VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 06 ఏప్రిల్ 2026

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:03 సంచిక: 232

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

న్యాయవ్యవస్థకు మౌలిక సౌకర్యాలు అత్యవసరం

"న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్రతపై తీర్పులు, సమావేశాలు, రాజ్యాంగ చర్చల్లో తరచూ మాట్లాడుతుంటాం. అయితే ఈ వ్యవస్థ స్వతంత్రతకు మౌలిక వసతులు ఐచ్ఛికం కాదు.. అత్యవసరం"

-2లో

అవి ఐచ్ఛికం కాదు: సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

హైకోర్టు జోన్-2 భవనాలకు శంకుస్థాపన

నిర్మాణాలు పూర్తయ్యాక దేశంలోనే ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని వ్యాఖ్య

2027 డిసెంబరుకల్లా పూర్తి చేస్తాం

ఆదాయం లేని సంస్థతో రూ.2,250 కోట్ల ఒప్పందమా?

బంజారాహిల్స్ ప్రభుత్వం చేతకానితనంతో సింగరేణి సంస్థ నాశనమవుతోందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ జాగృతి ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన 'సేవ్ సింగరేణి' రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో కవిత మాట్లాడుతూ సింగరేణిలో డిపెండెంట్ కార్మికుల నియామకాల జోలికొస్తే ఊరుకునేది లేదన్నారు. నైనీ బ్లాక్ అవినీతి బాగోతాన్ని బయటపెట్టడం వల్లే కార్మికులపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ఆక్రోశం పెంచుకున్నారని ఆరోపించారు. సింగరేణిని అడ్డం పెట్టుకుని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అక్రమాలకు తెరలేపిందన్నారు. రాజస్థాన్ ప్రభుత్వంతో సింగరేణి సంస్థ రూ.11వేల కోట్ల ఒప్పందం చేసుకుందని... ఒక మెగావాట్ విద్యుత్తుకయ్యే ఖర్చుకు మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టేలా ఇది జరిగిందన్నారు. లిథియం రిఫైనరీ అంటూ రూ.27 లక్షల ఆదాయం కూడా లేని ఆల్ట్ మిన్ అనే చిన్న సంస్థతో రూ.2,250 కోట్ల ఒప్పందం ఎలా చేసుకున్నారని ప్రశ్నించారు. 'కొత్త లేబర్‌కోడ్‌ను అమలుచేసేది లేదని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రానికి లేఖ రాయడంతో పాటు అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేయాలి. మెడికల్ బోర్డును ఏర్పాటుచేయాలి' అని కోరారు. సమావేశంలో ఆల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్, హెచ్‌ఎంఎస్, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ ఐకాస, ధర్మసమాజ్ పార్టీ, సింగరేణి కార్మిక సంఘాల నేతలు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా సైన్యంపై చైనా 'ఏఐ' నిఘా

వాషింగ్టన్: పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న యుద్ధంలో చైనా ఇరాన్‌కు రహస్యంగా సాయం చేస్తున్నట్లు పలు నివేదికలు వెల్లడించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో మరిన్ని కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అమెరికా సైనిక మోహరింపులు, ఆయుధ నిల్వలు, యుద్ధ విమానాలు, విమానవాహక నౌకల కదలికలు, సైనిక స్థావరాలు వంటి వాటిని నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి చైనా టెక్ కంపెనీలు ఏఐ సాంకేతికతను, ఓపెన్ సోర్స్ డేటాను వాడుతున్నాయట.

ఉపగ్రహ చిత్రాలు.. ఫ్లైట్ ట్రాకర్లతో ట్రాకింగ్

ఓ వైపు యుద్ధం ముగించాలని చైనా బహిరంగంగా ఇరువర్గాలకు సూచిస్తున్నప్పటికీ.. మరోవైపు రహస్యంగా ఇరాన్‌కు సహకరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం తమ ప్రైవేట్ కంపెనీల సాయం తీసుకుంటున్నాయి. బహిరంగంగా అందుబాటులో ఉన్న ఉపగ్రహ చిత్రాలు, ఫ్లైట్ ట్రాకర్లు, నౌకా రవాణా సమాచారం, కృత్రిమ మేధను వినియోగించుకొని అమెరికా సైన్యాన్ని ట్రాక్ చేస్తున్నాయని కొన్ని సంస్థలు తెలిపాయి. ఈ సమాచారం అంతటినీ డ్రాగన్ కంపెనీలు ఇరాన్ సైనిక ఉన్నతాధికారులకు చేరవేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నిఘా పరికరాలను ఉపయోగించి ఎవరైనా ఎక్కడి నుంచైనా విమానాల కమ్యూనికేషన్లను విశ్లేషించవచ్చని, భారీ సైనిక కదలికలను పర్యవేక్షించవచ్చని నిఘా నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ ముప్పును ఎలా ఎదుర్కోవాలనే విషయంపై అమెరికా అధికారులు, నిపుణులు పరిశోధిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ప్రపంచ దేశాలకూ ముప్పు..

చైనా ప్రైవేట్ రంగ జియోస్పేషియల్ విశ్లేషణ సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుకోవడం వల్ల అమెరికాకే కాకుండా ప్రపంచ దేశాలకు కూడా ముప్పు పొంచి ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఓపెన్ సోర్స్ ఇంటెలిజెన్స్ ఒకప్పుడు కొంతమంది నిపుణులకే పరిమితమైందన్నారు. కానీ, ప్రస్తుతం ఏఐ రాకతో ఒకప్పుడు ప్రభుత్వాలకు మాత్రమే లభించే అంతర్గత సమాచారం ఇప్పుడు ప్రైవేటు వ్యక్తులకు కూడా అందుబాటులోకి వస్తోందన్నారు.

బెంగాల్‌లో మహా జంగిల్‌రాజ్

2029 నుంచే లోక్‌సభ, అసెంబ్లీల్లో మహిళలకు 33శాతం రిజర్వేషన్లు అమలవుతాయని ప్రధాని తెలిపారు. 'బెంగాల్ సోదరీమణులతోపాటు దేశంలోని మహిళలందరూ 2029 నుంచి లబ్ధి పొందబోతున్నారు. ఇందుకోసం ఈ నెలలోనే పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాలను నిర్వహించి బిల్లును ఆమోదించబోతున్నాం. తల్లులు, సోదరీమణుల ఈ హక్కు 40 ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉంది. ఇక ఏ మాత్రం ఆలస్యం జరగదు' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

కూచ్ బిహార్: మాల్దాలో సర్ పరిశీలనకు వచ్చిన న్యాయాధికారులను ఘెరావ్ చేయడం తృణమూల్ కాంగ్రెస్ మహా జంగిల్‌రాజ్ పాలనకు నిదర్శనమని ప్రధాని మోదీ ధ్వజమెత్తారు. ప్రస్తుత ఎన్నికలు.. తృణమూల్ భయోత్పాతానికి, భాజపా భరోసాకు మధ్య జరుగుతున్నవని స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం కూచ్ బిహార్‌లో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం జరుగుతున్న నిర్ణయాత్మక ఎన్నికలివని, మే 4వ తేదీన ఫలితాల తర్వాత తృణమూల్ గూండాల లెక్కలన్నింటినీ సరిచేస్తామని పేర్కొన్నారు. 'ఈ క్రూరమైన ప్రభుత్వం బెంగాల్ పవిత్ర నేలపై ప్రతి రోజూ ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్తసిక్తం చేస్తోంది. ఏ రాజ్యాంగ వ్యవస్థనూ లెక్కచేయడం లేదు. రెండు మూడు రోజుల కిందట న్యాయాధికారులను మాల్దాలో ఎలా నిర్బంధించిందో దేశం మొత్తం చూసింది. మాల్దాలో జరిగింది తృణమూల్ అహంకారానికి నిదర్శనమే కాదు.. మహా జంగిల్‌రాజ్‌కు ఆలవాలమైన తృణమూల్ క్రూర ప్రభుత్వానికి ఉదాహరణ. తృణమూల్ మెడకు న్యాయపరమైన ఉచ్చు బిగుసుకుంటున్నప్పుడల్లా అది రాజ్యాంగ వ్యవస్థలపై దాడి చేస్తోంది. సుప్రీంకోర్టు స్వయంగా జోక్యం చేసుకోవాల్సిన దారుణ పరిస్థితి నెలకొంది' అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు.

సర్‌కు తృణమూల్ వ్యతిరేకం

'చొరబాటుదారులను రక్షించేందుకు సర్, సీఏఏలను తృణమూల్ వ్యతిరేకిస్తోంది. హిందూ శరణార్థులకు పౌరసత్వం ఇవ్వడాన్ని ఆ పార్టీ అడ్డుకుంటోంది. తృణమూల్ 10 ఏళ్ల పాలనలో సరిహద్దుల్లోని జనాభాలో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి.

నాదర్‌గుల్‌లో రూ.7 వేల కోట్ల భూకుంభకోణం

ప్రభుత్వ భూములపై కాంగ్రెస్ పెద్దల కన్ను

దీని వెనుక మంత్రి పొంగులేటి కుటుంబ సభ్యుల కంపెనీలు

హరీశ్‌రావు ఆరోపణ

హైకోర్టు తీర్పు కాపీ చూపిస్తున్న హరీశ్‌రావు

-2లో

మోదీ ప్రభుత్వం ఎవరి మాటా వినదు

దిల్లీ: గృహహింస, దాడులు, వేధింపులకు గురైన మహిళలకు సహాయం చేసేందుకు కేంద్రం ఏర్పాటుచేసిన ఏక పరిష్కార కేంద్రాల(ఓఎస్‌సీ) పనితీరు లోపభూయిష్ఠంగా ఉందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో మోదీ ప్రభుత్వం ఎవరి మాటా వినడం లేదని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. భద్రత అనేది ఓ పథకం కాదని, అది ప్రభుత్వ ప్రాథమిక భాద్యత అని రాహుల్ వ్యాఖ్యానించారు. "ఓ మహిళ హింస నుంచి తప్పించుకొని ఓఎస్‌సీలను ఆశ్రయించినపుడు సహాయం చేయడానికి బదులుగా కేంద్రాల తలుపులను ప్రభుత్వం ఎందుకు మూసేస్తోంది. సిబ్బంది కొరత సహా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఫిర్యాదులను ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదు. భద్రతే ముఖ్యమైతే ప్రతి ఐదుగురు మహిళల్లో ముగ్గురికి సహాయం ఎందుకు అందట్లేదు. మహిళా-శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖకు కేటాయించిన ప్రతి వంద రూపాయల్లో 60 పైసలు మాత్రమే ఓఎస్‌సీలకు ఎందుకు ఖర్చుచేస్తున్నారు" అని రాహుల్ తన అధికారిక వాట్సప్ ఛానల్‌లో ప్రశ్నించారు. గత నెల 27న పార్లమెంటు ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలోనూ రాహుల్ దీన్ని లేవనెత్తారు. వీటికి కేంద్ర మహిళా-శిశు అభివృద్ధి శాఖ సహాయ మంత్రి సావిత్రీ ఠాకుర్ లిఖితపూర్వక సమాధానమిచ్చారు. ఓఎన్‌సీలు మిషన్ శక్తిలో భాగమని, 2015 ఏప్రిల్ 1న ఇది ప్రారంభమైనప్పట్నుంచి 2025 డిసెంబరు 31 వరకు 13.37 లక్షలకు పైగా మహిళలకు దీని ద్వారా సహాయం అందిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఓఎన్‌సీల అమలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల పరిధిలో ఉందని సావిత్రి స్పష్టంచేశారు.

జీహెచ్‌ఎంసీ ఎన్నికల్లో భాజపా ఒంటరిగానే పోటీ

హైదరాబాద్: రానున్న జీహెచ్‌ఎంసీ ఎన్నికల్లో భాజపా ఒంటరిగానే పోటీ చేస్తుందని భాజపా అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు స్పష్టం చేశారు. జనగామ జిల్లాలోని పార్టీ కార్యాలయంలో జరుగుతున్న పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ తరగతులకు ఆదివారం ఆయన హాజరయ్యారు. విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. 'శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు రాష్ట్రంలో అమలు చేయడంలో విఫలమైన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. కేరళ ఎన్నికల ప్రచారంలో మాత్రం గ్యారంటీలను అమలు చేస్తున్నట్లు అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం తప్ప మరేదీ అమలు కావడం లేదు. త్వరలో ఈ పథకాన్నీ రద్దు చేస్తారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేసేదాకా భాజపా పోరాటం చేస్తుంది. ప్రశిక్షణ అభియాన్ కార్యక్రమాన్ని 900 మండలాల్లో నిర్వహిస్తున్నాం' అని తెలిపారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కల్యాణ్ నాయక్, జిల్లా అధ్యక్షుడు రమేశ్, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఆరుట్ల దశమంతరెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు విద్యాసాగర్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

పార్టీ మారే ప్రసక్తే లేదు..

శామీర్‌పేటతాను పార్టీ మారే ప్రసక్తే లేదని భాజపా ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ స్పష్టం చేశారు. పార్టీలు మార్చడం.. దుస్తులు మార్చినంత సులభం కాదని గుర్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఎలాంటి తప్పు చేయకున్నా తనను మెడ పట్టి బయటకు గెంటేసిన భారాసలోకి వెళ్తున్నానంటూ.. తన సొంత పార్టీకి చెందిన వారే పోస్టర్లు వేసి పిచ్చి ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఈటల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం తన నివాసంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. తీవ్ర అవమానాలకు గురి చేస్తూ రాత్రికి రాత్రే భారాస నుంచి వెళ్లగొట్టారని, అధికార బలంతో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేశారన్నారు. వైఎస్ సీఎంగా ఉన్నపుడు కోరిన మంత్రి పదవి ఇస్తామంటూ కాంగ్రెస్‌లోకి ఆహ్వానించినా.. తాను వెళ్లలేదన్నారు. కేసీఆర్‌ను ఓడించేందుకు రాజగోపాల్‌రెడ్డి, తుమ్మల, జూపల్లి, వివేక్ లాంటి వాళ్లు కాంగ్రెస్‌లోకి రమ్మని కోరినా..

అంగీకరించలేదని చెప్పారు. పదవుల కోసం పాకులాడబోనని, ప్రజల్నే నమ్ముకున్నాను తప్ప సామాజిక మాధ్యమాలను కాదని పేర్కొన్నారు.

న్యాయవ్యవస్థకు మౌలిక సౌకర్యాలు అత్యవసరం

హైదరాబాద్:హైకోర్టు జోన్2 భవన నిర్మాణాలకు భూమి పూజ చేస్తున్న సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్. చిత్రంలో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అపరేశ్ కుమార్ సింగ్, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పి.ఎస్.నరసింహ

"న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్రతపై తీర్పులు, సమావేశాలు, రాజ్యాంగ చర్చల్లో తరచూ మాట్లాడుతుంటాం. అయితే ఈ వ్యవస్థ స్వతంత్రతకు మౌలిక వసతులు ఐచ్ఛికం కాదు.. అత్యవసరం" అని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. చెల్లాచెదురుగా ఉండే ఇరుకిరుకు భవనాల్లో హైకోర్టు నిర్వహణ ఇబ్బందికరమేనన్నారు. హైదరాబాద్‌లో 100 ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న హైకోర్టు సముదాయం పూర్తయితే అన్ని కార్యకలాపాలు ఒకేచోట నుంచి సమగ్రంగా నిర్వహించవచ్చని తెలిపారు. కోర్టు హాళ్లు, కార్యాలయాలు, నివాసాలు, శిక్షణ కేంద్రాలన్నీ ఒకేచోట ఏర్పాటవుతున్న ఈ హైకోర్టు భవనం వల్ల న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్రత బలపడుతుందని పేర్కొన్నారు. రాజేంద్రనగర్ బుద్వేలులో ఆదివారం నూతన హైకోర్టు ప్రాంగణంలో జోన్-2 కింద న్యాయమూర్తుల నివాస గృహ నిర్మాణాలకు సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ పి.ఎస్.నరసింహ, జస్టిస్ ఎస్.వి.ఎన్.భట్టి, జస్టిస్ ఉజ్జల్ భూయాన్, జస్టిస్ ఆలోక్ అరాధే, రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అపరేశ్‌కుమార్ సింగ్‌లు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత హైకోర్టు భవనం చారిత్రకమైనదే అయినప్పటికీ అవసరాలకు చాలడంలేదన్నారు. న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 24 నుంచి 42కు పెరిగిందని, రాబోయే 50 నుంచి వందేళ్ల పాటు అవసరాలకు తగ్గ మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరి అన్నారు. 2009లో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంతో కొత్త హైకోర్టు నిర్మాణానికి నిర్ణయం తీసుకున్నా కార్యాచరణలోకి రాలేదన్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రధాన న్యాయమూర్తులు, బార్ అసోసియేషన్, బార్‌కౌన్సిల్ ప్రతినిధులు.. ప్రతి దశలోనూ కొత్త హైకోర్టు నిర్మాణం కోసం తమ గళాన్ని వినిపిస్తూనే ఉన్నారని, చివరికి ప్రస్తుత ప్రభుత్వం 100 ఎకరాలతో పాటు రూ.2,500 కోట్లకు పైగా నిధులు కేటాయించడంతో.. గ్లోబల్ టెండర్ల ద్వారా నిర్మాణ ప్రక్రియ ప్రారంభమైందన్నారు. దీంతో 17 ఏళ్ల ప్రయత్నాలు సాకారమయ్యాయన్నారు. శంకుస్థాపనలకు ఇక్కడికి రావడం కేవలం లాంఛనం కాదని, రాజ్యాంగ విధి అన్నారు. ఈ హైకోర్టు భవనం పూర్తయితే దేశంలోనే అన్ని వసతులతో ఆదర్శంగా నిలిచే మొదటిదవుతుందన్నారు. 60 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో చేపట్టే జోన్-2లో 57 కట్టడాలుంటాయన్నారు.

జస్టిస్ సూర్యకాంత్‌తో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మాటామంత

ప్రస్తుతం జరుగుతున్న శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని వేడుకగా జరుపుకొంటున్నామని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పి.ఎస్.నరసింహ పేర్కొన్నారు. ఆయన తెలుగులో ప్రసంగాన్ని ప్రారంభిస్తూ భూమి, నిధులు ఇచ్చిన సీఎం ఇంకా అవసరమైతే ఇస్తామంటున్నారన్నారు. గతంలో ఓ న్యాయవాది కోర్టుకు వస్తే పార్కింగ్ కోసం అరగంట కష్టపడి అటు ఇటూ తిరగాల్సి వచ్చేదన్నారు. జడ్జీల విధులు ఒత్తిడితో కూడుకున్నవని, అందువల్ల ఆహ్లాదకర వసతులు అవసరమని, ఇవి ఇక్కడ అందుబాటులోకి రానున్నాయన్నారు. సుప్రీంకోర్టులో మరో న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.వి.ఎన్.భట్టి తెలుగులో మాట్లాడుతూ భవనాలు, భవంతులు, అందులో ఉండేవారి గురించి మాట్లాడుకోవాలని.. ఇక్కడ అన్నీ బాగున్నాయన్నారు. తాను 30 ఏళ్ల చిన్నవాడినైతే బాగుండేదన్నారు. యువతరం అదృష్టవంతులని, అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన భవనం అందుబాటులోకి వస్తోందని, బాధ్యతగా పనిచేయాలన్నారు. సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఉజ్జల్ భూయాన్ మాట్లాడుతూ న్యాయం అందించడానికి మౌలిక వసతులు ప్రధానమని పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు మరో న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఆలోక్ అరాధే మాట్లాడుతూ.. తాను తెలంగాణ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఉన్న సమయంలో ప్రభుత్వం 100 ఎకరాలు కేటాయించిందన్నారు. ఈ పనుల్లో భాగస్వామి అయినందుకు ఆనందంగా ఉందన్నారు. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అపరేశ్ కుమార్ సింగ్ స్వాగతం పలుకుతూ.. న్యాయవ్యవస్థపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఎంతో గౌరవంతో ఉన్నారని, కొత్త హైకోర్టు భవనాల నిర్మాణానికి రూ.2,583 కోటెంల కేటాయించారన్నారు.

గత ఆరు నెలల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 9 జిల్లా కోర్టు సముదాయాలు, కుటుంబ న్యాయస్థానాల నిర్మాణాలకు ప్రభుత్వం సహకారం అందించిందన్నారు. జస్టిస్ పి.శ్యాంకోశీ వందన సమర్పణ చేస్తూ అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణారావు, సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఆర్.సుభాష్‌రెడ్డి, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, అడ్వొకేట్ జనరల్ ఎ.సుదర్శన్‌రెడ్డి, అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ పి.నరసింహాశర్మ, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పల్లె నాగేశ్వరరావు, బార్ కౌన్సిల్ ఛైర్మన్ ఎ.నరసింహారెడ్డి, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సురేందర్‌రెడ్డి, రోడ్లు భవనాల శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి వికాస్‌రాజ్, డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ గోవర్ధన్‌రెడ్డి, న్యాయవాదులు,పాల్గొన్నారు.

నాదర్‌గుల్‌లో రూ.7 వేల కోట్ల భూకుంభకోణం

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నాదర్‌గుల్‌లోని సర్వే నంబర్ 613 (కొత్త సర్వే నంబర్ 119)లో ఉన్న 373 ఎకరాల భూమిలో దాదాపు రూ.7 వేల కోట్ల భారీ స్కాం జరుగుతోందని, ఈ భూములపై కాంగ్రెస్ పెద్దల కన్ను పడిందని అసెంబ్లీలో భారాస డిప్యూటీ ఫ్లోర్‌లీడర్ టి.హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. కబ్జా వెనుక ఉన్నది మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి కుటుంబ సభ్యుల కంపెనీలేనని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే.. కబ్జాదారులను అరెస్టు చేసి, భూములను పరిరక్షించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణభవన్‌లో ఆదివారం బాధిత కుటుంబాలతో కలిసి హరీశ్‌రావు విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. "ఈ భూములను ప్రభుత్వానికి చెందినవిగా డిక్లేర్ చేయాలని ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి ప్రతిపక్షనేత చంద్రబాబు లేఖ రాయగా.. 2007లో నాటి సీఎం వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి వీటిని ప్రభుత్వ భూములుగా అసెంబ్లీలో ప్రకటించి ఏపీఐఐసీకి అప్పగించారు. ఈ భూములు వారసత్వంగా తనవే అని ఒక వ్యక్తి గతంలో న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించగా.. ఆయనకు అనుకూలంగా కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. కానీ రాష్ట్రంలో ఉన్న ల్యాండ్ సీలింగ్ చట్టం ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తికి 373 ఎకరాలు ఉండే అవకాశం లేదు. ఆయన ల్యాండ్ సీలింగ్ యాక్టు డిక్లరేషన్ ఇవ్వకుండా.. ఈ భూములను మూడు కంపెనీలకు విక్రయించారు.

ఈ విక్రయాలు చెల్లవని, ఇది సెక్షన్ 22ఎ కింద నిషేధిత జాబితాలో ఉంటుందని కందుకూరు ఆర్డీవో తేల్చిచెప్పారు. దీనిపై ఆ కంపెనీలు హైకోర్టుకు వెళ్లగా.. ఆర్డీవో నిర్ణయమే సరైనదని, భూముల క్రయవిక్రయాలు చెల్లవని సింగిల్ బెంచ్.. తర్వాత డివిజన్ బెంచ్ (13-10-2022న) స్పష్టం చేశాయి. తర్వాత వాళ్లు సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లినా స్టే రాలేదు కనుక.. హైకోర్టు తీర్పే అమలులో ఉంటుంది. సుప్రీంకోర్టు వద్ద ఈ కేసు ఏప్రిల్ 7న విచారణకు రానుంది. ప్రస్తుతం భూభారతి వెబ్‌సైట్‌లోనూ ఇది ప్రభుత్వ భూమి అని.. ప్రొహిబిటెడ్ ల్యాండ్ అని చూపిస్తోంది. ఇంత స్పష్టంగా కోర్టు తీర్పులు, చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ.. ప్రభుత్వం కొన్ని కంపెనీలకు కొమ్ము కాస్తోంది. ప్రభుత్వ భూముల్లో అడ్డగోలుగా కంచె వేసినా.. హైడ్రా ఎందుకు అడ్డుకోవడం లేదు?" అని హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు.

గ్రామాల అభివృద్ధికి దృష్టి సారించాలి !

రైజింగ్ తెలంగాణ, ట్రీ మిలియన్ ఎకానమీ...ఇవన్నీ వినడానికి బాగానే ఉన్నా..ఆచరణలో పట్టుదల ముఖ్యం. ఎపిలో స్వర్ణగ్రామం, స్వర్ వార్డులు అంటూ కొత్త పేర్లతో ఊదరగొడుతున్నారు. గ్రామాలు లేకుండా అభివృద్ధి సాధ్యం కాదు. ఎంతసేపు పల్లెలను విస్మరించి, పట్టణాలకే పెద్దపీట వేయడం సరికాదు. గ్రామాల అవసరాలను గుర్తించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలం అవుతున్నాయి. నిరంతరంగా ప్రభుత్వంపై ఆధారపడే దుస్థితి నుంచి తప్పించాలి. ఫ్యూచర్ సిటీ, దేశ పురోభివృద్ధి, ఆర్థికంగా బలోపేతంలో పదిశాతం భాగస్వామ్యం అవుతామంటున్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి, గ్రామాలను విస్మరిస్తే అనుకున్న ఫలితాలను సాధించలేరు. గ్రామాలను బలోపేతం చేస్తే పట్టణాలపై ఒత్తిడి తగ్గగలదు. గ్రామాల్లో విద్య,వైద్యం, పారిశుధ్యం, పచ్చదనం వంటివన్నీ ప్రధాన సమస్యలుగా ఉన్నాయి. గత రెండేళ్లుగా గ్రామాలు కునారిల్లాయి. కనీస వసతులు లేవు. గ్రామాల్లో అత్యధిక శాతం అధికార కాంగ్రెస్ ఆధిపత్యంలోనే ఉన్నాయి. రాజకీయాలకు అతీతంగా గ్రామాల అభివృద్ధి విషయంలో అంతా కలసి రావాలి. గ్రామాలను బలోపేతం చేస్తేనే, గ్రామాల ఆర్థిక వ్యవస్థలు బలపడితేనే రాష్ట్రం, తద్వారా దేశం అభివృద్ధి చెందగలదు. అందువల్ల ఇప్పటి నుంచే గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రచించాలి. గ్రామాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసే విధంగా ఆలోచన చేయాలి. గ్రామాల్లో ప్రస్తుతం ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలన్నీ పరిష్కరించలేనివేమీ కాదు. అందువల్ల వెంటనే ఇందుకు కార్యాచరణ చేయాలి. సాగునీరు, తాగునీరు, విద్యుత్ సరఫరా, పారిశుద్యం వట్టి సమస్యలపై ఇరు రాష్ట్రాల సిఎంలు శ్రమించాలి. ఉచిత పథకాలు పెరిగినా కొద్దీ గ్రామాల్లో కూలీల కొరత ఏర్పడుతోంది. పనిచేసే కూలీలు దొరక్క రైతులు నానా అగచాట్లు పడుతున్నారు. అన్నీ ప్రభుత్వం చేస్తుందనే ధోరణి నుంచి ప్రజలు బయటపడేలా చేయాలి. నా గ్రామాన్ని నేనే కాపాడుకోవాలన్న నినాదంతో ముందుకు సాగాలి. సర్పంచ్‌లను అందుకు భాగస్వాములను చేయాలి. అనవసర పథకాలకు వేలకోట్లు తగలేసే బదులు గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసే కార్యాచరణకు నిధులు వెచ్చించాలి. ప్రభుత్వంపై ఆశతో ప్రజలు ఉన్నారని గుర్తించాలి. ఏదో చేస్తారన్న నమ్మకం ఉంది. ఇందిరమ్మ ఇళు కావచ్చు, ఇతర అభివృద్ధికావచ్చు గ్రమాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ముందుకు సాగాలి. ప్రపంచ చిత్రపటంలో తెలంగాణను ముందువరసలో నిలబెడతామంటున్న ముఖ్యమంత్రులు చంద్రబాబు, రేవంత్ రెడ్డిలు గ్రామాలను విస్మరిస్తే ముందుకు సాగలేరు. ప్రధానంగా తాగునీటి సమస్య, వైద్యరంగాలను, విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేయాలి. గ్రామాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేలా కార్యచరణ ఉంటే నిరుద్యోగిత కూడా తగ్గుతుంది. వ్యయసాయాధిరత చిన్న పరిశ్రమలకు ఊతం ఇచ్చే చర్యలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రపంచంలో తెలంగాణకు ముఖ్యంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌కు అత్యధిక ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉన్నది. చారిత్రకంగా, భౌగోళికంగా,ఆర్థికంగా దేశ అభివృద్ధిలో తెలంగాణ అత్యంత కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నది. రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్ అబివృద్ధి ఆధునిక, హైటెక్ రాజధానిగా అభివృద్ధి చెందింది. దేశంలో ప్రధాన మెట్రో సిటీలుగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఢిల్లీ, చెన్నై, ముంబయ్, కలకత్తాల కంటే అనువైన వాతావరణ పరిస్థితులు హైదరాబాద్‌లో ఉన్నాయి. హైదరాబాద్ చుట్టూ తెలంగాన అభివృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణం ఉంది. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేస్తే రాజధానులపై ఒత్తిడి తగ్గుతంది. ప్రధానంగా వ్యవసాయాధారిత పరిశ్రమలతో యువతను గ్రామాలకు

మళ్లించాలి. దాంతో ఆర్థికంగా ఎదుగుదలతో పాటు గ్రామాలు పురోగమిస్తాయి. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవతో ఉజ్వల తెలంగాణ నిర్మాణానికి పూనుకుంటే అది దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది. 2047 నాటి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిర్మించటం విజన్ డాక్యుమెంట్ లక్ష్యం కనుక, మనం వ్యవసాయరంగంలో అగ్రభాగాన ఉన్నాం కనుక వ్యవసాయోత్పత్తులు, అనుబంధ రంగాలను బలోపేతం చేసుకుంటూ పోతే, ఆర్థికంగా ఎదగడానికి దోహదపడగలదు. దీనికోసం ప్రధానంగా సేవలు, పారిశ్రామిక రంగంపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. మద్దతుగా వ్యవసాయ రంగాన్ని ఆధునీకరించాలి. గ్రామాన్ని యూనిట్‌గా తీసుకుని అభివృద్ధికి దోహదపడేలా చేయాలి. అప్పుడే తెలంగాన కల సాకారం కాగలదు. గతంలో లాగా చెట్టుపేరు చెప్పి కాయలు అమ్ముకునే దుస్థితి రాకుండా చూసుకోవాలి. వ్యవసాయ పంటల కొనుగోళ్లను సజావుగా సాగేలా చూడాలి. పంటల విధానంలో మార్పులు రావాలి. ఇవన్నీ జరిగితేనే అనుకున్న అభివృద్ధి సూధ్యం కాగలదు.

సిబిఎస్ఇ త్రిభాషా విధానంపై ఆగ్రహం

ఇది హిందీని రుద్దే కార్యక్రమంగా ఉంది తమిళనాడు సిఎం స్టాలిన్ అభ్యంతరం

చెన్నై: 2026-27 విద్యా సంవత్సరంలో 6వ తరగతి నుండి త్రిభాషా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు సిబిఎస్ఇ తాజాగా ప్రకటించింది. త్రిభాషా విధానంపై తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె స్టాలిన్ శనివారం అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇది ప్రాంతీయ భాషల కంటే హిందీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నివ్వడానికి, ఆ భాషను బలవంతంగా రుద్దడానికి చేసే ప్రయత్నమేనని ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ విధానం సమాఖ్యవాదాన్ని దెబ్బతీస్తుందని, హిందీ మాట్లాడని రాష్ట్రాలను అణచివేస్తుంది. పైగా విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులపై అనవసర భారాన్ని మోపుతుందని స్టాలిన్ ఆరోపించారు. భారతదేశ భాషా వైవిధ్యాన్ని గౌరవించాలని, రాష్ట్రాలవ్యాప్తంగా విద్యార్థుల హక్కులను పరిరక్షించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని స్టాలిన్ కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. కాగా, 'జాతీయ విద్యా విధానం 2020కి అనుగుణంగా సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ (సిబిఎస్ఇ) విద్యార్థులు మూడు భాషల్ని చదవాలని తెచ్చిన కొత్త పాఠ్యప్రణాళిక విధానం నిష్కపటమైన విద్యా సంస్కరణ కాదు. ఇది హిందీని బలవంతంగా రుద్దాలని ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసే ప్రయత్నం. ఇది బిజెపి హిందీని మాపై బలవంతంగా రుద్దుతుంది అన్న ఆందోళనల్ని నిజం చేస్తుంది. భారతీయ భాషలను ప్రోత్సహించే ముసుగులో బిజెపి నేతృత్వంలోని ఎన్‌డిఎ ప్రభుత్వం భారతదేశపు గొప్ప, వైవిధ్యభరితమైన భాషా వారసత్వాన్ని క్రమపద్ధతిలో అణచివేస్తూ, హిందీని ప్రాధాన్యతనిచ్చే కేంద్రీకరణ ఎజెండాను దూకుడుగా ముందుకు తీసుకెళ్తోంది. మూడు భాషల సూత్రం అని పిలిచేది వాస్తవానికి హిందీ మాట్లాడని ప్రాంతాలలోకి హిందీని విస్తరించడానికి ఉద్దేశించిన ఒక రహస్య యంత్రాంగం. కేంద్ర ప్రభుత్వ పాఠ్య ప్రణాళిక విధానం హిందీ మాట్లాడే విద్యార్థులకు నిర్మాణాత్మకంగా ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. నిష్పక్షపాతాన్ని, సమాఖ్యవాదాన్ని, ప్రాంతీయ సమానత్వాన్ని దెబ్బతీస్తుంది' అని స్టాలిన్ ఎక్స్ పోస్టులో విమర్శించారు. ఇలాంటి విధానాలు భారతదేశ భాషా వైవిధ్యానికి ముప్పు కలిగిస్తాయని స్టాలిన్ హెచ్చరించారు. విద్యార్థుల హక్కులు, ప్రాంతీయ గుర్తింపు కోసం నిలబడాలని తమిళనాడులోని ఏఐఎడిఎంకె, దాని ఎన్‌డిఎ మిత్రపక్షాలకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

÷-రిభాషా విధానం వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాల విద్యార్థులను హిందీని నేర్చుకోవడం తప్పనిసరి చేస్తుంది. మరి హిందీ మాట్లాడే రాష్ట్రాల విద్యార్థులు తమిళం, తెలుగు, కన్నడ, మలయాళం, లేదా బెంగాలీ, మరాఠీ వంటి భాషలను కూడా తప్పనిసరిగా నేర్చుకుంటారా? దక్షిణాది రాష్ట్రాల విద్యార్థులకు, ఉత్తరాది రాష్ట్రాల విద్యార్థులకు మధ్య నేర్చుకునే విధానంలో స్పష్టత లేదు. ఈ విధానం ఏకపక్షంగా హిందీని రుద్దడమనే వివక్షాపూరిత స్వభావాన్ని బయటపెడుతుంది. ఈ వైరుధ్యం ఆమోదయోగ్యం కాదు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన్ పాఠశాలల్లో తమిళాన్ని తప్పనిసరి భాషగా చేయడంలో విఫలమైంది. తమిళ భాషను బోధించడానికి తమిళ ఉపాధ్యాయులను నియమించడంలో విఫలమైంది. మరి ఇప్పుడు అదే కేంద్ర ప్రభుత్వం భారతీయ భాషలను ప్రోత్సహించడంపై రాష్ట్రాలకు ఉపన్యాసాలు ఇవ్వాలని చూస్తోందని స్టాలిన్ ఎద్దేవా చేశారు. ఇది భాషల పట్ల కేంద్రం చూపే వైఖరి నిబద్ధత కాదు.. పచ్చి కపటత్వం అని స్టాలిన్ ఎక్స్ పోస్టులో ధ్వజమెత్తారు. మిళనాడు అనేక ఇతర రాష్ట్రాలు లేవనెత్తి చట్టబద్ధమైన, స్థిరమైన ప్రజాస్వామ్యయుతమైన ఆందోళనలను పక్కనపెట్టి, హిందీని రుద్దడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిశ్చయించుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ విధానం సహకార సమాఖ్యవాద సూత్రాలకు విరుద్ధం. లక్షలాది మంది భారతీయుల భాషా గుర్తింపు అవమానించడమే అని స్టాలిన్ అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తమిళనాడులోని తిరు పళనిస్వామి నేతృత్వంలోని ఏఐఏడిఎంకె, దాని ఎన్‌డిఎ మిత్రపక్షాలు ఈ రుద్దకాన్ని అంగీకరిస్తాయా? లేక ఒక్కసారైనా మన విద్యార్థుల హక్కులు, గుర్తింపు, భవిష్యత్తు కోసం నిలబడతాయా? అని స్టాలిన్ ఎక్స్ పోస్టులో ప్రశ్నించారు.

ఆందోళన కలిగిస్తున్న గ్యాస్ కొరత

సంక్షోభంతో హోటల్ పరిశ్రమ కుదేలు

సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి. శ్రీనివాసరావు

పల్నాడు: దేశవ్యాప్తంగా గ్యాస్, ఆయిల్ రంగాలలో ఏర్పడిన సంక్షోభం సాధారణ ప్రజలపై భారంగా మారిందని సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి. శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. గ్యాస్ ధరలు విపరీతంగా పెరిగి, రాష్ట్రంలో బ్లాక్ మార్కెటింగ్ విస్తరించిందని, చిన్న హోటళ్లు, టిఫిన్ సెంటర్లు, వీధి వ్యాపారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని విమర్శించారు. పల్నాడు జిల్లా కేంద్రమైన నరసరావుపేట లోని సీపీఎం జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో శ్రీనివాసరావు గ్యాస్ సంక్షోభంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.జీవనోపాధి కోల్పోయిన యువకులు, కార్మికులు రోడ్డున పడే పరిస్థితి ఏర్పడిందని తెలిపారు. అధికారులు మార్కెట్లో గ్యాస్ అందుబాటులో ఉందని చెబుతున్నా, వాస్తవానికి అది సామాన్య ప్రజలకు అందడం లేదని విమర్శించారు. కృష్ణా-గోదావరి బేసిన్‌లో పుష్కలంగా గ్యాస్ వనరులు ఉన్నప్పటికీ, ప్రైవేట్ కంపెనీలు రోజుకు సుమారు 21 వేల టన్నుల గ్యాస్‌ను తవ్వి ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలిస్తున్నాయని, రాష్ట్రానికి మాత్రం సరిపడా సరఫరా జరగడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర అవసరం రోజుకు కేవలం 4 వేల టన్నులే అయినప్పటికీ, ఆ అవసరాన్ని కూడా తీర్చకపోవడం అన్యాయమని అన్నారు. దీనివల్ల విదేశాల నుంచి అధిక ధరలకు గ్యాస్ దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వస్తోందని, ఆ భారాన్ని వినియోగదారులపై మోపుతున్నారని పేర్కొన్నారు. కృష్ణా-గోదావరి బేసిన్ గ్యాస్‌ను స్థానికంగా పైప్‌లైన్‌ల ద్వారా పీఎన్‌జీగా సరఫరా చేస్తే, గృహాలకు తక్కువ ధరకే గ్యాస్ అందుబాటులోకి వస్తుందని, ఇది సామాన్య ప్రజలకు, చిన్న వ్యాపారులకు పెద్ద ఊరట కలిగిస్తుందని వివరించారు. నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే జోక్యం చేసుకుని అసెంబ్లీలో తీర్మానం ఆమోదించి, రాష్ట్రానికి న్యాయమైన గ్యాస్ వాటాను సాధించేందుకు కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలని డిమాండ్ చేశారు. మా గ్యాస్-మా హక్కు' నినాదంతో వామపక్ష పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలతో కలిసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రకటించారు. మొదటిగా రాజమండ్రిలో భారీ ప్రజాసభ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే ప్రజా మద్దతుతో ఉద్యమాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

మేడారం పూజారి కుమారుడికి పరామర్శ

ఘటనకు మంత్రులదే బాధ్యతన్న మధుసూధనాచారి

వరంగల్:మేడారం గద్దెల వద్ద గతనెల 25న జరిగిన ప్రమాదానికి మంత్రులు సీతక్క, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కొండా సురేఖ బాధ్యత వహించి తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని తెలంగాణ శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత సిరికొండ మధుసూదనాచారి , ములుగు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి బడే నాగజ్యోతి డిమాండ్ చేశారు. హన్మకొండలో ప్రైవేటు హాస్పిటల్‌లో చికిత్స పొందుతున్న సమ్మక్క పూజారి కుమారుడు యువన్‌ను వారు పరామర్శించారు. బాలుడి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం కారణంగా బాలుడికి తీవ్ర నష్టం జరిగిందని తెలిపారు. మంత్రి సీతక్క వచ్చి పరామర్శించి రూ. 10వేలు చేతిలో పెట్టి వెళ్లి ఇప్పటి వరకు పట్టించుకోలేదని ఆరోపించారు. మంత్రులు ఇప్పటివరకు బాలుడిని ఆదుకునేందుకు ముందుకు రాకపోవడంపై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బాలుడికి అయ్యే వైద్య ఖర్చులన్నీ ప్రభుత్వమే భరించి, అతడి భవిష్యత్ కోసం కోటి రూపాయలు నష్టపరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధితుడి తల్లిదండ్రులకు ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని కోరారు. వీరివెంట ఎట్టి జగదీష్, మాజీ జడ్పీటీసీ రామాసహాయం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్, ఈసం రామ్మూర్తి, మాజీ మదరి రామయ్య, కేయూ బీఆర్ఎస్వీ నాయకులు కొనుకంటి ప్రశాంత్, తాడ్వాయి మండల యూత్ అధ్యక్షులు కోట సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత ఫోన్లో కాకుండా మైదానంలో గడపాలి..

ప్రభుత్వాలకు ధీటుగా క్రికెట్ మైదానాన్ని నెలకొల్పడం అభినందనీయం.

కేశాపూర్ లో గ్రౌండ్ ను ప్రారంభించిన అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా...

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

యువత తమ సమయాన్ని ఫోన్లో కాకుండా మైదానంలో గడపాలని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్త తెలిపారు. కేశాపూర్ లో వైద్యులు అభినవ్, కిరణ్ కుమార్, చైతన్య కుమార్, ప్రశాంత్ రెడ్డి లు ఏర్పాటు చేసిన రాకెట్స్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ ను ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...కేవలం వైద్యమే కాకుండా యువత కోసం క్రికెట్ మైదానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమన్నారు. అయితే ఆశించిన స్థాయిలో సౌకర్యాలు లేకవడం క్రీడాకారులకు శాపంగా మారిందనన్నారు. జిల్లాలో ఎటువంటి సౌకర్యాలు లేకున్నా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆయా క్రీడా అంశాల్లో రాణిస్తున్న క్రీడాకారులు ఎందరో ఉన్నారన్నారు. ప్రభుత్వాలు మారుతున్నాయి కానీ...జిల్లాలో మాత్రం స్టేడియం లేకపోవడం శోచనీయమన్నారు. ఇప్పటికే తాను స్టేడియం విషయం అనేక సార్లు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లానని గుర్తు చేశారు. అలాగే యువత డ్రగ్స్, మద్యం వైపు కాకుండా క్రీడల వైపు దృష్టి సారించాలన్నారు. అలాగే అన్ని పార్టీల నాయకులు కలిసి కట్టుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ తాహెర్ బిన్, నగర మేయర్ ఉమారాణి, డీసీ పీ బస్వారెడ్డి, కేశాపూర్ సర్పంచ్ గంగాధర్, డాక్టర్ మోతీలాల్, బీజేపీ కార్పొరేటర్ లు మఠం పవన్, బంటు ప్రీతి ప్రవీణ్, జ్యోతి మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంగు శ్రీనివాస్ ప్రతిభకు..

"రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతి".

- మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్య నాయుడు చేతుల మీదుగా స్వీకరణ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

ఈనాడు జిల్లా స్టాఫ్ ఫోటోగ్రాఫర్ ఇంగు శ్రీనివాస్ ఉత్తమ ప్రతిభకు గాను రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో ప్రథమ బహుమతి అందుకున్నారు. ఆయన తీసిన ఉత్తమ ఫోటోకు గాను ఈ గౌరవం దక్కింది. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్య నాయుడు చేతుల మీదుగా అవార్డును స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖులు, ఫోటోగ్రఫీ రంగానికి చెందిన నిపుణులు హాజరై శ్రీనివాస్ ప్రతిభను అభినందించారు. ఆయన ఫోటోలోని సృజనాత్మకత, సామాజిక సందేశం జ్యూరీని ఆకట్టుకోవడంతో ప్రథమ బహుమతి లభించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

"వారాహి మాత" మహిమ గొప్పది.

ఆలయం భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ.

వారాహి మాత కరపత్రాల ఆవిష్కరణ.

పాల్గొన్న ఆలయం ధర్మకర్త మంచాల జ్ఞానేందర్.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్ :

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా చేతుల మీదుగా వారాహి మాత ఆలయానికి సంబంధించిన కరపత్రాలు ఆదివారం ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ధర్మకర్త మంచాల జ్ఞానేందర్ తో పాటు ఆయన మిత్రులు ధన్పాల్ చందు, నరేందర్, కుమార్ దాస్ పాల్గొన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక ప్రాచుర్యం లక్ష్యంగా ఈ కరపత్రాలను రూపొందించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, "వారాహి మాత ఆలయం భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఈ కరపత్రాలు ఆలయ మహత్యాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లే ముఖ్యమైన సాధనంగా నిలుస్తాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆలయాన్ని సందర్శించి మాత ఆశీర్వాదం పొందాలి" అని పేర్కొన్నారు. ఈ బ్రోచర్లలో ఆలయ చరిత్ర, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు వంటి పూర్తి వివరాలు పొందుపరచినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. భక్తులకు అవసరమైన సమాచారం అందించడమే కాకుండా ఆలయంపై అవగాహన పెంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయని చెప్పారు.

ఫొటో జర్నలిజం ప్రజాస్వామ్యానికి కళ్ళు..

మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి

ఎం. వెంకయ్యనాయుడు.

వేగుచుక్క న్యూస్,హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5:

జర్నలిజం ఒక మహావృక్షమైతే అందులో ఫొటో జర్నలిస్ట్‌లు ప్రాణం లాంటి వారని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. ఫొటో జర్నలిజం ప్రజాస్వామ్యానికి కళ్ల లాంటిదని, దీనిని అందరూ కాపాడుకోవాలని సూచించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫొటో జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (టి.ఎస్.పి.జె.ఏ) ఆధ్వర్యంలో '23వ ఉత్తమ ఫొటో జర్నలిస్ట్- 2025 అవార్డుల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమం హైదరాబాద్, నాంపల్లిలోని తెలంగాణ రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ కార్యాలయంలోని ఆడిటోరియంలో ఆదివారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి టి.ఎస్.పి.జె.ఏ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అనుమల్ల గంగాధర్ అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా ఎం. వెంకయ్య నాయుడుతో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాసరెడ్డి, మాజీ మంత్రి పొన్నాల లక్ష్మయ్య, ఐ.ఎన్.టి.యు.సి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్య ఉపాధ్యక్షులు మొగుళ్ళ రాజిరెడ్డి, ఐజెయు జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు సరేందర్ రెడ్డి, టియు డబ్ల్యూజే అధ్యక్షులు కె. విరాహత్ అలీ, ప్రధాన కార్యదర్శి రాం నారాయణ తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఫొటోగ్రఫీలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన ఫొటోజర్నలిస్టుల ప్రథమ బహుమతిని ఇంగు శ్రీనివాస్ (ఈనాడు, నిజామాబాద్), రెండవ బహుమతి ఎ.క్రిష్ణ (హాన్స్ ఇండియా, హైదరాబాద్), తృతీయ బహుమతి జి. బాలస్వామి (సాక్షి, హైదరాబాద్)లకు బహుమతులు అందజేశారు. అలాగే మరో పది మంది ఫొటో జర్నలిస్టులు ఎన్. రాజేష్ (సాక్షి, హైదరాబాద్), జి. శ్రీనివాస్ (నమస్తే తెలంగాణ, హైదరాబాద్), ఎ.జాన్ (సాక్షి, హైదరాబాద్), ఆర్.రాజు (సాక్షి, ఖమ్మం), పి. వాసప్రసాద్ (సాక్షి, వరంగల్), ఎం.శ్రీనివాస్ (ది హన్స్ ఇండియా, నల్లగొండ), జి. వేణుగోపాల్ (సాక్షి, జనగాం),ఎం. అనిల్ కుమార్ (ఆంధ్రజ్యోతి, హైదరాబాద్), వీరగోని. రాజనికాంత్ గౌడ్ (నమస్తే తెలంగాణ, హైదరాబాద్), ఎ. జ్వల కోటేశ్వర్ రావు (ఆంధ్రజ్యోతి, హైదరాబాద్) అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. రిపోర్టర్ కలం పెడితే, ఫొటో జర్నలిస్టు కళను బందిస్తారన్నారు. తాను 1964లో ఎబివిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఉన్నప్పటి నుంచి ఫొటో జర్నలిస్టులతో అనుబంధం ఉందన్నారు. ప్రపంచంలో బాషాలు ఎన్నైనా ఉండోచ్చు కానీ, ఏ బాషతో సంబంధం లేకుండా ఉండేది కేవలం ఫొటోగ్రఫీ మాత్రమేనని గుర్తు చేశారు. వంద మాటల పెట్టు ఒక ఫొటో రూపం అని అభివర్ణించారు. ఒక వ్యాసం చెప్పలేని భావాన్ని ఒక ఫొటో చెబుతుందన్నారు.

మీడియా అకాడమీ చైర్మన్

కె.శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గతంతో పొల్చితే ప్రస్తుత జర్నలిజంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయన్నారు. ప్రస్తుత 'ఎఐ టెక్నాలజీ' అన్ని రంగాలకు చాలా ఉపయోగకరంగా మారిందని, ముఖ్యంగా వైద్య రంగంలోచాలా మార్పులు తీసుకొచ్చిందని తెలిపారు. ఫొటో జర్నలిస్ట్ కూడా ఒక సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుని, ప్రస్తుత ఎఐ రంగంలో ఎలా ముందుకెళ్లాలో చర్చించుకుందామని సూచించారు. పొన్నాల లక్ష్మయ్య మాట్లాడుతూ అక్షర సత్యానికి ఊపిరి పోసే సాధనమే ఫొటో జర్నలిజం అని అన్నారు. ఐజెయు స్టీరింగ్ కమిటీ సభ్యులు దేవులపల్లి అమర్ మాట్లాడుతూ, నేరుగా తీసిన ఫొటోలోని సహజతత్వం, కృత్రిమంగా చిత్రీకరించిన చిత్రాలకు ఉండబోదన్నారు.

ఈ పేస్టుతో దంతాలు తెల్లగా మారతాయట..

దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో టూత్‌పేస్ట్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. దీని కోసం కాస్ట్లీ టూత్ పేస్ట్, పౌడర్ వంటివి వాడాల్సిన పనిలేదు. దంతాల సమస్య రాకుండా ఉండేందుకు మళ్ళీ డెంటల్ హాస్పిటల్స్‌కి వెళ్తాం. దంతాలు స్ట్రాంగ్, హెల్దీగా ఉండాలంటే దానికి కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. ఈ మధ్యకాలంలో వచ్చే టూత్‌పేస్టులు, పౌడర్స్ కెమికల్స్‌తో తయారవుతున్నాయి. వీటి బదులు ఇంట్లోనే మనం నేచురల్‌గా పేస్ట్, పౌడర్స్ తయారు చేయొచ్చు. అదెలానో తెలుసుకోండి.

కావాల్సిన పదార్థాలు.. ఈ పౌడర్ తయారు చేసేందుకు మూడు పదార్థాలు అవసరం. అవి పటిక, లవంగాలు, బేకింగ్ సోడా కావాలి. వీటితో పేస్టుని ఈజీగా తయారు చేయొచ్చు.

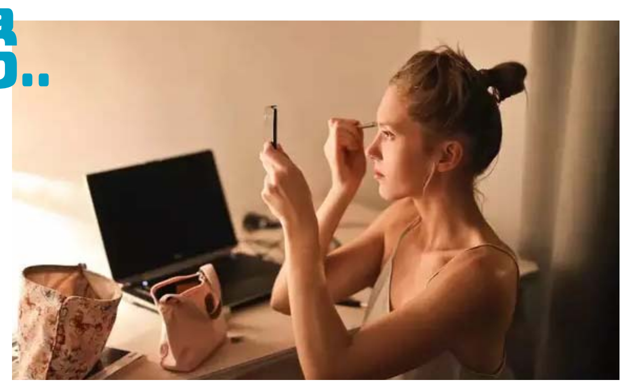
తయారీ విధానం.. ముందుగా పాన్ పెట్టి వేడి చేయాలి. ఇందులో పటిక వేసి వేడి చేయాలి. ఇది కరగనివ్వాలి. ఇప్పుడు దీనిని మిక్సీ జార్‌లో వేయాలి. పాన్‌లో ఆరు నుంచి ఎనిమిది లవంగాలు వేసి వేయించాలి. వీటిని గ్రైండర్‌లో వేసి రెండింటినీ మెత్తగా మిక్సీ పట్టాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమంలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల బేకింగ్ సోడా వేసి కలపాలి. దీనిని జార్‌లో స్టోర్ చేసి వాడుకోవచ్చు.

ఈ టూత్‌పేస్టుతో లాభాలు.. ఈ పేస్టుని వాడడం వల్ల క్యావిటీస్ తగ్గుతాయి. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీంతో పళ్ళు తోమితే క్యావిటీస్ తగ్గుతాయి. దంతాల చుట్టూ ఉండే చిగుళ్ళు గట్టి పడతాయి.

చిగుళ్ళ రక్తస్రావం.. ఈ టూత్ పౌడర్ వాడితే చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో వాడే హీలింగ్ గుణాలు, లవంగాలు దంతాలను బలంగా మారుస్తాయి.

దంతాల తెలుపు.. చాలా మందికి దంతాల పసుపు రంగులోకి మారతాయి. మనం తినే ఆహారం కారణంగా పళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారతాయి. అలాంటి సమస్యని దూరం చేసేందుకు బేకింగ్ సోడా దంతాలను తెల్లగా మారుస్తాయి. వీటితో పాటు.. ఈ పేస్టుని వాడడం వల్ల మన దంతాల్లో పేరుకుపోయిన సూక్ష్మక్రిములని దూరం చేసి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బేకింగ్ సోడా నురగని తీసుకొస్తుంది. అందుకే ఈ పేస్టుని వాడొచ్చు. దీని వల్ల దంతాలలో ఉన్న సూక్ష్మ క్రిములు దూరమవుతాయి. ఈ పేస్టులో లవంగాల గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్‌ని దూరం చేసే యాంటీ సెప్టిక్‌గా పనిచేస్తాయి. ఈ కారణంగానే చాలా బ్రాండెడ్ టూత్‌పేస్టు, మౌత్ వాషెస్‌లో లవంగాలు వాడతారు. మీరు ఎప్పుడు ఫుడ్ తిన్నా ఉదయం, సాయంత్రం రెండు సార్లు పళ్ళు తోమడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో మీ దంతాలు క్లీన్ అవుతాయి. దంతాలు పసుపు రంగులోకి మారకుండా ఉంటాయి.

మేకప్ నుంచి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి..



మేకప్ అంటే అమ్మాయిలకు ఎంతిష్టమో స్పెషల్‌గా చెప్పనవరం లేదు. పార్టీలు, ఫంక్షన్స్ ఉన్నప్పుడైతే మేకప్ తప్పని సరి. ఇష్టంతోనే కాదు.. కొందరు వృత్తిలో భాగంగానూ రోజూ మేకప్ వేసుకోవలసి ఉంటుంది. రోజూ మేకప్ వేసుకుంటే.. అది చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మేకప్ ఉత్పత్తుల్లో కెమికల్స్ కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. మేకప్ కారణంగా చర్మం పొడిబారడం, మొటిమలు, వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా రావడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ప్రీ, పోస్ట్ మేకప్ తీసుకుంటే.. మేకప్ నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. చర్మాన్ని మేకప్ నుంచి రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

సరైన బేస్ ఎంచుకోండి.. మీ రు మేకప్ వేసుకునేముందు, చర్మానికి సరైన బేస్ అప్లై చేయడం చాలా ముఖ్యం. పగటిపూట.. ఫౌండేషన్,క్రీమ్‌ను ధరించే ముందు ప్రైమర్ లాంటి ముగింపుని ఇచ్చే మాయిశ్చరైజర్‌లు, సన్‌స్క్రీన్‌లు అప్లై చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సాయంత్రం పూట మేకప్ వేసుకుంటుంటే.. నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్‌లను ఉపయోగించి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం, దాని తర్వాత.. మేకప్ ఎక్కుసేపు ఉండటానికి.. జెల్ ఆధారిత ప్రైమర్‌ను అప్లై చేయండి.

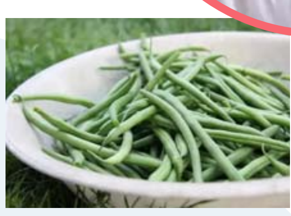
హానికరమైన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి.. మేకప్ ఉత్పత్తులకు రంగు, సువాసన ఇవ్వడానికి వాటిలో విషపూరితమైన కెమికల్స్ వాడే అవకాశం ఉంది. ఈ కెమికల్స్ మీ చర్మానికి హాని చేస్తాయి. మీ మేకప్ ఉత్పత్తులలో హానికరమైన కెమికల్స్ లేకుండా జాగ్రత్తపడండి. పారాబెన్స్, ఫార్మాల్డిహైడ్, పాదరసం, థాలేట్స్, సీసం, సమ్మేళనాలు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థలు, సంతానోత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తాయి. ఈ కెమికల్స్ కారణంగా.. క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. మీరు సాధ్యమైనంత వరకు సహజ ఉత్పత్తులు వాడటానికి ప్రయత్నించండి. మీ చర్మానికి మాత్రమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా సురక్షితమైన మేకప్‌ను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

మేకప్ బ్రష్‌లను శుభ్రం చేయండి.. మేకప్ అప్లై చేయడానికి ఉపయోగించే బ్రష్‌లు, స్పాంజ్‌లు, అప్లికేటర్‌లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ మేకప్ బ్రష్‌లను యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ సబ్బుతో డీప్ క్లీన్ చేయాలి. బ్యూటీ బ్లెండర్ క్లెన్సర్ ఉపయోగించి స్పాంజ్‌లను శుభ్రం చేసుకోవాలి. స్పాంజ్‌లను బ్యూటీ బ్లెండర్ క్లెన్సర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఇవి స్పాంజ్‌ల నుంచి కన్సీలర్, ఫౌండేషన్ మరకలను తొలగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ మేకప్ వేసుకునే వారు.. వారానికి రెండుసార్లు మేకప్ బ్లష్‌లను శుభ్రం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బ్రష్‌లు, స్పాంజ్‌లను ఆరబెట్టడానికి హెయిర్‌డ్రైర్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.

మేకప్ శుభ్రంగా రిమూవ్ చేయండి.. మేకప్‌ను సరిగ్గా రిమూవ్ చేయకపోతే.. చర్మ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మేకప్ తొలగించుకునే క్రమంలో రిమూవర్ ఉపయోగించినా.. గట్టిగా రుద్దుతూ మరీ శుభ్రం చేసుకుంటారు కొంతమంది. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయ్యే ప్రమాదమే ఎక్కువ అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే నెమ్మదిగా తొలగించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో చర్మానికి జిడ్డుగా అతుక్కుపోయిన మేకప్‌ను ముందుగా కరిగించాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మేకప్‌ను తొలగించే క్లెన్సర్లు బయట దొరుకుతాయి. ఒక కాటన్ ప్యాడ్‌పై ఈ రిమూవర్‌ను వేసి ముఖమంతా అప్లై చేయాలి. కాస్త ఎక్కువగా మేకప్ వేసిన భాగంలో ఈ కాటన్‌ని కొన్ని సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మేకప్ కరిగిపోతుంది. అప్పుడు తొలగించడం సులభమవుతుంది. ఆ తర్వాత.. ఒక టీస్పూన్ కొబ్బరినూనెను చేతుల్లోకి తీసుకొని ముఖానికి, మెడకు బాగా పట్టించి 2-3 నిమిషాల తర్వాత కాటన్ ప్యాడ్లతో తుడిచేసుకుంటే సరి. లిప్‌స్టిక్‌ను సైతం కొబ్బరినూనెతో ఇలాగే తొలగించుకోవచ్చు.

తేమనందించండి.. కొన్ని రకాల మేకప్ రిమూవర్స్ చర్మంలోని సహజసిద్ధమైన నూనెల్ని తొలగిస్తాయి. తద్వారా చర్మం పొడిబారిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు మేకప్ తొలగించుకొని, ముఖం శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయడం తప్పనిసరి. ఇక పెదాలకు లిప్‌బామ్, కళ్లకు ఐ క్రీమ్.. వంటివీ ఆయా భాగాల్ని తేమగా ఉంచేందుకు తోడ్పడతాయి.

వండిన తర్వాత మాత్రమే తినాలి..



పచ్చి కూరగాయలు తింటే.. ఆరోగ్యానికి మంచిదా..? ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు తింటే.. మంచిదా? అనే ప్రశ్న చాలామందికి ఉంటుంది. చాలామంది పచ్చికూరగాయల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయనే ఉద్దేశంతో.. పచ్చికూరగాయలు తింటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందనే ఉద్దేశంతో ఉంటారు. కొన్ని కూరగాయలు వండితే.. వాటిలోని పోషకాలు తగ్గుతాయి. అయితే, కొన్ని కూరగాయలు ఉడికిస్తే.. అవి ఆరోగ్యంగా మారతాయి. వాస్తవానికి, అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, వండిన ఆహారంతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన డైట్ అనుసరించే వ్యక్తులు పచ్చి ఆహారాన్ని అనుసరించే వారి కంటే ఎక్కువ పోషకాలను గ్రహించారు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కచ్చితంగా ఉడకబెట్టి తినాలని నిపుణులు అంటున్నారు. పాలకూర.. పాలకూర పోషకాల స్టోర్ హౌస్ అని చెప్పొచ్చు. పాలకూరలో దాదాపు 13 రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ముప్పు నుంచి రక్షిస్తాయి. పాలకూరలో ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ఐరన్, కాల్షియం శోషణను అడ్డుకుంటుంది. ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద విచ్ఛిన్నమవుతుంది, ఇది పోషకాల శోషణను సులభతరం చేస్తుంది. పాలకూర పచ్చిగా తినడం కంటే.. ఉడకబెట్టి తినడమే మంచిది.

చిలగడదుంప.. హార్వర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ప్రకారం, చిలగడదుంపలను ఉడకబెట్టడం వల్ల బీటా-కెరోటిన్ స్థాయిలు ఎక్కువవుతాయి. అంతేకాదు, దీనిలోని పోషకాలు శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించుకుంటుంది. అందుకే చిలగడదుంపను ఉడకబెట్టి తింటేనే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.

పుట్టగొడుగులు.. పుట్టగొడుగులలో ఎర్గోథియోనిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది పుట్టగొడుగులు ఉడికించినప్పుడు విడుదల అవుతుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు "ఫ్రీ రాడికల్స్" విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి శరీర కణాలను రక్షిస్తుంది. గ్రీన్ బీన్స్‌లో లెక్టిన్లు ఉంటాయి, ఇది వివిధ జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వీటిని ఉడికిస్తే.. లెక్టిన్‌లు న్యూట్రల్ అవ్వడమే కాదు.. త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి, యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ మెరుగుపడుతుంది, రుచి కూడా పెరుగుతుంది న్యూట్రిషన్ రీసెర్చ్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. వంకాయను ఉడికిస్తే.. దానిలో పోషకాలు బైల్ యాసిడ్‌లతో కలిసి బంధించబడతాయి. లివర్ కొలెస్ట్రాల్‌ను మరింత సులభంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది.

బియ్యంపిండిని ఇలా అప్లై చేస్తే ఫేస్ గ్లాసీ స్కిన్‌లా మెరుస్తుంది..

పాలు.. ఇవి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే మంచిదని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే, పాలని వాడడం వల్ల అందం కూడా మెరుగవుతుంది. అందులో ముఖ్యంగా బియ్యపిండి. ఈ రెండింటిని కలిపి రాస్తే ఫేస్ క్లీన్ అయి మంచి గ్లో వస్తుంది. అంతే కాకుండా గ్లాసీ స్కిన్ మీ సొంతమవుతుంది. మరి ఈ రెండింటితో కలిపి ఫేస్ మాస్క్‌ని రెడీ చేసుకోవచ్చు.

బియ్యం పిండి.. కొరియన్ స్కిన్ కేర్‌లో రైస్, రైస్ ఫ్లోర్ చాలా ముఖ్యం. ఈ రైస్ పౌడర్‌ని సరైన విధంగా రాస్తే స్కిన్ మెరుస్తుంది. బియ్యం పిండిలో అమినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మంలో తేమని అలానే ్ంచుతుంది. బియ్యం పిండిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని దూరం చేస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల డ్యామేజ్‌ని దూరం చేస్తాయి. ఇది ముడతలని తగ్గిస్తుంది.

పాలు.. పాలలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చేస్తాయి. పాలు మంచి హైడ్రేటర్. చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతాయి. చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే ముఖానికి పాలు రాయాలి. పాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మంపై ముడతలు, వయస్సు తాలుకూ మచ్చల్ని తగ్గిస్తాయి. పాలలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్‌ని దూరం చేస్తాయి. పాలలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సూర్యుని నుంచి వచ్చే హానికర యూవీ కిరణాల నుండి చర్మాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మొటిమలు వంటి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి.

మాస్క్ ఎలా చేయాలంటే.. ఈ మాస్క్ ఎలా చేయాలంటే ముందుగా గ్లాసు పాలు తీసుకోండి. ఫ్యాట్ మిల్క్ అయితే మంచిది. ఆ తర్వాత ఓ గిన్నెలో మూడు టీ స్పూన్ల బియ్యపిండి వేసి సరిపడా పాలు వేసి వేడి చేయాలి. ఇది చక్కగా క్రీమ్ అయ్యే వరకూ అలానే ఉంచండి. కలుపుతూనే ఉండాలి. అడుగంట కుండా చూసుకోండి. ఇప్పుడు ముఖాన్ని క్లీన్ చేసి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత క్లీన్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మచ్చలు తగ్గి చర్మాన్ని గ్లాసీ స్కిన్ ఉండేలా చేస్తుంది. అయితే, మీకు ఏదైనా అలర్జీ ఉంటే ముందుగా స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ని కలిసి సలహా అడగాలి. అదే విధంగా మీరు ప్యాచ్ టెస్ట్ చేశాకే ఈ ప్యాక్ ట్రై చేయడం మంచిది. మీకు ఓకే అనుకుంటే ప్యాక్ అప్లై చేసి క్లీన్ చేయండి.

పిల్లల్ని ఇలా చదివిస్తే ఫుల్ మార్కులొస్తాయి..

చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లలు ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలని ఆరాటపడతారు. అందుకోసం పిల్లల్ని ఇంట్లో చదివిస్తారు. ఇంట్లో పిల్లలు బాగా చదివినా పిల్లలకి పరీక్షల్లో ఎక్కువ మార్కులు రావు. దాంతో పిల్లలకి పరీక్షలంటే పెద్దలే ఎక్కువగా భయపడతారు. ఎగ్జామ్స్ డేట్ వచ్చినప్పట్నుంచి ఎగ్జామ్స్, రిజల్ట్ టైమ్ వరకూ వారు పడే టెన్షన్ అంత ఇంత కాదు. అలాంటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే కచ్చితంగా పిల్లలు ఎగ్జామ్స్‌లో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటారు.

క్రమశిక్షణ.. పిల్లలు మార్కులు తెచ్చుకోవాలంటే బాగా చదివితే సరిపోదు. పిల్లలకి క్రమశిక్షణ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అది వారి బ్రెయిన్‌పై కూడా ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. దీని వల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగ్గా చేస్తుంది. అదే విధంగా, ప్రతి పనికి ఓ టైమ్పెట్టండి. చదవడానికి ఓ టైమ్, తినడానికి ఓ టైమ్ ఆడుకోవడం, నిద్రపోవడం, ఇలా ప్రతి పనికి ఓ పని పెట్టండి. దీని వల్ల వారు నేర్చుకున్న ప్రతి ఒక్క పనిని కచ్చితంగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు.

గోల్.. పిల్లలకి చిన్నతనం నుంచి మంచి లక్ష్యాలు ఉండేలా చూసుకోండి. వారి అభిరుచి ఏంటో తెలుసుకుని వారు ఏమనుకోవాలనుకుంటున్నారో కనుక్కుని అందుకు తగ్గట్లుగా వారు ఎదిగేలా మీరు వారిని ట్రెయిన్ చేయండి. ఆయా రంగాల్లో ఎక్స్‌పర్ట్స్ గురించి చెప్పడం, వారి గోల్స్ రీచ్ అవ్వడానికి ఏమేం చేశారో తెలియజేయాలి. దీని వల్ల వారికి ముందు నుంచే సరైన అవగాహన ఉంటుంది

టైమ్.. టైమ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. మనం ఎంత బాగా టైమ్‌ని వాడితే రిజల్ట్ అంత బావుంటుంది. అంతే కానీ, ఎక్కువసేపు చదివితే ఎక్కువగా మార్కులు వస్తాయని అనుకోవద్దు. కచ్చితంగా వారికి మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. వారికి కొంత సమయం చదవాలి. కొద్దిసేపు బ్రేక్ తీసుకోండని చెప్పండి. ఈ లోపు వారు ఏమేం చదువుకోవాలో ముందుగానే ఓ టైమ్‌ని ప్రిపేర్ చేసుకుంటారు...

మంచి వాతావరణం.. పిల్లలు మంచి ప్రశాంత వాతావరణంలో చదువుకునేలా చూడండి. వారు చదువుకునేటప్పుడు ఎలాంటి శబ్దాలు, గొడవలు లేకుండా చూడండి. దీంతో వీరు ఏకాగ్రత కోల్పోకుండా చదువుకుంటారు. పిల్లలు చదివేటప్పుడు ఎక్కువ సౌండ్ లేకుండా చూడండి.

షార్ట్ కట్స్.. నేటి కాలంలో ఇంటర్నెట్‌లో షార్ట్‌కట్స్ గురించి చెబుతున్నారు. ఇది ముందుగా మీరు తెలుసుకుని ఈజీగా వారు అర్థమయ్యే విధంగా షార్ట్ కట్స్ ఉపయోగించేలా చూడండి. దీంతో వారు త్వరగా మర్చిపోరు. పరీక్షల్లో కూడా మార్కులు ఎక్కువగా వస్తాయి.

పెరుగులో కలిపి తింటే బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుందట..

పెరుగులో ఈ పొడి కలిపి తింటే బెల్లీ ఫ్యాట్, బరువు తగ్గుతుందట..

పెరుగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. రెగ్యులర్‌గా వీటిని తినడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే, పెరుగు తినడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు కూడా తగ్గుతారు. దానికోసం పెరుగులో జీలకర్ర కలిపి తింటే చాలా మంచి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అసలు ఇది ఎలా పనిచేస్తుందో చూద్దాం.

పెరుగు, జీలకర్ర.. పెరుగు, జీలకర్రని ప్రతి ఒక్కరూ ఇళ్ళల్లో వాడతారు. ఇవి రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివే. పెరుగులో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కొవ్వుని బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. జీలకర్రలో జీవక్రియలో బలంగా చేసి ఫ్యాట్‌ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే జీలకర్ర నీరు తాగడం మంచిది. పెరుగు, జీలకర్రని కలిపితే అందులోని పోషకాలు రెట్టింపు అవుతాయి. అందుకే కొద్దిగా పెరుగులో కొద్దిగా జీలకర్ర వేయాలి. దీనిని అలా అయినా వేయొచ్చు. లేదా పొడిలా చేసి వేయాలి. రెండు వేర్వేరు తినడం కంటే రెండింటిని కలిపి తింటే చాలా వరకూ బరువు తగ్గుతారని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అధ్యయనంలో తేలింది. పెరుగులో జీలకర్రని కలిపితే ఫ్యాట్ ముఖ్యంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచే ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ని తగ్గించడంలో కూడా ఇది మంచిది. ఇది డయాబెటిస్‌ని తగ్గిస్తుంది. వీటి కారణంగానే బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి, పెరుగు జీలకర్ర వీటిని తగ్గిస్తాయి.

జీర్ణక్రియ.. ఈ రెండింటిని కలిపి తింటే జీర్ణ సమస్యలకు కూడా దూరమవుతాయి. పెరుగు మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతుంది. ఈ రెండూ గ్యాస్ అసిడిటీ సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. పెరుగు జీర్ణమవ్వడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందుకే రాత్రుళ్ళు పెరుగు తినకుండా ఉండడం మంచిదని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే, ఇందులో జీలకర్ర కలిపి తింటే త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ముఖ్యంగా జీలకర్ర పొడిని కలిపి తింటే మంచిది.