ఆరిఐ ఎక్స్‌ప్రెస్

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 328 ఎడిటర్: కొట్లపల్లి ఫాజియా పేజిలు : 8, వెల రూ. 1, / ఆదివారం - 29 - నవంబర్ - 2026

RTI EXPRESS Right to News

విలేకరులు కావలెను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం వారి అనుమతులు కలిగిన RTI EXPRESS దినపత్రికకు

విలేకరులు కావలెను

ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్ట్రాలలోని అన్నీ జిల్లాలు, మండలాలు, పట్టణాలు, గ్రామాల నుండి

కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతులు కలవు

జర్నలిజంపై అసక్తి ఉండాలి
సోషల్ మీడియా & వార్తలపై అవగాహన ఉండాలి
అనుభవం ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత
గుర్తింపు కార్డు & ప్రెస్ ఐడి అందజేయబడును
శిక్షణ ఇవ్వబడును
నిబద్ధత గల వారికి మంచి అవకాశాలు

కేంద్ర ప్రభుత్వం వారి అనుమతులు కలిగిన దినపత్రిక

సంప్రదించండి 76688 86666 rtiexpress0@gmail.com

మా హామీ
★ నిజానికే మా ప్రాధాన్యం ★ నిరుపక్షమైన వార్తలే మా లక్ష్యం ★ ప్రజల హక్కుల కోసం మా కలం

ప్రజల హక్కు... మా లక్ష్యం • నిజం మా బలం



మహిళలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించినప్పుడే నిజమైన సాధికారత సాధ్యం: వంగలపూడి అనిత

- మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై ఏపీ హోంమంత్రి అనిత కీలక వ్యాఖ్యలు
- చట్టసభల్లో మహిళలకు ప్రాధాన్యం దక్కాలని వ్యాఖ్య



అధికారాన్ని శాశ్వతంగా చేతుల్లోకి తీసుకునేందుకే.. మోదీ సర్కార్‌పై ఖర్గే నిప్పులు

డీలిమిటేషన్ బిల్లు ప్రజాస్వామ్యానికి పెను ముప్పు, అన్న మల్లికార్జున ఖర్గే

న్యాయవ్యవస్థలో 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్'

రాజమండ్రిలో జిల్లా కోర్టు, బార్ అసోసియేషన్ వేడుకల్లో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు

- ★ సీఎం చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన
- ★ వచ్చే ఏడాది పోలవరం పూర్తి.. గోదావరి పుష్కరాలకు న్యాయమూర్తులకు ఆహ్వానం
- ★ అమరావతిని కాపాడిన జస్టిస్ మిశ్రాను ప్రత్యేకంగా అభినందించిన సీఎం
- ★ 2047 నాటికి దేశం వికసిత్ భారత్, ఏపీ స్వర్ణాంధ్రగా మారుతుందని ధీమా



అమరావతి: సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఈరోజు రాజమహేంద్రవరంలో పర్యటించారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఈరోజు రాజమహేంద్రవరంలో పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా తూర్పు గోదావరి జిల్లా కోర్టు ఏర్పడి 222 ఏళ్లు పూర్తవడం, రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ 131 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నిర్వహించిన వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రజాపాలనలోనే కాకుండా న్యాయవ్యవస్థలోనూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) వినియోగానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని, 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్'ను త్వరలోనే అమలు చేస్తామని ప్రకటించారు. తాటి ఆకులపై తీర్పుల నుంచి నేటి ఏఐ సాంకేతికత వరకు న్యాయవ్యవస్థ ఎంతో రూపాంతరం చెందిందన్నారు. పన్నుల వసూళ్లలో ఏఐతో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తున్నామని, అదే స్ఫూర్తితో న్యాయపాలన, వ్యాజ్యాల నిర్వహణ కోసం 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్' తీసుకువస్తామని వివరించారు. దీని ద్వారా జీవోలు, చట్టాలు, కేసు రికార్డులను డిజిటలైజ్ చేయడంతో పాటు ఏఐ సాయంతో కేసుల విశ్లేషణ, మిగతా 2 లో

రామాయపట్నం బీపీసీఎల్ రిఫైనరీ ఆమోదంపై మంత్రి నారా లోకేశ్ హర్షం

- రామాయపట్నం రిఫైనరీకి బీపీసీఎల్ ఆమోదం.. నారా లోకేశ్ స్పందన
- సుమారు రూ.1.27 లక్షల కోట్ల భారీ అంచనా వ్యయంతో ప్రాజెక్ట్ ఏర్పాటు
- దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విస్తృతంగా పెరగనున్న ఉద్యోగావకాశాలు



- వార్షికంగా 9 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల క్రూడ్ ఆయిల్ ప్రాసెసింగ్ సామర్థ్యం
- 2032 జూలై నాటికి పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానున్న ప్రాజెక్ట్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని రామాయపట్నంలో అత్యాధునిక రిఫైనరీ ఏర్పాటుకు భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (బీపీసీఎల్) బోర్డు ఆమోదం తెలపడంపై రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దేశ ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేయడంతో పాటు రిఫైనింగ్ సామర్థ్యాన్ని విస్తరించడంలో 9 ఎంఎంటీపీఏ సామర్థ్యం కలిగిన ఈ ప్రాజెక్ట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పారిశ్రామిక మిగతా 2 లో

దక్షిణాది రాష్ట్రాల చారిత్రక విజయం.. డీలిమిటేషన్ సవరణలపై స్టాలిన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు!

ఏప్రిల్‌లో పెట్టిన రెండు ప్రధాన డిమాండ్లను కేంద్రం లిఖితపూర్వకంగా ఆమోదం

1971 జనాభా ఆధారంగా సీట్ల పెంపుతో దక్షిణాదికి అన్యాయం జరగదని స్పష్టీకరణ

భావోద్వేగాలు పక్కనపెట్టి నిష్పాక్షికంగా బిల్లును చూడాలని స్టాలిన్ పిలుపు

ఈ అవకాశాన్ని కోల్పోతే తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని రాజకీయ పక్షాలకు హెచ్చరిక

ఇది బీజేపీతో పొత్తు కాదని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసమేనన్న డీఎంకే నేతలు



హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువస్తున్న సవరించిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) బిల్లులో తమ ప్రధాన డిమాండ్లను చేర్చడం తమిళనాడుతో పాటు ఇతర దక్షిణాది రాష్ట్రాల సాధించిన చారిత్రక విజయమని డీఎంకే అధ్యక్షుడు మిగతా 2 లో



మోదీ నేతృత్వంలో నిర్ణయాత్మక అడుగు పడబోతోంది.. గత తప్పిదాలు పునరావృతం చేయొద్దు: సీఎం చంద్రబాబు

మహిళా రిజర్వేషన్, డీలిమిటేషన్ బిల్లులపై చంద్రబాబు కీలక ట్వీట్ ఏకాభిప్రాయంతో బిల్లులను ఆమోదించాలని పార్టీలకు పిలుపు

రాజమండ్రి కోర్టుకు 222 ఏళ్ల చరిత్ర.. సావనీర్ విడుదల చేసిన చంద్రబాబు

రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్‌కు 131 ఏళ్ల చరిత్ర

- రాజమండ్రిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- హాజరైన సీఎం చంద్రబాబు, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు
- ఘనంగా ఉత్సవాలు
- సీఎంతో పాటు న్యాయ వ్యవస్థ ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరు



అమరావతి: తూర్పు గోదావరి జిల్లా ప్రధాన న్యాయస్థానం ఏర్పాటై 222 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, అలాగే రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ 131 ఏళ్ల వేడుకలను పురస్కరించుకుని రాజమండ్రిలో ఘనంగా ఉత్సవాలు నిర్వహించారు. ఈ చారిత్రక మైలురాయి వేడుకలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో పాటు న్యాయ వ్యవస్థలోని అత్యున్నత ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకల్లో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు మిగతా 2 లో

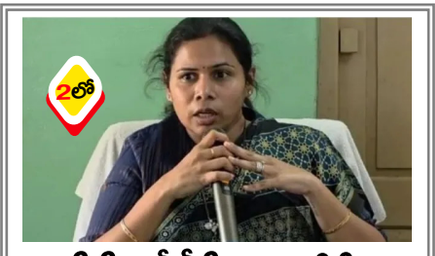
అడ్డంకులన్నీ తొలగిస్తాం.. మా సంకల్పాన్ని ఎవరూ ఆపలేరు

నారీశక్తికి ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చి తీరుతామన్న ప్రధాని మోదీ

- మహిళా కోటాపై ప్రధాని మోదీ
- మహిళా రిజర్వేషన్ల మార్గంలో ఉన్న ప్రతి అడ్డంకిని తొలగిస్తామని స్పష్టీకరణ
- దశాబ్దాలుగా నానుతున్న బిల్లు సాధన కోసం తానూ శ్రమిస్తున్నానని వెల్లడి
- మహిళా సాధికారత విషయంలో తమ సంకల్పాన్ని ఎవరూ ఆపలేరని ప్రకటన
- దేశ మహిళా లోకం ఆశీస్సులు తమ ప్రభుత్వానికే ఉన్నాయని స్పష్టం
- చట్టసభల్లో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని విపక్షాలు అడ్డుకోలేవని హెచ్చరిక



ఢిల్లీ: దేశంలోని నారీశక్తికి ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడానికి తమ ప్రభుత్వం పూర్తి కట్టుబాటుతో ఉందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలులో ఎదురయ్యే ప్రతి అడ్డంకిని తొలగిస్తామని హామీ ఇస్తూ ఆయన శనివారం సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా కీలక ప్రకటన చేశారు. పార్లమెంట్, రాష్ట్రాల శాసనసభల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం పెరగకుండా ఏ శక్తీ అడ్డుకోలేదని తేల్చిచెప్పారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు దశాబ్దాలుగా పెండింగ్‌లో ఉందని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. ఈ హక్కును సాధించడం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న వారిలో తానూ ఒకడినని పేర్కొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది మహిళలు ఈ అంశాన్ని వ్యక్తిగతంగా తన దృష్టికి తెచ్చారని, లెక్కలేనన్ని ఉత్తరాలు రాసి తమ ఆకాంక్షలను పంచుకున్నారని తెలిపారు. దేశంలోని నారీశక్తి ఆశీస్సులు, సంపూర్ణ మద్దతు తమ ప్రభుత్వానికే ఉన్నాయని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మహిళలకు చట్టసభల్లో సముచిత వాటా కల్పించే విషయంలో మిగతా 2 లో



వైసీపీ, టీడీపీలకు వేర్వేరు న్యాయమా?: భూమా అఖిలప్రియ ధ్వజం

- టీడీపీ శ్రేణులపై దాడులు జరిగితే పోలీసుల చర్యలు శూన్యమని అఖిలప్రియ మండిపాటు
- చాగలమర్రిలో 150 కుటుంబాలు టీడీపీలో చేరుతుంటే వైసీపీ శ్రేణులు దాడి చేశాయని ఆరోపణ
- 24 మందిపై 307 సెక్షన్ కింద కేసు నమోదైనా అరెస్టులు చేయలేదని వెల్లడి

తెలంగాణలో 17 నుంచి 26కు పెరగనున్న ఎంపీ సీట్ల సంఖ్య.. డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ సంపూర్ణ మద్దతు

ఎక్స్ వేదికగా కీలక నిర్ణయాన్ని వెల్లడించిన కేటీఆర్

బిల్లుకు అనుకూలంగా ఓటు వేయనున్న బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ సభ్యులు

తెలంగాణ లోక్‌సభ స్థానాల సంఖ్య 17 నుంచి 26కు పెరిగే అవకాశం

2051 వరకు రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్య వాటా మారకుండా రక్షణపై హర్షం

డీఎంకే బాటలోనే మద్దతు ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రధాన ప్రతిపక్షం



హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనున్న సవరించిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) బిల్లుకు భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. పార్లమెంట్‌లో ఈ బిల్లుకు అనుకూలంగా తమ పార్టీకి చెందిన ముగ్గురు రాజ్యసభ సభ్యులు ఓటు వేస్తారని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. డీలిమిటేషన్ అంశంపై తమ వైఖరి ఎప్పుడూ స్పష్టంగానే ఉందని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. దక్షిణాది మిగతా 2 లో

ఆర్టిఐ
RNI. APTEL/2018/76797
RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
RTI EXPRESS ఎక్స్ ప్రెస్
తెలుగుదిన/మాసపత్రిక

సంపాదకీయం

ఎర్రజెండా శకం ముగిసిపోయినట్లేనా?

విపత్తుల వాతావ'రణం'

30 ఏళ్లలో 436 తీవ్ర విపత్తులు
78 వేల మందికి పైగా మృతి
120 కోట్ల మందిపై ప్రభావం
రూ.14 లక్షల కోట్లకు పైగా ఆర్థిక నష్టం
క్లైమేట్ రిస్క్ ఇండెక్స్--2027లో వెల్లడి

విపత్తుల వల్ల ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ప్రభావితమైన దేశాల్లో భారత్

అమరావతి: ప్రకృతి విపత్తులు భారత్‌పై దాడి చేస్తున్నాయి. భారీ వర్షాలు, వరదలు, తుపాన్లు, వడగాలులు, కరువు వంటి ప్రకృతి విపత్తులు దేశాన్ని తరచూ అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. గడచిన 30 ఏళ్లలో (1996--2025) భారత్‌లో 436 తీవ్ర వాతావరణ విపత్తులు సంభవించాయి. వీటివల్ల 120 కోట్ల మందికి పైగా ప్రజలు ప్రభావితమయ్యారు. 78 వేల మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విపత్తుల వల్ల భారత కరెన్సీలో సుమారు రూ.14 లక్షల కోట్లకు పైగా నష్టపోయినట్టు జర్మనీకి చెందిన పర్యావరణ సంస్థ 'జర్మన్ వాచ్' విడుదల చేసిన క్లైమేట్ రిస్క్ ఇండెక్స్--2027 నివేదిక వెల్లడించింది. ఐక్యరాజ్యసమితి తుర్కియే (టర్కీ)లోని అంటాల్యాలో నిర్వహించిన వాతావరణ మార్పుల సదస్సు 31వ సమావేశం (కాప్--31) సందర్భంగా జర్మన్ వాచ్ ఈ నివేదికను విడుదల చేసింది. 1996 నుంచి 2025 వరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంభవించిన తీవ్ర వాతావరణ ఘటనలను విశ్లేషించి ఈ సూచీని రూపొందించింది. ప్రకృతి విపత్తుల కారణంగా సంభవించిన మరణాలు, ప్రభావితమైన ప్రజల సంఖ్య, ఆర్థిక నష్టాలను ప్రధాన ప్రాతిపదికగా తీసుకోవడంతో పాటు ఇంటర్నేషనల్ డిజాస్టర్ డేటాబేస్, అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి (ఐఎంఎఫ్), ప్రపంచ బ్యాంకు గణాంకాలను ఉపయోగించి నివేదిక రూపొందించినట్టు పేర్కొంది.

టాప్--10లో భారత్

గత మూడు దశాబ్దాల వాతావరణ విపత్తుల ప్రభావాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు అత్యధికంగా నష్టపోయిన దేశాల్లో భారత్ తొలి పది స్థానాల్లో ఒకటిగా నిలిచిందని జపాన్ వాచ్ వెల్లడించింది. 2025 సంవత్సరానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక ర్యాంకింగ్‌లో భారత్ 12వ స్థానంలో ఉందని తెలిపింది.

హుద్‌హుద్ నుంచి అంఫాన్ వరకు..

మూడు దశాబ్దాల్లో భారత్ అనేక భారీ ప్రకృతి విపత్తులను ఎదుర్కొందని వెల్లడించింది. 1998లో గుజరాత్ తుపాను, 1999లో ఒడిశా సూపర్ సైక్లోన్, 2013లో ఉత్తరాఖండ్ వరదలు, 2014లో హుద్‌హుద్ తుపాను, 2020లో అంఫాన్ తుపాను తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగించాయని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా తీర ప్రాంతాలు తుపాన్ల ధాటికి తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని తెలిపింది.

వ్యవసాయ రంగానికి కోలుకోలేని దెబ్బ

2019లో దేశంలోని 13 రాష్ట్రాల్లో సంభవించిన భారీ వరదలు లక్షలాది మందిని ప్రభావితం చేయడంతో పాటు వ్యవసాయ రంగానికి తీవ్ర నష్టం కలిగించాయని వివరించింది. మరోవైపు 1998, 2002, 2003, 2015 సంవత్సరాల్లో నమోదైన తీవ్ర వడగాలులు, దాదాపు 50 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు చేరిన ఉష్ణోగ్రతలు అనేక మంది ప్రాణాలను బలిగొన్నాయని తెలిపింది.

జనజీవనం అస్తవ్యస్తం

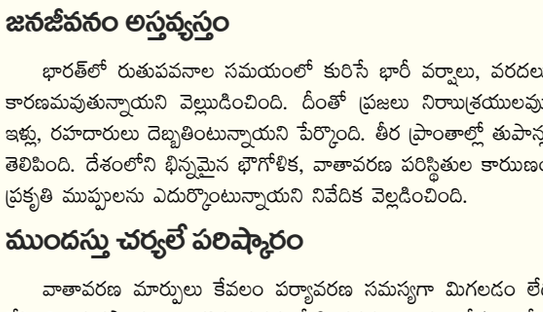
భారత్‌లో రుతుపవనాల సమయంలో కురిసే భారీ వర్షాలు, వరదలు కొండ చరియలు విరిగిపడటానికి కారణమవుతున్నాయని వెల్లుడించింది. దీంతో ప్రజలు నిరాశ్రయులవుతుండగా, పంటలు, పశుసంపద, ఇళ్లు, రహదారులు దెబ్బతింటున్నాయని పేర్కొంది. తీర ప్రాంతాల్లో తుపాన్లు తీవ్ర విధ్వంసాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని తెలిపింది. దేశంలోని భిన్నమైన భౌగోళిక, వాతావరణ పరిస్థితుల కారుణంగా వివిధ ప్రాంతాలు వివిధ రకాల ప్రకృతి ముప్పులను ఎదుర్కొంటున్నాయని నివేదిక వెల్లడించింది.

ముందస్తు చర్యలే పరిష్కారం

వాతావరణ మార్పులు కేవలం పర్యావరణ సమస్యగా మిగలడం లేదని జర్మన్ వాచ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. వ్యవసాయం, ఆహార భద్రత, నీటి వనరులు, ప్రజారోగ్యం, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతున్నాయని పేర్కొంది. ప్రకృతి విపత్తులు సంభవించిన తర్వాత సహాయక చర్యలు చేపట్టడమే కాకుండా ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయుడంతోపాటు వరద నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించింది. తుపాన్లను తట్టుకునే మౌలిక సదుపాయాలను నిర్మించి పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పేర్కొంది. వాతామురణ మార్పులను ఎదుర్కొనేలా అభివృద్ధి ప్రణాళికలు రూపొందించకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాలు మరింత పెరిగే ప్రుమాుదం ఉందని ఈ నివేదిక హెచ్చరించింది.

యూఎస్ డ్రీమ్స్‌కు బ్రేకులు!

విదేశీయుల అవకాశాల నిబంధనలు మరింత కఠినతరం
పీఈఆర్ఎం సర్టిఫికేషన్ నియమాలు కూడా..
కార్మికుల నియామక ప్రక్రియలో మార్పులు
అమెరికా నిపుణులు లేకపోతేనే విదేశీయులకు అవకాశాలు
అమెరికా కార్మిక శాఖ ప్రతిపాదన



అమరావతి: విదేశీయుల అమెరికా డాలర్ డ్రీమ్స్‌కు డోనాల్డ్ ట్రంప్ సర్కారు మరిన్ని బ్రేకులు వేస్తోంది. ప్రధానంగా అమెరికాలో వృత్తి నైపుణ్యంతో కూడిన ఉద్యోగాల్లో విదేశీయులకు అవకాశాల నిబంధనలను మరింత కఠినతరం చేయాలని నిర్ణయించింది. ప్రధానంగా ఫిజికల్ థెరపిస్ట్‌లు, నర్సుల నుంచి సైన్స్, ఆర్ట్స్ విభాగాల్లో అత్యున్నత నైపుణ్యం కలిగిన ప్రొఫెషనల్స్ వరకు వివిధ కేటగిరీల ఉద్యోగాలకు ఈ నిబంధనలను వర్తించనున్నాయి. ఈ మేరకు గ్రీన్‌కార్డ్ నిబంధనలను మరింత కఠినతరం చేస్తూ అమెరికా లేబర్ డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రతిపాదనలను రూపొందించింది. ప్రోగ్రామ్ ఎలక్ట్రానిక్ రివ్యూ మేనేజ్‌మెంట్ (పీఈఆర్ఎం) కింద ఇమిగ్రేషన్ వీసా ప్రక్రియను సవరించాలని ప్రతిపాదించింది. పీఈఆర్ఎం నిబంధనలను ఇరవై ఏళ్ల తరువాత సవరించాలని నిర్ణయించడం గమనార్హం.

సవరణల్లోని ప్రధాన అంశాలు..

' టైలరింగ్ సంబంధిత ఉద్యోగాల్లో విదేశీయులకు ఇక నుంచి అవకాశాలు ఇవ్వరు. 'ఎక్కువ నైపుణ్యం, ఎక్కువ పారితోషికాలు లభించే ఉద్యోగాల్లో అమెరికన్లకే పెద్దపీట వేయాలని నిర్ణయించింది. అందుకే ఆ ఉద్యోగాలను అమెరికన్లతోనే భర్తీచేసేందుకు కాల వ్యవధిని పెంచారు. ఇప్పటివరకు వివిధ కేటగిరీల్లో ఉద్యోగాల కోసం అమెరికన్లు దరఖాస్తు చేసేందుకు 30 రోజుల గడువుతో నోటిఫికేషన్లు జారీచేస్తున్నారు. ఆ గడువులోగా అర్హులైన అమెరికన్లు లభించకపోతే విదేశీయులను ఆ ఉద్యోగాల్లో నియమిస్తున్నారు. ఈ 30 రోజుల గడువును 90 రోజులకు పెంచాలని ప్రతిపాదించారు. ఆ తర్వాతే ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాల్లో విదేశీయులకు అవకాశం కల్పించవచ్చు. ' ఇక ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియలో కంపెనీల యాజమాన్యాలకు ఉన్న ప్రత్యేక వెసులుబాటును రద్దుచేయాలని నిర్ణయించారు. కొన్ని ఉద్యోగాల భర్తీకోసం విదేశీయులు ఉత్తీర్ణత సాధించాల్సిన లేబర్ మార్కెట్ టెస్ట్‌ను కంపెనీల యాజమాన్యం అవసరమైతే రద్దుచేసేందుకు ఇప్పటివరకు అవకాశం ఉంది. దీంతో లేబర్‌మార్కెట్ టెస్ట్ నిర్వహించకుండానే విదేశీయులకు అమెరికన్ కంపెనీలు ఉద్యోగాల్లో నియమిస్తున్నాయి. అయితే, ఇక నుంచి లేబర్ టెస్ట్‌ను రద్దుచేసేందుకు అవకాశంలేదు. విదేశీయులు ఇక నుంచి కచ్చితంగా ఈ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించాల్సిందే. ' కంపెనీల యాజమాన్యాలు అమెరికాలో విదేశీ కార్మికులకు శాశ్వత నివాసం కోసం స్పాన్సర్ చేసేందుకు అవకాశం కల్పించే పీఈఆర్ఎం సర్టిఫికేషన్ నిబంధనలను కూడా కఠినతరం చేశారు. విదేశీ ఉద్యోగులను నియమించే ముందు తగిన అర్హతలున్న ఔత్సాహికులైన అమెరికా నిపుణులు అందుబాటులో లేరని ముందుగా తగిన ఆధారాలతో స్పష్టతనివ్వాలి. ప్రధానంగా గత రెండేళ్లలో అమెరికన్లను ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించిన కంపెనీలు కచ్చితంగా ఆ నిబంధనను పాటించాలి. అనంతరమే విదేశీ కార్మికుల కోసం పీఈఆర్ఎం సర్టిఫికేషన్ కోసం దరఖాస్తు చేయాలి. ' కంపెనీలు తమ సొంత నియామక ప్రక్రియను నిర్వహించేందుకు అవకాశం ఉండదు. అమెరికాలోని అన్ని కంపెనీలు విదేశీ ఉద్యోగులు, కార్మికుల నియామకం కోసం విధానపరమైన నియామక ప్రక్రియను పాటించాలి.

మహిళలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించినప్పుడే నిజమైన సాధికారత సాధ్యం: వంగలపూడి అనిత

అమరావతి: మహిళలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించినప్పుడే నిజమైన సాధికారత సాధ్యమవుతుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత స్పష్టం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నవంబర్ 30న ప్రారంభం కానున్న లోక్‌సభ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశపెట్టాలని నిర్ణయించడంపై ఆమె హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు శనివారం ఆమె సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్' వేదికగా తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ.. "మహిళా సాధికారత కేవలం సంక్షేమ పథకాలకే పరిమితం కాకూడదు. రాజకీయాల్లోనూ మహిళలకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి" అని స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మహిళలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తోందని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. లోక్‌సభతో పాటు రాష్ట్రాల శాసనసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు బిల్లును కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకురానుండటం శుభపరిణామమని అనిత పేర్కొన్నారు. "దేశ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే నిర్ణయాల్లో మహిళలు భాగస్వాములుగా మాత్రమే కాకుండా నిర్ణయాధికారులుగా ఎదగాలి. మహిళలు మార్పులో భాగం కావాలి.. మార్పుకు మార్గదర్శకులు కావాలి" అని ఆమె ఆకాంక్షించారు. చట్టసభల్లో మహిళలకు ప్రాధాన్యం పెరిగినప్పుడే ప్రజాస్వామ్యం మరింత పరిపుష్టమవుతుందని, కేంద్రం తీసుకుంటున్న ఈ చారిత్రక నిర్ణయం దేశవ్యాప్తంగా మహిళల్లో సరికొత్త విశ్వాసాన్ని నింపుతుందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

రామాయపట్నం రిఫైనరీకి బీపీసీఎల్ ఆమోదం.. నారా లోకేశ్ స్పందన

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని రామాయపట్నంలో అత్యాధునిక రిఫైనరీ ఏర్పాటుకు భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (బీపీసీఎల్) బోర్డు ఆమోదం తెలపడంపై రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దేశ ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేయడంతో పాటు రిఫైనింగ్ సామర్థ్యాన్ని విస్తరించడంలో 9 ఎంఎంటీపీఏ సామర్థ్యం కలిగిన ఈ ప్రాజెక్ట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి, భారీగా ఉద్యోగాల కల్పనకు ఈ రిఫైనరీ ఒక ప్రధాన ఉత్ప్రేరకంగా నిలుస్తుందని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు బీపీసీఎల్ తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తెలియజేసే సీఎన్‌బీసీ టీవీ18 మీడియా సంస్థ కథనాన్ని ఆయన రీపోస్ట్ చేస్తూ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. సీఎన్‌బీసీ టీవీ18 కథనం ప్రకారం, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ అయిన బీపీసీఎల్ బోర్డు శనివారం (నవంబర్ 28) సమావేశమై రామాయపట్నంలో గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రిఫైనరీ, పెట్రోకెమికల్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణానికి లాంఛనంగా ఆమోదం తెలిపింది. దాదాపు రూ.1,26,656 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఈ మెగా ప్రాజెక్ట్‌ను చేపట్టనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ అమల్లోకి రావడానికి కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆర్థిక వ్యవహారాల కమిటీ (సీసీఈఏ), ఇతర చట్టబద్ధమైన, నియంత్రణ సంస్థల ఆమోదాలు అవసరం కానున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను బీపీసీఎల్ తన పూర్తిస్థాయి అనుబంధ సంస్థ ద్వారా అభివృద్ధి చేయనుంది. దీని సాంకేతిక సామర్థ్యాలను పరిశీలిస్తే, ముడి చమురు శుద్ధి సామర్థ్యం ఏడాదికి 9 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులుగా (9 వీమ్రీూా) ఉండనుంది. దీనితో పాటు 1.5 ఎంఎంటీపీఏ సామర్థ్యంతో కూడిన మిక్స్‌డ్-ఫీడ్ ఇథిలీన్ క్రాకర్, సంబంధిత డౌన్‌స్ట్రీమ్ పెట్రోకెమికల్ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేస్తారు. మొత్తంగా ఈ కాంప్లెక్స్ ఉత్పాదన వార్షికంగా 10.5 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులుగా ఉండగా, పెట్రోకెమికల్ ఇంటెన్సిటీ సుమారు 34 శాతంగా నమోదవుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి అవసరమైన నిధులను ఈక్విటీ, రుణాల మిశ్రమం ద్వారా సమీకరించనున్నారు. ఈ అనుబంధ సంస్థలోకి విదేశీ వారీగా గరిష్ఠంగా రూ.44,330 కోట్ల వరకు ఈక్విటీ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు బీపీసీఎల్ బోర్డు ఇప్పటికే సూత్రప్రాయ అనుమతి ఇచ్చింది. ఇందులో గతంలో ఆమోదించిన రూ.4,900 కోట్ల భాగస్వామ్యం కూడా కలిసి ఉంది. షెడ్యూల్ ప్రకారం, ఈ మెగా రిఫైనరీ ప్రాజెక్ట్ 2032 జూలై నాటికి వాణిజ్య కార్యకలాపాలను ప్రారంభించే లక్ష్యంతో పని చేస్తోంది. ప్రస్తుతం బీపీసీఎల్ వార్షిక రిఫైనింగ్ సామర్థ్యం 35.3 ఎంఎంటీపీఏగా ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సంస్థ తన సామర్థ్యాన్ని మించి 116.6 శాతం వినియోగంతో నడిచింది. దేశీయంగా పెరుగుతున్న రవాణా ఇంధనాల కొరతను అధిగమించడంతో పాటు, పెట్రోకెమికల్స్ రంగంలో పెరుగుతున్న డిమాండ్-సరఫరా అంతరాన్ని భర్తీ చేయడంలో ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్ ఎంతో దోహదపడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ కార్యరూపం దాల్చడం ద్వారా ఏపీ పారిశ్రామిక ముఖచిత్రం గణనీయంగా మారే అవకాశం ఉంది.

తెలంగాణలో 17 నుంచి 26కు పెరగనున్న ఎంపీ సీట్ల సంఖ్య.. డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ సంపూర్ణ మద్దతు

హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనున్న సవరించిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) బిల్లుకు భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. పార్లమెంట్‌లో ఈ బిల్లుకు అనుకూలంగా తమ పార్టీకి చెందిన ముగ్గురు రాజ్యసభ సభ్యులు ఓటు వేస్తారని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. డీలిమిటేషన్ అంశంపై తమ వైఖరి ఎప్పుడూ స్పష్టంగానే ఉందని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల పార్లమెంటరీ ప్రాతినిధ్యంలో ఎలాంటి తగ్గుదల ఉండకూడదని, తెలంగాణకు జరిగే ఏ అన్యాయాన్నీ సహించేది లేదని తేల్చిచెప్పారు. 2051 వరకు అంతర్రాష్ట్ర ప్రాతినిధ్య నిష్పత్తి మారకుండా రక్షణ కల్పించాలనేది తమ డిమాండ్ అని గుర్తుచేశారు. అన్ని రాష్ట్రాల్లో సీట్లను 50 శాతం సమానంగా పెంచాలన్న తాజా ప్రతిపాదన తమ ఆందోళనలను పరిష్కరిస్తోందని తెలిపారు. ఈ సవరించిన బిల్లు ఆమోదం పొందితే తెలంగాణ లోక్‌సభ స్థానాల సంఖ్య ప్రస్తుతమున్న 17 నుంచి ఏకంగా 26కు పెరుగుతుందని కేటీఆర్ వివరించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి తాము ఎప్పుడూ కట్టుబడి ఉన్నామని, దానికి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన మార్గం సుగమం చేస్తోందని అన్నారు. కాగా, తమిళనాడులోని డీఎంకే సైతం తమ ప్రధాన డిమాండ్లను ఆమోదించినందుకుగానూ బిల్లుకు మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఆ వెనువెంటనే బీఆర్ఎస్ కూడా ఇదే బాటలో నిర్ణయం తీసుకోవడం జాతీయ రాజకీయాల్లో ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

వైసీపీ, టీడీపీలకు వేర్వేరు న్యాయమా?

భూమా అఖిలప్రియ ధ్వజం

అమరవతి : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సందర్భంగా నంద్యాల జిల్లాలో చోటుచేసుకున్న ఘర్షణలు, దాడులపై ఆళ్లగడ్డ ఎమ్మెల్యే భూమా అఖిలప్రియ తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. పోలీసుల తీరు పక్షపాతంగా ఉందంటూ నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో "వైసీపీ, టీడీపీలకు వేర్వేరు న్యాయమా?" అంటూ పోలీసు యంత్రాంగాన్ని నేరుగా ప్రశ్నించారు. అధికార, ప్రత్యర్థి పార్టీల విషయంలో పోలీసులు ద్వంద్వ ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారని అఖిలప్రియ ఆరోపించారు. "వైసీపీ నేతలపై చిన్న దాడి జరిగినా వెంటనే అరెస్టులు చేస్తున్నారు. అదే టీడీపీ కార్యకర్తలపై దాడులు జరిగినా పోలీసుల చర్యలు శూన్యం" అని ఆమె మండిపడ్డారు. ఇటీవల చాగలమర్రిలో జరిగిన ఘటనను ఈ సందర్భంగా ఆమె ప్రస్తావించారు. "చాగలమర్రిలో 150 కుటుంబాలు టీడీపీలో చేరుతుంటే వైసీపీ నేతలు దాడి చేశారు" అని తెలిపారు. ఈ దాడికి సంబంధించి తీవ్రమైన సెక్షన్ల కింద కేసులు పెట్టినా పురోగతి లేదని ఆమె విమర్శించారు. "చాగలమర్రి ఘటనలో 24 మందిపై 307 కేసు నమోదైనా అరెస్టులు లేవు" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. స్థానిక పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు టీడీపీకి భారీ విజయాన్ని కట్టబెట్టారని, దాంతో వైసీపీ నేతలు ఓర్వలేక దాడులకు తెగబడుతున్నారని ఆరోపించారు. తమ శ్రేణులపై జరుగుతున్న దాడులను పోలీసులు నిర్లక్ష్యం చేస్తే సహించేది లేదని, ఈ వ్యవహారాన్ని హోంమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు అసెంబ్లీలోనూ గళం విప్పుతామని అఖిలప్రియ స్పష్టం చేశారు.

న్యాయవ్యవస్థలో 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్'.. సీఎం చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన

అమరావతి: సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఈరోజు రాజమహేంద్రవరంలో పర్యటించారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఈరోజు రాజమహేంద్రవరంలో పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా తూర్పు గోదావరి జిల్లా కోర్టు ఏర్పడి 222 ఏళ్లు పూర్తవడం, రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ 131 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నిర్వహించిన వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రజాపాలనలోనే కాకుండా న్యాయవ్యవస్థలోనూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) వినియోగానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని, 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్'ను త్వరలోనే అమలు చేస్తామని ప్రకటించారు. తాటి ఆకులపై తీర్పుల నుంచి నేటి ఏఐ సాంకేతికత వరకు న్యాయవ్యవస్థ ఎంతో రూపాంతరం చెందిందన్నారు. పన్నుల వసూళ్లలో ఏఐతో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తున్నామని, అదే స్ఫూర్తితో న్యాయపాలన, వ్యాజ్యాల నిర్వహణ కోసం 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్' తీసుకువస్తామని వివరించారు. దీని ద్వారా జీవోలు, చట్టాలు, కేసు రికార్డులను డిజిటలైజ్ చేయడంతో పాటు ఏఐ సాయంతో కేసుల విశ్లేషణ, కౌంటర్ అఫిడవిట్ల తయారీ వంటివి సులభతరం అవుతాయని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఆన్‌లైన్ లిటిగేషన్ కేస్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్ ద్వారా 8.4 లక్షల కేసులు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రాజమహేంద్రవరం చారిత్రక ప్రాధాన్యతను చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. ఆదికవి నన్నయ్య, కందుకూరి వీరేశలింగం వంటి మహనీయులు, బ్రిటిష్ వారికే గుండె చూపిన టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, ఇక్కడే ప్రాక్టీస్ చేసి భారత 9వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి అయిన జస్టిస్ కోకా సుబ్బారావు వంటి గొప్పవారిని ఈ ప్రాంతం అందించిందని కొనియాడారు. రాష్ట్ర జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టు వచ్చే ఏడాదికి పూర్తవుతుందని, త్వరలో రానున్న గోదావరి పుష్కరాలకు సుప్రీంకోర్టు, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులను ఆయన సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా అప్పటి ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా తన తీర్పుతో అమరావతిని, రాష్ట్రాన్ని కాపాడిన జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రాను, ఏపీ హైకోర్టు తొలి మహిళా న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లీసాగిల్‌ను చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రజాస్వామ్యంలోని నాలుగు స్తంభాలు పటిష్ఠంగా ఉండటం వల్లే ప్రపంచ సంక్షోభంలోనూ భారత్ స్థిరంగా ఉందని, 2047 నాటికి దేశం 'వికసిత్ భారత్'గా, ఏపీ 'స్వర్ణాంధ్ర'గా మారుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

రాజమండ్రి కోర్టుకు 222 ఏళ్ల చరిత్ర..

సావనీర్ విడుదల చేసిన చంద్రబాబు

అమరావతి: తూర్పు గోదావరి జిల్లా ప్రధాన న్యాయస్థానం ఏర్పాటై 222 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, అలాగే రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ 131 ఏళ్ల వేడుకలను పురస్కరించుకుని రాజమండ్రిలో ఘనంగా ఉత్సవాలు నిర్వహించారు. ఈ చారిత్రక మైలురాయి వేడుకలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో పాటు న్యాయ వ్యవస్థలోని అత్యున్నత ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకల్లో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ ఎస్వీఎన్ భట్టి (సరస వెంకటనారాయణ భట్టి), జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ పి. నరసింహ విశిష్ట అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. వీరితో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లీసా గిల్, త్రిపుర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రామచంద్రరావు, ఏపీ హైకోర్టుకు చెందిన పలువురు న్యాయమూర్తులు, న్యాయ నిపుణులు హాజరయ్యారు. ఒకే వేదికపైకి ఇంతమంది న్యాయకోవిదులు, ప్రభుత్వాధినేత రావడం ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. ఈ సందర్భంగా ఈస్ట్ గోదావరి జిల్లా కోర్టు సుదీర్ఘ ప్రస్థానం, రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ అందించిన సేవలను ప్రతిబింబించేలా రూపొందించిన ప్రత్యేక సావనీర్‌ను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, సుప్రీం కోర్టు, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులతో కలిసి ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. న్యాయ పరిపాలనలో శతాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన తూర్పు గోదావరి జిల్లా కోర్టు, స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం నుంచే న్యాయవాద వృత్తిలో విశేష సేవలందించిన రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషించాయని ఈ సందర్భంగా ప్రముఖులు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉభయ గోదావరి జిల్లాలకు చెందిన ప్రముఖ న్యాయవాదులు, న్యాయశాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

దక్షిణాది రాష్ట్రాల చారిత్రక విజయం..

డీలిమిటేషన్ సవరణలపై స్టాలిన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు!

హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువస్తున్న సవరించిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) బిల్లులో తమ ప్రధాన డిమాండ్లను చేర్చడం తమిళనాడుతో పాటు ఇతర దక్షిణాది రాష్ట్రాల సాధించిన చారిత్రక విజయమని డీఎంకే అధ్యక్షుడు ఎంకే స్టాలిన్ అభివర్ణించారు. 2024 నుంచి తాము చేసిన నిరంతర పోరాటానికి దక్కిన ఫలితమిదని ఆయన పేర్కొన్నారు. చెన్నైలోని అన్నా అరివాలయంలో జరిగిన పార్టీ ఎంపీల సమావేశంలో సవరించిన బిల్లుకు మద్దతు ప్రకటిస్తూ ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేసిన అనంతరం స్టాలిన్ మాట్లాడారు. ఏప్రిల్‌లో ఈ బిల్లును వ్యతిరేకిస్తూ తాము లేవనెత్తిన రెండు కీలక షరతులను కేంద్రం లిఖితపూర్వకంగా ముసాయిదాలో పొందుపరిచిందని స్టాలిన్ స్పష్టం చేశారు. 1971 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా అన్ని రాష్ట్రాల పార్లమెంటరీ స్థానాలను సమానంగా 50 శాతం పెంచే వెసులుబాటు కల్పించడం ద్వారా దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం తగ్గుతుందనే ఆందోళనలకు తెరపడిందని తెలిపారు. భావోద్వేగాలకు లోనుకాకుండా రాజకీయ పార్టీలు ఈ అంశాన్ని నిష్పాక్షికంగా చూడాలని హితవు పలికారు. ఇలాంటి చక్కని రక్షణలతో కూడిన డీలిమిటేషన్ అవకాశాన్ని వదులుకుంటే భవిష్యత్తులో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు దీర్ఘకాలిక భద్రత కల్పించేలా అన్ని అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే తాము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని స్టాలిన్ వివరించారు. మరోవైపు ఈ నిర్ణయం బీజేపీతో రాజకీయ సయోధ్య కాదని, తమిళనాడు హక్కుల కోసం నిలబడటమేనని ఎంపీ దయానిధి మారన్ తేల్చిచెప్పారు. వచ్చే 25 ఏళ్ల పాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యానికి రక్షణ కల్పిస్తూనే మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు ఈ బిల్లు మార్గం సుగమం చేస్తోందని వివరించారు.

అడ్డంకులన్నీ తొలగిస్తాం.. మా సంకల్పాన్ని

ఆర్టిఐ తెలుగుదిన/మాసపత్రిక
RNI. APTEL/2018/76797
RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
RTI EXPRESS ఎక్స్ ప్రెస్

సర్పంచ్ ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా సహకరించాలి

అల్లర్లు, గొడవలు, రిగ్గింగ్‌కు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవు: సీఐ ప్రకాష్ కుమార్ హెచ్చరిక



కౌతాళం నవంబర్ 28 ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నరేష్ : కౌతాళం మండలంలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల సర్పంచ్ ఎన్నికలు ప్రశాంత వాతావరణంలో, పారదర్శకంగా జరిగేందుకు ప్రజలు, రాజకీయ నాయకులు, అభ్యర్థులు పోలీసులకు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని కౌతాళం సీఐ ప్రకాష్ కుమార్ సూచించారు. ఇటీవల నిర్వహించిన ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు సహకరించిన ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మొన్న జరిగిన ఎంపిటిసి ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలు ఏ విధంగా సహకరించారో, అదే విధంగా సర్పంచ్ ఎన్నికలు కూడా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా సజావుగా జరిగేలా సహకరించాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా సీఐ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో ఓటింగ్ కేంద్రాల వద్ద అనవసరంగా గుమిగూడటం, గొడవలకు దిగడం, దాడులకు పాల్పడటం, రిగ్గింగ్‌కు ప్రయత్నించడం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు ఎవరూ పాల్పడకూడదని హెచ్చరించారు. ఎన్నికల ప్రశాంతతకు భంగం కలిగించే చర్యలను పోలీసులు ఉపేక్షించబోరని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.అదేవిధంగా అభ్యర్థులు, రాజకీయ నాయకులు ఓటర్లను ప్రలోభాలకు గురిచేయడం, మద్యపెట్టడం, ఎన్నికల ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగించే విధంగా వ్యవహరించడం చేయరాదన్నారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు హక్కును స్వేచ్ఛగా వినియోగించుకునేలా సహకరించాలని సూచించారు.ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు వార్తలు, నిరాధార ఆరోపణలు, రెచ్చగొట్టే పోస్టులు ప్రచారం చేయవద్దని హెచ్చరించారు. అలాంటి పోస్టుల ద్వారా గ్రామాల్లో ఉద్రిక్తతలు, గొడవలు సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తే వాటిని తీవ్రంగా పరిగణించి, బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.ఎన్నికలు ప్రజాస్వామ్య పండుగలని, రాజకీయ విభేదాలను పక్కనపెట్టి గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతలు కాపాడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సీఐ ప్రకాష్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల సహకారంతో సర్పంచ్ ఎన్నికలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు పోలీసు శాఖ సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు.

ఎల్ఎల్సీ నీటి కేటాయింపుల్లో కౌతాళం రైతులకు అన్యాయం చేయొద్దు!

40 వేల ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందించాలి

డిసెంబర్--2026 ఆయకట్టు ప్రణాళికలో 2 టీఎంసీల నీరు కేటాయించాలని రైతుల విజ్ఞప్తి



కౌతాళం నవంబర్ 28 ఆర్టీఐ ఎక్స్‌ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నరేష్ : తుంగభద్ర దిగువ కాలువ (ఎల్ఎల్సీ) పరిధిలో కౌతాళం మండల రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సాగునీటి సమస్యలను పరిష్కరించి, ఈ ప్రాంత ఆయకట్టు భూములకు న్యాయం చేయాలని కర్నూలు జిల్లా తెలుగు రైతు అధికార ప్రతినిధి పి. సాయిబాబు అధికారులను కోరారు. ఈ మేరకు 27-11-2026 తేదీన సంబంధిత అధికారులకు వినతిపత్రం సమర్పించారు.వినతిపత్రంలో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం.. ఎల్ఎల్సీ కాలువ ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర భాగానికి కేటాయించిన 11 టీఎంసీల నీటిలో ఆలస్యంగా నీటి విడుదల జరుగుతోందని, అందులో భాగంగా కౌతాళం మండల పరిధిలోని ఆయకట్టు రైతులకు సాగునీటి విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం సుమారు 6 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే అందుబాటులో ఉండగా, కౌతాళం మండలానికి సంబంధించిన ఆయకట్టు భూములకు సరిపడా నీరు అందడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.కౌతాళం మండల పరిధిలో సుమారు 40 వేల ఎకరాల ఆయకట్టు భూముల్లో రైతులు వివిధ పంటలు సాగు చేస్తున్నారని, వీరికి సాగునీరు అందకపోతే తీవ్రంగా నష్టపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా డిసెంబర్--2026 ఆయకట్టు ప్రణాళికలో కౌతాళం మండలానికి తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించి, సాగునీటి అవసరాలను గుర్తించాలని కోరారు.అదేవిధంగా, ప్రస్తుతం ఉన్న నీటి పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని కౌతాళం మండల ఆయకట్టు భూముల కోసం కనీసం 2 టీఎంసీల నీటిని కేటాయించి, సకాలంలో విడుదల చేయాలని వినతిపత్రంలో విజ్ఞప్తి చేశారు. రైతులు సాగు చేసిన పంటలు ఎండిపోకుండా, వ్యవసాయ రంగానికి నష్టం కలగకుండా అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.కౌతాళం మండల రైతుల సాగునీటి అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని డిసెంబర్--2026 నీటి విడుదల ప్రణాళికలో న్యాయమైన కేటాయింపులు చేయాలని పి. సాయిబాబు అధికారులను కోరారు.

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలు వేసి నివాళులర్పించారు



ఏలూరు జిల్లా, కైకలూరు, నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) : ఈరోజు 28/11/2026 న మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే వర్ధంతి సందర్భంగా ఏలూరు జిల్లా కైకలూరు నియోజకవర్గం కైకలూరు మండలం కైకలూరు కోరుకొల్లు రోడ్డు నందు గల మహాత్మా జ్యోతిరావుపూ లే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళర్పించిన ఎమ్మెల్సీ జయమంగళ వెంకటరమణ మాజీ జడ్పీటీసీ సభ్యురాలు శ్రీమతి బొమ్మానబోయిన విజయలక్ష్మి , జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధానకార్యదర్శి బూరుబోయిన శ్రీనివాస్, తెంటు మధుబాబు, జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఆర్గనైజేషన్ సెక్రటరీ గంగునేని వర ప్రసాద్ తెలుగుయువత రాష్ట్ర కార్యనిర్వహణ కార్యదర్శి పూల రాజి , బీసీ సంక్షేమ సంఘం నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు మరియు టిడిపి సీనియర్ నాయకులు కట్టా గోపి , నియోజకవర్గం ప్రధానకార్యదర్శి బలే చిరంజీవి టిడిపి నాయకులు మరియు రాష్ట్ర దళిత నాయకులు జక్కుల విజయ్ కుమార్ , బిజెపి జిల్లా నాయకులు బొల్లా శ్యామలరావు , బిజెపి నాయకులు మరియు బీసీ నాయకురాలు కళ్యాణి, జి శివ తుపాకుల నాంచారయ్య

కబ్జా కోరల్లో ప్రభుత్వ భూమి స్థలం

ఏలూరు జిల్లా, నవంబరు 28(ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) : కబ్జా కోరల్లో ప్రభుత్వ బావి స్థలం +మాజీ సర్పంచ్ బంధువుల కారకులు +నిర్మాణాలు ఆపాలని గ్రామస్తుల డిమాండ్ ముసునూరు:పలు గ్రామాల ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తూ ఉన్న ప్రభుత్వ బావి స్థలం కబ్జా కోరల్లో చిక్కుకు పోవడంపై గ్రామస్తులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పూర్తి వివరాలు. ముసునూరులో గత వంద ఏళ్ళకు పూర్వం నుంచి ముసునూరు, చింతలవల్లి జంట గ్రామాల ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తూ ఉన్న మంచినీటి బావి స్థలాన్ని గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ చలసాని కోటేశ్వరరావు బంధువులు ఆక్రమించి, పక్కా భవనాలను నిర్మిస్తుండటంతో మంచినీటి ఇక్కట్లు తలెత్తుతాయని గ్రామస్తులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాగా కాలక్రమేణా బావి పూడి పోయి, ఆ స్థలం ఖాళీగా కనిపించడంతో మాజీ సర్పంచ్ బంధువులు స్థలాన్ని ఆక్రమించి భారీ భవనాలు నిర్మిస్తున్నారని గ్రామస్తులు ఆరోపిస్తున్నారు. గతంలో గ్రామ ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తూ ఉన్న బావి స్థలాన్ని ఏ సంబంధం లేని వారు కబ్జా చేయడంపై గ్రామస్తులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామ పంచాయతీ అధికారులు తక్షణం స్పందించి, సమగ్ర విచారణ చేపట్టి, నిర్మాణాలు తొలగించి, సామాజిక అవసరాలకు వీలుగా స్థలాన్ని మార్చాలని, బావి స్థలంలో బోరుబావి ఏర్పాటు చేసి గ్రామస్తుల తాగునీటి ఎద్దడి నివారించాలని అధికారులను కోరుతున్నారు.

యర్రావారిగూడెం మహిళలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు..

చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థుల డిమాండ్



ఏలూరు జిల్లా, లింగపాలెం, నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) : ఏలూరు జిల్లా లింగపాలెం మండలం యర్రావారిగూడెంలో తమ కులాన్ని, గ్రామ మహిళలను కించపరిచేలా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన వ్యక్తిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల జరిగిన గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి విజయం సాధించడంతో పార్టీ శ్రేణులు యర్రావారిగూడెంలో విజయోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలరాయనగూడెం గ్రామానికి చెందిన బొల్లిన సుధాకర్ (సుధా) తమ గ్రామ మహిళల పట్ల అసభ్యకరంగా మాట్లాడినట్లు యర్రావారిగూడెం గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. రాజకీయంగా ఒక పార్టీ అభ్యర్థి గెలుపొందిన సందర్భంగా విజయోత్సవాలు నిర్వహించుకోవడం, తమ పార్టీ విజయాన్ని ప్రచారం చేసుకోవడం సహజమని గ్రామస్థులు పేర్కొన్నారు. అయితే రాజకీయ విజయాన్ని ప్రస్తావించే క్రమంలో ఇతర గ్రామాల ప్రజలను, కులాలను, ముఖ్యంగా మహిళలను కించపరిచేలా మాట్లాడటం ఎంతమాత్రం సమంజసం కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఒక గ్రామానికి చెందిన మహిళల గౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యాఖ్యలు చేయడం బాధాకరమని, ఇలాంటి వ్యాఖ్యల వల్ల గ్రామాల మధ్య అనవసర వివాదాలు, సామాజిక ఉద్రిక్తతలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ పోటీలను రాజకీయాలకే పరిమితం చేయాలని, వ్యక్తిగతంగా గ్రామస్థులను, మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేయడం తగదని హితవు పలికారు. ఈ ఘటనపై ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేష్ కుమార్ యాదవ్ స్పందించి, అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేసిన సుధాకర్‌పై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా సంబంధిత నాయకులు, అధికారులు స్పందించి బాధ్యులకు హెచ్చరికలు జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. గ్రామ మహిళల గౌరవానికి భంగం కలిగించే వ్యాఖ్యలను సహించేది లేదని, ఈ ఘటనపై న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని యర్రావారిగూడెం గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

హోళగుందలో మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే వర్ధంతి వేడుకలు..

ఘనంగా నివాళులర్పించిన టీడీపీ నేతలు



హొళగుంద మండలం కర్నూలు జిల్లా (ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) నవంబర్ 28 : కులవివక్ష నిర్మూలన, మహిళా విద్యాభివృద్ధికి ఫూలే చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం చిన్నహ్యాట శేషగిరి హొళగుంద: మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే చూపిన సామాజిక సమానత్వ మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ నడవాలని ప్రజా నాయకుడు, తెలుగు యువత రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి చిన్నహ్యాట శేషగిరి పిలుపునిచ్చారు. కర్నూలు జిల్లా హొళగుంద మండలంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని టీడీపీ నాయకులు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నహ్యాట శేషగిరి మాట్లాడుతూ, సమాజంలో కులవివక్ష, అంటరానితనం, సామాజిక అసమానతలను రూపుమాపేందుకు మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే చేసిన పోరాటం చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన గొప్ప సామాజిక విప్లవకారుడని కొనియాడారు. మహిళలకు విద్య అందించడంలో, బాలికల విద్యాభివృద్ధికి బాటలు వేయడంలో ఫూలే దంపతులు చేసిన కృషి మరువలేనిదని పేర్కొన్నారు. విద్య ఒక్కటే సమాజంలోని అజ్ఞానాన్ని, అసమానతలను తొలగించి అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని ఆయన నమ్మారని తెలిపారు. అదేవిధంగా డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాలు, ఫూలే ఆలోచనలు నేటి సమాజానికి ఎంతో అవసరమని, వారి జీవితాలను ఆదర్శంగా తీసుకొని యువత సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. కులమతాలకు అతీతంగా ఐక్యత, సోదరభావం, సమానత్వాన్ని పెంపొందిస్తూ మహనీయుల ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మహనీయులకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించడం మాత్రమే కాకుండా, వారు ఆశించిన సమసమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయడమే నిజమైన నివాళి అని శేషగిరి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రాజు పంపన్న గౌడ్, టీడీపీ మండల కన్వీనర్ తిప్పయ్య, సింగిల్ విండో డైరెక్టర్ దుర్గయ్య, సీనియర్ నాయకులు మురళి, హొళగుంద మండల సర్పంచ్ తిప్పేస్వామి, టీడీపీ యువ నాయకులు చిన్నహ్యాట అశోక్‌తో పాటు పలువురు టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సాస్సీ చైర్మన్ రాజగోపాల్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన నూతన సర్పంచులు



కళ్యాణదుర్గం ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నవంబర్ 28 : అనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గం మండలం గోళ్ళ, ముద్దినాయనపల్లి గ్రామాలకు చెందిన టీడీపీ సర్పంచులుగా గెలిచిన లక్ష్మీప్రసన్న చంద్రానాయుడు, సుమిత్ర బలరామ్ నేడు ఎస్సాస్సీ చైర్మన్ ముత్తినేని రాజగోపాల్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలవడం జరిగింది.

మహిళలు అని కూడా చూడకుండా ఇబ్బందులు పెట్టారు..



కళ్యాణదుర్గం ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నవంబర్ 28 : వైసీపీ గుండాలకు ఆర్వో వత్తాసు పలికి మాపై దాడి చేశారు.ఎమహిళా అభ్యర్థిపై దౌర్జన్యం చేశారు అని మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే పై ఏఐ వీడియో సృష్టించి అబాసూపాలు చేయాలని వైసీపీ సైకో బ్యాచ్ చూస్తున్నారు. మహిళా అని కూడా చూడకుండా మమ్మల్ని కాళ్ళతో తన్ని చంపేయాలని చూసారు. కౌంటింగ్ కేంద్రంలోకి వైసీపీ సైకోలను మాత్రమే వదిలి టీడీపీ వాళ్ళను బయటకు పంపి అరాచకాలు చేశారు. 500 మందితో దాడికి పాల్పడుతున్నా పోలీసులు పట్టించుకోలేదు ఆర్వోని రీ కౌంటింగ్ చేయమని అడిగితే అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడు. ఆర్వో రీకౌంటింగ్ చేయమంటే నాకు నడుమునొప్పి నేను చేయలేను మీ ఇష్టం అని నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడమే కాకుండా మాతో వైట్ పేపర్ మీద బలవంతంగా సంతకాలు చేయించుకున్నారు.మేము ఎంత బతిమిలాడుకున్న కనీసం కనికరం కూడా చూపకుండా వైసీపీ వారికి మద్దతు ఇస్తూ ఆర్వో మమ్మల్ని ఓడిపోయేలా చేశారు చివరికి ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని బయటకు వచ్చాం తలుపులు ఐరన్ కాబట్టి మేము ప్రాణాలతో బయటపడ్డాము వైసీపీ గుండాలు రాళ్లు, కర్రలతో గోడలు దూకి వచ్చి తలుపులు పగలగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నా పోలీసులు పట్టించుకోలేదు.

పంచాయతీ ఎన్నికల్లో పలు పంచాయితీల్లో రీకౌంటింగ్

జరిపించాలని కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం అందజేసిన టీడీపీ నాయకులు



కళ్యాణదుర్గం ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నవంబర్ 28 : విచారణ జరిపి నిర్ణయం తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చిన కలెక్టర్. కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గంలోని ఎనుములదొడ్డి, ఎరడికేరా, తిమా పురం తుమకుంట, గ్రామాల్లో వైసీపీ గుండాలు విధ్వసం సృష్టించి ఇబ్బందులకు గురుచేశారని సాక్షాధారాలతో నేడు జిల్లా కలెక్టర్ ఓ ఆనంద్ కి వినతిపత్రం అందించి ఆయా గ్రామాల్లో రీ కౌంటింగ్ నిర్వహించాలని కోరారు. సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్ తప్పకుండ విచారణ చేసి న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని నాయకులు తెలియజేశారు.

కళ్యాణదుర్గంలో హీరో షోరూంలో చోరీ, నగదుతో పాటు స్పేర్ పార్ట్స్ మాయం





కళ్యాణదుర్గం ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నవంబర్ 28 : అనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గం పట్టణంలోని వైఎస్ఆర్ విగ్రహం సమీపంలో ఉన్న హీరో షోరూంలో అర్ధరాత్రి చోరీ జరిగింది. అర్ధరాత్రి సమయంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు షోరూంలోకి ప్రవేశించి నగదుతో పాటు స్పేర్ పార్ట్స్ అపహరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఉదయం యథావిధిగా షోరూం తెరిచేందుకు వచ్చిన సిబ్బంది చోరీ జరిగిన విషయాన్ని గుర్తించి వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. ఈ ఘటనలో 90 వేల రూపాయల నగదుతో పాటు సుమారు 60 వేల రూపాయల విలువైన స్పేర్ పార్ట్స్ మాయమైనట్లు సమాచారం. మొత్తం లక్షా 50 వేల రూపాయల మేర నష్టం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించి, చోరీకి పాల్పడిన వ్యక్తుల ఆచూకీ కోసం దర్యాప్తు చేపట్టారు.

మన గ్రామం మన అభివృద్ధి అనే నినాదంతో దోసపాడు సర్పంచ్



ఏలూరు జిల్లా, దెందులూరు, నవంబరు 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) : మన గ్రామం మన అభివృద్ధి అనే నినాదంతో దోస్పాడు వైఎస్ఆర్సిపి పంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా చట్టుమాల ప్రేమ్ కుమార్ వైఎస్ఆర్సిపి అభ్యర్థిగా పోటీ చేయుచున్నారు. పంచాయతీలో ఇంటింటికి తిరిగి గ్రామ అభివృద్ధి కోసం నేను గెలిచిన తర్వాత ఇంటింటికి తిరిగి ఏ పనులు కావాలో సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా ఓటర్లను అభ్యర్థిస్తున్నను . ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ప్రేమ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పంచాయతీ అభివృద్ధి కోసం దాత సహకారంతో ఎన్నో లక్షల రూపాయలు అభివృద్ధి పనులకు కోసం తీసుకువస్తానని తెలిపారు. ప్రేమ్ కుమార్ గురించి పలువురు మద్దతుదారులు మాట్లాడుతూ అబ్బాయి చౌదరి ఆశీస్సులతో వైఎస్ఆర్సిపి అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్నారు. అఖండ మెజారిటీ ఇవ్వాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో , వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ అధ్యక్షులు మందపాటి సురేష్, మరియు వార్డ్ మెంబర్స్ కార్యకర్తలు వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు తదితరులు భారీగా పాల్గొనడం జరిగింది.

రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల బందోబస్తుపై పోలీస్ అధికారులకు ఎస్పీ "పంకజ్ కుమార్ మీనా" దిశానిర్దేశం





గిద్దలూరు, 2026 నవంబర్ 28 (ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) మార్కాపురం జిల్లా : గిద్దలూరు నియోజకవర్గంలోని ఆరు మండలాల్లో నవంబర్ 29న జరగనున్న రెండో విడత గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల బందోబస్తుపై జిల్లా ఎస్పీ "పంకజ్ కుమార్ మీనా" పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి ప్రత్యేక బ్రీఫింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సమస్యాత్మక పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద అదనపు పోలీసు బలగాలు, స్ట్రైకింగ్ ఫోర్స్, మొబైల్ పార్టీలను ఏర్పాటు చేసి పటిష్ట భద్రత కల్పించినట్లు తెలిపారు. పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని, 100 మీటర్ల పరిధి నిబంధనను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. అదే రోజు జరిగే ఓట్ల లెక్కింపు, ఫలితాల ప్రకటన సమయంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా తగిన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. బ్యాలెట్ బాక్సుల తరలింపు పూర్తయ్యే వరకు పటిష్ట భద్రత కొనసాగించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికల నిబంధనలను ఉల్లంఘించే ప్రజలు, అభ్యర్థులపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ప్రజలు ఎలాంటి భయాందోళనలకు గురికాకుండా స్వేచ్ఛగా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే 135 వ వర్ధంతినీ ఘనంగా నిర్వహించిన జై భీమ్ భారత్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.వి కృష్ణారావు



ఒంగోలు నవంబర్28(ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే135 వ వర్ధంతి సందర్భంగా జై భీమ్ రావు భారత్ పార్టీ ప్రకాశం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.వి కృష్ణారావు మరియు పార్టీ సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో జ్యోతిబాపూలే విగ్రహానికి నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కెవి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ఆశయాలను, ఆలోచనలు ముందుకు తీసుకొని పోవడంలోకృషి చేస్తామని తెలియజేశారు. మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే చేసిన అనేక పోరాటాలు, ఉద్యమాలు నేటికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తూ ఉన్నాయని, సమాజం మార్పుకై ఎన్నో విధాలుగా కృషి చేస్తున్నాయని తెలియజేశారు. అంతేకాకుండా జ్యోతిబాపూలే తన భార్య సావిత్రిబాయి పూలే మొదటి ఉపాధ్యాయురాలుగా మారటంలో తను చేసిన త్యాగం మరువలేనిదని తెలిపారు. నేటికీ చదువుకి ఉన్న ప్రాధాన్యతను తెలియజేసే విషయంలో జ్యోతిరావు పూలే గారిని గుర్తుచేసుకోవడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. అంతేకాకుండా జ్యోతిబాపూలే ఆనాటి సమాజంలో ఉన్న వెనుక బాటు తనాన్ని రూపుమాపేందుకు కృషి చేశారు, ఆత్మగౌరవ పోరాటాలు, సమాజం మార్పు కోసం అందరూ సమానమే అని తెలియజేస్తూ, ఎంతో ఉన్నతంగా కృషి చేశారు, ఈనాటి సమాజంలో జ్యోతిరావు పూలే గారి యొక్క కృషిని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని తెలియజేశారు. 135 సంవత్సరాలు పూర్తయిన ఆయన వర్ధంతి జరుపుకుంటూ ముందుకు వెళ్తున్నామని మా పార్టీ ఆయన ఆశయాలను, ఆలోచనలను కొనసాగిస్తూ సమాజ మార్పుకై కృషి చేస్తుందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్లూరి రమేష్, పెరికల అనిల్, బత్తుల అశోక్, మేడపల్లి సునీల్ పాల్గొన్నారు.

పార్టీని నమ్ముకున్న వారికే అవకాశాలు

మండలంలో 15 గ్రామాల సర్పంచులు ఏకగ్రీవం

కారంపూడి , నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): తెలుగుదేశం పార్టీలో ఎలాంటి విభేదాలు లేకుండా కార్యకర్తలను కలుపుకొని పోతూ పార్టీని నమ్ముకున్న వారికే పదవులు కట్టబెట్టడం జరిగింది . గ్రామాలలో నాయకులతో చర్చించి ఎలాంటి వర్గ విభేదాలకు తావు లేకుండా ఉండేందుకు మండలంలోని 15 గ్రామాల సర్పంచులు , 158 వార్డు సభ్యుల స్థానాలు ఏకగ్రీవం అయ్యాయి . కారంపూడి కటికల బాలకృష్ణ , భట్టు వారి పల్లె సొంగ అరుణ , చిన్న గార్లపాడు బత్తుల రామ కోటమ్మ , చిన్న కొదమ గుండ్ల ఆలేటి మేరీ , చింతపల్లి చిరుమామిళ్ల సాంబయ్య , గాదే వారిపల్లె విప్పర్ల ఆదెమ్మ , ఇనుప రాజు పల్లె చల్లా సుబ్బయ్య , కాచవరం శ్రీపతి గురవయ్య , లక్ష్మీపురం లింగిరెడ్డి రోశమ్మ , మిరియాల కొమ్మి రెడ్డి సామ్రాజ్యం , నరమాలపాడు పబ్బని కృష్ణ , ఒప్పిచర్ల పంగులూరి వెంకట నరసయ్య , పెద్ద కొదమగుండ్ల జాస్తి నాగేంద్రం , పేట సన్న గండ్ల సురుగుల నాగరాజు , వేపకం పల్లి బోల్లేడి గోవిందరావు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులుగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనట్లు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు . ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన సర్పంచులను పలువు అభినందించారు .

అద్దంకిలో నూతన గృహప్రవేశ వేడుకకు హాజరైన ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి, సినీ హీరో శ్రీకాంత్



అద్దంకి, 2026 నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : అద్దంకి నియోజకవర్గంలోని శంకరాపురం గ్రామంలో శనివారం నూతన గృహప్రవేశ వేడుక సందడిగా జరిగింది. అస్పైర్ సాఫ్ట్‌వేర్ సొల్యూషన్స్ చైర్మన్, మ్యాగ్నం వింగ్స్ డైరెక్టర్, సినీ నిర్మాత మందలపు శివకృష్ణ నూతన గృహప్రవేశం సందర్భంగా నిర్వహించిన శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతకల్ప కార్యక్రమం వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు మాజీ మంత్రి, అద్దంకి ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకాగా, ప్రముఖ సినీ హీరో శ్రీకాంత్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శివకృష్ణ దంపతులకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి నూతన గృహప్రవేశ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు, సినీ హీరో శ్రీకాంత్ రాకతో గ్రామంలో సందడి నెలకొంది. స్థానిక నాయకులు, అభిమానులు, గ్రామస్థులు వారికి స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు, బంధుమిత్రులు పాల్గొని శివకృష్ణ దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

గిరిబాబు పెద్దకర్మకు హాజరై కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు



రావినూతల, 2026 నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : ప్రముఖ సినీ నటుడు యర్రా శేషగిరిరావు (గిరిబాబు) పెద్దకర్మ కార్యక్రమం ప్రకాశం జిల్లా కొరిశపాడు మండలం రావినూతల గ్రామంలోని ఆయన స్వగృహంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రి, చిలకలూరిపేట ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గిరిబాబు చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన కుమారుడు, సినీ నటుడు రఘుబాబుతో పాటు ఇతర కుటుంబ సభ్యులను రాజ్యసభ సభ్యుడు బాష్యం రామకృష్ణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం బలరాంతో కలిసి పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు మాట్లాడుతూ.. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ ఒక గొప్ప నటుడిని కోల్పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నటుడిగా, నిర్మాతగా, దర్శకుడిగా తెలుగు చలనచిత్ర రంగంలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న గిరిబాబు మరణం సినీ పరిశ్రమకు తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు.

డిప్యూటీ మేయర్ చెన్నుపాటి కాంతిశ్రీకి తుమ్మల శేషుబాబు అండ్ ఫ్రెండ్స్ సర్కిల్ అభినందనలు





విజయవాడ నవంబర్ 28(ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస) : విజయవాడ నగర డిప్యూటీ మేయర్‌గా నూతనంగా ఎన్నికైన చెన్నుపాటి కాంతిశ్రీని నగరపాలక సంస్థ (కార్పొరేషన్) కార్యాలయంలో తుమ్మల శేషుబాబు అండ్ ఫ్రెండ్స్ సర్కిల్ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తుమ్మల శేషుబాబు మాట్లాడుతూ, చెన్నుపాటి కాంతిశ్రీ డిప్యూటీ మేయర్‌గా ఎన్నికవ్వడం ఎంతో సంతోషకరమని అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో విజయవాడ నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఉన్న సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, వాటి పరిష్కారానికి ఆమె ప్రత్యేక కృషి చేస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.అనంతరం డిప్యూటీ మేయర్ చెన్నుపాటి కాంతిశ్రీ మాట్లాడుతూ, తనకు ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేష్, విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని చిన్ని, తూర్పు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్ రావు, నగర మేయర్ వంగవీటి రాధాకృష్ణలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నగర ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి, వారికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో తుమ్మల శేషుబాబుతో పాటు వెంకట్, చిన్న, రవీంద్ర మరియు చెన్నుపాటి గాంధీ యూత్ సభ్యులు పాల్గొని డిప్యూటీ మేయర్ చెన్నుపాటి కాంతిశ్రీకి, చెన్నుపాటి గాంధీకి శుభాభినందనలు తెలియజేశారు.

ఆగాపే ఆశ్రమంలో అన్నదానం



యాడికి మండలం (ఆర్టిఐ ఎక్స్) ప్రెస్ న్యూస్)నవంబర్ 28 : అగాపే ఆశ్రమంలో అన్నదానం. యాడికి మండలం, కమలపాడు రోడ్డు రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపేఆశ్రమంలో మాలపాటి నాగమణి రెడ్డి వారి తల్లి గారి జ్ఞాపకార్థమై అన్నదానం ఏర్పాటు చేశారు. కేసరం పేట గ్రామంలో నివాసముంటున్న మాలపాటి నాగమణి రెడ్డి, వారి తల్లి మాలపాటి నాగేంద్రమ్మ వర్ధంతి నిమిత్తమై ఆమె భర్త, కుమారులు, కుమార్తెలు, కోడళ్ళు, అల్లుళ్ళు, మనవళ్ళు, మనవరాలు కుటుంబమంతా ఆమెను జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ అగాపే ఆశ్రమంలో వృద్ధులకు, నిరాశ్రయులకు భోజనాలు ఏర్పాటు చేయించి అన్నదానం చేశారు. ఇందు నిమిత్తమై ఆశ్రమ ఫౌండర్ బత్తల ప్రసాద్, ఆశ్రమంలోని వారంతా వారి కుటుంబానికి ఆ తల్లిగారి లేని లోటు, దేవుడు తీర్చాలని కోరుకుంటూ వారి కుటుంబానికి అభినందనలు తెలిపారు.

చదువుకు దూరమైన వారికి ఏపీ ఓపెన్ స్కూల్ ద్వారా మరో అవకాశం

చింతపల్లి మండలంలో విస్తృతంగా అడ్మిషన్ల ప్రచార కార్యక్రమం



అల్లూరి జిల్లా చింతపల్లి నవంబర్ 28: (ఆర్టిఐ న్యూస్ ఎక్స్ప్రెస్) : చదువును మధ్యలోనే నిలిపివేసిన విద్యార్థులు, వివిధ కారణాలతో విద్యకు దూరమైన వాళ్ళు తిరిగి చదువుకునేందుకు ఏపీ ఓపెన్ స్కూల్ మంచి అవకాశాన్ని కల్పిస్తోందని అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆర్. శశికుమార్ అన్నారు. ఏపీ ఓపెన్ స్కూల్ అడ్మిషన్ల ఎన్‌రోల్‌మెంట్ డ్రైవ్‌లో భాగంగా శనివారం చింతపల్లి మండలంలో జిల్లా విద్యాశాఖ కార్యాలయ సిబ్బందితో కలిసి ఆయన విస్తృత ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చింతపల్లి ఎంఈఓ కార్యాలయంలో ఎంఈఓల చేతుల మీదుగా, ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో, తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో తహసీల్దార్ చేతుల మీదుగా ఓపెన్ స్కూల్ ప్రవేశాల పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆధార్ సేవా కేంద్రం, మదర్ వొకేషనల్ జూనియర్ కళాశాల, అమరావతి వొకేషనల్ జూనియర్ కళాశాల, అంగన్వాడీ కేంద్రం, వెలుగు కార్యాలయం, జీటీడబ్ల్యూ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల, సీఏహెచ్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలను సందర్శించి ప్రవేశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో సాధారణ విద్యను అభ్యసించే అవకాశం లేని బాలబాలికలు, యువతీ యువకులు, వయోజనులు ఏపీ ఓపెన్ స్కూల్ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఓపెన్ స్కూల్ ద్వారా పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ విద్యను కొనసాగించవచ్చని తెలిపారు. సెలవు దినాల్లో మాత్రమే తరగతులు నిర్వహించడం వల్ల వివిధ పనుల్లో నిమగ్నమైన వారు సైతం చదువుకునేందుకు వీలుంటుందని వివరించారు. ఓపెన్ పదో తరగతిలో చేరేందుకు చదవడం, రాయడం తెలిసి ఉండటంతో పాటు 2026 ఆగస్టు 31 నాటికి 14 సంవత్సరాలు నిండిన వారు అర్హులని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఇంటర్మీడియట్‌లో ప్రవేశానికి పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులై, అదే తేదీ నాటికి 15 సంవత్సరాలు నిండిన వారు అర్హులని పేర్కొన్నారు. అడ్మిషన్ ఫీజు చెల్లించేందుకు నవంబర్ 30 చివరి తేదీగా నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. విద్యకు దూరమైన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని తమ విద్యార్హతలను పెంపొందించుకోవాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు. ముఖ్యంగా గిరిజన ప్రాంతాల్లో చదువు మధ్యలో ఆపేసిన యువత, యువతులు, వయోజనులకు ఓపెన్ స్కూల్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆర్. శశికుమార్, ఎంఈఓలు పి.బి.వి.వి. ప్రసాద్, బోడం నాయుడు, శ్రీ విద్య కళాశాల కరస్పాండెంట్ చల్లంగి కృష్ణకాంత్, ఆయా పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, సంబంధిత సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇంటి పన్నులు చెల్లించండి.. గ్రామాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి!

ఇంటి, భవన పన్నుల చెల్లింపుతోనే మెరుగైన పౌర సేవలు..వ్యాపారులు, గృహ యజమానులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి.

పన్ను చెల్లించినప్పుడే యజమానిగా హక్కులకు భరోసా..చింతపల్లి పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి రాజ్‌కుమార్ విజ్ఞప్తి.



అల్లూరి జిల్లా చింతపల్లి, నవంబర్ 28 (ఆర్ టి ఐ న్యూస్ ఎక్స్ప్రెస్) : గ్రామాభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని చింతపల్లి మేజర్ గ్రామ పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి రాజ్‌కుమార్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. పంచాయతీ పరిధిలో నివసిస్తున్న గృహ యజమానులు, భవన నిర్మాణదారులు, వ్యాపారులు, దుకాణాల యజమానులు తమకు వర్తించే ఇంటి, భవన, వాణిజ్య పన్నులను సకాలంలో చెల్లించి పంచాయతీ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. పన్నుల చెల్లింపును భారంగా భావించకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తమ సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలని సూచించారు. ప్రజలు చెల్లించే పన్నులే గ్రామ పంచాయతీకి ప్రధాన ఆదాయ వనరులని, వాటి ద్వారా గ్రామంలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, రహదారుల అభివృద్ధి, మురుగునీటి కాలువల శుభ్రత, వీధి దీపాల నిర్వహణ, తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థ మెరుగుదల వంటి ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలకు ఆర్థిక వనరులు సమకూరుతాయని వివరించారు. పన్నులు సకాలంలో వసూలైతే ప్రజలకు అవసరమైన పౌర సేవలను మరింత సమర్థంగా అందించేందుకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో వ్యాపార సముదాయాలు నిర్వహిస్తున్నవారు, నూతనంగా గృహాలు, భవనాలు నిర్మించుకున్నవారు, ఇప్పటికే భవనాలు కలిగి ఉన్న యజమానులు తమ పన్ను చెల్లింపు బాధ్యతను విస్మరించకూడదన్నారు. పన్ను బకాయిలు ఉంటే వాటిని సత్వరం చెల్లించి పంచాయతీ రికార్డుల్లో తమ ఆస్తులకు సంబంధించిన పన్ను వివరాలను సక్రమంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ఆస్తికి సంబంధించిన యాజమాన్య హక్కులు, పన్ను చెల్లింపు రికార్డుల విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన పత్రాలను భద్రపరుచుకోవాలన్నారు. పన్ను రసీదులు ఆస్తికి సంబంధించిన పన్ను చెల్లింపునకు ఆధారంగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. గ్రామంలో పరిశుభ్రమైన వాతావరణం, ఆరోగ్యకరమైన పరిసరాలు, మెరుగైన రహదారులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలంటే పంచాయతీ యంత్రాంగంతో పాటు ప్రజల సహకారం కూడా అత్యంత అవసరమన్నారు. కేవలం సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరడమే కాకుండా, గ్రామ అభివృద్ధికి అవసరమైన ఆదాయ సమీకరణలోనూ ప్రజలు తమ వంతు బాధ్యత నిర్వర్తించాలని పేర్కొన్నారు. పన్నుల చెల్లింపు ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని, గ్రామాభివృద్ధి అందరి ఉమ్మడి లక్ష్యమని రాజ్‌కుమార్ స్పష్టం చేశారు. చింతపల్లిని పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన, మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కలిగిన ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు గృహ, భవన, వ్యాపార సముదాయాల యజమానులందరూ సకాలంలో పన్నులు చెల్లించి పంచాయతీ అభివృద్ధికి చేయూతనివ్వాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

చిన్న జొన్నగిరిలో భారతి రెడ్డి ప్రచారం

కత్తెర గుర్తుకే ఓటు వేయాలని విజ్ఞప్తి.



తుగ్గలి నవంబర్ 28.(ఆర్.టి.ఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : తుగ్గలి మండలం చిన్న జొన్నగిరి గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బ్రహ్మారెడ్డి సతీమణి, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మద్దతుదారులు భారతి రెడ్డి గ్రామ అభివృద్ధి కోసం ఒక అవకాశం ఇవ్వాలని గ్రామ ప్రజలను కోరుతూ ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ప్రతి వీధిలో తిరిగి ప్రజలను కలిసి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. రోడ్లు, తాగునీరు, వీధి దీపాలు, పారిశుద్ధ్యం, పింఛన్లు వంటి సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. గ్రామాన్ని అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేస్తానని, ప్రతి కుటుంబానికి అండగా ఉంటానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. భారతి రెడ్డికి మద్దతు తెలుపుతూ ప్రజలు ఘన స్వాగతం పలికారు. గ్రామ అభివృద్ధికి భారతి రెడ్డి, కత్తెర గుర్తు కే ఓటు వేస్తామని కోరారు.

శింగనమల ఎన్నికల సందర్భంగా నాయకులకు దిశా నిర్దేశం చేసిన ఎమ్మెల్యే అమిలినేని



కళ్యాణదుర్గం ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్ ప్రతినిధి నవంబర్ 28 : అనంతపురం జిల్లా శింగనమలలో రెండో విడతలో జరుగుతున్న పంచాయతీ ఎన్నికల సందర్భంగా పార్టీ ఇంచార్జ్ కళ్యాణదుర్గం ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు నేడు శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ స్వగృహంలో స్థానిక నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు ..ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు మాట్లాడుతూ వైసీపీ కవ్వింపు చర్యలకు దిగి ఎన్నికల వేళ అరాచకాలు చేయాలని చూస్తోందని ప్రతి కార్యకర్త, నాయకులు జాగ్రత్తగా ఉండి ఎన్నికలు సజావుగా జరిగేలా చూడాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు..ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు ని శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఘనంగా సత్కరించారు

గ్రామ అభివృద్ధి కోసం మంచం గుర్తుకే మీ అమూల్యమైన ఓటు వేయండి.

అమరేంద్రనాథ్ రెడ్డి



తుగ్గలి, నవంబర్ 28.(ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : పగిడిరాయి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని గ్రామాలలో అభివృద్ధి కోసం మంచం గుర్తుపై ఓటు వేయాలని అమరేంద్రనాథ్ రెడ్డి కోరారు. పత్తికొండ ఎమ్మెల్యే కేతిరెడ్డి శ్యామ్ కుమార్ బలపరిచిన టీడీపీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి అమరేంద్రనాథ్ రెడ్డి విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ప్రతి ఇంటికి తిరిగి ప్రజలను కలిసి తమకు కేటాయించిన మంచం గుర్తుపై ఓటు వేసి ఆశీర్వదించాలని కోరారు. కూటమి పథకాలైన తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ, దీపం-2 ఉచిత గ్యాస్, ఉచిత బస్సు, నిరుద్యోగ భృతి, మెగా డీఎస్సీ గురించి వివరించారు. గెలిపిస్తే ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కడమకుంట్ల గ్రామ అభివృద్ధే మా లక్ష్యం - బొగ్గుల సుధాకర్



తుగ్గలి, నవంబర్ 28 - (ఆర్.టి.ఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : తుగ్గలి మండలం కడమకుంట్ల గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బొగ్గుల సుధాకర్ పోటీ చేస్తున్నారు.“కడమకుంట్ల గ్రామ అభివృద్ధే మా లక్ష్యం” అనే నినాదంతో ఆయన ప్రజల ముందుకు వచ్చారు. కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి తనను గెలిపించవలసిందిగా గ్రామ ప్రజలను ప్రార్థిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా బొగ్గుల సుధాకర్ మాట్లాడుతూ, గ్రామ అభివృద్ధి కోసమే తాను ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నానని తెలిపారు. గ్రామంలో రోడ్లు, తాగునీరు, వీధి దీపాలు, పారిశుద్ధ్యం, విద్య, వైద్య సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని చెప్పారు. ప్రతి కుటుంబానికి అండగా ఉంటానని, పారదర్శకంగా పంచాయతీ పాలన అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళల సహకారంతో కడమకుంట్లను ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతానని తెలిపారు. తనకు ఒక్క అవకాశం ఇచ్చి ఆశీర్వదించాలని గ్రామ ప్రజలను కోరుకుంటున్నానని అన్నారు.

ఆర్టిఐ తెలుగుదిన/మాసపత్రిక
RNI. APTEL/2018/76797
RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
RTI EXPRESS ఎక్స్ ప్రెస్

రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై కలెక్టర్ విస్తృత తనిఖీలు..

పారదర్శకంగా ఎన్నికలు నిర్వహించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు



మార్కాపురం జిల్లా, 2026 నవంబర్ 28 (ఆర్టీఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : రెండో విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రక్రియను ఎటువంటి లోపాలు, ఇబ్బందులు లేకుండా అత్యంత పారదర్శకంగా, ప్రశాంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ "ఎం.విజయ సునీత" అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం బేస్తవారిపేట, గిద్దలూరు ఎంపీడీవో కార్యాలయాల ప్రాంగణాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పోలింగ్, రిసెప్షన్, డిస్ట్రిబ్యూషన్, కౌంటింగ్ కేంద్రాలను కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృతంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల విధుల్లో పాల్గొంటున్న ప్రిసైడింగ్ అధికారులు (పీవోలు), సహాయ ప్రిసైడింగ్ అధికారులు (ఏపీవోలు), మైక్రో అబ్జర్వర్లు, వెబ్‌కాస్టింగ్ సిబ్బంది, ఇతర సహాయక సిబ్బందికి నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. ఎన్నికల విధుల నిర్వహణలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, అనుసరించాల్సిన నిబంధనలపై పలు సూచనలు చేశారు. పోలింగ్, ఓట్ల లెక్కింపు సమయంలో ఎలాంటి సాంకేతిక, పరిపాలనా సమస్యలు తలెత్తకుండా రిటర్నింగ్ అధికారులు (ఆర్వోలు) ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఎం.విజయ సునీత స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో ప్రతి అధికారి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తూ ఎన్నికల ప్రక్రియను సజావుగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

కేసరపల్లిలో 'యువ దర్శన్'

కార్యక్రమం పాస్టర్ అశోక్ జాన్ ఘనంగా నిర్వహించారు





విజయవాడ నవంబర్ 28(ఆర్టిఐ ఎక్స్ప్రెస్ న్యూస్) : కేసరపల్లి, నవంబర్ 27?గన్నవరం నియోజకవర్గం, కేసరపల్లిలో అసెంబ్లీ ఆఫ్ న్యూ లైఫ్ మిషన్ చర్చి నందు పాస్టర్ అశోక్ జాన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం 'యువ దర్శన్' కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి అమెరికాకు చెందిన ఎంపీసీ మిషన్ బృందం మిషన్ టీం - యూఎస్ఏ ప్రత్యేకంగా హాజరైంది. యువతలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం, సేవా దృక్పథం పెంపొందించే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. విజయవాడ పరిసర ప్రాంతాల నుండి పలువురు యువతీ యువకులు, వాలంటీర్లు ఇందులో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. విదేశీ ప్రతినిధులు యువతకు పలు సూచనలు అందించారు. కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి వాలంటీర్లు విశేష కృషి చేశారు.

జొన్నగిరిలో కూటమి అభ్యర్థి లీలావతి ప్రచారం



తుగ్గలి నవంబర్ 28. (ఆర్టిఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : తుగ్గలి మండలం జొన్నగిరి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా కూటమి అభ్యర్థి కె. లీలావతి "మంచం" గుర్తుపై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. జొన్నగిరి - స్వర్ణగిరి "మంచం" గుర్తుపై ఓటు వేద్దాం, అభివృద్ధే ధ్యేయంగా అడుగులు వేద్దాం అనే నినాదంతో గ్రామంలో ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ గురుస్వామి ,కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. గ్రామంలోని ప్రతి వీధిలో తిరిగి ప్రజలను కలిసి ఓట్లు అభ్యర్థించారు.ఈ సందర్భంగా లీలావతి మాట్లాడుతూ పత్తికొండ ఎమ్మెల్యే కె.ఈ . శ్యామ్ కుమార్ సహకారంతో జొన్నగిరి గ్రామాన్ని అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేస్తానని తెలిపారు. రోడ్లు, తాగునీరు, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు, పారిశుద్ధ్యం వంటి సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మాజీ ఎంపీపీ గురుస్వామి మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధికి కూటమి అభ్యర్థి లీలావతి గారికే ఓటు వేసి గెలిపించాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన ఎరువుల విక్రయ విధానాన్ని ప్రతి రైతుకు వివరించాలి



కంచిలి , నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ న్యూస్ ఎక్స్ప్రెస్) : నూతన ఎరువుల విక్రయ విధానంపై గ్రామంలోని ప్రతి రైతుకు పూర్తి అవగాహన కల్పించాలని సోంపేట వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు (ఎఫ్ఏసీ) బొర్ర నర్సింహమూర్తి సూచించారు. ఫ్రేమ్‌వర్క్ ఫర్ ఫెర్టిలైజర్ సేల్ విధానంలో భాగంగా గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు, ఎరువుల డీలర్లకు అవగాహన కల్పించి, అనంతరం ప్రతి రైతు సేవా కేంద్రం పరిధిలోని రైతులందరికీ ఈ విధానాన్ని వివరించాలని తెలిపారు. ఈ నూతన విధానంలో ప్రతి రైతుకు రైతు గుర్తింపు సంఖ్య తప్పనిసరిగా ఉండాలని, గుర్తింపు సంఖ్య లేని రైతులు వెంటనే నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే రైతులు తమ ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్లలో వ్యవసాయ సమాచార నిర్వహణ యాప్ (ఏపీఏఐఎంఎస్), ఎరువుల విక్రయాల యాప్ (ఎఫ్ఎఫ్ఎస్) డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలని తెలిపారు. వీటి ద్వారా ఎరువుల కొనుగోలుకు అవసరమైన త్వరిత స్పందన సంకేతం (క్యూఆర్ కోడ్) పొందడం సులభమవుతుందని వివరించారు. రైతులందరూ నూతన విధానంపై అవగాహన పెంచుకొని, రైతు గుర్తింపు సంఖ్య నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కంచిలి మండల వ్యవసాయ అధికారి కొంకేన సురేష్, ఎరువుల డీలర్లు, గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు పాల్గొన్నారు.

కంచిలి మండలం లో అధిక పాల దిగుబడినిచ్చే ఆవుల ఎంపికపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన





కంచిలి: నవంబర్ 28 (ఆర్టీఐ న్యూస్ ఎక్స్ప్రెస్) : కంచిలి మండలంలో అధిక పాల దిగుబడినిచ్చే ఆవుల ఎంపిక కోసం జిల్లా పశు గణాభివృద్ధి సంస్థ ఉప సంచాలకులు డాక్టర్ చి. సత్యప్రకాష్ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. సురభి ఛాయన్ శృంఖల కార్యక్రమంలో భాగంగా రోజుకు 15 లీటర్లకు పైగా పాల దిగుబడినిచ్చే ఆవులను పరిశీలించేందుకు పెద్దశ్రీరాంపురం, సాలినపుట్టుగ గ్రామాలను సందర్శించారు. అనంతరం కంచిలి పశువైద్యశాలలో సోంపేట, కంచిలి మండలాల పశువైద్య సిబ్బందితో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పశుసంవర్ధక శాఖ అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు, పశు వైద్య సేవలపై సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. రైతులకు మెరుగైన పశువైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోంపేట సహాయ సంచాలకులు డాక్టర్ కె. అప్పలస్వామి, పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ శరత్, డీఎల్‌డీఏ డాక్టర్ బి. శిరీష, కంచిలి మండల పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ టి. శిరీష, పశువైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సమన్వయ లోపంతోనే కొమ్మంగిలో కూటమికి కోలుకోలేని దెబ్బ!

టీడీపీ ఇన్‌చార్జి తీరుపై జనసేన నాయకుడు చల్లంగి శ్రీను తీవ్ర అసంతృప్తి..ఎవరి మట్టుకు వారు చూసుకోండి అన్న ధోరణే ఓటమికి కారణమని విమర్శ.



అల్లూరి జిల్లా చింతపల్లి నవంబర్ 28 (ఆర్టిఐ న్యూస్ ఎక్స్ప్రెస్): కొమ్మంగి గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో కూటమి ఎదుర్కొన్న పరాజయానికి పార్టీల మధ్య సమన్వయ లోపమే ప్రధాన కారణమని జనసేన పార్టీ నాయకుడు చల్లంగి శ్రీను తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా పాడేరు నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్‌చార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి వ్యవహరించిన తీరుపై అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ, కూటమి అభ్యర్థులకు అండగా నిలవాల్సిన నాయకత్వమే బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరించిందని విమర్శించారు. టీడీపీ, జనసేన అభ్యర్థులకు తగిన సహకారం అందించకుండా 'ఎవరి మట్టుకు వారు చూసుకోండి' అనే ధోరణి ప్రదర్శించడం వల్లే క్షేత్రస్థాయిలో ఐక్యత దెబ్బతిని ఎన్నికల్లో ప్రతికూల ఫలితాలు ఎదురయ్యాయని ఆరోపించారు. కూటమి పార్టీల మధ్య సమన్వయం సాధించి, అభ్యర్థులందరినీ కలుపుకొని సమష్టిగా ఎన్నికల బరిలో పనిచేయించాల్సిన బాధ్యత నాయకత్వంపై ఉందని శ్రీను పేర్కొన్నారు. అయితే, ఆ దిశగా చొరవ చూపకపోవడంతో కార్యకర్తల్లో అయోమయం నెలకొందని, పరస్పర సహకారం కొరవడిందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎన్నికల సమయంలో నాయకుల మధ్య సమన్వయం లేకపోతే దాని ప్రభావం నేరుగా అభ్యర్థుల విజయావకాశాలపై పడుతుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం కూటమి ధర్మం కనిపించకపోవడం విచారకరమన్నారు. అధికారం పంచుకోవడమే కూటమి లక్ష్యం కాదని, కష్టసమయాల్లో ఒకరికొకరు అండగా నిలవడం, పరస్పర గౌరవంతో పనిచేయడం అసలైన కూటమి ధర్మమని హితవు పలికారు. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు, ఏకపక్ష వైఖరులు పార్టీల మధ్య దూరాన్ని పెంచుతాయని, చివరకు నష్టపోయేది కూటమి అభ్యర్థులు, కార్యకర్తలేనని స్పష్టం చేశారు. కొమ్మంగి పంచాయతీ ఎన్నికల్లో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలను రాష్ట్రస్థాయి నాయకత్వం తీవ్రంగా పరిగణించాలని ఆయన కోరారు. ఈ అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్‌కల్యాణ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి సమగ్రంగా సమీక్షించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మండలస్థాయిలో పనిచేస్తున్న ఇరు పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తల అభిప్రాయాలను సైతం పరిగణనలోకి తీసుకొని వాస్తవ పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ఇకనైనా నాయకత్వం సమన్వయ లోపాలను గుర్తించి తగిన దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టాలని, భవిష్యత్తులో స్థానిక ఎన్నికల్లో ఇలాంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా చూడాలని కోరారు. కూటమి పేరుతో కలిసి ఉండి, ఎన్నికల వేళ ఎవరికి వారే అన్నట్లు వ్యవహరిస్తే రాజకీయంగా నష్టాలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కొమ్మంగి ఎన్నికల ఫలితాలు కూటమి నాయకత్వానికి ఒక గుణపాఠం కావాలని, ఐక్యత మాటల్లో కాకుండా ఆచరణలో కనిపించాలని జనసేన నాయకుడు చల్లంగి శ్రీను పేర్కొన్నారు.

డీలిమిటేషన్‌తో బీజేపీకి రాజకీయ లబ్ధి..

ప్రతిపక్షాల ప్రాతినిధ్యాన్ని తగ్గించే కుట్ర: రాహుల్



లోక్‌సభ స్థానాలను ప్రస్తుతమున్న 543 నుంచి 850కి పెంచాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు పేరుతో బీజేపీ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం దేశ ఎన్నికల పటాన్ని మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. ఈ ప్రతిపాదన భారత ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదకరమని, దేశాన్ని నియంతృత్వం వైపు తీసుకెళ్లే కుట్రలో భాగమని విమర్శించారు.న్యూఢిల్లీ: లోక్‌సభ స్థానాలను ప్రస్తుతమున్న 543 నుంచి 850కి పెంచాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు పేరుతో బీజేపీ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం దేశ ఎన్నికల పటాన్ని మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. ఈ ప్రతిపాదన భారత ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదకరమని, దేశాన్ని నియంతృత్వం వైపు తీసుకెళ్లే కుట్రలో భాగమని విమర్శించారు. శనివారం (నవంబర్ 28) న్యూఢిల్లీలోని ఇందిరా భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన డీలిమిటేషన్ (నియోజకవర్గాల పునర్విభజన) ప్రతిపాదనపై పలు కీలక ఆరోపణలు చేశారు. లోక్‌సభ స్థానాలను 850కి పెంచాల్సిన అవసరం ఏమిటని రాహుల్ ప్రశ్నించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ఇప్పటికే ఆమోదం పొందిందని, ప్రస్తుతమున్న 543 స్థానాల్లోనే మహిళలకు రిజర్వేషన్లు అమలు చేయవచ్చని స్పష్టం చేశారు. మహిళా రిజర్వేషన్లను సాకుగా చూపుతూ 850 సీట్ల ప్రతిపాదనను ముందుకు తీసుకురావడం వెనుక రాజకీయ ఉద్దేశాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. సీట్ల సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా నియోజకవర్గాల సరిహద్దులను తమకు అనుకూలంగా మార్చుకునే అవకాశం బీజేపీకి లభిస్తుందని అన్నారు. ప్రతిపక్షాలకు, తమను వ్యతిరేకించే సామాజిక వర్గాలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం తగ్గించే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ఎన్నికల వ్యవస్థపైనా ఆరోపణలు

2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల ప్రక్రియపైనా రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర అనుమానాలు వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల సంఘం సహకారంతోనే ఓటర్ల జాబితాలు, ఎన్నికల ప్రక్రియలో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. అర్హత లేని 14 కోట్ల మంది ఓటు వేశారంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. జమ్మూకశ్మీర్, బీహార్, అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, హర్యానా రాష్ట్రాల్లో ఓటర్ల జాబితాలు, ఎన్నికల నిర్వహణలో అక్రమాలు చోటుచేసుకున్నాయని విమర్శించారు. మహారాష్ట్రలో లోక్‌సభ ఎన్నికల తర్వాత మూడు నెలలకే జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటర్ల జాబితాలో మార్పులు జరిగాయని ఆరోపించారు. హర్యానా ఓటర్ల జాబితాలో బ్రెజిలియన్ మోడల్ ఫొటోతో ఓటరు పేరు నమోదైందని గతంలో చేసిన ఆరోపణను కూడా ప్రస్తావించారు.

డీలిమిటేషన్ కమిషన్‌పై అభ్యంతరాలు

డీలిమిటేషన్ కమిషన్ ఏర్పాటు, దాని కూర్పుపైనా రాహుల్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. కమిషన్‌లో ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు కీలక పాత్ర కల్పించడంతోపాటు, మూడో సభ్యుడి ఎంపికలోనూ ఆయనకు అధికారం ఉండేలా ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. దీనివల్ల ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్‌షాలకు కమిషన్‌పై పూర్తి నియంత్రణ లభించే ప్రమాదం ఉందన్నారు. కమిషన్ నిర్ణయాలను న్యాయస్థానాల్లో సవాలు చేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

సామాజిక న్యాయానికి నష్టం జరుగుతుందా?

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా కాకుండా, 2027 జనాభా లెక్కలు, తాజా కులగణన గణాంకాల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేపట్టాలని రాహుల్ డిమాండ్ చేశారు. తాజా గణాంకాలను పక్కనపెట్టడం వల్ల ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీ వర్గాల రాజకీయ ప్రాతినిధ్యానికి నష్టం కలిగే అవకాశం ఉందన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్లలో ఓబీసీలకు ఉపకోటా కల్పించాలని, అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు ప్రాతినిధ్యం ఉండేలా పక్షపాత రహిత డీలిమిటేషన్ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. రాష్ట్రాల ప్రస్తుత లోక్‌సభ స్థానాల వాటాలో మార్పులు చేయకూడదని స్పష్టం చేశారు.చివరిగా, 850 అనేది కేవలం సీట్ల సంఖ్య కాదని, దేశ ప్రజాస్వామ్య భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే అంశమని రాహుల్ వ్యాఖ్యానించారు. మోదీ, అమిత్‌షా, జ్ఞానేశ్ కుమార్‌లపై తీవ్ర విమర్శలు చేస్తూ, దేశాన్ని నియంతృత్వంలోకి వెళ్లనివ్వబోమని హెచ్చరించారు. రాజ్యాంగం, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను కాపాడేందుకు కాంగ్రెస్ పోరాటం కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

నాలుగు వ్యవస్థలు బలంగా ఉండడం వల్లనే సంక్షోభాలను ఎదుర్కొని నిలబడ్డాం: సీఎం చంద్రబాబు

రాజమండ్రి కోర్టు, బార్ అసోసియేషన్ చారిత్రక వేడుకల్లో చంద్రబాబు ప్రసంగం

భారత్‌లో ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల పటిష్ఠతపై సీఎం ప్రశంసలు

కోర్టు కేసుల వేగవంతమైన పరిష్కారానికి లీగల్ ఏఐ స్టాక్

ప్రత్యామ్నాయ విధానాల ద్వారానే సత్వర న్యాయం సాధ్యమని ఉద్ఘాటన

అమరావతికి అండగా నిలిచిన హైకోర్టు తీర్పుల ప్రస్తావన

వచ్చే ఏడాది పోలవరం పూర్తి, గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహణ..

న్యాయమూర్తులకు ఆహ్వానం



ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలు తీవ్ర సంక్షోభాలను ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ, భారతదేశంలో నాలుగు ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలు బలంగా ఉండడం వల్లనే దేశం వాటన్నింటినీ తట్టుకుని స్థిరంగా ముందుకు సాగుతోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో న్యాయవ్యవస్థతో పాటు ప్రజాప్రతినిధుల వ్యవస్థ కూడా ప్రజల ప్రాథమిక హక్కుల పరిరక్షణకు కట్టుబడి పనిచేస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా కోర్టు 222 ఏళ్లు, రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్ 131 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా రాజమహేంద్రవరంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో సీఎం ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ ఎస్వీఎన్ భట్టి, జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ పి.నరసింహ, ఏపీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లీసా గిల్, త్రిపుర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రామచంద్రరావుతో పాటు పలువురు న్యాయమూర్తులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక సావనీర్‌ను ఆవిష్కరించిన సీఎం, సీనియర్ న్యాయవాదులు, విశ్రాంత న్యాయమూర్తులను ఘనంగా సత్కరించారు.న్యాయ పాలనలో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని విస్తృతంగా వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. కోర్టు కేసుల నిర్వహణ, లీగల్ గవర్నెన్స్ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్వరలోనే 'లీగల్ ఏఐ స్టాక్'ను అందుబాటులోకి తీసుకురానుందని ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఆన్‌లైన్ లిటిగేషన్ కేస్ మేనేజ్‌మెంట్ ద్వారా 8.4 లక్షల కేసులను నిర్వహిస్తున్నామని, భవిష్యత్తులో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) ఆధారంగా కేసుల విశ్లేషణ, కౌంటర్ అఫిడవిట్ల రూపకల్పన, చట్టాలు, నిబంధనలను ఒకే డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌పైకి తెస్తామని వివరించారు.రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుతూ సామాన్యుడికి సకాలంలో న్యాయం అందించడమే అందరి లక్ష్యం కావాలని చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. కోర్టుల్లో ఏళ్ల తరబడి కేసులు పెండింగ్‌లో ఉండకుండా లోక్ అదాలత్‌లు, ఆర్బిట్రేషన్, మధ్యవర్తిత్వం వంటి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం కూడా ప్రతివాదిగా ఉన్న వివాదాలను కోర్టుల సహకారంతో త్వరగా పరిష్కరించి ప్రజలకు ఊరట కల్పించాలనేది ప్రభుత్వ ఆలోచనగా చెప్పారు. పూర్వం తాటి ఆకులపై తీర్పులు రాసిన నాటి నుంచి నేడు ఏఐ పరిజ్ఞానం వాడే స్థాయికి న్యాయవ్యవస్థ ఎదగడం గొప్ప పరిణామమని అన్నారు. 1849లోనే అధికారిక గుర్తింపు పొందిన సీతానగరం రచ్చబండ ప్రజా కోర్టు చరిత్రను ఆయన గుర్తుచేశారు.గతంలో ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా ఇచ్చిన చారిత్రక తీర్పు రాజధాని అమరావతిని, రాష్ట్రాన్ని కాపాడిందని ముఖ్యమంత్రి ప్రశంసించారు. అలాగే ఏపీ హైకోర్టుకు తొలి మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన జస్టిస్ లీసా గిల్ చరిత్రలో నిలిచారని అభినందించారు. దేశ 9వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కోకా సుబ్బారావు రాజమండ్రి బార్ అసోసియేషన్‌లోనే ప్రాక్టీస్ చేశారని, టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు వంటి వీరులు ఇక్కడి నుంచే న్యాయవాద వృత్తిని చేపట్టారని గుర్తుచేసుకున్నారు. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ లక్ష్యంతో పాటు స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు కృషి చేస్తున్నామని, వచ్చే ఏడాది పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడంతో పాటు గోదావరి పుష్కరాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తామని సీఎం వెల్లడించారు. పుష్కరాల పవిత్ర స్నానాలకు రావాల్సిందిగా న్యాయమూర్తులను ఆయన సాదరంగా ఆహ్వానించారు.

బొలెరో - ద్విచక్ర వాహనం ఢీ - యువకుడు మృతి







తుగ్గలి, నవంబర్ 28.(ఆర్.టి.ఐ ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : మండల పరిధిలోని రాతన పొలిమేర సమీపాన మిట్ట బండ దగ్గర రోడ్డు ప్రమాదం శనివారం జరిగింది. తుగ్గలి మండలం కోతికొండ గ్రామానికి చెందిన 20 ఏళ్ల యువకుడు ధనంజయ్ బైక్ పై వెళ్తుండగా బొలెరో వాహనం ఢీకొనడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు మృతదేహాన్ని పరిశీలించి, పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. యువకుడి మృతితో కోతికొండ గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. కుటుంబ సభ్యుల రోదనలు మిన్నంటాయి.

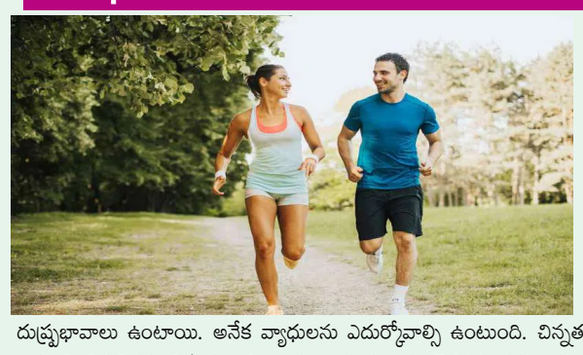
ఆర్టికా
* RNI. APTEL/2018/76797
* RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
RTI EXPRESS
తెలుగుదిన/మాసపత్రిక
ఎక్స్ ప్రెస్

గాలి కాలుష్యంతో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్



బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని గాలి కాలుష్యం పెంచుతున్నది. ఏటా లక్షల మంది ప్రాణాలను తీస్తున్నదని 2024 బయోమెడ్ సెంట్రల్ (బీఎంసీ) పబ్లిక్ హెల్త్ అధ్యయనం వెల్లడించింది. వాయు కాలుష్యం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు ఇరవై లక్షల మంది స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నట్లు ఈ సర్వే తేల్చింది. భారతదేశంతో సహా తక్కువ, మధ్య ఆదాయ దేశాలలో సంభవించే నాలుగు బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ మరణాలలో.. ఒకటి గాలి కాలుష్యం వల్లేనని కనుగొన్నది. ముఖ్యంగా.. నగరాలు, పట్టణ ప్రాంత యువకులు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నట్లు వెల్లడైంది. పీఎం 2.5 వంటి సూక్ష్మ కణాలు.. ఊపిరితిత్తుల రక్షణ వ్యవస్థను దాటుకొని రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయట. రక్త నాళాల్లో అడ్డంకులు సృష్టించి.. బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌కు కారణం అవుతున్నాయని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. మన దేశంలో మూడు దశాబ్దాలుగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కేసులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. గాలి కాలుష్యం వల్ల స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నవారిలో యువతే ఎక్కువగా ఉంటున్నదట. దాదాపు 20-30 శాతం స్ట్రోక్‌లు 50 ఏళ్లలోపు వారిలోనే సంభవిస్తున్నాయట. వీరిలో ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిలో 50 శాతం మంది శాశ్వత వైకల్యాలతో మిగిలిపోతున్నారట. ఈ పరిస్థితిని తప్పించుకోవాలంటే.. ఆకస్మికంగా బలహీనమవ్వడం, మాటలు తడబడటం, ముఖం వాలిపోవడం, శరీరం సమతుల్యత కోల్పోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడంతోపాటు ధూమపానం మానేయడం, చురుకైన జీవనశైలి, గాలి కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండటం, ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల స్ట్రోక్ ప్రమాదం నుంచి బయట పడొచ్చని చెబుతున్నారు.

40 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా రోజూ వీటిని తినాలి..
వృద్ధాప్యంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!



సాధారణంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా సరే వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ కచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే శరీరంపై తీవ్ర దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. చిన్నతనంలో సహజంగానే చాలా మంది చిరుతిళ్లను ఎక్కువగా తింటారు. కాస్త వయస్సు పెరిగిన తరువాత ఆ తిండి తగ్గుతుంది. కానీ వయస్సు మీద పడుతున్న తరువాత కూడి చిరు తిండిని తినడం శ్రేయస్కరం కాదు. ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తినే ఆహారం విషయంలో అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఆహారం పట్ల అశ్రద్ధ చేస్తే డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక 40 ఏళ్లకు పైబడిన తరువాత జంక్ ఫుడ్‌కు పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది.

టమాటాలు, చిలగడదుంపలు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ తినాల్సిన ఆహారాల్లో టమాటాలు కూడా ఒకటి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది కెరోటినాయిడ్స్ జాబితాకు చెందుతుంది. దీని వల్లే టమాటాలు ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. టమాటాలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. టమాటాలను రోజూ సూప్ లేదా జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వయస్సు మీద పడుతున్న వారికి సహజంగానే కంటి చూపు మందగిస్తుంది. అలాగే బీపీ పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవాలంటే చిలగడదుంపలను తరచూ తినాలి. వీటిల్లో పొటాషియం, బీటా కెరోటిన్, ఫైటో కెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీ పెరగకుండా చూస్తాయి. అలాగే కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. కళ్లను రక్షిస్తాయి.

కోడిగుడ్లు, పుట్ట గొడుగులు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. గుడ్డులోని పసుపు సొన తీసేసి కేవలం తెల్ల సొనను మాత్రమే తింటుండాలి. దీని వల్ల ప్రొటీన్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి. వీటి వల్ల ఉత్సాహంగా ఉంటారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీర నిర్మాణానికి ప్రోటీన్లు దోహదం చేస్తాయి. ఎముకలకు బలాన్ని అందిస్తాయి. వీటి వల్ల కండరాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు వారంలో రెండు సార్లు పుట్ట గొడుగులను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. వీటి వల్ల క్యాల్షియం, విటమిన్ డి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

యాపిల్ పండ్లు, బాదంపప్పు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ ఒక యాపిల్‌ను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్, బీపీ నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉండవు. అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటివి తగ్గుతాయి. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు నిత్యం గుప్పెడు బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి తింటుండాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా 40 ఏళ్లకు పైబడిన స్త్రీలు, పురుషులు ఆయా ఆహారాలను రోజూ తింటుంటే వృద్ధాప్యంలో ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

కాలి మడమల నొప్పులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువ సమయం పాటు చేస్తే ఎవరికైనా సరే సహజంగానే ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే కొందరికి వీటితోపాటు కాలి మడమలు కూడా నొప్పిగా ఉంటాయి. కాలి మడమల నొప్పి వచ్చేందుకు ఇంకా అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ఎక్కువ సేపు నిలబడి ఉన్నా, హై హీల్స్ ధరించే మహిళల్లో, శరీరంలో క్యాల్షియం లోపించడం, వ్యాయామం అసలు చేయకపోవడం, పోషకాల లోపం వంటి కారణాల వల్ల కూడా కాలి మడమల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే ఇవి సాధారణంగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో నొప్పి మరీ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. ఒక పట్టాన తగ్గదు. అలాంటప్పుడు చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్స్ ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచివి కావు. కిడ్నీలపై భారం పడేలా చేస్తాయి. కనుక సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల కాలి మడమల నొప్పులతోపాటు ఒళ్లు నొప్పులను సైతం సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

అల్లం నీళ్లు..

ఒక పాత్రలో తగినంత నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని అల్లం ముక్కలను వేసి బాగా మరిగించాలి. అనంతరం ఆ మిశ్రమాన్ని వడకట్టి తాగాలి. దీని వల్ల మడమల నొప్పులు వెంటనే తగ్గుతాయి. ఆ నొప్పుల నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు అన్ని రకాల నొప్పులను తగ్గేలా చేస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 2 సార్లు ఒక కప్పు మోతాదులో తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే ముఖాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకుని బాగా నీటిని తాగాలి. తరువాత కాళ్లను 5 నిమిషాల పాటు వేడి నీటిలో ఉంచాలి. అనంతరం మరో 3 నిమిషాల పాటు చల్లని నీటిలో ఉంచాలి. ఇలా 3 సార్లు చేయాలి. దీంతో మడమల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ చిట్కా నొప్పులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

లవంగం నూనె..

ఇక నొప్పులను తగ్గించడంలో లవంగ నూనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మడమలపై లవంగనూనె బాగా మర్దనా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నొప్పుల నుంచి వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. మనకు లవంగం నూనె మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. లేదా ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ ఫామ్‌లపై కూడా దీన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు. అలాగే కాలి మడమలు, ఒళ్లు నొప్పులు ఉన్నవారు పలు ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ నొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు గాను ఆలుగడ్డలు,కీరదోస, ఉసిరికాయలు, టమాటా, పచ్చి బొప్పాయి, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్ వంటి ఆహారాలు మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ ఆహారాల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు నొప్పులను తగ్గిస్తాయి.

ఆవ గింజల పొడి..

కాలి మడమల నొప్పులు తగ్గాలంటే ఆవ గింజలు కూడా బాగానే పనిచేస్తాయి. కొన్ని ఆవ గింజలను తీసుకుని మెత్తని పొడిలా మార్చాలి. అనంతరం ఒక బకెట్‌లో వేడి నీటిని తీసుకుని అందులో ముందుగా సిద్ధం చేసిన ఆవ గింజల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఆ బకెట్‌లో కాళ్లను ఉంచాలి. కాళ్ల మడమలు బాగా మునిగేలా కాళ్లను బకెట్ లో పెట్టాలి. ఇలా 15 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా కాలి మడమల నొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే ఆవ గింజల పొడికి బదులుగా రాక్ సాల్ట్ ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అర బకెట్ వేడి నీటిలో రాక్ సాల్ట్ వేసి కలిపి అనంతరం ఆ నీటిలో కాళ్లను ఉంచాలి. 15 నిమిషాల పాటు కాళ్లను ఉంచి తీసేయాలి. దీని వల్ల కూడా నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు, తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు అన్ని రకాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇలా ఈ చిట్కాలను పాటిస్తుంటే కాలి మడమల నొప్పులను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలు పోవాలంటే...



వర్షాకాలంలో సహజంగానే అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ. వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, సీజనల్ వ్యాధులు చుట్టుముడుతుంటాయి. మరోవైపు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వర్షపు నీరు, ఉక్కపోత, చెమట కారణంగా చర్మంపై దద్దుర్లు, దురద ప్రధానంగా కన్పిస్తుంటుంది. అయితే కొన్ని వంటింటి చిట్కాలతో సులభంగానే ఈ విరిగిన సమస్యల్నించి గట్టెక్కవచ్చంటున్నారు చర్మ ఎముకలు వైద్య నిపుణులు. స్నానానికి ముందు త్వరగా అతుక్కుంటాయి. ఒక స్పూన్ బేకింగ్ సోడాలో ఎముకలు నిర్మాణమవుతాయి. నిమ్మరసం పిండుకుని మిశ్రమంగా దంతాల నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మిశ్రమాన్ని స్నానానికి ముందు మొత్తం శరీరానికి మర్దనా చేసి 15-20 నిమిషాలుంచాలి. ఆ తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల విటమిన్ ఇ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది దురద సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఒక గిన్నెలో వేడి నీళ్లు తీసుకొని అందులో వేపాకులు వేయాలి. ఆ నీళ్లను స్నానం చేసే నీళ్లల్లో మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కలుపుకుని స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి 3 సార్లు చేస్తే దురద సమస్యల్నించి గట్టెక్కవచ్చు. చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం యాక్టివ్‌గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఆక్సీకరణ చేసేందుకు కొబ్బరి నూనె అద్భుతమైన ఔషధంగా చెప్పవచ్చు. సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడైనా స్నానానికి ముందు కొబ్బరినూనెను ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల మెదడు కణాలకు శరీరానికి మర్దన చేసుకుంటే చర్మానికి పోషక గుణాలు అందించడమే కాకుండా ఇన్‌ఫెక్షన్ నుంచి దూరం చేస్తుంది. జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది.

రాత్రి పూట నిద్రించడానికి ముందు బాదంపప్పును తిని పాలను తాగండి..
ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి..!



ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారాల్లో బాదంపప్పులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అనగానే మనకు ముందుగా గుర్తుకు వచ్చే పేర్లలో బాదంపప్పు కూడా ఒకటి. బాదంపప్పు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పప్పును రోజూ తింటుంటే అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే బాదంపప్పును రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా సూచిస్తుంటారు. అయితే బాదంపప్పును రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు తింటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా 7 లేదా 8 బాదంపప్పులు రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు తినాలి. అనంతరం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మానసిక ఆరోగ్యానికి..

రోజూ రాత్రి పూట బాదంపప్పును తిని పాలను తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే సీజన్లు గాఢ నిద్రలోకి మారి నవ్వుడు జారుకుంటారు. లేదా వాతావరణం నిద్ర లేమి చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస నాళాల్లో కఫం చేరుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయితే రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్యల తీవ్రత తక్కువగానే ఉంటుంది కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే మాత్రం ఈ సమస్యలు మరింత ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. అలాగే ఫ్లూ, ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, జ్వరం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ అనారోగ్యాల బారిన పడుతుంటారు. ఒక పట్టాన తగ్గవు. కానీ మన ఇంట్లో ఉండే పలు మసాలా దినుసులను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తిని ఎల్లప్పుడూ ఎక్కువగా ఉండేలా చేసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

ఇంగువ, పసుపు..

మన వంట ఇంటి పదార్థాల్లో ఇంగువ కూడా ఒకటి. దీన్ని కొందరు తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటారు. ఇది అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇంగువలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ బయోటిక్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. రోజూ వంటల్లో ఇంగువను వేసి వాడితే ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇమ్యూనిటీ పవర్ ఎల్లవేళలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే పసుపును కూడా మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఇది కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోజూ రాత్రి పూట పాలలో పసుపు కలిపి తాగాలి. లేదా పసుపును గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. వీటి వల్ల శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించి షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అయితే రాత్రి పూట నిద్రించడానికి కనీసం 30 నిమిషాల ముందు బాదంపప్పును తిని అనంతరం పాలను తాగాల్సి ఉంటుంది. పాలు అంటే అలర్జీ ఉన్నవారు సోయా పాలను తాగవచ్చు. గేదె పాల కన్నా ఆవు పాలను ఇలా తాగుతుంటే ఇంకా ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా బాదంపప్పు, పాలతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఆవు నెయ్యి..

ఆవు నెయ్యిలో ఉండే ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. ఆవు నెయ్యిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఆవు నెయ్యిలో ఉండే యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారాలపై చల్లి తీసుకోవచ్చు. లేదా గోరు వెచ్చని పాలు, నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా మసాలా దినుసులు, వంట ఇంటి పదార్థాలు మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తీసుకోవాలి.

ఎముకల దృఢత్వానికి..

బాదంపప్పులను తిని పాలను తాగితే శరీరంలో మెలటోనిన్ శాతం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే మరుసటి రోజు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. బద్దకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ఈ రెండింటిలోనూ క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కనుక ఈ రెండింటినీ రోజూ తీసుకుంటే ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఈ మసాలా దినుసులను తరచూ తీసుకోండి..
మీ శరీర రోగ నిరోధక శక్తి ఎప్పటికీ తగ్గదు..!



మిరియాలు, లవంగాలు..

మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో మిరియాలు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లను నయం చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. రోజూ రాత్రి గోరు వెచ్చని పాలలో మిరియాల పొడి కలిపి తాగుతుంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో ఒకటైన లవంగాలు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. రోజూ రాత్రి పూట ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను తిని గోరు వెచ్చని పాలు లేదా నీళ్లను తాగుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మెంతులు..

మెంతులను కూడా మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తాం. ఇవి కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ రాత్రి పూట మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే పరగడుపునే వాటిని తినాలి. ఇలా చేస్తుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మెంతులను నేరుగా తినలేకపోతే మెంతుల పొడిని మజ్జిగలో లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది.

దాల్చిన చెక్క..

ఇక వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో ఒకటైన దాల్చిన చెక్క కూడా మనకు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో మాంగనీస్, క్యాల్షియం, ఫైబర్, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారాలపై చల్లి తీసుకోవచ్చు. లేదా గోరు వెచ్చని పాలు, నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా మసాలా దినుసులు, వంట ఇంటి పదార్థాలు మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తీసుకోవాలి.

ఆర్టికి
* RNI. APTEL/2018/76797
* RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
తెలుగుదిన/మాసపత్రిక
RTI EXPRESS ఎక్స్ ప్రెస్

‘ఇండియా’ కూటమికి స్టాలిన్ షాక్?!



చెన్నై: నవంబర్ 30న ప్రారంభం కానున్న ప్రత్యేక పార్లమెంట్ సమావేశాలకు ముందు ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమికి డీఎంకే అధినేత ఎం.కె. స్టాలిన్ ఊహించని షాక్ ఇచ్చారు. డీలిమిటేషన్ (నియోజకవర్గాల పునర్విభజన) బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వాలని స్టాలిన్ నిర్ణయించుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తమ డిమాండ్లకు అంగీకరించడం వల్లే డీఎంకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ప్రత్యేక పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టనున్న డీలిమిటేషన్ బిల్లు ముసాయిదాపై చర్చించేందుకు, శనివారం ఉదయం స్టాలిన్ తన పార్టీకి చెందిన 22 మంది లోక్‌సభ, 8మంది రాజ్యసభ ఎంపీలతో సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో బిల్లుకు మద్దతు పలికేలా పార్టీ వైఖరిని ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. అసెంబ్లీ ఎన్నికల వరకు ఇండియా కూటమిలో భాగస్వామిగా ఉన్న డీఎంకే, ఇప్పుడు ఎన్డీయే ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనకు మద్దతు ఇవ్వడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది.

కేంద్రం అంగీకరించిన డీఎంకే ప్రధాన డిమాండ్లు

డీలిమిటేషన్ ప్రక్రియ వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు నష్టం జరగకుండా ఉండేందుకు డీఎంకే కేంద్రం ముందు రెండు ప్రధాన డిమాండ్లను ఉంచింది.వాటిని పరిష్కరిస్తామని కేంద్రం హామీ ఇచ్చినట్లు డీఎంకే నేతలు పేర్కొంటున్నారు. లోక్‌సభ స్థానాల్లో తమిళనాడుకు ప్రస్తుతం ఉన్న 7.18 శాతం వాటాను యథాతథంగా కాపాడాలి. రాష్ట్రాల సాపేక్ష ప్రాతినిధ్య నిష్పత్తిని 2051 వరకు (మరో 25 ఏళ్ల పాటు) మార్చకుండా స్తంభింపజేయాలి. ప్రస్తుతం ప్రతిపాదించిన సవరించిన ఫార్ములా ప్రకారం, రాష్ట్రాల మధ్య ఉన్న పార్లమెంటరీ ప్రాతినిధ్య పంపిణీ నిష్పత్తిని యథాతథంగా కొనసాగిస్తారు. అదే సమయంలో, దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాల్లో లోక్‌సభ, అసెంబ్లీ సీట్లను ఏకరీతిగా 50 శాతం మేర పెంచాలని ప్రతి పాదిస్తున్నారు.

21 ఏళ్ల తర్వాత ఒకే వేదికపై హరీశ్‌రావు, జగ్గారెడ్డి



సంగారెడ్డి: కాంగ్రెస్ నేత జగ్గారెడ్డి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తాజాగా ఒకే వేదికపై కలిశారు. అయితే వీరిద్దరూ కలవడం 21 ఏళ్ల తర్వాత ఇదే తొలిసారి కావడం రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తిని పెంచింది. అయితే ఇది రాజకీయ వేదిక కాదు.. ఓ పెళ్లి వేడుక. అది కూడా జగ్గారెడ్డి కుమారుని పెళ్లి వేడుక. దీనికి హరీష్‌రావును జగ్గారెడ్డి ఆహ్వానించడంతో వీరి కలయిక రెండు దశాబ్దాల తర్వాత అనివార్యమైంది. జగ్గారెడ్డి కుమారుడు భరత్ సాయి రెడ్డి వివాహానికి హరీశ్ హాజరయ్యారు. భరత్ సాయి రెడ్డి- కోడలు పాలక్ పటేల్‌లను హరీశ్ ఆశీర్వదించారు. అదే సమయంలో హరీష్-జగ్గారెడ్డిలు కబుర్లు చెప్పుకుంటూ కాసేపు ఉల్లాసంగా కనిపించారు. అయితే తనకు హరీశ్‌తో ఉన్న పరిచయం, 21 ఏళ్ల తర్వాత జరిగిన కలయికపై జగ్గారెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ ఇద్దరి మధ్య జరిగిన సమావేశంలో ఎలాంటి రాజకీయాలు, మతలబులు లేవని జగ్గారెడ్డి స్పష్టం చేశారు. 2004లో హరీశ్ రావు మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఆయనతో కలిసి తన ఛాంబర్‌లో భోజనం చేసేవాడినని జగ్గారెడ్డి గుర్తుచేశారు. ఆ తర్వాత తాను కాంగ్రెస్‌లోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు హరీశ్ రావును కలవలేదని తెలిపారు.

21 ఏళ్ల తర్వాత కలుసుకున్న హరీష్ రావు, జగ్గారెడ్డి

దాదాపు 21 ఏళ్ల తర్వాత తొలిసారిగా ఓ కుటుంబ కార్యక్రమంలో ఇద్దరం మళ్లీ కలుసుకున్నామని చెప్పారు. తన కుమార్తె వివాహానికి హరీశ్ రావును ఆహ్వానించలేకపోయానని, అయితే ఈ కుటుంబ వేడుకకు మాత్రం ఆయనను ఆహ్వానించానని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని హరీశ్ రావు మిస్ కావొద్దనే ఉద్దేశంతో పిలిచినట్లు పేర్కొన్నారు.

డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ మద్దతు: కేటీఆర్



హైదరాబాద్: డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ మద్దతు ఉంటుందని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రకటించారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల పార్లమెంట్ ప్రాతినిధ్యం తగ్గకూడదని ఆయన అన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ అమలుకు బీఆర్ఎస్ పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని ప్రకటించారు. తెలంగాణకు ఎలాంటి అన్యాయం జరిగినా సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన తన ఖాతాలో ట్వీట్ చేశారు. పార్లమెంట్‌లో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ప్రస్తుతం ఉన్న 24 శాతం ప్రాతినిధ్య వాటాను కాపాడాలని తాము నిరంతరం డిమాండ్ చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతిపాదిత విధానం ప్రకారం పార్లమెంట్ స్థానాలను 50 శాతం పెంచడంతో పాటు, 2051 వరకు రాష్ట్రాల మధ్య ప్రాతినిధ్య నిష్పత్తిలో మార్పులు చేయకుండా రక్షణ కల్పించాలని కోరారు. ఈ ప్రతిపాదన అమలైతే తెలంగాణలో లోక్‌సభ స్థానాలు ప్రస్తుతం ఉన్న 17 నుంచి 26కు పెరుగుతాయని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలే తమకు అత్యంత ముఖ్యమని పేర్కొంటూ, ఈ ప్రతిపాదనకు అనుకూలంగా తమ ముగ్గురు రాజ్యసభ సభ్యులు ఓటు వేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. మహిళా రిజర్వేషన్లకు తాము ఎప్పటి నుంచో మద్దతు ఇస్తున్నామని, వాటిని అమలు చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.ం

జమ్మూ కశ్మీర్‌కు కొత్త అడ్వకేట్ జనరల్.. ఎవరీ ఫైసల్ ఖాద్రీ?



శ్రీనగర్: జమ్మూ కశ్మీర్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతానికి కొత్త అడ్వకేట్ జనరల్ నియమితులయ్యారు. సీనియర్ న్యాయవాది సయ్యద్ ఫైసల్ ఖాద్రీ నియామకానికి లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా ఆమోదం తెలిపారు. దీంతో రెండేళ్లకు పైగా ఖాళీగా ఉన్న ఈ కీలక రాజ్యాంగబద్ధ పదవి భర్తీ కానుంది. 2024 అక్టోబర్‌లో అప్పటి అడ్వకేట్ జనరల్ డీసీ రైనా రాజీనామా చేసినప్పటి నుంచి ఈ పదవి ఖాళీగానే ఉంది. సయ్యద్ ఫైసల్ ఖాద్రీ జమ్మూ కశ్మీర్, లద్దాఖ్ హైకోర్టుల్లో సీనియర్ న్యాయవాదిగా పనిచేస్తున్నారు. పలు కీలక రాజ్యాంగపరమైన, సర్వీసు సంబంధిత కేసుల్లో ప్రభుత్వం, వివిధ శాఖల తరఫున వాదనలు వినిపించారు. 2020 డిసెంబర్ 3న ఆయనకు సీనియర్ అడ్వకేట్ హోదా లభించింది. 2024 అక్టోబర్‌లో అప్పటి అడ్వకేట్ జనరల్ డీసీ రైనా తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. కొత్త ప్రభుత్వం బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా నేతృత్వంలోని ఎన్నికైన ప్రభుత్వం అడ్వకేట్ జనరల్ పదవిని భర్తీ చేయాలని కోరుతూ వచ్చింది. తాజాగా మనోజ్ సిన్హా ఆమోదం తెలపడంతో నియామకానికి మార్గం సుగమమైంది. త్వరలో అధికారిక ఉత్తర్వులు వెలువడనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. అడ్వకేట్ జనరల్‌గా సయ్యద్ ఫైసల్ ఖాద్రీ కేంద్రపాలిత ప్రాంత ప్రభుత్వానికి ప్రధాన న్యాయ సలహాదారుగా వ్యవహరిస్తారు. హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టుల్లో కీలక కేసుల విచారణ సందర్భంగా ప్రభుత్వం తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు. పౌర, క్రిమినల్, రాజ్యాంగపరమైన అంశాల్లో ప్రభుత్వానికి న్యాయపరమైన సలహాలు అందిస్తారు. భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 165 ప్రకారం రాష్ట్ర అడ్వకేట్ జనరల్‌ను నియమిస్తారు. ప్రభుత్వానికి ప్రధాన న్యాయ సలహాదారుగా ఉండటంతో పాటు కోర్టుల్లో ప్రభుత్వ వాదనలు వినిపించడం ఆయన బాధ్యత. గవర్నర్ లేదా ప్రభుత్వం సూచించిన అంశాలపై న్యాయపరమైన అభిప్రాయాలు అందిస్తారు. అవసరమైనప్పుడు రాష్ట్ర శాసనసభ సమావేశాలు, కమిటీలకు హాజరై తన అభిప్రాయాలను వెల్లడించవచ్చు. అయితే అక్కడ ఓటు వేసే అధికారం ఉండదు. సయ్యద్ ఫైసల్ ఖాద్రీ కశ్మీర్ యూనివర్సిటీలో 2004లో ఎల్ఎల్‌బీ పూర్తి చేశారు. ఆయన తండ్రి ప్రొఫెసర్ అష్టల్ ఖాద్రీ కశ్మీర్ యూనివర్సిటీ న్యాయ విభాగానికి గతంలో అధిపతిగా, డీన్‌గా పనిచేశారు. క్రిమినల్ లా నిపుణుడిగా, అధ్యాపకుడిగా గుర్తింపు పొందారు. తండ్రి న్యాయరంగంలో విశేష అనుభవం కలిగిన వ్యక్తి కాగా, కుమారుడు కూడా అదే రంగంలో ఎదిగి తాజాగా జమ్మూ కశ్మీర్ అడ్వకేట్ జనరల్‌గా నియమితులయ్యారు.

భయంభయంగా బాల్యం.. భవితపై ప్రభావం

చదువులు, ర్యాంకుల పేరుతో విద్యార్థులపై తీవ్ర ఒత్తిళ్లు

ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో కొందరు టీచర్ల బాధ్యతారాహిత్యం

పిల్లల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం

ఇలాంటి చర్యలకు బాధ్యులపై చట్టంలో కఠిన శిక్షలు

పలు దేశాల్లో పాఠశాల పిల్లలపై భౌతికదాడులు నిషేధం

అలాంటివి ఇక్కడ కూడా అమల్లోకి రావాలంటున్న తల్లిదండ్రులు

అమరావతి: పాఠశాల అంటే పిల్లలకు భయపెట్టే ప్రదేశం కాదు.. భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే వేదిక. కానీ హోంవర్క్ చేయకపోయినా, మార్కులు తగ్గినా, చదువులో వెనుకబడినా కొందరు టీచర్లు విపరీతంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తిట్టి, బెదిరించి, అవమానిస్తున్నారు. బెత్తంతో కొట్టి శారీరకంగా శిక్షిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మార్కులు, ర్యాంకుల కోసం విద్యార్థులపై ఒత్తిడి విపరీతంగా పెంచుతున్నారు. ఫలితంగా పసిప్రాయం భయపడుతోంది. పిల్లల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. ఇది పెను అనర్థాలకు దారితీస్తోంది.

ప్రైవేటు పాఠశాలల్లోనే వేధింపులు

‘ దేశవ్యాప్తంగా 2024--25 విద్యాసంవత్సరంలో పాఠశాలల్లో 24.69 కోట్లమంది విద్యార్థులు చదువుతున్నట్లు యూనిఫైడ్ డిస్ట్రిక్ట్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టం (యూడైస్) గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. వీరిలో 9.59 కోట్లమంది ప్రైవేట్ అన్‌ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో ఉన్నారు. అంటే మొత్తం విద్యార్థుల్లో సుమారు 39 శాతం మంది ప్రైవేట్ స్కూళ్లలోనే చదువుతున్నారు. ‘ ఇటీవల 15 నగరాల్లో నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో 4 నుంచి 8 తరగతుల విద్యార్థుల్లో 42 శాతం మంది, 9 నుంచి 12 తరగతుల వారిలో 36 శాతం మంది పాఠశాలలో బుల్లీయింగ్ లేదా వేధింపులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిపారు. ‘ జాతీయ విద్యాపరిశోధన, శిక్షణ మండలి (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ) సర్వేలో 11 శాతం



మంది విద్యార్థులు తీవ్ర ఆందోళన, 14 శాతం మంది తీవ్ర భావోద్వేగాలు, 43 శాతం మంది ‘మూడ్’ మార్పుల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లు వెల్లడైంది. ‘ దేశవ్యాప్తంగా 13,044 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారని నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో (ఎన్‌సీఆర్‌బీ) గణాంకాల్లో తేలింది. ఇది మొత్తం ఆత్మహత్యల్లో 7.6 శాతం. ‘ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, వేధింపులు ఎదుర్కొనే పిల్లల్లో ఆందోళన, నిద్ర సమస్యలు, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ‘ బాల్యంలో ఎదురైన భయం, అవమానం కొన్ని సందర్భాల్లో దీర్ఘకాలిక అనర్థాలకు కారణం కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నాయి.

చట్టం ఏం చెబుతోంది?

విద్యార్థిని కొట్టడం తప్పు అన్నది అందరికీ తెలిసిన ప్రాథమిక నియమం. అయితే అందరి ముందు అవమానించడం, ‘నువ్వు పనికిరావు’ అంటూ తిట్టడం, ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం, తక్కువ మార్కులకు బెదిరించడం, గంటల తరబడి నిలబెట్టడం వంటి చర్యలు కూడా పిల్లల్లో భయం, ఆత్మన్యూనత భావాన్ని పెంచవచ్చు. 2009 విద్యాహక్కు చట్టంలోని సెక్షన్ 17 ప్రకారం పిల్లలకు శారీరక శిక్ష, మానసిక వేధింపులు నిషేధం. అదేవిధంగా జువెనైల్ జస్టిస్ చట్టంలోని సెక్షన్ 75 కింద పిల్లలపై క్రూరత్వానికి శిక్షలున్నాయి. తీవ్ర శారీరక లేదా మానసిక నష్టం, ప్రాణాపాయం వంటి పరిస్థితుల్లో కనీసం మూడేళ్ల నుంచి పదేళ్ల వరకు కఠిన కారాగారశిక్ష, రూ.5 లక్షల జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక వేధింపుల విషయంలో పోక్సో చట్టం కింద మరింత తీవ్రమైన నేరాలు నమోదు చేయవచ్చు. అందుకే పిల్లల భద్రత విషయంలో పాఠశాల యాజమాన్యాలు ఏమాత్రం రాజీపడకూడదు.

విదేశాల్లో ఇలా కుదరదు

పిల్లలపై వేధింపుల విషయంలో అనేక దేశాలు మరింత కఠిన విధానాలను అవలంబిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు వేల్స్‌లో 2022 మార్చి 21 నుంచి పిల్లలను శారీరకంగా శిక్షించడం చట్టవిరుద్ధం. పిల్లలకు పెద్దలతో సమానంగా దాడి నుంచి చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించారు. అమెరికాలో పలు రాష్ట్రాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో శారీరక శిక్షను నిషేధించాయి. ఆస్ట్రేలియా విద్యార్థుల భద్రత, గౌరవం, మానసిక ఆరోగ్యం, కుటుంబ భాగస్వామ్యం వంటి అంశాలపై ప్రత్యేకదృష్టి పెడుతోంది. ఈ ఏడాది అక్కడ జాతీయ యాంటీ--బుల్లీయింగ్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ అమలుకు చర్యలు ప్రారంభించారు.

మీ పిల్లల్ని ఇలా అడగండి

పిల్లలు స్కూల్ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత హోంవర్క్ చేశావా? ఎన్ని మార్కులు వచ్చాయి? అని మాత్రమే అడిగితే సరిపోదు. ఈరోజు స్కూల్లో ఎలా గడిచింది? ఎవరైనా నిన్ను ఇబ్బంది పెట్టారా? ఏ టీచర్ అంటే భయంగా ఉంది? ఏదైనా చెప్పాలనుకుంటున్నావా? అని తల్లిదండ్రులు ప్రతిరోజూ పిల్లలను అడగాలి. ఒక్కసారిగా పిల్లల్లో మార్పు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. స్కూల్‌కు వెళ్లడానికి ఇష్టపడకపోవడం, తరచు కడుపునొప్పి లేదా తలనొప్పి అని చెప్పడం, నిద్రలో మార్పులు, చదువుపై ఆసక్తి తగ్గడం, భయపడటం, ఒంటరిగా ఉండటం వంటి సంకేతాలను నిశితంగా గమనించాలి. కారణాలు కనుక్కుని అవసరమైతే పాఠశాలకు వెళ్లి ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడాలి.

టీచర్లు ఎలా నడుచుకోవాలి

‘ ఉపాధ్యాయుడు తన చేతిలో ఉన్నది కేవలం పుస్తకం కాదు.. పిల్లల భవిష్యత్తు అని గుర్తించాలి

‘ విద్యార్థి తప్పుచేస్తే అర్థమయ్యేలా వివరించి చెప్పాలి.. అంతేగానీ అవమానించకూడదు

‘ తక్కువ మార్కులు వస్తే కారణం తెలుసుకోవాలి.. ఇతర పిల్లలతో పోల్చకూడదు

‘ భయపెట్టి కాకుండా.. ప్రోత్సహించి చదివించాలి

‘ పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పులు కనిపిస్తే తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాలి

‘ కోపం వస్తే శిక్ష విధించకుండా పరిస్థితిని శాంతంగా ఎదుర్కోవాలి

‘ పిల్లలు తమ సమస్యలు చెప్పుకొనేలా సురక్షిత వాతావరణం కల్పించాలి

2024--25 యూడైస్ గణాంకాల ప్రకారం..

దేశవ్యాప్తంగా పాఠశాల విద్యార్థులు: 24.69 కోట్లు

ప్రైవేటు, అన్‌ఎయిడెడ్ పాఠశాలల విద్యార్థులు: 9.59 కోట్లు

మొత్తం విద్యార్థుల్లో ప్రైవేటు బడుల విద్యార్థుల శాతం: 39

టీచర్ల వేధింపులతో బలవన్మరణానికి పాల్పడిన విద్యార్థుల సంఖ్య: 13,044

భూతాపంతో మారిపోతున్న పూల పరిమళాలు..

పర్యావరణంలో ఏర్పడిన అసమతుల్యత పిచ్చుక మనుగడను ప్రశ్నార్థకం చేసింది. భూతాపం మితిమీరడం ఇప్పుడు పూల మీద ప్రభావం చూపిస్తోంది. పూల వాసనల్లో తేడాలు వస్తున్నాయి. పరపరాగ సంపర్కం జరగడానికి విడుదల కావాల్సిన సంకేతాలు కృతి తప్పుతున్నాయి. అడవిలో గాలి ఒక విచిత్రమైన సువాసనలతో నిండి ఉంటుంది. శాస్త్రవేత్తలు దీనిని భాష్పశీల సేంద్రియ సమ్మేళనాలుగా (వోలటైల్ ఆర్గానిక్ కాంపౌండ్స్) చెబుతారు. మొక్కలు, పూలు విడుదల చేసే ఈ రసాయన సమ్మేళనాలే ప్రకృతికి ప్రత్యేకమైన పరిమళాన్నిస్తాయి. ఇప్పుడు గ్లోబల్ వారి?మంగ్ ఈ సమతుల్యతకు విఘాతం కలిగిస్తోంది. వేడెక్కుతున్న భూమి, వాతావరణంలో మార్పులు ఈ సువాసనల స్వరూపాన్ని మార్చేస్తున్నాయి. దీంతో ఈ సువాసనల మీద ఆధారపడి నడుస్తున్న జీవావరణ వ్యవస్థ ఒడిదొడుకులకు లోనవుతోంది.

పరాగసంపర్కం!

పూలు విడుదల చేసే సువాసనలు తేనెటీగలు, సీతాకోకచిలుకలు వంటి కీటకాలను ఆకర్షిస్తాయి. తద్వారా పరాగసంపర్కం జరిగి, మొక్కల ప్రత్యుత్పత్తి, ఆహార పంటల దిగుబడికి దోహదం చేస్తుంది.

వాసన ఒక రక్షణ కవచం!

ఏదైనా కీటకం లేదా శత్రువు మొక్కలపై దాడి చేసినప్పుడు, మొక్కలు ప్రత్యేకమైన రసాయన వాసనలను విడుదల చేసి ఇతర మొక్కలను అప్రమత్తం చేస్తాయి. ఈ వాసన వాటికి ఒక సమాచార వ్యవస్థ. వాసన అందగానే ఆ కీటకాలను తినే పెద్ద కీటకాలు, పక్షులు వచ్చి చేరతాయి.





వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం!

ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం, కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడటం, వాతావరణంలో కాలుష్యం పెరగడం వల్ల ఈ సువాసనల విడుదల చక్రం అస్తవ్యస్తమవుతోంది. మొక్కలు అధిక వేడికి గురవడం వల్ల అవి విడుదల చేసే సువాసనల పరిమాణం, నాణ్యతలో మార్పు వస్తోంది. అవి విడుదల చేసే భాష్పశీల సేంద్రియ సమ్మేళనాల పరిమాణం, వాటి రసాయన కూర్పు మారిపోతున్నాయి. కొన్ని పూలు తమ సహజ సువాసనను కోల్పోతుండగా, మరికొన్ని భిన్నమైన వాసనలను విడుదల చేస్తున్నాయి. వాతావరణంలో పెరిగిన కాలుష్య కారకాలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల పూల నుంచి వెలువడే సువాసన అణువులు గాలిలో ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించకముందే విచ్ఛిన్నమైపోతున్నాయి అంటే పూల పరిమళం ఆ మొక్క నుంచి ప్రయాణం మొదలుపెట్టి మరో మొక్కకు చేరకముందే గాలిలోనే నశిస్తోంది.

పర్యావరణంపై చూపించే పరిణామాలు!

మొదట చెప్పుకున్నట్లు సువాసన ఒక సమాచార వ్యవస్థ. ప్రకృతిలో ఈ ‘వాసనల భాష’మారిపోవడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యతకు మరో కొత్త సవాల్ ఎదురవుతోంది. పూల సువాసనలను పసిగట్టి వాటి వద్దకు చేరుకునే తేనెటీగలు, ఇతర పరాగసంపర్క కీటకాలు, మారిన వాసనల వల్ల పూలను కచ్చితంగా గుర్తించలేక దారి తప్పుతాయి. కీటకాలు పూలను సరిగ్గా గుర్తించలేకపోతే పరాగసంపర్కం తగ్గిపోతుంది. ఇది అడవుల విస్తరణపైనే కాకుండా, మనం తినే పండ్లు, కూరగాయలు, ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తిపై కూడా తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది ఆహార భద్రతకు మరో సవాల్. భూతాపం కేవలం ఉష్ణోగ్రతలను పెంచడమే కాకుండా, ప్రకృతిలోని జీవరాశులు ఒకదానితో ఒకటి మౌనంగా సంభాంచుకునే ‘సువాసనల వారధి’ని కూడా కూల్చివేస్తోంది.

మళ్లీ ట్రంప్ సుంకాల బాణం

అంతర్జాతీయంగా ఛీత్కారాలు ఎదురైనా, స్వదేశంలో న్యాయస్థానాలు కాదన్నా అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రపంచ దేశాలను వేధించటానికే నిశ్చయించు కున్నట్టు కనబడుతోంది. తాజాగా అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధి జెమిసన్ గ్రీర్ ఇచ్చిన నివేదిక (యూఎస్‌టీఆర్) మన దేశంతోపాటు చైనా, జపాన్ తదితర 14 దేశాలపై అదనపు సుంకాలు విధించాలని సిఫార్సు చేసింది. వచ్చే ఏడాది అమలయ్యే ఈ సిఫార్సుల్లో మన దేశానికే కాస్త వెసులుబాటు దొరికినట్టు. కానీ దానికో మెలికవుంది. భారత్‌తో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరితే 17 శాతం సుంకాలు, లేనట్టయితే 25 శాతంపెంచాలని నివేదిక సిఫార్సు చేసింది. మొన్నీమధ్యే ట్రంప్ చైనాలోని షెన్‌జెన్ పోయి చైనా, రష్యా అధినేతలతో త్రైపాక్షిక సమావేశం జరిపారు. ప్రపంచానికి ఒరిగిందేమీ పెద్దగా లేకపోయినా, కనీసం వాళ్ల ముగ్గురిమధ్యా ఏదో మేర అవగాహన కుదిరిందన్న అభిప్రాయం కలిగింది. కానీ పదిరోజులు దాటకుండానే ట్రంప్ సుంకాల అస్త్రం బయటికి తీశారు. గత అదనపు సుంకాలు చెల్లబోవని అక్కడి సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిచ్చాక మొన్న మార్చిలో యూఎస్‌టీఆర్ ప్రక్రియ మొదలైందంటేనే ట్రంప్ దురుద్దేశం అర్థమవుతుంది. ఈసారి సాకు చిత్రమైనది. ఇప్పుడు సుంకాలు విధించబోయే దేశాలన్నీ మార్కెట్ డిమాండ్‌కు మించి సరుకుల్ని ఉత్పత్తి చేయగల సామర్థ్యంలో ఉన్నాయట! అందుకని యూఎస్‌టీఆర్‌లోని సెక్షన్ 301 కింద దర్యాప్తు మొదలెట్టి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారట. నివేదికను నిశితంగా పరిశీలిస్తే ఆరు ఆగ్నేయాసియా దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలపైనా, చైనాపైనా అమెరికా



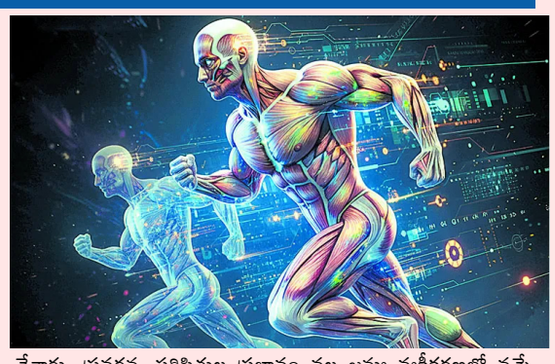
శీతకన్నేసిందని తెలుస్తుంది. ఫిలిప్పీన్స్‌లోని మనీలాలో ఇటీవలి ఆగ్నేయాసియా దేశాల (ఆసియాన్) శిఖరాగ్ర సదస్సుకు ట్రంప్ హాజరయ్యారు. అయినా ఆయనలో సామరస్య ధోరణి లేకపోగా, వాటివల్ల అమెరికా నష్టపోతున్నట్టు చిత్రిస్తున్నారు. అమెరికా వాలకం చూస్తే దానికి నిర్దిష్టమైన వ్యూహాత్మక విధానాలున్నట్టు అనిపించదు. మిత్ర దేశాలు, వాణిజ్య భాగస్వామ్య దేశాలు, దీటుగా పోటీ ఇచ్చే దేశాలు అనే విచక్షణ కనబడదు. నివేదిక చెబుతున్నట్టు నిజంగా ఇవి వచ్చే ఏడాదినుంచి అమల్లోకొస్తే, అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ముందునాటి సుంకాల్ని దాదాపు చెల్లించక తప్పని స్థితి ఏర్పడుతుంది. యూఎస్‌టీఆర్ రెండు నెలలు దర్యాప్తుచేసి, మొన్న మేలో నివేదికఇచ్చింది. కానీ దేశంలో మధ్యంతర ఎన్నికలు, మనీలా శిఖరాగ్రం, షెన్‌జెన్ త్రైపాక్షిక సమావేశం వగైరాలు ముగిశాక ఈ ప్రకటన చేయాలని ట్రంప్ నిర్ణయించుకున్నట్టున్నారు. అమెరికా ఒత్తిళ్ల కారణంగా తప్పనిసరై వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్న ఇండొ నేసియా, మలేసియా తదితర దేశాల్లో పాలకులపై జనం ఆగ్రహోదగ్రులవుతున్నారు. దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని కుదువపెట్టారన్న విమర్శలొస్తున్నాయి. వారు దిక్కుతోచని స్థితిలోపడి తమ నిర్ణయంవల్లే అమెరికా సుంకాలు పది పన్నెండు శాతం మించలేదని సర్దిచెప్పుకుంటున్నారు. కానీ తాజా నిర్ణయం అమలైతే ఇవి ఒకేసారి 20 నుంచి 35 శాతానికి ఎగబాకుతాయి. మరి ఆ ఒప్పందాలవల్ల ఏం ప్రయోజనం ఉన్నట్టు? తన వ్యూహం బెడిసికొడుతుందని ట్రంప్ గ్రహించలేకపోతున్నారు. ఆయననిర్ణయంవల్ల అవతలి దేశానికి కలిగే నష్టం మాటేమోగానీ... సరుకుల ధరలు మరింత పెరిగి అమెరికా వ్యాపారుల, వినియోగదారుల నడ్డి విరగడం ఖాయం. బెదిరింపులు, ఒత్తిళ్ల ద్వారా వేరే దేశాలను లొంగదీసి దేశ సంపద పెంచాలని ట్రంప్ అనుకుంటేఅది తెలివితక్కువతనం. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ అభివృద్ధి అనేది పరస్పర సహకారం, ప్రతి దేశమూ ఎదిగేందుకు తగిన వాతావరణం కల్పించడంలోనే ఉంటుంది తప్పఇలాంటి బెదిరింపులవల్ల కాదు. ఇంతకూ మన ఆత్మనిర్భర భారత్, మేకిన్ ఇండియా, ప్రధాన రంగాలకు బ్యాంకుల రుణ సదుపాయం, చైనానుంచి ముడిసరకు దిగుమతి వగైరాలవల్ల తమ ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటున్నాయని నివేదిక అంటున్నది. ఈ వరస చూస్తుంటే ప్రపంచ దేశాలన్నీ తన మోచేతి నీళ్లు తాగి పడివుండాలని అమెరికా భావిస్తున్నట్టు కనబడుతోంది. ట్రంప్ మరో రెండేళ్ల ఏలుబడి ఎప్పుడు ముగుస్తుందాఅని ప్రపంచ దేశాలు ఎదురుచూస్తున్నాయి. ఆ తర్వాతైనా తీరు మారకపోతే అవితమ దారి తాము చూసుకుంటాయి. ఈలోగా అమెరికాకు జ్ఞానోదయమైతే దానికేమంచిది!

ఆర్టికల్ తెలుగుదిన/మాసపత్రిక
* RNI. APTEL/2018/76797
* RNI. APTEL/2019/15838
www.rtiexpressnews.com
RTI EXPRESS ఎక్స్ ప్రెస్

కండరాలకూ జ్ఞాపకాలు!

కండరాలను ఎంత ఉపయోగిస్తే అంత ప్రయోజనం

'ప్రతికూల జ్ఞాపకాల'తో పట్టు సడలే అవకాశం



తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి వంటి మాటలు వినగానే.. అవి మన మెదడు సొత్తే అనుకుంటాం. కానీ, మన శరీరం అంతటా అల్లుకొని ఉండే కండరాలకు కూడా సొంత తెలివితేటలు, జ్ఞాపకాలు ఉంటాయట. ఇది ఆశ్చర్యంగా అనిపించవచ్చు గానీ, వాస్తవం. అంతెందుకు..? వ్యాయామం చేస్తే కండరాలు బలంగా పెరుగుతాయని మనకు తెలుసు. అయితే, మానేసిన కొన్నాళ్లకు ఆ విషయాన్ని మనం మర్చిపోవచ్చు. కానీ, కండరాలు మాత్రం మర్చిపోవట. మళ్లీ కొన్నేళ్ల తర్వాత తిరిగి మొదలు పెట్టినా, మన కండరాలు గతంలో కన్నా చప్పున స్పందిస్తాయని అధ్యయనాల్లో తేలింది. కండరాలకూ సొంత తెలివితేటలతో కూడిన జ్ఞాపకాలుంటాయట. మీరు కండరాలను ఎంతగా ఉపయోగిస్తే, అవి మీ శరీరానికి అంత ఎక్కువ శాశ్వత ప్రయోజనకరమైన వనరుగా మారుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. సైకిల్ తొక్కేట ప్పుడు శరీరంలో కండరాలు కలిసికట్టుగా సమన్వయంతో కదలటం నేర్చుకుంటాయి. ఆ చలనశీలతను చిరకాలం పాటు గుర్తుపెట్టుకుంటాయి.

జ్ఞాపకాలతో మరింత వేగంగా!

కండరాల ఎపిజెనెటిక్ జ్ఞాపకశక్తిపై షార్పుల్స్ విశేష పరిశోధనలు చేశారు. ప్రవర్తన, పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల జన్యు వ్యక్తీకరణలో వచ్చే మార్పులను ఎపిజెనెటిక్ మార్పులు అంటారు. అంటే, జన్యువులు మారవు, కానీ అవి పనిచేసే విధానం మారుతుంది. వ్యాయామంతో కలిగే జన్యు వ్యక్తీకరణ మార్పులకు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలను కండరాలు చిరకాలం గుర్తుంచుకుంటాయని షార్పుల్స్ పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. కొన్ని నెలలు లేదా ఏళ్ల విరామం తర్వాత మళ్లీ వ్యాయామం ప్రారంభించినప్పుడు పాత జ్ఞాపకాల ఆధారంగా మొదట్లో కన్నా వేగంగా కండరాలు బలం పుంజుకుంటాయని ఆయన కనుగొన్నారు.

చప్పున గుర్తుతెచ్చుకుంటాయి

మన కండరాల్లోని కణాలు.. శరీర కదలికలను, వ్యాయామాన్ని కలకాలం గుర్తుపెట్టుకోగలవు. అవసరమైనప్పుడు వాటిని మళ్లీ చప్పున గుర్తుతెచ్చుకోవటమే కాకుండా మొదట్లో కన్నా చప్పున స్పందించగలవని ఇటీవల వైద్య పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. 'మానవ శరీరంలో అవయవాల చుట్టూ ఉండే కండరాల్లోని కణాలు విలక్షణమైనవి. అవి పొడవుగా, పల్చగా, పోగుల మాదిరిగా ఉంటాయి. నిద్రాణంగా ఉండే ఈ మూల కణాలు శరీర కదలికలు/వ్యాయామం వల్ల వత్తిడి కలిగినప్పుడు లేదా గాయం తగిలినప్పుడు చైతన్యవంతమై కండర వృద్ధికి దోహదపడతాయి. చాలా ఏళ్ల తర్వాత మనం మళ్లీ వ్యాయామం చేసినా గతంలో కన్నా చప్పున స్పందిస్తాయని మా పరిశోధనల్లో తేలింది' అంటారు కండర శాస్త్రవేత్త డా. ఆడమ్ షార్పుల్స్. ఆయన ఓస్లోలోని నార్వేజియన్ స్కూల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్ సైన్సెస్‌లో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్నారు.

ప్రతికూల జ్ఞాపకాలు!

కండర కణాలు అన్ని వేళలా 'సానుకూల జ్ఞాపకాల'తోనే స్పందించాలనేం లేదు. ఒక్కోసారి 'ప్రతికూల జ్ఞాపకాల'తోనూ ప్రతిస్పందించవచ్చు. ప్రతికూలతకు వ్యాధి కూడా కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు.. పదేళ్ల క్రితం రొమ్ము కేన్సర్‌కు చికిత్స పొందిన మహిళల్లో కండరాలు 'ప్రతికూల జ్ఞాపకాల' వల్ల వారి వయసుకు మించి పట్టు సడలి, క్షీణించటాన్ని షార్పుల్స్ గుర్తించారు. వారితో ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయించినప్పుడు కండరాలు వయసుకు తగిన రీతిలో పున రుజ్జీవనం పొంది పటుత్వం పెంచుకోగలిగాయి. ప్రతికూల జ్ఞాపకాలపై సానుకూల జ్ఞాపకాలు పైచేయి సాధించటం వల్లనే ఇది సాధ్యమైందని ఆయన అంటారు.

మనిషి 'తిరుగుడు' ఎక్కువైంది!

సంచార గతిని మార్చేసిన పారిశ్రామిక విప్లవం
సగానికి పడిపోయిన జలచరాల సంచారం..
40 రెట్లు పెరిగిన మానవుల కదలికలు



స్పెషల్ డెస్క్: 1850ల నాటి మాట... అప్పట్లో ఒక ప్రాంతం నుంచి మరో ప్రాంతానికి వెళ్లాలంటే నడకే ప్రధాన సాధనం. కానీ, 2025 నాటికి పూర్తిగా పరిస్థితి మారిపోయింది. ఎక్కడికైనా వెళ్లాలంటే కార్లు, బస్సులు, మోటారు సైకిళ్లు, రైళ్లు, విమానాలు.. ఇలా ఎన్నో మార్గాలు. అందుకే, ఇప్పుడు నడక అనేది ఏకంగా ఏడో స్థానానికి వెళ్లిపోయింది. భూమిపై ఉన్న జలచరాల సంచారం (టోటల్ బయోమాస్ మూవ్‌మెంట్ - టీబీఎం) పారిశ్రామిక విప్లవం తరువాత.. సగానికి తగ్గిపోయింది. అదే సమయంలో మనుషులు అటూ ఇటూ తిరగడం 40 రెట్లు పెరిగింది. సుప్రసిద్ధ నేచర్ జర్నల్‌కి చెందిన 'నేచర్ ఎకాలజీ అండ్ ఎవల్యూషన్' విభాగంలో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఈ ఆసక్తికర వివరాలు వెల్లడించింది. భూమిపై జలచరాల సంచారం (టోటల్ బయోమాస్ మూవ్‌మెంట్ - టీబీఎం) పారిశ్రామిక విప్లవం తరువాత తగ్గిపోవడానికి (ప్రధాన కారణం.. చేపలు, తిమింగలాలను మనుషులు వేటాడటమే. చెప్పాలంటే మొత్తం మానవుల టీబీఎంలో.. భూమిపై ఉన్న జంతువులు, జలచరాలు, పక్షుల టీబీఎం ఆరోవంతు మాత్రమేనట. ప్రస్తుతం మానవ సంచారంలో దాదాపు 65 శాతం.. మోటారు వాహనాల ద్వారానే జరుగుతోంది. నడక ద్వారా 20 శాతం ఉంటే.. సైకిల్ ద్వారా జరుగుతున్నది మరో 20 శాతం. విమానాల ద్వారా తిరుగుతున్నవారు 10 శాతం కాగా, రైల్వేల ద్వారా ప్రయాణిస్తున్నవారు 5 శాతం.

ఆ నాలుగూ కారణం

ఈ అధ్యయనంలో అమెరికా, జర్మనీ, ఇజ్రా యెల్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు పాలుపంచుకున్నారు. వీరు మానవ ప్రయాణాలు పెరగడానికి కార ణాలుగా ప్రధానంగా 4 అంశాలను పేర్కొన్నారు.

జనాభా పెరుగుదల,,మోటారు వాహనాల వాడకం పెరగడం ,శిలాజ ఇంధనాల వినియోగంలో వృద్ధి,ప్రయాణాలకు అనువైన సదుపాయాలు, సౌకర్యాల ఏర్పాటు,అధిక ఆదాయ దేశాల్లో ఉన్నవారు ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు 16 శాతం. మొత్తం జనాభా కదలికల్లో వీరిదే దాదాపు 30 శాతం.,అల్పాదాయ దేశాల్లో ఉన్న వారు ప్రపంచ జనాభాలో 9 శాతం. మొత్తం జనాభా సంచారంలో వీరి వాటా కేవలం 4 శాతమే.

95 శాతానికి పెరిగింది

1850లలో..ఈ భూమిపై మొత్తం క్షీరదాల్లో క్రూర మృగాల (జలచరాలు, వన్యప్రాణులు) బరువు 50 శాతం ఉంటే.. మానవులు, ఇతర పెంపుడు జంతువుల బరువు 50 శాతం ఉండేది. 2020 నాటికి మానవులు, ఇతర పెంపుడు జంతువుల బరువు ఏకంగా 95 శాతానికి పెరిగిపోయింది.

ఏమిటీ టోటల్ బయోమాస్ మూవ్‌మెంట్

మనుషుల జనాభాతో పోలిస్తే భూమిపై పక్షులు, జంతువులు చాలా ఎక్కువ కదా, మరి అవి ప్రయాణించే దూరం కంటే మనుషులు ప్రయాణించే దూరం ఎక్కువ కావడం ఏమిటి? అనే సందేహం చాలామందికి వస్తుంది. అందుకు ప్రధాన కారణం దీన్ని గణించడానికి తీసుకునే ప్రమాణమే. పర్యావరణ ఆరోగ్యం, సహజ వనరుల వినియోగం, పర్యావరణంపై మానవుల ప్రభావం వంటి అంశాలు అంచనా వేసేందుకు శాస్త్రవేత్తలు 'టోటల్ బయోమాస్ మూవ్‌మెంట్'ను ఉపయోగిస్తారు. దీని ప్రమాణమే గ్రాస్ టన్ను కిలోమీటర్లు (జీటీకే). ఒక ప్రాణి బరువును, అది ఒక ఏడాదిలో ప్రయాణించిన దూరంతో గుణిస్తే వచ్చేదే జీటీకే. ఎంత ఎక్కువ బరువు ఉంటే అంత ఎక్కువ జీటీకే అన్నమాట. చాలా పక్షులు ఏటా కొన్ని వేలు, లక్షల కిలోమీటర్లు వలస పోతుంటాయి. కానీ వాటి బరువు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల వాటి టీబీఎం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

యూపీఐ లావాదేవీల్లో గుత్తాధిపత్యం!

రెండు సంస్థల చేతుల్లోనే 80 శాతం వాటా

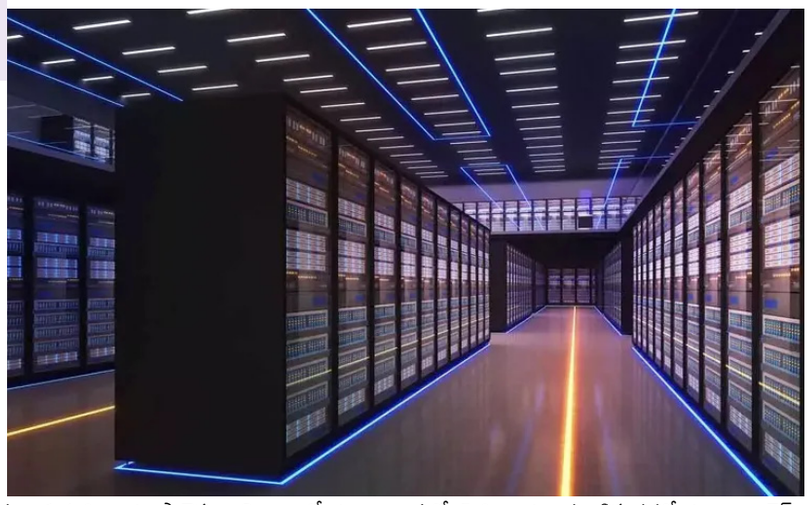
దీన్ని తగ్గించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి

ఆర్థిక శాఖ, ఆర్‌బీఐని కోరిన ఐఎఫ్ఎఫ్



న్యూఢిల్లీ: యూపీఐ లావాదేవీల్లో 80 శాతాన్ని కేవ లం 2 సంస్థలు (ఫోన్‌పే, జీపే) నియంత్రిస్తున్నాయంటూ.. ఈ ఏకాగ్రత రిస్కును తగ్గించేందుకు చ ర్యలు తీసుకోవాలని ఆర్థిక శాఖ, ఆర్‌బీఐని ఇండి యా ఫిన్‌టెక్ ఫౌండేషన్ (ఐఎఫ్ఎఫ్) కోరింది. ఫిన్ టెక్ పరిశ్రమకు స్వీయ నియంత్రణ మండలిగా వ్య వహరిస్తున్న ఐఎఫ్ఎఫ్.. ఇందుకు సంబంధించి వి ధాపరమైన సూచనలు చేసింది. ఐఎఫ్ఎఫ్‌లో భాగమైన ఫిన్‌టెక్ సంస్థలతో విస్తృతమైన సంప్రదింపుల అనంతరం వీటిని రూపొందించినట్టు తెలిపింది. యూపీఐపై 30 థర్డ్ పార్టీ అప్లికేషన్ ప్రొవైడర్లు (టీపీఏపీలు) ఉండగా.. 80 శాతానికిపైగా లావాదేవీలు రెండు సంస్థల నియంత్రణల్లోనే ఉన్నాయి. ఈ రెండు సంస్థలు దోపిడీ ధరలతో (భారీ తగ్గింపులు, క్యాష్ బ్యాక్ ఆఫర్లు)తమ ఆధిపత్యాన్ని కాపాడుకుంటాయి. ముఖ్యంగా చిన్న సంస్థలు, దేశీ పోటీదారులను పోటీపడకుండా చేస్తాయి. ప్రభుత్వానికి చెందిన భీమ్ ప్లాట్‌ఫామ్ సైతం ఈ ద్వందాధిపత్యం దెబ్బకు మార్కెట్ వాటాను కోల్పోయింది. యూపీఐ లావాదేవీలను నగదుగా మార్చుకునే అవకాశం (ఎండీఆర్ చార్జీలు) లేకపోవడం, ఇప్పటికే కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న సంస్థలకు ఉన్న నిధుల వెసులుబాటు.. కొత్త సంస్థలు, చిన్న సంస్థల ప్రవేశానికి గట్టి అవరోధంగా నిలుస్తాయి. పోటీని అణచివేస్తాయి. ఒక సంస్థ గరిష్టంగా 30 శాతం లావాదేవీలకే సేవలు అందించాలన్న పరిమితిని అమలు చేయడంలో ఎన్‌పీసీఐ జాప్యం చేస్తుండడం నిర్వహణపరమైన సవాళ్లను, ఏకాగ్రత రిస్కును తెలియజేస్తుంది. ఎన్‌పీసీఐ ఈ పరిమితి అమలు చేయడానికి ముందుగానే ఈ సంస్థలు మరింత పెద్దవిగా అవతరించేందుకు అనుమతించడం.. వ్యూహాత్మకమే అనిపిస్తోంది. ఈ ఏకాగ్రత రిస్కును తగ్గించేందుకు బడా రెండు యూపీఐ సంస్థలు (టీపీఏపీలు) కాకుండా మిగిలిన వాటికి యూపీఐ ప్రోత్సాహకాల్లో అధిక వాటా అందుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే సదరు రెండు అతిపెద్ద టీపీఏపీలు ప్రోత్సాహకాల్లో అధిక భాగాన్ని పొందుతాయి. ఒక టీపీఏపీకి ప్రోత్సాహకాల్లో 10 శాతం గరిష్ట పరిమితి విధించాలి.

దేశంలో డేటా సెంటర్ల దూకుడు..
త్వరలోనే డబుల్..



ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉన్న వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే దేశీయంగా డేటా సెంటర్ల (డీసీ) సామర్థ్యం 2027 నాటికి రెట్టింపు కానుంది. ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేస్తే 2030 నాటికి అయిదు రెట్లకు పెరగనుంది. డేటా లోకలైజేషన్ చట్టాలు, సానుకూల నియంత్రణ విధానాలు, ప్రభుత్వాల నుంచి సబ్సిడీలు, క్లౌడ్ వినియోగం పెరుగుతుండటం మొదలైన అంశాలు ఇందుకు దోహదపడనున్నాయి. మెక్వారీ ఈక్విటీ రీసెర్చ్ ఒక నివేదికలో ఈ విషయాలు వెల్లడించింది. దీని ప్రకారం ప్రస్తుతం భారత్‌లో 1.4 గిగావాట్ల డీసీ సామర్థ్యం ఉండగా, 1.4 గిగావాట్ల ప్రాజెక్టులు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. మరో 5 గిగావాట్లు ప్రణాళిక దశలో ఉన్నాయి. టెక్ దిగ్గజం గూగుల్ వచ్చే అయిదేళ్లలో భారత్‌లో 15 బిలియన్ డాలర్లు ఇన్వెస్ట్ చేయనుంది. దీనికి తోడు టీసీఎస్ సైతం 6.5 బిలియన్ డాలర్లు ఇన్వెస్ట్ చేయనుండగా, మెటా-గూగుల్ భాగస్వాములుగా జామ్‌నగర్‌లో సమగ్ర ఏఐ డేటా సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు జియో ఇటీవల ప్రకటించింది. అలాగే ఏడబ్ల్యూఎస్ భారత్‌లో క్లౌడ్ కెపాసిటీని 2030 నాటికి 13 బిలియన్ డాలర్స్ పెట్టుబడులు పెట్టనుంది.

ఈవీలకు 'చార్జింగ్' పెంచాలి!

- ప్రతి వెయ్యి ఈవీలకు 5 చార్జింగ్ స్టేషన్లే
- అమెరికా, చైనా, నార్వేలతో పోలిస్తే తక్కువే
- దేశంలోని 30వేల స్టేషన్లలో పనిచేస్తున్నవి సగమే
- 2030 నాటికి దేశంలో 1.32 లక్షల స్టేషన్లు అవసరం



2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి ఆరు నెలల్లో (ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్) దేశంలో 91,726 విద్యుత్ వాహనాలు (ఈవీ) అమ్ముడయ్యాయి. గతేడాది ఇదే సమయంలో అమ్ముడైనవి 44,172 మాత్రమే. కానీ ఇందుకు తగ్గట్టుగా చార్జింగ్ స్టేషన్లు పెరగడం లేదు. ఈ ఏడాది ఆగస్టు నాటికి దేశంలోని పబ్లిక్ చార్జింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య 30లు. ఇందులో పనిచేస్తున్నవి 14,450. దేశంలో ఈవీలు పెరుగుతున్నంత వేగంగా చార్జింగ్ స్టేషన్లు పెరగడం లేదు. ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆటోమొబైల్ డీలర్స్ అసోసియేషన్ (ఫడా) గణాంకాల ప్రకారం.. 2024-25లో మొత్తంగా అమ్ముడైన ఈవీలు 1.1 లక్షలు. అదే, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఆరు నెలల్లోనే అమ్మకాలు 90 వేల మార్కును దాటేశాయి. 2014-15లో మొత్తం కొత్త వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్లలో ఈవీల వాటా కేవలం 0.01 శాతం. అదే 2024-25లో 7.31 శాతం. కానీ ఇందుకు తగ్గట్టుగా పబ్లిక్ చార్జింగ్ స్టేషన్లు పెరగడం లేదు. 2021-22లో దేశంలో ఉన్న స్టేషన్లు 1,800. ఈ ఏడాది ఆగస్టు నాటికి ఇవి 30 వేలకు పెరిగాయి. ఇందులో 15,550 పనిచేయడం లేదు.



ప్రతి 50 కి.మీ.కి ఒకటి

కేంద్ర ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం.. ఈ ఏడాది జూన్ నాటికి దేశంలోని 91 శాతం జాతీయ రహదారుల్లో ప్రతి 50 కిలోమీటర్లకు కనీసం ఒక ఫాస్ట్ చార్జింగ్ స్టేషన్ ఉంది. ప్రపంచంలోని అగ్ర దేశాలతో పోలిస్తే మనదేశంలో చార్జింగ్ స్టేషన్లు, అందులోనూ ఫాస్ట్ చార్జింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య తక్కువే. చైనాలో ప్రతి 100 కిలోమీటర్లకు 100 స్టేషన్లు ఉన్నాయి. అమెరికాలో ఈ సంఖ్య 70. అత్యధికంగా నార్వేలో 100 కి.మీ.కి 180 ఉన్నాయి. చైనాలోని ప్రతి 1,000 స్టేషన్లలో 45 శాతం ఫాస్ట్ చార్జింగ్ స్టేషన్లు. ఈ సంఖ్య నార్వేలో అత్యధికంగా 70 శాతం.

స్టేషన్లు - సమస్యలు

నిర్వహణ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల చాలా ఈవీ చార్జర్లు సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని కొందరు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 90 శాతం ఈవీల చార్జింగ్ ఇంటి దగ్గర లేదా పనిచేసే ప్రదేశాల్లోనే జరుగుతోంది. మెట్రో నగరాలు కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉండే చార్జింగ్ స్టేషన్ల వినియోగం తక్కువగా ఉంటోందని, అందువల్ల తాము పెట్టిన పెట్టుబడులు కూడా గిట్టుబాటు కావడం లేదని కంపెనీలు అంటున్నాయి.

72,300 స్టేషన్ల లక్ష్యం

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈవీలను ప్రోత్సహించడానికి ఫేమ్ 2 కింద ఇప్పటికే 7,400 స్టేషన్ల ఏర్పాటులో తోడ్పాటు అందించింది. మొత్తంగా దేశ వ్యాప్తంగా 72,300 స్టేషన్లు ఏర్పాటుచేయాలన్నది కేంద్రం లక్ష్యం. ప్రముఖ కన్సల్టెన్సీ సంస్థ రెడ్‌సీర్ నివేదిక ప్రకారం.. 2030 నాటికి దేశంలో 1.32 లక్షల స్టేషన్లు అవసరమవుతాయి. సగటున ప్రతి 1,000 ఈవీలకు 45-50 ఉండాలి. మెట్రోల్లోనే 62 శాతం దేశంలోని చార్జింగ్ స్టేషన్లలో సుమారు 62 శాతం ఢిల్లీ, ముంబై, బెంగళూరు వంటి మెట్రో నగరాల్లోనే ఉన్నాయి. కానీ, ఈవీల అమ్మకాలు పెరుగుతున్న మెట్రోయేతర నగరాల్లో మాత్రం 38 శాతమే ఉన్నాయి. ఎంట్రీ లెవెల్ కార్ల అమ్మకాల్లో సగానికిపైగా టాప్ - 20 నగరాల్లో కాకుండా.. బిహార్, ఆంధ్రప్రదేశ్, యూపీ, మధ్యప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లోని చిన్న నగరాల్లోనే జరగడం గమనార్హం.

చార్జింగ్‌కు పనికిరావడం లేదు. ఆయా కంపెనీల కార్లకు సంబంధించిన యాప్స్, చెల్లింపు వ్యవస్థలు

తిండిలోనే ఉంది.. తగుటయ్యాల!

ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు.. పాలు, గింజలు వంటివి. ఇవి నిద్ర హార్మోన్లను తయారు చేయటంలో కీలకం మెగ్నిషియం,విటమిన్‌బి6..ఆకుకూరలు, అరటిపండ్లు, అవకాడోలలో లభిస్తాయి. కండరాలను, నరాలను సడలించి విశ్రాంతినిస్తాయి. మెలటోనిన్ (రాత్రివేళల్లో మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్) అధికంగా ఉండే ఆహారాలు.. చెర్రీలు, ఓట్స్, కివీ, అరటిపండ్లు. ఇవి నాణ్యమైన నిద్రకు తోడ్పడతాయి. పొటాషియం అధికంగా ఉండే టమాటా,చిలగడదుంపలు నిద్ర లయల్ని స్థిరీకరిస్తాయి.

నిద్రాభంగం కలిగించేవి

రాత్రి కడుపునిండా తినటం, ఆలస్యంగా తినటం, వేపుళ్లు, కారాలు.. జీర్ణక్రియను ఆలస్యం చేస్తాయి. కలత నిద్రకు కారణం అవుతాయి. కెఫిన్, ఆల్కహాల్, చక్కెరలు మెలటోనిన్‌ను అణిచివేస్తాయి. నిద్రా భంగం కలిగిస్తాయి. నిమ్మజాతి పండ్లు లేదా అధిక ప్రొటీన్‌లు కలిగిన ఆహారాలు కూడా, బాగా పొద్దుపోయాక తింటే నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.



సుఖనిద్రకు ఆహ్వానం

పండ్లు, కూరగాయలు రెప్పల్ని వాల్చేస్తాయి

వేపుళ్లు, కారాలు నిద్రను తరిమేస్తాయి

స్పెషల్ డెస్క్: పగటి పూట పండ్లు, కూరగా యలు, సంక్లిష్ట (నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే) కార్బోహైడ్రేట్‌లను తీసుకునే వారు కలతలు లేని, ప్రశాంతమైన నిద్రను ఆస్వాదిస్తున్నారట. అందుకు భిన్నంగా - చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు.. శారీరక అసౌకర్యానికి, నిద్రాభంగానికి కారణం అవుతున్నాయట. ప్రముఖ జర్నల్ 'స్లీప్ హెల్త్'లో తాజాగా ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఈ విషయాలు వెల్లడించింది. నిద్రలేమికి ఒత్తిడి, గంటల తరబడి స్క్రీన్‌ను చూడటం, క్రమరహితమైన పని వేళలు ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్నప్పటికీ... నిద్రను నియంత్రించటంలో ఆహారం బలమైన సహాయక పాత్రను పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి వాటితో కూడిన పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు.. శరీర ధర్మాల సహజ లయను నిర్వహించడానికి, వాపుల గుణాన్ని తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియకు, తద్వారా మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. రోజుకు ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటలు నిద్రించే అమెరికన్ యువతపై ఈ అధ్యయనం జరిగింది. ఆహారం నిద్రను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోటానికి వారి ఆహారపు అలవాట్లను, మణికట్టుకు అమర్చే నిద్ర మానిటర్‌ల రీడింగ్‌లను అధ్యయనవేత్తలు పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వద్దు

చక్కెర, ప్రాసెస్డ్ పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు అసౌకర్యాన్ని, రాత్రిపూట తరచూ మెలకువ రావటానికి కారణం అవుతున్నాయి. కొన్ని ఆహారాలు సహజంగా నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతున్నాయి. అరటిపండ్లు, కివీ పళ్లు, టార్ట్ చెర్రీస్ (పుల్లటి చెర్రీలు) సహజ మెలటోనిన్‌ను, సెరటోనిన్ కలిగి, నిద్ర స్పందనలను నియంత్రిస్తున్నాయి. పాలకూర, క్యాబేజీ రకం ఆకుకూరలలోని మెగ్నిషియం కండరాలను సడలిస్తోంది. గింజలు, అవకాడోలు, చిలగడదుంపలు నిద్ర హార్మోన్లను సమతులం చేయడంలో సహాయకారిగా ఉంటున్నాయి.

సమయమూ ముఖ్యమే

ఆహారంతో పాటుగా, అది తీసుకునే సమయం కూడా నిద్రకు చాలా ముఖ్యం. ఆలస్యంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు కూడా నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. అధిక ప్రొటీన్‌లు లేదా కారంగా ఉండే వంటకాలు అజీర్ణాన్ని రేకెత్తిస్తాయి. కెఫిన్, డార్క్ చాక్లెట్ నిద్రను ఆలస్యం చేస్తున్నాయి. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి. అది జీర్ణక్రియ బలంగా ఉండే సమయం. రాత్రి భోజనం తేలికగా, సమతులంగా ఉండాలి, రాత్రి 8 గంటలలోపు, లేదా నిద్రవేళకు కనీసం 2 గంటల ముందు తినటం పూర్తి చేయాలి. పడుకునే ముందు ఒక చిన్న చిరుతిండి, అరటిపండు, గోరువెచ్చని పాలు లేదా నానబెట్టిన బాదం తినటం వల్ల అర్ధరాత్రి ఆకలిగా అనిపించదు.

'ప్రశాంత పోషకాలు'

EDITOR, Printed, Published and Owned by KOTLAPALLI FOUZIYAPrinted at Mis FOUZIYAPUBLICATIONS,H.NO:5-1-2/14-1,SREEKANTAPURAM,HINDUPUR,SRI SATYASAI, ANANTHAUR,ANDHPRADESH-515201.Cell7668886666Printing Press: FOUZIYAPUBLICATIONS,H.NO:5-1-2/14-1,LAKSHMIPURAM,HINDUPUR,SRI SATYASAI,ANAN THAUR, ANDHPRADESH- 515201.RNI Regd No APTEL/26/A0016