RNI No - APTEL/2022/81596
janodaya
జనోదయ
కరీంనగర్ ఆదివారం 01.02.2026 సంపుటి : 03 సంచిక : 60 పేజీలు : 08 వెల: రూ.5
Karimnagar Sunday 01.02.2026 Volume: 03 Issue 60 Pages 08 Cost 5/
తెలుగు దినపత్రిక

నెలసరి ఆరోగ్యం ప్రాథమిక హక్కు

- అది రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన జీవించే హక్కు విద్యాహక్కులో భాగమే
- పాఠశాలల్లో బాలికలకు ఉచితంగా శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లు అందించాలి

3

వనంలోకి వరాల తల్లులు

స్వస్థలాలకు తరలిన జన దేవతలు
ఉద్విగ్నంగా సాగిన ఘట్టం
ముగిసిన మేడారం మహాజాతర
చివరి రోజు భారీగా
తరలివచ్చిన భక్తులు
బుధవారం తిరుగువారం పండుగ

6

మేడారం మహా జాతర ముగిసింది.. జన సంద్రమై, కాలు కదిపేందుకు వీలుగాని ప్రాంతం ఖాళీ అయింది. వన దేవతలు జనంలోకి వచ్చి నాలుగు రోజులు మొకులు అందుకున్నారు. ఆదివాసీ సంప్రదాయలతో పూజారులు(వడ్డెలు) తల్లులను శనివారం సాయంత్రం వనంలోకి తీసుకెళ్లారు.

అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే బురద

5లో..

విమర్శ అనేది 'వాస్తవాల' పునా దుల మీద నిలబడాలి తప్ప.. కేవలం రాజ కీయ లబ్ధి కోసం అల్లిన 'అసత్యాల' మీద కాదని ఆయన హితవు పలికారు.సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని మా ప్రజా ప్రభు త్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు చూసి ఓర్వలేక, కేవలం తమ స్వార్థం రాజకీయాల కోసం, ఉనికి కోసం కొందరు కుట్రపూరితమైన అసత్య ప్రచారాలకు తెరలేపారని మంత్రి దుద్దిళ్ల మండిపడ్డారు.

- సీఎం రేవంత్ నేతృత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వంపై అసత్య ఆరోపణలు
- అభివృద్ధి,సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వంపై అసత్య ప్రచారం
- అన్నిరంగాల్లో తెలంగాణ సత్తా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాటాం
- రాష్ట్ర బ్రాండ్‌ను దెబ్బతీసేలా కొందరు తప్పుడు రాజకీయం
- అభివృద్ధి,సంక్షేమంలో పభుత్వ పనితీరుకు కేంద్ర ఆర్థిక సర్వేనే నిదర్శనం
- సద్విమర్శలను స్వీకరిస్తాం..పాలనను సరిచేసుకుంటాం
- ఉనికికోసం,స్వార్థ రాజకీయం కోసం ప్రజాప్రభుత్వంపై దుష్ప్రచారం
- ఇప్పటికైనా రైజింగ్ తెలంగాణలో భాగస్వామ్యులవ్వండి
- లేదంటే ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారు : మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

విచారణకు వస్తున్నా

- నేడు సిట్ ముందుకు కేసీఆర్

నందినగర్‌కే వస్తా అన్న గులాబీ బాస్

4

జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీ వెంకటగిరికి మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కె. చంద్రశేఖర్ రావు ఆరు పేజీల సుదీర్ఘ లేఖ రాశారు. క్రైమ్ నంబర్ 243/2024 విచారణకు సంబంధించి తన వివరణను ఈ లేఖలో వివరించారు. ముఖ్యంగా నందినగర్ నివాసం గోడపై నోటీసు అతికించడంపై కేసీఆర్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు.

నేడు శాంతియుతంగా రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళనలు
బీఆర్ఎస్ శ్రేణులకు కేటీఆర్ పిలుపు

తుపాకీతో కాల్చి.. 6 లక్షలు దోపిడీ

కోఠిలోని ఎస్‌బీఐ సీడీఎంలో డిపాజిట్‌కు వెళ్లిన వ్యాపారి
కాల్పులు జరిపి డబ్బుతో అతని స్కూటీపైనే పరార్

హైదరాబాద్: ఇద్దరు దుండగులు.. దోపిడీ కోసం పక్కాగా స్కెచ్ వేశారు.. బ్యాంకు నగదు డిపాజిట్ యంత్రం (సీడీఎం)లో జమ చేయడానికి వచ్చిన వ్యాపారిపై కాల్పులు జరిపి.. రూ.6 లక్షల నగదుతో వ్యాపారి స్కూటీపైనే పారిపోయారు. హైదరాబాద్‌లోని కోఠిలో శనివారం ఉదయం 7 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. కాల్పుల్లో కుడికాలిగి తీవ్ర గాయమైన వ్యాపారిని పోలీసులు ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తరలించారు.ఘటనా స్థలంలో ఒక బుల్లెట్, రక్తనమూనాలు, ఆధారాలను క్లూస్‌టీమ్ సేకరించింది. దుండగులు ఉపయోగించింది దేశవాళీ తుపాకీగా నిర్ధారించినట్లు తెలిసింది.

వివరాలు..08లో

ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ మహిళల విజేతగా రిబకినా

2లో..

ఇషాన్ కిషన్ సెంచరీ

5లో..

.. ఐదో టీ20లో భారత్ భారీ స్కోరు..

ఆఖరి టీ20లో న్యూజిలాండ్ చిత్తు

సిరీస్ టీమిండియా 4-1తో కైవసం

తిరువనంతపురం వేదికగా శనివారం జరిగిన ఆఖరి టీ20లో టీమిండియా 46 పరుగుల తేడాతో న్యూజిలాండ్‌ను చిత్తు చేసింది.

6

పెను ముప్పు

డిజిటల్ అడిక్షన్ యమ డేంజర్

- పెరుగుతున్న నిద్రలేమి, మానసిక సమస్యలు
- అకాడమీ పెర్ఫార్మెన్స్, వర్క్ ప్రొడక్టవిటీ డౌన్
- 15 నుంచి 24 ఏండ్లవారిలో వ్యసనం అధికం

♦ కుటుంబ, స్నేహ బంధాలు బలహీనం
♦ కేంద్ర ఆర్థిక సర్వే 2025 -26 వెల్లడి

హైదరాబాద్ : నేటి సాంకేతిక యుగంలో 'డిజిటల్ అడిక్షన్' పెను ముప్పుగా మారింది. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ స్మార్ట్‌ఫోన్లకు అతుక్కుపోవడంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. నలుగురితో కలువడం తగ్గిపోయి కుటుంబ, స్నేహ బంధాలు బలహీనమవుతున్నాయి. చిన్నారుల్లో 'డిజిటల్ అడిక్షన్' విపరీతంగా పెరగడంపై కేంద్ర ఆర్థిక సర్వే-2025-26 తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ వ్యసనం వల్ల విద్యార్థుల్లో అకడమిక్ పెర్ఫార్మెన్స్, ఉద్యోగుల్లో వర్క్ ప్రొడక్టివిటీ తగ్గుతున్నదని, యువతలో మానసిక ఆరోగ్యం తీవ్రంగాదెబ్బతింటున్నదని పేర్కొన్నది. ముఖ్యంగా 15-24 మధ్య వయస్కుల్లో సోషల్ మీడియా వినియోగం ఆందోళనకర స్థాయికి చేరినట్టు తెలిపింది. మన దేశ యువతలో సోషల్ మీడియా స్క్రోలింగ్, గేమింగ్ డిజార్డర్లు పెరుగుతున్నట్టు స్పష్టం చేసింది. వీటి వల్ల నిద్రలేమి, కోపం, సామాజిక బంధాలకు దూరంగా ఉండాలనే భావన అధికమై డిప్రెషన్‌కు లోనవుతున్నట్టు వివరించింది. 'టెలీ మానస్'కు ఏడాది కాలంలోనే 32 లక్షల ఫోన్‌కాల్స్ రావడంపై ఆర్థిక సర్వే ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది.

నివారణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలు

దేశంలో డిజిటల్ అడిక్షన్‌ను నిరోధించేందుకు ఇప్పటికే కొన్ని సంస్థలు చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ఆర్థిక సర్వే ప్రస్తావించింది. పాఠశాలలు, స్కూలు బస్సుల్లో సురక్షిత ఇంటర్నెట్ వాడకానికి సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ (సీబీఎస్ఈ), స్క్రీన్ టైమ్ లిమిట్, ఆన్‌లైన్ సేఫ్టీపై నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ చైల్డ్ రైట్స్ కొన్ని మార్గదర్శకాలు జారీచేసినట్టు వెల్లడించింది. డిజిటల్ అడిక్షన్‌ను తగ్గించేందుకు గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఆఫ్‌లైన్ యూత్ హబ్స్ ఏర్పాటు చేయాలని సర్వే సూచించింది. ఆయా ప్రదేశాల్లో ఆల్టర్నేట్ డిజిటల్ స్పేస్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపింది. పాఠశాలల్లో 'డిజిటల్ వెల్‌నెస్', సైబర్ సేఫ్టీ, మానసిక ఆరోగ్యంపై పాఠ్యాంశాలు బోధించాలని పేర్కొన్నది.

మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం

డిజిటల్ అడిక్షన్‌తో మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. విద్యార్థులు చదువులో వెనుకబడతారు. సామాజిక సంబంధాలు తగ్గుతాయి. దీన్ని నిరోధించాలంటే స్క్రీన్‌టైమ్‌ను నియంత్రించుకోవాలి. రోజుకు కనీసం 1-2 గంటలు ఫోన్ లేకుండా గడపడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫోన్‌కు బదులు నడక, క్రీడలు, యోగావంటివి చేయాలి. తద్వారా మెదడుకు విశ్రాంతి లభించి భావోద్వేగాల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. మెదడులో డోపమైన్, సెరటోనిన్‌లాంటి సానుకూల రసాయనాలు పెరగడం ద్వారా డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు మొబైల్ వాడకూడదు. కనీసం గంట ముందే ఫోన్ చూడటం ఆపేయాలి. లేకుంటే స్క్రీన్ల నుంచి వెలువడే నీలి కాంతి మెలటో నిన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. పిల్లలు చిరాకు పడటం, ఒంటరిగా ఫీల్ కావడం, చదువుపై ఆసక్తి తగ్గడం లాంటి లక్షణాలను డిజిట ల్ అడిక్షన్‌కు సంకేతాలుగా భావిం చాలి. అవసరమైతే వైద్యనిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి.

నేటి సాంకేతిక యుగంలో 'డిజిటల్ అడిక్షన్' పెను ముప్పుగా మారింది. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ స్మార్ట్‌ఫోన్లకు అతుక్కుపోవడంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తు తున్నాయి. నలుగురితో కలువడం తగ్గిపోయి కుటుంబ, స్నేహ బంధాలు బలహీనమవుతున్నాయి. చిన్నారుల్లో 'డిజిటల్ అడిక్షన్' విపరీతంగా పెరగడంపై కేంద్ర ఆర్థిక సర్వే-2025-26 తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది.

ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ మహిళల విజేతగా రిబకినా

ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ 2026 మహిళల సింగిల్స్ విజేతగా కజకిస్తాన్‌కు చెందిన ఎలెనా రిబకినా నిలిచింది. అద్భుతమైన పోరాటంతో ఈ టోర్నీ కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఫైనల్‌లో బెలారస్‌కు చెందిన సబలెంకాపై 6-4, 4-6, 6-4 తేడాతో రిబకినా విజయం సాధించింది. 2023 ఫైనల్‌లోనూ వీరిద్దరే ప్రత్యర్థులు. అయితే అప్పుడు సబలెంకా విజయం సాధించింది. మ్యాచ్ తొలి గేమ్‌లోనే సబలెంకా సర్వీస్‌ను బ్రేక్ చేసిన రిబకినా.. తొలి సెట్‌ను 6-4తో తన ఖాతాలో వేసుకుంది. అయితే రెండో సెట్‌లో సబలెంకా జోరు చూపుతూ అదే స్కోర్‌తో సెట్‌ను దక్కించుకుని పోరును సమం చేసింది. నిర్ణయాత్మక మూడో సెట్‌లో 3-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లిన సబలెంకా.. విజయానికి చేరువైనట్టే కనిపించింది. కానీ అక్కడి నుంచి రిబకినా అసాధారణమైన పట్టుదల కనబరిచింది. వరుసగా రెండు సార్లు సబలెంకా సర్వీస్‌ను బ్రేక్ చేసి మ్యాచ్ గమనాన్ని పూర్తిగా మార్చేసింది. చివరకు మూడో సెట్‌ను 6-4తో ముగించి ఛాంపియన్‌గా అవతరించింది.

అయితే ఇది రిబకినాకు తొలి ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ టైటిల్ కాగా.. కెరీర్‌లో రెండో గ్రాండ్‌స్లామ్ కిరీటం. మరోవైపు సబలెంకాకు వరుసగా రెండోసారి ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ ఫైనల్‌లో నిరాశే ఎదురైంది.

ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ 2026 మహిళల సింగిల్స్ విజేతగా కజకిస్తాన్‌కు చెందిన ఎలెనా రిబకినా నిలిచింది. అద్భుతమైన పోరాటంతో ఈ టోర్నీ కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఫైనల్‌లో బెలారస్‌కు చెందిన సబలెంకాపై 6-4, 4-6, 6-4 తేడాతో రిబకినా విజయం సాధించింది.

నెలసరి ఆరోగ్యం ప్రాథమిక హక్కు

- అది రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన జీవించే హక్కు, విద్యాహక్కులో భాగమే
- పాఠశాలల్లో బాలికలకు ఉచితంగా శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లు అందించాలి
- బడిలో ఆడ, మగపిల్లలకు వేర్వేరు మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేయాలి
- ఆరోగ్యపర మార్పులపై అవగాహనకల్పించే పాఠాలను బోధించాలి
- పురుష టీచర్లు, విద్యార్థులను సైతం చైతన్యవంతులను చేయాలి
- 3 నెలల్లోగా ఈ ఆదేశాలను అన్ని స్కూళ్లల్లో అమలు చేయాలి : సుప్రీం

అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థినులందరికీ ఉచితంగా శానిటరీ ప్యాడ్స్ అందించాలని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల ప్రభుత్వాలను సుప్రీంకోర్టు శుక్రవారం ఆదేశించింది. రుతుక్రమ పరిశుభ్రత రాజ్యాంగంలోని 21వ అధికరణ ప్రకారం జీవించే హక్కులో భాగమని తెలిపింది. అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ బడుల్లో బాలురకు, బాలికలకు వేర్వేరుగా, వికలాంగులకు ప్రత్యేక టాయిలెట్లు ఉండాలని పేర్కొన్నది.

న్యూఢిల్లీ : రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన జీవించే హక్కు, విద్యాహక్కులో భాగంగా.. నెలసరి సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండడం (రుతుక్రమ ఆరోగ్యం) మహిళల ప్రాథమిక హక్కు అని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఆరు నుంచి 12వ తరగతి వరకూ చదివే కౌమార దశలోని బాలికల కోసం కేంద్రం రూపొందించిన 'పాఠశాలలకు వెళ్లే బాలికల కోసం రుతుక్రమ పారిశుధ్య విధానా'న్ని దేశ వ్యాప్తంగా అమలు చేయాలని జస్టిస్ జేబీ పార్దీవాలా, జస్టిస్ ఆర్.మహదేవన్ లతో కూడిన ధర్మాసనం సూచించింది. అందులో భాగంగా.. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో మగ పిల్లలకు, ఆడ పిల్లలకు వేరువేరుగా శౌచాలయాలను ఏర్పాటు చేయాలని, వాటిలో ఉపయోగించడానికి వీలయ్యే నీటి కనెక్షన్ ఉండేలా చూడా లని, విద్యార్థినులకు పర్యావరణ హిత శానిటరీ న్యాప్‌కిన్స్‌ను ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంచాలని దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ప్రభుత్వాలను ఆదేశించింది. ఈ తీర్పును అమలు చేయకపోతే ప్రైవేటు స్కూళ్ల గుర్తింపును రద్దుచేయాలని.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అమలుచేయకపోతే అందుకు నేరుగా రాష్ట్రప్రభుత్వాలను బాధ్యులను చేస్తామని హెచ్చరించింది. పాఠశాలల్లో విద్యార్థినులకు ఉచితంగా శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లు అందించాలని, కనీస పారిశుధ్య సౌకర్యాలు ఏర్పాటయ్యేలా చూడాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన సుప్రీంకోర్టు.. ఈ తీర్పును వెలువరించింది. "ఒక పీరియడ్ (ఫుల్‌స్టాప్) వాక్యాన్ని ముగించాలి తప్ప.. బాలికల విద్యను కాదు" అన్న అమెరికన్ విద్యావేత్త, సామాజిక కార్యకర్త మెలిస్సా బెర్టన్ హృద్యమైన వ్యాఖ్యను ఉటంకిస్తూ జస్టిస్ జేబీ పార్దీ వాలా 126 పేజీల తీర్పును ప్రారంభించారు. "రాజ్యాంగంలోని 21వ అధికరణం కింద కల్పించన జీవించే హక్కు లో రుతుక్రమ ఆరోగ్యం కూడా ఒక భాగమే. ఒక బాలిక అత్యున్నతమైన లైంగిక, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి.. సురక్షితమైన, ప్రభావవంతమైన, అందుబాటు ధరల్లో ఉండే నెల సరి ఆరోగ్య నిర్వహణ చర్యలు ఉపయోగపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన పునరుత్పత్తి జీవితాన్ని గడిపేహక్కులో భాగంగా.. లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని గురించి తెలుసుకునే హక్కు, దానికి సంబంధించిన చదువును పొందే హక్కు కూడా ఉంటుంది" అని ఆయన తన తీర్పులో పేర్కొన్నారు. కాగా.. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21ఏ ప్రకారం లభించే 'విద్యా హక్కు'ను సుప్రీంకోర్టు 'మల్టీప్లయర్ రైట్'గా (అంటే.. ఒక వ్యక్తి బాగా చదువుకుంటే, తద్వారా తనకున్న మిగతా అన్ని హక్కుల గురించీ తెలుసుకుంటారని అర్థం) అభివర్ణించింది. మనిషి గౌరవంగా బతకాలన్నా, జీవించే హక్కును పూర్తిస్థాయిలో అనుభవించాలన్నా అది చదువు ద్వారానే సాధ్యమని తేల్చిచెప్పింది. అంతటి కీలకమైన చదువుకు.. రుతుక్రమంపై సరైన అవగాహన లేక పోవడం వల్ల, పాఠశాలల్లో సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది బాలికలు దూరం కావాల్సిన పరిస్థితి వస్తోందని.. చదువు ఆగిపోవడం వల్ల వారు తమ ఇతర హక్కులను కూడా వినియోగించుకోలేకపోతున్నారని ఆవేదన వెలిబుచ్చింది. ప్రాథమిక విద్యా హక్కు, విద్యాహక్కు చట్టం అనేవి.. ఉచిత, నిర్బంధ విద్యను అందిసాయని, అటువంటి విద్యను పొందడానికి అడ్డంకిగా మారే ఖర్చులు, రుసుములు ఏవైనా సరే ఈ హక్కు కిందకే వస్తాయని తేల్చి చెప్పింది (అంటే శానిటరీ ప్యాడ్లకు అయ్యే ఖర్చు వల్ల విద్యార్థినులు చదువు మానేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తే ఆ ఖర్చును ప్రభుత్వమే భరించాలని దీని అర్థం).

కీలక ఆదేశాలు..

పాఠశాలల్లో రుతుక్రమ ఆరోగ్య నిర్వహణ చర్యలు లేకపోవడం వల్ల బాలికల విద్య ఆగిపోకుండా పలు కీలక ఆదేశాలను ధర్మాసనం జారీ చేసింది. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలన్నింటిలోనూ పర్యావరణహిత శానిటరీ న్యాప్కిన్లను విద్యార్థినులకు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంచాలని అన్ని రాష్ట్రాల, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల ప్రభుత్వాలనూ ఆదేశించింది. వాటిని కూడా.. మరుగుదొడ్ల ప్రాంగణంలోనే, వెండింగ్ మెషీన్ల ద్వారా అందుబాటులో ఉంచాలని, అలాంటి అవకాశం లేని చోట.. ఒక నిర్ణీత ప్రదేశం లో నిర్ణీత అధికారి(టీచర్/ప్రిన్సిపాల్) వద్ద లభ్యమయ్యేలా చూడాలని పేర్కొంది. ఇంకా..ప్రతి పాఠశాలలోనూ పనిచేసే స్థితిలో ఉన్న, ఆడ-మగ పిల్లలకు వేర్వేరు మరుగుదొడ్లు, నిరంతర నీటి సౌకర్యంతో ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించింది. అలాగే.. పాఠశాలల్లో ఇప్పటికే ఉన్న, కొత్తగా కట్టబోయే మరుగుదొడ్లను.. విద్యార్థుల గోప్యతను కాపాడేలా, దివ్యాంగులతో సహా పిల్లలందరి అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని స్పష్టం చేసింది. పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు నెలసరి వస్తే బాలికలు ఇబ్బంది పడకుండా.. అత్యవసర చర్యల్లో భాగంగా అన్ని పాఠశాలలూ రుతుక్రమ ఆరోగ్య నిర్వహణ కార్నర్లు ఏర్పాటుచేయాలి. వాటిలో అదనపు లోదుస్తులు, అదనపు యూనిఫారాలు, వాడిన శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లను పారేయడానికి వీలుగా డిస్పోజబుల్ బ్యాగులు, ఇతరత్రా అవసరమైన అన్ని వస్తువులనూ ఆయా కార్నర్లలో ఉంచాలి. ప్రతి పాఠశాలలోనూ వాడేసిన శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లను పారవేయడానికి సురక్షితమైన, పరిశుభ్రమైన, పర్యావరణానికి హాని కలిగించని యంత్రాంగం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. 'రుతుక్రమ ఆరోగ్యం, యవ్వనదశపై అవగాహన, శిక్షణ' అనే అంశంపై పాఠ్యాంశాల్లో మార్పులు చేయాలని.. నెలసరి సమయంలో, యవ్వనదశలో వచ్చే మార్పులు, ఆరోగ్య సమస్యలపై లింగ సున్నితత్వంతో కూడిన పాఠ్యాంశాలను చేర్చాలని నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ రిసెర్చ్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ), స్టేట్ కౌన్సిల్స్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ రిసెర్చ్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎస్‌సీఈఆర్‌టీ)లకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పాఠశాలల్లో మౌలికవసతులు.. ముఖ్యంగా మరుగుదొడ్లు, శుభ్రం చేసుకునే వసతులు ఉన్నాయా లేవా? శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయా? వాడిన న్యాప్‌కిన్లను సురక్షితంగా పారేసే ఏర్పాట్లు ఉన్నాయా? లేవా? అనే అంశాలపై తరచుగా తనిఖీలు నిర్వహించాలని జిల్లా విద్యాధికారులను ఆదేశించింది.

..తీర్పు వెలువడిన తేదీ నుంచి 3 నెలల్లోగా ఈ ఆదేశాలన్నీ కచ్చితంగా అమలయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించింది. అలా అమలవుతున్నాయా లేదా ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని జాతీయ, రాష్ట్రాల బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్లను కోరింది.

ట్రాఫిక్ నియమాలతోనే రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ

అదనపు ఎస్పీ శేషాద్రిని రెడ్డి

జనోదయ, జగిత్యాల, జనవరి 31

ట్రాఫిక్ నియమాలను కచ్చితంగా పాటిస్తూ వాహనాల వేగాన్ని నియంత్రించినప్పుడే రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడం సాధ్యమని జగిత్యాల జిల్లా అదనపు ఎస్పీ శేషాద్రిని రెడ్డి ఐపీఎస్ అన్నారు. రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా జగిత్యాల పట్టణంలోని ఆర్‌డీఓ చౌరస్తాలో పోలీస్ శాఖ, లయన్స్ క్లబ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ట్రాఫిక్ నియమాలు, హెల్మెట్ వినియోగంపై అవగాహన బైక్ ర్యాలీని ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర డీజీపీ, జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు "అరైవ్ అలైవ్ -- తెలంగాణలో సురక్షితమైన రోడ్ల కోసం ప్రచారం" అనే ప్రత్యేక రోడ్డు భద్రతా అవగాహన కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో 100 హెల్మెట్లను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఆర్‌డీఓ కూడలి నుంచి కొత్త బస్టాండ్ వరకు హెల్మెట్ అవగాహన బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించి ప్రజల్లో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఎస్పీ రఘుచందర్, టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ కరుణాకర్, డీటీఓ శ్రీనివాస్, ట్రాఫిక్ ఎస్ఐ మల్లేశం, ఎం వీఐ వెంకన్న, ఏఎంవీఐ అభిలాష్, ట్రాఫిక్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బాలపెల్లిలో ఎంఎల్సీ ఎల్. రమణ పరామర్శ

జనోదయ : జగిత్యాల

జగిత్యాల మండలం బాలపెల్లి గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్, సీనియర్ నాయకులు గుంటి గంగారం తల్లి గుంటి ఎల్లవ్వ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా స్థానిక సంస్థల ఎమ్మెల్సీ ఎల్. రమణ వారి నివాసానికి చేరుకుని కుటుంబ సభ్యులను కలసి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఎల్లవ్వ మృతిపై తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆయిల్నేని సాగర్ రావు, పడిగేల గంగారెడ్డి, శేఖర్, గుంటి రవి, గంగారం, కొండయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విచారణకు వస్తున్నా

○నేడు సిట్ ముందుకు కేసీఆర్
○నందినగర్‌కే వస్తా అన్న గులాబీ బాస్

సిట్ నోటీస్‌పై కేసీఆర్ అభ్యంతరం..

జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీ వెంకటగిరికి మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కె. చంద్రశేఖర్ రావు ఆరు పేజీల సుదీర్ఘ లేఖ రాశారు. క్రైమ్ నంబర్ 243/2024 విచారణకు సంబంధించి తన వివరణను ఈ లేఖలో వివరించారు. ముఖ్యంగా నందినగర్ నివాసం గోడపై నోటీసు అతికించడంపై కేసీఆర్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. చట్ట విరుద్ధంగా నోటీసులు అతికించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులను.. వారి నివాసం వద్దే విచారించాలని చట్టం చెబుతోందని గుర్తు చేశారు.

నేడు శాంతియుతంగా రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళనలు
బీఆర్ఎస్ శ్రేణులకు కేటీఆర్ పిలుపు

- నందినగర్ నివాసం గోడపై నోటీసు అతికించడం తగదు
- చట్ట విరుద్ధంగా నోటీసులు అతికించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధం
- 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులను.. వారి నివాసం వద్దే విచారించాలని చట్టం చెబుతోంది..
- జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీకి తనను విచారించే అధికార పరిధి లేదు
- నోటీసుల జారీలో సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలను పోలీసులు ఉల్లంఘించారు
- బాధ్యతాయుతమైన పౌరుడిగా, ప్రతిపక్ష నేతగా విచారణకు పూర్తి సహకారం అందిస్తా..
- నేటి మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు విచారణకు సిద్ధంగా ఉంటా
- మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కె. చంద్రశేఖర్ రావు స్పష్టం

హైదరాబాద్ : జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీ వెంకటగిరికి మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కె. చంద్రశేఖర్ రావు ఆరు పేజీల సుదీర్ఘ లేఖ రాశారు. క్రైమ్ నంబర్ 243/2024 విచారణకు సంబంధించి తన వివరణను ఈ లేఖలో వివరించారు. ముఖ్యంగా నందినగర్ నివాసం గోడపై నోటీసు అతికించడంపై కేసీఆర్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. చట్ట విరుద్ధంగా నోటీసులు అతికించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులను.. వారి నివాసం వద్దే విచారించాలని చట్టం చెబుతోందని గుర్తు చేశారు. తాను ప్రస్తుతం ఎర్రవల్లి నివాసంలో ఉంటున్నానని, అక్కడే విచారణ జరపాలని పోలీసులకు స్పష్టంగా తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీకి తనను విచారించే అధికార పరిధి లేదని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు. నోటీసుల జారీలో సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలను పోలీసులు ఉల్లంఘించారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా సతేందర్ కుమార్ యాంటిల్ వర్సెస్ సీబీఐ కేసు తీర్పును లేఖలో ఉటంకించారు. ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లో పేర్కొన్న చిరునామాకు, సీఆర్పీసీ సెక్షన్ 160 కింద జారీ చేసే నోటీసులకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం నివసిస్తున్న చిరునామాలోనే విచారణ జరపాలని పార్లమెంట్ చట్టం స్పష్టంగా చెబుతోందని తెలిపారు. హరీష్ రావుకు జారీ చేసిన నోటీసుల విషయంలో పోలీసులు వేర్వేరు ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారని కేసీఆర్ విమర్శించారు. ఈ తరహా చర్యలు కోర్టు ధిక్కరణ కిందకు వస్తాయని హెచ్చరించారు. పోలీసుల తీరు తన వ్యక్తిగత గౌరవానికి భంగం కలిగించేలా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాను బాధ్యతాయుతమైన పౌరుడిగా, ప్రతిపక్ష నేతగా విచారణకు పూర్తి సహకారం అందిస్తానని కేసీఆర్ వెల్లడించారు. ఫిబ్రవరి 1వ తేదీ మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు విచారణకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. నందినగర్ నివాసంలోనే విచారణకు అందుబాటులో ఉంటానని పేర్కొన్నారు. అక్రమ పద్ధతిలో జారీ చేసిన నోటీసులను విస్మరించే హక్కు తనకు ఉందని కేసీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. భవిష్యత్తులో తనకు సంబంధించిన నోటీసులన్నీ ఎర్రవల్లి చిరునామాకే పంపాలని పోలీసులకు సూచించారు. అలాగే ఏపీ హైకోర్టులోని వీడీ మూర్తి కేసు తీర్పును కూడా లేఖలో ప్రస్తావించారు.

నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా శాంతియుత ఆందోళనలు.. కేటీఆర్ పిలుపు

సిట్ విచారణ పేరుతో ఉద్దేశపూర్వకంగా కేసీఆర్‌ను వేధిస్తున్నారంటూ నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీఆర్ఎస్ నేతల నిరసన ప్రదర్శనలు చేయనున్నారు. రాష్ట్రమంతటా శాంతియుతంగా ఆందోళనలకు దిగాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలోని 12 వేలకుపైగా గ్రామాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మలను దహనం చేయాలని సూచించారు. నిరసనల్లో భాగంగా ప్రతి మున్సిపల్, నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు బైక్ ర్యాలీలు నిర్వహించనున్నాయి. నల్ల జెండాలతో నిరసన ప్రదర్శనలు చేపట్టనున్నారు. ధర్నాలు, రాస్తారోకోల ద్వారా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు చేయనున్నారు. మాజీ మంత్రులు, సీనియర్ నేతలు, పార్టీ శ్రేణులు ఆందోళనల్లో పాల్గొనాలని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. నిరసనలు శాంతియుతంగా చేయాలని, పోలీసులతో ఘర్షణలు వద్దని సూచించారు.

జన్మదినోత్సవాలు, పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షల
ప్రకటనల కోసం సంప్రదించండి
8074124190

అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే బురద

జనోదయ : హైదరాబాద్:

ప్రజాస్వామ్యంలో 'విమర్శ' అనేది ఒక ఆరోగ్యకరమైన సంప్రదాయం.. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ మనుగడకు ఇది అవసరం అని రాష్ట్ర ఐటీ,పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.శనివారం హైదరాబాద్ సెక్రటేరియట్‌లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పత్రికా సమావేశంలో మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం నిర్మాణాత్మక విమర్శలను ఎప్పుడూ స్వాగతిస్తోందని,ఈ విషయంలో మాకెలాంటి భేషజాలు లేవన్నారు. పాలనలో లోటుపాట్లను ఎత్తి చూపడం ప్రతిపక్షాల బాధ్యత కూడా.. కానీ, ఆ విమర్శ అనేది 'వాస్తవాల' పునాదుల మీద నిలబడాలి తప్ప.. కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసం అల్లిన 'అసత్యాల' మీద కాదని ఆయన హితవు పలికారు.సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని మా ప్రజా ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు చూసి ఓర్వలేక, కేవలం తమ స్వార్థం రాజకీయాల కోసం, ఉనికి కోసం కొందరు కుట్రపూరితమైన అసత్య ప్రచారాలకు తెరలేపారని మంత్రి దుద్దిళ్ల మండిపడ్డారు.ముఖ్యంగా... ఆర్థిక వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నమైందని, రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడిందని, పెట్టుబడులు రావడం లేదంటూ... ఇలా రకరకాలుగా అసత్యాలను వండి వార్చుతున్నారు. రాజకీయంలో భావోద్వేగాలకు తావుండవచ్చు, కానీ గణాంకాలు ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పవన్నారు. ఐటీ, పరిశ్రమలు, మహిళా సంక్షేమం.. ఇలా ప్రతి రంగంలోనూ తెలంగాణ సత్తా చాటుతోందని మరోసారి ఈ సర్వే గణాంకాలు నిరూపించాయన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో సాధిస్తున్న పురోగతికి, ఆర్థిక వ్యవస్థ పనితీరుకు, పాలనలో పారదర్శకతకు, మా ప్రభుత్వ పనితీరుకు తాజాగా కేంద్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన 'ఎకనామిక్ సర్వే 2025-26' ఒక తిరుగులేని సాక్ష్యం. అది కేవలం ఆర్థిక గణాంకాల పట్టిక కాదు, తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధిని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే ప్రగతి నివేదిక అని తెలిపారు. స్వార్థ రాజకీయాల కోసం 'తెలంగాణ' బ్రాండ్‌ను దెబ్బతీసేలా... మా ప్రభుత్వ పనితీరు, చిత్తశుద్ధిపై కొందరు అబద్ధాల పునాదులపై చేస్తున్న గోబెల్స్ ప్రచారాన్ని 'ఎకనామిక్ సర్వే 2025-26' పటాపంచలు చేసిందన్నారు. టెక్నాలజీని మిళితం చేస్తూ వ్యవస్థలను ప్రక్షాళన చేసేలా... అవినీతికి చెక్ పెట్టేలా... పారదర్శకతకు పెద్దపీట వేసేలా... గుడ్ గవర్నెన్స్ లక్ష్యంగా... మేం అమలు చేస్తున్న విప్లవాత్మక సంస్కరణలను ఈ సర్వే అధికారికంగా గుర్తించింది. ఈ దేశానికి 'తెలంగాణ రైజింగ్'ను కళ్లకు కట్టిందన్నారు. అభివృద్ధి అంటే గాలి మాటలు కాదని, ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెంచడమేనని మా పనితీరుతో నిరూపించాం. సమర్థవంతమైన నాయకత్వం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఉన్న విశ్వాసం, మా దార్శనికతపై ఇన్వెస్టర్లకు ఉన్న నమ్మకమే 'తెలంగాణ'ను దేశంలోనే అగ్రస్థాన నిలబెట్టింది. ఇకనైనా బురద రాజకీయాలు మానుకుని 'తెలంగాణ రైజింగ్'లో భాగస్వాములు కావాలని, లేదంటే ప్రజలే మీకు తగిన గుణపాఠం చెబుతారన్నారు. చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుంది. ఎవరిపై కక్ష్య రాజకీయాలు చేయాలనే ఆలోచన మా ప్రభుత్వానికి లేదు. ఇతర రాష్ట్రాల్లో పేర్కొన్న బెస్ట్ ప్రాక్టీసెస్, తెలంగాణ అభివృద్ధికి సంబంధించి సర్వే పేర్కొన్న సవాళ్లు, ఇతర అంశాలను అమలు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి వివరించారు. తెలంగాణ కేవలం కేంద్రం ఇచ్చే నిధుల మీదో, అప్పుల మీదో ఆధారపడటం లేదు. మన సొంత పన్ను వనరుల నుంచే అత్యధిక ఆదాయాన్ని గడించి, ఆర్థికంగా మనం ఎంత బలంగా ఉన్నామో ఈ సర్వే ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిందన్నారు. ఇది మా ప్రభుత్వ సమర్థ తకు, పారదర్శకమైన ఆర్థిక నిర్వహణకు నిదర్శనం అని శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. వార్షిక వృద్ధిలో 'తెలంగాణ' సాధిస్తూ దూసుకుపోతుంటే.. రాష్ట్రం వెనుకబడిందంటూ మాపై దుష్ప్రచారం చేయడం ఎంత వరకు సమంజసం...?

- **సీఎం రేవంత్ నేతృత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వంపై అసత్య ఆరోపణలు**
- **అభివృద్ధి,సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వంపై అసత్య ప్రచారం**
- **అన్నిరంగాల్లో తెలంగాణ సత్తా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాటాం**
- **రాష్ట్ర బ్రాండ్‌ను దెబ్బతీసేలా కొందరు తప్పుడు రాజకీయం**
- **అభివృద్ధి,సంక్షేమంలో పభుత్వ పనితీరుకు కేంద్ర ఆర్థిక సర్వేనే నిదర్శనం**
- **సద్విమర్శలను స్వీకరిస్తాం..పాలనను సరిచేసుకుంటాం**
- **ఉనికికోసం,స్వార్థ రాజకీయం కోసం ప్రజాప్రభుత్వంపై దుష్ప్రచారం**
- **ఇప్పటికైనా రైజింగ్ తెలంగాణలో భాగస్వామ్యులవ్వండి**
- **లేదంటే ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారు : మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు**

మేము సంపదను సృష్టిస్తున్నాం.. ప్రజల సంక్షేమానికి ఖర్చు చేస్తున్నాం. భావితరాల భవిష్యత్తు కోసం బాటలు వేస్తు న్నాం అని మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు వెల్ల డించారు. ఐటీ, ఇన్నోవేషన్, ఆర్టిఫిషి యల్ ఇంటెలిజెన్స్ రంగాల్లో తెలంగాణ ముద్రను చూసి ప్రపంచమే అబ్బురపడుతోంది. కేవలం గ్లోబల్ క్యాపబిలిటీ సెంటర్ల(జీసీసీ)కే పరిమితం కాకుండా, గ్లోబల్ ఇన్నోవేషన్ హబ్‌గా తెలంగాణ ఎదిగిందని కేంద్ర ఆర్థిక సర్వే తేల్చింది. ఐటీ రంగంలో వెనుకబడ్డామంటూ మాపై దుష్ప్రచారం చేసిన వారు ఇప్పుడేం సమాధానం చెబుతారు? అని ప్రశ్నించారు. ఐటీ, సేవల రంగంలో తెలంగాణ తన సత్తాను మరోసారి చాటుకుంది. దేశం మొత్తం మీద ఉత్పత్తి అవుతున్న సేవల రంగంలో కేవలం నాలుగు రాష్ట్రాలు 40 శాతం వాటాను కలిగి ఉంటే.. అందులో మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తమిళ నాడు వంటి రాష్ట్రాల సరసన తెలంగాణ సగర్వంగా నిలబడిందన్నారు. రేపటి ప్రపంచాన్ని శాసించబోయే జెన్-ఏఐ స్టార్టప్‌లలో దేశ వ్యాప్తంగా 7 శాతం వాటాతో తెలంగాణ నాలుగో స్థానంలో నిలిచింది. బెంగళూరు, ఢిల్లీలతో పోటీపడుతూ హైదరాబాద్ స్టార్టప్‌లకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా మారిందని ఈ సర్వే మరోసారి స్పష్టం చేసిందన్నారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ అంటే మా ప్రభుత్వ దృష్టిలో కేవలం అంకెలు కాదు, అది మన ఆడబిడ్డల భద్రత, మన యువతకు లభించే ఉపాధి. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాకా... పారిశ్రామిక రంగంలో తెచ్చిన సంస్కరణలను ఈ ఆర్థిక సర్వే ప్రశంసించిందన్నారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలన్నదే మా ప్రభుత్వ ఆకాంక్ష. అందుకే, మహిళా కార్మికులపై ఉన్న పనివేళల ఆంక్షలను తొలగించి, వారు అన్ని రకాల పరిశ్రమల్లో, అన్ని షిఫ్టుల్లో (24/7) సురక్షితంగా పనిచేసేలా నిబంధనలను సడలించామన్నారు.దేశంలో ఈ సాహసోపేతమైన మరియు ప్రగతిశీల నిర్ణయం తీసుకున్న కేవలం 5 రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ఒకటి అని ఈ సర్వే ప్రశంసించడం మా ప్రభుత్వ దార్శనికతకు నిదర్శనమన్నారు. దేశంలోని వ్యవస్థీకృత తయారీ రంగంలో 5% ఉద్యోగాలు ఒక్క తెలంగాణలోనే ఉన్నాయి. అంటే దేశ పారిశ్రామిక ప్రగతిలో మన రాష్ట్రం ఎంత కీలక పాత్ర పోషిస్తుందో అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు. పెట్టుబడిదారులకు 'ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' కల్పించడమే కాకుం డా, ఫైర్ సేఫ్టీ వంటి నిబంధనలను అక్రిడిటెడ్ థర్డ్ పార్టీల ద్వారా సరళతరం చేసి, కొత్త పరిశ్రమల స్థాపనకు బాటలు వేశాం అని రాష్ట్ర ఐటీ,పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రతిపక్షాలకు హితవు పలికారు.

ఇషాన్ కిషన్ సెంచరీ

.. ఐదో టీ20లో భారత్ భారీ స్కోరు.. న్యూజిలాండ్ టార్గెట్ 272

న్యూజిలాండ్‌తో జరుగుతున్న ఐదో టీ20 మ్యాచులో భారత్ భారీ స్కోరు సాధించింది. ఇషాన్ కిషన్ సూపర్ సెంచరీ, సూర్య కుమార్ యాదవ్ మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో పాటు భారత బ్యాటర్లు రాణించడంతో ఇండియా భారీ స్కోరు నమోదు చేసింది. 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి, 271 పరుగులు చేసింది. న్యూజిలాండ్ ముందు 272 పరుగుల భారీ టార్గెట్ ఉంచింది.

మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిగా..
సునేత్ర పవార్ ప్రమాణ స్వీకారం

ముంబై: విమాన ప్రమాదంలో మరణించిన అజిత్ పవార్ భార్య సునేత్ర పవార్ మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. శనివారం సాయంత్రం ముంబైలోని లోక్ భవన్‌లో గవర్నర్ ఆచార్య దేవవ్రత్ ఆమెతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. మహారాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం పదవి చేపట్టిన తొలి మహిళగా సునేత్ర పవార్ నిలిచారు. సీఎం దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఏక్‌నాథ్ షిండే ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. 'అజిత్ దాదా అమర్ రహే' అన్న ఎన్సీపీ నేతలు, కార్యకర్తల నినాదాలతో ఆ ప్రాంగణం మారుమోగింది.కాగా, డిప్యూటీ సీఎంగా ప్రమాణ స్వీకారానికి ముందు ఎన్సీపీ శాసనసభా పక్ష నాయకురాలిగా సునేత్ర పవార్ ఎన్నికయ్యారు. రాజ్యసభ ఎంపీ అయిన ఆమె ఆరు నెలల్లోగా ఎమ్మెల్యే లేదా ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నిక కావాల్సి ఉన్నది.

ఆఖరి టీ20లో న్యూజిలాండ్ చిత్తు

తిరువనంతపురం వేదికగా శనివారం జరిగిన ఆఖరి టీ20లో టీమిండియా 46 పరుగుల తేడాతో న్యూజిలాండ్‌ను చిత్తు చేసింది. బ్యాటింగ్‌లో ఇషాన్ కిషన్ సెంచరీతో కదం తొక్కగా.. బౌలింగ్‌లో అర్ష్‌దీప్ సింగ్ ఐదు వికెట్లతో న్యూజిలాండ్ పతనాన్ని శాసించాడు. ఈ సిరీస్‌ను టీమిండియా 4-1తో కైవసం చేసుకుంది.272 పరుగుల భారీ లక్ష్యఛేదనలో న్యూజిలాండ్ 19.4 ఓవర్లలో 225 పరుగులకే కుప్పకూలి ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. ఫిన్ అలెన్(38 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 6 సిక్స్‌లతో 80) విధ్వంసకర హాఫ్ సెంచరీతో చెలరేగినా ఫలితం లేకపోయింది. అతనికి తోడుగా మరే బ్యాటర్ రాణించలేదు. రచిన్ రవీంద్ర(17 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లతో 30), ఇష్ సోధి(15 బంతుల్లో ఫోర్, 3 సిక్స్‌లతో 33 నాటౌట్) టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు.భారత బౌలర్లలో అర్ష్‌దీప్ సింగ్(5/51) ఐదు వికెట్లతో సత్తా చాటగా.. అక్షర్ పటేల్(3/33) మూడు వికెట్లు తీసాడు. వరుణ్ చక్రవర్తి(1/36), రింకూ సింగ్(1/7) తలో వికెట్ తీసారు. బౌండరీల వర్షం కురిసిన ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ 23 సిక్సర్లతో పాటు 17 ఫోర్లు బాదగా.. న్యూజిలాండ్ 13 సిక్సర్లు, 19 ఫోర్లు కొట్టింది.అంతకుముందు టీమిండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 271 పరుగులు చేసింది. ఇషాన్ కిషన్(43 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 10 సిక్స్‌లతో 103) సెంచరీతో కదం తొక్కగా.. సూర్యకుమార్ యాదవ్(30 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 6 సిక్స్‌లతో 63) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించగా.. హార్దిక్ పాండ్యా(17 బంతుల్లో ఫోర్, 4 సిక్స్‌లతో 42), అభిషేక్ శర్మ(16 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లతో 30) మెరుపులు మెరిపించారు.

మలుపు తిప్పిన అక్షర్..

భారీ లక్ష్యఛేదనలో న్యూజిలాండ్‌కు ఆశించిన శుభారంభం దక్కలేదు. అర్ష్‌దీప్ సింగ్ వేసిన తొలి ఓవర్‌లోనే టీమ్ సీఫెర్ట్(5) క్యాచ్ ఔట్‌గా వెనుదిరిగాడు. క్రీజులోకి వచ్చిన రచిన్ రవీంద్రతో కలిసి ఫిన్ అలెన్ చెలరేగాడు. భారత విధ్వంసకర ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ తరహాలో ఫిన్ అలెన్ విరుచుకుపడ్డాడు. 7 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లతో 22 బంతుల్లోనే సెంచరీ బాదిన ఫిన్ అలెన్.. పవర్ ప్లేలోనే జట్టుకు 79 పరుగుల స్కోర్ అందించాడు. అతని ధాటికి 8 ఓవర్లలోనే న్యూజిలాండ్ 100 పరుగులు చేసింది. ప్రమాదకరంగా మారిన అతన్ని అక్షర్ పటేల్ క్యాచ్ ఔట్‌గా బోల్తా కొట్టించాడు. దాంతో రెండో వికెట్‌కు నమోదైన 100 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెర పడింది. ఈ వికెట్ మ్యాచ్‌ను భారత్‌వైపు మలుపు తిప్పింది. ఆ కాసేపటికే గ్లేన్ ఫిలిప్స్(7)ను అక్షర్ పటేల్ ఔట్ చేయగా.. అర్ష్‌దీప్ సింగ్ నిప్పులు చెరిగాడు. ఒకే ఓవర్‌లో రచిన్ రవీంద్ర (30), మిచెల్ సాంట్నర్(0)లను పెవిలియన్ చేర్చాడు. బెవాన్ జాకోబ్స్(7)ను వరుణ్ చక్రవర్తి ఔట్ చేయగా.. కైల్ జెమీసన్ (9), డారిల్ మిచెల్(26) ఒకే ఓవర్‌లో ఔట్ చేసి ఐదు వికెట్ల ఘనతను అందుకున్నాడు. లాకీ ఫెర్గూసన్ అక్షర్ పటేల్ క్లీన్ బౌల్డ్ చేయగా.. ఇషాన్ సోఢీని రింకూ సింగ్ ఔట్ చేసి భారత విజయలాంఛనాన్ని పూర్తి చేశాడు.

వన ప్రవేశం చేసిన సమ్మక్క సారక్క

ముగిసిన మేడారం మహా జాతర.

మేడారం, జనవరి 31:

ఆసియాలోనే అతిపెద్ద గిరిజన జాతర మేడారం జాతర శనివారం రాత్రి ముగిసింది. జనవరి 28 నుండి 31 వరకు నాలుగు రోజులపాటు అట్టహాసంగా జరిగిన మేడారం మహా జాతర శనివారం సాయంత్రంతో ముగిసింది. సమ్మక్క సారక్క జనాన్ని వీడి వన ప్రవేశం చేయడంతో మహా జాతర ముగిసింది.బుధవారం సారలమ్మ రాక తర్వాత మహా జాతర లాంఛనంగా ప్రారంభమై, ఆ మరుసటి రోజు సమ్మక్కను గద్దెపైకి తీసుకురాగా.. శుక్రవారం, శనివారం అశేష భక్త జనం వన దేవతలకు మొక్కులు సమర్పించారు.భక్తులు పోటెత్తడంతో మేడారం జనజాతరను తలపించింది. భక్తులు జంపన్న వాగులో పుణ్య స్నానాలు చేసి.. బంగారం తులా భారం, మొక్కులు సమర్పించారు.జాతర నేపథ్యంలో.. భక్తిశ్రద్ధలతో వనదేవతలకు దేశం నలుమూలల నుండి వచ్చిన భక్తులు మొక్కులు చెల్లించారు.

వన ప్రవేశం చేసిన తల్లులు...

శనివారం ఇద్దరు తల్లులు కన్నెపల్లికి సారలమ్మ, చిలకలగుట్టకు సమక్క, పగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజులను గద్దెలపై నుంచి ఆదివాసీ పూజారులు వారి వారి ఆలయాలకు తీసుకెళ్లారు. సమ్మక్క ప్రతిరూపమైన కుంకుమభరిణెతో సాయంత్రం ప్రారంభమై సూర్యాస్తమయం తర్వాత పూజారులు రాత్రి 7.55 నిమిషాలకు వన ప్రవేశం చేయడంతో జాతర ముగిసింది.

దర్శనం అనంతరం తిరుగు ప్రయాణమైన భక్తులు...

ఆసియాలోనే అతిపెద్ద జాతరగా పేరు గాంచిన మేడారం శ్రీ సమ్మక్క సారలమ్మ జాతరకు దేశం నలుమూలల నుండి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పోటెత్తి వచ్చారు. నాలుగు రోజులుగా మేడారం పరిసర ప్రాంతాలు అమ్మవార్ల దర్శనానికి వచ్చిన భక్తులతో మేడారం పరిసర ప్రాంతాలు భక్తుల తో కిట కిట లాడాయి. మేడారం జాతరలో చివరి రోజు నేడు సమ్మక్క, సారలమ్మ అమ్మవార్లు వనప్రవేశం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో అమ్మవార్లను దర్శించుకుని భక్తులు తిరిగి వారి వారి స్వగ్రామాలకు తరలి వెళ్తున్నారు. భక్తుల తిరుగు ప్రయాణం సందర్భంగా ఆర్.టి.సి బస్టాండ్ ప్రాంతంలోని క్యూ లైన్లు నిండిపోయాయి.ఇప్పటి వరకు దాదాపు 12వేల ట్రిప్పుల బస్సులు నడిచినట్లు అధికారులు తెలిపారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేసిన గుడారాలు,టెంట్లు కాళీగా దర్శనమిస్తున్నాయి. భక్తులు తమ సామగ్రినీ, పిల్లలను చేతిలో పట్టుకొని తిరుగు ప్రయాణం సాగిస్తున్నారు.

స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ మ్యాపింగ్ వేగవంతం చేయాలి

సి. సుదర్శన్ రెడ్డి

జనోదయ, జగిత్యాల, జనవరి 31

స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ ఐ ఆర్) మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి రివిజన్ శాతం పెంచాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సి. సుదర్శన్ రెడ్డి ఐఏఎస్ తెలిపారు. శనివారం హైదరాబాద్ నుంచి అన్ని జిల్లాల ఎన్నికల అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన ఈ మేరకు సూచనలు చేశారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఐడీఓసి కార్యాలయం నుంచి జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. మ్యాపింగ్ ప్రక్రియలో ఎటువంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా ప్రతి ఇంటి నుంచి ఖచ్చితమైన వివరాలు సేకరించాలని, బూత్ లెవల్ అధికారులు తప్పనిసరిగా ఫీల్డ్ విజిట్‌లు చేయాలని ఆదేశించారు. గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలు బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లను నియమించుకోవాలని సూచించారు. తప్పు ఎంట్రీలు, తప్పు లింకింగ్‌లు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, "బుక్ ఎ కాల్" సదుపాయంపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ జగిత్యాల జిల్లాలో స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ 69.94 శాతం పూర్తయినట్లు

తెలిపారు. 100 శాతం పూర్తి చేసే దిశగా అన్ని స్థాయి అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బి.ఎస్. లత, మెట్‌పల్లి ఆర్డీవోలు మధుసూదన్, శ్రీనివాస్, ఎన్నికల విభాగం పర్యవేక్షకులు హకీమ్, తహసీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర

-దేవతల వన ప్రవేశం -

జనోదయ, మందమర్రి జనవరి 31:

ఏరియా లోని ఆర్కే1ఎ గని సమీపంలోని పాలవాగు వద్ద మూడు రోజులుగా అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించిన సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర దేవతల వన ప్రవేశంతో జాతర ముగిసింది. వనం నుండి జనంలోకి వచ్చి మూడు రోజుల పాటు భక్తులకు దర్శనమిచ్చిన సమ్మక్క సారలమ్మలు శనివారం తిరిగి వనప్రవేశం చేయడంతో జాతర ముగిసింది. మూడు రోజుల పాటు జరిగిన జాతరలో తొలి రోజు సారలమ్మ గద్దెలపై ప్రతిష్టించగా ,రెండో రోజు సమ్మక్క తల్లిని ప్రతిష్టించారు. శుక్రవారం మొక్కుబడులు చేపట్టగా దేవతలను దర్శించుకునేందుకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలి వచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. భక్తుల రద్దీకనుగునంగా సింగరేణి యాజమాన్యం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసి సౌకర్యాలు మెరుగు పరిచింది. జాతరను పురస్కరించుకొని భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలుగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిన సింగరేణి యాజమాన్యం జాతర విజయవంతానికి కృషి చేసింది. ఇదే సమయంలో జాతరలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సం ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా పోలీ సులు గట్టి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశా రు. జాతర విజయవంతం కావడంతో సింగరేణి అధికారులు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రత్యేక పూజలతో తల్లులు వన ప్రవేశం

ఆర్కే 1ఎ గని సమీపంలోని పాలవాగు వద్ద నిర్వహిస్తున్న సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర చివరి రోజు శనివారం వన దేవతలకు ఏరియా సింగరేణి జిఎం ఎన్ రాధాకృష్ణ అధికారులు యూనియన్ నాయకులతో కలిసి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వన ప్రవేశం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటియుసి బెల్లంపల్లి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ దాగం మల్లేష్ , డీజీఎం పర్సనల్ అశోక్, ఐఈడి డీజీఎం కిరణ్ కుమార్, ఏఐటియుసి ఏరియా ఉపాధ్యక్షులు సుదర్శన్, ఇప్పకాయల లింగయ్య, నాయకులు సివి రమణ, అధికారులు. పూజారులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బెల్లంపల్లి మున్సిపల్‌లో 356 నామినేషన్లు దాఖలు

జనోదయ, బెల్లంపల్లి, జనవరి 31:

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా బెల్లంపల్లి మున్సిపల్‌లోని 34 వార్డుల్లో శుక్రవారం 259 నామినేషన్లు దాఖలైనట్లు కమి షనర్ సంపత్ రెడ్డి తెలిపారు. మరికొన్ని నామినేషన్లు పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాగా మొదటి రోజు 10 నామినేషన్లు, రెండవ రోజు 87 నామినేషన్లు దాఖలైనట్లు చెప్పారు. మొత్తం 356 నామినేషన్లను దాఖాలైనట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

సీఎం కప్ మండల స్థాయి పోటీలను

విజయవంతం చేయాలి

-ఎంపీడీఓ రాజేశ్వర్ -

జనోదయ, మందమర్రి జనవరి 31:

పట్టణంలోని సింగరేణి పాఠశాల మైదానంలో ఫిబ్రవరి 2 న నిర్వహించనున్న సీఎం కప్ మండల స్థాయి పోటీలను విజయవంతం చేయాలని మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి ఎన్ రాజేశ్వర్ కోరారు. శనివారం ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామీణ, పట్టణ క్రీడలు కో కో, కబడ్డీ, వాలీబాల్, ఫుట్ బాల్, అథ్లెటిక్స్, యోగ, కరాటే, చెస్ ఆటలకు సంబంధించిన క్రీడాకారులు పాల్గొననున్నారు, ఆన్ లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకొన్న క్రీడాకారులు తప్పనిసరిగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న పత్రాలను వెంట తీసుకొని రావాలని సూచించారు.

నిరుపేదలకు వరం సిఎంఆర్ఎఫ్

జనోదయ, మందమర్రి జనవరి 31:

ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి పథకం నిరుపేదలకు వరమని అర్హులైన నిరుపేదలు సీఎంఆర్ఎఫ్ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆకుల అంజయ్య కోరారు. మండలంలోని ఆదిల్ పేట గ్రామానికి చెందిన నైతం రామయ్యకి మంజూరైన 40 వేల రూపాయలు చెక్కును శనివారం బాధితునికి అందచేసి మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిరుపేదల సంక్షేమం కొరకు, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి పాటు పడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్‌లు నర్సింగోజు తిరుపతి, గోదారి రాజేష్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు ఎనగందుల మల్లేష్ ,వార్డు సభ్యులు హనుమండ్ల అంజి,ఆకుల వేణు,నైతశీ మధులు పాల్గొన్నారు.

చొప్పదండి స్థాయి యోగా పోటీల్లో

విన్నర్స్ ఎడ్జ్ హైస్కూల్ విద్యార్థుల ప్రతిభ

జిల్లా స్థాయికి ఎంపిక

జనోదయ-గంగాధర

గంగాధర మండల కేంద్రంలోని విన్నర్స్ ఎడ్జ్ హైస్కూల్ విద్యార్థులు ప్రతిభ చాటుతూ మరో విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గ సాయి సంప్రదాయ యోగా పోటీలలో పాఠశాల విద్యార్థులు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచి జిల్లా స్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. విద్యార్థుల క్రమశిక్షణ, నిత్య సాధన, గురువుల మార్గదర్శకత్వం ఫలితంగానే ఈ విజయం సాధ్యమైందని పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సత్యనారాయణ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యోగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని, విద్యార్థులు చదువుతో పాటు యోగా వంటి సంప్రదాయ క్రీడల్లో పాల్గొనడం ఆనందకరమని పేర్కొన్నారు. ఎంపికైన విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు అభినందించారు. జిల్లా స్థాయిలో కూడా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని

ఆకాంక్షించారు. పాఠశాల యాజమాన్యం విద్యార్థులకు అవసరమైన ప్రత్యేక శిక్షణ అందించనున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ విజయంతో పాఠశాలలో ఆనంద వాతావరణం నెలకొంది.

డిజిటల్ స్క్రీన్‌తోనే కళ్లపై ఒత్తిడి

కంటి సంబంధిత సమస్యల నుంచి బయటపడాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డిజిటల్ స్క్రీన్ ముందు ఎక్కువ సమయం గడప డం వల్ల కళ్లపై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీనివల్ల దృష్టిలోపాలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని డాక్టర్లు వెల్లడిస్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ఎక్కువసేపు చూడడం వల్ల కళ్ళు పొడిబార డం, తలనొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్య లను అధిగ మించడానికి ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఓసారి విరామం తీసుకోవాలి, డిజిటల్ స్క్రీన్‌కు కొంచెం దూరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలని వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

విటమిన్లు, ఖనిజాలున్న ఆహారం తప్పనిసరి

కంటి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, విటమిన్ ఏ , సి, ఈ, జింక్, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలి. కూరగాయలు, పండ్లు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. డిజిటల్ యుగంలో కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. డిజిటల్ స్క్రీన్ ముందు ఎక్కువ సమయం గడపడం కంటి ఆరోగ్యంపై తీవ్రప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చూపు మందగించడం, కళ్లు పొడిబారడం, అలసట వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఫోన్లతో యమ డేంజర్

నేటి కాలంలో ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్, కంప్యూటర్లు అధికంగా వాడడం వలన కళ్లకు బాగా ఎఫెక్ట్ అయి కంటి సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని కంటి వైద్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. క్యాటరాక్ట్, శుక్లాలు, దృష్టి లోపాలకు కారణాలు కావచ్చు. గ్లకోమా, కంటిమీద తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడటం ప్రధానమైన దృష్టి లోపాలకి గల కారణాలు. పుట్టుకతో కొందరు పిల్లలకు వచ్చే లోపాలు తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలకి చిన్నతనంలోనే వ్యాధులు గుర్తించి పిల్లలకు నేత్ర వైద్యులకు చూపించి చికిత్స చేయించడం వల్ల అంధత్వాన్ని నివారించవచ్చని కంటి వైద్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఈ కాలంలో పిల్లల్లో అధిక సంఖ్యలో దృష్టిలోపాలు వస్తున్నాయి. దీనికి గల కారణాలు ఏమిటంటే పిల్లలు ఎక్కువగా ఇటీవల కాలంలో ఆరుబయట ఆడుకోకపోవడం వలన, ఎంతసేపు గదిలో గాని పాఠశాలలో ఉండటం వలన టీవీలు, మొబైల్‌లో ఎక్కువ సమయం గడపడం వలన ల్యాప్‌టాప్ మీద ఎక్కువ సేపు కంటి దృష్టి పెట్టడం వలన దృష్టిలోపాలు వస్తున్నాయని చాలా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పిల్లలు గాని పెద్దవారు కానీ ఎవరైనా రాసేటప్పుడు పుస్తకాలపై వెలుతురు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. అలా చూసుకున్నట్లయితే మన కంటికి ఎటువంటి ఒత్తిడి కలగకుండా దృష్టిలోపాలు రాకుండా ఉంటుంది.

కంటి ఒత్తిడి..

వ్యాయామం కంటి కండరాలను సడలిస్తుంది. కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత (యూవీ) కిరణాలు కళ్లను దెబ్బతీస్తాయి. ఎండ బాగా ఉన్నప్పుడు , మేఘావృతమైన రోజులలో బయటికి వెళ్లేటప్పుడు100శాతం అతినీలలోహిత కిరణాలను నిరోధించే సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి. అన్ని కోణాల నుంచి కళ్ళను రక్షించే సన్ గ్లాసెస్ ఎంచుకోవడం ఉత్తమమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పోషకాలు ఉండే ఆహారాలు..

కంటి ఆరోగ్యం కోసం పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందు కోసం విటమిన్ “సి”, “ఇ”, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, జింక్ , లుటిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి కంటిచూపునకు మేలు చేయడమే కాకుండా, వయసు సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.

తగినంత నీరు తప్పనిసరి...

తగినంత నీరు తీసుకోక పోవడం వల్ల కళ్లు పొడి బారతాయి. కెఫిన్ ,ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎం దుకంటే అవి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యేలా చేస్తాయి. కళ్ళు , కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను తాకే ముందు చేతులు కడుక్కోవాలి. కాంటాక్ట్ లెన్స్ కేసును క్రమం తప్ప కుండా శుభ్రం చేసుకోవాలని డాక్టర్లు చెబు తున్నారు.

కాలుష్యం ఎలర్జీలు

స్మాగ్‌లో ఉండే చిన్న చిన్న రేణువుల వల్ల ‘అలర్జిక్ కంజుక్టివైటిస్’ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల కనురెప్పలు వాపు రావడం, కళ్లు నీరు కారడం మరియు కళ్లను పదేపదే రుద్దాలనే కోరిక కలుగుతుంది. బయట తిరిగేటప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా లేకపోయినా లేదా కళ్లను పదేపదే తాకినా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సులభంగా సోకుతాయి. కాంటాక్ట్ లెన్స్ వాడేవారికి లెన్స్ మరియు కంటి రెప్పల మధ్య కాలుష్య కణాలు చిక్కుకుపోయి మరింత ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.

కంటి రక్షణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

కాలుష్యాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించలేకపో యినా, కొన్ని జాగ్రత్తల ద్వారా కంటిని కాపాడుకోవచ్చు:

కళ్లను తేమగా ఉంచుకోండి: డాక్టర్ల సలహాతో లూబ్రికేటింగ్ ఐ డ్రాప్స్ వాడండి.

కళ్లు కడగండి: బయటి నుండి వచ్చిన తర్వాత కళ్లను చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

రక్షణ కవచం: బయటకు వెళ్లేటప్పుడు నాణ్యమైన సన్ గ్లాసెస్ లేదా ప్రొటెక్టివ్ ఐవేర్ ధరించండి.

రోజుకు 7-8 గంటల నిద్ర అవసరం

చలికాలంలో శరీరం త్వరగా డీహైడ్రేట్ అవుతుంది,ఇది నేరుగా కళ్ల ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతుంది. రోజుకు తగినంత నీరు తాగడం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడం వల్ల కంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ.అంతే కాకుండా తగినంత నిద్ర కూడా కళ్ల ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.నిద్రలోనే కంటి కణజాలం మరమ్మతు జరుగుతుంది, కాబట్టి రోజుకు 7-8 గంటల నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు.