

సంపాదకీయం

ప్రార్థమెంటలి డిప్యుమనీ ప్రాముఖ్యత

పార్లాం నేపథ్యంలో పొక్క ప్రేరించి ఉగ్రవాద స్టోరాలను ర్ఘృసం చేసేందుకు భారతీ 'ఆపరేషన్ సింహార్' చేపట్టిందని.. ప్రపంచానికి చెప్పుటానికి మన పార్లమెంటు బృందాలు పలు దేశాలు పర్యాప్తిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేప థ్యంలో పార్లమెంటరీ దౌత్యం ప్రాముఖ్యత గరించి తెలుసుకోవడం ముదావహం. రెండు దేశాల మధ్య వుండే చుట్టరికాన్ని దౌత్య సంబంధం అంటారు. ఇది రెండు ప్రభుత్వాలు మధ్య నడిచే వ్యవహరం. ఈ వ్యవహరాన్ని నడవటానికి రాయబారులు, దౌత్య కార్బూలయాలు ఉంటాయి. ఇది ఒక ఎక్స్ట్రో, రెండు దేశాల ప్రజల మర్యాద సంబంధాలను బలోపేతం చెయ్యటానికి అనధికార మార్గాలు చాలా ఉంటాయి. ఈ అనధికార మార్గాలు ప్రభుత్వ విధానానికి అనుగుణంగానే వుంటాయి. కానీ ఏటి పరిధి విశాలంగా ఉంటుంది. ఈ మార్గాల్లో పార్లమెంటరీ దౌత్యం మఱ్యాపైనది. ఒక దేశ పార్లమెంటు నెరిపే దౌత్యాతో మరో దేశం సులభంగా కనెక్ట అవుతుంది. ఇది ఇరు ప్రజలకు మధ్య వ్యవహరం. అందుకే పార్లమెంటరీ దౌత్యాన్ని పొక్క 2 డిఫ్యూషన్సి అంటారు, పార్లమెంటు సభ్యులకుండి సోలభ్యం దౌత్యాత్మకత ఉండదు. దౌత్యాత్మకత ఒక చటుంలో పని చేస్తారు. పార్లమెంటరీ బృందాలు ఒప్పందాలు చెయ్యి పు. ఒదంబిడికలు కుదురుక్కోవు. అవి చేసేదల్లా ప్రజల మధ్య సుహృదాప్రాతాపరణం కలగ చేయటమే. దౌత్యాత్మకతలు ఒక మాటల అన్నారూపేం ఆది ప్రభుత్వ విధానం అవుతుంది. పార్లమెంటు సభ్యులు చేపేది ప్రజల మనోభావన దానిలో ఒక భావాయేగం వుంటుంది. దాన్ని ప్రభుత్వ విధాన ప్రకలనగా చూదరు. పెగా వారి భావ దౌత్య భావప్పకు భిన్నంగా వుం టుంది. అందుకే నెపథ్యం ప్రాతాప భావతు తారిఖాలను, అపారమైనది. దేశ ఉన్నితికి, ఔన్నత్యానికి ఈ శక్తిని ఘణంగా పెడితే అన్ని తిరుగులేని విజయాలే ఉంటాయి. వారి విజయాలు వ్యక్తిగతం మాత్రమే కాదు, సామాజికమైనవి. తద్వారా జాతీయం, అంతర్జాతీయం అయినవి. ఈ శక్తి ఎవ్వడూ అనుకూల పథంలో సాగాల్సి ఉంది. యువ శక్తి దేశానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో .. గతి తప్పితే అంతకు రెట్టింపుకీ శుచేస్తుంది. యువత సామాజిక స్పృహ కలిగి ఉండాలి. యువత మర్యాదానం, దూమపానం, మాదక ద్రవ్యాలు వంటి దురలవాట్లకు బాసినులు కాకుండాఉండాలి. ప్రభుత్వ కార్బూకమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి . గ్రామాభివృద్ధికి కృషి చేయాలి , యువత ఉద్యోగ అవకాశాలను వినియోగించుకోవాలి. 50 శాతం యువత నేడు ఉద్యోగాల కోసం ఆన్‌లైన్ ద్వారా అన్నిషించడం చూసే ఉద్యోగ వేట తీరుతెన్నులూ మారిపోతు న్నాయని తేలుతోంది. అంతేకాదు, రోజూ రవాణా రద్దిలో ఇరుక్కునే కన్నా ఇంటి నుంచి ఆన్‌లైన్‌లో పనిచేయడానికి ఇప్పటపడుతున్నారు. బాలీ విషయం వల్ల కంపెనీలూ దీన్ని నెమ్ముదిగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. పని వేళలను మార్పుకునే సోలభ్యాన్ని ఇస్తున్నాయి. భారతీలో ఇప్పటికే 43 శాతం ఉద్యోగాలు ఈ సోకర్యాన్ని ఉపయోగించు కుంటున్నారని ఒక సర్వే తెలిపింది. అదే సమయంలో తమకు ఇష్టమైన ఉద్యోగాలను, వేతనాలను పొందగలమనే నమ్మకం యువతలో ఉండటం లేదని స్పుర్యంగా రిజర్వు బ్యాంకు అద్యాయనం తెలిపింది. అందుకే భారతీలో సంభవస్తున్నది... ఉపాధి రహిత

పార్లమెంటు సభ్యుల మాటలు వినే వారు బాగా కన్కె అవుతారు. పార్లమెంటీ దొత్తు లో మరో ముఖ్యమైన విషయం, సుదేశంలో ప్రభు త్యాగికి విప్పాలకు అభిప్రాయ ఢేధాలున్నా, విదేశీ గడ్డ మీద అందరూ ఒకే మాట మీద నిలబడుతారు. ఇది మన సంప్రదాయం. అందుకే పార్లమెంటు బృం దాలు స్నేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో పనిచేసినా, వారి మాట పార్టీ విధానంతో నిమిత్తం లేకుండా ప్రభుత్వ విధానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఇది మన పార్లమెంటీ సంప్రదాయపు ఔన్నత్తుం. విదేశాలతో సంబంధాలు పూర్తిగా ప్రభుత్వ పరిధిలోని అంశం. ఆ విషయాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసేకునే పార్లమెంటు సభ్యులు వారి దొత్తుపై నెరుపుతారు. పార్లమెంటీ దొత్త్యాగికి సైకిల్ బిలిటీ ఉంటుంది. ఎందుకంటే దొత్తు అధికారు లకు లేని స్నేచ్ఛ వీరికి ఉంటుంది. అందుకనే కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక ప్రభుత్వం మరో ప్రభుత్వానికి చేపుటానికి వెనకాడే విషయాలను పార్లమెంటీ దొత్తుం ద్వారా సాకారం అవుతుంది. పార్లమెంటు బృందం ఒక దేశ పర్యాటకు బయల్సేరీ ముందు ఆ బృందంలో సభ్యులు ఎవరు ఆనేది ఆయా పార్టీల నేతులు నిర్ణయస్తారు. ప్రస్తుత సందర్భంలో ఆ సంప్రదాయాన్ని ప్రభుత్వం పాటించ లేదు. ఇతిపుంతి సమయంలో రాజకీయ కోండి లేకపోతే బాగుందేది. దేశ ప్రయోజనం ముఖ్యమైన వ్యుత అన్ని పార్టీలను కలుపుకొని పోవాలి కదా. అలా చేయకపోవటం అనుభితం. దానిమీద వివాదం చెయ్యటానికి ఇది సరైన సమయం కాదు. పార్లమెంటీ బృందం పర్యాటకు ఒక దేశం వేళ్ళ ముందు వాలా కనురత్తు ఉంటుంది. అక్కడ చర్చల్లో ఏ అంశాలు ప్రస్తావనకు వస్తాయి? దానికి మన వారి స్పుందన ఎలా వుండాలి? అవతలి పారితో మనం ఏ అంశాలను, ఏ మేరకు కడవాలి? అన్న విషయాల మీద విదేశాంగ శాఖ అధికారులు పార్లమెంటు సభ్యుల బృందానికి ట్రీఫిర్మ ఇస్తారు. సదరు బృందం పర్యాటించే దేశానికి మనకు మధ్య వ్యున్ సంబంధాల బిలం, బిలపీసత లాంటి అంశాలను అధికారులు వివరిస్తారు. ఆ అవగాహనతో పార్లమెంటు సభ్యులు దేశాల మధ్య సంబంధాలను బల్లపేతం చేసేందుకు తమ పంత ప్రయత్నం చేసేటారు. ప్రభుత్వ అధింతలుగానీ, మంత్రులుగానీ, దొత్తు అధికారులుగానీ వ్యవహారించటానికి కొన్ని ప్రోటోకాల్స్ వుంటాయి. పార్లమెంటు సభ్యులు ఈ ప్రోటోకాల్ చటుంలో వుండరు. వీరికుండే సౌలభ్యం దొత్తువేత్తలకు ఉండదు. పార్లమెంటు సభ్యులకు అనేక వార్షాలకునే స్నేచ్ఛ ఉంటుంది. ఆ వర్ధాల వారు పార్లమెంటు సభ్యులతో పాటుగా, ఆ దేశ మేధావులు, కవులు, కళాకారులు, విద్యా వేత్తలు, మీడియా సంస్థలు, అక్కడ నైకిల్ నామా

జంతు నిర్వాణానికి యువరక్తి కిలకం

అభివృద్ధి అని రాజక్య పూర్తిలు ఏమిర్స్ట్యూన్స్‌న్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో యువతి ఉద్యోగాన్నేషణ కన్నా సాంత వ్యాపారాలు పెట్టుకొవడం యేలని భావిస్తున్నారు. నేటి తరానికి బాధ్యతలు గుర్తు చేసేందుకు, ప్రభుత్వాలు, యువతకు గల శక్తిని చాటి చెప్పిందుకు ఎన్నో కార్బూక్మాలు చేపడుతునే ఉన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వారి ఆకాంక్షలకు దన్నుగా వివిధ పథకాలతో ముందుకు వస్తున్నది. వారు ఉద్యోగ వ్యాపారాల్లో రాణించడానికి కావలిసిన వైపుణ్యాలను అందించడానికి స్థిర ఇండియా కార్బూక్మాన్ని ప్రకటించింది. కానీ, ఈ పథకాలు ఆవరణలో ఆశించిన ఘర్షితాలను ఇవ్వేలేక పోతున్నాయి. వైపుణ్యాలను తాజా వరచుకోవడానికి, కొత్త వైపుణ్యాలను అలవరచు కోవడానికి, ఈ సహస్రాబ్ది యువత కృషి చేయక తప్పురు. అందుకు అవసరమైన వసతులను అమల్చడం తమ బాధ్యత అని ప్రభుత్వం, కార్బోర్టర్ రంగం, విద్యా వ్యవస్థలు గుర్తించి కార్బోన్యూలిం కావాలి. రేపటి ప్రపంచంలో రాణించడానికి తగు వైపుణ్యాలను అలవరచు కోవాలి. కాలంతోపాటు తామూ మారుతూ సమయస్వార్థితో అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఆటోమేపస్ట, ఏపి వల్ల ఐటీ రంగంలో ఉద్యోగాలు తగ్గడంతో ఇంజనీరింగ్, సైన్స్ పట్టబ్లిడ్రులు డిజిటల్ మార్కెట్‌ఇంగ్ వంటి కొత్తదారులు వెతుక్కుంటున్నారు. సిబ్బంది అంతా ఒకే కార్బూలయంలో లేక కారా? నాలో కలిసి పనిచేసే రోజులు పోతున్నాయి. మేనేజర్ ఒకబోట ఉండి, వేసేరు ప్రాంతాల్లోని సిబ్బందితో పనిచేయించే రోజులు వచ్చాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో, స్ట్రోఫ్స్‌న్లో మాటామంతి జరపడంలో ఆర్తింగిన నేటి తరం, ఈ తరపు రిమోట్ నిరుపాణిలో

నులువుగా ఇమిడ్ పోగలుగుతుంది. ఆశలు, అశయాలు, వారు ఎదురొంచిను సమస్యలు, సవాళ్లను గుర్తించి, వాటిని ఆధిగమించడానికి ఆచరణియి ప్రణాళికలను చేపట్టడం ప్రభుత్వ విధి. కార్బోరైట్ రంగం కూడా యువ సిబ్బంది ఉద్యోగంలో, జీవితంలో విజేతలూగా ఎవగడానికి తోడ్పడే నిర్వహణ విధానాలను అనుసరించాలి. 21వ శతాబ్దిలో విజయ సాధన అంత తేలిక కాదని యువతరం అనుభవంలో తెలిసి వస్తున్నది. నేడు జీవితంలో రాణించాలంటే ఐటీ, ఐఎపిల వంటి ఉత్సవిద్యా సంస్థల్లో పట్టబ్రథులవక తప్పదనే భావన నెలకొంది. రేపటి కృతిమ మేధ యుగంలో భారత తరఫో బట్టి చదువులకు స్థానం ఉండదు. అలాంటి చదువులతో చేసే ఆనవాయితీ పనులను మనుషులకన్నా యంత్రాలే అత్యంత సమర్థంగా చేయ గలుగుతాయి. నాలుగో పొరిచామిక విష్వవానికి సృజనకీల విద్య చోదకశక్తి కానుంది. ఆ విష్వవంలో అగ్రగాములుగా ఎదగాలంటే అభ్యాస, ఆచరణలను అత్యుత్పంగా మేళవించాలి. అటువంటి ఉత్తమ గుణ సమ్మేళనం జర్మనీ, ఫిలాదెలపాల్ వంటి దేశాల విద్యా విధానాల్లో కనిపిస్తున్నది. వాటి నుంచి ఇతర దేశాలు నేర్చుకోవలసింది ఎంతో ఉంది. మొక్కుబడి చదువులు, బట్టీయం చదువులకు మున్సుండు స్థానం ఉండదు. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తింగి విద్యార్థులు చూరప, సృజన శీలితలను ఇనుమడింప జేసుకోవాలి. వారికి కావలసిన ప్రాతిషిఫదికను తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పాలకులు ఏర్పరచాలి. ఆ పని చేసినపుడు మాత్రమే యువతరం భారత సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధికి మూలసంభాలుగా నిలబడగలుగుతుంది!

సైకిల్ నామాన్యం రవాణా నాదునం..

సైకిల్ మానవ జీవితంతో మహేకమైన ముఖ్యమైన వాహనం. మామాలుగా మనిషి పరుగెత్తే వేగం కంటే అరు రెట్ల వేగంతో ఇది ప్రయాణం చేయగలదు. దాని బరువు కంటే డజను రెట్ల బరువును మోనుకొళ్ళ గలదు. శబ్దం చేయకుండా ఇది ప్రయాణం చేయగలదు. ప్రధానంగా రోడ్స్ ఉన్నా లేకున్నా, అన్ని రకాల రోడ్స్‌పై వెళ్ళటం, ఎక్కుడైనా సరే ఆపానికి వీలుండటం కారణాలుగా అనేక దేశాల్లో సామాన్య మానవునికి అంబుబాటులో ఉండే సాధారణ, రవాణా సాధనంగా సైకిలు పరిగణించ బదుతోంది. ఇది బహుళ ప్రయోజనకారి. ప్రయాణానికి, వ్యాయమానికి, అరోగ్యమానికి ఎంతో ఉపయోగ పదుతుంది. ఒకప్పుడు పసులను వేగంతం, సులభ తరం చేయడంలో దీని పొత్త ఎత్తో ముఖ్యంగా ఉండేది. సైకిల్ సరళమైన, సరసమైన, పర్యావరణ అనుకూల రవాణా సాధనం. వైర్య, అరోగ్య పరంగా, క్రీడల నిర్వహించేందుకు కూడా ఉపయోగిస్తుంటారు. ప్రసుతం మారుతున్న అధనిక కాలంలో సైకిల్ వాడకం గణియంగా తగ్గి పోయింది. ఎన్నో సౌకర్యాలు వచ్చి సైకిల్ వాడకం మరుగున పడిపోయింది. ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ ఓన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించ బదుతుంది. సైకిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కలిగించడానికి ఈ దినోత్సవం జరువుకుంటారు. ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం నిర్వహణ కోసం 2016 వ సంవత్సరం నుంచి ప్రపంచ సైకిల్ అలయోన్స్ (డబ్బుస్టోప్), ఐరోపా ప్లేట్ఫారమ్ సమాఖ్య (కస్టింట్)లు బ్రక్యరాజ్య సమితిని విజ్ఞాపించేశాయి. 2018, ఏప్రిల్ లో 193 దేశాలు పాల్గొన్న బ్రక్యరాజ్య సమితి 72వ సాధారణ సదస్యులో ఈ తీర్మానాన్ని ఆమోదించ బడింది. సైకిలు ఒక సాధారణమైన రవాణా సాధనము. ఇది మానవ శక్తికి నడపబడే రెండు చక్కాల వాహనము. దీనిని 19వ శతాబ్దంలో ఐరోపాలో మొదటి సారిగా ఉపయోగించారు. ప్రపంచంలో ప్రసుతం చైనాలో సైకిలు ఉపయోగం ఎక్కువగా ఉంది. విశ్వవ్యాప్తంగా ఇంచుమించు ఒక బిలియను సైకిల్లు ఉపయోగంలో ఉన్నట్లు అంచనా ఇవి మనుషులకు బొమ్ములు, వ్యాయామంలో, మిలటరీ, పోలీస్, సమాచార సరఫరా మొదలైన విధిధరకాలుగా ఉపయోగ పదుతున్నాయి. సైకిల్ ఒక రకమైన క్రీడ. రిక్సు ఒకరకమైన మూడు చక్కాల సైకిలు. సైకిలును మరింత చిస్కాగూ, వేగంగా పోయే లాగానూ చేయటంలో లాసన్ అనే ఇంగ్లందు దేశీయుడు కృతకృత్యుడయ్యాడు. రెండు చక్కాల సదుమ క్రాంక్ నీ, ఫెడల్ నీ తొలిసారిగా అమర్చింది ఇతడే. ఫెడల్ ని తొక్కినప్పుడు తొక్కేవాడి కాళ్ళ శక్కిని ఫెడల్ లకు అమర్చిం గేర్ చక్కం నుంచి వెనక ఇరుసు వద్ద ఉన్నట్లు చిన్న గేర్ చక్కానికి అందించటం కోసం స్వీడన్ కి చెందిన హస్ట్ రెనాల్ట్ ఒక గొలుసును వాడాడు. క్రమంగా చక్కాలకు స్టోక్ లు, బాల్ బేరింగులు, గేర్ లు, కూర్చీవడానికి స్ట్రోగ్ నీటు కనుకోబ్బాడ్యాయి. 1890 లో పెద్ద ఎత్తున సైకిల్లు తయారు చేయటంమొదలయ్యే సరికి అవి ఇంచుమించు ప్రసుతం వాడుతున్న నమూనా ప్రకారమే ఉండేవి. అయితే వాటికి అప్పట్లు తీర్చు మాత్రం లేవు. ప్రముఖ చిత్రకారుడు లియెనార్డ్ డాఫీస్ సైకిలును పోలిన రఫ్ స్క్రేచ్ లు కొన్ని గీశాడు. 1690 లో ప్రాన్సు జాతీయుడు దినీప్రాక్ సైకిలులాంటి వాహనాన్ని తొలిసారిగా రూపొందించాడు. దాన్ని “పోలీ పార్స్” అని పిల్చివారు. దానికి పెడల్స్ లేవు. 1840 లో స్పాఫ్టాండ్ జాతీయుడైన కిర్క్ పాల్రైక్ మాక్కిలన్ పెడల్స్ ను జతచేసి నిజమైన సైకిలు రూపును కల్పించాడు. తర్వాత కొన్ని మార్పులకు గురియి 1900 సంవత్సరంలో ఆధునికమైన సైకిలు తయారైంది. ఇది ఇప్పటి సైకిలు మాదిర్ ఉండేది. రఘవారి భ్రాతుడును మెరుగుపరవడానికి, పాదచారులు భ్రద్రతను కాపాడచానికి సైకిల్ వాడకాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. శారీరక శ్రమను బలోపేతం సామాజిక దూరాలను నుంభతరం చేయడానికి ఉపయోగం పదుతుంది. సైకిల్ కావల్సిన ఉత్తమ పద్ధతులను, సరైన మార్గాలను

ಅವಲಂಬಿಂಚೇಲಾ ಸಭ್ಯ ದೇಶಾಲನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸ್ತಾಸ್ತಿಂದಿ. ಡಯಾಬೆಟಿನ್
ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಅರೋಗ್ಯಕರಪ್ಪೆನು ಜೀವನ್‌ತೆಲಿನಿ ಅಂದಿಂದವಡಾನಿಕಿ ಪ್ರಪಂಚ ಸೈಲಿಂ
ದಿನೋತ್ಪವಂ ಕೃಷಿಚೇಸ್ತೋಂದಿ. ಈ ದಿನೋತ್ಪವಂ ಸಂದರ್ಭಂಗಾ ಪ್ರಪಂಚ
ವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಉನ್ನ ವಿವಿಧ ಸ್ವಭೂತಂದ ಸಂಘಳು ಸೈಕಿಲ್ ರ್ಯಾಲೀ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ
ಸೈಕಿಲ್ ವಾಡಕಂಪೆ, ಸೈಕಿಲ್ ಚೇಯದುಂವಲ್ಲ ಕಲಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಾಲ್‌ಲೈ ಪ್ರಜಲ್ಲಿ
ಅವಗಾಹನ ಕಲಿಗಿಸ್ತಾಯ. ಸಮಾಜಂಲೋ ಸೈಕಿಲ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ತೆರ ಮರುಗು
ಕಾರ್ಕಂಡಾ ಹೇಯಾನಿಕಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂವಡಾನಿಕಿ ಕಾವಾಲಿನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಧಾನುನು
ಸರೈನ ಮಾರ್ಗಾಲನು ಅವಲಂಬಿಂಚೇಲಾ ಸಭ್ಯ ದೇಶಾಲನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂವಡಮೇ
ರಪಾದಾರಿ ಭದ್ರತನು ಮರುಗು ಪರ್ಯಾದಾನಿಕಿ ಸಭ್ಯ ದೇಶಾಲನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂವಡಮೇ
ಕಾರ್ಕಂಡಾ ಪಾದಚಾರುಲ ಭದ್ರತನು ಕಾವಾದಾನಿಕಿ ಸೈಕಿಲ್ ವಾಡಕಾನ್ನಿ ಎಂತೋ
ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸ್ತಂದಿ. ವೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಜಿಲ್ ಧರಲು ರೋಜ್‌ಬೋಂಜ್ ಪೆರುಗುತ್ತಿನ್ನು
ನೇವರ್ವ್ಯಂಗಂ ಸೈಕಿಲ್ ಕಾನೆಂದುಕು, ಸೈಕಿಲ್‌ಲೈ ವೆಕ್ಕೆಂದುಕು ಇವ್ಯಾಟಿಕ್ ಕೊಂದರು
ಅನ್ತಕಿ ಚಾಪಿಸುತ್ತಾನ್ನರು. ತಾಮು ವಾಡುಕುನ್ನ ಸೈಕಿಲ್‌ನು ಅವರೂಪಮೈನ
ವಸ್ತುವುಲುಗಾ ನೇರೀಕ್ಕಿ ಭದ್ರಂಗಾ ದಾಖಿ ಉಂಬಿನ ವಾರೂ ಉನ್ನಾರು. ತಾತ,
ತಂಡ್ರುಲ ನುಂಬಿ ಸೈಕಿಲ್ ರಿವೆರು ಜೀವನೋಪಾಧಿಗಾ, ಕಟುಂಬ ಪೋಟು ಚೆಯ್ತುನ್ನ
ವಾರೆಂದರೋ ಇವ್ಯಾಟಿಕ್ ಉ ನ್ನಾರು. ಸೈಕಿಲ್ ತೊಕ್ಕಡಂ ವಲ್ಲ ಎನ್ನೋ ಉ
ಪಯೋಗಾಲನ್ನಾಯ. ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಮಾನಿಕಿ ಸೈಕಿಲ್ ತೊಕ್ಕಡಂ ಎಂತೋ
ಮಂಬಿದಿ. ಬೀಪ್, ಮಧುಮೋಹಂ ಲಾಂಬಿ ವ್ಯಾಧುಲು ದರಿಚೇರುಕುಂಡಾ ಉ
ಂಟಾಯ. ರೋಜ್‌ಬುಕ ಏದಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಲ್ಲಿ ಸೈಕಿಲ್ ತೊಕ್ಕಿನಟ್ಟಿಯಾತೆ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ
ಎಂತೋ ಮಂಬಿದಿನಿ ನಿರ್ವಣುಲು ಸೂಬಿಸ್ತುಂಟಾರು. ಅಂತೇಕಾಡು ಸೈಕಿಲ್ ತೊಕ್ಕಡಂ
ವಲ್ಲ ಶರೀರಂ ಹೂಫೂರುಗಾ ಹಣಿ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಂ ಕಲುಗುತ್ತಂದಿ.
ಅರೋಗ್ಯಂ ವದಿ ಕಾಲಾಲ ಪಾಟು ವದಿಲಂಗಾ ಉಂಟುಂದನಿ ಚೆಬುತುಂಬಾರು
ಪೆಡ್ಡಲು. ಸೈಕಿಲ್ ಬೊಮ್ಮುಸು ಒಕ ಎನ್ನಿಕಲ ಗುರ್ತುಗಾ ಭಾರತದೇಶಂಲೋ ಎನ್ನಿಕಲ
ಸಂಘುಂ ವಾಡುತ್ತಿನ್ನದಿ. ಅಂಥದ್ರಪದೇಶ್ ರಾಷ್ಟ್ರಂಲ್ ಗುರಿಂಪು ಪೊಂದಿನ
ರಾಜಾಕೀರ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವಾಗ ತೆಲುಗುದೇಶಂ ಪಾರ್ಶ್ವ, ಉತ್ತರಪದೇಶ್ ರಾಷ್ಟ್ರಾನಿಕಿ ಚೆಂದಿನ
ಸಮಾಜ ವಾದಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಲಕು ಎನ್ನಿಕಲ ಗುರ್ತುಗಾ ಸೈಕಿಲ್ ಬೊಮ್ಮು ಇವ್ಯಾಟಿದೆಂದಿ.

అనితర నాథాలు సంగం లక్ష్మిబాయి సేవలు

నాయిదులు ప్రారంభంతో వాటు స్వాతంత్ర్య నిగ్రావంలు మహిళలను ముందుండి నడిపించిన ధీర వనిత ఆమె. బాలికల, ప్రీల సంక్షేపం కోసం నిరంతరం తపించి, జీవితాంతం చిత్త శుద్ధితో పాటువడిన సేవా నిరతికి ప్రతిరూపం ఆమె. స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలుగా తామ్రువత్త గ్రహీత ఆమె. శాసన సభ్యురాలిగా, విద్యా మంత్రిణిగా, అంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక, సంక్షేప సలహ బోర్డు కోఫాధికారిణిగా, ప్రైదారాబాద్ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగం కర్నీల్వర్గా, అంధ్ర మహిళా సభ సభ్యురాలిగా, అంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అభిలిఖ భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ బాధ్య రాలిగా సమర్థ వంతంగా పనిచేసి, ప్రశంసలు అందుకున్న బహుమయి ప్రజ్ఞ శాలి ఆమె. ఆమె అంధ్రప్రదేశ్ నుండి లోకసభ సభ్యురాలైన తెలి మహిళగా గుర్తింపు పొందిన సంగం లక్ష్మిభాయి. సంగం లక్ష్మిభాయి(జూలై 27, 1911 - జూన్ 3, 1979) 1911, జూలై 27 న ఘరుకేసర్ సమీపంలోని ఒక కుగ్రామంలో జన్మించారు. బాల్యంలోనే తల్లి దండ్రులు, చిన్నతనంలోనే విశాపామై భర్త చని పోవడంతో ఆమె అనాధ అయ్యారు. చాలా చురుకైన ఛాలిక కావడంతో మద్రాసు అంధ్ర మహిళా సభలో చదువుకునే అవకాశం లభ్య మైంది. కార్యో విశ్వ విద్యాల యం, ఉన్నవ లక్ష్మి బాయమ్మ ప్రారంభించిన శారదా నికేతన్, మద్రాసు ఆణ్ణ కళాశాలలో చదువుకున్నారు. అక్కడ ఉన్నత చదువుల అనంతరం తిరిగి ప్రైదారాబాద్కు చేరు కున్నారు. నారాయణ గూడలో ఉన్న రాజు బహాదుర్ వెంకట్రామి రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజ్ హస్పిట్ బాధ్యతలు చూసు కుంటూనే మరోవేపు స్వాతంత్ర్యోర్హమంలో కీలకపొత్త పోషించారు. ఎంతోమంది మహిళలను ఉద్యమాల్లో భాగస్వాములను చేశారు. ఆమె సాంఖుక సేవలోనే పూర్తి సమయం వెచ్చించి ఆ తర్వాత రాజకీయాలలో చేరారు. ఆమె విద్యార్థిగా ఉన్న రోజులలో సైమన్ కమీషన్ ను వ్యతిరే కించారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహా (1930-31) లో క్రియాశీలంగా పాల్గొని ఒక సంవత్సరం జ్ఞేలు శిక్షా అనుభవించారు. స్వామీ రామానందశ్రీ ఆధ్వర్యంలో సాగిన నిజాత వ్యతిరేక ఉర్ధ్వమంలో ముఖ్య పాత్ర వహించారు. 1932లో శాసనాల్లంఘించుని పాల్గొని ఆర్పణ అయి రాయవెల్లారు జ్ఞేలులో శిక్షా అనుభవించారు. ఆమె వినోభా భాజే యొక్క తోలి పార యూట్రిక్ష తెలంగాణ లో సారథ్యం వహించారు. 1950లో భూదానోర్ధమ యాత్ర కోసం తెలంగాణకు వచ్చిన ఆచార్య వినోబా భావే ఉపస్థితిలను తెలుగులోకి అనుపదించారు. ఆయన సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసు కొళ్పడంతో పాటు 16 గ్రామాలు తిరిగి 314 ఎకరాల భూమిని సేకరించారు. 1947-48ల తెలంగాణ విమాచనో ర్ధమం లోనూ పాల్గొన్నారు. విమాచన అనంతరం సేవా కార్యక్ర మాలలో పాల్గొన్నారు.

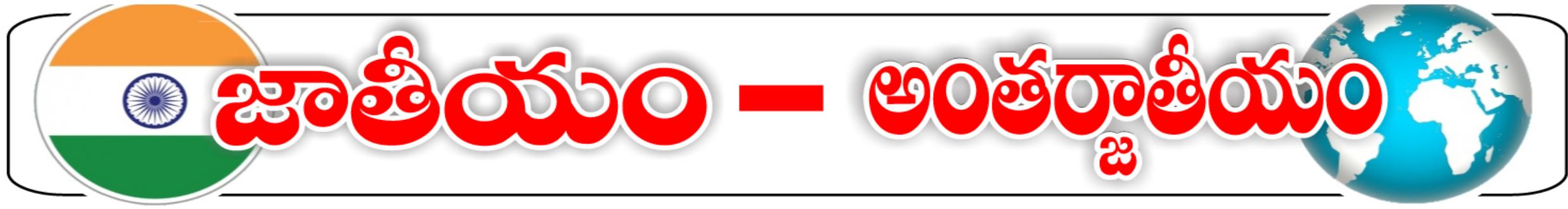
ఐ. ఎన్. సదన్ గా పిలవబలుతున్న ప్రాంతంలో ఆమెకు రెండెకరలా స్థలంతో ఇల్లుందేది. తమ సాంత ఇంటిలోనే అనాడ శరణాల యాన్ని ప్రారంభించారు. అదే కాకుండా రాధికా మెటర్లుతో హేమ, వసు శిశువిహర్ల, మాట్లాడి పూనమంతు గుప్త బాలికల ఉన్నత పోలశాలల యొక్క స్నాఫనలో ఆమె పాత్రలు మరిచి పోలేనివి. లక్షీళ్లాయి సేవల గురించి తెలుసుకున్న నాటి ప్రధాని జవహర్లాల్ నెప్రూ స్వయంగా వచ్చి సాయం చేశారు. నాటి డిప్యూటీ సీఎం కొండా వెంకట రంగారెడ్డితో పాటు ఇందిరా గాంధీ కూడా సేవా సదనం నిర్వహణకు తోడ్పాటు అందించారు.

1957లో మెదక్ నియోజక వర్గం నుండి 2వ లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు. 1962 లో 3వ లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు. మూడవ సారి 1967లో 4వ లోకసభకు వరుసగా మెదక్ లోకసభ నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికయ్యారు. హైదరాబాదు యాదవ మహే జన సమాజం అధ్యక్షరాలిగా, అభిల భారత విద్యార్థి సంఘం ఉపాధ్యక్ష రాలిగా, హైదరా బాదు ఫుం కొన్సిల్, ఆంధ్ర యువతి మండలి అధ్యక్ష రాలిగా పని చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక సంకేమ నలపో బోర్డుకు కోశాది కారిణిగా, హైదరాబాదు ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగ కస్టిన్సరుగా ఉన్నారు. ఆమె పద్ధతిని ప్రారంభించి పాటు ఆంధ్ర మహిళా సభ సభ్యురాలిగా ఉన్నారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అభిల భారత కాంగ్రెసు కమిటీ బాధ్యతారాలిగా కొన్నాళ్ల పని చేశారు. స్వాతంత్ర్య సుమర యోధురాలిగా గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం ఆమెకు తాప్రవుత్తం ఇచ్చి గౌరవించింది. 1979లో మరణించే వరకు లక్షీళ్లాయి స్ట్రీలు, బాలికల సంకేమం కొరకు నిర్విరామ, అనమాన కృషి చేశారు.

ప్రత్యక్షతల సమాపోరం దుగ్గిరాల జీవనయానం

తమ తాత తలండ్రుల నాదినుండి నివాసముంటున్న తమ అవస స్కూలలు వదిలి, కేవలం ఒక హృదీ చెప్పిన మాటలలు తూ చా తప్పకుండా పాటించి ఒక నిరసన తెలియ జేయడం కోసం లక్ష్మి సొధన ద్వేయంగా గ్రామాలనే వదిలి వెళ్లిన ఉదంతం పరిత్రణ ఎక్కువ జిల్లి ఉండదు. భారత స్వాతంత్ర్యద్వారము సమయంలో ఒక అరుదైన స్వార్తిదాయకమైన సంఘటన తెలుగు నేలపై జిల్లిగింది. ఒకరు కాదు ఇద్దరు కాదు, పదులు కాదు వందలు కాదు, రెండు గ్రామాలకు చెందిన పదిహేడు వేల మంది ఆ సంఘటనలో స్వగ్రామాలు వదిలి సరి హద్దులు దాటి బయట సంపత్తిర కాలంగా ఎన్నో ఇఖ్యాదులు ఎదుర్కొంటూ లక్ష్మి కోసం జీవితాలు గడపాలంబీ అది సామాన్యమైన విషయం కాదు. అలా వేరాది మంది అభిమానాన్ని చూర్గగా వారిని సంఘటితంగా ఒక శబ్దిగా నిలిపిన ఘనత ప్రముఖ స్వాతంత్ర సమర యోధుడు, తెలుగు వాడు దుగ్గిరాల గోపాలకృష్ణయ్య దక్కుతుంది. 1919 లో లిటిష్ణ ప్రభుత్వం చీరాల, పేరుల రెండు గ్రామాలను కలిగి మనిసిపాలిటీగా విలినం చేసినపురు, అధిక పన్నులు చెల్లించానికి వృత్తిరేకంగా జిల్లిన సహాయ నివారణలో ద్వీపాటులో ఒక ముఖ్యమైన గాధీజీ సందర్భంచి అభింపించిన చీరాల పేరాల సమరం సుప్రసిద్ధం, ముఖ్య పట్టం. స్వాతంత్ర్య సమర యోధుల్లో ప్రముఖుడు దుగ్గిరాల గోపాల కృష్ణయ్య (బాన్ 2, 1889 - జూన్ 10, 1928) ఆయన గొప్ప నాయకుడు, సాహసికుడు, వక్త, కవి, గాయకుడు. అంద్ర రత్న బిరుదు బిరుదాంకితుడు. కృష్ణ జిల్లా, పెనుగంచిపోలు గ్రామంలో 1889 జూన్ 2 న దుగ్గిరాల గోపాల కృష్ణయ్య జిల్లాంచారు. ఆయన పుట్టిన మూడవ రోజునే తల్లి సీతమ్మ మూడా ఏట తండ్రి కోడండ రామస్వామి పరహించారు. అప్పటినుండి పినతుండి, నాయనమ్మల సంరక్షణలో పెరిగారు. కావిపూడిలోను, గుంటూరులోను ప్రాథమిక విధ్య జిల్లిగింది. కైసుక్కలులో చిదివే సమయంలోనే 'జాతీయ నాట్యమండలి' స్థితించి సంగీత, నాటక కార్యక్రమాల నిర్వహించారు. అయితే చెదువువైపు అంత శ్రద్ధ చూపక పోవడం చేత వెల్లిక్కులేపసులో తప్పారు. తరువాత భావప్పలో చదివి ఉత్సర్పిద్దయ్యారు. నడింపవల్ల వెంకట లక్ష్మి నరసింహరావు అనే ఒక మిత్రుని సాయంతో 1911లో స్వామీందు లోని ఎహింబరో విశ్వ విద్యాలయంలో ఎం.ఎ. చదివారు. తరువాత అనంద కుమార స్వామీతో కలిని కొంతాలం వసి చేశారు. 1916లో తిరిగి భారతదేశం వచ్చిన దుగ్గిరాల, నాటి జాతీయ ఉద్యమానికి కేంద్రంగా వున్న బందరులోని జాతీయ కొశాలలో ఉద్యోగంలో చేశారు. ఉపమయంలో నందికేశవరుపు రచించిన 'అభినయ దర్శకాలు' అనే గ్రంథాన్ని "The Mirror of Gesture," అను పేరుతో సంస్కరం నుండి ఆంగ్లంలో అనుషాసించారు. ఇది 1917లో 'కేంబిట్ట్ - పోర్ట్ రూప్ యూనివర్సిటీ ప్రెన్' వారిచి ప్రచురించ బడదం విశేషం. 1920లో మహానెంద్రో జిరిగిన ఆంద్రమహాశభక ఆశ్వస్తుగా ఒక అంగవప్రాం, ఒక కండువా, మెడలో రుద్రాక్షమాలత్త ప్రత్యుత్సమయాల్లు. నాటి సండి దాదాపుగా ఆయన జీవితం శ్రీరామచందునికి అంకితమన్న రీతిలో సాగింది. 1921 లో గుంటూరులో ఒక సభలో 'ఆంధ్రారత్నము' అన్న బిరుదుతో ఆయనను సత్కరించారు. 1921లో జెజవాడ కాంగ్రెస్ సమావేశాలను దుగ్గిరాల తయార చేసిన వెయ్యమండల ఎరని శొక్కు కుంకుల బొట్ట ధరించిన ఆ రామదండు సేవా రాజుము విజయవంతం చేశారు. రామదండు దుగ్గిరాలకు నమిన బంటులు మిగిలారు. ఆయనలోని ప్రతిభక్త అలిండియా కాంగ్రెస్ కార్యార్థు పదవి దక్కింది. ఆ పదవి దక్కించుకున్న అతి పిన్న వయస్సుకు తోలి అంద్రుడు అయినే. జాతీయ కాంగ్రెస్ అభిమను వీచించాడలో పెట్టించింది దుగ్గిరాల గోపాలకృష్ణయ్య. కులీలి రాజకీయ నేతల మధ్య ఇముడులేక, 1922 తర్వాత రాజకీయాలు తనకు వద్దని దూరంగా జిరాగారు. తాను వృక్షికి కొత్తికారం మట్టారు. తెలుగు నాట జనసందర కొరకా రూపాల పునర్విభరితుకు

గ్రంథాలయాల వ్యాపికి గోపాల కృష్ణయు ఇతీధికంగా కృష్ణి చేశారు. ఆయన ప్రారం చేసిన జూనపద కార్బీన్లు - తోలు బొమ్మలాట, జముకుల కడ్, బుర్కథడ్, వీధి నాటకాలు, సాము గరిదీలు, గూల్ కలాపం, బట్ట బొమ్మలు, కీలు గుర్తాలు, వాలకాలు, గోసంగి, గురవయ్యలు, సరదా కథ, కిన్నెర కథ, కొమ్ము బార, జోడు మద్దల, పట్లి సుద్దలు, తూర్పు భాగిలేతం, మచ్చలు కాముదు, పెచికుంట్లాశ్ కథలు, సాధనా హారులు, పలనాది పీర విధానంతలు తదితరాలు ఉన్నాయి. 'సాధన' అనే ఇంగ్లీషు పత్రిక, 'రామందు అనే తెలుగు ప్రతికులు నడిపారు. కాంగ్రెస్ పారి ఆపణలక్ష్మాలను నాడె ఎత్తి చూపిన ప్రతికులు అవి. అటువంటి ప్రతికులను మూత్రప్రవేశ పరకు అంప్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు త్రమించారు. వ్యక్తుల్లో ఇంత సుంకువిత భావం, రష్యా ద్వేషాలు వుండాయని దగ్గరిల ఛాపించేలేదు. అటువంటి నాయకులు మధ్య కలిసి పని చేయటం కన్నా రామభక్తుడో శేష జీవితం గడవటం మంచిదుసు కున్నారు. తన భార్య అభరణాలు, వెండికంచం అమ్మిన దబ్బలలో కోదండ రామాలయం, రామలింగే శ్వర ఆలయం నిర్మాణం చేపట్టాలని భావించి పునాదుల పరకు నిర్మించారు. తన యాదాస్తి ఆ దేవాలయాలకే చెందాలని బిపాంగ విలుసామా రాసి అంప్ర ప్రతికులో ప్రకించారు. గుంటూరులో చిన్న ఇంట్లో మకాం మారగా అప్పటికే ఆయనకు క్షయయ్యాది సౌకీంది. సాంత ఇందిలో కన్ను మూయాలన్ను కోరికతోనే గుంటూరులో ఊరికి చివరిలో చిన్న ఇల్లు నిర్మించే యత్తులు చేశారు. కిటీకీలు, తలుపులు కాకుండానే అంత్యాకాలం అందులో గడపలని గృహ ప్రవేశ తంతు మగించారు. తనకు అన్నింటికి ఆ రాముడే దిక్కు అస్తి రామలీలతే అని చెప్పుకున్నారు దుగ్గిరాల. 28 మే, 1928న గృహప్రవేశం చేసి చుట్టూ వున్న పేదలకు అస్త్రానం చేశారు. తన జీవితం అయి పోయిందని ఆయనకు అర్థమై, జూన్ 10న తైద్యాదు చూసి పరవాలేదని చెప్పినా దుగ్గిరాల గోపణకున్నా దనుశేరు



ମୁଜରାଂତର ଭୂତି ପରାମ୍ବ..

పజ్యాల్ : మిజోరాంలో కుండపోత వర్షాన్ కురిసింది. ఈ వర్షాల కారణంగా కొన్ని ప్రాంతాల్లో కొండచరియలు విరిగివడ్డాయి. ఇళ్లల్లోకి విపరీతంగా వరదనీరు వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో విద్యార్థుల భద్రతర్తె సోమవారం (బూన్ 2) పారశాలవ్వి మాసినేయాలని అధికారులు ఆదేశించారు. భారత వాతావరణ శాఖ పోచ్చుకిల మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పజ్యాల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఇటి లాల్పింపుయా ప్రకటించారు. కాగా, ఆదివారం రాష్ట్రంలో కురిసిన భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి లల్చపోయామా పజ్యాల్లో సిఎం కాన్ఫరెన్స్‌లో వోలులో సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్మించారు. ఈ సమావేశంలో వివిధ జిల్లాల డిప్యూటీ కమిషనర్లు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో అన్ని జిల్లాల విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలకు తగిన నిధులను కేటాయించాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు.

3 వేలు దాటిన కోవిడ్ కేసులు



భారత్తలో కరోనా మహామార్గి మరోసారి పంజా విసురుతోంది. గత పది రోజులుగా దేశంలో కొవిడ్ బారిన పదుతను వారినంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. శనివారం నాటికి దేశంలో కరోనా కేనుల నంబం 3000 రాటిపోయింది. అత్యధికంగా కేరళలో 1,336 కేసులు ఉన్నట్లు కేంద్ర వైద్య ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఫిల్టీ, మహారాష్ట్ర తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయని తెలిపింది. గత 24 గంటల్లో దేశంలో కొత్తా685 కొవిడ్ కేసులు నమోదుయ్యాయని, ఫిల్టీ, కేరళ, కర్ణాటక, ఉత్తరప్రదేశ్లలో ఒక్కొక్కరు చూపున మొత్తం సలుగురు ఇప్పటివరకు చినిపోయారని మంత్రిత్వశాఖ తెలిపింది. దేశంలో కొవిడ్ పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిసున్నామని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. వ్యాధి సోకిన వారిలో జీవశేక్షన్ తీవ్రత తక్కువగా ఉన్నట్లు పేర్కొది. చాలా మంది రోగులు ఇంటివద్దనే చికిత్స తీసుకుంటున్నారని, ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని తెలిపింది. ‘కాగా ఈ నెల 22న దేశంలో 257 కేసులు మాత్రమే ఉండగా 26 నాటికి ఆ సంఖ్య 1,010కి, శనివారం నాటికి 3,395కు పెరిగిపోయాయి.

పుత్రతమివ్యని మరో కేంద్ర పథకం

స్వాధీని : ఎంపిక చేసిన ఉన్నత విద్యా సంస్థలలో అంతర్జాతీయ స్థాయిల్ ప్రమాణాలను పెంచేందుకు 2017లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన ఇన్సైట్ట్యూట్స్ ఆఫ్ ఎమినెన్స్ (ఐఎఎస్) పథకం ఆంధించిన ఘనితాలు పొందలేకపోతోంది. కేంద్రం నుండి పూర్తి స్థాయిలో నిర్ధారిత అందశక్తి ప్రార్థన కారణం. ప్రభుత్వ నిధులతో నడుస్తున్న ఎనిమిది విద్యాసంస్థలకు 2018-19 నుండి ఏదు ఆర్థిక సంవత్సరాలలో వెయ్యి కోట్ల రూపాయలు కొప్పున సాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం దానిని నిలుష్కోవడంలో విఫలమైంది. 2021 ఫిబ్రవరి నుండి పథకం అమలును పర్యవేస్తీంచేందుకు విద్యా శాఖ కోసం సాధికారత నిపుణుల కమిటీని (కథకోసం) పునర్వ్యర్థించేందుకోయింది. మూడు సంవత్సరాల కాలపరిమితితో ఏర్పాటు చేసిన తోలి కమిటీ గడువు 2021 ఫిబ్రవరితో మగిసింది. అప్పటి నుండి పథకాన్ని పర్యోచనకున్న నాథుడే లేదు. గత ఏదు ఆర్థిక సంవత్సరాలలో ఎనిమిది విద్యా సంస్థలకు మొత్తం రూ. 8,000 కోట్లు అందజేయాల్సి ఉండగా ప్రభుత్వం కేవలం రూ. 6.198.97 కోట్లు మాత్రమే మంజూరు చేసింది. 2018-19 నుండి 2024-25 వరకూ ఒక్క సంస్థకు వెయ్యి కోట్ల రూపాయలు ఇచ్చాల్సి ఉండగా ఐటీ డిటీకి రూ. 736.31 కోట్లు, ఐటీ బాంబెకు రూ. 905.59 కోట్లు, ఐటీ మాద్రాస్కు రూ. 1,000 కోట్లు, ఐటీ ఇరగ్రహర్కు రూ. 672.05 కోట్లు, ఐఎవెస్ బెంగళూరుకు రూ. 916.86 కోట్లు, బాలరస్ హిందూ యానివర్షటీకి రూ. 712.48 కోట్లు, యానివర్షటీ ఆఫ్ ప్రైసరాబాద్కు రూ. 775.06 కోట్లు, యానివర్షటీ ఆఫ్ డిటీకి రూ. 480.62 కోట్లు మాత్రమే జ్ఞాన పోటీ మేరకు పూర్తి స్థాయిలో రూ. 1,000 కోట్లు ఆర్థిక సాయం అందింది. అన్నింటి కంటే యూనివర్సిటీ ఆఫ్ డిటీకి అతి తక్కువగా కేవలం రూ. 480.62 కోట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. ఐఎస్ పథకం కింద ఎంపిక చేసిన నాలుగు ఐటీలలో ఇరగ్రహర్క ఐటీకి అతి తక్కువగా రూ. 672.05 కోట్లు మంజూరు చేశారు. 2018, 2019 సంవత్సరాలలో ఈ పథకం కింద పది ప్రావేటు సంస్థలు సహా ఐఎస్ పథకం కింద పది ప్రావేటు సంస్థలు నిపుణుల అధ్యక్షుల నియామకంలోనూ, విద్యార్థుల ప్రావేటులోనూ, ఆఫ్సిస్ క్యాంపస్లల ఏర్పాటులోనూ స్పృతంత ప్రతిపత్తి కలిగి ఉంటాయి. అంతేకాక ప్రపంచ ర్యాంకింగ్స్ లో తొలి 500 స్థాపనలో ఉన్న విద్యా సంస్థలలో పీటికి కూడా పది సంవత్సరాల పాటు చేతులు లభిస్తుంది. నిపుణుల కమిటీని పునర్వ్యర్థించడంలో జరిగిన జాప్పం కారణంగా నాలుగు ప్రావేటు సంస్థలకు ఐఎస్ ప్రైసరా లభించడంపై నీలిసిదులు కమ్ముకున్నాయి. జియో ఇన్సైట్ట్యూట్స్ ఆఫ్ రిలయ్స్ ఫోండేషన్, వెల్లార్ ఇన్సైట్ట్యూట్ ఆఫ్ బెక్యాలుప్రైస్ (విట్), భువనేశ్వర్ లోని కథింగ్ ఇన్సైట్ట్యూట్ ఆఫ్ ఇండిస్ట్రియల్ బెక్యాలజీ (కెబాలీ), కోయంబత్తూరులోని అమృత విశ్వా విద్యార్థిలు.. ఈ నాలుగు సంస్థలు 2018, 2019లో ఈ ప్రైసరా పొందేందుకు ఎంపికయ్యాయి.

ఈ శాస్త్ర రాష్ట్రాల్లో కుండపేత వరావులు.. 25 మంచి మృతి

ఈ శాస్త్ర రాష్ట్రాల్లో గత రెండు రోజులుగా ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీనితో జనజీవనం అస్తవ్యవస్తం అయ్యాడి. కుండపోత వర్షాల కారణంగా కొండచరియలు విరిగపడటం, ఆక్షిక వరదలు సంభవించడంతో దాదాపు 25 మంది మరణించారని ఆధికారులు వెలిడించారు. అన్నాగు రాజధాని గౌహతిలో బురద కొండచరియలు విరిగపడి ఆనేక ఇట్లు నేలముట్టమయ్యాయి. ఈ ప్రమాదంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు సభ్యులు సహా ఐదుగురు మరణించారు. వరదల కారణంగా గోల్పాథూర్లో ఇద్దరు, లభింపూర్లో ఒకరు సహా మరో ముగ్గురు ప్రాణాలను కోల్పేయారు. ఇక, అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో సంభవించిన భారీ వరదల్లో ఓ వాహనం కొట్టుకుపోవడంతో ఏదుగురు మరణించినట్లు ఆధికారులు తెలిపారు. మరో ఇద్దరు వుక్కలు వరద నీటిలో మునిగిపోయి చనిపోయారు.

మన్మకు ట్రంప్ విషాడ్



అవెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ తన సలవోదారు ఎలన్ మస్కు పాక్ ఇచ్చారు. నాసా అభివృతీగా మస్కు సూచించిన బిలియన్‌నిర్ జేర్ల్ బసాక్ మాన్ నామినేషన్‌ను వెనక్కి తీసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. బసాక్ మాన్ ‘పూర్వ సంబంధాల’ను కూలంకపంగా సమీక్షించిన తర్వాత ఈ నిర్జరయానికి పచ్చానని శనివారం రాత్రి ట్రంప్ తెలియజేశారు. కాగా ఈ నిర్జరయం వెనుక ట్రంప్ ఉద్దేశమేమిటో స్పష్టంగా తెలియడం లేదు. వివరణ కోరుతూ శ్వేతాంశుధానికి ఈ-మెయిల్ పంపగా సమాధానం రాలేదు. ‘బసాక్ మాన్ పూర్వ సంబంధాలను కూలంకపంగా సమీక్షించిన తర్వాత నాసాకు నేత్యాత్మణం వహించేందుకు ఆయన నామినేషన్‌ను వెనక్కి తీసుకుంటున్నాను’ అని ట్రంప్ తన సామాజిక మాధ్యమ వేడికలో తెలిపారు. త్వరలోనే నూతన నామినీని ప్రకటిస్తానని, ఆయన అంతరిక్షంలో అవెరికాను అగ్రస్థానంలో నిలుపుతానిని చెప్పారు. అవెరికా అంతరిక్ష సంస్థ నాసాకు తదుపరి అధికిణితగా బసాక్ మాన్‌ను ఎంపిక చేసుకున్నానని గత డిసెంబరులో అధ్యక్ష బాధ్యతలు స్వీకరించిన సమయంలో ట్రంప్ ప్రకటించారు. 42 సంవత్సరాల బసాక్ మాన్‌కు మస్కుతో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయి. 2021లో మస్కు చెందిన స్పేస్‌వెంక్స్ కంపనీ

సుండి ఐసాక్ మాన్ తన తొలి ఛార్జర్డ్ విమానాన్ని కొనుగోలు చేసినపుట్టి నుండి వీరిద్దరి మధ్య సంబంధాలు బిలపడ్డాయి. ఐసాక్ మాన్ ల్రైడింగ్ కార్డ్ ప్రా-సెనింగ్ కంపనీ షిష్టాల్ కు సీటింగ్ గా, వ్యవస్థాపకుడిగా కొనసాగుతున్నారు. ఆయన స్పేషన్ ఎంట్ నుండి అనేక అంతరిక్ష నౌకలను కొనుగోలు చేశారు. తొలిసారి ల్రైవేటగా అంతరిక్షంలో నడిచారు. స్పేషన్ ఎంట్ కంపనీకి నాసాతో విప్రుత కాంట్రాక్టుల ఉన్నాయి. కాగా సెనెట్కు చెందిన వాణిజ్య, శాస్త్ర, రవాణా కమిటీ ఏలైట్లో ఐసాక్ మాన్ నామినేషన్సు అమాదించింది. దీనిపై త్వరలోనే సెనెట్లో పూర్తి స్థాయి ఓటీంగ్ జరగాల్సి ఉంది. ఈ లోగానే బ్రంవ్ అయిన నామినేషన్సు వెనక్కి తీసుకుతున్నారు. బ్రంవ్ నిర్ణయింపై మన్స్ తీడ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ‘ఇంతటి సమర్పుడు, మంచి మనసున్న మనిషి దొరకడం చాలా అరుదు’ అని సామాజిక మాధ్యమం ఎవ్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. మన్స్ ఆటీవలే ప్రభుత్వ సమర్పణా విభాగమైన డోష్ నుండి తప్పుకున్న విషయం తెలిసిందే.

ರಷ್ಯಾ ಸೈನಿಕ ಸ್ಥಾವರಾಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯಂಗಾ ಟ್ರೈಯನ್ ಟ್ರೋನ್ ದಾಡುಲು

రఘ్యాలోని కైమానిక స్నావరాలే లక్ష్మిగంగా ఉక్కియన్ వెద్ద ఎత్తున ద్రోన్ దాడులకు తెగబడింది. రఘ్యాతో సంక్షోభం ప్రారంభమయ్యాక ఇంత భారీ మొత్తంలో ఉక్కియన్ ద్రోన్ దాడులకు పాల్పడటం ఇదే తోలిసారి. తారు పైటీరియా సిరిపాధ్యులోని సైనిక స్నావరాలే లక్ష్మిగంగా సుదీరంగా ప్రయాణించ గలిగే ద్రోన్సను కీవ్ ప్రయోగించింది. ఉక్కియన్ దాడి చేసినట్లు రఘ్యాలోని ఇర్చుట్టు గపర్చర్ ద్రువీకరించారు. ఆ దేశానికి చెందిన రిమాట్ పైలట్ ఎయిర్క్రూప్ట్ తమ మిలటరీ యూనిట్సు ధ్వంసం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఒల్నెస్ట్, బెలియా సహా సాలుగు మిలటరీ ఎయిర్సైన్లపై దాడులు జరిగినట్లు వెల్లడించారు. కీవ్ మీడియా వెల్లడించిన కథనాల ప్రకారం.. ఉక్కియన్ సెక్కూరిటీ సర్వీస్ చేపట్టిన అవరేషన్లో 40కి ఫైగా రఘ్యన్ ఎయిర్క్రూప్ట్లు ధ్వంసమయ్యాయి. ఇంచులో టియు-95, టియు-22ఎ03 బాంబర్లు, కీలకమైన ఎ-50 ఎయిర్ క్రూప్ట్ కూడా ధ్వంసమైనట్లు సమాచారం. ఇరుదేళాల మధ్య యుద్ధం మొదలైన తర్వాత ఇంత భారీ మొత్తంలో ఉక్కియన్ దాడులకు తెగబడటం ఇదే తాలూ. డాడక నిలబడించాల పాటు రఘ్య మాద్యాల ప్రసారమయ్యాయి. రఘ్య వెద్ద అపారమైన క్లిపటి సంపద ఉంది. ఆ దేశంతో పోల్సీస్ ఉక్కియన్ దగ్గర భారీ ఆయుధాలు లేవు, దీంతో రిమోట్ సాయంతో సుదీరంగా ప్రయాణించగలిగే ద్రోన్ వ్యవస్థను అభివర్ధిచేసుకుంది. గతంలోనూ రఘ్య పైనిక స్నావరాలు, చమురు బావులపై దాడులు చేసేందుకు వీటిని ప్రయోగించింది. కాగా, మరోపై పశ్చిమ రఘ్యాలో అర్థరూప్తి పేలుళ్ళతో రెండు బ్రిటీష్లు కూలిపోగా, రెండు రైళ్ళు పట్టాలు తప్పాయి. ఈ ఘనంల్లో ఏడుగురు మరిణించగా, పలువురు గాయపడ్డారు. ఈ పేలుళ్ళను 'సుగ్రావార చర్యలు'గా పేర్కొన్నటూ దర్శావు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. పేలుళ్ళకు గల కారణాన్ని వెల్లడించలేదు. రెండు పేలుళ్ళ ఉక్కియన్ సరిపాధ్యులో ఉన్న రఘ్యన్ ప్రాంతాల్లో చోటుచేసుకున్నాయి. జాన్ 2న జరగసున్న రఘ్య ఉక్కియన్ చర్చలకు ఒకరోజు ముందు ఈ పేలుళ్ళ జరిగాయి. సమీపంలో ఉన్నాయని అన్నారు.

పాలనీ వెల్లడికి తక్కుణ పార్శ్వమేంట్ కేంద్రానికి కాంగ్రెస్ డిమాండ్ తీవ్రతరం

ప్రాన్నలో హింసాకాండ

పుట్టబాల్ అభిమానుల సంబురాల్ ఫుర్మణ..

పారిన్ : ఫుట్బాల్ అభిమానుల మధ్య ఘర్షణలు ఉద్దిక్తతకు దారి తీయడంతో ఆదివారం పారిన్ వీధులు హింసాత్మకంగా మారాయి. ఈ హింసా కాండలో ఇద్దరు మరణించగా, 21మంది చోలీన్ అధికారులు సహ 200 మంది గాయపడ్డారని పోలీసులన్నారు. పారిన్లో సుమారు 491మందిని అరెస్ట్ చేయగా, ప్రాన్స్ వ్యాప్తంగా మొత్తం 559 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్టు తెలిపారు. ఛాంపియన్స్ లీగ్ ఫేనలోలో పారిన్ సియియంట్ - జర్మన్ (పీఎస్జి) జట్టు, ఇంటర్ మిలన్ జట్టుపై 5-0 సోర్కుతో విజయం సాధించింది. బిగ్రీస్ట్రోన్స్ పాటు ప్రత్యక్షుకంగా ఈ మాయ్చెన్ చూసేందుకు సుమారు యాశ్వేల మంది అభిమానులు పారిన్లోని చాంప్స్ -ఎలిసీన్ అవెన్యూ, పీఎస్జికి చెందిన పార్క్ డెస్ ప్రిస్సెన్ పేస్టియానికి చేరుకున్నారు. పీఎస్జి విజయం సాధించడంతో అభిమానులు పెద్దవెత్తున బాణసంచా కాల్చారు. ఇదే సమయంలో ఇంటర్ మిలన్ జట్టు అభిమానుల మధ్య ఘర్షణలు చెలరేగాయి.

అమెరికాని తప్పుడు ఆరోపణలు

ప్రపంచంలోని రెండు అతిపెద్ద ఆర్కిట వ్యవస్థల మధ్య సుంకాలను తగ్గించే ఒప్పందాన్ని ఉట్లిఫీంచామని అమెరికా చేసిన వాదనలను గట్టిగా తిరస్కరిస్తున్నట్లు చేసా సోమవారం తెలిపింది. జెనీవాలో ఉన్నత ఆధికారుల మధ్య జరిగిన చర్చల తర్వాత బీజింగ్, వాషింగ్టన్ గత నెలలో 90 రోజుల పాటు ఒకరు ప్రతి ఒకరు విధించుకున్న ఆర్కిట సుంకాలను తగ్గించుకునేందుకు అంగీకరించాయి. కానీ అమెరికా వాణిజ్య కార్బూడర్స్ లుట్రీక్ బీజింగ్, “బ్యండాన్స్ నెమ్మిస్టోండి” అని మీడియాతో అన్నారు. దీనిపై చేసా స్పుండిస్టూ అమెరికా వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా తప్పుడు ఆరోపణల చేస్తుందని సోమవారం ఎదురుచాడి చేసింది. ఈ అనుమంజసమైన ఆరోపణలను తాము గట్టిగా తిరస్కరిస్తున్నామని చేసా వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రక్తిస్థలో తెలిపింది. చేసాపై వరుగా అనేక వివక్షతల్లో కూడాని నియంత్రణ చర్చలను వాషింగ్టన్ ప్రవేశపెట్టిందని పేర్కొంది. కృత్రిమ మేధస్సు చివ్వలపై ఎగుపుతి నియంత్రణలు, యునైటెడ్ స్టేట్స్లో డైనీస్ విద్యార్థి విసాలను రద్దు చేయడాన్ని ఉటంచింది.



ចក្ខុន អរមេណា

ಡಯಾಬೆಟಿನ್ ರೋಗು ತೇನೆ ತೀಸುಕೊಂಡಾಗ್ತು?

తేనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన ఒక సమాజ స్వీచ్షితమర్క. తేనేలో విటమిన్లు, భిన్నిజాలు, యూఎటీఆస్టిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. తేనేలో యూఎటీఆస్టిడెంట్లు ఉంటాయి. అవి మన కణాలను రక్కిస్తాయి. తేనేలో విటమిన్ సి, పొట్టాపియం, కాల్బియం, జింక్ వంటి విటమిన్లు, భిన్నిజాలు ఉంటాయి. యూఎటీ ఇస్ట్యూమెంటరీ లక్ష్మణాలు కూడా ఉంటాయి. అందుకే ప్రస్తుతం చాలా మంది చక్కరకు బదులుగా తేనేను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిన తేనేను మధుమేహం ఉన్నపూరు తేనేను మితంగా తినవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. తేనేలోని తియ్యదనం రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుందని చెబుతున్నారను.

అయితే, తేనెలో తక్కువ క్రైస్తవీక ఇంద్ర్జీ ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నెమ్ముడిగా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే తేనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బలపు పెరగడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు తేనెను తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.



పొలులో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే..?



శరి బిరువు అదుపులో ఉంచుకొవాలని
 ఆశించేవారికి శుభవారా! మన సంప్రదాయ
 భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన
 పోషకావసరం ఉంది. అదే సత్త. కేవలం రుచిలో
 గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బిరువు తగ్గడానికి కూడా
 అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాతీస్ను, వీచు పదార్థాలు
 పుష్టిలంగా ఉండే సత్త, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యానా ఉ
 ంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా
 సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్త, శనగలు
 లేదా ఇతర పవ్పులను ఎండజెల్లి, వేయంచి, మెత్తగా
 చేసిన హిండి. ఇది ప్రాతీస్ని, షైబర్, రణం, కాల్చియం,
 మెగ్నిఫియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ
 భారతీయ సూపర్స్పెండ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి
 సత్త గొప్ప ఎంపిక. ఇది త్వరగా కడుపు
 నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది,
 రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో

ఆనవసరమైన చిరుతిళ్ల తగ్గించకోవచ్చు, బరువు తగ్గించే ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది. సత్తులో ఉండే ప్రాణీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయిపదుతుంది, ఎక్కువనేపు కడుపు నిండూగా ఉంచుతుంది. దీంతో ఆనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం. సత్తులో గల పైబ్రం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడువు ఉఱ్ఱరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. అరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషణాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అప్పడుకుంటుంది. ఏర్న, మెగ్నిషియం, కాల్చియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాల్చరీలు సమర్థంగా ఖర్చువుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గిపచ్చ. నస్తుకు తక్కువ గైసమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది, అంటే ఇది శక్తిని నెముడిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని,

ాస్తంలో ఉంది. రోగ్యునికి జీవితంలో ఉంటాయి. అధిక బీపీ సమస్య ఉన్నపారు ఈ పాసీయం రోజు తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపసున కనిపించవచ్చు. వికథాలీగా పని చేసి అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిట్రమం శరీరంలోని బద్దకాన్ని పోగాట్టి చురుకుదనాన్ని పెంపాందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెదు కొల్పాల్స్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బిరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకాగా మారుతుంది. ఆహారం నరైన రీతిలో జీరమపడానికి ఇది దోషదం చేస్తుంది. పేగుల

ಕ್ರಿಂ ಚೆಪಾತೀಲು ಶಿಂಗೆ ಆರೋಗ್ಯನಿಕೆ ಮಂಚದೆ..



ఆహోరంలో భాగం చేనుకుంటే చాలా మంచిది. ఈ పిండిలో షైల్బర్ మోతాదు అధికంగా ఉండటంతో జీర్ణవ్యవస్థ సజ్ఞాపుగా పని చేస్తుంది. మలబడ్కాన్ని నివారించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. గోధుమలలో ఉండే గ్రూబెన్ కు అల్ల్రీ ఉన్నమారికి రాగి పిండి ఉత్తుమ ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. ఇది

పూర్తిగా గ్లోబీన్ ప్రీ కాబట్టి అలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాన్ని భయపడకుండా సురక్షితంగా తినొచ్చు. రాగి పిండితో చేసిన చపాతీలు ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ఉ పయోగపడతాయి. ఇది సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం కావడంతో పాటు, శరీరాన్ని పుష్టిగా ఉంచుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు ఆహారంలో రాగి చపాతీలక స్థానం ఇవ్వడం చాలా మంచిది.

ఖూళీ కడుపుతం వర్షవ్యాప్తి చేస్తున్నారా..?



ఇది బీపీ, ఖగర్ వంటి నమన్యలను నివారించడంలో నహాయవడుతుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తినిచ్చే డ్రెంక్ లు వ్యాయామానికి ముందు తీసుకోవచ్చు. ఉధారణకు బ్లాక్ కాఫీ లేదా కెఫీన్ ఉన్న ప్రీ వర్బువుల్ డ్రెంక్స్. ఇవి అలసటను తగ్గించి.. శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఇవి పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆయాసం లేకుండా శక్తి పొందాలంటే చిన్న అరటిపండు, యాపిల్ లేదా పాలతో కలిపి తీసుకునే ప్రెప్రాట్స్ బాదం, అంజీరా చాలా మంచివి. ఇవి శక్తిని త్వరగా అందినట్ట.. వ్యాయామాన్ని నజావుగా కొనసాగించడానికి సహాయపడతాయి. కొంతమందికి ఉదయాన్నే ఏమీ తినాలనిపించదు. అటువంటప్పుడు తేలికపాటి గ్రూకోజ్ నీరు తాగడం ఒక మంచి ఎంపిక. ఇది శరీరానికి తక్కణ శక్తిని అందిస్తుంది. వర్బువుల్ మర్చులో కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. భూళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేసే వ్యాయామానికి తిని తచ్చి లంగిలుపడం చూశా చూశా

వ్రజల ఆకాంక్షలు తీర్చేవని చేపట్టాం

-మాదతిపేళ తుమాలు

కొక్కుటిప్పాగి చక్కనిద్దుతున్నాం. నిర్వహించి గురెన యూనివర్సిటీలక పీసీలను నియమించాం. తెలంగాణ వ్హిక్ సర్కిన కమిషన్ (ఉఖాఅసు ప్రొఫెసర్) చేసి పోటీ పేర్కలు నిర్వహిస్తున్నాం. విద్యా కమిషన్, వ్యవసాయ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. సమాచార కమిషన్సర్సు, లోకాయుక్త, సోఫిల సభ్యులును నియమించుని, వ్యవస్థలు స్వతంత్రంగా పనిచేసిలై వర్షలు తీర్చుకున్నాం. అన్నారు. కోలీ మంది అడవిశలను కుటీశురులను చేయాలనే ఉట్టు సంకల్పం తీసుకున్నాం. మహిళల ఆర్థిక స్పెషలంబనకు ఇంద్రా పహాళలను శక్తి పాలనిసి అవిపుర్ణిమకున్నాం. పహాళలను పారిశాఖివేతులుగా తీర్చిద్దే లక్ష్మణో కొలి పిడాలినే రూ. 21వేల కోట్ల సున్న వ్హిక్ రంగాలను పంపిణి చేశాం. అదని, అంబసీలతో పోటీ పేర్కలమహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలలో సోలార్ విధుల్క ప్రాంభిక వ్యాపారాలుగా చేయించాం. పెట్రోల్ బంకలు, పారాలల నిర్మాణం, యూనిఫాం పత్రపునితో పాటు మహిళల శక్తి క్యాంసీస్టులు నిర్వహించేలా మహిళలను ప్రొఫెసర్సున్నాం. వారి ఉపాధులను వికలుంచేయుకు త్రావెక్ సిటీ పశ్వ శిల్పామాలో 100 ఇంద్రా మహిళ శక్తి స్టోర్లును ఏర్పాటు చేశాం. ఆర్థిక బస్టులో మహిళలకు ఉఠిక ప్రయోజన స్వరూపం కల్పించాం, ఆ బస్టులకు వారిని యిషపసులుగా మార్కెట్ కార్పొరేషను చేపట్టా. వారీశా సంఘాల ద్వారా 600 జస్టులు కొనుగోలే చేయించి. ఆర్థికి అడుకు ఇవ్వాలని చూస్తున్నాం. ఇప్పటికే 150 ఇస్టులను వారికి అందజేసి రాష్ట్ర ఆర్థిక నిర్మాణాలో మహిళలను భగాస్తాములను చేస్తున్నాం. మహా పార్లమెంట్ పథకం ద్వారా రూ. 50,00 ఎక్కు పంట గ్రాన్ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల ఉఠిక విధుల్క, ఇంద్రిము అండ్ల ఇస్టున్నాం. స్వయం సంఘాల మహిళ సభ్యులకు కూడా అర్క కోడ్ తో కూడా ప్రైవేట్ కార్పొరేషను అండజేయాలని నిర్ణయించాం. వారికి ప్రతీ సంపత్తురం ఉఠిక త్రైద్విక్ పశ్వకు నిర్వహించి పోల్ ప్రోఫెసర్ ఇంధ్రులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. ఆర్థికి అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశాం. భాగాలు లేకుండా పశ్వకు నిర్వహించాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి 10వేల మందికి ప్రోఫెసర్ ఉపాధ్యాయులను నియమించాం. సిలీనీ పశ్వకు ఉపాధ్యాయులను చేస్తోంచే నియమం పశ్వకు సిద్ధుపుతున్న పారికి ఆర్థిక ఇయిందులు లేకుండా ఒక్కుట్టికి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశ్యున్నాం. అందులో కొల్పులు ప్రాంభిక వ్యాపారాలులో ఉఠిక అందించాం. దీఎస్సీ ప్రకటించి