

మొదటిపేజి తరువాయి

కూటమి పాలనలో డ్వైక్తా మహిళలకు అన్యాయం

అమరావతి : వైసీపీ ఆధిపతే, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఏపీలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. ద్వైక్తా మహిళలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకపోవడం వల్ల గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బతిందోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ మేరకు గురువారం ఢ్వైక్టర్ వేదికగా ఆయన స్పందించారు. ద్వైక్తా మహిళలకు రుణాలు అందిస్తే వారికి ఆర్థిక స్వావలంబన కలగడమే కాకుండా, ఉత్పాదక రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టే అవకాశం ఉంటుందని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో స్వయం సహాయక గ్రూపు రుణాలపై వడ్డీ రాయితీ పరిమితిని రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షలకు పెంచుతామని హామీ ఇచ్చి, ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం చేతరితేసిందని జగన్ విమర్శించారు. ఈ హామీని అమలు చేయకపోవడం వల్ల మహిళలు ఏటా రూ.3 వేల కోట్ల చొప్పున రెండేళ్లకు రూ.6 వేల కోట్ల ప్రయోజనాన్ని కోల్పోయారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమ హయాంలో ద్వైక్తా మహిళలకు వడ్డీ రాయితీ కింద రూ.4,969 కోట్లు చెల్లించామని, ఆనకా, చేయూత వంటి పథకాల ద్వారా ఆర్థికంగా అందగా నిలిచామని జగన్ గుర్తుచేశారు. పెంచిన రుణ పరిమితి సంగతి అటుంచి, ప్రస్తుతం ఉన్న వడ్డీ రాయితీ పథకానికి కూడా మద్దతు ఇవ్వకుండా కూటమి సర్కార్ నిర్బీర్యం చేసిందని ఆయన మండిపడ్డారు.

ఉండవల్లి జోన్-11లో

రూ.426 కోట్ల పనులకు ప్రభుత్వం ఆమోదం

ఎన్టీపీ ఏర్పాటు, ఆమెస్కో ఫ్లాంట్షన్ పనులను ఈ ప్యాకేజీలో భాగంగా అమలు చేయనున్నారు. అమరావతి ల్యాండ్ ఫూలింగ్ లేఅవుట్ల అభివృద్ధికి అవసరమైన ఈ పనులను ప్యాకేజీ-38 కింద చేపట్టనున్నారు. ఎల్-1 బిడ్డర్గా ఎంపికైన ఎన్టీసీ లిమిటెడ్కు పనులను కేటాయించేందుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. అంచనా వ్యయం రూ.409.78 కోట్లు ఉండగా, 4.07 శాతం అధిక టీడీకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ కాంట్రాక్టుకు రెండేళ్ల డిఫెక్ట్ లయిబిలిటీ పీరియడ్ను నిర్దేశించింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి జూన్ 19న జరిగిన ఏపీసీఆర్‌డీఏ అథారిటీ సమావేశంలో తీర్మానం నెం.669/2026 ఆమోదం పొందింది. అనంతరం ప్రభుత్వం జీఓ ఆర్డీ నెం.777ను జారీ చేస్తూ అధికారిక ఉత్తర్వులు విడుదల చేసింది. పనుల అవార్డు జారీ చేసేందుకు ఏపీసీఎల్ సీఎండికి అధికారాలను అప్పగించింది. ఉండవల్లి ప్రాంతంలో సమగ్ర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి ద్వారా రాజధాని నిర్మాణానికి మరింత వేగం చేకూరునుంది. ఈ ప్రాజెక్టు అమలుకు అవసరమైన నిధులను ఏపీసీఆర్‌డీఏ సమకూర్చునున్నట్లు ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. రాజధాని అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది.

మూడు రాష్ట్రాల రైతులకు కొత్త ఆశ..

తుంగభద్ర వద్ద రేవంత్ కీలక సందేశం

రాజకీయాలు, వివాదాలు పక్కునబెట్టి రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందుకు సాగుల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. తుంగభద్ర వేదికగా మూడు రాష్ట్రాల మధ్య జరుగుతున్న చర్చలు సాగుకుల ఓటగా సాగుతున్నాయని సీఎం తెలిపారు. ఇదే స్ఫూర్తితో కృష్ణా, గోదావరి నదీ జలాలు పంపకాల సమస్యలకు కూడా శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణకు సంబంధించిన కీలక అంశాన్ని కూడా సీఎం ప్రస్తావించారు. తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు నుంచి చట్టబద్ధంగా రావాల్సిన 10 టీఎంసీల నీరు ఇప్పటికీ రాష్ట్రానికి పూర్తిగా అందడం లేదని పేర్కొన్నారు. రాజ్‌లిలింగం డెవలప్‌డ్ ప్రాజెక్టు (ఆర్‌లీఎస్) పరిధిలోని తెలంగాణ రైతులకు న్యాయం జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ విషయంలో పొరుగు రాష్ట్రాల సహకార భావంతో వ్యవహరించాలని కోరన సీఎం, పరస్పర అవగాహనతో ముందుకు సాగితేనే మూడు రాష్ట్రాల రైతాంగానికి దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం చేకూరుతుందని స్పష్టం చేశారు.

కాంగ్రెస్ పాలనలో జర్నలిస్టులు

అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు

ఉన్న జర్నలిస్టుల పోల్డ్ కాన్సీ, ఇళ్ల స్థలాలు, అదురైన విలేకరులందరికీ కొత్త అక్రిడెన్టీఫిషన్లు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సత్తుపల్లిలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలు, ఇతర హామీలను క్షేత్రస్థాయిలో అమలు చేయడంలో రేవంత్ సర్కార్ పూర్తిగా అిఫలమైందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. “రైతులకు రూ.2 లక్షల ఏకకాల రుణమోపీ అని చెప్పి సగం మందికి చేశారు. రైతు భరోసా, విద్యార్థులకు విద్యా భరోసా కార్డులు అడ్డన్ లేవు. రియల్‌గే్ యువతకు మోగా డీఎస్సీ, జాబ్ క్యాలెండర్, ఉద్యోగాల కల్పన అని చెప్పి సమృద్ధి నెట్లకు ముంచారు” అని విమర్శించారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వ పాలనపై జనం తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు..“ అటు కరెంట్ కోతలు, ఇటు సాగునీటి ఇబ్బందులు చూసి మళ్లీ కేసీఆర్ పాలనను కోరుకుంటున్నారని అన్నారు.

అంతర్జాతీయ విమానాల్లో

‘హబ్ అండ్ నెట్వర్క్’ మోడల్

మరింత సమర్థంగా వినియోగించుకునే అవకాశం ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ చెప్పారు. విమానాల వినియోగ సామర్థ్యం పెరగడంతో పాటు, ప్రధాన విమానాశ్రయాలపై ఉన్న రద్దీ కూడా తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. అత్యంత ముఖ్యంగా, దేశంలోని మరిన్ని ప్రాంతాలను ప్రపంచ అవకాశాలకు దగ్గర చేస్తుందని ప్రధాని తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు. ఈ కొత్త మోడల్ కింద తొలి సేవలు ప్రారంభమైన వారణాసి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని తెలిపారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత పురాతన జీవన నగరాల్లో ఒకటైన వారణాసి భారతీయ నాగరికతకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి, వారసత్వం రెండింటినీ సమన్వయం చేస్తూ ముందుకు సాగాల్సిన తమ దృక్పథానికి వారణాసి ప్రతిబింబమని చెప్పారు. మెర్కటర్ విమాన అనుసంధానం ద్వారా ఈ నగరం ప్రపంచంతో మరింత బలమైన సంబంధాలను ఏర్పరుచుకుంటూనే తన ప్రత్యేకతను కాపాడుకుంటుందని పేర్కొన్నారు.

‘ఈజీ కనెక్ట్’ పేరుతో తొలి సేవలు

ఎయిర్ ఇండియా ‘ఈజీ కనెక్ట్’ పేరుతో ఈ ప్రత్యేక సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. తొలి విమానం ఏబి1111 ఉదయం 9.30 గంటలకు వారణాసి నుంచి బయలుదేరింది. ఈ విమానం ద్వారా దిల్లీకి చేరుకున్న ప్రయాణీకులు అక్కడి నుంచి దుబాయ్, కొలంబో, జెడ్డా, రియాద్, ఫుతైహ్ సహా తొమ్మిది అంతర్జాతీయ గమ్యస్థానాలకు ప్రయాణించే అవకాశం కల్పించారు. ఈ మోడల్ ద్వారా చిన్న నగరాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణీకులు ముందుగా దిల్లీ వంటి ప్రధాన హబ్ విమానాశ్రయాలకు చేరుకుని, అక్కడి నుంచి విదేశీ గమ్యస్థానాలకు సులభంగా వెళ్లగలగుతారు.

యువతకు సినీ, ఏబి రంగాల్లో కొత్త అవకాశాలు..

మంత్రి కందుల దుర్గేష్ కీలక ప్రకటన

జులై నెలలో మోగా ఫిల్మ్ ఫర్వోషాస్ నిర్వహించేందుకు సహజ్‌లను చేస్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు. సినీ పరిశ్రమకు సంబంధించిన 24 కొత్తపైపు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలను చేపట్టునున్నట్లు వెల్లడించారు. ఏబి అకాడమీ ఫిల్మ్ మేకింగ్ ట్రైనింగ్సలపై శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు. 24 కొత్తపైపు శిక్షణకు సంబంధించి జూడోక్స్ సంస్థ రూపొందించిన యాక్టర్ షైన్‌పై సమావేశంలో సమగ్రంగా చర్చించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. యువతకు ప్రపంచ స్థాయి ఫిల్మ్ మేకింగ్‌పై అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. సినీ, మీడియా రంగాల్లో కొత్త ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో క్రిమినల్స్ ఎక్సామిన్ అసోసియేషన్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణను రూపొందించనున్నట్లు మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు.

సికింద్రాబాద్‌లో అగ్నిప్రమాదం..



భవనంలోని పలు అంతస్తులు పొగతో నిండిపోయాయి. భవనంలో ఉన్న వారిని సురక్షితంగా బయటకు తరలించే చర్యలు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఫైర్ సర్కార్స్‌లో మంటలు చెరిచినట్లు అధికారులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గతంలో స్వస్థలోనే కాంప్లెక్స్‌లో భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా మరోసారి అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకోవడంతో భవనంలో ప్రదర్శన ప్రమాణాపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రమాదానికి గల కారణాలపై అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

తుంగభద్ర నది మూడు రాష్ట్రాల్లో లక్షలాది మందికి జీవనోపాధి కల్పిస్తోంది

మొదటిపేజి తరువాయి

కర్ణాటకలోని హోసేపేటలో సూతన గేట్ల ప్రారంభోత్సవం ఆహ్వాదకర వాతావరణంలో సాగింది. కేంద్రమంత్రితో పాటు మూడు రాష్ట్రాల సీఎంలు, నీటిపారుదల శాఖా మంత్రులు, అధికారులు తరలివచ్చారు. ప్రాజెక్టు 17వ గేటును కేంద్రమంత్రి సీఆర్ పాటిల్, 8వ గేటును కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్, 19వ గేటును ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, ప్రాజెక్టు 20వ గేటును తెలంగాణ సీఎం రేవంత్రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పూజలు నిర్వహించారు. శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ముగ్గురు సీఎంలు కలవడం ఓ చరిత్ర : ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. “తుంగభద్ర మూడు రాష్ట్రాల్లో లక్షలాది మందికి జీవనోపాధి కల్పిస్తోంది. ఆరు నెలల్లో 33 గేట్లు అమర్చిన అందరినీ అభినందిస్తున్నా. కేంద్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ నేతృత్వంలో ముగ్గురు సీఎంలు కలవడం ఓ చరిత్ర. కడప, కర్నూలు, అనంతపురం జిల్లాలకు తుంగభద్ర తాగు, సాగు నీరు ఇచ్చింది. ఈ నది లేకపోతే చాలా సమస్యలు వచ్చేవి. జలవనరుల సంరక్షణ, సమగ్ర నీటి నిర్వహణ మనందరి బాధ్యత. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో భారత్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. దేశంలో నదుల అనుసంధానం చేయాలైన బాధ్యత ఉంది. గంగ, కావేరి నదులను అనుసంధానం చేస్తే భారత్ అన్వేషణబలంగా దూసుకెళ్తుంది. సీఆర్ పాటిల్‌కు నదులు అనుసంధానం చేసిన అనుభవం ఉంది. జాతీయ ప్రాజెక్టుగా గోదావరి-కావేరిని కేంద్రం

అనుసంధానం చేయాలి” అని చంద్రబాబు అన్నారు. “తుంగా పానం – గంగా స్నానం ప్రసిద్ధ సామెత. తాగడానికి స్వచ్ఛంగా, తీయగా తుంగా నది ఉంటుంది. బహు పుణ్యానికి గంగా నది గొప్పది. తుంగభద్ర నది, మూడు రాష్ట్రాల్లో లక్షలాది మందికి జీవనోపాధి కల్పిస్తోంది. ప్రాజెక్టులంటే ఆధునిక దేవాలయాల వాటిని పరిరక్షించుకోవాలి. ప్రాజెక్టులు బాగుంటేనే భవిష్యత్తు తరాలకు భరోసా ఉంటుంది. ఆరు నెలల్లో 33 గేట్లు అమర్చిన అందరినీ అభినందిస్తున్నా. సీఆర్ పాటిల్ నేతృత్వంలో ముగ్గురు సీఎంలు కలవడం చరిత్ర. మూడు రాష్ట్రాలకు నాందిగా మారుతుంది. కడప, కర్నూలు, అనంతపురం జిల్లాలకు తుంగభద్ర సాగు, తాగునీరు ఇచ్చింది. తుంగభద్ర లేకపోతే చాలా ప్రమాదం వచ్చేది. జలవనరుల సంరక్షణ, సమగ్ర నీటి నిర్వహణ మనందరి బాధ్యత. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో భారత్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది.” – సీఎం చంద్రబాబు నది జలాల వివాదానికి శాశ్వత పరిష్కారం : తుంగభద్ర నది ఒడ్డున బిజ్జెల వేదికగా జరిగిన ఈ సమావేశం అంతర్రాష్ట్ర నదీ జలాల వివాదానికి శాశ్వత పరిష్కారం చూపిస్తుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి ఆశాంక్షించారు. “తుంగభద్ర గేట్ల పునరుద్ధరణ ముహూర్తం చరిత్రలో నిలిచిపోతుంది. 3 తరాల సమస్యలను 33 గేట్ల పునరుద్ధరణ పరిష్కరించబోతోంది. బిజ్జెల, కర్నూలు, అనంతపురం, పాలమూరు సమస్యలు తీరుస్తుంది. తక్కువ మాట్లాడటం, అత్యంత వేగంగా పనిచేయడం సీఆర్ పాటిల్ ప్రత్యేకత. అలాంటి వ్యక్తి కేంద్ర జలోశక్తిశాఖ మంత్రిగా ఉండటంతో ఏపీ,

తెలంగాణ, కర్ణాటకలో సాగు, తాగునీటి సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుందని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తున్నా” అని రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు. ఆధునిక సాంకేతికతతో ప్రస్తుత ద్వైవలు: ప్రస్తుత ద్వైవలు ఆధునిక సాంకేతికతతో రూపొందుతున్నాయని కేంద్రమంత్రి సీఆర్ పాటిల్ అన్నారు. 73 ఏళ్ల క్రితం మట్టితో నిర్మించిన తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు ఇప్పటికీ బాగుందని చెప్పారు. “ఈ ప్రాజెక్టులో ఒక్క గేటు కొట్టుకుపోవడం వల్ల అన్ని గేట్లూ మార్చాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. సర్దుద, సరోవర్ జలాలు మిళితం చేసి నదుల అనుసంధానం చేపట్టాం. ఈ ప్రక్రియతో గుజరాత్‌లో నదీజలాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. రూ.లక్ష కోట్లతో రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్‌లో 3 నదులు అనుసంధానం చేపట్టాం” అని సీఆర్ పాటిల్ అన్నారు. ప్రాజెక్టు చరిత్ర : జీవనాడిగా పేరొందిన తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు నిర్మించి 73 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి 2024 ఆగస్టులో వచ్చిన వరద వల్ల ఈ ప్రాజెక్టు స్పిల్ వేలోని 19వ గేటు కొట్టుకుపోయింది. అప్పటికప్పుడు నీటి పృథాను అడ్డుకునేందుకు సీఎం చంద్రబాబు సూచనతో సీనియర్ ఇంజనీర్ కన్యయ్యగౌయ్యడు నేతృత్వం వహించి స్టాన్ లాక్ గేటు అమర్చారు. స్పిల్ వే గేట్లు అన్ని మార్గాలని సేవనల్ ద్వైవ్ సీక్వ్ అథారిటీ నివేదిక ఇవ్వడంతో ఆ తర్వాత కాలంలో 33 పాత గేట్లను తొలగించి కొత్తగేట్లు అమర్చారు. ఈ ప్రాజెక్టు భద్రతను ఏపీ-కర్ణాటక రాష్ట్రాలు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుని గేట్ల ఏర్పాటును త్వరితగతినే పూర్తి చేశాయి.

రైతులెవరూ భయపడెదట్టు.. అందరికీ యూలియా అందిస్తాం

మొదటిపేజి తరువాయి

రూ.9 వేల కోట్లను ముఖ్యమంత్రి విడుదల చేయనున్నారు. ఈ సభకు రైతు ఆశీర్వాద సభగా రైతులే నామకరణం చేశారని తెలిపారు. భారత దేశంలో అత్యధికంగా పంటలు పండించే రాష్ట్రం తెలంగాణ అని మంత్రి అన్నారు. వ్యవసాయ రంగంలో పంటమార్పిడి విధానంలో ఆయిల్ ఫాం సాగును ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. భవిష్యత్తులో పది వేల ఎకరాలను రైతులు సాగు చేసే విధంగా సహకారం అందజేస్తున్నామని చెప్పారు. దేశంలో తెలంగాణలోనే అత్యధిక ఆయిల్ ఫాం సాగు జరుగుతోందన్నారు. పామాయిల్ ఫ్యాక్టరీల నిర్మాణం శరవేగంగా సాగుగుతోందని తెలిపారు. రెండేళ్లలో లక్ష కోట్లు రైతాంగానికి అందజేతామని వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రైతులు పండించిన ప్రతి పంటను కొనుగోలు చేశామని అన్నారు. ఏడాదికి పది వేల కోట్లు నష్టం పచ్చినప్పటికీ కొనుగోలు చేస్తున్నామన్నారు. ఏడు రికాుల వరి అందుబాటులో ఉందని రైతాంగానికి తుమ్మల తెలియజేశారు. వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి రైతులు పంటల సాగుపై దృష్టి సారించాలన్నారు. బ్లాక్ మార్కెట్‌లో యూరియా ఉంచుతున్నారు... నిన్ను



చేసి అధిక ధరలకు ఆమ్మోందుకు చూస్తున్నారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైతులు ఎవడూ కూడా భయపడవద్దని.. అందరికీ యూరియా అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. యూరియా కోసం ప్రత్యేక యాప్‌ను

యువతకు క్షమాపణ చెప్పి వెంటనే రాజీనామా చేయండి: ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌పై రాహుల్ గాంధీ విమర్శలు

మొదటిపేజి తరువాయి

దేశంలో తమ హక్కులు, నిష్పక్షపాత పరిక్షలు, సురక్షితమైన భవిష్యత్తు కోసం గళం విప్పుతున్న విద్యార్థులను కేంద్ర ప్రభుత్వం లబ్ధిగా చేసుకుంటోందని రాహుల్ ఆరోపించారు. అధికార అవసారాలతో వ్యవహరిస్తున్న ప్రభుత్వం విద్యార్థుల సమస్యలను పరిష్కరించే బదులు వారిని విమర్శిస్తోందని అన్నారు. తమ గళం విప్పిన విద్యార్థులను విద్యాశాఖ మంత్రి ‘ఉగ్రవాదులు’గా ముద్ర వేసే స్థాయికి వెళ్లడం బాధాకరమని వ్యాఖ్యానించారు.

ప్రమాదంలోకొట్లాది మంది యువత భవిష్యత్తు

దేశవ్యాప్తంగా పదేపదే ప్రశ్నాపత్రాల బీజేతీలు జరుగుతున్నాయని, విద్యా వ్యవస్థలోని లోపాల కారణంగా కొట్లాది మంది యువత భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడిందని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. “ఎవరి వైఖణ్యాల వల్ల ఇన్నీ పేపర్ బీకీలు జరిగాయో, ఎవరి హయాంలో 20 మంది విద్యార్థులు ప్రాణాలు కోల్పోయారో, లక్షలాది మంది యువత భవిష్యత్తు అందకారంలోకి వెళ్లిందో ఆలోచించండి. అలాంటి వారే ఇప్పుడు బాధిత విద్యార్థులను, వారి తరఫున మాట్లాడుతున్న వారిని ‘ఉగ్రవాదులు’ అని ముద్ర వేస్తున్నారు” అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

‘ప్రశ్నించిన వారు దేశభ్రోహులు’

అలాగే ఇదేమీ మొదటి సారి కాదని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. రైతుల ఉద్యమ సమయంలో వారిని “అందోళన్ జీవులు”, “పరాన్నజీవులు”గా పిలిచారని చెప్పారు. అంతే కాకుండా ప్రభుత్వాన్ని

ప్రశ్నించిన వారిని “దేశద్రోహులు”గా చిత్రీకరించారని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు యువతను కూడా అదే విధంగా లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నారని విమర్శించారు. ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించే వారిపై ముద్రలు వేయడమే బీజేపీ ప్రభుత్వానికి అలవాటేనని ఆరోపించారు. అలాగే విద్యా వ్యవస్థ ప్రస్తుతం దౌవీడి దురాదాగా మారిందని ఆయన ఆరోపించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం తాను ఎప్పుటికీ గళం విప్పుతూనే ఉంటానని తెలిపారు. “ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ దేశంలోని కొట్లాది మంది యువతకు వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలి. విద్యా వ్యవస్థలో జరిగిన వైఖణ్యాలకు బాధ్యత వేదియూ? రాజీనామా చేయాలి. నన్ను ఎంత విమర్శించినా నేను పట్టించుకోను. కానీ ప్రతి విద్యార్థికి అందుబాటు ధరలో నాణ్యమైన విద్య, నిష్పక్షపాత పరిక్షలు అంటే వరకు నా పోరాటం కొనసాగుతుంది“

- రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత స్పందించిన సీజేపీ వ్యవస్థాపకుడు

ఇదిలా ఉండగా, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై కాకోర్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్తి కూడా తీవ్రంగా స్పందించారు. విద్యార్థుల అందోళనలకు సంబంధించి ప్రధాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు వీడియోను ‘ఎక్స్’ వేదికగా పంచుకున్న ఆయన, విద్యార్థుల సమస్యలను ప్రస్తావిస్తున్న వారిపై ఇలాంటి ఆరోపణలు చేయడం బాధ్యతాయతమైన వైఖరి కాదని విమర్శించారు. “బలవన్మరణాలకు పాల్పడిన విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని మేము డిమాండ్ చేస్తున్నాం. అలాంటి సమయంలో సీజేపీని ‘ఉగ్రవాదుల

దేశంలో అమెజాన్ రూ. 4.53 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

మొదటిపేజి తరువాయి

ధీర్ఘ : భారత్‌లో తన వ్యాపార కార్యకలాపాలను భారీగా విస్తరించేందుకు సిద్ధమైంది అమెరికాకు చెందిన ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్. 2026 నుంచి 2030 మధ్య కాలంలో భారత్‌లో ఏకంగా 48 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 4.53 లక్షల కోట్లు) పెట్టుబడి పెట్టునున్నట్లు గురువారం ప్రకటించింది. అలాగే 2030 నాటికి దేశంలో ఏబి (రా×), క్లౌడ్ సేవలకు సదుపాయాలను విస్తరించడానికి అదనంగా 13 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టునున్నట్లు వెల్లడించింది. కాగా, భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో అమెజాన్ సీఈఓ అండ్ జూన్స్ భేటీ అయ్యారు. అనంతరం ఈ పెట్టుబడి ప్రకటన వెలువడింది.

మోదీతో మీటింగ్‌ను ఆన్సాదించాను : అండ్ జాన్స్

“భారత్‌లో అమెజాన్ భవిష్యత్తు ప్రణాళికల గురించి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో చర్చించాను. ఆయనతో భేటీని చాలా ఆనాందించాను. ఇండియాలో అమెజాన్ దశాబ్దం క్రితం అడుగుపెట్టింది. అప్పటి నుంచి విదయోగాదారులకు, విశ్లేషకుల, దెవపరిశోకు, స్టార్టప్‌లకు, సంస్థలకు సేవలు అందిస్తున్నారు. కానీ ఇది మా ప్రస్తావనలో ఒక అరంభం మాత్రమే. క్లౌడ్ సేవలకు బదెళ్లలో భారత్‌లో మేము 48 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెడుతున్నాం. అందులో ఏబి, క్లౌడ్ రంగంలోనే అమెజాన్ మొత్తం పెట్టుబడిలో 21 బిలియన్ డాలర్ల వరకు ఉంటుంది“ అని అమెజాన్ సీఈఓ అండ్ జూన్స్ పేర్కొన్నారు. అమెజాన్ సీఈఓ అండ్ జూన్స్, భారత ప్రధాని

వెజ్ ను ఎంకరేజ్ చేయలేదు- నాన్ వెజ్ ను లిజెక్ట్ చేయలేదు’-

6వ తరగతి కన్నడ పాఠ్యపుస్తకంపై అభ్యంతరాలకు ఎన్‌సీఈఆర్ టీ వివరణ- కృష్ణ పేరు నదిని సూచిస్తుందని స్పష్టికరణ- పుస్తకంలో శాకాహారాన్ని ప్రోత్సహించడం లేదని వెల్లడి

6వ తరగతి కన్నడ ఆర్-3 పాఠ్యపుస్తకానికి ‘కృష్ణ’ అనే పేరు పెట్టడం, అలాగే అందులోని ఆహార సంబంధిత అంశాలపై మీడియాలో వ్యక్తమైన కొన్ని అభ్యంతరాలపై జాతీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణ మండలి (ఎన్‌సీఈఆర్ టీ) స్పష్టతనిచ్చింది. ఈ పుస్తకం శాకాహారాన్ని ప్రోత్సహించదని, అలాగే మాంసాహారాన్ని వ్యతిరేకించదని పేర్కొంది. పాఠ్యపుస్తకం శీర్షికతో పాటు అందులోని ఆహార అంశాలపై కొన్ని వర్ణనల సందేహాలను వ్యక్తం చేశామని, అయితే ఆ అభ్యంతరాలలో వాస్తవం లేదని ఎన్‌సీఈఆర్ టీ ఒక పత్రికా ప్రకటనలో వెల్లడించింది. కన్నడ పాఠ్యపుస్తకం పేరు గురించి ప్రస్తావిస్తూ, ఆర్-3 సీరీస్‌లోని భాషా పాఠ్యపుస్తకాలకు దేశంలోని ప్రముఖ నదుల పేర్లను పెట్టినట్లు గుర్తు చేసింది. అదే విధానంలో కన్నడ పాఠ్యపుస్తకానికి కర్ణాటకలోని ప్రధాన

నదుల్లో ఒకటైన కృష్ణా నది పేరు పెట్టామని తెలిపింది. అలాగే, హిందీ పాఠ్యపుస్తకానికి ‘గంగా’, ఇంగ్లీష్ పాఠ్యపుస్తకానికి ‘కావేరి’, ఉర్దూ పాఠ్యపుస్తకానికి ‘జమనా(యమనా)’ పేర్లు పెట్టినట్లు గుర్తుచేసింది. అదే తరహాలో కన్నడ పాఠ్య పుస్తకానికి ‘కృష్ణ’ అనే పేరు పెట్టినట్లు వివరించింది. జాతీయ విద్యా విధానం-2020, జాతీయ పాఠ్యాచరణ రూపకల్పన-2023లో స్థానిక సంస్థలకు, ప్రాంతీయ అనుబంధం, విద్యార్థులకు సులభంగా అర్థమయ్యే విధంగా ఈ పేర్ల ఎంపిక జరిగిందని ఎన్‌సీఈఆర్ టీ వెల్లడించింది. సమతుల్య ఆహారంపై పాఠ్యపుస్తకంలో అధ్యాయం పాఠ్య పుస్తకంలోని ఆహార సంబంధిత అంశాలపై వస్తున్న విమర్శలను కూడా ఎన్‌సీఈఆర్ టీ తీవ్రంగా ఖండించింది. 6వ అధ్యాయంలో ‘ఆరోగ్రమే మహాభాగ్యం’ అనే శీర్షికతో మంచి ఆరోగ్య కోసం పాడించాల్సిన నియమాల గురించి పేర్కొన్నామని తెలిపింది. సమతుల ఆహారం, వ్యాధిచూషం, పరిశుభ్రత వంటి అంశాల ప్రాముఖ్యతను వివరించామని పేర్కొంది. అలాగే, రోజు వారి ఆహారంలో

క్లాన్ బుక్ టైటిల్ పై క్లారిటీ

పాలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తదితర పోషకాహార పదార్థాలను ఆహారంలో భాగంగా పేర్కొన్నామని తెలిపింది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి అవసరమైన ఆహారపు అలవాట్లపై విద్యార్థుల్లో అవగాహన కల్పించడమే దీని ఉద్దేశమని పేర్కొంది.

ఆహార వైవిధ్యం గురించి విద్యార్థులకు తెలిపే ప్రయత్నం ఇక, పాఠ్యపుస్తకంలోని 63వ జేజీతో కన్నా చిత్రంలో శాకాహారంతో పాటు మాంసాహార పదార్థాల గురించి కూడా ఉందని ఎన్‌సీఈఆర్ టీ వెల్లడించింది. దేశంలో వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన సంప్రదాయ ఆరోగ్యకర ఆహారాలను ఉదాహరణంగా చూపించడం ద్వారా ఆహార వైవిధ్యాన్ని విద్యార్థులకు తెలియజేసే ప్రయత్నం చేశామని పేర్కొంది. సమతుల ఆహారం అంటే ఏమిటి? ఇక, సమతుల ఆహారం అంటే ఏమిటి? వంటి ప్రశ్నలు, విద్యార్థుల కార్యకలాపాల ద్వారా ఆ అంశాన్ని మరింత బలోపేతం చేసినట్లు ఎన్ సీఈఆర్ టీ తెలిపింది. విద్యార్థులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అల

సంపాదకీయం

పునర్జాగృత కాంగ్రెస్ ప్రతిపక్ష బలం

భారతీయ సినిమా చరిత్రలో సీక్వెల్స్ అరుదుగా విజయం సాధించాయి. ప్రేక్షకులు సాధారణంగా ఒరిజినల్ హిట్ సినిమాను చూస్తారు, ఆదరిస్తారు. సీక్వెల్ చూడవచ్చేటప్పటికీ కొత్తదనం తగ్గిపోతుంది. కథ నిస్సారమైనదిగా అనిపిస్తుంది. ప్రారంభ సినిమాలో పులకింపజేసిన అనుభూతి అంతగా పునరావృతమవదు. ఇటీవల బాక్సాఫీసు రికార్డులు బద్దలు కొట్టిన ‘ధురంధర్’ అందుకొక మినహాయింపే అయినా చాలా సీక్వెల్స్ మొదటి హిట్ సినిమా మ్యాజిక్ ను పునః సృష్టించడంలో విఫలమవుతున్నాయి. 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికలలో నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని బీజేపీని ఆశ్చర్యకరంగా సవాల్ చేసిన ఇండియా కూటమి.. 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికలలోనూ అటువంటి పోటీని సమర్థంగా ఇవ్వగలదా? ఇవ్వగలదనే నమ్మకాన్ని ఇండియా కూటమి 2.0 ఏమాత్రం ఇవ్వలేకపోతోంది. దానికి బదులుగా అంతర్గత నిర్వ్యాకాత్మక ప్రక్షాళనతో దేశ పురాతన రాజకీయ పక్షమైన కాంగ్రెస్ ను పునశ్శక్తిమంతం చేయవలసిన అవసరమున్నదని చాలామంది భావిస్తున్నారు. మరి గత రెండు సంవత్సరాలలో యమునా నదిలో చాలా నీరు ప్రవహించింది. ప్రధాన రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పలు పరాజయాలను మూటగట్టుకున్నది. ఇండియా కూటమికి వెన్నెముకగా నిలిచిన వివిధ ప్రాంతీయ పార్టీలు గణనీయంగా బలహీనపడ్డాయి. పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో ఓడిపోయిన త్వణమూల్ కాంగ్రెస్ అంతర్గత తిరుగుబాట్లతో కుదేలయిపోతోంది. మహారాష్ట్రలో శివసేన (యూబిటి), ఎన్సీపీ (శరద్ పవార్) చీలిపోయాయి. ఢిల్లీలో అధికారాన్ని కోల్పోయిన ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ తన ప్రాసంగికతను నిలుపుకునేందుకు నానా ప్రయాసలు పడుతోంది. ఇంకా ఇతర రాష్ట్రాలలోని ప్రతిపక్షాలు అధికారం కోసం ఎంతగా పోరాడుతున్నాయో మునుగదను కాపాడుకునేందుకు అంతగా ప్రాకులాడుతున్నాయి. ఇండియా కూటమి భాగస్వామ్య పక్షాలు ఇటీవల న్యూఢిల్లీలో సమావేశమై తమ భావి కార్యాచరణ గురించి సమాలోచనలు జరిపాయి. ఉమ్మడి లక్ష్యం, దార్శనికతతో కంటే 2029 లోకసభ ఎన్నికల అనంతరం నరేంద్రమోదీ తిరిగి అధికారానికి రాకుండా నిలువరించాలనే ప్రగాఢ ఆకాంక్షతో మళ్లీ కలగలసిన రాజకీయ శక్తుల సంకీర్ణంగా ఇండియా కూటమి కనిపిస్తోంది. సమస్యేమిటంటే రాజకీయాల ఎంతగా అంకగణిత వ్యవహారాలో (ఓట్ల వాటా, సీట్ల సంఖ్య తదితరాలు) అంతగా ప్రజలను సమ్మోహనపరిచే సామర్థ్యం, భావోద్వేగ సంబంధాలతో ముడిపడి ఉన్న విషయాలు. సమావేశాలు, సంప్రతింపులతో ఎన్నికల పాత్తులు కుదుర్చుకోవచ్చు. అయితే ఆ పాత్తులలో అవకాశవాదం ఎంతగా ఉన్నదో ఓటర్లు ఇట్టే గ్రహించగలరు. బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో త్వణమూల్ కాంగ్రెస్ పాలన అవినీతిమయమని, బీజేపీతో చాటుమాటు ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నదని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. మరి ఇప్పుడు త్వణమూల్, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఒకే వేదిక మీద కనిపిస్తున్నారు! కాంగ్రెస్ కు విరుద్ధంగా ప్రజలకు బీజేపీ ఒక స్పష్టతనిస్తోంది. ఆ పార్టీ భావజాలంతో మీరు ఏకీభవించకపోవచ్చు, దాని పద్ధతులను మీరు వ్యతిరేకించవచ్చు. అయితే ఆ పార్టీకి నేతృత్వం వహిస్తున్నది ఎవరో ఓటర్లకు తెలుసు, ఆ పార్టీ ఏ లక్ష్యాల కోసం పనే స్తుందో బాగా తెలుసు, అధికారం ఎవరి చేతుల్లో ఉందో కూడా మరి తెలుసు. వర్తమాన భారత రాజకీయాలలో బీజేపీ ప్రాబల్యం కేవలం నరేంద్ర మోదీకి లభిస్తున్న విశేష ప్రజాదరణ ఫలితం కాదు. ప్రతిపక్షం తరచూ చీలికలు వీలికలై పోతుండడం కూడా అందుకొక కారణం. సదా అంతర్గత జగదాలతో, అనిశ్చిత నాయకత్వాన్ని అందిస్తున్న ప్రతిపక్షం వైపు ఓటర్లు ఎందుకు మొగ్గుచూపుతారు? ఈ వాస్తవం దృష్ట్యా ప్రతిపక్షం తన విధానాలు, తీరుతెన్నులను మౌలికంగా మార్చుకోవల్సిన అవసరం ఉన్నది. ప్రతిపక్షాలు ఎదుర్కొంటున్న సవాలు బహుశా ఇండియా కూటమిని పునరుద్ధరించడం కాకుండా మరింత పాత రాజకీయ శక్తి అయిన కాంగ్రెస్ వ్యవస్థను పునరుజ్జీవింప జేయడమేనని చెప్పవచ్చు. ఇది వర్తమాన రాజకీయ కర్తవ్యం. అదలా ఉంచితే భారత రాజకీయాలకు సంబంధించిన బాగా ఆసక్తికరమైన విశేషం ఈనాటి ప్రాంతీయ పార్టీలలో అనేకం కాంగ్రెస్ విశ్వం నుంచి ప్రభవించినవి కావడమే. మమతా బెనర్జీ పార్టీ త్వణమూల్ కాంగ్రెస్, శరద్ పవార్ నేతృత్వంలోని నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ, జగన్ మోహన్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ మూలాలు కాంగ్రెస్ లోనే ఉన్నాయి. ఆ ప్రాంతీయ పార్టీలన్నీ కాంగ్రెస్ చీలిక వర్గాలు. నాయకత్వ వివాదాలు, రాజకీయ ఆకాంక్షలు, ప్రాంతీయ రాజకీయాల ఒత్తిళ్ల కారణంగా ఆయా ప్రాంతీయ పార్టీల నాయకులు కాంగ్రెస్ తో తెగతెంపులు చేసుకుని స్వంత పార్టీలను నెలకొల్పుకున్నవారే. అయితే విశాల దృష్టితో చూస్తే వారందరూ ఒకే భావజాల ఆవరణంలో ఉన్నవారే, సందేహం లేదు. ఈ పార్టీలన్నీ తమ నామధేయాలు, రాజకీయ అస్తిత్వాల్లో కాంగ్రెస్ ముద్రను ఎందుకు కొనసాగిస్తున్నాయి? ఇందుకు ఒక కారణమున్నది: అవన్నీ కాంగ్రెస్ గర్భాశయం నుంచి పుట్టినవే. గత నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా కాంగ్రెస్ కుటుంబం వివిధ ప్రాంతీయ పార్టీలుగా చీలిపోయింది. ఆ క్రమంలో బీజేపీ వ్యతిరేక ఓటు చలైచాచెదురైపోయింది, విభజితమైపోయింది. మరో బలహీన బీజేపీ వ్యతిరేక కూటమిని నిర్మించడానికి బదులు కాంగ్రెస్ చీలిక వర్గాలను పునరేకీకరించే అవకాశాలను ఎందుకు అన్వేషించకూడదు? ఒక విలీనం లేదా కనీసం పరస్పర అవగాహనతో ఒక వ్యవస్థీకృత రాజకీయశక్తిగా ఏర్పడడం కాంగ్రెస్ ను పునశ్శక్తిమంతం చేస్తుంది. ఎన్నికలకు కొన్ని నెలల ముందు నానా పార్టీలతో కట్టే కూటమి కంటే పునరుజ్జీవిత కాంగ్రెస్ చాలా మేలు కాదా? ఇదే జరిగితే ప్రతిపక్షాలకు కాంగ్రెస్ ఒక ప్రధాన కేంద్రంగా ప్రభవిస్తుంది. చిన్న చిన్న పార్టీలతో ప్రభావశీలంగా సంప్రతింపులు జరిపేందుకు కాంగ్రెస్ కు మెలుబాటు

ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్ రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థల మధ్య అంతరం..

భారతదేశంలో ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థల మధ్య ఫలితాల వ్యత్యాసానికి కారణాలేమిటి? నిర్వహణ విధానాలు, హాస్టల్ సంస్కృతి, ఉపాధ్యాయుల పనితీరు మూల్యాంకనం, కృత్రిమ మేధస్సు నమూనా ద్వారా ప్రభుత్వ విద్యలో సాధ్యమైన మార్పులను ఈ విశ్లేషణలో తెలుసుకోండి. భారతదేశంలో ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థలు రెండూ ఒకే జాతీయ విద్యా విధానాలను, పాఠ్య ప్రణాళికలను అనుసరి స్తున్నప్పటికీ వాటి ఫలితాలలో గణనీయమైన వ్యత్యాసం కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా బోర్డు పరీక్షల ఫలితాలు, పోటీ పరీక్షల విజయాలు, ప్లేన్ మెంట్ అవకాశాలు, పరిశోధన ఉత్సాదకత, స్టైల్డ్ సంస్కృతి, ఆంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల విషయంలో ప్రైవేట్ సంస్థలు ముందంజలో ఉంటున్నాయి. సాధారణంగా ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు కఠిన నియామక ప్రక్రియల ద్వారా ఎంపిక అవుతారు. వారి విద్యార్హతలు, అనుభవం, సేవా భద్రత చాలా సందర్భాల్లో మెరుగ్గా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ విద్యార్థుల ఫలితాల్లో ఆశించిన స్థాయి కనిపించకపోవడం ఒక ప్రధాన సవాలుగా మారింది. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో ఉపాధ్యాయులపై నిరంతర పనితీరు మూల్యాంకనం ఉంటుంది. విద్యార్థుల ఫలితాలు, తరగతి నిర్వహణ, పరిశోధన, ప్లేన్ మెంట్ మద్దతు వంటి అంశాల ఆధారంగా బాధ్యతలు నిర్ణయిస్తారు. ఈ విధానం విద్యా ఫలితాలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతోంది.

ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థల నిర్వహణ..

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, హాస్టల్ల వంటివి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వం, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, సామాజిక సంక్షేమ శాఖ, బీసీ సంక్షేమ శాఖ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖలు, ఉన్నత విద్యా మండళ్ల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్నాయి. సహోదయ విద్యా లయాలు, కేంద్రియ విద్యాలయాలు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలు, రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయాలు, ఇంటిటు, ఎన్ఐఓలు వంటి సంస్థలు ప్రజానిధులతో నడుస్తాయి. ఈ సంస్థల ప్రధాన లక్ష్యం అందరికీ అందుబాటులో ఉండే నాణ్యమైన విద్యను అందించడం. ముఖ్యంగా పేద, గ్రామీణ, వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు తక్కువ ఖర్చుతో విద్య, వసతి, భోజన సదు పాయాలను కల్పించడం వీటి ప్రధాన బాధ్యత.

ప్రైవేట్ రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థల నిర్వహణ..

ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు సాధారణంగా విద్యా ట్రస్టులు, సొసైటీలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు లేదా వ్యక్తీత యాజమాన్యాల ఆధ్వర్యంలో నడుస్తాయి. వీటిలో ప్రత్యేక పరిపాలనా వ్యవస్థ, ఆకడమిక్ మేనేజ్మెంట్ థీమలు, హాస్టల్ మెంటలిటీ, కెరీర్ గైడ్స్ విభాగాలు, ప్లేన్ మెంట్ సెల్లు సమన్వయంతో పనిచేస్తాయి. ప్రైవేట్ సంస్థలు విద్యార్థి ఫలితాలు, ఉపాధి అవకాశాలు, పరిశోధన, సంస్థ ట్రాండ్ విలువపై ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తాయి. అందువల్ల ప్రతి విభాగం పనితీరును నిరంతరం కొలుస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్ర మాలను అమలు చేస్తుంటాయి.

కాంగ్రెస్ దమనం కమలం మోసం

జాతీయ స్థాయిలో పేరుకు అధికార, ప్రతిపక్షాలుగా ఉన్న కాంగ్రెస్, బీజేపీలు తెలంగాణ లో విలువలు వదిలేసి ఆర్థిక రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నరేండ్లు గడిచినా ఎన్నికల హామీలు అమలు చే యుంటే, బీజేపీ మాట్లాడదు, పాలకులు ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు అమలు చేస్తుంటే కనబడదు. రోజుకో భూదండ వెలుగు చూస్తుంటే వట్టింసుకోదు. ఆఖరికి పేదల ఇండ్ల కుల్లుతుంటే గళవత్తరు. మరి ఏం చేస్తుందంటే అధికార పార్టీలో రాయకుహూసుకొని తిరుగుతూ, కుడినం చోట దండార్తో చేతులు కలుపుతూ ‘సమిపీదురు గాక నాకీదో’ అన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నది. తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఇప్పుడు ప్రజల్లో బలంగా వినిపిస్తున్న ప్రశ్న ఒక్కటే ప్రజల సమస్యల విషయంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ నిజంగానే వేర్వేరు పార్టీలేనా? లేక ప్రజల బాధల దగ్గరకు వచ్చేసరికి రెండూ ఒకే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నాయా? ఎందుకంటే గత కొన్ని నెలలుగా రాష్ట్రంలో జరిగిన అనేక కీలక ఘటనలను ప్రజలు గమనిస్తే, అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజా వ్యతిరేక చర్యల ఆలోచణలు వచ్చిన సందర్భాల్లో ప్రతిపక్షంగా ఉండాల్సిన బీజేపీ ఆశ్చర్యకరమైన మౌనం పాటించిందనే భావన బలపడుతున్నది. ప్రజలు రోడ్లపైకి వచ్చి నిరసనలు చేసినప్పుడు, తమ భూముల కోసం గిరిజనుల పోరాడినప్పుడు, ఎరువుల కోసం రైతులు రైస్లో నిలబడినప్పుడు, హామీలు అమలు కోరుకు నిరుద్యోగ యువత ధర్నాలు చేసినప్పుడు, ఇండ్ల కూల్చివేతలు జరిగినప్పుడు పేదల ఆర్థికనాణ్యుల బట్టినప్పుడు బీజేపీ ఎక్కడ ఉన్నదని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజల గొంతెక్తగా నిలుస్తున్నది, సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతున్నది, బీఆర్ఎస్ మాత్రమేనేనే అభిప్రాయం తెలంగాణలో రోజు రోజుకూ ప్రాత్యక్ష సాక్ష్యాలతో నిరూపితమవుతున్నది. లగవడ ప్రాంతం లో గిరిజనుల భూములను పార్కా కంపెనీ పేరిట స్వాధీనం చేసుకునే ధ్రువశ్లాలుపై పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు జరిగాయి. తరతరాలుగా జీవనాధారంగా ఉన్న భూమిని కోల్పోయిన భయంతో గిరిజన కుటుంబాలు అదోదేశకు దిగాయి. ప్రజాస్వామ్య హక్కుల కోసం పోరాడుతున్న వారిపై దమనకాండ జరిగింది. కానీ బీజేపీ నాయకత్వం నుంచి స్పందన కనిపించలేదు. గిరిజన గ్రామాలకు వైదీ బాధితులను వరామర్పించలేదు. గిరిజనుల తరపున బలంగా మాట్లాడింది, పోరాడింది బీఆర్ఎస్ నాయకత్వమే.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులు హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన 400 ఎకరాలను ప్రైవేటుకు కట్టబెట్టాలని పాలక పెద్దలు కుట్ర చేశారు. రాత్రికి రాత్రి 120 ఎకరాల ఆదవిని సరికేవారు. ఈ భూములను నియోజమవర్గానికి ఒకటి హొపున నిర్మిస్తామని చెప్పన్న యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్ గురించి కూడా పాఠకలేదని ప్రకటనలతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులు విద్యార్థి నివసనో ఆవాసానికి సమీపంలో పాఠశాల అందుబాటులో ఉండాలని, ఆ బాధ్యతను ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే నిర్వహించాలని ‘విద్యా హక్కు చట్టం-2009’ చెప్పిన్నది. ఆ చట్టంలోని సెక్షన్ 5 (1) (ఎ) (టి) ప్రకారం బడో తరగతీలోపు చదివే విద్యార్థులకు కిలోమీటర్ దూరంలో, ఆపై తరగతను చదివే విద్యార్థులకు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ప్రభుత్వమే పాఠశాల సౌకర్యం కల్పించాలని స్పష్టంగా ఉన్నది. బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి 15% నిధులు కేటాయిస్తామని చెప్పి ఇప్పటికీ 8.2 శాతం ప్రకటనలకు పాఠకనలేదు. ఇంకోవైపు నియోజకవర్గానికి ఒకటి పాఠశాల నిర్మిస్తామని చెప్పన్న యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్ గురించి కూడా పాఠకలేదని ప్రకటనలతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులు విద్యార్థి నివసనో ఆవాసానికి సమీపంలో పాఠశాల అందుబాటులో ఉండాలని, ఆ బాధ్యతను ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే నిర్వహించాలని ‘విద్యా హక్కు చట్టం-2009’ చెప్పిన్నది. ఆ చట్టంలోని సెక్షన్ 5 (1) (ఎ) (టి) ప్రకారం బడో తరగతీలోపు చదివే విద్యార్థులకు కిలోమీటర్ దూరంలో, ఆపై తరగతను చదివే విద్యార్థులకు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ప్రభుత్వమే పాఠశాల సౌకర్యం కల్పించాలని స్పష్టంగా ఉన్నది. బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి 15% నిధులు కేటాయిస్తామని చెప్పి ఇప్పటికీ 8.2 శాతం ప్రకటనలకు పాఠకనలేదు. ఇంకోవైపు నియోజకవర్గానికి ఒకటి పాఠశాలను మూసేసింది. మరోవైపు ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలు, ఉన్నత విద్యా సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో హోదా వసతులు, శాశ్వత సిబ్బంది లేకుండా దివాలా స్థితికి చేరుకుంటున్నాయి. వర్షాల్పస్థి

బెంగళూరులో ‘ది హిందూ’ పత్రిక నిర్వహించిన చర్చా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను నాలుగు వేలకు కుదిస్తామని ప్రకటించారు. అదే సమయంలో సీఐ ఆయోగ్ సమావేశంలో మాట్లాడుతూ రోజుపొద్దికి విద్య, వైద్యమే బలమైన వునాది అని చెప్పుకొచ్చారు. రాష్ట్రంలో 23 వేల పాఠశాలల మూసేతేతకు రంగం సిద్ధం చేస్తూ, మరోవైపు అందుకు విరుద్ధంగా చేస్తున్న ప్రకటనలకు పాఠకనలేదు. ఇంకోవైపు నియోజకవర్గానికి ఒకటి హొపున నిర్మిస్తామని చెప్పన్న యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్ గురించి కూడా పాఠకలేదని ప్రకటనలతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులు విద్యార్థి నివసనో ఆవాసానికి సమీపంలో పాఠశాల అందుబాటులో ఉండాలని, ఆ బాధ్యతను ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే నిర్వహించాలని ‘విద్యా హక్కు చట్టం-2009’ చెప్పిన్నది. ఆ చట్టంలోని సెక్షన్ 5 (1) (ఎ) (టి) ప్రకారం బడో తరగతీలోపు చదివే విద్యార్థులకు కిలోమీటర్ దూరంలో, ఆపై తరగతను చదివే విద్యార్థులకు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ప్రభుత్వమే పాఠశాల సౌకర్యం కల్పించాలని స్పష్టంగా ఉన్నది. బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి 15% నిధులు కేటాయిస్తామని చెప్పి ఇప్పటికీ 8.2 శాతం ప్రకటనలకు పాఠకనలేదు. ఇంకోవైపు నియోజకవర్గానికి ఒకటి పాఠశాలను మూసేసింది. మరోవైపు ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలు, ఉన్నత విద్యా సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో హోదా వసతులు, శాశ్వత సిబ్బంది లేకుండా దివాలా స్థితికి చేరుకుంటున్నాయి. వర్షాల్పస్థి



హాస్టల్ వ్యవస్థలో ప్రధాన తేడా..

ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ సంస్థల మధ్య అత్యంత స్పష్టమైన తేడా హాస్టల్ నిర్వహణలో కనిపిస్తుంది. ప్రభుత్వ హాస్టల్ల సాధారణంగా సంక్షేమ దృక్పథంతో నిర్వహించబడతాయి. విద్యార్థులకు భద్రత, భోజనం, నివాసం కల్పించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉంటుంది. అయితే ప్రైవేట్ హాస్టల్ల కేవలం నివాస కేంద్రాలుగా కాకుండా విద్యాభివృద్ధి కేంద్రాలుగా రూపాంతరం చెందాయి. ఆక్రమ పర్యవేక్షిత ఆధ్వర్యం సమయాలు, ఫ్యాకల్టీ మెంటరింగ్, కమ్యూనికేషన్ శిక్షణ, కోడింగ్ క్లబ్బులు, పోటీ పరీక్షల కోచింగ్, మాక్ ఇంటర్వ్యూలు, ప్లేన్ మెంట్ శిక్షణలు నిరంతరం నిర్వహించబడుతున్నాయి. అంటే ప్రభుత్వ హాస్టల్ ు సంక్షేమ కేంద్రాలైతే, ప్రైవేట్ హాస్టల్ ఆభ్యాస కేంద్రాలుగా మారాయి.

ఉపాధ్యాయుల నాణ్యతలో తేడా ఉందా?

సాధారణంగా ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు కఠిన నియామక ప్రక్రియల ద్వారా ఎంపిక అవుతారు. వారి విద్యార్హతలు, అనుభవం, సేవా భద్రత చాలా సందర్భాల్లో మెరుగ్గా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ విద్యార్థుల ఫలితాల్లో ఆశించిన స్థాయి కనిపించక పోవడం ఒక ప్రధాన సవాలుగా మారింది. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో ఉపాధ్యాయులపై నిరంతర పనితీరు మూల్యాంకనం ఉంటుంది. విద్యార్థుల ఫలితాలు, తరగతి నిర్వహణ, పరిశోధన, ప్లేన్ మెంట్ మద్దతు వంటి అంశాల ఆధారంగా బాధ్యతలు నిర్ణయిస్తారు. ఈ విధానం విద్యా ఫలితాలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతోంది.

కృత్రిమ మేధస్సు ప్రభావం

ప్రస్తుతం విద్యా రంగంలో కృత్రిమ మేధస్సు ఒక విప్ల వాత్మక మార్పుకు నాంది పలుకుతోంది. షా ఉపాధ్యాయులను భర్తీ చేయడం కాదు, వారి సామర్థ్యాలను పెంచే భాగస్వామిగా పనిచేస్తోంది. ప్రైవేట్



అనేక ప్రాంతాల్లో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. రైతుభరోసా ఎగవేతలు పరిపాటిగా మారిపోయాయి. ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల నుంచి నీళ్లు ఇవ్వకుండా వంటలు ఎండబెట్టింది. రైతులు ఎరువుల కోసం గంటల తరబడి రైస్లో నిలబడాల్సిన దుస్థితి వచ్చింది. రైతులు వండించిన వంటను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనకపోవడంతో కల్లాల్లో, మార్కెట్లలో ఎక్కడ చూసినా ధాన్యం పేరుకుపోయింది. వంటకు ప్రభుత్వం కనీస మద్దతు ధర ఇవ్వలేదు. ఇందులో ఏ అంశంపైనా బీజేపీ వట్టిండుకున్న పాపానపోలేదు. రైతుకు అందగా నిలిచింది బీఆర్ఎస్. ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్లలో పేదలకు చెందిన రాధాపు వెయ్యి ఇండ్లను ప్రభుత్వం కూల్చివేసింది. చిన్న పిల్లలు రోడ్లపై పడటం, మహిళలు కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడం, పేద కుటుంబాలు ఒక్కరాత్రిలోనే నిరాశ్రయులవడం యావత్తు రాష్ట్ర ప్రజలను తీవ్రంగా కలిచివేసింది. ఇంత పెద్ద మానవీయ విషాదం జరిగినప్పటికీ బీజేపీ నేతలు బాధితులను వరామర్పించలేదు. కేరళకు చెందిన అప్పటి సీఎం పినరయి విజయన్ కూడా ఈ విషయంపై స్పందించారు. కానీ గల్లీ నాయకత్వం నుంచి ఢిల్లీ నాయకత్వం వరకు కనీసం స్పందించలేదు. మూసీ నుండరికరణ పేరుతో పేదల నివాస ప్రాంతాలపై జరిగిన అరాచక చర్యలు కూడా ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టించాయి. ఈ అంశంలో బీజేపీ నాయకత్వం బాధిం కుటుంబాలకు అందగా నిలబడలేదు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయకుండా, కుదిరితే సమర్పిస్తూ వచ్చింది. రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువతే ప్రభుత్వం పట్ల, ప్రభుత్వ పెద్దల పట్ల ఆగ్రహంతో ఉన్నారు. రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు, నిరుద్యోగ భృతి, జాబ్ క్యూబెండ్ల అంటూ ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్

నమ్మబడింది. కానీ ఆ హామీలు అమలుకోసం యువత ధర్నాలు చేస్తే ఆరెస్టులతో వేధించింది. ఇంత జరుగుతున్నా బీజేపీ ఎందుకు స్పందించలేదు? ఈ సమయంలో నిరుద్యోగుల తరపున నిరంతరం మాట్లాడింది బీఆర్ఎస్. నిరుద్యోగులకు బీఆర్ఎస్ వరంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అందగా నిలుస్తూ గళమెత్తారు. కుమ్మరప్రతం పాటిపాలెం విషాద ఘటనలో రెండు నెలల చివ్నారి ప్రాణం కోల్పోవడం రాష్ట్ర ప్రజలను తీవ్రంగా కదిపించింది. ఇలాంటి ఘటనల్లో రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరు మానవత్వంతో స్పందిండాల్సిన అవసరం ఉన్నది. బాధితులకు న్యాయం జరగాలని బీఆర్ఎస్ పోరాడింది. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించడంలో బీజేపీ నాయకత్వం విఫలమైంది. ఓ బీజేపీ నాయకుడి కుమారుడు, ఓ బాలికపై ఆఘాతావ్వం చేశాడని పోక్సో కేసు నమోదా కాగా, ఆ వ్యవహారంపై బీజేపీ మాట్లాడలేదు. విచిత్రంగా కాంగ్రెస్ నేతలు, మంత్రులు మౌనప్రతం పాటిపాలెం. అంటే దీన్ని బట్టి ఆర్థమయ్యేది ఏందంటే, ఆ రెండు పార్టీలకు స్పష్టయోజనాలు, రాజకీయలపై మాత్రమే కానీ, సమాజంలో వివిధ వర్గాల కష్టాలు పట్టవు. లేకపోతే బాలికలు ఆన్యాయం జరిగిన ఘటనలోనూ రాజకీయ రైతులు బీఆర్ఎస్ అందించడం లేదు. ఇప్పుడు దగ్గరకు వచ్చేసరికి కాంగ్రెస్ పాలకుల దమనకాండపై బీజేపీ మౌనం వహిస్తున్నది. తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడాలని నిరంతరం మాట్లాడేది, ప్రజల సమస్యలను రాజకీయ లాభసాక్షుల కోణంలో కాకుండా, ప్రజల కోణంలో చూసేది, ప్రజల తరపున గళం వినిపించేది, ఉద్యమాలకు ముందుండేది బీఆర్ఎస్, గూటి రథం మాత్రమే. జై తెలంగాణ.

బడుల మూసివేతను విరమించుకోవాలి

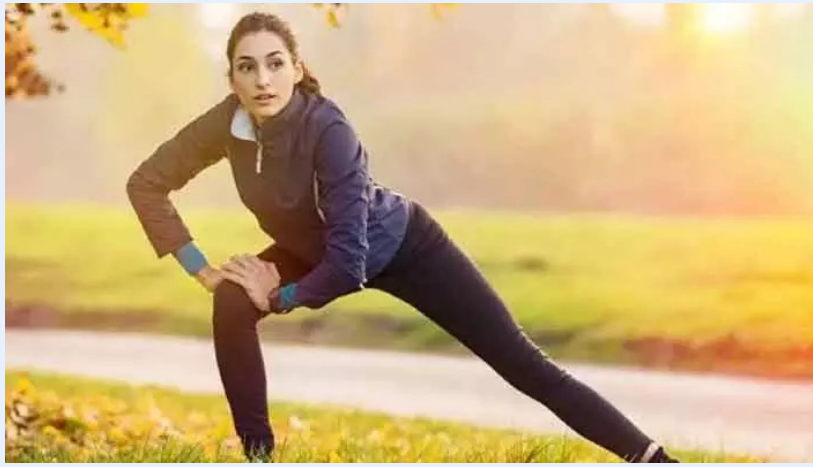
గ్రేడింగ్ ఇండెక్స్ నివేదిక ప్రకారం జాతీయ రాంకింగ్లో తెలంగాణ 26 నుంచి 28వ స్థానానికి దిగజారింది. దేశంలోని 783 జిల్లాల్లో తెలంగాణలోని 28 జిల్లాలు 300 నుంచి 675 స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ఇవి బిహార్, జార్ఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్ లాంటి వెనుకబడిన జిల్లాలతో సమాసంగా ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో బహుశ తరగతి బోధన వలన ప్రభుత్వ పాఠశాలల పట్ల విశ్వాసం కోల్పోయి, అందులో చదివే పిల్లల సంఖ్య తగ్గిపోయింది. ఒక్కో తరగతికి ఒక డీదను, ఒక గది ఉండేలా చూస్తే ప్రభుత్వ పాఠశాలకే పిల్లలు వస్తారు. ఆ మేరకు ప్రభుత్వం విశ్వాసం కలిగించే చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రస్తుతం ఉన్న 27 వేల పాఠశాలల్లో తక్షణ సమస్యను పరిష్కరించు పట్ల చొరవ చూపకుండా, రూ.23 వేల కోట్ల వ్యయంతో యంగ్ ఇండియా ఇండగ్రిటెడ్ పాఠశాలలు ఏర్పాలు చేయాలని అనుకోవడంలో ప్రభుత్వ ఉద్దేశం ఏమిటి? ఇండగ్రిటెడ్ పాఠశాలల విధివిధానాలు, పాఠశాలల నిర్వహణ విధానాలు, ఉపాధ్యాయుల నియామకం ఏమీ లేకుండా పాఠశాల గోడలు కూల్చివేస్తామని ఆర్థాటపు ప్రసంగాలతో విద్యా విధానంలో మార్పులు రావు. అన్ని రకాల రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను కేంద్రీకృతం చేస్తూ నిర్వహించబోయే ఈ ఇండగ్రిటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లోకి

విద్యార్థులు ప్రస్తుత ప్రభుత్వ గ్రామీణ పాఠశాలల నుంచే చేరక తప్పదు. ప్రభుత్వ నిర్వహణలోని ప్రభుత్వ మండల, జిల్లా పరిషత్ బడుల్లో నమోదు మరింతగా ఇప్పుడుఖా పట్టి పాఠశాలలు అంతరించి పోయే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ఇందుకోసం వ్యయం చేసే కోట్లాది రూపాయల నిధులతో ఇప్పుడున్న 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలన్నింటికీ హోదా చేసే చూపాయాలు, కాగనీరు, మరుగుదొడ్లు, ఆట స్థలాలు కల్పించే చర్యలు చేపట్టవచ్చు. ఈ పాఠశాలలన్నింటిని సేమీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలుగా మార్చు చేయవచ్చు. రాష్ట్రంలో బడు రకాల గరుకులాలతోపాటు ఆర్వసీ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు, కేజీబీ పాఠశాలలు, ఆదర్శ పాఠశాలలు, పరిశుష్ట మార్డల్ పాఠశాలలు, మూగ, చెవిటి విద్యార్థుల ఆశ్రమ పాఠశాలలతో పది రకాల రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు ఉన్నాయి. జిల్లా పరిషత్, మండల పరిషత్, ప్రభుత్వ పాఠశాలలతో ప్రభుత్వ రంగంలో ఉన్న అనేక రకాల అంతరాల పాఠశాలలు ఏక రూప విద్యను అందించడం లేదు. ఇప్పుడు యంగ్ ఇండియా ఇంటర్నెషనల్ పాఠశాలలు, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లు ్రైవేట్లతో మరో రెండు రకాల పాఠశాలలు ఉనికిలో వస్తాయి. పైన తెలిపిన పాఠశాలలకు అదనంగా మరో రెండు చేరుతాయి.



చలి కారణంగా వ్యాయామం

చేయలేకపోతున్నారా? .. ఈ టిప్స్ మీకోసమే!



అసలే చలికాలం. వ్యాయామం చేయాలని ఉన్నా చాలామంది చలి కారణంగా నిద్రలేపలేకపోతారు. మరికొందరు టైమ్ సెట్ అప్పట్లోని ఎక్సర్సైజ్ మానేస్తుంటారు. అయితే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనే హెల్త్ గా, ఫిట్ గా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారం అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అవేమిటి? ఎలాంటి టెనిస్ బాల్ కంట్రీ డ్రెస్ లో అధిక చక్కెరలను తగ్గించినా మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే చక్కెరలో, తియ్యటి ఆహారాలు, పానీయాలలో ప్రక్రోజీన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు, మెటబాలిక్ సైండ్రోమ్, షుగర్ లివర్ వంటి వంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అట్లనే షుగర్ రిలేటెడ్ ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల అందులోని సుక్రోజీ అండ్ ప్రక్రోజీన్ సమ్మేళనాలు ఊబకాయం, టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటిని తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. లిడైట్ లో షుగర్ తగ్గించడంవల్ల కలిగే టెనిస్ బాల్ గురించి మాన్స్ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్డ్ ఉంటాయి. కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా మీ రొటీన్ నుంచి షుగర్ ను తగ్గించడంవల్ల డైజెస్టివ్ హెల్త్ కూడా మెరుగు పడుతుంది. కేలరీలు అటోమేటిక్ లిడ్స్ అవుతాయి. డింకో బాడీలో చెడు కొలిస్ట్రాల్ పేరుకుపోయే చాన్స్ ఉంటుంది. కాబట్టి అధిక బరువు కూడా తగ్గుతారు. లిడైట్ చక్కెరల కలిగిన పదార్థాలు మానేయడంవల్ల ముఖంలో వుద్ధావృణ ధాయలు, మొటిమలు వంటివి దూరం అవుతాయని. యంగ్స్ లుక్ పనుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అట్లనే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. దంతాలు పుద్బింపడం, నోటి దుర్వాసన వంటివి రావు. డ్రైస్, యంగ్స్ డిస్, డిస్ పెన్ వంటి సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి. అయితే ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామాలు చేయకపోవడం మాత్రం మంచిది కాదు. శారీరక శక్తి ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అప్పుడప్పుడూ కొన్ని రోజులు లేదా అనారోగ్యం వల్ల చలి కారణంగానో ఫిజికల్ యాక్టివిటీలో పాల్గొని వారు ఉండి వద్దమనే ఆహారాల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. లిగమనిక : పైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా..? ప్రతీ కప్పులో ప్రమాదం పొంచి ఉంటు జాగ్రత్త..!



ఒకప్పుడు టీ పౌడర్ వేసి మాత్రమే టీ తయారు చేసేవారు. గ్రీన్ టీ కూడా తేయాకుల్ని నీటిలో మరిగించి చేసేవారు. కానీ ఇటీవల కొత్త టెండ్ ముందకొచ్చింది. ఏంటంటే.. గ్రీన్ టీ, మిల్క్ టీ వంటివి తాగేటప్పుడు దారంతో కలిపి ఉన్న చిన్నపాటి ప్రీమియం టీ బ్యాగులను వాటిలో ముంచుతూ తాగుతుంటారు. ఎందుకంటే అందులో తేయాకు ఉంటుంది. అంటే టీ ఉడికించేటప్పుడు చేసే పౌడర్ కు బదులుగా కప్పులో తాగుతున్నప్పుడు అప్పుడేకప్పుడు ఇలా ముంచేస్తే తేయాకు ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయని చెబుతుంటారు. కానీ వాస్తవానికి ఇది ప్రమాదకరమని కెనడాలోని మన్రోట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు జరిపిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ప్రీమియం టీ బ్యాగులు ముంచి టీలో మైక్రోప్లాస్టిక్ చేరి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని తేలింది. ప్రతీ కప్పు ప్రమాదమే.. వేడి వేడి గ్రీన్ టీలో కానీ, పాలల్లో కానీ ప్రీమియం టీ బ్యాగులను ముంచుతూ.. ఆ సువాసన అస్పృశ్యంగా చాల్చి తాగడం చాలా మందికి ఒక అలవాటగా ఉంటుంది. ఇది అధ్యుతంగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాస్తవం చాలా అందోళనకరం అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఎందుకంటే.. ఈ ప్రీమియం ప్లాస్టిక్ టీబ్యాగులను ముంచడంవల్ల మీరు తాగుతున్న ప్రతీ కప్పు టీలో 11.6 బిలియన్ మైక్రోప్లాస్టిక్ (566 కోట్లు)ను 3.1 బిలియన్ నానోప్లాస్టిక్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ విషయాన్ని పరిశోధకులు ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీలో గుర్తించారు. ఇవి టీబ్యాగు తయారీ కోసం ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్, పాలిస్టర్ పేపర్ లోయల్స్ నుంచి వస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. కొందరు వీటి తయారీ పూర్తిగా బయోడిగ్రేబల్ అని చెబుతున్నప్పటికీ పరిశోధనలు మాత్రం అది వాస్తవం కాదంటున్నాయి. చాలావరకు వాటిలో గ్లూటాల్ అనే ప్లాస్టిక్ ఉంటున్నట్లు పేర్కొంటున్నాయి. ఏం జరుగుతుంది? ప్రీమియం టీ బ్యాగులను టీలో ముంచి తాగడంవల్ల వాటి నుంచి వెలువడే మైక్రోప్లాస్టిక్ లు టీ ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. జన్యు లోపాలు, రీ ప్రొడక్టివ్ సమస్యలకు దారితీస్తాయి. అంతేకాకుండా రక్తం, ఉపనితీతులు, ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ ను ప్రభావితం చేస్తాయి. రక్తంలో కలిసి పోవడంవల్ల అనారోగ్యాలకు, హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు, క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 2024లో బార్బోల్ నా యూనివర్సిటీ అధ్యయనం కూడా ప్రీమియం టీ బ్యాగుల్లోని మైక్రోప్లాస్టిక్ మానవ కణాల్లోకి చేరి గత బిలియన్లను దెబ్బతీస్తాయని చెప్పింది.

మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచే ఆహారాలు..

రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండాలంటే కావాల్సింది ఇవే..



మన ఏ పని చేయాలన్నా ముందు ఆరోగ్యంగా, ఎనెర్జిటిక్ గా ఉండాలంటారు నిపుణులు. శరీర భాగాలతోపాటు మెదడు సామర్థ్యం చాలా ముఖ్యమని, అప్పుడే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండగలమని, సమర్థవంతంగా పనిచేయగలమని చెబుతుంటారు. అయితే అందుకోసం కొన్ని రకాల ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఆహార నాణానికి, మెదడుకు మధ్య అనుసంధాన వ్యవస్థ ఉంటుంది. కాబట్టి మెదడుకు మేలు అహార పదార్థాలు అందుకు దోహదం చేస్తాయని అమెరికాలోని హార్వర్డ్ మెడికల్ కాలేజీకు చెందిన న్యూరోసైన్స్ ప్రెసిడెంట్ లు అధ్యయనం పేర్కొన్నది. పైగా మెదడు, పేగులు ఒకే ఎంట్రోయూనిక్ కణాల నుంచి తయారవడం కూడా ఇందుకు కారణంగా పేర్కొంటున్నారు. వీటిమధ్య సహచార పార్శ్వ ద్వారా రసాయనిక చర్యలపై ఆధారపడి జరుగడంవల్ల ఇక్కడ ఆహారాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. లివాస్తవానికి ఆకలి నియంత్రణ, శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు సంబంధించిన 90 శాతం సెరోటోనిన్ హార్మోన్ పేగుల్లో ప్రొడ్యూస్ అవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలవల్లే ఇది సాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి హెల్త్ ఫుడ్స్ మోస్ట్ ఇంపోర్టెంట్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ ఆహారం ఆరోగ్యకరమైనది కాకపోతే పేగుల్లో మెదడుతోపాటు డిప్రెషన్, యాంగ్స్ వంటి సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే మెదడు సామర్థ్యం పెరగాలంటే.. మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి ఉండాలి. లిమ్మియంగా విటమిన్ బి, బి-12, బి-9, బి-1 ఇందుకు దోహదం చేస్తాయి. ఆకు కూరలు, గ్రీన్ కలర్ ఉండే దాదాపు అన్ని రకాల కూరగదాల్లో ఇవి లభిస్తాయి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ప్రమాదంగా ఉంటాయి. వీటితోపాటు వసువు, కుంకుమ పువ్వు, వివిధ సుంగర ద్రవ్యాలు కూడా తరచుగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మంచిది. యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం కాబట్టి, వల్ల నల్ల, ధార్మి చాక్లెట్ కూడా మేలు చేస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుతాయి. అలాగే అవకాష్, తృణ ధాన్యాలు, పచ్చి బఠాణి, చిక్కుడు, ఆకు కూరలు, పాలు, పెరుగు వంటి ఆహారాలు కూడా మెదడు సామర్థ్యాన్ని జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. లిగమనిక : పైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

ది నానో' పేరుతో విద్యా మాఫియా..?

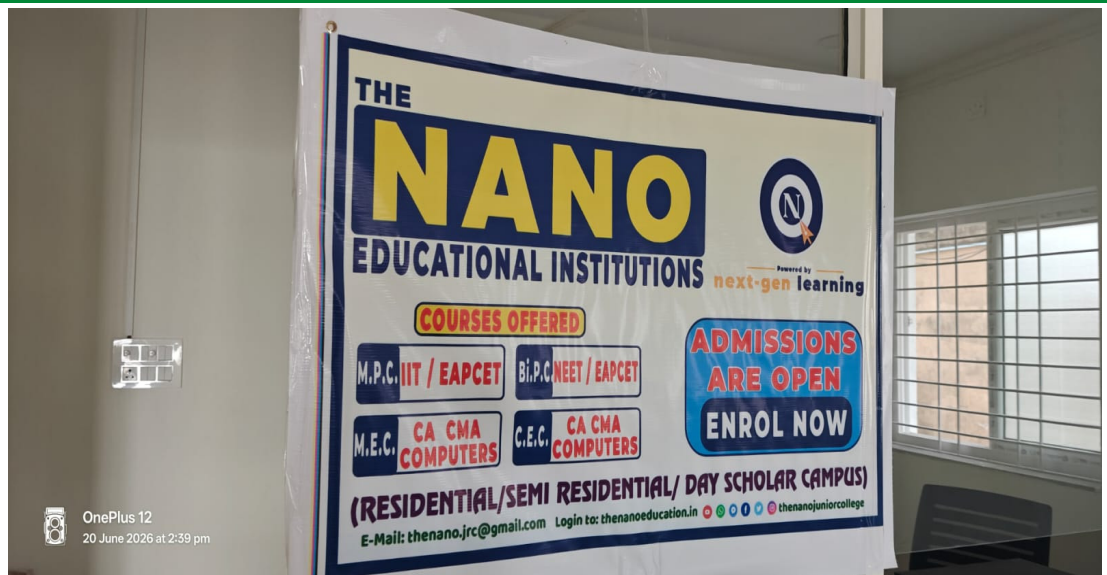
అనుమతుల్లేని కాలేజీల్లో విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకో జూరం
ఫైర్ సేఫ్టీ లేదు.. బోర్డు గుర్తింపు లేదు.. మున్సిపల్ పర్మిట్ లేదు..
ఇరుకు భవనాల్లో వందలాది మంది విద్యార్థులు.. లక్షల
రూపాయల ఫీజుల పసూళ్లు
అధికారుల మౌనం వెనుక మర్మమేంటి..?

(దిక్కుచిప్రతినిధి): హైదరాబాద్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (ప్రత్యేక ప్రతినిధి): విద్యను సేవగా కాకుండా వ్యాపారంగా మార్చుకున్న కొందరు నిర్వాహకులు నిబంధనలను బహిరంగంగా తుంగలో తొక్కుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో చెలాగటం ఆడుతున్నారనే ఆరోపణలు హైదరాబాద్ శివార్లలో తీవ్ర చర్యకు దారితీస్తున్నాయి. బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో నిర్వహిస్తున్న “ది నానో జూనియర్ కాలేజీ” వ్యవహారం ప్రస్తుతం వివాదాస్పదంగా మారింది. కనీస అనుమతులు లేకుండానే కాలేజీ నిర్వహిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతుండగా, వందలాది మంది విద్యార్థులను చేర్చుకుని లక్షల రూపాయల ఫీజులు పసూలు చేస్తున్నారన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

లక్షమ భవనాల్లో విద్యా బోధన..?



నాదర్ గల్లోని ఎంపీఎన్ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ ఎదురుగా విజయలక్ష్మినగర్ కాలనీలో రెండు క్యాంపస్ ల పేరుతో కాలేజీ



కార్యకలాపాలు సాగుతున్నట్లు సమాచారం. స్థానికుల ఆరోపణల ప్రకారం కేవలం 400 గజాల స్థలంలో నిర్మించిన ఇరుకు భవనాల్లో సుమారు 300 మంది విద్యార్థులను కుక్కి తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో విద్యార్థులు బయటకు రావడానికి సరైన మార్గాలు కూడా లేవని చెబుతున్నారు.

గుర్తింపు లేకుంటే లడ్డిషన్లు ఎలా..?

ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు నుంచి చెల్లుబాటు అయ్యే గుర్తింపు ఉందా..? మున్సిపల్ అనుమతులు తీసుకున్నారా..? ఫైర్ సేఫ్టీ సర్టిఫికేట్ ఉందా..? అనే ప్రశ్నలకు స్పష్టమైన సమాధానాలు లేకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. అయితే రంగరంగుల ప్రకటనలు, అత్యుత్తమ ఫలితాల హామీలు, ప్రత్యేక కోచింగ్ పేరుతో తల్లిదండ్రులను ఆకర్షిస్తూ భారీగా అడ్మిషన్లు చేపడుతున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.

విద్యార్థుల ప్రాణాలతో చెలగాటం

ప్రమాదాలు ఎప్పుడు వస్తాయో చెప్పలేని పరిస్థితుల్లో ఫైర్ సేఫ్టీ ప్రమాణాలు లేకుండా విద్యాసంస్థ నిర్వహించడం అత్యంత ప్రమాదకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ అగ్నిప్రమాదం లేదా ఇతర అత్యవసర పరిస్థితి తలెత్తితే వందలాది మంది విద్యార్థుల ప్రాణాలు ప్రమాదంలో పడే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

అధికారుల అండదండలున్నాయా..?

ప్రజలు బహిరంగంగా ఆరోపణలు చేస్తున్నా మున్సిపల్, టౌన్

లోన్లీనెస్ తో తగ్గుతున్న దీర్ఘాయుష్షు.. మహిళలపైనే ప్రభావం ఎక్కువ!

లోన్లీనెస్.. ప్రస్తుతం అనేకమందిని వేధిస్తున్న సైలెంట్ కిల్లర్ ఇది. వ్యక్తిగత సమస్యలు, సామాజిక అంశాలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, అనారోగ్యం వంటివి ఇందుకు కారణం అవుతుంటాయి. ఏది ఏమైనా ఒంటరి తనం మనిషిని మానసికంగా కృంగిదిస్తుంది. చాలామంది కొంతకాలానికి రియలైజ్ అవుతుంటారు. కానీ ఇది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే మాత్రం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘాయుష్షును తగ్గిస్తుంది. పురుషులకంటే ఈ ప్రభావం మహిళలపై ఎక్కువగా ఉంటోందని జర్నల్ లో వల్లిమైన అధ్యయనం పేర్కొంటున్నది. డిఎన్ఎలో మార్పు కూడా.. కేవలం మానసిక బాధ మాత్రమే కాదు. లోన్లీనెస్ శరీరంలోని డిఎన్ఎ ను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం.. దీర్ఘకాలిక ఒంటరితనం ఉన్న స్త్రీల శరీరంలోని కణాల చివర ఉండే “టెలోమియర్స్” అంటే డిఎన్ఎలోని రక్షణ కవచం లాంటి కణాలు చాలా త్వరగా కుంచించుకుపోతాయి. ఇవి ఎంత ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటే, శరీరం అంత యువ్వంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే అవి కుంచించుకుపోవడం లేదా తగ్గిపోవడం ప్రారంభమైతే అప్పుడు వృద్ధాప్యం వేగంగా వచ్చేస్తుంది. అంటే ఒంటరితనం అక్షరాలా మహిళల జీవిత కాలాన్ని తగ్గిస్తుందన్నమాట! మహిళలపై అధిక ప్రభావం లేనిదేనైనా ప్రభావం పురుషులకంటే మహిళలపై ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుంది అంటే.. సహజంగానే మహిళలు సంబంధాల



భావోద్వేగా సంబంధాలపై. పైగా ఇక్కడ ఆక్సిడేటివ్ హార్మోన్స్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అదే విధంగా జీవితంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, గర్భధారణ, విల్లల పెంపకం వంటి బాధ్యతల విషయంలో గృహిణులైనా, ఉద్యోగస్తులైనా ఎక్కువగా మహిళలే సఫర్ అవుతుంటారు. స్ట్రెస్ హార్మోన్లు పెరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి, టెలోమియర్స్ కణాల త్వరగా క్షీణిస్తాయి. కాబట్టి లోన్లీనెస్ మహిళలను ఎక్కువ ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పరిష్కారం ఏమిటి? మానసిక ఒత్తిడికి, ఒంటరి తనానికి దూరీకరించే పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటమే చక్కటి పరిష్కారం. అర్థం చేసుకునే

కుటుంబం, స్నేహితులు, సామాజిక పరిస్థితులు మరింత మేలు చేస్తాయి. సంతోషంగా గడిపే ప్రతీ క్షణం టెలోమియర్స్ ను కాపాడుతుంది. బయోలాజికల్ ఏజింగ్ ను నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే స్నేహం, ప్రేమ, ఎమోషనల్ సపోర్ట్ అందించే కుటుంబం చాలా ముఖ్యం. పురుషులకంటే మహిళలకు ఇవి ఇంకా ముఖ్యం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది కేవలం మనసుకు ఆనందం ఇచ్చే విషయం మాత్రమే కాదని, శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైన “యాంటీ- ఏజింగ్ మెడిసిన్” లాంటిదని చెబుతున్నారు.

మీ ఆరోగ్యం కోసం ఈ రాగాన్ని ఆలపించండి - కేలక సూచనలు చేస్తున్న సుఖిణులు!

- మీకోసం మీరు సమయం

కేటాయించుకోవాలని సూచన - పలు

సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న ఎక్స్ పర్ట్స్?

జీవితం మొత్తం కుటుంబం కోసం కష్టపడటంతోనే సరిపోతుందని మెజారిటీ జనం ఆవేదన చెందుతుంటారు. అఫీసు వర్క్, రాంబత్తు, వీల్లల పెంపకం వంటివిన్నీ నిర్వహించడానికి విశ్రాంతిలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అయితే.. ఈ సమస్యల్లో పడి వ్యక్తిగతానికి టైమ్ కేటాయింపులేకపోతున్నారు. ఇది చాలా ముఖ్యమన్న సంగతే మర్చిపోతున్నారు. వర్క్ కుటుంబంతోపాటు, వ్యక్తిగత సమస్యలకు కూడా చాలా అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం పలు సూచనలు చేస్తున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ఆయిష్లు పెరగాలా? - జువీనీ టెక్నిక్ సూచిస్తున్న నిపుణులు!

2024లో “మైండ్ ఇండియా” సంస్థ.. 18-35 ఏళ్లతోపు యువతలో “అసెస్మెంట్ ఆఫ్ సెల్ఫ్ కేర్ ప్రాక్టీస్ అమోంగ్ యంగ్ అడల్ట్స్” పేరిట ఓ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ‘లో నివేదిక ప్రచురితమైంది. యువతలో సెల్ఫ్ కేర్ మరీ అంత గొప్పగా లేదని, మధ్యస్థంగా ఉందని ఈ రిపోర్ట్ పేర్కొంది. వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ సరిగా లేదని, సోఫల్ మీడియా ఒత్తిడి అధికంగా ఉందని వెల్లడించింది. మనదేశంలో మహిళలు, ఉద్యోగులు తమ కోసం తాము సమయం కేటాయింపుకోవట్లేదని తెలిపింది. ఇలా చేస్తే సమాజం “సామర్థ్యవంతులు”గా చూస్తుండేమోననే ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొంది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే మనల్ని సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. 7-8 గంటల నిద్ర మానసిక స్థిరత్వానికి కీలకమైన చెబుతున్నారు. రోజూ నడక లేదా యోగా చేయడం మన శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒక గ్లాస్ సూట్ తాగాలని లేదా ఆరోగ్యకరమైన సాస్స్ తినాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి శక్తిని పెంచి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేకాదు వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మానసిక స్థితిని పెంచడానికి, ఆర్థిక పరిస్థితుల మెరుగుపరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం అని అధ్యయనం పేర్కొంది. భావోద్వేగాలు: మనలోని భావాలను అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని వ్యక్తపరచడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. డినికోసం రోజూ 5 నిమిషాలు డైరీ రాయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. స్నేహితులతో గడపాలని చెబుతున్నారు. ఇవి మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయని, భావోద్వేగపరంగా సమస్థితిని ఇస్తాయని చెబుతున్నారు. స్వీయ



సంరక్షణ అంటే కేవలం లభ్య జీవితం గడపడం, అందానికి ప్రాధాన్యమివ్వడం మాత్రమే కాదు. అది మన జీవనశైలితో ముడిపడి ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఇది చాలా అవసరం. ఉదయం లేచానే ఒక గ్లాస్ నీళ్లు తాగడం, మధ్యాహ్నం 5 నిమిషాలు డీప్ బ్రీథింగ్, నాయంత్రం మనకు ఇష్టమైన హాల్లో 10 నిమిషాలు గడపడం.. ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే మనల్ని సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. స్వీయ సంరక్షణ అనేది మన లైఫ్ లో ఒక ఆహ్లాదకరమైన రాగం. దాన్ని ఆలపిస్తూ, ఆస్వాదించాలి -డాక్టర్ ప్రసారరావు, సీనియర్ మానసిక వైద్య నిపుణులు మనసు: మన మనసును హాయిగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం పుస్తకాలు చదవడం, వజ్రస్థి సాల్స్ చేయడం లేదా మెడిటేషన్ చేయడం వంటివి చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. కొత్త వైపుల్లో నేర్చుకోవడం చాలా ఉపకరిస్తుందని చెబుతున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉంటే కౌన్సిలింగ్ లేదా థెరపీని పొందొచ్చని సూచిస్తున్నారు. మాజం: తోటి వాళ్లతో సత్సంబంధాలను కొనసాగించాలి. అదే సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన హద్దులను ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు

నిపుణులు. వెగెటియన్ ప్రభావాల నుంచి దూరంగా ఉండటం, టెక్నాలజీ విరామం తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. రోజులో కనీసం ఒక గంట ఫోన్ కు దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. వారంలో ఒక రోజు కుటుంబంతో లేదా స్నేహితులతో కాఫీ షాప్ లో గడపాలని పేర్కొంటున్నారు. ధ్యాత్వికత: మన అంతరంగాన్ని అన్వేషించడం చాలా మేలు చేస్తుంది. ప్రార్థన, మెడిటేషన్ లేదా ప్రకృతితో సమయం గడపడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ క్యానోత సమయం తీసుకుని మనతో మనం గడపాలని అంటున్నారు. సూర్యోదయం మారడం, ఇష్టమైన, సన్నిప వృత్తులు, సంఘటనల గురించి రాసుకోవడం... ఇవన్నీ మనల్ని తాజాగా ఉంచుతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుని సలహాలను తీసుకోవడమే మంచిది.