

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+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

హైదరాబాద్ 12-04-2026 ఆదివారం సంపుటి : 27 | సంచిక : 40 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

ట్రంప్ హెచ్చరికల పడగ నీడలో

పాక్ లో చర్చలు షురూ

ఇస్లామాబాద్ లో మొదలైన శాంతి సంభాషణలు
అమెరికా సీనియర్ అధికారులతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడి
తమ ఆస్తులు విడుదల చేయాలని లెబనాన్ లో కాల్పులు
విరమించాలని కోరిన ఇరాన్
లెబనాన్ తో చర్చలకు రెడీ, హిజ్బుల్లాతో కాదు : ఇజ్రాయెల్
ఆరు బిలియన్ డాలర్ల ఇరాన్ ఆస్తుల విడుదల వార్త అవాస్తవం : అమెరికా



పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11: ప్రపంచమంతా ఉత్సాహంతో ఎదురు చూస్తున్న యుఎస్, ఇరాన్ మధ్య చర్చలు పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ లో ప్రారంభమయ్యాయి. కొనసాగుతున్న ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల నడుమ ఒక కీలక దౌత్యపరిణామంగా దీనిని ప్రపంచం పరిగణిస్తోంది. ఒకవేళ చర్చలు ఫలించినట్లైతే, నిర్ణయాత్మక చర్చలు తీసుకోవడానికి వాషింగ్టన్ సిద్ధంగా ఉందని యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చర్చలను ఖరారు చేస్తూ పేర్కొన్నారు. కాగా, మధ్యప్రాచ్యం హింసలో ముందిరేసి, ప్రపంచ ఆర్థిక

ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇరాన్ ను పేల్చివేస్తాం

పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11 : పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ఏ ఒప్పందానికి దారి తీయకపోతే ఇరాన్ పై దాడి చేసేందుకు యుఎస్ యుద్ధ నౌకలతో ఆయుధాలను నింపుతున్నామని యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇస్లామాబాద్ లో చర్చలకు కొద్ది గంటలకు ముందు ప్రకటించారు. ఒకవేళ ఒప్పందం కుదరకపోతే, అమెరికా ఆయుధాలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. న్యూయార్క్ పోస్టుకు ఇంటర్వ్యూ ఇస్తూ, రిసెట్ జరుగుతోందని, ఉత్తమమైన ఆయుధాలతో ఓడలను నింపుతున్నామని, వారు ఒప్పందానికి అంగీకరించకపోతే, వాళ్లని పేల్చివేస్తామన్నారు.

మిగతా 2లో

వ్యవస్థను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిన యుద్ధానికి ముగింపు పలికే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఇరాన్, అమెరికాకు చెందిన సీనియర్ అధికారులు శనివారం పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ప్రారంభించినట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడించింది. తొలుత చర్చలపై సందేహాలు తలెత్తినప్పటికీ, ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం, యుఎస్ బృందం పాకిస్తాన్ చేరుకోవడంతో చర్చలు జరుగుతున్నాయనే భావన కలిగింది. 1979 ఇస్లామిక్ విప్లవం తర్వాత వాషింగ్టన్, తెహ్రాన్ మధ్య జరుగుతున్న ప్రత్యేక చర్చలు ఇవి. ఇరాన్ మీడియా నివేదికల ప్రకారం, తమకు అతిథ్యమిచ్చిన పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ తో చర్చలను తర్వాత ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం చర్చలను ప్రారంభించింది. ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందానికి పాఠమెంటరీ స్పీకర్ మహ్మద్ జమీర్ ఫులిబాజ్ నాయకత్వం వహించగా, వాన్స్ తో పాటు వైట్ హౌస్ రాయబారి స్టీవ్ విల్బ్రాన్, జారీ చేసిన కుప్పర్ ఉన్నారు. ఈ ఘర్షణకు శాశ్వత ముగింపునిచ్చడానికి జరిగి ఏ ఒప్పందంలో అయినా అంక్షలు

మిగతా 2లో

దక్షిణాదిని బలహీనపరిచే కుట్ర

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అశాస్త్రీయం సామాజిక మార్పునకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి దక్షిణాది రాష్ట్రాలను బలహీన పర్చేందుకు కేంద్రం కుట్ర పన్నుతుంది ద్రవిడ రాష్ట్రాలకు వస్తుల రూపంలో వచ్చే వాటాను తగ్గించింది రాష్ట్రంలో వ్యూహం కేంద్రం పునరేకీకరణ ప్రయత్నం జరుగుతుంది బహుజనులు ఏకమై ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి **డివ్యూటీ సిఎం భట్టి**
వీసీ సబ్ ప్లాన్ అంశంపై ఆలోచన చేస్తాం
వీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ విల్లు కేంద్ర వద్ద పెండింగ్ ఉంది



సీఎం అన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పెద్ద ఎత్తున సామాజిక మార్పునకు నాంది పలుకుతున్నాయని చెప్పారు. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నాయన్నారు. ద్రవిడ రాష్ట్రాలను బలహీన పరిచేందుకు కేంద్రం నుంచి వచ్చే వస్తుల వాటాలో భాగంగా తగ్గింపులను చేశారని డివ్యూటీ సీఎం వివరించారు. తెలంగాణ నుంచి వస్తుల రూపాన్ని ఒక రూపాయి కేంద్రానికి వెళ్లే తిరిగి రాష్ట్రానికి 37 పైసలు మాత్రమే వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమకేనాడు నుంచి రూపాయి వెళ్లే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 29 పైసలు, కేరళ నుంచి రూపాయి వెళ్లే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 61 పైసలు మాత్రమే వస్తున్నాయని తెలిపారు. అదే ఉత్తరాది రాష్ట్రాలకు డివీడన్ నుంచి కేంద్రానికి రూపాయి వెళ్లే తిరిగి కేంద్రం నుంచి ఆ రాష్ట్రానికి 6.53 రూపాయలు వెళుతున్నాయని.

మిగతా 2లో

బీఆర్ఎస్ రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరి

రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో హాకీ రావు అసత్య ప్రచారం మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : గత పదేళ్ల కాలంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన రైతు రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరిపోయిందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు. శనివారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియా తో మాట్లాడారు. రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో మాజీ మంత్రి హాకీ రావు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 25 లక్షల మంది రైతులకు రూ.2 లక్షల చొప్పున రుణమాఫీ చేశామని తుమ్మల స్పష్టం చేశారు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్న రుణమాఫీ చేశామని చెప్పారు.

అపురూప కలయిక

అధినేతతో ప్రతిపక్షనేత

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం) : శనివారం నాడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మధ్య ఒక అరుదైన, సరదా సందర్భం కోటా చేసుకుంది. వారి స్నేహపూర్వక సంభాషణకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చక్కర్లు కొడుతోంది. సామాజిక సంస్కరణ మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా పుష్పాంజలి ఫుటీంచేసే దుకు పాఠశాలను సమూహంలోని ప్రజా స్థలానికి ప్రధాన మోడీ విచ్చే

శారు. కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ అప్పటికే అక్కడ ఉన్నారు.

రాహుల్ యోగక్షేమలు తెలుసుకున్న మోడీ

లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, రాహుల్ గాంధీ, కేంద్ర మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాల, రాజ్యసభ మాజీ డిప్యూటీ చైర్మన్ సహా పలువురు ప్రధానికి స్వాగతం పలికారు. కాగా, ఇరువురి నాయకుల మధ్య సంభాషణ గురించి ఇంటర్వెయ్ హోర్డింగ్ కోరారు.

మిగతా 2లో

నారీ వందన్ ను స్వాగతించండి

2029 ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు అందుకే ఈ నెల 16 నుంచి 18 వరకు పార్లమెంట్ సమావేశాలు మహిళలకు 33 రిజర్వేషన్ కలవనకు చిత్తశుద్ధితో కేంద్రం యత్నిస్తోంది మీడియాలో మహిళా బీసీ అంశంపై ఆలోచన చేస్తాం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : నారీ శక్తి వందన్ అధినాయక చట్టాన్ని తీసుకువచ్చి మహిళలకు 33 రిజర్వేషన్ కల్పించాలనే చిత్తశుద్ధితో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముందుకు వెళ్తున్నారని ఎంపీ డి.కె. అరుణ స్పష్టం చేశారు. 2029

సాధారణ ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ అమలు చేసేందుకు ఈ నెల 16 నుంచి 18వ తేదీ వరకు పార్లమెంట్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎన్నో ఏళ్లగా ఎవరు చేయని పని ప్రధాని మోడీ చేస్తున్నారని కితాబిచ్చారు. శనివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. బిల్లు అమలు చేసినప్పుడే దానికి సాక్షాత్కరణ జరుగుతుందన్నారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో అన్ని పార్టీల సభ్యులు పాల్గొలుక అతితగ్గా మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును మద్దతు తెలపాలని, 2029లో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు అమలులోకి వచ్చేలా సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మిగతా 2లో

వాట్సాప్ ద్వారా పౌర సేవలు

● వాట్సాప్ ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలు
● భూమి పత్రాలు, సర్టిఫైడ్ కాపీ కోసం
రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు వెళ్లకుండా చర్యలు
● సమాచార హక్కు చట్టం దర్యాప్తుల స్వీకరణ
● 8096958096 ఫోన్ నంబర్ పై 'హామ్' అంటే సేవలు షురూ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : రాష్ట్ర సర్కార్ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డిజిటల్ విప్లవంలో భాగంగా.. సామాన్యులకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత చేరువ చేస్తూ రిజిస్ట్రార్, స్టాంపుల విభాగం సేవలను ఇప్పుడు నేరుగా వాట్సాప్ ద్వారా పొందే మేసులు బాటును కల్పించింది. ఇక్కడ భూమి పత్రాల కోసం, సర్టిఫైడ్ కాపీ కోసం రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా.. మొబైల్ ఫోన్ నుండి పసులను చక్కబెట్టుకోవచ్చని మీసేవ కమిషనర్ డి.రవికిరణ్ శనివారం వెల్లడించారు. రాష్ట్ర బీసీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గి శ్రీధర్ బాబు ఆదేశాల మేరకు.. పౌర సేవలను సులభతరం చేసేందుకు 'మీ సేవ వాట్సాప్ చాట్ బాట్' సేవలను విస్తరించారు. నవంబర్ 18, 2025న ప్రారంభమైన ఈ వినియోగ సేవలకు ప్రజలు సులభంగా దాఖలు చేసే స్కందం లేకుండా, పౌరదరకంగా భూమి సంబంధిత వివరాలను ఎక్కడి నుంచైనా డౌన్లోడ్ చేసుకునే వీలు కల్పించారు.

మిగతా 2లో

ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం

కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమిస్తాం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్టే

కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమిస్తాం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్టే

మిగతా 2లో

గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రం హైదరాబాద్

ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తాన్న వనరులు జీసీసీ ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చిన పికో టెక్నాలజీ ఇండియా : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ప్రపంచంలోని దిగ్గజ పైనాన్స్ సంస్థలన్నీ తమ గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రాల ఏర్పాటుకు హైదరాబాద్ నగరాన్ని గమ్యస్థానంగా ఎంచుకున్నాయని రాష్ట్ర బీసీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. నైపుణ్యాలతో కూడిన టెలెంట్ ఫూల్, అంతర్జాతీయ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ సమస్య లేని రోడ్లు, అందుబాటులో ఉండే

అద్దెలు ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తున్నాయని ఆయన తెలిపారు. న్యూయార్క్ కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు నిర్వహించే పికో టెక్నాలజీ సంస్థ ప్రతినిధులు శనివారం బీఆర్ఎ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో శ్రీధర్ బాబు, రోడ్డు, భవనాల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డితో భేటీ అయ్యారు. పైనాన్సియల్ మార్కెట్ కు

మిగతా 2లో

సైబర్ మోసాల యెడల జాగ్రత్త

హైదరాబాద్ వాసులకు సీపీ సజ్జనార్ సూచన అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను డౌన్ లోడ్ చేయొద్దు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : నీటి బిల్లుల పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాలపై హైదరాబాద్ వాసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనార్ సూచించారు. ప్రజల్లో ఉండి భయాన్ని పెట్టబడినా దీని పేరిట.. వారి పర్సనల్ సమాచారంతో పాటు.. బ్యాంక్ అకౌంట్ డేటాను తీసుకుని.. డబ్బులు దోచుకునే ఇలాంటి తరహా మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎక్స్ వేదికగా వేదికగా నగరవాసులను అప్రమత్తం చేశారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ త్రాగ్ 'HMWSSB WATER BILL UP-DATE.apk' అనే పేరుతో ఒక అనుమానాస్పద గుర్తించినట్లు సజ్జనార్ తెలిపారు. ఎవరైనా ఫోన్, వెనకే చేసి.. వాటి బిల్లులను డౌన్లోడ్ చేసిన.. చాలా

రోజులుగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని చెబుతూ.. నీటి కనెక్షన్ కట్ చేస్తామంటూ బెదిరింపులకు గురి చేస్తారని పేర్కొన్నారు. అలాంటి పేసెజ్, కాల్స్ భయపడవద్దని వెల్లడించారు. మొదట సైబర్ బీమా ఖర్చు.. ఫోన్ చేసి వెంటనే చెల్లించకపోతే కనెక్షన్ నీటి బిల్లులు ఉండదని.. వెంటనే చెల్లించకపోతే కనెక్షన్ కట్ చేస్తామని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని సీపీ తెలిపారు. ఇలా జనాల్లో భయాన్ని తీసుకువచ్చి.. ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత 'HMWSSB WATER BILL UP-DATE.apk' అనే పేరుతో ఒక అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను పంపిస్తున్నారని..

మిగతా 2లో

సిఎం భూ దందా

పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం సీటీ కడతానంటున్నాడు

ఉన్న సీటీనే వట్టింపుకునే తెలివితేడు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటీ భూములు రైతులకు ఇవ్వకుండా మోసం బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రిసిడెంట్ కేటీఆర్

ఇబ్రహీంపట్నం, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ఫార్మా సీటీ పేరుతో సీఎం రేవంట్ రెడ్డి భూముల రందరా చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రిసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం సీటీనే వట్టింపుకునే తెలివితేడు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటీ భూములను తిరిగి రైతులకు ఇస్తామని చెప్పి వారికి ఓట్లు వేయించుతున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పుడు ఫోర్ట్ సీటీ పేరుతో మోసం చేస్తున్నారని ద్వజమెత్తారు. శనివారం ఇబ్రహీంపట్నంలో బీఆర్ఎస్

విస్తృత స్థాయి కార్యక్రమాలను వేళావేళా పాల్గొన్న కేటీఆర్, ఇటీవల మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన చైరమన్, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచ్ లను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒక వెళ్లక పోయినా సీటీ కేసు కోర్టులో ఉందని చెబుతూ, బయటకు వచ్చి అవే భూముల్లో ఫోర్ట్ సీటీ కడతామని చెబుతుండన్నారని మండిపడ్డారు. గతంలో ఫార్మా సీటీ భూముల్లో అప్పటి సీఎమ్మీ నాయకుడిగా ఉన్న భట్టి విక్రమార్య, మంత్రి సీతక్క, కామటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పాదయాత్ర చేసి.. తమకు ఓటు వేస్తే మీ భూములు మీకు తిరిగి అప్పజెప్పతామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. రెండున్నరేండ్ల తర్వాత మరో 16వేల ఎకరాల అదనపు

మిగతా 2లో

గ్రేటర్ హైదరాబాద్



పూలే సేవలు చిరస్మరణీయం

తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అణగారిన మహిళా విద్యా, వికాసం, అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధి కొరకు పోరాడిన గొప్ప సంఘ సంస్కృత జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి వేడుకలు బాచుపల్లి, నిజాంపేట్ తదితర ప్రాంతాలలో కాసాని యువ సేన, సాయి నగర్ లో బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు ఎం.డి జహంగీర్ అధ్యక్షులతో పునంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్ ముదిరాజ్ హజ్రత్ జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా జయంతి

గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

దుండిగల్ మున్సిపల్ పరిషత్లో గండి మైసమ్మ బస్టిలో ఈనెల 18 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరుగనున్న హిందూ సమైక్య కార్యక్రమానికి సంబంధించి గోడ పత్రిక, కరువలాలను మండ్ల మహేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో కమిటీ సభ్యులు కాలనీ వాసుల సమక్షంలో ఆంజనేయ స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

పూలే దీనజనుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు

శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

సామాజిక అసమానతలను రూపుమాపి బడుగు బలహీన వర్గాల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే అని శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. శనివారం శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ప్రాంగణాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి పూలే చిత్రపటాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. చైర్మన్ ప్రవీణ్ కుమార్ పూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కౌన్సిలర్లు,

పూలే ఆశయాల్లో సమాజానికి పునాది లిటిల్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో జయంతి వేడుకలు

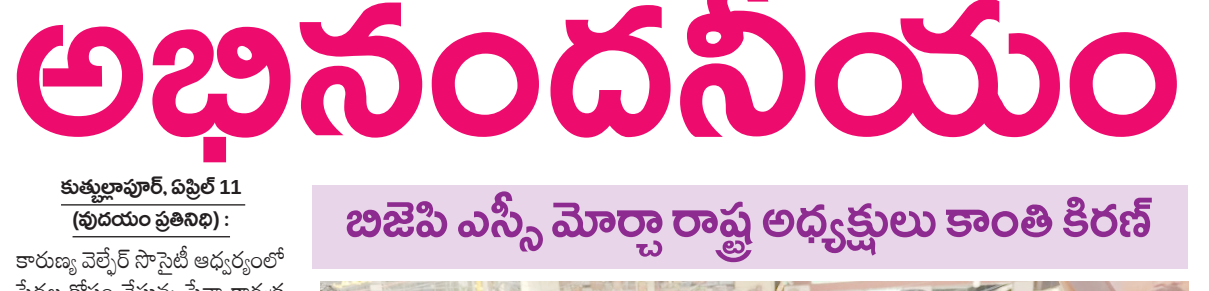


శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి అయిన శంకర్ పల్లి చౌరస్తాలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను స్థానిక లిటిల్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పాఠశాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, స్థానిక ప్రజలు చౌరస్తాలో చేరి పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు పూలే ఆశయాలను ప్రతిబింబించే నినాదాలు చేస్తూ సమాజంలో సమానత్వం ప్రాధాన్యతను చాటారు. సభా ప్రాంగణంలో పూలే జీవిత చరిత్రను వివరించే సందేశాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడంతో వేడుకలు

కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ సేవలు అభినందనీయం

కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో పేదల కోసం చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు ఎంతో అభినందనీయమని బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్ అన్నారు. కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు, బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ దాని నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో నిజాంపేట్ సర్కిల్ హనుమాన్ టెంపుల్ సమీపంలో చలివేడం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కాంతి కిరణ్ చలివేడం డ్రాస్ట్ ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వేసవిలో బాటసారుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఈ చలివేడం ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందని, తాగు నీటితో పాటు మజ్జిగ కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. డాక్టర్ దాని నాగరాజు కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఇటు బిజెపి పార్టీలో కార్యకర్తలను, నాయకులను కలుపుకొని ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతూ క్రియాశీలంగా పనిచేస్తున్నారని దాని నాగరాజు పేర్కొన్నారు. షిల్లల ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన వృద్ధులకు త్వరలోనే ఒక వ్యూహాన్ని నెలకొల్పనున్నట్లు

డాక్టర్ దాని నాగరాజు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి సందర్భంగా పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి పూలే సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి.డి.పి రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు కొలన్ లీడర్ సర్వీస్ డి.బి.బి. మునిపల్ సెల్ కో కన్వీనర్ రావుల శేషగిరిరావు, మేడ్చల్ ఆర్ఎన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గిరి వర్మ రెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు

గరిగ శేఖర్, బిజెపి అసెంబ్లీ ఇన్చార్జ్ జె.కె. యాదవ్, నిజాంపేట్, బాచుపల్లి, ప్రగతిసగర్ శాఖల బిజెపి అధ్యక్షులు బిక్రంతు యాదవ్, ప్రసాద్ రాజు, సరేంద్ర చౌదరి, మాజీ కార్మి రేటర్ విజయలక్ష్మి వెంకట సుబ్బారావు, నిజాంపేట్ సర్కిల్ నాయకులు సుమన్ రావు, రమ్య చక్రవర్తి, పద్మ ప్రసాద్, గజ్జెలి సంతోష్, రంపం కాశి, కాసాని సంతోష్, కట్ట కుమార్, సదానందం, యాదగిరి, సారవ్, భార్యవీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల సమస్యలపై ఫోకస్ సానికలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని లేబర్ సెల్ నేతల డిమాండ్

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):



చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

చేవెళ్ల నియోజకవర్గంలో శనివారం కార్మికుల సమస్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. లేబర్ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ భనువారి శివ శంకర్, పి.బి.కె. అధ్యక్షుడు ముక్కు రవి కుమార్ షాబాద్ మండలంలోని పలు కంపెనీలను సందర్శించి కార్మికుల పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ అధికారులతో సమావేశమై కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. ముఖ్యంగా స్థానికలకు ఉద్యోగాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నేతలు స్పష్టం చేశారు. బయట ప్రాంతాల వాతావరణ స్థానిక నిర్వహణలకు అవకాశం

మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య



చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

చేవెళ్ల మండల పరిషత్లోని తంకడపల్లి గ్రామంలో మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. శుభవారం రాత్రి నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జ్యోతిరావు పూలే, డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాలను స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహానీయుల జీవితాలు సమాజానికి మార్గదర్శకాలు, వారి ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు జే.బి. రాజు, చేవెళ్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమతా వెంకటరెడ్డి,

జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి నివాళులు

శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఘనంగా కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మున్సిపాలిటీ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం పూలే విగ్రహం వద్ద ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని పూలే చేసిన సేవలను స్మరించారు. జయంతి కార్యక్రమం సందర్భంగా నాయకులు, కార్యకర్తల పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పూలే ఆశయాలను కొనియాడారు. కార్యక్రమ

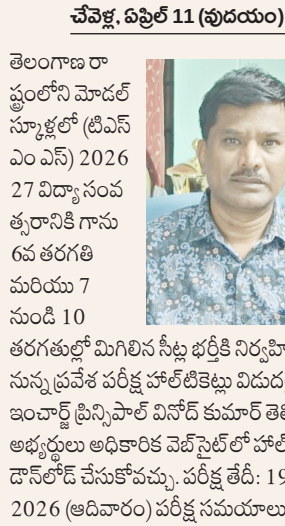


ప్రాంగణం మొత్తం పూలే నివాసాల్లో ప్రజల్లో సామాజిక సమానత్వ భావనను మరలించే బలవర్షంగా ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు.

హించారని పలువురు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే దేశ సామాజిక విప్లవానికి మార్గదర్శకుడని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం, అంటరాని తనం నిర్మూలన కోసం, సమానత్వం కోసం ఆయన చేసిన పోరాటం చిరస్మరణీయమని తెలిపారు. కలవరపట్ల, వినక్షత ఉన్న కాలంలో ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి ప్రజల్లో చైతన్యం నింపిన మహానుభావుడు పూలే అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధివాసులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మోడల్ స్కూల్స్ హాల్ టికెట్లు విడుదల

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):



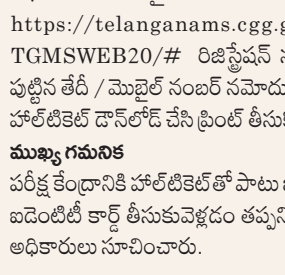
తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మోడల్ స్కూల్స్లో (టిఎస్ఎంఎస్) 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 6వ తరగతి నుండి 7 నుండి 10 తరగతుల్లో మిగిలిన స్థితికి నిర్వహించనున్న ప్రవేశ పరీక్ష హాల్ టికెట్లు విడుదలై ఐదు రోజుల పాటు వివేక కుమార్ తెలిపారు. అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్ సైట్లో హాల్ టికెట్లు డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. పరీక్ష తేదీ: 19 ఏప్రిల్ 2026 (ఆదివారం) పరీక్ష సమయం 6వ తరగతి: ఉదయం 10:00 నుండి మధ్యాహ్నం 12:00 వరకు 7 నుండి 10 తరగతులు: మధ్యాహ్నం 02:00 నుండి సాయంత్రం 04:00 వరకు

గౌరవ రాజుకు రూ. 56,500/, బాచుపల్లి వాసులు, కొర్ర సునీత రాజేశి రూ. 47,500/, సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హస్తాంతరం మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు ఎంతో నిధి ద్వారా శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయించి బాచుపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో లభించిన చింత వాసులు వేమల లక్ష్మమ్మ కు రూ. 60,000/, గాయం సునీత రెడ్డికి రూ. 60,000/, రంగనగర్ కాసాని చింత వాసులు నాగరాజు కు రూ. 60,000/, కాకట్ల పల్లి వాసులు

జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ పరిషత్లోని 7వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఇంద్రాధర ప్రసాద్ కు రూ. 56,500/, బాచుపల్లి వాసులు, కొర్ర సునీత రాజేశి రూ. 47,500/, సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హస్తాంతరం మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు ఎంతో నిధి ద్వారా శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయించి బాచుపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో లభించిన చింత వాసులు వేమల లక్ష్మమ్మ కు రూ. 60,000/, గాయం సునీత రెడ్డికి రూ. 60,000/, రంగనగర్ కాసాని చింత వాసులు నాగరాజు కు రూ. 60,000/, కాకట్ల పల్లి వాసులు

ఘనంగా పూలే జయంతి వేడుకలు

కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):



నిజాంపేట్ సర్కిల్, రాజీవ్ గాంధీ నగర్లో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నిజాంపేట్ సర్కిల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొలన్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హాజరై జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. వారి సేవలను స్మరిస్తూ

సమాజంలోని అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి మహిళా విద్యా వికాసానికి ఆయన చేసిన కృషిని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణు, సాయిరాజ్, పశిత్, శివ, స్థానికులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమాజంలోని అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి మహిళా విద్యా వికాసానికి ఆయన చేసిన కృషిని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణు, సాయిరాజ్, పశిత్, శివ, స్థానికులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూలే ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

బుర్రాన్ ప్రభాకర్ చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయ సాధన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి దళితరత్న అన్నారు గ్రహీత బుర్రాన్ ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా చేవెళ్ల అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానికంగా ఉన్న పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బుర్రాన్ ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ...

సమాజంలో కులవివక్ష, అసమానతల నిర్మూలనకు పూలే చేసిన సేవలు అపారమని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో ప్రపంచ సంఘ సంస్కరణలో ఆయనకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి పూలే చేసిన కృషి ఆదర్శప్రాయమని కొనియాడారు. మహానీయుల సేవల నేటి తరంతో పాటు రాబోయే తరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని పేర్కొంటూ, యువత మహానీయుల అడుగుజాడల్లో నడవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బాగో ప్రభాకర్,

సమాజం సైనిక్ దళ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన పల్లె రామస్వామి, అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు మధైపల్లి శ్రీ లక్ష్మణం, చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య, ముఖ్యంగా స్థానికలకు ఉద్యోగాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నేతలు స్పష్టం చేశారు. బయట ప్రాంతాల వాతావరణ స్థానిక నిర్వహణలకు అవకాశం



IN THE COURT OF THE HON'BLE XIX JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDRABAD O.S. NO. 852 OF 2026

Between: Kuthadi Deepthi & others ...Plaintiff AND MRO Saidabad & anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs Late Dasari Narasimulu died on 07.10.2000 and Late Dasari Vasantha died on 15.05.2013 and the same is posted on 27.04.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 27.04.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble XX Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 9000111069704829022, 9010268633

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE CITY CIVIL COURT: HYDRABAD O.S. NO. 967 OF 2026

Between: Smt. Alturi Nagamalleswari & Anr ...Plaintiff AND Mandal Revenue Officer & Anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs of Sri. Bollepalli Rama Chandra Rao died on 30.11.2019 and Smt. Bollepalli Anuradha died on 10.05.2023 and the same is posted on 07.05.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 07.05.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble V Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- M/s. CHANDRASEN LAW OFFICES ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 900011109704829022, 9010268633

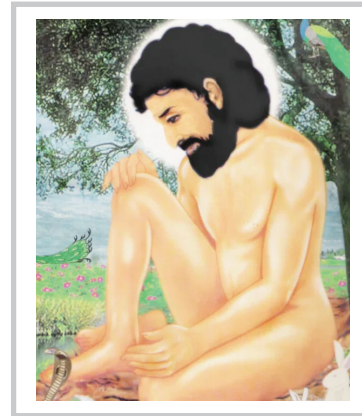


* వాషింగ్టన్లో పాకిస్తాన్కు ఎలాంటి సంబంధం ఉందో మీకు తెలుసా? పాకిస్తాన్ ప్రధాని ట్యూట్ను వాషింగ్టన్ రాసిందనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే, దానిపై డ్రాఫ్ట్ ఫర్ పాకిస్తాన్ పిఎం అని ఉంది. మీరో, నేనే భారత ప్రధానమంత్రి కోసం ఏదైనా రాస్తే, దాని పై డ్రాఫ్ట్ ఫర్ ఇండియా పిఎం అని దానిపై రాస్తామా? పైగా ఉపయోగించిన భాష కూడా వాషింగ్టన్ భాషే. అందులో కొన్ని పదబంధాలు అంతకు కొన్ని గంటలకు ముందు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఉపయోగించినవి. వాషింగ్టన్లో పాక్ పోషించినటువంటి పాత్రను కేవలం పాకిస్తాన్ మాత్రమే పోషించగలదు.

* - శశి ధర్మార్, కాంగ్రెస్ ఎంపీ

వేమన'పద్యం

నీళ్లలోన బీను నెరమాంస మాశించి
గాలమందు జిక్కు కరణి భువని
అశదగిలి నరుడు అలాగే చెడిపోవు
విశ్వదాభరామ! వినురవేమ



సంపాదకీయం

చట్ట సభలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడానికి ఉద్దేశించిన నారీ వందనే చట్టం అమలును ముందుకు తీసుకురావడంలో కోర్కే సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను కూడా వెంటనే జరిపించబోవడంపై ప్రధాన ప్రతిపక్షం కాంగ్రెస్ పార్టీ సమాలోచనలు, మంతనాలు సాగిస్తున్నది. తన పూర్వ రోజుకే సక్రమ వేషి సామాజిక న్యాయం వైపు మళ్లిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళల రిజర్వేషన్ విషయంలో అంతిమంగా ఎటువంటి వైఖరి తీసుకుంటుంది అనేదానికి సమాధానం ఆసక్తిగా ఎదురుచూడగలిగింది. వాస్తవానికి 2026 జనగణన పూర్తి అయిన తర్వాత అందులో తేలే జనాభా ప్రకారం జరగవలసిన ఈ ప్రక్రియలను ముందుగానే జరిపించడానికి నిర్ణయించడం ప్రస్తుత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రతి పక్షాలను బిజెపి కుట్ర స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నదని ప్రతిపక్షాలు ఇప్పటికే విమర్శిస్తున్నాయి. ఇంకొకవైపు

జనగణన బట్టి కాకుండా చట్టసభలో ప్రస్తుతమున్న సాధారణ అన్ని రాష్ట్రాలలో ఒకేవిధంగా 50 శాతం పెంచాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు ఇప్పటికే విశేష ప్రచారం జరిగింది. ఇలా చేయడం వల్ల లోక్ సభలో పెద్ద రాష్ట్రాల బలం అపరిమితంగా పెరిగిపోయినా... అయితే మహిళల రిజర్వేషన్ విషయంలో గతంలో ఒకప్పుడు దిక్కులు పిక్కుల్లోలా వినిపించిన ఒక స్వరం ఇప్పుడు అంత గట్టిగా చెప్పలకు సాక్ష్యం లేదు. మహిళల కోటా బిల్లును చట్టం చేయించడానికి 1996 నుంచి 2023 వరకు కాంగ్రెస్ హయాంలో ప్రయత్నించి

ఇంటిలో పురుషుల ఎం పి, మహిళల ఎం పి ఉండే పరిస్థితి తలెత్తుతుంది విమర్శిస్తూ ఆ బిల్లును అడ్డుకునే వారు. మహిళలకు కోటాను తాము వ్యతిరేకించడం లేదని, ఉపకోటా లేకపోతే పేద మహిళలు పార్లమెంటు మెట్లు ఎక్కులేని దుస్థితి తలెత్తుతుందని వారు భావించారు. నారీ వందనే చట్టం అమలు విధివిధానాల నిర్ణయం కోసం ఈ నెల 16 నుంచి పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు జరుగుతున్నాయి. ఒక రోజు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ విషయమై ఛాటి జరుపుతుంది. కానీ ఎన్ సి , ఎన్ టి, బి సి , మైసూరిలో మహిళల ఉప కోటా గురించి దాని నోటి ఇంతవరకు ఒక్క మాట వినిపించకపోవడం ఆందోళనకరం. వర్తమాన జనాభా సేకరణలో కులాలవారీ గణన కూడా జరగవలసి వుంది. అందుచేత మహిళల కోటా లో ఉప కోటా గురించి ఇప్పుడే పట్టు బట్ట వలసి వుంది.

రచనలు సంపాదించండి

పురుషుల సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు సంపాదించాలని 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

అదానీ, అంబానీ, గూగుల్, అమెజాన్లకు ప్రజల సొమ్మును రాయితీల రూపంలో ఇస్తే అత సొమ్ము అభివృద్ధి దానం చేస్తున్నట్లు విదవకండి. ఏదీ పెదబొట్టు పెట్టిన ప్రయోజనం లేదు. ఎప్పుటికప్పుడు జనాన్ని ఏమాత్రం భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, నిర్దాతలను కూడా మార్చివేస్తున్నారు. వాస్తవాలను తలకిందులుగా చూపితే కొందరు తమ మెదళ్లను అలాగే ఉంచుకొని నిజమే అంటారు. సంపద సృష్టికర్తలు జనం. కానీ కొందరు ముందు చెప్పుకున్న కంపెనీల వంటివే సృష్టికర్తలని చెబుతూ వాటికి సర్కం సమర్పించుకుంటున్నారు. దాన్ని సమర్పించుకొనేందుకు ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. ఈ నిర్దాతలం ఎప్పుడు వచ్చింది. డౌబిడి పెరిగిపోయి భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, రైతాంగం తిరగబడి రివ్యూచైనా, మరెన్నో దేశాల్లో సోషలిస్టు వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. జనం వాటికి ఆకర్షణలను కాపలాన్ని గమనించి 1960దశకంలో ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. సూక్ష్మంలో మోక్షంలా ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే సంపదలను పెరగనిస్తే వాటి ఫలాలు క్రమంగా ఊటనిరులా సమాజంలోకి దిగుతాయి. అందరికీ ఉపయోగం. దీన్ని ఎవరైతేనేం మహానుభావులు సారేకరమాడి, చంద్రబాబు నాయుడు, రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి, కె.సి.ఆర్, స్టాలిన్, అఖిలేష్ యాదవ్, మాయావతి అండ్కో గట్టిగా బలపరచారు. ఎవరెన్నో కబుర్లు చెప్పినా జరుగుతున్నది తదిర్పరంగా ఉంది.

చలబడిన ఉపకోటా డిమాండ్

జాతీయ పరిణామాల్లో చిన్న రాష్ట్రాల నిర్ణయ పాత్ర బలహీనపడుతుందని, తగిపోతుందనే విమర్శ కాంగ్రెస్ నుంచి బలంగా వింటున్నాయి. చిన్న రాష్ట్రాలకు తగిన రక్షణలు కల్పించకపోతే జాతీయ స్థాయిలో వాటి మాట వినే నాథులే ఉండరనే భయానకమే తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వంటివారు వాదిస్తున్నారు. ఇందులో వాస్తవా

నప్పుడు అర్ జె డి అధినేత లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్, సమాజ్ వాది పార్టీ అగ్ర నేత ములాయం సింగ్ యాదవ్ వంటి ఉత్తరాది బి సి దిగజాలు గట్టిగా అడ్డుకున్నారు. మహిళల కోటా లో బి సి ల, మైసూరిలో స్త్రీలకు ఉపకోటా కేటాయింపకపోతే అది బాల్ కాటీ హాయిర్ (బాల్ హాయిర్) మహిళల గుత్తాధిపత్యం లోకి వెళ్లిపోతుందని ఒక

ఆందోళనకరంగా సంపద కేంద్రీకరణ

అదానీ, అంబానీ, గూగుల్, అమెజాన్లకు ప్రజల సొమ్మును రాయితీల రూపంలో ఇస్తే అత సొమ్ము అభివృద్ధి దానం చేస్తున్నట్లు విదవకండి. ఏదీ పెదబొట్టు పెట్టిన ప్రయోజనం లేదు. ఎప్పుటికప్పుడు జనాన్ని ఏమాత్రం భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, నిర్దాతలను కూడా మార్చివేస్తున్నారు. వాస్తవాలను తలకిందులుగా చూపితే కొందరు తమ మెదళ్లను అలాగే ఉంచుకొని నిజమే అంటారు. సంపద సృష్టికర్తలు జనం. కానీ కొందరు ముందు చెప్పుకున్న కంపెనీల వంటివే సృష్టికర్తలని చెబుతూ వాటికి సర్కం సమర్పించుకుంటున్నారు. దాన్ని సమర్పించుకొనేందుకు ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. ఈ నిర్దాతలం ఎప్పుడు వచ్చింది. డౌబిడి పెరిగిపోయి భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, రైతాంగం తిరగబడి రివ్యూచైనా, మరెన్నో దేశాల్లో సోషలిస్టు వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. జనం వాటికి ఆకర్షణలను కాపలాన్ని గమనించి 1960దశకంలో ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. సూక్ష్మంలో మోక్షంలా ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే సంపదలను పెరగనిస్తే వాటి ఫలాలు క్రమంగా ఊటనిరులా సమాజంలోకి దిగుతాయి. అందరికీ ఉపయోగం. దీన్ని ఎవరైతేనేం మహానుభావులు సారేకరమాడి, చంద్రబాబు నాయుడు, రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి, కె.సి.ఆర్, స్టాలిన్, అఖిలేష్ యాదవ్, మాయావతి అండ్కో గట్టిగా బలపరచారు. ఎవరెన్నో కబుర్లు చెప్పినా జరుగుతున్నది తదిర్పరంగా ఉంది.

పెంచుకున్నారని చెప్పలే పూలు పెట్టుకొని జనం నమ్మాలి. ఈ అవకాశం మేద పన్ను వేస్తే వచ్చే అదనపు రాబడితో విద్య, వైద్యం వంటి సేవలకు జిడిపిలో అదనంగా ప్రతి రంగానికి ఒక్కో శాతం ఖర్చు పెంచవచ్చు. వృద్ధుల లందరికీ నెల నెలా పన్నులను వేల రూపాయల పెన్షన్ ఇవ్వవచ్చు. మానవ తరం ఉట్టి పడే సరేంద్రమోడి నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు పెన్షన్ ఎంతో తెలుసా? 80 ఏండ్ల లోపు వారికి నెలకు రు.200, ఆపైబడిన వారికి రు.500, వితంతువులకు రు.500, వికలాంగులకు రు.300-500 మాత్రమే. మోడి ఏలుబడిలో యుక్త పైసా కూడా పెంచలేదు. అంతకు ముందు ఒకటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మొత్తాలనే ఇస్తున్నారు. అంతకు మించి ఇస్తున్నారంటే అవి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉదారత్వమే. ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఇప్పుడు నాలుగువేలు, తెలంగాణలో ఉన్న రెండు వేలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా కేవలం రెండు, ఐదు వందలు మాత్రమే. అందుకే ఏప్పుడూ ఈ పెన్షన్లలో మా మోడి గురించి చెప్పలేం అని ఏ ఒక్క బిజెపి నేతా డిమాండ్ చేయరు.

అవకాశం మేద పన్ను వేస్తే వచ్చే అదనపు రాబడితో విద్య, వైద్యం వంటి సేవలకు జిడిపిలో అదనంగా ప్రతి రంగానికి ఒక్కో శాతం ఖర్చు పెంచవచ్చు. వృద్ధుల లందరికీ నెల నెలా పన్నులను వేల రూపాయల పెన్షన్ ఇవ్వవచ్చు. మానవ తరం ఉట్టి పడే సరేంద్రమోడి నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు పెన్షన్ ఎంతో తెలుసా? 80 ఏండ్ల లోపు వారికి నెలకు రు.200, ఆపైబడిన వారికి రు.500, వితంతువులకు రు.500, వికలాంగులకు రు.300-500 మాత్రమే. మోడి ఏలుబడిలో యుక్త పైసా కూడా పెంచలేదు. అంతకు ముందు ఒకటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మొత్తాలనే ఇస్తున్నారు. అంతకు మించి ఇస్తున్నారంటే అవి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉదారత్వమే. ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఇప్పుడు నాలుగువేలు, తెలంగాణలో ఉన్న రెండు వేలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా కేవలం రెండు, ఐదు వందలు మాత్రమే. అందుకే ఏప్పుడూ ఈ పెన్షన్లలో మా మోడి గురించి చెప్పలేం అని ఏ ఒక్క బిజెపి నేతా డిమాండ్ చేయరు.

పడే సామాన్యుల కోడ్ మీద పురుషుల్లో నిలుస్తుంటే దేశంలోని అవకాశాలను దోచుకోవడం జరిగిపోయింది. ప్రపంచ జిడిపిలో వంద స్థానంలో ఉన్నదానిని ఐదవదిగా తీసుకురావటం తమ ఘనత అని బిజెపి గొప్పలు చెప్పుకుంటుంది. కానీ అంగీకరించాలి. తనలో జిడిపిలో సగం తేమిటి? దున్నులో దూడల్లో మెయిల్లో ఏప్పుడో అన్నట్లుగా ఉంది. ఐ.ఎం.ఎస్. 2025 సమావారం ప్రకారం చైనా 13,806 డాలర్లలో 99వదిగా ఉంది, మనదేశం 2,818 డాలర్లలో 166వదిగా ఉంది. మానవ బిడ్డను సూచికలో 2012లో 136వ స్థానం నుంచి మోడి అధికారానికి వచ్చిన 2014లో 130వదిగా కాస్త పెరిగింది. సభాసాథ్ సభా వికాస పాలనలో 2025లో కూడా 130వదిగానే ఉంది. సాధించిన అభివృద్ధి ఏమిటి? అంక మోడి ప్రత్యేక విషయం! కామోదనకాలు చెప్పే ఆవు పాలు అంబానీ, అదానీలకు పేద, మాత్రం

అదానీ, అంబానీ, గూగుల్, అమెజాన్లకు ప్రజల సొమ్మును రాయితీల రూపంలో ఇస్తే అత సొమ్ము అభివృద్ధి దానం చేస్తున్నట్లు విదవకండి. ఏదీ పెదబొట్టు పెట్టిన ప్రయోజనం లేదు. ఎప్పుటికప్పుడు జనాన్ని ఏమాత్రం భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, నిర్దాతలను కూడా మార్చివేస్తున్నారు. వాస్తవాలను తలకిందులుగా చూపితే కొందరు తమ మెదళ్లను అలాగే ఉంచుకొని నిజమే అంటారు. సంపద సృష్టికర్తలు జనం. కానీ కొందరు ముందు చెప్పుకున్న కంపెనీల వంటివే సృష్టికర్తలని చెబుతూ వాటికి సర్కం సమర్పించుకుంటున్నారు. దాన్ని సమర్పించుకొనేందుకు ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. ఈ నిర్దాతలం ఎప్పుడు వచ్చింది. డౌబిడి పెరిగిపోయి భరించలేని స్థితిలో కార్యకర్తలను, రైతాంగం తిరగబడి రివ్యూచైనా, మరెన్నో దేశాల్లో సోషలిస్టు వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. జనం వాటికి ఆకర్షణలను కాపలాన్ని గమనించి 1960దశకంలో ఊట నిర్దాతాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. సూక్ష్మంలో మోక్షంలా ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే సంపదలను పెరగనిస్తే వాటి ఫలాలు క్రమంగా ఊటనిరులా సమాజంలోకి దిగుతాయి. అందరికీ ఉపయోగం. దీన్ని ఎవరైతేనేం మహానుభావులు సారేకరమాడి, చంద్రబాబు నాయుడు, రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి, కె.సి.ఆర్, స్టాలిన్, అఖిలేష్ యాదవ్, మాయావతి అండ్కో గట్టిగా బలపరచారు. ఎవరెన్నో కబుర్లు చెప్పినా జరుగుతున్నది తదిర్పరంగా ఉంది.

పెంచుకున్నారని చెప్పలే పూలు పెట్టుకొని జనం నమ్మాలి. ఈ అవకాశం మేద పన్ను వేస్తే వచ్చే అదనపు రాబడితో విద్య, వైద్యం వంటి సేవలకు జిడిపిలో అదనంగా ప్రతి రంగానికి ఒక్కో శాతం ఖర్చు పెంచవచ్చు. వృద్ధుల లందరికీ నెల నెలా పన్నులను వేల రూపాయల పెన్షన్ ఇవ్వవచ్చు. మానవ తరం ఉట్టి పడే సరేంద్రమోడి నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు పెన్షన్ ఎంతో తెలుసా? 80 ఏండ్ల లోపు వారికి నెలకు రు.200, ఆపైబడిన వారికి రు.500, వితంతువులకు రు.500, వికలాంగులకు రు.300-500 మాత్రమే. మోడి ఏలుబడిలో యుక్త పైసా కూడా పెంచలేదు. అంతకు ముందు ఒకటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మొత్తాలనే ఇస్తున్నారు. అంతకు మించి ఇస్తున్నారంటే అవి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉదారత్వమే. ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఇప్పుడు నాలుగువేలు, తెలంగాణలో ఉన్న రెండు వేలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా కేవలం రెండు, ఐదు వందలు మాత్రమే. అందుకే ఏప్పుడూ ఈ పెన్షన్లలో మా మోడి గురించి చెప్పలేం అని ఏ ఒక్క బిజెపి నేతా డిమాండ్ చేయరు.

అవకాశం మేద పన్ను వేస్తే వచ్చే అదనపు రాబడితో విద్య, వైద్యం వంటి సేవలకు జిడిపిలో అదనంగా ప్రతి రంగానికి ఒక్కో శాతం ఖర్చు పెంచవచ్చు. వృద్ధుల లందరికీ నెల నెలా పన్నులను వేల రూపాయల పెన్షన్ ఇవ్వవచ్చు. మానవ తరం ఉట్టి పడే సరేంద్రమోడి నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు పెన్షన్ ఎంతో తెలుసా? 80 ఏండ్ల లోపు వారికి నెలకు రు.200, ఆపైబడిన వారికి రు.500, వితంతువులకు రు.500, వికలాంగులకు రు.300-500 మాత్రమే. మోడి ఏలుబడిలో యుక్త పైసా కూడా పెంచలేదు. అంతకు ముందు ఒకటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మొత్తాలనే ఇస్తున్నారు. అంతకు మించి ఇస్తున్నారంటే అవి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉదారత్వమే. ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఇప్పుడు నాలుగువేలు, తెలంగాణలో ఉన్న రెండు వేలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా కేవలం రెండు, ఐదు వందలు మాత్రమే. అందుకే ఏప్పుడూ ఈ పెన్షన్లలో మా మోడి గురించి చెప్పలేం అని ఏ ఒక్క బిజెపి నేతా డిమాండ్ చేయరు.

పడే సామాన్యుల కోడ్ మీద పురుషుల్లో నిలుస్తుంటే దేశంలోని అవకాశాలను దోచుకోవడం జరిగిపోయింది. ప్రపంచ జిడిపిలో వంద స్థానంలో ఉన్నదానిని ఐదవదిగా తీసుకురావటం తమ ఘనత అని బిజెపి గొప్పలు చెప్పుకుంటుంది. కానీ అంగీకరించాలి. తనలో జిడిపిలో సగం తేమిటి? దున్నులో దూడల్లో మెయిల్లో ఏప్పుడో అన్నట్లుగా ఉంది. ఐ.ఎం.ఎస్. 2025 సమావారం ప్రకారం చైనా 13,806 డాలర్లలో 99వదిగా ఉంది, మనదేశం 2,818 డాలర్లలో 166వదిగా ఉంది. మానవ బిడ్డను సూచికలో 2012లో 136వ స్థానం నుంచి మోడి అధికారానికి వచ్చిన 2014లో 130వదిగా కాస్త పెరిగింది. సభాసాథ్ సభా వికాస పాలనలో 2025లో కూడా 130వదిగానే ఉంది. సాధించిన అభివృద్ధి ఏమిటి? అంక మోడి ప్రత్యేక విషయం! కామోదనకాలు చెప్పే ఆవు పాలు అంబానీ, అదానీలకు పేద, మాత్రం

పాఠశాల తెలుగు సీలబస్ ను సమీక్షించాలి

మారిన కాలానికి అనుగుణంగా విద్యావ్యవస్థలో సంస్కరణలు రావడం అవసరమే. అందుకు అవకాశం పరిణామం. అయితే, పాఠశాలల ఎంపికలో విద్యార్థుల వయస్సు, గ్రూపు శక్తి, మానసిక వికాసాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అత్యవసరం. ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని 8, 9, 10 తరగతుల తెలుగు పాఠ్యాంశాలను పరిశీలిస్తే, నిలబడి విస్తృతి విద్యార్థుల సామర్థ్యానికి మించి ఉండనే అభిప్రాయం విద్యావేత్తల నుండి వ్యక్తమవుతోంది.

విద్యా దీపాలు వెలుగుతున్న చోట పేద విద్యార్థుల కన్నీళ్లు రాలుతున్నాయి. ఒకవైపు ఫీజుల కోసం ప్రైవేటు కళాశాలల వేదింపులు, ఒకవైపు సర్టిఫికేట్ నిర్వహణ, మరోవైపు పెండ్లిళ్ల కారణాలు ఇవ్వని ప్రభుత్వం నిస్సహాయత... వీటికి కొద్దిగా తాజాగా విద్యార్థుల నుంచే నేరుగా ఫీజులు వసూలు చేసుకోవడం వంటి న్యాయసాధనాలు ఇచ్చిన మద్దతులే ఉత్తర్వులు పేద, మద్దతులేక విద్యార్థుల పాఠాలు ఉరి తాళ్లుగా మారుతున్నాయి. కనీసం కోటాలో సీటు సాధించి, ఎంతో శ్రమించి ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి ఎంపికైన పేదంటి బిడ్డల సర్టిఫికేట్లను యాజమాన్యం నిలబెట్టే పేదల లాకర్లో బంధించిన ఘటనలు విద్యా వ్యవస్థలో దాగిన రాక్షసత్వానికి సజీవ సాక్ష్యాలు. విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలిని పాలకులే తమ అంతరంగ నిర్ణయంతో దాన్ని నిలబెట్టిన ఎక్కిన

18 శాతం నిధులు కేటాయించాలని స్పష్టంగా నిషేధించిన నడిపివేటికి, ప్రభుత్వం కేవలం రూ.26,674 కోట్లు (8.23 శాతం) మాత్రమే కేటాయించి చేతులు దులుపుకుంది. ముఖ్యమంత్రి సయంగా విద్యా రంగానికి 15 శాతం నిధులు కేటాయించాలని చెప్పిన మాటలు నీటిమూలంయ్యాయి. ఒకవైపు కొత్త కార్పొరేట్ తరఫు ఇంటర్నెట్ స్కూళ్ల ప్రాజెక్టుల పనుల్లో ప్రజారాజ్యాన్ని భారీగా వెదజల్లుతూ, మరోవైపు మౌలిక సౌకర్యాల లేవనూ గత రెండున్న

విద్యార్థులంటే కేవలం ఓటు బ్యాంకులు కాదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో ప్రాణత్యాగాలు చేసిన విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల బలిదానాలను ఏ ప్రభుత్వమూ విస్మరించకూడదు. విద్యాశాఖను స్వయంగా పునాదిపెట్టిన ముఖ్యమంత్రి తక్షణమే మొదలైన వీడి, పెండ్లికోర్కే ఉన్న వేల కోట్ల ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలి. కోర్టు ఉత్తర్వుల నేపథ్యంలో విద్యార్థులకు భారం పడకుండా చట్టపరమైన, ప్రభుత్వపరమైన అన్ని

8వ తరగతి: విశ్లేషించాలి అంశాలు

ఎనిమిదో తరగతిలో 'సముద్ర ప్రయాణం' వంటి పాఠాల్లోని నందేశాలు, 'అసామాన్యులు' మరియు 'సింగరేణి' వంటి పాఠాల నిడివి విద్యార్థులకు భారంగా మారుతున్నాయి. అందుకే 'మాట్లాడే నాగలి', 'చిందు ఎల్లప్పుడు' వంటి పాఠాల్లోని కొన్ని సామాజిక ప్రస్తావనల తరగతి గదిలో ఆనవసర చర్చలకు, మతపరమైన సున్నితత్వానికి దారితీస్తున్నాయి. ఇది విద్యార్థుల మనస్సులపై భారం వేయడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

9వ తరగతి: స్థాయికి మించిన సామాజిక

కొమ్మిదో తరగతికి వచ్చేసరికి 'కోరస్', 'వాగ్దాన' వంటి పాఠాల పూర్తిగా కళాశాల స్థాయి ప్రమాణాలతో ఉన్నాయి. కఠినమైన పదజాబుల వల్ల విద్యార్థులు భాషా సాంఘికాన్ని అసాధించలేకపోతున్నారు. 'కొత్త కొత్త' వంటి కవితల రూపంలోని పాఠాలు, 'ఉష' మున్నా

10వ తరగతి: భాషా సంస్కరణ - చారిత్రక భారం

పదో తరగతిలో 'కొత్త బాట' వంటి పాఠాలు ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతీయ యానలో ఉండటం వల్ల, ఇతర జిల్లాల విద్యార్థులు భాషా పరమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. 'గోలకొండ తల్లిబిమ్మ' వంటి పాఠాల్లో భాష కంటే చరిత్రకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత లభించింది. 'భూమిక' వంటి పాఠాల్లోని కొన్ని చారిత్రక అంశాలు సామాజిక సమతుల్యత దెబ్బతినేలా ఉన్నాయని పలువురు భావిస్తున్నారు. ఇవన్నీ విద్యార్థుల్లో భాషా ప్రేమను కంటే ఒత్తిడిని ఎక్కువగా పెంచుతున్నాయి. ప్రభుత్వం, విద్యాశాఖ తక్షణమే స్పందించి, ఒక నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలి. విద్యార్థుల వయస్సుకు తగినట్లుగా నిలబెట్టిన పాఠాలను తొలగించాలి. కేవలం అన్నితరం కోసం కాకుండా, విద్యార్థి వ్యక్తిగత వికాసానికి తోడ్పడే సరళమైన, అర్థమైన తమైన పాఠాలను చేయాలి. అప్పుడే మనం ఒత్తిడి లేని విద్యా వ్యవస్థను నిర్మించగలం.

కాశీశర్మ కృష్ణ మూర్తి
తెలుగు భాషా విషయ నిపుణులు,
9705196097

సర్టిఫికేట్ల చెర, కోర్టు తీర్పుల సెగ

రెగ్యులేటరీ దాదాపు 1500 ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేసే దిశగా నడిపించడం పాలకుల దివాళా కోరుతూనే ఉన్న నడిపించడం ఉన్న కోర్టుల పాఠశాలలను మెరుగుపరచే ఉత్తర్వులను బలోపేతం చేయాలి. ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు దోపిడీకర్తలకు వంతులను పాఠశాలల నిర్వహణ పాఠశాల స్థాయిలో పరిమితం కావాలి. రాష్ట్రంలోని ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థకు పట్టుగొమ్మలైన విద్యార్థులను కోర్టులకు పంపిస్తూ, పాఠశాలలను మెరుగుపరచే ఉత్తర్వులను బలోపేతం చేయాలి. ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు దోపిడీకర్తలకు వంతులను పాఠశాలల నిర్వహణ పాఠశాల స్థాయిలో పరిమితం కావాలి. రాష్ట్రంలోని ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థకు పట్టుగొమ్మలైన విద్యార్థులను కోర్టులకు పంపిస్తూ, పాఠశాలలను మెరుగుపరచే ఉత్తర్వులను బలోపేతం చేయాలి. ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు దోపిడీకర్తలకు వంతులను పాఠశాలల నిర్వహణ పాఠశాల స్థాయిలో పరిమితం కావాలి.

విశ్వేశ్వర కృష్ణ మూర్తి
విశ్వేశ్వర కృష్ణ మూర్తి
9895926993



కప్పువాము నీరుతో ఆ సమస్యలకు చెక్..

చక్కని ఆరోగ్యం

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వాము నీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం, జీర్ణ సమస్యలైన గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులు, కొలెస్ట్రాల్, పీరియడ్స్ నొప్పి వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు

గ్యాస్ (వాతం), ఎసిడిటీ (పిత్తం), శ్లేష్మం (కప్పం) వంటి సమస్యలను ఇది నివారిస్తుంది. వాత దోషం వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులు, శరీర నొప్పులు, గుండెలో నొప్పి వంటి సమస్యలకు వాము నీరు పరిష్కారం చూపుతుంది. వాములో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. వాము నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా వచ్చే ఫైబర్ వంటి సమస్యల నివారణకు కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వాము నీటిని తయారు చేసే విధానం: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిలో అర టీస్పూన్ వామును వేసి నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాము పూర్తిగా నానిపోయి, నీరు రంగు మారుతుంది. ఈ నీటిని నేరుగా లేదా గోరువెచ్చగా చేసుకుని తాగవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోరువెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మరొక పద్ధతిలో, వాము నీటిలో చేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని చల్లార్చి తాగవచ్చు. ఈ పద్ధతి ముఖ్యంగా పీరియడ్స్ నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి వాటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వాము నీరు శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. ఆకలి లేని వారికి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు, ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ముఖ్యంగా వారికి వాము నీరు ఒక అద్భుతమైన సహజ చికిత్స.. అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని తాగడం మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

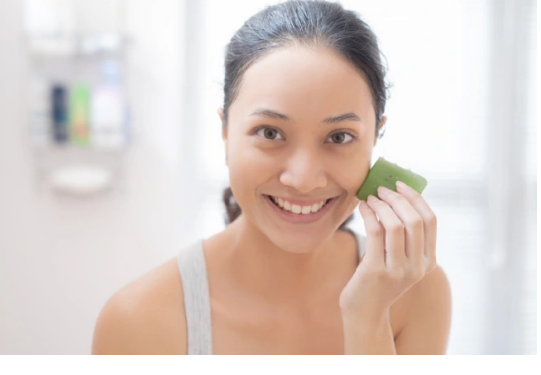


అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది అధిక బరువు, పొట్టచుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారంగా అనేక వ్యాయామాల ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం కనిపించని వారికి.. వాము నీరు ఒక సహజమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారం. దయాబెటిస్, అధిక రేడా తక్కువ రక్తపోటు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి వాము నీరు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వాము ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఆయుర్వేద మూల గ్రంథమైన అష్టాంగ హ్యాయోర్ అను మహర్షి వ్యాకానాచార్య వామును వాత, పిత్త, కఫ నాశకంగా పేరొందారు. అంటే, కడుపులో ఏర్పడే

తుంది. ఈ నీటిని నేరుగా లేదా గోరువెచ్చగా చేసుకుని తాగవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోరువెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మరొక పద్ధతిలో, వాము నీటిలో చేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని చల్లార్చి తాగవచ్చు. ఈ పద్ధతి ముఖ్యంగా పీరియడ్స్ నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి వాటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వాము నీరు శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. ఆకలి లేని వారికి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు, ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ముఖ్యంగా వారికి వాము నీరు ఒక అద్భుతమైన సహజ చికిత్స.. అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని తాగడం మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మొటిమల్ని తగ్గించే 'కలబంద' ప్యాక్!

చర్మానికి చల్లదాన్ని అందించడమే కాదు.. ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గించడంలోనూ కలబందను మించిన ఔషధం మరొకటి లేదని చెప్పచ్చు. అందుకే దీన్ని వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కలబందతో పాటు ఇంకా లభించే కొన్ని



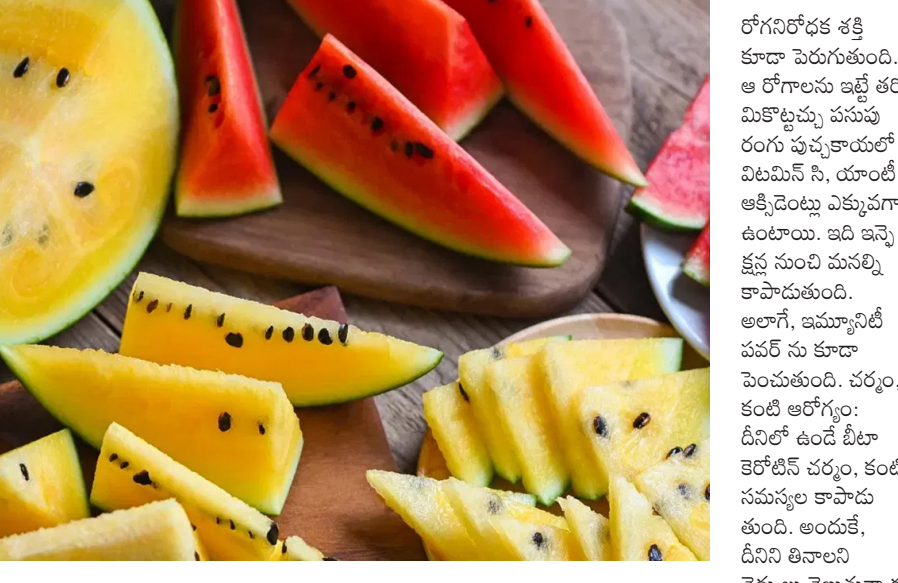
పదార్థాలను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దాం రండి.. కలబంద గుజ్జు - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, రోజ్ వాటర్ - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, శనగపిండి - టేబుల్ స్పూన్, కలబంద గుజ్జు, పసుపు, రోజ్ వాటర్.. ఈ మూడింటిని గ్లాస్ లో వేసి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అప్పుడు అందులో శనగపిండి వేసి మరోసారి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అవసరమైతే ఇందులో ఇంకాస్త రోజ్ వాటర్ లేదంటే శనగపిండి వేసుకోని ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్స్ మూఖానికి రాసుకోండి.. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి.. అప్పు గోరువెచ్చటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం

ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసిపోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మమ్మైనా కోరుకునేది? అది సాధ్యమవ్వాలంటే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిని దృష్టిపెట్టాలి. మీ దే రోటిన్ లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరి! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ వల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇది చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. లేచిన పాపగుంటలోపు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. గంటలపాటు నిద్రలో గడిపేస్తాం. ఈ క్రమంలో శరీరం డీటాక్స్ చేసుకోవడం సరైనది. నీళ్లు తాగితే తిరిగి హైడ్రేట్ అవుతామే కాదు, మలినాలూ బయటికి పోతాయి. నిమ్మకాయ, కాస్త ఉప్పు చేర్చుకుంటే కోల్డ్ యిన్ ఎలక్ట్ రొల్లని తిరిగి పొందొచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నచ్చిన నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వ్యూతాకారంలో మర్నా చేసుకున్నా మంచిదే. మాంతురైజర్ తప్పక రాయండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడతే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని నన్స్ క్రీమ్ ని మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. చర్మ ఆరోగ్యమీద వ్యాయామాలూ చూపే ప్రభావం ఎక్కువే. కాబట్టి అల్పకాలానికి ముందు 10-15 నిమిషాల కచ్చ వ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడగలదు. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా బయటకు వచ్చేలానూ చేస్తుంది. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అమ్మనే యాసిడ్లు ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారం అంటే గ్రీక్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ సూపీలు, గుడ్ల వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారా మరి.



వంద రోగాలను తలమొకటిట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయ..



ఎరుపు రంగు వుచ్చికాయ కంటే పసుపు వుచ్చికాయ తినుడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ సి, సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పువ

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇట్టే తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్నెక్స్ ప్రెస్ నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. అలాగే, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: దీనిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మం, కంటి సమస్యల కాపాడుతుంది. అందుకే, దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రాడెక్షన్: వీటిలో 90% కంటే నీరు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అన్ని రోగాలను నివారిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో షీర్డ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!

కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుంది. ఇంకా, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: దీనిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మం, కంటి సమస్యల కాపాడుతుంది. అందుకే, దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రాడెక్షన్: వీటిలో 90% కంటే నీరు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అన్ని రోగాలను నివారిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో షీర్డ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది.



గ్లాస్ బాల్స్ తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పు..

బార్లీ వాటర్ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. డైలీ ఉదయాన్నే బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఇంకా శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతోపాటు.. బాడి క్లీన్ అవుతుంది. బార్లీ తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బార్లీ అనేది అనేక పోషకాలను కలిగి ఉన్న ధాన్యం. బార్లీని తరచూ తీసుకోకపోయినా, ఎండాకాలంలో బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బార్లీలో ఇసుము, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్, నియాసిన్, విటమిన్, సోడియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, ప్రోటీన్, శక్తి, రాగి, జింక్ మొదలైన పోషకాలు ఉన్నాయి. అందుకే.. దీనిని గరిటికల్ సెంటిమెంట్.. లేదా.. పానియంగా పేరొందారు. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్య పానీయం. ఇది శరీరానికి చలువ చేయడంతోపాటు.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు నివారణగా పనిచేస్తుంది. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రుచికరంగా కూడా ఉంటుంది. ఇది పేగు ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు బార్లీ నీటిని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. బార్లీ నీరు తాగడంవల్ల శరీరంలో చెదమ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కు కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటే, మీరు ఈ ఆరోగ్యకరమైన నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగవచ్చు. మసాజ్ లు తరచూ మాత్ర నాళాల ఇన్ఫ్లెక్షన్తో బాధపడుతుంటారు. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఇతర మాత్ర సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైన



రాగిజావ ఎప్పుడు తీసుకుంటే మంచిది?

రాగి జావ అపారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది క్యాల్షియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి, ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది.. ఇంకా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి,

ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా అసంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉండటం వల్ల ఇది చాలా సులభంగా జీర్ణమైతే తుంది. అంతేకాకుండా.. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేసి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. రాగి జావ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడం: రాగిలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఉండటం వల్ల ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా, అధిక ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నియంత్రించి, బరువును నియంత్రించే ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి రాగి జావ సంగ్రహిణి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢత: రాగిలో క్యాల్షియం ఉన్నందున అది ఎముకల దృఢతను పెంచుతుంది. మిల్ల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తపోషక నివారణ: రాగిలో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తపోషకతో బాధపడేవారు దీనిని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి పిండిలో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రిత: రాగి జావ పుల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహగ్రస్తలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి పిండిలో పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. జీవక్రియల మెరుగుదల: రాగిలోని పోషకాలు కండలాల ఆరోగ్యానికి, రక్తం తయారీపనులకు, జీవక్రియల సాఫీగా జరగడానికి దోహదపడతాయి.. ఫైబర్ ప్రయోజనాలు: రాగిలోని ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రాగి జావను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.. ముందుగా నీటిలో కొంచెం (2-3 స్పూన్ పిండిని కలుపుకోవాలి.. ముద్దులు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి పిండి వేస్తూ కలుపుకోవాలి.. సరిపడినంత ఉప్పు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. అయితే.. రాగి జావను ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం అత్యంత ఆరోగ్యకరం.. టిఫిన్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు లేదా.. టిఫిన్ కంటే ముందు కూడా రాగి జావ తాగవచ్చు.. అంతేకాకుండా.. రాత్రి నిద్రకు ముందు కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. కావాలంటే.. రాగి జావలో మజ్జిగ, పెరుగు కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు.. దీనికి తోడు కొంచెం పచ్చి మిర్చి, ఉల్లి తురుము జోడించుకుంటే.. రుచి పెరుగుతుంది..



విల్ల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. రాగిలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అందుకే.. చిన్నా, పెద్దా లేదా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ రాగి జావ తాగాలని సూచించుటారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. వాస్తవానికి రాగి జావ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సంప్రదాయ ఆహారం. దీనిని రోజుకొకసారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగిలో క్యాల్షియం,

అంటారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి పరిమాణం నారింజ పండు కంటే దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేవలం 100 గ్రాముల జావలో 228 మి.గ్రా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా సీజన్ల వ్యాధులు, ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. జావపండులో తక్కువ కేలరీలు, అధిక పీచు పదార్థం ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. దీనిలోని తక్కువ గ్రెసింజ్ ఇండెక్స్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అరటిపండు: అరటిపండు తక్షణ శక్తిని ఇచ్చే ఎన్నో ఔషధ లాంటిది. ఉదయాన్నే వ్యాయం లేదా జిమ్ చేసేవారికి ఇది దివ్యపదార్థం

పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..

మన శరీరానికి పండ్లు ప్రకృతి ప్రసాదించిన పదాలు. ముఖ్యంగా రాత్రుంకా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పాహారంతో జావపండు తీసుకోవాలా లేక అరటిపండు తీసుకోవాలా అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావపండు: జావపండును పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తూ.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రు పగ్గర్ లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జావపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జావ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిప్సు: కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుర్వాబెడిన ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.



బెండకాయ నీరు తాగితే ఆశ్చర్యపోయే ప్రయోజనాలు!

ఈ వేసవి కాలంలో బెండకాయ విరివిగా లభిస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఈ బెండకాయను ఇష్టపడతారు. కానీ, బెండకాయ నీరు కూడా తాగవచ్చని కు తెలుసా..? అవును, 4-5 బెండకాయలను చిన్న ముక్కలుగా కోసి రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని తాగడం వల్ల



ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో చూడాలి? విటమిన్ ఎ, సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఓట్రా వాటర్ ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన లేడిఫింగర్ వాటర్ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. దీంతో వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. బెండకాయలో పైబెరల్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో గ్లూకోజ్ ఆకర్షణను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలో ఉండే రసాయనం పొట్టలోని అమ్మలను తగ్గుంచే చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గ్యాస్, అల్సర్, కడుపు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న ఓట్రా వాటర్ తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. బెండకాయ నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె, కార్బోనం సమృద్ధిగా ఉండే ఓట్రా వాటర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది. ఓట్రా వాటర్ తాగడం వల్ల కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న లేడిఫింగర్ వాటర్ చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో కలిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్ తోషణ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

