https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 83 బుధవారం 29-07-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

పేపర్ లీక్‌లు అరికట్టేందుకే బిల్లు

కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్

న్యూఢిల్లీ, జులై 28:
పేపర్ లీక్‌లు అరికట్టేందుకే యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లును తీసుకువస్తున్నట్లు కేంద్రమంత్రి జితేంద్ర సింగ్ స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లుపై లోక్‌సభలో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశ చరిత్రలోనే ఈ చట్టం ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని జితేంద్ర సింగ్ అభివర్ణించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్ కోసం మోదీ కృషి చేస్తున్నారని వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా పేపర్ లీక్‌లు జరుగుతున్నా యని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలోనూ ఆర్ఆర్‌బీ పేపర్ లీక్ అయ్యిందని గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎన్నోసార్లు పరీక్షా పత్రాలు లీకయ్యాయని మండిపడ్డారు. అయితే పరీక్షల నిర్వహణలో సంస్కరణలను కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకించిందని తెలిపారు. 2010లో చీూా ఏర్పాటు విజ్ఞప్తిని కాంగ్రెస్ పట్టించుకోలేదని కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. నీట్ పరీక్షా పత్రం లీక్, విద్యా వ్యవస్థలో సంస్కరణలు తీసుకురావాలంటూ కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ చేపట్టిన ఆందోళనలు తీవ్ర రూపం దాల్చడంతో కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్.. తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. పేపర్ల లీకులకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు కేంద్రం చర్యలు చేపట్టింది. అందుకోసం 2024 నాటి ప్రవేశ పరీక్షల చట్ట సవరణ బిల్లును సోమవారం లోక్‌సభలో కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ ప్రవేశపెట్టారు. కానీ ఈ బిల్లును విపక్షాలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. పైపై మెరుగుల కోసమే ఈ బిల్లును తీసుకొస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాయి.

అధికారుల నియామకం..
ప్రభుత్వ విచక్షణాధికారం

- ఆ హక్కును ఎవరూ బలవంతంగా గుంజుకోలేరు
- మాజీ సీఎస్ సోమేశ్‌పై 400 కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు
- అధికారుల మార్పు నిబంధన ఉంటే అప్పుడు చెప్పలేదేం!?
- మా ప్రభుత్వ విప్లవాత్మక సంస్కరణ.. హైడ్రా

న్యూఢిల్లీ, జులై 28
"కోర్టు ధిక్కరణ కింద అధికారులను మార్చాలనే నిబంధన ఉంటే.. ప్రభుత్వ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి సోమేశ్‌కుమార్ మీద గతంలో 400 కంటెంప్ట్ ఆఫ్ కోర్టు కేసులున్నాయి. అప్పుడు ఎందుకు మాట్లాడలేదు? సోమేశ్‌పై 400 కోర్టు ధిక్కరణ కేసులున్నా నాడు నోరు మెదపని వారు, ఇప్పుడు రాజకీయం చేస్తున్నారు. అధికారులు, ఉద్యోగుల కేటాయింపు.. ఒక అధికారిని ఎక్కడ నియమించాలనేది సంపూర్ణంగా ప్రభుత్వ విచక్షణాధికారం. ఆ హక్కును ఎవరూ బలవంతంగా గుంజు కోలేరు" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. హైడ్రా కమిషనర్‌గా రంగనాథ్‌ను తప్పించాలని తెలంగాణ సీఎ?సకు సోమవారం హైకోర్టు సిఫారసు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఏడాదిన్నరలోనే ఆయనపై 63 కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు నమోదయ్యాయని, ఆయనను కొనసాగిస్తే చట్టబద్ధ పాలనకు ప్రమాదమని కూడా వ్యాఖ్యానించింది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ప్రభుత్వ ఆస్తుల పరిరక్షణకు తమ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన విప్లవాత్మక సంస్కరణ 'హైడ్రా' అని కూడా తేల్చి చెప్పారు. న్యూఢిల్లీలోని కృషి భవన్‌లో మంగళవారం కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్‌ను కలిసిన తర్వాత ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. న్యాయస్థానాలపై తమకు సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉందన్నారు. "బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి ఎడ్ల సుధాకర్ రెడ్డి 10 ఎకరాల బతుకమ్మ కుంటను కబ్జా చేసి అమ్ముకున్నాడు. ఆ తర్వాత కేసీఆర్ అక్కడికి వస్తే.. విమానం నుంచి పూలు చల్లాడు. పదెకరాల బతుకమ్మ కుంటను కబ్జా చేసి అమ్ముకు న్నాక పూల వర్షమే కాదు.. బంగారమే చల్లుతారు. బతుకమ్మ కుంటను బీఆర్ఎస్ నాయకులు కబ్జా పెట్టుకున్నారు. దానిపై వాళ్లే కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు వేశారు. దీనిని ఏవిధంగా చూడా లి?"

అని రేవంత్ రెడ్డి నిలదీశారు. హైడ్రా విషయంలో కబ్జా కోరులు కోర్టులను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.

మిగతా 2లో...

దంచికొట్టిన వర్షం..

హైదరాబాద్, జులై 28:
గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లో వర్షం దంచికొట్టింది. ఆఫీసుల నుంచి ఇళ్లకు వెళ్లే సమయంలో వర్షం కురవడంతో ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. హైడ్రా, డీఆర్ఎఫ్, జీహెచ్ఎంసీ మాన్సూన్ బృందాలు సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి. కుండపోత వర్షానికి నగరంలోని ప్రధాన రహదారులన్నీ జలమయమయ్యాయి. జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, ఖైరతాబాద్, లక్డీకాపూల్, నాంపల్లి, కోఠి, మలక్‌పేట్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, చైతన్యపురి, కొత్తపేట, ఎల్‌బీ నగర్, వనస్థలిపురం, హయత్‌నగర్ ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. అదే సమయంలో బేగంపేట్, సికింద్రాబాద్, మణికొండ, గచ్చిబౌలి, మాదాపూర్, హైటెక్ సిటీ, కొంపల్లి, ఓల్డ్ సిటీ, అంబర్‌పేట్, కాచిగూడ ప్రాంతాల్లోనూ కుండపోత వర్షం పడటంతో రహదారులపై భారీగా నీరు నిలిచింది. పలుచోట్ల వాహనాలు ట్రాఫిక్ తీవ్రంగా స్తంభించి, ఉద్యోగులు, ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. భారీ

వర్షంతో పాటు ఈదురు గాలులు వీచడంతో నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది.

పరీక్షల సంస్కరణ బిల్లుకు మద్దతు ఇస్తాం: కేటీఆర్

2

విద్యార్థులేమైనా
ఉగ్రవాదులా..

కేంద్ర హోంమంత్రి సమాధానం చెప్పాలి: ప్రియాంక గాంధీ

న్యూఢిల్లీ, జులై 28:
నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీక్, విద్యా వ్యవస్థలో సంస్కరణల కోసం ఆందోళన చేస్తున్న విద్యార్థులపై జరిగిన దమనకాండకు సమాధానం చెప్పాలని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాని ప్రియాంక గాంధీ డిమాండ్ చేశారు. ఆందోళనలో పాల్గొన్న విద్యార్థులపై దాడి చేయాలని ఎవరు ఆదేశించారని ఆమె సూటిగా ప్రశ్నించారు. వారిపై టియర్ గ్యాస్ ఎందుకు ప్రయోగించారు. అలాగే విద్యార్థులపై పెల్లెట్ గన్స్ ప్రయోగించాల్సిన అవసరం ఎందుకు వచ్చిందంటూ కేంద్రానికి ప్రియాంక గాంధీ వరుసగా ప్రశ్నలు సంధించారు. యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లుపై మంగళవారం లోక్‌సభలో చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిపై యువత ఆగ్రహంతో ఉందని అన్నారు. దేశ యువతను చూసి కేంద్రం భయపడుతోందని విమర్శించారు. విద్యావ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ కబ్జా చేసిందని ఆరోపించారు. నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీక్ కారణంగా చనిపోయిన విద్యార్థుల కుటుంబాలకు న్యాయం జరగాలని కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేశారు. పిల్లలను కోల్పోయిన తల్లిదండ్రుల బాధను ఎవరు తీరుస్తారని కేంద్రాన్ని ఆమె ప్రశ్నించారు.ఆ తల్లిదండ్రులు ఎంతో ఆవేదనతో ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆందోళన చేసిన విద్యార్థులు తీవ్రవాదులు కాదు కదా? అంటూ కేంద్రంపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులపై లాఠీఛార్జ్ చేయాల్సిన అవసరం ఏమిటని కేంద్రాన్ని నిలదీశారు. ప్రశ్నపత్రాల లీక్‌తో పిల్లల జీవితాలతో ఆడుకుంటున్నారని కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పేపర్ లీక్ ఘటనలకు కారణమైన మాఫియాను అరికట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. పేపర్ల లీక్‌ల వల్ల విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పేపర్ల లీక్‌లతో వేల మంది విద్యార్థుల ఆత్మస్థైర్యం దెబ్బతిందని ప్రియాంక గాంధీ ఆందోళన చెందారు. 152 సార్లు పేపర్ లీక్స్ జరిగాయని.. అయినా ఒక్కరిపైనా కూడా చర్యల్లేవని కాంగ్రెస్ ఎంపీ పెదవి విరిచారు. ప్రతి ఏటా బడ్జెట్‌లో విద్యాశాఖ కేటాయింపులను తగ్గిస్తున్నారని విమర్శిం చారు. పదవికి రాజీనామా చేసిన మంత్రికి ఘనస్వాగతం పలకడం.. సిగ్గుపడేలా ఉందని అన్నారు. దేశంలో యువత ఏం కోరుకుంటోందో అర్థం కావట్లేదని ప్రధాని మోదీకి ప్రియాంక గాంధీ చురకలంటించారు. మహిళలను అవమానించిన ప్రహ్లాద్ జోషికి విద్యాశాఖ కేటాయించారని ఆరోపించారు. దేశంలో పరీక్షా విధానం ఘోరంగా విఫలమైందని అన్నారు. మార్చుకోవాల్సింది కెమెరా యాంగిల్స్ కాదంటూ మోదీకి సూచించారు. తన మనసులోని యాంగిల్స్‌ను మార్చుకోవాలని మోదీకి స్పష్టం చేశారు. తన సలహాదారులను మార్చుకోవాలని ప్రధాని మోదీకి కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ హితవు పలికారు.

2

ఫేస్‌బుక్‌లో మోదీ సెల్ఫీ వీడియో బ్లాక్

- ప్రభుత్వానికి మెటా క్షమాపణ
- వెంటనే వీడియో పునరుద్ధరించామని వెల్లడి
- మెటా వివరణ సహేతుకం కాదన్న కేంద్రం
- మరింత లోతుగా పరిశీలించాలని నిర్ణయం

గర్భిణి, గర్భస్థ శిశువు ప్రాణాలకు ఖరీదు!

- కేసు పెట్టొద్దంటూ మృతురాలి భర్తతో ఒప్పందం
- డబ్బు చెల్లింపులో తేడాలతో నిందితులపై భర్త ఫిర్యాదు

2

నేరెళ్ల బాధితుల పక్షాన
పోరాడుతాం..

సిరిసిల్ల, జూలై 28
నేరెళ్ల బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకూ ప్రశ్నిస్తాం, పోరాటం, పరిష్కారం జరిగే వరకు అండగా ఉంటామని తెలంగాణ రక్షణ సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు.

మిగతా 2లో...

పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ ఎన్నికల్లో కాల్పులు..

20 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, జులై 28: పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ లో ఎన్నికల బహిష్కరణ ఉద్యమం హింసాత్మకంగా మారింది. రావలకోట్‌లోని డ్రేక్ ఎయిత్ ప్రాంతంలో ఎన్నికల బహిష్కరణకు మద్దతుగా ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు తెలిపారు. ఈ క్రమంలోనే నిరసనకారులపై పాకిస్థాన్ భద్రతా బలగాలు కాల్పులు జరిపినట్లు స్థానిక వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ కాల్పుల్లో జాయింట్ అవామీ యాక్షన్ కమిటీ (జీూాజ) ప్రతినిధి ఉమర్ నజీర్ కాశ్మీరీ సోదరుడు ఉస్మాన్ నజీర్ సహా 20 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, 50 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. జూన్ 5 నుంచి ప్రారంభమైన నిరసనల్లో ఇప్పటివరకు మొత్తం 80 మంది వరకు మరణించినట్లు స్థానిక వర్గాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వీడియోల్లో రోడ్లపై మృతదేహాలు పడి ఉండగా, గాయపడిన వారిని స్థానికులు తరలిస్తున్న దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. పీవోకే సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అఖీల్ భాయ్ విడుదల చేసిన వీడియోలో.. 'రావలకోట్ మొత్తం మృతదేహాలతో నిండిపోయింది. గాయపడిన వారి సంఖ్య కూడా భారీగా ఉంది. అంతర్జాతీయ మీడియా, మానవ హక్కుల సంస్థలు వెంటనే స్పందించి మాకు అండగా నిలవాలి. నేను తృటిలో ప్రాణాలతో బయటపడ్డా.' అని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఎన్నికల బహిష్కరణ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహిస్తున్న అవామీ యాక్షన్ కమిటీ (ూాజ) సభ్యులనే పాకిస్థాన్ భద్రతా బలగాలు ప్రధాన లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నాయని స్థానిక వర్గాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. సోమవారం ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభం కావడంతో, పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (ూశీఖ) అంతటా భారీ భద్రతా ఏర్పాట్ల కోసం ఇస్లామాబాద్ 14,000 మందికి పైగా సాయుధ భద్రతా సిబ్బందిని ఆ ప్రాంతానికి పంపింది. అయితే ఈ ఘటనపై పాకిస్థాన్ ప్రభుత్వం నుంచి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

పరీక్షల సంస్కరణ బిల్లుకు మద్దతు ఇస్తాం: కేటీఆర్

న్యూఢిల్లీ, జులై 28: మంచి ఉద్దేశంతో పరీక్షల సంస్కరణల బిల్లు తీసుకొస్తే బీఆర్ఎస్ మద్దతు ఇచ్చి స్వాగతిస్తుందని ఆ పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కొత్త బిల్లులు తీసుకురావడానికి ముందు గత తప్పుల నుంచి ఏమి నేర్చుకుందో ప్రజలకు చెప్పాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వ హయాంలో ఐదుసార్లు పేపర్ లీక్‌లు జరిగాయని.. అందులో ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ విద్యాశాఖ మంత్రిగా మూడుసార్లు జరిగాయని వివరించారు. ప్రస్తుతం దేశానికి జవాబుదారీతనం, పారదర్శకత , దీర్ఘకాలిక సంస్కరణలు అవసరమని పేర్కొన్నారు. డా. కె. రాధాకృష్ణన్ కమిటీ సిఫార్సుల అమలు ఏమైందో చెప్పాలని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. అలాగే నందన్ నీలేకని కమిటీ ఏర్పాటును స్వాగతిస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ఇప్పటికే పార్లమెంట్ ఆమోదించింది.. అయితే దానిని డీలిమిటేషన్‌తో ముడిపెట్టి రాజకీయ గందరగోళం సృష్టించారని విమర్శించారు. డీలిమిటేష న్‌పై ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక బిల్లు తీసుకు రాలేదని వివరించారు. అందుకు ఏపీ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం ఉదాహరణ అని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం-2014 ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో లోక్‌సభ స్థానాలు పెంచాలని చట్టంలో ఉన్నప్పటికీ, 12 ఏళ్లుగా అవి అమలు కాలేదన్నారు. పార్లమెంట్ ఆమోదించిన చట్టాన్నే అమలు చేయని ప్రభుత్వం.. కొత్త హామీలను ప్రజలు ఎలా నమ్ముతారని సందేహం వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యాంగం ప్రకారం ప్రతి జనాభా లెక్కల (జవఅంబం) తర్వాత లోక్‌సభ స్థానాల పునర్విభజన జరగాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

నేరెళ్ల బాధితుల పక్షాన పోరాడుతాం..

సిరిసిల్ల, జూలై 28

నేరెళ్ల బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకూ ప్రశ్నిస్తాం, పోరాటం, పరిష్కారం జరిగే వరకు అండగా ఉంటామని తెలంగాణ రక్షణ సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. తంగళ్లపల్లి మండలం నేరెళ్ల గ్రామంలో 2017లో ఇసుక లారీ ఢీకొని భూమయ్య అనే వ్యక్తి చనిపోయిన సంఘటనలో గ్రామస్తులు లారీని తగలబెట్టారు. ఈ సంఘటనపై పోలీసు లు కేసు నమోదు చేసి ఎనిమిది మందిని అరెస్టు చేసి పోలీ స్ చర్యకు గురిచేశారు. బాధితుల్లో ఒకరైన గంధం గోపాల్ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందారు. మంగళవారం టీఆర్ ఎస్ అధ్యక్షురాలు కవిత బాధిత గోపాల్ కుటుంబంతో పాటు ఇతర బాధితులు కోల హరీష్, పెంట బానయ్య కుటుంబాల ను పరామర్శించి భరోసా కల్పించారు. కంటతడి పెట్టిన కు టుంబాలను ఓదార్చారు. పలువురు వినతిపత్రాలు అందించా రు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ నేరెళ్ల ప్రాంతం నెత్తురుతో తడవలేదా.. మనందరం మానవత్వం మరిచిపో యామా అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నేరెళ్ల దాష్టీకానికి పాల్పడిన పోలీసులకు శిక్షపడాలని, అప్పుడు మాత్రమే పోలీ సులకు భయం ఉంటుందన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో నేరెళ్లలో జరిగిన దాష్టీకం తెలంగాణ సమాజం సిగ్గుతో తలదించుకునే సంఘటన, అప్పుడు పాలించిన కుటుంబంలో ఉన్నందుకు సిగ్గుతో తలదించుకుంటూ క్షమాపణ అడుగుతున్నానని అన్నారు. తమ రాజ్యం వస్తే న్యాయం చేస్తానని చెప్పడానికి రాలేదని ఈ రాజ్యం మెడలు వంచి నేరెళ్ల బాధితులకు న్యాయం చేస్తానని చెప్పడానికి వచ్చానని, ఏదో ఒక రోజు మా రాజ్యం వస్తుందని ఇలాంటి సంఘటనలు జరగవని అన్నారు. ప్రజలు బాధలో ఉంటే ఆదుకోని ప్రభుత్వాలు ఎందుకని ప్రశ్నించారు. నేరెళ్లకు టూరిస్టల వచ్చిపోతూ ఓట్లు వేసుకొని వెళ్లడమే చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రేవంత్‌రెడ్డి ఎగ్జిబిషన్‌లాగా అందరిని తీసుకొచ్చి వెళ్లాడని ఇంతవరకు ప్రతిఫలం మాత్రం కనిపించలేదన్నారు. నేరెళ్ల ఘటనకు పాల్పడిన పోలీసులు, ధనదాహంతో ప్రాణాలు తీసిన బడా బాబులకు ఎందుకు శిక్షలు పడలేదన్నారు. తాను ఏదో టూరి స్టులా వచ్చి పరామర్శించినట్లు కాకుండా వారికి న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాడుతానన్నారు. ఢిల్లీ వరకు వెళ్లి అక్కడే ఆగిపోయిన ఎస్సీ కమిషన్ రిపోర్ట్ కూడా తీసుకొస్తానని, అవసరమైతే ముఖ్యమంత్రి, అసెంబ్లీ ఎదుట బైఠాయించి నేరెళ్ల బాధితులకు అన్ని విధాలుగా అండగా నిలుస్తామన్నా రు. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం నుంచి రూపాయి అం దలేదని, కుటుంబానికి రూ కోటి పరిహారం ఇవ్వాలని, ఈ సంఘటనపై రాజకీయాలు మాని అన్ని పార్టీలు మానవ త్వంతో బాధితులను ఆదుకోవాలన్నారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ రిపోర్ట్ తెప్పించాలన్నారు. తెలంగాణ వస్తే మన జీవితాలు బాగుడతాయని, అందరం కొట్లాడి స్వరాష్ట్రం సాధించుకున్నామని, నేరెళ్ల సంఘటన జరిగినప్పుడు ఉన్న ప్రభుత్వంలోని కుటుంబంలో తాను కూడా సభ్యురాలుగా ఉన్నందుకే సిగ్గుతో తలదించుకుంటూ అందరినీ క్షమాపణ అడుగుతున్నానన్నారు. కొందరి ధన దాహం కోసం ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోయాలా చేశారని, ఇసుక లారీల కార ణంగా ఒకబిడ్డ ప్రాణం పోతే ఇక్కడి ప్రజలు ఆందోళన చేస్తే వాళ్లపై పోలీసులు దాష్టీకం చేశారని, ఐదు రోజుల పాటు 8 మందిని ఇష్టానుసారంగా కొట్టారన్నారు. జైలర్ కూడా వాళ్ల ను జైల్లోకి తీసుకోలేమని చెప్పారని గుర్తుచేశారు. దాష్టీకానికి పాల్పడిన ఒక్క పోలీసుకైనా శిక్ష పడిందా అని రేవంత్‌రెడ్డి, బండి సంజయ్, కేటీఆర్‌లను ప్రశ్నించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ ఏం చేస్తున్నాడని, బండి సంజ య్‌కి ఏమైందన్నారు. జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్‌ను తీసుకొచ్చారని, కానీ ఇప్పటికీ కూడా రిపోర్ట్ రాలేద ని, ఏమైందో బండి సంజయ్ చెప్పాలన్నారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ రిపోర్ట్ తెప్పించాలన్నారు. కచ్చితంగా ఎస్సీ కమిషన్ రిపోర్ట్ కోసం పోరాటం చేస్తామని, అవసరమైతే నెరేళ్ల బాధితులతో కలిసి ఢిల్లీకి వెళ్తామన్నారు. ఎన్నికలకు ముందు నేరెళ్ల బా ధితుల పేరు చెప్పుకొని రేవంత్‌రెడ్డి ఓట్లు వేయిం చుకున్నాడని, నేరెళ్ల బాధితుల పేరు ఎత్త లేదని, ముఖ్యమంత్రికి మానవత్వం ఉందా అని విమర్శిం చారు. నేరెళ్ల బాధితులపై పెట్టిన కేసులు ఎత్తివేయాలని, నేరెళ్ల దమనకాండకు పాల్పడిన వాళ్లపై అందరం కలిసి పో రాటం చేద్దామని, ఈ విషయంలో రాజకీయం వద్దన్నారు. గత ప్రభుత్వంలోనూ, ఇప్పటి ప్రభుత్వంలోనూ ప్రశ్నించే వాళ్లపై దాష్టీకానికి పాల్పడుతున్నారన్నారు. పొన్నం ప్రభాకర్, భట్టి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌లను మానవత్వం ఏమైందని, మీరా కుమార్‌నీ తీసుకొ చ్చి న్యాయం చేస్తామని మాట ఇచ్చారని ఏమైందన్నారు. బాధితుల కన్నీళ్ల పునాదుల మీద అధికారం అనుభవించటం లేదా అని ఆరోపించారు. చనిపోయిన గోపా ల్ కుటుంబం హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరిగినా ప్రభుత్వ నుంచి సహాయం అందలేదన్నారు. ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ బాధిత కుటుం బాలకు అండగా ఉండాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి బోడ జనార్దన్, కరీం నగర్ పార్లమెంట్ ఇన్‌చార్జి నాగరాజు, నాయకులు రూప్ సింగ్, సుమలత శర్మ, సిరిసిల్ల నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి మజీద్, శైలజా, పవన్, రంజిత్, ఆనంద్, ప్రవీణ్, మానకొండూరు నియోజకవర్గం ఇన్‌చార్జి చైతన్య, మాజీ వైస్ఎంపీపీ భాస్కర్, జావిద్, మార్వాడి దేవరాజు, బైరి రాజేష్, అశోక్, భూపతి, రాజిరెడ్డి, రమావత్ మోహన్, రేణుక, మంగ, లాస్య, సంధ్య, వీర్నపల్లి ఇన్‌చార్జి బండి శ్రీహరి, వేములవాడ ఇన్‌చార్జి తోట కనకయ్య, లక్ష్మణ్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికారుల నియామకం..

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

"హైడ్రా మంచి పనులు చేస్తోంది. మా ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన గ్రేటెస్ట్ రిఫార్మ్ 'హైడ్రా'. అత్యుత్తమ సంస్థల్లో ఒకటి. ప్రభుత్వ పార్కులు, చెరువులు, కుంటలు, నాలాలను కాపాడటమే హైడ్రా విధి. ఆ పనిని పకడ్బందీగా చేస్తోంది. ఎన్ కన్వెన్షన్‌ను కూలగొట్టింది. గండిపేట చెరువులో ఆక్రమణలు కూలగొట్టింది. అవి పేదోళ్లవా? బతుకమ్మ కుంటను ఆక్రమించుకున్నోళ్లు పేదోళ్లా?" అని ముఖ్యమంత్రి ప్రశ్నించారు. పని చేయకుండా హైడ్రాను అడ్డుకునే కబ్జాదారులకు సహకరించవద్దని కోరారు. కబ్జాదారులను కాపాడటానికి డబ్బులు పెట్టి సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేసి ప్రభుత్వాన్ని బదనాం చేయాలని చూస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. "హైడ్రా కార్యాచరణ, బాధ్యతలపై ప్రభుత్వానికి స్పష్టత ఉంది. హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలను ఇంకా పరిశీలించలేదు. ప్రభుత్వపరంగా సమీక్షిస్తాం. కోర్టు ఆదేశాలను, న్యాయస్థానాన్ని గౌరవిస్తాం. భవిష్యత్తులోనూ హైడ్రా పనులను కొనసాగిస్తాం" అని స్పష్టం చేశారు.

ఏ ఏడాది ఫీజులు ఆ ఏడాదే చెల్లింపు

భవిష్యత్తులో ఏ సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఫీజుల మొత్తాన్ని అదే సంవత్సరంలో పూర్తిగా చెల్లిస్తామని, అడ్వాన్స్‌డ్‌గా బ్యాంక్ ఖాతాల్లో వేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో ఏటా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌కు రూ.2,200-2,400 కోట్లు అవసరమవుతాయని స్పష్టం చేశారు. క్రమం తప్పకుండా వాటిని చెల్లించేందుకు ప్రణాళికలు రచించామని, భవిష్యత్తులో ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ సమస్య ఉత్పన్నం కాదని తెలిపారు. "ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌కు సంబంధించి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రూ.8 వేల కోట్ల బకాయిలను పెట్టి పోయింది. కేసీఆర్ పెట్టిన బకాయిలే మాకు భారంగా మారాయి. కానీ, మేం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ ఇవ్వడం లేదన్నట్లుగా, మా ప్రభుత్వం కారణమన్నట్లుగా బీఆర్ఎస్ భ్రమలు కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. దానికి బీజేపీ వంతపాడుతోంది" అని సీఎం రేవంత్ మండిపడ్డారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఫీజు బకాయిలపై బీజేపీ ఎంపీ ఆర్.కృష్ణయ్య ఎందుకు మాట్లాడడం లేదని నిలదీశారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఉన్న ఏపీలో 100 శాతం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ చేయించిన తర్వాత తెలంగాణలో డిమాండ్ చేస్తే బాగుంటుందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, పార్టీ అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు, ఆ పార్టీ ఎంపీ ఆర్.కృష్ణయ్యలకు హితవు పలికారు. ఎలాంటి వసతులు లేకుండా, దొంగ లెక్కలు చూపించి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కొట్టేయాలనుకునే సంస్థల మీద విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ విచారణ సాగుతోందని, సక్రమంగా ఉన్న వాళ్లకు బకాయిలు చెల్లిస్తామని ఓ ప్రశ్నకు సీఎం బదులిచ్చారు.

విద్యను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిధిలోనే ఉంచాలి

"యూనివర్సిటీల మీద ఆధిపత్యం చెలాయించాలనే ప్రయత్నాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం మానుకోవాలి. విద్యను వీలైనంత వరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిధిలోనే ఉంచితే తప్పిదాలకు అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అంశంపై పార్లమెంట్‌లో చర్చ జరగాలి. అప్పుడు రాహుల్ గాంధీ అన్ని అంశాలపై మాట్లాడతారు" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ప్రశ్న పత్రాల లీకేజీలకు కారకులను కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. "అనుమతి లేకుండానే దేశంలో కోచింగ్ కేంద్రాలు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొస్తున్నాయి. అవి ప్రశ్న పత్రాలు లీక్ అవ్వడానికి వేదికలుగా మారుతున్నాయి. దీనిపై దేశస్థాయిలో ఒక విధానాన్ని రూపొందించాలి" అని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రశ్న పత్రాల లీకేజీల నివారణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసే చట్టాన్ని చూసిన తర్వాత రాష్ట్రంలో ఏం చేయాలనేది చూస్తామని ఒక ప్రశ్నకు బదులిచ్చారు. యూపీఎస్సీ తరహాలో తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్‌ను ప్రక్షాళన చేసి నియామకాలు చేపట్టామని, పూర్తి పారదర్శకంగా పరీక్షలు నిర్వహించామని తెలిపారు. విద్యార్థులకు నమ్మకం, విశ్వాసం కలిగించేలా పారదర్శకంగా పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గ్లోబరీనా వంటి సంస్థలు అక్రమాలకు పాల్పడినా గత ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో వాళ్లు సీబీఎ?సఈ పరీక్షల వరకు విస్తరించి, వాటిని కూడా గందరగోళం చేశారని విమర్శించారు. తెలంగాణలో పరిస్థితుల పరిశీలనకు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనకు రావాలని కేంద్ర మంత్రి చౌహాన్‌ను ఆహ్వానించినట్లు తెలిపారు.

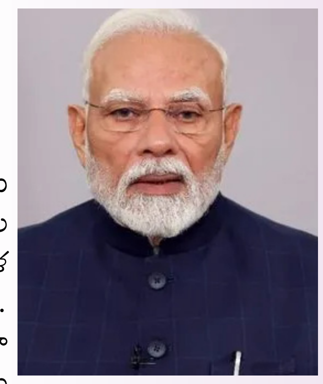
ఫేస్‌బుక్‌లో మోదీ సెల్ఫీ వీడియో బ్లాక్

ప్రభుత్వానికి మెటా క్షమాపణ

వెంటనే వీడియో పునరుద్ధరించామని వెల్లడి

మెటా వివరణ సహేతుకం కాదన్న కేంద్రం

మరింత లోతుగా పరిశీలించాలని నిర్ణయం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 28:

విద్యార్థుల నిరసన నేపథ్యంలో యువతను ఉద్దేశించి ప్రధాని మోదీ ఇటీవల విడుదల చేసిన సెల్ఫీ వీడియో ఫేస్‌బుక్‌లో మంగళ వారం ఉదయం కొద్దిసేపు బ్లాక్ అయ్యింది. దీనిని కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణించింది. ప్రధాని వీడియోను తొలిగించిన విషయంపై ఫేస్‌బుక్ మాతృ సంస్థ అయిన మెటా గ్లోబల్ హెడ్‌కు నోటీసులు జారీ చేసింది. వీడియో తొలగింపుపై మెటా స్పందించింది. ప్రభుత్వానికి క్షమాపణ చెప్పింది. సాంకేతిక కారణాల వల్ల ఆ వీడియో కొద్దిసేపు కనిపించలేదని, పొరబాటును వెంటనే సరిదిద్ది ఆ వీడియోను పునరుద్ధరించామని మెటా ప్రతినిధి ఫేస్‌బుక్‌లో పేర్కొన్నారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసింది కాదని ప్రభుత్వానికి మెటా వివరణ ఇచ్చినట్లు తెలిసింది. అయితే అది సాంకేతిక తప్పిదం అంటూ మెటా ఇచ్చిన వివరణపై ప్రభుత్వం సంతృప్తిగా లేదని అధికార వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. కాగా, మోదీ వీడియో బ్లాక్ అయినప్పుడు లీగల్ రిక్వెస్ట్ కారణంగా ఆ వీడియోను బ్లాక్ చేసినట్లు వివరణ ఉంది. దీంతో ప్రభుత్వం సీరియస్ అయింది.

గర్భిణి, గర్భస్థ శిశువు ప్రాణాలకు ఖరీదు!

కేసు పెట్టొద్దంటూ మృతురాలి భర్తతో ఒప్పందం

డబ్బు చెల్లింపులో తేడాలతో నిందితులపై భర్త ఫిర్యాదు

జనగామ, జూలై 28

రెండు ప్రాణాల ఖరీదు రూ.8.50 లక్షలు. గర్భిణి, గర్భస్థ శిశువు ప్రాణాలకు కట్టిన వెల ఇది. జనగామలో అక్రమ అబార్షన్ కారణంగా గర్భిణి మృతి చెందిన డబ్బులు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకొనేందుకు తెర వెనుక ప్రయత్నాలు జరిగినట్లు తెలిసింది. ఈ నెల 25న గాంధీ ఆస్పత్రిలో గర్భిణి శ్రావణి మృతి చెందిన తర్వాత పలువురు పెద్ద మనుషులు రంగంలోకి దిగి సెటిల్‌మెంట్‌కు ప్రయత్నించినట్లు సమాచారం. ఈ విషయమై కేసు పెట్టొద్దంటూ మృతురాలి భర్త భాస్కర్‌గౌడ్, తల్లి శోభతో ఆర్ఎంపీ శ్రావణ్, స్కానింగ్ సెంటర్ నిర్వాహకుడు ప్రవీణ్, నర్సు అనసూయ ఒప్పందం చేసుకునే ప్రయత్నం చేసినట్లు ప్రచారం సాగుతోంది. పెద్ద మనుషుల సమక్షంలో గర్భిణి, గర్భస్థ శిశువు ప్రాణాలకు రూ.8.50 లక్షలు చెల్లించేందుకు అంగీకారం కుదరినిట్లు సమాచారం. దహన సంస్కారాల ఖర్చుల నిమిత్తం రూ.50వేలు ఇవ్వగా, రెండు రోజుల్లో మిగతా డబ్బులు ఇచ్చేలా ఒప్పందం కుదిరినట్లు తెలిసింది. ఈ డబ్బును మృతురాలి ఇద్దరు కూతుర్ల పేరుపై ఎఫ్‌డీ చేయాలని నిర్ణయించారు. అయితే, డబ్బుల చెల్లింపులో తేడాలు రావడంతో నిందితులపై మృతురాలి భర్త పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిసింది. కాగా, గర్భిణి మృతి కేసుపై వరంగల్ సీపీ శ్వేత సీరియస్‌గా ఉన్నారు. లింగ నిర్ధారణ, అబార్షన్, గర్భిణి మృతి అంశం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారడంతో లోతైన విచారణ చేయాలని ఆమె పోలీసులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు నేడో, రేపో నిందితులను అరెస్టు చేయనున్నట్లు తెలిసింది.

అమెరికాలో రోడ్డు ప్రమాదం..

ఆమనగల్లు, జూలై 28 :

అమెరికాలోని న్యూజెర్సీలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో రంగారెడ్డి జిల్లా ఆమనగల్లు మండలం ఆకుతోటపల్లికి చెందిన మహిళా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ శ్రీపాతి దీపారెడ్డి (42) దుర్మరణం పాలయ్యారు. కుటుంబ సభ్యుల కథనం మేరకు... అమెరికా కాలమానం ప్రకారం సోమవారం దీపారెడి తన భర్త రామకృష్ణారెడ్డిని కారులో మెట్రో స్టేషన్ వద్ద దింపి తిరిగి ఇంటికి వెళ్తుండగా... సిగ్నల్ వద్ద ఆగిన సమయంలో ఆమె కారును మరో కారు వేగంగా ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో దీపారెడ్డి అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా నుంచి సమాచారం అందడంతో వారి కుటుంబాల్లో విషాదం నెలకొంది. కాగా మాడ్గుల మండల కేంద్రానికి చెందిన పట్టాభిశేఖర్‌రెడ్డి, శశిరేఖల కుమార్తె దీపారెడ్డికి ఇరవై ఏళ్ల క్రితం ఆమనగల్లు మండలం ఆకుతోటపల్లికి చెందిన శ్రీపాతి పుల్లారెడ్డి, ఉమావతిల కుమారుడు రామకృష్ణారెడ్డితో వివాహం జరిగింది. అనంతరం దంపతులు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు కావడంతో అమెరికాలోని న్యూజెర్సీలో స్థిరపడ్డారు. మృతురాలికి ఇద్దరు కుమార్తెలు హర్షిత, సంస్కృత ఉన్నారు. కాగా దీపారెడ్డి మరణానంతరం అవయవ దానం చేస్తానని ఇచ్చిన డిక్లరేషన్ ఆధారంగా.. కుటుంబ సభ్యుల అంగీకారంతో న్యూజెర్సీలో ఆమె అవయవాలను సేకరించినట్లు సమాచారం. ఆమె మృతదేహాన్ని అమెరికా నుంచి తెలంగాణకు తీసుకురావడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

నిజాలు రాస్తే కరెంట్ కట్ చేయడమా..?

- ఇదేం కక్షసాధింపు జీఎం రాధాకృష్ణ సారూ..!
- సింగరేణిలో అక్రమాల పై వార్తలు రాసే జర్నలిస్టుల పై ఎందుకీ వేధింపులు..
- క్వార్టర్స్ తాయిలాలతో జర్నలిస్టుల నోరు మూయించే ప్రయత్నమా..
- హతవిధీ ఏమిటి వింత వైపరీత్యం
- సింగరేణిలో ఎన్నడూ లేని సంస్కృతికి తెర తీసిన జీఎం

మందమర్రి ,జూలై 28,(మన సమాజం) : మందమర్రి ఏరియా సింగరేణి ప్రాంతంలో నిజాలు రాస్తున్న జర్నలిస్టులపై కక్ష సాధింపు చర్యల పట్ల తీవ్ర దుమారం రేగు తోంది. సంస్థలో జరుగుతున్న అక్రమాలు, అవకతవకలు, అధికారుల వ్యవహారశైలి పై వార్తలు రాస్తే వాటిని ఖండించి వాస్తవాలతో సమాధానం ఇవ్వాల్సిన అధికారులు.. అందుకు భిన్నంగా జర్నలిస్టులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు మిన్నంటుతున్నాయి. ఆరోపణలు రావడాన్ని పాజిటివ్ గా తీసుకుని సింగరేణి ప్రతిష్ఠకు కళంకం రాకుండా చూడాల్సింది పోయి ప్రతికార చర్యలకు పాల్పడడం స్వాగతించదగిన పరిణామం కాదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి."మా మాట వింటేనే అంతా సవ్యంగా ఉంటుంది.. ప్రశ్నిస్తే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు" అన్నట్టుగా ఓ జీఎం స్థాయిలో ఉండే అధికారి ప్రతికారేచ్ఛతో రగిలిపోతే ఎలా..? సింగరేణి క్వార్టర్స్‌లో నివసించే వారికి కరెంట్, నీరు వంటి మౌలిక సదుపాయాలను కూడా కక్ష సాధింపుల్లో భాగం చేస్తే అది ఏ సభ్యత సంస్కారం అనుకోవాలి. సంస్థ పై వచ్చే ఆరోపణలు నిజమైతే, ఇది అత్యంత తీవ్రమైన విషయం. దానికి పరిష్కార మార్గం ఏమిటనేది యోచించాలి. అంతేకానీ విద్యుత్ సరఫరా వంటి ప్రాథమిక సదుపాయాలను వ్యక్తిగత కక్షలకు వాడుకోవడం అధికార దుర్వినియోగం అనిపిస్తుంది? జీఎం రాధాకృష్ణ గారూ.. పత్రికల్లో జర్నలిస్టులు రాసే వార్తలు తప్పయితే వాస్తవాలతో సమాధానం ఇవ్వండి. ఆధారాలతో ఖండించండి. కానీ ప్రశ్నించే గొంతులను అణచి వేయాలనే ప్రయత్నం సబబు కాదు. కానేరదు. ఒక వార్త నచ్చలేదని జర్నలిస్టు పై కక్ష సాధిస్తే అది సమస్యకు పరిష్కారం కాదు. పైగా ఆ చర్యలే మరిన్ని అనుమానాలను పాదుగొలిపేవిగా ఉంటాయనేది గ్రహించాలి. సింగరేణి సంస్థ అనేది అధికారుల వ్యక్తిగత ఆస్తి కాదు. వేలాది మంది కార్మికుల శ్రమతో, ప్రజల వనరులతో నడిచే ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ. అక్కడ జరిగే ప్రతి వ్యవహారం ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాల్సిందే. సంస్థలో అవకతవకలు లేవంటే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. భుజాలు తడుముకోవాల్సిన అవసరం అంతకన్నా లేదు. వ్యతిరేక వార్తలకు ప్రతిగా సమాధానం ఇవ్వాలి. నిజాలు బయటకు వస్తే వాటిని సరిదిద్దాలి. అంతేకానీ వార్తలు రాయకుండా చేయడానికి ఒత్తిళ్లు, ప్రలోభాలు, కక్ష సాధింపులు అనేవి ఆమోద యోగ్యం ఎంత మాత్రం కాదు. అలాంటి

దుందుడుకు చర్యలు ఇంకా సమస్యను జటిలం చేసేదిగానే రూపం దాల్చుతుంది. అది సింగరేణి అధికారులకే అవమానంగా మారుతుంది. ఇప్పటికైనా.. జర్నలిస్టులపై కక్ష సాధింపులకు ఫుల్ స్టాప్ పెట్టాలి. సంస్థ పై వస్తున్న ఆరోపణలపై ఉన్నతాధికారులు సమగ్ర విచారణ జరపాలి. వాస్తవాలను వెలుగులోకి తేవాలి. నిజాలు రాసే కలాన్ని ఆపాలని చూసిన ప్రతిసారీ.. ఆ కలం మరింత బలంగా ప్రశ్నిస్తుంది. నేడు కరెంట్ కట్ చేశామని సంబరంలో మునిగి తేలుతున్నారేమో కానీ నిజాల వెలుగును మాత్రం ఏనాటికీ కట్ చేయలేరు..! అది సాధ్యం కూడా కాదు.

ఏరియా ఆసుపత్రిని తనిఖీ చేసిన సీఎంఓ డా. కిరణ్ రాజ్

రామకృష్ణాపూర్, జూలై 27, (మన సమాజం): మందమర్రి ఏరియా రామకృష్ణాపూర్ సింగరేణి ఏరియా ఆసుపత్రిని చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డా. కిరణ్ రాజ్ మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కార్మికులకు అందిస్తున్న వైద్యంపై ఆరాతీశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కార్మికులు వారి కుటుంబాలు ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో వైద్యం కోసం వెళ్లి ఆర్థికంగా నష్టపోవద్దని సూచించారు. సింగరేణి ఆస్పత్రిలోనే అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులైన వైద్యులు అందుబాటులో ఉన్నారని, మెరుగైన వైద్యం అందించడానికి వైద్య సిబ్బంది సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఆసుపత్రికి అవసరమైన వైద్యులను త్వరలోనే నియమిస్తామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా కార్మికులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను కల్పించడంతోపాటు కావలసిన వైద్య యంత్రాలను అందుబాటులో ఉంచుతామన్నారు. డివైసీఎంఓ డా. మధు కుమార్ ఆధ్వర్యంలో కార్మికులకు అత్యవసర చికిత్స అందించడం జరుగుతుందని కార్పొరేట్ తరహాలో స్థానికంగానే కార్మిక వర్గానికి వైద్యం అందిస్తున్నారన్నారు. అయన వెంట వైద్యులు, సిబ్బంది ఉన్నారు.

ఢిల్లీ పోలీసులకు ఎన్‌హెచ్‌ఆర్సీ నోటీసులు

జంతర్ మంతర్ లాఠీచార్జ్‌పై సీరియస్

నీట్-యూజీ నిరసనల ఘటనను సుమోటోగా స్వీకరించిన కమిషన్

సీసీటీవీ దృశ్యాలు సమర్పించాలని అధికారులకు ఆదేశం

రెండు వారాల్లో సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని ఢిల్లీ పోలీసులకు సూచన

విద్యార్థుల హక్కుల పరిరక్షణపై దృష్టి సారించిన నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ కమిషన్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 28
నీట్-యూజీ పరీక్ష పేపర్ లీకేజీ వ్యవహారంపై నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులపై ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద జరిగిన పోలీసుల లాఠీచార్జ్ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ ఘటనపై నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ కమిషన్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ స్వయంగా జోక్యం చేసుకుంది. విద్యార్థులపై బలప్రయోగం జరిగిన తీరును అత్యంత తీవ్రంగా పరిగణించిన కమిషన్, దీనిపై సుమోటోగా కేసు నమోదు చేసి విచారణ ప్రారంభించింది. నీట్-యూజీ పరీక్షలో పేపర్ లీకేజీ జరిగిందని ఆరోపిస్తూ పలువురు విద్యార్థులు, విద్యార్థి సంఘాలు జంతర్ మంతర్ వద్ద ఆందోళన చేపట్టాయి. ఈ సందర్భంగా పరిస్థితులు ఉద్రిక్తంగా మారడంతో పోలీసులు లాఠీచార్జ్ చేసినట్లు ఆరోపణలు వెలువడ్డాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అయిన వీడియోలు, ప్రత్యక్ష సాక్షుల వాంగ్మూలాలు, వివిధ వార్తా కథనాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న ఎన్‌హెచ్‌ఆర్సీ ఈ వ్యవహారాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యంతో పరిశీలించాలని నిర్ణయించింది. ఘటన జరిగిన సమయంలో అక్కడి సీసీటీవీ దృశ్యాలను వెంటనే భద్రపరచి కమిషన్‌కు సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఎన్‌హెచ్‌ఆర్సీ ఆదేశించింది. నిరసన సమయంలో పోలీసుల చర్యలు చట్టబద్ధమైన విధానాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయా లేదా, అనవసర బలప్రయోగం జరిగిందా అనే అంశాలను ఈ దృశ్యాల ఆధారంగా పరిశీలించనున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. ఘటనకు సంబంధించిన అన్ని ఆధారాలను సమగ్రంగా సేకరించాలని కూడా సూచించింది. ఈ వ్యవహారంపై రెండు వారాల్లో పూర్తి స్థాయి నివేదిక సమర్పించాలని ఢిల్లీ పోలీసులకు కమిషన్ నోటీసులు జారీ చేసింది. లాఠీచార్జ్‌కు దారితీసిన పరిస్థితులు,

పోలీసుల చర్యలు, విద్యార్థుల భద్రత కోసం తీసుకున్న చర్యలు, ఘటన అనంతరం చేపట్టిన చర్యలపై పూర్తి వివరాలు అందించాలని ఆదేశించింది. నివేదికను పరిశీలించిన అనంతరం అవసరమైతే తదుపరి చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని కమిషన్ తెలిపింది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో శాంతియుత నిరసన తెలిపే హక్కు ప్రతి పౌరుడికీ రాజ్యాంగం కల్పించిన ప్రాథమిక హక్కు అని న్యాయ నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. అలాంటి సందర్భాల్లో శాంతిభద్రతలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత పోలీసులపై ఉన్నప్పటికీ, బలప్రయోగం చివరి మార్గంగా మాత్రమే ఉండాలని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్‌హెచ్‌ఆర్సీ జోక్యం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. నీట్-యూజీ పేపర్ లీకేజీ వ్యవహారం ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థుల్లో తీవ్ర ఆందోళనకు కారణమైంది. ఈ పరిస్థితుల్లో జంతర్ మంతర్ ఘటనపై ఎన్‌హెచ్‌ఆర్సీ చేపట్టిన విచారణతో వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాల్సి వస్తే సంబంధిత అధికారులు తగిన నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

జగిత్యాలలో స్కూల్ బస్సుకు ప్రమాదం

ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు ఢీకొన్న ఘటన

బ్రేకులు పనిచేయకపోవడమే ప్రమాదానికి కారణమని సమాచారం

ఇద్దరు విద్యార్థులకు స్వల్ప గాయాలు

26 మంది విద్యార్థులు సురక్షితంగా బయటపడిన ఘటన

జగిత్యాల, జూలై 28 :
జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని యవార్ రోడ్డులో మంగళవారం ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు, ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాల బస్సును ఢీకొట్టడంతో ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఆర్టీసీ బస్సు బ్రేకులు సరిగా పనిచేయకపోవడమే ఈ ప్రమాదానికి కారణమై ఉండవచ్చని ప్రాథమిక సమాచారం వెల్లడిస్తోంది. ఘటనతో కొద్దిసేపు ఆ ప్రాంతంలో ఆందోళన నెలకొంది. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో పాఠశాల బస్సులో మొత్తం 26 మంది విద్యార్థులు ప్రయాణిస్తున్నారు. ఢీకొట్టిన ప్రభావంతో ఇద్దరు విద్యార్థులకు స్వల్ప గాయాలు కాగా, వెంటనే వారిని చికిత్స కోసం సమీప ఆసుపత్రికి తరలించారు. వైద్యులు వారికి చికిత్స అందించగా, ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉన్నట్లు సమాచారం. మిగిలిన విద్యార్థులంతా సురక్షితంగా బయటపడటంతో తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యం ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే స్థానికులు, పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. విద్యార్థులను సురక్షితంగా అక్కడి నుంచి తరలించి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. ప్రమాదం కారణంగా యవార్ రోడ్డులో కొంతసేపు వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. పోలీసులు ట్రాఫిక్‌ను క్రమబద్ధీకరించి పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు. ప్రమాదానికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలపై అధికారులు విచారణ చేపట్టారు. విద్యార్థుల రవాణాకు వినియోగించే వాహనాల నిర్వహణ, సాంకేతిక పరిస్థితులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తున్న అధికారులు, ప్రమాదానికి బాధ్యులపై నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

తెలంగాణకు 11.56 లక్షల ఇళ్ల కు సీఎం విజ్ఞప్తి

ప్రధానమంత్రి గ్రామీణ గృహ పథకం కింద కేటాయింపులు కోరిన సీఎం

ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు కేంద్ర సహకారం అందించాలని వినతి

గ్రామీణ ఉపాధి పథకంలో అదనపు పనుల ప్రతిపాదన

తెలంగాణ పర్యటనకు కేంద్ర మంత్రికి ఆహ్వానం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 28:
తెలంగాణకు ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన-గ్రామీణ్ పథకం కింద 11.56 లక్షల ఇళ్లను కేటాయించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్‌ను కోరారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా పలువురు ఎంపీలతో కలిసి కేంద్ర మంత్రిని కలిసిన ముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్రంలో పేదలకు సొంత ఇల్లు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యంతో పనిచేస్తోందని వివరించారు. గత ప్రభుత్వం ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన-గ్రామీణ్ పథకాన్ని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోకపోవడంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గృహాల అవసరం గణనీయంగా పెరిగిందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన ఆవాస్ ప్లస్ యాప్ ద్వారా నిర్వహించిన సర్వేలో 11,56,915 అర్హులైన గ్రామీణ కుటుంబాలను గుర్తించినట్లు పేర్కొంటూ, వీలైనంత త్వరగా ఇళ్లను మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎల్‌నినో, వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గ్రామీణ ఉపాధి, జీవనోపాధి కార్యక్రమంలో అదనపు పనులను చేర్చాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, చిన్న, సన్నకారు రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలకు ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు పంటల వైవిధ్యీకరణకు

తోడ్పడే పనులను చేర్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కూరగాయల పందిళ్లు, పశుగ్రాస ప్లాట్లు, మల్బరీ తోటలు, పట్టు పురుగుల పెంపక కేంద్రాలు, వెదురు వనాల అభివృద్ధి వంటి పనులను పథకంలో చేర్చాలని ప్రతిపాదించారు.కొండ ప్రాంతాలు, కొండ వాలుల్లో నీటి నిల్వ కందకాల నిర్మాణం, పండ్ల తోటల్లో తేమ సంరక్షణ పనులు, వరదలు, ఇసుక మేటలతో దెబ్బతిన్న భూముల పునరుద్ధరణకు అవసరమైన పనులను కూడా గ్రామీణ ఉపాధి కార్యక్రమంలో చేర్చాలని ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల నిర్మాణ సమయంలో ఉపాధి హామీ పథకం తరహాలో 90 రోజుల పని అవకాశాన్ని కల్పించాలని కూడా కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.

తాజా కిచెన్‌లో అధికారుల తనిఖీ

ఆహార భద్రత ప్రమాణాలపై అధికారుల పరిశీలన

పరిశుభ్రత నిర్వహణకు ప్రశంసలు

హైదరాబాద్, జూలై 28 :
మాదాపూర్‌లోని తాజా కిచెన్‌లో సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆహార భద్రత అధికారులు మంగళవారం తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఆహార భద్రత, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను పరిశీలించేందుకు చేపట్టిన ఈ తనిఖీల్లో వంటశాల నిర్వహణ, ఆహార పదార్థాల నిల్వ, సిబ్బంది భద్రతా ప్రమాణాలు, పరిశుభ్రత వంటి అంశాలను అధికారులు సమగ్రంగా పరిశీలించారు. వినియోగదారులకు సురక్షితమైన ఆహారం అందించేందుకు నిబంధనల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. తనిఖీల సందర్భంగా పలు అంశాల్లో సంస్థ సంతృప్తికరమైన ప్రమాణాలను పాటిస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఆహార తయారీలో పాల్గొనే సిబ్బంది తల కవర్లు, చేతి తొడుగులు ధరించడం, తాగునీటి నాణ్యత పరీక్షల వివరాలు, సిబ్బంది వైద్య ఆరోగ్య ధ్రువీకరణ పత్రాలు అందుబాటులో ఉండడం వంటి అంశాలను పరిశీలించారు. ఆహార తయారీలో కృత్రిమ రంగులు, అజినోమోటో వంటి పదార్థాలను ఉపయోగించడం లేదని అధికారులు నిర్ధారించారు.ఆహార భద్రతకు సంబంధించిన శిక్షణ పొందిన పర్యవేక్షకులు అందుబాటులో ఉండటం, పాత లేదా గడువు ముగిసిన ఆహార పదార్థాలు లేకపోవడం, క్రిమికీటకాల ఆనవాళ్లు కనిపించకపోవడం వంటి అంశాలను అధికారులు ప్రశంసించారు. వంటశాల శుభ్రతను క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించడం, క్రిమి సంహార చర్యలు చేపట్టడం, పాత్రలను వేడి నీటితో శుభ్రపరిచి క్రిమిరహితం చేయడం, ముడి సరుకులకు సరైన గుర్తింపు వివరాలు ఉంచడం వంటి చర్యలు సక్రమంగా అమలవుతున్నట్లు గుర్తించారు. అయితే డ్రెయిన్ వద్ద రక్షణ మెష్ ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అధికారులు సూచించారు.

ఇకపై గూగుల్ ఏఐ మీకు వచ్చే వ్యాధులను ఇలా చెప్పేస్తుంది..!

జన్యు పరిశోధన రంగంలో మరో కీలక అడుగు ముందుకు పడింది. గూగుల్ డీప్‌మైండ్ శాస్త్రవేత్తల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కొత్త కృత్రిమ మేథస్సు సాధనం ఆల్ఫా జీనోమ్ ను విడుదల చేసింది. వ్యాధులకు కారణమయ్యే జన్యు మార్పులను గుర్తించడం, కొత్త చికిత్సల అభివృద్ధికి దోహదపడటం ఈ సాధన ప్రధాన లక్ష్యం. ఆల్ఫా జీనోమ్ ఒకేసారి దాదాపు పది లక్షల డీఎన్ఏ అక్షరాలను విశ్లేషించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. జన్యు మార్పులు జీన్‌ల పనితీరుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి, ఏ కణాల్లో అవి క్రియాశీలకంగా మారుతున్నాయి, ఎంత స్థాయిలో పని చేస్తున్నాయనే అంశాలను ఇది అంచనా వేస్తుంది. హృద్రోగాలు, ఆటో ఇమ్యూన్ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలు, అనేక రకాల క్యాన్సర్లు వంటి సాధారణ వంశపారంపర్య వ్యాధులు ప్రోటీన్ తయారీ జీన్‌ల మార్పుల వల్ల కాకుండా, జీన్‌ల నియంత్రణలో వచ్చే మార్పుల వల్లే ఏర్పడుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే ఏ మార్పు అసలు కారణమో గుర్తించడం ఇప్పటివరకు పెద్ద సవాలుగా మారింది.

మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో శిక్షణ..

ఈ సందర్భంగా డీప్‌మైండ్ పరిశోధకురాలు నటాషా లాటిషేవా మాట్లాడుతూ జీనోమ్ ఎలా పనిచేస్తుందో లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి, జీవనాన్ని నియంత్రించే జీవ శాస్త్ర కోడ్‌పై పరిశోధనను వేగవంతం చేయడమే మా లక్ష్యం.. అని పేర్కొన్నారు. మనిషి జీనోమ్‌లో దాదాపు మూడు బిలియన్ల డీఎన్ఏ అక్షర జంటలు ఉంటాయి. ఇందులో కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్ల తయారీకి నేరుగా ఉపయోగపడతాయి. మిగతా భాగం జీన్‌లు ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు పని చేయాలో నియంత్రించే కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో ఆల్ఫా జీనోమ్‌కు శిక్షణ ఇచ్చారు. దీని ద్వారా మెదడు, కాలేయం వంటి వివిధ అవయవాల్లో జన్యు మార్పులు జీవ ప్రక్రియలపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయగలుగుతోంది. ఈ సాధనం క్యాన్సర్‌తో పాటు ఇతర వ్యాధులకు సంబంధించిన కీలక జన్యు ప్రాంతాలను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అలాగే నిర్దిష్ట కణాల్లో మాత్రమే జీన్‌లు క్రియాశీలకంగా మారేలా డీఎన్ఏ క్రమాలను రూపకల్పన చేయడంలో సహాయపడుతూ, జీన్ థెరపీ అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వతంత్ర నిపుణులు దీనిని జన్యు శాస్త్రంలో ఒక గొప్ప ముందడుగుగా అభివర్ణించినప్పటికీ, ప్రయోగశాల పరీక్షలకు పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయంగా మారేందుకు ఇంకా మరింత పరిశోధన అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

షుగర్ ఉన్నవారు ఈ మిల్లెట్లను తీసుకోవాలి..

ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రతిరోజూ ఒక సవాల్ ను ఎదుర్కొంటారని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వీరు తీసుకునే ఆహారం తక్షణమే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, అనారోగ్యానికి కూడా దారి తీస్తుంది. కనుక ఆహార విషయంలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలా మంది చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చపాతీలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని ఇవే సరైన ఆహారం అని నమ్ముతారు. అయితే ఇవే కాకుండా మిల్లెట్స్ తో చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరగడంతో పాటు స్థిరమైన శక్తి విడుదల అవుతుంది.

సామలు..

మిల్లెట్స్ అన్నీ మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ సజ్జలు, సామలు, కొర్రలు అనే ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ మరింత మేలు చేస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ మిల్లెట్స్ లో ఫైబర్ తో పాటు పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సీడెంట్లు కూడా ఉంటాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వారు సూచిస్తున్నారు. సామలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల నివారించబడుతుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించడంతో పాటు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని కూడా పెంచుతుంది. సామల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మొత్తం శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

కొర్రలు..

కొర్రలు వాటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కు, ఫైబర్ కు ప్రసిద్ది చెందాయని చెప్పవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక కొర్రలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా కొర్రలు మనకు సహాయపడతాయి.

సజ్జలు..

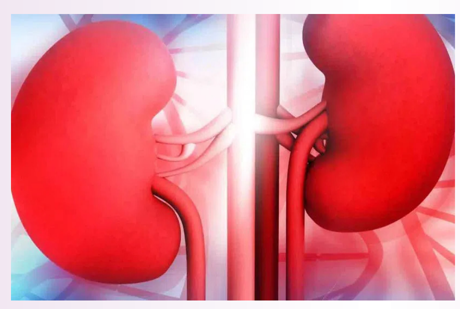
సజ్జల్లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇవి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి. శరీర మొత్తం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటితో తరచూ పాన్‌కేక్స్, కిచిడీ, పొంగల్, ఉప్మా, దోశ, ఇడ్లీ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

నిద్రకు అరోమా థెరపీ

సోషల్ మీడియాలో రోజుకో ట్రెండ్‌ను వైరల్ చేస్తుంటారు. ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా.. చాలామంది దాన్ని ఫాలో అవుతుంటారు. ప్రస్తుతం.. 'నిమ్మకాయ–ఉప్పు' కాంబినేషన్‌లో.. ఓ సరికొత్త అరోమా థెరపీ నెట్టింట తెగ ప్రచారంలో ఉన్నది. ఓ నిమ్మపండును కోసి, దానిపై కాస్తంత ఉప్పు చల్లి.. బెడ్ పక్కన పెట్టుకోవడం చాలామందికి రివాజుగా మారింది. ఈ థెరపీ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లూ చెబుతున్నారు. గాలిలోని బ్యాక్టీరియాను నిమ్మకాయ పీల్చుకుని.. గాలిని శుద్ధి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయలోని 'లిమోనిన్' అనే పదార్థం.. మంచి సువాసనను అందిస్తుంది. రాత్రంతా ఈ సిట్రస్ వాసనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గి.. కంటినిండా నిద్ర పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. జలుబు, సైనస్ ఉన్నప్పుడు.. ముక్కులు పట్టేస్తాయి. అదే నిమ్మ వాసన పీల్చడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా, రాత్రంతా నిమ్మకాయ వాసన పీల్చడం వల్ల బీపీ కూడా తగ్గుతుందట. ఇక నిమ్మకాయ వాసన.. దోమలు, ఈగలు వంటి కీటకాలను దూరం కొడుతుంది. దాంతో దోమల బాధ తప్పుతుంది కూడా!

ఈ అలవాట్లు మీకు ఉన్నాయా..

అయితే మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది జాగ్రత్త..!



మనం తీసుకునే ఆహారంపైనే మన శరీర ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడే శరీరంలోని అవయవాలతో సహా మొత్తం శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరంలోని అవయవాలకు హానిని కలిగిస్తుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి అందులో ఉండే విష పదార్థాలను బటయకు పంపిస్తాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటే మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారాలు కొన్ని మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగించడంతో పాటు మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానిని కలిగించే ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జంక్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్..

జంక్‌ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. వీటిలో ఉప్పుతో పాటు ప్రిజర్వేటివ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు, పిజ్జా వంటివి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే మాంసంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు తగ్గుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా తయారవుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. కనుక మాంసాన్ని కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అదే విధంగా చక్కెర పానీయాలు, తీపి ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. తీపి పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి. రక్తంలో ఎక్కువగా ఉండే చక్కెర స్థాయిలు మూత్రపిండాలకు హానిని కలిగిస్తాయి.

పండ్లు, కూరగాయలు..

వీటితో పాటు మనలో చాలా మంది సాసేజ్‌లు, బేకన్, ప్యాక్ చేసిన మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన, డీప్ ఫ్రై ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు బీపీ, ఊబకాయం వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణమవుతాయి. ఇవన్నీకూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా వరకు తగ్గించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా మూత్రపిండాలకు మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడకుండా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా సరైన ఆహారం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.