



ಯುವತ್ಕು ಕಾಗದಾ ಅಂಡಿಂಚೆ ತರುಣಂ

- అధ్యక్ష బలినుంచి తప్పకోవడంపై బైదెన్ వివరణ
 • దేశం కోసమే తన నిర్మాణమని వివరణ

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు-2024 రేసు నుంచి తప్పకుంటున్నట్టు ప్రకటించిన అనంతరం ప్రైసిడెంట్ జో బిడెన్ తొలిసారి బుధవారం స్పుందించారు. అమెరికా మార్గదర్శకత్వాన్ని యువతరానికి అందిస్తున్నా నంటూ ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. యువ గళలకు కాగడాను అందించాల్సిన తరుణం అనన్న మైందని ఆయన అన్నారు. ఈ మేరకు అమెరికాను ఉద్దేశించి 'పవర్ ఆఫ్సీస్' నుంచి ఆయన చారిత్రాత్మకమైన ప్రసంగం చేశారు. దెమ్యూక్రాటిక్ పార్టీని, దేశాన్ని ఏకం చేసేందుకే తాను 2024 ఎన్నికల నుంచి వైదొలగుతున్నట్టు ఈ సందర్భంగా పునర్వ్యాప్తించారు. ప్రజాసామ్రాం సంరక్షణ అన్నింటి కంటే ముఖ్యమైనదని, నవతరానికి కాగడాను అందించడమే ఉత్తమ మార్గం అని తాను నిర్ణయించుకున్నానని, అమెరికాను ఒక్కం చేయడానికి అదే ఉత్తమ మార్గముని ఆయన అన్నారు. కష్టపడే సామృద్ధం ఉన్న వైన్ ప్రైసిడెంట్ కమలా హరీన్ దెమ్యూక్రాటిక్ పార్టీ ప్రైసిడెన్సియల్ నామినీగా ఎంపికయ్యారని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తుచేశారు. డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో బోల్ డిబేట్లలో జో బైడెన్ వెనుకబడడం, ఆ తర్వాత ట్రంప్‌పై హత్యాయత్వం నేపథ్యంలో ఎన్నికల రేసు నుంచి తప్పకో వాలంటూ దెమ్యూక్రాటిక్ క్రేణలు బైడెన్‌పై తీప్పుమై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చాయి. దాదాపు రెండు వారాల తర్వాత ఆయన రేసు నుంచి వైదొలిగారు. దీంతో భారతీయ మూలాలు ఉన్న కమలా హరీన్ రేసులోకి వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అమెరికా రాజకీయాల్లో ప్రతీకారాలకు ముగింపు పలకాలని, దేశం కంటే ఏ నియంత్రుత్వం, నిరంకుశం ఎక్కువ కాదు అంటూ బెడ్ పవర్ పుల్ ప్రసంగం ఇచ్చారు. యువ గళలకు, సరికొత్త నేతులకు సమయం సమయం ఆసన్నమైందని, ఆ సమయం ఇదేనని అన్నారు. కాగా బిచితంలో అత్యంత కీలక ప్రసంగం చేస్తున్న సమయంలో ఆయన కుటుంబ సభ్యులు పవర్ కార్యాలయంలో ఆయన ముందు కూర్చొని విన్నారు. ఆయనకు సపోర్ట్‌గా అక్కడే ఉన్నారు. భార్యలే జీల్ బైడెన్, కూతురు యాష్టి, కొడుకు హంబర్ ఉన్నారు. ప్రసంగం ముగిసిన తర్వాత ఆయన పద్ధతు వెళ్లి ఆప్యాయంగా చేతులు పట్టుకున్నారు. బిడెన్ మనవాళ్లు కూడా పవర్ ఆఫ్సీస్ కు వచ్చారు. అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ ప్రసంగంపై రిపబ్లికన్ పార్టీ అధ్యక్ష నామినీ డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పందించారు. వండి వార్షిక జో బిడెన్ పవర్ ఆఫ్సీస్ ప్రసంగం అర్థమైంది. చాలా చెడ్డగా ఉండని ట్రంప్ అన్నారు. ఈ మేరకు సోపల్ మిండియా వేదికగా స్పందించారు. కాగా అధ్యక్షుడు ఎన్నికలకు ఫిట్ కాని వ్యక్తి అధ్యక్షుడిగా మాత్రం ఎలా కొనసాగుతారని, వైగొలగాలంటూ రిపబ్లికన్ పార్టీ నేతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అధ్యక్షుడిగా పనిచేయడానికి ఆయన తిగినవాడు కాదని అంటున్నారు. విమర్శలకు జో బైడెన్ సమాధానం ఇచ్చారు. తాను కుండియాడిని కాదని, పదవిలో ఉన్నంత కాలం ఆర్థిక వ్యవస్థ, కీలకమైన వేదశాంగ విధాన సమస్యలపై పని చేస్తున్నే ఉంటనని స్పష్టం చేశారు. రాబోయే ఆరు నెలల్లో తాను అధ్యక్షుడిగా పని చేయడంపై దృష్టి పెడతానని చెప్పారు. కాగా బిడెన్ లేకుండానే అమెరికా ఎన్నికల ప్రచారం జరుగుతోంది. దెమ్యూక్రాటిక్ పార్టీ నామినీగా కమలా హరీన్ కు పార్టీ ప్రతినిధిల మర్యాద లభిస్తుండడంతో ఆమె ప్రచారంలో దూసుకెళునారు.

స్వాలయకాంచు గుండెళ్ల వ్రభావం

అహారపు అలవాట్లు మార్కుండోవాల్సిందే

స్వాలకాయాన్ని వ్యాధిగా పరిగణించాలి. దీని ప్రభావం గుండెపై ఉంటుంది. గుండెపై కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె పనితీర్పై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో స్టైక్ హచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాదు. శ్యాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటే శ్యాస వ్యవస్థ పాడై, శ్యాస పీల్చుకోవడంలో అనేక ఇబ్బందులు పడతారు. గుండె మట్టు కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ధమనుల్లో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. స్వాలకాయం వలన శరీరం బిరువు పెరగడంతో కీళ్ళ నొప్పులతో ఇబ్బందులు పడతారు. బిరువులు ఎత్తినప్పుడు కీళ్ళలో నొప్పి మొదలవుతుంది. శరీర బిరువు మరింత పెరిగితే, అప్పుడు కీళ్ళపై భారం పడతాయి. కీళ్ళ, పాదాల ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా మొదటి నుంచి బిరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర కొవ్వును ఖచ్చితంగా కొలవడం చాలా కష్టం. బాడీ మాన్ ఇండెక్స్ (బి.ఎం.బి) ఆరోగ్యకరమైన బిరువును నిర్దయించడానికి ఒక ప్రసిద్ధమైన మార్గం. భారతదేశంలో బి.ఎం.బి 23 కంటే ఎక్కువ ఉంటే, అప్పుడు అధిక బిరువుగా పరిగణిస్తారు. అయితే బి.ఎం.బి 30 స్థాయి 30 కంటే ఎక్కువ ఉంటే అప్పుడు ఆ పరిస్థితిని ఊబికాయం అంటారు. ఈ స్వాలకాయాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. వివిధ వ్యాధుల బాధినపడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని పొచ్చరిస్తారు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలు కిడ్నీ, కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు వడే అవకాశం ఉంది. ఈ కొవ్వు ఒక రకమైన ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది. ఈ కారణంగా కిడ్నీ, కాలేయం పని తీరుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. ఈ అవయవాలు సరిగా పనిచేయలావు. కొవ్వు పట్టిన కాలేయానికి తగిన చికిత్స చేయకపోతే కాలేయం విఫలమై ప్రాణాంతక పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఊబికాయం ఉన్నపారిలో తక్కువ స్టైక్ ఉత్సృతి అవుతుంది. పెరిగిన శరీరం, చక్కర అధికంగా ఉత్సృతి చేస్తూ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అందుకే పెల్లల్ని సాధ్యమైనంతవరకు అటుల వైపు దృష్టి మళ్ళించాలి. పెద్దవాళ్ళ వ్యాయామం అలవాటు చేసుకోవాలి.



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಿವಾಜನಾ ಕಂಷಣೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವರ್ಚಾರಣೆ

- రాజకీయాలకు అతీతంగా
కలని నడవాల్నిందే
- తెలంగాణ అభివృద్ధి ఎజెండగా
ముందుకు సౌగాలి

- రాజకీయాలకు అతీతంగా
కలసి నడవాల్సిందే
 - తెలంగాణ అభివృద్ధి ఎజెండగా
ముందుకు సాగాలి



తెలంగాణ ప్రజా ప్రయోజనాల
 కోసం అంతా కలసికట్టుగా పోరాదుదా మని అసెంబ్లీలో
 తెలంగాణ సిఎం రేవంతెర్డి ఇచ్చిన పిలువు జ్ఞానోదయం
 కావాలి. తమిళనాడు లాగా ప్రయోజనాల విషయంలో
 కలసికట్టుగా పోరాదాలి. రాజకీయ విబేదాలను పక్కన
 పెట్టి పోరాదాలి. ఇప్పటికైనా తెలంగాణ బీజేపీ, కాంగ్రెస్
 ఎంపిలు రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం పోరాదాలి. రాజకీ
 యాల కత్తితంగా, బీ హాజార్ రాజకీయాలు పక్కన
 పెట్టి, రాష్ట్ర అవసరాల కోసం స్వార్థంతో పట్టుదలగా
 కృష్ణిచేయాలి. అప్పుడే రాష్ట్రానికి న్యాయం జరుగుతుం
 ది. నిధుల కేటాయింపులు జరుగుతాయి. ఈ బడ్జెట్
 తెలంగాణను విస్కరించిందన్న విసయాన్ని ముందుగా
 అన్ని పార్టీలో రాజకీయాలకు అతీతంగా అంగీకరిం
 చాల్చిందే. తెలంగాణకు సంబంధించి ప్రత్యేక కేటాయిం
 పుల విషయంలో పూర్తిగా నిరాశ కల్పించిద నడంలో
 సందేహం లేదు. ఏపీకి అదనంగా నిధులు ఇచ్చినందుకు
 అభ్యంతరం లేదు. ఎవిని ఆదుకోవాలిందే. అదే సంద
 ర్ఘంలో తెలంగాణను కూడా ఆదుకోవాలిందే. విలీన
 మండలాలపైనా ఎలాంటి ప్రతిపాదనా ప్రకటించలేదు.
 బడ్జెట్ సందర్భంగా ఏపీకి చెందిన కేంద్రమంత్రి రామేశ్వరాన్ నాయుడు,
 ఇతర ఎంపిలు వాళ్ళ రాష్ట్రానికి వచ్చిన
 కేటాయింపులు చంద్రబాబునాయుడు సమర్థతో తెచ్చారని
 చెప్పుకుంటున్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు కూడా ఈ
 రాష్ట్రానికి సంబంధించి కేంద్రమంత్రులు, అధికార పార్టీ
 ఎంపిలు మాట్లాడాలని కోరుకోగలగాలి. మేమంతా
 సమర్థంగా సమిష్టిగా పోరాడి నిధులు తెచ్చుకోగలిగామని

చెప్పుకోవాలి. బండి సంజయ్ ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ప్రకటనా చేయలేదు. కేబాయింపుల్లో అన్యాయం గురించి ప్రశ్నిస్తున్న బీఆర్ఎన్ తరహాలో బీజెపి కూడా తమ విధానం ప్రకటించాలి. తెలంగాణ వారిగా మనమంతా ప్రశ్నించాల్సిందే. పెదవి విష్టక పోతే నష్టం జరుగుతూనే ఉంటుంది. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను, ప్రత్యేకించి రాష్ట్ర విభజన జరిగి వదేళ్లు దాటినందున హామీలపై పోరాదాల్సిందే. కేంద్రమంత్రివర్గంలో ప్రాతినిధ్యం ఉండి కూడా, ఈసారి తెలంగాణ నుంచి బీజెపీకి ఎన్నడూ లేనంత అదరణ దొరికినా కూడా కేంద్రమంత్రులు, ఎంపిలు మాట్లాడకపోవడం తెలంగాణ ప్రజలను అవ మానించడం తప్ప మరోచి కాదు. ఎనిమిదిమంది ఎంపీ లను గెలిపించిన ప్రజలు గర్వపడేలా ఎంపిలు ప్రత్యేకంగా తమ రాష్ట్రాన్నికి ఏమైనా సాధించాలో చెప్పడలగాలి. రాజ్యాంగబద్ధంగా రావాల్సిన పన్నుల్లో వాటా రావడం వేరు. కేంద్ర ప్రాయోజిత వథకాలు ఎవరున్నా లేకున్నా వస్తాయి. కానీ కేబాయింపుల్లో మాత్రం పోరాదాల్సిందే. కేంద్ర వ్యవహారకైలి, తెలంగాణ వట్ల వారి వైఫిరి ఈ ఒక్క బడ్డెట్లతో స్పష్టం అయింది. గతంలో బీఆర్ఎన్ ప్రభుత్వం కేంద్రంతో సభ్యత నెరపలేదని అంటున్న వారు.. ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి సబ్బుతగా ఉన్నా ఎందుకు నిరాకృం చేస్తున్నారో కిషన్ రెడ్డి లాంటి వారు చెప్పాలి. సిఎం, మంత్రులు కలసికట్టగా పలువరు వినతిపత్రాలు సమర్పించినా లాభం లేకుండా పోయింది. అందుకే ఇప్పుడు కేంద్రంపై పోరాటంలో రాజకీయాలు అతీతంగా కలిసి రావాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన పిలుపు సమాప్తిగానే భావించాలి. రేవంత్రెడ్డి ఇప్పుడు దక్కిణాది ప్రస్తావన తెచ్చి, మిగతా రాష్ట్రాలకు జరుగుతున్న విసయాన్ని దేశం దృష్టికి తెచ్చారు. ఇవన్నీ ఇలావుంటే ఘనంగగా చెప్పుకుంటున్న బడ్డెట్ ద్వారా ప్రవ్యోల్చణం గురించి చర్చించలేదు. వికిసిత భారతీలో ప్రతిరోజు ఆకాశాన్ని అంటుతున్న నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను తగ్గించే ప్రయత్నాలపై మాట్లాడలేదు. మొత్తంగా రాష్ట్ర ప్రయోజాల విషయంలో అంతా ఒక్కటే అన్న నినాదం రావాలి. కాలసి పోరాదాలి. అప్పుడే మన ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి.

పారశాలను పరిశీలించిన అడిషనల్ కలెక్టర్

వరకాలం మొత్తం పారిశుద్ధ పనులు పట్టిప్పంగా చేపట్లుని అడిషనల్ కలెక్టర్ గౌతమ్ రెడ్డి అన్నారు.గురువారం ఆయన పటుణంలో పలు ప్రాంతాల్లో పర్యాటించారు.ఇంద్రసగర్ కు చెందిన జిల్లా పరిపత్తి ప్రాథమిక పారశాలను పరిశీలించారు.పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తాజ్వార్ ను స్వాల్ఫ వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.పారశాలలో ఉన్న పంట గదులను, బాత్రాంలను పరిశీలించి ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలని సూచించారు.పారశాలలో సమస్యలు ఉంటే వెంటనే పంపించాలని అన్నారు. కార్బూకమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ టి.మోహన్, ఎంపీఫీస్, ఇంచాజ్ సానిటరీ ఇన్సెప్క్షనర్ రత్నాకర్, ముజీబ్, అనిల్, అశోక్, పారిశుద్ధ సిబ్బంది తదితరులు పాలోన్నారు.

లాటని ధీకాన్న బైక్..
ముగ్గురు యువకుల దుర్బరణ

సంగారెడ్డి జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు
 ప్రమాదం జరిగింది. కంది మండలం తునికిళ్ళ తండ్రా
 శివారులో జరిగిన ప్రమాదంలో ముగ్గురు యువకులు
 దుర్మరణం పాలయ్యారు. నాందేడ్ నుంచి పైదరాబాద్
 కు వెళ్ళన్న లారీని వెనుక నుంచి ద్విపుత్రవాహనం ఫీక్కా
 ట్లడంతో ఈ ఘుటన చోటుచేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో
 బైక్కపై ప్రయాజిస్తున్న ముగ్గురు యువకులు అక్కిపికక్కడే
 చనిపోయారు. మృతులను పుల్చు మండలం గంగోజీపే
 టకు చెందిన సందీష, సవీర్, అభిషేక్కగా గుర్తించారు.
 ఈ ముగ్గురూ అక్కయప్పాతలో డెలివరీ బాయ్స్గా వని
 చేసేందుకు వెళ్ళండగా ఈ ప్రమాదం జరిగిందని గుర్తిం
 చారు. పోలీసులు వెంటనే చేరుకున్ని దర్జాపు చేపటారు.

అటవీ సంపదను పునరుద్ధరించుకోవాలి

పునరుద్ధరించుకోవాలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్మణ ప్రకారం
పచ్చదనాన్ని 33 శాతానికి చేరాలంటే జిల్లాలో ప్రతి
ఒక్కరూ 20 మొక్కలు నాటాల్సి ఉంటుందని అధికారు
లు తెలిపారు. అటవీ శాఖ అధికారుల నిర్వహణ మూలం
గా చాలా చోట్ల అడవి తగ్గిపోయింది. పచ్చదనం కాస్తా
కనుపురుగై మైదానాలను తలపిస్తోంది. కామారెడ్డి జిల్లా
అంటే ఒకప్పుడు సువిశాల అటవీ ప్రాంతం ఇప్పుడు
కాస్తా అడవి హరించుకుపోవడంతో వర్షాలు లేక ఏటా
అకడక్కడ అల్ప వర్షాపాతం సైతం నమోదు అవుతోం
ది. అటవీ సంపదను పునరుద్ధరించి ఇలాంటి పరిస్థితు
లను అధిగమించడానికి ప్రభుత్వం మొక్కలు పెంచే వన
సంరక్షణ పథకాన్ని అమలు చేసోంది.

