





# క్రిమినల్ కేసుల ఎమ్ముళ్లేయ తగ్గుదల

## సగటు అస్తి విలువ పెరుగుదల

## ଧ୍ୟୁମି ଏନ୍ଦ୍ରକଳ ଫୁଲିତାଳପୈ ଏଡ଼ିଆର୍

స్వాధీని : ఎనిమిదవ ధీశ్వరీ శాసనసభకు ఎన్నికైన 70 మంది అభ్యర్థుల్లో 31 మందికి తమపై క్రిమినల్ కేసులు ఉన్నాయని వెల్లిడించినట్లు ఎన్నికల పాక్షుల సంస్థ ఎడిఅర్ తెలియజ్ఞిసంది. క్రిమినల్ కేసులు ఉన్నాయని ఏడవ అసెంబ్లీలోని 43 మంది ఎంపెల్ ల కన్నా ఆ నంఖ్య తక్కువ. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోతీ చేసిన 699 మంది అభ్యర్థులు సమర్పించిన అఫిడవిట్లను విశేషించిన ఎడిఅర్, ధీశ్వరీ ఎలక్ష్మీ వాచ తీవ్రమైన క్రిమినల్ కేసులు ఉన్న విజేత అభ్యర్థుల సంఖ్య అందోళన కలిగిస్తూనే ఉన్నదని తెలియజ్ఞశాయి. కొత్తగా ఎన్నికైన 17 మంది అభ్యర్థులు తీవ్రమైన క్రిమినల్ కేసులు ఎదుర్కొంటున్నారని, హత్యాయత్తుం, మహిళలపై నేరాలకు సంబంధించిన కేసులు కూడా వాటిలో ఉన్నాయని విశేషణ పేర్కొన్నది. 2020 ఎన్నికల్లో



విజ్ఞాన ను 37 మంది అభ్యర్థులు తమపై తీవ్రమైన కిమిసల్ కేసులు ఉన్నాయని వెల్లడిందారు. 2025లో కొత్తగా ఎన్నికెన్ ఒక ఎంఎల్ పూత్యాయత్తుం సంబంధిత కేసులు ఉన్నాయని వెల్లడించగా, మరి ఇదరు మహిళలైపై నేర్చోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు.

పార్టీల వార్గా విశ్వేషణ బట్టి 48 మంది బిజెపి ఎంఎల్ ఎలలో 16 మంది, ఆవ్ 22 మంది ఎంఎల్ ఎలలో 15 మంది తమపై క్రిమినల్ కేసులు ఎదుర్కొంటున్నారు. బిజెపి సుంచి ఏడుగురు, ఆవ్ సుంచి పది మంది తీర్చ క్రిమినల్ ఆరోపణలు

ఎదుర్కొంటున్నారు. అనెంబ్లి ఎన్నికల ఫలితాలను శనివారం ప్రకటించిన విషయం విదితమే. ఆ విశ్లేషణ ప్రకారం, కొత్తగా ఎన్నికైన 70 మంది శాసనసభల మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ. 1542 కోట్లు, అభ్యర్థిసి సగటు ఆస్తి విలువ 2020లోని రూ. 14.29 కోట్లు నుంచి రూ. 22.04 కోట్లకు పెరిగింది. సంపద చార్ట్లో విజేపి శాసనసభలదే పైచేయి. వారి సగటు ఆస్తి విలువ రూ. 28.59 కోట్లు కాగా, ఆప్ సగటు ఆస్తి విలువ రూ. 7.74 కోట్లు. రూ. 115 కోట్లు నుంచి రూ. 259 కోట్లు వరకు ఆస్తులు ఉన్న ముగ్గురు విజేపి అభ్యర్థులు ఈ ఎన్నికల్లో గెలుపొందారు. దీనికి విరుద్ధంగా ఆప్ నుంచి ముగ్గురు విజేపి అభ్యర్థులు రూ. 20 లక్షల లోపు ఆసులు ప్రకటించారు. విశ్లేషణ ప్రకారం, విజేపి అభ్యర్థుల్లో 44 శాతం మందికి రూ. 10 కోట్లు అంతకుమించి ఆస్తులు ఉన్నాయి. కేవలం 3 శాతం మందికి నికర ఆస్తుల విలువ రూ. 20 లక్షల లోపు ఉంది.



## ‘ఉపాధి’కి తీవ్ర నిదుల కొరత

మహాత్ముగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హమీ పథకానికి తీవ్రప్రైన నిధులు కార్త వెంటాడుతున్నది. 2024- 25 బడైట్లో కేటాయించిన నిధులను విడుదల చేయటంలో తీవ్ర జాప్యూ జరుగుతున్నది. ఒక వైపు గ్రామీణ ఉపాధి హమీ పనులకు నిధులు పెంచాలని డిమాండు ఉన్నప్పటికీ అదనంగా నిధులు కేటాయించకపోగా.. గత బడైట్లో పెట్టిన నిధులను కూడా విడుదల చేయటంలో తీవ్ర జాప్యూ జరుగుతుంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఈ పథకానికి ఎలాంటి అదనపు కేటాయింపులు జరగలేదు. ఫలితంగా కార్బికులకు వేతనాల చెట్టింపులు అసాధారణ జాప్యూ జరుగుతున్నది. విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఈ పథకం కింద వేతనాల కోసం రూ. 4315 కోట్లు ఇప్పాటినీ ఉంది. అందుకోసం నిధుల బదిలీ ఆదేశాలు (ఎఫ్టిఎబ్) జారీ చేశారు. ఉపాధి హమీ చట్టంలోని సెక్షన్ 3(3) ప్రకారం దిననిరి వేతనాలను వారానికి ఒకసారి జాప్యూన అందజేయాల్సిన ఉంటుంది. ఒకవేళ ఆలస్యమైనా పని పూర్తయిన తర్వాత పక్కం రోజులు దాటకూడదు. ఉపాధి పథకానికి మెటీరియల్ రూపంలో కేంద్రం తన వాటాగా రూ. 5715 కోట్ల బకాయి పడింది. ఉపాధి పనులకోసం ఉపయోగించే సాముగ్రి కొనుగోలుకు అయ్యే వ్యయంలో కేంద్రం 60 శాతం, రాష్ట్రం 40 శాతం భరించాల్సి ఉంటుంది. కేంద్రం తన వాటాను విడుదల చేయడంలో జరుగుతున్న జాప్యూం కారణంగా భవిష్యత్తు ప్రాంక్షులపై ప్రాశాపం పడుతుంది. మెటీరియల్ భర్యును చెల్లించడంలో జరుగుతున్న నిరంతర జాప్యూం భవితంగా ముదిసరుకును సరఫరా చేసే స్థానిక సరఫరాదారులు విముక్త చూపుతున్నారు. 2024 సంవత్సరం బడైట్లో ఉపాధి పథకానికి ప్రభుత్వం రూ. 86 వేల కోట్లు కేటాయించింది. అదనంగా నిధులు కేటాయించాలని గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ నుండి పలు విజ్ఞాపనలు వచ్చినప్పటికీ ఆర్థిక శాఖ పర్టీంచుకోలేదు. పథకానికి తక్కువ నిధులు కేటాయించడం పై విమర్శలు చెలేగడంతో ప్రభుత్వం స్వందిస్తూ ఇది డిమాండ్ను బట్టి నిడిచే పథకమని అవసరమైనప్పుడు అదనపు కేటాయింపులు జరుపుతామని తెలిపింది. ఉండాచౌరణకు 2020- 21 ఆర్థిక సంవత్సరంలో.. అంటే కోవిడ్ సమయంలో కార్బికులు పెద్ద సంఖ్యలో నగరాల నుండి సప్టెన్బర్లాల బాటపట్టారు.

# అవస్తి కూపం.. ఆవ్క శాపం

ఆవిసీతికి వ్యుతిలేకంగా జనరోక్ పాల వ్యవస్థను తీసుకురావాలని గాంధీయవాది అన్నా హజారే 2011లో దీక్ష సాగించినపుడు అట్టమంతే ఎదిగిన ఆమ్రాద్సీ పార్టీ అధినేత కేస్టీవార్ల్ ఈసారార్ ధీలీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్ను ఘరోగా ఓడిపోవడం చారిత్రక పరిణామం. అనాడు అవినీతి వ్యుతిలేక ఉర్దుమం వల్లనే కేస్టీవార్ల్ కు విపరీతమైన క్రేచ్ వచ్చింది. అధికార వ్యవస్థలో వేళ్లానుకొపోయిన అవినీతి, లంగోరండితనాన్ని భరించలేకపోయిన ధీలీ ప్రజలకు ఆవ్ ఒక ఆశాకిరణంగా కనిపించింది. ఆమ్రాద్సీ పార్టీ ఏర్పాత్తిన కొద్ది నెలల్లోనే 2013 లో ధీలీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరిగినపుడు కాంగ్రెస్ కు ఉన్న ఓటు బ్యాంకు చాలా పరకు ఆవ్ మృథింది. ఆ ఎన్నికల్ను మొత్తం 70 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ 8 స్థానాలతో నరిపెట్టుకోగా, ఆవ్ 28 స్థానాలను సాధించి కాంగ్రెస్ మద్దతుతో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయగలిగింది. కొద్ది కాలానికి ప్రభుత్వం పడిపోవడంతో 2015లో ఎన్నికల్ను ఏకంగా 67 సీట్లు సాధించుకుని ప్రధాన రాజకీయ ప్లకాలకు ఆశ్వర్యం కలిగించింది. 2020లో 62 సీట్లు గెలుచుకోగలిగింది. ధీలీ అంటే ఆమ్రాద్సీకి కోటగా కేస్టీవార్ల్ మార్చినప్పటికి మూడోసారి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న పదవీకాలంలోనే ఆవ్సర్చారు అవినీతి ఉచిలో కూరుకొపోయింది. అవినీతి మరకలు, కుంభకోణాలు ఆవ్ పార్టీ పాలిట శాపంగా మారాయి. మరోసారి ఎలాగైనా ప్రజలు తనను గలిపిస్తారు ధీమాతో కేస్టీవార్ల్ ఉన్న తరుణంలో తానే ఓటమిపాలవ్పడం జీర్ణించుకోలేని విషయం. ఈ పరిస్థితిని ఎగ్జిట్ పోల్స్ మందుగానే అంచు వేశాయి. ఇల్లివల సీ వోరు సర్వే కూడా ఆవ్ సర్చారుపై 43.9 శాతం మంది ఆర్ప్రాతో ఉన్నారని, ప్రభుత్వం మారాలనుకుంటున్నారని లెల్లడించింది. మరో 10.9 శాతం మంది కూడా అసంతృప్తితో ఉన్నారని పేర్కొని. మొత్తం మీద 55 శాతం మంది ఆవ్ సర్చారుపై అసంతృప్తిగా ఉన్నారని తేల్చింది. దీని ప్రకారమే ఇప్పుడు ఫలితాలు వెలువడడం గమనార్థం. ధీలీ ఓటర్ల సంఖ్య 1.55 కోట్లు, పీరిలో 67 శాతం మంది మధ్యతరగతి వారే. వారి మనుస్తుంపులో మార్పు వచ్చింది. బిడ్జెట్ ఆదాయం పన్ను మినహాయింపు ద్వారా ధీలీలోని మధ్యతరగతిని చిషిపి ఆకట్టుకోగలిగింది చెబుతున్నారు. చిషిపి ‘ఫికసిత్ ధీలీ సంకర్వ్ పత్ర’ మేసిఫైస్టో మంత్రం ధీలీ ఓటర్లపై రిఫిసిందని అంటున్నారు. 1998 నుంచి ధీలీలో అధికారంలో లేకపోవడంతో ఈసారి ఎలాగైనా ధీలీ కోటలో పాగా వేయాలని ప్రధాని మోదీ, కేంద్రమంతులు అమిత్ పా, రాజ్యాధీ సింగ్, జెపి సద్గాతో సహా కమలసాధులు సర్వశక్తులూ ఒడ్డారు. కేస్టీవార్ల్, సిసోడియా, సత్యోంద్ర జైన్ తదితర ఆవ్ నేతలను దోషులుగా ఓటర్ల మందు ముద్ర వేయించారు. కేస్టీవార్ల్ సర్చారు గత పేశేళ్లతో విర్మ, వైర్మ రంగాల్లో అనేక విసూత్తు పథకాలను అమలు చేయడంతో పాటు మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి ఆకర్షణలతో ప్రజలను ఆకట్టుకోగలిగింది. ప్రజాపొలనలో ఆమ్రాద్సీ పాలన ఓ ప్రతీశేక నమూనాగా విశ్వత ప్రచారం కల్పించిన ఆవ్ సర్చారు అవినీతి ఆరోపణల ఈచ్చిలో కూరుకొపోవడంతో ప్రతిష్ట మనకబారింది. ధీలీలో ప్రజలు కలుషిత నీరు, రోధ్ అధ్వానంపై తీవ్ర అసంతృప్తి చెందుతుండడంతో యమూనా నది నీటిని హర్యానా ప్రభుత్వం విపంగా మార్పి సరఫరా చేస్తుందని ప్రచారం సాగించారు. కానీ ఈ ప్రచారం పనిచేయలేదు. ప్రధాని మోదీ తాను ఆ నీటిని తాగుతానని ప్రచారంలో స్పష్టం చేశారు. హర్యానా సిఎం షైనీ కూడా ఆ నీటిని తాగి చూపించడంతో కేస్టీవార్ల్ ఆరోపణలకు నమ్మకం లేకుండా పోయింది. మూడేళ్ క్రితం కేస్టీవార్ల్ నేత్తుప్పంలోని ఆవ్ సర్చారు తీసుకొచ్చిన సూతన మర్యాద విధానంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కూడా. 2026 కోట్ల భారీ నష్టం పాల్టిల్లిడని కంప్రెస్లర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్) తన నివేదికలో బయటపెట్టడం ఆవ్ తు తీరని ఇబ్బంది తెచ్చిపెట్టింది. దీనికి తోడు ధీలీ సిఎం అధికార నివాసం శీష్ మహాల్ దాదాపు 33 కోట్ల భూపాయల ప్రజాధనంతో మరమ్మతులు చేపేస్తినట్టు కాగ్ నివేదిక లెల్లడించింది. ఇవనీ కేస్టీవార్ల్ పాలనను ఎండగట్టానికి బిషిపితో పాటు ఇతర విప్కలాలకు అయిథాలూ ఉపయోగపడ్డాయి. విద్యాపంతులన ఓటర్లు ఈ అవినీతిని మనుసులో పెట్టుకుని కేస్టీవార్ల్ వ్యక్తిలేకంగా ఓటు వేశారు. లోక్సమధ ఎన్నికల సమయంలో కూడా కేస్టీవార్ల్ జైలు నుంచి వచ్చి ప్రచారం చేసేనా ధీలీలో ఒక్కచోట కూడా ఆవ్ అభ్యర్థానిని గలిపించలేకపోయారు. పంజాబ్లో ఆవ్ మూడు స్థానాలకే పరిమతం కాగా, హర్యానాలో కసీనం పోటీ కూడా ఇవ్వుకోచేయింది. అప్పటికే కేస్టీవార్ల్ ప్రతిష్ట మనకబారిందన్న విశ్వేషణలు బయటపడ్డాయి. కేస్టీవార్ల్, సిసోడియా, సత్యోంద్ర జైన్ తదితరలు లైలుకు వెళ్లి వచ్చి ప్రజల సానుభూతి పొందడానికి ఎంతగానే ప్రయత్నించారు. కేంద్రంలోని కమలనాధుల కుప్రవల్నే తమపై కేసులు బాణాయించి జైలకు తరలించారని చెప్పుకొచ్చారు. అయినా ఓటర్ల సానుభూతి పొందలేకపోయారు. ఎన్నికల మందు ఏడుగురు ఎంపల్ ఎలు అవ్ గుడ్డెకై చెప్పడం గట్టి ఎదురు దెబ్బతిలింది. ఆవ్ ఎంపల్ ఎ అభ్యర్థులకు ఎరవేని, తమ పార్టీని అస్త్రిపరిచేందుకు బిషిపి ‘అప్రేషన్ లోటస్’ కు కుట్ల పన్నుతోందని కేస్టీవార్ల్ ఆరోపణలు గుప్పించడం తీవ్ర రాధాంతానికి దారి తీసింది. పలువురు ఎంపల్ అభ్యర్థులకు ఫోన్ కాల్ చేసే రూ.15 కోట్ల ఇప్పిస్తామని అశప్టేన్నట్టు కేస్టీవార్ల్, సహచర నేతలు ఆరోపించడం చివరకు ఎసిబి విచారణకు దారి తీసింది. ఒకప్పుడు పోర్ట్లీక్ విజయాలతో ధీలీ రాష్ట్ర పీరంపై కూర్చున్న కాంగ్రెస్ ఇప్పుడు ఆప్టీ ఉనికే ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

## ఈ ‘ప్రవాసుల’ భవిత ఎలా ఉంటుందో?

దడిజ్ఞాప్రికా నుంచి మహాత్మా గాంధీ భారతకు 1915లో తిరిగి వచ్చిన సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్నదే 'ప్రవాసీ భారతీయ దివస్' కార్యక్రమంలో ప్రధానసులు విదేశాల్లోని భారత సంతతి ప్యక్టులు (పిబిలు), ప్రవాస భారతీయులు (ఎన్సెఅర్స్‌బిలు)ను ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగాల్లో వారిని భారతమాత రాయబారులని ఆభిపర్చించారు. వారు భారత సంస్కృతి, నాగరికతకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంటారు. విదేశాల్లోని భారతీయులు 'భారత దేశ దూతులు' అని ప్రధాని నరేంద్ర మాడీ త్రితం నెల భవనేశ్వర్లో ప్రవాసీ భారతీయుల సమావేశంలో చెప్పారు. యునైటెడ్ స్టేట్స్ (యుఎస్)లో అక్రమంగా ప్రవేశించారనే ఆరోపణకు గుర్తైన, స్వదేశానికి తిరుగు ప్రయాణం కావలసి వచ్చిన, యుఎస్ సైనిక విమానంలో పంపిన భారత వలసవాదులు మరొక విధంగా రాయబారులు. భారత ప్రతిథి, వ్యాపారం, సంస్కృతి లేదా నాగరికత గురించి కాకుండా అవకాశాల లేమి, ఏదో విధమైన విపక్కకు గురికావడం, దేశంలో నివసించలేక అక్రమ వలస ఇక్కటికు లోనుకావడం గురించి ప్రపంచానికి వారు గుర్తు చేస్తుంటారు. మానవ హక్కులు, వ్యక్తిగత స్విచ్చకోసం వారి అందోళన కారణంగాను, విదేశాల్లో భారతీయ క్రామికులకు అధ్యాన చెల్లింపుల దుస్థితి దృష్టాను ఐరోపా కాలసిలకు భారతీయ క్రామికుల నిర్వంధ తరలింపుపై జాతీయీమార్యమ నాయకత్వం నరైన దృష్టి పెట్టకపోవడం భారతమాత ముఖంటే నల్లని మచ్చ. జాతీయవాద నాయకత్వం నుంచి ఒత్తిడితో ల్రిటీచ్ ఇండియా ప్రభుత్వం 1915 లో లండన్‌లో సాప్రాజ్యావాద ప్రభుత్వానికి ఒక వినతిపత్రం అందజేసింది: 'కాంప్రాక్ట్ కూలీల వలస పల్ల కలిగే ఆర్థిక ప్రయోజనం ఏమేరకు ఉన్నప్పటికీ, ఆ ప్రత్యు రాజకీయ అంశం ఏమిటం భారతీలో ల్రిటీచ్ పాలన క్రేయస్సు తమ మనస్సులో ఉన్నవారు ఎవరైనాడానిని అలక్షం చేయజాలరు.. మధ్యేవారం, తీర్ప దృక్పూర్ధం ఉన్న భారతీయ రాజకీయ నాయకుల ఈ వ్యవస్థ ఉనికిని బానిసత్తుంగా పేర్కాస్థానానికి వెనుకడరు. ల్రిటీచ్ వలసవాద సాప్రాజ్యం దృష్టిలో వారి మొత్తం జాతీకి బానిన ముద్ర వేసేరు.' ఇప్పటి అక్రమ వలసదారుల ప్రతిపత్తి అనేక విధాలుగా 19వ, 20వ శతాబ్దాల కాంప్రాక్ట్ కూలీలకు భిన్నమైనది ఏమి కాదు. 20వ శతాబ్దపు కాంప్రాక్ట్ కూలీల మునిమహారాజులు, మనవరాళ్ళను భారత మాత విదేశీ ప్రతినిధిలుగా భారతీలో ఇస్పుడు సన్మానించవచ్చు, కానీ, ఇప్పుడు అక్రమంగా వలస వెక్కతస్తు భారత మాత పీటలు అనేక మంది ల్రిటీచ్ ఇండియా నిరుపేదలను బానిసలుగా మార్పినవారి కన్నా భిన్నమైనవారు ఏమీ కాదు. చట్టబద్ధమైన వలసదారులను అభివృద్ధి చెందిన ఆర్థిక వ్యవస్థ లు వ్యక్తి దోషాదారులుగా స్టేగ్‌గతిస్తున్నారు. వారు తమతో మానవ వనరులు లేదా ఆర్థిక మూలధనం తీసుకువస్తుంటారు కనుక వారిని స్టోగతిస్తున్నారు. అక్రమ వలసదారులకు ఆఫర్ చేసేందుకు వారి వేతన

మాత్రమే ఉంటుంది. వారిద్దరికీ ఆతిథ్య అధిక వ్యవస్థకు సమకూర్చే సత్తా ఉంటుంది. వారిద్దరు స్నానికులనుంచి ఉడ్యోగాలను లాక్కోగలరు. అయినప్పటికీ అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు చట్టబద్ధమైన వలనను, ఆక్రమ వలనను వేర్చేరుగా పరిగణిస్తుంటాయి. జనాభా శాస్త్రాలు సౌంఘిక దృక్కూఢాల పొత్తునుంటాయి. మరొక పైపు అక్రమ వలసదారులను ఆతిథ్య దేశం, స్పష్టశం రెండింటిలో హీసంగా పరిగణిస్తుంటారు. ఆతిథ్య దేశంలో వారిని సంపరగా కాకుండా, ఒక రుణభారంగా చూస్తుంటారు. స్వదేశంలో వారిని సిగ్గుమాలినవారిగా చూస్తుంటారు, వారు దేశానికి అపఖూతి తెచ్చేవారిగా భావించడం అందుకు కారణం. యువన్ అధికారులు అక్రమ వలసదారులుగా గుర్తించినవారి సంఘాపైన, తిరిగి పంపినవారి సంఘాపైన ప్రసుతం మీదియా దృష్టి కేంద్రికించింది. గత కొవిడ్ అనంతర ఐదు సంవత్సరాల్లో యువన్ కష్టమ్మ, సరిహద్దు రక్షణ సంస్థ అక్రమంగా యువన్లోకి ప్రవేశించే యత్తుం చేసిన లడ్డు 70 వేల మంది భారతీయ వలసదారులను నిర్వ్యాధించింది. ఈ సందర్భంగా అనక్కిరమైనది ఏమిటంటే, అటువంటి ఆక్రమ వలసదారుల్లో అధిక సంఘాక్షరులు బాగా అభివృద్ధి చెందిన గుజరాత్, పంజాబ్ రాష్ట్రాలకు చెందినవారిని తెలుస్తోంది. ఆ రెండు రాష్ట్రాల్లో గడనీయ సంఘాలో విదేశాల్లో గుజరాతీలు, పంజాబీలు ఉండడం బంధుత్వాలు సాయంత్రే వలన వెళ్లాలనే మోషికు, అక్కడ జయప్రదం కావచ్చనే ఆశ ఒక కారణంగా ఉంటున్నది. అయితే, అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రాల్లో తగిన అవకాశాలు లేకపోవడం కూడా ఆక్రమ వలసదారుల తెగింపునకు దోషాదం చేస్తోంది. అక్రమ వలసదారులను బిలవంతంగా తిప్పి పంపించిన వార భారతీయుల వలసకు గల ద్వంద్వత్వాన్ని సూచిస్తున్నది. భారత ప్రతిశాపంతులను, సంపన్మూలను ప్రపంచచూపంగా

చెల్లించేదుకు సుమఖంగా ఉంటున్నారు. 2024 ఆగస్టుల్లో పార్లమెంట్‌లో ఒక ప్రత్యక్షుకు విదేశాంగ శాఖ సహాయ మంత్రి కీర్తివర్ధన్ సింగ్ సమాధానం ఇస్తూ, 2,25,260 మంది భారతీయులు 2022 లోను, 2,16,219 మంది 2023లోను 'తమ భారతీయ పొరసత్కాన్ని త్యజించారు' అని పెల్లడించారు. మొత్తంగా 18,80,559 మంది భారతీయులు 2011 -23 కాలంలో తమ పొరసత్కాన్ని వదులుకున్నారు ఇక చివరగా చూస్తే, సహజ పరిణామంగా ఉన్న నీమాతర వలసను 20వ శతాబ్దంలో మాత్రమే పట్టవిరుద్ధమైనదిగా వరిగణించారు. జీవనోపాధి, అవకాశాల అన్వేషణలో మనములు కాలక్రమేణ తరలివెళ్లారు. 'స్వేతజాతి అమెరికన్' జనాభాలో అత్యధిక భాగం యూరప్ నిరుపేదలు, నిరాశాజీవులతో కూడుకున్నదే కానీ యూరోపియన్ ఉన్నత వర్గాలు కాదు. యుఎస్కు యూరోపియన్ ఉన్నత వర్గాల వలస 20వ శతాబ్దపు పరిణామం. అది యుద్ధాల మధ్య కాలంలో మొదటి, ఆ తరువాత పెరిగింది. అట్లాండీక్ మీదుగా నొకల్లో దాటి యుఎస్లోకి ప్రవేశించినవారు యూరప్ బిడుగు వర్గాలు, నిరాశాజీవులు. మెర్యున్, స్వేతజాతి జీవితం కోరుకుంటున్న అటువంటి వ్యక్తులకు ద్వారాలు తెరచిన అమెరికా ఇష్టుడు ప్రపంచంలోని బిడుగు వర్గాల ప్రవేశాన్ని అష్టకుంటున్నది. స్వేదానానికి తిరిగి వచ్చిన తరువాత ఈ 'అక్రమ' వలసదారులు తామి నిరాశతో వదిలివెళ్లిన సమాజాన్ని ఎలా చూస్తారు? 'అవకాశవాద భూమికి వెళ్లి, నామమాత్ర అవకాశాలు కల్పిస్తున్న ప్రదేశానికి తిరిగి రావలసివచ్చిన వారికి జీవితం ఏవిధంగా ఉండబోతోంది? తిరిగి వచ్చినవారి పట్ల, వెనుకకు పంపినవారి పట్ల మనం ఏవిధంగా స్థంభిస్తాం? పిఱబు, ఎన్సెంబ్లు, రిసి సునాక్టలు, సత్య నాదెళ్లు, అజయ్ బంగాలకు ఎతో గౌరవంగా, ఆడంబరంగా స్ఫుర్తికంలో స్టోగ్తం లభించింది. ఇతర ప్రపానులను మనం ఎలా స్ఫీకరించాలి?



సెక్రెటేరీయెట్  
పొల్యూషన్ శ్రీ కాదా..!  
సచివాలయంలో మూలకుపడ్డ  
బ్యాటుల్ వెహికిల్స్



అర్థ అంతస్తులో రెండు, సెంట్రల్ లాన్ వద్ద  
మరో రెండుఉండోగులు, సందర్భకులకు  
వినియోగించాలన్న డిమాండ్

ప్రాదరాబాద్: పర్యావరణ హితం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం  
 ధైయం. ప్రాదరాబాద్ను కాలుప్పు రహిత నగరంగా  
 మార్చడమే లక్ష్మింగా ప్రభుత్వం ఈవీ పాలసీని  
 తీసుకువచ్చి జీవో నెం. 40 జారీచేసింది. అయితే రాష్ట్ర  
 పాలనాయంత్రాంగానికి గుండెకాయలాంటి దాక్టర్ బీఆర్  
 అంబేద్కర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో పొల్యాప్సన్  
 ప్రీ చర్యలక్ష ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్న  
 దాఖలాలు లేవు. అంతే కాకుండా ఇప్పటి వరకు  
 సచివాలయంలో అందుబాటులో ఉన్న పొల్యాప్సన్ ప్రీ  
 అవకాశాలను కూడా సద్వినియోగం చేసుకోకపోవడం  
 గమనార్థం. వాస్తవానికి ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలు(ఈవీ)  
 వినియోగం పెంచేందుకు ప్రభుత్వం రాయితీలను  
 ప్రకటించింది. గతంలో బీఆర్ఎవ్స్ ప్రభుత్వం సైతం  
 ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలు(ఈవీ) వినియోగం కోసం  
 పాలసీని ప్రకటించగా, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అంతకు  
 ధీటుగా ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలు(ఈవీ) పాలసీని ప్రకటించి  
 అందరినీ ఆకర్షించింది. ఈవీ పాలసీలో భాగంగా  
 సచివాలయం పరిధిలో వినియోగం కోసం

కొనుగోలుచేసిన బ్యాటరీ వాహనాలు  
వినియోగింపడంలో నాడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం నేడు  
రేవంత్ రెడ్డి సర్టైఫ్ విషలమయ్యాయి. సచివాలయం  
నిర్ణయించి నాడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం నేడు  
సందర్భాల్లో మాత్రమే ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలను  
వినియోగించిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం  
మారాక గత ఏడాదికాలంగా సచివాలయంలో ఉన్న  
ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలు ఎక్కుడ ఉన్నవి అక్కడే పారిర్థగోల్లో  
ఉండడం గమనార్థం. నాలుగు బ్యాటరీ వాహనాలు  
డాక్టర్ బీఆర్ అండెర్స్ తెలంగాణ రాష్ట్ర  
సచివాలయంలో వినియోగిం కోసం సుమారు  
రూ. 25లక్షల పరకు ఖర్చుచేసి నాలుగు ఎలక్ట్రిక్ల  
వాహనాలను కొనుగోలు చేసింది. వాటిలో రెండింటిని  
గ్రోండ్ ష్లోర్లోని సీఎం ఎంట్రైన్స్ ఏరియాలో ఉంచారు.  
మిగతా రెండు సీఎం ఉండే ఆరోవ అంతస్థలో  
ఉన్నాయి. అయితే ఆరోవ అంతస్థలో ఉన్న ఈవీ  
వాహనాలను కిందకు దించే అవకాశం లేకపోవడం  
విశేషం. ప్రారంభంలో వాటిని లైన్ ద్వారా ఏకంగా  
ఆరో అంతస్థలోకి తీసుకువెళ్ళినట్లు ఉర్ధోగులు  
చెబుతున్నారు. అయితే గత ఏడాదికాలంలో వాటిని  
ఏమాత్రం వినియోగించకపోవడంలో జెబిత్యం  
ఏమిలునేది ఉద్యోగులకు, సచివాలయం  
సందర్భకులకులకు, అంతపట్టడంలేదు.  
చిత్తపుద్ది లేక... ప్రభుత్వం కొనుగోలుచేసి  
సచివాలయంలో అందుబాటులో ఉంచిన నాలుగు  
ఎలక్ట్రిక్ల వాహనాలను ఉద్యోగులు, సందర్భకులకు

అందుబాటులో ఆవిధిరహాలను వాల్యూరు  
కోరుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయంలో  
సందర్భకులకు, ఉద్యోగుల రాకపోకలకు ఎలక్ట్రికల్  
వాహనాలను వినియోగిస్తున్న తీరును కొండరు  
ఉదహరిస్తున్నారు. దాంతో పాటు తిరుమలలో కూడా  
ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను వినియోగిస్తున్న విషయాన్ని  
గుర్తుచేస్తున్నారు. అందుబాటులో ఉన్న ఎలక్ట్రికల్  
వాహనాలను నిత్యం వినియోగించడం వల్ల వాటి పట్ల  
అవగాహన పెరుగుతుందని అంటున్నారు.  
సచివాలయంలో ఉన్న ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను ఎంతో  
కాలంగా వాటిని నిర్దరశంగా ఉండడం ఏమాత్రం  
సమంజసం కాదని ఆభ్యిప్రాయపడుతున్నారు. ఉదయం  
వేళల్లో ఆర్టీసీ బస్సుల్లో, ప్రైవేటు వాహనాల్లో వచ్చే  
ఉద్యోగులను ప్రధాన ద్వారాల నుంచి కారిదార్ వరకు  
వేళ్ళందుకు ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను అందుబాటులోకి  
తీసుకురావాలని కోరుతున్నారు. అంతే కాకుండా  
మధ్యాహ్నం మాడు గంటల నుంచి సందర్భకులను  
ప్రధాన ద్వారం నుంచి కారిదార్ వరకు రాకపోకలకు  
ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను వినియోగించడం వల్ల  
సందర్భకుల సమయం ఆదా అవుతుంది.  
జీవో నెం. 41 రాయితీలు... ప్రభుత్వం  
ముందుచూపుతో ఎలక్ట్రికల్ వాహనాల కొనుగోలుకు  
బంపర్ ఆఫర్లను ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. దేశ  
రాజధాని ధిల్లీ నగరం ఎదుర్కొంటున్న వాహన  
కాలుప్యం సమస్య ప్రైదరాబాద్ నగరానికి  
భివిష్యత్తులో ఎదురుకాకుండా ఉండేందుకు ఎలక్ట్రిక్  
వాహనాలను ప్రోత్సహించడానికి, ప్రభుత్వం వాటి  
కొనుగోళ్ళకై ఉన్న రహదారి పన్ను, రిజిస్ట్రేషన్  
థీపులలో వందశాతం మినహాయింపు కల్పిస్తూ జీవో  
నెం. 41 జారీచేసింది. ఈ ఉత్తరాలు పాలనీ

సెప్టెంబర్ 31 వరకు రెండేళ్లపాటు అంతే 2026 డిసెంబర్ 31 వరకు అమలులో ఉంటాయని ప్రకటించింది. అంతే కాకుండా రెండో వాహనం కొనుగోలుకు ఇప్పటి వరకు ఉన్న రెండు శాతం పన్నును కూడా రద్దుచేసింది. ఈ ప్రోత్సాహకం ఎలక్ట్రిక్ ద్విచక్ర వాహనాలు, నాలుగు చక్రాల వాహనాలు, టాక్సీలు, మూడు సీట్లు అటోరిక్లాలు, లైట్ గూడ్స్ క్యారియర్లు (మూడు చక్రాల మొడల్లలతో సహా), ట్రాక్టర్లు, బస్సులు వంటి వాణిజ్య ప్రయాణికుల వాహనాలకు కూడా పరిస్తుందని వెల్లడించింది.

# సంవోధకీయం

## విలువలతోనే ప్రీకల మనుగడ

# నాహన్సేత నీర్మయాలకు పూనుకోవాలి



సమస్యలపై మరింత త్రద్ద పెట్టాచు

సత్తాచాటే నిర్ణయాలతోనే మోడీకి ఇమేజ్

స్వాధీని : మోడీ అధికారంలోకి వచ్చిన తరవాత గతపదేశ్శు పాలన అవినీతిరహితంగా సాగుతుందను పేర వచ్చింది. అలాగే సాహసావేత నిర్జయాలు కూడా తీసుకుని సత్తా వాటింది. అయ్యార్ధు, కాశీర్, ట్రైపుల్ తలాక్ ఏపార్యల్లో సాహసావేత నిర్జయాలు తీసుకున్నారు. ఇకపోతే ఓంకా పద్మపీడిస్తున్న సమస్యలు అనేకం ఉన్నాయి. ప్రధానంగా నిరుద్యోగం, ఆహారభకరెంట, నీళ్ళ వంటి సమస్యలై దృష్టి సారించాలి. నదీజలాల విషయంలో సాహసావేత నిర్జయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. నదుల అనుసంధానం ద్వారా దేశాన్ని బలిపతేం చేసే దిశగా అడుగులు వేయాలి. జిఎస్ లాంటి పవ్వులు విధానంపై చర్చించాలి. మోడీ రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన తరవాత తీసుకుకు నిర్జయాలు చట్టతలో నిలిచిపోతాయి. ట్రైపుల్ తలాక్ మంగళం పాడడుతో ముస్లిం మహిళలకు వివాహాల విషయంలో భరోసా దక్కింది. అలాగే కాశీర్లో 370 ఆర్ద్రికల్ రద్దు కూడా సాహసావేత నిర్జయంగా నిలిచి పోనుంది. మోడీ సర్పార్డు సాహస నిర్జయాలకు వెనకాడదని రుజువు చేసుకుంది. సర్జికల్ ప్పల్యాన్ చే

దాయాది దేశస్ని ప్రపంచంలో దోషిగా నిలాబెట్టిన ఘు  
మాదీదే అని చెప్పక తప్పరు. అలగా అవినీతి మరక  
అంటకుండా మాదీ దేశస్ని పాలించారన్న ప్రశంసలు  
ఉన్నాయి. ఇకపోతే కరోనా వ్యాక్సిన్ తయారీ,  
ప్రోత్సహంలో దేశం అతిపెద్ద విజయం సాధించినదనే  
చెప్పాలి. దేశంలోని ప్రజలకు ఉచితంగా వ్యాక్సిన్  
అందినవదేస్ గాకుండా, అనేక దేశాలకు ఉచితంగా  
వ్యాక్సిన్ అందించి అవస్థాప్తాన్న అందచేసింది. ఇలాం  
తరుణంలో మూడోసారి అభిధారంలోకి వచ్చారు. అది  
ప్రజలు వూర్తి మెజాస్టీ ఇష్టుశేడు. అందువల్ల ప్రజలు  
మెచ్చే విధంగా పాలన సాగించాల్సి ఉంది. ప్రజలు  
ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ప్రధానంగా దృష్టి  
సారించాలి. క్షీత్రస్థాయి నుంచి సమాచారం  
తెచ్చించుకోవాలి. సమస్యలు గుర్తించాలి. గత పదవేళ్ల  
తనవైపు వేలెత్తి చూపే అవకాశం లేకుండా మాదీ  
జాగ్రత్తగా వ్యప్తారించారు. ఎక్కడా ఒక కుంభకోణం  
అన్నది లేకుండా పాలన సాగిస్తున్న తీరు ప్రజలనుంచి  
అభినందనలు వస్తున్నాయి. తన వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠను  
పెంచుకునేలా చేసుకున్నారు. అయితే పాలనలో మాత్ర  
అంతగా దూసుకుని పోవడం లేదు. ప్రధానంగా  
నోట్లరద్దు, జివ్యోతో ప్రజలకున్న ఆశలు  
అడియాశలయ్యాయి. కాంగ్రెస్ విముక్త భారత్ లక్ష్మణగ

# పొరుగు రాష్ట్రాల చికన్కు చెక్

**రాష్ట్ర సరిహద్దుల్లో 24 చెక్ పోస్టులు**

# పసల్ బిమా మోజన్‌తో రైతులకు ఆండ



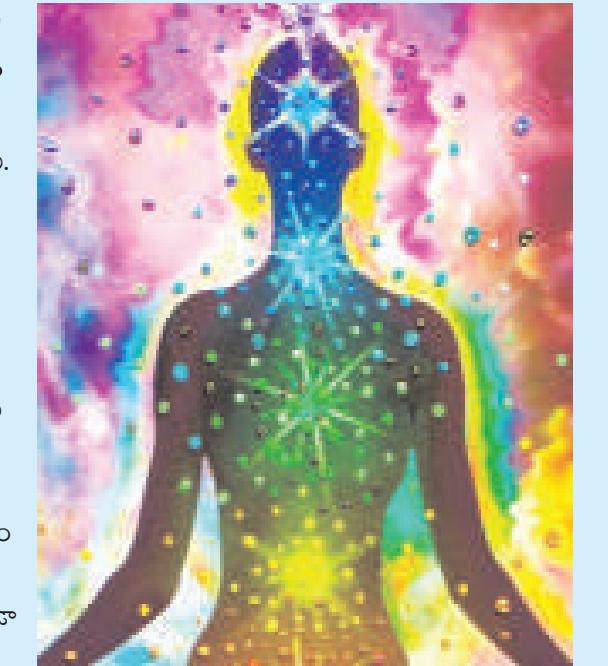
**ప్రభుత్వ నీర్ణయంతో రైతుల్లో ఆనంద**

నిజాముఖాద్ : కేంద్రం తీసుకుని పవచిన ఘనల్ బీమాలో చేరాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీనోతో రైతులకు మేలు జరుతుందని కూడా తెలిపింది. రైతులను ఆనుకునే క్రమంలో పసన్ల బీమా యోజనలో చేరడం, రైతల కిస్తికూడా ప్రభుత్వమే భరిస్తుందిన సిఎం, డిప్యూటీ సిఎంలు కూడా వెల్లిందిచారు. రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాతమకంగా ప్రవేశపెట్టిన ప్రధానమంత్రి ఘనల్ బీమా యోజన పథకం రైతాగంానికి వెన్నుడన్నగా నిలుస్తుంది..ప్రకృతి కరుణించక అనుకోని వైపరీత్యాలతో పంట నష్టపోతూ... ఇక వ్యవసాయం వద్ద అనుకునే రైతనుకు ప్రధానమంత్రి ఘనల్ బీమా యోజన అందగా నిలుస్తోంది. దేశానికి వెన్నుముక్క రైతు, రైతు పంటలు పండిస్తేనే ప్రజలకు ఐదు వెళ్ళు నోట్లోకి వేలుతాయి. అలాంటి రైతు తాము పండించిన పంటకు అకాల వర్షాలతోనే అనుకోని వైపరీత్యాలతో పంట నష్టపోతే అ రైతు పరిశీతి ఏంతి అనుకునే తరుణంలో ఘనల్ బీమాయోజన పారికి ఆసుగా నిలిచింది. పంట వథకం రైతు పాత్ర పరిషత్తు వాతావరణ కూడా రైతు 5 శాతం ప్రీమియం చెల్లిస్తే వాతావరణ అనుకులింగాకూన్న వేసిన విత్తనం మొలకేతుకపోయిన రైతుకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా పంట పెట్టబడి నష్టపోతుండా ఘనల్ బీమా పథకం అందగా నిలుస్తుంది. పంటకోత తర్వాత జరిగే నష్టాలకూ బీమా వర్తిస్తుంది. పంటనష్టం జిరిగిందని తెలియాగనే బీమా మొత్తంలో 25 శాతం మొత్తాన్ని నేరుగా రైతుల బ్యాంకు భాతాలకు జమ చేస్తారు. అంతేకాదు క్లెయిమ్ సెలీర్ కోసం పంట నష్టాన్ని అంచనా వేయానికి సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వాడతారు. స్టౌర్ ఫోన్ ద్వారా పంట కోత సమాచారాన్ని భోగ్రోలు తీసి, అవలోడ్ చేస్తారు. గతంలో ఎన్నో పంట బీమా పథకాలు ఉన్న కూడా తాము అకాల వర్షాలతో నష్టపోయేవాళ్ళమని... ఇప్పుడు ఘనల్ బీమాపై వ్యవసాయ అధికారులతో పాటు బ్యాంకు అధికారులు అవగాహన కల్పించడంతో తాము వ్యవసాయం అంటే కష్టం కాదని వ్యవసాయాన్ని ఇప్పంతే చేసుతునామని రెతులు తెలుపుతునారు.

## కుటుంబ బంధుం అవసరం

తిరుమల : ఆవు తనకు కట్టిన  
పలుపుతాడు తెంచుకొని  
వెళ్లిపోవాలనుకుని అటు, ఇటు మట్టు  
తిరుగుతుంది. చివరకు తన పరిధి  
తాను తెలుసుకుని చతికిలపడుతుంది.  
మన నిస్సపోయతను మనరం  
తెలుసుకోవాలి. అదే సమయంలో  
మనల్ని ఇలా ఉంచినవాడి గొప్పదనాని  
గ్రహించాలి. ఎవరిమిదో కోపం  
వస్తుంది. ఎందుకో కోపం వస్తుంది.  
పారిపోవాలని అనిపిస్తుంది. తాళ్ళతో  
కట్టి బంధించరెవరూ! అయినా  
వెళ్లేం. ఎందుకు, ఎవరు మనల్ని  
ఆపుతున్నారో తెలియదు. చూసిన  
ముఖాలే చూస్తూ, ఆడిన మాటలే  
ఆడుతూ, అదే తిండి తింటూ,  
నిద్రపోతూ తెల్లవారి లేచి మరో కొత్త  
సూర్యుడి కోసం ఎదురు చూస్తాం. ఇది  
బంధం. మౌలికంగా మనిషి

బతకడంలోనే బంధం ఉంది. అందు  
ఉంది. బంధాలు అందంగా ఉంటాయి  
ఆవి ఇనువ గొలుసులైతేనేం, బంగా  
గొలుసులైతేనేం- బంధాలు బయటక  
కనిపించవు. తల్లి వెంట బిడ్డ, బిడ్డ  
వెంట తల్లి... ఆ బిడ్డ ఎదిగి తల్లి...  
అలా అందరూ కలిసి కుటుంబం. ఈ  
కుటుంబాలన్నీ ఈశ్వరుడివే. పరిస్థితులు  
అనుకూలంగా లేనప్పుడు మనసు  
వైరాగ్యానికి గురి అయినప్పుడు తట్టు  
బుట్టా సర్దుకుని ఎక్కడికైనా వెళ్లిపోద  
అనిపిస్తుంది. కానీ, అంతలోనే  
అగిపోవాలి అనిపిస్తుంది. కనపడకు  
అపేదెవరని ఆలోచిస్తే - మనవాళీ  
కాదు... మనమధ్యలో ఉండే బంధవే  
అనిపిస్తుంది. కుటుంబ బంధం అం  
బలమైనది. అందులోనే అందం,  
ఆనందం ఉంది.



# ଓଡ଼ିଆଲ୍ୟାକ୍



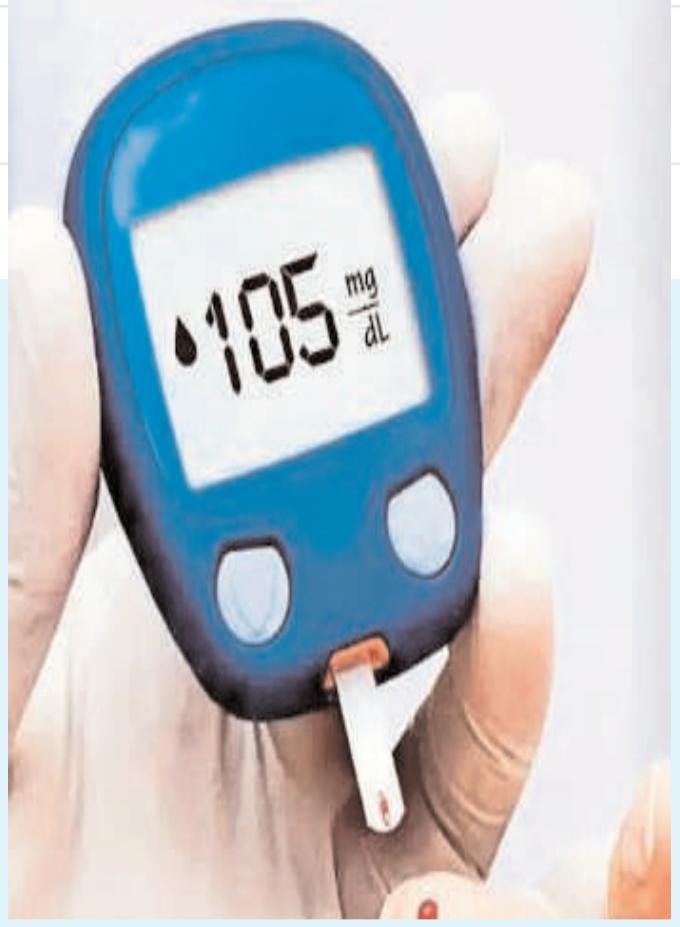








# မြန်မာ



# దయాబెటిన్ ఉన్న వాళ్లు ఏ పండ్లు తినాలి?

**మధుమేహ నియంత్రణకు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**

శరీరంలో చక్కర మొతాదు పెరిగిపోయినవ్వుడు శరీరం కిట్టిల ద్వారా దానిని బయటకు పంపే ప్రయుత్తుం చేస్తుంది. దాని వల్ల తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తుంది. చర్చుం పొడిబాపోయి దురదలు పెట్టడం..: ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి రావడంతో శరీరం ఎండిపోయి, చర్చుం పొడిబాపోతుంది. స్విఫ్రత కోల్పోవడం వల్ల దురదలు వస్తాయి. రక్తంలో చక్కర నిల్చలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. బాట్టిరియా వంటి సూక్ష్మికమిలు పెరిగి అంటువ్యాధులకు ఆస్కారం ఏర్పడుతండి. మధుమేహ నియంత్రణకు సూత్రాలు.. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఊఱాయిలు అయిన మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు బరువును ఎప్పటికప్పుడు చూసుకోవాలి. కలిసిప్పేన ఆహార నియమాలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. చురుకుగా ఉంటూ రోజు అరగంట వ్యాయామం చేస్తే ప్రమాదాలను నియంత్రించుకోవచ్చు. మనసిక ఆండోళనను, ఇత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. థాస్ట్ ప్పుడ్ పూర్తిగా నియంత్రించాలి. తీసుకోవాలిన ఆహార పదార్థాలు.. మధుమేహాలు కాకరకాయలు, నేరేడుపండు, మెంతులు, దంపదు బియ్యం, ముడి బియ్యం, ఆకుకూరలు, కూరెట్ వంటి ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మామిడి పండు, ద్రాక్ష, సీతాఫలం, సపోటా, అరబీపండు, కిస్మీస్, భర్జారం, ఆలుగడ్డ, పాలిష్ చేసిన బియ్యం వంటి పదార్థాలు తీసుకోవదు. పాస్ట్ ప్పుడ్ కల్చర్ వల్ల పిల్లలనూ మధుమేహం వెంటాడుతోంది.



# అమృతప్రేవ మాటే.. ఇప్పుడీ స్థాయికి!

చదువుకునే రోజుల్లోపార్ట్‌బెమ్ ఉద్దేశిగా ఒక ఇట్లాయిన్ రెస్టారెంట్లో వనిచేసింది. అది కస్టమర్ %-% ఫేసింగ్ జాబ్ కావడం వల్ల ఎన్నో విషయాలపై అవగాహన వచ్చింది. ఆ జ్ఞానం ‘సాక్సోపొస్’ ఉపయోగపడింది. దైరెక్ట్ %-%టు% - %కనష్టామర్ ఫ్యాఫ్స్ బ్రాండ్ ‘సాక్సోపొస్’ తో ఎంటర్ ప్రెస్యూర్గా విజయకేతనం ఎగర్సింది ప్రీతిక. ‘మనపై మనకు ఉన్న నమ్మకమే శక్తి దానితో ఎన్ని విజయాలైనా సాధించవచ్చు’ అంటుంది ప్రీతిక మెహతా. మార్గనిదేశం.. ‘ఉన్నత స్థానానికి చేరుకున్న మహిళలకు తమ స్థాయిని కాడ్చిద్దికోవడానికి రెట్లింపు కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో లక్ష్మణాధనకు సంబంధించి అమ్మాయిలకు మార్గనిదేశం చేయడానికి వారికి సమయం దొరకదు’ అంటున్న ప్రీతిక ఎంటర్ ప్రెస్యూర్గా ఎంత బిట్టిగా ఉన్నపుల్లికి లక్ష్మణాధన విషయంలో అమ్మాయిలకు మార్గనిదేశం చేయడానికి ఎన్నో సమావేశాల్లోపల్గాంది. ఎంటర్ ప్రెస్యూర్గానే కాదు మోల్చిపేసల్ స్పీకర్గా కూడా మంచి పేరు తెచ్చకుంది. ‘థింక. లర్న. డిసైన్ విత్ యువర్ బీన్ పోడి అండ్ పార్ట్’ అనేది ఎన్నో సమావేశాలలో ప్రీతిక నుంచి వినిపించే మాట. అమ్మ చెప్పిన మాట.. చదువుకునే రోజుల్లో ఎందరో విజేతల కథలు నాకు సుమారి ఇచ్చాయి. అదే సమయంలో ‘ప్రతి రంగంలో



పురుషులతో పోల్చితే మహిళా విజేతలు ఎందుకు తక్కువగా ఉన్నారు? అని ఆలోచనలోనే ఈ ఆలోచనలతోనే నా వంతుగా ఏదైనా సాధించాలనే పట్టుదల పెరిగింది. చిన్నప్పుడు సుశ్లేష మార్పులుని ఇంట్లో గొడవ చేశాను. దీనికి కారణం క్లాసస్తో 80 మంది స్నేహింట్స్ ఉండడం. ‘ఇంత మంది మధ్య నేను టూపర్గా ఎలా ఉండగలను’ అన్నాను. ‘ఇరైమందిలో ఎలాగైతే టూపర్గా నిలిచావో 80 మందిలో కూడా టూపర్గా నిలివాలి’ అని అమ్మ చెప్పింది. వందమందిలో రాణించగలిగినప్పుడు వెయ్యిమందిలో కూడా రాణించగలం అనే సత్యం బోధపడింది. మనసో సామర్థ్యం ఉన్నప్పుడు సంఖ్య ముఖ్యం కాదు. ఒకవైపు భవిష్యత్తు లక్ష్యాలు. మర్చైపు ఇరుగు పొరుగు వారి సూభిలోబి మాటలు. ‘ఈ డ్రెస్సోతో బయటికి వెళతావా?’ ‘అబ్బాయిలా పొదుగ్గా పెరుగుతున్నావేమిలి?... ఇలాంటి నాన్సెన్స్ మైండ్సెట్ కామెంట్స్ చిరాకు కలిగించేవి కానీ నా భవిష్యత్తు లక్ష్యాలను నీరుగార్థాలేకపోయాయి. మన దేశంలోనే కాదు అమరికాలోనూ వృత్తిజీవితంలో లింగవిప్రకటను ఎదుర్కొన్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. అయితే ఆలాంటి వాటికి చిన్నబుచ్చుకోకుండా టూలంటోనే సమాధానం చెప్పిను.

బరువు తగ్గాలని రైస్కి దూరంగా  
ఉంటున్నారా? ఫిట్సెన్ కోచ్

## ವಿಮಂಟುನ್ನಾರಂಟ್..

బరువు తగ్గిందుకు రకరకాల దైల్చిల్లు పాలో అవుతాం.  
ముఖ్యంగా రైన్సిని దూరంగా ఉంచుతారు. ఎక్కువగా పండ్లు,  
చిరుధాన్యాల మీద ఆధారపడుతుంటారు. ఒక్కసారి నచ్చిన కూర  
ఉన్న కూడా బరువు విషయం గుర్తించి భారంగా దూరం  
పెట్టేస్తాం రైన్సిని. ఇంతకి రైన్సిని వల్లే బరువు పెరిగిపోతామా?  
దీనిపై ఫిటీనెన్ కోచ్లు ఏమంటున్నారంబే.. చాలామంది బరువు  
విషయంలో చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. అ?న్నంతో బరువు  
ముహిపడి ఉండని నమ్ముతుంటారు. అందువల్ల అన్నం తినడం  
తగ్గించేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గే యత్నంలో అన్నంకి  
దూరంగా ఉంటారు. అయితే ఇది ఎంతమాత్ర నిజం కాదని  
తేల్చి చెబుతున్నారు ఫిటీనెన్ కోచ్ సిప్రూన్. బరువు తగ్గడంలో  
రైన్సిని హాయిగా తీంటూనే ఎలా నియంత్రించవచ్చే వివరించారు.  
ఎలాంటి చింత లేకుండా హాయిగా రైన్సిని ఆస్పాదిస్తూ తినొచ్చని  
చెబుతున్నారు. అందుకోసం చేయాలింది ఏంటో వెల్లడించారు.  
థోజనం తినడానికి కనీసం 10 సుంచి 12 నిమిషాల మందు  
ఒక గ్లూన్ నీటిని హాయిగా తీసుకోండి. తర్వాత మంచి సలాడ్  
కొద్దిగా తీసుకోండి. ఆ తర్వాత నచ్చిన థోజనం హాయిగా  
తినండి. ప్రతి ముద్దను ఆస్పాదిస్తూ తినండి. అలాగే పెరుగు  
అన్నం కూడా స్నేహి చెయ్యుడ్డు మంచిగా లాగించేయండని  
చెబుతున్నారు ఫిటీనెన్ కోచ్ సిప్రూన్. అంతేగారు అన్నం  
తినడం వల్ల మధుమేహం రాదని, కేవలం అతిగా తినటం వల్ల  
వస్తుండని చెప్పారు. అలాగే యాక్షివ్గా ఉండేందుకు  
యత్తించండి, సమతల్య ఆపోరం బాగా తినండి, కాస్త కామన్  
సెన్స్ తో వ్యపహరిస్తూ నెట్టింటో చెప్పే ప్రతి చిట్టాను పాలో  
అవుకండి అని చెబుతున్నారు. అన్న తినడం వల్ల బరువు  
పెరుగుతాం అనే భావనను వదిలించుకోండి. శరీరం పోత్తగా  
ఉండాలంబే మనస్సాల్గా అన్నం తినాలనే విషయాన్ని  
గ్రహించండి.

రైజింగ్ స్టేర్: 16 ఏళ్లకే రూ.100 కోట్ల ఏమ స్టేర్పువు



ప్రిట్ట కొంచెన్ కూత ఘనం అన్నట్లు పేర్లు  
పరిశ్రమలోకి తన ఘనతను చాటుకుండి

16 ఏళ్ల బాలిక. డెల్స్ ఏబ స్టార్ట్ వెతో  
ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ ప్రవంచం  
దృష్టిని ఆకారించింది. రూ. 100 కోట్లు  
విలువతో స్క్యూన్ రూల్స్‌ను తిరగాసింది  
ఈ యువ పారిక్రామిక వేత్త. ఈ సంస్థ  
పరిశేధన కోసం దేఱా వెలికితీతకు  
సంబంధించిన సేవలను అందిస్తుంది.  
ఇప్పుడు తన సంస్థలో పది మందికి  
ఉపాధి కల్పిస్తోంది. ప్రాంజలి అవస్థి  
2022లోని ప్రారంభించింది. ఈ స్టార్ట్ వెతో  
ఇప్పటికే రూ. 100 కోట్లు (12 మిలియన్లు  
దాలట్లు) విలువను కలిగి ఉంది.

డెల్స్ ఏబ లిండ్జన్ ప్రాప్లోర్ ఇప్పటికే  
10 మంది ప్రత్యేక నిపుణుల బృందాన్ని  
కలిగి ఉండటం విశేషం. పారశాలల్లో

తంపుర్మార్గ సైన్ విద్యను  
 ప్రోత్సహింపడన ద్వారా ఆమె తండ్రి  
 అవస్థి ఉన్నతికి పునాది వేశారు. ఈ  
 ప్రోత్సహంతోనే ఆమెను కేవలం ఏదు  
 సంవత్సరాల వయస్సులో కోడింగ్  
 ప్రారంభించింది. ఆమెకు 11 ఏళు  
 ల్నువుడు కుటుంబం భారతదేశం నుంచి  
 ఛోరిదాకు మారింది. 13 ఏల్ వయస్సులో  
 ఛోరిదా ఇంటర్వెషనల్ యూనివర్సిటీకి  
 చెందిన రీసెన్ట్ ల్యాట్స్‌లో ఆమె  
 ఇంటర్వెషన్ ద్వారా వ్యాపార  
 ప్రపంచంలోకి ఆమె ప్రవేశించింది.  
 ఇంటర్వెషన్ సమయంలో, కోవిడ్  
 మహామార్గి కారణంగా వర్షపల్లీ  
 హైసుమ్మల్లో చదువుతున్నపుడు ప్రాంజలి  
 మెఫిన్ లెర్నింగ్ ప్రాజెక్ట్లలోకి  
 ప్రవేశించింది. ఓ ఎప్ లీటా విదుద లైస్

క్రమంలోనే ఈ వెంపర్ కూడా మొదలైంది. ప్రాస్టాల్ విద్యార్థిని లూసీ గువో, బ్యాకెండ్ క్యాపిటల్కు చెందిన దేంపాంబెణోట్ నాయకత్వంలో మియామిలో ౧౦౦x% స్ట్రాఫ్ యాక్సిలేబర్ ప్రోగ్రామ్లోకి అడుగుపెట్టింది. తరువాత ఇన్ ఎక్, విలేజ్ గ్రోబల్ నుంచి పెట్టుబడులను పొందడంలో యాక్సిలేబర్ ప్రోగ్రామ్ అవస్థకి సహాయపడింది. ఆ తర్వాత అమె వ్యాపార ప్రయాణం ప్రారంభమైంది. ప్రాంజలి అవస్థి తన కంపెనీని జనవరి 2022లో స్థాపించింది. దాదాపు రూ3.7 కోట్లతో ప్రారంభ నిధులను సేకరించింది కేవలం ఒక విదాదిలోనే రూ100 కోట్లకు చేరింది.

ఆ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటే బరువు  
తగ్గుతారు! పోషణాహార నిపుణులు



బరువు తగ్గి ప్రయాణంలో చాలా మంది పలు రకాల వర్షాశ్రీలు, దైత్యులై దృష్టిపైడుశారు. కానీ ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే బిరువు తగ్గుతున్నారు అనేదాన్ని గమనించరని పోషకాహార నివుటాలు భ్యాతి రూపాని అంటున్నారు. మన తీసుకునే ఆహారంలో అరోగ్యకరంగా ఉండే ఆహారాలు మన బిరువు తగ్గిందుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని ఎంత మేర పరకు తీసుకుంటే బెటర్ అనేది అంచనా వేసి తీసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే ఎక్కువు కేలిలీ ఆహారం తీసుకున్న రోజు కచ్చితంగా బాగా ఉండే వేసే వ్యక్తి కేవలికి ఉండే

ఉండటం వంచి జాగ్రత్తలు పాటినే బరువు  
 ఈజీగా తగ్గుశారిని చెబుతున్నారు. ఈ  
 సందర్భంగా తన వెయిట్ లాన్ జీర్లో తాను  
 ఎలాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆఫోరాలను దూరం  
 పెట్టడం వల్ల ఎంత తొందరగా బరువు  
 తగ్గగలిగానే అనే విషయాలను సోప్టర్ మీడియ  
 వేదికగా పీర్ చేసుకున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆఫోర పదార్థాలు తీసుకోవడం, బరువు  
 తగ్గడానికి తిస్సడం అనేవి రెండు వేరేర్పు  
 పరిస్థితులని నొక్కి చెప్పారు. వాటితో సరిగా  
 వ్యవహరించాలని, అన్ని ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆఫోరాలు తక్కువ కేలరీలు లేదా కొమ్మ రహితాలు

ప్రయత్నాలకు ప్రధాన ఆటంకాలని అన్నారు.  
అంతేగారు క్యాలీలు మనవీ ఎలా తికమకకు  
గురిచేస్తాయా కూడా వివరించారు. మన  
ఆపోరంతో కొవ్వులు కీలకమైనవే కానీ ఇవి  
కార్బోప్లైట్లేదు లేదా ప్రోటోన్లో పోలిస్టే  
గ్రాముకు రెటీంపు క్యాలరీలను ప్యాక్ చేసాయి.  
ఉదాహరణకు ఒక గ్రాము కొవ్వు 9 కేలరీలను  
ఇస్తుంది. అయితే ఒక గ్రాము కార్బోప్లైట్లు  
లేదా ? ప్రోటోన్ 4 కేలరీలను మాత్రమే ఇస్తుంది  
జలాంటవ్వుడు విజయవంతంగా బరువు  
తగ్గాలనుకుంటే నముతుల్యత పాటిస్తూ.. తక్కువ  
కేలరీలు, షైలర్లు?, ప్రోటోన్లు అధికంగా ఉండే  
కొవ్వు లేకుండా చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు.  
సింపుల్గా చెప్పాలంటే ఒక టేబుల్ స్పూన్  
వెన్నలో 50 కేలరీల కంటెంట? మొత్తం మీకు  
ఒక యాపిల్టో విభేదిస్తుంది. ఎందుకుంటే..?  
ఇందులో ఏకంగా 90 కేలరీలు ఉంటాయి, వై  
కొవ్వు ఉండదు, షైలర్ పుష్టిలంగా ఉండి  
ఎక్కువ సేవే ఆకలి లేకుండా చేస్తుంది.  
అందువల్ల వెయిట్ లాన్ జర్లీలో బలువుని  
ఆటంకపరిచే ఐదు ఆరోగ్యకరమైన ఆపోరాల  
గురించి సవివరంగా వెల్లించారు పోషకాపోర  
నిపుణులు భాగితి రూపొన్ని. అవేంటంబే..  
అవోకాడో: ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కోసం  
తరుచుగా సూపర్ ఫూడ్స్ పేరొన్నప్పటికీ.. కేలరీ  
పంచ ప్యాక్ ని అందిస్తుంది. ఇవి 100 గ్రాము  
అవోకాడోకి సుమారు 200 కేలరీలు, 19

చూసుకోవటం ముఖ్యం. స్వాతీనీ: ఈ స్వాతీనీలో మంచి తృణధాన్యాలు, వెన్న, పాలతే లోడ్ చేసే కేలరీల లోడ్. దీన్ని అస్యాదించేటప్పుడూ కూడా జాగురుకతతో వ్యవహారించాలి. నమతుల్యంగా తీసుకోవాలి. నట బట్ట: ప్రోటీన్సు, ఆర్ఫోగ్యూకరమైన కొవ్వులు సమయిగా ఉన్నప్పటికీ నట బట్టర్ శరీరానికి అదనపు కేలరీలను అందించేస్తుంది. చెప్పాలంటే వంద గ్రాములకు సుమారు 600 కేలరీలను పొందుతాం కాబట్టి తీసుకునేటప్పుడూ ఆ రోజు వర్కోట్ల రీత్యా ఎంతమేర బెలర్ అనేది అంచనా వేసి మితంగా తీసుకుంటే మంచిది. వేయించిన స్నూక్సు: వేయించిన అ? లౌప్పరం అంటే అరటిపండు చిప్పు వంటి రకరకాల ఐపెట్సు విషయంలో కేలరీల కంచెంటిపై దృష్టిపెట్టాలని చెబుతున్నారు. ఇవి బాగా రుచిగా ఉండబంతో ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో శరీరం కేలరీను ఈంగీగా పొందుతుంది. ఘగర్ త్రీ స్పీట్స్: ఘగర్-త్రీ స్పీట్స్ కదా పెద్ద క్యాలరీలు ఉండవని చాలామంద పొరపడతారు. ఇవి కొవ్వు రహితం మాత్రం కాదు. వంద గ్రాముల ఘగర్ త్రీ స్పీట్స్లో దాఢవు 317 కేలరీలు ఉంటాయన్ని చెబుతున్నారు పోషికాపోర నిపుణరాలు భూతీ రూపానీ. అందువల్ల ఇలాంటి పోతీ ఆహారాలను తీసుకునే విషయంలో కాన్న జాగురుకతతో వ్యవహారిస్తా మితంగా తీసుకుంటే తక్కువ సమయంలోనే దుఱీగా ఉన్న తగ్గురులన్ని ఉంటుంచారు



