

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృద్ధయం

**DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

ఆదిలాబాద్ | 12-03-2026 గురువారం | సంపుటి : 13 | సంచిక : 298 | **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** | రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 | **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal | Follow us on [Social Media Icons]

## 500 ఎంఎన్ఎస్సీలను తీసుకువస్తాం

నెట్ఫ్లిక్స్ వచ్చిందంటే హాళిపుట్ వచ్చినట్లే

- ఆ ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా జరుగుతున్నాయి
- దిగ్గజ కంపెనీలకు అన్ని సదుపాయాలు కల్పిస్తాం
- కంపెనీలకు రక్షణ ప్రభుత్వ బాధ్యత
- నెట్ఫ్లిక్స్ హైదరాబాద్ కు వచ్చిందంటే నగరానికి హాళిపుట్ వచ్చినట్లే : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినిధి) : ప్రపంచంలో ఉన్న ఐదొందల పెద్ద మల్టీనేషనల్ కంపెనీలను తెలంగాణకు తీసుకువస్తే దుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఆయా కంపెనీలకు అవసరమైన స్థలం, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టే కంపెనీలకు పూర్తి రక్షణ కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వ్యాపారం అంటేనే తెలంగాణ.. తెలంగాణ అంటేనే వ్యాపారం అనే స్థాయికి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. ఓటీటీ దిగ్గజం నెట్ఫ్లిక్స్ హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన నెట్ఫ్లిక్స్ ఇలైన్



ప్రభుత్వాల ప్రోత్సాహకాలు, అనువైన పరిస్థితులు, మానవ వనరులు సహా ఎన్నో సౌకర్యాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. దీంతో ఎన్నో గ్లోబల్ కంపెనీలు.. హైదరాబాద్ లో తమ జాంచీలను ఏర్పాటు చేసేందుకు అసక్తి చూపుతున్నాయన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కూడా.. విదేశీ వేదికలపై హైదరాబాద్ నగరానికి ఉన్న అవకాశాలను వివరిస్తూ.. ఆయా కంపెనీలను ఆకర్షిస్తున్నాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా హైదరాబాద్ కు నెట్ఫ్లిక్స్ సంస్థ వచ్చింది. నెట్ఫ్లిక్స్ హైదరాబాద్ కు వచ్చిందంటే మన నగరానికి హాళిపుట్ వచ్చినట్లేనని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తమ దృష్టి హాళిపుట్ పైనే ఉందని తాను గతంలోనే చెప్పిన సర్దు చేశారు.

మిగతా 2లో

## ఇరాన్ విజృంభణ

భీతావహంగా మారిన పశ్చిమాసియా యుద్ధ రంగం

- నిరంతరాయంగా దాడులు ప్రతిదాడులు
- దుబాయ్ పై గురిపెట్టిన ఇరాన్
- చమురు నౌకలను ధ్వంసం చేసిన సంక్షోభాన్ని పెంచే దిశగా దాడులు హార్డు జే మూసివేత
- ఇజ్రాయేల్ తో హోరాహోరీ పోరు



### హార్డు జే నుంచి ముంబైకి

ఇరాన్ అనుమతితో సురక్షితంగా చేరుకున్న భారతీయ చమురు నౌక షెల్లాంగ్ సూయెజ్ మాక్స్

- హార్డు జే లో ఇంకా భారత జెండా గల 28 నౌకలు
- ఇందులో 677 మంది నావికులు
- షెల్లాంగ్ నౌకలో 1.35.335 మెట్రిక్ టన్నుల క్రూడాయిల్



గల్ఫ్ లోని అమెరికా సావరాలు మూసివేయాలి : ఇరాన్ కొత్త సున్నీ లీడర్ మొజ్తబా వార్షంగ్

మ్యూజ్బీ, మార్చి 12 (పుడయం) : ఇరాన్-యుఎస్ సంఘర్షణ ప్రారంభమైన తర్వాత హార్డు జే జలసంధి గుండా భారతీయ నౌకలకు నౌక చేరింది. సౌదీ అరేబియా ముడి చమురును మోసుకువస్తున్న లైబీరియా జెండాత్ రం మార్చి 8న హార్డు జే జలసంధిలో కని

పించిన ఈ నౌక తర్వాత ట్రాకింగ్ వ్యవస్థలనుంచి మాయమైంది. జలసంధిలో అత్యధిక రిస్క్ ఉన్న ప్రాంతంలో నౌక తన అలోమెటిక్ ఐడెంటిఫికేషన్ సిస్టం (ఎఐవిస్) ను స్విచ్ ఆఫ్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. తిరిగి మార్చి 9న అది ట్రాకింగ్ వ్యవస్థల పరిధిలో కనిపించిందని ఎఫ్ నెట్ వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది. ట్రాన్స్ పాండర్ అనేది తప్పనిసరి సముద్ర విహారం ఎఫ్ రేడియో వ్యవస్థ. మిగతా 2లో

### 16 న విచారణకు రావాలని కవితకు ఢిల్లీ హైకోర్టు నోటీసు



హైదరాబాద్, మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినిధి) : దేశవ్యాప్తంగా నంచలనల స్పష్టించిన ఢిల్లీ లిక్కర్ పాలిసీ కోసం కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఇటీవల ఊరట లభించినందుకు మూడే ఏమ్యూర్ల కల్పకుంట్ల కవితకు మళ్లీ చట్టపరమైన చిక్కులు మొదలయ్యాయి. ఈ కేసులో కవిత, ఢిల్లీ హాజీ సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల, మసీద్ సిసోడియా సహా 23 మంది నిందితులను నిర్దోషులుగా ప్రకటిస్తూ రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాలు చేస్తూ నీటిబి దాఖలు చేసిన అప్పీల్ పై ఢిల్లీ హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు గురువారం హైదరాబాద్ లోని బంజారా హిల్స్ రోడ్ నంబర్ 14లో ఉన్న కవిత వసాసాని కేసుకు నీటిబి అధికారులు. ఆమెకు ఢిల్లీ హైకోర్టు జారీ చేసిన తాజా నోటీసులు అందజేశారు. ఈ నెల 16 న విచారణకు హాజరుకావాలని ఆ నోటీసులో పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో కవిత ఇంట్లో అందుబాటులో లేకపోవడంతో.. నోటీసులను ఆమె భర్త అనిల్ కుమార్ కు అందజేసి, ఆమె ఎక్కడ ఉన్నారనే వివరాలను ఆరా తీశారు. దీంతో ఈ కేసు మరోసారి తెరవైకి వచ్చింది.

గతనెల 27న ఢిల్లీ హైకోర్టు కోర్టు క్లీన్ చిట్ ఢిల్లీ లిక్కర్ పాలిసీలో అవకతవల జరిగాయని, 'సౌత్ గ్రూప్' తరఫున కవిత కీలక పాత్ర పోషించారనే ఆరోపణలలో దర్యాప్తు సంస్థలు విచారణ జరిపారు. మిగతా 2లో

## పెట్టుబడుల రాకతో శాంతి భద్రతలకు ప్రాధాన్యం

- ప్రభుత్వ లక్ష్యాసాధనలో భాగస్వాములుకండి
- శ్రీ శ్రీలియన్ డాలర్ ఎకానమీ సాధనలో పోలిసుల పాత్ర కీలకం
- పోలిస్ శాఖలో దశలవారీగా వినియోగంలో ఎలక్ట్రీక్ వాహనాలు
- రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి కి రూరల్ అగ్రి రీజియన్ల పై దృష్టి



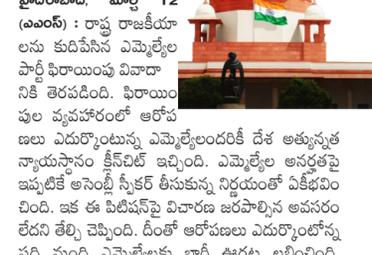
హైదరాబాద్, మార్చి 12 (అంబం) : కాంగ్రెస్ పాలనలో తెలంగాణ 2047 నాటికి శ్రీ శ్రీలియన్ డాలర్ ఎకానమీ సాధనలో లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుకోవడం దివ్యుల్లీ సీఎం భట్టి విక్రమార్యు స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ ఈ లక్ష్యాసాధనలో పోలిస్ శాఖ పాత్ర కీలకమని చెప్పారు. గురువారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి హోంశాఖ, పరిశ్రమలు, ఐటీ శాఖల ఫ్రీ బజెట్ ను సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం సందడిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు

పెట్టేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో పెట్టుబడిదారులు వస్తున్న నేపథ్యంలో శాంతిభద్రతలు కీలకం అన్నారు. ఈ అంశంలో ఏ చిన్న పొరపాటుకు హోంశాఖ అధికారులు, సిబ్బంది అవకాశం ఇవ్వద్దన్నారు. ప్రతి కదలిక పోలిసుల కను సన్నల్లో ఉండాలని సూచించారు. విధుల నిర్వహణ క్రమంలో హోం శాఖకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుంచి పూర్తి సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరం ప్రపంచంలో మేటి

నగరంగా ఎదుగుతున్న క్రమంలో వేగంగా పలు సంస్కరణలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. ఇందులో భాగంగా పోలిస్ శాఖలో దశలవారీగా ఎలక్ట్రీక్ వాహనాల వినియోగాన్ని పెంచాలని సూచించారు. నేర నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాల పాత్ర గణనీయంగా ఉంటుందన్న భట్టి.. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో సీసీ కెమెరాల వినియోగాన్ని పెద్ద సంఖ్యలో చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అవసరమైన చోట మరమ్మతులు చేపట్టాలని చిన్న కదలికను సైతం వెను వెంటనే గుర్తించి నిఘాను చట్టం చేయాలన్నారు. మిగతా 2లో

### స్వీకర్ నిర్ణయంతో సుప్రీం ఏకీభావం

- ఫిరాయింపుల ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న ఎమ్మెల్యేలకు సుప్రీంకోర్టులో సూక్ష్మ చిట్
- అనర్హత పీటిషన్లను స్వీకర్ పరిష్కరించారని ప్రకటన



హైదరాబాద్, మార్చి 12 (అంబం) : రాష్ట్ర రాజకీయాలను కుదిపేసిన ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపు వివాదానికి తెరపడింది. ఫిరాయింపుల వ్యవహారంలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఎమ్మెల్యేలందరికీ దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం క్లీన్ చిట్ ఇచ్చింది. ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై ఇప్పటికే అసెంబ్లీ స్వీకర్ తీసుకున్న నిర్ణయంతో ఏకీభవించింది. ఇక ఈ పీటిషన్లపై విచారణ జరపాలని అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పింది. దీంతో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న పది మంది ఎమ్మెల్యేలకు భారీ ఊరట లభించింది. దుస్పృహ ఈ క్రమంలోనే స్వీకర్ నిర్ణయంపై సుప్రీంలో ఉన్న ఆరోపణలను బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. 2023లో రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున పోటీ చేసి గెలిచిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలు.. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీనిపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ స్వీకర్, సుప్రీంకోర్టు ఆశయించింది. ఈ ఫిరాయింపుల పీటిషన్లపై విచారణ జరిపి నిర్ణయం తీసుకోవాలని స్వీకర్కు సుప్రీంకోర్టు గడువు విధించడంతో.. ఈ నెల 11న స్వీకర్ తన తుది నిర్ణయాన్ని వెల్లడించారు. మిగతా 2లో

### హస్తానికి అండగా దళితులు

- కాంగ్రెస్ పాలనలో దళితులకు, ఆదివాసీలకు, బీసీలకు సముచిత స్థానం
- టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్



హైదరాబాద్, మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినిధి) : సుదీర్ఘ ఘన చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆవిర్భావం దళితవారంతోనే జరిగిందని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో అన్ని వర్గాలకు ఒకే రకమైన పాలన అందిస్తోన్న హస్తం.. పార్టీలోనూ సమన్వయం పాటిస్తోందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీలకు అండగా హస్తం ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి ఏకంగా రూ. వెయ్యి కోట్లు పదవి, దళితులకు డిప్యూటీ సీఎం, స్వీకర్ పదవి, నాలుగు మంత్రి పదవులు కేవలం కాంగ్రెస్లో మాత్రమే సాధ్యం అన్నారు. 90 ఏళ్ల తర్వాత కుల సర్వే చేసి అభివృద్ధి దాక్కుంటే ఇచ్చిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీదేనన్నారు. మిగతా 2లో

## సిఇసినీ తొలగించాలి పార్లమెంట్ కు నోటీసు ఇవ్వనున్న ఇండి కూటమి

నోటీసుపై సంతకాలు చేసిన 130 మంది లోక్ సభ, 63 మంది రాజ్యసభ సభ్యులు ● ఆప్ సభ్యులు కూడా సంతకాలు చేసినట్లు సమాచారం

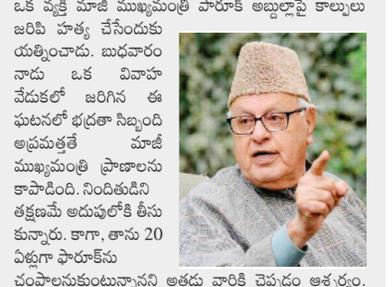
మ్యూజ్బీ, మార్చి 12 (పుడయం) : ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ గ్యానేష్ కుమార్ ను తొలగించాలని కోరుతూ మొత్తం 130 మంది లోక్ సభ ఎంపీలు, 63 మంది రాజ్యసభ ఎంపీలు నోటీసుపై సంతకాలు చేసినట్లు పార్లమెంటు వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ నోటీసును చుక్కవారం నాడు కనీసం ఒక సభ లో అయినా సమర్పించాలని వారు భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇలా ఉండగా, ఎంపీలు నోటీసుపై సంతకం చేయడంతో ఎంతో ఉత్సాహం చూపించారని, అవసరమైన సమాఖ్యను ఇప్పటికే సాధించినట్లు కి, గురువారం కూడా అనేక మంది శాసనసభ్యులు నోటీసుపై సంతకం చేయడానికి ముందుకు వచ్చారని ప్రతిపక్ష నాయకుడు ఒకరు అన్నారు. నిందితల ప్రకారం, లోక్ సభలో సిఇసీ తొలిగింపు నోటీసు ఇచ్చేందుకు 100 మంది ఎంపీలు సంతకం చేయారు. రాజ్యసభలో వారి బలం 50 ఉండాలి. నోటీసుపై ఏడు పార్టీల సభ్యులందరూ సంతకాలు చేశారు. అధికారికంగా కూటమిలో భాగం కాకపోయినప్పటికీ ఆప్ ఆర్పీ పార్టీ (ఆప్) ఎంపీలు కూడా నోటీసుపై సంతకం చేసినట్లు ఆ వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ తొలగింపును కోరుతూ నోటీసు ఇవ్వడం ఇదే తొలిసారి. ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న ఒక మూలం



ప్రకారం, నోటీసులో సిఇసీపై ఏడు అధియోగాలు నమోదు చేశారు. వాటిలో పనిలో పక్షపాత, వివక్షతతో కూడిన ప్రవర్తన సుంచి ఎన్నికల మోసం దర్యాప్తును ఉద్దేశపూర్వకంగా అడ్డుకోవడం, సామాజికంగా ఓట్ల తొలగింపు వలకు ఉన్నాయి. మిగతా 2లో

### ఫారుక్ అబ్దుల్లాపై కాల్యలు

భద్రతా నిబ్బంది అప్రమత్తతతో జమ్మూ-కశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి సురక్షితం



జమ్మూ కశ్మీర్, మార్చి 12 (పుడయం) : మద్యం ప్రభావంలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఫారుక్ అబ్దుల్లాపై కాల్యలు చేపట్టారు. బుధవారం నాడు ఒక వివాహ వేడుకలో జరిగిన ఈ ఘటనలో భద్రతా నిబ్బంది అప్రమత్తత మాజీ ముఖ్యమంత్రి ప్రాణాలను కాపాడింది. నిందితుడిని తక్షణమే అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా, తాను 20 ఏళ్లుగా ఫారుక్ ను చంపాలనుకుంటున్నానని అతడు వారికి చెప్పడం ఆశ్చర్యం. బుధవారం జమ్మూ శివార్లలో జరిగిన ఓ వివాహ వేడుకకు ఫారుక్ అబ్దుల్లా హాజరుయ్యారు. ఆయనతో పాటు జమ్మూ కశ్మీర్ డిప్యూటీ సీఎం సురీందర్ చౌదరి కూడా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో ఓ వ్యక్తి వెనక నుంచి ఫారుక్ పై పొయింట్ బ్లాంక్ రేంజ్ లో తుపాకీతో కాల్చేందుకు ప్రయత్నించారు. మిగతా 2లో

## ఒయ్యకి రూ. 1000 కోట్లు

నిర్ణయంతో రూల్ మ్యాప్ ● ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం తెలంగాణాకు ఐకాన్ ● మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ప్రత్యేక ఐకాన్ గా నిలిచిన ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం అభివృద్ధికి రూ. వెయ్యి కోట్లకు రూల్ మ్యాప్ నిర్ణయం చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయం మన రాష్ట్రంలో ఉండడం మనకంతో గర్వకారణమని ఆయన అన్నారు. అంతటి పెరెన్సికన్ గుర్తింపును ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదుర్కొంది. ఇకాంక్రించారు. గురువారం ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో ఆయన నిర్మాణ-26 సాంకేతిక సదస్సును ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ 1917 లో స్థాపించిన ఈ విశ్వవిద్యాలయం తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చిందన్నారు. అందుకు కొనసాగించగా 1929 లో విశ్వవిద్యాలయం పోజుస్కోత్ ప్రారంభం అయిన ఇంజనీరింగ్ కళాశాల యావత్ భారతదేశంలోనే అత్యంత ప్రాశస్త్యమైన కళాశాల

లలో ఆరవ స్థానంలో నిలిచింది ఆయన చెప్పారు. అంతటి ప్రఖ్యాతి గాంచిన విశ్వవిద్యాలయం అభివృద్ధికి ప్రత్యేకంగా ప్రణాళికలు రూపొందించడమే కాకుండా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏకంగా రూ. వెయ్యి కోట్లు నిధులు మంజూరు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం చరిత్రలోనే ఇంత పెద్ద ఎత్తున నిధులు మంజూరు చేయడం అభినందనీయంగా అభివృద్ధించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఈ విశ్వవిద్యాలయాన్ని తీర్చిదిద్దాలి అన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పం అన్న ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి... దానికనుగుణంగా కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించినట్లు వివరించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి చర్చించి విశ్వవిద్యాలయంలో అవసరమైన అర్ధావకల పోస్టులను భర్తీ చేస్తామన్నారు. ఇక్కడి విజ్ఞక పార్టీ కాంగ్రెస్ అన్నారు. రెడ్డికి సీఎం, బీసీకి సీసీ అడ్డక్ష పదవి, దళితులకు డిప్యూటీ సీఎం, స్వీకర్ పదవి, నాలుగు మంత్రి పదవులు కేవలం కాంగ్రెస్లో మాత్రమే సాధ్యం అన్నారు. 90 ఏళ్ల తర్వాత కుల సర్వే చేసి అభివృద్ధి దాక్కుంటే ఇచ్చిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీదేనన్నారు. మిగతా 2లో





# జాతీయం- అంతర్జాతీయం



## దేశ ముడి చమురు సరఫరా ఎల్పిజి పూర్తిగా సురక్షితం

వెటోలియం మంత్రి పూరి

**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (పుడయం) :** ఇరాన్ అంతర్జాతీయ అమెరికా వివాదం నడుస్తున్నప్పటికీ, భారతదేశ ముడి చమురు సరఫరా సురక్షితంగా ఉందని వెటోలియం మంత్రి హర్షిత్ సింగ్ పూరి గురువారం లోక్ సభలో పేర్కొన్నారు. ప్రతిపక్ష సభ్యులు నివాదాల నడుమ ఎల్పిజి, ఇంద్రం లభ్యతపై ఆయన ప్రకటన చేశారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో కనిపిస్తున్న ఒత్తిడి, ఉత్పత్తి లేదా సరఫరా వైఫల్యం వల్ల కాదని, తాత్కాలిక డిమాండ్ వ్యక్తిగత కారణంగా ఉందని పూరి అన్నారు. ఎల్పిజి వినియోగదారులకు బట్టా ప్రామాణీకరణ కోడ్ కవరేజీని 50% నుండి 90% కి విస్తరిస్తున్నామని, దీని కింద వినియోగదారులు ఒత్తిడి నిర్ధారణ చేసిన తర్వాత మాత్రమే సిలిండర్ల బట్టాడ అవుతుందని, దీనివల్ల మళ్లీ అవకాశాల తగ్గుతాయని ఆయన సభకు తెలియజేశారు. గృహ ఎల్పిజి సరఫరా పూర్తిగా సురక్షితమని, బుకింగ్ లాభి వరి చక్రం దాదాపు 2.5 రోజులు కొనసాగుతుందని, ఆసుపత్రులు, విద్యా సంస్థలు నిరంతర ప్రాధాన్యత సరఫరా జాబితాలో ఉన్నాయని మంత్రి అన్నారు. డిమాండ్ నిర్వహణ దశలో వట్టణ ప్రాంతాల్లో కనీసం బుకింగ్ అంతరం 25 రోజులు, గ్రామీణ మర్యాద దుర్గం ప్రాంతాల్లో 45 రోజులు ఉంటుందని ఆయన అన్నారు.



## అమెరికా ఆదేశం మేరకే మనం

**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (పుడయం) :** ఇరాన్ తో ఇజ్రాయేల్, అమెరికా యుద్ధం ప్రభావం భారతదేశంపై తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుందని ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ గురువారం లోక్ సభలో హెచ్చరించారు. ఈ వివాదం దేశ ఇంధన భద్రతను ప్రభావితం చేస్తుందని, ఆర్థిక ఒత్తిడిని సృష్టించగలదని ఆయన అన్నారు. యుద్ధ పరిణామాలు ఇప్పటికే కనిపిస్తున్నాయని, ప్రజలు గ్యాస్ కొరతను ఎదుర్కొంటున్నారని, అనేక హాటెళ్లు, రెస్టారెంట్లు మూసివేత అయిన ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు. భారతదేశ ఇంధన నిర్వహణను అమెరికా ప్రభావం చేస్తుందని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఏ దేశానికైనా ఇంధనం దాని ఇంధన భద్రత, మనం ఎవరి నుండి చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేయాలి అమెరికా నిర్ణయంపై దాని నుండి చమురు కొనుగోలు చేయాలా వద్దా అని అడిగి నిర్ణయంపై దానిని ప్రశ్నించారు.

**హోమోజీ జలసంధి అందోళన**  
హోమోజీ జలసంధిని మూసివేయడం ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు.

## చమురు కొంటామా?

### లోక్ సభలో ప్రభుత్వంపై రాహుల్ దాడి



ప్రపంచంలోని చమురులో ఎక్కువ భాగం ఈ మార్గం గుండా వెళుతుందని ఆయన అన్నారు. హోమోజీ జలసంధి మూతబడింది. ప్రపంచంలోని 20 శాతం చమురు అక్కడి నుంచే వస్తుంది. గ్యాస్ కొరత ఉంది. ఇది ప్రారంభం మాత్రమే. ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి అమెరికాకు ఎవరు అనుమతి ఇచ్చారు? మనం రష్యా నుండి చమురు

విస్తరణలు మాట్లాడుతున్నారని, అని ఆయన అన్నారు. దీని తర్వాత, వెటోలియం మరియు సహజ వాయువు మంత్రి హర్షిత్ సింగ్ పూరి సభలో స్పందించారు.

**భూక మార్కెటింగ్ కి వ్యతిరేకంగా హెచ్చరించిన ప్రభుత్వం**  
భూక మార్కెటింగ్ వల్ల కొన్ని చోట్ల అందోళన వ్యాపించింది వెటోలియం మంత్రి పూరి అన్నారు. నికరమైన సరఫరాను ఖరారు చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది.

భూక మార్కెటింగ్ కారణంగా దేశంలో భయాందోళనలు నెలకొన్నాయి. దేశీయ గ్యాస్ ఉత్పత్తి 28 శాతం పెరిగింది. ముడి చమురు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా నిరంతరం వస్తోంది. భారతదేశం చాలా కాలం పాటు పరిస్థితిని ఎదుర్కొవడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ప్రస్తుత పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ప్రభుత్వం ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఇది అన్ని పార్టీలతో మాట్లాడుతోంది. అని ఆయన చెప్పారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉద్ధితల కొనసాగితే పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఆయన అన్నారు.

## సభా నియమాలకు ఎవరూ అతీతులు కారు : ఓం బిర్లా

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (పుడయం) :



ప్రతిపక్షాల ప్రవేశపెట్టిన అవిశ్వాస తీర్మానాన్ని సభ తిరస్కరించడంతో లోక్ సభ స్పీకర్ గురువారం తన స్థానాన్ని తిరిగి అలంకరించి, రెండరోజుల పాటు 12 గంటలపాటు జరిగిన తీవ్ర చర్యకు ముగింపు పలికారు. ప్రతిపక్ష సభ్యులు నివాదాల మధ్య మౌఖిక ఓటు ద్వారా తీర్మానం వీగిపోయిన తర్వాత సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, అన్ని పార్టీలకు చెందిన సభ్యులూ తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించేందుకు చర్యలు చేపట్టించింది బిర్లా అన్నారు. ప్రతి ఎంపీకి లోక్ సభలో మాట్లాడే అవకాశం కల్పించడానికి తాను ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తానని అన్నారు. సభ నియమాలకు ఎవరూ అతీతులు కారని లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎంపీల మైకోఫోన్లను నియంత్రించాననే ఆరోపణల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదన్నారు.

స్వతంత్ర భారత పార్లమెంట్ చరిత్రలో, లోక్ సభ స్పీకర్ కు వ్యతిరేకంగా అవిశ్వాస తీర్మానంపై సభ చర్చించడం ఇది మూడవ సారి అని ఆయన అన్నారు. గత రెండరోజులుగా, గౌరవ సభ్యులు అందరూ తమ అభిప్రాయాలు, వాదనలను సభకు వినిపించేందుకు విస్తృతమైన చర్యలు జరిపారని ఆయన అన్నారు. గత రెండరోజులుగా, గౌరవ సభ్యులు అందరూ తమ అభిప్రాయాలు, వాదనలను సభకు వినిపించేందుకు విస్తృతమైన చర్యలు జరిపారని ఆయన అన్నారు.

ఈ ప్రయోజనం కోసమే నేను సభ్యులందరికీ తగినంత అవకాశాలు కల్పించే ప్రయత్నం చేశాను. గౌరవ సభ రెండవ సారి స్పీకర్ గా సేవలు అందించే అవకాశాన్ని, బాధ్యతను నాకు ఇచ్చింది. నేను నిష్పాక్షికంగా, క్రమశిక్షణతో, సమతుల్యంగా, నిబంధనలకు అనుగుణంగా సభను నడిపే ప్రయత్నించాను. స్పీకర్ కు వ్యతిరేకంగా ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానానికి 118 మంది ప్రతిపక్ష సభ్యుల సమర్థన ఉంది. దీనిపై చర్చలో 42 మందికి సభ్యులు మాట్లాడారు.

## దాడులను ఉధృతం చేస్తున్న ఇరాన్

పుడయం డెస్క్, మార్చి 12 :

పశ్చిమాసియాలో ఉద్ధితలకు రోజు రోజుకూ ముదురుతున్నాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ దాడులకు ఇరాన్ డీటుగా స్పందిస్తోంది. హోమోజీ జలసంధిపై వట్టిబిగించి ప్రపంచ చమురు సరఫరాకు తీవ్ర అంతం కలిగిస్తోంది. ఆ జలసంధి గుంటక తలగిస్తోంది. ఆ జలసంధి అమెరికా తనకు నష్టం చేశారని, ఆసుపత్రులను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులకు పాల్పడుతోంది. ఆ జలసంధిలో మందుపాతలను ఏర్పాటు చేసింది. ఇది ప్రపంచ పార్లమెంటును కుదిపివేసి, చమురు ధరలను చుక్కలనంటిస్తోంది. దీనితో, అగ్ర దేశాలు తమ వ్యూహాత్మక నిల్వలను విడుదల చేయడం తప్పదు లేదు. ఈ వివాదం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థను నాశనం చేసే దీర్ఘకాలిక యుద్ధంగా మారవచ్చని ఇరాన్ అధికారులు హెచ్చరించారు. తెల్లనీ ఇప్పటికీ హోమోజీ జలసంధిపై నిరంతరం ఇరాన్ కొనసాగిస్తుందని, యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇజ్రాయేల్ తో అనుసంధానమైన ఆర్థిక మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటూమీ హెచ్చరించింది. ఇరాన్ దేశాలు గల్ఫ్ లోని వాణిజ్య నౌకలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి. ఇది ఉద్ధితలను మరింత పెంచేది.



నావికాదళ ఆస్తులు కూడా ఉన్నాయని వాదిస్తారు. అయితే, ఈ దాడులు ఇంకా పూర్తి కాలేదని, ఇరాన్ లోపల లక్ష్యాల విస్తృత జాబితా ఇంకా తమ వద్ద ఉందని ఇజ్రాయేల్ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ వివాదం తక్షణ యుద్ధభూమిని దాటి వ్యాపించింది. ఇరాన్ మద్దతుగల ఉగ్రవాద సంస్థ హిజ్బుల్లా లెబనాన్ నుండి ఇజ్రాయేల్ పై దాడులు ప్రారంభించింది. దీని ఫలితంగా బీరుట్, తూర్పు లెబనాన్ లో ఇజ్రాయేల్ వైమానిక దాడులు జరిగాయి. వందలాది మంది మరణించారు, లక్షలాది మంది నిరాశ్రయులయ్యారు. కాగా, ఇరాన్ గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులను నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేసిన ఇస్రాఫిల్ జలసంధి భద్రతా మండలిలో దౌత్యపరమైన ఉద్ధితలను తీవ్రమయ్యాయి. పోరాటం రెండవ వారంలో అడుగుపెడుతున్నందున, ఈ వివాదం మరింత విస్తరించి ప్రపంచ వాణిజ్యం, ఇంద్రం సరఫరాను, ప్రాంతీయ స్థిరత్వాన్ని తీవ్రంగా

అడ్డవికాయని పేర్కొంది. మరోవైపు, బెన్ గూన్ యొక్క ముఖ్యమంత్రి డ్విపం లక్ష్యంగా ఇరాన్ చేసిన దాడులతో అక్కడ ఓ చోట భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. కువైట్ లోనూ ఓ నివాస భవనంలోకి డ్రోన్ దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు గాయపడినట్లు కువైట్ రక్షణశాఖ వెల్లడించింది. రియూట్ లోని దౌత్య కార్యాలయాలు స్పృహ తప్పి లక్ష్యంగా చేసుకొన్న డ్రోన్లను కూల్చివేసినట్లు సౌదీ ఆరేబియా వెల్లడించింది.

**అమెరికా స్థావరాలపై విగిన దాడులు**  
అమెరికా ఇజ్రాయేల్ దాడులకు ప్రతికారంగా గల్ఫ్ లోని అమెరికా స్థావరాలపై ఇరాన్ దాడులు కొనసాగిస్తోంది. ఈ క్రమంలో దుబాయ్ లోని ప్రధాన కేంద్రమైన అల్ అబ్దుల్ డ్రోన్ దాడులు జరిపింది. పేలుడు కట్టాలతో ప్రజలు ఉలిక్కిపడ్డారు. ప ఈ ప్రాంతంలోని బుర్జ్ ఖలిఫా సహా ప్రముఖ భవనాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ ఘటనలో ఎవరూ గాయపడలేదని ఇరాన్ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ దాడులను ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొడుతున్నామన్నారు. దుబాయ్ పై జరుగుతోన్న దాడులను డిటుగా ఎదుర్కొనేందుకు తాజాగా రెండుసార్లు గగనతల రక్షణ వ్యవస్థను యాక్టివేట్ చేసినట్లు యూఎఎ వెల్లడించింది. డ్రోన్ హాక్ లోన్ ఓ లాపర్ పై డ్రోన్ దాడి జరిగింది. వెంటనే అగ్నిమాపక బృందాలు మంటలను

## కొత్త సుప్రీం నాయకుడి తొలి ప్రకటన

**పుడయం డెస్క్, మార్చి 12 :** పదవీ స్వీకారం చేసిన తర్వాత తొలి ప్రకటన చేస్తూ ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు మొజ్బాఖ్ ఖమేనే ఆ ప్రాంతంలోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలను తక్షణమే మూసివేయాలని, లేదంటే అతని తలవెట్టాలని మూడు రోజుల పాటు హెచ్చరించారు. మొదటగా జాతీయ ఇస్లామిక్ కౌన్సిల్ ఆయన పేరుగడేశాలతో స్టూడెంట్లను సంబంధాలు కొనసాగిస్తూనే అమెరికా స్థావరాలకు వ్యతిరేకంగా దాడులు జరప

## యుద్ధాన్ని ముగించడానికి ఇరాన్ సంసిద్ధత

పుడయం డెస్క్, మార్చి 12 :

తన ప్రధాన దిమాంధును అంగీకరిస్తే కొనసాగుతున్న యుద్ధం ముగియవచ్చని ఇరాన్ పేర్కొంది. ఏషియా కాల్యాల విరమణ ఒప్పందానికి, ఇరాన్ హక్కులను గుర్తించడం, నష్టపరిహారం చెల్లించడం, భవిష్యత్తు దాడులకు వ్యతిరేకంగా దృఢమైన హామీలు అవసరమని అధ్యక్షుడు మహమూద్ షెజెయియాన్ పేర్కొన్నారు.

ప్రాంతీయ స్థిరత్వం, ప్రపంచ ఇంధన సరఫరా, కీలకమైన పిప్పింగ్ మార్గాలను ప్రభావితం చేస్తూ, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ తో ఉద్ధితల ఉద్ధృతమవుతున్న నేపథ్యంలో ఈ వ్యాఖ్యలు వెలువడ్డాయి. వివాదాన్ని ముగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెల్లనీ సంకేతాలను ఇచ్చింది. అయితే దాని భద్రతా సమస్యలు, యుద్ధకాల సమస్యలను పూర్తిగా పరిష్కరించినట్లు అనేక మాత్రమే శాంతి సాధ్యమవుతుందని

**ముఠా పరతుల జాబితా**  
షెజెయియాన్ నోకి చెప్పారు. యుద్ధం ప్రభుత్వం, యుఎస్ రగిల్స్ ఈ యుద్ధాన్ని ముగించడానికి ఏకైక మార్గం ఇరాన్ చట్టబద్ధమైన హక్కులను గుర్తించడం, నష్టపరిహారం చెల్లింపు, భవిష్యత్తు దురాక్రమణకు వ్యతిరేకంగా దృఢమైన అంతర్జాతీయ హామీలు కావాలని ఇరాన్ ప్రధానంగా డిమాండ్ చేస్తోంది.

**ఇరాన్ ప్రధాన దిమాంధు**  
ఇరాన్ చట్టబద్ధమైన హక్కుల గుర్తింపు యుద్ధసమయంలో కల్పించిన సమస్యలకు చివరికి భవిష్యత్ దాడులకు వ్యతిరేకంగా దృఢమైన అంతర్జాతీయ హామీలు పరిష్కారం గుర్తించినా, యుద్ధ సమయంలో జరిగిన వివాదం జటిలమైన సందర్భాలలో ఈ ప్రాంతంలో అత్యంత తీవ్రమైన ఘర్షణలు జరిగినట్లు తెలుస్తుంది. ఇరాన్ ప్రధాన దిమాంధు ఇరాన్ పరతులు నిరవేరితేనే వివాదం ముగుస్తుందని, దాని చట్టబద్ధమైన హక్కులను గుర్తించినా, యుద్ధ సమయంలో జరిగిన వివాదం జటిలమైన సందర్భాలలో ఈ ప్రాంతంలో అత్యంత తీవ్రమైన ఘర్షణలు జరిగినట్లు తెలుస్తుంది.

## పార్లమెంటు ఆవరణలో ప్రతిపక్షాల నిరసన



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (పుడయం) :** ఇంద్రం ప్రభుత్వ విషయంలో కేంద్రం రాజీ పడింది లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. దేశ వ్యాప్తంగా ఎల్పిజి గ్యాస్ లిండర్ల కొరత తలెత్తడం వల్ల వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రతిపక్ష పార్టీలు గురువారం పార్లమెంటు ఆవరణలో నిరసనకు దిగారు. ఈ నిరసనలో పాల్గొన్న రాహుల్ గాంధీ సమస్యను క్షేత్రంగా మారకుండా చూడాలని బాధ్యత కేంద్రంపై ఉందని అన్నారు. విదేశాంగ విధానాన్ని ప్రభుత్వం మార్చుకోవాలి అవసరం ఉందని, గ్యాస్, వెటోలి సమస్యల మారణకాండలను మొత్తం మీద ఇంద్రం సమస్యగా మారకుండా ఆయన అన్నారు. దీని కంట్రోల్ ఇంద్రం భద్రతపై ప్రభుత్వం రాజీపడటం కారణమని, లోక్ సభ యుద్ధమైన ఇంద్రం విధానమే సమస్యను తెల్లపెట్టిందిని రాహుల్ విమర్శించారు. సమస్య సత్వం పరిష్కారానికి

## నేడు కిసాన్ సమ్మాన్ నిధుల విడుదల

9.32 కోట్ల మంది రైతులకు నేరుగా రూ. 18,640 కోట్ల నగదు పంపిణీ



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (పుడయం) :** వ్యవసాయ రంగం, రైతు సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న విశేష చర్యల్లో భాగంగా, మార్చి 13న, అసాం లోని సహ్యాద్రి జిల్లాలో కార్యక్రమంలో ప్రధాన మంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి (సీఎంకిసాన్) 22వ విడత కింద రూ. 18,640 కోట్లను దేశంలోని 9.32 కోట్ల మంది రైతులకు తాత్కాలిక ప్రధాని సరేంద్ర్ మోదీ నేరుగా బదిలీ చేస్తారని కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి పథకం కింద ఇప్పటివరకు ప్రత్యక్ష ప్రయోజన బదిలీ (డిబిటి) ద్వారా రూ. 4,09,000 కోట్లకు పైగా పంపిణీ చేశామని, ఇందులో 2.15 కోట్లకు పైగా మహిళా రైతులు ఉన్నారని వ్యవసాయ మంత్రి విలేకరులకు వెల్లడించారు. ఈ ప్రత్యక్ష ఆర్థిక సాయం వల్ల వ్యవసాయ పెట్టుబడులు పెరిగాయని, వట్టి వ్యాపారులపై రైతుల ఆదారపడటం తగ్గిందని, తద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతమైందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నట్లు ఆయన వివరించారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో వ్యవసాయాభివృద్ధి, రైతు సంక్షేమ మహా పథకం నిరంతరం రాయంగా కొనసాగుతుందని శివరాజ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు.

**గత దశాబ్దాలలో వ్యవసాయ రంగంలో సాధించిన విజయాలు**  
గత 12 ఏళ్లలో వ్యవసాయ రంగంలో భారత ప్రభుత్వం సాధించిన పురోగతిని శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ వివరించారు. ధాన్యం కొరత ఎదుర్కొన్న స్థాయి నుంచి భారత అప్పుడు ప్రపంచ కర్తా విడిగింది. ప్రభుత్వ విధానాలు, రైతుల కృషి వల్ల ఇది సాధ్యమైందని ఆయన అన్నారు. బియ్యం ఉత్పత్తిలో భారత్ 150 మిలియన్ టన్నులతో చైనాను అధిగమించి ప్రపంచంలోనే మొదటి స్థానానికి చేరుకుంది ఆయన తెలిపారు. 2014లో 252 మిలియన్ టన్నులుగా ఉన్న దేశ మొత్తం అవసరం దాన్ని ఉత్పత్తి అప్పుడు 357 మిలియన్ టన్నులు పెరిగింది కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి తెలిపారు. ఉద్యానవన రంగంలో కూడా గణనీయమైన వృద్ధి నమోదైంది. పండ్లు, కూరగాయల ఉత్పత్తి 277 మిలియన్ టన్నుల నుంచి 369 మిలియన్ టన్నులకు పెరిగింది. పప్పుధాన్యాలు ఉత్పత్తిలో భారత్ నేడు స్వయం సమృద్ధి దిశగా సాగుతోంది అయిన అన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో పప్పుధాన్యాల ఉత్పత్తి, వినియోగంలో భారత్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. కందులు, పెసలు, మినుము వంటి పప్పు

Save Up to **30%** On Tests

duolingo english test | ETS GRE | ETS TOEFL | Pearson PTE

Fees with Grads Universe

Best Service:

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

CONTACT US +91 6301726400

Grads Universe INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad



సంపాదకీయం

రోజూ దాటుతున్న ఇరాన్ యుద్ధం ఇప్పట్లో ముగిసే సూచనలు కనిపించడం లేదు. కట్టె కొట్టే తెచ్చే అన్నట్లు వారం రోజుల్లో ఇరాన్ ను చావబాది చెప్పలు మూసే సఫా చేసేసి యుద్ధానికి ముగింపు పలకవచ్చని, మొత్తం బల్గియానియా ను ఇజ్రాయెల్ కి రాసి ఇచ్చేవచ్చని అనుకున్న ట్రంప్ అంచనాలు రుజువు కావడం లేదు. ఇరాన్ తాను విలాసంగా తినగల పంచదార కేకీ కాదని ఇసుబ గుండని ఆయనకు ఇప్పుడే అర్థమవుతున్నట్లుంది. అందుచేత యుద్ధానికి ముగింపు పలకడం అమెరికా చేతుల్లో లేదు. అందుచేతనే సన్నిహిత వ్యాధిగ్రస్తాడే మాదిరిగా సంధి ప్రేలాపనలకు ట్రంప్ పాల్పడుతున్నాడనుకోవాలి. యుద్ధాన్ని త్వరలో ఆపేస్తామని ఒకటికే రెండు సార్లు అన్నాడు. యుద్ధం మొదటిరోజునే తమ లక్ష్యం నెరవేరబోయిందని అన్నాడు.

ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చమురు కీలక స్థానం కలిగిన వనరు. ఆధునిక పారిశ్రామిక వ్యవస్థలన్నీ ఇంధనపై ఆధారపడి నడుస్తున్నాయి. అందువల్ల ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా యుద్ధం, రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు లేదా అంతర్జాతీయ సంబంధాల్లో మార్పులు చోటుచేసుకున్నప్పుడు మొదట ప్రభావం చూపే రంగం చమురు మార్కెట్. చరిత్రను పరిశీలిస్తే యుద్ధాలు మరియూ చమురు ధరల మధ్య గాఢమైన సంబంధం కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా 1973 చమురు సంక్షోభం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు పెద్ద దెబ్బగా నిలిచింది. ఆ సంఘటన తరువాత ప్రపంచం చమురు రాజకీయాలను మరింత జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం పశ్చిమ ఆసియా ప్రాంతంలో మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో చమురు ధరల పెరుగుదలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 1973లో జరిగిన అరబ్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం అనంతరం ఏర్పడిన చమురు సంక్షోభం అధునిక ప్రపంచ చరిత్రలో కీలక మలుపుగా నిలిచింది. 1973 అక్టోబర్ నెలలో ప్రారంభమైన ఈ సంఘటనకు మూలం అరబ్ దేశాలు మరియు ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఉన్న దీర్ఘకాలిక వైరం. అక్టోబర్ 6న ఈజిప్ట్ మరియు సిరియా సంయుక్తంగా ఇజ్రాయెల్పై దాడి చేయడంతో యుద్ధం ప్రారంభమైంది. ఈ యుద్ధాన్ని ప్రపంచం "యోమ్ కిప్పూర్ యుద్ధం"గా కూడా పిలుస్తుంది. ఈ పోరాటంలో అమెరికా ఇజ్రాయెల్ కు ఐహారం గుర్తు ప్రకటించింది. దీనికి ప్రతిగా అరబ్ దేశాలు అమెరికా మరియు పాశ్చాత్య దేశాలపై ఆర్థిక ఒత్తిడి తెవాలని నిర్ణయించాయి. ఈ సందర్భంలో చమురు ఉత్పత్తి దేశాల సమాఖ్య అయిన OPEC కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అమెరికా, పాశ్చాత్య దేశాలకు చమురు సరఫరాను తగ్గినంతగా ఉండాలని ఆంక్షలు విధించింది. ఈ నిర్ణయం ప్రపంచ మార్కెట్ ను కుదిపేసింది. అప్పటివరకు ఒక బ్యారెల్ చమురు ధర సుమారు 3 డాలర్ల పరిధిలో ఉండగా కొన్ని నెలల్లోనే అది 12 డాలర్లకు పైగా పెరిగింది. ధరలు నాలుగు రెట్లు పెరగడం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు పెద్ద షాక్ గా మారింది. ఈ సంక్షోభం కారణంగా అమెరికా మరియు యూరప్ దేశాల్లో ఇంధన కొరత తీవ్రంగా కనిపించింది. పెట్రోల్ బంకుల వద్ద పొడవైన క్యూలు కనిపించాయి. అనేక దేశాల్లో ప్రభుత్వం ఇంధన వినియోగాన్ని పరిమితం చేయాలి వచ్చింది. కొన్ని దేశాల్లో వాణిజ్య కొన్ని రోజులు మాత్రమే వాహనాలు నడపాలని ఆంక్షలు విధించారు. పరిశ్రమలకు ఉత్పత్తి తగ్గిపోయింది. రవాణా ఖర్చులు పెరగాయ. ఫలితంగా ప్రవృత్తుల పెరిగి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక మాంద్యం లభించింది. ఈ సంఘటన ప్రపంచ దేశాలకు ఒక పెద్ద పాఠంగా మారింది.

ఈ యుద్ధం లెక్కలేనంత మంది ప్రాణాలను బలి తీసుకుంటుంది. అలాగే లెక్కలేనన్ని బిలియన్ల డాలర్లను బూడిద చేస్తుంది. దీని నుంచి తీవ్ర పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. మనకు మిగిలి ఉన్న పరువును కూడా తీసేస్తుంది. కొంతమంది చెబుతున్నట్లు ఇరాన్ ప్రజలు తమ ప్రభుత్వం నుంచి తీవ్ర ఆణిచి వేతకు గురైతే అయ్యి ఉండవచ్చు. ప్రస్తుత యుద్ధం వారినీ దానిని నుంచి కాపాడబాలదు. ఇప్పుడు ఇరాన్ లో అధికారంలో ఉన్న మత ప్రభుత్వం క్రూరత్వానికి ఇరాన్ ప్రజలు బలి అవుతున్నారు. వారికి స్వేచ్ఛ కావాలి. వారు తమ జీవితాలపై తామే నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. కానీ వారి దేశంపై బాంబు దాడులు చేస్తున్న వ్యక్తి (ట్రంప్) కి వారిపట్ల ఎటువంటి ఆసక్తి లేదు. వారికి మేలు చేయాలనే తపన బొత్తిగా లేదు. వారు స్వేచ్ఛ పొందడానికి అనువైన పరిస్థితులు సృష్టించగల ప్రాణాళికి ఏది ఆయన వద్ద లేదు. ఇప్పటి ప్రభుత్వానికి ప్రత్యామ్నాయాన్ని నెలకొల్పుకునే యత్నానికి మద్దతు ఇచ్చే సదుద్దేశం మేము లేదు. ఆయన కష్టాల్లో ఉన్నాడు. ఇది ఆయన తెలుసు.

\* - మేరీ ఎల్ ట్రంప్, డోనాల్డ్ ట్రంప్ మేనకోడలు

దిక్కుతోచని అమెరికా అధ్యక్షుడు!

తున్నది. ఇరాన్ దాడుల తీవ్రత విశేషంగా పెరుగుతున్నది. ఒకవైపు చమురు నౌకల మీద, ఇంకొకవైపు గల్ఫ్ లోని అమెరికా సైనిక సౌకర్యాలపై క్షీణణలను డ్రోనులను ముమ్మరంగా ప్రయోగిస్తున్నది. తాము యుద్ధాన్ని ముగించాలంటే తమ మూడు షరతులను సంతృప్తిపరచాలని ఇరాన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. గృతంత్ర దేశంగా ఇరాన్ కు గల చట్టబద్ధ హక్కులను గుర్తించాలి. యుద్ధంలో ఇస్లామిక్ ఇంధులో ఆక్షేపించిందని ఏమీ లేవు. ఇరాన్ ఇ బేదలతుగా లోంగిపోవాలన్న ట్రంప్ షరతు ఫలిం చేలా కనిపించడం లేదు. ఇరాన్ తానుగా యుద్ధానికి కాలు దున్నలేదు. అణు కార్యక్రమాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి అంగీకరిస్తూ ఒబామా హయాంలో సమగ్ర ఒప్పందం కుదుర్చుకుని దానికి కట్టుబడి ఉన్నది. ట్రంప్ మళ్ళీ అధికారంలోకి రావడం తోనే ఆ ఒప్పందాన్ని రద్దు చేశాడు.

వేమన'పద్యం
అన్నిదానములను నన్నదానమే గొప్ప
కన్నతల్లి కంటే ఘనము లేదు
అన్న గురునికన్న నెక్కుడు లేదయా
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ

రచనలు పంపండి
వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com Website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

యుద్ధం లేని చోటా యుద్ధమే!

చమురు సరఫరా కొన్ని దేశాల చేతుల్లో ఉండటం ఎంత ప్రమాదకరమో అప్పుడే స్పష్టమైంది. అందుకే తరువాతి కాలంలో అమెరికా, యూరప్ దేశాలు ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరులపై దృష్టి పెట్టాయి. అణుశక్తి, సహజవాయువు, పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులపై పరిశోధనలు వేగం పుంజుకున్నాయి. అయినప్పటికీ ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ ఇప్పటికీ చమురు మీదే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంది. చమురు ధరల పెరుగుదల చరిత్రలో 1973 తర్వాత కూడా పలుమార్లు చోటుచేసుకుంది. 1979లో ఇరాన్ విప్లవం సమయంలో మరోసారి చమురు ధరలు భారీగా పెరిగాయి. అప్పట్లో ఇరాన్ లో రాజకీయ అస్థిరత కారణంగా చమురు ఉత్పత్తి తగ్గిపోయింది. ఫలితంగా ప్రపంచ మార్కెట్ కోరత ఏర్పడి ధరలు మళ్ళీ పెరిగాయి. తరువాత 1990లో ఇరాక్ కువైట్ పై దాడి చేసి నవ్వుడు కూడా చమురు మార్కెట్ కు దిద్దెంది. 2003లో ఇరాక్ యుద్ధం, 2011లో అరబ్ స్ప్రింగ్ ఉద్యమాలు కూడా చమురు ధరలపై ప్రభావం చూపాయి. ప్రస్తుతం పశ్చిమ ఆసియా ప్రాంతంలో మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా Iran మరియు Israel మధ్య పెరుగుతున్న విభేదాలు అంతర్జాతీయ రాజకీయాలను కలవరపెడుతున్నాయి. ఈ పరిణామాల్లో United States కూడా ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ మూడు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగితే పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధ పరిస్థితులు ఏర్పడి అవకాశం ఉందని విశ్లేషణలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పశ్చిమ ఆసియా ప్రాంతం ప్రపంచం చమురు నిల్వలలో అత్యధిక వాటా కలిగిన ప్రాంతం. ఈ ప్రాంతం నుంచి ప్రపంచ మార్కెట్ కు పెద్ద మొత్తంలో చమురు సరఫరా జరుగుతుంది. అందువల్ల అక్కడ యుద్ధం లేదా రాజకీయ సంక్షోభం తలెత్తితే వెంటనే చమురు ధరలు పెరిగిపోతాయి. ముఖ్యంగా హోర్నుజ్ సముద్ర మార్గం ద్వారా ప్రపంచం చమురు సరఫరాలో గణనీయమైన భాగం రవాణా అవుతుంది. ఆ మార్గం ప్రమాదంలో పడితే ప్రపంచ మార్కెట్ భారీ అస్థిరత తలెత్తే



పైవేటు రంగం చేతుల్లో ప్రాణాలు

దేశాల్లో నీటి బిల్లులు విపరీతంగా పెరిగాయి. భారతదేశంలో నీటి ప్రైవేటీకరణ: భారతదేశంలో మార్పు నుంచి వేసవి ప్రారంభమై ఎండలు తీవ్రం దాలుస్తున్నాయి. రెండు రోజుల రాష్ట్రాల్లో 40 డిగ్రీల పైగా వేడి గాలులు నమోదు అవుతున్నాయి. అనేక ప్రాంతాల్లో తాగు నీటి సమస్య తీవ్రం కానుంది. సామాన్య ప్రజలు కిలోమీటర్ల దూరం మంచుబిందీలో నడచి వెళ్లి గంటల నుంచి నీరు తెచ్చుకోవాలి పరిస్థితి ఏర్పడింది. గత పాతల ప్రభుత్వాల నీటి మోచి ప్రభుత్వం తాగు నీటిని ప్రజలకు అందించే విధానాలు చేపట్టకుండా, దేశ ప్రభుత్వం 1998లో ఒక కార్పొరేట్ సంస్థకు లీజుకి ఇచ్చింది. ఫలితంగా మొదటి సారి ఒక సదాక కార్పొరేట్ సంస్థ కంపెనీని, ఆ పరిధిలోని గ్రామాల ప్రజలు నీటిని వాడుకోవడం పైగా, చేపల వేట పైగా నిజానికీ గురయ్యారు. సూర్యుడి, లివెండ్, థెమ్మ వాటర్, బెక్కెట్ వంటి పెద్ద బహుళజాతి కంపెనీలు భారతదేశంలో నీటి ప్రాజెక్టులు నడుపుతున్నాయి. నీటి వ్యాపారం ద్వారా బడా కంపెనీలు వేల కోట్ల రూపాయల వ్యాపారం చేస్తుండగా, ప్రజల జీవలు మాత్రం ఖాళీ అవుతున్నాయి. 1990లో పాలిటో పాలిటో భారత దేశంలో బిస్నెస్ పెరుతో వాటర్ బాటిల్స్ ప్రవేశ పెట్టింది. నేడు దేశంలో 3వేల ఆర్ట్ వేల్ కంపెనీలు మరో 12వేల అన్-ఆర్ట్ వేల్ కంపెనీలు ఉన్నాయనే అంచనా ఉంది. పెట్టె, కోకాకోలా బహుళజాతి కంపెనీలు అత్యాహీన, క్లిప్ వంటి బ్రాండ్లతో నీటి వ్యాపారం ద్వారా వేల కోట్ల భారత సంపదను కొల్లగొడుతున్నాయి. బిస్నెస్, క్లిప్, అత్యాహీన, బెయిలా, హిమాలయన్ మినరల్ వాటర్, మానిక్ వంటి అక్విడెన్ మినరల్ వాటర్, టాటా వాటర్ షర్, రైల్ నీర్లు భారతదేశంలో అతిపెద్ద వాటర్ కంపెనీలు. 2022 నాటికి భారత్ లో 43,663 కోట్ల నీటి వ్యాపారం జరిగింది. 2025-26 నాటికి మార్కెట్ నీటి విలువ 69 వేల కోట్ల రూపాయలుగా ఉందనే అంచనా వేయబడింది. 2026 నాటికి భారత దేశంలో రోజూ తలసరి వాటర్ వినియోగం 35 లీటర్లకు మించి ఉంది, 2031 నాటికి సుమారు లక్షా 2వేల కోట్ల మార్కెట్ పరిమాణానికి చేరుకుంటుందని ఆర్థిక వేత్తల అంచనా గా ఉంది. వాటర్ వ్యాపారంలో లాభాలు 20% నుండి 60% వరకు ఉండే అవకాశం ఉంది. బడా సంస్థల నీటి వ్యాపారం ప్రమాదంగా మారి 2050 నాటికి భారతదేశంలో నీటి సంక్షోభం ఏర్పడి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడతారని అనేక నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితులు ఏర్పడకపోతే సుదూరం ప్రపంచం సహజ నీటి వనరులపై ప్రజల దేహక్యని, నీటి వనరులను ప్రైవేటీకరణ చేసి హక్కు ప్రభుత్వాలకు లేదని, బహుళజాతి సంస్థల నీటి వ్యాపార అనుమతులు రద్దు చేయాలని భారత ప్రజలు ఉద్యమించాలి.



ప్రపంచం బ్యాంక్, ఆసియా అభివృద్ధి బ్యాంకు కనుసన్నల్లో దేశ జల విధానాలు రూపొందించి నీటి ప్రైవేటీకరణ విధానాలు అమలు జరిపాయి. జరుపుతున్నాయి. 2002 లో భారత ప్రభుత్వం జాతీయ జల విధానాన్ని అమల్లోకి తెచ్చింది. ఈ విధానం ప్రకారం ఎక్కడ సాధ్యమైతే అక్కడ జల వనరుల ఫ్యాసింగ్, అభివృద్ధి, నిర్వహణ కోసం ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ఒక దశాబ్దం కాలంలోనే దేశంలో ప్రైవేట్ రంగ భాగస్వామ్యంతో సదాక ప్రాజెక్టుల సంఖ్య 300 చేరింది. నీటి సరఫరాలో ఇతర దేశాల్లో లాగానే భారత్ లోనూ ప్రైవేట్ రంగం విఫలమైంది. టాటా సమూహానికి చెందిన శ్రీ యూ ఎస్ సి డి. జెం.పెట్. పూర్ తో పాటు మైసూర్, భోపాల్, గ్యాల్ఫియర్, కలకత్తా, హోల్కర్, ముజఫర్ పూర్, చెన్నై నగరాల్లో జల నిర్వహణ బాధ్యతలు తీసుకుంటున్నాయి. జాతీయ జల విధానం రాక ముందే భారతదేశం జల వనరుల ప్రైవేటీకరణ ప్రారంభమైంది. శివపాల్ నదిలో 23 కిలోమీటర్ల దూరం పాటు రేడియన్ వాటర్ స్పష్టం కి 22 నవతరాల పాటు మధ్య

బోలిమొంత సాంబశివరావు 9885983526

సర్వరోగ నివారిణి నాణ్యమైన నిద్ర

నేటి అత్యాధునిక వేగవంతమైన డిజిటల్ యుగంలో ఒత్తిడి, బెస్టాలజీ, రోజుకు దాదాపు 10 గంటల విధి నిర్వహణ లాంటి సహజ నడుమ గాఢ నిద్ర ఒక అరుదైన అనుభవం అవుతున్నది. నిద్ర ఒక సాధారణ విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు నాణ్యమైన నిద్రతో శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ అలోగ్యం నిర్మిస్తుంది. నాణ్యమైన నిద్ర వల్ల జ్ఞాపక శక్తి, రోగ నిరోధకత, ఉత్పత్తి పెరుగుతాయి. మానవ శారీరక మానసిక ఎదుగుదలకు పుణాంగా మంచి నిద్ర ఉపకరిస్తున్నది. 2008 నుంచి ప్రతి ఏట వసంత కాలంలో సమరాత్రి (రాత్రి పగలు సమాన గంటలు) రోజు, అనగా మార్చి 10 - 20 తారీఖుల మధ్య వచ్చే శుక్రవారం రోజున, అనగా 13 మార్చి 2026 రోజున "ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం(వరల్డ్ స్లీప్ డే)" పాటించడం జరుగుతోంది. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవ వేదికగా ప్రజల్లో నిద్ర ప్రాధాన్యాన్ని వివరించడంలో పాటు నిద్ర లేమి ఫలితాల వివరణ, అలోగ్య ఫల నిద్ర అవలంబ, నిద్ర ప్రయోజనాలు లాంటివి చర్చించడం జరుగుతున్నది. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం-2026 ఇతివృత్తం 2026 ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం అతి వ్యక్తంగా "నాణ్యమైన నిద్ర పొండి, అలోగ్యంగా జీవించండి (స్లీప్ వెల్, లిట్ బెట్టర్)" అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. నిద్ర నియంత్రణ, నిద్రమైన మానసిక స్థితి, ఒత్తిడి లేమి, నమస్కల పరిష్కార సామర్థ్యం, చురుకైన శారీరక కదలికలు, స్వైం జీర్ణక్రియ, సక్రమ జీవితశైలి, కండరాల రిపేర్, హోర్మోన్ల ఉత్పత్తి, స్వైం బీజీ, హ్యూడ్రోగాల్ పాటు కట్టడి లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నిద్ర లేమి వల్ల మానసిక చంచలత్వం, చిరాక, ఒత్తిడి, అందోళన లాంటి పలు అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి.



మంచి నిద్ర ద్వారా వ్యక్తుల నిద్రయం తీసుకునే సామర్థ్యం, పనిలో ఏకాగ్రత, ఉత్తమ ఉత్పత్తి లాంటి ప్రధాన ప్రయోజనాలు వస్తాయి. నాణ్యమైన నిద్రతో భావోద్వేగ నిద్ర నియంత్రణ, నిద్రమైన మానసిక స్థితి, ఒత్తిడి లేమి, నమస్కల పరిష్కార సామర్థ్యం, చురుకైన శారీరక కదలికలు, స్వైం జీర్ణక్రియ, సక్రమ జీవితశైలి, కండరాల రిపేర్, హోర్మోన్ల ఉత్పత్తి, స్వైం బీజీ, హ్యూడ్రోగాల్ పాటు కట్టడి లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నిద్ర లేమి వల్ల మానసిక చంచలత్వం, చిరాక, ఒత్తిడి, అందోళన లాంటి పలు అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. పని ఒత్తిడిలో తరుచుగా నిద్రకు సరైన సమయం కేటాయించని యువల నిద్రలేమి వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధులు కూడా అనుభవించాలి వస్తుంది తెలుసుకోవాలి. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం వేదికగా నిద్ర ప్రాధాన్యతను ప్రచారం చేయడంలో పాటు నిద్రలేమి దుస్థితిలాలను వివరించడం జరుగుతుంది. నిద్రతో అలోగ్యానికి ఉన్న ప్రత్యక్ష సంబంధాలను వివరించడం, నిద్ర కేంద్రంగా సెమినార్ నిర్వహణ, నిద్ర పట్ల లోతైన పరిశోధనల అవసరం, నిద్ర లేమి సహజ, సదలింపు పద్ధతులు, ఉత్పాదకతకు చేయూత, నాణ్యమైన జీవనశైలి పాటించడం లాంటి అంశాలను చర్చించడం జరుగుతుంది. ఒక నిమిషం వచ్చే నిమిషం వచ్చే నిద్ర, నాణ్యమైన నిద్ర అనేవి అనేక రోగాల నివారణకు ఉత్తమ ఔషధాలు నిధాని భావించాలి. నిద్ర అనేది ఒక రకమైన ధ్యానం లాంటిది. మన భవిష్యత్తు మనం కనే కలల మీద ఆధారపడి ఉన్నందున, నిద్ర ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మన కనీస అవసరం అని తెలుసుకోవాలి. నిరాశకు అశక్తు మధ్య సారధిగా నాణ్యమైన నిద్ర లాగి పని యోగపడుతుందిని మరువదాను.

(13 మార్చి) ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా
మధుసూదన్ రెడ్డి 994700037







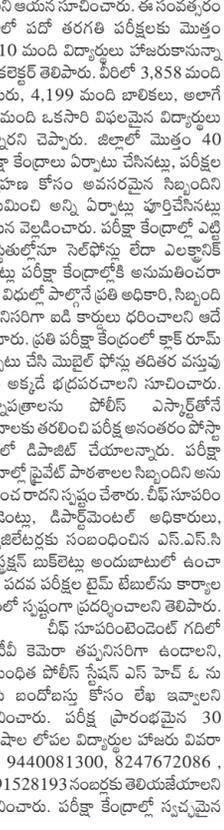


# పదవ తరగతి పరీక్షలను మారదర్శకంగా నిర్వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

గద్యాలు మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినది) జిల్లాలో నిర్వహించనున్న పదవ తరగతి పరీక్షలకు ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా, మారదర్శకంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి పరీక్షల నిర్వహణలో అధికారులు, సిబ్బంది పూర్తి బాధ్యతతో పనిచేసి విద్యార్థులకు అనుకూలమైన వాతావరణం కల్పించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో పదో తరగతి పరీక్షలకు మొత్తం 8,110 మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారని కలెక్టర్ తెలిపారు. వీరిలో 3,858 మంది బాలురు, 4,199 మంది బాలికలు, అలాగే 53 మంది ఒకసారి విఫలమైన విద్యార్థులు ఉన్నారని చెప్పారు. జిల్లాలో మొత్తం 40 పరీక్షా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు, పరీక్షల నిర్వహణ కోసం అవసరమైన సిబ్బందిని నియమించి అన్ని విద్యార్థుల పూర్తిచేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఎల్లీ పరీక్షల్లోనూ సెల్ ఫోన్లు లేదా ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించరాదని, విద్యార్థులు పాస్ పోర్టులు తప్పనిసరిగా ఐడి కార్డులు పరిచాలని ఆదేశించారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో క్లాక్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి మొత్తం పోస్టు తదితర వస్తువులను అక్కడే భద్రపరచాలని సూచించారు. ప్రశ్నాపత్రాలను పోస్ట్ ఎన్వలప్ లోనే కేంద్రాలకు తరలించి పరీక్షా అనంతరం పోస్ట్ ఫీసులో డిపాజిట్ చేయాలన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ప్రైవేట్ పాఠశాలల సిబ్బందిని అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. వీవీ సూపరిం టెండెంట్లు, డిపార్ట్మెంట్ లో అధికారులు ప్రశ్నాపత్రాలను సీ సెలెక్షన్ కమిటీయే వద్దనుంచి పొందాలని ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఫర్స్ట్, టైలెంట్, టాయలెట్లు, స్వచ్ఛమైన త్రాగునీరు పూర్తిస్థాయిలో ఉండాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు ఒక గంట ముందుగానే చేరుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ఆన్సర్ ఐడెంటిఫై, ఓఎంఆర్ షీట్లు, డి-ఫార్మ్ ముందుగానే సరిచూసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రతి రోజూ పరీక్షా కేంద్రాల్లో సినిమా లోపల విద్యార్థుల హాజరు వివరాలను 9440081300, 8247672086, 9491528193 సంబంధిత తెలియజేయాలని సూచించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో స్వచ్ఛమైన

త్రాగునీరు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని, ఏ.ఎన్.యం సిబ్బందిని తప్పనిసరిగా విద్యార్థులకు ఉండాలని ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఎలాంటి అనుమానాస్పద మెటీరియల్ ఉండకూడదని, వీవీ సూపరిం టెంట్లు, డిపార్ట్మెంట్ లో అధికారులు ప్రతి గదిని ముందుగా పరిశీలించాలన్నారు. రూమ్ అలాగే మెంట్ వివరాలను విద్యార్థులు సులభంగా చూడగలిగే విధంగా అనేక ప్రదేశాల్లో ప్రదర్శించాలని సూచించారు. పరీక్ష ప్రారంభానికి ముందు ఫ్రీసింగ్ జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని, బాలికలకు మహిళా ఉపాధ్యాయుల చేతులతో గదిలో తనిఖీ చేయించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులకు 5 నిమిషాల గ్రేస్ టైమ్ ఇవ్వాలని, జిరాక్స్ రూమ్ లో టెస్ట్లు ఉన్న విద్యార్థులను కూడా పరీక్షకు అనుమతించాలని పేర్కొన్నారు. సెల్ -II లైట్ బాతులను త్రాడుతో కట్టి ఉంచాలని, ఎల్లీ పరీక్షల్లోనూ వాటిని ఉపయోగించరాదని స్పష్టం చేశారు. పరీక్ష జరుగుతున్న సమయంలో ఎవరినీ బయటకు అనుమతించరాదని తెలిపారు. 4ఎన్, 3టీ పరీక్షలకు ఉన్న కేంద్రాల్లో హాల్ టెకెట్ సందర్ పక్కన సబ్జెక్టు ట్రాయలను సూచించారు. ప్రశ్నాపత్రాలను పరీక్ష ప్రారంభానికి 10-15 నిమిషాల ముందు మాత్రమే తెరచాలని, పరీక్షా కేంద్రాల్లో ప్రైవేట్ ప్రతినది లను అనుమతించరాదని చెప్పారు. ఏ.యెన్.యం వద్ద కూడా ఎల్లీ పరీక్షల్లోనూ సెల్ ఫోన్ ఉండకూడదని ఆదేశించారు. ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ లేదా మార్గ కమిటీయింగ్ వంటి పుటలను జరిగితే 1997 చట్టం మరొకటి సీసీ వినిబంధన ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. సి కేటిగరీ సెలెక్షన్ లో వీవీ సూపరిం టెండెంట్లు, డిపార్ట్మెంట్ లో అధికారులు ప్రశ్నాపత్రాలను సీ సెలెక్షన్ కమిటీయే వద్దనుంచి పొందాలని తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఫర్స్ట్, టైలెంట్, టాయలెట్లు, స్వచ్ఛమైన త్రాగునీరు పూర్తిస్థాయిలో ఉండాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు ఒక గంట ముందుగానే చేరుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ఆన్సర్ ఐడెంటిఫై, ఓఎంఆర్ షీట్లు, డి-ఫార్మ్ ముందుగానే సరిచూసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రతి రోజూ పరీక్షా కేంద్రాల్లో సినిమా లోపల విద్యార్థుల హాజరు వివరాలను పోస్ట్ నాన్ ఫోన్ ద్వారా పంపించాలని, స్వీషనరీ అకౌంట్స్ జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని సూచించారు.



ప్రశ్నాపత్రాలను పరీక్ష ప్రారంభానికి 10-15 నిమిషాల ముందు మాత్రమే తెరచాలని, పరీక్షా కేంద్రాల్లో ప్రైవేట్ ప్రతినది లను అనుమతించరాదని చెప్పారు. ఏ.యెన్.యం వద్ద కూడా ఎల్లీ పరీక్షల్లోనూ సెల్ ఫోన్ ఉండకూడదని ఆదేశించారు. ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ లేదా మార్గ కమిటీయింగ్ వంటి పుటలను జరిగితే 1997 చట్టం మరొకటి సీసీ వినిబంధన ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. సి కేటిగరీ సెలెక్షన్ లో వీవీ సూపరిం టెండెంట్లు, డిపార్ట్మెంట్ లో అధికారులు ప్రశ్నాపత్రాలను సీ సెలెక్షన్ కమిటీయే వద్దనుంచి పొందాలని తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఫర్స్ట్, టైలెంట్, టాయలెట్లు, స్వచ్ఛమైన త్రాగునీరు పూర్తిస్థాయిలో ఉండాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు ఒక గంట ముందుగానే చేరుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ఆన్సర్ ఐడెంటిఫై, ఓఎంఆర్ షీట్లు, డి-ఫార్మ్ ముందుగానే సరిచూసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రతి రోజూ పరీక్షా కేంద్రాల్లో సినిమా లోపల విద్యార్థుల హాజరు వివరాలను పోస్ట్ నాన్ ఫోన్ ద్వారా పంపించాలని, స్వీషనరీ అకౌంట్స్ జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని సూచించారు.

# శిశు గృహంలో చిన్నారుల పట్ల శ్రద్ధ ఉండాలి

- జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి. సౌజన్య
- శిశు గృహం, సఫీ కేంద్రం ఆకస్మిక తనిఖీ



సంగారెడ్డి, మార్చి 12 పుడయం: జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి. సౌజన్య శిశు గృహం సంగారెడ్డి జిల్లాలోని శిశు గృహం, సఫీ కేంద్రంలో న్యాయ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి. సౌజన్య ఆకస్మిక తనిఖీని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, శిశు గృహంలో ఉన్న పిల్లల పట్ల అధికారులు మరియు సిబ్బంది ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి వారి సంరక్షణ, సంక్షేమంపై మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. పిల్లల క్రమశిక్షణతో ఉండేలా మార్గ నిర్దేశం చేయడంతో పాటు, వారి ఆరోగ్యం, విద్య మరియు సాధారణ బాగోగులను పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. అలాగే, శిశు గృహం పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సూచించారు. సఫీ కేంద్రాన్ని సందర్శించే బాధిత మహిళల సమస్యలను సుస్పృహగా పరిగణించి, వాటి పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. న్యాయ సంబంధిత

సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారికి జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ద్వారా ఉచిత న్యాయ సహాయం అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు. ఎవరికైనా న్యాయ సహాయం అవసరమైతే జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యాలయం, సంగారెడ్డిలో సంబంధిత చూసుకోవాలి.

# కొండపోచమ్మ అమ్మవారికి కానుకల వర్షం

64 రోజుల్లో రూ. 14.19 లక్షల సుందీ ఆదాయం



సిద్దిపేట (జగదల్ పూర్), మార్చి 12: (పుడయం ప్రతినది) సిద్దిపేట జిల్లా జగదల్ పూర్ మండల పరిధిలోని తీర్థాన్ని గ్రామంలో వెలిసిన ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం, భక్తుల కొంగుబంగారం శ్రీ కొండపోచమ్మ అమ్మవారి హుందీ ఆదాయాన్ని గురువారం అధికారులు లెక్కించారు. గత 64 రోజులకు గాను అమ్మవారికి రూ. 14.19,800/- ఆదాయం సమకూరినట్లు అలయ ఈవో రవి కుమార్ మరియు జిల్లా డివిజన్ ఆఫ్ ఇన్స్పెక్షన్ విజయలక్ష్మి సందర్శనగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో రవి కుమార్ మాట్లాడుతూ, భక్తులు సమర్పించిన

ఈ కానుకలను పూర్తిస్థాయిలో అలయ బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేయమని తెలిపారు. దేవదాయ శాఖ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు, ఈ నిధులను అలయ అభివృద్ధి పనులకు మరియు భక్తుల సౌకర్యార్థం వినియోగిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ హుందీ లెక్కింపు కార్యక్రమంలో అలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు రమేష్, అలయ మాజీ చైర్మన్ లక్ష్మీ సర్వినహారెడ్డి, సిద్దిపేట మహేందర్ రెడ్డి, కనకయ్య, అధ్యక్షులు లక్ష్మణ్, తిరుపతి పాల్గొన్నారు. భద్రతా పరంగా పోలీస్ సిబ్బంది లింగం, బాలకృష్ణ చర్యవేక్షించగా, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# మోడల్ కాలనీగా వెలుగుమట్లను తీర్చిదిద్దుతాం

- మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు
- శాసనసభ సభ్యుల విద్యుత్ సరఫరా పనులు పూర్తి
- వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములలో 38 ఇండ్ల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన

ఖమ్మం, పుడయం జూలై మార్చి 12: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే మోడల్ కాలనీగా వెలుగుమట్లను తీర్చిదిద్దుతామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, చేనేత, జోలి, సహకార, మార్కెటింగ్ శాఖల మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు గురువారం వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములలో 38 ఇండ్ల నిర్మాణ పనులకు ఖమ్మం పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్, అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి లతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల తుమ్మల నాగేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ పేదరికం ఆరదా చేసుకొని ధనాన్యం కోసం దళారులను అడ్డుపెట్టి ఇతర జిల్లా, రాష్ట్రాల వారిని రెస్కూర్స్ చేసే దాక్యుమెంట్ లతో భూమి పేదరికం మోసాపరితంగా అన్యాయం చేసిన వారిని 1953 లో ఆనాటి 31 ఏకరా 7 గుంటల భూమి దానం చేశారని తెలిపారు. గత 8 సంవత్సరాల కాలంలో అనేక సమస్యలు పేదలకు ఎదురై వచ్చిన, త్రాగునీటి, విద్యుత్ సరఫరా వంటి సదుపాయాలు కల్పన లేకుండా బాధలు పడ్డారని తెలిపారు. కరెంట్, మంచినీరు ప్రతి అంశానికి దబ్బాలు విషయాలే చేస్తూ మామూలు నడిమిచారిని మంత్రి తెలిపారు. పేదలకు దిన దిన గండం నుంచి కాపాడాలనే ఉద్దేశ్యంతో ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరించినది అన్నారు. భూదాన్ భూములు ఆక్రమించుకోవాలని సినిమాల్లో ఇచ్చిన ఆదేశాల ప్రకారం చాలావేలకు బరిగాయని అన్నారు. మోడల్ కాలనీగా వెలుగు మట్లను తీర్చిదిద్దుతామని, తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ప్రధానించిన తర్వాత నోని యూగాండ్ పుట్టిన రోజు డిసెంబర్ 9 నాటికి కాలనీ పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. పేదలకు వచ్చిన తర్వాత



పిల్లలను పన్నుల పన్నులతో పాటు సొంతంగా ఆదాయం పెంచుకోవాలని సర్పంచులకు సూచించారు. ఆదాయం పెంపుపై రృషి పెట్టి గ్రామాల అభివృద్ధికి నిరంతరం పాటుపడాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామపంచాయతీ సమావేశాలు గ్రామసభలు నిర్వహిస్తూ నిత్యం వార్తలను పర్యవేక్షిస్తూ సమస్యలు తెలుసుకుంటూ వాటిని పరిష్కరించాలని సూచించారు. బాహ్య కలలుగన్న గ్రామ స్వరాజ్యం కోసం అందరం కలిసి కట్టుకొని కృషి చేయామని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సర్పంచులు వారు సభ్యుల సహకారంతోనే పేదలకు సక్రమంగా అందుతున్న పేర్కొన్నారు. గ్రామానికి సర్పంచి సమీపే అని ఉద్ఘాటించారు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాలను ప్రగతి పత్రంలో తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. పుట్టిన తొలిసారి సేవ చేసే భాగ్యం లభించడం అర్హతను ఆ విధంగా భావిస్తూ గ్రామాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలన్నారు. గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసే పది తరాలకు గుర్తుండి పోయేలా సర్పంచులు పనిచేయాలన్నారు. గ్రామ సర్పంచులు అన్ని తామై వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు భరోసా నింపాలన్నారు.

అధికారులను సమన్వయం చేసుకుంటూ పని చేస్తాం.. చొప్పుంది ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి శత్యం మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకొని పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టొందన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున లక్షల రుణావేక, సన్న వడ్డకు బోసన్, ఆర్టీఐ బస్సులో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తున్నారన్నారు.

ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3500 ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. ఇందులో సగానికి పైగా ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయిందన్నారు. తెల్ల రేషన్ కార్డుల జారీ చేపట్టామన్నారు. సర్పంచుల బాగా పనిచేసే ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు వస్తుందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. 99 రోజుల కార్యచరణలో అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాల్లోని సమస్యలు పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక బృహత్తర కార్యక్రమమని డిస్కా సర్పంచులు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. భారతానికి సేవ చేసే ప్రతి నియోజకవర్గానికి శ్రీకారం చుట్టొందన్నారు. అందరం కలిసి కట్టుకొని కృషి చేయామని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సర్పంచులు వారు సభ్యుల సహకారంతోనే పేదలకు సక్రమంగా అందుతున్న పేర్కొన్నారు. గ్రామానికి సర్పంచి సమీపే అని ఉద్ఘాటించారు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాలను ప్రగతి పత్రంలో తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. పుట్టిన తొలిసారి సేవ చేసే భాగ్యం లభించడం అర్హతను ఆ విధంగా భావిస్తూ గ్రామాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలన్నారు. గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసే పది తరాలకు గుర్తుండి పోయేలా సర్పంచులు పనిచేయాలన్నారు. గ్రామ సర్పంచులు అన్ని తామై వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు భరోసా నింపాలన్నారు.

# జహంగీర్ పీఠ దర్శా అభివృద్ధికి నిధులు మంజూరు చేయండి

షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీరభల్ల శంకర్ మైనారిటీ సంక్షేమం, ప్రజా సంస్థల శాఖ మంత్రి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్ కు వివరించారు

రంగారెడ్డి జిల్లా పుడయం మార్చి 12: రంగారెడ్డి జిల్లా కొత్తూరు మండలంలోని ప్రఖ్యాత జహంగీర్ పీఠ దర్శా అభివృద్ధికి మరొక నిధులు అదనంగా మంజూరు చేయాలని మైనారిటీ సంక్షేమం, ప్రజా సంస్థల శాఖ మంత్రి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్ ని రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల కమిటీ చైర్మన్ వీరభల్ల శంకర్ కార్యం. గురువారం రాజధానిలో మంత్రి అజారుద్దీన్ ని తన కార్యాలయంలో ప్రత్యేకంగా కలుసుకుని జహంగీర్ దర్శా అభివృద్ధి గురించి మాట్లాడారు. దాదాపు 12 కోట్ల హెచ్.ఎం.డి. ఏ.వి. నిధులతో దర్శా అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని మరో 8 కోట్ల రూపాయలు నిధులు అదనంగా మంజూరు చేయగలరని ఎమ్మెల్యే కార్యం. అదేవిధంగా దర్శా అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం పెద్ద ఎత్తున అందించాలని ఎమ్మెల్యే మంత్రికి విన్నవింపారు. దీనిపై స్పందించిన మంత్రి అజారుద్దీన్ ఇటీవల దర్శాను సందర్శించడం జరిగిందని దర్శా అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక



ప్రణాళిక చర్యలు చేపట్టి అభివృద్ధి చేసేందుకు ముందుకు వస్తుందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శంకర్ మంత్రికి దన్ను వాదాలు తెలియజేశారు.

# అభివృద్ధిలో సర్పంచుల పాత్ర కీలకం

- విధులు, బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించాలి
- కఠినగర్ కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా
- 99 రోజుల కార్యచరణలో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అవగాహన



కఠినగర్, మార్చి 12 (పుడయం ప్రతినది): గ్రామాల అభివృద్ధిలో సర్పంచుల పాత్ర కీలకమని, విధులు బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించి గ్రామాల స్వయం సమృద్ధికి కృషి చేయాలని కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా పిలుపునిచ్చారు. గురువారం కఠినగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలోని శ్రీ వైకేసీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో జిల్లాలోని సర్పంచులకు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికపై శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు హాజరై 99 రోజుల కార్యచరణలో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలను పవర్

పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కలెక్టర్ హాజరై ప్రసంగించారు. 2018 పంచాయతీరాజ్ చట్టం ప్రకారం కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి పంచాయతీలకు వచ్చే నిధులు, ఆదాయ వ్యయాలు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, ఆర్థిక నిర్వహణ తదితర అంశాలపై సర్పంచులకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలన్నారు. ప్రజల జీవన ప్రయోజనాలను మరింత పెంచు గురించేలా నాణ్యమైన విద్య వైద్యం అందించడం తోపాటు పారిశుధ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా పక్కపక్క చర్యలు చేపట్టాలని

సందర్భం తెలిపారు. భారతానికి సేవ చేసే ప్రతి నియోజకవర్గానికి శ్రీకారం చుట్టొందన్నారు. అందరం కలిసి కట్టుకొని కృషి చేయామని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సర్పంచులు వారు సభ్యుల సహకారంతోనే పేదలకు సక్రమంగా అందుతున్న పేర్కొన్నారు. గ్రామానికి సర్పంచి సమీపే అని ఉద్ఘాటించారు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాలను ప్రగతి పత్రంలో తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. పుట్టిన తొలిసారి సేవ చేసే భాగ్యం లభించడం అర్హతను ఆ విధంగా భావిస్తూ గ్రామాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలన్నారు. గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసే పది తరాలకు గుర్తుండి పోయేలా సర్పంచులు పనిచేయాలన్నారు. గ్రామ సర్పంచులు అన్ని తామై వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు భరోసా నింపాలన్నారు.

ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3500 ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. ఇందులో సగానికి పైగా ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయిందన్నారు. తెల్ల రేషన్ కార్డుల జారీ చేపట్టామన్నారు. సర్పంచుల బాగా పనిచేసే ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు వస్తుందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. 99 రోజుల కార్యచరణలో అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాల్లోని సమస్యలు పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక బృహత్తర కార్యక్రమమని డిస్కా సర్పంచులు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. భారతానికి సేవ చేసే ప్రతి నియోజకవర్గానికి శ్రీకారం చుట్టొందన్నారు. అందరం కలిసి కట్టుకొని కృషి చేయామని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సర్పంచులు వారు సభ్యుల సహకారంతోనే పేదలకు సక్రమంగా అందుతున్న పేర్కొన్నారు. గ్రామానికి సర్పంచి సమీపే అని ఉద్ఘాటించారు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామాలను ప్రగతి పత్రంలో తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. పుట్టిన తొలిసారి సేవ చేసే భాగ్యం లభించడం అర్హతను ఆ విధంగా భావిస్తూ గ్రామాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలన్నారు. గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసే పది తరాలకు గుర్తుండి పోయేలా సర్పంచులు పనిచేయాలన్నారు. గ్రామ సర్పంచులు అన్ని తామై వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు భరోసా నింపాలన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE III ADDL.SENIOR COURT JUDGE, CITY CIVIL COURTS, AT: SECUNDERABAD O.S.NO. 42 OF 2026

Between: Smt. K. Pranathi ...Plaintiffs

AND Smt. Muddana Aruna Devi & Others Whomsoever concerned ...Defendant

Please take notice that the above OS is filed for Declaration of legal Heir by the plaintiff for the property House bearing H. No.12-13-253, admeasuring 797.56 Sq. Yards, and 45 Sq. Yards common passage area situated at Tarnaka, Hyderabad, Telangana – 500089 and Bounded by NORTH: Plot no.440, SOUTH: Plot no.441/Part, EAST: 30' Wide Road, WEST: Plot no.453 and the above suit stands posted to 10-04-2026, at 10-30 am for appearance persons interested if any. If any person having any interest or objection for grant of legal heir, they should appear either in person or through their counsel. If you do not appear in person or through your counsel on the said date, the OS will be heard and determined in your absence.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- PREACH LAW LLP KRISHNA KUMAR MISHRA S. MALLA REDDY ADVOCATE FOR PLAINTIFFS Phone: 9394766532 [cell] (COUNSEL FOR THE PLAINTIFF)

IN THE COURT OF THE HON'BLE I ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE CUM V ADDL. JUDICIAL MAGISTRATE OF FIRST CLASS : MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT AT: Medipally : MEDIPALLY O.S. NO. 76 OF 2026

Between: Chirunagula Santhosha & Others, ...Plaintiffs

AND The Tahsildar, UPPAL Mandal Medchal-Malkajgiri Dist, ...Defendant

2. All Concerned ...Defendant

To, D2-All Concerned ...Defendant

NOTICE

Take Notice That the Plaintiffs herein filed the above suit for declaration of legal heirs under section 26, order-7, rule-1 & 2 of c.p.c plaintiffs is the relief of declaration to declare themselves as the owners and legal heirs of his LATE Chirunagula Bkshapathi S/O LATE Muthaiah, to declare the plaintiffs is the successors of the suit schedule property and to pass judgement and decree in favour of the plaintiffs. That the above matter is posted to 02-04-2026 ( ) calling for general public or Concerned person or persons for putting his/their grievance or Any Objections in this regard. Then they may appear either in person or through their counsel on the above referred date at 10:30 AM before the Hon'ble Court. Failing which the matter will be decided basing on the documents available on record. Hence this Notice.

SCHEDULE OF THE PROPERTY

All that the House No. 3-13-1/1C. On Plot. No. 91, Southern part., in Survey no. 108, admeasuring 100 sq. yards or 83.06 sq. Mtrs, situated at Block no.13, Surya Nagar Colony, Mallapur., under GHMC, Kapra Circle, Uppal Mandal, Medchal-Malkajgiri District., Telangana state., and bounded by as follow:

NORTH : PLOT NO. 91 NORTHERN PART  
SOUTH : PLOT NO.90.  
EAST : 30'-0 WIDE ROAD.  
WEST : PLOT. NO. 92.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- M/S K.P. LAW FIRM Rep,By P.SHIVALINGAM H.No. 596, Khranthy Colony Chengicherla, Medchal-malkajgiri -500092, Cell: 8555927737

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE CITY CIVIL COURT, AT: HYDERABAD O.S. No. 716 of 2026

Between: 1. Smt. Alapati Usha Prasad, D/o. Lakshmi Narayana Prasad Dodapaneni, Aged about 66 years, Occ. House Wife, R/o. Plot No. 266/AMLA Colony, Road No.12, Banjara Hills, Khairatabad, Hyderabad, Telangana, 500 034 ...Plaintiffs

2. Smt. Gogineni Uma, W/o. Lakshmi Prasad, Aged about 67 years, Occ. House Wife, R/o. 22-7-34, Motupalli Vari Street, Kothapet, Tenali, Guntur, A.P. - 522201 ...Defendant

AND The Mandal Revenue Officer, Shaikpet Mandal, & Others ...Defendants

To, All Concerned ... Defendants

Whereas the above named Plaintiffs filed the above suit to declare them as Legal Heirs of Late Dr. D.L.N. Prasad, and the suit is posted to 10/04/2026 for your appearance at 10:30 A.M. before the Hon'ble Court, in person, failing which the matter will be decided on merits.

// BY ORDER OF THE COURT//

Sd/- A.GOVINDA REDDY C. RAMA SUBBA REDDY Advocate #1-9-285/1/B, Vidyanaagar, Hyderabad – 500 044 Mobile No. 9441885086 Counsel for the Plaintiffs

# ఉంగరాల జుట్టు.. సంరక్షణ ఇలా!



జుట్టు సిల్కీగా ఉన్న వారికి కర్టిగా ఉంటే బాగుంటుందని పిస్తుంది.. అదే కర్టి హెయిర్ ఉన్న వాళ్ళేమో 'ఈ చివరి జుట్టు నా వల్ల కాదు బాబోయ్..' అంటూ సిల్కీ జుట్టును కోరుకుంటారు. నిజానికి ఎవరి జుట్టు తల్లం వారికి నచ్చదు.. అయితే ఉంగరాల జుట్టు సాధారణంగానే పొడిగా ఉంటుంది.. దాంతో నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తుంది.. మెయింటెయిన్ చేయడం కూడా కొందరికి కష్టంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటి వాళ్ళు కొన్ని సింపుల్ చిట్కాలు పాటిస్తే కర్టి హెయిర్ ను అందంగా కనిపించేలా చేసుకోవచ్చునని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..! కొంతమందికి రోజూ తలస్నానం చేయడం అలవాటు. కర్టి హెయిర్ ఉన్న వారు కొందరు ఇలాగే చేస్తుంటారు. దీనివల్ల జుట్టు మరింత పొడిబారుతుందంటు

నిపుణులు. కాబట్టి, జుట్టు తలస్నానం బట్టి వారానికి రెండు సార్లు మూడుసార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయాలంటున్నారు. అది కూడా గాఢత తక్కువగా ఉండే సాంఫ్రాని సిక్లలో కలుపుకొని చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు. తలస్నానం తర్వాత నాణ్యమైన కండిషనర్ ను రాయడం మర్చిపోవద్దు. ఇది తేలికా పొడిబారిపోకుండా చేస్తుంది. అలాగే తలస్నానానికి వేడి నీళ్లు కాకుండా గోరువేళ్ళ వేడి లేదంటే చల్లటి నీళ్లు ఉపయోగించడం మంచిది.



# చక్కని ఆరోగ్యం

హెయిర్ సంరక్షణ కోసం వారానికి మూడుసార్లు నూనె పెట్టుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొబ్బరి నూనెను కుదుర్చు, వెంట్రుకలకు అప్లై చేసి కాసిప మర్చన చేయాలి. ఇలా రాత్తుళ్లు నూనె పెట్టుకొని మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే తలస్నానం చేస్తే జిడ్డుగా కూడా అనిపించదని చెబుతున్నారు. ఒకవేళ ఇలా నూనె పెట్టుకున్న మరుసటి రోజు తలస్నానం చేయకపోతే.. ఇల్లె అధికారిక కండిషనర్ ను కొద్దిగా తీసుకొని జుట్టుకు పట్టించాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా నూనె వల్ల జుట్టు జిడ్డుగా అనిపించకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. తడిగా ఉన్న జుట్టును దువ్వడం, టవల్ తో గట్టిగా రుద్దుతూ తుడవడం.. వంటివి అన్నలు చేయకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మెత్తటి కాటన్ క్లాత్ తో జుట్టును పొడిగా తుడుచుకొని.. అదే తర్వాత చెక్క దువ్వెస్తే చిక్క తీసుకోవడం మంచిది. తడిగా ఉన్న కర్టి హెయిర్ ను బిగుతుగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే ముడతలు.. వంటివి చేస్తే జుట్టు చివర్లు చిట్టిపోయే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి జుట్టును ముడతలే ముందు సహజసిద్ధంగా ఆరనివ్వడం ఉత్తమం. ఇలాంటి బటర్, సుప్లు నూనె.. వంటివి కర్టి హెయిర్ సంరక్షణకు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. ఉంగరాల జుట్టు పొడి బారకుండా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకునే హెయిర్ స్ప్రే కూడా చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఒక స్ప్రే బాటిల్ లో డిస్టిల్డ్ వాటర్ నింపి అందులో కొన్ని చుక్కల చొప్పున వెజిటబుల్ ఆయిల్, రోజ్ మేరీ ఆయిల్, లాండెడ్ నూనె.. వేరే ఒకసారి సేక్ చేసి పెట్టుకోవాలి. దీన్ని

జుట్టుపై అప్పుడప్పుడూ స్ప్రే చేస్తుండడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే నీళ్లు, కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసాలు, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే కీరా, పుచ్చకాయ వంటి వండ్లు.. కాయగూరలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

ఎప్పటికప్పుడు మారే వాతావరణం చర్మం పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. తద్వారా చర్మం పొడిబారి నిర్లక్ష్యంగా చూసుకుంటుంది. అయితే చర్మంలో తేమని నిలిపి ఉంచడానికి ఏదో ఒక క్రీమ్/వాడి లోషన్ రాసుకుంటే సరిపో

# బాడీ లోషన్ రాస్తున్నారా..?



తుండ నుకుంటూ చాలా మంది. కానీ విటిలో కూడా చర్మ తక్కువగా ఉన్న వారికి చర్మ లోషన్లు ఎంచుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ఉపయోగించే క్రమంలోనూ పలు జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్నారు. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ముఖానికి లేదా చర్మానికి క్రీమ్లు, లోషన్లు.. మొదలైనవి రాసుకునే ముందు చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. అలాగే చర్మం కాస్త తడిగా ఉన్నప్పుడే వాటిని రాసుకోవాలి. అప్పుడే అది చర్మ గ్రంథుల్లోకి చేరే అవకాశం ఉంటుంది. తద్వారా చర్మం తేమను కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. క్రీమ్ లేదా బాడీ లోషన్స్ అప్పుడు పడితే అప్పుడు కాకుండా.. స్నానం చేసిన వెంటనే రాసుకోవాలి. ఎందుకంటే అసమయంలో చర్మంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల లోషన్ రాసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే స్కిమ్మింగ్ వూల్ తో ఈ క్రీమ్లను తక్కువగా ఉంచడం క్రీమ్ లేదా బాడీ లోషన్ రాసుకోవాలి. లేదంటే నీటిలో ఉండే క్లోరిన్ వల్ల చర్మం మరింత పొడిగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే చర్మం కాస్త వేడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ లేదా లోషన్స్ రాసుకుంటే అది చర్మంలోకి సులభంగా ఇంకా తయారుంటున్నాయి నిపుణులు. అందుకే క్రీమ్ లేదా లోషన్ రాసుకునే ముందు చర్మం చల్లగా అనిపిస్తే.. గోరువెచ్చని నీళ్లలో మంచినీటి బటర్ తో తుడుచుకొని ఆపై లోషన్స్ చర్మానికి అప్లై చేసుకోవాలంటున్నారు. పొడిబారి నిర్లక్ష్యంగా చూసేటప్పుడు చర్మానికి క్రీమ్ లేదా లోషన్ రాసుకోవడం వల్ల అది తేమను సంతరించుకోవడంలో పాటు పునరుత్పత్తి అవుతుంది. బాడీ లోషన్ చర్మంపై ఉన్న మచ్చల్ని క్రమంగా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే బాడీ లోషన్ వెడజెట్ పరిమళాలు మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. గరుకుగా ఉండే చర్మ భాగాలపై తరచుగా క్రీమ్ లేదా లోషన్స్ అప్లై చేయడం వల్ల కొన్నికొన్ని అవి మృదువుగా మారతాయంటున్నారు నిపుణులు.

# పాలిచ్చే తల్లులూ ఇవి తినండి!



మాతృత్వం ప్రతి మహిళకూ ఓ గొప్పవరం. తల్లిపాలు... మిల్లలకు అమృతం. కానీ, చాలామంది అమ్మలకు అవి సరిపడనింతగా ఉండకపోవచ్చు. ప్రసవమయ్యాక పర్యం వేరుతో పోషకాలను తీసుకోకుండా ఉంటే.. నిపుణులకు అందవు. అందుకే, సమతుల్యంగా ఉన్న ఎంచుకోవాలి. పాలు పడకూ నీటి, పోషకాలు అందడానికి కీలకమైన విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాల కూరలో ఎక్కువ మోతాదులో ఐరన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని ఉడికించి తినడం మంచిది. లాక్టేషన్ కి సాయపడే వాటిలో కొద్ది ఒకటి. దీనిలో ఎక్కువ మొత్తంలో లభించే విటమిన్ ఎ పాపాయి ఎరుగుదలలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తుంది. సొరకాయ, బీరకాయ వంటివాటిలో 90-95 శాతం నిరు ఉంటుంది. ఇవి సహజంగా తేమనించే ఆహారం. పాలు పడకూనీ శరీరంలో నీటి స్థాయి కూడా చాలా కీలకం. నీరు తక్కువగా ఉంటే పాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. బీరకాయ, సొరకాయ వంటివి తినడం వల్ల నీటితో పాటు ఎలక్ట్రోలైట్స్ కూడా లభిస్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పైగా విటిలో తక్కువ కెలోరీలు ఉంటాయి. బరువు నియంత్రణలో సాయపడతాయి. ఎ, సి విటమిన్లు, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా తగినంతగా లభించడం వల్ల రోగనిరోధకత మెరుగుపడుతుంది. వీటితోపాటు చిలగడ దుంపలు, గుమ్మడి, టోమాటోలు, తృణాహారాలు, ఓట్స్, వెల్లుల్లి, పచ్చిబోప్పాయి వంటివి మేలు చేస్తాయి.

# చేతులు నాజుగా మారాలంటే!

బరువు నేటి కొందరి ఆలోచన అయితే... మరికొందరు మహిళలు మాత్రం చేతులు నాజుగా కనిపించాలనుకుంటారు. ఇవి సన్నగానే కాదు... బలంగానూ ఉంటాయి. అందుకోసమే ఈ వ్యాయామాలు... కుర్చీలో... బల్లమైన కుర్చీని తీసుకోండి. దాని అంచుల్ని పట్టుకుని మీరూ ఆక్సీడ్ కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కాళ్లను ముందుకు వాచి, మెల్లగా కుర్చీ నుంచి కిందకి రావాలి. ఈ సమ



యంలో మీ బరువంతా చేతుల మీద ఉండాలి. తిరిగి మళ్ళీ పైకి లేవాలి. ఇలా రోజూ పది సార్లు చేస్తూ ఉండండి. వీటినే 'చెయిర్ డిస్క్స్' అంటారు. ఇవి భుజాలు, చేతుల దగ్గర ఉన్న కొవ్వుని తగ్గిస్తాయి. బలంగానూ చున్నవి ఉపయోగించి చేతుల్ని టోన్ చేయవచ్చు. చున్న కొనలను రెండు చేతులతో పట్టుకుని తల వెనక్కి ముందుకు తీసుకురండి. ఇలా కనీసం ఓ పదిహేను సార్లు చేయండి. క్రమంగా ఫలితం మీకే కనిపిస్తుంది.

# వీటికీ ఎక్స్ పేరి ఉంటుంది..!



దని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ నేపథ్యంలో స్కానిటర్ ఉత్పత్తుల గడువు తేదీ గురించి కొన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందాం..! నెలసరి సమయంలో పరిశుభ్రతను పాటించేందుకు ప్రస్తుతం వివిధ రకాల స్కానిటర్ ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. న్యాప్సిన్, మెన్స్ట్రువల్ కమ్స్/డిస్క్స్, ట్యాంపాన్స్.. వంటి వాటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని కొనుగోలు చేసే క్రమంలో చాలామంది ప్యాకెట్లపై ఉండే తయారీ, గడువు తేదీల్ని పట్టించుకోరు. ఎందుకంటే ఇవి శరీరానికి బదులు వాడే

గోలు చేయడం మంచిది. సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులతో తయారుచేసిన ట్యాంపాన్స్.. ఎక్కువ కాలం వాడవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే నిర్లక్ష్య తరణి మూలన పడి ఉన్న ట్యాంపాన్స్ ను అప్పుడు ఉపయోగించకూడదు! ఎందుకంటే అవి చూడడానికి తాజాగానే కనిపించినా.. వాటిపై సూక్ష్మ క్రిములు పెరిగి చూసే క్రమంలోనే ప్రమాదం ఎక్స్ పేరి తేదీని పరిశీలించడం చాలా మర్చిపోవచ్చు. చాలావరకు మెన్స్ట్రువల్ కమ్స్ తిరిగి ఉపయోగించే విధంగానే ఉంటాయి. అయితే వీటిని నాణ్యత, మనం పాటించే పరిశుభ్రతను బట్టి కూడా ఇది అధారపడి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వీటి లేబుల్ ను ఓసారి పరిశీలించడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. స్కానిటర్ ఉత్పత్తుల్ని కొనే క్రమంలో.. ప్యాకెట్ కొత్తగా ఉండాలి. లేదా అనేది పరిశీలించాలి.. కానీ దాని ఎక్స్ పేరి తేదీపై మన దృష్టి పడదు. అయితే కొన్నిసార్లు ప్యాకెట్ కొత్తగా ఉన్నా.. గడువు తేదీ ముగియడం వల్ల వాటిపై సూక్ష్మ క్రిములు వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి వాటిని ఉపయోగించడం వల్ల జననంద్రియాల్లో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ముప్పు పెరుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే కొర్ర సమస్యను కొని తెచ్చుకునే కంటే.. కొనుగోలు చేసేటప్పుడే తయారీ-గడువు తేదీల్ని పరిశీలించడం, సరిగా ప్యాక్ చేసిన వాటిని కొనడం మంచిదని గుర్తు పెట్టుకోవాలంటున్నారు.

నీళ్ల సీసాలతో... రెండు చేతుల్లో లీటరు బరువున్న నీళ్ల సీసాలను పట్టుకుని పక్కకు వాచండి. అలా వాచిన చేతులను చున్నగా సవ్యదిశలో 50 సార్లు, అవసరమైతే 50 సార్లు తిప్పాలి. ఇలా తిప్పడం వల్ల మీ భుజాలు, చేతుల దగ్గరున్న కొవ్వు తగ్గి, బలంగా మారతాయి.

ఈ రోజుల్లో నేల మీద కూర్చోని భోజనం చేసేవారు చాలా తక్కువమందే!

# అందుకే నేలపై కూర్చోని తినాలట!



కానీ కుర్చీ కంటే నేలపై కూర్చోని తినడమే ఆరోగ్యకరం అంటున్నారు నిపుణులు. కాళ్లు ముదు ముక్కోనీ నేల మీద కూర్చోవడం వల్ల అరోగ్యపరమైన మార్పులు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. కండరాల దృఢంగా! నేల మీద కూర్చోని తినడం చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనివల్ల పొట్ల మట్టా ఉండే కండరాల్లో నొప్పి ఉంటే తొలగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా రోజూ కింద కూర్చోని తినడం అలవాటు చేసుకుంటే కండరాల్లో కదలిక పెరిగి అవి పైకివెళ్తాయి. దృఢంగా మారతాయి. అలాగే ఈ భంగిమ

# పింక్ కాఫీ... ప్రయోజనాలెన్నో!



తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీని తయారీ కోసం ఒక టీస్పూన్ బీట్ రూట్ పొడిని వేడినీటిలో కలిపి చిక్కని డికాక్టర్డ్ మిల్క్ చేసుకోవాలి. తరవాత దానిలో అరటిసూప్ కాఫీ పొడి, వేడి లేదా చల్లని పాలు రుచికి సరిపడా తేనె లేదా బెల్లం కలుపుకోవాలి. అంతే పింక్ కాఫీ రేడి. అయితే గర్భిణులు మాత్రం దీన్ని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.



