

2 రాష్ట్రం



హస్తశ్లకు చెదలు! భారీగా తగ్గిన కరోనాకేసులు

>>> సన్న రకం బియ్యం సరఫరా చేస్తోంది. అయితే

నాణ్యమైన బియ్యానికి బదులు నాకీరకం ఆహారం పెడుతుండడంతో అన్నం తీసలేని దుస్థితి ఏర్పడింది. అలాగే పలు హాస్టళ్లలో అన్నం వండిన తర్వాత అది ముద్దలాగ మారిపోతోంది. చల్లారిన తరువాత అన్నం సాగినోందని అంటున్నారు. అన్నం తిన్న తర్వాత అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు చెబుతున్నారు. కాగా రాష్ట్రంలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ, టీసీ సంక్షేమ శాఖల అధ్యక్షులలోని పలు హాస్టళ్లల్లో అవరిశుభ్రత తాండవిస్తోంది. బోధించేటలు, నష్టులు, ఈగలు, దోహతలు అధ్యాపనంగా ఉన్నట్లు పలువారు చెబుతున్నారు. పలు హాస్టళ్లలో విద్యార్థులు తాగేందుకు కనీసం మందినీరు కూడా లభించని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

టాయిలెట్లు, మరుగుదొడ్లు, మందినీరు తదితర సౌకర్యాలు అంతంత మాత్రంగానే ఉన్నాయి. హాస్టళ్లను మరమ్మత్తు చేయించాల్సిన అధికార యంత్రాంగం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చూపడంతో కొన్ని భవనాలు శిథిలావస్థకు చేరుకున్నాయి. మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని పలు హాస్టళ్లలో తాగు నీటి సౌకర్యం లేకపోగా, కొన్ని చోట్ల ఆవరణ నాణ్యత లేకపోవడంతో విద్యార్థులు అందోళన చెందుతున్నారు.

మెట్టల్లో, మందిర్యాల జిల్లాలోని కొన్ని హాస్టళ్లలో భోజనం బాగా ఉండడం లేదని పలువురు విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే విధంగా రాష్ట్రంలోని పలు గిరిజన, సాంఘిక, వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ హాస్టళ్ల పరిస్థితి అధ్యాపనంగా ఉందని, ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందోనన్న భయంతో విద్యార్థులు బిక్కుబిక్కు కాలం గడుపుతున్నారని తల్లిదండ్రులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY DrawDate on:09/08/22 DAY - SINGAM SERIES Dr No:147 1st Prize Rs.100000/- 648389 2nd Prize Rs.7000/- 75440 3rd Prize Rs.3500/- 25815 39706 43384 59364 69249 75581 76083 90316 97246 99292 4th Prize Rs.200/- 0179 0373 0634 1003 1487 2213 5072 8095 8503 9463 5th Prize Rs.100/- 0183 1239 2813 5507 5590 6544 6630 7657 8399 9466 6th Prize Rs.50/- 0036 1130 2668 4028 5425 7563 9168 0070 1167 2683 4106 5672 7888 9172 0111 1300 2690 4158 6084 7973 9190 0218 1362 2705 4241 6185 8120 9252 0263 1485 2743 4695 6348 8475 9360 0388 1579 2814 4725 6681 8525 9407 0420 1747 3115 4830 6737 8631 9577 0516 1885 3205 4933 6743 8631 9577 0637 1888 3371 4909 6750 8766 9703 0756 1889 3421 4942 6757 8851 9842 0782 2142 3801 4938 6759 8864 0820 2314 3815 5001 6990 8971 0831 2471 3827 5096 7024 9080 0941 2594 3879 5266 7100 9097 1014 2656 4013 5420 7167 9129	DAY - KUIL SERIES Dr No:147	DAY - ROSA SERIES Dr No:147	DAY - DEER SERIES Dr No:147
1st Prize Rs.100000/- 251123	1st Prize Rs.100000/- 00777	1st Prize Rs.100000/- 568648	1st Prize Rs.100000/- 849736
2nd Prize Rs.7000/- 33745	2nd Prize Rs.7000/- 00777	2nd Prize Rs.7000/- 00777	2nd Prize Rs.7000/- 92633
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
09911 42420 45359 55382 57118	09911 42420 45359 55382 57118	04307 17486 29577 34750 37414	09935 12576 31206 33770 59852
75488 75581 77663 78977 82261	75488 75581 77663 78977 82261	57045 69182 70071 92846 95911	87158 87852 88622 95584 98224
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0915 2001 2550 2594 2810 2932 3816	0915 2001 2550 2594 2810 2932 3816	1138 2412 3143 4592 5130 6141 6871	0167 1181 1200 2271 3639 4174 5138
4136 4560 7815	4136 4560 7815	8290 8338 9452	5301 6886 9116
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1464 1691 1934 2995 4005 5525 6706	1464 1691 1934 2995 4005 5525 6706	0390 1695 1845 2379 2708 4480 4549	0675 1893 3225 3550 4030 4212 4229
7668 8781 9155	7668 8781 9155	7274 7465 7837	4604 7035 8585
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0047 1664 3403 4589 7012 8170 9381	0047 1664 3403 4589 7012 8170 9381	0135 1857 3605 5475 6347 7805 9357	0003 1391 2802 4334 5345 7026 8908
0122 1803 3572 4965 7037 8204 9415	0122 1803 3572 4965 7037 8204 9415	0138 1871 3772 4947 6439 7873 9410	0081 1510 3189 4371 5435 7056 9034
0200 2012 4013 5508 6548 8111 9546	0200 2012 4013 5508 6548 8111 9546	0200 2012 4013 5508 6548 8111 9546	0214 1597 3229 4391 5574 7190 9061
0207 1918 3622 5205 7235 8329 9573	0207 1918 3622 5205 7235 8329 9573	0571 2495 4102 5527 6634 8267 9547	0446 1781 3288 4428 5604 7193 9092
0549 1968 3666 5446 7423 8431 9672	0549 1968 3666 5446 7423 8431 9672	0668 2508 4113 5548 6838 8279 9653	0463 1800 3421 4459 5867 7211 9093
0598 2239 3682 5508 7541 8623 9688	0598 2239 3682 5508 7541 8623 9688	0818 2517 4162 5648 6848 8286 9704	0563 1949 3765 4473 5878 7340 9150
0865 2568 4210 5661 6861 8286 9778	0865 2568 4210 5661 6861 8286 9778	0865 2568 4210 5661 6861 8286 9778	0724 1978 3795 4673 5922 7348 9438
0867 2625 4615 5788 6928 8779 9781	0867 2625 4615 5788 6928 8779 9781	0867 2625 4615 5788 6928 8779 9781	0882 2103 3796 4723 6149 7392 9537
0934 2668 4692 5803 6935 8286 9788	0934 2668 4692 5803 6935 8286 9788	1082 2170 3844 4812 6359 7348 9438	1082 2170 3844 4812 6359 7348 9438
1099 2777 4915 5917 7128 8800 9929	1099 2777 4915 5917 7128 8800 9929	1380 2820 5271 5982 7444 8885	1124 2327 3996 4848 6443 7863
1380 2820 5271 5982 7444 8885	1380 2820 5271 5982 7444 8885	1526 3100 5278 6006 7539 9038	1145 2486 4053 4963 6556 7980
1526 3100 5278 6006 7539 9038	1526 3100 5278 6006 7539 9038	1578 3403 5305 6069 7595 9162	1183 2590 4178 5043 6735 8232
1628 3406 5392 6210 7644 9251	1628 3406 5392 6210 7644 9251	1708 3578 5407 6235 7680 9263	1196 2715 4198 5099 6944 8388
1708 3578 5407 6235 7680 9263	1708 3578 5407 6235 7680 9263		1313 2757 4258 5135 6989 8846
NALLANERAM MANT CHANCE TUESDAY DrawDate on:09/08/22 DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:147 1st Prize Rs.50000/- 913256 2nd Prize Rs.7000/- 45786 3rd Prize Rs.3500/- 10684 14025 25456 22814 50498 57532 67254 68220 91551 95428 4th Prize Rs.200/- 0211 0910 1567 2687 2972 4492 5671 7362 8211 8340 5th Prize Rs.100/- 1066 1955 2954 3709 4471 4541 4605 6335 7893 9481 6th Prize Rs.50/- 0220 2103 3985 5357 6530 7758 9523 0268 2142 4168 5430 6714 7774 9579 0658 2240 4524 5537 6943 7936 9609 0986 2309 4394 5542 7054 8059 9723 1047 2534 4406 5631 7114 8155 9732 1113 2670 4543 5711 7232 8237 9762 1217 2765 4727 5743 7250 8261 9787 1254 2799 4725 5743 7279 8285 9816 1490 2993 4729 5758 7546 8708 9892 1565 3201 4759 5777 7611 8829 9950 1595 3317 4898 6003 7612 8988 1943 3335 4984 6015 7633 9151 1990 3425 5040 6328 7710 9347 2004 3442 5110 6329 7712 9347 2063 3915 5192 6399 7730 9508	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:6	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:147	DAY - MANI SERIES Dr No:6
1st Prize Rs.50000/- 178947	1st Prize Rs.50000/- 178947	1st Prize Rs.50000/- 913256	1st Prize Rs.50000/- 725657
2nd Prize Rs.7000/- 04948	2nd Prize Rs.7000/- 04948	2nd Prize Rs.7000/- 45786	2nd Prize Rs.7000/- 86368
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
01464 25493 33533 48125 57669	01464 25493 33533 48125 57669	57532 67254 68220 91551 95428	05770 10757 21559 31384 36595
71395 73877 87599 90966 99074	71395 73877 87599 90966 99074		39645 68292 68800 74148 97487
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0310 1217 1429 2717 5013 6353 6608	0310 1217 1429 2717 5013 6353 6608	0211 0910 1567 2687 2972 4492 5671	0611 2375 3372 4102 4259 4896 5290
7778 8973 9538	7778 8973 9538	7362 8211 8340	6258 8366 9638
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0166 0622 0732 0816 3287 4673 4680	0166 0622 0732 0816 3287 4673 4680	1066 1955 2954 3709 4471 4541 4605	1700 1972 2455 2573 2796 3101 4730
6573 8784 9256	6573 8784 9256	6335 7893 9481	6674 8604 9421
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0200 1793 3214 4173 5992 8315 9366	0200 1793 3214 4173 5992 8315 9366	0220 2103 3985 5357 6530 7758 9523	0047 1407 2792 4029 5307 6943 8515
0519 1964 3374 4228 6274 8334 9495	0519 1964 3374 4228 6274 8334 9495	0268 2142 4168 5430 6714 7774 9579	0141 1517 3067 4099 5315 7051 8721
0628 2010 3472 4525 6509 8385 9576	0628 2010 3472 4525 6509 8385 9576	0658 2240 4524 5537 6943 7936 9609	0182 1720 3312 4289 5504 7120 8820
0713 2046 3561 4300 6596 8393 9584	0713 2046 3561 4300 6596 8393 9584	0986 2309 4394 5542 7054 8059 9723	0325 2011 3336 4294 5564 7124 8951
0769 2067 3606 4371 6598 8475 9664	0769 2067 3606 4371 6598 8475 9664	1047 2534 4406 5631 7114 8155 9732	0330 2239 3571 4306 5701 7306 8960
0780 2357 3652 4566 6669 8672 9723	0780 2357 3652 4566 6669 8672 9723	1113 2670 4543 5711 7232 8237 9762	0362 2248 3583 4441 5709 7414 9300
0875 2400 3715 4613 6899 8724 9868	0875 2400 3715 4613 6899 8724 9868	1217 2765 4727 5743 7250 8261 9787	0363 2255 3594 4477 6076 7558 9317
0884 2546 3862 4769 7088 8918 9870	0884 2546 3862 4769 7088 8918 9870	1254 2799 4725 5743 7279 8285 9816	0697 2267 3617 4588 6086 7675 9394
1069 2552 3935 5119 7243 8998 9882	1069 2552 3935 5119 7243 8998 9882	1490 2993 4729 5758 7546 8708 9892	0703 2360 3654 4785 6110 7753 9671
1097 2612 3938 5177 7368 9038 9974	1097 2612 3938 5177 7368 9038 9974	1565 3201 4759 5777 7611 8829 9950	0798 2379 3686 4801 6373 7771 9880
1247 2805 3997 5206 7579 9146	1247 2805 3997 5206 7579 9146	1595 3317 4898 6003 7612 8988	0917 2413 3730 4884 6489 8087
1312 2812 4014 5251 7665 9157	1312 2812 4014 5251 7665 9157	1943 3335 4984 6015 7633 9151	0947 2425 3737 5050 6670 8194
1497 2965 4009 5458 7679 9209	1497 2965 4009 5458 7679 9209	1990 3425 5040 6328 7710 9347	0968 2464 3926 5097 6715 8219
1547 3026 4129 5576 6926 8345	1547 3026 4129 5576 6926 8345	2004 3442 5110 6329 7712 9347	1218 2475 4108 5123 6827 8235
1703 3092 4155 5852 8272 9344	1703 3092 4155 5852 8272 9344	2063 3915 5192 6399 7730 9508	1314 2592 4954 5243 6839 8494
KUMARAM VISHNU MOON TUESDAY DrawDate on:09/08/22 DAY - KUMARAM SERIES Dr No:147 1st Prize Rs.50000/- 364547 2nd Prize Rs.7000/- 69274 3rd Prize Rs.3500/- 10929 44633 53836 54604 59079 60738 65821 68462 94369 97230 4th Prize Rs.200/- 0394 0535 3873 4234 4303 6525 7533 9275 9363 9644 5th Prize Rs.100/- 2180 2272 2368 3424 4502 5100 5366 6756 6993 9033 6th Prize Rs.50/- 0494 1818 3522 5107 6674 7517 9114 0599 1987 3617 5180 6773 7732 9208 0605 2026 3643 5371 6883 7843 9255 0687 2052 3720 5541 6919 7894 9261 0908 2127 3750 5571 6961 8011 9403 0949 2173 3772 5622 6970 8123 9446 0961 2290 3870 5661 6989 8431 9476 1141 2760 3892 5842 6991 8434 9791 1173 2764 3975 6122 7082 8485 9931 1205 2879 4048 6148 7200 8699 9949 1316 3157 4269 6177 7377 8857 1510 3207 4729 6326 7396 8898 1532 3296 4753 6404 7462 8909 1606 3357 5010 6598 7467 8953 1618 3520 5043 6647 7490 8988	DAY - VISHNU SERIES Dr No:147	SWARNALAXMI SERIES Dr No:147	DAY - LION SERIES Dr No:6
1st Prize Rs.50000/- 146227	1st Prize Rs.50000/- 146227	1st Prize Rs.50000/- 379356	1st Prize Rs.50000/- 256205
2nd Prize Rs.7000/- 42332	2nd Prize Rs.7000/- 42332	2nd Prize Rs.7000/- 92608	2nd Prize Rs.7000/- 78449
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
06025 17766 21870 27619 35363	06025 17766 21870 27619 35363	13749 24414 24713 35278 35949	12142 23266 34896 45401 51677
49360 60179 62908 74736 88865	49360 60179 62908 74736 88865	46801 57306 68126 68520 81224	67526 78907 89212 91133 91658
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0275 3212 3764 6380 6465 7327 7472	0275 3212 3764 6380 6465 7327 7472	1721 1891 3633 4340 6051 6531 6565	1312 1364 2943 5320 5383 5640 5743
8454 9867 9999	8454 9867 9999	8191 8319 9487	6532 7906 8575
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0241 1187 1569 3078 4734 5583 6671	0241 1187 1569 3078 4734 5583 6671	0506 2898 4139 4558 4756 5386 5609	0746 1540 1681 1821 3994 4821 6082
8343 8948 9910	8343 8948 9910	6993 7453 9061	6329 8929 9040
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0166 1776 3611 5179 6279 7093 8607	0166 1776 3611 5179 6279 7093 8607	0117 1566 3368 4667 5642 7820 9040	0004 1238 2850

ಅಸೋಂ ರೆಫಿಲ್ ಸಿಬಿರಾಲಪ್ಪ ಮಿಲಿಟೆಂಟ್ ದಾಡಿ

డిసూవర్, ఆగస్టు 9: ఈశాన్య భారత్ లోని ఇండో-మయన్మార్ సరిహద్దుల్లోని పలు చోట్ల భద్రతా దళాలపై దాడులు జరిగాయి. అరుణాచల్ ప్రదేశ్ లోని అసోం రెఫిల్ శిబిరాపై ఉల్కా-ఐ,



ఎన్ఎస్సిఎస్ మిలిటెంట్లు మంగళవారం తెల్లవారు జామున దాడులు చేశారు. ఆ రాష్ట్రంలోని చంగ్‌లాంగ్ జిల్లాలోని

పంచుంగుపాస్ వద్ద ఆస్టోం రైఫిల్స్ సరికొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన క్యాంప్ పై ఆదే రాష్ట్రంలో నకనో ఆనే ప్రాంతంలో ఈ దాడులు చోటు చేసుకొన్నట్లు సమాచారం. వెంటనే స్పందించిన

భట్టతా దశాబలు
ఎదురుదాదా వేసేట్లుయ్యా
ఈ దాదుల్లో ఇప్పటి
వరకు ఒక జవానాను
మరణించినట్లు వార్త
లోస్తున్నాయి. అధి
కారికగా దీనినిగా
ప్రచురించవలెదు. మ
గళవారం తెల్లవా
జామును మూడు గంటల
సమయంలో ఈ
ఎన్కొంటర్లు ప్రారంభమయ్యాయి.
మరోవైపు నాగాలాండ్ కెరెబెయన్లో
అట్టేకాపువు మరో మిలియన్ల బృంద

గాది చేసింది. మీరు మోర్ఖార్లను
 ఉపయోగించి దాడి చేసినట్లు తెలిసింది.
 ఈ దాడిలో ఇప్పటి వరకు ప్రాణనష్టం
 ఎటువంటి సమాచారం రావడం
 ఈశాన్య భారతంలోని పలు రాష్ట్రాల్లో
 75వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను
 నిర్వహించాలని ఉద్ఘాటించి
 పిలుపునిచ్చింది. ఇప్పటికే ఈ సంస్థ చీఫ్
 పరమేష్వరు భానువా దీనిపై ఓ ప్రకటన
 విడుదల చేశాడు. ఈ ఘటనపై ఉత్తర
 ఆగ్నేయలోని తేజ్పూర్లో ఉన్న కక్షల
 శాఖ ప్రతినిధి లెఫ్టినెంట్ కర్నల్ ఎఎస్
 నరసింహ స్పందించారు. ముందుగా
 సరిహద్దుల వెంట ఆగ్నేయ రైల్వేలోని
 జనాభా గణన నిర్వహిస్తుండగా,
 మిలిటెంట్లు కాబులు జరిపినట్లు
 పేర్కొన్నారు. చంగ్ లాంగ్లో జరిగిన
 కేసుల్లో ఒక జానీరిని కవీషన్
 అధికారి గాయపడినట్లు పేర్కొన్నారు.

ముంబయి, ఆగస్టు 8: మహారాష్ట్రలో ఏకనాథ్‌పిండి, దేవేంద్రపద్మనాభిల ప్రమాణస్వీకారంపై 40 ఏళ్లుగా కేబినెట్‌ను విస్తరించారు. బిజెపి శివసేన రెజెల్ వర్గం ప్రభుత్వంలో ఏకనాథ్‌పిండి ముఖ్యమంత్రిగా, దేవేంద్ర పద్మనాభి డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారంపై సంగతి తెలిసింది. బిజెపి,

యంత్రంగం నోమవారం ముందుకోకి వోటిపూలు
సామేపేసింది.నుద్దరకాలం సంపూర్ణ జరిగిన వర్షకాల
నామోవేనూ బుధవారం నామో వ్రాంగరంగ అయి
18వ తేదీవరకూ జరుగుతాయనివెల్లిడించారు. కేకే
మిస్సరణలో నుద్దరవల కుడా వ్యక్తం అయ్యాయి.
రాష్ట్ర హిందూస్థనము చిత్రాశ్రమ నో నేత నంజయి
రెవెన్యూలోకి తీసుకోవడం పట్ల తీవ్ర నిరసన ప్రకట
పూజావారము వరదానికే కారకుడయిన మహా ము
నంజయిరాశోదేను కేవలినోలోకి తీసుకోవడం
బుధవర్షకరమని అనగాను

రాష్ట్రాధీశుడు వ్యవస్థీకరంగా తన పోరాటం జరుగుతుంటే ఆయన మంత్రిగారి పట్టిగా తన పోరాటం ఆగడవని అనుకుంటాడు. ఉద్యమవాదక అభ్యర్థనలను ముగించడానికి ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రాధీశుడు రాష్ట్ర అటవీశాఖ మంత్రిగారి ఆరాజీనామాచేయటానికి ఆదేశాలు అందడంతో ఆయన రాజీనామా చేయకతప్పలేదు. అప్పటి విపక్షంలో బీజేపీ ఓటమిలో రాజీనామా చేసినందుకు అందుగాయాయి ముగిసిన సందాభకాలముకు చెందిన బంజారా మహిళ 23 పూజాపాదాల మందిరాలకి రాష్ట్రాధీశ కారణముని అప్పుడు తీవ్రమైన సందేహాల వ్యక్తం అయింది. విమర్శలపై ముఖ్యమంత్రి ఓపికైన సుందరుని రాష్ట్రాధీశ గత ప్రభుత్వంలోనే ఏ

- సిండ్ వర్గానికి తొమ్మిది
- ఫడ్షిన్ బజెపికి తొమ్మిది
- 18 మంది మంత్రుల్లో
- 17 మంది కొత్తవారే!

క్లీనివిల్ ఇచ్చారని తెలిపారు. ప్రమాణంచేసిన 18 మంది మంత్రిల్లో 17 మంది కొత్తముఖాలేనని తేలింది. ప్రస్తుత జాబితాలో మహిళలకు ఒక్కమంత్రిపదవిని కూడా కేటాయించలేదు.

కొత్తమంతులుగా బిజినెస్ రాష్ట్ర అద్యక్షుడు చంద్రకాంత్‌పాటి రెండవరాష్ట్రయూలు ఎమ్మెల్యేగాను, మొదటిసారి పశ్చిమభారతస్థాయిలో ఎమ్మెల్యేగాను ఎన్నికయ్యారు. ఉత్తర మహారాష్ట్రకు చెందిన గిరినిమహాజనకూడా కేబినెట్‌కు కొత్తవారి. ఆయన డిప్యూటీసీఎంఎ అత్యంత విధేయంగా కొనసాగాడు. ఆరుసార్లు బిజినెస్ ఎమ్మెల్యే అయిన పదవ ఎమ్మెల్యే నుండి మంగంటిపానకు మొదటిసారి వీరప లభించింది. రాధాకృష్ణ విఖేపాచారీ కూడా ఏడుసార్లుయూలు అహ్మద్‌నగర్ జిల్లా నుంచి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యే అయిన భాగిజిరాన రెమ్మెల్యే రవిచంద్రవారి, ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యే అయిన విజయకుమార్ గావీరి, రెండోసారి గెలిచిన బిజినెస్ ఎమ్మెల్యే అత్యంత ముఖ్యులునుంచి ఐదుసార్లు గెలిచి బిజినెస్ ఎమ్మెల్యే మంగళప్రభాకర్ లోదా, నంగి జిల్లా ఎమ్మెల్యే నురేష ఖాదర్‌కు మంగళప్రదవులు దక్కాయి. ఇక శివసేన షిండేవర్ధన్‌నుంచి వచ్చినవారితో గులాబీరావ్‌పాటిలో, ఉదయ్‌నామంతి, నందివన్ భుషే, దాదా భూసే, శంభురాజ్‌డిదా, నంగిరాయ్ గులాబీ నాథా, చావో, అబ్దుల్‌నీతార్, డివక్ కేసారీవర్మకు మంగళప్రదవులు మొదటిసారి లభించాయనే చెప్పాలి.

లోవాలోని గూగుల్
డేటా సెంటర్‌లో
అగ్నిప్రమాదం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని

ನಿಮಿಷೋಲು ನಿಲಿವಿನ ಸೆವಲು

సూక్తి 9: గుగులేకు చెందిన అమ్మరికాలోని ఓ దేవా కేంద్రంలో ఆగ్నిప్రమాదం కాదాగా నర్సింజను సేవలకు కొంత సమయం పాటు మంగళవారం ఉదయం అనాంతరం విచ్చేడింది. ఈ విషయం గుగులేలో ఆకాశం ప్రతీతిలో కూడా ధ్రువీకరించారు. రోజువారీ కెన్నెరీ జ్వలనం ఉన్న గుగులే దేవాలయంలో ఆగ్ని ప్రమాదం జరిగినట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రమాదంలో ముగ్గురు ఉద్యోగులకు గాయాలయ్యాయి. వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. ఉద్యోగుల భర్తలకు, ఆరోగ్యం తగ్గుకు ప్రథమ పరిశోధనలు చేపట్టారు గుగులే ప్రతీతిని

తెలిపారు. వారికి కావాల్సిన సా ప్రయం అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రమాదం కారణంగా మంగళవారం ఉదయం యూజనక్స్ సెర్పింజెంట్ సమన్వయ ఎదురయ్యాయి. సెర్పింజెంట్ పనిచేయడం లేదంటూ సుమారు 40 వేల మందకిపైగా ఫిర్యాదులు చేశారు..502 పుర్రెగో కనిపిస్తూ, 30 కన్న తక్కువ ప్రయత్నించడంవల్లా వారికి సంతోషం కనిపించింది. సర్వర్లో ఏర్పడిన ఈ సమస్యను గౌనుల్ ఇంజనీర్లు పరిష్కరించారు.

8వ వేతన
సంఘం
ప్రతిపాదనేదీ లేదు

**కరవు భత్తం చెల్లిస్తున్నాం: స్పష్టం చేసిన
అల్లకాశాని సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 9: కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 8వ వేతన సంఘాన్ని త్వరలోనే అమల్లోకి తీసుకొచ్చే అకాశవాణిపట్ల గత కొంతకాలంగా వార్తలు ముస్తామై, అయితే ఈ ఉద్యోగాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం కొట్టిపారేసింది. 8వ వేతన కమిషన్ ను తీసుకురావాలన్న ప్రతిపాదనలే లేదని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి లోక్ సభకు వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కోసం వేతన కమిషన్ను సకారంలో ఏర్పాటు చేయాలన్న ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుందా, జనవరి ఆలా అయితే 2026 జనవరి 1 నుంచి కేంద్ర కమిషన్ను అమలు చేసి అభివృద్ధిపాలిందా? అని విమర్శలు అడిగిన ప్రశ్నకు పంకజ్ చౌధరి లిఖిత పూర్వక సమాధానమిచ్చారు. ప్రస్తుతానికి 8వ వేతన సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయాలన్న ప్రతిపాదనలే కేంద్రం వద్ద పరిశీలనలో లేదు అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ద్రవ్యోల్బాంధ దానికన్నా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల చేయూర వాస్తవ విలువ అగ్గిలే నేటికి పరిహారంగా కరవు భత్తం (డిఎ) చెల్లిస్తున్నామని చౌధరి ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. అంతేగాక ద్రవ్యోల్బాంధ రేటు అయితేగాక ప్రతి అని నెలలకొరకు డిఎ రేటును సవరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2014లో కేంద్ర ప్రభుత్వం 7వ వేతన సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. 2016 జనవరి 1 నుంచి ఈ కమిషన్ ప్రతిపాదనలు అమల్లోకి వచ్చాయి.

చైనాలో మరో వైరస్ కలకలం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9: హైలాల్ న్యూస్ కరోనా వైరస్ ఇప్పటికీ ప్రపంచ దేశాలను అతలాకుతలం చేసిన విషయం విదితమే. ఈ సందర్భంలో హైలాల్ మరో వైరస్ కూడా ప్రపంచం నున్నప్పుడు... ఓ రాంగా హెచ్ఎన్టీ అనే వైరస్ ఇప్పుడు హైలాల్ ప్రజలను అలవలవలనొందింది. ఇది వేగంగా చెందుతున్న వైరస్ ఇప్పటికీ 35 మందిని నశిస్తున్నా

నమాచారం. ఈ క్రమంలో ఉత్తర ఆఫ్రికా ఫీవర్ ఉండడంతో ఆసుపత్రికి వెళ్లి పరీక్షలు చేయించుకోగా, అతనికి వైరస్ నిర్ధారణ అయింది. అయితే ఈ వైరస్ నిర్ధారణ జరుగుతున్న నుంచి మునుపలకు నోకినట్లు కాస్తవేతలు తెలిచారు. ఈ వ్యాధిని లక్షణాలు తీవ్ర జ్వరం, ఒళ్ళనొప్పులు, దగ్గు, ఆకలి లేకపోవడం, వికారం, శరీరం వంటి లక్షణాలు. ఈ వ్యాధిలో ఉంటుంది.



ట్రంప్ ఇంట్లో ఎఫ్బిఐ తనిఖీలు

స్వామిదాస్, అగస్త్య 9: స్వామిదాస్ అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు మోనాల్డ్ బ్రుమన్ కు చెందిన మూరే-సాగన్ వాన్స్ బీల్లో వేసిన బొమ్మ (స్వామిదాస్ బొమ్మలో అప్పే వనస్పతీసమన్వేసి నిన్నుంబం తనీబిల్లు చేపట్టారు. బ్రుమన్ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న నమయంలో దేశ రహస్య ప్రకటనను బొమ్మడికి తలచిందామో అనే అనుమానంతో అతనిని బ్రుమన్ వేసారు. అయితే వీటిని అమెరికా ధ్రువీకరించలేదు కానీ, బ్రుమన్ ఆయన కుటుంబసభ్యులు అంగీకరించారు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడి బిల్లు నికేత సర్వస్వ నిన్నుంబం రక్షణలో ఉంబండి. తనశీలక కౌటిసేపటి ముందు ఎవ్విడి బిల్లు, నికేత సర్వస్వ అకారకం వారాల్లో విషయం వెల్లడించలేదు. దీంతో వారు బ్రుమన్లను పరిశీలింబి వారు నమయించారు. దీనిని బ్రుమన్ కుమారుడు ఎరిక్ మోనాల్డునుతూ ఒక్కసారిగా 30 మంది నిన్నుంబం మూరే-సాగన్ కు వచ్చారు. వీరు స్వామి ఎవ్విడి అతీన్ నంబి రాలేను. వీరు బ్రహ్మేశ్వర స్థానం నంబి వచ్చారు. బైబిల్ కు ముగియగా భావిస్తున్న బ్రుమన్లకు దాడికి వచ్చారు అని అన్నాను. చూడా రోజు నంబి బ్రుమన్ల కు దర్బాహనుకు అనుబంధిస్తున్న పేరొగ్గాను.

శంకర్ బ్రంమ్ వారిని సరిగ్గా 15 థాక్సుల్లో పత్రాలా
 కేంద్రానికిట్లు వచ్చిన వార్తలు సంగతి. క్షేత్ర సౌధం ఖాళీ
 కేంద్రం కేంద్రం కేంద్రం ఆరు గంటల సమయం మాత్రం
 ఉంటుందిన్నా. ఆ సమయంలో బ్రంమ్ వద్ద ఉన్న
 మిక్సింగులను భద్రపరచా. అవే ఆ పేటలను పేర్కొన్నాడు.
 మిక్సింగులను ఎ-లాగ్ కిటిబీలు మాత్రం అదృష్టవశాత్తూ తగిన
 సున్నిందించారు. మార్-ఎ-లాగ్ సున్నీయన్ ఎక్స్‌ఐ
 జేఎంట్లు ఆక్రమించుకొన్నారని పేర్కొన్నారు. మరీ దేశానికి
 విదేశీ సమయం ఆ ఆయుధ అభివృద్ధిగా. మార్-ఎ-లాగ్
 విదేశీ సమయం బ్రంమ్ 1985లో 10 మిలియన్ డాలర్లు కొనుగో
 చేశాడు. 2018 నాటికి దీని విలువ 180 మిలియన్ డాలర్లు
 ఉండవచ్చు. వాస్తవానికి బ్రంమ్ కీతాకాలంలో ఇక్కడ
 పనిచేసేయడం సమర్థించారు. ఇక్కడ ఉన్న గ్రేట్‌బ్రదర్
 ఎన్‌క్లవ్‌కుడే సభ్యత్వం రెండు లక్షల డాలర్లు. అదే వార్షిక
 సభ్యత్వం 14వేల డాలర్లు. 20 ఎకరాల్లో విస్తరించిన ఈ
 బ్రంమ్ సున్నీబీల్ బ్రంమ్ కుటుంబం కోసం డ్రైవ్‌ఘా క్వీన్
 పాతపాలనా కేటాయింబారు.



సియోల్ను ముంచెత్తిన కుంభవృష్టి
80 ఏళ్లలో లేని గరిష్ట వర్షపాతం నమోదు

సమీర్,ఆగస్టు 9: ధర్మజ్యోతియా రాజధాని సినిమాల్ను భారీ పరచడం ముగియింది. సుమారుగా నాటి జర్నల్ కంబిస్మన్స్ పుస్తకంలో లోకప్యప్రాంతంగా రీలీజ్ చేయబడినప్పటికీ ఈ పరచల్లో పుట్టివరకూ ఎనిమిది మంది మృతిచెందిగా 14 మంది గాయపడ్డారు. ముమ్మరిజలాతినంది నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ప్రాజెక్ట్ నిలిచిపోయింది. చాలావార్ల రైల్వే స్టాల్లో నిల్వలో మునిగిపోయాయి. కొన్నిప్రాంతాల్లో గడచిన 80 ఏళ్లకంటే ఎక్కువగా లేనంత వరప్రకారం నెహ్రూపాతనపు స్థానిక పాతావనజతగా చేర్చింది. మరొకటి కర్ణాటకాపాతన పుష్కరికం కొనసాగుతుందని అధికారం వెల్లడిచారు. కొన్ని వీధుల్లో ఖాళీగా నిలిచేటటువంటిటంకం నహాయక వర్తన కూడా వెల్లడిచేసేటటువంటి నెలకొంది. ఓబ్రావంతలో వరదనివ్వని వీధికుక్కున ఇంట్లో ఉన్న ముగ్గురిని రోగిందం నిబ్బందిడి ప్రాంతాల్లో వాటిని. నేటి ఉదయం కూ ప్రమాదం జరిగిన పుష్కరికాన్ని అభ్యుదయ యుద్ధానివ్వందచారు.

ఎన్డిఎతో మైక్రికీ బీటలు - ఐదే ఐదు కారణాలు చెపుతున్న జేడియూ

పాట్యూ ఆగస్టు 9: బుజ్జగింపులకోసం బీజెపి ఆగ్రహాయకత్వంవహించి ఎన్నిభ్రాన్తచేసిన నీతివేత్తమార్గ ఆగ్రహాన్నిందింపలేదు. పైగా గోనియా గాంధీకి హోదాసేసి పర్యవేక్షనకు పూర్వసన్నాహము వహించారు. వెనంటింపనే బీజెపికి గుండె చెప్పడం ప్రభుత్వం ఏర్పాటుపై ఆర్థిక సాంగఁగ్రింకోనే చర్చలు జరపడం పవనశా జరిగిపోయాయి. సింఎం చదవడి నీతివేత్తమార్గ రాజకీయవ్యవస్థి రాజీనామా చేయడం క్రజాలోకం జరిగిపోయాయి. అన్నింటికంటే ఆవేషంపెయ్యనే మాజీ సింఎం రెగిడేవి నివాసానికి వెళ్లి పవక్తనేత తేజసినియాదవేషం వర్తన చర్చలుజరపడం తిరిగి 164 వలది నభ్యుల పరిశీలన తమకు ఉన్నదని చెప్పి తేజసిన్తో కలిసి గవర్నర్ ఫగనహోహానకు లెఖి రేఖి జవప్పడం కూడా బీహార్ రాజకీయంలో అనూహ్య పరిణామావేసి చెప్పవచ్చు. ఇలా నీతివేత్తమార్గ తన పగ్గరకరబడి ఉన్న ఎన్డీఎ మైక్రికి గుండె చెప్పడం వెనకు వెడతరాకాలే ఉన్నాయి. పవతాదకోయలెవెడే మాజీ అధ్యక్షుడు కేంద్ర తాశా మాజీ మంత్రి ఆర్మీసింగ్ వసియాం రాత్రి బీజెపి పార్టీకి రాజీనామాచేయడం బీజెపి నీతియాబంధంలే బీబిలకు రాజుం చేసేది. ఆయనకు కేంద్ర మంత్రిగా బీజెపి ఏకపక్షంగా ఎంపికచేసింది. ఆయన అమెరికాపాకు దగ్గరపుతున్నట్లు గుర్తించిన నీతివేత్త ఈసారి

[illegible]

సిరిసిద్ది నర్సారావులు బాపట్లలోగానీ విమ ర్థించడం వర్తకాదారి తీసింది. ఇక కేంద్ర రాష్ట్రాలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించాలన్న కేంద్ర ప్రతిపాదనను జెడియం ముందుకు వేసి వ్యతిరేకిస్తోంది. వసనేషన్ వన్ ఎలక్షన్ ఆచరణ సాధ్యం కాదని జెడియం విల్లడించింది. ఇకకృబ్ కారుండా



ఆగ్నేవర్త స్థానం కూడా జెడియం వ్యతిరేకించింది. ఈ పక్షానికి వ్యతిరేకంగా బీజేపీలోపెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు జరిగినా సీఎం సిరిసిద్ది ఆసలు నోరేత్తలేదు. కామన్ సివిల్ కోడ్ విషయంలోనూ జెడియం వైఖరి బీజేపీ వ్యతిరేకంగా ఉంది. ఎమ్మడీ ప్రభుత్వంలో బీజేపీ కోడె మంత్రిలపై సిరిసిద్ది పట్టు సాధించాలనిపించాడు.

ప్రపంచ దేశాల్లో 59.04
కోట్లకు పెరిగిన కరోనా కేసులు

64.39 లక్షలకు చేరుకున్న మృత్యులు

జైనా, ఆగస్టు 9: ప్రపంచదేశాల్లో కరోనా కేసులు పెరుగుతున్నాయి. రోజురోజుకూ లక్షల్లోనే కొత్తకేసులు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. గడవేద 24 గంటల్లో 4.41 లక్షలకేసులు నమోదుయ్యాయి. ప్రతి పదిలక్షల జనాభాలో 75,750 మంది కరోనాసోకికే వారితో 826 మంది చనిపోతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మొత్తం 59.04 కోట్లమందికి కరోనాసోకి ఉంది. 64.39 లక్షలమంది చనిపోయారు. రికవరీలు 56.22 కోట్లపైగా నమోదుతగా మరో 2.18 కోట్లమంది ఇప్పటికీ వైరస్ను సేవమతం అవుతున్నారు. యూరోప్ దేశాల్లో మొత్తం కరోనా కేసులు 21.74 కోట్లపైగా నమోదుతగా 18.84 లక్షలమంది చనిపోయారు. మరో 9156 మందిపరిస్థితి విషమంగా ఉంది. రికవరీలు 20.89 కోట్లపైగా నమోదుతగా మరో 66.0 లక్షలమంది ఇప్పటికీ వైరస్తో పోరాడుతున్నారు. ఉత్తర అమెరికా దేశాల్లో మొత్తం 11.16 కోట్లపైగా కరోనా కేసులు నమోదుతగా 15.09 లక్షల మరణాలు నంధిమిశించాయి. రికవరీలు 10.4 కోట్లపైగా నమోదుతగా మరో 54.18 లక్షలమంది ఇప్పటికీ వైరస్ను సేవమతం అవుతున్నారు. ఆసియా దేశాల్లో మొత్తం 17.44 కోట్లమందికికరోనాసోకి 14.52 లక్షల మంది చనిపోయారు. మరో 13,011 మంది పరిస్థితి అందోజనగా ఉంది.



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని రిజర్వాయర్లలో నీటి మట్టం వివరాలు				
రిజర్వాయర్ పేరు	నిల్వ సామర్థ్యం (టిఎస్ఎ)	ప్రస్తుత నిల్వ (టిఎస్ఎ)	ఇన్‌ఫ్లో (క్యూసెక్యులు)	అవుట్‌ఫ్లో (క్యూసెక్యులు)
కృష్ణా పరీవాహకం				
ఆలమట్టి	129.72	121.57	78,056	1,25,000
నారాయణపూర్	37.64	34.82	1,35,000	1,42,648
ఉజ్జయిని	117.24	110.29	7,000	535
జూరాల	9.66	8.80	58,000	73,409
తుంగభద్ర	105.86	101.77	1,38,029	1,59,221
శ్రీశైలం	215.81	214.36	1,89,967	2,02,812
నాగార్జునసాగర్	312.05	272.45	1,83,563	31,507
మూసీ	4.46	2.87	7,798	6,805
పులివెందుల	45.77	40.68	40,757	36,965
గోదావరి పరీవాహకం				
జైకృషి	102.73	97.78	17,380	5,987
సింగూరు	29.91	28.20	6,301	3,235
నిజాంసాగర్	17.80	16.36	8,800	8,800
శ్రీరామసాగర్	90.31	77.38	43,150	30,186
మధ్యమానేరు	27.50	20.28	11,148	13,021
దిగువ మానేరు	24.07	21.15	21,277	21,277
కడం	7.60	4.24	11,736	1,900
శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి	20.18	14.87	1,37,454	1,18,871

పరస్పర దూషణలతో రెడ్ల పరువును బజారుకీడ్చవద్దు: కరుణాకర్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్ (ఫైజాబాద్), ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రెడ్డి ప్రజా ప్రతినిధులు పరస్పరంగా బహిరంగంగా దూషించుకుంటూ రెడ్డి సామాజిక వర్గాన్ని సమాజం అసహ్యించుకునేలా ప్రవర్తించడం తగదని ఓసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జి.కరుణాకర్‌రెడ్డి చెప్పారు. ఇటీవల టిపిఎస్ అధ్యక్షుడు రేవంత్‌రెడ్డి, మునుగోడు శాసన సభ్యుడు రాజగోపాల్‌రెడ్డి తమ రాజకీయ ప్రాభవ్యం కోసం సభ్య సమాజంలో రెడ్ల పరువును బజారున పడేసి విధంగా దూషించుకోవడం తగదన్నారు. ఇతర సామాజిక వర్గాలకు అదర్భంగా నిలబడాల్సిన రెడ్డి సామాజిక వర్గం నాయకులు ప్రజలను అసహ్యించుకునేలా దూసించుకోవడం సరికాదన్నారు. రాష్ట్రంలోని 88 జనరల్ స్టానాలలో 40 మంది రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన వారిని శాసన సభ్యు లుగా గెలిపించారనే విషయాన్ని రెడ్డి ప్రజా ప్రతినిధులు మరిచిపోకూడదని, ప్రజా సంక్షేమానికి రాజకీయ పోరాటం చేయాలి కాని పదవుల కోసం ప్రాకులాడుతూ వ్యక్తిగత దూషణకు దిగడం సమంజసం కాదన్నారు.

వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా

ఢిల్లీలో మూడో రోజుకు చేరిన మహాధర్మా

వర్గీకరణ రాజకీయ బూటకం: చెన్నయ్య ఆరోపణ

హైదరాబాద్ (ఫైజా బాద్), ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: ఎస్సీ రిజర్వేషన్ వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా న్యూఢిల్లీ లోని జంతర మంతర్ వద్ద ఎస్సీ వర్గీకరణ వ్యతిరేక పోరాట కమిటీ చేపట్టిన మహా ధర్మా కార్యక్రమం మంగళ వారం నాటికి మూడో రోజుకు చేరుకుంది. ఈ ధర్నాలో పాల్గొమెంట్ మాజీ సభ్యుడు వి.హనుమంతరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్.రాములునాయక్ తదితరులు పాల్గొని మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ వర్గీకరణ వ్యతిరేక పోరాట సమితి చైర్మన్, మాుల మహేశ్వారు జాతీయ అధ్యక్షుడు జి.చెన్నయ్య మాట్లాడుతూ 2008లో అనాటి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేసిన ఉపా మప్రా కమిషన్ సైతం రాష్ట్రంఓ మందిగలు వారి జనాభాకు మించిన ప్రయోజనాలు పొందాయని, వర్గీకరణ అనేది ఓటు బ్యాంకు కుట్ల అని పేర్కొందని ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ఆయా రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసం అంటరానితనం, ఎలాంటి విపక్షలైన ఎదుర్కొని ఇతర కులాలతో సహాసంగా జీవించాలని ఆనాడు ఎస్సీ, ఎస్సీలకు రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.అంబేద్కర్ రిజర్వేషన్‌లు కల్పిస్తే రిజర్వేషన్‌లు ఎత్తివేయడానికి రాజకీయ పార్టీలు మాుల, మాదిగల మధ్య చివ్వు పెట్టాయని ఆయన ధ్వజమెత్తారు.రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు వి.హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ మాుల మాదిగలు కొట్లాడుకొకుండా కుర్చీని సమస్యను పరిష్కారించుకోవాలని సూచించారు.

నాకు ఉగ్రవాదుల నుంచి ముప్పు ఉంది: రాజాసింగ్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,ఆగస్టు 9:బిజెపి ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనకు ఉగ్రవాదుల నుంచి ముప్పు ఉందని ఆన్సారు. ఈ రోజు కాకపోతే రేపానా తనను ఉగ్రవాదులు చంపుతారని చెప్పారు. ఇక,గతంలో తనకు గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి బెదిరింపులు వచ్చినట్లుగా రాజాసింగ్ వలయాల్ను పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన సంగతి విధితమే. ఇక, ఈ ఏడాది జూలైలో కూడా రాజాసింగ్ తనకు వచ్చిన బెదిరింపు కాల్పు పై మంగళహోటే పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు.

తెలియని ఘోసే నెంబర్ల నుంచి బెదిరింపు కాల్పు వస్తున్నాయని, ఈ విషయంపై తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులను కోరారు. ఇదిలా ఉంటే, ప్రధాని నరేంద్రమోడి హార్‌మర్ తీరంగా ప్రచారంలో భాగంగా గోపామహల్ నియోజకవర్గంలో 80,000 పైగా జాతీయ జెండాలను పరిమితి చేయనున్నట్లుగా రాజాసింగ్ చెప్పారు. మేము జెండాతో ప్రతి ఇంటికి చేరుకుంటామని, ఆజాదితా అమృత మహోత్సవ్లో భాగంగా ఆగస్టు 13 నుంచి 15 వరకు వారి నివాసంలో జెండా ఎగుర చేయమని వారిని అభ్యర్థిస్తాం' అని రాజాసింగ్ ట్వీట్ చేశారు.

వాయుగుండంగా మారిన అల్ట్రాపీడనం ఉత్తర తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,ఆగస్టు 9:సోమవారం ఏర్పడిన తీవ్ర అల్పపీడనం మంగళవారం బలపడి వాయుగుండగా మారి ఓడిస్తా తీర ప్రాంతంలో భువనేశ్వరకు ఉత్తర ఆగ్నేయ దిశలో 70 కిలోమీటర్ల దూరంలో కేంద్రీకృతమై ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇది బుధవారం నాటికి బలహీన పడి అల్పపీడనంగా మారి పత్తీసిగ్డ్ పరిసరాల్లో కేంద్రీకృతమయ్యే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. రుతువవాసాల ద్రోణి ఇప్పుడు సముద్రస్థాయికి వద్ద సలియా ఆహ్లాదాబాద్ ఇందోర్ రాయగడ్ మీదుగా కోస్తా ఓడిస్తా వద్ద ఉన్న వాయుగుండం వరకు వ్యాపించి ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. తూర్పు పశ్చిమ పేర్ వద్ద మంగళవారం సుమారుగా 25 డిగ్రీల ఉత్తర ఆకాంక్షం మీదుగా ఉత్తర ద్వీపకల్ప వైపు 3.1 నుంచి 7.6 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు కొనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసి అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ సూచించింది. మంగళవారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నమోదైన హైదరాబాద్‌తో పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సోమవారం నుంచి ముసురు కురుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో పలు చోట్ల డ్రాఫ్టిక జాం కావడంతో విద్యుత్ సరఫరాకు

అంతరాయం ఏర్పడింది. మంగళవారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నమోదైన వర్షపాతం వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. నిజామాబాద్ జిల్లాలో 48 మిల్లీమీటర్లు,సిద్దిపేటలో 28,రాజన్న సిరిసిల్లలో 28,రంగారెడ్డిలో 9, హైదరాబాద్‌లో 08, మధ్యల్లో ముల్కాజిగిరిలో 06 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదయ్యిందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇలా ఉండగా, భద్రాద్రి కొత్తగూడెంలో గోదావరి నదికి మళ్ళీ వరద పోజొత్తింది. ఈ క్రమంలో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం ప్రకృతముగా పెరుగుతున్నది.దీంతో మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేశారు. భద్రాచలం వద్ద ప్రస్తుతం గోదావరి నీటిమట్టం 43.50 అడుగులుగా ఉంది. గోదావరిలో ప్రస్తుతం 9.55 లక్షల క్యూసెక్యుల వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల ప్రజలను అధికారులు అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. గత నెలలో భద్రాచలం వద్ద గోదావరికి రికార్డు స్థాయిలో వరద పోజొత్తిన విషయం తెలిసిందే. 70 అడుగుల మేర ప్రవహించింది గోదావరి. 48 అడుగులకు వరద చేరితే రెండో ప్రమాద హెచ్చుకర జారీ అవుతుంది. 53 అడుగును దాటితే అధికారులు మూడో ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేసి,రెడ్ అలెర్ట్ ప్రకటించనున్నారు.

చేరిటుప్పల్‌లో ముగిసిన మహాసంగ్రామం పోదయరాత్ర

చౌటుప్పల్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ఎంపి బండి సంజయ్ నేతృత్వంలో చేపట్టిన మూడో విడత ప్రజా సగ్రామ యాత్ర



జాతీయ జెండాను పట్టుకుని పాదయాత్ర చేస్తున్న బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బండి సంజయ్ తదితరులు

మంగళశారం ఆర్ రోజు పాదయాత్ర చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీ నుంచి ఉదయం ప్రారంభమైంది. అక్కడి నుంచి సాగిన పాదయాత్ర తాళ్ళనింగారం, లింగ్‌జిగూడెం, అంకిరెడ్డిగూడెం, వంతంగి, హైదరాబాద్, తుంబావి, గుండ్లూరు, రెడ్డిబావి గ్రామాల మీదుగా మంగళవారం రాత్రికి చిట్టాల మండలం గుండ్రావల్లికి చేరుకుంది. ఉదయం ఎస్ఎం.రెడ్డి గార్డెన్స్‌లో నుంచి ప్రారంభమైన బండి సంజయ్ పాదయాత్ర జాతీయ జెండాలను చేతబట్టుకుని ప్రజా సమస్యలను తెలుసుకుంటూ మోడీ సంక్షేమ పథకాలకు విస్తారం కల్పిస్తూ సాగింది. లింగ్‌జిగూడెంలో రచ్చబండ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రజా సమస్యలు, యువత, విద్యార్థుల సమస్యలను తెలుసుకున్నారు.

ఘనంగా ఆదివాసీ దినోత్సవం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. హైదరాబాద్‌తో పాటు, రాష్ట్రంలోని ఆదిరాబాద్, ఖమ్మం, వరంగల్‌తో పాటు, వివిధ జిల్లాల్లో మంగళవారం ఆదివాసీ దినోత్సవ కార్యక్రమాలను పలు పార్టీల నేతలు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గిరిజన సంఘాలు, న్యవ్వుంద సంస్థలు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కోమరం భీం విగ్రహానికి పూల మాలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ప్రదర్శించిన గిరిజన నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

జైహైదరాబాద్ మాసాబ్‌ట్యాంక్‌లోని దామోదరం సంజీవయ్య భవన్‌లో ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని వైభవంగా జరిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సత్యవతి రాధోడ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి చేస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాలను గూర్చి వివరించారు. రాష్ట్రంలోని ఆదిరాబాద్ జిల్లా తాండూరులో పెద్ద ఎత్తున దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఆదివాసీలు, ఆదివాసీల సాంప్రదాయ డప్పు వాయిద్యాలతో ఎంపిడిఓ కార్యాలయం నుండి ర్యాలీగా తరలివచ్చి ఐటీ కేంద్రంలో నృత్యాలు చేస్తూ సంబరాలు జరుపుకోన్నారు.

అనంతరం ఆదివాసీ జజ్ఞెంచాను ఎగురవేశారు. ఇక్కడ జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసీ నేతలు పలువురు పాల్గొన్నారు. ఇదే జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఘనంగా ఉత్సవాలను జరిపారు. అలాగే ములుగు జిల్లా ఎటూరునాగరంలో అధికారులు, గిరిజనులు సమగ్ర గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థ వద్దకు ర్యాలీ బయలుదేరి వచ్చారు. అధికారులు డప్పులు వాయించడం విశేషం. తాడూయ



మండలంలో ఆదివాసీ నేతలు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఉత్సాహంగా ఆదివాసీ దినోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో ఆదివాసీ దినోత్సవం సందర్భంగా కోమరం భీం విగ్రహానికి పూల మాులలు వేసి నివాళులర్పించారు. ప్రజా పోరాటాలతోనే ఆదివాసీల హక్కులను సాధించుకున్నట్లు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వక్తు తెలిపారు.

బిసి గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీల్లో ఈ యేడాది అడ్మిషన్లు జరిగేనా?

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని రెసిడెన్షియల్ విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ప్రకటించారు. అందులో భాగంగా నియోజక వర్గానికి ఒక టీసీ గురుకుల స్కూల్‌ను ప్రారంభించారు. రెండోసారి ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నిక కాగానే ప్రతి నియోజకవర్గానికి రెండో టీసీ గురుకుల స్కూల్‌ను మంజూరు చేశారు. ఈ ఏడాది రాష్ట్రంలో 15 టీసీ గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీలకు అనుమతి ఇచ్చారు. ఇప్పటికే ఒక టీసీ బాలికల గురుకుల కాలేజీ ఉండటంతో కొత్తగా మంజూరు చేసిన 15తో కలిపి వాటి సంఖ్య 16కి చేరింది. అయితే కొత్తగా ఏర్పాలు చేయనున్న డిగ్రీ కాలేజీల్లో అడ్మిషన్లు సంబంధించిన మార్గదర్శకాలను టీసీ సంక్షేమ శాఖ గాని, టీసీ గురుకుల సొసైటీ టీ గానీ ఇప్పటి వరకు జారీ చేయలేదు. దీంతో ఈ ఏడాది కొత్తగా ప్రారంభించనున్న 15 టీసీ గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీల్లో అడ్మిషన్లు జరుగుతాయా? అనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు డిగ్రీ కాలేజీల్లో డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరంలో అడ్మిషన్ల కోసం డిగ్రీ ఆన్‌లైన్ సర్వీసుని తెలంగాణ(డోన్)-2022 ద్వారా చేపట్టనున్నారు. ఇందుకు సంబంధించి మొదటి విడత సీట్ల కేటాయింపును కూడా ఈ నెల 6న చేశారు. మొదటి విడతలో సీట్లు పొందిన విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌లో సెల్ఫ్‌రెపోర్టింగ్ చేసి కాలేజీలో చేరడానికి ఈ నెల 17తో గడువు ముగియనుంది. అలాగే డోన్స్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి ఈ నెల 7 నుంచి రెండో విడతలో అవకాశం

కల్పించారు. 22 వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పించారు. కానీ డోన్స్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి టీసీ గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీలకు అనుమతి ఇవ్వలేదు.

దీంతో కొత్తగా ప్రారంభించినప్పటి టీసీ గురుకులాల్లో అడ్మిషన్లు ఎలా తీసుకుంటారనేది ఇప్పటి వరకు టీసీ సంక్షేమ శాఖ గానీ, సా్ట్రా

ఇప్పటివరకు మార్గదర్శకాలను జారీచేయని బిసి సంక్షేమ శాఖ, బిసి గురుకుల సొసైటీ 17తో డోన్స్ మొదటి విడత సీట్ల భర్తి పూర్తి

టీసీ గురుకుల సొసైటీ గానీ స్పష్టం చేయలేదు. టీసీ సంక్షేమ శాఖ ఏర్పాలు చేయబోయే డిగ్రీ కాలేజీల్లోని కోర్సులను సైతం వైవిధ్యంగా తీర్చిదిద్దాలని టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకోసం తెలంగాణ ఉన్నత విద్యా మండలి సహకారం అందించాలని సూచించారు. సాధారణంగా డిగ్రీ కాలేజీల్లో అందించే 6 కోర్సుల్లో మూడు కొత్త కోర్సులను ప్రవేశ పెట్టాలని .. ఇండిస్ట్రీ అవసరాల మేరకు వాటితో అనుసంధానం అయ్యే కోర్సులను రూపొందించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకు సంబంధించి మెషిన్ రెర్నింగ్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటు లిజెన్సింగ్, డాటాసైన్స్, క్లౌడ్ టెక్నాలజీ, సాఫ్, న్యూట్రీషన్

గెస్టులెక్చరర్ల జాబితాను రెండు రోజుల్లో ప్రభుత్వానికి పంపకుంటే ఇంటర్ కమిషనరేట్ ముట్టడిస్తాం

● తెలంగాణ గెస్టు లెక్చరర్ల అసోసియేషన్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వజూనియర్ కాలేజీల్లో పనిచేస్తున్న గెస్టు లెక్చర్లకు వివరాలను రెండు రోజుల్లో విద్యా శాఖ కార్యదర్శికి పంపించాలని లేకపోతే ఇంటర్ కమిషనరేట్‌ను ముట్టడిస్తామని తెలంగాణ గవర్నమెంట్ జూనియర్ కాలేజెస్ గెస్టు లెక్చర్లర్ల అసోసియేషన్-2152 డిమాండ్ చేసింది. ఇంటర్ కమిషనరేట్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం మూలంగా ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీల్లో గత 8 నుంచి 9 సంవత్సరాలుగా పనిచేస్తున్న గెస్టు లెక్చర్లర్ల రెస్యూవర్ విషయంలో శాసనోు మారుతుందని ఆసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దామర ప్రభాకర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దాద్ల భాస్కర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఏడాది జూన్ 15 నుంచి జూనియర్ కాలేజీలు ప్రారంభమై కాలేజీల్లో పనిచేస్తున్న అన్ని విభాగాల లెక్చర్లర్లు అధికారికంగా కొనసాగుతున్నప్పటికీ గెస్టు లెక్చర్లర్ల విషయంలో ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి తీసుకోలేదన్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరంలో గెస్టు లెక్చర్లర్లను

తీసుకునే విషయంలో అనుమతి కోరుతూ మే 30, 2022న ఇంటర్ కమిషనర్ విద్యా శాఖ కార్యదర్శికి పంపాం.. వారు ఆమోదించి ఫైనాన్స్ శాఖకు వారు కూడా అనుమతి ఇవ్వారని గుర్తు చేశారు. కానీ ఇప్పటి వరకు వివరాలను ప్రభుత్వానికి పంపలేదని అన్నారు.

గత ఏడాది గెస్టు లెక్చర్లర్లను యధావిధిగా కొనసాగించిన ప్రకారమ ఈ విద్యా సంవత్సరం కూడా ప్రభుత్వం విద్యాశాఖ మంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి, ఉన్నతాధికారులు సానుకూలంగా ఉండగా.. కేవలం గెస్టు లెక్చర్లర్ల సేవలను పంపకుండా దాదాపు 2000 మంది గెస్టు లెక్చర్లర్లను 2 నెలలుగా ఇబ్బందిలకు గురిచేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. జూన్ 15 నఉంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని జూనియర్ కాలేజీలకు గెస్టు లెక్చర్లర్ల వెటతు ఆధిష్టన సేవలను చేయమనే డిమాండ్ కూడా, సెకండియర్ విద్యార్థులకు తగగతులను సైతం నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. వెంటనే 2 రోజుల్లో గెస్టు లెక్చర్లర్ల వివరాలను ప్రభుత్వానికి పంపించాలని లేకపోతే ఇంటర్ కమిషనరేట్ ముట్టడి చేపడతామని వారు స్పష్టం చేశారు.

సంక్షేమ పథకాలను తాయిలాలు అనడం పేదలను అవమానించడమే

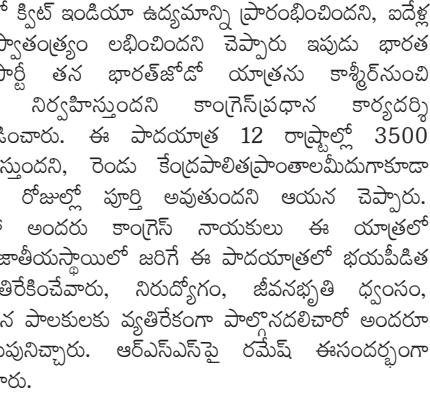
కేంద్రం, బిజెపి తీరుపై కల్వకుంట్ల కవిత ఆగ్రహం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,ఆగస్టు 9: దేశ జనభాలో ఎక్కువ మంది పేదలేనని,కేంద్రంగానీ, రాష్ట్రాలుగానీ ఏ ప్రభుత్వమైనా సరే వారి సంక్షేమ కోసం పథకాలను అమలు చేస్తాయని టిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే,సీఎం కేసీఆల్ కుమార్తె కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. పేదల కోసం అమలు చేసే సంక్షేమ పథకాలను ఉచితాలు,తాయిలాలు అంటూ కేంద్రం,బిజెపి ప్రచారం చేయడం సరికాదని, పేదలను అవమానించడమేనని మండిపడ్డారు. పేదలకు ప్రయోజనం కలిగించే సంక్షేమ పథకాలను తాయిలాలు అంటున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం... బ్యాంకులను దోచుకున్న కార్పొరేట్ల రుణాలను మాఫీ చేయడం ఏమిటని, దానిని ఏమనాలని కవిత ప్రశ్నించారు. పేదల ఆరోగ్యం,వారి పిల్లలకు విద్య కోసం,వ్యవసాయం కోసం అమలు చేస్తున్న పథకాలు తాయిలాలు కాని స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడుతూ పేదలకు అవమానించడం మానుకోవాలని బిజెపి నేతలకు సూచించారు. పేదలకు ఉచిత విద్య, ఆరోగ్యం అందించే పథకాలకు వ్యతిరేకంగా ఒక వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని కవిత ఆరోపించారు.

సెప్టెంబర్ 7 నుంచి భారత్ జోడో యాత్ర

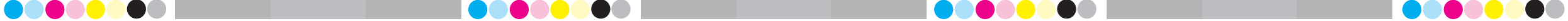
12 రాష్ట్రాల్లో 150 కిమీ యాత్ర న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 9:క్రీట్ ఇండియా ఉద్యమం జరిగిన 80 సంవత్సరాలు పూర్తి అవుతున్న సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కన్యాశుమారినుంచి కాశ్మీర్ వరకూ భారత్‌జోడో యాత్రను ప్రారంభిస్తోంది. అక్టోబరు రెండునుంచి కాకుండా వచ్చే

సెప్టెంబరు ఏడోతేది నుంచే ఈ యాత్రను ప్రారం భించాలని నిర్ణయం బింది. 80 ఏళ్ళక్రితం ఈరోజు భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాత్మా



గాంధీ నాయకత్వంలో క్రిట్ ఇండియా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించిందని, ఐదేళ్ల తర్వాత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం లభించిందని చెప్పారు ఇప్పుడు భారత జాతీయ కాంగ్రెస్‌పార్టీ తన భారత్‌జోడో యాత్రను కాశ్మీర్‌నుంచి కన్యాశుమారివరకూ నిర్వహిస్తుందని కాంగ్రెస్‌ప్రధాన కార్యదర్శి జైరామ్‌రెవ్‌మే వెల్లడించారు. ఈ పాదయాత్ర 12 రాష్ట్రాల్లో 3500 కిలోమీటర్లు కవర్‌చేస్తుందని, రెండు కేంద్రపాలితప్రాంతాలమీదుగాకూడా వెళుతుందని, 150 రోజుల్లో పూర్తి అవుతుందని ఆయన చెప్పారు. రాహుల్‌గాంధీతోసహా అందరు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఈ యాత్రలో పాల్గొంటారన్నారు. జాతీయస్థాయిలో జరిగే ఈ పాదయాత్రలో భయపీడిత రాజకీయాలను వ్యతిరేకించేవారు, నిరుద్యోగు, జీవనభృతి ధ్వంసం, అసమానతలు పెంచిన పాలకులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడనదలినాో అందరూ పాల్గొనవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. ఆర్ఎస్ఎస్‌పై రమేష్ ఈసందర్భంగా విమర్శల దాడికి దిగారు.

మహాత్మాగాంధీ ప్రారంభించిన క్రిట్ ఇండియా ఉద్యమంలో ఆర్ఎస్ఎస్‌వేదారులను స్పష్టంచేయాలని కోరారు. క్రిట్ ఇండియా ఉద్యమంలో బిజెపి తమనేతగా చెప్పుతున్న శ్యామప్రసాద్‌మఖర్జీ పాల్గొనలేదని, గాంధీ, నెహ్రూ,పటేల్ ఆజాద్, ప్రసాద్, చంటి అనేకమంది ఈ ఉద్యమంలో జైలుకువెళ్లారన్నారు. కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ ఈ ఉద్యమంలోనే అరుతూ అనిపాలి జాతీయ పతాకాన్ని చేతబూనితే లక్షలాది మంది వెంటనడిచారని, వారందరిని ట్రిబిల్‌స్‌సైనికులు దారుణంగా కొట్టి జైళ్లపాలుచేసారన్నారు. ఆమెహుంచిన తెగువ ధైర్యసాహసాలే నేడు మహాత్మా నిర్వహించిన క్రిట్ ఇండియా ఉద్యమాన్ని స్ఫూరించుకుంటున్నామని అన్నారు. భారత స్వాతంత్ర్యోద్యోగోసం త్యాగాలుచేసిన అమరుల సేవలను విస్మరించకూడదన్న లక్ష్యంతోనే ఈ యాత్రను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

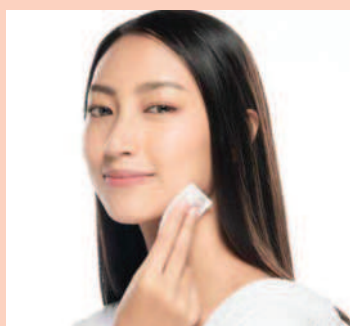


మచ్చల్ని సహజంగా..

సౌందర్య పోషణలో భాగంగా చాలామంది హెయిర్ డైలు చేసుకోవడం కామన్. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో అవి చర్మానికి అంటుకొని అక్కడ మచ్చలాగా ఏర్పడుతుంది. ఇక ఎంత రుద్దినా ఓ పట్టాన పడదవు. అయితే ఇలాంటి మచ్చల్ని తొలగించుకోవడానికి ఇంట్లోనే కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్కాలున్నాయని టాన్యారు సౌందర్య నిపుణులు. మరి అవేంటో తెలుసుకుందాం..

► వెనిగర్లో ముంచి కాటన్ బాల్తో మచ్చ పడిన చోట రుద్దడం వల్ల అక్కడి మృత చర్మం తొలగిపోయి, మచ్చ పడిన ప్రదేశం తిరిగి కాంతివంతమవుతుంది.

► నిమ్మకాయను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక ముక్కను తీసుకొని దాంతో మచ్చ పడిన చోట నెమ్మదిగా రుద్దాలి. కాసేపు అలాగే



ఉంచిన తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి.

► దుస్తులపై పడిన మరకల్ని తొలగించడానికి మనం డిటర్జెంట్ ఉపయోగిస్తుంటాం. అయితే దీంతో చర్మంపై పడిన డై మచ్చల్ని కూడా పోగొట్టవచ్చు. ఇందుకోసం కాస్త డిటర్జెంట్ని మచ్చ పడిన చోట రాసి చేతివేళ్లతో నెమ్మదిగా రుద్దాలి. ఆపై గోరువెచ్చటి నీటిలో ముంచిన కాటన్ క్లాత్తో ఆ ప్రదేశాన్ని సబ్బుబోయే దాకా శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుంది.

► బేబీ ఆయిల్తో పాటు కొన్ని ఎస్ఎస్ఎస్ యల్ నూనెలు కూడా డై మచ్చను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. నీటిలో ఎద్దెనా కాస్త నూనెను తీసుకొని దాన్ని మచ్చపై ఆపై చేసి చేతి ముని వేళ్లతో రుద్దాలి. కొంతసేపటి తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేస్తే పక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఒకవేళ ఈ చట్కాను రాత్రి పడుకునే ముందు పాలించి నట్లుయితే ఆ ప్రదేశాన్ని ఒక కాటన్ వస్త్రంతో మట్టేస్తే సరిపోతుంది. □



మహిళల 48 కిలోల బాక్సింగ్ అనగానే గుర్తొచ్చేది మేరీకోమ్. ఈసారి ఆమె స్టానంలో అడుగుపెట్టి నీతూ ఘంఘాన్. ఎలాగైనా స్వర్ణం సంపాదించాలనుకుంది. సాధించి ఆ పతకాన్ని తండ్రికి అంకితం చేసింది. నీతూ తండ్రి హరియాణా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగి. కూతుర్ని ప్రపంచ ఛాంపియన్ గా చూడాలనేది ఆయన కోరిక. ఆమెను తీర్చిదిద్దే క్రమంలో తమ వెస్ట్రంట్ ఉండాలని ఏకంగా మూడేళ్లుగా జీతంలేని సెలవులో ఉన్నారాయన. నీతూకి ఈ విజయం ఏమంత సామాన్యంగా దక్కలేదు. నాలుగు నెలల కిందట జరిగిన ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ లో పతకం అందించి తండ్రి కలను నిజం చేయాలనుకుంది. కానీ క్వార్టర్ ఫైనల్ చేరేసరికి జ్వరం వచ్చింది. అయినా బరిలోకి దిగి గట్టిపోటీనిచ్చింది. నిజానికి నీతూ 52 కిలోల విభాగంలో పోటీపడింది. ఈ మధ్యనే 48 కిలోల విభాగంలోకి మారింది సెమీఫైనల్ అడుగుపెట్టినప్పటికీ నాకు పతకం ఖాయమని తెలుసు. అయితే, నాన్న కస్తానికీ ప్రతిఫలంగా కాన్స్యం, రజతం సరిపోవు. స్వర్ణమే అందుకోవాలనున్నా. ఈ పోటీ కోసం నోరుకట్టుకుని బరువు తగ్గా. ఆ త్యాగం, కష్టం ఫలింపాయి' అని చెప్పే 21 ఏళ్ల నీతూ.. మేరీ కోమ్ పోటీల మీడియాలు ఊస్తూ పాఠాలు నేర్చుకుంటోంది.



స్వర్ణం తెచ్చేడు.. క్షమించమ్మా! ఢిల్లీ పోలీసు విభాగంలో ఎంప్లొగా పనిచేస్తోన్న అమృతకు ఫోన్ వచ్చింది. అవతల ఏడుగ్లోస్తే గొంతు క్షమించమ్మా స్వర్ణం తెచ్చేపోతున్నా' తేలికపోతున్నా' అంది. ఆ ఫోన్ చేసింది తన కుమార్తె జూడో క్రీడాకారిణి తూలిక మాన్. 'నువ్వు ఏ పతకం సాధించినా అది స్వర్ణమే' అని బయటిచ్చింది తల్లి. వీరి కథ తెలిస్తే ఎవరైనా ఆ మాటల్లో వాస్తవాన్ని గ్రహిస్తారు. భర్త వేదిపులు భరించలేక మూడేళ్ల తూలికను తీసుకుని హరియాణా నుంచి

ఢిల్లీ వచ్చేసింది అమృత. ఆపైన పోలీసు ఉద్యోగం సంపాదించింది. తన తండ్రి గురించి తూలిక ఎప్పుడూ అడిగినా అతను పనిహరియాణాని తప్పించి మరో మాట చెప్పేది కాదు. నిజంగానే అతను 2005లోనే పని హరియాణా. కానీ అంతకు ముందే తూలికని స్కూల్లో చేర్చినప్పుడు రికార్డుల్లో తన తండ్రి పేరు కాకుండా ఏదో తోచిన పేరు రాయమని

చెప్పింది. ఎందుకంటే వారి జీవితాల్లోంచి అతణ్ణి పూర్తిగా తేసేయాలని, స్వీయ రక్షణకు ఉపయోగపడుతుందని నాలుగేళ్లుపట్టుకుంటే తూలికకు జూడో నేర్పింది. దాన్నే కేరేంగ్ మలుచుకుందామే. 23 ఏళ్ల తూలిక బర్నింగ్ హోమ్ లో 78 కిలోల విభాగంలో పోటీ పడింది. కానీ అదివరకు ఆమె 100 కిలోలకుపైనే విభాగాల్లో పోటీ పడింది. ఒలింపిక్ కమిటీ వాటిని తీసేయడంతో అటలో కొనసాగడానికి ఏడాదిలోనే ఏకంగా



గవోత్ కామన్వెల్త్ వెళ్ళోదనీ, పతకం తెస్తుందనీ చాలామందికి తెలిసే తెలిదు. కానీ తాను మాత్రం స్వర్ణం గెలిచి పోడియం దగ్గర జాతీయగీతం ఆలపించాలనుకుంది. తీరా కాన్స్యం దగ్గర ఆగిపోయేసరికి కన్నీరుమున్నీరై.. ' నా దేశ ప్రజలందరినీ క్షమించమని ఆడుగుతున్నా' అంటూ ఆమె మాట్లాడిన

కామన్వెల్త్ గేమ్స్ లో మన అమ్మాయిలు..



హార్టీందర్ కొర్డి. ఆ పని చేస్తూనే కబడ్డీ ప్రాక్టీసు చేసేదామే. ఓసారి పంజాబ్ యూనివర్సిటీలో నిర్వహించిన కబడ్డీ శిక్షణ శిబిరానికి హాజరంది. గడ్డీ కోసే యంత్రాన్ని బలంగా చేతో కొడుతుందాని. దానివల్ల ఈమె భుజాలు దృఢంగా తయారయ్యాయి. శిబిరంలో ఓ కోచ్ హార్టీందర్ని పరిశీలించి మెయింటిన్స్ లో వైపు మళ్లించాడు. అదే ఆమె జీవితాన్ని మార్చేసింది. కామన్వెల్త్ లో కాన్స్యం అందుకునేలా చేసింది. పట్టుదల, ప్రోత్సాహం ఉండాలే కానీ ఆటలకు పేదరికం అటంకం కాదని నిరూపించిన హార్టీందర్ కు పంజాబ్ ప్రభుత్వం రూ.40 లక్షల నగదు బహుమతిని ప్రకటించింది. చెక్లర్ పూజా

30 కిలోల బరువు తగ్గింది.

రైతుబిడ్డ కాన్స్యం తెచ్చింది... పంజాబ్ కు చెందిన ఆ రైతుకి చిన్న ఇల్లు తప్ప సెంటు భూమి కూడా లేదు. పశుపోషణ వారి జీవనాధారం. ఓ యంత్రం సాయంతో గడ్డిని ముక్కలు కోసి పశువులకు వేసే జాడ్యత అతని కూతురు

వీడియో సోషల్ మీడియాలో కనిపించింది. దాని ప్రధాని మోదీ స్పందిస్తూ.. 'పూజా నీ పతకంతో సంబరాలు చేసుకోవాలి. ఏడవల్సిన పని ఆస్సలే లేదు. నీ ప్రయాణమే మాకు ప్రేరణ, నీ ప్రతి విజయమూ మాకు సంతోషమే. నీకు అద్భుతమైన భవిష్యత్తు ఉంది అంటూ ట్వీట్ లో చెప్పారు. ఇక ' ఈ వయసులో ఆటలా' అనుకునేవాళ్లు మన లాన్ బోల్డ్ జట్టు గురించి తెలుసుకోవాలిందే. లఫ్టీ, రూపారాణి, నయన్ సినీ, పింకి.. నలుగురూ దాదాపు 40కి అలూఆటగా ఉన్నవారు. అప్పటికే వేరే క్రీడల్లో రాష్ట్రానికి, దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించారు. అయినా ఆటమీద ప్రేమను చంపుకోలేక కొత్తగా లాన్ బోల్డ్ వైపు అడుగులు వేసి అందులో స్వర్ణం అందించారు. వీరే కాదు, మహిళల క్రీకెట్ జట్టు మొదటి క్రీడల్లోనే రజతం అందుకుంది. 2006 తర్వాత హాకీలో పతకాన్ని తెచ్చారు మహిళలు, పతకాలు అందుకున్నవాళ్లలో దాదాపు సగం మంది మహిళలే. అంచనాలు పెట్టుకున్నవాళ్లు వాటిని అందుకుంటే.. ఎలాంటి అంచనాల్లేకుండా సంవలసం రేపిన వాళ్లందరో. వీరికి వీరే సాటి!



పరగడుపున నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చిన్న పేగులకు సంగ్రహించే శక్తి పెరుగుతుంది. పేగుల్లోని పిహెచ్డి రెవెల్స్ తగ్గుముఖం పడతాయి.

పరగడుపున నెయ్యి..

జీర్ణవ్యవస్థ బలోపేతం అవుతుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రం చేస్తుంది. చర్మం నిగారింపు సంతరించుకుంటుంది. ముఖంపై ముడతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఔషధం. ఎముకలు, కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. శరీరానికి కావలసిన శక్తి లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యూటీరిక్ యాసిడ్,



విటమిన్ ఎ,డి,ఇ,కె.. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి. క్లిష్టలో రాపిడి తగ్గుతుంది. శరీరకణాలలో ప్రీ రాపిడితో పేరుకు పోవడం తగ్గుతుంది. రక్తనాళాలు గట్టిపడటాన్ని నిరోధిస్తుంది. □

సెనగపిండిలో నిమ్మరసం కలిపి.. ఆ మిశ్రమంతో వెండి వస్తువులను రుద్దితే కొత్తవారిలా మెరిసిపోతాయి. □



రొగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి. క్లిష్టలో రాపిడి తగ్గుతుంది. శరీరకణాలలో ప్రీ రాపిడితో పేరుకు పోవడం తగ్గుతుంది. రక్తనాళాలు గట్టిపడటాన్ని నిరోధిస్తుంది. □

చెలి చిట్కా

పదా కాలంలో తడిదనం, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల వంటింట్లో ఉండే కొన్ని రకాల పదార్థాలు, స్పాక్స్, వంటివి బూజు పడుతుంటాయి. ఇలా జరగకూడ దంటే వాటిని నిల్వ చేసే విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఆవేంటో తెలుసుకుందాం .

◆ బయటి నుంచి కొని తెచ్చుకున్న స్పాక్స్ చాలా వరకు ప్యాకెట్ లో నిల్వ చేస్తారు. అయితే వీటిని ఒక్కసారి తెరిచాక వాటిని అలాగే వదిలేస్తే.. అవి మెత్తగా అయిపోతాయి. కొన్ని కొన్ని స్పాక్స్ ఐటమ్స్ బూజు పడతాయి కూడా! కాబట్టి స్పాక్స్ ఇంట్లో చేసినా, బయటి నుంచి

తేమకు పదార్థాలు బూజు పట్టకుండా..

తెచ్చుకున్నా గాలి చొరబడిన గాజు జార్లలో నిల్వ చేయడం మంచిది. ◆ వంటింట్లో నీటి మినియోగం ఎక్కువగా ఉండడం, తడిదనం వల్ల ఆ వాతావరణం ఎప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. తద్వారా క్రిములు, ఫంగస్.. వంటివి వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నిల్వ చేసే పదార్థాలు, నిత్యావసర సరకుల్ని తేమ లేని చోట భద్రపరచాలి. అలాగే తేమ చేరకుండా మధ్యమధ్యలో, కేవలార్డ్ మూలల్లో సిలికాజెల్ ప్యాకెట్లను ఉంచాలి. ◆ తేమకు ఉప్పు, చక్కెర.. వంటివి గడ్డ కడతాయి. కాబట్టి ఈ రెండూ కలగలిపిన స్పాక్స్ ని ఒకే జార్ లో నిల్వ చేయకుండా బిడి విడిగా భద్రపరచ దం వల్ల రుచి కోల్పోకుండా, మెత్తబడకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ◆ పప్పులు, ధాన్యాలు, మసాలాలు, వంటి పుడ ఐటమ్స్ ని ఇంటికి తెచ్చాక బాగా అరబెట్టి లేదంటే ఎండలో పెట్టి నిల్వ చేయడం కొంతమందికి అలవాటు ! అయితే ఈ సీజన్ లో వాతావరణంలోని తేమ ఆ



పహతీలు, వేపుళ్లను అల్తామినియం ఫాయిల్స్ లో ప్యాక్ చేసి నిల్వ చేయడం వల్ల వాటి రుచి కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. 6. గోధుమ పిండి, శెనగపిండి.. వంటివి తేమ తగిలితే పాడవుతాయి. కాబట్టి వాటిని గాలి చొరబడిన గాజు సీసాలో భద్రపరచి.. అందులో కొన్ని బియ్యంని ఆకుల్ని వేయాలి. తద్వారా ఈ ఆకులు ఏమాత్రం తేమ ఉన్నా వీల్చేసుకుంటాయి. ◆ బియ్యం, గోధుమలు, ఇతర ధాన్యాల్ని కూడా గాలి చొరబడిన డబ్బాల్లో నిల్వ చేయాలి ఉంటుంది. అలాగే వాటిలో కొన్ని వేపాకులు వేయడం వల్ల తేమ చేరకుండా ఉండడంతో పాటు పురుగులు పట్టకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ◆ డ్రైఫ్రూట్స్, నట్స్ ని గాలి చొరబడిన, పొడిగా ఉండే గాజు జార్లలో నిల్వ చేయాలి. □

గర్భవతులకు నోటి పరిశుభ్రత ముఖ్యం..

గర్భిణి తన నోటి ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా కాపాడుకోవడం ఎంతో అవసరం. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. గర్భవతుల్లో సాధారణంగా 'ప్రెగ్నెన్సీ జింజివైటిస్' అనే చిగుర్ల వ్యాధి వస్తుంటుంది. ఇది గర్భధారణ జరిగిన రెండో నెలలో కనిపిస్తుంటుంది. ఒకవేళ ఆ మహిళకు ముందే చిగుర్ల సమస్య ఉంటే అది గర్భధారణ తర్వాత మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో నోటి శుభ్రతకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వకపోతే చిగుర్లలో



వాపురావడం లేదా, నోటిలో కణుతులు, నాన్ శుభ్రత వరంగా దీనికి కారణాలు ఉన్నాయి. నోటిలో ఉండే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా రక్త ప్రవాహంతో పాటు కలిసిపోయి గర్భనాటికి చేరి, ప్రోస్టాగ్లాండిన్ వంటి గర్భధారణ వ్యవధికి ముందే ప్రసవానికి (ప్రీ-మెక్యూర్ లేబర్ కు) దారితీసి అవకాశం ఉంది. అందుకే గర్భవతులు నోటి ఆరోగ్యాన్ని, పరిశుభ్రతను (బిరత్ హైజీన్) ఎంత బాగా పాటేస్తే.. కాబోయే తల్లికే కాదు.. పుట్టబోయే బిడ్డకూ మేలు చేస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధన ఫలితాలూ వెల్లడిస్తున్నాయి. □

భగవంతుని కరుణ

రెండు వర్షక్షలు పెడతాడు. ఒకటి వారి వధించిన దుందుభి కళిబాన్ని కొంతదూరం అవతల పడేలా తన్నుపడడం, రాముడు ఇది చేసినా పూర్తిగా సుగ్రీవుడు వారి రోజు కదిల్చే 7 నాల వృక్షాలలో కనీసం ఒకదానినైన కొట్ట మనసే వచ్చేగాదు. ఇది కూడా అతడు భగవంతుడిని పూర్తిగా సమృద్ధిపడటానికి నిదర్శనం. ఇక రెండవ సారి సుగ్రీవుడి మెడలో దండ ఉంది. కనుక వారిని తేలికగా వధించవచ్చు. అయితే సుగ్రీవుడు తన సహాయం అర్పించే వరకు రాముడు వేచి చూడటం వెనుక ఆర్థం. భక్తుడు భగవంతుని సర్వస్వ శరణాగతి చేయాలి అని. రెండవసారి తనకు దెబ్బలు తగులుతున్నా రెక్కచేయక భగవంతుడు (రాముడు) వచ్చి తనని రక్షిస్తాడనే నమ్మకం సుగ్రీవుడికి ఉండటం వలన అతను యుద్ధభూమిలోనే రాముని ప్రార్థనల ద్వారా ఉండిపోయాడు. ఎప్పుడయితే తన భక్తుడు తననే నమ్ముకుని ఉన్నాడని భగవంతుడికి కుదురుతుందో అప్పుడే ఆయన తన భక్తులను కాపాడటానికి వస్తాడు. అదే ఇక్కడా జరిగి వారి వధ జరిగింది. అనేక మంది భక్తుల చరిత్రలు పరిశీలించినప్పుడు కూడా వారు సర్వస్వ శరణాగతి చేసినప్పుడు భగవంతుడు వారిని కరుణించడం మనకు అర్థమవుతున్నది. గణేంద్రమోక్షంలో ఏనుగుని రక్షించినప్పుడు రాముడని తానిషా చెర నుండి విడిమించేట పుడు భగవంతుడు వారిని సరణించడం అనే దాని కి కారణం ఈ సర్వస్వ శరణాగతే. □

ఆధ్యాత్మికం

వధించవచ్చు. అయితే సుగ్రీవుడు తన సహాయం అర్పించే వరకు రాముడు వేచి చూడటం వెనుక ఆర్థం. భక్తుడు భగవంతుని సర్వస్వ శరణాగతి చేయాలి అని. రెండవసారి తనకు దెబ్బలు తగులుతున్నా రెక్కచేయక భగవంతుడు (రాముడు) వచ్చి తనని రక్షిస్తాడనే నమ్మకం సుగ్రీవుడికి ఉండటం వలన అతను యుద్ధభూమిలోనే రాముని ప్రార్థనల ద్వారా ఉండిపోయాడు. ఎప్పుడయితే తన భక్తుడు తననే నమ్ముకుని ఉన్నాడని భగవంతుడికి కుదురుతుందో అప్పుడే ఆయన తన భక్తులను కాపాడటానికి వస్తాడు. అదే ఇక్కడా జరిగి వారి వధ జరిగింది. అనేక మంది భక్తుల చరిత్రలు పరిశీలించినప్పుడు కూడా వారు సర్వస్వ శరణాగతి చేసినప్పుడు భగవంతుడు వారిని కరుణించడం మనకు అర్థమవుతున్నది. గణేంద్రమోక్షంలో ఏనుగుని రక్షించినప్పుడు రాముడని తానిషా చెర నుండి విడిమించేట పుడు భగవంతుడు వారిని సరణించడం అనే దాని కి కారణం ఈ సర్వస్వ శరణాగతే. □

ఇష్టమున్నా లేకపోయినా ఉద్యోగ రీత్యా కొంతమంది నైట్ షిఫ్ట్ లో పనిచేయక తప్పదు. నిజానికి వీళ్ల దినచర్య సాధారణ పిచ్చులన్న వాళ్ల కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. అయితే రాత్రి షిఫ్టులో కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలు తప్పుపంటున్నాయి నిపుణులు. ఇంతకీ ఆవేంటి? వాటి ప్రభావం మనపై పడకుండా ఉండాలంటే జీవశైలిలో చేసుకోవాల్సిన మార్పులేంటో తెలుసుకుందాం..

దీర్ఘకాలిక సమస్యలు. నైట్ షిఫ్ట్ లో పనిచేసేవారు వివిధ రకాల అనారోగ్యాల దారిన పడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో జీవశైలిలో పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో ఊహించని మార్పు లు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ క్రమంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల మధుమేహం, ఊబాకాయం.. లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఎదుర్కోవల్సి వచ్చి వస్తుంది. ఇలా రాతివేళ్లలో పనిచేయడం వల్ల ఇంకొన్న శారీరక, మానసిక సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సివుస్తాయి. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యవరంగా ఏ మాత్రం తేడా కనిపించినా ఆశ్చర్య చేయకుండా వెంటనే సలబంబడే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది. **ఇవి పాటించండి...** వృత్తిరీత్యా నైట్ షిఫ్ట్ లో పనిచేసేవాళ్లు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో, జీవనశైలి పరంగా చలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. • ఆఫీస్ ముగిసిన తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేసి హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. • మీ ఆఫీస్ ముగిసిన

నైట్ షిఫ్ట్ లో పని చేస్తున్నారా?

తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేసి హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. • మీ ఆఫీస్ వేళ్ళల్ని బట్టి మీ భోజన సమయాలను సరైన విధంగా ప్రణాళిక చేసుకోండి. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఆ వేళ్లలోనే భోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో మీ శరీరం నెమ్మదిగా ఈ పద్ధతికి అలవాటు పడుతుంది. • మీరు తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇందుకోసం కూరగాయలు, పండ్లు, గుడ్లు మొదలైనవి తీసుకుంటే మంచిది. 6. భోజనం చేయకుండా ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవడం మంచిది కాదు. ఆకలిగా అనిపించకపోతే కనీసం ఒక గ్లాసు పాలు తాగి పడుకోవడం మేలు. దీనివల్ల మీకు సులభంగా నిద్ర పడుతుంది. • రాత్రిపాటు పని చేసే వాళ్లలో కొంతమంది పగలు సరిగా నిద్రపట్టక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. దీంతో సులభంగా నిద్ర పట్టేందుకు నిద్ర మార్తలు లాంటివి వాడుతుంటారు. వీటివల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్ర అనారోగ్యాలు ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. కాబట్టి నిద్ర మార్తలకు అలవాటు పడకుండా సహజంగానే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. నిద్రను ప్రేరేపించేందుకు నట్స్, పండ్లు, పాలు. వంటి తీసుకోవాలి. • పనివేళ్లలో కాఫీ, టీ, కూల్ డ్రింక్స్ లాంటివి తాగడం తగ్గించండి. వాటికి బదులు కాఫీ బ్రెక్స్ లో తాజా పండ్ల రసాలు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. 9. క్రమం తప్పకుండా యోగా, వ్యాయామం, ధ్యానం మొదలైనవి చేయడం ద్వారా ఆటు శారీరకంగా, ఇటు మానసికంగా శక్తిని పొందుతారు. □

