

కరెంటు 'షాక్'

విద్యుత్తరంగం మరో అప్పల కుప్ప
మొత్తం రుణభారం రూ.81,516 కోట్లు
డిస్కం అప్పలు రూ.62,461కోట్లు
ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల బకాయిలు రూ.28,842 కోట్లు
గత సభ్యుడు నిర్లక్ష్యం వల్లే అప్పటికే డిస్కంలు

అసెంబ్లీలో శ్లేషపత్రం విడుదల చేసిన ద్విస్వర్గ సీనియర్ భట్టి హైదరాబాద్, డిసెంబరు 21 ప్రభాతపార్వ: రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత విద్యుత్ రంగ అర్థిక వర్తిపై ప్రమాదకర స్థితిలో ఆంధోజననరంగా ఉందని ద్విస్వర్గ సీనియర్ భట్టి విశ్లేషించారు. గురువారం అసెంబ్లీలో తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యుత్ రంగంపై శ్లేషపత్రం విడుదల చేసి లక్షలు వర్షపు ధార ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి విశ్లేషణను ముగిస్తూ, గత ప్రభుత్వ ఆధీనపడటం, నిరర్థక

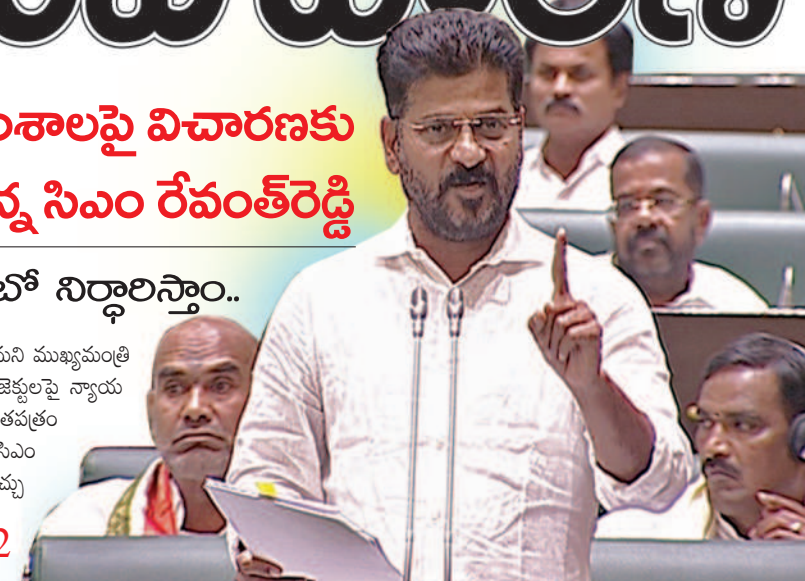


విద్యుత్ ప్రాజెక్టులపై న్యాయవిచారణ

**మూడు అంశాలపై విచారణకు
ఆదేశిస్తున్నట్లు పేర్కొన్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి**

పూర్తిస్థాయిలో స్కానింగ్ చేస్తాం.. అసలు రోగమేమిటో నిర్ధారిస్తాం..

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 21 ప్రత్యేకవార్త: విద్యుత్తుకు సంబంధించిన మూడు అంశాలపై స్థానిక విచారణ జరిపినామని ముఖ్యమంత్రి రేచంకెర్లకి స్పష్టమేమారు. చట్టవిరుద్ధ విద్యుత్తు కొనుగోలు జన్మించింది. భద్రాద్రి, రంగారెడ్డి ధర్మర్థ విద్యుత్తు ప్రాజెక్టులపై స్థానిక విచారణకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఆంధ్రీర్థి ప్రకటించారు. విద్యుత్తు యంత్రాంగంపై ప్రవేశించినట్లు ప్రవేశించినట్లు స్వేచ్ఛావేతం పై వర్తన ఉందర్థంగా విద్యుత్తు రంగంపై పరిశీలన విచారణ జరిపామర్థి మాఛా మంత్రి జగన్మోర్థికి వార్తాపత్రం సింపం స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక విచారణకు అధిష్ఠానపట్టు పేర్కొన్నారు. తమ శక్తిక తప్పిదాలను కప్పొప్పును కనీసా ఎదురుదాని పేర్కొన్నామని విశ్లేషణ నేతలకు అనుమతి ఉన్నామని రేచంకెర్లకి పేర్కొన్నారు. ఈస ప్రత్యేక వార్తాపత్రం నభమొందను ఉంచి చర్చించేమొందను తత్కవిద్యుత్తుగర సమర్థత రాజ్మంత్రి గత ప్రభుత్వం



27ನೆ ಸಿಂಗರಣಿ ಎನ್ನಿಕಲು

హైకోర్టు ఆదేశం

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21, ప్రభుత్వవార్త: సంగం జీ గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలకు హైకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. నోటిఫికేషన్లో ప్రకటించిన విధంగానే ఈ నెల 27న ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఎన్నికలు వాయిదా వేయాలన్న ప్రభుత్వ పిటిషన్ ను కోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ మేరకు హైకోర్టు గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడినందున పోలింగ్ సిబ్బంది, కేంద్రాల ఏర్పాటుకు కొంత



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21 , ప్రభాతవార్త:
శాసనసభలో గురువారం విద్యుత్త రంగం పై జరిగిన చర్చ రచ్చకు దారితీసింది. ప్రధాన ప్రతిపక్ష సభ్యులు వెలొలోకీ దూసుకుపోయి స్పీకర్ ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. కాంగ్రెస్ సభ్యుడు కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, మజిలీ మంత్రి, బీజేపీ ఎస్ సభ్యుడు జగదీష్ రెడ్డి మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. కూడా రెక్కెసలేలేనిది, అందుకే తనకు బాధ

బిఆర్ఎస్ నేతలకు
జైలు ఖాయం

ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮೆಲೈ ರಾಜಗೊಪಾಲ್‌ರೇಡ್ಡಿ

ఏ విచారణకైనా సిద్ధం: మాజీ మంత్రి జగదీశ్‌రెడ్డి
వెల్‌లోకి దూసుకెళ్ళిన సభ్యులు

వ్యక్తిగత విమర్శలు వద్దంటూ పోచారం హితవు

విద్యుత్ అవినీతిపై బ్రహ్మదేవుడు హుందాగా వ్యవహరించాలని
ఉందని కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ సీకర్ పోచారం శ్రీనివాసరెడ్డి కు



రెడ్డి ఆరోపించగా, ఏ విచారణకైనా సిద్ధమని జగద్వీ రెడ్డి ప్రకటించారు. వీరిద్దరూ మధ్య వాగ్వాదం జరుగుతుండగా బీఆర్ఎస్ సభ్యులు వెల్లోని దూసుకుపోయారు. మరోవైపు బీఆర్ఎస్ సభ్యుడు కౌషిక్ రెడ్డి, ఆధికార కాంగ్రెస్ సభ్యులు సవాళ్లు విసురుతున్నారు. సభా మర్యాదలు పాటించాలని,

డాక్టర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, మాజీ
డాక్టర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, మాజీ
డాక్టర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, మాజీ

మరో ముగ్గురు కాంగ్రెస్ ఎంపీల సస్పెన్షన్

లోక్సభ నిరవధిక వాయిదా

సన్నాహి, డిసెంబర్ 21: లోక్ సభలో విషయ ఎంపిక సస్పెన్షన్ల పర్యం గురువారం కూడా కొనసాగింది. తాజాగా మరో ముగ్గురు ఎంపికపై సస్పెన్షన్ చేయ వలసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఎంపిలు డివేక్ భట్టా, సీఎస్ సరోజ్, అమరేంద్రులు అనుబంధంగా ప్రవర్తించారంటూ స్పీకర్ ఓం డియోపాల్ పేరు చేశారు. ఈ తీర్మానంపై మొత్తానికి వీటిని సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో వార్తాపత్రిక తీర్మానం సమావేశాల్లో ఇప్పటి వరకు లోక్ సభలో సుమారు సస్పెన్షన్లకు గురైన ఎంపిల సంఖ్య 100కి చేరింది. తాజాగా ఉభయ సభల్లో కలిపి అసంఖ్య 146గా ఉంది. మరోవైపు లోక్ సభ సర్దిదిద్దినా వాయిదా వడింది. సీఎస్, జనితో పాటు డి ప్రెస్ ఎంపిల రిజిస్ట్రేషన్ పేజీకి వీరిరువదిదినల్ పై 2023వ అసెంబ్లీ సమావేశం నెలకొని వచ్చింది. ➡

RENAULT TRIBER

life on demand

లాభాలు ₹50 000/- వరకు[#]

discover now



ట్రైబ్ మోడ్ - 7 సీటర్

కూల్ సెంటర్ కనోట్

20.32 cm టచ్ స్క్రీన్ mediaNAV ఇవొల్యూషన్



for a test drive, call on 1800 315 4444. select variants available in CSD. special offers for defence personnel, government, PSU and corporate employees. for bulk enquiries, contact corpsales@renault.com

for further details, connect on [renault.co.in](https://www.renault.co.in)

terms and conditions apply. #advantages up to ₹50 000/- for Triber include cash benefits up to ₹20 000/- on select variants, exchange benefits up to ₹20 000/- on select variants & loyalty cash benefits up to ₹10 000/- on select variants corporate/PSU/defence/personal/government employee/professional benefits applicable on each model are basis eligibility of the customer and based on submission of required proof by the customer, price valid on the date of purchase. for detailed offers, visit www.renault.co.in/offers. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right at its absolute discretion to terminate this scheme or vary, delete or add to any of these terms and conditions from time to time without notice or limitation. offers may vary across variants and cities. model/accessories shown may not be a part of the standard fitment, the color in the image may vary slightly from the actual color of the product. the above mentioned offers & benefits are valid till 31st December 2023 and can be availed exclusively through Renault dealerships. Renault India Pvt. Ltd. shall not be liable for any loss or damage arising from your failure to comply or understand the offer details. in the event of any dispute, all matters shall be governed by all applicable laws of India and court at Gurugram shall have exclusive jurisdiction. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in

SHOWROOMS: **TELANGANA:** **HYDERABAD:** RENAULT Banjara Hills Mob: +91 7428892716, RENAULT Begumpet Mob: +91 9311733972, RENAULT Gachibowli Mob: +91 9289220863, RENAULT Hitech City Mob: +91 9311733970, RENAULT Kukatpally Mob: +91 7067322620, RENAULT LB Nagar Mob: +91 9311700671. **SIDDIPET:** RENAULT Siddipet Mob: +91 8527235114. **VIKARABAD:** RENAULT Vikarabad Mob: +91 9311733961. **ZAHIRABAD:** RENAULT Zahirabad Mob: +91 9311733977.

సిఐఎస్ఎఫ్కు పార్లమెంటు భద్రత బాధ్యత



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 21: ఇటీవల లోక్సభలోకి దుండగులు ప్రవేశించి రంగుల పోగతో స్పృహించిన అలజడితో యావత్ దేశం ఉలిక్కిపడింది. ఈ ఘటనతో పార్లమెంట్ భద్రతపై అనేక సందేహాలు తలెత్తాయి. ఈ క్రమంలోనే కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇకపై

పార్లమెంట్ భవన సముదాయంలో సమగ్ర భద్రత బాధ్యతలను సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ (సిఐఎస్ఎఫ్)కు అప్పగించాలని కేంద్రం నిర్ణయించినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు గురువారం వెల్లడించాయి. పార్లమెంట్ భవన సముదాయంలో సర్వే చేపట్టాలని కేంద్ర హోంశాఖ బుధవారం

కేంద్రం కీలక నిర్ణయం

అదేశించినట్లు సదరు వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సర్వే అనంతరం పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో సిఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బందిని మొహరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. సిఐఎస్ఎఫ్కు చెందిన గవర్నమెంట్ బిల్డింగ్ సెక్యూరిటీ (జిబిఎస్) యూనిట్ నిపుణులు, ఫైర్ యూనిట్ సభ్యులు ప్రస్తుత పార్లమెంట్ భద్రతా బృందాలతో కలిసి ఈ వారాంతంలో సర్వే చేపట్టనున్నారు.

చేయనున్నట్లు సదరు వర్గాలు వెల్లడించాయి. సిఐఎస్ఎఫ్ అనేది కేంద్ర సాయుధ పోలీసు దళం. ప్రస్తుతం ఈ దళం ఢిల్లీలోని వలు కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖల భవనాలతో పాటు అజ్మ, ఏరోస్పేస్ డౌమైన్, సివిల్ ఎయిర్పోర్టులు, ఢిల్లీ మెట్రో వద్ద భద్రత కల్పిస్తోంది. డిసెంబరు 13న పార్లమెంట్లో చోటు చేసుకున్న భద్రతా వైఫల్యం ఘటన తీవ్ర కలకలం రేపిన విషయం విదితమే. లోక్సభలో జీరో అవర్ జరుగుతుండగా, ఇద్దరుదుండగులు విజిట్‌ర్స్ గ్యాలరీలోనుంచి సభలోకిమీదకి గండగోళం సృష్టించారు. రంగుల పోగను వెదజల్లారు. ఆదే సమయంలో పార్లమెంట్ భవనం వెలువల ఇద్దరు వ్యక్తులు స్మృతి కాస్మిస్ట్రల్తో అందోళన చేశారు. దీంతో అప్రమత్తమైన భద్రతా బలగాలు వారందరినీ అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

బయటపడ్డ హమాస్ అతిపెద్ద కమాండ్ సెంటర్!



జెరూసలేం, డిసెంబరు 21: హమాస్‌ను సమూలంగా నాశనంచేయడమే లక్ష్యంగా గాజాలో భీకర భూతల దాడులు కొనసాగిస్తున్న ఇజ్రాయెల్ దళాలు, ఆ ముఠా నెట్వర్క్‌ను ఛేదిస్తున్నాయి. తాజాగా గాజా సిటీలో హమాస్ అతిపెద్ద కమాండ్ సెంటర్ బయటపడింది. దీని నుంచే హమాస్ తమ భూగర్భ స్థానంగ నెట్వర్క్ మొత్తాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఐడిఎఫ్ తెలిపింది. అయితే ఈ కమాండ్ సెంటర్ ఎక్కడ గుర్తించిందో మాత్రం ఇజ్రాయెల్ వెల్లడించలేదు. ఇదిలా ఉండగా, బందీల విడుదల కోసం మరో ఒప్పందాన్ని ఇజ్రాయెల్ ప్రతిపాదించగా, హమాస్ దాన్ని తిరస్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ఒక కథనం వెల్లడించింది. హమాస్ చెరలో ఉన్న మరో 40 మంది విడుదల కోసం 7 రోజుల ఒప్పందాన్ని ఇజ్రాయెల్ ప్రతిపాదించినట్లు తెలిసింది. అయితే గాజా పట్టిలో ఇజ్రాయెల్ తమ దాడులను పూర్తిగా నిలిపివేస్తేనే సందీపై తాము

చర్చిస్తామని మధ్యవర్తిగా ఉన్న ఈజిప్టు ప్రతినిధులకు హమాస్ చెప్పిబట్టిన సదరు కథనం పేర్కొంది. అంతేకాకుండా ఇజ్రాయెల్ జైల్లోని పాలస్తీనా కైదీలందరినీ అప్పగిస్తే, బందీలను విడిచిపెడతామని హమాస్ వరకు పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. అటు అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ కూడా దీనిపై స్పందించారు. సమీప భవిష్యత్తులో ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య డీల్ జరిగి అవకాశాలు కనిపించట్లేదని అన్నారు. అయితే ఒప్పందం కోసం తాము ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలిపారు. త్వరలోనే యుఎస్ సిఐఎ, ఇజ్రయెల్, మెస్సెస్, ఖతార్ ప్రధాని సమావేశం కానున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు గాజాలో ఇజ్రాయెల్ సాగిస్తున్న దాడులపై అంతర్జాతీయంగా కొంత వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది. దాడుల్లో సామానసయ పౌరుల మరణాలపై వలు దేశాలు దిగ్విగ్రంథి వ్యక్తం చేశాయి. ఇజ్రాయెల్ వెనక్కి తగ్గాలని సూచిస్తున్నాయి. తాజాగా ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మక్రాన్ దీనిపై స్పందిస్తూ ఇజ్రాయెల్‌పై ఘాటు వ్యాఖ్యానాలు చేశారు. 'ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం అంటే, గాజాను పూర్తిగా నేలమట్టం చేయడమే లేదా సామాన్యులపై విచక్షణారహితంగా దాడులు చేయడమే కాదు. తమ దేశాన్ని రక్షించుకునే పాత్రు ఇజ్రాయెల్‌తో ఉంది. కానీ సామాన్యుల ప్రాణాలు కూడా ముఖ్యమే. గాజాలో దాడులను వెంటనేఆపాలని మేంకోరుతుంటున్నాం. తాల్చుల విరమణ, మానవతా సాయం కోసం ఒప్పందం జరగాలి' అని మేక్రాన్ అన్నారు. అక్టోబర్ 7 నాటి హమాస్ దాడికి ప్రతికారంగాగాజాపై ఇజ్రాయెల్ విరుచుకుపడుతోంది. ఈ దాడుల్లో గాజా వైపు ప్రాణనష్టం భారీగా ఉంది. ఇప్పటి వరకు 20వేల మంది గాజావాసులు మరణించినట్లు అక్కడి ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. మృతుల్లో దాదాపు 8వేల మంది చిన్నారులే. ఇక గాజాలో భూతల దాడులు ప్రారంభించి నప్పటి నుంచి ఇజ్రాయెల్ వైపు 130 మంది సైనికులు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఐడిఎఫ్ వెల్లడించింది.

తాజ్ మహల్ కంటే అందంగా అయోధ్య మసీదు నిర్మాణం!



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 21: హిందువుల ఆరాధ్యదైవం రాముడి జన్మస్థలమైన ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అయోధ్యనగరం మరో మతవర్తమైన ప్రార్థనా మందిరానికి నిలయంగా మారబోతోంది. ఇప్పటికే అక్కడ రామమందిరాన్ని నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు దేశంలోనే అతిపెద్ద మసీదును అయోధ్య సమీపంలో నిర్మించబోతున్నారు. ఈ మసీదు ఆగ్రాలోని పాలరాతి కట్టడం

తాజ్‌మహల్ కంటే అందంగా ఉంటుందని మసీదు అధిష్టర్లు కమిటీ చైర్మన్ తెలిపారు.అయోధ్య నగరానికి 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న దస్తీపూర్ గ్రామంలో దేశంలోనే అతిపెద్ద మసీదును నిర్మిస్తున్నట్లు మసీదు అధిష్టర్లు కమిటీ చైర్మన్,బీజేపీ నేత హాజీ అరాఫత్ షేక్ తెలిపారు. రామమందిరానికి 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో నిర్మించబోయే ప్రముఖ పత్రిక ఆడితేక్ అయిన గురువారం ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా మసీదు ప్రత్యేకతలను వివరించారు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఈ మసీదు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ మసీదు ప్రజలకు సమాజ్ చేసుకోవడానికి మాత్రమే కాకుండా... ప్రజలకు ప్రయోజనం చేకూర్చేలా నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మసీదు 500 పడకల ఆనుపత్రి కూడా కలిగి ఉండేలా నిర్మాణం చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇకపై యూపీ నుంచి క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం ఎవరూ ముంబై వెళ్లగల అయిన తెలిపారు. కాగా,యూపీ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన స్థలంలో మసీదు నిర్మాణం జరగుతుంది. 21 అడుగుల ఎత్తు, 36 అడుగుల వెడల్పు ఉండే ప్రసంగంలోనే అతి పెద్ద ఖురాన్‌ను ఈ మసీదులో ప్రదర్శనకు ఉంచనున్నట్లు అయిన వివరించారు. ఈ మసీదుకు మక్కాలోని కాబాలో ప్రార్థనలు చేసే ఇమామ్ సహో పలువురు ప్రముఖులను ఆహ్వానిస్తామన్నారు. వారు ఇక్కడ మొదట ప్రార్థన చేస్తామని అరాఫత్ షేక్ వెల్లడించారు.



ఆధార్‌తో ఆస్తుల అనుసంధానం కేంద్రానికి హైకోర్టు కీలక ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 21: కేంద్రంలో ఉన్న బిజెపి ప్రభుత్వానికి ఢిల్లీ హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలను జారీ చేసింది. దేశంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరి స్థిర, చరాస్తులను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేసే విషయమై పరిశీలించి మూడు నెలల్లో నిర్ణయం తీసుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోర్టు ఆదేశించింది. వివరాల ప్రకారం దేశంలో ప్రతి ఒక్కరి ఆస్తులను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేయాలని కోరుతూ దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యంపై ఢిల్లీ హైకోర్టు ఈ రోజు విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా కేంద్రానికి కీలక ఆదేశాలను జారీ చేసింది. కాగా విచారణ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరి స్థిర, చరాస్తులను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేసేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్రం ప్రభుత్వం, ఢిల్లీ ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించాలని పిటిషన్‌లో కోరారు. దీంతో జస్టిస్ రాజీవ్ శర్మ, జస్టిస్ గిరీష్ కర్వాలియాలతో కూడిన డివిజన్ బెంచ్ కేంద్రాన్ని పైబెట్టగా ఆదేశించింది.

'సిఇసి, ఇసీ'ల బిల్లుకు పార్లమెంటు ఆమోదం

న్యూఢిల్లీ,డిసెంబర్ 21: ప్రధాన ఎన్నికల కమిషన్, ఎన్నికల కమిషన్‌ల నియామకాలకు సంబంధించిన బిల్లుకు లోక్‌సభ ఆమోదం లభించింది. ఇప్పటికే రాజ్యసభ ఢిల్లీ ఆమోదించింది.ప్రధాన ఎన్నికల కమిషన్‌ నియమావళులను నియంత్రించడంతో పాటు వారి సర్వీసులకు నిబంధనలు రూపొందించే బిల్లుకు పార్లమెంటులో ఆమోదం లభించింది.'ది బిఫ్ ఎలక్షన్ కమిషన్‌, ఎలక్షన్ కమిషన్‌ల్ని బిల్లు-2023ను గురువారం స్పెల్లకాలిక చర్చ అనంతరం లోక్‌సభ ఆమోదించింది. ఇదిలా ఉండగా.. ఈ బిల్లుకు రాజ్యసభ ఇప్పటికే పచ్చ జెండా ఉపేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటి వరకు సిఇసి, ఇసీలను ప్రభుత్వమే నియమించేది. కొత్త బిల్లు ప్రకారం.. ఇకనుంచి సెర్వీ, ఎంపిక కమిటీలు ఈ బాధ్యతలను నిర్వహించనున్నారు.

దేశంలో కొత్తగా 594 కరోనా కేసులు ఆరుగురు మృతి ఒక్క కేరళలోనే 300 కేసులు, ముగ్గురు మృత్యువాత

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, డిసెంబరు 21: దేశవ్యాప్తంగా కరోనా కేసుల సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. గురువారం ఉదయం 8 గంటల వరకు దేశంలో నమోదైన మొత్తం కరోనా కేసుల సంఖ్య 594గాఉంది. ఇందులో 300 కేసులు కేరళలోనే ఉన్నాయి. వీటిలో 21 కేసులు జెఎన్.18 చెందినవి. గడిచిన 24 గంటల్లో కేరళలో ముగ్గురు మృతిచెందారు. కర్ణాటకలో ఇద్దరు, పంజాబ్‌లో ఒకరు చనిపోయారు. ఇలా దేశ వ్యాప్తంగా మొత్తంగా ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తెలంగాణలో ఆరు కేసులు నమోదు కాగా, ఆ కేసులన్నీ హైదరాబాద్‌లోనే వెలుగు చూశాయి. అంధప్రదేశ్‌లో ఒక కేసు నమోదైంది.

ప్రతినిధులు ఏప్రెనా బహిరంగ ప్రసంగంలో, రాజకీయ ప్రచారంలో మానవ అసమర్థత సందర్భంలో దివ్యాంగులు, వైకల్యం ప్రతిబింబే విధిమైన పదాలు వాడకూడదన్నారు. రాజకీయ పార్టీలు, ప్రతినిధులు వికలాంగ వైకల్యానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యలను ఖచ్చితంగా నివారించాలన్నారు. అవి అభ్యంతరకరమైనవి,వక్రపాతాలను శాశ్వతం చేస్తున్నాయని జనీ పేర్కొంది. ప్రసంగాలు, సోషల్ మీడియా పోస్టులు, ప్రకటనలు, పత్రికా ప్రకటనలతో సహా అన్ని ప్రచారం సామాగ్రిలో వికలాంగుల పట్ల అసహ్యకరమైన లేదా వివక్షతో కూడిన భావచరణం.. ఉన్న పదాలను గుర్తించి వాటిని సరిదిద్దడానికి రాజకీయ పార్టీ అంతర్గత అన్ని రాజకీయ పార్టీలు తమ వెబ్‌సైట్‌లో వైకల్యం, లింగ సున్నితమైన భాషను ఉపయోగిస్తాయని నిర్ధారించుకున్నట్లు ప్రకటించాలని తెలిపింది. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు దివ్యాంగులను గౌరవిస్తున్నట్లు తమ పార్టీ వెబ్‌సైట్‌లో ప్రధానంగా ప్రచురించాలనిజనీ సూచించింది.



ఆగని విపక్ష ఎంపీల ఆందోళన మూకుమ్మడి సస్టెన్షన్లపై తీవ్ర నిరసన

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 21: ప్రస్తుతం జరుగుతోన్న పార్లమెంట్ సెషన్‌లో 143 మంది విపక్ష ఎంపీలపై వేటువడిన విషయం విదితమే. ఈ మూకుమ్మడి సస్పెన్షన్లపై గురువారం ప్రతిపక్ష పార్టీలకు చెందిన ఎంపీలు నిరసన రాల్చి చేపట్టారు. పార్లమెంట్ భవనం నుంచి సెంట్రల్ ఢిల్లీలోని విజయ్ చౌక్ వరకు రాల్చి నిర్వహించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలని రాసిన బ్యానర్, ప్లకార్డులను ప్రదర్శించారు. ఈ రాల్చిని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లి కార్జున ఖర్గే ముందుండి నడిపించారు. అధికార బిజెపికి ప్రజాస్వామ్యంపై సమృథం లేదని ఆయన విమర్శించారు. భద్రతా వైఫల్యంపై చర్చించడానికి అనుమతి ఇవ్వాలని లోక్‌సభ స్పీకర్, రాజ్యసభ చైర్మన్‌ను కోరుతున్నారు. ప్రధాని మోడీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా దీనిపై పార్లమెంట్‌లో ప్రకటన చేయాలి. ప్రధాని లోక్‌సభ మినహా బయట

మీడియాతో, సభల్లో దీని గురించి మాట్లాడారు. భద్రతా వైఫల్యం ఘటన ఎందుకు జరిగింది? ఎవరు బాధ్యులు?అనిఖర్గే ప్రశ్నించారు. ఇండియా కూటమికి చెందిన సభ్యులు ఖర్గేవారం ఇంతరి మంతర్ వద్ద ఆందోళన చేపట్టనున్నారని ఆయన చెప్పారు. డిసెంబర్ 13న పార్లమెంట్‌లో చోటు చేసుకున్న భద్రతా వైఫల్యం ఘటనపై కేంద్ర హోంమంత్రి ప్రకటన చేయాలని గత వారం నుంచి విపక్ష సభ్యులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దాంతో నాటి నుంచి వరుసగా ఉభయసభల ఎంపీలపై సస్పెన్షన్ల వేటు పడుతోంది. ఇప్పటి వరకు ఆ సంఖ్య 143కు చేరింది. మరోవైపు బుధవారం లోక్ సభలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన భారతీయ న్యాయ సంఘాత (బిఎన్ఎస్), భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంఘాత (బిఎన్ఎస్ఎస్), భారతీయ స్వాస్థ్య చేయాలి. ప్రధాని లోక్‌సభ మినహా బయట

నా గురించి తెలిసిందే.. దాచేదేమీ లేదు ఇడి సమన్లపై కేజ్రీవాల్



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 21: మద్దం కుంభకేశం కేసులో ఆమ్ జాతీయ కన్వీనర్, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ ఇటీవల సమన్లు జారీచేసిన విషయం విదితమే. ఈ క్రమంలో ఆయన గురువారం వాటికి బదులిచ్చారు. తన జీవితంలో దాచడానికి ఏమీ లేదని లేదని పేర్కొన్నారు. 'ఈ సమన్లు స్వీకరించడానికి నేను సిద్ధం. కానీ గతంలో ఇచ్చిన వాటివల్లే ఈ సమన్లు కూడా పట్టబిరుద్దవు. ఇవి రాజకీయంగా ప్రేరేపిత మైనవి. వీటిని ఉపసహించనుకోవాలి. నేను

నిజాయితీతో పారదర్శకంగా జీవిస్తున్నారు. నా జీవితంలో దాచడానికి ఏమీ లేదు' అని కేజ్రీవాల్ తన సమాధానంలో పేర్కొన్నట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. యేటా మాదిరిగానే ఈ చరికాలలో కూడా వివాసన ధ్యానానికి వెళ్ల సన్నుట్లు గతంలోనే కేజ్రీవాల్ వెల్లడించారు. మరోవైపు సోమవారం ఆయనకు ఈడే సమన్లు వచ్చాయి. గురువారం విచారణకు హాజరుకావాలని దర్యాప్తు సంస్థ అందులో పేర్కొంది. వాస్తవానికి పెద్దయ్యలే ప్రకారం ముఖ్యమంత్రి మంగళశాసనం వివాసనకు వెళ్లాల్సి ఉంది. అయితే ప్రతిపక్షాల 'ఇండియా' తన జీవితంలో దాచడానికి ఏమీ లేదని లేదని పేర్కొన్నారు. 'ఈ సమన్లు స్వీకరించడానికి నేను సిద్ధం. కానీ గతంలో ఇచ్చిన వాటివల్లే ఈ సమన్లు కూడా పట్టబిరుద్దవు. ఇవి రాజకీయంగా ప్రేరేపిత మైనవి. వీటిని ఉపసహించనుకోవాలి. నేను

అవినీతి కేసులో తమిళ మంత్రికి మూడేళ్ల జైలు



చెన్నై, డిసెంబరు 21: ఆదాయానికి మించి ఆస్తుల కేసులో డిఎంకే నేత, తమిళ మంత్రి కె పొన్నుడిని మద్రాసు హైకోర్టు డోషిగా తేల్చింది. మూడేళ్ల జైలును విధించింది. రూ.50 లక్షల జరిమానా కూడా చెల్లించాలని ఆదేశాలు జారీచేసింది. పొన్నుడి ఆయన భార్యపై డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ విజిలెన్స్ ఆండ్ యాటిక్ కరప్షన్ 2002లో కేసు నమోదు చేసింది. ఎవెవిడిఎంకే ప్రభుత్వం 1996-2001 వరకు

అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కేసు నమోదైంది. అప్పట్లోనే పొన్నుడి ఆయన భార్య ఆదాయం రూ.1.4 కోట్లుగా ఉంది. అల్లిక వనరులకు మించి వారి వద్ద డబ్బు ఉందని తేలింది. 1996-2001 మధ్య కాలంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా పనిచేసిన సమయంలో పొన్నుడి ఆతను సంచదను కూడబెట్టారని అధికారులు ఆరోపించారు. తగిన సాక్ష్యాధారాలను సమర్పించడంలో విఫలమైందని పేర్కొంటూ జూన్ 28న వెల్లూరులోని ట్రిబ్యునల్ సెషన్స్ కోర్టు పొన్నుడి ఆయన భార్యను నిర్దోమలుగా ప్రకటించింది. పొన్నుడి ఆయన భార్యను నిర్దోమలుగా విడుదల చేసిన తీర్పును ఆగస్టులో మద్రాసు హైకోర్టు సమీక్షించి తీసుకుంది. అయితే కేసు చాలా పాతదని, ప్రస్తుతం పొన్నుడికి 73 యేళ్లు కాగా, ఆయన భార్యకు 60 యేళ్లు. వృద్ధాప్యం కారణంగా కనీస శిక్ష తగ్గించాలని దంపతులు కోరారు.

యుకెలో శవమై తేలిన భారతీయ విద్యార్థి



లండన్, డిసెంబరు 21: యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లో గత వారం అర్ధశతమైన భారతీయ విద్యార్థి తూర్పు లండన్‌లోని కానర్ వార్డ్ సరస్సులో శవమై కనిపించాడు. ఈ నెల 14న అర్ధశతమైన గురప్యాన్‌సింగ్ భాటియా (23) మృతదేహాన్ని కానర్ వార్డ్ సరస్సులో ఈతగాళ్లు బుధవారం గుర్తించారు. లాస్‌బోట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన

విద్యార్థి గురప్యాన్‌సింగ్ భాటియా ఈ నెల 14న రాత్రి స్నేహితులతో కలిసి బయటకు వెళ్లెడు. ఆ క్రమంలో కానర్ వార్డ్ ప్రాంతంలో అర్ధశతమైన యుద్ధుడు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. చివసానిగి సౌత్‌కే ప్రాంతంలోని సిసిటీవిలో ఈ నెల 15న కనిపించాడు కానీ, ఆ తర్వాత ఆయన జాడ తెలియలేదు. చివరిగా బుధవారం కానర్ వార్డ్ ప్రాంతంలోని సరస్సులో డైవర్లకు గురప్యాన్‌సింగ్ మృతదేహం కనిపించింది. గురప్యాన్‌సింగ్ మరణవార్త సమాచారాన్ని పంజాబ్‌లోని ఆయన కుటుంబానికి అందించామని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కేసులో సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేపడుతామని డిటెక్ట్ బిఫ్ సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ కాన్స్ చెప్పారు. గురప్యాన్‌సింగ్ అర్ధశతమైన భారత పోలీస్ సినియర్ నాయకుడు కాగా కేబినెట్ మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. రాజిందర్ దీపా ఆకాలింద్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్నారు.

పంజాబ్ కేబినెట్ మంత్రికి రెండేళ్ల జైలుశిక్ష!



అమృత్‌సర్, డిసెంబరు 21: పంజాబ్ కేబినెట్ రెండేళ్ల జైలుశిక్ష విధించింది. కుటుంబ వివాదాల కేసులో అమన్ ఆరోపకు ఈ శిక్ష విధించింది. అమన్ ఆరోపాత్ సహా తొమ్మిది మందికి రెండేళ్ల జైలు

శిక్షను విధిస్తూ తీర్పును వెలువరించింది. మంత్రి అమన్ ఆరోపా బాప రాజిందర్ దీప 2008లో కోర్టులో ఫిర్యాదు చేశారు. అమన్ ఆరోపాత్ పాటు ఆయన సహచరులు తన ఇంట్లో ప్రవేశించి తనపై దాడికి పాల్పడ్డారని రాజిందర్ దీప కోర్టులో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆ సమయంలో అమన్ ఆరోపా, రాజిందర్ దీప ఇద్దరూ కాంగ్రెస్‌లో ఉన్నారు. సూపీంలో ఉన్న నేతల ఇళ్ల ఎదురెదురుగా ఉండగా ఇద్దరి మధ్య రాజకీయ వైరం ఉన్నది. అయితే ప్రస్తుతం ఇద్దరు నేతలు కాంగ్రెస్ నుంచి వైదొలగారు. ప్రస్తుతం అమన్ ఆరోపా అమ్ అడ్మిస్ట్రేట్ సినియర్ నాయకుడు కాగా కేబినెట్ మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. రాజిందర్ దీపా ఆకాలింద్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్నారు.

ఆన్‌లైన్‌లో.. బరెలమ్మకం, యాప్‌ని సమ్మి సాగు.. వాట్సాప్‌లో అమ్మకాలు.. వినదానికి కాస్త కొత్తగా ఉన్నా ఈ ఆలోచనలతోనే కోట్ల వ్యాపారం చేస్తున్నారీ అమ్మాయిలు. 30 ఏళ్లలోపు యువ వ్యాపారవేత్తలుగా చూచునీ ఇందియా విడుదల చేసిన జాబితాలోకి చేరి శభాష్ అనిపించుకుంటున్నారు.

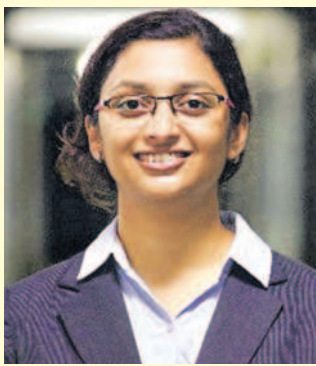
వర్చువల్ సంతతో.... నీతూ యాదవ్,
ఆన్‌లైన్ వశువుల సంత ఏర్పాటు చేస్తా అని నీతూ అన్నప్పుడు..



మొదలుపెట్టింది. 2019లో మొదలైన ఈ వర్చువల్ సంతలో ఇప్పటివరకూ రూ.2500 కోట్లకు పైగా విలువైన వశువుల అమ్మకాలు జరిగాయి.నీతూది జైపుదీకి 70 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న నవల్‌పూర్. కీర్తిది హరియాణాలోని హిసార్. ఇద్దరూ ఐటి డిప్లొలో చదువుకున్నారు. వేలు జాతి వశువుల్ని కొనాలనుకున్న రైతులే కాదు, అమ్మాలనుకున్నవారూ వీళ్ళ రూపొందించిన 'యానిమాల్' యాప్ వేదికగా లావాదేవీలు సాగించొచ్చు. రాజస్థాన్, హరియాణా, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, బీహార్‌లలో యానిమాల్ వ్యాపారం విస్తరించింది. ఇప్పటికి 80 లక్షల మందికిపైగా రైతులు 'యానిమాల్' యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్నారు. ఈ యాప్‌లో రైతులకు పాల దిగుబడి పెంచుకోవడమే సలహాలు, వాటిని కొనేందుకు కావాల్సిన లోన్లు వంటి వివరాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ యాప్ ఉత్తర భారతదేశంలో ఓ విప్లవాన్ని తీసుకొచ్చిందనే చెప్పాలి.

అన్నదాతకు అందగా... సాయి గోలే,
ప్రపంచం సాంకేతికత, కృత్రిమ మేధ చుట్టూ పెరుగుతోంది. సరికొత్త ఆవిష్కరణలెన్నో పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఇవన్నీ అన్నదాతకు ఏ మేరకు ఉపయోగపడుతున్నాయి అన్న ఆలోచన నాగ్‌పూర్ కి చెందిన సాయి గోలేని 'భారత్ ఆగ్రిస్టార్వ్' దిశగా నడిపించాయి.

మద్రాస్ ఐఐటీలోని తన సహ విద్యార్థి సిద్ధార్థ్ రైలెనితో కలిసి వ్యవసాయం, సాంకేతిక ఆవిష్కరణలకు మధ్యనున్న దూరాన్ని తగ్గించాలనుకు న్నారామె. 2017లో ఈ స్టార్టప్‌ని ప్రారంభించారు. అయిదు భాషల్లో అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఈ యాప్ అన్నదాతలకు భూమి, నీరు, వాతావరణ పరిస్థితులకు సంబంధించిన సమాచారం, సలహాలను ఇస్తుంది. ప్రతి రైతుకీ వారివారి భౌగోళిక అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కస్టమైజేషన్ విధానంలో ట్రాప్ క్యాలెండర్‌ని ఏర్పాటు చేశారు. పదిలక్షల మంది రైతులకు చేరువైన ఈ యాప్ సాయంతో..



డాన్‌లోన్‌లతో లక్షకు పైగా ఈ-స్టోర్ నిర్వహణతో దూసుకుపోతోంది సంస్థ.
ఎవతో మార్కెటింగ్.. వృశాలీ ప్రసాద్
కృత్రిమమేధ సాయంతో వ్యాపార సంస్థలకు వినుతావువైన మార్కెటింగ్ నైపుణ్యాలని అందించే సంస్థ పిక్చీస్. దీన్ని వృశాలీ ప్రసాద్ ప్రసాద్ ప్రారంభించింది. కాలేజీలో చదువుతున్నప్పుడే వృశాలీ టెక్నాలజీస్ అనే క్లి ప్లెండుకుంది. ఈసీజీ/ఈకెజీ పరికరాల అభివృద్ధి విషయంలోనూ వృశాలీకి ఐదు పేటెంట్లు ఉన్నాయి. ఈమె అంతర్జాతీయ టెబుల్ టెన్నిస్ క్రీడాకారిణి కూడా.



30 లోపే యువ వ్యాపారవేత్తలుగా..

సాయిల్, వాటర్ టెస్టింగ్ వంటివాటిపై అవగాహన తెచ్చి రైతుల్లో చైతన్యం తీసుకొస్తోంది సాయిగోలే.
సోనాక్షి నధాని .. బికాయి
నూతన సాంకేతిక ఆవిష్కరణలతో వ్యాపార సంస్థలను బలోపేతం చేయాలనీ, వినుతావు మార్కెట్లో వినియోగదారులకు చేరువ కావాలన్న లక్ష్యంతో బికాయి యాప్‌ని తన స్నేహితుడు అశతోష్ సింగ్తో కలిసి ప్రారంభించింది. సోనాక్షి, ట్రిపుల్‌ఎటి హైదరాబాద్‌లో ఇంజనీరింగ్‌పూర్తి చేసిన ఈమె.. బికాయి సాయంతో వ్యాపారుల వాట్సాప్‌లో ఈ-స్టోర్‌ని ఏర్పాటు చేసి, ఉత్పత్తుల ప్రదర్శనకు కావాల్సిన తోడ్పాటును అందిస్తోంది. ఐదులక్షలకు పైగా



అటలతో లభిస్తుంది... దేవాన్ని కేటవాలి
ముంబయికి చెందిన దేవాని కేటవాలి స్కిల్ మాటెక్స్ కంపెనీకి కో ఫౌండర్‌గా పనిచేస్తోంది. ఈ సంస్థను 2017లో ధ్వనిల్ పేతోల్ కలిసిప్రాకంభించింది. పిల్లలకు అవసరమైన ఎడ్యుకేషన్ ఉత్పత్తులు, క్రీడా వస్తువుల్ని రూపొందిస్తుంది సంస్థ వీటితో 3-9 ఏళ్ల వయసుగల బిచ్చారులు తమ కారిక, మానసిక ఎదుగుదలకి అవసరమైన కీలక నైపుణ్యాలను అంటుపట్టించుకుంటారు. ఈ ఉత్పత్తులు 15 దేశాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. దేవాని స్వయానా యూనివర్సిటీకి చెందిన లియోనార్డ్ ఎన్. స్టైర్న్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ నుంచి బ్యాచిలర్స్ డిగ్రీ పొందుకుంది. □



చిలికెలో శుభ్రం !

చిలికెలో శుభ్రం అవుతాయి. వాడిని తర్వాత నీటితో కడిగి, తిరిగి వాడుకోవచ్చు. చేతిలో ఇమిడిపోయే ఈ పరికరాన్ని తీసుకెళ్ళమూ నులువ. □



మెదడుకు ఒమేగా - 3

మెన్‌పాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు తగ్గుతున్నప్పుడు ఎముకలకు కావాల్సిన ఖనిజ సాంద్రతను ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అందిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజాగా చేపట్టిన ఓ అధ్యయనం ఒమేగా-3 ఫాటీయాసిడ్స్ మహిళల్లో జ్ఞాపక శక్తిని

అధ్యయనంలో 46 ఏళ్ల వయసున్న వారి మెదడును పరిశీలించినప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో అత్యధికంగా ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను గుర్తించారు. మధ్య వయసు దాటుతున్నప్పుడు హిపోకాంపస్ పరిమాణం తగ్గుతూ వస్తుంది. ఈ సమయంలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఆ ప్రాంతం శక్తిహీనం కాకుండా పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. చిన్న విషయాల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలగడం, ఇతరులను ప్రేమించడం, విజయం సాధించేలా ఉత్సాహంగా ఆలోచించడం వంటి లక్షణాలు కోల్పోకుండా ఉండటానికీ, మెదడును ప్రేరేపించడానికీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ దోహదపడతాయి. లేకుంటే వయసులోనూ సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోగల నైపుణ్యం అలవడుతుంది. సాల్మన్ చేప, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, బియా సీడ్స్, ఆల్ఫిట్లు, సోయాబీన్స్, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, మొలకలు వంటివి నిత్యం ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి. రోజూ ఏడు గంటల నిద్ర మెదడుకు ఒత్తిడిని దరి చేరనివ్వదు. ఇవన్నీ మెన్‌పాజ్‌లో కూడా మెదడు ఆరోగ్యానికి పని చేసేందుకు దోహదం చేస్తాయి. □



పెంచడంతోపాటు మెదడు నృజనాత్మకంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా పని చేసేలా దోహద పడుతుందని చెప్పింది. ఈ అధ్యయనం.. ఇంకా ఏం చెప్పిందంటే.. మెదడులో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గకుండా ఒమేగా 3 కావాదుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్ వంటి వ్యాధులు దరికి చేరవు. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి మెదడుపైన అర్థ చంద్రాకారంలో ఎత్తుగా ఉండే భాగం (హిపోకాంపస్) అనుసంధానంగా పని చేస్తుంటుంది.

మహిళలు.. వ్యాయామం అంటే మొదట సడకతే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. పరుగు

అమ్మాయిలూ పరుగెడదామా !

కారణాలు చెబుతారు. ఇందుకోసం గ్రౌండ్‌లోనే కాదు ఇంట్లో ఉన్న చోటే ఉండి పరుగు తీయొచ్చు. దీనిపై భారత ప్రయోజాలు అంటారు. వ్యాయామ నిపుణులు. మొదట వేగంగా నడవండి. ఆపై పరుగు లాంటి నడకతో మొదలుపెట్టండి. రెండు రోజుల తర్వాత పరుగు వేగం అందుకుంటుంది. దీనిపై ఎక్కువ కెలోరీలు ఖర్చయి వేగంగా

మారతాయి. రక్తప్రసరణ సమస్యలు, అధికరక్తపోటు, గుండె సమస్యలూ అదుపులోకి వస్తాయి. శరీరం తీరైన ఆకృతి సంతరించుకుంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్యల సాంతమవుతుంది. మారడంతోపాటు, శరీరం కూడా తీరైన ఆకృతిలోకి వస్తుంది. పరుగు వల్ల మహిళల్లో రొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం నగ్నానికి తక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు చెబు తున్నారు. □



నెలపై కూర్చోవటం మంచిదే..

తినేటప్పుడు, బివి చూసేటప్పుడు కుర్చీల మీదో, మంచాలమీదో కూర్చుని తినేస్తుంటారు. గంటల తరబడి సోఫాలపై వాలిపోతున్నారు. దీనిపై దీర్ఘకాలంలో వెన్ను, నడుము, తుంటిలో నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. అదే సమయంలో నెలమీద కూర్చోవడం వల్ల జోలెడు ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. అవేంటంటే..

బలపడతాయి. తరచూ కింద నుంచి లేవడం, కూర్చోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు తగ్గుతుంది. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. అలసట, శరీర బలహీనతలూ ఉకరతగ్గుతాయి.

✦ నెలమీద వచ్చినసమయంలో కూర్చోవడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. నడుము చుట్టూ ఉన్న కండరాల నొప్పి

తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయటం వల్ల మిమ్మల్ని మీరు దృఢంగా మార్చుకో వచ్చు. □



✦ నెలమీద కూర్చోని తినడం వల్ల.. ముందుకు వంగి తినాల్సి వస్తుంది. అలా చేసే క్రమంలో పొట్ట కండరాలు కదులుంటాయి. దీనిపై జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా సాగడానికి సాయపడే రసాలు విడుదలవుతాయి. ✦ గంటల తరబడి సోఫాల్లో కూర్చోవద్దు. ఆ అలవాటుని మానుకోలేకపోతుంటే గౌడవారగా చావనే కింద కూర్చుని మీవుని నిటారు ఉంచి, కాళ్ళను వాచండి. దీనిపై నడుము కండరాలు అన్నది ముఖ్యం. మరీ ఆఫీసులో, ఇంట్లో గుట్టలుగా పేరుకున్న పనిని పద్ధతిగా, నాణ్యంగా చేయడం ఎలా అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆలోచించండి. లేదంటే పనిని ఆస్వాదించడం మానేసి, ఒత్తిడిగా భావిస్తారు.

పనిని పద్ధతిగా చేద్దాం !



✦ ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేసుకుంటూ వెళ్లిపోవడం కాకుండా మీపనిని విభజించుకోండి. అరగంటలోపు పూర్తయ్యేవి చిన్నవి. అంతకన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టేవి పెద్దవి. ముందు పెద్దవి చేసేస్తే చిన్నదేముంది. చకచకా చేసుకుంటూ వెళ్తోచ్చు అనిపిస్తుంది కదా! కానీ చిన్నవే తొలుత పూర్తయ్యేవి. ఏముందిలే

ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటి విషయంలో వాళ్ళతో ఎలా చేయాలన్నది ముందుగానే మాట్లాడండి. ఆఖరి నిమిషంలో చూడొచ్చు, పొరపాట్లకు తావుండదు. ✦ మర్చిపోతామని జాబితాగా రాసుకుని పెట్టుకోవడం చాలామందికి తెలివాడే! మంచిదే కానీ అది కళ్ళ ముందు కనిపిస్తోంటే తెలియకుండానే ఒత్తిడి పెరుగుతుందట. కాబట్టి, పక్కన పెట్టేయండి. □

ముగ్గులకు ఆహ్వానం
మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్‌రోడ్, లోయర్‌ట్యాంక్‌బండ్, హైదరాబాద్- 500080.మెయిల్ : cheli@vaartha.com

6వ పాశురం

పుళ్ళుం శిలమ్మనగాణ్, పుళ్ళైయన్ కోయిల్, వెణ్ణి విళిశణ్, పేరరవం కేట్టిలైయా? విళ్ళాయ్!ఎఱున్దాయ్, పేయ్ములై నంజమ్మ కళ్ళచ్చగడం, కలక్కళియక్కాలోచ్చి వెళ్ళత్తరబిల్, తుయిలవర్సన్ విత్తివై ఉళ్ళత్తక్కొళ్ళు, మునవల్ గళుం యోగిగళుమ్

తిరుప్పావై

ఉళ్ళం పుగున్దు, కుళిరన్దేలో రెమ్మవాయ్! ఆరవపాట
పళ్ళుల్ని లేచి పరమేశు కీర్తించె వెండి శంఖాల ధ్వనులు గుడి నుండి వినిపించె బభిరురాలవేమి? బయటరావేమి? దేవతార్దన చేశ, ఇంత జాగము? పొల్వడిలపైన పవళించు స్వామి పొలగారు బాలుడై పడతి పూతనన్ చంపె శేషత్వముపైన శయనించు స్వామి శకటానురుని, వేయి శకలములు చేసె మునులు, పెద్దలు, ముఘలు ముగ్గులై పాడె మదన గోపుని లీలలు మామచిని కుడిన్
భావం: తెలతెలవారుతున్నది. ఆహారము కొరకు కలకలా రావముతో పళ్ళులు బయల్దేరినవి. అది గరుడవాహనుని ఆలయం. అందులో నుండి పెద్దదైన శబ్దముతో తెల్లని శంఖు మ్రోగుతున్నది. పూతన స్తనములోని విషము అరగింబినవాడు, కృత్రిమ శకటమును తన కాలుతో నుగ్గు చేసినవాడు, శేషశత్రువుల యోగనిద్రలో ఉన్నవారు. అటువంటి విప్లవేషుని ధ్యానిస్తూ మునులు హరిహరయని పెద్దశబ్దముతో నామసంకీర్తన చేస్తున్నారు. మేము వింటున్నాము. నీకు వినరావటం లేదా? అని గోపికలు తన తోటి గోపికను మేలుకొలుపుతున్నారు.
ఫలం: భక్తులతో కలిసి భాగ్యం లభిస్తుంది. □



సాబుదానా థాలీ పీట్

సగ్గు బియ్యన్ని శుభ్రంగా కడిగి రాతంతా నానబెట్టు

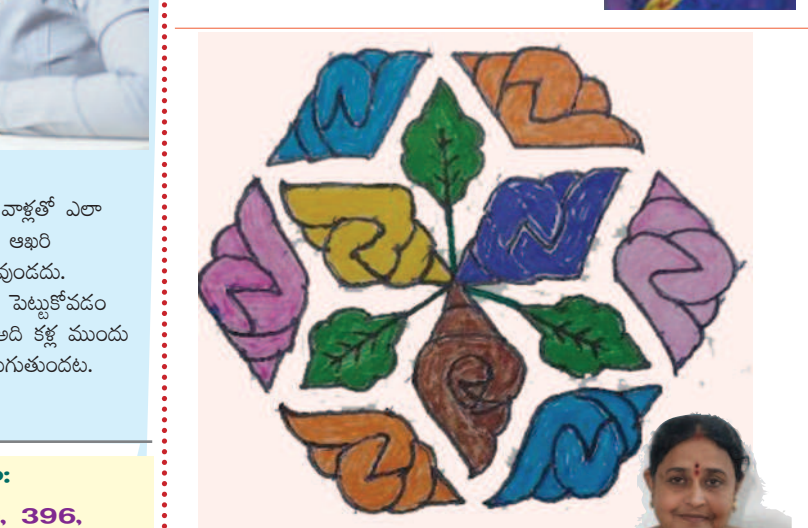


కోవాలి. బంగాళ దుంపలను ఉడికించి, పొట్టుతీసి గుజ్జగా చేసుకోవాలి. పల్లీలను వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. పల్లీలను వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. కాపలసినవి : సగ్గు బియ్యం- ఒకటిన్నర కప్పు, బంగాళదుంపలు- రెండు, జీలకర్ర- అర టీస్పూన్, పల్లీలు- నాలుగు

ఆసుకుంటూ కానీ వీటినే త్వరగా మర్చిపోతాం. ✦ మన ఆదవాళ్ళ పరిస్థితే విచిత్రం. ఆఫీసులో పని చేయాలి. ఇంటి బాధ్యతలనూ ఓ కంట కనిపెట్టుకోవాలి. ఆ రోజు భర్త, పిల్లలకు గుర్తు చేయాల్సినవి ఏమైనా ఉన్నాయా? ఇంట్లో గమనించుకోవల్సిన విషయాలు, పిల్లలు పూర్తిచేయాల్సిన హోంవర్క్‌లు వంటివి ఏమైనా ఉంటే ముందుగానే వాళ్ళతో మెనేజ్ పెట్టేయండి. పని మీద నుంచి దృష్టి పక్కకు మళ్ళదు. ✦ ఆఫీసులో కొన్ని మీరే పూర్తి చేయాలి. వాటితోనమస్య ఉండదు. మరికొన్ని ఇతర విభాగాలతో కలిసి చేసేవి



16 చుక్కలు 6 వరుసలు ఇటు అటే వదిలి 6 వరకు - లక్ష్మీ ప్రసన్న బి.ఎన్.రెడ్డి నగర్



15 చుక్కలు 8 చుక్కల వరకు మధ్య ఎ. ప్రసన్న హృత్కింద

