

డిజిటల్ వ్యవసయ కట్టడికి ఏకైక మార్గం "డిజిటల్ ఉపవాసమే"

భారతదేశవ్యాప్తంగా బాలలు, కౌమార దశ యువతలో క్రమంగా స్ట్రెస్ బ్రేమ్ పెరుగుతూ, "డిజిటల్ వ్యవసయం" (డిజిటల్ అడిక్షన్) బారిన పడుతూ, తమ ఆరోగ్యాలను మొగ్గ స్థాయిలోనే కోల్పోతున్నారని 29 జనవరి రోజు పార్లమెంట్లో ప్రవేశ పెట్టిన "2025 - 26 ఆర్థిక సర్వే" హెచ్చరికలు చేయడం గమనార్హం. స్మార్ట్ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలు, గేమింగ్ యాప్లు, ఆన్లైన్ ప్లాట్ఫామ్లతో మితిమీరిన వాడంతో వారి చదువులపైనే కాకుండా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలపై కూడా తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు చూపుతున్నట్లు సర్వే పేర్కొంటున్నది. వయస్సు ఆధారిత డిజిటల్ పరిమితులను విధించవలసిన సమయం ఆసన్నమైనదని హెచ్చరికలు చేసింది. అపరిమిత డిజిటల్ వినియోగదారుల్లో అధికంగా బాలలు, కౌమార దశ పిల్లలు ఉండడంతో రేపటి భారత భవ్య భవిష్యత్తు సంక్షోభంలో పడవచ్చని ఆందోళన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. హానికరమైన కంటెంట్ ఉన్న యాప్లలో మునిగి తమ చిరు జీవితాలను చిల్లం చేసుకుంటున్నారని పేర్కొనడం చూస్తున్నాం.

డిజిటల్ స్ట్రెస్ బ్రేమ్ మితిమీరితే అతి ప్రమాదం:

డిజిటల్ వ్యవసయం మితిమీరితే పిల్లలు మానసిక క్షోభ, క్రియాత్మక బలహీనతలకు దారి తీస్తుందని సర్వే నిర్వచిస్తున్నది. డిజిటల్ అడిక్షన్ హద్దులు దాటితే ఏకాగ్రత క్షీణించడం, నిద్రలేమా సమస్యలు ఉత్పన్నం కావడం, ఆందోళన/నిరాశ/అతిథి ప్రమాదకర స్థాయికి పెరగడం, విద్యార్జన కోరిక తగ్గడం, సామాజిక సంబంధాలు తగ్గడం, ఒంటరితనం వేధించడం, చురుకుదనం మాయం కావడం, నైపుణ్యాలు తగ్గడం, పనితీరు క్షీణించడం, ఉత్సాహకత తగ్గడం లాంటి పలు అసర్ధాలు జరుగుతున్నట్లు గమనించారు. పెద్దల్లో సహితం డిజిటల్ స్ట్రెస్ బ్రేమ్ పెరగడంతో సైబర్ మోసాలు/ బెదిరింపులు పెరగడం, ఆన్లైన్ ఖర్చులు పెరగడం, ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గడం, ఉత్సాహకత పడిపోవడం గమనిస్తున్నాం. పిల్లలు, యువతలో మితిమీరిన స్ట్రెస్ బ్రేమ్ ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నది. డిజిటల్ అడిక్షన్ వలలో చిక్కి 3 - 5 గంటలకు పైగా నీలి

తెరల ముందు కూర్చున్నా పిల్లల్లో శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల ప్రమాదకర జీవనశైలి వ్యాధులు పెరగడం గమనిస్తున్నామని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

"డిజిటల్ వ్యవసయ" కట్టడికి

"డిజిటల్ ఉపవాసమే" ఏకైక మార్గం:

15 నుంచి 24 ఏండ్ల వయస్సు యువభారతం సోషల్ మీడియా వ్యవసయ వలలో చిక్కుడం వల్ల ఆందోళన, నిరాశ, అత్యగ్రహ సమస్యలు, సైబర్ బెదిరింపుల అతిథి, అత్యుత్సాహ రేటు పెరగడం చూస్తున్నాం. డిజిటల్ అడిక్షన్ దుష్ప్రభావాలను తగ్గించేందుకు "డిజిటల్ ఫ్యాస్టింగ్" ప్రతం చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి ప్రతి రోజు కొన్ని గంటల పాటు లేదా వారానికి 1 లేదా 2 రోజుల పాటు స్మార్ట్ తెరలకు దూరంగా ఉండడాన్ని డిజిటల్ ఫ్యాస్టింగ్ (ఉపవాసం) అని పిలుస్తున్నాం. 2024లో భారత్ లో ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు 43 శాతం సామాజిక మాధ్యమాలను వాడనట్లు సర్వేలు నిర్ధారిస్తున్నాయి. పాఠశాలల్లో శారీరక వ్యాయామం తప్పనిసరి చేయడంతో మేము స్ట్రెస్ బ్రేమ్ నిర్వహణపై తల్లిదండ్రులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి సమయం ఆసన్నమైందని సూచిస్తున్నాం. దీనితో పాటుగా వయస్సును బట్టి డిజిటల్ యాక్సెస్ విధానాలు, హానికర కంటెంట్ హాస్టల్ విపరీతాలను అదుపు చేయడం, స్ట్రెస్ బ్రేమ్ను విధిగా

తగ్గించడం జరగాలి. ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం నిర్దిష్ట వయస్సు కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు సోషల్ మీడియా ఖాతాలపై నిషేధం విధించడం ఇతర దేశాలను మార్గదర్శకం చేయాలి. దక్షిణ కొరియా సహితం "పబ్లిషర్స్ చట్టం" ద్వారా మైనర్లు గేమింగ్ వెబ్ సైట్లను వాడకుండా పరిమితులు విధించడం హద్దుదారులకు. ఇదే క్రమంలో సింగపూర్, ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, ఫిన్లాండ్, జపాన్, బ్రెజిల్, కొన్ని యూఎస్ రాష్ట్రాలు కూడా డిజిటల్ అడిక్షన్ విషయంలో తగు చర్యలను తీసుకోవడం జరిగింది.

డిజిటల్ అడిక్షన్ మరింత విస్తృత ప్రభావాన్ని చూపకముందే భారత ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోని తగు చట్టాలను చేయడం, తల్లిదండ్రులు మేల్కొనడం, విద్యాలయాలు శారీరక శ్రమకు పెద్ద పీట వేయడం, పౌర సమాజం కీలక పాత్రలను నిర్వహించడం సత్వరమే జరగాలి. డిజిటల్ తెరల యువభారత భవిష్యత్తును, మానసిక ఆరోగ్యాలను, సామాజిక అభివృద్ధిని దెబ్బతీయకుండా అవసరమైన చర్యలను తీసుకోవాలని ఆతిథ్యాం. రేపటి తరం ఉజ్వల భవితకు డిజిటల్ వెలుగులు ఉపయోగపడే విధంగా మార్గదర్శనం చేద్దాం.

-ఆచార్య ఐటర్ మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037



బదుగురు ఎర్రచందనం సుగంధ అరెస్ట్

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 7: వైసిపి కడప జిల్లాలోని అటవీ ప్రాంతాల్లో ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాపై పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపారు. జిల్లా ఎస్పీ పెల్లె నవితే విశ్వనాథ్ అధికారి మేరకు నిర్వహించిన అక్రమ రవాణాలో బదుగురు సుగంధ అరెస్ట్ చేసి, వారి నుంచి సుమారు 1.061 టన్నుల బరువు కలిగిన 36 ఎర్రచందనం దుంగలను, ఒక మోటార్ సైకిల్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇవాళ రాజంపేటలోని మన్నూరు పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేసిన

విడివిడి సమావేశంలో ఎస్పీ ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. 1.061 టన్నుల 36 ఎర్రచందనం దుంగలు తరలిస్తున్న వాహనాన్ని అడ్డుకుని, బదుగురు దుండగులను అరెస్ట్ చేశామన్నారు. పట్టుకున్న సరుకును స్టేషన్ కు తరలించినట్లు తెలిపారు. అక్రమ రవాణాపై సమాచారం ఉన్నవారు పోలీసులకు తెలిపాలని, వారి వివరాలు అత్యంత గోప్యంగా ఉంచుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఫిబ్రవరి 12న జరిగే దేశవ్యాప్త సమ్మెను పాల్గొని విజయవంతం చేద్దాం..



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 7: కార్యకర్తలను యజమానులకు కట్టు బానిసలుగా మార్చే లోబర్ కోట్ల రద్దు చేయాలని ప్రభుత్వ దరంగ సంస్థల పరిరక్షించాలని రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు శివ నాగేంద్రం అన్నారు. కోడూరులోని మార్కెట్ విజ్ఞాన భవనం నందు ఫిబ్రవరి 12న జరగబోయే దేశవ్యాప్త సమ్మె కరపత్రం అవిష్కరణ కార్యక్రమం నిజాబియం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు శివ నాగేంద్రం మాట్లాడుతూ ఢిల్లీ రైతాంగ ఉద్యమం విరమణ సందర్భంగా దేశ ప్రధాని మోడీ రైతాంగిని

క్షమాపణ చెప్పి మూడు నల్ల చట్టాలను రద్దు చేస్తున్నామని విద్యుత్ సవరణ బిల్లును వెనక్కి తీసుకుంటున్నామని, రైతుకు గిట్టుబాటు ధర అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కానీ ఎటువంటి హామీని నెరవేర్చకుండా రైతాంగిని దోహం చేస్తున్నారన్నారు. కార్యరేఖ ప్రయోజనం కోసం మోడీ ప్రభుత్వం లోబర్ కోట్ల రద్దు పని గంటలు 8 నుండి 12 కు పెంచి అదనపు జీతం కూడా చెల్లించకుండా కనీస వేతనాలు కోసం కార్యకర్తలు పేరసారాలు అడే హక్కు హరించి దిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవ

ఐసీసీ అండర్-19 ప్రపంచకప్ విజేతగా

నిలిచిన భారత జట్టుకు ఉపరాష్ట్రపతి అభినందనలు

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 7: జింబావ్వేలోని హారేలో జరిగిన ఐసీసీ అండర్-19 ప్రపంచకప్ ట్రోఫీని గెలుచుకున్న భారత యువ ఛాంపియన్లకు ఉపరాష్ట్ర పతి శ్రీ సీ.పీ. రాధాకృష్ణన్ హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ఫిబ్రవరి 6: దేశ వ్యాప్తంగా 'సివిల్ సర్వీసెస్ ఎగ్జిమి నేషన్-2026 (సీఎస్ఎస్), ఇండియన్ ఫార్వెస్ సర్వీస్ ఎగ్జిమి నేషన్-2026 (ఐఎఫ్ఐఎస్) నిర్వహణ దిశగా యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్సీ) అనేక సాంకేతికప రమైన చర్యలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా అభ్యర్థుల సౌలభ్యం పెంపు, పరీక్షల భద్రత బలోపేతంపై తొలుత దృష్టి సారించింది. ఈ ఏడాది (20 26) 'సివిల్ సర్వీసెస్' కోసం 933 ఖాళీలు, ఇండియన్ ఫార్వెస్ సర్వీసెస్ కు 80 ఖాళీల భర్తీకి యూపీఎస్సీ నోటిఫికేషన్లు జారీ చేస్తుంది. సామర్థ్యం, పాఠదర్శకత, అభ్యర్థుల సౌలభ్యం మెరుగు కోసం చేపట్టే చర్యల్లో భాగంగా దరఖాస్తుల సమ ర్షణ, పరీక్షల నిర్వహణ కోసం పునర్వ్యవస్థీకరణ అవ్వాలి అని ఐసీసీ అధికారి యూపీఎస్సీ అంధు బులోకి తెల్పింది. ఈ పోర్టల్ ద్వారా దరఖా స్తుల దాఖలు సులభతరం కావడమే గాక పరీక్ష ప్రక్రియలోని వివిధ దశ లలో సమగ్రత బలోపేతం అవుతుంది. ఈ కీలక సంస్కరణ కింద

ప్రామాణిక వైకల్యుల అభ్యర్థులకు "పరీక్ష కేంద్రం ఎంపిక"తో సౌలభ్యం మెరుగుపరచిన యూపీఎస్సీ

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 6: దేశ వ్యాప్తంగా 'సివిల్ సర్వీసెస్ ఎగ్జిమి నేషన్-2026 (సీఎస్ఎస్), ఇండియన్ ఫార్వెస్ సర్వీస్ ఎగ్జిమి నేషన్-2026 (ఐఎఫ్ఐఎస్) నిర్వహణ దిశగా యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్సీ) అనేక సాంకేతికప రమైన చర్యలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా అభ్యర్థుల సౌలభ్యం పెంపు, పరీక్షల భద్రత బలోపేతంపై తొలుత దృష్టి సారించింది. ఈ ఏడాది (20 26) 'సివిల్ సర్వీసెస్' కోసం 933 ఖాళీలు, ఇండియన్ ఫార్వెస్ సర్వీసెస్ కు 80 ఖాళీల భర్తీకి యూపీఎస్సీ నోటిఫికేషన్లు జారీ చేస్తుంది. సామర్థ్యం, పాఠదర్శకత, అభ్యర్థుల సౌలభ్యం మెరుగు కోసం చేపట్టే చర్యల్లో భాగంగా దరఖాస్తుల సమ ర్షణ, పరీక్షల నిర్వహణ కోసం పునర్వ్యవస్థీకరణ అవ్వాలి అని ఐసీసీ అధికారి యూపీఎస్సీ అంధు బులోకి తెల్పింది. ఈ పోర్టల్ ద్వారా దరఖా స్తుల దాఖలు సులభతరం కావడమే గాక పరీక్ష ప్రక్రియలోని వివిధ దశ లలో సమగ్రత బలోపేతం అవుతుంది. ఈ కీలక సంస్కరణ కింద

ప్రతి 'పీడబ్ల్యూబీడి' అభ్యర్థి తమ సౌలభ్యం మేరకు వారు పరీక్ష కేంద్రం ఎంచుకోగల భరోసా లభిస్తుంది. యూపీఎస్సీ పరీక్షకు హాజరు కావడంలో వారికి మరింత సౌలభ్యం తోపాటు సౌకర్యం కూడా లభిస్తుంది" అని వివరించారు. అధిక డిమాండ్ల ప్రాంతాలపై అతిథి తగ్గించేందుకు పిలుగా పరీక్ష కేంద్రాల నెట్వర్కును కూడా కమిషన్ విస్తరించింది. లక్నో పరిసరాల్లో అతిథి తగ్గించేలా ఢిల్లీ-ఎస్సీఆర్, కాన్పూర్ కేంద్రాలకు మార్కెట్ జోడించారు. అలాగే, కలకత్తా సమావంంలోని కేంద్రాలకు అదనంగా భువనేశ్వర్ ను చేర్చారు. ప్రతిమిసరి పరీక్ష కోసం ఈ కేంద్రాలను జోడించడంతో మొత్తం ప్రతిష్ట కేంద్రాల సంఖ్య 80 నుంచి 83కు పెరిగింది. ఇక మెయిన్ పరీక్ష కోసం భువనేశ్వర్, శ్రీనగర్, ఇంఫాల్ లను చేర్చడంతో కేంద్రాల సంఖ్య 24 నుంచి 27కు పెరిగింది. ఈ కీలక ప్రణాళిక ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేస్తూ పునర్వ్యవస్థీకరణ దరఖాస్తుల అభ్యర్థుల సౌలభ్యం, భాగస్వామ్యం కేంద్రాల సంబంధిత కొత్త అంశంతో రూపొందింది. ప్రకటిత పరీక్ష కేంద్రాల నుంచి ఎంపిక తోపాటు డ్రాప్ డౌన్ జాబితా ద్వారా తమకు సౌలభ్యం గల సమావంలోని నగరాలను సూచించమని అభ్యర్థులు కోరవచ్చు. ఈ సమాచారం అభ్యర్థుల

తెలంగాణ ఉద్యమకారులకి ఇచ్చిన హామీలను త్వరలో అమలు

-సిఎం రేపంత్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్ టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ గౌడ్ లకు తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల పాఠాభిషేకం

హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 7 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల కి ఇచ్చిన హామీలను త్వరలో అమలు చేయనున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వం కు తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల ఫోరమ్ ధన్యవాదములు తెలిపింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం టిపిసి బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ , టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ గౌడ్ చిత్రవేటలకు పాల్గొని షేకం చేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల ఫోరమ్ నాయకులు నాయకులకు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫోరమ్ చైర్మన్ దామి త్రినివాస్ మాట్లాడుతూ కెసిఆర్ తెలంగాణ ఉద్యమ కారులను పూర్తిగా విస్మరించితే గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో లో తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల కి 250 గజాల



ఇంటి స్థలం పెన్నన్ సౌకర్యం హామీలను పెట్టడం జరిగింది. ఇచ్చిన హామీలను అమలు పై టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ గౌడ్ గత శాసన మండలి లో ప్రస్తావించడం జరిగింది. మంత్రి పర్యలు పొన్నం ప్రభాకర్ గారు హామీలను అమలు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్తామని ప్రకటన నాయకులు అనుభవించారు. తెలంగాణ సెంటిమెంట్ ను వాడు కొని వేల కోట్లు సంపాదించుకొని ఉద్యమ కారుల ను విస్మరించిన

ప్రసార భారతి డిజిటల్-ఫస్ట్ కంటెంట్ వ్యాపారం: వేప్ ఓటిటీ, వే-పర్-వ్యూ విధానంతో డిజిటల్ దిశగా మార్పు..

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 7: ప్రసార భారతి 'కంటెంట్ సేకరణ విధానం- 2024' కింద ఆకాశ వాణి, డీటీ ఛానెళ్లు, వేప్ ఓటిటీ వేదిక కోసం కంటెంట్ సేకరణ జరుగుతోంది. 2025లో ప్రారంభించిన 'వీక్షణల ఆధారిత చెల్లింపు (వే-పర్-వ్యూ) విధానంలో వేప్ సహా డిజిటల్, ఓటిటీ వేదికల కోసం కంటెంట్ ను సేకరిస్తున్నారు. సంప్రదాయ ఓటిటీ, రేడియో ప్రసారాల నుంచి డిజిటల్ కంటెంట్ ప్రసారం దిశగా.. వ్యూహాత్మక మార్పును ఇది ప్రతిబింబిస్తుంది. డిజిటల్ ప్రేక్షకుల అభిరుచులకు అనుగుణమైన కంటెంట్ ను సేకరించేందుకు ఈ విధానం ప్రసార భారతికి తోడ్పడింది. దీనివల్ల సంస్థ తన పరిధిని గణనీయంగా విస్తరించుకోవడమే కాకుండా, ముఖ్యంగా యువతకు మరింత చేరువైంది. దేశంలో విక్రయించే అన్ని టెలివిజన్ సెట్లలో ఇన్ బిల్డ్ శాటిలైట్ ట్యూనర్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని ఎలక్ట్రానిక్స్, సమాచార సాంకేతిక మంత్రిత్వ శాఖ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. దీనికి అనుగుణంగా.. ఇకపై డీటీ టీ డివ్ సెట్ లాంటి బాక్సుల పంపిణీ ప్రతిపాదనను కొనసాగించడం లేదు.

పెద్దపులిని పట్టేశారు

-విశాఖ యానిమల్ రెస్క్యూ సెంటర్ కి తరలింపు



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 7: గత కొన్ని రోజులుగా తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాయవరం మండలం కూర్మపూరి పరిసర ప్రాంతాలలో హల్లుల్లో చేసిన పెద్దపులిని రాష్ట్ర అటవీశాఖ అధికారులు ఎట్టతేలకు శుక్రవారం మత్తుమందు ఇచ్చి బంధించారు. అనంతరం ప్రత్యేక బోనులో విశాఖ జూపార్క్ సమావంలోని యానిమల్ రెస్క్యూ సెంటర్ కు శనివారం ఉదయం తరలించారు. ఫార్వెస్ చీఫ్ సెక్యూరిటీ డివాన్ మైదన్ మాట్లాడుతూ.. అంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాలు మేరకు తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో రాయవరం సమావ ప్రాంతంలో స్థానిక ప్రజలకు కంటిమీద కొనుక్కు లేకుండా చేసిన

