ వర్కర్స్ 45 పోస్టుల్లో 38 ఖాళీలే. వైద్యారోగ్య కుటుంబ సంక్షేమశాఖలో 662 పోస్టులకు 398 భర్తీకి నోచుకోలేదు. అనేకచోట్ల సీహెచ్సీలు, ఆరోగ్య ఉపకేంద్రాలు అద్దె భవనాల్లో అరకొర వసతులు మధ్య కొనసాగుతున్నాయి. గత ప్రభుత్వం ఆరోగ్య ఉపకేంద్రాలను పబ్లిక్ బస్ డిపాజ్లాలుగా మార్చినా ఆశించిన స్థాయిలో వైద్యమందటం లేదు. ఖమ్మం జిల్లాలో సత్తుపల్లి, పెనుబల్లి, మధిర, కల్లూరు, తిరుమలాయపాలెం, వైరా, నేలకొండపల్లిలో సీహెచ్సీ లున్నాయి. సివిల్



సర్జన్లు 51మందికి 33మంది లేరు. డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్ పోస్టులో 52కు 48, సివిల్ అనిస్టెంట్ సర్జన్లలో 154కు 113 పోస్టులు భర్తీచేయలేదు. స్పెషిల్ నర్సుల్లో 147కు 36మంది లేరు. హెడ్నర్సు పోస్టుల్లో 31కి 21 ఖాళీలున్నాయి. మిడ్వైచరీ పదకొండు పోస్టులకు పదింటిని భర్తీ చేయాలి ఉంది. రేడియోగ్రాఫర్లు, ఫార్మసిస్టులు, ఫిజియో థెరపిస్టులు ఇలా అనేక విభాగాల్లో పోస్టులు ఖాళీగా ఉండటంతో రోగులకు ఆశించిన స్థాయిలో సేవలందటం లేదు.

వాకింగ్‌లో ఎన్ని రకాలు ఉంటాయో తెలుసా..?

కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి !



మనకు అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత సురక్షితమైన, అసలు ఖర్చు లేని వ్యాయామాల్లో వాకింగ్ ఒకటి. చిన్నాదుల నుంచి పెద్దల వరకు ఎవరైనా సరే వాకింగ్ చేయవచ్చు. రోజూ 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే వ్యాపానికి వాకింగ్‌లోనూ చాలా రకాలు ఉంటాయి. ఒక్కో రకమైన వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని భిన్న అవయవాలకు భిన్నమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. అయితే ఎవరైనా సరే తమకు ఏ రకమైన వాకింగ్ సెట్ అవుతుందో దాన్ని చేయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఇక వాకింగ్ లో ఎన్ని రకాలు ఉంటాయో, ఏ తరహా వాకింగ్‌తో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో

ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **ట్రైస్కో వాకింగ్..:** వేగవంతమైన నడకను ట్రైస్కో వాకింగ్ అంటారు. ఈ వాకింగ్‌లో చేతులను గట్టిగా ఊపుతూ గంటకు కనీసం 3 నుంచి 4 మైళ్ల వేగంతో వాకింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. దీన్నే ట్రైస్కో వాకింగ్‌గా చెబుతారు. ఈ తరహా వాకింగ్‌ను రోజూ 30 నిమిషాల పాటు చేస్తే బీపీ తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. హృదయ సంబంధిత వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వాకింగ్‌ను రోజూ చేయాల్సిన పనిలేదు. వారంలో కనీసం 5 సార్లు చేసినా చాలు, దీంతో ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు, షుగర్ ఉన్నవారు ఈ వ్యాయామం చేస్తే మంచిది. **పవర్ వాకింగ్..:** ఇక ట్రైస్కో వాకింగ్‌నే

ఇంకాస్త వేగంగా చేయాల్సి ఉంటుంది. అంటే గంటకు 5 మైళ్ల వేగంతో వాకింగ్ చేయాలన్నమాట. అలాగే చేతులను కూడా ఇంకాస్త వేగంగా ఊపాల్సి ఉంటుంది. దీన్నే పవర్ వాకింగ్ అంటారు. పవర్ వాకింగ్ వల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి పవర్ వాకింగ్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. త్వరగా బరువు తగ్గవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వు త్వరగా కరిగిపోతుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని కూడా వారంలో 5 రోజుల పాటు చేస్తే సరిపోతుంది. 2 రోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. **ట్రెయిల్ వాకింగ్..:** ప్రకృతి కాసేపు వాకింగ్ చేస్తూ కాసేపు రెస్ట్ తీసుకోవడాన్ని ట్రెయిల్ వాకింగ్ అంటారు. దీని వల్ల శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఈ తరహా వాకింగ్‌ను రోజూ చేయవచ్చు. ఇక చిన్నపాటి పొడవైన స్పీక్స్ సహాయంతో నడవడాన్ని నోర్డిక్ వాకింగ్ అంటారు. దీని వల్ల శరీరంలోని పైభాగానికి కూడా సపోర్ట్ లభిస్తుంది. కండరాల దృఢంగా మారుతాయి. వయస్సు మీద పడినవారు, బ్యాలెన్స్ సరిగ్గా లేనివారు లేదా సర్టికలు అయిన వారు స్పీక్స్ సహాయంతో ఈ వాకింగ్ చేయవచ్చు. దీంతో త్వరగా కోలుకుంటారు. **బ్యాక్ వాల్స్ వాకింగ్..:** సాధారణ వాకింగ్‌కు బదులుగా వెనక్కి కూడా నడవవచ్చు. దీన్నే బ్యాక్ వాల్స్ వాకింగ్ అంటారు. దీని వల్ల శరీర భంగిమ సరిగ్గా ఉంటుంది. బ్యాలెన్స్ అదుపులోకి వస్తుంది. వెన్నెముక కండరాలు దృఢంగా మారి వెన్నుకు సపోర్ట్ లభిస్తుంది. వెన్ను నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే చెప్పలేకుండా కూడా నడవవచ్చు. ఇలా ప్రకృతిలో పచ్చగడ్డి మీద నడవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అరికాళ్లలో ఉండే పలు నాదులకు భూమి ఆకర్షణ శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో శరీరంలోని పలు నాదులు యాక్టివేట్ అవుతాయి. దీంతో పలు రకాల వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా పలు రకాల వాకింగ్‌లలో మీకు కావల్సిన వాకింగ్‌ను చేసి దాంతో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



కోపాన్ని మనసు నుంచి తొలగించుకొనేందుకు మనిషికి నిరంతర సాధన చేయాలి. అలా చేస్తే శరీరం అదుపులోకి వస్తుంది. కోపం జయిస్తే ఇంద్రియాలను జయించవచ్చు. వసిష్ఠుడి మీద కోపంతో విశ్వామిత్రుడు ఘోర తపస్సు చేశాడు. పరమశివుడు ప్రత్యక్షం కాగా ధనుర్వేద రహస్యాలను బోధించమని కోరతాడు. శివుడు అంగీకరించి అన్ని అస్త్ర విద్యలను సిద్ధింప జేస్తాడు. ఆ అస్త్రాలను వసిష్ఠుడిపై ప్రయోగించగా ఆయన తన తపశ్శక్తితో వాటిని నిలువరిస్తాడు. క్షత్రియుడిగా ఉండి బ్రహ్మర్షిని జయించడం కష్టమని విశ్వామిత్రుడు తెలుసుకుంటాడు. బ్రహ్మర్షిగా మారడానికి దీర్ఘకాలం తపోదీక్ష వహిస్తాడు. బ్రహ్మ ప్రత్యక్షమై బ్రహ్మర్షిత్వాన్ని పొందావని చెప్పినా అతడిలో పూర్తిగా సంతోషం కలగదు. వసిష్ఠుడితో 'బ్రహ్మర్షి!' అని పిలిపించుకోవాలని ఉందన్న కోరికను తెలియజేస్తాడు. వసిష్ఠుడు అలాగేనని పలుకుతాడు. అయితే ఆయన పూర్తిగా క్రోధాన్ని విడిచిపెట్టాడో లేదో తెలుసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో విశ్వామిత్రుడు తనవద్దకు వస్తేనే బ్రహ్మర్షి అని పిలుస్తానని చెబుతాడు. విశ్వామిత్రుడు వసిష్ఠుడి వద్దకు వెళ్లగా ఎందుకు వచ్చావంటూ ప్రశ్నించి దూరంగా పొమ్మంటాడు. ఆయన వెళ్లబోతుండగా మరలా రమ్మంటాడు. ఇలా పదేపదే చేసినా విశ్వామిత్రుడి ముఖంలో ప్రశాంతత చెదరకపోయేసరికి నిజంగానే బ్రహ్మర్షివ్యూహంటూ అభిసందిస్తాడు. పతన హేతువైన క్రోధాన్ని గెలిచి చూడు, నువ్వే విశ్వామిత్రుడివవుతావు. అందుకే మనలో ఉన్న క్రోధాన్ని జయిస్తే..ప్రపంచాన్ని జయించడమే కాదు..భగవంతుడిని జయించవచ్చు.

వట్టి వేరు.. ఉపయోగాలు వేర్వేరు..



సాధారణంగా ఎండాకాలంలో ఇల్లు చల్లదనం కోసం వట్టి వేళ్లతో చేసిన చాపలు వాడుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో వేసుకుని కూడా కొంతమంది ఉపయోగిస్తుంటారు. వీటిని ఆహారంలో కూడా భాగం చేసుకోవచ్చుటలన్నాని నిపుణులు. ఈ వేర్లలో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా ఔషధాల్లో వాడతారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వట్టివేరుతో పచ్చి తయారుచేసుకుని తాగడం వల్ల ఎండాకాలం తరువాత వచ్చే కడుపు నొప్పి, మలబద్దకం, తలనొప్పి తగ్గుతాయి. నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మెదడుకి రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది.వట్టివేరు సారం శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. సువాసన భరితంగా ఉండడం వల్ల ఒత్తిడి కూడా దూరమవుతుంది.నిద్రలేమిని పోగొట్టి జీర్ణ సమస్యలని దూరం చేస్తుంది..తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే ఈ వేర్లని నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగాచ్చు. వేర్లని మెత్తని పేస్టులా నూరి దానిని తలపై వట్టిలా వేసుకుని కాసివయ్యాక శుభ్రం చేసుకున్నా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. వేర్లని ఓ గ్లాసులో వేసి ఓ నాలుగైదు గంటలు లేదా రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే తాగాలి. దీని వల్ల ఓ హైడ్రేషన్ సమస్య దూరమవుతుంది. కుండనీళ్లు వాడేవారు ఈ వట్టివేరుని ఓ తెల్లని పస్త్రంలో మూట కట్టి ఆ నీటిలో వేయాలి. రెండు, మూడ్రోజులకి ఓసారి వట్టివేరును మార్చుకోవాలి. కుండ నీటిలో నానబెట్టిన వట్టివేర్లని పారేయకుండా దానిని మెత్తగా నూరుకొని ప్యాకెట్లా ముఖానికి వేసుకోవచ్చు. దీంతో ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు, మొటిమలు దూరమవుతాయి. వట్టివేర్లని నీటిలో వేసి మరిగించి స్నానానికి వాడే నీటిలో కలిపి స్నానం చేస్తే చెమట వాసన దూరమవుతుంది.

పెంకితనం పోగొట్టాలంటే..

పిల్లలు ఒక్కోసారి చాలా మొండిగా వ్యవహరిస్తుంటారు. తాము అనుకున్నట్లే జరగాలని పట్టుబడతారు. తమకు నచ్చినట్లు జరగకపోతే తల్లిదండ్రులనే కాదు.. ఎవరినైనా లెక్కచేయరు. ఒక్కోసారి అనకూడని మాటలు కూడా అనేస్తుంటారు. ఇంకాస్త రెచ్చిపోయి అక్కడ ఏ వస్తువుంటే అది.. ఒకవేళ చేతిలో ఉన్నదైనా.. అది ఎంత విలువైనదైనా.. ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా విసిరి కొడతారు. ఇంకొందరు తల్లిదండ్రులపై దాడి చేస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల ప్రవర్తనతో ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులూ ఓర్పు పహించలేక రెండు తగిలిస్తారు. అయితే ఇలా చేస్తే వారిలో మార్పు రాకపోగా, వారి ప్రవర్తన మరింత దిగజారుతుందనేది నిపుణుల హెచ్చరిక. వారి వైఖరిలో మార్పు తేవడానికి ఏవిధంగా వ్యవహరించాలో నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు. పిల్లలు జాలి, దయ, కరుణ, ఎదుటివారి పట్ల సానుభూతి, తోటివారి పట్ల సహానుభూతితో వ్యవహరించకపోతే.. వాటి గురించి చెప్పి, నేర్పించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. వీటన్నింటికన్నా ముందు స్నేహంగా, ప్రేమగా మెలగడం, ఆప్యాయంగా పలకరించడం, అనురాగం కలిగి ఉండడం ఎంత అవసరమో వివరించాలి. అసలు చెప్పకుండా ఇవన్నీ వారి నుంచి ఆశించడం అత్యాజ్ అవుతుంది.

కారణాలు గుర్తించాలి..: పిల్లలు ఇలా పెంకిగా వ్యవహరించడానికి అసలు కారణాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఒక్కోసారి పిల్లలు వారిలోని బాధల్ని సరిగా వ్యక్తపరచలేకపోవడమే ప్రధానకారణం అంటున్నారు నిపుణులు. వారికి కలిగే బాధ, కష్టం తల్లిదండ్రులకు వ్యక్తపరచలేనప్పుడే పిల్లలు ఇలా మొండిగా వ్యవహరిస్తారని అంటున్నారు. అలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రుల బాధ్యత మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లల బాధ ఏమిటో తల్లిదండ్రులే తరచి చూడాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే తల్లిదండ్రులు కారణం ఏమిటో పరిశోధించాలి. అప్పుడే వాళ్లు ఏం చెప్పదలచుకున్నారో అర్థంచేసుకోవడానికి తల్లిదండ్రులే ప్రయత్నించాలని చెప్తున్నారు నిపుణులు. **సభ్యమైన పదజాలం వాడాలి..:** పిల్లలు ఏదైనా కొత్త పదం విన్నానే పదే పదే అదే రీపీట్ చేస్తుంటారు. అందుకే పిల్లల ముందు పెద్దలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అదే సందర్భంలో పిల్లలు తోచుబట్టువులతో,



తల్లిదండ్రులతో, బయటివారితో, పెద్దలతో, తోటి స్నేహితులతో, బంధువులతో ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో చెప్పాలి. ఎలాంటి పదజాలం ఉపయోగించాలి అనేది నేర్పించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే అంటున్నారు నిపుణులు. మాట్లాడే విధానంతోనే తన పట్ల ఎలాంటి గౌరవం ఏర్పడుతుందో, ఇవన్నీ వారి భావోద్వేగాలనుమెరుగైనపద్ధతిలో వ్యక్తీకరించడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు తమని తాము తీర్చిదిద్దు కోవడానికి, ప్రవర్తనపరమైన లోపాలు కూడా అలవదు తాయని చెప్తున్నారు నిపుణులు. కమ్యూనికేషన్ సిగ్నల్స్ కూడా పిల్లల్లో మెరుగుపడతాయి. దీనివల్ల వారి భవిష్యత్తుకు మెరుగైన మార్గం ఏర్పడినట్లే. మంచి పదాలను నేర్పించడం వల్ల, వాళ్లు వాటిని ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల వారి పట్ల వారికే నమ్మకం

కలుగుతుందని అంటున్నారు. **ప్రశంసించాలి..:** పిల్లలు తమ ప్రవర్తనను మార్చుకుంటున్నప్పుడు చిన్న అభినందన కొందంత ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల వారిని మరింత బలంగా మార్చు వైపు ప్రోత్సహించినట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. పిల్లలకు ప్రశంస అనేది బూస్టు లాంటిది. పిల్లలు తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలనే ఎక్కువగా కోరుకుంటారు. అందుకే ఎలాంటి పనులు చేస్తే మీ నుంచి అభినందనలు వస్తాయో పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. దానివల్ల వారు అలాగే నడుచుకుంటూ తల్లిదండ్రుల నుంచి బోలెడు అభినందనలు పొందుతారు. పిల్లల్ని ప్రోత్సహించి, మంచి ప్రవర్తన కలవారిగా తయారుచేయండి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల పిల్లల్లో మొందితనం అనేదే కనపడదని చెప్తున్నారు.

చెమటకాయలు పోవాలంటే..



వేసవి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే అతి ముఖ్యమైన సమస్యల్లో చెమటకాయలు ఒకటి. వీటి కారణంగా చర్మం దురద పెట్టటమే కాకుండా మృదుత్వాన్నికోల్పోతుంది. కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్టాలను పొటిన్నే చాలా సులభంగా చెమటకాయల నుంచి బయట పడొచ్చు. పెరుగు : చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో చల్లని పెరుగుని అప్లై చేసి 15 నిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేసి మెత్తటి బట్టతో అద్దాలి.పెరుగులో సహజంగాఉండేయోంటీ బ్యాక్టీరియల్,యోంటీ ఫంగల్ ప్రొవర్టీస్ చెమటకాయలు రాకుండా చేస్తాయి.రోజ్ వాటర్ : 200 ఎంఎల్ రోజ్ వాటర్‌లో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె, 200 ఎంఎల్ పూర్ వాటర్ కలపాలి. బాగా కలిపి ఐస్ ట్రేలో పోసి ఫ్రీజ్ చేయాలి. ఇవి క్యూబ్స్‌లా అయ్యాక నాలుగైదు క్యూబ్స్ తీసుకుని పల్లని మస్లిన్ బట్టలో చుట్టి చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో మృదువుగా అద్దాలి. రోజ్ వాటర్ చర్మం పీహెచ్ బ్యాలెన్స్‌ని మెయింటెయిన్ చేస్తుంది. ఎక్కువగా ప్రొడ్యూస్

అయ్యే ఆయిల్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. గంధం : గంధానికి చల్లని ఫుల్ ఫ్లావ్ మిల్క్ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో వట్టించి గాలికి ఆరనివ్వాల్సి. ఆ తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ముల్లసీ మిట్టి : మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ముల్లసీ మిట్టిలో రెండు టీ స్పూన్ల పుడినా పేస్ట్ కలిపి తగినన్ని చల్లని పాలు పోసి సూత్ పేస్ట్ తయారు చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మం మీద అప్లై చేసి గాలికి ఆరనివ్వాల్సి. ఆ తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. కలబంద : చెమటకాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో కొంచెం కలబంద గుజ్జు రాస్తే త్వరగా తగ్గిపోతాయి. కలబందలో ఆస్టిజెంట్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చెమటకాయలు త్వరగా తగ్గటానికి సహాయపడతాయి. చర్మంపై ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్లను కూడా తగ్గిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్ : టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యోంటీ బాక్టీరియల్, యోంటీ వైరల్ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి .కొంచెం టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను తీసుకుని దానికి కొంచెం నీటిని కలిపి మిశ్రమంగా తయారు చేయాలి. ఆ మిశ్రమంలో కాటన్ బాల్‌ను ముంచి చర్మంపై రాస్తే చెమట కాయలు చాలా త్వరగా తగ్గిపోతాయి. వెనిగర్ : టిప్సా పేపర్‌ను తీసుకుని వెనిగర్‌లో ముంచి చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో అద్దాలి. ఇలా చేస్తే చెమట కాయలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. లవంగ నూనె : కాటన్ బాల్‌ను తీసుకుని లవంగ నూనెలో ముంచి చెమటకాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాస్తే చెమట కాయలు తగ్గముఖం పడతాయి. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటేనే.. అందం!

వేసవి వేడి.. మీ చర్మం తేమను కోల్పోయేలా చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారి.. అందం బీటలు వారుతుంది. అంతేకాదు.. సూర్యుడి హానికరమైన యూవి కిరణాలు.. చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. తద్వారా చర్మం రంగు మారడంతోపాటు ముఖంపై నల్ల మచ్చలూ ఇబ్బంది పెడుతాయి. వీటినుంచి బయట పడాలంటే.. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే! చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడానికి పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. రోజుకు కనీసం 8-10 గ్లాసులైనా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. చర్మం లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్‌గా మారుతుంది. నీటిశాతం అధికంగా ఉండే దోసకాయలు, పుచ్చకాయ, నారింజ, గ్రేప్‌ఫ్రూట్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడమే కాకుండా.. చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. ఆహారంలో యోంటి ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి యూవి కిరణాల నుంచి చర్మానికి రక్షణ కల్పిస్తాయి. విటమిన్ సి.. శరీరంలో ఫ్రీరాడికల్స్‌తోపాటు మెలనిన్ ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. నల్లమచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఇక ఎక్కువ సమయం పాటు ఏసీ గదుల్లో ఉన్నా.. చర్మం పొడిబారుతుంది. ఏసీల నుంచి వచ్చే పొడిగాలి.. చర్మంలో తేమను తొలగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇంట్లో, కార్యాలయాల్లో హ్యూమిడిఫయర్స్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇవి గాలికి తేమను అందించి.. చర్మం ఎక్కువ పొడిగా మారకుండా నిరోధిస్తాయి.చర్మ సంరక్షణ కోసం కలబంద వంటి హైడ్రేటింగ్



పదార్థాలను కలిగిన మాయిశ్చరణజ్ఞ వాదాలి. ఇవి చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడతాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి.వేసవిలోనే కాదు.. విదాదంతా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ వాడటం మంచిది. ఇది హైపర్‌పిగ్మెంట్‌షన్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనాలు తక్కువగా ఉండే ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి. ఇక వేసవిలో ప్రతి రెండుమూడు గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను అప్లయ్ చేస్తూ ఉండాలి.

కవర్ స్టోరీతో మంట పెట్టిన రకుల్



తెలుగు ప్రేక్షకులకు కెరటం సినీమాతో పరిచయం అయిన ముద్దుగుమ్మ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కి ‘వెంకటాద్రి ఎక్స్ప్రెస్’ సినీమాతో హిట్ దక్కింది. సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటించిన వెంకటాద్రి ఎక్స్ప్రెస్ కమర్షియల్గా భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న నేపథ్యంలో వెంటనే రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కి టాలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోల సినీమాల్లో నటించే అవకాశాలు దక్కాయి. మెల్ల మెల్లగా స్టార్ హీరోల సినీమాలకు మోస్ట్ వాంటెడ్ హీరోయిన్ గా నిలిచిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఐదేళ్ల పాటు వరుస సినీమాలు చేసింది. ఒకానొక సమయంలో స్టార్ హీరోల సినీమాలకు సైతం డేట్లు ఇవ్వలేని స్థాయిలో జిజ్ఞాసకులైన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కి కాలం ఎప్పుడూ ఒకలా ఉండదు కదా, తెలుగులో ఆఫర్లు తగ్గుతూ వచ్చాయి. టాలీవుడ్ లో ఆఫర్లు తగ్గిన సమయంలో ఈ అమ్మడికి బాలీవుడ్ నుంచి వెలుపు వచ్చింది. దేదే ప్యార్ సీక్వెల్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు బాలీవుడ్ లో ఈమె చేసిన సినీమాలు సైతం నిరాశను మిగిల్చాయి. ఒకటి రెండు తప్ప పెద్దగా సినీమాలు ఆమెకు గుర్తింపు ను తెచ్చి పెట్టలేదు. రెండు మూడు ఏళ్ల పాటు అక్కడ వరుస సినీమాలు చేసినా పెద్దగా గుర్తింపు రాలేదు. దాంతో అక్కడ కూడా ఆఫర్లు తగ్గుతూ వచ్చాయి. గత రెండేళ్లుగా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ సినీమాలు చాలా అరుదుగా వస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది మేరే హస్టెండ్ కి జివి సినీమాతో వచ్చింది. ఆ సినీమా బాక్సాఫీస్ వద్ద డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. అయినా కూడా లక్ష్మీగా రకుల్ కి దే దే ప్యార్ దే సినీమా సీక్వెల్ లో నటించే అవకాశం వచ్చింది. అప్పట్లో దే దే ప్యార్ దే మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. అందుకే ఈ సినీమా లో ఆమెకు నటించే అవకాశం దక్కింది. ఈ సీక్వెల్ త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. సినీమా విడుదల కోసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

బైక్స్ టుడే కవర్ పేజీపై రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కెరీర్ ఆరంభం నుంచి సినీమాలతోనే కాకుండా అందమైన ఫోటోలతోనూ ఆకట్టుకుంటూ వస్తోంది. తాజాగా మరోసారి ఇన్స్టాగ్రామ్ లో అందమైన ఫోటోలను షేర్ చేయడం ద్వారా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ వార్తల్లో నిలిచింది. ఈసారి ప్రముఖ మ్యాగజైన్ బైక్స్ టుడే కవర్ పేజీపై రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ మెరిసిపోయింది. నడుము అందం చూపిస్తూ అందమైన నాభి అందాలను చూపించడం ద్వారా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ చూపు తిప్పనివ్వడం లేదు. ఆకట్టుకునే అందంతో పాటు, కన్నుల విందు చేసే విధంగా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ మేకోవర్ ఉంది....

సల్మాన్ ఖాన్ బ్యాటల్ ఆఫ్ గల్వాన్.. ముంబై షెడ్యూల్ వాయిదా

భారత్, చైనా బోర్డర్ లో అయిదేళ్ల క్రితం గల్వాన్ లో ఘర్షణ చోటుచేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఆ రియల్ కథ ఆధారంగా బ్యాటల్ ఆఫ్ గల్వాన్ చిత్రాన్ని తీస్తున్నారు. ఆ ఫిల్మ్ లో బాలీవుడ్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ నటిస్తున్నారు. అయితే ఆ ఫిల్మ్ ముంబై షెడ్యూల్ ను ఆర్థాంత రంగా ఆపేశారు. ఈ నెలలో ముంబైలో జరగాల్సిన షూటింగ్ ను ఆకస్మాత్తుగా నిలిపేశారు. బాంద్రాలో ఉన్న మెహబూబ్ స్టూడియోలో వేసిన సెట్లను తొలగించేశారు. షూటింగ్ ను రద్దు చేశారు. కొన్ని కారణాల వల్ల షూటింగ్ ను నిలిపివేసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ ఫిల్మ్ కు చెందిన మరో షెడ్యూల్ ను ఆగస్టు 22 నుంచి సెప్టెంబర్ 3వ తేదీ వరకు లడాఖ్ లో షూట్ చేయనున్నారు. ఆ షెడ్యూల్ లో ఎక్కువగా యాక్షన్ సీన్స్ పై దృష్టి పెట్టనున్నారు. ఫిల్మ్ నిర్మాణం విషయంలో రక్షణశాఖ అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు వస్తున్న వార్తల్లో వాస్తవం లేదని సినీవర్గాలు పేర్కొన్నాయి. రక్షణశాఖ ఇచ్చిన పూర్తి పరమిషన్ తోనే షూటింగ్ ప్రారంభించినట్లు నిర్మాతలు చెబుతున్నారు. భారతీయ సైనికుల ధైర్యసాహసాలను ఆ ఫిల్మ్ లో చూపించనున్నారు.

దేశాన్ని నెగటివ్ గా చిత్రీకరించడం లేదని మేకర్స్ చెప్పారు. అనుమతులు లేకుండా నిర్మాతలు ఫిల్మ్ ను ప్రకటించేవాళ్లు కాదు అని ఓ మీడియా కథనం పేర్కొన్నది. సల్మాన్ ఖాన్ తో పాటు చిత్రాంగ ద సింగ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ ఫిల్మ్ లో జెన్ షా, అంకుర్ భాటియా,హర్షిత్



షా,హీరా సోహల్,అభిలాష్ చౌదరి,విపిన్ భద్రాడ్జ్ నటిస్తున్నారు. 2020 జూన్ లో జరిగిన గల్వాన్ ఘర్షణ ఆధారంగా చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. లడాఖ్ లోని గల్వాన్ లోయలో రెండు దేశాలకు చెందిన సైనికులు తీవ్రంగా కొట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. గన్నీ కాకుండా కేవలం రాళ్లు, ఇసుప కర్రలతో సైనికులు ఫైట్ చేశారు.

నా ఎదుగుదలను అడ్డుకుంటున్నారు..: రష్మిక్ మందన్న

తెరపై ఎప్పుడూ చలాకీగా, నవ్వుతూ కనిపించే స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక్ మందన్న తనలో దాచుకున్న తీవ్ర ఆవేదనను బయటపెట్టారు. కొన్నేళ్లుగా తాను ఎదుర్కొంటున్న ఆన్ లైన్ డ్వేషం, ట్రోలింగ్ గురించి మాట్లాడుతూ ఆమె కన్నీటిపర్యంతమయ్యారు. ఓ నటిగా తన పని తాను చేసుకుంటున్నా కొందరు తననే ఎందుకు లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇంతలా వేధిస్తున్నారని ప్రశ్నిస్తూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. తన ఎదుగుదలను అడ్డుకోవాలనుకుంటున్నారని... డబ్బులెట్టి మరీ ట్రోలి చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఇటీవల నిఖిల్ తనేజా బావాస్ చేసిన 'ఎ ఆర్ యువా' ప్లాట్ ఫామ్ లోని ఓ కార్టూన్ లో రష్మిక్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె

మాట్లాడుతూ, “గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నాపై తీవ్రమైన డ్వేషం ప్రదర్శిస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ నిద్రలేచగానే నన్ను డ్వేషిస్తూ వచ్చే నెగటివ్ కామెంట్స్ కనిపిస్తాయి. అందరికీ నేనే పంపి బ్యాగ్ లా కనిపిస్తున్నానా? ఈ సొన్ని నేను భరించలేకపోతున్నాను” అంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. తన మార్మింగ్ డివీషన్ వీడియో ఫుటేజీని గుర్తుచేసుకుంటూ రష్మిక్ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “ఆ డివీషన్ వీడియో వచ్చినప్పుడు నేను చాలా భయపడ్డాను. నాకంటే ఎక్కువగా నా కుటుంబ సభ్యులు, ముఖ్యంగా నా చెల్లెలు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారు. నా కుటుంబంలో ఇలాంటివి చూసి లలవాటు ఎవరికీ

సినీనిమా..

కాంతార్ టీమ్ లో వేరుగో మరణాలు..?!



కన్నడలో విడుదలై సూపర్ హిట్ సాధించిన కాంతార్ చిత్రం ఆ తర్వాత దేశ వ్యాప్తంగా విడుదలై మంచి ఆదరణ దక్కించుకుంది. ఇప్పుడు ఈ మూవీకి ప్రీక్వెల్ గా కాంతార్ చాప్టర్ 1 రూపొందుతుంది. ఈ మూవీ చుట్టూ ఎన్నో రహస్యాలు, అపోహలు తిరుగుతున్నాయి. పౌరాణిక శక్తులనేపథ్యంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంపై దాగిఉన్న శక్తులు అద్భుత దుతున్నాయనే ప్రచారం జోరంగా నడుస్తోంది. ముఖ్యంగా చిత్రబృందంలోని కొందరి మరణాలు, సెట్స్ లో జరుగుతున్న ప్రమాదాలు ఈ ప్రచారానికి బలం చేకూర్చాయి. ఇప్పటివరకు ఈసినీమా టీమ్ లో నలుగురు నభ్యులు మృతిచెందడంతో పాటు, ఇటీవల చిత్రంలో కనిపించిన దున్నుపోతు కూడా మృతి చెందడం వల్ల ఈ విషయాల మరింత

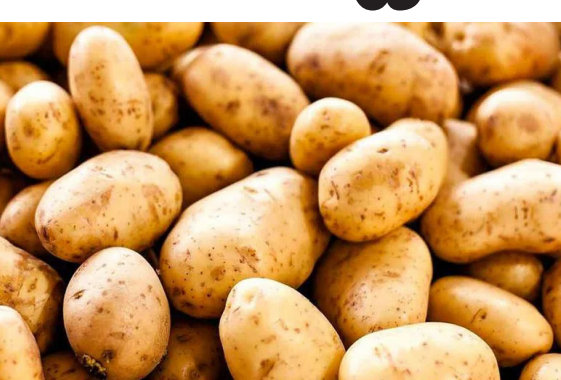
చర్చనీయాంశంగా మారాయి. మీడియా కూడా ఈ కథనాలను హైలైట్ చేస్తోంది.దీంతో, కాంతార్ టీమ్ ను ఏదో దుష్టశక్తి వెంటాడుతోందా? అనే సందేహాలు ప్రజల్లో రేకెత్తుతున్నాయి. అయితే ఇప్పటివరకు చిత్ర బృందం నుంచి దీనిపై ఎలాంటి అధికారిక స్పందన రాకపోవడంతో అపోహలు మరింత పెరిగాయి. ఎట్టకేలకి చిత్ర నిర్మాత చలువే గౌడ తాజాగా ఈ విషయంపై స్పందిస్తూ .. “మా సినీమాపై జరుగుతున్న ప్రచారంలో నిజం లేదు. కొన్ని తప్పుడు కథనాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. వాస్తవానికి, కొన్ని ప్రమాదాలు నిజమే అయినా, ఎవరికీ పెద్ద నష్టం జరగలేదు. 2025లో ఒకసారి సెట్లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. కానీ అందరూ సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. అదే సమయంలో, ఒక నదిలో పడవ మునిగిన ఫుటనలో కెమెరాలు, పరికరాలు మాత్రమే నష్టపోయాయి. ప్రాణ నష్టం లేదు. దయచేసి అసత్యాలను ప్రచారం చేయద్దు అని క్షారిణీ ఇచ్చారు. అలాగే, సినీమా చిత్రీకరణకు ముందు పంజాబ్ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నామని, ఆమె దివ్యదర్శనంలో కొన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా, చిత్రీకరణ విజయవంతంగా పూర్తవుతుందని చెప్పారని అన్నారు. రోజూతెల్లవారు రూమున 4గం.లకు లేచి, 6గం.లకు షూటింగ్ మొదలు పెట్టేవాళ్లం. మధ్యలో విమర్శలు ఎదురైనా,ఇప్పుడు ఫుటేజ్ చూసి చాలా సంతృప్తిగా ఉంది అని కూడా వెల్లడించారు. ఈమూవీని అక్టోబర్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చే ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

ఓటీటీలోకి హాలీవుడ్ మూవీ ‘సూపర్ మ్యాన్’.. స్క్రీమింగ్..!

డీసీ యూనివర్స్ లో భాగంగా వచ్చి హాలీవుడ్ లో జులై 11న విడుదలైన బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న ‘సూపర్ మ్యాన్’ (2025) చిత్రం ఇప్పుడు ఓటీటీలోకి రాబోతుంది. ఈ సినీమా దర్శకుడు జేమ్స్ గన్ ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియాలో వెల్లడించారు. ఈ సినీమా ఆగస్టు 15వ తేదీ నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ వేదికలైన అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో, యూటివీ టీవీ, ఫాండాంగ్ ఎట్ హోమ్ వంటి ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్స్ లో స్క్రీమింగ్ కాబోతున్నట్లు జేమ్స్ గన్ వెల్లడించారు.ఈ సినీమా కథ విషయానికి వస్తే.. సూపర్ మ్యాన్ (డేవిడ్ కోర్స్వెల్) తన సొంత గ్రహం అయిన క్రిస్టాస్ ను అలాగే తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకోలేకపోయాను అన్న పశ్చాత్తాపంతో బాధపడుతుంటాడు. దీంతో భూమి మీదకి వచ్చి ఒక కుటుంబానికి దగ్గరై వారితో తన తన అస్తిత్వాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. మరోవైపు, పారిశ్రామికవేత్త అయిన లెక్స్ లూథర్ (నికలస్ హోల్ట్), సూపర్ మ్యాన్ వలన భూమికి ముప్పు అని భావించి, అతన్ని అంతం చేయాలని కుట్ర వస్తుతాడు. హాస్యమర్ ఆఫ్ బోరేవియా అనే పవర్ ఫుల్ ఆయుధాన్ని సృష్టించి, ప్రజల్లో సూపర్ మ్యాన్ పై ద్వేషాన్ని పెంచుతాడు. ఈ పరిస్థితులలో, సూపర్ మ్యాన్ తన విశ్వసనీయతను ఎలా నిరూపించుకున్నాడు? లెక్స్ లూథర్ చర్యలను ఎలా అడ్డుకున్నాడు? ఈ ప్రయాణంలో అతను ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు ఏమిటి? అతని ప్రేమికురాలు లోయస్ లేన్ (రచెల్) ఇతర సూపర్ హీరోస్ అతనికి ఎలా సహాయం చేశారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలియాలంటే సినీమా చూడాల్సిందే.



ఆలుగడ్డలను ఈ విధంగా మాత్రం తినకండి..



ఆలుగడ్డలను సహజంగానే చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటితో వేపుడు చేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే కుర్మా, టమాటా కూర కూడా చేసి తినవచ్చు. ఆలతో చిప్స్ ను కూడా తయారు చేసి తింటారు. ఇవి కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కానీ ఆలును వేపుళ్లు, చిప్స్ లాంటి రూపంలో తింటే మనకు జరిగే మేలు ఏమీ ఉండదు. కానీ నష్టం మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. అదే ఆలుగడ్డలను ఉడకబెట్టి లేదా కూరగా చేసి తింటేనే మనకు లాభం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలుగడ్డల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన పలు ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఆలుగడ్డల్లో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు శక్తిని అందిస్తాయి. ఒక మీడియం సైజు ఆలుగడ్డలో సుమారుగా 26 గ్రాముల మేర

పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా..: ఆలుగడ్డను పిండి పదార్థాలకు మంచి నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఇది శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. కానీ అధికంగా తింటే మాత్రం బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువగా చేసేవారికి కావల్సిన శక్తిని ఆలుగడ్డలు అందిస్తాయి. కనుక వారు రోజూ వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఆలుగడ్డలో ఉండే పలు సమృథనాలు పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తాయి. పెద్ద పేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆలుగడ్డలను మోతాదులో తింటుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. బ్రె గ్లైసెరైడ్స్ స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచవచ్చు. ఆలుగడ్డలను ఎల్లప్పుడూ ఉడకబెట్టి మాత్రమే తినాలి. వేయించి లేదా పచ్చిగా

తినకూడదు. ఇవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పోషకాలు అధికంగా..: 150 గ్రాముల మేర ఆలుగడ్డలను తింటే 27 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ లభిస్తుంది. మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సి లో ఇది 45 శాతం. అలాగే 630 మిల్లీగ్రాముల మేర పొటాషియం, 0.2 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ బి6, స్వల్ప మోతాదులో థయోమిన్, రైబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, నియాసిన్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ తదితర పోషకాలు వీటి ద్వారా లభిస్తాయి. ఆలుగడ్డలను పైన పొట్టుతో తింటే మేలు. చాలా మంది పొట్టు తీసేసి తింటారు. దీని వల్ల అనేక పోషకాలను, ముఖ్యంగా ఫైబర్ ను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. ఆలుగడ్డలను బాగా కడిగి తొక్కతో సహా ఉడకబెట్టి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఆలుగడ్డల్లో కార్బినాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి.