



కాక్రోచ్ కు నిధులెలా
వస్తున్నాయ్...

కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) గురించి రోజువారీగా కొత్త వివరాలు బయటకు వస్తున్నాయి. పార్టీ నాయకత్వం, దాని వ్యూహాలు, వెనుక ఉన్న శక్తులు, అసలు ప్రణాళిక ఏమిటి అన్న అంశాలపై అనేక సందేహాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రముఖ నాయకుల వ్యక్తిగత జీవితాలు, ఆదాయ వనరులు, జీవన ప్రమాణాలు ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఉద్యమాలు నడిపే వారు సమాజానికి జవాబుదారులుగా ఉండాలని ఆశించే సందర్భంలో, వారి స్వంత నేపథ్యాలపై స్పష్టత లేకపోవడం చర్చకు దారితీస్తోంది. సీజేపీ చీఫ్ అభిజిత్ దీప్సే గురించి అనేక ప్రశ్నలు వస్తున్నాయి. ఆయన తండ్రి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ గా పనిచేస్తూ, నెలకు సుమారు 50 వేల నుంచి 60 వేల రూపాయల వేతనం పొందుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయినప్పటికీ శంభాజీనగర్ లో ఉన్న ఆయన భవనం రెండు కోట్ల రూపాయలకు పైగా విలువైనదిగా అంచనా. ఆ ఇంట్లోని సదుపాయాలు, అక్కడ జరిగిన సమావేశాల్లో మద్యం సరఫరా విధానం, పెద్ద ఎత్తున కార్టన్ల రాకపోకలు వంటి వివరాలు చూస్తే, ఆదాయానికి తగిన జీవనస్థాయి లేదన్న సందేహం ఏర్పడుతోంది. అభిజిత్ అమెరికాలో చదువు, కోర్సు, సహచరులు, విశ్వవిద్యాలయం గురించి స్పష్టమైన సమాధానాలు ఇవ్వడం లేదు. ప్రశ్నలు వచ్చినప్పుడు “సమయం వచ్చినప్పుడు చెబుతాను” అని దాటవేస్తున్నారు. జార్జ్ టండ్ ఉద్యమానికి మద్దతు ఇవ్వలేనని జ్వరం కారణంగా చెప్పిన మరుసటి రోజే మహారాష్ట్రలో సమావేశం నిర్వహించి కోక్ తాగిన వివరాలు కూడా అసమతుల్యతను చూపుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నిధుల మూలం ఏమిటి, కుటుంబ ఆదాయంతో ఇంతటి జీవనశైలి ఎలా సాధ్యమవుతుంది అన్న ప్రశ్నలు సహజంగా తలెత్తుతున్నాయి. ఆల్ ఇండియా స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ నాయకురాలు నేహా జోరా 26 రోజుల పాటు నిరాహార దీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఆమె వయసు 29, గత 15 ఏళ్లుగా ఇంటికి దూరంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. అంటే కౌమార దశ నుంచే వామపక్ష ఉద్యమాల్లో చురుకుగా ఉన్నట్లు అర్థం. అయితే చదువు, ఫీజులు, నిర్వహణ ఖర్చులు ఎవరు భరిస్తున్నారు, ఎలా జీవిస్తున్నారు అన్న విషయాల్లో స్పష్టత లేదు. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా తర్వాత ఆమె చేసిన నృత్యం, 20 నిమిషాలపాటు అసర్గళంగా మాట్లాడిన విధానం చూస్తే, దీర్ఘకాల నిరాహార దీక్ష చేసిన వ్యక్తి శారీరక స్థితికి సరిపోని ఉత్సాహం కనిపించింది. ఇలాంటి వైరుధ్యాలు ప్రజల్లో అనుమానాలను పెంచుతున్నాయి. సౌరభ్ దాస్ ఢిల్లీలో అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతంలో నివసిస్తున్నారు. నెలకు పది లక్షల రూపాయల అద్దె ఉన్న ఇంట్లో ఉంటున్నారు. దీనిని ఆయన తిరస్కరించడం లేదు. ఇల్లు ఆయన పేరిట లేకపోయినా, ముగ్గురు ఉద్యోగులు, కారు సౌకర్యాలతో విలాసవంతంగా జీవిస్తున్నారు. ఉద్యమ కార్యకర్తగా ఇంతటి జీవనస్థాయి ఎలా సాధ్యమవుతుంది అన్నది మరో ముఖ్య ప్రశ్న. సీజేపీ రిజిస్టర్డ్ బాడీ కాదు. ఆర్ఎస్ఎస్ ను రిజిస్టర్ చేయాలని కోరే వారు సీజేపీ విషయంలో అదే ప్రమాణాన్ని వర్తింపజేయకపోవడం గమనార్హం. ఉద్యమాలకు, సమావేశాలకు, ప్రయాణాలకు అవసరమైన నిధులు ఏక్కడి నుంచి వస్తున్నాయి, నాయకులు ఎలా మనుగడ సాగిస్తున్నారు అన్న విషయాల్లో పారదర్శకత లేకపోవడం విమర్శలకు దారితీస్తోంది. ప్రజలను ప్రశ్నించే వారు తమ వ్యక్తిగత, ఆర్థిక విషయాల్లో కూడా స్పష్టంగా ఉండాలి. సైలెన్స్ లేదా దాటవేత ధోరణి అనుమానాలను మరింత పెంచుతుంది. సమాజం ఆశించేది సమాధానాలు, స్పష్టత, జవాబుదారీతనం. ఇవి లేకపోతే ఏ ఉద్యమమైనా విశ్వసనీయతను కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

రెంట్.. బాయ్ ఫ్రెండ్‌తో జాగ్రత్త

- ముందటి వీజీ తరువాత
 ఇప్పటికీ ముందు, బెదిగిలము వేదికలుగా ప్రవచనాలు గుప్పిస్తున్నారు. ఆగస్టు ఒకటి ప్రత్యేక ఆవర్తకా 50% డిస్కంట్ ఇస్తున్నట్లు బుర్రడి కార్మిస్తున్నారు. ఇదంతా చట్టబద్ధంగా చేస్తున్నామని.. బాబుఫెండ్స్ ముందుగానే బుక్ చేసుకోవాలంటే తాము సూచించిన ఫోన్ నంబరు, సామాజిక మాధ్యమాల ఖాతాల్లో మెసేజ్ చేయమంటారు.

హాజీలకు మాచి.. రూపాయిదాదీ ఆకట్టుకొని
 కృత్రిమ మేధ(ఏమిట్) చూపాలంటే అందరినీ నలుగురు కుర్రాళ్ళ ఫోటోలను

ప్రాచీనమైనదిగా ఉంచుతారు. అటుంచి సోనోనెస్ అమ్మాయిలతో
అకట్టుకుంటారు. తమ ముగ్గితగల
పండుకుంటారు. ఇంకాగా నిజమని నమ్మని యువతలు విప్రసద్భాష
వచ్చేందుకు బుకింగ్ కన్వెన్యెన్స్, సెక్యూరిటీ డిపాజిట్, అడ్వాన్స్
నగదు చెల్లించాలని వారితో, క్యూఆర్ కోడ్ పంపుతారు. పెద్దపత్తును నమ్మ
నగదు జుమకావేనీ సక్రమి ఖాతాలను బ్లాక్ చేస్తారు. మోసపోయిన మౌన
భాగినితో వ్యయం బరుకుబడితే వచ్చే వాడుకలని మౌన
వహిస్తున్నారు. ఆన్లైన్ బయల్పడతే నమ్మి అపవిత్రులను

కలిసిందిడుకు నేరుగా వెళ్లి సులభంగా ట్రాప్ చేసి ప్రమాదం ఉంది అని నీవీ హెచ్చరించారు. నశివీ కేంద్రతో మరింత దగ్గర్లో ప్రేమ పీరిట మోసానికి పాల్పడ్డటం, చాలింగ్, ఫోన్ నో హింసాభలు, వ్యక్తిగత ఫోటోలు నేకరించి బెదిరించి దబ్బు డిమాండ్ చేసి అవకాశం ఉందన్నారు. మోసాల బారిన పడినా, అనుమానాస్పద పోస్టులు కనిపించినా సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నంబరు 1930, cybercrime.gov.in కు ఫిర్యాదు చేయాలని చేయాలనిచారు.

క్రిష్ణమైన వైద్య సేవలన్నీ అందించే వేదికగా టిమ్స్

మొదటి పేజీ తరువాయి
రామోదార్ రాజనర్సింహు వెల్లడించారు. సీఎం రేపంకొరెడ్డి తనదేని ప్రాంధునిస్తానని వెల్లడించారు. ఆనవలెత్తిలో మౌలిక వసతులు, వైద్య సిబ్బంది, భద్రత, ఇతర సహాయక వ్యవస్థలను శనివారం మంత్రి పరిశీలించారు. వైద్యులు, సిబ్బంది, ఉద్యోగులతో మాట్లాడారు. ఆనవలెత్తి నిర్వహణకు సంబంధించిన వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అవసరాలకు అనుగుణంగా పాఠా మెడికల్ సిబ్బంది, టెక్నిషియన్లు, పరిపాలనా సిబ్బందిని నియమించుకోవాలని, నిరంతరంగా

వైద్య సేవలు అందేలా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని అభివృద్ధిరాలకు అనుచున్నారు. అనంతరం మంత్రి మహబూబ్‌షా, రాష్ట్రంలోని ఆత్మాభ్యుదయ కేంద్రాలను సందర్శించి వైద్యసేవల అందించే వైద్యసంస్థగా డా.ఎస్.ఎస్.ఆర్. డిమ్మే ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేస్తోందన్నారు. సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య విభాగాలు, డిగ్రీకల్ కేర్, అత్యవసర వైద్యం, అరుదువ మందులను తదితర క్షేత్రమైన వైద్యసేవలు అందించే ఒకే వేదికగా డిమ్మే నిలుపుతున్నారన్నారు.

భూమి.. నైపుణ్యం...

నిరంతర విద్యుత్ మా బలాలు

మొదటి పీఠ తరువాయి
ఆమెరికాలోని కాన్సాస్ ప్రావిన్సులో భారత కాన్సులేట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సోఫీ అండ్ గ్రేస్ కార్యక్రమంలో భగ్మిని పాల్గొన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రవాసులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, సాంకేతిక నిపుణులు, వృత్తి నిపుణులతో సమావేశమై కారంగాణతో ఉన్న అవకాశాలను వివరించారు. పారిశ్రామిక కారంగాణలో తదుపరి, ఐటీ, జీవకాస్త్రం, నవ్వు ఇంధనం తదితర రంగాల్లో పెట్టుబడులకు ముందుకొరవాలని కోరారు.

అనంతరం శాస్త్రిప్రాస్నిగోలో ద్రవం రెసి(ద్రవం లేకుండానే ప్రయాణించే) వాహనంతో భద్రీ ప్రయాణించారు. ఆ వాహనాల నిర్వహణ నంస్థ ప్రతినిధులతో నమావేతమై దాని సాంకేతికత, నిర్వహణకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, నియంత్రణ తదితర వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. హైదరాబాద్లోపాటు ప్రయాణాదిత ఫూపుస్ నీటీలో ద్రవరెసి మెచిలిటీని ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసే అవకాశాలపై చర్చించారు.

**ప్రపంచం ఎలా మారుతుందో
చెప్పలేం.. కానీ, గెలవాలంటే..!**

ప్రపంచం వేగంగా మారుతోంది.. టెక్నాలజీతో పాటు ఉద్యోగాలు, పరిశ్రమలు కూడా కొత్త రూపం దాల్చున్నాయని ప్రధాన మేది అన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకుంటూ ఉండివో భవిష్యత్తులో విజయం సాధించినా అన్నారు.బజెట్ ఢిల్లీ స్వాతంత్ర్యవందనో జనవారిం మేది ప్రసంగించారు. ప్రపంచంలో వ్యూహాత్మక మార్పులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. టెక్నాలజీ అభివృద్ధి ఈ మార్పులకు ప్రధాన కారణమని పేర్కొన్నారు. రాబోయే 20-30 ఏళ్లలో ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో కచ్చితంగా చెప్పలేమన్నారు. అయితే మార్పులు నూతనతో పాటు కొత్త అవకాశాలను కూడా తీసుకొస్తాయని తెలిపారు.ప్రస్తుత తరం యువతకు ప్రత్యేక బాధ్యత ఉందని మేది అన్నారు. వచ్చే 30-35 ఏళ్లలో చారు తీసుకునే నిర్ణయాలు 'ఏకనిట్ భారత్' తీసుకున్న పై ప్రభావం చూపాలని చెప్పారు.తమో తీసుకునే ప్రతి విధంగా చేసిన ఏలా ఉపయోగపడుతుందో యువత అలోచించాలని సూచించారు.పరిశోధన, కొత్త

అతేచనల్లేనూ యువతకు ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నాయని మోడి చెప్పారు. ప్రధానమంత్రి రిసర్చ్ ఫెలోషిప్, రిసర్చ్ డెవలప్మెంట్ అండ్ ఇన్వేషన్ పథకం ద్వారా యువ పరిశోధకులను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జాతీయ పరిశోధనా సంస్థను ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. పరిశోధన రంగానికి రూ. 1 లక్ష కోట్ల వరకు నిధులు సమకూరుస్తున్నట్లు తెల్లించారు. 'చన్ సేషన్.. వన్ నబిల్స్ప్రైజ్' ద్వారా ప్రముఖ అంతర్జాతీయ పరిశోధనా జర్నల్స్ దేశంలోని చిన్న పట్టణాలకూ అందవచ్చు ఖర్చు లేకుండా అందుతున్నాయని మోడి తెలిపారు. ఐబిడి డిబ్బీలో 3,000 మందికి పైగా విద్యార్థులకు పట్టాలు అందించారు. ఇందులో 587 మంది పీహెచ్డీ విద్యార్థులు ఉన్నారు. అదే కార్యక్రమంలో ఐబిడి డిబ్బీ సోనివల్ క్యాంపస్లో ఏర్పాటు చేసిన 'చరమ ప్రజ్ఞ' విభ ఆధారిత సూపర్ కంప్యూటింగ్ సదుపాయాన్ని మోడి వర్చువల్గా ప్రారంభించారు. ఇది విభ, డేటా సైన్స్, ఆధునిక కంప్యూటింగ్, పరిశోధనకు ఉపయోగపడనుంది.

వెంకటేశ్, సురేశ్ బాబు, రానాలకు హైకోర్టులో చుక్కెదురు!

హులివుణ్ణి ప్రముఖులు దగ్గుబాటి వెంకటేశ్, సురేశ్ బాబు, రానాకు తెలంగాణ హైకోర్టులో గడ్డె ఎదురుదెబ్బ తగింది. సునబంధిగర్లోని ప్రసిద్ధ 'డెక్సన్ కిక్సన్' ప్రాప్తి వివాదానికి సునబంధిగర్ లోని నాపల్లి కోర్టులో తమపై వెండిగిరిలో ఉన్న క్రిమినల్ కేసును కొట్టివేయాలని కోరుతూ వారు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్. తుకారాజ్ తిరిస్సరించారు. వెంకటేశ్, సురేశ్ బాబు, రానాతో పాటు దగ్గుబాటి అభిరామి, అకౌంటెంట్ గడ్డెం వెన్నపాథమ్మలు సునబంధిగర్ రద్దు (క్వాడ్) పిటిషన్లో ఎలాంటి బలమైన కారణాలు లేవని స్పష్టం చేస్తూ కొట్టివేశారు.

పిజ్జ గరువు ముగియకముందే దగ్గుబాటి కుటుంబం జీవాచీవోసీ అధికారులతో కుమ్మక్క తమ ప్రాసెడీటికి ఆశ్రమంగా ప్రవేశించిందని, అక్కడి నిర్మాణాలను బలపతంగా కూల్చివేసి డెలిరింపులకు దిగారని కోర్ నందు కుమార్ గతంలో కేసు పెట్టారు. ఇది కేవలం పిజ్జకు సంబంధించిన సివిల్ వివాదమని, క్రిమినల్ లీజు కాదని తీవ్రతులు చూపించినప్పటికీ... ఈ వ్యవహారంలో జోక్యం చేసుకునేందుకు పట్టణద్రుమైన ప్రాతిపదిక లేదని స్పష్టం చేసిన హైకోర్టు, నాంపల్లి కోర్టులోని విచారణ కొనసాగేలా ఆదేశించింది.

వివేకా హత్య వెనుక కచ్చితంగా పెద్ద కుట్ర ఉంది:

మాజీ మంత్రి పైసినీ వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో కీలక పరిణామం చాటుచేసుకుంది. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఆయనకు మూరే దాఖలై పైసినీ సునీతా రెడ్డి, భారత రాష్ట్రపతి డ్రౌస్ మయ్యకు లేఖ రాశారు. తన తల్లి హత్యకు గురైన విదేశ్కు వస్తానని గడిచినా తమ కుటుంబానికీ ఇంకవరకు పూర్తి స్వామ్యం జరగలేదని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వివేకా హత్య వెనుక వ్యవస్థగా పెద్ద కుట్ర ఉందని ఉద్ఘాటించారు. కేసు దర్యాప్తులో వెలుగు చూడని ఆనేక కీలక అంశాలను తెలిపేకీయాలని సీనియర్ న్యాయకరిన శ్రీకృష్ణ వద్దలా చూడాలని ఆమె తన లేఖలో కోరారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు జరిగిన సీబీఐ దర్యాప్తు, తదనంతర పరిణామాలను సునీత తన లేఖలో రాష్ట్రపతికి వివరించారు. హత్య జరిగి ఇన్నోక్షయినా నేడీ హత్యకు పాత్రుకు ఉపయోగించిన ఆయుధాన్ని స్వాధీనం చేసుకోలేకపోవడంపై ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. హత్య వెనుక ఉన్న పెద్ద కుట్రను, కోట్లాది రూపాయల ఆర్థిక

లూదాదీవీల కోణాన్ని సమగ్రంగా విచారించాలని డిమాండ్ చేశారు. దర్బాపుల్లో కొన్ని కీలకమైన అంశాలు అపరిష్కృతంగా మిగిలిపోయాయని
అమె పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు దిశ, ఈనాడు పత్రికలు కథనాలు ప్రచురించాయి.ముఖ్యంగా, వివేక హత్య వార్త బయటపడకముందే అప్పటి ప్రతిష్ట నేత జగన్ కు ఎలా తెలిసిందో అంశాన్ని లేతగా దర్బాపు చేయాలని సునీత కోరారు. సునీత 2వ ఎడన సీట్ల సుదూరం హైకోర్టులో ఇచ్చిన సీటు అంశం అఫిడవిట్‌ను అమె తన లేఖలో ఉటంకించారు. ఈ కీలక అంశాన్ని ట్రయల్ కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని అమె తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మూడు ప్రత్యేక దర్బాపు బృందాలను (నీట్) ఏర్పాటు చేసినా, ఆ తర్వాత సీట్ల నాలుగు ప్యాన్టీలు దాఖలు చేసినా, కేసులో తీర్మాన దర్బాపు జరగలేదని భావనను అమె వ్యక్తం చేశారు.

నేడు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఇంటికి వెళ్తున్న
కేసీఆర్

- మొదటి పేజి తరువాయి

కుటుంబంతో పాటు సర్పంచే నియోజకవర్గ నాయకులు కార్యకర్తలు, అభిమానులను కలిసి కేసీఆర్ ధైర్యం చెప్పనున్నారు కాగా, ఇప్పటికే పెద్ద కుటుంబాన్ని ఆదుకునేందుకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున రూ. 2.25 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని కేసీఆర్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

డిలిమిటేషన్ పై తగ్గదే లేదన్న
విజయ్ సర్కార్..

- మొదటి పేజి తరువాయి

దిర్వృష్టస్థే బిల్వతో ముడిపెరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదిస్తోన్న డీలీమిటేషన్ ప్రక్రియపై చర్చించేందుకు రాష్ట్ర ఎంపీలతో సీఎం విజయ్ (ఆగస్ట్ 8) ఆఖిలవక్ష నమಾವేతం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశాన్ని ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన డీఎంక, అన్నాడిఎంక, పీఎంకల ఎంపీలతోడే కలిపి నిర్వహించారు. అధికార డీటీ కలీషింగ్ చేరిన అంబికాగృహి, వీటీ, సీపీఐ, సీపీఐ(ఎం), ఎంపీఎంక, ఐయూఎంఎల్ పార్టీల ప్రతినిధులు మాత్రమే ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. లోక్ సభ, రాజ్య సభలో రాష్ట్రానికి చెందిన మొత్తం 57 మంది ఎంపీలలో 37 మంది ఈ సమావేశానికి గైర్జూరయ్యారు. రాబోయే 40 సంవత్సరాల 50 ఏళ్ల వరకు ప్రజాప్రతినిధుల స్థానాల్లో ఎలాంటి మార్పులు చేయద్దని.. ప్రస్తుతమున్న లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్యను అలాగే కొనసాగించాలని సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒకవేళ డీలీమిటేషన్ ప్రక్రియ చేపట్టిన 1971 జనాభా లెక్కల ప్రకారమే చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జనాభా నియంత్రణను సమర్థవంతంగా అమలు చేసిన తమిళనాడు లాంటి ప్రగతిశీల రాష్ట్రాల పార్లమెంటు ప్రాతినిధ్యాన్ని తగ్గించడం అన్యాయమని నేతలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

మోదీతో సుఖ్‌బీర్ బాదల్ ఘేటీ.

పాత్తు పునరుద్ధరణ దిశగా బీజేపీ-

శిరోమణి అకావీదకే కసరత్తు?

- మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రధానితో జరిగిన భేటీ సానుకూలంగా జరిగిందని, పంజాబ్ అభివృద్ధి, రైతుల ప్రయోజనాలే దృఢంగా కుటమి పునరుద్ధరణ దిశగా అడుగులు వదుతున్నాయని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. గతంలో సాగు చట్టాల వివాదంతో ఎన్నియే నుంచి బయటకు వచ్చిన అకాలీదళ్, ప్రస్తుతం పంజాబ్ లో మారుతున్న రాజకీయ సమీకరణాల నేపథ్యంలో మళ్ళీ కుటమి పార్టీని జతకట్టేందుకు ప్రయత్నించే చూపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. పార్లమెంట్ స్థానాన్ని పునరుద్ధరించేపై కేంద్రం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలకు మద్దతు వలడంద కూడా ఈ పొత్తు సంకేతాలలో భాగమేనని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ భేటీ పంజాబ్ రాజకీయాల్లో కొత్త మైత్రీ దారితీస్తుందనే చర్చలు జోరందుకున్నాయి.

డీవీ పోలీసుల్లా

ప్రవర్తించొద్దు..

తన భద్రతా అధికారిపై

అభిజీత్ దీప్కే ఆగ్రహం

- మొదటి పేజి తరువాయి

అతడిని విధుల నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. మహాదాష్ట్రలోని చిత్రపతి శంభాజీనగర్లో శుక్రవారం చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోల ప్రస్తుతం నోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. నీట్ పేపర్ లో టీక్ వంటి ఏర్పాధి సమస్యలపై పోరాటం ద్వారా 30 ఏళ్లు అభిజీత్ దీప్షి ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చారు. ఆయనకు, ఆయనకు బంబం సభ్యులకు ఆన్లైన్లో బెదిరింపులు రావడంతో పాటుగా ఎంజెడిసీ ప్రాంతంలోని ఆయన నివాసం వద్ద పోలీసులు భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. అయితే, మప్పీల్లో ఉన్న సురేశ్ అనే ఎస్ఐ తనను కలిసేందుకు వచ్చే వారిని లోపలికి రానియకుండా అటంకం కలిగిస్తున్నారని దీప్షి ఆరోపించారు. వైరల్ అవుతున్న ఓ వీడియోలో అభిజీత్ దీప్షి నదరు ఎస్ఐని నిలదీస్తూ, “నేను రమ్మని విలుస్తున్నప్పుడు ప్రజలను అందుకు ప్రవర్తిస్తున్నారా? ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సమస్యాలే తలెత్తలేదు, మమ్మల్ని ఇప్పుడే మెదటిసారి చూస్తున్నారు. నేను ఎవరిని కలవాటి, ఎవరిని కలవకూడదు అనేది మీరు నిర్ణయించలేరు. దయచేసి ఇక్కడి నుంచి వెళ్లిపోండి, మీరు నా ఇంట్లో ఉండాలిని అవసరం లేదు” అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేయడం కనిపించింది. మరో వీడియోలో ఆయన ఓ ఉన్నతాధికారితో ఫోన్లో మాట్లాడుతూ, “సురేశ్ అనే ఎస్ఐ ఇక్కడ చాలా దురుసుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఇలా చేస్తున్నారా? ఆయన నాకు అవ్వక, వెంటనే ఇక్కడి నుంచి తొలగించండి” అని కోరారు. అంతేకాకుండా, రాష్ట్ర సీబీఐలో చేసిన సీబిఐని బిబ్బింది మప్పీల్లో తన ఇంటి వసతిరాల్లో ఉంటూ “హెల్ప్ మి” అనే పాటాప్ గ్రూప్ ద్వారా సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నారని దీప్షి ఆరోపించారు. ఓ విలేజర్ ఒక అధికారి ఫోన్లో ఈ గ్రూప్ను గమనించారని ఆయన పేర్కొన్నారు.



- మిగతా 4లో...



హైదరాబాద్ వెనె పవర్: రాష్ట్రంలోని ధర్మర్ విద్యుత్ ఫ్లాంటల్ బొగ్గ(కోల్), బాడిడ(యూఎల్) నిర్వహణ(హ్యుండ్డింగ్) మనుల వ్యయం పెంబి జెకోతో పిలిచిన బెండ్లర్న తీవ్ర చర్చ సాగుతోంది. ఎన్నో విట్లగా వీటిని ప్రైవేటు కంపెనీలకు అప్పగిస్తున్నా నల్లోండ్ జిల్లా రామచంద్రలోని యాదాద్రి విద్యుత్పేద్రం బెండ్లర్న ఉద్యోగులు నిరసన వ్యక్తం చేస్తుండ్టం గమనార్హం. ఇతర ఫ్లాంటల్ ఈ మనుల ప్రైవేటు కంపెనీలకు అప్పగించినా వాటిని ప్రైవేట్కణ బాధ్యతలన్నీ జెకోతో ఇంజినీర్లతో ఉన్నాయి. ముఖ్యు నేసేద్రి ప్రైవేటు కంపెనీలు అయినప్పుడు వాటిని చర్యవేకణ తమ

-4၆၆

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాల కోసం రోడ్డుపైకి వస్తే రేపంకేర్రిడ్డి ప్రభుత్వం కర్కుతంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ మంత్రి హాకీంపూర్ విమర్శించారు. విద్యార్థులు, అంబులెన్సులు అంతే కాంగ్రిస్ ప్రభుత్వానికి ఎందుకంత కక్కు అని ప్రశ్నించారు. నిరుద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ శనివారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. “ఎన్నికల సమయంలో ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీలు గుప్పించారు. హైదరాద్ 150 డ్రైవర్ హోస్టల్ భర్తీకి నోటిఫికేషన్ ఇస్తే వేల మంది నిరుద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు తరలివచ్చారు. ఇది నిరుద్యోగుల తప్పా, లేదంటే ఉద్యోగాల కల్పించడంలో విఫలమైన మీ ప్రభుత్వం తప్పా? అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి ఏడాదిలోనే రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని నాడు హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పటికి 32 నెలలు దాటింది. హామీ ఏమైంది?” అని సీఎం రేపంకేర్రిడిని ప్రశ్నించారు.

షరతులు వర్తిస్తాయి

బీజేపీతో పాత్రు కురదకపోతే తెలంగాణలో జనసేన సొంతంగా ఎన్నికల బరిలోకి దిగుతుందని శంకర్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో జనసేనకు అదరణ క్రమంగా పెరుగుతోందని పేర్చారు. పవన్ కల్యాణ్ మంచి పనులు చేస్తున్నారని నమ్మకుం ప్రజల్లో పెరుగుదలని.. ఓటో ముఖ్యంగా యువత పెద్ద పెద్ద రాష్ట్ర పార్టీలో చేరుతున్నారని తెలిపారు. మరోవైపు బీజేపీ తెలంగాణ అధ్యక్షుడు రాంచందర్ ఖాన్ కూడా పాత్రలపై శక్రవారం కీలకంగా వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఢిల్లీలో పార్టీ పెద్దలను కలిసిన అనంతరం ఆయన మహానాథులతో.. జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో ఏ పార్టీతోనూ పాత్రు ఉండదని ప్రకటించారు. తెలంగాణలో బీజేపీ ఒంటరిగానే పోటీ చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.జాతీయ స్థాయిలో బీజేపీ, జనసేన మిత్రపక్షాలుగా కొనసాగుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో మాత్రం రామన్న ఎన్నికల్లో ఇరు పార్టీల మధ్య పాత్రు ఉంటుందా? లేదా? అన్నదానిపై ప్రస్తుతం స్పష్టత లేదు.

మెట్రో. ఆర్టిస్ బస్సు కామన్ పాస్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: హైదరాబాద్‌లో ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ఒకే తాటిపైకి తెచ్చేందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ, హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ కీలక ముందడుగు వేశాయి. ప్రయాణీకులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను తొలగించి, వారి ప్రయాణాన్ని మరింత సులభతరం చేసేందుకు కామన్ పాస్ విధానాన్ని అమలులోకి తీసుకురావాలని నిర్ణయించాయి. ఈ నిర్ణయం హైదరాబాద్ నగర రవాణా రంగంలో ఒక విప్లవాత్మక మార్పుగా నిలవనుంది. ఇప్పటి వరకు ఆర్టీసీ బస్సులకు, మెట్రో రైళ్ళకు వేర్వేరుగా టికెట్లు లేదా పాస్‌లు తీసుకోవాల్సిన వచ్చేది. కానీ రాబోయే రోజుల్లో ఒకే పాస్‌తో మెట్రో రైళ్లు, నగరంలోని వివిధ రకాల ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణించవచ్చు. అంతేకాకుండా, మెట్రో స్టేషన్ల నుంచి గమ్య స్థానాలకు చేరుకోవడానికి ఆర్టీసీ ఉపయోగించుకునే వెసులుబాటు కల్పించనున్నారు.ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నంజయ్ జాజు ఆదేశాల

శాతవాహన అన్ని పిజి రెండవ సెమిస్టర్ పరీక్షల తేదీల విడుదల

కరీంనగర్: **పెన్ పవర్:** కరీంనగర్ శాతవాహన విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలోని పిజి రెండవ సెమిస్టర్ (రెగ్యులర్, బ్యాచ్ లాగ్)ఎం ఏ, ఎం కాం, ఎం ఎస్సి, ఎం బి ఏ, ఎం సి ఎ, థియరీ పరీక్షల టైమ్ టేబుల్‌ను పరీక్షల నియంత్రణ విభాగం విడుదల చేసింది. పరీక్షలు 12-08-2026 నుండి ప్రారంభమై 27-08-2026 తో ముగియనున్నాయి. పరీక్షలు మధ్యాహ్నం 2:00 గంటల నుండి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు జరుగుతాయి. మరిన్ని వివరాలకు విద్యార్థులు ఆయా కళాశాలలో గాని లేదా విశ్వవిద్యాలయ వెబ్సైట్ ని సందర్శించాలని పరీక్షల నియంత్రణాధికారి డాక్టర్ డి సురేష్ కుమార్ తెలిపారు.

బొనాల పండుగ మధ్యం అమ్మకాలపై నిషూ

హైద్రాబాద్, ఆగస్టు 8: **పెన్ పవర్:** బోనాల పండుగ సందర్భంగా మందుబాబులకు పోలీసులు బ్యాడ్ సూస్‌ని చెప్పారు. పండుగ వేడుకలు ప్రశాంతంగా జరగాలనే ఉద్దేశంతో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా నగరంలో మధ్యం అమ్మకాలపై అంక్షలు విధిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఆగస్టు 9న జరగనున్న బోనాల ఉత్సవాల నేపథ్యంలో హైదరాబాద్, సైబరాబాద్, పూ్చవర్ సీటీ పోలీస్ కమిషనరేట్ల పరిధిలో నిర్దేశిత సమయాల్లో చైన్ షాపులు, కల్లు దుకాణాలు, బార్లను మూసివేయనున్నారు. హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. నజ్జారన్ జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల ప్రకారం నగరంలో జోన్ల వారీగా అంక్షలు అమలులో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చార్నింగ్ జోన్‌లో ఆగస్టు 9 ఉదయం 10 గంటల నుంచి ఆగస్టు 11 ఉదయం 10 గంటల వరకు (48 గంటలు) మధ్యం దుకాణాలు, రెస్టారెంట్లకు అనుబంధంగా ఉన్న బార్లు పూర్తిగా మూసివేయనున్నారు. రాజ్‌చంద్రనగర్, గోల్కొండ జోన్లలో ఆగస్టు 9 ఉదయం 10 గంటల నుంచి మరుసటి రోజు (ఆగస్టు 10) ఉదయం 10 గంటల వరకు ఈ అంక్షలు అమల్లో ఉంటాయి. అయితే, స్టార్ హోటళ్లు, రిజిస్టర్డ్ క్లబ్బుల్లోని బార్లకు ఈ నిబంధనల నుంచి మినహాయింపు ఇచ్చారు. సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని కూకట్‌పల్లి, అల్వాపూర్, రాయదుర్గం, జీడిమెట్ల, మేడ్చల్, చందానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో ఆదివారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు మధ్యం అమ్మకాలు నిలిపేవేయాలని పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఇక, పూ్చవర్ సీటీ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఆగస్టు 9 ఉదయం 10 గంటల నుంచి ఆగస్టు 10 ఉదయం 6 గంటల వరకు మధ్యం దుకాణాలు మూసివేయనున్నారు.బోనాల పండుగ సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు భద్రతా చర్యల్లో భాగంగానే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మూడు కమిషనరేట్ల పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. పండుగ వేళ వేల సంఖ్యలో భక్తులు, ప్రజలు రోడ్లపైకి వస్తారని, వారి భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ అంక్షలు విధించామని తెలిపారు. ప్రజలు నిబంధనలు పాటించి, పోలీసులకు సహకరించాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

మధ్యం ధరల పెంపు

హైద్రాబాద్, ఆగస్టు 8: **పెన్ పవర్:** మధ్యం ధరలు పెంచేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. బడ్జెట్, మిడ్-రేంజ్, ప్రీమియం సహ్ అన్ని రకాల బ్రాండ్ల ధరలను పెంచేందుకు కనసత్తు చేస్తోంది. దీనిపై ఏర్పాటు చేసిన సబ్-కమిటీ, నవరించిన ఎంఆర్పీ ధరలతో కూడిన నివేదికను గురువారం ప్రభుత్వానికి సమర్పించింది. ఈ నివేదికను పరిశీలించిన తర్వాత ఎక్సైజ్ శాఖ తుది నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఆగస్టు 15 తర్వాత ఎప్పుడైనా కొత్త ధరలు అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని అధికార వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.రాష్ట్రంలో వివరసారిగా 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మధ్యం ధరలను నవరించారు. నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి రెండేళ్ళకోసారి ధరలను సమీక్షించాల్సి ఉన్నప్పటికీ, గత మూడేళ్లుగా పెంపుదల లేకపోవడంతో తీవ్రంగా రచ్చపోతున్నాయని మధ్య తయారీ సంస్థలు (డిస్టిలరీలు) ప్రభుత్వానికి విన్నవించాయి. ముడిసరుకుల ధరలు, రవాణా ఛార్జీలు, సిబ్బంది జీతాలు, పన్నుల భారం గణనీయంగా పెరిగిందని వారు తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ధరల నిర్ణయ కమిటీని ఏర్పాటు చేసి, డిస్టిలరీల ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపింది. పెరిగిన వ్యయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని కమిటీ ఈ నివేదికను రూపొందించింది.ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో 10 నుంచి 15 శాతం వరకు ధరలు పెంచాలని డిస్టిలరీలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. అయితే, ధరల పెంపు విషయంలో ప్రభుత్వం అచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. మధ్యం ధరలను భారీగా పెంచితే, పౌరుగు రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటకల నుంచి మధ్యం అక్రమ రవాణా పెంి ప్రమాదం ఉందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. దీనివల్ల రాష్ట్ర ఆదాయానికి గండి పడుతుంది. అందుకే, పౌరుగు రాష్ట్రాల్లోని ధరలతో పోల్చి చూసిన తర్వాతే పెంపుదల శాశాన్ని ఖరారు చేయాలని ప్రభుత్వం యాచిస్తోంది.

సబ్-కమిటీ నివేదికను క్లుప్తంగా పరిశీలించి, త్వరలోనే ప్రభుత్వం తుది నిర్ణయాన్ని ప్రకటించనుంది. **పాతబస్సీలో మెగా డాటర్** **హైదరాబాద్, ఆగస్టు 8:** **పెన్ పవర్:** హైదరాబాద్ బోనాల జాతర ఉత్సవాల్లో మెగా డాటర్, హీరోయిన్, ప్రముఖ నిర్మాత నిహారిక కొణిదెల సందడి చేశారు. పాతబస్సీ మీర్ ఆలం మండిలోని శ్రీమహాకాళేశ్వరున్ని దర్శించి అమ్మవారికి బంగారు బోనం సమర్పించారు. మహాకాళేశ్వరుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారికి బంగారు బోనం సమర్పించారు నిహారిక. అంతకు ముందు ఆమెకు ఆలయ ఛైర్మన్, అధికారులు, అర్చకులు పూర్వకుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అమ్మవారికి బంగారు బోనం వైభవంగా సమర్పించిన తర్వాత ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు నిహారిక. ఆమెకు అమ్మవారి కేష పత్రాలు, తీర్థ ప్రసాదాలు అందించారు అధికారులు. అర్చకులు వేద మంత్రోచ్ఛరణలతో ఆశీర్వదించారు. ఆలయ చరిత్రను ఆమెకు వివరించారు. బోనాల సందర్భంగా ఆలయం ప్రాంగణంలో సందడి వాతావరణం నెలకొంది. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో మహిళలు తరచు బోనాల వత్తుకుని ఊరేగింపుగా నెళ్లడం అచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. నుంచి తనను ఎంతో ఆకర్షిస్తుందని చెప్పారు నిహారిక. ‘ప్రధాన బోనాల రోజున మాటాగ్గి షెడ్యూల్డ్ వల్ల రావడం వీలుపడలేదు. అందుకే ఈ రోజు అమ్మవారిని దర్శించుకుని బంగారు బోనం సమర్పించాను. కొద్ది రోజుల క్రితం బోనం సమర్పించాలని అనుకున్నా. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో ఈ రోజు అది నెరవేరింది.’ అని అన్నారు. ఈ ఘోళీలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. నిహారికతో సెల్ఫీలు దిగేందుకు ఫ్యాన్స్ పోటీ పడ్డారు. వారికి అభివారం చేస్తూ నవ్వుతూ పలకరించారు. మెగా డాటర్‌గా పలు సినిమాల్లో హీరోయిన్‌గా చేసిన నిహారిక కొణిదెల... ఆ తర్వాత పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ స్థాపించి మూవీస్ నిర్మిస్తున్నారు. ఫస్ట్ మూవీ కమిటీ కుల్గోళ్లుతోనే బిగ్ సక్సెస్ అందుకున్నారు. ఈ మూవీ రెండు విభాగాల్లో నేషనల్ అవార్డు వచ్చాయి. ఇక రెండో మూవీ రాకాన సైతం బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్స్ రాబట్టింది. తాజాగా, తన అన్న వరుణ్ తేజ్ హీరోగా బరి మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. నిర్మాతగా వరుస హిట్లతో దూసుకెళ్తు న్నారు నిహారిక. ఎప్పుడూ ఘాటంగిలంతో బిజీగా ఉండే ఆమె... సంప్రదాయ దుస్తుల్లో అమ్మవారికి బంగారు బోనం సమర్పించడం అందరినీ ఆకర్షించింది.

మేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు ఈ కార్యాచరణను వేగవంతం చేశారు. ఇటీవల బస్ భవన్‌లో ఆర్టీసీ, హెచ్‌ఎంఆర్‌ఎల్, ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో అధికారులు సమావేశమై దీనిపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ కామన్ పాస్ విధానం వెనుక ప్రధానంగా మూడు లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. ప్రయాణీకులు ఆర్టీసీ బస్ దిగి మెట్రో ఎక్కేటప్పుడు లేదా మెట్రో నుంచి బస్‌కు మారేటప్పుడు వదే వదే టికెట్లు తీసుకోవాల్సి అవసరం ఉండదు. వేర్వేరుగా పాస్‌లు తీసుకోవడం కంటే ఒకే పాస్ ఉండం వల్ల ప్రయాణీకులకు ఛార్జీల భారం తగ్గుతుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నగరంలో ప్రతి రోజూ 22 లక్షల మంది బస్సుల్లో4.7 లక్షల మంది మెట్రోలో ప్రయాణిస్తున్నారు. ఉమ్మడి పాస్‌లు వస్తే సంఖ్య మరింత పెరగవచ్చు. ప్రస్తుతానికి దీనిపై ప్రాథమిక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఉమ్మడి పాస్‌ల ఛార్జీల నిర్ధారణ, పాస్‌ల రూపకల్పనపై మెట్రో అధికారులు కనసత్తు చేస్తున్నారు. ఈ వారంలోనే నఖమీసా ప్రతిపాదించిన ఉమ్మడి మొబైల్

యాప్ గురించి, ఛార్జీల గురించి మరోసారి సమావేశం కానున్నారు. ఈ సమావేశంలో ధరలపై స్పష్టత వచ్చిన వెంటనే ఈ పాస్‌లను ప్రయాణీకులకు అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. ప్రస్తుతం ఆర్టీసీలో ఉన్న డైలీ, మంత్లీ పాస్‌లనే మెట్రోకు కూడా వర్తింపజేసేలా అధికారులు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. అదనంగా ఇప్పటి వరకు లేని వీక్లీ పాస్ సౌకర్యాన్ని కూడా కొత్తగా ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ప్రస్తుతం ఆర్టీసీనరీ బస్‌లకు నెలకు 1600, మెట్రో ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు నెలకు 1800, మెట్రో డీలక్స్‌కు 2200, డైలీ పాస్ 150 రూపాయలుగా వసూలు చేస్తున్నారు. కామన్ పాస్ విధానం వస్తే, మెట్రోరైళ్లతోపాటు ఈ మూడు రకాల బస్‌లలోనూ ఒకే పాస్‌తో ప్రయాణించవచ్చు. అయితే మెట్రో రైళ్లకు మాత్రమే పరిమితమయ్యేలా డైలీ, వీక్లీ, మంత్లీ పాస్‌లను కూడా ప్రత్యేకంగా తీసుకురానున్నారు.

నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ రద్దు చేసి కార్మికులకు కనీస వేతనాలు కల్పించాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలో పోరాటాల ద్వారా సాధించుకున్న కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి మోడీ ప్రభుత్వం యాజమాన్యాల కనుగుణంగా నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ తీసుకువచ్చిందని, అమెరికాతో భారత ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఒప్పందాలు ద్వారా రైతులకు తీవ్రంగా నష్టం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో వాటిని రద్దు చేయాలని కోరుతూ ఈనెల 10న నిర్వహించే క్వీట్ ఇండియా ఉద్యమ న్యూర్లతో జైల్ భరో సందర్భంగా కార్మిక సంఘాలు విఐటీయూసీ, సిఐటీయూ, ఐఎఫ్ఐయూ, రైతు సంఘాలు ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలో శ్రీనివాస్ థియేటర్ దగ్గర నుండి సోమప్ప నర్సల్ శివ నర్సల్ మీదుగా బంగారు బజార్, నీలకంఠేశ్వర స్వామి టెంపుల్, శ్రీనివాస్ టాకీస్ ముగించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్మిక రైతు సంఘం నాయకులు తిమ్మగురుడు, రాముడు, ప్రసాద్, మాలిక్, రాజు, గోపియ, విజేంద్ర, అబ్దుల్ మాట్లాడుతూ

మోడీ అధికారం వచ్చిన తర్వాత రైతు వ్యవసాయ కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తూ కార్పొరేట్ సంస్థలకు తోత్తుగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ రంగ

సంస్థలను మూసివేయడం నిరుద్యోగ సమస్య రోజురోజు పెరుగుతున్న ఉద్యోగాలు కల్పనలో వైఫల్యం చెందారు. నిత్యవసర సరుకులు ధరలు ఆకాశమందుతున్న వాటిని తగ్గించేందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుపోవడంతో ప్రజలపై భారం పెరిగిందని విమర్శించారు.

దేశంలో రైతులు వేసిన పంటలు కనీసం మద్దతు ధర కల్పించలేకపోవడంతో రైతుల ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని, వ్యవసాయ ఖర్చులు మరియు కమిషన్ నిర్ణయించిన ధరలకు ఉత్పత్తి పంటలపై అదనంగా 50 శాతం కలిపి మద్దతు ధర కల్పించినప్పైదీ రైతులు బాగుపడతారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వర్షాలు తక్కువ పడడంతో రైతులు వేసిన పంటలు పూర్తిగా ఎండిపోయాయని కర్నూలు జిల్లాను కరువు ప్రాంతంగా ప్రకటించి రైతుల బ్యాంకు రుణాలు రద్దు చేయాలని కరువు పింఛన్లు రైతులకు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ చేసి జిల్లా ప్రజలను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రాజెక్టుల ద్వారానే కరువు నివారణ సాధ్యం కర్నూలు జిల్లాలో కరువు నివారణ చర్యలు భాగంగా పెండింగ్లో ఉన్న వేదవతి, గుండ్రేపల్లి, ఆర్డిఎస్ ప్రాజెక్టుల

40 ఆధార్ నంబర్లకు ఏకంగా 80 మంది ఉద్యోగులు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

తెలంగాణ ప్రభుత్వ పాలనా యంత్రాంగంలో విస్తృపోయే అక్రమం నెలగులోకి వచ్చింది. ఒకే ఆధార్ నంబర్‌తో వేర్వేరు పేర్లతో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సంపాదించడమే కాకుండా, నెలకు లక్షల్లో రెండు జీతాలు దర్జాగా గుంజుతున్న ఘరానా మోసం బట్టబయలైంది. రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ చేపట్టిన సాంకేతిక తనిఖీలో ఈ దిగ్భ్రాంతికరమైన విషయం నిగ్గుతేలింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వివరాలను మరింత పారదర్శకంగా మార్చేందుకు ఐఎఫ్ఎంఐఎస్ పోర్టల్‌లో ఉద్యోగులు ఆధార్, నర్సెస్ వివరాల ధృవీకరణ చేపట్టాల్సిందిగా సర్కార్ ఇటీవల ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ క్రాన్ చెక్‌కి ప్రక్రియలోనే అసలు అవకతవకలు బయటపడ్డాయి.ఆర్థిక శాఖ ప్రాథమిక పరిశీలన ప్రకారం.. కేవలం 40 ఆధార్ నంబర్లకు ఏకంగా 80 మంది ఉద్యోగుల వివరాలు అనుసంధానమై ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. అంటే ప్రతి ఒక్క ఆధార్ నంబర్‌పై ఇద్దరేసి ఉద్యోగులు వేర్వేరు పేర్లతో ప్రభుత్వ ఖజానా నుంచి ప్రతి నెలా జీతాలు పొందుతున్నారు. ఇందులో విస్తృపోయే అంశమేమిటంటే..

ఇలా ఒకే ఆధార్‌పై రెండేసి జీతాలు తీసుకుంటున్న వారిలో ఎక్కువ మంది రెగ్యులర్ ఉద్యోగులే ఉన్నారు. ఒక్కో ఉద్యోగి హోదాను బట్టి నెలకు 1 లక్ష నుంచి ఏకంగా 4 లక్షల వరకు ప్రభుత్వ ధనాన్ని చట్టవిరుద్ధంగా ద్రా చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా పోలీస్, రెవెన్యూ, విద్యా శాఖ, పంచాయతీ రాజ్, ప్రజారోగ్య శాఖల్లో ఇలాంటి దూష్ణితేల్ కేసులు ఎక్కువగా సమాచైనట్లు ఆర్థిక శాఖ అధికారులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు.ఐఎఫ్ఎంఐఎస్ సిస్టమ్‌లో పనిచేస్తున్న రెగ్యులర్, గ్రాంట్-ఇన్-ఎయిడ్ , తాత్కాలిక సిబ్బంది డేటాను ఆధార్‌తో అనుసంధానించి క్రాన్‌చెక్ చేయడంతో ఈ బండారం బయటపడింది. వేర్వేరు శాఖల్లో, వేర్వేరు పేర్లతో ఉద్యోగాలు చేస్తూ ఒకే ఆధార్‌ను ఉపయోగించడం వెనుక పెద్ద ఎత్తున సాంకేతిక అక్రమాలు లేదా ఐడెంటిటీ ఫ్రాడ్ ?? ఉండవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. దీనిని తీవ్రంగా పరిగణించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. దూష్ణితేల్ ఆధార్ మ్యూపింగ్‌లపై తక్షణమే సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని, అక్రమాలకు పాల్పడిన వారిపై నిర్ధాక్షిణ్యంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించింది.ఒకటి కంటే

హైద్రాలో 150 ఉద్యోగాలకు వేలల్లో అభ్యర్థులు..

సరూర్‌నగర్ స్టేడియంలో తోపులాట..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

హైదరాబాద్‌లో కొద్దిపాటి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం నిరుద్యోగులు ఏ స్థాయిలో ఎదురుచూస్తున్నారో చెప్పేందుకు సరూర్‌నగర్ స్టేడియంలో జరిగిన ఘటనే నిదర్శనం. ‘హైద్రా’ ప్రకటించిన 150 పోస్టుల కోసం వేలాది మంది యువత తరలిరావడంతో తీవ్ర తోపులాట చోటుచేసుకుంది. దీంతో అక్కడ ఉదిక్త వాతావరణం నెలకొంది.వివరాలల్లోకి వెళితే.. హైద్రా విభాగంలో 100 డీఆర్‌ఎఫ్ అసిస్టెంట్లు, 50 హెవీ మెషింకల్ డ్రైవర్ల పోస్టుల భర్తీకి అధికారులు ప్రకటన విడుదల చేశారు. దీని కోసం ఆగస్టు 8, 9 తేదీల్లో సరూర్‌నగర్ స్టేడియంలో ఉదయం 5 గంటల నుంచి ఖజీకల్ ఈమెంట్స్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 800 మీటర్ల పరుగు, 100 మీటర్ల స్ప్రింట్, లాంగ్ జంప్, పోల్‌పుల్ వంటి ఈవెంట్లలో అర్హత సాధించాలని సూచించారు.అయితే, ప్రకటించిన పోస్టుల కంటే కొన్ని వందల రెట్లు ఎక్కువగా నిరుద్యోగులు ఇవాళ తెల్లవారుజామునకే స్టేడియం వద్దకు చేరుకున్నారు. లోపలికి వెళ్లే క్రమంలో ఒకరినొకరు తోసుకోవడంతో పరిస్థితి అదుపుతప్పింది. ఈ క్రమంలో జరిగిన తోపులాటతో కొద్దిసేపు గందరగోళం నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే రంగ ప్రవేశం చేసి, గుంపును చెదరగొట్టి పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చారు.ఈ తోపులాటకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. కేవలం 150 ఉద్యోగాలకే ఈ స్థాయిలో పోటీ ఉండంటే రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ సమస్య తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవచ్చని పలువురు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

02

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో శుభాకాంక్షలు యాడ్స్ కేవలం యాడ్ 300/-

'పోస్టుకార్డు సైజు'

'పో. 12 సెం.మీ. వె.16 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

పదతలు ఎద్దస్థాయి

నిర్మాణ కే తక్షణమే నిధులు విడుదల చేసి వాటిని పూర్తి చేయడం ద్వారానే కరువు నివారణకు సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. దేశంలో ఆత్మధిక వర్గపాతం తక్కువ ఉన్న కర్నూలు జిల్లాను వెనుకబాటుకు ప్రాంతంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించి అధిక నిధులు కేటాయించాలని, సాగు త్రాగునీటి ప్రాజెక్టులకు ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. హంద్రీనివా కాల్వ ద్వారా జిల్లాలో పంటలు సాగు చేసేందుకు పంట కాలువ నిర్మాణాన్ని చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఉపాధి కూలీలకు కనీస వేతనం 700 ఇవ్వాలి ఉపాధి వ్యవసాయ కార్మికులకు కనీస వేతనం రోజుకి 700 రూపాయలు సంవత్సరానికి 200 పని రోజులు కల్పించాలని, కేంద్రం 90 శాతం రాష్ట్రం 10% నిధులు పాత పద్ధతి కొనసాగించాలని వి బి జి రామ్ జి పేరు మార్చడం ద్వారా అభివృద్ధికి సాధ్యం కాదని మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పద్ధతాన్ని యధావిధిగా కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్మిక రైతు సంఘం నాయకులు పీరేష్, సురేష్, సరసయ్య, రమేష్,జయన్నా, ఖాజా నాగరాజు, తిమ్మప్ప, గుంటేప్ప ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎక్కువ ప్రభుత్వ సంస్థలు లేదా శాఖల నుంచి అక్రమంగా జీతాలు పొందినట్లు రుజువైతే సదరు ఉద్యోగులపై తక్షణమే శాఖాపరమైన క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, ఇప్పటివరకు అక్రమంగా ద్రా చేసిన ప్రభుత్వ సొమ్మును పైసా పైతం వదలకుండా రికవరీ చేయాలని స్పష్టం చేసింది. తీవ్రమైన అక్రమాలకు పాల్పడిన వారిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి జైలుకు పంపాలని ఆదేశించింది. అంతటితో ఆగకుండా.. ఈ అవకతవకలకు సహకరించిన, లేదా ద్రాయింగ్ అండ్ డిస్‌బర్మింగ్ స్థాయిలో నిర్లక్ష్యం వహించిన అధికారుల బాధ్యతను కూడా నిర్ధారించి వారిపై కూడా చర్యలు తీసుకోనున్నారు.ఈ వ్యవహారంపై అన్ని శాఖలు తక్షణమే ధృష్టి సారించి, సమగ్ర విచారణ, రికవరీ మరియు క్రిమినల్ చర్యల వివరాలతో కూడిన యాక్షన్ టేకేస్ రిపోర్ట్ ను సరిగ్గా 7 రోజుల్లోగా తమకు సమర్పించాలని ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో ఈ స్వామ్‌తో సంబంధం ఉన్న ఉద్యోగుల్లో, సహకరించిన అధికారుల్లో తీవ్ర భయందోళనలు మొదలయ్యాయి.

రంగనాథ్‌తో పాటు పురపాలక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్, రెవెన్యూ, నీటిపారుదల, విద్యాశాఖల ఉన్నతాధికారులకు నోటీసులు జారీ చేసింది.ఈ వ్యవహారంలో బాధ్యులైన ఐఎఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు తమ సమాధానాలను కౌంటర్ అఫిడవిట్ రూపంలో దాఖలు చేయాలని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 11వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. అధికారులు ఇచ్చే వివరణ సంతృప్తికరంగా లేకపోతే, కోర్టు ధిక్కరణ చట్టం-1971 ప్రకారం సివిల్ లేదా క్రిమినల్ చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించింది.హైద్రా ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి అనేక ప్రాంతాల్లో సామాన్యుల ఇళ్లు, చిన్న తరహా వ్యాపార సముదాయాలపై బుల్డోజర్లు నడిచాయనే విమర్శలు ఉన్నాయి. అయితే రాజకీయ ప్రాబల్యం, పలుకుబడి ఉన్న బడా సంస్థలు, విద్యాసంస్థల జోలికి వెళ్లేసరికి ప్రభుత్వం వెనకడుగు వేస్తోందని, ద్వంద్వ ప్రమాణాలు పాటిస్తోందని విపక్షాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. చట్టం ముందు అందరూ సమానలేనని నిరూపించుకోవాల్సిన బాధ్యత ఇప్పుడు యంత్రాంగంపై పడింది.హైకోర్టు తీసుకున్న ఈ కఠిన నిర్ణయం తెలంగాణ పరిపాలనా వర్గాల్లో పెద్ద ఎత్తున ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటికే హైద్రా బాధ్యతల నుంచి రంగనాథ్ ను తప్పించాలని హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఇప్పుడు మరింత కఠిన ఆదేశాలిచ్చింది. తన విశ్వసనీయతను నిలబెట్టుకోవాలంటే ఈ న్యాయపరమైన సవాలును హైద్రా ఎలా ఎదుర్కొంటుంది? విపక్షాల ఆరోపణలకు చెక్ పెడుతూ నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటుందా లేదా అనేది వేచి చూడాల్సి ఉంది.



బ్రాహ్మదాబాద్ పేస్ పవర్:
కాంగ్రెస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ అరావకాలు బయటపడ్డాయి. కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ శ్రీహరి గౌడ్ సొంత నానమ్మ ఫేక్ డెత్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించి, భూమిని కట్టా చేసాడని బంధువులు ఆరోపించారు. దుర్గుం శ్రీహరి గౌడ్, 2023 లో ఫేక్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించారు. దానని నిలదీసిన బాబాయ్ భార్య, కొడుకుపై విచక్షణారహితంగా దాడి చేసారు. తన భర్త పేరిట ఉన్న ఇంటి స్థలానికే తన పేరు మీదకు బదిలీ చేయాలని జోహాచేంసిన కార్యాలయానికి మహిళ వెళ్లింది. ఈ సమయంలోనే శరీరంపై గుర్తులన్న కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ శ్రీహరి గౌడ్ తన భర్త పేరిట ఫేక్ డెత్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించి, భూమిని తన పేరుమీదకు బదిలీ చేయించుకున్నాడని భార్య గుర్తించింది. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరిపించారు. న్యాయం కోసం శ్రీహరి గౌడ్ ఇంటికి ముందు అతని బాబాయ్ భార్య, ఆమె కొడుకు నిరసనకు దిగారు. దీంతో కోపంతో బాబాయ్ భార్య, కొడుకు అని కూడా చూడకుండా వారిపై విచక్షణారహితంగా శ్రీహరి గౌడ్, అతని సోదరుడు సతీష్ గౌడ్ దాడి చేసారు. దాడి చేశారని ఫిర్యాదు చేయగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ జగదీశ్వర్ గౌడ్ అదీశాల మేరకు నిందితులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేయాలి లేదని భార్యకు భార్యకు అరోపిస్తున్నారని ఫిర్యాదు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలిసి బాధితులను చంపేస్తామని టెర్రింపులకు పాల్పడుతున్నాడని ఆరోపించారు.

మమనామధ్యలో కొత్తగా ఏర్పడిన టీవీకే సర్కారు ప్రవేశపెట్టిన తొలి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్, ఓటా బ్యాంకు సెక్టార్‌ను ఆకర్షిస్తూనే... రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధి విషయంలో జాగ్రత్తపడింది. దాదాపు ఆరు దశాబ్దాల తర్వాత ప్రదేశ్‌తర పార్టీ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఈ చారిత్రక బడ్జెట్, ఆర్థికాభివృద్ధి, సామాజిక సంక్షేమం, న్యాయం - ఈ మూడింటికీ సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్న తమిళనాడు దీర్ఘకాలిక వ్యూహాన్నే కొనసాగించడం విశేషం. ఇదే తమిళనాడును ఇతర రాష్ట్రాలనుంచి వేరు చేసే ప్రత్యేకతగా నిలుస్తోంది. విజయ నేతృత్వంలోని టీవీకే ప్రభుత్వం, పలు సంక్షేమ మహిమతో అధికారంలోకి వచ్చింది. మహిళలకు లక్ష్యంగా చేసుకుని ప్రకటించిన రెండు ప్రజాకర్షక పథకాలకు రూ. 1,300 కోట్లకు పైగా కేటాయింపులు జరిపారు. ఈ బంగారు సహాయ పథకాలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో పెళ్లి చేసుకునే, ప్రసవించే అర్హులైన మహిళలకు లబ్ధి చేకూర్చున్నాయి. ఈ రెండు పథకాలకూ లింగ సమానత్వం, ప్రజాఆరోగ్యం కోణంలో విస్తృత ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇవి పరోక్షంగా ఖర్చులను తగ్గించి, మేదుపును పెంచుతాయి. ఉదాహరణకు, నవజాత శిశువుల పథకం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాలను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో అయ్యే భారీ ఖర్చులను తగ్గిస్తుంది. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే మొత్తం ప్రసవాల్లో దాదాపు 50 శాతం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లోనే జరుగుతున్న నేపథ్యంలో, వటిష్టమైన ప్రభుత్వ వైద్య మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్న రాష్ట్రానికి ఈ పథకం మరింత అర్థవంతం. డీఎంకే పాలనలో మహిళలు, మిల్లల భద్రతా లోపంపై గగ్గోలు పెట్టిన టీవీకే, అధికారంలోకి వచ్చాక పూర్తి మహిళా ప్రత్యేక పథకాల పోషించి బంగార్ని ప్రారంభించింది. ఈ బడ్జెట్‌లో సింగిఎస్సె టాన్స్ ఖాతా క్రింద రూ.354 కోట్లు కేటాయించారు. అయితే, గతంలోని ప్రభుత్వాల కుదా మహిళా కేంద్రిత పోలీసింగ్‌ను ప్రవేశపెట్టడంలో ముందంజలో ఉన్నాయని గుర్తించాలి. అన్ని మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లు, పీకెట్ పెట్రోల్ భృందాల ఏర్పాటు వీటికి నిదర్శనం.

యువత, పిల్లల్లో టీవీకే పార్టీకి భారీ అభిమాన వర్షం ఉంది. అంతేకాదు, ముఖ్యంగా మాలకాల విద్యుపై దృష్టి పెట్టడం తమిళనాడుకు దీర్ఘకాల సంప్రదాయం. దీనికి అనుగుణంగా, ఈ బడ్జెట్‌లో ఏదైనా రంగానికి రూ.44,527 కోట్ల భారీ కేటాయింపు ప్రకటించారు. ఉచిత ల్యాండ్‌లైన్లు, విస్తరించిన అల్పాహార పథకం,

పనికొచ్చే పలుకు



నమ్మకమే..
అదృశ్య ఆయుధం!

విద్రోహ సాధించాలనే సంకల్పం ఉన్నప్పుడు, మనపై మనకులే నమ్మకమే తొలి విజయం. అవలంకా మాజీ అధ్యక్షుడు ధీమోడల్ రూజ్‌వెల్ట్ చెప్పిన బిన్న మాట. కానీ వ్యాఖ్య వేసక రోతైన అర్థం, ప్రాముఖ్యత అర్థం చేసుకుంటే - పెద్ద మాటో! "నువ్వు సాధించాలని గట్టిగా నమ్మి, దాంతో సగం విజయం నీ సొంతమైనట్లే" అని అగ్రాధ్యక్షుడు ధీమోడల్ రూజ్‌వెల్ట్ బోధించాడు. కానీ మాటలు చాలా సరళంగా కనిపిస్తాయి, కానీ వాటిలో కొందరికే బలముంటుంది. రూజ్‌వెల్ట్ చెప్పిన ఈ మాటలు వేలంల ఒక స్ఫూర్తి వ్యాఖ్య మాత్రమే కాదు, ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో విధిచూపు భాయం చేసే బలమైన పునాది. వోలే పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులైనా, కొత్త వ్యాపార ప్రారంభించే జిజ్ఞాసుకులైనా, కేరీర్లో కొత్త ఎత్తులకు ఎదిగాలనుకునే వారినా. అత్యవశ్యాసమే విజయానికి తొలి మెట్టు అని ఈ సందేశం స్పష్టం చేస్తోంది.

బాహ్య ప్రపంచంలో ఎన్నో సవాళ్ళు ఎదురైనప్పుడు మనల్ని ముందుకు నడిపించేది ఆత్మవిశ్వాసమే. మనం ఒక వని చేయగలమని బలంగా నమ్మినప్పుడు, సందేహాలు, భయాలు తొలగిపోతాయి. “నగం విజయం సాధించినట్లే” అంటే శ్రమ లేకుండానే విజయం వస్తుందని కాదు. మనలోని ఆత్మనందేహాన్ని జయించడమే నగం విజయం. ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నప్పుడు అవకాశాలను పట్టుకోవడం, పొందాకా సుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవడం, కష్ట సమయాల్లోనూ నిలబడటం సాధ్యమవుతాయి. అయితే, కేవలం నమ్మకం మాత్రమే సరిపోదు. ఆ నమ్మకానికి తగిన కృషి తీరైనప్పుడే ఫూడి అవుతుంది.

తీప్రమైన పోటీ, అనిశ్చితి నెలకొన్న ఈ కాలంలో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. విమర్శలు, విఫలపథశామనే ఆందోళన పురోగతిని అడ్డుకుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో రూపొందించే మూల్యల దేశానిర్దేశం చేస్తాయి. పరిపూర్ణత కంటే నిరంతర ప్రయత్నమే ముఖ్యమైన ఈ సందేశం గుర్తుచేస్తుంది. ప్రతిభ, కష్టపడే తత్వం ఉన్నప్పటికీ, అత్యుపాసనం లేకుంటే అసలు మొదటి అడుగు పడదు. ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రయాణాన్ని అత్యుపాసనంతోనే ప్రారంభించారు. అత్యుపాసనాన్ని పెంచుకునే 5 మార్గాలు. రోజువారీ జీవితంలో ఈ సూత్రాన్ని అమలు చేయడం వల్ల ఆలోచనా విధానంలో సానుకూల మార్పు వస్తుంది.

చిన్న లక్ష్యాలు: సాధ్యమయ్యే చిన్న చిన్న లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం. చిన్న విజయాల గురించే: సాధించిన ప్రతి చిన్న విజయాల గురించి ఆనందించడం. ఓటమి నుంచి పాఠాలు: ఓటమికి భయపడకుండా, అలాంటి నుండి నేర్పడటం. సమతుల్య సాధానం: బ్రోఫ్టేషన్ వ్యక్తులతో నమయం గావడం. నిరంతర ప్రగతికి: పరిపూర్ణత కోసం కాకుండా నిరంతరం మెరుగుపడటంపై దృష్టి పెట్టడం.

ఎవరి ధియోడర్ రూజ్‌వెల్ట్?

1901 నవంబరు 1909 వరకు అమెరికా 26వ అధ్యక్షుడు.

అమెరికా చరిత్రలోనే అత్యంత ప్రభావవంతమైన నాయకుడిగా నిలిచారు. రష్యా-జపాన్ యుద్ధాన్ని ముగించడంలో కీలక పాత్ర పోషించినందుకు 1906లో నోబెల్ శాంతి బహుమతి సాధించారు. ఆ బహుమతి పొందిన తొలి అమెరికా అధ్యక్షుడు రూజ్‌వెల్ట్ గానూ, రచయితగా, చరిత్రకావగానూ, సైనికుడిగా సేవలు అందించిన రూజ్‌వెల్ట్ 1919లో కన్నుమూశారు.

పాఠశాల మౌలిక సదుపాయాలు, హాస్టళ్ల నవీకరణకు గణనీయమైన పెట్టుబడులతో పాటు, లక్ష మంది విద్యార్థులకు వసతి కల్పించే సామర్థ్యంతో 200 సమీకృత హాస్టళ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రకటించారు. 3,734 ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఆధునికీకరణకు రూ.300 కోట్లు కేటాయించగా, పరిశుభ్రత, భద్రత లక్ష్యంగా 10,000 పాఠశాలల్లో 'సూపర్ క్వీన్స్', 'సూపర్ క్యాంపస్' కార్యక్రమాన్ని రూ.139 కోట్లతో ప్రారంభించినట్లున్నారు. మునుపటి ప్రభుత్వం భారీ ప్రచారంతో 'నాన్ ముదల్స్' నైపుణ్యాభివృద్ధి పథకాన్ని ప్రారంభించగా, దీనికే ప్రభుత్వం తన సొంత 'చెట్రి స్కీల్ డెవలప్మెంట్' పథకాన్ని ప్రకటించింది. ఇది 13 లక్షలమందికి పైగా యువతకు పరిశ్రమ అనుకూల, ఉత్తీర్ణగాపకాలున్న నైపుణ్యాలను అందించనుంది. చదువున్న యువతలో సెగరతున్న నిరుద్యోగాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఈ పథకాల దోహదపడతాయని భావిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, ఉన్నత విద్యాశాఖకు రూ.8,939 కోట్లు

విజయ్.. లెక్క పక్కా!

కేటాయింపంగా, మధురైలో ప్రత్యేక స్కామ్ కళాశాలను 2027-28 విద్యా సంవత్సరం నుంచి ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రకటించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు కొత్త పారిశ్రామిక జిల్లక సంస్థలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. 2036 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 1.5 లక్షల కిలో దాదాగ్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని ఆర్థిక మంత్రి ఎన్. మేరె వివరించారు.

పొరుగు రాష్ట్రాలైన కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలు తమను తాము సాంకేతిక కేంద్రాలుగా ప్రచారం చేసుకుంటూ, పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో దూకుడుగా వ్యవహరిస్తున్న నేపథ్యంలో, తమిళనాడు తీవ్ర పోటీని ఎదుర్కొంటోంది. ఈ బడ్జెట్లో వెనుకబడిన జిల్లాల్లో ఆత్మాధునిక పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల ఏర్పాటు, తూత్తుకాడి, తిరునల్వేలలో అంతరిక్ష రంగాన్ని (మునుపటి ప్రభుత్వం ప్రారంభించినది) ప్రోత్సహించడం, రవాణా మౌలిక సదుపాయాల, లాజిస్టిక్స్ పరిష్కారాల అభివృద్ధికి గణనీయమైన కేటాయింపులున్నాయి. తీర్మానాలకు కొత్తను ఎదుర్కొనేందుకు, చేపల వేటపై ఆధారపడిన కుటుంబాలకు పరిహారం, పునరావాస

పింక్ రథం! క్యాన్సర్పై యుద్ధం!!

రాయలసీమ పల్లెల్లో క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు 'పింక్ బస్' కొత్త అశగా మారింది. స్పీమ్మ, టీటీడి ప్రాణదాన డ్రస్ట్ సహకారంతో ఇప్పటివరకు 770 క్యాన్సర్లలో 43 వేల మందికి ఉచిత స్క్రీనింగ్ నిర్వహించారు. అనుమానిత 4,500 మందిని తదుపరి పరీక్షలకు రిఫర్ చేయగా, 500 మందికి పూర్తిస్థాయి చికిత్స అందించారు. బస్సులోని వైద్య సిబ్బంది అంతా మహిళలే కావడం గ్రామీణ మహిళలకు మరింత భరోసానిస్తోంది. అయితే, స్థానిక సమస్యను లోపం ఈ పథకం పూర్తి సామర్థ్యాన్ని అందుకోకుండా అడ్డుపడుతోంది.

రాదులను ముఖ్యముగా ఉన్నది చిత్తూరు జిల్లా, పల్లెల్లో ఇప్పుడు పింగి బనీ అనే పెరు ప్రముఖంగా నిలిపివేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, టీడీపీ ప్రాణదాన ట్రస్ట్ సహకారంతో శ్రీ వేంకటేశ్వర ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (సీఎస్సీ), ఈ ప్రత్యేక పాఠశాల ద్వారా ప్రజల ఇంటి నుండి వద్దకే వెళ్లి క్యాన్సర్ (స్క్రీనింగ్) పరీక్షలు నిర్వహిస్తోంది. కేసీఆర్ క్యాన్సర్ ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా మారడం, అత్యధిక కేసులు వ్యాధి ముదిరిన దశలోనే బయటపడుతుండటం, కారణంగా అనువచనలకు వెళ్లొందుకు ప్రజల చెనుకాడుతుండటం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏటా దాదాపు 14 లక్షల కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు సమాధిపూతవుతున్న వైద్య ఇన్సైటి వచ్చే నోటి క్యాన్సర్పై పింగి బనీ ప్రధానంగా దృష్టి సారిచింది. మారుమూల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారికి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్, చికిత్స అందించే ఒకటిగా లేని రోజును గాఢపరిచేందుకు, దానిని సహకారంతో పనిస్తూ బిస్కట్ దాదాపు రూ. 3 కోట్ల వ్యయంతో రెండు పింగి బిస్కట్లను ఏర్పాటు చేశారు. తిరుపతివంటి పెద్ద నగరాలకు వచ్చి పరీక్షలు చేయమకపోవాలంటే రూ. 10 వేల వరకూ భర్తువుతుందని, మారుభారం, అర్థిక భారం చాలామంది మేనకంబు చేస్తారని గుర్తించి, వారి ఊళ్లకే వెళ్లి ఉచితంగా ఈ సేవలు అందిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ నయం కాని వ్యాధి అనే భ్రమను అరికట్టి, ముందుగా గుర్తిస్తే పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చన్న అవకాశం కల్పించడం, రూ. 5-6 లక్షల విలువైన చికిత్సా సర్టిఫికేట్ వైద్య సేవ, టీడీపీ ప్రాణదానం నిధుల ద్వారా పైసా కట్టా లేకుండా అందించడం ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యం.

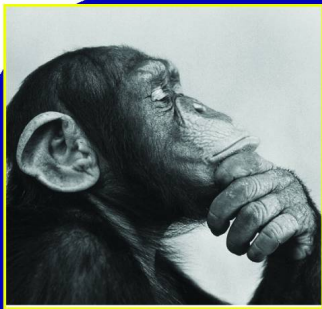
మొదటి దశలో భాగంగా తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాల్లో రైల్వేపార్లెక్కు తిరుగుబుట్టు పింక్ బస్ ద్వారా ఇప్పటివరకు సృష్టించిన 770 క్యాంపులు నిర్వహించారు. 43 వేల మందికి స్నేహినిగా పరిక్షలు నిర్వహించారు. క్యాన్పుర్ ఉండొచ్చునో అనుమానంతో 4,500 మందిని మరిన్ని పరిక్షల కోసం డ్యూప్యూకు రిఫర్ చేయగా, వీరిలో దాదాపు 500 మందికి రిఫర్సుకు చికిత్స అందించారు. పింక్ బస్సులో కేవలం క్యాన్పుర్ స్నేహినిగా మాత్రమే కాకుండా గలతలవైపున, నేత్రచైత్యం, శిశువానెడ, విల్లల వైద్య సేవలు కూడా అందుస్తాయి.. గిరిజన



ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. 2018లో ప్రారంభమైన ఈ క్యాన్సర్, ఇప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంజీవని ఆరోగ్య కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రమంతటా విస్తరించే యోచనలో ఉన్నారు. ప్రభుత్వ నిధులతోపాటు, టీటీడీ భక్తుల విరాళాలతో నడిచే ప్రాణదానం నిధులు, బహిష్మిల్, రిలయన్స్ వంటి సంస్థల కార్పొరేట్ సామూహిక బాధ్యత నిధుల ద్వారా అందించిన అత్యాధునిక పరికరాలను ఈ సేవలకు వినియోగిస్తున్నారు. బస్సులో 35 ఏళ్ల దానిన ప్రతి మహిళకూ మామోగ్రాఫీ ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ పరీక్ష, పావ్ స్క్రీయర్ ద్వారా గర్భాశయ ముఖ్యధర్మ క్యాన్సర్ పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, నోటి క్యాన్సర్ గుర్తింపునకు ఓరోస్కోపి వంటి పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బస్సులో వసించే వైద్యులు, సాంకేతిక నిపుణులు అందరూ మహిళలే కావడం విశేషం. డ్రైవర్, భద్రతా సిబ్బంది ఏను మిగతా వారంతా మహిళలే. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పెద్ద అసుపత్రులకు వెళ్లే అవకాశం తక్కువగా ఉండే వారికి, దంత నవస్థులు, కంటి, చెవి జబ్బులకు కూడా ఇక్కడే పరీక్షలు, చికిత్స అందుతున్నాయి. క్యాంపులకు వచ్చే వారిలో 70 శాతం మంది పెద్దగా చదువుకోని వారేనని, క్యాన్సర్ అనే పదం వినగానే భయపడేవోతారని వైద్యునికారులు చెబుతున్నారు. అందుకే క్యాంపులను “జనరల్ హెల్త్ క్యాంప్”గా పిలుస్తూ ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నారు. నోటి క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ ముఖ్యధర్మ క్యాన్సర్ - ఈ మూడింటిపైనే ప్రధానంగా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. పొగాకు వాడకం మానేయడం ద్వారా నోటి క్యాన్సర్ ను, కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ ను నివారించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. జాతీయస్థాయిలో మాసివా, గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ రేటు ఇప్పటికీ చాలా తక్కువగా

[illegible]

అయితే, వీరికి బనీ పథకం ఆచరణలో మంచి ఫలితాలు జన్మిస్తాయి, నిర్వహణలో సమస్యలు లోపం స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. కార్యక్రమం అందరూతుందని కొనసాగితేనే దీని ప్రయోజనం పూర్తిస్థాయిలో నిలబడుతుందని, కానీ ప్రస్తుతం స్థానిక నేతల సహకారం లభించిన రోజుల్లో మాత్రమే బస్సు గ్రామాలకు వెళ్ళగలడటం, స్టాక్ సమస్యలు లోపంవల్ల ఏర్పాట్లు సక్రమంగా జరగకపోవడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడటం నిపుణులు గురించారు. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ, స్వీయ అంశాలనే విభాగం, దేశంలోనే అతిపెద్ద క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి అయిన టాటా ట్రస్ట్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి - ఈ మూడు ప్రయోజనం సమన్వయంలో వున్నవేనే ఈ సేవలు నిజమైన ప్రయోజనం చేకూర్చగలవు. రేకుండ్ అవగాహన కల్గించే వేదికనే మిగిలిపోయింది ప్రమాదముంది. దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ క్యాన్సర్ గ్రేడ్ 300కు పైగా కేంద్రాలతో ఏర్పాటునవుడికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, ట్రీనింగ్ నుంచి చికిత్స వరకూ సమగ్రమైన రిఫరల్ వ్యవస్థ ఇప్పటికీ బలహీనమైన ఉంది ఆరోగ్య రంగ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. వీరికి బనీ వంటి పథకాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్యాన్సర్ నిర్ధారణ అలస్థాన్ని తగ్గించే దిశగా ముఖ్యమైన అడుగు అయినప్పటికీ, వీడియో కాన్ఫరెస్ ప్రాతిపదికన, స్థిరమైన నిధులు, సిబ్బంది, స్థానిక సమన్వయంలోనే సడిమైనవిన్నప్పుడే క్యాన్సర్ మరణాల రేటును సమర్థంగా తగ్గించగలమని ఆరోగ్య రంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రమంతటా ఈ సేవలను విస్తరించాలన్న ప్రయత్నం లక్ష్యం సాధించాితే, గ్రామీణ ఆరోగ్య రంగంలో ఇది ఒక మార్గదర్శక సమూహంగా నిలిచే అవకాశం కనీసపోలేదు!



వికాంతంలో మనసు అల్లుకునే ఆలోచనలే, రేపటి మన నిజస్వరూపానికి బీజాలు, లోలోపల సాకులు అల్లుకునేవాడు, బయటి ప్రపంచానికి సాకులనే బహుమతిగా ఇస్తాడు - ఆశ్చర్యపడార్చిన పనిలేదు. వికాంతపు నిశ్శబ్దంలో నాటిన విత్తనమే, గుండు మధ్య వెంటి రూపంలో పండుతుంది. అందుకే, జంటిగా ఉన్నప్పుడు మనసుకు ఏ తినివిస్తున్నామో గమనించుకోవలసింది అవసరం - ఎందుకంటే ఆ ఆహారమే, రేపు మన మాటల్లో చేతల్లో ప్రతిబింబిస్తుంది.

-మహాదేవ

ಪಿಂಚಲ್ವೆ ಪಿಂಚಲು



బ్లాక్ విడోస్!

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో సైనికులు మరణిస్తే, వారి జీవిత భాగస్వాములకు ప్రభుత్వం 50 లక్షలనుంచి 80 లక్షల రూబుళ్లు (సుమారు రూ. 55 లక్షల నుంచి రూ. 90 లక్షల) పరిహారం అందిస్తుంది. ఈ నియమాన్ని కాంధర్ల మహిళలకు దర్శినియోగం చేస్తున్నారని రష్యా మీడియా వెల్లడించింది. యుద్ధానికి వెళ్లే బలవంతు మనస్తత్వం కలిగిన పురుషులను మోసపూరితంగా వివాహం చేసుకుని, వారు మరణించిన వెంటనే పరిహారం సామ్యును కాజేస్తున్నారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. సెయింట్ పీటర్స్ బర్గ్కు చెందిన మరియా అనే మహిళ, తన తండ్రి యుద్ధంలో మరణించే వరకూ ఆయన సైన్యంలో చేరిన విషయమే తనకు మహిళ అయిన వివాహం చేసుకున్న మహిళ కూడా తనకు తెలియదని సీఎస్ఎన్టీతో పంచుకున్నారు. ఈ భారతీ ఆక్సెస్రీతో బహిరంగంగా చర్చనియంతంగా మరిగూ, దీన్ని ప్రోత్సహించినట్లు వ్యాఖ్యానించిన ఓ రియల్ ఎస్టేట్ విశేషంట్ల పట్టపర్వతి చర్చలు కూడా తీసుకున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

కొత్తగా ప్రారంభించేవారు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..

పరుగెత్తడం శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తడం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బ్లెడ్ 2 డయాబెటీస్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించేవారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగెత్తడం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ మాస్ను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్కు అనువైన మాస్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, చీలమండలు, మోకాళ్లుపై అనవసర ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది.

దున్నులు, నమయం..

రన్నింగ్ సమయంలో ధరించే దున్నులు కూడా పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్తో తయారైన దున్నులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్తో తయారైన దున్నులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం చికాకు, వాపులు వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.



ప్రారంభంలోనే ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. మొదట ఒక నిమిషం పరుగెత్తి, ఐదు నిమిషాలు నడిచే విధానంతో ప్రారంభించడం ఉత్తమం. క్రమంగా శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత పరుగెత్తే సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రూపొందించుకున్న ప్రణాళికను క్రమం తప్పకుండా పాటించడం విజయానికి కీలకం. మొదటి రోజే ఎక్కువ దూరం లేదా ఎక్కువ సమయం పరుగెత్తేందుకు ప్రయత్నించకూడదు. చిన్న చిన్న వ్యవధులతో ప్రారంభించి, తర్వాత

క్రమంగా దూరాన్ని, వేగాన్ని పెంచుకోవాలి. చాలా వేగంగా ప్రారంభించడం వల్ల మోకాళ్లు, చీలమండలపై ఒత్తిడి పెరిగి గాయాలకు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

తగినంత నీరు అవసరం..

రన్నింగ్ చేసే ముందు శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పరుగెత్తడానికి రెండు గంటల ముందు కనీసం అర

లీటర్ నీరు తాగడం మంచిది. ఎక్కువసేపు పరుగెత్తే సమయంలో కూడా అవసరాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగెత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు నడవడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రైలింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్తోపాటు విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కోలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగెత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేస్తే..

రన్నింగ్తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైక్లింగ్, ఈజ్, యోగా లేదా ఇతర క్రీడల్లో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్ధకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం అలవాటై, తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగెత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్పిరిట్లు, మరీకొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో కాకుండా పార్కులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగెత్తడం వల్ల ఆసక్తి పెరగడంతోపాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పసుపు తెలుపు రంగులోనూ ఉంటుందని మీకు తెలుసా..

దాంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?



తెల్ల పసుపు (వైట్ టర్మెరిక్) లేదా షెడోయర్ భారతీయులకు పెద్దగా పరిచయం లేని అరుదైన సుగంధ ద్రవ్యం. మన దేశంలో ఎక్కువగా పసుపు రంగు పసుపును పండిస్తారు. అందువల్ల తెల్ల పసుపు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ప్రత్యేకమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన దుంప. శాస్త్రీయంగా దీనిని కుర్క్యుమా షెడోయారియా (Curcuma zedoaria) అని పిలుస్తారు. కొన్ని భారతీయ భాషల్లో దీనిని అంబా పసుపు అని కూడా అంటారు. మామిడి, పసుపు కలిపినట్లుగా ఉండే సువాసన దీని ప్రత్యేకత. తెల్ల పసుపు బయటకు గోధుమరంగు తొక్కుతో, లోపల నారింజ లేదా లేత పసుపు రంగులో గట్టి దుంపలా ఉంటుంది. అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ఇది పసుపు కుటుంబానికి చెందిన మొక్క. సాధారణంగా పొడి రూపంలో, ఎండబెట్టిన ముక్కలుగా లేదా తాజాగా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. భారతీయ వంటల్లో తెల్ల పసుపును తాజాగా వాడటమే కాకుండా ఊరగాయల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇండోనేషియా వంటి దేశాల్లో దీనిని ఎండబెట్టి కరివేపాకు పొదులు, ముఖ్యంగా సముద్ర ఆహార కూరల్లో మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు.

యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు..

తెల్ల పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ (వాపులను తగ్గించే), యాంటీ మైక్రోబియల్ (సూక్ష్మజీవులను నిరోధించే) గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణకోశం, శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో తెల్ల పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. తెల్ల పసుపులో ఉండే వాపు నిరోధక గుణాలు కీళ్ల వాపు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే చిన్న గాయాలు, కొన్ని చర్మ సమస్యల నుంచి కోలుకోవడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెనోల్ అనే సమ్మేళనం నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభికం..

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెన్ వంటి సమ్మేళనాలు అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించే కొన్ని రసాయనాల విడుదలను తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి కూడా తెల్ల పసుపు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం, శ్లేష్మం పేరుకుపోవడం వల్ల ముక్కు మూసుకుపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు, జలుబు, ఆస్తమా వంటి సమస్యలు తలెత్తితే, తెల్ల పసుపులోని కొన్ని గుణాలు ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే తెల్ల పసుపుపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇంకా పరిమితవారికి ఉన్నాయి. కాబట్టి దీనిని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అధికంగా తీసుకునే ముందు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఊరగాయలు, టీ లేదా కూరల్లో పరిమిత మోతాదులో చేర్చుకోవడం ద్వారా దీని రుచి, పోషక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అసలు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి.. వీటి వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి, వేటిని తీసుకోవాలి..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులలో ఒకటి. ఇవి మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, శరీర కణాల పనితీరుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే శరీరం ఈ ముఖ్యమైన కొవ్వులను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేదు. అందుకే ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారంలో ఒమెగా 3 సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఒమెగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చేపలు, చియా విత్తనాలు..

సాల్మన్ చేప ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు అత్యుత్తమ వనరులలో ఒకటి. ఇందులో ఒమెగా 3తోపాటు ప్రోటీన్, పొటాషియం, సెలీనియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా చేపలు తినేవారికి ఇది మంచి ఎంపికగా నిలుస్తుంది. చియా గింజలు కూడా ఒమెగా 3కి అద్భుతమైన వనరు. వీటిని న్యూజీలు, మిల్క్షేక్లు, పెరుగు లేదా ఓట్స్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే ధాన్యాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలు అందించే గింజలలో చియా గింజలు ముఖ్యమైనవి. వాల్నట్స్లో ఒమెగా 3తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని



ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిపాటి వాల్నట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు కలగడమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వులు కూడా అందుతాయి.

అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్..

అవిసె గింజలు (ఫ్లాక్స్ సీడ్స్) సూపర్ ఫుడ్ గా గుర్తింపు పొందాయి. వీటిలో ఒమెగా 3తో పాటు ఫైబర్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రించడంలో, తీపి పదార్థాలపై కోరికను తగ్గించడంలో, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడటంలో ఉపయోగపడతాయి. వీటిని పొడి చేసి చపాతీ పిండి, పెరుగు లేదా న్యూజీల్స్ కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయాబీన్స్ కూడా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు మంచి వనరు.

ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. సోయాబీన్స్ను వివిధ వంటకాల రూపంలో ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, మూడే మార్పులు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా లోపం కొనసాగితే గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల చియా గింజలు, వాల్నట్స్, అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్, సాల్మన్ వంటి ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఈ ముఖ్యమైన పోషకాన్ని పొందడంతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజంతా శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే ఆహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన ప్రోటీన్లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతిట్లు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కెల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది.

పాలను తాగితే ఏం జరుగుతుంది..

అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం ద్వారా శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి



శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

నారింజ రసం సేవేస్తే..

అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపౌర (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో నష్టావస్థలను ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి ఇవి పరిమిత మోతాదులోనే మంచివి.

అందుకే పండ్లను నేరుగా తినడం, రసాన్ని మాత్రం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్పాహారంలో పండ్ల రసాల కంటే పాలు మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణించవచ్చు. ముఖ్యంగా సెంద్రియ (ఆర్గానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కొంత ఎక్కువగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో నారింజ రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే దానిని కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసేపు తాగకుండా, ఒకేసారి తాగడం వల్ల దంతాలపై ఆమ్ల ప్రభావం తగ్గుతుంది. అలాగే సమతుల్యమైన అల్పాహారంతోపాటు తీసుకుంటే దాని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.



పేచీ రంగు ఆర్గాంజు
 చేరలో అద్భుతమైన
 అందంతో ఆమ్నా
 షరీఫ్;
 కాలాతీతమైన
 సాంప్రదాయ
 పబుందాత
 నాన్ని
 చాటుతున్న
 ఈ
 సుందరమైన
 చిత్రం.