RNI No - APTEL/2022/81596

janodaya

జనోదయ

కరీంనగర్ సోమవారం 30.03.2026 సంపుటి : 03 సంచిక : 114 పేజీలు : 08 వెల : రూ.5

Karimnagar Monday 30.03.2026 Volume: 03 Issue 114 Pages 08 Cost 5/

తెలుగు దినపత్రిక

రూటు మార్చిన ముంబై

కోల్‌కతాపై విజయం

2012 తర్వాత తొలి మ్యాచ్‌లో గెలుపు

రాణించిన రోహిత్, రికెల్టన్

రహానే, రఘువంశీ పోరాటం వృథా

ముంబై : ఐపీఎల్‌లో తొలి మ్యాచ్‌ను ఓటమితో ఆరంభించే ముంబై ఇండియన్స్ ఈసారి రూటు మార్చింది. 2012 (చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌పై) తర్వాత ఆ జట్టు మొదటిసారి సీజన్ ఆరంభ మ్యాచ్‌ను గెలుచుకుని వరుసగా 13 ఓటముల పరంపరకు ముగింపు పలికింది. ఆదివారం వాంఖడేలో హార్దిక్ సేన.. 6 వికెట్ల తేడాతో కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ (కేకేఆర్)ను చిత్తుచేసి గెలిచి సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించింది. బంతితో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయినా ప్రత్యర్థి నిర్దేశించిన 221 పరుగుల లక్ష్యాన్ని మరో 5 బంతులుండగానే బాదేసి రికార్డు విజయాన్ని నమోదుచేసింది. ర్యాన్ రికెల్టన్ (43 బంతుల్లో 81, 4 ఫోర్లు, 8 సిక్సులు), 'ముంబై చ రాజా' రోహిత్ శర్మ (38 బంతుల్లో 78, 6 ఫోర్లు, 6 సిక్సులు) వీరవిహారం చేయడంతో ఆ జట్టు 19.1 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదనను పూర్తిచేసింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన కేకేఆర్.. కెప్టెన్ అజింక్యా రహానే (40 బంతుల్లో 67, 3 ఫోర్లు, 5 సిక్సులు), అంగ్‌క్రిష్ రఘువంశీ (29 బంతుల్లో 51, 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు) రాణించడంతో నిర్ణీత ఓవర్లకు 4 వికెట్ల నష్టానికి 220 రన్స్ చేసింది. ఛేదించాల్సిన లక్ష్యం భారీగా ఉన్నా బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలించిన పిచ్‌పై ముంబై ఓపెనర్లు ప్రత్యర్థి బౌలర్లను ఆటాడుకున్నారు. రోహిత్, సఫారీ వికెట్ కీపర్ రికెల్టన్ వీరవిహారంతో ఇన్నింగ్స్ సగానికి వచ్చేసరికి ముంబై విజయం దాదాపుగా ఖాయమైంది. 71 బంతుల్లోనే ఈ జోడీ ఏకంగా 148 రన్స్ జోడించిందంటే వారి విధ్వంసం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. వైభవ్ మూడో ఓవర్లో మిడ్ వికెట్ మీదుగా రోహిత్ సిక్స్ కొట్టగా రికెల్టన్ మరో రెండు సిక్సులు బాదాడు. ప్రపంచకప్‌లో మెరిసిన జింబాబ్వే పేసర్ ముజరబాని ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. వరుణ్ తొలి ఓవర్లోనే రోహిత్.. 4, 6, 4తో 15 రన్స్ రాబట్టాడు. కార్తీక్ త్యాగి ఆరో ఓవర్లో హిట్‌మ్యాన్ తన ట్రేడ్‌మార్క్ సిక్సులతో ఐపీఎల్‌లో 50వ అర్ధ సెంచరీ నమోదుచేశాడు. పవర్ ప్లేలో 80/0తో నిలిచిన ముంబై ఆ తర్వాత రికెల్టన్ సిక్సుల తుఫానుతో 9 ఓవర్లకే 110 రన్స్‌తో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. ధాటిగా ఆడే క్రమంలో వైభవ్ బౌలింగ్‌లో 4,6 బాదిన హిట్‌మ్యాన్.. ఐదో బంతికి అనుకుల్ అద్భుత క్యాచ్‌తో పెవిలియన్ చేరాడు. క్రీజులోకి వస్తూనే తనదైన స్కూప్ షాట్‌తో బౌండరీ బాదిన 'ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్' సూర్య (16) ఎక్కువసేపు క్రీజులో నిలువలేకపోయాడు. రికెల్టన్ రనౌట్ అయినా విజయానికి 6 పరుగుల దూరంలో తిలక్ వర్మ (20) నిష్క్రమించినా హార్దిక్ పాండ్యా (18) లాంఛనాన్ని పూర్తిచేశాడు.

దళితులంటే చిన్నచూపు

దళిత స్పీకర్ సభను నడపలేరని చెప్పేందుకే బీఆర్ఎస్ సభ్యుల నిరసన

కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రానిది దళితుడు స్పీకర్‌గా ఉన్నందుకే..

సభకు రాని కేసీఆర్‌తో చేయించండి

ఎథిక్స్ కమిటీని నియమించి కౌశిక్‌రెడ్డి తీరుపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి : సీఎం రేవంత్

ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్‌కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్‌గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైన కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డనైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడపలేరని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు.

రేవంత్, పొంగులేటిది వాటాల బంధం

4లో..

నిధులన్నీ ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులకేనా?

మిగతా ఎమ్మెల్యేల పరిస్థితి ఏమిటి?

ఎమ్మెల్యేలు లేకుండానే సీఎం ఉన్నారా?

కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, మార్చి 29 : సాక్షాత్తు అసెంబ్లీ వేదికగా మునుగోడు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి సొంత ప్రభుత్వంపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. నిధులన్నీ ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల నియోజకవర్గాలకే తీసుకెళ్తున్నారని, మిగతా ఎమ్మెల్యేల పరిస్థితేమిటని ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రభుత్వంలో ఎమ్మెల్యేలు లేకుండానే ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు ఉన్నారా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, నియోజవర్గాలు, ప్రజలపై సీఎం, మంత్రులు వివక్ష చూపెడుతున్నారని అసహనం వ్యక్తంచేశారు. నిధులన్నీ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలన్నీ ముగ్గురు మంత్రులున్న ఖమ్మం జిల్లాకు, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సొంత నియోజకవర్గం కొడంగల్‌కు తరలిస్తున్నారని, అలాంటప్పుడు మిగిలిన నియోజకవర్గాలు, ప్రజలు ఏం కావాలని ప్రశ్నించారు. బిల్లుల కోసం మంత్రులు, సీఎం వద్ద అడుక్కోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడిందని, ఇదేం పద్ధతని నిలదీశారు. కొడంగల్ ప్రజలు గెలిపిస్తేనే తాను ముఖ్యమంత్రి అయ్యానని, కొడంగల్‌కు అన్ని రకాల పనులు మంజూరు చేసి అభివృద్ధి చేసుకుంటానని రేవంత్‌రెడ్డి పదే పదే చెప్తున్నారని, అలాంటప్పుడు ఒక శాసనసభ్యుడిగా రాజగోపాల్‌రెడ్డికి కూడా తన ప్రాంత ప్రజలకు న్యాయం చేయాల్సిన బాధ్యత ఉండదా? అని ప్రశ్నించారు. హుజూర్‌నగర్‌లో మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ప్రతి ఎకరాకూ నీళ్లు ఇస్తున్నారని, ప్రతి ఐదు వేల ఎకరాలకూ ఒక లిఫ్ట్ పెడుతున్నారని, కానీ తమ నియోజకవర్గానికి ఒక లిఫ్ట్‌లేదని, కాలువ లేదని, చెరువు లేదని ఇలాగైతే మునుగోడు ప్రజలు ఏం కావాలని ప్రశ్నించారు. తనను ఎన్నుకున్న ప్రజలకు ఏం సమాధానం చెప్పాలని నిలదీశారు. తనకు మాట్లాడటం చేతకాదా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. సొంత ప్రభుత్వం ఉండి కూడా తన ప్రజలకు న్యాయం చేయలేకపోతే, మాట్లాడకపోతే నేరమని అన్నారు

జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధనే లక్ష్యం

జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘానికి జాతీయ అధ్యక్షులుగా ఉన్న సీనియర్ పాత్రికేయులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేశారు.సంఘ సభ్యత్వ నమోదుకు చేపట్టిన డ్రైవ్‌కు జర్నలిస్టుల నుంచి అనూహ్య మద్దతు వస్తోంది. సంఘాలు, మీడియాలకతీతంగా అన్ని ప్రాంతాల నుంచి సభ్యత్వాలను నమోదు చేయించుకుంటున్నారు.అదేవిధంగా జిల్లా కమిటీలతోపాటు రాష్ట్ర కార్యవర్గాన్ని బలోపేతం చేయడానికి నూతన నియామకాలు చేపడుతున్నారు.ఆదివారం మంచిర్యాల జిల్లా జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘ నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. మంచిర్యాల జిల్లాలోని 'కిడ్స్ ప్లే స్కూల్' ఆవరణలో జర్నలిస్టు సంక్షేమ సంఘం జిల్లా స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక నిర్వహించారు.

జోరుగా జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం (జెఎస్ఎస్) సభ్యత్వాల నమోదు

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టుల నుంచి అనూహ్య మద్దతు

జెఎస్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మానసాని కృష్ణారెడ్డి

- మంచిర్యాల జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక
- జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మోకనపల్లి బద్రి
- ప్రధాన కార్యదర్శిగా గోపాల్ రెడ్డి
- వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా సిరిపురం మధు
- రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా బత్తుల సతీష్, కుషనపల్లి సతీష్,మాదాసు శ్రీకాంత్ యాదవ్

జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా సీనియర్ జర్నలిస్టులు మాదాసు శ్రీకాంత్ యాదవ్,కుశనపల్లి సతీష్,బత్తుల సతీష్‌లను నియమించినట్లుగా జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి ఆదివారం ప్రకటించారు.త్వరలోనే మంచిర్యాల జిల్లాలో మరిన్ని నియామకాలు చేస్తామన్నారు. జర్నలిస్టుల పక్షాన జిల్లాలో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించామని రానున్న రోజుల్లో జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం మరింతగా పోరాటం చేస్తామన్నారు. ఈ స్థాయిలో మంచిర్యాల జిల్లా నుంచి జర్నలిస్టుల నుంచి స్పందన రావడం అభినందనీయ మన్నారుగతంలో వివిధ కారణాలతో అనైక్యంగా ఉన్న జర్నలిస్టు మిత్రులంతా జర్నలిస్టుల సంక్షేమంలోకి తిరిగి రావాలని పిలుపునిచ్చారు.రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘానికి అనూహ్య మద్దతు దక్కుతోందని తెలిపారు. జర్నలిస్టు సంక్షేమ సంఘం తరపును ప్రతీ పాత్రికేయుడికి రక్షణగా నిలవడమే కాక వారికి వృత్తిలో తగు శిక్షణ ఇచ్చి వారిని మెరుగైన పాత్రికేయులుగా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు.

జనోదయ :హైదారబాద్
జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘానికి జాతీయ అధ్యక్షులుగా ఉన్న సీనియర్ పాత్రికేయులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేశారు.సంఘ సభ్యత్వ నమోదుకు చేపట్టిన డ్రైవ్‌కు జర్నలిస్టుల నుంచి అనూహ్య మద్దతు వస్తోంది.సంఘాలు,మీడియాలకతీతంగా అన్ని ప్రాంతాల నుంచి సభ్యత్వాలను నమోదు చేయించుకుంటున్నారు.అదేవిధంగా జిల్లా కమిటీలతో పాటు రాష్ట్ర కార్యవర్గాన్ని బలోపేతం చేయడానికి నూతన నియామకాలు చేపడుతున్నారు.ఆదివారం మంచిర్యాల జిల్లా జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘ నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. మంచిర్యాల జిల్లాలోని 'కిడ్స్ ప్లే స్కూల్' ఆవరణలో జర్నలిస్టు సంక్షేమ సంఘం జిల్లా స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నలుమూలల నుండి విచ్చేసిన జర్నలిస్టు మిత్రులు పాల్గొని సీనియర్ పాత్రికేయులు,ఉన్నత విద్యావంతులు 'మోకనపల్లి బద్రి'ని మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవం గా ఎన్నుకున్నారు. అదేవిధంగా ప్రధాన కార్య దర్శిగా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ గోపాల్ రెడ్డిని, వైస్ ప్రెసిడెంట్‌గా డి.వెంకటేష్, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా సిరిపురం మధు ,జిల్లా ఉపాధ్యక్షులుగా రాజయ్య, శనిగారపు వెంకటేష్, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులుగా స్వామి, అదేవిధంగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా కుషనపల్లి సతీష్ ,మాదాసు శ్రీకాంత్ యాదవ్, బత్తుల సతీష్‌లను ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమానికి మంచిర్యాల జిల్లా సభ్యులు పెద్ద మొత్తంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మోకనపల్లి బద్రి మాట్లాడుతూ.. నా మీద నమ్మకాన్ని ఉంచి జిల్లా అధ్యక్ష పదవి బహు కరించిన జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా మంచిర్యాల జిల్లాలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టు సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు అదేవిధంగా తోటి జర్నలిస్టు సభ్యులకు ఏ కష్టం వచ్చినా ముందుంటానని, జర్నలిస్టుల హక్కుల కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తానని, ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాసాని రమేష్, సిరిపురం మధు, దుర్గం వెంకటేష్ ,కుశన పెల్లి సతీష్, డాక్టర్ స్వామి, ఠాగూర్ సుశీల్ ,శేఖర్ ,ఆంజనేయులు,శ్రీ కాంత్ యాదవ్, బీజోన్ రవి, శనిగారపు వెంకటేష్, జైపూర్ రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర కార్యవర్గంలోకి మంచిర్యాల నుంచి ఎన్నిక

జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా సీనియర్ జర్నలిస్టులు మాదాసు శ్రీకాంత్ యాదవ్,కుశనపల్లి సతీష్,బత్తుల సతీష్‌లను నియమించినట్లుగా జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి ఆదివారం ప్రకటించారు.త్వరలోనే మంచిర్యాల జిల్లాలో మరిన్ని నియామకాలు చేస్తామన్నారు.జర్నలిస్టుల పక్షాన జిల్లాలో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించామని రానున్న రోజుల్లో జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం మరింతగా పోరాటం చేస్తామన్నారు.చిన్న పిలుపు మేరకు ఈ స్థాయిలో మంచిర్యాల జిల్లా నుంచి జర్నలిస్టుల నుంచి స్పందన రావడం అభినందనీయమన్నారు.వారు తమ మీద ఉంచిన విశ్వాసాన్ని ఎన్ని ఒడుదొడుకులొచ్చినా తప్పక నిలబెట్టుకుం టామన్నారు. గతంలో వివిధ కారణాలతో అనైక్యంగా ఉన్న జర్నలిస్టు మిత్రులంతా జర్నలిస్టుల సంక్షేమంలోకి తిరిగి రావాలని పిలుపునిచ్చారు.రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘానికి అనూహ్య మద్దతు దక్కుతోందని తెలిపారు. జర్నలిస్టు సంక్షేమ సంఘం తరపును ప్రతీ పాత్రికేయుడికి రక్షణగా నిలవడమే కాక వారికి వృత్తిలో తగు శిక్షణ ఇచ్చి వారిని మెరుగైన పాత్రికేయులుగా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు.త్వరలోనే పాత్రికేయుల హక్కుల సాధనకు కార్యాచరణ రూపొందిస్తామన్నారు.

భారత్‌ని కబళిస్తోన్న ఊబకాయం

5లో..

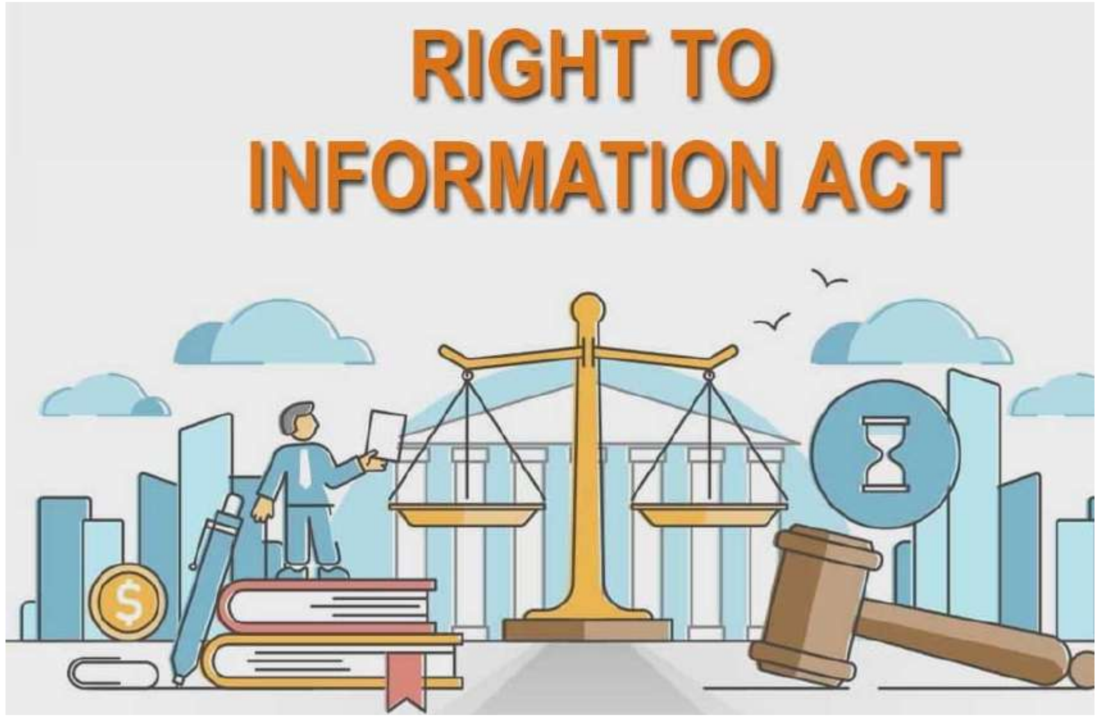
జనోదయ

ప్రజల చేతిలో వజ్రాయుధం ఆర్టీఐ చట్టం

ఆర్టీఐ ద్వారా సమాచారం అడిగితే ఇవ్వాల్సిందే

జనోదయ, మంథని:

దేశంలోని సామాన్యుడికి చేతిలో పాశుపతాస్త్రం సమాచార హక్కు చట్టం పాలనలో పారదర్శకత, అధికారులలో జవాబుదారీతనం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 2005లో ఈ చట్టాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టింది. కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలు, అభివృద్ధి పనులు. విద్యాలయాలలో, పురోగతి సమస్యలపై ప్రజాప్రతినిధులే కాకుండా సామాన్యు లు సైతం ప్రశ్నించే విధంగా ఈ చట్టాన్ని రూపొందించారు.సమాచార హక్కు చట్టం అమలులోకి వచ్చి 20 ఏళ్లపూర్తి కావస్తున్నప్పటికీ నేటికీ గ్రామాలలో, పట్టణాలలో సామాన్యులకు అవగాహన కల్పించకపోవడంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు, అధికారులకు ఏం పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తుంది. భారత రాజ్యాంగం గణతంత్ర ప్రజాస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పింది. ప్రజలతో ఏర్పడిన ప్రజాస్వామ్యం, అధికారులు పటిష్టంగా పనిచేయాలన్న ఆలోచనతో అవినీతిని అరికట్టాలన్నా, ప్రభుత్వాలు వాటిని ప్రజలకు జవాబుదారీతనంగా ఉండాలన్నా, ప్రజాస్వామ్యంలో పౌరులకు విషయపరిజ్ఞానం ఉండడం కోసం సమాచారంలో పారదర్శకత చాలాముఖ్యం.ఈ సమాచార హక్కు చట్టం ప్రజాస్వామ్య ప్రభుత్వాలు ఏమి రహస్యంగా పని చేయకూడదు. దేశ రక్షణ వంటి కొన్ని అంశాల గురించి తప్ప సాధారణ పాలనావ్యవహారాలకు సంబంధించిన దరఖాస్తు అడిగినా ప్రతి వివరాలు అన్ని దరఖాస్తు దారునికి చెప్పి తీరాల్సిందే. ఏమి చేస్తున్నారు? ఎలా చేస్తున్నారు? ఏమి చేయబోతు న్నారనే సమాచారాన్ని కచ్చితంగా జనానికి చెప్పాలి. అందుకు వీలు కల్పిస్తూ సమాచార హక్కు చట్టం కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకు రావడం జరిగింది. మొదట్లో కొన్ని సంవత్సరాల పాటు పద్ధతిగానే ఈ చట్టం అమలైంది. ఎన్నో అవినీతి భాగోతాలను అది బట్టబయలు చేసింది. దీని దెబ్బకు పార్టీలకతీతంగా పౌరులందరికీ సమాచారహక్కు చట్టం అంటే



కంటగింపుగా అయింది. ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఈ చట్టం గురించి వివరిస్తూ అప్పట్లో ఏర్పాటు చేసిన డిస్ప్లే బోర్డులను సైతం కొన్ని కార్యాలయాల్లో, విద్యాసంస్థలలో మూలనపడ్డాయి. ఈ కారణంగా సామాన్య జనాలకు ఇలాంటి చట్టం ఒకటుందనే విషయం కూడా తెలి యని పరిస్థితి నెలకొంది. దరఖాస్తు విధానం తెలియక కొందరు, తెలిసిన ఎలాంటి సమాచారం అడగాలో తెలియక మరికొందరు, అన్ని సక్రమంగా దరఖాస్తు చేసినా నెల రోజులలో సమాచారం ఇవ్వాల్సిందిపోయి గడువు దాటినా సమాచారం ఇవ్వడంలో ఆలస్యం అవుతుంది. వివిధ రకాల సమాచారం కోరుతూ అధికారులకు దరఖాస్తు చేస్తే నెలరోజులలో సమాచారం ఇవ్వాల్సిపోయి ఏదో ఒకవంకతో దరఖాస్తు దారులను తిప్పిపంపడం, సమాచారం లేదనిచెప్పడం, సమాచారానికి ఇన్ని పేజీలు అంటూ రుసుము వసూలు చేయడం, లేదంటే వారిని బెదిరించడం లాంటివి కొన్నిచోట్ల జరుగుతూనే ఉన్నది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెద్దలు జిల్లాలలో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించినప్పుడు ఉన్నతాధికారుల సమావేశాలలో కూడా సమాచార హక్కుచట్టం అమలుపై చర్చించిన దఖలు లేదని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.ఈచట్టం గురించి పాలకులకు, అధికారులకు పూర్తిగా అవగాహన లేదు.వివిధ కార్యాయాలలో, విద్యాలయాలలో సంస్థలలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న పథకాలు, అభివృద్ధి పనులు, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలలో విద్యార్థుల దగ్గర నుండి ఏమేరకు ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారు? అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులున్నారా? పాఠశాలలో ఫైర్, విద్యార్థులకు ఆడుకోవడానికి ఆట స్థలం,సరిపోను మరుగుదొడ్లు, ప్రభుత్వ గురుకులాలలో విద్యార్థులకు భోజన సమయంలో ఏవిధంగా మెనూ పెడు తున్నారు? విద్యార్థులు లేకుండా ఉన్నట్లు రిజిస్టర్లో నమోదు చేసుకుంటునట్లు, వారి పేరు మీద బిల్లును డ్రా చేస్తున్నట్లు అవినీతిని నిర్మూలించడానికి సమాచారం కోసం దరఖాస్తు చేస్తే సంబంధిత అధికారులే అడిగిన సమాచారం ఇవ్వకుండా దరఖాస్తుదారులు తమను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారని దరఖాస్తుదారులపై అసత్య ఆరోపణలుచేసి, వారిపై కేసులు పెడతామని అధికారులే తిరిగి బ్లాక్మెయిల్ చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ లోపం ప్రజలకు అవగాహన లేకపోవడంతో ఈ చట్టం రానురాను మరుగున పడిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. సామాన్యుడు అడిగిన సమాచారాన్ని ఇచ్చేందుకు అధికారులు మొండికేస్తే ప్రజలు కేంద్ర, రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ లను ఆశ్రయిస్తారు. అలా దాఖలాలైతే రెండో ఫిర్యాదులను విచారించి సర్కార్ యంత్రాంగం నుంచి జనానికి సమాచా రం ఇప్పించడం కమిషన్ల మొదటి కర్తవ్యం. ఈ చట్టం నిబంధనలను పాటించని అధికారులపై జరిమాన విధించే పని ఈ కమిషన్లదే. అంతటి కీలకమైన కమిషన్ పోస్ట్ ఖాళీగా ఉంటే మరి సామాన్యులు ఎవరికి ఫిర్యాదు చేయాలనే సందిగ్ధంలో ఫిర్యాదుదారులు ఉన్నారు.సమాచార హక్కు చట్టం ప్రజలచేతిలో ఒక వజ్రాయుధం లాంటిది.

ప్రతి మహిళ చదువుతోనే సమాజ అభివృద్ధి

సర్పంచ్ సంగెం అరుణ గట్టయ్య

జనోదయ, మంథని:
మంథని మండలం ఖానాపూర్ గ్రామంలో మహిళల అక్షరాస్యతపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రతి మహిళ కనీసం సంతకం చేసేలా చదువుకోవాలని, మహిళలు చదువుకుంటే సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందని గ్రామ సర్పంచ్ సంగెం అరుణ గట్టయ్య తెలిపారు.ఉజ్వల స్కీం పథకం కింద నిరక్షరాస్య మహిళలకు అక్షరాస్యత పెంపొందించేందుకు ఉల్లాస్ నవభారత్ ఆధ్వర్యంలో పరీక్షలు నిర్వహించగా, మొదటి విడత పరీక్షలు ఆదివారం ప్రాథమిక పాఠశాలలో నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ, ఆడపిల్ల చదువు దేశానికి వెలుగని, ప్రతి ఒక్కరూ చదువు విలువను గ్రహించి ఇతరులకు కూడా తెలియజేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ సిబ్బంది,అంగన్వాడి టీచర్లు, మహిళా సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదల సంక్షేమమే ప్రజా ప్రభుత్వం ధ్యేయం

మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు మాసు సంతోష్ కుమార్

జనోదయ, మందమర్రి మార్చి 29:
రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం నిరుపేదల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా వారి అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుందని మండల కాం గ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాసు సంతోష్ కుమార్ అన్నారు. మండలంలోని పొన్నారం గ్రామానికి చెందిన బొజ్జ సుశీలకు మంజూరైన రూ. 31 వేల రూపాయల సీఎం ఆర్ ఎఫ్ చెక్కులను అదివారం పంపిణీ చేసి మాట్లాడారు. ఆపదలో ఉన్న నిరుపేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి పథకం వరమని నిరుపేదలు సీఎంఆర్ఎఫ్‌ను సద్విని యోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిరుపేదల సంక్షేమం కొరకు, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి పాటు పడు తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ సభ్యులు బొజ్జ రాజ కుమారి, వేల్పుల సంతోష్, సురిమిళ్ల శ్రీనివాస్, మేకల వంశీ, నాయకులు బొజ్జ రాములు, బేర సమ్మయ్య, నీలం ఆనంద్, కుంటాల పోచయ్య, కాపురపు సతీష్, గోసిక వినయ్ కుమార్, సుధమల్ల శ్రీనివాస్, నీలం రవి, మాసు రాకేష్ , మల్లేపల్లి కుమార్, వేల్పుల సతీష్, బడుగు స్వామిలు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ మెగా లోక్ అదాలత్ విజయవంతం

సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా

జనోదయ, మంథని:

రామగుండం కమిషనరేట్ పరిధిలో 28-03-2026న నిర్వహించిన జాతీయ మెగా లోక్ అదాలత్‌లో మొత్తం 8,120 కేసులు పరిష్కరించబడ్డాయి. ఇందులో ఐపీసీ కేసులు 674, ఎస్ ఎల్ ఎల్ కేసులు 17, ఇ-పెట్టి కేసులు 2,537, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు 4,892 ఉన్నాయి. అదనంగా, 84 సైబర్ క్రైమ్ కేసుల్లో బాధితులకు మొత్తం రూ.61,00,626 తిరిగి అందజేయబడింది.ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా మాట్లాడుతూ,లోక్ అదాలత్ ద్వారా స్వల్ప కేసులు వేగంగా పరిష్కరించబడటంతో ప్రజలకు సమయం, ఖర్చు ఆదా అయిందన్నారు. పోలీస్, కోర్టు సిబ్బంది సమన్వయంతో ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయని తెలిపారు.అధికారులు, సిబ్బందిని అభినందిస్తూ, త్వరలో రివార్డులు అందజేస్తామని పేర్కొన్నారు.

జర్నలిస్ట్స్ సంక్షేమ సంఘం
Red 914/2015
జర్నలిస్టుల సంక్షేమమే పరమావధిగా
జర్నలిస్టుల హక్కుల కోసం....
వాళ్ల ప్రగతి కోసం... పత్రికా స్వేచ్ఛ కోసం...
సభ్యత్వ నమోదు కోసం సంప్రదించండి సెల్ నెం॥ 9618616110

జనోదయ

మున్నూరు కాపు సంఘం ఆధ్వర్యంలో

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దంపతులకు సన్మానం

జనోదయ, బెల్లంపల్లి, మార్చి 29:
బెల్లంపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఆదివారం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దావ స్వాతి, రమేష్ దంపతులను మున్నూరు కాపు సంఘం నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. మున్నూరు కాపు సంఘం నాయకులు మాసాడి శ్రీరాములు శ్రీదేవి, మురుకూరి చంద్రయ్య ల సమక్షంలో శాలువా కప్పి సన్మానించారు. అదేవిధంగా కౌన్సిలర్ కృష్ణవేణిని కూడా నాయకులు సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్నూరు కాపు సంఘం నాయకులు బాలకృష్ణ, విట్టల్, మిట్ట చంద్రయ్య, కురుకుట్ల తిరుపతి, మాసాడి నారాయణ లక్ష్మి, మంద అనిత, దాసరి శ్రీనివాస్, సత్తయ్య, వేల్పుల రాజేందర్, సాన శ్రావణ్, కొట్టవినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గజెల్లి మోహన్‌కు ఉగాది పురస్కారం

జనోదయ, బెల్లంపల్లి, మార్చి 29:
బెల్లంపల్లి పట్టణానికి చెందిన సామాజికవేత్త గజెల్లి మోహన్ కు గోదావరిఖనిలో తార ఆర్ట్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో జాతీయస్థాయి ఉగాది పురస్కారాన్ని అందజేశారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వివిధ రంగాల్లో సేవలందించిన వారిని ప్రోత్సహిస్తూ ఈ పురస్కారాలు అందజేస్తున్నారు. పాద ఆర్ట్స్ అకాడమీ అధ్యక్షులు అక్కినేని నాగార్జున, జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సంకె రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో సామాజిక సేవ రంగాలలో 25 ఏళ్లుగా సేవలందిస్తున్న గజెల్లి మోహన్ కు ఈ పురస్కారం అందజేశారు.రామగుండం ఏసిపి ప్రతాప్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గంటాడి కృష్ణ, కళాకారుడు అంతడపుల నాగరాజు చేతుల మీదుగా ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. మోహన్ గత 30 సంవత్సరాలుగా సంఘమిత్ర యూత్ క్లబ్ ద్వారా, జన విజ్ఞాన వేదిక, జ్ఞాన మిత్ర గ్రంథాలయం ద్వారా అనేక సేవ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. మూఢ నమ్మకాలపై అవగాహన, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణతో పాటు పర్యావరణం, గ్రంథాలయ నిర్వహణ, ఎన్ ఎస్ ఎస్ శిబిరాల నిర్వహణ అధికారిగా గుర్తింపు పొందారు.

వరంగల్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్‌లో

ఘనంగా ప్లాటినం జూబ్లీ వేడుకలు

ముఖ్య అతిథులుగా హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి: (జనోదయ)

వరంగల్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల 70 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ప్లాటినం జూబ్లీ వేడుకలను ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చిన పూర్వ విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి, ఎన్పిడిసిఎల్ చైర్మన్ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి మాట్లాడుతూ.. వరంగల్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థులు అన్ని విభాగాల్లో ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో కూడా ఈ కళాశాలకు చెందిన ఇంజినీర్లు ఉన్నారని తెలిపారు. బీటెక్ చదివిన వారికంటే పాలిటెక్నిక్ చదివిన వారికి ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ ఎక్కువగా ఉండి, త్వరగా ఉపాధి అవకాశాలు లభించి స్థిరపడతారని చెప్పారు.తన కుటుం బానికి కూడా పాలిటెక్నిక్ విద్యతో అనుబంధం ఉందని, తన తండ్రి పాలిటెక్నిక్ చదివి ఉన్నత ఉద్యోగం సాధించారని, ఆ ప్రేరణతోనే తాను కలెక్టర్ స్థాయికి చేరుకున్నానని పేర్కొ న్నారు. కళాశాల అభివృద్ధికి అవస రమైన సహాయ సహకారాలు అంది స్తామని హామీ ఇచ్చారు. కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పాలిటెక్నిక్ విద్యకు గొప్ప ప్రాధాన్యం ఉందన్నారు. పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం అధ్యక్షుడు ఇ.వి. శ్రీనివాస్‌రావు మాట్లాడుతూ.. ఈ కళా శాలలో చదవడం తన అదృష్టంగా భావిస్తున్నానన్నారు. కార్యక్రమం కన్నులపండువగా సాగింది. కార్యక్రమ విజయానికి సహకరించిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. బైరి ప్రభాకర్, సంగీత కళాశాల బృందం, పూర్వ విద్యార్థు లందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రామాలయంలో

బాల్క సుమన్ ప్రత్యేక పూజలు

జనోదయ : మందమర్రి మార్చి 29:
క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని రామకృష్ణాపూర్ ఏ జోన్ కోదండ రామాలయం లో మాజీ ప్రభుత్వ విప్ చెన్నూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు బాల్క సుమన్ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పట్టణంలో ఆదివారం బిఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి ఆలయానికి రాగా అర్చకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పూర్ణ కుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఇటీవల ఆలయంలో జరిగిన శ్రీరామనవమి వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమానికి బాల్క సుమన్ సహకారం అందించగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా సన్మానించి జ్ఞాపికను అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఆలయ అభివృద్ధికి, హిందూ పండుగల నిర్వహణకు బాల్క సుమన్ ఎల్లప్పుడూ ముందుండి సహకరిస్తున్నారని, ఆయన సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీ వైస్ చైర్మన్ మూల రాజిరెడ్డి, బిఆర్ఎస్ నాయకులు కుంభగోని సుదర్శన్ గౌడ్, రామిడి కుమార్‌లు పాల్గొన్నారు.

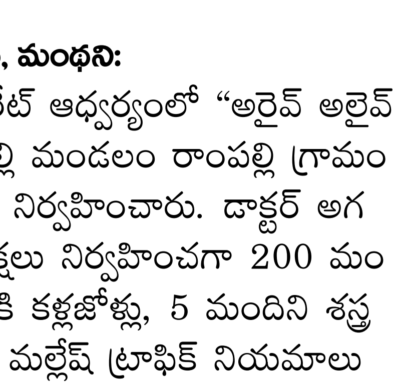
అరైవ్ - అలైవ్ ఫేజ్ త్రీలో భాగంగా

ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

జనోదయ, మంథని:
రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో "అరైవ్ అలైవ్ ఫేజ్-03"లో భాగంగా పెద్దపల్లి మండలం రాంపల్లి గ్రామంలో ఉచిత కంటి పరీక్ష శిబిరం నిర్వహించారు. డాక్టర్ అగర్వాల్ హాస్పిటల్ వైద్యులు పరీక్షలు నిర్వహించగా 200 మంది లబ్ది పొందారు. 20 మందికి కళ్లజోళ్లు, 5 మందిని శస్త్ర చికిత్సకు రిఫర్ చేశారు. ఎస్సై మల్లేష్ ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలని అవగాహన కల్పించారు.

గంగారం గ్రామం విద్యార్థి

శ్రీహిందూ ఆత్మహత్య.



చెన్నూరు : జనోదయ ఆర్ సి
చెన్నూరు పట్టణంలోని సోషల్ వెల్ఫేర్ స్కూల్ లో ఏడవ తరగతి చదువుతున్న శ్రీహిందూ అనే విద్యార్థిని తోటి స్నేహితులతో గొడవ జరగడంతో మనస్థాపం చెంది హాస్టల్ లోనే క్రిమిసంహారకమందు సేవించడంతో మంచిర్యాల పట్టణంలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించిన కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స పొందుతూ శ్రీహిందూ విద్యార్థిని మృతి చెందింది .ఆదివారం మంచిర్యాల పట్టణంలోని ప్రభుత్వాసుపత్రిలో కుటుంబ సభ్యులని మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ పరామర్శించారు. నిరుపేద విద్యార్థి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని వారి కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం,50లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా మరియు 5 ఎకరాల భూమి ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

దళితులంటే చిన్నచూపు

దళిత స్పీకర్ సభను నడపలేరని చెప్పేందుకే బీఆర్ఎస్ సభ్యుల నిరసన

కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రానిది దళితుడు స్పీకర్‌గా ఉన్నందుకే..

సభకు రాని కేసీఆర్‌తో చేయించండి

ఎథిక్స్ కమిటీని నియమించి కౌశిక్‌రెడ్డి తీరుపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి : సీఎం రేవంత్

ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్‌కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్‌గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైన కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డనైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడపలేరని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 29 : ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్‌కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్‌గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైన కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డనైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడపలేరని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు. కేటీఆర్, హరీశ్ కలిసి అసెంబ్లీ సజావుగా నడవకుండా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బడ్జెట్‌పై చర్చలో భాగంగా ఆదివారం శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడారు. తెలంగాణ సాధిస్తే.. దళితుడిని తొలి ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తానని కేసీఆర్ చెప్పారని, దీంతో జి.వివేక్, కడియం శ్రీహరి, విజయ రామారావు, ఎవరో ఒకరు సీఎం అవుతారని భావించామని అన్నారు. వికారాబాద్‌కు చెందిన చంద్రశేఖర్‌ను సీఎంను చేస్తానని నమ్మించారని చెప్పారు. కానీ, రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక.. దళితులకు పరిపాలన చేతకాదని, తెలంగాణలో ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయని, వాటన్నింటినీ పరిష్కరించాలంటే దొర మాత్రమే ముఖ్యమంత్రి కావాలని కేసీఆర్ అన్నారని తెలిపారు. దళితుడు సీఎం కావడానికి వీల్లేదంటూ అత్యంత అవమానకరంగా నట్టేట ముంచారని అన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలోనూ దళిత వర్గాలకు తగిన ప్రాధాన్యం కల్పించలేదని విమర్శించారు. దళిత వర్గానికి చెందిన భట్టివిక్రమార్క ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా ఉంటే కేసీఆర్ ఓర్వలేకపోయారని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. వివక్ష ప్రదర్శించి కాంగ్రెస్‌కు చెందిన 15 మంది ఎమ్మెల్యేలను బీఆర్ఎస్‌లో చేర్చుకున్నారని తెలిపారు. తద్వారా భట్టిని ప్రతిపక్ష నేతగా తొలగించి పైశాచికానందం పొందారని మండిపడ్డారు. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా, సభలోకి రానివ్వకపోయినా ఎదుర్కొని.. భట్టివిక్రమార్క పాదయాత్ర చేపట్టి ప్రజా జీవితంలో రాణించారని చెప్పారు. అందువల్లే ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని, ఆయనకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవితోపాటు ఆర్థికమంత్రి హోదా కూడా దక్కిందని అన్నారు. దళితులను చిన్నచూపు చూసే కేసీఆర్‌కు కనువిప్పు కలగాలనే ప్రసాద్‌కుమార్‌ను స్పీకర్ స్థానంలో కూర్చోబెట్టామని తెలిపారు. గత బీఆర్ఎస్ మంత్రి వర్గంలో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు, దయాకర్‌రావు నలుగురూ రావులే ఉంటే.. తమ ప్రజా ప్రభుత్వంలో మంత్రులుగా భట్టివిక్రమార్క, దామోదర రాజనరసింహ, జి.వివేక్, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, సీతక్క ఉన్నారని రేవంత్ అన్నారు. "ఆర్థిక మంత్రి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెడితే.. నాటి ఆర్థిక మంత్రి అవమానించేలా మాట్లాడటం, నీకు చేతకాదు.. అవగాహన లేదు.. నువ్వు నడపలేవు అనడం ఏంటి? దొరలు మాత్రమే బడ్జెట్ పెట్టగలరని భట్టిని టార్గెట్ చేసి మాట్లాడటం తెలంగాణ సమాజానికి మంచిదా?" అని రేవంత్ ధ్వజమెత్తారు. 140 ఏళ్ల కింద ప్రారంభమైన కాంగ్రెస్ పార్టీ పోరాటం ద్వారా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చుకుందని, అద్భుత రాజ్యాంగాన్ని దళిత వర్గానికి చెందిన అంబేద్కర్ ద్వారా తీసుకొచ్చారని అన్నారు. అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్‌లో ఎస్సీ, ఎస్టీ రిజర్వేషన్ కల్పించారని తెలిపారు. ఇప్పుడు దళిత వర్గానికి చెందిన మల్లికార్జున ఖర్గేను కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా నియమించుకుందని చెప్పారు. అక్రమ మైనింగ్‌లో పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కుటుంబం ఉన్నా, రేవంత్‌రెడ్డి కుటుంబం ఉన్నా.. ఆధారాలను సీబీసీఐడీకి ఇవ్వాలని, వారు విచారణ జరిపి చర్యలు చేపడతారని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. "మంత్రి పొంగులేటి రాజీనామా చేయాలంటూ సిగ్గులేని మాటలు మాట్లాడుతున్నారు. మొదట మీకు సిగ్గుంటే.. సభకు రాని చంద్రశేఖర్‌రావుతో రాజీనామా చేయించాలి. కోటి 10 లక్షల జీతం తీసుకొని సభకు రాకుండా ఇంట్లో ఉన్నాయన రాజీనామా చెయ్యడట. జీతం వాపస్ ఇయ్యడట. కానీ, రోజూ 18 గంటలు పనిచేస్తూ నాలుగున్నర లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కట్టించి లక్షలాది మంది గిరిజన, దళిత, ఆదివాసీలకు ఇచ్చి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డి రాజీనామా చెయ్యాలా? మీరు చెప్పింది వినకపోతే రాజీనామా చేయాలా? మీ తాతలు దిగొచ్చినా అది జరగదు. ప్రతిపక్ష రాజకీయ పార్టీగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించొచ్చు. కానీ, మేం చెప్పినట్లే ప్రభుత్వం నడవాలన్న అహంకారం మంచిది కాదు" అని సీఎం హెచ్చరించారు. పార్టీ ఫిరాయింపుల సంస్కృతిని కొనసాగించిన బీఆర్ఎస్ వారు.. సభలో ఆ అంశంపై ఉపన్యాసాలివ్వడం హాస్యాస్పదమని రేవంత్ అన్నారు. 2014లో టీడీపీ నుంచి గెలిచిన 12 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా బీఆర్ఎ?సలోకి వెళ్లారని గుర్తు చేశారు. పక్క పార్టీ సింబల్‌తో గెలిచిన వారిని తీసుకొని మంత్రులను చేసి.. ఇప్పుడు వాళ్లే ఇక్కడకు వచ్చి పార్టీ ఫిరాయింపుల గురించి.. పెద్ద పెద్ద నినాదాలు ఇస్తుంటే సిగ్గనిపిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. 2018 తర్వాత కాంగ్రెస్ నుంచి గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలనూ తీసుకొని మంత్రి పదవులు ఇచ్చారని, అప్పటి మంత్రులే ఈ రోజు సీతక్కను అవమానించేలా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. "దుష్ట సంస్కృతికి జాతి పితామహులు మీరు. అలాంటి వాళ్లు.. వారికి వారే సర్టిఫికెట్లు ఇచ్చుకుంటున్నారు" అని రేవంత్ ఎద్దేవా చేశారు.

రేవంత్, పొంగులేటిది వాటాల బంధం

కొడంగల్-నారాయణపేట లిఫ్ట్ కాంట్రాక్ట్ పొంగులేటి కంపెనీకే అప్పగించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

అక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తాం

పొంగులేటిని బర్తరఫ్ చేయాల్సిందే

స్పందించకుంటే గవర్నర్‌కు ఫిర్యాదు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

గన్‌పార్క్ వద్ద ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి నిరసన వ్యక్తంచేసిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్, మార్చి 29 :

మంత్రి పొంగులేటి, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిది వాటాల బంధమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు. కొడంగల్-నారాయణపేట లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు కాంట్రాక్ట్‌ను మంత్రి కంపెనీకి అప్పగించారని, రాష్ట్రంలో యథేచ్ఛగా సాగుతున్న భూదందాలు చూస్తే వారు, వారి అనుచరుల వాటాల విషయం తెలిసిపోతుందని చెప్పారు. అక్రమ మైనింగ్‌కు పాల్పడి ప్రజాధనాన్ని లూటీ చేసిన మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డిని క్యాబినెట్ నుంచి బర్తరఫ్ చేయాల్సిందేనని డిమాండ్ చేశారు. సర్కార్ స్పందించకుంటే గవర్నర్‌కు ఫిర్యాదు చేస్తామని స్పష్టంచేశారు. అవసరమైతే ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లి ప్రభుత్వ అక్రమాలను ఎండగడుతామని హెచ్చరించారు. ఆదివారం అసెంబ్లీ ఎదుట గన్‌పార్క్ వద్ద బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి నిరసన తెలిపారు. 'మైనింగ్ మాఫియాకు ప్రభుత్వ వత్తాసు సిగ్గు సిగ్గు..రేవంతూ! పొంగులేటి దోపిడీలో ఎంతున్నది నీ వంతు?' అంటూ ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక నినాదాలతో హోరెత్తించారు. అనంతరం కేటీఆర్ మాట్లాడారు. బీఆర్ఎస్ఎల్పీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్‌రావు రాఘవ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ అక్రమ మైనింగ్‌ను ఆధారాలతో అసెంబ్లీ సాక్షిగా బట్టబయలు చేయడం వల్ల ప్రభుత్వం కలవరపడ్డదని చెప్పారు. ప్రభుత్వమే ఇచ్చిన డాక్యుమెంట్ల ఆధారంగా పొంగులేటి అవినీతి వ్యవహారాన్ని బహిర్గతం చేశారని గుర్తుచేశారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన ఇతర కంపెనీలపై చర్యలు తీసుకున్న ప్రభుత్వం 'రాఘవ'ను ఎందుకు వదిలిపెట్టిందని ప్రశ్నించారు. మంత్రి కంపెనీ కావడం..ముఖ్యమంత్రి పాత్ర ఉండటం వల్లే అధికారులు ఉపేక్షించారని అనుమానం వ్యక్తంచేశారు.రాఘవ కంపెనీ అక్రమాలను హరీశ్‌రావు బయటపెట్టడంతో ఉలిక్కిపడ్డ ముఖ్యమంత్రి నిండు సభలో అంగీకరించారని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. కానీ సర్కారే బయటపెట్టిందని బీఆర్ఎస్‌పై దాడిచేసిన తీరు చూసి తెలంగాణ ప్రజలు ఏవగించుకున్నారని స్పష్టంచేశారు. పవిత్రమైన అసెంబ్లీలో రాఘవ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ కంపెనీ మంత్రి పొంగులేటి దూరపు బంధువుదని చెప్పడం హాస్యాస్పదంగా ఉన్నదని చెప్పారు. మంత్రి భార్య, కొడుకు, తమ్ముడు, మరదలు కంపెనీ డైరెక్టర్లుగా ఉన్నారని, 2020 నుంచి 2022 వరకు ఆయనే చైర్మన్‌గా వ్యవహరించారని గుర్తుచేశారు. కానీ సీఎం మాత్రం వెనకేసుకు రావడం సిగ్గుచేటని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ మాత్రమే సముద్రతీరంలేని రాష్ట్రమని చెప్పి రేవంత్‌రెడ్డి తన అవగాహనారాహిత్యాన్ని బయటపెట్టుకున్నారని దెప్పిపొడిచారు. రేవంత్‌రెడ్డి మాటలు చూసిన తర్వాత రాఘవ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ అక్రమ పర్వంలో ఆయన కూడా ఉన్నట్టు స్పష్టమవుతున్నదని తెలిపారు. వంద రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలు అమలు చేస్తామని చెప్పి గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్, రెండున్నరేండ్లుగా కేసులు, కమిటీలు, కమీషన్ల పేరిట కాలయాపన చేస్తున్నదని కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. 'రాఘవ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ వ్యవహారంలో తప్పు చేయకుంటే మంత్రి కుటుంబసభ్యులపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడంలేదు? నిబంధనలు లేకుండా పట్టుబడి రెండోసారి నోటీసు ఇస్తే ఏడాది జైలు, రూ.25 వేల జరిమానా విధించాల్సి ఉంటుంది.. కానీ సర్కార్ విస్మరించడంలోని మతలబేమిటి?' అని ప్రశ్నించారు. మైనింగ్ శాఖ మంత్రి రాఘవ కంపెనీ అక్రమాలను కేవలం రూ.4 లక్షల అవినీతి వ్యవహారంగా చూడటం సిగ్గుచేటని నిప్పులు చెరిగారు. అధికారుల దాడిలో ఒకే రోజు రాఘవ కంపెనీకి సంబంధించిన రూ. 32 లక్షల అక్రమ సొమ్ము బయటపడిందని, ఈ పరిస్థితుల్లో రెండున్నరేండ్లలో ఎంతమేర దోపిడీకి పాల్పడ్డారో తెలిసిపోతుందని స్పష్టంచేశారు. హైదరాబాద్ శివారు కోకాపేటలోని భాగ్యలక్ష్మీ మైనింగ్ కంపెనీ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి బంధువులదేనని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. మైనింగ్ పేరిట రాష్ట్రంలో యథేచ్ఛగా అవినీతికి తెరలేపారని దుయ్యబట్టారు. ప్రభుత్వం మైనింగ్ రెవెన్యూ పెరిగిందని చెప్పుకొంటున్నదని, కానీ వాస్తవంగా రావాల్సిన రూ.1,800 కోట్లల్లో రూ.900 కోట్లే వస్తున్నాయని, మిగిలిన ఆదాయం ఎవరి జేబుల్లోకి వెళ్తుందో సీఎం సమాధానం చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. అక్రమ మైనింగ్ వ్యవహారంపై సభా సంఘం ఏర్పాటు చేసి మంత్రి పొంగులేటి, సీఎం రేవంత్, వారి అనుచరుల పాత్రను బయటపెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. గతంలో ఓబులాపురం మైనింగ్ కేసులో అప్పటి కాంగ్రెస్ సర్కార్ హౌస్ కమిటీ వేసి ఆరోపణలు చేసిన సభ్యుడినే అధ్యక్షుడిగా నియమించిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. ఇప్పుడు కూడా రేవంత్‌రెడ్డి అదే తరహాలో పారదర్శకంగా విచారణ జరిపించాలని సూచించారు. ఈ కుంభకోణాన్ని అడ్డుకొని విచారణ కోసం కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాల్సిన బీజేపీ సభ్యులు ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. గతంలో కాంగ్రెస్ స్కామ్‌లపై ఆధారాలతో ఫిర్యాదు చేసినా కేంద్రం పట్టించుకోలేదని మండిపడ్డారు. అక్రమ మైనింగ్ చేస్తూ అడ్డంగా దొరికిపోయిన మంత్రి, ఆయన కుటుంబసభ్యులను వదిలిపెట్టే ప్రసక్తిలేదని హెచ్చరించారు. ప్రజాక్షేత్రంలో వారి భూదందాలు, కబ్జాలను బయటపెడుతామని, న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తామని స్పష్టంచేశారు. హైదరాబాద్ మెట్రోపై కూడా ముఖ్యమంత్రి పచ్చి అబద్ధాలు చెప్పారని కేటీఆర్ విమర్శించారు. రూ. 22 వేల కోట్ల ఆస్తిని రూ.15 వేల కోట్లకు కొనుగోలు చేశామని చెప్పి ప్రజలను పక్కదోవపట్టించారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. మెట్రోకు ఇచ్చిన 280 ఎకరాల భూమి ప్రభుత్వానిదేనని, అది కేవలం లీజుకు మాత్రమే ఇచ్చిన విషయాన్ని వివరించారు. సదరు భూమిలో ఎల్అండ్‌టీ కంపెనీ నిర్మాణాలు పూర్తిచేసిన తర్వాత ప్రభుత్వానికి తిరిగి అప్పగించాలనే ఒప్పందం ఉన్నదని గుర్తుచేశారు. ప్రైవేట్ సంస్థ అప్పును రాష్ట్ర ప్రజలపై మోపడం సిగ్గుచేటని విరుచుకుపడ్డారు. ఎల్అండ్‌టీపై ఒత్తిడి తెచ్చి ఆస్తులు స్వాధీనం చేసుకొనే కుట్రలకు రేవంత్ సర్కార్ తెరలేపిందని విమర్శించారు .హైదరాబాద్ మెట్రో విస్తరణకు కేంద్రం అభ్యంతరం చెప్పలేదని, ప్రాజెక్టు ప్రారంభించినప్పుడు ఎలాంటి సమస్యలు రాలేదని చెప్పారు. ఇప్పుడు మాత్రం సాకులు చూపడం సరికాదని హితవుపలికారు. ఈ వ్యవహారం చూస్తుంటే ఒక పెద్ద భూ దందాకు స్కెచ్ వేశారని, 280 ఎకరాల భూమిని స్వాధీనం చేసుకోవడమే అసలు లక్ష్యమని ఆరోపించారు. ఇందులో ప్రజాప్రయోజనాలు లేవని స్పష్టంచేశారు. ఈ వ్యవహారంపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు.

“బరువెక్కుతున్న నవ భారతం ” భారత్‌ను కబళిస్తున్న స్థూలకాయం

రానున్న కాలంలో స్థూలకాయం సునామీ

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవ ఆరోగ్యాన్ని మెల్లగా కానీ ప్రమాదకరంగా కబళిస్తున్న పెద్ద సమస్యల్లో స్థూలకాయం ఒకటి. ఒకప్పుడు కొన్ని దేశాల్లో మాత్రమే కనిపించిన ఈ సమస్య ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తోంది. ముఖ్యంగా భారతదేశం వంటి పెద్ద జనాభా ఉన్న దేశాల్లో ఈ సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల మార్పులు, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం వంటి కారణాల వల్ల అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం సమస్యలు తీవ్రమవుతున్నాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారని ఆరోగ్య సంస్థల నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో కోట్ల సంఖ్యలో పిల్లలు, యువత ఉండటం మరింత ఆందోళన కలిగించే విషయం. ఒకప్పుడు వయోజనుల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య ఇప్పుడు చిన్నపిల్లల్లో కూడా పెరుగుతోంది. ఇది భవిష్యత్తులో ప్రపంచ ఆరోగ్య వ్యవస్థకు పెద్ద సవాలుగా మారబోతోందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

జీవనశైలి మార్పులు – ప్రధాన కారణం

గత కొన్ని దశాబ్దాల్లో మన జీవనశైలిలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ఒకప్పుడు మనుషులు ఎక్కువగా నడిచేవారు, శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండేది, పనులు చేతితో చేసేవారు. ఇప్పుడు యంత్రాలపై ఆధారపడటం పెరిగింది. వాహనాల వినియోగం పెరిగింది. నడక తగ్గిపోయింది.

ఇప్పటి జీవనశైలిలో:

- ఎక్కువసేపు కూర్చునే పనులు
- సాఫ్ట్ వేర్ లాంటి పనులు
- అధిక మొబైల్ వినియోగం
- వాహనాలపై ఆధారపడటం
- వ్యాయామం లేకపోవడం
- నిద్రలేమి
- మానసిక ఒత్తిడి

ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పెరిగి ఊబకాయం వస్తోంది.

కరోనా కాలం తర్వాత ఈ సమస్య మరింత పెరిగింది. ఇంట్లో ఎక్కువసేపు ఉండటం, శారీరక కదలికలు తగ్గిపోవడం వల్ల చాలామందికి బరువు పెరిగింది.

ఆహారపు అలవాట్ల మార్పులు

మన సంప్రదాయ ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారిపోయాయి. ఒకప్పుడు మనం ఎక్కువగా ఇంటి ఆహారం, ధాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకునేవాళ్లు. ఇప్పుడు ఆహారపు సమయాలు మారాయి, తినే పరిమాణం పెరిగింది, శారీరక శ్రమ తగ్గింది. ఫలితంగా శరీరంలో నిల్వ అయ్యే శక్తి ఖర్చు కాకుండా కొవ్వుగా మారుతోంది. అధికంగా తినడం, తిన్న వెంటనే కూర్చోవడం, రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు కూడా ఊబకాయానికి కారణమవుతున్నాయి.

BMI ద్వారా స్థూలకాయం గుర్తింపు

ఒక వ్యక్తి బరువు, ఎత్తు ఆధారంగా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ద్వారా అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నదో లేదో గుర్తిస్తారు.

BMI విలువ:

- 18.5 కన్నా తక్కువ – తక్కువ బరువు
- 18.5 నుంచి 24.9 – సాధారణ బరువు
- 25 నుంచి 29.9 – అధిక బరువు
- 30 పైగా – ఊబకాయం

BMI ఎక్కువగా ఉంటే అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఊబకాయం వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు

ఊబకాయం వల్ల అనేక ప్రమాదకర వ్యాధులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా: **మధుమేహం**

- రక్తపోటు
- గుండె జబ్బులు
- స్ట్రోక్
- కీళ్ల నొప్పులు
- శ్వాస సమస్యలు
- కొవ్వు కాలేయం

ఈ వ్యాధులు వ్యక్తిగత ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు, కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితిపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. వైద్య ఖర్చులు పెరుగుతాయి, పని సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.

బరువెక్కుతున్న బుడ్డోల్లు

ఇప్పటి పిల్లలు బయట ఆడుకోవడం తగ్గిపోయింది. మొబైల్ ఫోన్, టీవీ ముందు ఎక్కువసేపు గడుపుతున్నారు. శారీరక కదలికలు తగ్గిపోవడం వల్ల చిన్న వయసులోనే బరువు పెరుగుతున్నారు.

చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం రావడం చాలా ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే చిన్న వయసులోనే మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పిల్లల జీవనశైలి, ఆహారం, నిద్రపై తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి.

నివారణ మార్గాలు

ఊబకాయం పూర్తిగా నివారించగలిగే సమస్య. కొన్ని మంచి అలవాట్లు అలవాటు చేసుకుంటే ఈ సమస్యను తగ్గించవచ్చు.

పాటించాల్సిన అలవాట్లు

- ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి
- ఎక్కువగా నడవాలి
- ఇంటి ఆహారం తినాలి
- కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి
- తినే పరిమాణం నియంత్రించాలి
- రాత్రి ఆలస్యంగా తినకూడదు
- తగినంత నిద్రపోవాలి
- ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి
- పిల్లలను బయట ఆడించాలి

ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా వ్యాయామం చేస్తే చాలా వరకు ఊబకాయం తగ్గించవచ్చు.

ముగింపు

ఊబకాయం మెల్లగా పెరిగే సమస్య అయినప్పటికీ దాని ప్రభావం చాలా తీవ్రమైనది. ఇది ఒక వ్యక్తి సమస్య మాత్రమే కాదు, సమాజం మరియు దేశానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్య. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్యను చాలా వరకు నియంత్రించవచ్చు.

ఇప్పుడే జాగ్రత్త పడకపోతే భవిష్యత్తులో ఊబకాయం పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యగా మారే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. శారీరక శ్రమ, సమతుల ఆహారం, సరైన జీవనశైలి ఉంటే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చు. ఆరోగ్యవంతమైన భారతం – అభివృద్ధి చెందిన భారతానికి బలం.

భారత్‌లో పెరుగుతున్న ఊబకాయం

భారతదేశం ప్రస్తుతం ఊబకాయం పెరుగుదలలో వేగంగా ముందుకు సాగుతున్న దేశాల్లో ఒకటిగా మారింది. గతంలో పోషకాహార లోపం, తక్కువ బరువు వంటి సమస్యలతో బాధపడిన దేశం ఇప్పుడు అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం సమస్యలను ఎదుర్కొంటోంది. ఇది దేశం ఎదుర్కొంటున్న కొత్త ఆరోగ్య సవాల్‌గా మారింది.

ప్రస్తుతం దేశంలో కోట్ల సంఖ్యలో ప్రజలు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇందులో పిల్లలు కూడా ఉండటం మరింత ప్రమాదకరం. చిన్న వయసులోనే అధిక బరువు రావడం వల్ల భవిష్యత్తులో మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ప్రత్యేకంగా ఉదర ఊబకాయం అనే సమస్య కూడా దేశంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అంటే శరీరంలో మొత్తం బరువు ఎక్కువగా ఉండకపోయినా పొట్ట భాగంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఎందుకంటే ఈ రకమైన ఊబకాయం గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది.

దేశంలో పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. నగర ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజల్లో గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే ఊబకాయం ఎక్కువగా ఉంది. కారణం జీవనశైలిలో మార్పులు మరియు శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం.