

మునుపెన్నడు లేనంతగా..
రికార్డుస్థాయిలో వాహన
విక్రయాలు
హ్యూటీ : వాహన అమ్మకాలు టాప్‌గేర్‌లో
దూసుకుపోయాయి. ఈ పండుగ సీజన్‌లో
మునుపెన్నడు లేనంతగా 52 లక్షల యూనిట్ల
వాహనాలు అమ్ముడయ్యాయి. 42 రోజుల పాటు
సాగిన పండుగ సీజన్‌లో దేశవ్యాప్తంగా రికార్డు
స్థాయిలో వాహనాలు అమ్ముడయ్యాయని దేశీయ
ఆటోమొబైల్ తయారీదారుల సంఘం ఫాదా తాజాగా
వెల్లడించింది. వీటిలో ప్యాసింజర్ వాహనాలు, ద్విచక్ర
వాహనాలు అత్యధికంగా ఉన్నాయని తెలిపింది. జీఎస్టీ
రేట్లను తగ్గిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న
నిర్ణయంతోపాటు ఆదాయ వస్తులో సుంకరాలు
తీసుకురావడంతో వాహన అమ్మకాలు భారీగా
పుంజుకోవడానికి దోహదం చేశాయని ఫాదా
ప్రెసిడెంట్ సీఎస్ విఘ్నేశ్వర్ తెలిపారు.



**'ఓటు చోరీ'ని కప్పిపుచ్చేందుకే
సర్ నిర్వహించారు**

- 'మరిన్ని రాష్ట్రాల్లో..' మళ్లీ 'బాంబు' పేల్చిన రాహుల్
- అలాగే ఇది ఓటు చోరీని సంస్కారితీకరించడానికి చేసిన ఒక ప్రయత్నం
- హర్యానాలో మాదిరిగానే మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ లలో కూడా 'ఓట్ల దొంగతనం'
- కొన్ని రోజుల క్రితం తాను హర్యానాలో ఒక ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చా



**బీహార్ లో ముగిసిన రెండో
విడత ఎన్నికల ప్రచారం**

- నవంబర్ 11న రెండో దశ పోలింగ్, 14వ ఫలితాల వెల్లడి
- తొలి దశలో విపక్షాలకు గట్టి షాక్ తగిలించడం ప్రధాని మోదీ
- విపక్షాల 'జంగిల్ రాజ్' పాలనపై అమిత్ షా తీవ్ర విమర్శలు
- ఎన్నికల కమిషన్‌పై కాంగ్రెస్ సంచలన ఆరోపణలు
- రాహుల్ గాంధీ పర్యటనపై మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి ఎడ్డేవా

**హైద్రా పేరుతో పేదల ఇండ్లు
కూలగొడుతున్నారు**



- సిద్ధిపేట బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు
- బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో పెట్టుబడిదారులు రాష్ట్రానికి క్యూకట్టారు
- కాంగ్రెస్ రెండేండ్ల కాలంలో పుద్గి రేటు తగ్గిపోయింది
- తుపాకీ గురిపెట్టి వసూలు చేస్తున్నారని మంత్రి కొండా సురేఖ కూతురు చెప్పింది
- యూరీయా కోసం రైతులు అడ్డకట్టాలు పడుతున్నారు

హైదరాబాద్ కేసీఆర్ పాలనలో దేశంలో అత్యధిక తలసరి ఆదాయం ఉన్న రాష్ట్రంగా తెలంగాణ అవతరించిందని సిద్ధిపేట బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో పెట్టుబడిదారులు రాష్ట్రానికి క్యూకట్టారు. కాంగ్రెస్ రెండేండ్ల కాలంలో పుద్గి రేటు తగ్గిపోయింది. తుపాకీ గురిపెట్టి వసూలు చేస్తున్నారని మంత్రి కొండా సురేఖ కూతురు చెప్పింది. యూరీయా కోసం రైతులు అడ్డకట్టాలు పడుతున్నారు. కాంట్రాక్టర్ల బిల్లుల మంజూరు కోసం కమిషన్లు వసూలు చేస్తున్నారు. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో హైదరాబాద్‌లో 45 షేక్‌వర్లు - మిగతా3లో

www.asthram.com

సామాన్యుడి ఆస్తి

సోమవారం 10
నవంబర్ 2025

సంగారెడ్డి సంచిక :74 సంచిక :1 పేజీలు :8 వెల :రూ. 5/-

తెలుగు దినపత్రిక

నేను చెప్పేది రాసి పెట్టుకోండి

2034 వరకు మాదే అధికారం

**మీట్ ది
ప్రెస్‌లో
రేవంత్ రెడ్డి**



- వ్యవసాయాన్ని పండుగ చేసిన గొప్ప నేత వైఎస్సార్
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ రైతులకు అండగా నిలిచింది
- కేబీఆర్ జీవితంలో అధికారం అనే రేఖ లేదు...
- శ్రీలీల ఐటమ్ సాంగ్ గుర్తుకొస్తోంది
- కేబీఆర్ దశ బాగా లేదు... కేసీఆర్ ఎన్ని దిశలు మార్చినా ప్రయోజనం లేదని ఎడ్డేవా
- పుత్ర వాత్సల్యంతో కేసీఆర్ ధృతరాష్ట్రుడిలా మారారని విమర్శలు

హైదరాబాద్

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడానికి కాంగ్రెస్ ఎన్నో త్యాగాలు చేసిందన్నారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. ప్రతీ పథకాన్ని పక్కాగా అమలు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇదే సమయంలో రెండేళ్ల కాంగ్రెస్ పాలనను, పదేళ్ల బీఆర్‌ఎస్ పాలనతో పోల్చువద్దన్నారు. బీఆర్‌ఎస్ కారణంగా తెలంగాణ పూర్తిగా దివాలా తీసిందని ఘాటు విమర్శలు చేశారు.

తాజాగా మీట్ ది ప్రెస్ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'కాంగ్రెస్ హయాంలోనే అభివృద్ధి జరిగింది. ఉచిత కరెంట్ ఇచ్చిన ఘనత దివంగత వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డిదే. రూ.1300 కోట్ల బకాయిలు రద్దు చేసిన ఘటన వైఎస్సార్‌దే. వ్యవసాయాన్ని పండుగ చేసిన గొప్ప నేత వైఎస్సార్. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ రైతులకు అండగా నిలిచింది. రైతుల సంక్షేమం కోసం అనేక - మిగతా3లో

**రోడ్డు ప్రమాదాల్లో
గాల్లో కలుస్తున్న ప్రాణాలు**



- రాష్ట్రంలో జాతీయ రహదారులపై తరచూ రోడ్డు ప్రమాదాలు
- అతివేగం, మద్యం మత్తు, నిర్లక్ష్యంగా వాహనం నడపడం వల్లే అధిక శాతం ఘటనలు
- రెండేళ్లలో 573 మంది మృతి చెందారని వెల్లడిస్తున్న గణాంకాలు

ముగబోయిన మైక్‌లు

ముగిసిన జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక ప్రచారం
విస్తృతంగా ప్రచారం చేసిన రాజకీయ పార్టీలు
నవంబర్ 11న జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగేలా ఎన్నికల అధికారుల ఏర్పాట్లు

హైదరాబాద్

జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఉప ఎన్నికల్లో ప్రధాన పార్టీల ప్రచారం ముగిసింది. బరిలో ఉన్న అభ్యర్థుల భవిష్యత్తును నిర్దేశించేందుకు ఇక ఓటరు తీర్పు మిగిలి ఉంది. ముగ్గురు ప్రధాన పార్టీల అభ్యర్థులతో పాటు మొత్తం 58 మంది పోటీ పడుతున్న ఈ ఉపఎన్నికల్లో పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగేలా అధికారులు పెద్దఎత్తున ఏర్పాట్లు చేశారు. అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో వెటోకాస్టింగ్ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లుగా ఎన్నికల అధికారి ఆర్వీ కర్టన్ తెలిపారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో మొత్తం 4 లక్షలకుపైగా ఓటర్లు ఉండగా 139 ప్రాంతాల్లో 407 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. సాధారణ ఎన్నికల్లో కంటే ఈ ఉప ఎన్నికలో ఓటింగ్ శాతం పెరుగుతుందని ఎన్నికల సంఘం భావిస్తోంది. బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే మార్గంటి గోపీనాథ్ హఠాన్వరణంతో ఖాళీ అయిన ఆ స్థానంలో ఉపఎన్నిక నవంబర్ 11వ తేదీన జరగనుంది. ఇందుకోసం జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఆర్వీ కర్టన్ ఆధ్వర్యంలో పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు - మిగతా3లో

రెచ్చిపోతున్న సైబర్ నేరగాళ్లు



- రోజుకి రూ.1 కోటి నష్టం
- హైదరాబాద్‌లో సైబర్ మోసాల మోత
- 'జాగ్రత్ హైదరాబాద్ - సురక్షిత హైదరాబాద్' అవగాహన కార్యక్రమం ప్రారంభం
- 'సైబర్ సింబా' లోగో, క్యూఆర్ కోడ్‌ను అవిష్కరించిన పోలీసులు
- మహిళలు, వృద్ధులే సైబర్ నేరగాళ్ల ప్రధాన లక్ష్యం అని డీజీపీ వెల్లడి

హైదరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సైబర్ నేరగాళ్లు రెచ్చిపోతున్నారు. ప్రజల ఆశ, భయాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని జరుపుతున్న మోసాల కారణంగా నగరవాసులు సగటున రోజుకు రూ.1 కోటి నష్టపోతున్నారని పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్ వెల్లడించారు. ఈ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడమే లక్ష్యంగా పోలీసు శాఖ 'జాగ్రత్ హైదరాబాద్ - సురక్షిత హైదరాబాద్' అనే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఆదివారం నాడు డీజీపీ బి. శివధర్ రెడ్డితో కలిసి కమిషనర్ - మిగతా3లో



**జపాన్‌లో భారీ భూకంపం...
సునామీ హెచ్చరికలు జారీ**

- జపాన్ ఈశాన్య తీరంలో 6.7 తీవ్రతతో భారీ భూకంపం
- ఇవాళ రాష్ట్రానికి సునామీ హెచ్చరికలు జారీ... కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎగిసిన సునామీ అలలు
- తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయిన బుల్లెట్ రైలు సర్వీసులు



‘ఓటు చోరీ’ని కప్పిపుచ్చేందుకే సర్ నిర్వహించారు

భోపాల్: లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ‘ఓటు చోరీ’ అంశాన్ని ఆయుధంగా చేసుకుని, బీజేపీపై దుమ్మెత్తిపోస్తున్నారు. మధ్యప్రదేశ్‌లో జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుల శిక్షణ శిబిరంలో పాల్గొనేందుకు రాహుల్ గాంధీ సర్దుబాటురంలోని పవ్‌మరి కొండ పట్టణానికి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ‘ఓటు చోరీ’ని కప్పిపుచ్చేందుకే ‘స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (సర్) నిర్వహించారని, అలాగే ఇది ఓటు చోరీని సంస్థాగతీకరించడానికి చేసిన ఒక ప్రయత్నమని ఆరోపించారు. విలేకరులతో రాహుల్ మాట్లాడుతూ.. హర్యానాలో మాదిరిగానే మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ లలో కూడా ‘ఓట్ల దొంగతనం’ జరిగిందని తాను బలంగా నమ్ముతున్నానని అన్నారు. కొన్ని రోజుల క్రితం తాను హర్యానాలో ఒక ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చానని, అప్పుడు ఓటు దొంగతనం ఓలా జరుగుతోందో స్పష్టంగా వివరించానని అన్నారు. హర్యానాలో 25 లక్షల ఓట్ల చోరీ జరిగిందని, ప్రతి ఎనిమిది ఓట్లలో ఒక కోటు చోరీ అయ్యిందని రాహుల్ ఆరోపించారు. ఈ డేటాను చూసిన తర్వాత మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్‌లలో కూడా ఇదే జరిగిందని తాను నమ్ముతున్నానని అన్నారు. తమ దగ్గర మరిన్ని ఆధారాలు ఉన్నాయని, వాటిని తాము క్రమంగా అందిస్తామని రాహుల్ పేర్కొన్నారు. తొలుత తన సమస్య ఓటు చోరీ అని, ఇప్పుడు స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ అని అన్నారు. కాగా విలేకరులు రాహుల్‌ను ‘భవిష్యత్తులో ఇలాంటి మరిన్ని వివరాలను వెల్లడిస్తారా?’ అని అడిగినప్పుడు ఆయన తమ దగ్గర చాలా భిన్నమైన సమాచారం,



వివరణాత్మక సమాచారం ఉందని, దానిని వెల్లడిస్తామని అన్నారు. ఇప్పటివరకూ కొంచెం వెల్లడించామన్నారు. దేశంలో ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి జరుగుతోందని, అంబేద్కర్ రూపొందించిన రాజ్యాంగంపై దాడి జరుగుతోందని, మోడీ, అమిత్ షా, ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్‌ల ఉమ్మడి భాగస్వామ్యంతో ఇదంతా జరుగుతున్నదని రాహుల్ ఆరోపించారు. దీని కారణంగా భారతమాతకు హాని జరుగుతోందని రాహుల్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

కప్పుడు అమెరికా నిర్బంధ కేంద్రంలో.. నేడు దేశాధ్యక్షుడిగా వైట్‌హౌస్‌కు

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితం అమెరికా నిర్బంధ కేంద్రంలో ఉన్న ఓ వ్యక్తి.. నేడు ఓ దేశాధ్యక్షుడి హోదాలో అగ్రరాజ్యంలో పర్యటిస్తున్నారు. ఆయనే సిరియా అధ్యక్షుడు అహ్మద్ అల్-షరా 1946లో స్వాతంత్ర్యం అనంతరం వాషింగ్టన్‌ను సందర్శించిన మొదటి సిరియా అధ్యక్షుడు కూడా ఆయనే కావడం గమనార్హం. ఈ క్రమంలోనే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తో ఆయన సమావేశం కానున్నారు. ఈ ఏడాది మే నెలలో సౌదీ అరేబియా వేదికగా ఇరునేతలు ఓసారి భేటీ అయ్యారు. అటు మహ్మద్ అల్ జలానీగానూ పేరున్న అహ్మద్ అల్-షరా.. 2003లో ఇరాక్‌పై అమెరికా దండయాత్రకు కొంతకాలం ముందు అక్కడ అల్-ఖైదాకు చేరాడు. ఇరాక్ తిరుగుబాటులో పాల్గొన్నారు. దీంతో అమెరికన్ దళాలు ఆయన్ను 2006-11 మధ్యకాలంలో నిర్బంధ కేంద్రంలో ఉంచాయి. అనంతరం సిరియా చేరుకొని అల్-ఖైదా అనుబంధంగా.. ‘అల్ నుస్రా ఫ్రంట్’ ఏర్పాటు చేశారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేకత ఉన్న ఇద్దిబ్ లాంటి ప్రాంతాల్లో బలీయమైన శక్తిగా ఎదిగారు. అనంతరం క్రమంగా అల్-ఖైదాకు దూరం జరిగారు. వేలాది మంది తిరుగుబాటుదారులతో కలిసి 2017 ప్రారంభంలో ‘హయాత్ తహారీర్ అల్-షమ్’(హెచ్‌టీఎస్)ను స్థాపించారు. గత ఏడాది డిసెంబరులో ఆయన నాయకత్వంలోని తిరుగుబాటు దళాలు సిరియా మాజీ అధ్యక్షుడు బషర్ అల్ అసద్ సర్పారును గద్దెదింపాయి. అల్-షరా పర్యటన సందర్భంగా.. ఇస్లామిక్ స్టేట్ గ్రూప్‌నకు వ్యతిరేకంగా అమెరికా నేతృత్వంలోని



సంకీర్ణంలో సిరియా అధికారికంగా చేరుతుందని అంతా భావిస్తున్నారు. గతంలో తమ దేశంపై విధించిన ఆంక్షలను, ముఖ్యంగా సీజర్ యాక్ట్‌ను ఎత్తేసీలా అల్-షరా ఒత్తిడి తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. అమెరికా అధ్యక్షుడి ఆదేశాల మేరకు సీజర్ యాక్ట్‌పై ఇప్పటికే

తాత్కాలికంగా బ్రేక్ పడినప్పటికీ.. శాశ్వత రద్దు కోసం కాంగ్రెస్ ఆమోదం తప్పనిసరి. ఇటీవల ఐరాన భద్రతా మండలి అల్-షరా, ఆయన మంత్రిపై ఆంక్షలు తొలగించేందుకు ముందుకొచ్చింది. అగ్రరాజ్యం సైతం వారిని ఉగ్రవాదుల జాబితా నుంచి తొలగించింది.

మరి గతంలో ఆరెస్సెస్‌ను ఎలా నిషేధించారు? విపక్షాలను ప్రశ్నించిన మోహన్ భాగవత్

రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్‌ను బ్యాన్ చేయాలని ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న డిమాండ్‌పై ఆరెస్సెస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్ స్పందించారు. ఆరెస్సెస్ సంస్థను ఇప్పటి వరకు అధికారికంగా ఎందుకు రిజిస్టర్ చేయలేదని ప్రతిపక్షాలు అడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. హిందూ ధర్మం కూడా ఎక్కడా సమోదు చేసుకో లేదని.. అదే విధంగా తాము కూడా ప్రత్యేకంగా రిజిస్టర్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. వివిధ రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు ఆరెస్సెస్‌ను గుర్తింపు లేని సంస్థగా పేర్కొంటున్నాయని.. అలాంటప్పుడు గుర్తించే లేని సంస్థను గతంలో మూడు వార్లు ఎలా బ్యాన్ చేశారని ప్రశ్నించారు. తమ సంస్థ గుర్తింపు పొందిందనడానికి ఇంతకన్నా ఆధారాలు ఏముంటాయని మోహన్ భాగవత్ నిలదీశారు. 1925లో ఆరెస్సెస్‌ను స్థాపించినట్లుగా నాటి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంతో అధికారికంగా సమోదు చేయించాలా



అని ప్రశ్నించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆరెస్సెస్‌ను అధికారికంగా సమోదు చేసుకోవడాన్ని భారత ప్రభుత్వం తప్పనిసరి చేయలేదన్నారు. ఆదాయపు పన్ను శాఖ, కోర్టులు ఆరెస్సెస్‌ను వ్యక్తుల సంఘంగా

గుర్తించాయని.. దానిలో భాగంగానే దానిని పన్నుల నుంచి మినహాయించారున్నారు. **వృద్ధిపథంలో దూసుకుపోతున్నాం** కర్ణాటకలో ఆరెస్సెస్ కార్యకలాపాలను నిషేధించాలని కోరుతూ కాంగ్రెస్ నాయకుడు ప్రియాంక్ ఖర్గే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్యకు లేఖ రాశారు. అందులో ఆయన ఆరెస్సెస్‌ను గుర్తింపు లేని సంస్థగా పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ మైదానాలు, ఉద్యానవనాలు, పార్కాలల అవరణలు, క్రిడా మందిరాలు తదితరాల్లో ఆరెస్సెస్ కార్యకలాపాలను బ్యాన్ చేయాలని కోరారు. మరోవైపు దేశంలో ఎక్కువగా శాంతి భద్రతల సమస్యలు తలెత్తడానికి భాజపా-ఆరెస్సెస్ కారణమని ఇటీవల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆరోపించారు. అందువల్ల ఆ సంస్థను నిషేధించాలన్నది తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయమన్నారు.

జపాన్‌లో భారీ భూకంపం... సునామీ హెచ్చరికలు జారీ

జపాన్‌లో ఆదివారం భారీ భూకంపం సంభవించింది. దేశ ఈశాన్య ప్రాంతంలోని పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో రిక్టర్ స్కేలుపై 6.7 తీవ్రతతో భూమి కంపించడంతో అధికారులు సునామీ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఈ భూకంపం కారణంగా విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడగా, బులైట్ రైలు సర్వీసులు తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయాయి. జపాన్ వాతావరణ సంస్థ (%జిపీఎం%) వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, స్థానిక కాలమానం ప్రకారం సాయంత్రం 5:03 గంటలకు సరిగ్గా తీరానికి సమీపంలో, సముద్ర గర్భంలో 10 కిలోమీటర్ల లోతున భూకంప కేంద్రాన్ని గుర్తించారు. భూకంపం కారణంగా ఇవాతె రాష్ట్ర తీరాన్నిమీటరు ఎత్తు వరకు సునామీ అలలు తాకి ప్రమాదం ఉందని వాతావరణ సంస్థ హెచ్చరించింది. ఒప్పునాటోలో 10 సెంటీమీటర్ల ఎత్తున, మియాకోలో ఓ మోస్తరు అలలు తీరాన్ని తాకినట్లు అధికారులు తెలిపారు. భూకంపం కారణంగా తాత్కాలికంగా

నిలిపివేసిన తోహెకుకు షింకన్‌సెన్ బులైట్ రైలు సర్వీసులను కొద్దిసేపటికే పునరుద్ధరించినట్లు ఆవరేటర్ జేఆర్ ఈస్ట్ ప్రకటించింది. ఈ ఘటనపై జపాన్ ప్రధాని సునామీ తక్షణి ‘ఎక్స్’ వేదికగా స్పందించారు. “సునామీ హెచ్చరిక జారీ చేయబడింది, కాబట్టి దయచేసి వెంటనే తీరం నుంచి దూరంగా సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లండి. ఊహించిన దాని కంటే పెద్ద సునామీ రావచ్చు, కాబట్టి తదుపరి సమాచారం కోసం అప్రమత్తంగా ఉండండి. భూకంపం తర్వాత కూడా ప్రకంపనలు వచ్చే అవకాశం ఉంది” అని ఆమె ప్రజలను హెచ్చరించారు. మియాగి రాష్ట్రంలోని ఒసనావా అణు విద్యుత్ కేంద్రంలో ఎలాంటి సస్థం సమస్యలు కాలేదని, ప్లాంట్‌కు ఎటువంటి ప్రమాదం లేదని తోహెకుకు ఎలక్ట్రిక్ పవర్ సంస్థ స్పష్టం చేసింది. అయితే, రాసున్న కొద్ది రోజుల్లో



ఇదే తీవ్రతతో లేదా అంతకంటే శక్తివంతమైన భూకంపాలు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని, సునామీ హెచ్చరికలున్న ప్రాంతాల్లో ప్రజలు సముద్ర తీరానికి వెళ్లవద్దని వాతావరణ సంస్థ అధికారి ఒకరు మీడియా సమావేశంలో సూచించారు.

బీహార్ లో ముగిసిన రెండో విడత ఎన్నికల ప్రచారం

దేశవ్యాప్తంగా ఉత్పంఠ రేపుతున్న బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచార పర్యానికి తెరపడింది. అధికార, విపక్షాల మధ్య మాటల తూటాలు పేలిన సుదీర్ఘ ప్రచారానికి శనివారంతో ముగింపు పలికారు. ఇప్పటికే నవంబర్ 6న జరిగిన తొలి దశ పోలింగ్‌లో రాష్ట్ర చరిత్రలోనే రికార్డు స్థాయిలో 65.08 శాతం ఓటింగ్ నమోదైంది. ఇక నవంబర్ 11న 122 స్థానాలకు రెండో దశ పోలింగ్ జరగనుండగా, నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టి ఫలితాలు వెల్లడించనున్నారు. బీహార్ అసెంబ్లీలో మొత్తం 243 స్థానాలు ఉన్నాయి. తొలి విడతలో 121 స్థానాలకు పోలింగ్ జరిగింది. రెండో విడత ప్రచారానికి చివరి రోజైన ఆదివారం రాజకీయ వాతావరణం మరింత వేడెక్కింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా విపక్షాలపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. విపక్షాల ‘జంగిల్ రాజ్’ పాలనను గుర్తుచేస్తూ, దేశంలోకి చొరబాటుదారులను ఏరివేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. తొలి దశ పోలింగ్‌లోనే ప్రజలు విపక్ష ‘ఇండియా’ కూటమికి 65 వోట్లల షాక్ ఇచ్చారని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. బీహార్‌లో ఎన్నిపై ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకారానికి తాను మళ్లీ వస్తానని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు, ఎన్నిపై కూటమి విజయంపై చేస్తున్న ప్రచారాన్ని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే కొట్టిపారేశారు. వారి వాదనల్లో ఎలాంటి పస లేదని తెలిపారు. ఇదే సమయంలో కాంగ్రెస్ నేత పవన్ ఖేరా, ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలకు ఎన్నికల కమిషన్ సహకరిస్తోందంటూ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఇది రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ఇక, బీహార్‌లో ప్రచారం ముగిసిన మరుసటి రోజే కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రమైన మధ్యప్రదేశ్‌లో పర్యటించడం విమర్శలకు దారితీసింది. బీహార్ ఎన్నికల ప్రచారం కోసం వచ్చిన మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి మోహన్ యాదవ్ ఈ విషయంపై స్పందిస్తూ, రాహుల్ గాంధీ ‘పిక్చర్స్’లో ఉన్నారంటూ ఎద్దేవా చేశారు. కీలకమైన సమయంలో బీహార్‌కు దూరంగా ఉండటమంటే విపక్షాలు ఓటమిని అంగీకరించినట్లేనని ఆయన విమర్శించారు.

2025లో అత్యధికమంది

వాడుతున్న కామన్ పాస్‌వర్డ్స్ ఇవే..

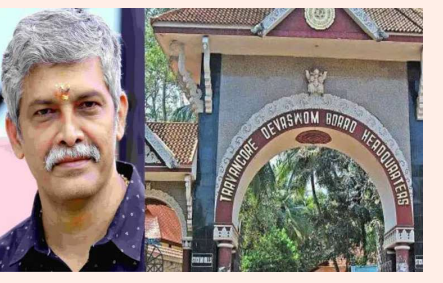
సైబర్ మోసాలు, హ్యాకింగ్ ముప్పు బారిన పడకుండా ప్రతి ఒక్కరూ బలమైన పాస్‌వర్డ్‌లు పెట్టుకోవాలని ఐటీ నిపుణులు, పోలీసులు నిత్యం ప్రజలకు సూచిస్తూనే ఉన్నారు. అయినా యూజర్లలో పెద్దగా మార్పు కనిపించడం లేదు. సైబర్ సెక్యూరిటీ విషయంలో ఎన్నిసార్లు హెచ్చరించినప్పటికీ చాలామంది ఇంటర్నెట్ యూజర్లు పాస్‌వర్డ్‌ల విషయంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు తాజాగా ఓ అధ్యయనం ద్వారా వెల్లడైంది. ఇప్పటికీ ఎక్కువ మంది వినియోగిస్తున్న పాస్‌వర్డ్‌గా ‘123456’ మరోసారి టాప్‌లో నిలిచింది. ఈ ఏడాదిలో రియల్ డేటా ఉల్లంఘనల నుంచి 2 బిలియన్లకు పైగా లీక్ అయిన పాస్‌వర్డ్‌లను కంపెనీలెక్ పోర్టల్ విశ్లేషించింది.



ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థం బోర్డు కార్యదర్శిగా

గణేశ్వరన్ పాట్టి

తిరువనంతపురం: దక్షిణ భారతదేశంలోని సుమారు 1200 దేవాలయాల నిర్వహణను చూసుకునే స్వయంప్రతిపత్తి సంస్థ ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థం బోర్డు కార్యదర్శిగా పి ఎన్ గణేశ్వరన్ పాట్టి నియమితులయ్యారు. ఆయన స్వస్థలం కుట్టనాడ్‌లోని అలప్పుజలోని కొడుప్పున్ను



గణేశ్వరన్ పాట్టి గతంలో దేవస్థం డిప్యూటీ కమిషనర్ (ఇన్‌స్పెక్షన్), దేవస్థం డిప్యూటీ కమిషనర్ (హైకోర్టు ఆడిట్), ఆడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ అలువా దేవస్థం, దేవస్థం విజిలెన్స్ ఆఫీసర్ పదవులను నిర్వహించారు. గణేశ్వరన్ పాట్టి వ్యక్తశాస్త్రంలో పట్టుభద్రులు. శబరిమల బంగారం దోపిడీకి సంబంధించిన వివాదాల నడుమ ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థం బోర్డులో కీలకమైన నిర్ణయాలు, నియామకాలు జరిగాయి. బోర్డు కార్యదర్శిగా తాజాగా పి ఎన్ గణేశ్వరన్ పాట్టి నియమితులయ్యారు. అలాగే దేవస్థం బోర్డు అధ్యక్షుడు పి ఎస్ ప్రశాంత్ పదవీకాలాన్ని మరో సంవత్సరం పొడిగించాలని సీపీఎం సెక్రటేరియట్ సమావేశం నిర్ణయించింది.

కానిస్టేబుల్ మొబైల్ నుంచి.. హైకోర్టు

న్యాయమూర్తికి బెదిరింపు మెయిల్ పంపిన ఖైదీ

ఒక్క: జైలులో ఉన్న ఖైదీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తికి బెదిరింపు మెయిల్ పంపాడు. ఆయనను చంపుతానని బెదిరించాడు. పోలీస్ కానిస్టేబుల్ మొబైల్ నుంచి ఈ మెయిల్ పంపాడు. దర్యాప్తు చేసిన పోలీసులు ఆ ఖైదీతోపాటు కానిస్టేబుల్‌పై కేసు నమోదు చేశారు. అనుభవ్ మిట్టల్ అనే వ్యక్తి నకిలీ ఆన్‌లైన్ ట్రేడింగ్ ద్వారా సుమారు ఏడు లక్షల మంది పెట్టుబడిదారులను రూ.3,700 కోట్ల మేర మోసగించాడు. ఈ కుంభకోణానికి సంబంధించి ఇప్పటికే 324 క్రిమినల్ కేసులు అతడిపై నమోదయ్యాయి. 2017లో ప్రత్యేక ట్యాస్క్ ఫోర్స్ అనుభవ్ మిట్టల్‌ను అరెస్ట్ చేసింది. సహ నిందితులైన భార్య ఆయుషి, తండ్రి సునీల్ మిట్టల్ కూడా జ్యూడిషియల్ కస్టడీలో ఉన్నారు. కాగా, లక్నో జైలులో ఉన్న అనుభవ్ మిట్టల్, మరో ఖైదీ ఆనందేశ్వర్ అగ్రహరి మధ్య శతృత్వం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో తప్పుడు కేసులో అతన్ని ఇరికేందుకు కుట్ర పన్నారు. నవంబర్ 4న విచారణ కోసం అనుభవ్‌ను కోర్టుకు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సాడ్‌గా పోలీస్ కానిస్టేబుల్ అజయ్ కుమార్ ఉన్నారు. మరోవైపు తన కేసు స్థితిని తెలుసుకునే సెషన్‌లో ఆ కానిస్టేబుల్ మొబైల్ ఫోన్‌ను అనుభవ్ తీసుకున్నాడు. శతృత్వం ఉన్న తోటి ఖైదీ ఆనందేశ్వర్ పేరుతో నకిలీ ఈ మెయిల్ ఐడీ క్రియేట్ చేశాడు. హత్య చేయబోతున్నట్లు అలపబాద్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తికి బెదిరింపు మెయిల్ పంపాడు. మరునాడు ఆ మెయిల్ సెండ్ అయ్యేలా బ్రిమ్ సెట్ చేశాడు. కాగా, నవంబర్ 5న హైకోర్టు న్యాయమూర్తికి అందిన బెదిరింపు మెయిల్‌పై పోలీసులు దర్యాప్తు చేశారు. పోలీస్ కానిస్టేబుల్ అజయ్ కుమార్ మొబైల్ నుంచి బెదిరింపు మెయిల్ వచ్చినట్లు సైబర్ సెల్, క్రిమ్ ట్రాంప్ పోలీసులు తెలుసుకున్నారు. ఆ పోలీస్‌ను ప్రశ్నించగా జరిగిన సంగతి చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో అనుభవ్ మిట్టల్‌తోపాటు కానిస్టేబుల్ అజయ్ కుమార్‌పై పలు సెక్షన్ల కింద నవంబర్ 7న కేసు



ప్రాజెక్ట్ అధికారిని, డిఎస్పి ను కలిసిన జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘం అధ్యక్షులు మట్టా మెహర్ బాబా గౌడ్

సామాన్యడి అస్త్రం రంపచోడవరం.అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా రంపచోడవరం నియోజకవర్గం జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘం ఏ ఎస్ ఆర్ జిల్లా అధ్యక్షులు మట్టా మెహర్ బాబా గౌడు, మరియు జిల్లా గౌడ్ సంఘం యువజన అధ్యక్షులు రేలంగి రాంబాబు గౌడ్ శనివారం రంపచోడవరం ఐటీడిఎ క్యాంపు కార్యాలయం నందు ప్రాజెక్ట్ అధికారి స్ఫూర్త్ రాజ్, మరియు డిఎస్పి సాయి ప్రశాంత్ ఇరువురిని మానవ హక్కుల సంఘం అధ్యక్షులుగా నియమించిన సందర్భంగా మర్యాదపూర్వకం వారిని ఉత్సవదం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐటీడిఎ పీవ్ స్ఫూర్త్ రాజ్ మాట్లాడుతూ, ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ మానవ హక్కుల పరిరక్షణకు మా వంతు సహకారం మీకు ఎప్పుడూ ఉంటుందని తెలియజేశారు. అలాగే రంపచోడవరం డిఎస్పి సాయి ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ, న్యాయపోరాటం వైపు పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ ఎప్పుడూ అందగా ఉంటాడని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. మట్టా మెహర్ బాబు గౌడు మాట్లాడుతూ, మానవ



హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఐక్య రాజ్యసమితి అందరికీ స్పష్ట, సమానత్వం, న్యాయం అందేలా ప్రపంచ దేశాల ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చిందన్నారు. ప్రస్తుతం మానవ హక్కులపై

జరుగుతున్న దాడులు పైన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వాటిని పరిరక్షించుకోవటం కోసం, కోల్పోతున్న హక్కులను పునరుద్ధరణ కోసం పోరాటాలు చేయాల్సిన పరిస్థితులు వచ్చాయన్నారు.

మీ నిర్లక్ష్యంతో ఆదివాసి బిడ్డలు చనిపోతుంటే చేతులు ముడుచుకొని కూర్చోవాలా

మాతా శిశు మరణాలపై స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఎందుకు స్పందించరు?

స్పందన లేని ఐటీడిఎ స్పందన కార్యక్రమాన్ని సోమవారం ముట్టడించబోతున్నాం

సామాన్యడి అస్త్రం రంపచోడవరం. నియోజకవర్గానికి కేంద్రమైన రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలో ప్రసవం కోసం నవ్వుతూ ఆసుపత్రికి వచ్చే గర్భిణీలు డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మృతి చెంది నిర్జీవులుగా ఇంటికి చేరుతున్నారని, ఇలా నెలకొక మాతా శిశు మరణం సంభవిస్తున్నా గానీ అధికారులు గానీ ప్రజా ప్రతినిధులు గానీ ఎందుకు స్పందించడం లేదని ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కుంజ శ్రీను మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎజెన్సీ ప్రాంతంలో నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందించడంలో విఫలమైందని, స్థానిక ఎమ్మెల్యే అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ ఏరియా ఆసుపత్రి రంపచోడవరంలో మాతా శిశు మరణాలు సంభవించకుండా ఆపలేకపోతున్నారని, వైద్యులు నిర్లక్ష్యంపై చర్యలు తీసుకోక లేకపోతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. ఆదివాసుల ప్రాణాలు అంటే ఆసుపత్రి సిబ్బందికి గానీ అధికారులు కానీ ప్రజాప్రతినిధులు గానీ లెక్క లేకుండా పోతుందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాప్రాణాలతోటి

చలగాటమాడుతున్న రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తీసుకునే వరకు ఉద్యమం ఆపేది లేదని ఆయన ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. వైద్యులు సకలలో అందుబాటులో లేకపోవడం సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం, ఉద్యోగం చేస్తున్న డాక్టర్లు చట్టం చూపుగా వచ్చి ఆస్పటల్ సందర్శించి పోవడం 24 అవర్స్ డ్యూటీ సరిగ్గా లేకపోవడం దీని మూలాన ఎమర్జెన్సీ కేసులు వచ్చినప్పుడు డ్యూటీలో ఉన్న నర్సులు డాక్టర్స్ లేరని చేతులెత్తేయటం సరా మామూలుగా మారిపోయిందని ఆయన అన్నారు. గత నెల సరసాపురం గ్రామానికి చెందిన కోటం బాపనమ్మను 10 రోజులు పాటు ఆసుపత్రిలో ఉంచి ప్రసవం సమయంలో డాక్టర్లు లేకపోవడంతో సకాలంలో వైద్యం అందకపోవటంతో సమయానికి అందుబాటులో ఉన్న సిబ్బంది వారి ఇష్ట అనుసారంగా ప్రవర్తించడం జరిగిందని, పరిస్థితి విషమించిన సమయంలో డాక్టర్లు వచ్చి హడావుడి చేసిన ఉపయోగం లేకుండా పోయిందని సిబ్బంది డాక్టర్ల వల్లనే బాపనమ్మ మరియు ఆమెకి పుట్టిన శిశువు మరణించడం జరిగిందని, గత నెల 19వ తేదీన రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలో ఉన్న సిబ్బంది మొత్తం మీద క్రిమినల్ కేసులు ఎన్ఫీ ఎన్ఫీ అట్రాసీటి కేసులు నమోదు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. బాపనమ్మ మృతి పై చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు



ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఎటువంటి స్పందన లేకపోవటం వలన, సోమవారం నాడు జరిగే ఐ టీ డి ఏ స్పందన కార్యక్రమాన్ని ముట్టడించబోతున్నట్లు ఆయన ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. కుట్రల తోటి శాంతియుత, న్యాయబద్ధమైన ఉద్యమాన్ని అణచివేయాలని చూస్తే ప్రతిఘటన తీవ్రంగా ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ జిల్లా అధ్యక్షులు తీగల బాబురావు, డివిజన్ అధ్యక్షులు మోడిద నూకరాజు, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి, చోడి ప్రదీప్ కుమార్ దొర, కారు అరుణ్ కుమారి, కంగారు అబ్బాయి దొర, చోడి ఏడుకొండలు రావు దొర, కలుముల ప్రసాద్ దొర జిల్లా డివిజన్ స్థాయి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జమ్మి కుంటలో సమాచార హక్కు సాధన కమిటీ వార్షికోత్సవం

సామాన్యడి అస్త్రం జమ్మికుంట: సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ స్థాపనకు ఒక సంవత్సరం పూర్తయిన సందర్భంగా శనివారం జమ్మికుంట గాంధీ చౌరస్తాలో ప్రథమ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. జాతీయ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డా. చంటి ముదిరాజ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు సూర స్రవంతి, జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లం వెంకటేశం ఆదేశాల మేరకు మాజురాబాద్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చెరుకు పైడయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి దాట్ల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షంలో సభ్యులు కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. నాయకులు మాట్లాడుతూ ెగత ఏడాది కాలంలో కమిటీ తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణ, పారదర్శక పాలన కోసం కృషి చేసిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో అవినీతి, అలస్యం, లంచగొండితనం వంటి అంశాలపై ఆరోపణ దరఖాస్తులు సమర్పించామని, ప్రజల్లో సమాచార హక్కుపై విస్తృత అవగాహన కల్పించామని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్లో ప్రతి జిల్లాలో అవగాహన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడం,

యువతను ఉద్యమంలో భాగం చేయడం, ప్రభుత్వంప్రజల మధ్య వారధిగా పనిచేయడం తమ లక్ష్యమని వెల్లడించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో పారదర్శకతే ప్రాణమని, సమాచార హక్కు కమిటీ ప్రజల సమస్యలకు అందగా ఉంటుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఉమా శంకర్, మాజురాబాద్ మండల అధ్యక్షుడు పల్లె సతీష్, కార్యదర్శి రేగళ్ల వినయ్ చందర్, జమ్మికుంట అధ్యక్షుడు నేదురు కుమారస్వామి, ఉపాధ్యక్షులు గోవింద సతీష్, ప్రధాన కార్యదర్శి అక్కపెల్లి నవీన్ కుమార్, దాట్ల



దుర్గాప్రసాద్, ఎండి ముస్తఫా, ఇల్లంతుకుంట అధ్యక్షుడు ఏరుకొండ శ్రీనివాస్, వీణవంక అధ్యక్షుడు తిప్పని సమ్మయ్య, పార్లపల్లి సురేష్, ఆవుల రమేష్, కరుణాకర్ తదితర కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

కార్తికమాస వనభోజనాల్లో పద్మశాలి పరపతి సంఘాల ఉత్సాహం

చేనేత మగ్గం తో బైక్ ర్యాలీ తీసిన పద్మశాలి సంఘం

సామాన్యడి అస్త్రం కమలాపూర్ : హనుమకొండ జిల్లా ఎర్రగట్టు గట్టు హాసనపర్తి, అఖిలభారత పద్మశాలి పరపతి సంఘాల అధ్యక్షులతో హనుమకొండ, నగర పరిధిలో వనభోజనాలు ఘనంగా జరిగాయి. పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షులతో జరిగిన. ఈ కార్యక్రమానికి వేలాది మంది పద్మశాలి కుల బంధువులు భారీ ఎత్తున హాజరై ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి, కమలాపూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఝాన్సీ రవీందర్, ప్రొఫెసర్ గడ్డం భాస్కర్, జె ఏ సి, వైద్యం రాజగోపాల్,

జిల్లా అధ్యక్షుడు బచ్చు ఆనందం, స్వరాజ్ న్యూస్ సీఈవో పులి కంటి రాజేందర్, మహేందర్ తదితర రాష్ట్ర, జిల్లాస్థాయి పద్మశాలి నాయకులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ప్రారంభానికి ముందు మగ్గలతో అలంకరించిన బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించగా, నగరం అంతటా ఉత్సవ వాతావరణం నెలకొంది. దాదాపు 3,000 మంది కులబంధువులు పాల్గొనగా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు, భోజన విందుతో వేడుక ఘనంగా సాగింది. ఈ వనభోజన కార్యక్రమం మగ్గ సంస్కృతి ప్రాధాన్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ, సామాజిక ఐక్యతకు వేదికగా నిలిచింది



ఆదివారం అయినా యదేచ్ఛగా మట్టి తోలకాలు

ఆదివారం సెలవు దినం అక్రమార్కులకు కాసుల పరమా?

సామాన్యడి అస్త్రం వైరా : జూలూరుపాడు మండల హెడ్ కోటర్ లో ఆదివారం అందరికీ సెలవు దినం కాగా అక్రమార్కులకు వందగ దినంగా మారిన వైనంగా కనపడుతుంది మట్టి తోలకాల జోరు చూస్తుంటే అంటూ చర్యలు జోరుగా సాగుచున్నవి సెలవు దినమైన పని దినాలు అయినా పర్మిషన్ ఉన్నా లేకున్నా మండలంలో మట్టి తోలకాలు ఆగనటువంటి పరిస్థితి గానే మిగిలిపోతుందా? అంటే అవుననే అంటున్నార కొందరు ప్రజలు ఏదేమైనా అక్రమంగా తోలేటటువంటి మట్టి తోలకాలకు సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకొని అడ్డుకట్ట వేయకుంటే మండలంలో పర్యావరణ పరిస్థితి దారుణంగా తయారవుతుంది అంటూ కొందరు మేధావులు తెలుపుతున్నారు.



మెగా జాబ్ మేళా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



సామాన్యడి అస్త్రం మణుగూరు : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మణుగూరు మండలం ప్రజా భవన్, ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నందు మణుగూరు సింగరేణి సంస్థ వారి ఆధ్వర్యంలో పిన్పాక శాసనసభ్యుడు పాయం వెంకటేశ్వర్లు సారధ్యంలో ఈనెల 19/11/2025 (బుధవారం) ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు భద్రాద్రి స్టేడియం, పివి కాలనీ, మణుగూరు నందు హైదరాబాద్, బెంగళూరు, వంటి నగరాలకు చెందిన 100కి పైగా కంపెనీల ప్రతినిధులు ఈ జాబ్ మేళాకు హాజరవుతారని, మణుగూరులో 4,000 మంది పై విలుకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం జరుగుతుందని ఈ అవకాశాన్ని నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు వినియోగించుకోవాలని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు.

ఆర్డర్ తలు

10వ తరగతి, ఇంటర్, డిగ్రీ, డిప్లమా, బీహార్సీ, ఎం ఫార్మసీ, ఎంబీబి ఎంసీఎ పోస్ట్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, చదివిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు, ట్రాన్స్ జెండర్, చెవిటి మూగ దివ్యాంగులకు కూడా అవకాశం కల్పించబడును, పిన్పాక నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పొందాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. మెగా జాబ్ మేళాకు హాజరు కావలసిన వారు ముందుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని తెలిపారు. నెంబర్ : -9640208140,9032828140 ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణలో మణుగూరు సింగరేణి జీఎం దుర్గం రామచందర్, ఎన్ఓ టు జీఎం బీ. శ్రీనివాసచారి, ఏరియా ఇంజనీర్ ఆర్. శ్రీనివాస్, ఎజీఎం సీఫ్టీ డి. వెంకట రామారావు, ఎజీఎం ఐఈడి సిహెచ్. రాంబాబు, డిజీఎం పర్సనల్ ఎస్. రమేష్, డిజీఎం సివిల్ బి. శివ ప్రసాద్, జనరల్ సెక్యూరిటీ బి. మధు నాయక్, ఐఎన్ఐయూసి ఫిట్ సెక్యూరిటీ శ్రీ రాముల ఆశోక్ కుమార్, విఐటీయూసీ బ్రాంచ్ సెక్యూరిటీ వై. రాంగోపాల్, ఏరియా సర్వే ఆఫీసర్ ఎల్. దరూకర్, ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ శ్రీనివాస్, సీనియర్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ సింగ్ శ్రీనివాస్, పిన్పాక నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తరుణ్ రెడ్డి, టీవీ సుబ్బారెడ్డి, సామ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శివాలయం చైర్మన్ కూచిపూడి బాబు, మండల ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం ఖాయం

సామాన్యడి అస్త్రం గజ్వేల్ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నవీన్ యాదవ్ ని గెలిపించాలని కోరుతూ షేక్ పేట్ డివిజన్ లో ప్రచారం చేస్తున్న డివిజన్ ఇంచార్జ్ కొమ్ము విజయ్ కుమార్. ఓటర్లలో మంచి స్పందన ఉంది అని నవీన్ యాదవ్ గెలుపు నిర్ధారణ అయినట్లే అని ఎవరు ఎన్ని కుట్రలు చేసినా ఎన్ని మాయ మాటలు చెప్పినా జూబ్లీహిల్స్ లో ఎగిరేది కాంగ్రెస్ జెండా నే అని విజయ్ కుమార్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఐఎన్ఐయూ జిల్లా అధ్యక్షులు వడ్డ కొండ రవీందర్ గౌడ్,యూత్ కాంగ్రెస్ గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ఉపాధ్యక్షులు సమీర్, గజ్వేల్ మండల్ ఊఅధ్యక్షులు చింటూ, ఎన్ ఎస్ యుఐ జిల్లా కార్యదర్శి భాను చందు, నర్సింలు, చింటూ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉమామహేశ్వర దేవాలయంలో కార్తికమాసం

సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు శ్రీ ఉమామహేశ్వర

స్వామికి

సామాన్యడి

అస్త్రం

జనగామ :

జనగామ జిల్లా

కేంద్రంలోని

గుండ్లగడ్డ శ్రీ

ఉమామహేశ్వర

దేవాలయంలో

కార్తికమాసం

సందర్భంగా

ప్రత్యేక పూజలు శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామికి నిర్వహించడం జరిగింది. పూజా కార్యక్రమం అనంతరం గంగు సాంబ మూర్తి, రాజు శర్మ భక్తులకు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు, స్వామివారి ఆశీర్వాదం ఇవ్వడం జరిగింది. పూజా కార్యక్రమం అనంతరం లలిత పారాయణము, విష్ణు సహస్ర పారాయణము, శివపార్వతుల నామస్మరణ భజన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.ఇట్టి కార్యక్రమంలో అనురాధ, రాణి, హైమా, జ్యోతి, ఉమా మాతల్లి ప్రకాష్ ,శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు



హన్మకొండ జిల్లా కేంద్రంలో సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ ప్రథమ వార్షికోత్సవ సందర్భాలు

అతిథి దివ్యాంగుల ఆశ్రమంలో ఘనమైన వేడుకలు పండ్ల పంపిణీ మరియు కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమం ప్రజలకు మరియు ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా మా సంస్థ నిరంతరం సేవచేస్తుంది.ఆర్.టి.ఐ

సామాన్యుడి ఆస్తి కమలాపూర్ : సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ ప్రథమ వార్షికోత్సవాన్ని హన్మకొండ జిల్లాలోని అతిథి దివ్యాంగుల ఆశ్రమంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, ఆశ్రమంలోని విన్యాయంతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి, అరటి పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మీసాల విజయ్, హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు. కోగంటి రాజకుమార్, జిల్లా ఇంచార్జ్, జలగాని నాగరాజు, మాట్లాడుతూ. “జాతీయ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డా. చంటి ముద్దిరాజ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సూర స్రవంతి, జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లం వెంకటేశం గౌడ్,ఆదేశాల మేరకు ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించామని” అన్నారు. “ప్రజలకు మరియు ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా మా సంస్థ



నిరంతరం సేవ చేస్తుంది” అని తెలిపారు. ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో మరింత విస్తృతంగా చేపట్టి, ప్రజల పక్షాన నిలుస్తామని” అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మీసాల విజయ్, హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు కొంగంటి రాజ్ కుమార్, జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ జనగాని నాగరాజ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గోల్కొండ రజనీకాంత్, జిల్లా కోఆర్డినేటర్ పసునూటి కుమార్ స్వామి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి



పోడేటి శివ, అధికార ప్రతినిధి కాశీయిన ఆరవింద్, జిల్లా కార్యదర్శి పెనుకుల మోహన్, ఉపాధ్యక్షులు మునిగడప శశిధర్, కమలాపూర్ మండల అధ్యక్షులు కోవరాజ్ సాగర్, మండల ఉపాధ్యక్షులు బప్పల శ్రీకాంత్, పోల్లపెట్టి రాకేష్, ప్రసాద్, యాకుబ్ పాషా, తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ప్రశాంత వాతావరణంలో విజయవంతంగా ముగిసింది.అన్నారు.

ముత్త శ్రీ విద్య పుట్టినరోజు సందర్భంగా జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం కార్యక్రమం



సామాన్యుడి ఆస్తి జనగామ : ముత్త శ్రీ విద్య పుట్టినరోజు సందర్భంగా భర్త సతీష్ తల్లిదండ్రులు పజ్జరి అరుణ రాజు జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో గ్రెస్ మార్కెట్ పరిస్థితి ప్రాంతాల్లో ఉన్న నిరుపేద కుటుంబాలకు జనగామ రైల్వే స్టేషన్ వద్ద బీహార్ వలస కార్మికులకు నిరాశ్రయులకు ఒక పూట ఆకలిని తీర్చి ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు జరిపించారు ఈ సందర్భంగా జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులుమణికుమార్ ప్రధాన కార్యదర్శి వంగిభీమ్



రాజు మాట్లాడుతూ ఈరోజు ముత్త శ్రీవిద్య పుట్టినరోజు సందర్భంగా అన్నదానం నిర్వహించిన కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు ఈరోజు చాలా సంతోషంగా ఉంది ఆకలితో ఉన్నవారికి గ్రీన్ మార్కెట్ పరిసర ప్రాంతాలలో నిరుపేద గుడిసె వాసులకు స్థానిక రైల్వే స్టేషన్ వద్ద బీహార్ వలస కార్మికులకు అన్నదానం ఒక పూట ఆకలిని తీర్చి ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉంది జనగామ



అమ్మ ఫౌండేషన్ టీం సభ్యులు ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు అన్నదానం నిర్వహించిన కుటుంబ సభ్యులకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు ఈ సేవా కార్యక్రమంలో అమ్మ ఫౌండేషన్ టీమ్ సభ్యులు కొయ్యద రవి, తుంగ సతీష్,మధైల కార్తీక్, బింగి నర్సింహులు, మహమ్మద్ అప్రోజ్ ,క్రాంతి, పృథ్వీ, పండు, వివేక్,మోషేపాల్ ,మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

బిఆర్ఎస్ నీ గెలిపించండి పంతులు ప్రభాకర్ రావు పిలుపు.

సామాన్యుడి ఆస్తి జనగామ : జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీకి మద్దతు ప్రకటిస్తూ ఆ పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీతమ్ గెలిపించాలంటూ ఓటర్లను కోరారు జనగామ జిల్లా మున్నూరు కాపు సంఘం అధ్యక్షులు, జనగామ దివ్యాంగుల ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు పంతులు ప్రభాకర్ రావు జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలోని ఎర్రగడ్డ డివిజన్ ఓటర్లను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఆయన తెలిపారు కేసీఆర్ అంటే అభివృద్ధి, అభివృద్ధి అంటే కేసీఆర్ అనేలా గత పది సంవత్సరాలుగా తెలంగాణ రాష్ట్రం వేగంగా అభివృద్ధి దిశగా పయనించింది. అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు చేసినది ఏమీ లేదు గాని బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం కోసం అనేక పథకాలు అమలు చేసింది. ఈ అభివృద్ధి కొనసాగాలంటే బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థికి ఓటు వేసి గెలిపించాలి అని పంతులు ప్రభాకర్ రావు ఓటర్లను విజ్ఞప్తి చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మోడం రాజు (మండల అధ్యక్షులు) శ్రీధర్ (సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్), కాసు కనకయ్య



(గ్రామ అధ్యక్షులు), నరసయ్య, వివేక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు వినాయకుడు సూచన ఈ వెర్షన్ పత్రికా ప్రచురణకు సిద్ధంగా ఉంది అవసరమైతే నేను దీని చిన్న

వెర్షన్ (శీర్షిక రెండు లైన్లు) కూడా తయారు చేసి ఇవ్వగలను సోషల్ మీడియా పోస్టుకి సరిపడేలా చేయమంటూ శంకర పార్వతి గారు

శుభ్రత.. రక్షణ

నేలకొండపల్లి: ప్రభుత్వ పాఠశాలల రూపురేఖలు మార్చేందుకు విద్యాశాఖ ‘క్లీన్ అండ్ సేఫ్ - 5.0’ పేరిట కార్యక్రమం చేపడుతోంది. ఇందులో భాగంగా పాఠశాలల ప్రాంగణాలు, తరగతి, వంట గదులు, టాయిలెట్లను పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు విద్యార్థులకు ఇబ్బంది రాకుండా చర్యలు చేపడుతారు. సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ ద్వారా చేపట్టే ఈ పనులను డిసెంబర్ 5వరకు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. దీంతో జిల్లాలోని 1,600 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అమలుకు విద్యాశాఖాధికారులు ప్రణాళిక రూపొందించారు. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీలు, ఎస్ఎంసీల బాధ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, దాతలనే కాక స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులను భాగస్వామ్యం చేయనున్నారు. ఏమేం చేస్తారంటే... ప్రతి పాఠశాలలను శుభ్రంగా, ఆకర్షణీయంగానే కాక సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో క్యాంపెయన్ రూపొందించారు. తొలుత పాత, ప్రమాదకర నిర్మాణాలను గుర్తించాలని ఎంఈఓలను ఆదేశించారు. ఆపై తరగతి గదులు, ల్యాబ్‌లు, కార్యాలయ గదులు, సెస్టిక్ ట్యాంకులు, టాయిలెట్లు, తాగునీటి ట్యాంకులు శుభ్రం చేయిస్తారు. అంతేకాక పాత ఫర్నిచర్, బాడైన వస్తువులు, ప్లాస్టిక్, మెటల్ వ్యర్థాలను వేరు చేయాలి. ఎంఈఓ, కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఉద్యోగులతో కూడిన కమిటీ పర్యవేక్షించాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో దహనం చేయద్దనే నిబంధన విధించారు. అంతేకాక మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు విద్యార్థులు చేతులు కడుక్కునేలా అవగాహన కల్పిస్తారు. అలాగే, చెదలు, దోమలు లేకుండా చూస్తూ నీడనిచ్చే చెట్లు, పూల మొక్కలు నాటాలి.

ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దద్దమ్మ ప్రభుత్వం..

బీబీ రాఘవులు ఫైర్

హైదరాబాద్ : మధిర నియోజకవర్గంలో సీపీఎం నాయకుడు సామినేని రామారావు హత్య జరిగి తొమ్మిది రోజులైనా దోషులను పట్టుకోలేదు.. ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దద్దమ్మ ప్రభుత్వం అని సీపీఎం జాతీయ నేత బీబీ రాఘవులు నిప్పులు చెరిగారు. దొంగలను గంటల్లోనే పట్టుకున్నామని హోంమంత్రి, పోలీసు శాఖ వారు చెబుతుంటారు. దోషిదే చేసిన వారిని రోజులోనే పట్టుకున్నామని పోలీసులు చెప్పినట్లు పేపర్లలో వార్తలు వస్తుంటాయి. మరి సామినేని రామారావు హత్య జరిగి 9 రోజులైనా ఏం చేస్తున్నారు. ఈ ప్రభుత్వం ఏం చేస్తుంది..? భట్టి విక్రమార్కు ఏం చేస్తున్నారు. హోం మినిస్టర్‌గా ఉన్న సీఎం ఏం చేస్తున్నారు..? ఈ ప్రశ్నలకు ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ఈ హత్య రాజకీయంగా జరిగింది. కాంగ్రెస్ వారే ఈ హత్యకు పాల్పడ్డారని చెబుతున్నాం. కాదని చెప్పుకోవాల్సిన బాధ్యత, రుజువు చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత మీది. దీనిపై విచారణ జరిపి దోషులను శిక్షించే వరకు ఈ ప్రభుత్వాన్ని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని బీబీ రాఘవులు హెచ్చరించారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఎవరికి కేటాయించారు

పాల్వంచ సౌజన్య కు కేటాయించారా?

పసులేటి సౌజన్య కు కేటాయించారా?

మణుగూరు మండల ఆదివాసీ జేపీసీ అధ్యక్షుడు సోదే రవికుమార్ దొర

సామాన్యుడి ఆస్తి అస్త్రం మణుగూరు : మొన్న (07-11-2025) జరిగిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు భూమి పూజలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొనగా అందులో పసులేటి సౌజన్య ఇందిరమ్మ ఇల్లు భూమి పూజలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే అని ప్రెస్ నోట్ రిలీజ్ చేయడం జరిగింది. ప్రభుత్వ అధికారులు పాల్వంచ సౌజన్యకు ఇల్లు మంజూరు చేశామని చెబుతున్నారు. అసలు ఇల్లు ఎవరికి మంజూరు చేశారు పసులేటి/పాల్వంచ సౌజన్య అనేది అర్థం కాని ప్రశ్న

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఎంపికలో నిబంధనలు వర్తించవా

ఇందిరమ్మ ఇల్లు లబ్ధిదారులను గుర్తించాలంటే ప్రభుత్వం కొన్ని నియమ నిబంధనలు ప్రకారమే లబ్ధిదారులను గుర్తించాలని, అందులో వితంతులు, ఒంటరి మహిళలు, అంగవైకల్యం వారికి, గడ్డిల్లు, రేకుల ఇల్లు, మొదలైన వారిని ఎంపిక చేయాలని తెలియజేయగా,ఇప్పల సింగారం పంచాయతీలో మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పసులేటి పవన్ కుమార్ ను లబ్ధిదారుడిగా గుర్తించగా, ప్రభుత్వ అధికారులు ఆయన పేరును రిజిస్ట్రే చేయడం జరిగింది. కానీ రెండో విడతలో వారి భార్య పాల్వంచ సౌజన్య కు ఇందిరమ్మ కమిటీ ఇల్లును కేటాయించడం జరిగింది. దీనిని బట్టి వర్తించేవాడు మనవాడు అయితే బంతిలో ఏ మూలన కూర్చున్న మనకు అందేవి అందుతాయి అనే సామెతను గుర్తుచేసేలా జనరల్ కేటగిరిలో వచ్చే పథకాలైన, ఎస్టీ కేటగిరిలో వచ్చే పథకాలేనా, మాకే చెందాలి అనే విధంగా ఉంది ఆభయాస్తం నాయకుల పనితీరు అని ప్రజలు నివ్వెర పోతున్నారు.

దుడు బసవసల్ల ప్రభుత్వ అధికారులు

ఇందిరమ్మ ఇల్ల కమిటీ గుర్తించిన లబ్ధిదారులను స్థానికంగా పర్యవేక్షించి అర్హులా? కాదా? అని విచారణ చేయాల్సిన ప్రభుత్వ అధికారులు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కమిటీ ఎవరి పేరు చెబితే వారికే ఇల్లు మంజూరు చేయటం, సంక్రాంతి సమయంలో ఇంటికి వచ్చే దుడు బసవన్న లా ఉంది, అధికారుల పనితీరు అని ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారు అని మణుగూరు మండల ఆదివాసీ జేపీసీ అధ్యక్షుడు సోదే రవికుమార్ దొర తెలిపారు.

సెయింట్ పీటర్స్ పాఠశాలలో ఘనంగా చదరంగం పోటీలు

సామాన్యుడి ఆస్తి జనగామ : జనగామ జిల్లా రఘునాథ్ పల్లి మండలం నిడిగొండ సెంట్ పీటర్స్ ఉన్నత పాఠశాలలో శనివారం చదరంగం పోటీలను రఘునాథపల్లి ఎస్సె సరేష్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల ఉద్దేశించి ఎస్సె మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మొబైల్ లో సమయాన్ని వెచ్చించడం మానివేసి, ఆహ్లాదాన్ని పంచే ఆటలు గ్రౌండ్ గేమ్స్, క్యారం బోర్డ్, ఆటలు ఆడితే మానసిక ఉల్లాసం తో పాటు శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుందన్నారు. పాఠశాలలో చదరంగం పోటీల ప్రారంభోత్సవానికి ఆహ్వానించినందుకు యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ విద్యార్థులు చిన్నతనం నుండి చదరంగం ఆడడంలో ప్రావీణ్యత సాధించినట్లుతో, నిజజీవితంలో సమస్యల పరిష్కారానికి దోహదపడుతుందని మేధస్సును ఉత్తేజపరచడానికి చెస్ గేమ్ దోహదపడుతుందని తెలియజేశారు. అలాగే విద్యార్థులు ఆన్లైన్ మోసాల పట్ల, అవగాహన కలిగి ఉండాలని అనవసరమైన ఏపీక ఫైల్స్ యాప్స్ వాడ రాదన్నారు. విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు తప్పక మొబైల్ ద్వారా జరిగే సైబర్ నేరాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని సైబర్ నేరాల పట్ల విద్యార్థులు ఎలాంటి మెలకువలు కలిగి ఉందాలో పాఠశాల విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల డైరెక్టర్ ఉషోందర్ రెడ్డి, ప్రిన్సిపల్ అపరంజిని, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్

సామాన్యుడి ఆస్తి జనగామ జనగామ అమ్మ క్యాంటీన్ నిత్య అన్నదానం కోసం వంట సామాగ్రి గిన్నెలు స్టాండ్స్ అందజేసిన బెల్లెడ్రే శ్రీధర్ జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ సేవా కార్యక్రమాలు గత తొమ్మిది సంవత్సరాలుగా చూస్తూ జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆలోచన ఆశయం కోసం నిత్య అన్నదానం కోసం ఈరోజు జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ వంట సామాగ్రి అందజేసిన బెల్లెడ్రే శ్రీధర్ కి ధన్యవాదాలు తెలియజేసిన జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మంతెన మణికుమార్ ప్రధాన కార్యదర్శి వంగ భీమ్ రాజ్ కొయ్యద రవి బింగి నరసింహులు టీం సభ్యుల తరపున బెల్లెడ్రే శ్రీధర్ కి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు భారతదేశంలో ఆకలి చావులు లేకుండా నియంత్రణ లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ మీ గ్రామాలలో మండల స్థాయిలో నియోజకవర్గస్థాయిలో యువత సామాజిక సేవా కార్యక్రమంలో భాగస్వాములై ఒకే వేదిక ఏర్పాటు చేసుకొని నిరుపేద కుటుంబాలకు నిరాశ్రయులకు అనాధలకు అండగా నిలువాలని అంతరించి పోతున్న మానవతా విలువలను మానవ సమాజాన్ని కాపాడుకోవాలని ప్రజలకు యువతకు పిలుపునిచ్చారు

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా సీనియర్ వాలీబాల్ పోటీలకు జట్ల ఎంపిక

కాసిపేట : మంచిర్యాల జిల్లా సోమగూడం భరత్ కాలనీలోని శిశు మందీర్ క్రీడా మైదానంలో ఆదివారం వాలీబాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదిలాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయి సీనియర్ వాలీబాల్ బాల బాలికల జట్ల క్రీడాకారుల ఎంపిక పోటీలను నిర్వహించారు. నిర్వాహకులు భైరంగోని సిద్ధయ్య అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వాలీబాల్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు నల్ల శంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి మైలారం శ్రీనివాస్, స్థానిక నాయకులు ముత్త భూమయ్య వాలీ బాల్ సర్వీసింగ్ చేసి పోటీలను ప్రారంభించారు. ఎంపికైన క్రీడాకారులు ఉమ్మడి జిల్లా తరపున రాష్ట్ర స్థాయి జట్టులో హైదరాబాద్ మేడ్చల్ లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో ఉమ్మడి జిల్లా జట్టు తరపున ఆడనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థాయి జట్టు క్రీడాల్లో ప్రతిభ చూపి జాతీయ స్థాయిలో రాణించాలన్నారు.



సంపాదకీయం

ఏఐ..

వరమా.. శాపమా?

ప్రస్తుతం ప్రపంచాన్ని శాసించే దిశగా పరునిస్తున్న అత్యాధునిక సాంకేతికత కృత్రిమ మేధ (ఎఎ) యుగంలో జీవిస్తున్నాం. ఈ మధ్యకాలంలో విడుదలవుతున్న దాదాపు ప్రతి సాధనం (సాఫ్ట్‌వేర్) ఏబి వెర్షన్‌ను అందిస్తూ ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో నిలదొక్కుకు నేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఒక సర్వే ప్రకారం, ప్రతి ఇద్దరు భారతీయుల్లో ఒకరు ఏదో ఒక రూపంలో ఏబి సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తున్నారట! ఒక్క ఏబి అనే కాదు ఏ సాంకేతికత అయినాసరే దాన్ని 'మానవాళికి వరం' అంటూ ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తున్నారు! అయితే, ప్రతివ్యక్తికీ మోసగించే ప్రవృత్తి కూడా ఒకటి ఉంటుందని మరోపక్క శాస్త్రాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి! ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో, మనం ఏబిని సంపూర్ణంగా విశ్వసించగలమా? భగవద్గీత ప్రకారం, ప్రతీ ఆవిష్కరణ భగవంతుడు ప్రేరేపించిన బుద్ధితో ప్రకృతిలో సూక్ష్మ నియమాలను కనుగొనడం ద్వారా లభిస్తుంది. ప్రతి సాంకేతిక ఆవిష్కరణ ఒక కత్తితో పోల్చదగినది. ఒక వైద్యుడు కత్తిని ఉపయోగించి ఆపరేషన్ చేసి వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడగలడు. ఒక దుర్మార్గుడు అదే కత్తిని మరోవ్యక్తి ప్రాణాలను తీసేందుకూ ఉపయోగించగలడు. కాబట్టి, ఇక్కడ ప్రశ్న కత్తి మంచిదా, చెడ్డదా అని కాదు. దాన్ని ఎలా ఉపయోగిస్తారన్నదే అసలు విషయం. అదే విధంగా, ఏబి సాంకేతికత స్వతహాగా మంచిదికానీ చెడ్డదికానీ కాదు. దాన్ని ఎలా ఉపయోగిస్తారన్నదే ముఖ్యం. ప్రపంచంపై ఆధిపత్యం చెలాయించేందుకా, లేదా ధనికులుగా మారేందుకా! భగవత్ సంబంధితమైన సాంస్కృతిక విలువలను ప్రోత్సహించి సమాజంలో మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును పెంపొందించేందుకా? కృత్రిమ మేధస్సు (ఎఎ), అణుశక్తి, ఇతర శక్తిమంతమైన సాంకేతికత ఏదైనా సరే, దానిని కేవలం స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తే కలిగే దుష్పరిణామాలను గురించి హరేకృష్ణ ఉద్యమ సంస్థాపక ఆచార్యులైన శ్రీల ప్రభుపాదుల వారు తమ భగవద్గీత భాష్యంలో స్పష్టంగా హెచ్చరించారు. భౌతిక ప్రపంచంలో సాధ్యమైనంత వరకు సుఖం అనుభవించాలని ప్రయత్నిస్తూ, ఇంద్రియ సుఖాల కోసం ఏదో ఒక కొత్త దాన్ని కనిపెట్టడంలోనే వాళ్ళు ఎల్లప్పుడూ నిమగ్నులై ఉంటారు. అలాంటి భౌతిక పరిశోధన ఫలితాలు మానవ నాగరికత పురోభివృద్ధిగా పరిగణించినప్పటికీ, ప్రజలు రోజురోజుకూ హింసాప్రాయులుగా, క్రూరులుగా తయారవుతున్నారు. జంతువుల పట్ల, సాటి మనుషుల పట్ల హింసా ప్రవృత్తిని పెంచుకుంటున్నారు. తోటి జీవులతో ఎలా మెలగాలో వారికి తెలియడం లేదు. తమ పరిశోధనల ద్వారా అందరికీ వివాహాన్ని చేకూర్చే వస్తువులను కనిపెట్టే వాళ్ళు ప్రపంచానికి శత్రువులుగా పరిగణన పొందుతారు. మనిషి వుండి మొదలు గిట్టే వరకు సవాళ్ళు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తూనే ఉంటుంది. మనిషి తన మేధస్సుకు, మనుగడకు ఎదురయ్యే ప్రతి సమస్యలను, సవాళ్ళను అధిగమించి ఎప్పటికప్పుడు వాటిని అవకాశాలుగా మార్చుకుంటూనే వస్తున్నాడు. తాజాగా కృత్రిమ మేధస్సు (ఏబి) మానవునికి సవాల్‌గా మారుతుందా అన్నది ఆలోచించాల్సిన అంశం. తన శారీరక శ్రమను తగ్గించుకోవడానికి అనేక రంగాల్లో పరిశోధనలు చేసి వాటికి పరిష్కార మార్గాలు కనుగొన్నాడు. ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని ఊపేస్తున్న ఏబి కూడా మానవ సృష్టి అన్న విషయం మరువొద్దు. తన సౌలభ్యం కోసం సృష్టించిన ఏబి ఇవాళ సొంతంగా ఆలోచిస్తూ నిర్ణయాల తీసుకోవడమే కాదు అత్యంత వేగంగా, దోషరహితంగా పనిచేస్తుంది. మరి ఏబి వరమా? శాపమా అన్న విషయాన్ని గమనిస్తే.. ఏబి వచ్చి న తర్వాత సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో ఉద్యోగుల లేఅప్స్ పెరిగిపోతున్న వార్తలు తరచూ చూస్తూనే ఉన్నాం. నిజానికి ఏబి రావడం వల్లనే ఉద్యోగాలు ఉడిపోతున్నాయనేది కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఎందుకంటే ఏబిను సృష్టించింది మానవుడే. దానిని నియంత్రించే శక్తి కానీ, మెరుగుపరిచే సాంకేతికత కానీ మానవుడికే ఉంటుంది తప్పు ఏబి తనంతట తానుగా అవ్వగ్రేడ్ చేసుకోలేదు. ఏబి అవ్వగ్రేడ్ కోసం మళ్లీ మానవుడి తెలివితేటలే అవసరం అన్న విషయాన్ని గ్రహించండి. ఏబి ఎప్పుడూ మనిషికి సేవకుడే కానీ పోటీదారుడు ఎంతమాత్రం కాదు. ఏబిను దాటడానికి పరిష్కార మార్గాలు కూడా మన చేతుల్లోనే ఉన్నాయి. నైపుణ్యాల పెంచుకోవడం, డేటా సైన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్ కోర్సులతో ఏబిపై పట్టు పెంచుకోవడం చేయాలి. ఏబి మనిషిలా ఆలోచిస్తుంది, కానీ మనిషిని మంచి సృజనాత్మకతను చేయలేదు. కళ, సాహిత్యం, సంగీతం, డిజైన్ రంగాలు ఎప్పటికీ సురక్షితమే. మానవుని భా వాలు, ఊహలు ఏబికి ఎప్పటికీ రావు. మారుతున్న సాంకేతిక యుగంలో ఏబి తదనంతరం కూడా కొత్త టెక్నాలజీ పుట్టుకొస్తూనే ఉంటుంది. వాటిని సృష్టించేది కూడా మానవుడే అనేది సత్యం. ఏబి నిర్వహణ, ఏబి ఎడిక్స్, ఏబి భద్రత, గ్రీన్ టెక్నాలజీ, సస్టెయినబుల్ డెవలప్‌మెంట్ రంగాలు భవిష్యత్తులో మరింత విస్తరించనున్నాయి. నిరుద్యోగాన్ని తగ్గించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ముందుకు రావాలి. ప్రతీ మార్పు కొత్త అవకాశం కోసమే అన్నది గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని దశాబ్దాల కిందట అనేక నూతన యంత్రాలు, కంప్యూటర్ పరికరాలు వచ్చినప్పుడు కూడా కార్మికులు, ఉద్యోగులు ఇదే విధంగా భయపడ్డారు. కానీ ఎన్ని యంత్రాలు, పరికరాలు తయారైనా వాటిని ఆపరేట్ చేయాల్సింది మనుషులే. ఎందుకంటే వాటంతట అవి ఆపరేట్ చేసుకోగలిగే శక్తి ఉన్నా ఎంత మోతాదులో కావాలన్నది నిర్ణయించాల్సింది మనమే అన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. మానవుని కోరికలు, అభిరుచులు అనంతం. వాటిని తీర్చుకోవడానికి మానవుడు ఎప్పటికప్పుడూ తన సృజనాత్మకతకు పదును పెడుతూనే ఉన్నాడు. ఇప్పు డు వచ్చిన ఏబి విషయంలోనూ అదే జరుగుతుంది. ఏబి పట్ల భయం, నిరుత్సాహం, నిస్తేజం అనవసరం. మానవుని ఆలోచనలు, అభిరుచులకు తగ్గట్లుగా మారే ఆలోచనా విధానం ఏబిలో లేవు. ఏబి మానవ చరిత్రను మారుస్తుంది. కానీ మానవుడు దాని సృష్టికర్త అని మరువద్దు. ఏబిని ఉపయోగించి సమాజాన్ని మెరుగుపరచాలి. అలాగే ఏబి యుగం ఎప్పటికీ మానవుని విజయమే.

ఉత్కంఠం.. జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికలు

జూబ్లీ హిల్స్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం తెలంగాణ రాజకీయ దిశను నిర్ణయించే కీలక కేంద్రంగా మరోసారి ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంది. హైదరాబాద్ నగర హృదయంలో ఉన్న ఈ నియోజకవర్గం సాంస్కృతిక, వ్యాపార, విద్యా, సినీ వర్గాల సమృద్ధిగా నిలిచి, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా అత్యంత ప్రభావవంతమైన వోటర్లను కలిగి ఉంది. ఈ ప్రాంతంలోని ఓటర్లు రాష్ట్ర రాజకీయ దిశను తరచుగా నిర్ధారించే పౌర సమూహంగా గుర్తింపబడ్డారు. అందుకే ప్రతి రాజకీయ పార్టీ ఇక్కడ గెలవడం కేవలం ఓటు విజయంగా కాకుండా, ప్రజాభిప్రాయాన్ని కొలిచే సూచికగా భావిస్తోంది. 2025 జూన్‌లో మాజీ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ ఆకస్మిక మరణంతో ఈ సీటు ఖాళీ అయింది. ఆయన వరుసగా రెండు సార్లు విజయం సాధించి జూబ్లీ హిల్స్ ప్రజలలో విశ్వాసం పొందిన నేత. ఆయన మరణంతో ఏర్పడిన ఉపఎన్నిక ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయ దిశను నిర్ణయించే పరీక్షగా మారింది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గోపీనాథ్ 80,549 ఓట్లు సాధించి విజయం సాధించగా, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్ 64,212 ఓట్లు పొందారు. బీజేపీ అభ్యర్థి లంకల దీపక్ రెడ్డి 25,866 ఓట్లతో స్థానంలో నిలిచారు. ఈ గణాంకాలే ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఉపఎన్నిక లో మూడు పార్టీల బలహీనతలు, బలాలను సూచిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సీటు కోసం కాంగ్రెస్, భారత రాష్ట్ర సమితి, భారతీయ జనతా పార్టీ మధ్య త్రిపక్ష పోటీ కొనసాగుతోంది. అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇది ప్రభుత్వ ప్రజాదరణ ను నిలబెట్టుకునే పోరాటంగా మారింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా ఈ ఎన్నికను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలు, హైదరాబాదు భవిష్యత్తు వంటి అంశాలపై ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగిస్తున్నారు. మహిళా వోటర్లు, మైనారిటీలు, ఉద్యోగ వర్గం, మధ్యతరగతి వర్గాలు కాంగ్రెస్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ప్రధాన వర్గాలు. ప్రభుత్వ పథకాలు "ఇంటి దాకా చేరాయి" అనే సందేశంతో ప్రచారం సాగుతోంది. బి ఆర్ ఎస్ పక్షానికి ఈ ఉపఎన్నిక "పార్టీ పునరుజ్జీవన సమరం"గా నిలిచింది. అధికారాన్ని కోల్పోయిన తర్వాత కేడర్‌లో ఏర్పడిన నిస్సహసు తొలగించడానికి, తమ పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధి వసులను గుర్తుచేస్తూ హామీ రావు, ఇతర ప్రముఖ నేతలు ప్రచారం చేస్తున్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీకి ఇది నగర రాజకీయాల్లో తమ పునాదిని బలపరచుకునే పరీక్ష. "మాట్లాడే ప్రారంభం జూబ్లీ హిల్స్ నుంచే" అన్న నినాదంతో ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేసింది. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, బండి నంజయ్య, ఊటల రాజేంద్ర వంటి



ప్రముఖులు ప్రచార బృందాన్ని బలపరిచారు. బీజేపీ అభ్యర్థి లంకల దీపక్ రెడ్డి స్థానిక వ్యాపార వర్గాల్లో పరిచయం కలిగి ఉండటం పార్టీకి కొంత ప్రయోజనంగా మారవచ్చు. అదనంగా తెలుగుదేశం పరోక్ష మద్దతు కూడా బీజేపీకి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుందని రాజకీయ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. జూబ్లీ హిల్స్ ప్రజలు అభివృద్ధి, మౌలిక వసతులు, ట్రాఫిక్ సమస్యలు, కాలవలు, రోడ్లు, పార్కింగ్, భద్రత వంటి అంశాలను అత్యంత ప్రాధాన్యంగా భావిస్తున్నారు. బహుళ అంతస్తు భవనాలు, వాణిజ్య కేంద్రీకరణతో పెరిగిన ట్రాఫిక్ సమస్యలు, కాలవల విస్తరణ లేకపోవడం, నీటి సరఫరా లోపాలు వంటి సమస్యలపై అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. ఈ అసంతృప్తిని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన ఆయుధంగా ఉపయోగిస్తుందగా, బి ఆర్ ఎస్ తమ పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధిని గుర్తుచేసి కేడర్ ఉత్సాహాన్ని పెంచే ప్రయత్నంలో ఉంది. బి జె పి మాత్రం నగర అభివృద్ధి, కేంద్ర ప్రణాళికల సమన్వయంతో "దబల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వం వస్తే హైదరాబాద్ ప్రపంచ స్థాయి నగరంగా మారుతుంది" అని ప్రజల్లో నిదిస్తోంది. ఈ నియోజకవర్గంలో సుమారు 2.15 లక్షల వోటర్లు ఉన్నారు. వీరిలో మహిళలు 49%, పురుషులు 51%. మైనారిటీ వోటర్లు దాదాపు 25% వరకు ఉండగా, మధ్యతరగతి, ఉద్యోగ వర్గాలు ప్రధాన వోటు బలం. గత ఎన్నికల్లో వోటింగ్ శాతం కేవలం 47% మాత్రమే ఉండటం గమనార్హం. ఈసారి అధిక వోటింగ్ జరిగితే కాంగ్రెస్‌కి, తక్కువ వోటింగ్ జరిగితే బి ఆర్ ఎస్ కు ప్రయోజనం

కలుగుతుందనే విశ్లేషణ ఉంది. బి జె పి మాత్రం యువత, వ్యాపార వర్గం, ఉన్నత విద్యావంతుల వోటర్లలో తన వోటు శాతం పెంచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తోంది. ప్రస్తుతం రాజకీయ పరిస్థితులను పరిశీలిస్తే, మూడు పార్టీల మధ్య సమాన స్థాయి పోటీ ఉన్నప్పటికీ రాష్ట్ర అధికారంలో ఉన్న కారణంగా కాంగ్రెస్‌కు రేవంత్ రెడ్డి ఆకర్షణ, ప్రభుత్వ యంత్రాంగ మద్దతు, ప్రజా సంక్షేమ పథకాల అమలు, పబ్లిక్ సెంటిమెంట్? ఈ అంశాలు కాంగ్రెస్‌కు అనుకూలంగా ఉన్నాయి. బి ఆర్ ఎస్ పట్ల స్థానిక స్థాయిలో గోపీనాథ్ కుటుంబానికి ఉన్న సానుభూతి, కేడర్ నిబద్ధత సహకారం, ప్రభుత్వ పోలికల వాతావరణం అనుకూలంగా మారవచ్చు. బి జె పి మాత్రం నగరాభివృద్ధి, పారదర్శక పాలన, జాతీయ నాయకత్వం వంటి అంశాలను ఎత్తి చూపి యువత వోటర్లను ఆకర్షించగలదే కానీ గెలుపు మాత్రం కలిసంగా కనిపిస్తోంది. జూబ్లీ హిల్స్ ఉపఎన్నిక కేవలం ఒక నియోజకవర్గం ఫలితమేకాక తెలంగాణ రాజకీయ దిశను మారుస్తున్న ఒక యుద్ధ రేఖగా నిలిచింది. కాంగ్రెస్ గెలిస్తే రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వానికి బలం చేకూరుతుంది, ప్రభుత్వ ప్రజాదరణ పెరుగుతుంది. బి ఆర్ ఎస్ గెలిస్తే అది పార్టీ పునరుజ్జీవనానికి నాంది అవుతుంది, కేడర్‌కి ఉత్తేజం వస్తుంది. బి జె పి గెలిస్తే నగర రాజకీయాల్లో కొత్త ధ్రువం ఏర్పడుతుంది. ఏ ఫలితమొచ్చినా ఈ ఉపఎన్నిక తెలంగాణ రాజకీయ సమీకరణాలను తప్పక మార్చబోతుంది. ప్రజల తీర్పు తుదికి రాజకీయ దిశను నిర్ణయించే శక్తి.

పేదల పెన్నిధిగా 'లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ'

భారత దేశవ్యాప్తంగా బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఉచిత న్యాయ సేవలు అందించడంతో పాటు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలనే సదుద్దేశంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ ఆక్ట్ 1987 తీసుకురావడం జరిగింది. ఈ చట్టం 09 నవంబర్ 1995 నుంచి అమలులోకి రావడంతో ఆ రోజు ప్రత్యేకతను గుర్తించిన ప్రభుత్వం ప్రతి ఏట 09 నవంబర్‌న "జాతీయ న్యాయ సేవల దినం" లేదా 'నేషనల్ లీగల్ సర్వీసెస్ డే' పాటించడం ఆనవాయితీగా మారింది. ఈ చట్టం ద్వారా జాతీయ స్థాయిలో "నేషనల్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ" లేదా జాతీయ న్యాయ సేవల అథారిటీ, రాష్ట్ర స్థాయిలో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి నాయకత్వంలో "రాష్ట్ర న్యాయ సేవల అథారిటీ" (స్టేట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ), జిల్లా స్థాయిలో "జిల్లా న్యాయ సేవల అథారిటీ" (డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ)" ఆయా ప్రాంతాల బదుగు బలహీన వర్గాలకు ఉచితంగా న్యాయ సేవలు అందిస్తూనే అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించుట జరుగుతున్నది. జాతీయ న్యాయ సేవల దినోత్సవం-2025 ఇతివృత్తంగా "న్యాయ సేవల అవగాహన అంతరాలను తగ్గించడం" అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. న్యాయ దేవత, చట్టం ముందు అందరూ సమానులే. ఉన్న వారికి ఒక న్యాయం, లేని వారికి మరో న్యాయం అందుకున్న అకాలమిది. చేసే వారికి తగు శిక్షలు తక్షణమే పడాలి. న్యాయం కావాలని కోర్టులో కేసులు పట్టడం



చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న అంశం అని మనందరికీ తెలుసు. న్యాయం కోసం కోర్టు మెట్లు ఎక్కలేదని నిరుపేద బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఉచితంగా న్యాయం అందించడం, న్యాయ సంబంధ అవగాహనలు నిర్వహించడం, మైనారిటీ/ఎస్సీ/ఎస్టీ/మహిళలు/పిల్లలు/మానవ అక్రమ రవాణా విషయంలో చిక్కిన వారికి ఉచితంగా న్యాయ సేవలు లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ సంస్థ ద్వారా అందించడం జరుగుతోంది. న్యాయ హక్కుల పట్ల సరైన అవగాహన లేని సమాజంలో మనం ఉన్నాం. పేదలకు సహితం న్యాయమైన హక్కులు అనుభవించే అవకాశం ఇవ్వడమే న్యాయ సేవల అథారిటీ లక్ష్యంగా తీసుకోబడింది. క్షేత్ర స్థాయిలో లోక్ అదాలత్‌లను నిర్వహిస్తూ, సమస్యలకు పరిష్కారాలు ఆకర్షికకర్త అందించే ప్రయత్నాలు ఈ అథారిటీల ద్వారా

జరుగుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా సుప్రీమ్ కోర్టు స్థాయిలో 'నేషనల్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ', హైకోర్టుల పరిధిలో 39 హైకోర్టు లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీలు, 37 స్టేట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీలు, 673 డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీలు, 2465 తాలూకా స్థాయి లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీలు ఉచిత న్యాయ సేవలను బలహీన వర్గాలకు అందిస్తున్నాయి. లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీల ద్వారా ఉచిత న్యాయ సేవలు, లీగల్ రైట్స్ పట్ల అవగాహనలు, న్యాయాన్ని వేగంగా అందించడం, పేదలకు న్యాయ సేవలు అందుబాటులోకి రావడం, కోర్టు మెట్లు ఎక్కకుండానే న్యాయం పొందగలగడం, లోక్ అదాలత్‌లను నిర్వహించి సత్వరమే కేసులను పరిష్కరించడం లాంటి మహత్తర కార్యాలను న్యాయ సేవల అథారిటీలు నిర్వహిస్తున్నాయి. అందరికీ సరైన న్యాయం సమానంగా అందాలి. ఆర్థికంగా చితికిన బడుగుల చెంతకు న్యాయ సేవలు ఉచితంగా అందించబడాలి. చట్టం ముందు తరతమ భేదాలు ఉండకూడదు. కోర్టుల్లోకి చేరి దశాబ్దాలుగా కోర్టుల్లో కేసులు పొడిగించబడి కుటుంబాలు చితికి పోకూడదు. న్యాయం అందడానికి సమయం పట్టకూడదు. ఆలస్యంగా న్యాయం అందినా అది అన్యాయమే అవుతుందని గమనించి ఉచిత న్యాయ సేవలు అందిస్తున్న లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీలను ఆశ్రయించి సత్వర న్యాయం పొందాలని ఆశిద్దాం, కోర్టు మెట్లెక్కిన రోజులు రావాలని కోరుకుందాం.

బహువిధ ప్రాయోజనాలు...

కార్మిక వనభోజనాలు

కార్మిక భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రత్యేక స్థానం కలిగిన పవిత్రమైన మానం. దీపారాధన, పూజలు, ప్రతాలు, నదీ స్నానాలు, ఉపవాసాలు ఈ నెలకు ప్రత్యేకతను చాటిపెట్టే అంశాలు. ఈ పవిత్ర నెలలో వన భోజనాల ఆచారం అనేక శతాబ్దాల నుండి కొనసాగుతున్నది. వన భోజనాలు అంటే ప్రకృతితో మమేకమై, కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు, విద్యా సంస్థలు, కలిసి భోజనం చేయడం. ఈ ఆచారంలో సామూహికత, ఆహ్లాద కరమైన అనుభవం, ప్రకృతి ప్రేమ ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. వనభోజనాల ప్రసక్తి అనేక ధార్మిక గ్రంథాల్లో ఉంది. 'కార్మిక పురాణం'లో కార్మిక పౌర్ణమి నాడు నైమి కారణ్యంలో మునులందరూ నూత మహర్షి ఆద్యర్థంలో వన భోజనాలు ఏర్పాటు చేసుకు న్నుట్లు పేర్కొన బడింది. వన భోజనాలకు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు ఆరోగ్య పరంగా కూడా ప్రాధాన్యం ఉంది. కార్మిక మాసంలో వనానికి వెళ్లడం వలన మనిషి ప్రకృతితో సమీపంగా గడవడం, సహజ వాతావరణంలో మానసిక ప్రశాంతతను పొందడం జరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం: ప్రకృతిని దేవతల రూపంగా భావించే భారతీయ సాంప్రదాయంలో, కార్మిక మాసంలో వన భోజనాలు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం: ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో నిండి ఉన్న స్వచ్ఛమైన గాలి, పౌష్టిక హారం ఆరోగ్యానికి ఉపకరి స్థాయి. సామూహికత పెంపొందించడం: కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి గడవడం బంధాలను బలపరుస్తుంది. ఆచారాలు: వనభోజనాల్లో అనుసరించే ముఖ్యమైన ఆచారాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి: ప్రకృతిని ఆరాధించడం: ప్రకృతిని దైవ స్వరూపంగా భావించి పూజలు చేయడం. చెట్ల క్రింద దీపాలు వెలిగించడం, మరియు వనంలో పూజలు నిర్వహించడం సాధారణ ఆచారం. దీపారాధన:

వనాల్లో దీపాలను వెలిగించి ఆరాధించడం కార్మిక మాసంలో ప్రత్యేక సంప్రదాయం. దీపారాధన ప్రకృతికి కృతజ్ఞతగా భావించ బడుతుంది. పౌష్టికాహార భోజనం: పులిహోర, పెసరపప్పు చారు, పచ్చడి వంటి సంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు వనభోజనాల్లో ప్రాముఖ్యం పొందుతాయి. ఈ వంటకాలతో పాటు తాజా పండ్లు, ఆకు కూరలు వంటి ప్రకృతి దత్త ఆహార పదార్థాలు కూడా వాడతారు. ప్రకృతి స్థాందర్యం: వన భోజనాలు ప్రకృతి గర్భంలో గడిపే ఒక అరుదైన అవకాశంగా మారతాయి. పచ్చని చెట్లు, పువ్వుల సువాసన, స్వచ్ఛమైన గాలి మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. ఆహ్లాదకరమైన అనుభవం: కుటుంబం, స్నేహితులతో కలిసి హాస్యంతో, చర్చలతో గడవడం ఈ ఉత్సవం ప్రత్యేకత. పర్యావరణ చైతన్యం: ఈ ఆచారం ద్వారా ప్రకృతిని కాపాడు కోవడం, చెట్ల ప్రాముఖ్యతను యువతకు తెలియ జేయడం వంటి సందేశాలు అందిస్తాయి. సామాజిక ప్రాముఖ్యత...వనభోజనాలు వ్యక్తిగత సంబంధాలను బలపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి నేటి సమాజంలో జీవనశైలిలో కుటుంబ సమావేశాల పునరుజ్జీవనానికి దోహదం చేస్తాయి. బంధుత్వాలు బలపరిచే పండుగ: వనభోజనాలు కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు అందరినీ ఒకవోట చేర్చి అనందాన్ని పంచే పండుగ. ఇది వ్యక్తిగత సంబంధాలను బలపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. సామాజిక ఐక్యత: వనభోజనాల ద్వారా సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలు కలిసి వస్తారు. సామూహిక సమావేశాలు సమాజం మధ్య ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయి. సంస్కృతీ ప్రాధాన్యం: వన భోజనాల ద్వారా పాత సంప్రదాయాలను రీత్యా కొనసాగించి, కొత్త తరం వారికి ఈ సంప్రదాయాల విలువను నేర్పుతాం. నేటి కాలంలో వన భోజనాలు: ఆధునిక జీవనశైలిలో వన భోజనాల వంటి సంప్రదాయాల క్రమంగా తగ్గుముఖం పడు తున్నాయి. అయితే కార్మిక మాసంలో వనాల్లో భోజనం చేయడం ద్వారా మనం ప్రకృతి ప్రేమను ప్రదర్శించడమే కాకుండా, కుటుంబ సమైక్యతను ప్రోత్సహిస్తాం.

పిల్లల జాపకశక్తికి పదునుపెట్టే టెక్నిక్

ఊనీలి బిసీ ఎబజూతీనీలవ ఓవఎనీతీవ ఇటటవఇబితిలవత్రీఎ: చాలా మందికి రోజు వారీ విషయాలు కూడా గుర్తుపెట్టుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చదువు భారంగా అనిపిస్తుంది. పగలు, రాత్రి చదివినా క్షణాల్లో అంతా మర్చిపోతుంటారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై కోపంగా ఉంటారు. చదివినవి బాగా గుర్తుండాలని తమ పిల్లలను ఉదయం 4-5 గంటలకు నిద్రలేపి చదవడానికి, ఎక్స్ట్రసైజ్లు చేయడానికి ప్రోత్సహిస్తుంటారు. అయితే పిల్లలు చదివిన వాటిని ఎలా సమర్థవంతంగా గుర్తుంచుకోవాలి అనే దానికి మరీ ఇంతగా ఒత్తిడి చేయవలసిన అవసరం లేదంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి వ్యాయామం సరిపోతుందని అంటున్నారు. చదివిన కొన్ని గంటల తర్వాత వ్యాయామం చేయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి గణనీయంగా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. తద్వారా చదివిన ప్రతిదాన్ని గుర్తుంచుకోగలుగుతారట. చదివిన నాలుగు గంటల తర్వాత శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి నిలుపుదల మెరుగుపడుతుంది. చదివిన వాటిని గుర్తుచేసుకునేటప్పుడు హిపోథికాంపస్ సమూహా సారూప్యత పెరుగుతుంది. కరెంట్ బయోజీ ఎ సెల్ ప్రెస్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. వ్యాయామం చదివిన వాటిని గుర్తుంచుకోవడంలో సహాయపడుతుందని వెల్లడిస్తుంది. వ్యాయామం జ్ఞాపకశక్తిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో 72 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిని మూడు గ్రూపులుగా విభజించారు. ఒక గ్రూపు చదివిన వెంటనే వ్యాయామం చేయమని అడిగారు. మరొక గ్రూపు చదివిన నాలుగు గంటల తర్వాత వ్యాయామం చేయమని అడిగారు. మూడవ గ్రూపు వ్యాయామం చేయవద్దని అడిగారు. 72 మందిని రెండు రోజులు పరీక్షించారు. ఇందులో చదివిన నాలుగు గంటల తర్వాత వ్యాయామం చేసిన వారికి ఉత్తమ ఫలితం వచ్చింది. మనం ఏదైనా కొత్తగా నేర్చుకున్నప్పుడు మన మెదడు జ్ఞాపకశక్తి జాడలను ఏర్పరుస్తుంది. ఇది కనెక్షన్లను బలోపేతం చేసే, ఏకీకృతం చేసే ప్రక్రియ. ఇలా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మనం నేర్చుకున్న విషయం చాలా కాలం పాటు మెదడులో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. నేర్చుకున్న వెంటనే వ్యాయామం చేస్తే, శరీరం ? మెదడు రెండూ చాలా సున్నితమైన స్థితిలో ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో వ్యాయామం అంత ప్రభావవంతంగా ఉండదని పరిశోధనలో తేలింది. కానీ చదివిన కొన్ని గంటల తర్వాత వ్యాయామం చేయడం వల్ల మెదడు నేర్చుకున్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి కొంత సమయం లభిస్తుంది. ఆ తర్వాత వ్యాయామం చేయడం శక్తివంతమైన బ్రాస్టర్క్ పనిచేస్తుంది. ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్తం, పోషకాలు, న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను మెదడుకు పంపుతుంది.

ఇది అన్ని సమాచారాన్ని లాక్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఆ సమయంలో మనం చదివిన ప్రతిదీ గుర్తుకు వస్తుంది.

నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్స్, ఏరోబిక్స్

మొదలైన వ్యాయామాలు మెదడు నుంచి

ఉత్పన్నమయ్యే న్యూరోట్రోఫిక్ కారకం

అయిన బిఐఆఈ

(బ్రెయిన్-డెర్వెడ్ న్యూరోట్రోఫిక్

ఈ 4

లక్షణాలు ఉంటే..

వైవాహిక జీవితం పుల్లు

హ్యాపీ

భారతీయ చరిత్రలో చాణక్యుడు గొప్ప వ్యక్తిగా పరిగణించబడ్డాడు. ఆయన తన చాణక్య నిత్యంలో వైవాహిక సంబంధాన్ని బలంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచుకోవడానికి అనేక సూచనలు ఇచ్చారు. మీ వైవాహిక జీవితం ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా సజావుగా సాగాలంటే, చాణక్యుడి ఈ నాలుగు ముఖ్యమైన విషయాలను ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. పరస్పర గౌరవం: చాణక్యుడి ప్రకారం, భార్యాభర్తల సంబంధంలో గౌరవం చాలా ముఖ్యం. బండి నడపడానికి రెండు చక్రాలు అవసరమైనట్లే, వివాహ సంబంధంలో ఇద్దరు సమానం. మీ భాగస్వామి అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు, భావాలను ఎల్లప్పుడూ గౌరవించండి. మీరు పెద్దవారైనా లేదా చిన్నవారైనా, సంబంధాలలో గౌరవం తగ్గకూడదు. జంట మధ్య గౌరవప్రదమైన సంబంధం బంధాన్ని కాపాడుతుంది. దానిని బలోపేతం చేస్తుంది. గౌరవం ఉన్నచోట, ప్రేమ స్వయంచాలకంగా పెరుగుతుంది. వ్యక్తిగత రహస్యాలను రక్షించడం: ప్రతి జంటకు వారి స్వంత వ్యక్తిగత రహస్యాలు ఉంటాయి. ఈ రహస్యాలను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం అని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. భార్యాభర్తలు తమ వ్యక్తిగత లేదా సన్నిహిత విషయాలను మూడవ వ్యక్తి, స్నేహితులు లేదా బంధువులతో ఎప్పుడూ పంచుకోకూడదు. రహస్యాలను పంచుకోవడం వల్ల నమ్మకం కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. రహస్యాలను కాపాడుకోవడం వల్ల సంబంధంలో బలం, నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఇది సంతోషకరమైన వైవాహిక జీవితానికి పునాది. అహంన్ని నివారించడం: వివాహంలో అతిపెద్ద శత్రువు అహం. అహం పెరగడం ప్రారంభిస్తే, సంబంధం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుందని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. భార్యాభర్తలు వ్యక్తులుగా ఉండకూడదు, ఒక జట్టుగా పనిచేయాలి. అన్ని పనులు, ఏదైనా ప్రధాన నిర్ణయాలు కలిసి తీసుకోవాలి. అహం లేని చోట మాత్రమే బహిరంగ సంభాషణ మరియు ప్రేమపూర్వక విధానం ఉంటుంది. ఒకరికొకరు లొంగిపోవడం, సర్దుబాటు చేసుకోవడం లేదా లొంగిపోవడం తక్కువ స్థాయి విషయం కాదు. దీనికి విరుద్ధంగా, అది సంబంధాన్ని సుసంపన్నం చేస్తుంది. ఓపికగా వ్యవహరించడం: వివాహ జీవితంలో విజయానికి ఓర్పు చాలా ముఖ్యమని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. జీవితంలో ఏమి జరిగినా, అది కష్టకాలం అయినప్పటికీ, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ఆదరించుకోవాలి. ఓపికతో దాని నుండి బయటపడాలి. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో మీరు మీ సహనాన్ని కోల్పోయి నియంత్రణ లేకుండా ప్రవర్తినై, మీ సంబంధం క్షీణిస్తుంది. ఓపిక ఉన్న జంటలు మాత్రమే ఏదైనా సవాలును విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలరు. వారి సంబంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోగలరు. చాణక్యుడు చెప్పిన ఈ నాలుగు విషయాలను జంటలు తమ జీవితంలో పాటిస్తే, వారి వైవాహిక జీవితం ఎప్పటికీ ఆనందంగా ఉంటుంది. సమస్యలు లేని సమాజం వైపు పయనిస్తుంది అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. మీరు ఆ 4 లక్షణాలు అలవర్చుకున్నారంటే.. మీ భాగస్వామితో ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా హ్యాపీగా జీవిస్తారు.



ప్రతిరోజూ బోర్లా పడుకుంటే.. వెన్ను నొప్పి తప్పదు!



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటంలో స్ట్రీప్సింగ్ పాజిషన్ కూడా కీ రోల్ పోషిస్తుందన్న విషయం మీకు తెలుసా? ఎందుకంటే.. కొన్ని రకాల నిద్ర భంగిమలు సమస్యలకు దారితీస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ముఖ్యంగా చలికాలంలో వీటి ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ఎముకలు, కండరాలు, వెన్ను నొప్పికి కారణం అవుతుంది. పడుకునే అలవాట్లు కూడా కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా నిద్రపోతున్నప్పుడు పొట్ట మంచానికి ఆనించేలా బోర్లా పడుకొని, ఒక కాలును వంచి, ముఖం కింది భాగంవైపు ఉంచిన భంగిమలో పడుకుంటే కండరాలు, ఎముకలు, వెన్నెముక, మెద ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ పాజిషన్ మీ వెన్నెముకను గంటల తరబడి ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. బోర్లా పడుకున్నప్పుడు కాళ్ళను ముఖం వైపునకు వంచి లడుకోవడం కారణంగా మెద అసహజమైన భంగిమలోకి తిరిగి, కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. నరాలు ఒత్తిడి లోనవుతాయి. ఈ పరిస్థితి మీ దిగువ వెన్ను భాగంపై ప్రభావం చూపడంవల్ల అది సహజ వంపును కోల్పోతుంది. అలాగే ఛాతీ, కడుపు భాగం ఒత్తిడికి గురై బ్రీటింగ్ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. కాబట్టి పడుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బోర్లా పడుకున్నప్పుటికీ ఒక కాలును వంచి ముఖం వైపు ఉంచడం వంటివి చేయకూడదు. దీనివల్ల వెన్ను మెద, కండరాల నొప్పి వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మెదపై ఒత్తిడి: ముఖం ఒక వైపు తిరిగి ఉండటం వల్ల మెద కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. నరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. మెద నొప్పి, తలనొప్పి వస్తుంది. వెన్నుముక సహజ వంపులో మార్పు: బోర్లా పడుకున్న పరిస్థితి సరిగ్గా లేకుంటే దిగువ వెన్ను భాగంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది దాని సహజమైన 'ఓ' ఆకారం కోల్పోతుంది. లోయర్ బ్యాక్ పెయిన్ పెరుగుతుంది. శ్వాస సమస్యలు: ఛాతీ ఓ కడుపు బెడ్పై ఆనించినప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారవచ్చు. ఇది నిద్ర నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కండరాల దృఢత్వం: గంటల తరబడి అసహజ స్థితిలో ఉండటం వల్ల భుజాలు, మెద, వెన్ను కండరాలు గట్టిపడతాయి. దీంతో ఫ్రీగా ఉండలేరు. దీర్ఘకాలికంగా బోర్లా పడుకోవడం కొనసాగిస్తే స్పైనల్ అలైన్మెంట్ దెబ్బతిని, డిస్క్ సమస్యలు, స్కీలియోసిస్ లాంటి సమస్యలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

ఫ్యాక్టర్) విడుదలకు దారితీస్తాయి. ఇది మెదడుకు కొత్త న్యూరాన్లను పెంచడానికి, సంభాషించడానికి, బలమైన సినాప్టిక్ కనెక్షన్లను ఏర్పరచడానికి అవసరమైన ప్రోటీన్. ఇది కొత్త జ్ఞాపకాలను ఏకీకృతం చేసే, హిపోథికాంపస్లో కొత్త న్యూరాన్ల పుట్టుకను ప్రోత్సహించే కీలక సిగ్నలింగ్ మార్గాలను సక్రియం చేస్తుంది.నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన పరిశోధన ప్రకారం శరీరంలో తక్కువ బిఐఆఈ స్థాయిలు ఊబికాయం, మధుమేహం, కొన్ని సందర్భాల్లో గుండె జబ్బులకు దారితీస్తాయని వెల్లడైంది. బిఐఆఈ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. శక్తిని పెంచుతుంది. కణాలు, క్లోమమును రక్షిస్తుంది. ఈ బిఐఆఈ మెదడుకీ పరిమితం కాదు. ఇది పాపు, గ్లాకోజ్, జీవక్రియను కూడా నియంత్రిస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మన జీవక్రియ ఆరోగ్యంతో నేరుగా కలుపుతుంది. శరీరం, మనస్సు మధ్య వారధిగా ఉన్న ఈ మూలకం మెదడును బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

చదివిన వెంటనే మెదడు సమాచారాన్ని నమోదు చేస్తుంది. తదుపరి వ్యాయామం ఆ వ్యవస్థీకృత జ్ఞాపకాలకు బలమైన పునాదిని అందిస్తుంది. కానీ 3 నుండి 4 గంటలు చదివిన తర్వాత మాత్రమే వ్యాయామం చేయడం ఉత్తమం. ఇది విద్యార్థులకు మాత్రమే కాకుండా కొత్త స్పిల్స్, భాషను నేర్చుకుంటున్న ఎవరికైనా సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ చదివిన తర్వాత కేవలం 20 నుంచి 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరాన్ని బలోపేతం చేయవచ్చు. అలాగే మెదడుకు శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ అభ్యాసం జ్ఞాపకశక్తిని గణనీయంగా పెంచుతుంది. ఆలోచనలకు పదునుపెడుతుంది. జ్ఞానం, నైపుణ్యాలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

కుడి కన్ను అదిరితే
మంచిదని భావిస్తున్నారా?

మానవ శరీరంలో జరిగే కొన్ని మార్పులను చాలా మంది మాధనమృతాలతో ముడిపెడుతుంటారు. ఎలాగంటే.. శరీరంలో ఏర్పడే పుట్టు మచ్చలు, చేతి రేఖలు భవిష్యత్తును చెబుతాయని విశ్వసిస్తారు.అయితే.. అప్పుడప్పుడు ప్రతి ఒక్కరికీ కన్ను కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఇక, ఈ సమస్యకు పెద్దలు చెబుతుంటారు.. కుడి కన్ను కొట్టుకుంటే మంచి జరగబోతుందని, ఎడమ కన్ను కొట్టుకుంటే చెడు జరుగుతుందని అంటారు. కుడి కన్ను కొట్టుకుంటే మంచి జరుగుతుందని భావించినా దీని వెనుక సైంటిఫిక్ కారణం ఉంది. కనురెప్పలు కొట్టుకోవడాన్ని ‘మయోకిమియా’ అంటారు. ఒత్తిడి, అలసట, నిద్రలేమి లేదా అధికంగా కెఫీన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కంటి రెప్ప లోని చిన్న కండరాలు అనియంత్రితంగా వణుకడం దీనికి ప్రధాన కారణమని అంటున్నారు. ఇది చాలా అరుదైన లక్షణం. అధిక ఒత్తిడి వల్ల కూడా కన్ను అదురుతుంది. అంటే.. మీరు ఎక్కువ సేపు టీవీ, ఫోన్, ల్యాప్టాప్లను చూసినా కళ్ళ ఒత్తిడికి గురవుతాయి. సాధారణంగా మనిషి 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్ర పోవాలి. లేకపోతే కళ్ళపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇది ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. అలాగే, మత్తు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకున్న వారిలో కన్ను అదురుతుంది. అయితే.. సాధారణంగా కన్ను అదిరితే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ.. పదే పదే కన్ను కొట్టుకుంటుంటే మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.



