



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

ఇంటి నుంచే భూ సేవలు

నేడు ఐదు మండలాల్లో సమీకృత భూభారతి పోర్టల్ ప్రారంభం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 01 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలన్న సంకల్పంతో రెవెన్యూ శాఖలో విప్లవాత్మక సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా రైతులకు పారదర్శకంగా, సులభతరమైన సేవలు అందించడానికి ల్యాండ్, సర్వే, రిజిస్ట్రేషన్ విభాగాలను ఒకే గోడగు కిందకు తెస్తూ ఇంటిగ్రేటెడ్ భూభారతి పోర్టల్ ను తయారు చేశామన్నారు. ఈ పోర్టల్ ను ఈనెల 2వ తేదీ నుంచి ఐదు వివాదాల పరిష్కారానికి తొలి అడుగు వేయబోతున్నామని వెల్లడించారు. ఇక్కడ వచ్చే ఫలితాలను బట్టి అవసరమైన మార్పులు చేర్పులు చేసి భవిష్యత్తులో ముందుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. కేరళ పర్యటనలో ఉన్న మంత్రి శ్రీనివాసరెడ్డి బుధవారం ఈ పోర్టల్ ప్రారంభానికి సంబంధించి రెవెన్యూ అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఈ ఇంటిగ్రేటెడ్ భూభారతి పోర్టల్ ను రైతు కోణంలో రూపొందించామని సామాన్య ప్రజానికానికి ముఖ్యంగా రైతాంగానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి అధికారులను అదేశించారు. నేటి నుంచి ఖమ్మం జిల్లా కుసుమంచి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వరూపుపేట, రంగారెడ్డి జిల్లా అమన్ గల్, నంగారెడ్డి జిల్లా చట్ పల్లి, నారాయణపేట జిల్లా కొన్ని మండలాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆయా జిల్లా కలెక్టర్లకు పోర్టల్ నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.

- భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం
- సమీకృత భూభారతి పోర్టల్ తొలి అడుగు
- రేపటి నుంచి ఐదు మండలాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు
- స్మార్ట్ ఫోన్ తో ఇంటినుంచే భూ సేవల లభ్యత
- కేరళ నుంచి అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ లో మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి



ఇంటి నుంచే భూ సేవలు : గతంలో మాదిరిగా రైతులు తమ భూ సేవల కోసం మీ సేవ కేంద్రాలకు వెళ్లి పనిలేకుండా తమ ఇంటి నుంచే భూ సేవలు పొందేవిదీంగా పోర్టల్ ను రూపొందించామని మంత్రి చెప్పారు. రైతులు ఇప్పటి వరకు తమ భూమి హక్కులు తెల్లాలని సర్వే అధికారుల చుట్టూ తిరిగివారన్నారు. ఇకపై ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా ఇంటి నుంచే భూభారతి పోర్టల్ వారిని పొందవచ్చన్నారు. రైతు లాగిన ఆయన వెంటనే తనకు ఉన్న భూమి వివరాలు కనిపిస్తాయన్నారు. ఎన్నివెకలాలకు సర్వే కావాలో కోరితే అందుకు సంబంధించిన ఫీజు ఎంతవెచ్చిందో

కనిపిస్తుందని చెప్పారు. ఫీజు చెల్లించిన తర్వాత ఆ వివరాలు ఆ గ్రామంలో ఉన్న లైసెన్స్ డి సర్వేయర్ లాగినకు వెతుకుందని ఆతర్వాత రెండు రోజుల్లో ఆ రైతు భూమికి ఆనుకొని ఉన్న రైతులకు నోటీసులు జారీ చేస్తారని మంత్రి చెప్పారు. తర్వాత ఏడు రోజుల్లోపు సర్వే తేదీని సదరు లైసెన్స్ డి సర్వేయర్ ఖరారు చేయడమేక సర్వే వెళ్లకుండా ఇంటి నుంచే భూభారతి పోర్టల్ వారిని పొందవచ్చన్నారు. రైతు లాగిన ఆయన వెంటనే తనకు ఉన్న భూమి వివరాలు కనిపిస్తాయన్నారు. ఎన్నివెకలాలకు సర్వే కావాలో కోరితే అందుకు సంబంధించిన ఫీజు ఎంతవెచ్చిందో

పు జరుగుతుందని పొంగులేటి అన్నారు ఈ వివరాలు భూభారతి పోర్టల్ లో కూడా నిక్షిప్తమవుతాయని తెలిపారు. సర్వే పూర్తయిన తర్వాత సర్వే మ్యాప్ ను జనరేట్ చేసి భూభారతి పోర్టల్ లో అప్ లోడ్ చేస్తారని ఈ ప్రక్రియలో రిజిస్ట్రేషన్ దరఖాస్తు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి పూర్తయ్యే వరకు ప్రతి దశలో పౌరుల రిజిస్ట్రే ముఖైల్ నెం బర్ కు ఎన్ ఎస్ ఎల్ అర్జీ పంపిస్తారని చెప్పారు. రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో సర్వే మ్యాపును జత భూభారతి చట్టంలో పేర్కొన్నవిధంగా వ్యవసాయ భూమిలకు సంబంధించి క్రయ విక్రయదారులకు ఇబ్బంది లేకుండా రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో సర్వే మ్యాపును జతపరచే నిబంధనను ఈ ఐదు మండలాల్లో అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు. ఈ ఐదు మండలాల్లో ప్రతి సర్వే మ్యాప్ (ఎల్ ఏఎమ్) యూనిక్ నెంబరు, ఆదేవిధంగా ప్రతి సర్వే నెంబర్ కు ఆధార్ నెంబర్ మాదిరిగానే భూధార్ నెంబర్ ను కూడా ఇస్తామని వెల్లడించారు. ఈ ఐదు మండలాల్లో రైతులు దరఖాస్తు చేసుకున్నతర్వాత సర్వే నిర్వహించడానికి అవసరమైన సర్వేయర్ ను అందుబాటులో ఉంచామన్నారు. అలాగే గొలుసులు, కర్తలు, క్రాస్ స్టాఫ్, మెజరింగ్ టీమ్ వంటి పాత సర్వే పరికరాలకు సస్టి చెప్పి రోపర్ తో సర్వే నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. దీంతో సర్వే ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తవుతుందని, కచ్చితమైన సర్వే వివరాలు వస్తాయని సర్వే తేదీని సదరు జీవితంలో పెద్ద అడ్డంకిగా మారాయని వాటికి శాశ్వత పరిష్కారం చూపించేందుకు ఇంటిగ్రేటెడ్ భూభారతి పోర్టల్ ఒక కీలకమైన ముందడుగు అన్నారు. రైతు ఇంటి నుంచే అన్నిసేవలు పొందేలా పారదర్శక వ్యవస్థను తీసుకువస్తున్నామని చెప్పారు.

అమరావతికి చట్టబద్ధత

● బిల్లును ఆమోదించిన లోక్ సభ ● ప్రవేశపెట్టిన కేంద్ర మంత్రి నిత్యానందరాయ్ ● ఏపీ పునర్విభజన సవరణ చట్టం పేరుతో బిల్లు ● రెండు గంటల పాటు చర్చ ● చర్చలో పాల్గొన్న టీడీపీ, బీజేపీ, వైసీపీ, జనసేన ● బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా వైసీపీ వాకౌట్ ● ప్రధాని మోడీకి కూటమి నేతల కృతజ్ఞతలు ● చర్చలో కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని భావోద్వేగం ● నేడు రాజ్యసభ ముందుకు బిల్లు ● మచిలీపట్నం టు గుంటూరు కేపిటల్ ఏరియాగా ప్రటించాలన్న ఏపీ మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 01 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఆంధ్రప్రదేశ్ శాశ్వత రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లును బుధవారం లోక్ సభ ఆమోదించింది. ఏపీ పునర్విభజన సవరణ చట్టం బిల్లు పేరుతో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి నిత్యానందరాయ్.. ఈ బిల్లును బుధవారం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. అనంతరం రెండు గంటల పాటు టీడీపీ, బీజేపీ, వైసీపీ, జనసేన సహా వివిధ పార్టీల సభ్యులు బిల్లుపై చర్చించారు. ఆ తర్వాత అమరావతి బిల్లును లోక్ సభ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. చర్చ సందర్భంగా ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన కాంగ్రెస్ పార్టీ బిల్లుకు మద్దతిచ్చింది. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యులు బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా వాకౌట్ చేశారు. ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి బృందంలోని ఎంపీలుంటా లోక్ సభ నుంచి వెళ్లిపోయారు. మరోవైపు అమరావతికి చట్టబద్ధత తెలపడంపై ఏపీ కూటమి ఎంపీలు ప్రధాని మోడీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. లోక్ సభ ఆమోదం తెలిపిన ఈ బిల్లును



కేంద్రం నేడు రాజ్యసభ ముందుకు తీసుకురానుంది. **పెమ్మసాని భావోద్వేగం : కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని** అమరావతి చట్ట బద్ధత బిల్లుపై లోక్ సభలో జరిగిన చర్చలో కేంద్ర మంత్రి టీడీపీ ఎంపీ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఏపీ రాజధానిగా అమరావతి శాశ్వతంగా ఉంటుందా అన్న అనుమానాలకు ఈ సవరణ ముగింపు పలుకుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అమరావతి ఆంధ్రుల కలల రాజధానిగా అభివర్ణించారు.

హైదరాబాద్ లేదు

- నగరంలో సమ్మర్ డింపు, ఎల్పీజీ
- అక్రమ, కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తే కఠిన చర్యలు
- క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతర పర్యవేక్షణ జరగాలి
- సరఫరా వ్యవస్థపై అసత్య ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దు
- జిల్లా కలెక్టర్ హరి చందన దాసరి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 01 (పుడయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ జిల్లాలో ఇంధనం, ఎల్పిజీ సమృద్ధిగా ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ హరిచందన దాసరి పునరుద్ఘాటించారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధం ప్రభావం పేరుతో ఎవరైనా అక్రమ నిల్వలతో కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నగరంలో అటోవాలాలు, గృహ వినియోగదారులు అనవసరంగా అదోళన చెందవద్దని సూచించారు. బుధవారం కలెక్టర్ రేట్ సమావేశం ముగిసే రోజు పారసరఫరా శాఖ అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా స్థాయి ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ మీటింగ్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో జిల్లాలో పెట్రోల్, డీజిల్, ఎల్పిజీ లభ్యత, నిల్వలు, సరఫరా పరిస్థితులపై విశ్లేషిస్తూ నిర్వాహకులు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లతో ఆమె సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ హైదరాబాద్ జిల్లాలో సుమారు 18.62 లక్షల గృహాల్లో 69 ఎల్పిజీ కేంద్రాలు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. గృహా వినియోగ ఎల్పిజీ సరఫరా సాధారణ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, దిగుమతుల తగ్గుదల కారణంగా ప్రైవేట్ అపరేటర్లు ప్రధానంగా నిర్వహిస్తున్న ఆటో ఎల్పిజీ విభాగంలో కొంత ఒత్తిడి ఉందని తెలిపారు. ఇటీవల ప్రజల్లో అదోళన కారణంగా గృహా ఎల్పిజీ బుకింగ్స్ తొలగిపోయిందా పెరిగి,



రోజువారీ సగటు కంటే అధికంగా సమావేశం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. వచ్చే 15 రోజుల్లో సరఫరాను పెంచి పరిస్థితిని స్థిర కరచాలాని అధికారులను అదేశించారు. ఇంధన పంపిణీ కేంద్రాల వద్ద ప్రజలకు సౌకర్యం కల్పించేందుకు, సరఫరా సజావుగా కొనుగోతుకుండా ఎలాంటి అక్రమాలూ చోటు చేసుకోకుండా ఉండేందుకు అధికారులను నియమించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. సివిల్ సప్లై, పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేసి నిల్వలు, భాగ్ మార్కెటింగ్, అధిక ధరలకు విక్రయాల వంటి అక్రమాలను అరికట్టేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సహాయ సరఫరా అధికారులు ఇంధన అవుట్ లెట్లు, ఎల్పిజీ గ్యాస్ విజెస్టిలను నిశితంగా పర్యవేక్షించి, నిల్వలు, సరఫరా స్థితి యొక్క వివరాలను అందించాలని అదేశించారు. ఇంధన పంపిణీ కేంద్రాలు, రవాణా వాహనాలు, నిబ్బందికి భద్రత కల్పించేందుకు పోలీస్ శాఖ ముందంజ పర్యవేక్షణ పెంచాలని అదేశించారు. ప్రజల్లో ఉన్న అదోళన తగ్గుముఖం పట్టేందుకు, డిమాండ్ క్రమంగా సాధారణ స్థితికి వస్తోందని వెల్లడించారు.

మిగతా 2లో

పల్లెకు జాతీయ పురస్కారం

మోతుకుపల్లి ఫసల్వాడీ గ్రామాలకు డీన్ దయాళ్ అవార్డులు మంత్రి సీతత్ హర్షం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 1 (ఎఎం) : గ్రామీణాభివృద్ధి, సుస్థిర పరిపాలనలో తెలంగాణ జాతీయ స్థాయిలో మరోసారి తన సత్తా చాటింది. కేంద్రపంచాయతీరాజ్ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించిన ప్రతిష్టాత్మక "డీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ వందా యత్న సత్కర్మ వికాస్ పురస్కారాలు" లో రాష్ట్రానికి చెందిన రెండు గ్రామ పంచాయతీలు జాతీయ అవార్డులను దక్కించుకున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా గ్రామీణాభివృద్ధి, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో ముందంజలో ఉన్న పంచాయతీలను గుర్తించి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ అవార్డులు ప్రధానం చేసింది. ఈ క్రమంలో గుడి ఫర్ గవర్నెన్స్ విభాగంలో వికారాబాద్ జిల్లా కోటేపల్లి మండలం మోతుకుపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పురస్కారం దక్కించుకుంది. గ్రామ స్థాయిలో పారదర్శక పరిపాలన, ప్రజల భాగస్వామ్యం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో చూపిన ప్రతిభకు గుర్తింపు లభించింది.

మిగతా 2లో

ఉద్యమకారులను కాల్చి చంపిన కాంగ్రెస్

- జై తెలంగాణ అన్నందుకు 369 మందిని తుపాకులతో కాల్చారు
- మలి దశ ఉద్యమంలోనూ 1 200 మంది ఆత్మ బలిదానం చేసుకున్నారు
- కాంగ్రెస్ మెడలు వంచి తెలంగాణ సాధించుకున్నాం
- రాష్ట్రాల విభజన తర్వాతా తమ రాజధాని ఏదో చెప్పకోలేని స్థితిలో ఏపీ : లోక్ సభలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 01 (పుడయం ప్రతినిధి) : జై తెలంగాణ అన్నందుకు విద్యార్థులను కాల్చి చంపిన పునత కాంగ్రెస్ కేదక్కిందని కేంద్ర బౌగ్ గమల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. 1969లో కాంగ్రెస్ పార్టీ.. తెలంగాణ పోరాటంలో పాల్గొన్న 369 మందిని తుపాకులతో కాల్చి చంపిందని విమర్శించారు. చివరి దశలో కాదా 1200 మంది ఆత్మ బలిదానంలో తెలంగాణ వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. చివరకు తెలంగాణ ప్రజలు కాంగ్రెస్ మెడలు వంచి ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్ని సాధించారన్నారు. బుధవారం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లు సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి.. తెలంగాణ విభజన అంశాన్ని ప్రస్తావించారు.

మిగతా 2లో

నాటో నుంచి తప్పుకుంటా : ట్రంప్

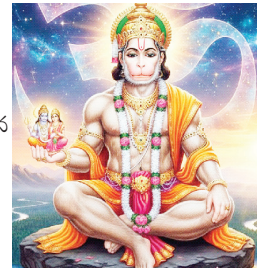
పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 1: ఇరాన్ పై అమెరికా ఇటీవల తీసుకున్న సైనిక చర్యకు మిత్రదేశాల మద్దతు లేకపోవడాన్ని కారణంగా చూపుతూ, నాటో నుండి వైదొలగడాన్ని వాషింగ్టన్ బలంగా పరిశీలిస్తోందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అన్నారు. బ్రిటిష్ పత్రిక టైమ్స్ టెలిగ్రాఫ్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ నాటో ను కాగితపు పులిగా అభివర్ణించారు. నాటోను విచ్ఛేదించాలని అమెరికా తొలగిపోయే అవకాశాన్ని పునఃపరిశీలిస్తూ అని అడిగినప్పుడు ట్రంప్ "అవును, [అది] పునఃపరిశీలనకు అతీతమని నా అభిప్రాయం అన్నారు. రాయబర్ల వారా సంప్రదించింది. కాగా, ట్రంప్ వ్యాఖ్యలకు యుక్త ప్రధాని కీర్ స్టార్మ్ స్పందించారు. ఎంత రభస ఉన్నా, తాము చేసే ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నాపైగా, ఇతరులపైగా ఎంత ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ, ఎంతటి హడావిడి ఉన్నప్పటికీ, నేను తీసుకున్న నిర్ణయంలో బ్రిటిష్ జాతిని ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగానే వ్యవహరిస్తాను," అని బ్రిటన్ ప్రధాని స్టార్మ్ బుధవారం విలేజులతో అన్నారు.



నేడు హనుమాన్ జయంతి

హైదరాబాద్ నగరంలో 168 శోభాయాత్రలు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 01 (పుడయం ప్రతినిధి) : హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా నేడు హైదరాబాద్ లో భారీ ఎత్తున హనుమాన్ శోభాయాత్రలకు నిర్వాహకులు సిద్ధం అయ్యారు. ఏకంగా 168 శోభాయాత్రలతో నేడు నగరం దద్దరిల్లుతుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే హైదరాబాద్ పోలీసులు కూడా అలర్ట్ అయ్యారు. హనుమాన్ శోభాయాత్రను ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ నజ్జారన్ స్పష్టం చేశారు. సగరంలో పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎవరైనా సరే సోషల్ మీడియాలో రెచ్చగొట్టే పోస్టులు పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా పలు ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, హనుమాన్ శోభాయాత్ర ఉత్సవ నిర్వాహకులతో కోరిలోని ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీ ఆడిటోరియంలో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించిన నీసీ నజ్జారన్.. నగరంలో ఆవాంఛనీయ ఫలనలు చోటుచేసుకోకుండా మూడు వేల మంది పోలీసులతో విభూ ఏర్పాటు చేసి గస్తీ నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు.



మిగతా 2లో

ధరల ఇంజిన్ కు ఇంధనం

భారత్ పై పశ్చిమాసియా యుద్ధం ప్రభావం

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో చమురు ధరల పెంపు

గ్యాస్ సరఫరాలో అంతరాము

పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను భారీగా

పెంచిన ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్

ఆకాశానికి ఎగబాకిన కమర్షియల్

ఎల్పిజీ గ్యాస్ నిలిండ్ల ధరలు

హైదరాబాద్ లో రూ.214.50 కు పెంపు

భాగ్యనగరంలో ఆటో ఎల్పిజీ గ్యాస్ కొరత

55 మెట్రోటన్నుల ఆటో ఎల్పిజీ కొరత

సాగర్ రింగు రోడ్డు వద్ద ఆటో డ్రైవర్ల ఆందోళన

భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్, పోలీసుల రంగ ప్రవేశం

భారీగా పెరిగిన ఎల్పిఎఫ్ ధరలు



ఆయిల్ కార్పొరేషన్ తమ ప్రీమియం పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను భారీగా పెంచింది. వీటికి తోడు కమర్షియల్ ఎల్పిజీ గ్యాస్ నిలిండ్ల ధరలు ఆకాశానంటాయి. ఢిల్లీలో ఎక్స్ ప్లైట్ ధర రూ.149 నుంచి ఏకంగా రూ.160 కి ఎగబాకింది. మరోవైపు లీటరుకు రూ. 91.49 ఉన్న ఎక్స్ ప్లైట్ గ్లీస్ ప్రీమియం డీజిల్ ధర సుమారు రూ.150 మేర పెరిగి రూ.రూ. 92.99 కి చేరుకుంది. మియం పెట్రోల్ మెరుగైన ఇంజిన్ పనితీరు కోసం డీసెల్ హై-ఎండ్ కార్లు, సూపర్ బైక్ లలో వాడుతారు. అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు, సరఫరాలో అంతరాయాల కారణంగా ఈ ధరల పెంపు అనివార్యమైంది.

విమాన ఇంధన ధరలు భారీగా పెంపు

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో విమాన ఇంధన ధరలు భారీగా పెరిగాయి. రికార్డు స్థాయిలో కిలోలీటర్ విమాన ఇంధనం (ఎల్ఎఫ్) ధర రూ. 2.07 లక్షలకు చేరుకుంది. గత నెలలో ఏటీఎఫ్ కిలోలీటరుకు రూ.96,638 ఉండగా, ఏప్రిల్ నెలకు సంబంధించి చమురు సంస్థలు ధరలను రెట్టింపు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. ఏటీఎఫ్ పెంపుతో విమానయాన సంస్థలు భారీగా టికెట్ ధరలను పెంచే అవకాశం ఉంది.

సింగిల్ కమర్షియల్ నిలిండ్ల ధరలు

తాజా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో 19 కేజీల కమర్షియల్ ఎల్పిజీ నిలిండ్ల ధర భారీగా పెరిగింది. మార్చి 1వ రూ. 1,768.50 ఉన్న నిలిండ్ల ధర ఈనెల ఒకటో తేదీన ఏకంగా రూ. 2,078.50కి చేరింది. నెల రోజుల్లోనే రూ.310 పెరిగింది. హైదరాబాద్ 19 కిలోల వాణిజ్య గ్యాస్ నిలిండ్ల ధర రూ.214.50కి పెరిగి రూ. 2.321 కి చేరుకుంది.

సాగర్ రింగు రోడ్డు వద్ద ఆటో డ్రైవర్ల ఆందోళన

హైదరాబాద్ నగరంలో ఆటో ఎల్పిజీ గ్యాస్ కొరత తీవ్ర రూపం దాల్చింది.

మిగతా 2లో

కొత్తగా 62వేల మందికి

రైతు భరోసా

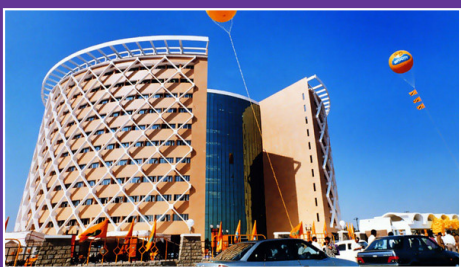
20 లోపు రెండో విడత

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 1 (ఎఎం)

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 1 (ఎఎం) : కొత్తగా పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాల పొందినవారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శుభాకర్షణ చెప్పింది. ఇప్పటివరకు కొత్త పాస్ బుక్కులు వచ్చిన వారికి రైతు భరోసా నిధులు ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించింది. దీంతో ఇప్పటికే అన్ని చేసుకున్న 62 వేల మంది రైతులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. తిప్పికొట్టినట్లుగా పరిశీలించి.. నిజానిజాలు నిర్ధారణ చేసుకున్న తర్వాత.. తుది జాబితాను రేడి చేయనున్నట్లు సంబంధిత అధికారులు వెల్లడించారు. రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందించేందుకు గత ప్రభుత్వం రైతుల బంధు వధికాన్ని ప్రవేశపెట్టగా, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఆ పద్ధతానికి రైతు భరోసాగా పేరు మార్చి రైతుల ఖాతాల్లోకి డబ్బులు జమ చేస్తోంది. అయితే కొత్తగా భూములు కొనుగోలు చేసిన వారికి మాత్రం ఈ రైతు భరోసా అందడం లేదు. దీంతో ఆ రైతులు తమకు కూడా రైతు భరోసా నిధులు జమ చేయాలని కోరుతున్నారు.



మిగతా 2లో



**IN THE COURT OF THE
HON'BLE VIII JUNIOR CIVIL
JUDGE CITY CIVIL COURT
AT:HYDERABAD
O.S.No. 825 of 2026**

Between:
Sunkari Hari Narayana & Others
...Plaintiffs

AND
The Tahsildar /Mandal Revenue
Officer, Bandlaguda Mandal
And another
...Defendant

To,
All Concerned
... Defendant No.2

NOTICE

Please take notice that the plaintiff's i.e... Sunkari Hari Narayana & others had filed a suit for declaration of legal heirs of deceased Late. S.K. Laxmi Narayana & Late S.K. Shakuntala Bai who died on 11-01-1996 & 09-05-2019 vide O.S.No. 825 of 2026 on the file of the Hon'ble VIII Junior Civil Judge City Civil Court At Hyderabad, and the same is posted on 17-04-2026 at 10:30 A.M, for submitting objections if any, and also appear in person or through an Advocate, if you fail to appear before the above said Hon'ble Court on the said day the case will be decided on merits in your absence.

(BY ORDER OF THE COURT)
Sd/-
M/S A.Manik Prabhu Goud
Advocate
R/o: 18-6-636,
Laldarwaza, Hyderabad,
TG – 500053, Cell: - 9391350841



విదేశీ విరాళాల (క్రమబద్ధీకరణ) చట్టానికి (ఎఫ్సీఆర్ఎ) సంబంధించి ప్రభుత్వం తీసుకునే విధాన నిర్ణయాలపై ప్రాథమిక సమాచారాన్ని అడిగినా ప్రభుత్వం దానిని ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తోంది. అందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను అడ్డుకుంటోంది. ఈ విషయంలో పార్లమెంట్ లో అడిగే మామూలు ప్రశ్నలను కూడా “రహస్యమైనవి” గా పరిగణించి సమాధానాలను దాటవేస్తోంది. ఎఫ్సీఆర్ఎ సంబంధించి 2024 నుంచి ఎనిమిది ప్రశ్నలు అడిగాను. ఎఫ్సీఆర్ఎ సౌకర్యాన్ని రద్దు చేయడం సస్పెండ్ చేయడం, గడువు పొడిగించకపోవడం, కొత్త రిజిస్ట్రేషన్ కు నిరాకరించడం, వాటి సమాచారాన్ని ఎన్సీవో (ప్రభుత్వేతర సంస్థలు)లకు అందుబాటులో ఉంచకపోవడానికి సంబంధించినవే ఈ ఎనిమిది ప్రశ్నలు ఇప్పటి వరకు వీటిలో ఏ ఒక్కదానికి ప్రభుత్వం నుంచి స్పందన లేదు. ఎఫ్ సీఆర్ఎ లైసెన్స్ రద్దుకు సంబంధించిన అన్ని ప్రశ్నలను రాజ్యసభ నిబంధనల కింద నిరాకరిస్తున్నారు. అది రహస్య సమాచారం అని చెప్పి వాటికి జవాబు ఇవ్వడం లేదు *

సంపాదకీయం

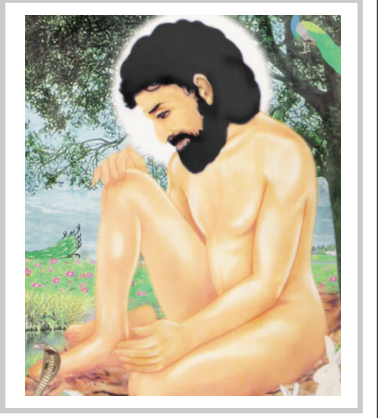
అమెరికా అధ్యక్షుడు గా ట్రంప్ పాలన మొదలైనప్పుడే అంతర్జాతీయ వ్యవస్థ క్రమశిక్షణ కోల్పోవడం ప్రారంభమైంది.వాతావరణంలో వేడి గాలుల ప్రభావాన్ని తగ్గించి మానవాళిని కాపాడడానికి కుదుర్చుకున్న పారిస్ ఒప్పందం నుంచి అమెరికాను తప్పించిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు మీద ట్రంప్ రెండు సార్లు సంతకం చేశారు.మొదటి విడత అధ్యక్షుడుగా ఎన్నికైన తర్వాత 2017 లో ఈ ఒప్పందం నుంచి తప్పుకున్న నిర్ణయం మీద చేపాలు చేశారు. అయితే ఆయన తర్వాత 2021లో అధికారానికి వచ్చిన డెమోక్రాటిక్ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ హయాంలో అమెరికా మళ్ళీ ఈ ఒప్పందంలో చేరింది. ఒక పదవీకాలం వ్యవధి తర్వాత మళ్ళీ అధ్యక్షుడైన ట్రంప్ ప్రభుత్వం 2025 జనవరి 25 న పారిస్ ఒప్పందం నుంచి రెండోసారి తప్పుకుంది.రాలి రూపొందిన శిలాజ ఇంధనాల వాడుకాన్ని పరిమితం చేసుకోడం ద్వారా వాతావరణాన్ని కాపాడుకో

వాలన్న ప్రపంచ విజ్ఞుల సంకల్పాన్ని ట్రంప్ తోసిపుచ్చాడు. విద్యుత్తు తయారీలో బొగ్గు వినియోగాన్ని పెంచాడు. అలాగే కోవిడ్ -19 సంక్షోభ సమయంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తో గొడవ పడి దానికే విరాళాలు మానుకుని దాని నుంచి సైతం అమెరికాను తప్పించాడు . ఇలా 62 ఐక్యరాజ్య సమితి సంస్థల

తెలిసిందే. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న ఇరాన్ యుద్ధం తర్వాత దేశాల సమృద్ధాత్తి హింసించని మార్పులు చోటుచేసుకోగల అవకాశాలున్నాయి. ఆర్థిక చక్రాన్ని శాసించేవారి ప్రాబల్యం పెరిగే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి . కేవలం ఆయుధ బలంతో కాకుండా వనరులు దండిగా ఉండి సైనికంగానూ బలవంతులైన

మనవాళికి నాలో అవసరమే లేదు.ఉత్తర అట్లాంటిక్ ట్రీటీ ఆర్గనైజేషన్ పేరిట 1949 లో అవతరించింది.అట్లాంటిక్ దేశాల భద్రత పేరిట అమెరికా, బ్రిటన్ ఫ్రాన్స్ తదితర దేశాలు దీనిని నెలకొల్పాయి. అన్ని అంతర్జాతీయ సంస్థల విషయంలో మాదిరిగానే దీనిని మేపదానికి అధికంగా నిధులు చేకూర్చేది

అమెరికావే. వాస్తవానికి నాటో కారణంగానే ఉక్రెయిన్ రష్యా యుద్ధమై చిరకాలంగా కొనసాగు తున్నది. నాటో మాదిరిగానే నాటో సోవియెట్ యూనియన్ కూటమి తరపున అవతరించిన వార్తా కూటమి ఎప్పుడూ రద్దు అయింది. విచిత్రంగా ఇరాన్ తో అమెరికా, ఇశ్రాయేల్ కాలూషివో కొనసాగిస్తున్న యుద్ధం ఇటు బళ్ళిమాసియా దేశాల మధ్య దూరాన్ని పెంచింది. అలాగే అమెరికా దాని మిత్రదేశాలనూ ఎడంగా జరిపింది.



రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాల, 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

దేశాల మధ్య మారనున్న సంబంధాలు!

నుంచి వైదొలగే చర్యలను ట్రంప్ చేపట్టినట్లు సమాచారం.రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత అంతర్జాతీయ సమృద్ధాత్తి శాంతి సుస్థిరతల కోసం ఐక్యరాజ్యసమితి గొడుగు కింద ఎన్నో అంతర్జాతీయ సంస్థలు వెలిశాయి. ఇరాక్ పై సాగించిన గోల్డ్ యుద్ధంలో అమెరికా, దాని మిత్ర దేశాలు ఐక్య రాజ్య సమితి అధికార పరిధిని ఉల్లంఘించిన సంగతి

వారి నిర్ణయాధికారం బలపడితే ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. అది జరిగకుండా చేయడం కోసమే ఈ యుద్ధంలో ఇరాన్ ను తిరిగి లేవకుండా తొక్కివేయాలని ట్రంప్ చూస్తున్నాడు.అందుకు సహకరించనందుకు బ్రిటన్ ఫ్రాన్స్ లపై కారాలు, మిరియాలు సూరుతున్నాడు.బుద్ధవారం నాడు మరో మెట్టెక్కి నాటో నుంచి అమెరికా తప్పుకుంటుందని బెదిరించాడు. అసలు

తున్నది. నాటో మాదిరిగానే నాటో సోవియెట్ యూనియన్ కూటమి తరపున అవతరించిన వార్తా కూటమి ఎప్పుడూ రద్దు అయింది. విచిత్రంగా ఇరాన్ తో అమెరికా, ఇశ్రాయేల్ కాలూషివో కొనసాగిస్తున్న యుద్ధం ఇటు బళ్ళిమాసియా దేశాల మధ్య దూరాన్ని పెంచింది. అలాగే అమెరికా దాని మిత్రదేశాలనూ ఎడంగా జరిపింది.

ఐపిఎల్ ఆటలో గల్లీ కుర్తాళ్లు



జింక పరుగుల చిన్నారి హిమ దాస్ అస్సాం లోని పేద రైతు బిడ్డ. పరుగులో పతకాలు సాధించి 22 వ ఏటనే రాష్ట్ర స్కోర్స్ పాలసీ కోటలో భాగంగా పోలీసు శాఖలో డి ఎస్ పి ఉద్యోగంలో చేరింది. ఆమె విజయం దేశంలో ఎందరికో స్ఫూర్తిని కాకుండా సంతోషాన్ని పంచింది. జాతీయ అంతర్జాతీయ ఆట లపోటీల్లో పాల్గొనేందుకు శ్రమతో పాటు ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్నశిక్షణ, సాధన అవసరం. వీటికి సవాలూగా కనీస సౌకర్యాలు లేని ఉద్భవం, పేదరిక కుటుంబాల్లోంచి ఎదిగివచ్చిన క్రీడాకారుల సాధనసం పత్తులు చూస్తుంటే గర్వంగా ఉంటుంది.

ధనీకులతో పరిమితమైన క్రీడల్లోకి ఈ మధ్య వస్తున్న పేద, దిగువ సామాజిక వర్గాల నుండి వస్తున్నవారు విజయవంతాల్తు విగ్రహమైతారు. ప్రస్తుతం రోజు సాయంత్రాలు టీవి తెరపై ఆడుతున్న ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ ఆట 'టి 20' ఎందరో సాధారణ కుటుంబాల పిల్లలకు ఆశ్రయమయింది. 2007 లో మొదలైన ఈ ఐ పి ఎల్ లో 8 టీములుగా 8 భారతీయ నగరాల్లో ఏటా ఆడుతున్నాయి. మార్చి 26న మొదలైన మే 31 దాకా సాగే ఐ పి ఎల్ 19 లో 10 జట్లు తలపడుతున్నాయి. 11 మంది మైదానంలో దిగి ఈ ఆటలో నలుగురికి మించి



సామర్థ్యమే ప్రమాణంగా ఎంపికవు తున్నందున గ్రామీణ, పేదల బిడ్డలకు కూడా ఇందులో ఆదీ అవకాశం చిక్కుతోంది. సొంత కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు , తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని నెరవేర్చేందుకో దేశంలో ఎందరో పేద పిల్లలు ఆటల్ని తమ లక్ష్యంగా ఎంచుకుంటున్నారు. వసతుల దృఢీకారంతో దేశంలో ఎందరో పేద పిల్లలు ఆటల్ని తమ లక్ష్యంగా ఎంచుకుంటున్నారు. వసతుల లేమిని దాటి కరోళ్ల శ్రమతో ఐ పి ఎల్ దాక వచ్చిన వారు కోట్ల సంపాదనతో తరాలుగా తోడు వస్తున్న దారిద్ర్యాన్ని తుడిచిపెడుతున్నారు. అంతంతకు బతుకు తున్నవారికి పేరుకు పేరు, డబ్బుకు డబ్బు రావడం గొప్ప ప్రాసంగిక అంశం.

విదేశీ ఆట గాళ్లు ఉండరాదు. మౌలికంగా బ్లౌటా భారతీయ రావడం గొప్ప ప్రాసంగిక అంశం.

యూపీలోని భాదోహక చెందిన ఇరువై ఎక్కువ శాతం జైలర్ల తండ్రి చిన్న షాపు యజమాని. యశస్వి క్రికెట్ సాధనకోసం ముంబైలో ఉన్న బాబాయి దగ్గరి కెక్కాను. బాబాయిని తర్వాత మీద చాలో దుకాణం. పగలంతా ప్రాక్టీస్ చేస్తూ పొద్దున పాల ప్యాకెట్లు

తోడు అటగాళ్లు కూడా ఉంటారు. ఈ విధంగా సుమారుగా వందకు పైగా మన యువకులకు అవకాశం దొరుకుతుంది. ఎంపికలో వక్షపాతం, సిఫారసులకు చోటు లేకుండా వేలం పాటలో క్రీడాకారులను కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుంది.

సామర్థ్యమే ప్రమాణంగా ఎంపికవుతున్నందున గ్రామీణ, పేదల బిడ్డలకు కూడా ఇందులో ఆదీ అవకాశం చిక్కుతోంది. సొంత కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు , తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని నెరవేర్చేందుకో దేశంలో ఎందరో పేద పిల్లలు ఆటల్ని తమ లక్ష్యంగా ఎంచుకుంటున్నారు. వసతుల లేమిని దాటి కరోళ్ల శ్రమతో ఐ పి ఎల్ దాక వచ్చిన వారు కోట్ల సంపాదనతో తరాలుగా తోడు వస్తున్న దారిద్ర్యాన్ని తుడిచిపెడుతున్నారు. అంతంతకు బతుకు తున్నవారికి పేరుకు పేరు, డబ్బుకు డబ్బు రావడం గొప్ప ప్రాసంగిక అంశం.

యూపీలోని భాదోహక చెందిన ఇరువై ఎక్కువ శాతం జైలర్ల తండ్రి చిన్న షాపు యజమాని. యశస్వి క్రికెట్ సాధనకోసం ముంబైలో ఉన్న బాబాయి దగ్గరి కెక్కాను. బాబాయిని తర్వాత మీద చాలో దుకాణం. పగలంతా ప్రాక్టీస్ చేస్తూ పొద్దున పాల ప్యాకెట్లు

పంచాదు, రాత్రి పానీహరి అమ్మేవాడు. నీరు, విద్యుత్తు లేని టెంట్ కింద బతికాడు. 2019 లోమహారాష్ట్ర రాష్ట్రస్థాయి విజయ హజారీ ట్రోఫీ పోటీలో 12 సిక్కులు కొట్టాడు. 2020 ఐ పి ఎల్, టి 20 లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ యశస్వికి రూ. 2.4 కోట్లు ఇచ్చి ఎంపిక చేసుకుంది. ఈసారి రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఆయనకు రూ .18 కోట్లు ఇచ్చింది. చిన్న వయసులో జలాంబి విజయం అర్జునైన సందర్భంగానే చెప్పుకోవాలి. దాంతోపాటు ఆ చిరుత శక్తియుక్తులను జేజేలు పలకాలి.

రాజస్థాన్ కు చెందిన నట్టు సింగ్ కు 27 ఏళ్లు. ఫాస్ట్ బౌలర్ గా రకరకాల క్రికెట్ పోటీల్లో పాల్గొన్నాడు. ఆయన తండ్రి ఓ కెబుల్ ఫ్యాక్టరీలో పని చేసాడు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నడుమ నట్టు క్రికెట్ సాధన చేశాడు. 2016 లో ఆయన్ని ముంబై ఇండియన్స్ రూ.3.2 కోట్లు పోసి కొనుక్కుంది. 2017 గుజరాత్ లయన్స్ ఐ పి ఎల్ కోసం 50 లక్షలు ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత ఆయన 2018 లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తరపున ఆదీ అవకాశం లభించింది. అయితే అలాటో రాజీవ్ కరెపోవడంతో ప్రస్తుతానికి ఆయన ఐ పి ఎల్ కు దూరంగా ఉన్నట్లే. అయినా కుటుంబం పైనకు లోటు లేకుండా బతుకుతుంది.

ఫాస్ట్ బౌలర్ గా రాజస్థాన్ తంగరసు నటరాజన్ ది పుట్టు పేదరికం. తండ్రి పవర్ లూమ్ కూలీ. తల్లి ఫాస్ట్ బౌల్ నెంబర్ నడుపుతోంది. తాను పుట్టిన సేలం సమీపంలోని గ్రామంలో గవర్నమెంట్ స్కూల్ చదువు. ఊరి గ్రౌండ్స్ లో టెన్నిస్ బాల్ తో క్రికెట్ ఆట. ప్రసారమయ్యే క్రీడలను పోషించుకుంటున్న టీవీ కూడా లేదు. ఎవరీ దగ్గర బోలింగ్ నేర్చుకోలేదు. నటరాజన్ బంతి వేగాన్ని చూసిన జయ ప్రకాష్ అనే

వాడు. 2017 లో ఐ పి ఎల్ కోసం హైదరాబాద్ సన్ రైజర్స్ 2.6 కోట్లు పెట్టి కొన్నది. దాంతో ఆ కుటుంబం దశ తిరిగింది. ఇరుకైన వీధుల్లో బతికిన సొర్రా ఆ సొమ్ముతో తనవారి కోసం మొదట సౌకర్యవంతమైన ఇంటిని కొన్నాడు. తండ్రికి విశ్రాంతినిచ్చాడు. నమ్మక మైన అట తీరుతో, వివిధ రికార్డులతో సొర్రా భారత క్రికెట్ జట్టులో తన చోటును సైరం చేసుకొనే ప్రయత్నంలో ఉన్నాడు. ఐ పి ఎల్ 2026 ఆయనకు రూ. 12 కోట్లు తెచ్చిపెడుతోంది. హోర్క్, కృనాల్ పాండేల తండ్రి కూడా పిల్లల క్రికెట్ శిక్షణకు కోసం సూరత్ నుండి వదేదరకు మారి, కిరాయి ఇంట్లో ఉంటూ చిన్న ఉద్యోగాలు చేశాడు. ఇప్పుడు పాండే సోదరులు భారత జట్టులో తొలి ఆయన స్థానాల్లో ఉన్నారు.రవీంద్ర జడేజా తండ్రి సెక్యూరిటీ సిబ్బందిగా పనిచేయగా తల్లి సర్వే గా పని చేసేవారు. తల్లి మరణానికి కుంగిపోయిన జడేజా కొంతకాలం అటకు దూర మున్నాడు. ఉమ్మడి యాదవ్ తండ్రి మైన్స్ లో పనిచేసే వాడు. మున్నాఫ్ పటేల్ తండ్రి సొంత భూమిలైన కొలు రైతు. ఇలా ఆటల్లో రాజీంపుతో పాటు, తల్లి ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడం పేద క్రీడాకారుల జీవితాల్లో వచ్చిన కొత్త మలుపు. ఇది మరిన్ని కుటుంబాలకు మార్గదర్శనం కావాలి.

బి.సర్వస్ 9440128169



కురుక్షేత్రం నుండి కర్తవ్యం వరకు



బంధువులు అనే మమకారం ముందు తన కర్తవ్యాన్ని మరచి పోయిన అర్జునుడు, నేటి నగలు మనిషి పదుతన్న సంఘరణకు నిదర్శనం. యుద్ధం చేయాలా వద్దా అనే సందగ్ధంలో ఉన్న అర్జునుడికి కృష్ణుడు చేసిన ఉపదేశం 'గీత' మనం కూడా ప్రతిరోజూ అనేక కురుక్షేత్రాలను ఎదుర్కొంటుంటాం. కార్యా

జీవితం ఒక పూలబాట కాదు, అది ఒక బాధ్యత అని గుర్తించినప్పుడే మనిషి పరిపూర్ణుడవుతాడు. భగవద్గీతలో భర్తృత్వం అనే పదానికి చాలా విస్తృతమైన అర్థం ఉంది. ధర్మం అంటే కేవలం పూజలు, పునస్కారాలు కాదు. ధర్మం అంటే కర్తవ్యం . సమాజంలో మనకున్న స్థానాన్ని బట్టి మనం చేయవలసిన పనిని చిత్తశుద్ధితో చేయడమే నిజమైన ధర్మం.శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడితో అండుమ శ్రేయాస్ శ్లోకాన్ని విగుణజ పరధర్మాత్ స్వసన్నితాత్ . అంటే, ఇతరుల ధర్మాన్ని అర్థమౌతగా అనుసరించడం కంటే, లోపాలు ఉన్నా సరే నీ స్వధర్మాన్ని నువ్వు నిర్వహించడం మిన్న. నేడు మనం పక్కనారించి మానీ ఆనూయ పడుతుంటాం, వారిలా బ్రతకాలని తాపత్రయపడుతుంటాం. కానీ గీత ఏం చెబుతుందంటే, ప్రతి మనిషికీ ఒక ప్రత్యేకమైన స్వభావం (Nature) ఉంటుంది. ఆ స్వభావానికి అనుగుణంగా మన వృత్తిని, ప్రవృత్తిని ఎంచుకున్నప్పుడే మనకు మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒక డాక్టరుగా, ఇంజనీరుగా లేదా ఒక సామాన్య కార్మికుడిగా మనం చేసే పనిలో దైవత్వాన్ని చూడటమే ధర్మం.

త్రయపడుతుంటాం. కానీ గీత ఏం చెబుతుందంటే, ప్రతి మనిషికీ ఒక ప్రత్యేకమైన స్వభావం (Nature) ఉంటుంది. ఆ స్వభావానికి అనుగుణంగా మన వృత్తిని, ప్రవృత్తిని ఎంచు

ర్చుకున్నాడే మనకు మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒక డాక్టరుగా, ఇంజనీరుగా లేదా ఒక సామాన్య కార్మికుడిగా మనం చేసే పనిలో దైవత్వాన్ని చూడటమే ధర్మం.నేటి కాలంలో ఆత్మదీక్షకంగా చర్చించడం అంతం స్టైల్ లేదా ఒత్తిడి. ఈ ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? మనం చేసే పని కంటే, ఆ పని వల్ల వచ్చే ఫలితం మీద మనకు ధ్యాన ఎక్కువ ఉండటమే. నేను ఇంత కష్టపడుతున్నాను కదా, నాకు ప్రమోషన్ వస్తుందా? నా వ్యాపారంలో లాభం వస్తుందా? అనే ఆలోచనలే మనల్ని కృంగివేస్తున్నాయి.

ఇక్కడే శ్రీకృష్ణుడు "కర్తవ్యే వాధికారస్య హా పరేషు కదాచన" అనే మహోన్నత సూత్రాన్ని పోషించాడు. నీ అధికారం కేవలం పని చేయడం వరకే, ఫలితం మీద నీకు నియంత్రణ లేదు. ఇది వినడానికి కొంచెం కఠినంగా అనిపించినా, ఇందులో అద్భుతమైన శాస్త్రీయ

కష్టమనిపించే వారికి భక్తి మార్గం ఒక పరస్పరాదం. భగవంతుడు అంటే ఏక్కడో ఆకాశంలో ఉండి శక్తి కాదు, నీ హృదయంలో ఉండి అంతర్భావి. "సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం ప్రజ" అని కృష్ణుడు అభయమిచ్చాడు. అంటే, నీవు నీ సర్వ భారాలను నాపై వేసి, నీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించ, నేను నిన్ను చూసుకుంటాను అని అర్థం. ఇక్కడ శరణాగతి అంటే భాద్యతల నుండి పారిపోవడం కాదు. భగవంతుని అపారమైన కరుణపై నమ్మకం ఉంది దైర్ఘ్యంగా మంటుంది సాగనంత జీవితంలో ఆనందాలు వచ్చినప్పుడు గెంతలేరుదండ, కష్టాలు వచ్చినప్పుడు కుప్పకూలిపోవడం సామాన్యుల లక్షణం. కానీ గీత మార్గం నీతి ప్రజ్ఞలుగా ఉండవలసిందే, మనిషి కూడా ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా అంత గంభీరంగా ఉదాత్త,ఆధునిక సమస్యలకు పరిష్కారంనేటి యువత ఎదుర్కొంటున్న ఆతివ్యవసాయ అందోళన (Anxiety), ఒంటరితనం (Loneliness), మరియే అర్థం లేని పోటీ. భగవద్గీత వీటన్నింటికీ విరుగుడు.నీవు ఒంటరివి కావు, పరమాత్మ నీతోనే ఉన్నాడు.

నీ గతం గురించి చింతించకు, భవిష్యత్తు గురించి భయపడకు, పరమానంలో జీవించు.కోపం అనేది సరకానికి ద్వారం, దానిని అదుపులో ఉంచుకోకోపం వల్ల బుద్ధి నశిస్తుంది, బుద్ధి నశిస్తే మనిషి పతనం అవుతాడు. నేడు చిన్న చిన్న విషయాలతో ఆవేశపడి జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్న వారికి గీత ఒక గొప్ప హెచ్చరిక.చివరగా, భగవద్గీత అనేది కేవలం హిందువులకు సంబంధించిన గ్రంథం కాదు. అది మానవజాతి అంతటికీ అన్యుయంతే ఒక యూనివర్సల్ మాన్యువల్ . యంత్రానికి యూజర్ మాన్యువల్ ఏలాగో, మనిషికీ గీత అలాగ. ఇది మనల్ని సన్యాసులుగా మారి అదవులకు వెళ్ళమని చెప్పదు. సంసారంలో ఉంటూనే, భాద్యతలు నెరవేరుస్తూనే, తామకా మీద నీటిబోట్టులా ఎలా నిర్విఘటం ఉండాలో నేర్పిస్తుంది.మన జీవిత రథానికి కృష్ణుడిని సారథిగా చేసుకుంటే, అంటే మన బుద్ధిని భగవద్గీత చింతనలో నింపితే, ఏ యుద్ధమైనా మనం గెలవగలము. గీత చదవడం అంటే ఒక పుస్తకం చదవడం కాదు. మనల్ని మనం చదువుకోవడం. ఈ దివ్య సందేశాన్ని అవగాహన పెట్టినప్పుడు, మన జీవితం ఒక అందమైన కృష్ణంగా మారుతుంది. శాంతి, సంతుష్టి, ఆనందం మన సమీపమవుతాయి.

డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ 9490754169



తెరిచిన హృదయం

నా హృదయం సంకుచితం కాదు, దారి తప్పిన ప్రతిఒక్కరికీ తెరిచి ఉన్న రాజమార్గం

గుండెలో వెలిగి కాంతిని పంపే తనకోసమే కాదు, చీకట్లలో తపాడే ప్రతి బాటసారికీ దారి చూపాలి

నది తన ప్రవాహాన్ని ఎప్పుడూ దామకాదు, ఎదురైన ప్రతి దాహార్తని ఒడిలో చేర్చుకుంటుంది

మేముంటున్న సేలపుడు పొలమేదో, పల్లెదో అని తేడా చూపదు

చెల్లు తన నీడను కొలచదు, వాలిన ప్రతి శరీరానికీ విశ్రాంతి ఇస్తుంది

మనకు కూడా అలానే నిస్వరించగలిగే సరిహద్దులు కేవలం గీతలుగానే మిగులుతాయి

బతుకులను విడగొట్టే కుట్రలు మీవి

మేం మనుషులం కేవలం మనుషులం ఈ దేశం ఏ మత నేరగాళ్ల అల్లా కాదు

ఈ దేశం సామాన్యులం రైతులకు - డాక్టరులకు పాఠశాల కుదరని నగలు జీవులం.

మందాది గోపీనాథ్ 98850 45344

ఒకరి గాయం మరొకరి నొప్పిగా అనిపించిన క్షణమే మానవత్వం నిజంగా వికసిస్తుంది ఆకలితో ఉన్న కళ్లలో మన బాధ్యత ప్రతిబింబించాలి

సహాయం అనేది దానం కాదు, మన మధ్య ఉన్న గొడవల్ని కూర్చి పర్చి

చిరునవ్వు ఒక చిన్న వెలుగు, కానీ ఎన్నో చీకట్లను పట్టగల శక్తి

చేతులు కలవడం మూత్రమే కాదు, హృదయాలు కలిసినప్పుడే ప్రపంచం మారుతుంది

సర్వజనహితం అంటే ప్రతి మనిషి మరొకరిని గౌరవించడం

ఎవరూ పరాయి కాని ప్రపంచం, ఎవరూ ఒంటరిగా మిగలని జీవితం అదే నా అభిమతం

-యండి. ఉస్మాన్ ఖాన్

చెమటతో తిప్పలా?

ఎండలో పొరపాటున బయట అడుగుపెట్టామంటే చాలు... చెమటతో ఒళ్లంతా తడిసిపోతుంది. శరీరానికి చట్టింది కాసేపటి ఆరిపోతుంది. కురులతోనే సమస్య. ఓ పట్నాన ఆరదు. పైగా దుర్వాసన, ఇన్ ఫెక్ట్షన్లు, తిప్పలు తప్పాలంటే... ఈ చిట్కాలు ప్రయత్నించండి. తలలో చెమట తగ్గాలంటే

దురంగా ఉండాలి. వీటికి మాడునుంచి విడుదలయ్యే నూనెలు, దుమ్ము చేరి సూక్ష్మజీవులకు అవాసాలుగా మారతాయి. కాబట్టి, నీటి, జెల్ ఆధారిత ఫాంప్లాలను ఉపయోగించాలి. ఎండ వేడి నుంచి తప్పించుకోవడానికి చల్లదనం కోసం వెదుకుతుంటాం కదా! కురులకి అది అవసరమే. అందుకని తల



ముందు చేయాలింది కేక ఉత్పత్తులను మార్చడమే. ఈకాలం జిడ్డుగా ఉండే నూనెలు, క్రీమ్ షాంపూలకు

సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. కురులని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ప్రయత్నించండి మరి.

అందానికి.. పసుపు నూనె!



అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎనెస్టియల్ అయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యవసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యవరంగా భోలెదన్న ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందారంటే... సీబిఎం ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీబిఎం ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి... జిడ్డుదాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గి అవకాశం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి తేమనుందించి పొడి చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ముఖంపై ముదతలు, గీతలు రాకుండా చేసి.. తద్వారా యువ్యంగా కనిపించేలా

చేసేందుకు ఈ నూనె తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎస్సెన్షియల్ అయిల్ వల్ల చర్మానికి కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారని నిపుణులు. చంద్రుని నివారించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని ఆరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుంది. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె...)లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారని నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ అయిల్ ను ఉపయోగించచ్చు. పొడవలో పగుళ్లు ను తగ్గించడానికి కూడా ఇది మోగావచ్చు. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గి అవకాశం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి తేమనుందించి పొడి చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ముఖంపై ముదతలు, గీతలు రాకుండా చేసి.. తద్వారా యువ్యంగా కనిపించేలా

ఈ అలవాట్లు దంతాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయట!

నోటి శుభ్రతతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అంటున్నారు వైద్యులు. మరి, ఇది సాధ్యం కావాలంటే దంతాలు, చిగుళ్లను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అయితే ఈ క్రమంలో మనం అనేక తప్పులు చేస్తాం. అలాంటివి ఏవో కొన్ని అలవాట్ల దంతాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేమిటో తెలుసుకుందాం రండి.. మరి ఎక్కువ సేపు బ్రష్ చేయకూడదన్న విషయం తెలిసిందే! అలాగని మరి తక్కువ సమయం కూడా

గించుకుంటున్నారని నిపుణులు. అయితే ఈ మౌత్ వాష్ బ్రష్లింగ్ కి ప్రత్యామ్నాయం కాదన్న విషయమూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి చెబుతున్నారు. కొంతమంది బ్రష్లింగ్ బాగానే చేస్తారు.. కానీ నాలుక నంగలి మర్చిపోతుంటారు.. ఏదో అలా పైపైన శుభ్రం చేసుకుంటుంటారు. అయితే నాలుకను సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా బ్రష్లింగ్ లో ఓ ముఖ్య భాగం అంటున్నారని నిపుణులు. లేదంటే దానిపై బ్యాక్టీరియా పెరుకుపోయి నోటి దుర్వాసనకు కారణమవుతుందని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి చల్లటి పదార్థాలు నోట్లో చేసుకోగానే పళ్లక జిప్టుమంటాయి.. మరికొందరికి ఏమీ అనిపించదు. కానీ ఈ అలవాటు దంత ఆరోగ్యాన్ని బలహీనం చేస్తుంది. దీనివల్ల దంతాలపై ఉన్న ఎనామిల్ పై కనిపించే పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. క్రమంగా అది దంతాల దృఢమేజికీ కారణమవుతుందంటున్నారు. కాబట్టి మరి చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోవడమే మంచి దని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి చిరుతిండ్లు అధికంగా తినే అలవాటుంటుంది. ఈ క్రమంలో ఎప్పుడు చూసినా ఏదో ఒకటి నమలుతూనే ఉంటారు. ఇలా విరామం లేకుండా తినడం వల్ల ఆయా పదార్థాలలోని ఆమ్లాన్ని నోట్లోని లాలాజలం తటస్థీకరించలేకపోతుందట! దీనివల్ల దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి గ్యాప్ లేకుండా తినే అలవాటును మానుకోవాలంటున్నారు. అలాగే దంతాల ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఆహారం తీసుకోవాలి. మినహాయించుకోవాలి. ఇందులోనూ ముఖ్యంగా పైబర్ ఆధికంగా ఉండే పండ్లు, కాయగూరలు, పాలు-పాల పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు.. పంటివి రోజువారీ



బ్రష్లింగ్ కి సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం రెండు నిమిషాలైనా దీనికి కేటాయించి.. ఈ వ్యవధిలో దంతాలు, చిగుళ్లు, పళ్ల వెనక భాగాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు. అలాగే ఈ క్రమంలో డెంటల్ ఫ్లైస్ ప్రక్రియను పాటించడం మర్చిపోకూడదు. దీనివల్ల పళ్ల పచ్చలో ఇరుక్కున్న పదార్థాల అవశేషాలు తొలగిపోయి పాచి పెరుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. ఇందుకోసం ఫ్లైస్ దానిని లేదంటే మౌత్ వాష్ ను

ఆహారంతో కూడిన కొన్ని రకాల పండ్లు, పానీయాలు, వంటకాలు.. మొదలైన వాటిని (నిమ్మ, ద్రాక్ష, కమలా.. మొదలైనవి) తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేసుకుంటారు కొందరు. దీనివల్ల పళ్లకపై ఉన్న ఎనామిల్ తొలగిపోతుందంటున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే ఆమ్లత్వం ఎనామిల్ ను బలహీనం చేస్తుందట! కాబట్టి ఈ పదార్థాలను తిన్న వెంటనే కాకుండా.. ఓ అరగంట ఆగి బ్రష్ చేసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే పళ్లక తోమకునేట్లున్న కూడా బలంగా కాకుండా.. నెమ్మదిగా, మృదువైన బ్రీజ్ లో ఉన్న చెక్కు బ్రష్లింగ్ ఉపయోగించడం మేలంటున్నారు. ఈ అలవాట్లు పాటించడంతో పాటు దంతాలు, చిగుళ్లు, నోటి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలేవైనా ఎదురైతే మాత్రం అలసనం చేయకుండా డాక్టర్ ని సంప్రదించడం తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా సమస్య తీవ్రం కాకముందే నయం చేసుకోవచ్చు అని నూచిస్తున్నారు.

చిట్కాలు

గర్భిణులు తినే ఆహారం మీద ఎన్ని అపోహలో.. పుచ్చకాయ తింటే పిల్లలకు జలుబు చేస్తుంది అంటారు. కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే జుట్టు సరిగా పెరగదు అంటారు. అఖరికి చపాతీ తిన్నా వేడిచేస్తుందని మందలిస్తారు. కానీ వీటన్నింటి వల్లా ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా? ఇవి తింటే మొదటి త్రైమాసికంలో వచ్చే చాలా సమస్యలకు చెక్ పెట్టేయొచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. కొబ్బరినీళ్లు తాగితే... మొదటి మాడునెలల్లో చాలామందికి మార్మింగ్ సీన్ నుంచి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాంతులు అవుతూ ఉంటాయి. నీళ్లు తాగినా నిలవవు. దాంతో శరీరాన్ని నిస్సక్తుప అవరిస్తుంది. దీహైడ్రేషన్ సమస్యలూ ఎక్కువే. ఈ సమయంలో రోజుకి గ్లాస్ కొబ్బరినీళ్లు తాగడం వల్ల ఈ సమస్యలు అన్నింటి నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చు. శరీరం కోల్పోయే ఎలక్ట్రైట్లు తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంటుంది. మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి సూక్ష్మపోషకాలు కూడా దీనిలో అధికం.

పుచ్చకాయ తింటే... దీనిలో 90శాతం నీళ్లు ఉంటాయి. దాంతో దీహైడ్రేషన్ దరిచేరదు. గర్భిణులకు కాళ్లు, పొడలు వాపు పస్తుంటాయి. పుచ్చకాయ తింటే ఈ పరిస్థితి నుంచి కాస్త ఉపశమనం కలుగుతుంది. పైగా ఇది తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్, హార్ట్ బర్న్ వంటి సమస్యలు ఉండవు. దీనిలో విటమిన్ ఎ, సి పొటాషియం పుచ్చుకంగా ఉంటాయి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు సహకరిస్తాయి ఇవి. చపాతీ... దీనిలో



కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండి రోజంతా శక్తినిస్తాయి. పైబర్ కూడా అధికమే. మొదటి త్రైమాసికంలో వచ్చే మలబద్ధకం సమస్యని నియంత్రిస్తుంది. అన్నం కంటే చపాతీ నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్లు, విటామిన్లు, ఇరన్... బిడ్డ పెరుగుదలకు మేలు చేస్తాయి. అయితే అతి ఏదైనా అనర్వమే. అందుకే మింగగా అవసరానికి తగినంత మాత్రమే తినాలి. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి కొద్దికొద్దిగా తింటేమొదటి త్రైమాసికంలో ఎదురయ్యే చాలా సమస్యలకు చెప్పొచ్చు. పొడి స్నానంగా మరి.

చలువ చేసే గంజి!

ఎలా కాయాలి? తెలుసుకుందామా! బియ్యంతో: అన్నం ఉడికించిన తర్వాత వార్మింగ్ నీటిలో గంజిగా పిలుస్తారు. ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. ఎండ వల్ల కలిగే అలసటను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగడం వల్ల పోగొట్టుకున్న ఎలక్ట్రైట్లను ఇది తిరిగి సమకూరుస్తుంది. రాగలతో: గాని పిండిని నీటిలో ఉడికించి, మజ్జిగ కలిపి తయారు చేస్తారు. రాగలకు సహజంగానే చలువ చేసే గంజి ఉంటుంది. దీన్ని గంజిగా కాయడం వల్ల ఇందులో కాలియం, బరన్ నమ్మిగ్నా లభిస్తాయి. ఫలితంగా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుతుంది. వడబిచ్చు నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మి అన్నంతో: రాత్రి మిగిలిన అన్నంతో నీళ్లు పోసి, మరునటి రోజు ఉదయం తీసుకుంటే ఆ అన్నం మంచి ఆల్కాహాల్ గా, ఇందులో నీరు... అద్భుతమైన ప్రోబయోటిక్ పానీయంగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ గంజి పేగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలనూ, కడుపులో మంటనూ తగ్గిస్తుంది. సామలతో: చిరుధాన్యాలలో ఒకటైన సామలను ఉడకబెట్టి గంజి చేస్తారు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఉత్తమమైన డైట్. ఇది నీరసాన్ని తగ్గించి, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తుంది. సజ్జలతో: చలువ చేసే సజ్జ పిండిని పులియబెట్టి అంబలిలా కాస్తారు. దీన్నే సజ్జ గంజిగానూ పిలుస్తారు. ఇది శరీరంలోని వేడిని బయటకు పంపుతుంది. తీవ్రమైన ఎండకు ఉన్నప్పుడు శరీరానికి కావాల్సిన చల్లదనాన్ని ఇచ్చేందుకు ఇది బెస్ట్ డ్రింక్.

చక్కని ఆరోగ్యం

కొబ్బరినీళ్లు తాగొద్దు అంటున్నారా..!

గంటల తరబడి కదలకుండా ఒకే దగ్గర కూర్చోవడం, తెరలకీ పరిమితం కావడం, శారీరకంగా చురుగ్గా లేకపోవడం పెద్దవాళ్లలోనే కాదు పిల్లల్లోనూ అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతుందని ఇదివరకే చాలా సర్వేలు వెల్లడించాయి. అయినా పరిస్థితుల్లో ఏమాత్రం మార్పు రావడం లేదు అంటోంది మరో అధ్యయనం. 'సెన్సెట్టివ్ టెస్ట్ ఎడ్యూకేషన్' అనే సంస్థ మనదేశంలో ఇటీవల ఓ వార్షిక ఆరోగ్య సర్వేను చేపట్టింది. దీనిలో 333 ముగ్గుల్లోని 1,41,840 మంది పిల్లలు భాగం అయ్యారు. వీళ్లందరికీ బీఎమ్ఐ, ఫిట్ నెస్, కోర్ స్ట్రెంత్, ఫ్లెక్సిబిలిటీకి సంబంధించిన వివిధ వ్యాయామాలు, పరుగు వంటి పోటీలను పెట్టారట. దీనిలో 34శాతం మంది పిల్లలే ఏరోబిక్ సామర్థ్యాల్ని అందుకోగలిగారట. అంటే దాదాపు ముగ్గురిలో ఒకరు మాత్రమే ఆయాసం లేకుండా పరుగెత్తగలిగారు. ఆక్సిజన్ సామర్థ్యం హెచ్చుతగ్గుల్ని తట్టుకోగలిగారట. అంతేకాదు, బీఎమ్ఐ ప్రకారం 40 శాతం మంది పిల్లలు అధిక, తక్కువ బరువు సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నట్లు తేలింది. కోర్ స్ట్రెంత్ లోనూ 49శాతం మంది వెనకబడినట్లు వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఆరుబయట అటలు తగ్గడం, ఒత్తిడి పెరగడం, సరైన ఆహార ప్రమాణాల్ని పాటించకపోవడమే ఇందుకు కారణమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. పాఠశాలలు, తల్లిదండ్రులు ఇకనైనా వీటిపై ధ్యాన పెట్టాలని నూచిస్తున్నారు. ఇవే పరిస్థితులు కొనసాగితే భవిష్యత్తులో వీళ్లం చిన్నవయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు గురయ్యే ముప్పు ఎక్కువని చెబుతోంది సర్వే.

ఆయాస పడుతున్నారట..!



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రత వల్ల శరీరం దీహైడ్రేషన్ కు గురై పడబెట్ట బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. మరి, అలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఈ క్రమంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం రండి.. వేసవి వేడి నుంచి తట్టుకోవడానికి ఈ కాలంలో వచ్చే కొన్ని పండ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా తాటి ముంజలు, పుచ్చకాయ, తర్బూజా.. వంటి పండ్లు అటు రుచికి రుచితో పాటు ఇటు శరీరానికి చలువను అందిస్తాయట. వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల శరీరం దీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. అయితే నీళ్లతో పాటు నిమ్మరసం, లెమన్ గ్లాస్ నీటి, మిల్క్ షేక్, కోకమ్ పండుతో చేసిన షర్బత్, గులేకండ్, ఆప్ మన్నా, సత్తు డ్రింక్ (షేగలు-బెల్లం కలిపి సత్తుమిడితో చేసే పానీయం), అంబలి, కొబ్బరి నీళ్లు.. మొదలైనవి తీసుకోవాలి. ఇవి రుచికరంగా ఉండవచ్చు కాదు. వీటితో శరీరానికి ఎక్కువ మొత్తంలో నీరు కూడా అందుతుంది. డ్రింక్స్, పండ్ల కాదు.. మనం రోజూ రెండు ఫూటలు తీసుకునే భోజనం విషయంలోనూ పలు మార్పులు-చేర్పులు చేసుకోవాలి. పెరుగన్నం-అప్ప

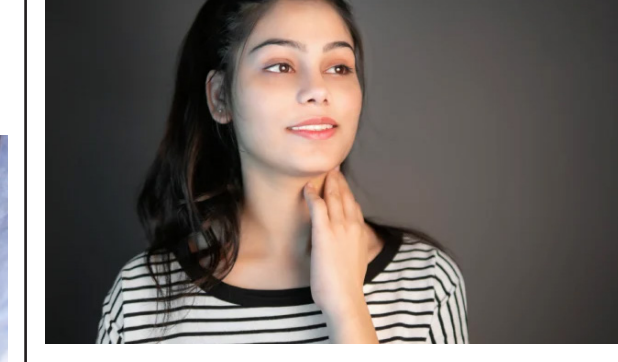
ఈ పదార్థాలతో.. వేసవిలో చల్లగా..!



దాలు కలిపి తీసుకోవడం, తొన్నె బాగా ఉడికించుకొని సజ్జ (అన్ని కూరగాయలను కలిపి చేసి కర్రతో కలిపి తినడం, గంజి, పోహ, పెరుగు, అన్నం - మామిడికాయ పచ్చిపులుసు.. ఇలాంటి ఫుడ్ కాంటిన్షన్స్ ని భోజనంలో భాగంగా తీసుకోవాలి. ఫలితంగా ఇవి అధిక వేడి నుంచి శరీరాన్ని కాపాడి శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి.

మెడని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారా?

ముఖం అందంగా కనిపించడం కోసం ఎన్నో రకాల క్రీములు, ప్యాంట్లు వాడతాం. కానీ మెడ భాగినోచ్చేసరికి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం. ఇరవైలో పెద్దగా తేడా తెలియకపోయినా.. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఆ ప్రభావం మెడ మీద భాగా కనిపిస్తుంది. మెడ చుట్టూ నల్లటి వలయం, నన్నటి ముదతలు, చిన్న చిన్న పొక్కులతో క్రమంగా చర్మం కాంతి విహీనంగా తయారవుతుంది. అలాంటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటేస్తే మెడ సౌందర్యాన్ని తిరిగి పెంపొందించుకోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా మరి..! ముఖంపై ఉండే చర్మం కన్నా మెడ చర్మం చాలా పల్లగా, సన్నితంగా ఉంటుంది. అందుకని ఎక్కువ గాఢత



కలిగిన సబ్బులను వాడకూడదు. వీలైనా పరకు రసాయనాలు లేని సబ్బు/బాడి వాషిలను వాడాలి. అంతేకాదు.. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకునే ప్రక్రియలో మెడను కూడా శుభ్రపరచుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలంటున్నారని నిపుణుల చెమట వల్ల మెడపై చాలా త్వరగా మురికి చేరుతుంది. అంతేకాదు నిత్యం మన ధరించే చెయ్యన వల్ల కూడా మెడ పైన మురికి పేరుకునే అవకాశం ఉంది. సబ్బుతో పైపై మురికి పోయినా, చర్మ రుద్దాలో పేరుకున్న పులిసాలు పోవాలంటే స్రుజ్జర్ తప్పనిసరి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే మనం చేసుకునే చెయ్యనను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వారానికి రెండుసార్లు పైపై వాడాలి. బాదం పలుకలని బరకగా పొడి చేసి, కొద్దిగా పాలు కలిపి పేన్ట్లా చేసి మెడకు పట్టించాలి. భుజాల నుంచి ముఖం వైపుగా నిమిషం పాటు స్రుజ్జ చేసి, చల్లటి నీటితో కడిగి యాలి. నిమిషానికి మించి స్రుజ్జ చేయకూడదు. ఎందుకంటే అతిగా స్రుజ్జ చేయడం వల్ల చర్మం మెడ చర్మం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందంటున్నారని నిపుణులు. పేన్ట్ ప్యాక్ వాడుతున్న ప్రతిసారి మెడకి కూడా ప్యాక్ చేసుకోవడం తప్పనిసరి. బాగా పండిన అరటి పండు, లేదా గుమ్మడి పండు, బొప్పాయి గుజ్జతో ప్యాక్ చేసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత కడగడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖంపై చర్మానికి బోసర్ వాడేటప్పుడు మెడకు బోసర్ అప్లై చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కానీ మెడకి బోసర్ రాసుకునేప్పుడు నేరుగా చేతి వేళ్లతో కాకుండా దూదిని వాడాలని నూచిస్తున్నారని నిపుణులు.

