

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

**కపిల్ చిట్టో బంధం ఆనందాల అనుబంధం**  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్టో 46 Years  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్టో మీ కలలకు సాకారం

# వుడాయం

వరంగల్ 14-05-2026 గురువారం సంపుటి : 11 | సంచిక : 328 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously Published from Warangal , Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Guntur

Follow us on


ప్రారంభంలో 118 స్థానాల మెజారిటీ మార్పుకు కాస్త దూరంలో నిలిచిన విజయ్ నేతృత్వంలోని టిఎకె ఇప్పుడు తన మద్దతును పట్టణం చేసుకుని, 22 వ్యతిరేక ఓట్లకు, 5 గైరాజరు ఓట్లకు గాను, 144 ఓట్లను అనుకూలంగా సాధించింది. సభలో బలవర్తిస్తూ ముందు, విజయ్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం తిరువిరాపల్లి తూర్పు నియోజకవర్గం నుండి రాజీనామా చేయడం తో, అసెంబ్లీలో టిఎకె బలం 107 స్థానాలుగా ఉంది. అధికార పక్షం కాంగ్రెస్, ఇండియన్ యూనియన్ ముస్లిం లీగ్ (ఐయుఎంఎల్), ఎసికె, భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ), భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు) (సిపిఎం)లకు చెందిన 13 మంది శాసనసభ్యుల మద్దతుపైనా కూడా ఆధారపడింది.

టిఎకె కూటమికి అనుకూలంగా మారిన సంఖ్యాబలం

అనుకూలం	144
ప్రతికూలం	22
వాకౌటీ	61
తటస్థం	05

## విమానాల కుదింపు

ఇంధన ధరల పెరుగుదలతో  
6 విదేశీ మార్గాల్లో సేవలను నిలిపివేయనున్న ఎయిర్ ఇండియా, అంతర్జాతీయ విమానాల తగ్గింపు



పురయం డెస్క్, మే 13 : పెరుగుతున్న జెట్ ఇంధన ధరలు, కొనసాగుతున్న పశ్చిమ ఆసియా సంఘర్షణ కారణంగా గగనతల అంక్షల దృష్ట్యా, ఎయిర్ ఇండియా అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులను మరోసారి తగ్గిస్తున్నట్లు, ఆరు మార్గాల్లో సర్వీసులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఒక ప్రకటన ప్రకారం, ఈ విమాన యాన సంస్థ ఆగస్టు వరకు ఢిల్లీ-పిఠాగో, ముంబై-న్యూయార్క్, ఢిల్లీ-షాంఘై, చెన్నై-సింగపూర్, ముంబై-డాకా, ఢిల్లీ-మాలే మార్గాల్లో తన సేవలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేయనుంది. ఇప్పటికే కొన్ని మార్గాల్లో విమాన సర్వీసులను కుదించిన ఆ విమానయాన సంస్థ, తాజాగా ప్రకటించిన సర్వీసుల క్రమబద్ధీకరణ జూన్-ఆగస్టు కాలంలో అమల్లో ఉంటుందని తెలిపింది. ప్రణాళికలో ఉన్న కొన్ని సర్వీసుల వాణిజ్య సాధ్యతాపరమైన కొన్ని ప్రాంతాలపై కొనసాగి తున్న గగనతల అంక్షలు, అంతర్జాతీయ కార్మికుల పాల నిర్బంధాలకు కారణం సామర్థ్యం ఉన్న జెట్ ఇంధన ధరలు వంటి పలు కారణాలు గణనీయంగా ప్రభావం చూపుతున్నాయని ఎయిర్ ఇండియా ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఆ ప్రకటన ప్రకారం, ఆ విమానయాన సంస్థ ప్రతి నెలా 1,200కు పైగా అంతర్జాతీయ విమానాలను నడపడాన్ని కొనసాగిస్తుంది. వీటిలో ఉత్తర అమెరికాకు వారానికి 33 విమానాలు, ఐరోపాకు 47 విమానాలు, యుకెకి 57 విమానాలు, ఆస్ట్రేలియాకు 8 విమానాలు, నుమదూర్ ప్రాంతం, ఆగ్నేయాసియా, సార్వప్రాంతాలకు 158 విమానాలు, అలాగే మారిషస్కు వారానికి 7 విమానాలు ఉన్నాయి.

## ఉబెర్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ విస్తరణ

పూర్వం సెంట్రల్ ఉబెర్ కార్పొరేట్ ఆఫీస్ సీఎం తో ఉబెర్ సీఈఓ భేటీ

ప్రధాన నగరాల్లో పార్కింగ్ ప్రధాన సమస్య భవిష్యత్తులో ఇది మరింత పెరిగి అవకాశం మల్టీలెవల్ పార్కింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుపై దృష్టి ఉబెర్ ప్రతినిధులకు సూచించిన సీఎం రేవంత్



## బలపరీక్షలో విజయం

- టిఎకె ప్రభుత్వం కొనసాగింపు
- ఎఐఎడిఎంకె రెబెల్స్ మద్దతు
- ఎఐఎడిఎంకెలో క్రాస్-ఓటింగ్
- రాజకీయ మార్గాల్లో కలకలం



తమిళనాడు అసెంబ్లీలో జరగనున్న బలపరీక్షకు ముందు, కూటమిల సమీకరణాలు నాటికీయంగా మారిపోయాయి. పిఎంకె ఈ బలపరీక్షకు దూరంగా ఉంటామని సోమ్య అన్నమణి ప్రకటించగా, బిజెపి పక్షానికీ మద్దతు ఇవ్వకుండా తటస్థ వైఖరిని అవలంబించింది. వీటిలో తోడు, ఎఎంఎంకె ఎమ్మెల్యే కామరాజ్ అసెంబ్లీలోనే విజయం జరిగిందాగా మద్దతు ప్రకటించారు. అయితే, ఆయన తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం కారణంగా ఎఎంఎంకె నుండి ఆయనను బహిష్కరించడం జరిగింది.

మిగతా 2లో



సెన్సెట్టివ్ విజయ్ తమిళనాడు శాసనసభలో తన మెజారిటీని విజయవంతంగా నిరూపించుకున్నారు. తదానూ తమిళగ వెటి కజగం (టిఎకె) నేతృత్వంలోని నూతన ప్రభుత్వ సానాన్ని ఆయన మరింత పటిష్టం చేశారు. ఈ విశ్వాస తీర్మానం సందర్భంగా, ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్, వామపక్ష పార్టీలు, విడుదలై తిరువైగల్ కచ్చి (వీసీకె) వంటి కూటమి భాగస్వాముల నుంచి విజయంకు మద్దతు లభించింది. గవర్నర్ ఎదుట ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు విజయ్ తన హక్కును ప్రకటించిన సమయంలోనూ ఈ పార్టీలన్నీ ఆయనకు అండగా నిలిచాయి. అయితే, ప్రదీప్ మున్నేట్ల కజగం (డిఎంకె) మాత్రం శాసన సభ నుండి వాకౌటీ చేయాలని నిర్ణయించుకుంది.

**కీలక ఆధారాలతో వస్తా..**  
సీట్ అధికారుల దర్యాప్తునకు పూర్తిస్థాయిలో సహకరిస్తాను : పోలీసులకు బండి భగీరథ్ లేఖ

మే 15న విచారణకు హాజరవుతా

హైదరాబాద్, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : సీట్ బహిష్కారం పోలీసులకు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథ్ ఓ లేఖ పంపించారు. బుధవారం నాడు మధ్యాహ్నం పోలీసుల ఎదుట హాజరు కావాల్సి ఉన్నప్పటికీ, వ్యక్తిగత కారణాల నేపథ్యంలో మే 15న తేదీని విచారణకు హాజరవుతానని లేఖలో పేర్కొన్నారు. సీట్ అధికారులకు ఈమెయిల్ తో, అధికారం లేఖను బండి భగీరథ్ పంపించారు. ఈ కేసులో విచారణకు హాజరయ్యే సమయంలో కీలక ఆధారాలు, సాక్షులతో వస్తానని మిగతా 2లో

# భగీరథ్ పై భగభగలు

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథ్ ఎదుర్కొంటున్న లైంగిక ఆరోపణపై నేతల పైర్

బండి భగీరథ్ ను తప్పించే అవసరం లేదు  
ఆ కేసులో ఎలాంటి జాప్యం లేదు  
చట్టం ప్రకారం నడుచుకోకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవు  
బాధితురాలికి న్యాయం జరిగే వరకు వెనుకంజ వేయం  
కాంగ్రెస్ కంటే బీజేపీలో ఎక్కువ గ్రూపు తగాదాలు ఉన్నాయి  
ఎన్ ఐ ఆర్ తో తెలంగాణలోనూ అక్రమాలు చేయాలని బీజేపీ చూస్తోంది : టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : మైనర్ బాలికపై లైంగిక ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటోన్న కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథ్ ను తప్పించే అవసరం లేదు. చట్టం ప్రకారం నడుచుకోకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవు. బాధితురాలికి న్యాయం జరిగే వరకు వెనుకంజ వేయం కాంగ్రెస్ కంటే బీజేపీలో ఎక్కువ గ్రూపు తగాదాలు ఉన్నాయి. ఎన్ ఐ ఆర్ తో తెలంగాణలోనూ అక్రమాలు చేయాలని బీజేపీ చూస్తోంది. టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ హైదరాబాద్, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : మైనర్ బాలికపై లైంగిక ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటోన్న కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథ్ ను తప్పించే అవసరం లేదు. చట్టం ప్రకారం నడుచుకోకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవు. బాధితురాలికి న్యాయం జరిగే వరకు వెనుకంజ వేయం కాంగ్రెస్ కంటే బీజేపీలో ఎక్కువ గ్రూపు తగాదాలు ఉన్నాయి. ఎన్ ఐ ఆర్ తో తెలంగాణలోనూ అక్రమాలు చేయాలని బీజేపీ చూస్తోంది. టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

బండి సంజయ్ కుమారుడిపై లుక్ జైట్ నోటీసులు జారీ చేయాలి  
విదేశాలకు పారిపోకుండా చర్యలు చేపట్టాలి • బాధితురాలికి న్యాయం చేయాలి  
పాలమూరు-రంగారెడ్డి జాతీయ హోదాపై ప్రధాన నోటీ వెంటి ఒక్క మాట రాలేదు  
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అడగలేదు.. బీఆర్ఎస్ ప్రశ్నించలేదు.. ప్రతి గుంటుకు నిల్వస్తాం  
ప్రధాని ఆంధ్రాకు పైనలు ప్రకటించి... మనకు పాడుపు సూత్రాలు చెప్పింది  
నిజ్ల కోసమే ఏర్పడిన తెలంగాణలో మన పాటాను వాడుకోలేని దుస్థితిలో ఉన్నాం  
మమ్మల్ని ప్రజలు ఆశీర్వదిస్తారు.. అధికారంలోకి వచ్చాక వాటర్ కమిషన్ ఏర్పాటు చేస్తాం : మీడియాతో టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత

హైదరాబాద్, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడిపై పోలీసులు లుక్ జైట్ నోటీసులు జారీ చేసి విదేశాలకు పారిపోకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) చీఫ్ కవితకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం బెజవాడలోని టీఆర్ఎస్ కార్యాలయంలో ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడిపై గంభీరమైన ఆరోపణలు వచ్చిప్పటికీ ఆయన ప్రధానితో వేదిక పంచుకోవటం శోచనీయమని అన్నారు. కుటుంబ సభ్యులపై ఆరోపణలు వచ్చినప్పటికీ బండి సంజయ్ ఆ మీటింగ్ కు వెళ్ళాల్సింది కాదన్నారు. బెజవాడలోని పిల్లలు మిగతా 2లో



ఇంటర్ పరీక్ష రాసిన మావోయిస్టు మాజీ అగ్రనేత ఈ ఫిబ్రవరిలోనే మావోయిస్టు ఉద్యమాన్ని వీడి జనజీవన ప్రవృత్తిలో కలిసిన దేవ్ జి

కోరుట్ల, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : మావోయిస్టు మాజీ అగ్రనేత టిప్పిరి తిరుపతి అయిన దేవ్ జి ఇంటర్ పరీక్షకు హాజరయ్యారు. దాదాపు 45 ఏళ్ల తర్వాత జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలో ఆయన ఈ పరీక్ష రాశారు. 1980-82లో దేవ్ జి కోరుట్ల ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ ఎంపీసీ చదివారు. విద్యార్థి రాజీవ్ యూనియన్లో పనిచేస్తున్న సమయంలో నెకండియర్ తెలుగు పరీక్షలు ఆయన బహుమతిగా పొందారు. ఈ విధాది ఫిబ్రవరిలో మావోయిస్టు ఉద్యమాన్ని వీడి జనజీవన ప్రవృత్తిలో కలిసిన దేవ్ జి. ఇంటర్ పరీక్షకు హాజరయ్యారు. దాదాపు 45 ఏళ్ల తర్వాత జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలో ఆయన ఈ పరీక్ష రాశారు. బుధవారం కోరుట్లలోని మావోయిస్టు జూనియర్ కళాశాలలో తెలుగు పరీక్ష రాశారు. న్యాయవాద కోర్సు చేసే సేవల కోసం పనిచేసిన దేవ్ జి చెప్పారు.

# అభివృద్ధిలో అంతా సమానమే

అమరావతి కాదు.. విశాఖనూ విశ్వనగరం చేస్తున్నాం

- రాయలసీమను రతనాల సీమగా మారుస్తున్నాం
- కిమ్స్ ఆసుపత్రి, వైద్య విశ్వవిద్యాలయం నిర్మాణానికి భూమి పూజ
- తిరుపతిలో ఏరో స్పేస్ సీటీ, కర్నూలులో డ్రోన్ సీటీ ఏర్పాటు
- లక్ష మందికి స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ శిక్షణ ఇస్తాం
- వైద్యులు కూడా ఏఐఐఎం నేర్చుకుంటున్నారు : సీఎం చంద్రబాబు
- లక్ష మందికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలనేదే ప్రభుత్వ ఆలోచన
- ప్రపంచంలో ప్రతి ముగ్గురు వైద్యుల్లో ఒకరు ఇక్కడి నుంచే ఉండాలి
- రాబోయే రోజుల్లో ప్రభుత్వంలోనూ వర్కప్లమ్ హోమ్

గా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. రాయలసీమను రతనాల సీమగా మారుస్తున్నాం. ఆ ప్రాంతానికి అనేక పరిశ్రమలు వస్తున్నాయి. ఏరో స్పేస్ హబ్ గా అనంతపురం మారబోతోంది. రాయలసీమ బెక్కాబజ్ హబ్ గా తయారవుతోంది. తిరుపతిలో ఏరో స్పేస్ సీటీ, కర్నూలులో డ్రోన్ సీటీ ఏర్పాటు కాబోతున్నాయి. టీసీసీ, ఇండస్ట్రియల్ హబ్ గా తయారైంది. భాస్కర్ రావు ఒక విజన్ ఇచ్చారు. 2027 మే 13న కిమ్స్ ఆసుపత్రిని ప్రారంభిస్తాం. 2028 ఆగస్టు 15 కంటే ముందే విశాఖలో గూగుల్ తన కార్యకలాపాలను ప్రారంభిస్తుంది. 2028 డిసెంబరులోపు ఫేజ్-1 ఫ్యాక్టీ చేయాలని ఆర్డెర్లు మిశ్రతకు ఆదేశాలు ఇచ్చాం. ఏలాంటి అనుమతులు కావాలన్నా త్వరగా ఇస్తాం. లక్ష మందికి స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ శిక్షణ ఇస్తాం.

మిగతా 2లో

## మోడీ ప్రభుత్వం రాజ్యాంగానికి తూట్లు పొడుస్తోంది

ప్రతిపక్ష నేత అభిప్రాయం తీసుకోకపోవడంతో రావూల్ గాంధీ లేఖ రాశారు  
అపోజిషన్ లీడర్ అంటే రబ్బర్ స్టాంప్ అనేది మోడీ భావన: పీపావ్

హైదరాబాద్, మే 13 (పురయం ప్రతినిధి) : అపోజిషన్ లీడర్ అంటే రబ్బర్ స్టాంప్ అని ప్రధాని మోడీ భావిస్తున్నారని ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు మండిపడ్డారు. సీఐఐ డైరెక్టర్ అపాయింట్మెంట్ విషయంలో అపోజిషన్ లీడర్ అభిప్రాయాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. మోడీ ప్రభుత్వం రాజ్యాంగానికి తూట్లు పొడుస్తోందని ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు విమర్శించారు. బుధవారం మీడియాతో మాట్లాడారు. అపోజిషన్ లీడర్ అంటే రబ్బర్ స్టాంప్ అని మోడీ భావిస్తున్నారన్నారు.

మిగతా 2లో

సీట్ లీకే కేసులో మూడవ అనుమానితురాలి అరెస్టు  
నిందితుడు శుభను ఖైదార్లు హాజరు పరిచిన నిజాం జి భారీ మూలా ప్రమేయం : దర్యాప్తు సంస్థల అనుమానం



ఇంధన వినియోగం మోడీ కాన్యాం కుదింపు  
8 ఏళ్ల వినియోగానికి ప్రోత్సాహం కాన్యాం లో విద్యుత్ వాహనాలను చేర్చాలి అధికారులకు మోడీ ఆదేశాలు



చమురు ధరలు పెరిగి అవకాశం? ఇలానే యుద్ధం కొనసాగి, చమురు ధర బ్యారెల్ కు 100 డాలర్లు దాటితే పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు త్వరలోనే పెరిగి అవకాశం : హెచ్చరించిన ఆర్ఐఐ గవర్నర్

5







“\* బ్రిక్స్ ప్రకటనకి మేం అనుకూలంగా ఉన్నాము. భారతదేశం ఆతిథ్యం ఇస్తున్న బ్రిక్స్ విజయవంతం కావాలని కోరుకుంటున్నాము. బ్రిక్స్ చీలిపోయిందనే సందేశాన్ని మేము ఇవ్వడంలేదు. ఇరాన్ తన పొరుగు దేశాలపై దాడి చేస్తోందని, ఖండించాలని, ఒక పొరుగు దేశం తెగ ఒత్తిడి చేస్తోంది. మేం పొరుగు దేశాలపై దాడి చేయలేదు. వారు తమ భూభాగాలను అమెరికాకు అప్పగించారు. అక్కడి నుం, ఇ ఇరాన్ పై వేల సార్లు దాడులు జరిగాయి. మేం ప్రతి దాడిని 500 పేజీలలో నమోదు చేసి బక్కరాజ్యసమితికి సమర్పించాం. మేము దీనిని అంగీకరించలేం.

\* ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ న్యాయం, అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల ఉప మంత్రి కాజెమ్ ఘరీబాబాది

**సంపాదకీయం**

పశ్చిమాసియా ప్రాంతం లోనూ, ప్రపంచం లోనూ కొనసాగు తున్న సంఘర్షణలు భౌగోళిక రాజకీయ పోరాటం బహిరంగం చేశాయి. తమ ప్రజల ఆవసరాలకు పరిష్కారాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు కనుగొనడానికి దేశాలు తహతహలాడుతూ, ఇంద్రస కారిదార్లు, భవిష్యత్ సాంకేతికతలపై ఆధిపత్యాన్ని దక్కించుకోవడానికి పోటీ పడుతున్నాయి. కాగా, రాష్ట్రాల విస్తీర్ణం దురదృష్టవశాత్తున్న తరుణంలోనే, ప్రధానమంత్రి మోడీ పాదుపుకు పిలుపునిస్తూ, పౌరులను తక్కువ ఇంద్రస వాదాలని, తక్కువ బంగారం కొనాలని, విదేశీ పర్యటనలను వాయిదా వేసుకోవాలని ఉద్ఘోషించారు. ప్రపంచ చక్రావర్తిగా ప్రధాని మోడీ వలె తమ ప్రజల సమస్యలను ఇంత సూటిగా ప్రస్తావించే నాయకులు చాలా తక్కువ. ఆదివారం నాటి తన ప్రసంగంలో, ఇంద్రస, పండు సూనెలు, బంగారం పొదుపుగా వాడుకోమంటూ సలహా ఇవ్వడంలో దేశం ఒక్కసారిగా భయాం దోళనలకు లోనైంది. కాగా, మోడీ చేసిన మూడు అభ్యర్థనలలో ప్రతి ఒక్కటి, దేశ దిగుమతుల జాబితాలోని నిర్దిష్ట అంశాలతో ముడిపడి ఉంది. చమురు అత్యంత అందోళన కలిగించే అంశం. ముడి చమురు, పెట్రోలియం దిగుమతులపై భారతదేశం ఏలా వందల బిలియన్ల చాలర్లు ఖర్చు చేస్తోంది, ఇది దాని మొత్తం దిగుమతుల బిల్లులో సుమారు 22 శాతంగా ఉంది. పౌరులను ఇంటి నుంచే పని చేయమని, కార్షూల్ చేసుకోమని, ప్రజా రవాణాను ఉపయోగించ మని ప్రోత్సహించడం ద్వారా మోడీ ఈ మహామ్యూని ఆధర్ంగా

**జేబు జాగ్రత్తలు**

ఇతర ఆస్తులతో కూడిన భారతదేశ విదేశీ మారక నిల్వలు గణనీయమైన భరోసాను అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచ భారతీయుల నుండి వచ్చే రెమిటెన్సులు ఈ భరోసాను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నాయి, ప్రభుత్వం ఘోరమైన జలసంధిపై ఆధారపడిన మార్పుల నుండి ముడి చమురు సేకరణను చురుకైన వైవిధ్యపరిచింది. సంస్థాగత వ్యవస్థలు పటిష్టంగానే ఉన్నాయి. రెండవదిగా, ప్రధానమంత్రి సందేశం రాష్ట్రాల విధానపరమైన చర్యలలో ఒక ప్రాథమిక దశను సూచిస్తుంది దిగుమతల ముఖ్యం. దిగుమతి సుంకాలలో మార్పులు, ఇంద్రస దరల ఘనసమీకరణలు, దేశీయ ప్రత్యామ్నాయాలకు ప్రోత్సాహాలు వంటి మరింత కఠినమైన చర్యలు తదనంతరం రాంచుముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, వ్యక్తులు తమ సొంత ఆర్థిక పరిస్థితులను అంచనా వేసుకోవాలి. దేశీయులు బంగారం

**వేమనపద్యం**

పాలు పంచదార పాపర పండ్లలో  
జాలబోసి వండ చవికి రాదు  
కుటీన మానవులకు గుణమేల గల్గరా  
విశ్వదాభిరామ! వినునవేమ

**రచనలు పంపండి**

వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, 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

**తీర్పుకు తీరిక లేకపోతే.. ప్రజాస్వామ్యానికి భరోసా ఎక్కడ?**

భారత సుప్రీం కోర్టు గురించి మాట్లాడటం అంటే కేవలం ఒక న్యాయస్థానం గురించి కాదు.. ఈ దేశ రాజ్యాంగ అత్య గురించి మాట్లాడటమే. పౌర హక్కులకు విపరీత రక్షణగా నిలిచే అత్యున్నత న్యాయస్థానం నేడు తీవ్రమైన ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. కొద్ది మూడు వేలకుపైగా కేసులు పెండింగ్లో ఉండగా, “న్యాయం నిజంగా సమయానికి అందుతోందా?” అనే ప్రశ్న దేశవ్యాప్తంగా వినిపిస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం మే 2026లో సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను 33 నుంచి 37కు పెంచాలని నిర్ణయించడం స్వాగతించదగిన అడుగు. అయితే ఇది పరిష్కారం కాదు.. పరిష్కార దిశగా వేసిన తొలి అడుగు మాత్రమే. న్యాయవ్యవస్థను నిర్మించే దేశ జనాభా మొత్తం న్యాయ కోట్లు. అప్పట్లో ముగ్గురు న్యాయమూర్తులతో సుప్రీం కోర్టు పనిచేసేది. నేడు జనాభా నూట నెలభై కోట్లకు చేరినా, న్యాయ మూర్తుల సంఖ్య ముప్పై మూడే. చట్టాలు పెరిగాయి, వ్యాపార వివాదాలు పెరిగాయి, పౌరహక్కుల చైతన్యం విస్తరించింది, కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగింది. కానీ న్యాయ వ్యవస్థ అదే వేగంతో విస్తరించలేదు. ఇదే అసలు సంగీతం. ప్రస్తుతం ఒక్కో న్యాయమూర్తిపై ఉన్న భారం అసాధారణం. సంవత్సరానికి డెబ్బై వేల కుపైగా కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయి.. ఒకనీ దినాని పరిమితంగా ఉండటంతో, ఒక్కో న్యాయమూర్తి రోజుకు డెబ్బై నుంచి కొద్ది కేసుల వరకు పరిశీలించాలి వస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతి కేసును లోతుగా అధ్యయనం చేయడం శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా కష్టపాద్యం. ఇది వ్యక్తుల వైఫల్యం కాదు.. వ్యవస్థపై పడిన అతిభారం. దీని ప్రభావం రాజ్యాంగ ధర్మానుసారమైనా పడుతోంది.



న్యాయం న్యాయమూర్తుల సంఖ్య పెరిగితే పరిస్థితి మారుతుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ ధర్మానుసారుల కార్యవేతనం అవకాశం ఉంటుంది. రాజ్యాంగం అంశాలు, శ్రీమిసల్ కేసులు, సాధారణ పిటిషన్లు సమాంతరంగా విచారణకు వస్తాయి. దీంతో న్యాయమూర్తులకు ప్రతి కేసుపై ఎక్కువ సమయం కేటాయించే అవకాశం లభిస్తుంది. ఫలితంగా తీర్పుల నాణ్యత, వేగం రెండూ మెరుగుపడతాయి. “సంఖ్య పెరిగితే నాణ్యత తగ్గుతుంది” అనే వాదనలో బలం లేదు. ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో అనుభవం ఉన్న న్యాయమూర్తులు, అగ్రణీత న్యాయ వాదులు దేశంలో కొరత కాదు. కొరత ఉన్నది రాజకీయ సంకల్పానికి, వ్యవస్థాగత సంస్కరణకు మాత్రమే.

దేశవ్యాప్తంగా పెండింగ్లో ఉన్న అయిదున్నర కోట్ల కేసుల్లో లోంబై శాతానికి పైగా జిల్లా, ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లోనే ఉన్నాయి. అక్కడ మౌలిక వసతులు, న్యాయమూర్తుల నియామకాలు, సాంకేతిక సదుపాయాలు మెరుగుపడతే ప్రజలకు స్థానికంగానే వేగవంతమైన న్యాయం లభిస్తుంది. అప్పుడు సుప్రీం కోర్టు నిజంగా ప్రాముఖ్యత కలిగిన అంశాలపై దృష్టి పెట్టగలదు. మధ్యస్థానాల్లో, రాజీ కుదుర్చు వివాదాలు కోర్టు బయటే పరిష్కారమయ్యే సంస్కృతి పెరిగితే లక్షలాది కేసులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను దశలవారీగా యాభై, అరవైకి పెంచడం అవసరం. దానికి అనుగుణంగా కోర్టు హాళ్లు, ప్రభుత్వ రోజుల, నిబంధనలు, డిజిటల్ మౌలిక వసతులు కూడా పెరగాలి. కొలిజియం విధానంలో పాఠదర్శక తీసుకురావడం, ఎంపిక ప్రమాణాలను సృష్టించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. పదవీ విరమణ వయసును అరవై ఐదు నుంచి డెబ్బైకి పెంచాలనే వాదనకూ ప్రాధాన్యం ఉంది. న్యాయం అలస్యం అయితే నష్టపోయేది వ్యక్తి మాత్రమే కాదు.. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా. పెట్టుబడులు తగ్గుతాయి, వ్యాపార విశ్వాసం దెబ్బతింటుంది, సాధారణ పౌరుడు న్యాయస్థానం పేరు వినిగానే భయపడి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వేగవంతమైన, విశ్వసనీయ న్యాయ వ్యవస్థ ప్రజాస్వామ్యానికి చెప్పవచ్చు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న నాలుగు న్యాయమూర్తుల పెంపు నిర్ణయం ఒక మంచి ప్రారంభం. కానీ అది అక్కడితో ఆగిపోకూడదు. న్యాయమూర్తుల సంఖ్య పెంపు, దిగువ కోర్టుల బలోపేతం, ప్రభుత్వ వ్యాజ్యాల నియంత్రణ, మధ్యస్థానాల్లో ప్రోత్సాహం, సాంకేతిక సమైక్యత.. ఇవన్నీ కలిపి నిజమైన న్యాయ సంస్కరణకు దారి తీస్తాయి. రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన న్యాయ ప్రతి పాదానికి అందాలి — ధనికానికి అందాలి, పేదవాడికి; సగనానికి కాదు, గ్రామానికి. సుప్రీం కోర్టు బలోపేతం కేవలం న్యాయ వ్యవస్థ అవసరం కాదు.. అది భారత ప్రజాస్వామ్య భవిష్యత్తును రక్షించే జాతీయ బాధ్యత.

కాలగిరి శ్రీనివాస్ రెడ్డి  
సీనియర్ జర్నలిస్ట్  
901028884

**శుభ్రమైన హస్తం - సురక్షితమైన లోకం**

ప్రపంచ మానవాళిని ఆరోగ్య పథంలో నడిపించే అత్యంత సరళమైన, శక్తివంతమైన అయుధం 'చేతుల పరిశుభ్రత'. నిత్యం మనం చేసే పనులలో భాగంగా చేతులు అనేక ఉపరితలాలను తాకుతుంటాయి. తద్వారా అనేక కనిపించని కోట్లాది సూక్ష్మ జీవులకు అవి వాహకాలుగా మారుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో, చేతుల శుభ్రత పట్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా అవగాహన తగ్గించేందుకు ప్రతి ఏటా మే 5వ తేదీన 'ప్రపంచ చేతి పరిశుభ్రత దినోత్సవం' (World Hand Hygiene Day) నిర్వహించబడుతోంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) సారథ్యంలో సాగే ఈ ఉద్యమం కేవలం ఒక రోజు కార్యక్రమం కాదు; ఇది ఒక జీవనశైలి మార్పుకు విలువ. ముఖ్యంగా వైద్య రంగంలో ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తిని ఆరికట్టడానికి మర్యాద సాధారణ పాఠానికి కంటే అంటువ్యాధుల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఈ దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంది. చారిత్రక నేపథ్యాన్ని పరిశీలిస్తే, చేతుల పరిశుభ్రత ప్రాముఖ్యతను గుర్తించిన తొలివారి వ్యక్తులలో ఇగ్నాజ్ సెమెల్వైజ్ (Ignaz Semmelweis) ప్రముఖులు. 1847వ దశకంలో వియన్నా లోని ఒక ఆసుపత్రిలో ప్రసవ సమయంలో తల్లిల మరణాల రేటు ఎక్కువగా ఉండడాన్ని గమనించిన ఆయన, వైద్యులు చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా ఆ మరణాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని నిరూపించారు. ఆనాడు అది విమర్శలకు గురైపోయింది, నేడు అధునిక వైద్య శాస్త్రానికి అదే పునాది అయ్యింది. 2009లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 'సేవ్ యివ్ థై యివ్ హ్యాండ్స్' (Save Lives: Clean Your Hands) అనే ప్రపంచ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించి, మే 5వ అధికారికంగా చేతి పరిశుభ్రత దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. ఐదవ నెలలోని ఐదవ రోజును ఎంపికచేసినది. ఐదవ నెలలోని ఐదవ రోజును ఎంపికచేసినది.

మన చేతికి ఉండే ఐదు వేళ్లు. ఈ ఐదు వేళ్లకు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం మన హస్తగత మవుతుందన్నది దీని అంతరార్థం. చేతుల పరిశుభ్రత కేవలం స్వేచ్ఛ తడుపు కోవడం కాదు; దానికొక శాస్త్రీయ పద్ధతి ఉంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశించిన ప్రకారం, చేతులను కనీసం 20 నుండి 40 సెకన్ల పాటు జీల్సున్నార్యు. చేతుల సరిగ్గా కడుక్కోవడం అతిసార వ్యాధుల (Diarrhea) ముప్పు 30 నుండి 40 శాతం తగ్గుతుంది, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు (Respiratory Infections) 20 శాతం వరకు తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో శిశు మరణాల రేటును తగ్గించడంలో ఈ చిన్న అలవాటు కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో, వైరస్ వ్యాప్తిని ఆరికట్టడంలో మార్కు ధరించడంతో పాటు చేతుల పరిశుభ్రత ఎంతటి కీలక పాత్ర పోషించిందో మనందరం ప్రత్యక్షంగా చూశాం. ఇది కేవలం కోవిడ్ కేవలం కాదు, నిమోనియా, కలరా వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కూడా ఇవే పెరుతుంది. అయితే, నేటికి ప్రపంచ జనాభాలో గణనీయమైన శాతం మందికి సురక్షితమైన నీరు మరియు సబ్బు అందుబాటులో లేకపోవడం విచారకరం. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని పాఠశాలలు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కొరత పెద్ద సమస్యగా మారింది. ప్రభుత్వం మరియు స్వచ్ఛంద సంస్థలు సమన్వయంతో పని చేసి, ప్రతి చోటా నీటి సదుపాయం కల్పించడంతో పాటు, ప్రజలలో ప్రచారం చేయాలి. చిన్నతనం నుండి

**నిశ్శబ్దమే నీ స్వేచ్ఛా ప్రకటన**

ఇప్పుడు మనం నిశ్శబ్దం గురించి కాస్త మాట్లాడుకుందాం. నిశ్శబ్దం అనేది చూస్తుంటే, అది ఒక నిండుతనం. ఈ సమాజం మనల్ని మాటలతో, నిర్వచనలతో బంధించాలని చూస్తున్నప్పుడు, "నేను మీకు అందను" అని చెప్పే నిశ్శబ్దమే మన స్వేచ్ఛా పతాకం. అది మనల్ని మనతే పరిచయం చేస్తుంది. "నిశ్శబ్దం అనేది ఒక రకంగా స్వేచ్ఛకు పునాది. "నిశ్శబ్దమే నీ స్వేచ్ఛా ప్రకటన" ఈ మాట వివదానికే సాధారణంగా అనిపించింది. దీని వెనుక అనంతమైన తాళింక, మానసిక లోతు ఉంది. ఆధునిక ప్రపంచంలో "మాట్లాడటమే" అనిపిస్తుంటుంది. "నిశ్శబ్దం"గా ఉండటాన్ని నిస్సయంగా అనుకుంటారు. "నిశ్శబ్దం"గా ఉన్నవారిని శక్తిలేనివారిగా అంటున్న సవారిగా భావిస్తుంటారు. కానీ "నిశ్శబ్దం" అనేది ఒక తిరుగుబాటుగా, అత్యున్నత స్వేచ్ఛా ప్రకటనగా మారుతుంది. అంతే కాదు చాలామంది నిశ్శబ్దాన్ని నిస్సహాయత అనుకుంటారు. కానీ నిజానికే, అనవసరమైన చోట మౌనంగా ఉండగలగడం అత్యున్నతమైన శక్తి. ఈ ప్రపంచం మనల్ని రకరకాల అభిప్రాయాలతో ప్రభావితం చేయాలని చూస్తున్నప్పుడు, వాటన్నింటినీ కాదని మనలో మనం స్థిరంగా ఉండటమే నిజమైన స్వేచ్ఛ. నేటి సోషల్ మీడియా కాలంలో ప్రతి చిన్న విషయానికీ స్పందించడం ఒక అలవాటుగా మారింది. అందరూ ట్వింట్లో విషయాల మీద పోస్టులు పెడుతున్నప్పుడు, మీరు ఏమీ స్పందించకుండా ఉండటం కూడా ఒక గొప్ప స్వేచ్ఛే. అది "నేను ఈ డిజిటల్ గొల్లల మందలో భాగం కాదు" అని మీరు మీకు ఇచ్చుకునే స్వేచ్ఛా ప్రకటన. మనం చూస్తుంటే, మనం ఎప్పుడూ ఇతరులకు సమాధానం చెప్పాలనే తాపత్రయంలో ఉంటాం. ఎవరైనా విమర్శిస్తే వెంటనే కొంటర్ ఇవ్వాలి అనుకుంటాం. ఎవరైనా ఆరోపణలు చేస్తే కంగారు పడటం కూడా, ఉత్పేక్షలేకుండా చేస్తుంటాం. కానీ "నేను

**భవసాగర తీర్పులు**

భవసాగరాన్ని సులువుగా తడుతూ.. విజయ తీరాల్ని ముద్దాడటానికీ.. ఆభద్రత, దురాశ, పశువ్యామాహం.. సోమరితనం, అతి విశ్వాసం లాంటి.. శరీర బలహీనత తగ్గించుకో.. పొగడల అలలను తగ్గించుకో.. పక్క వాడిని చూసి బుద్ధి తెచ్చుకో.. ఈర్ష్య, అసూయల కొప్పును కరిగించుకో.. సానుకూల దృక్పథం ధైర్యం..

నదుముక్తు గట్టిగా చుట్టేసుకో.. కరుణ, దయల ఆనందా తీసుకో.. మానవీయ శాస్త్రసంబంధిత ఉంచుకో.. చేయాలే నిర్దిష్ట చేతులకు దండం పెట్టుకో.. తీరం చేరాక తెప్ప తగిలియవద్దని తెలుసుకో !

సంగంబట్ట 9440595494

మధుపాణి 9949700037





# జాతీయం- అంతర్జాతీయం



## ప్రధాని మోడీ కాన్వాయ్ను కుదింపు

కపిల వినియోగానికి ప్రోత్సాహం

హిందూ చర్యలను పాటించాలని, ఇంద్రనాథ్ సదీచే వాహనాల వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలని పొరుగులకు పిలుపునిచ్చిన కొద్ది రోజులకే, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ తన అధికారిక వాహన శ్రేణి పరిమాణాన్ని గణనీయంగా తగ్గించారు. హైదరాబాద్లో ప్రధాని ప్రసంగం అనంతరం, ఆయన ఇటీవల గుజరాత్, అస్సాంలో పర్యటించిన సందర్భంగా ఈ కుదిరిన కాన్వాయ్ను మోహరించినట్లు అధికారిక వార్తలు తెలిపాయి.



తీర్మానం ప్రకారం, విభాగాల నుంచి కూడా సూచనలు వెలువడుతున్నాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం, సగర్వో మోడల్ రైలు సేవలను ఉపయోగించడం, కార్టూలింగ్, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని పెంచడం, పార్కింగ్ రవాణాకు రైల్వే సేవలను వినియోగించుకోవడం, విదేశీ మార్కెట్లకు ప్రయాణం చేసేందుకు ఇంటి నుంచి పనిచేయడం వంటివి చేయాలని ప్రధానమంత్రి సూచించారు.

ఇంద్రనాథ్ ప్రధానమంత్రిని తగ్గించగల సాధ్యమైన అన్ని చర్యలను గుర్తించాలి. వివిధ శాఖలనుండి ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర తమతో సహా అందరికీ వర్తిస్తుంది. తాము ఏమి చేయాలనే విషయాలను వివరిస్తూ, నిబంధించి, శిక్షణ శాఖ (డి.ఐ.సి.టి) నుండి వచ్చే సమాచారం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం. అయితే, ప్రతి శాఖ తమ సొంత ప్రణాళికలను రూపొందించుకోవాలి, ఉంటుంది, అని ఒక సీనియర్ అధికారి తెలిపారు.

## మిలిటెంట్ల దాడిలో ముగ్గురు చర్చి నాయకులు మృతి, నలుగురికి గాయాలు

పుణ్యం దెస్క, మే 13

బుద్ధవారం ఉదయం మణిపూర్లో చర్చి అధికారుల ప్రతిఠిల్ల బృందంపై మిలిటెంట్లు మెరుపుదాడి చేయడంతో, ముగ్గురు కుక్కీ చర్చి నాయకులు మరణించగా, మరో నలుగురు గాయపడ్డారని అధికారులు తెలిపారు.



అరేబియా, కుక్కీ మానవ హక్కుల సంస్థ ప్రతిఘటన (ఆ.హెచ్.ఎం.ఆర్.కొహర్) దీనిని తీవ్రంగా ఖండించింది. ఇది ఏదో ఒక సంఘటనో లేదా దుర్భర ప్రకారమైన ఫుటేజీ కాదు. ఇది ఒక ముందస్తు ప్రణాళికతో కూడిన ఉగ్రవాద చర్య, అని కోహర్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. బాధితులు ఒక శాంతి ప్రయత్నంలో భాగమని, నాగాలాండ్ క్రీస్టియన్ ఫోరం అధ్యక్షులతో నాగాలాండ్లో ఒక సంప్రదింపు సమావేశాన్ని నిర్వహించడంలో వారు ఇటీవల పాలుపంచుకున్నారని ఆ సంస్థ పేర్కొంది. ఈ ప్రయత్నాన్ని అది సున్నితమైనదే అయినప్పటికీ అత్యంత కీలకమైన చొరవగా అభివృద్ధించింది. అయితే దీనికి ఎన్ ఎస్ఐఎస్ఐఎం ఇప్పుడు తూటాలతో సమాధానం ఇచ్చిందని ఆ సంస్థ వ్యాఖ్యానించింది. హత్యకు గురైన చర్చి నాయకుల ప్రతిఘటనకు కాకుండా, సయోధ్యకు ప్రతిఘటనలను కూడా ఆ ప్రకటన పేర్కొంది. భారీ వ్యక్తిగత ముప్పు ఉన్నప్పటికీ, వారు కుక్కీ, తంగ్ఖుల్ నాగా చర్యలను మద్దతు సహజంగా పెంపొందించే దిశగా కుక్కీ చేశారని అందులో ప్రస్తావించారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి నుండి, మణిపూర్ లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో, ముఖ్యంగా ఉఖుల్ జిల్లాలో కుక్కీ, తంగ్ఖుల్ నాగా చర్యల మద్దతును పెంచుతున్నారని తెలుస్తోంది. ఈ ఘర్షణల కారణంగా పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోగా, అనేక ఇళ్లకు నిప్పుపడ్డాయి. ఈశాన్య భారతదేశపు యునైటెడ్ స్టేట్స్ యొక్క ఫోరం ఈ హత్యల పట్ల తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేస్తూ, మృతులను దేవుని సేవలలో అభివృద్ధించింది. శాంతి, సేవ, తమ సహజాభిమానంతో కోసం తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన దేవుని సేవలకు ప్రాణాలను, ఈ క్రూరమైన, అమానవీయమైన హింసాకాండ అభివృద్ధించింది, అని ఆ సంస్థ పేర్కొంది. సంఘర్షణలతో దీర్ఘకాలంగా దెబ్బతిన్న ప్రాంతంలో చర్చి నాయకులు, ఆధ్యాత్మిక కార్యకర్తలు మాత్రమే కాకుండా ఆశ, సయోధ్య, నైతిక మార్గదర్శకత్వానికి మూల్యం భాలు, అని ఆది పేర్కొంది.

## నీట్ పేపర్ లీక్ కేసు మూడవ అనుమానితురాలి అరెస్టు

పుణ్యం దెస్క, మే 13

నీట్ యుజి 2026 ప్రశ్నాపత్ర లీకేజీ కేసులో, ఒక వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్న మరుసటి రోజే, సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (సీబిఐ) ఒక మహిళను అదుపులోకి తీసుకుంది. బుద్ధవారం నాడు మహారాష్ట్రలోని పుణే జిల్లాలో ఆ మహిళను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఉదయం, సీబిఐ అధికారులు మూడవ అనుమానితురాలు, సిబిఐ, పూణే పోలీసుల క్రైమ్ బ్రాంచ్ సాయంత్రంగా నిర్వహించిన అరెస్టులకు అనంతరం ఈ మహిళను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మనీషా వాసుదేవిగా గుర్తించిన ఈ నిందితురాలిని, బుద్ధవారం తెల్లవారజామున పూణేలో బిజ్నెస్ వాడీ ప్రాంతం నుండి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసుల సహాయంతో ప్రకారం, నీట్ పేపర్ లీక్ కేసులో ఈ మూడవ అనుమానితురాలు, దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించి ఉన్న ఒక భారీ మూఠా ప్రమేయం



ఈ కేసులో ఉందని దర్శాప్త సంస్థలు అనుమానిస్తున్నాయి. నిందితుడు శుభమ్ ఖైర్తార్ కోర్టులో హాజరు పరిచిన సీబిఐ ఈ ఉదయం, సీబిఐ అధికారులు నిందితుడు శుభమ్ ఖైర్తార్ను హానికల్లోని కిలా కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఈ సాయంత్రం అతన్ని ఢిల్లీకి తరలిస్తారు. ఆ తర్వాత గురువారం నాడు అతన్ని సీబిఐ కోర్టు ముందు హాజరుపరుస్తారు. విచారణ సందర్భంగా, ఈ కేసులో ఇంకా ఎంతోమందికి ప్రమేయం ఉందో తెలుసుకోవడానికి శుభమ్ను తమ అదుపులో ఉంచుకోవడం అత్యవసరమని సీబిఐ నాసిక్ కోర్టుకు తెలిపింది. ఈ



## బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్ను ఆమోదించిన కేంద్రం

పుణ్యం దెస్క, మే 13

పశ్చిమానియా సంక్షేపం తీవ్రతరం కావడం ఒక ప్రధాన అందోళనగా మారిన నేపథ్యంలో, బుద్ధవారం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర మంత్రివర్గ సమావేశానంతరం, కేంద్రం కీలక ఆర్థిక చర్యలను వివరించినందుకు, ఉపరితల బొగ్గు, లిక్విడ్ గ్యాసిఫికేషన్ ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించేందుకు ఉద్ఘోషించిన రూ. 37,500 కోట్ల పథకానికి కేంద్ర మంత్రివర్గం బుద్ధవారం ఆమోదం తెలిపింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ చేపడుతున్న విద్యుత్ పొదుపు, ఇంద్రనాథ్ చర్యల నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. దిగుమతి చేసేకూనే ఎల్ఎస్ఐ, యూరియా, అమోనియా, మిథాన లైట్ భారతదేశం ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడమే ఈ పథకం లక్ష్యం.

ప్రపంచవ్యాప్త అంతరాయాలు, పెరుగుతున్న ఇంధన ధరల ప్రభావాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ప్రజా రవాణా, కార్టూలింగ్, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం ద్వారా పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలని మోడీ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. దిగుమతులకు ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవడానికి వంటి సూచనలు వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలని ఆయన పొరుగులకు కోరారు. అలాగే, రవాణాను ఎదుపు వాడకాన్ని తగ్గించి, సహజ వ్యవసాయ పద్ధతుల వైపు మళ్లాలని రైతులకు పిలుపునిచ్చారు.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర మంత్రివర్గం, రూ. 37,500 కోట్ల ఆర్థిక వ్యయంతో ఉపరితల బొగ్గు/లిక్విడ్ వాయువికరణ ప్రాజెక్టుల ప్రోత్సాహానికి ఉద్ఘోషించిన ఒక పథకానికి ఆమోదం తెలిపింది. 2026 27 ఫిబ్రవరి ఎంఎస్ఐ కార్యకలాపాల కోసం రూ. 2.6 లక్షల కోట్లను కూడా మంత్రివర్గం ఆమోదించింది. 026 27 ఫిబ్రవరి నుండి కనీస మద్దతు ధరకు కేంద్రం ఆమోదం తెలిపింది. క్వింటాల్ పనికి కనీస మద్దతు ధర రూ. 2,441 గా నిర్ణయించారు. వరదీ (మైక్సిడ్) రూ. 2,461 కి పెంచారు. క్వింటాల్ జోన్లను (హైబ్రిడ్) కనీస మద్దతు ధర రూ. 4,023 గా అమలునున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. జోన్లను (మైక్సిడ్) ధర రూ. 4,073 గా నిర్ణయించారు.



## సి ఎన్నికల వడానికి వెళ్లిన టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేల బృందం

కోల్ కత్, మే 13

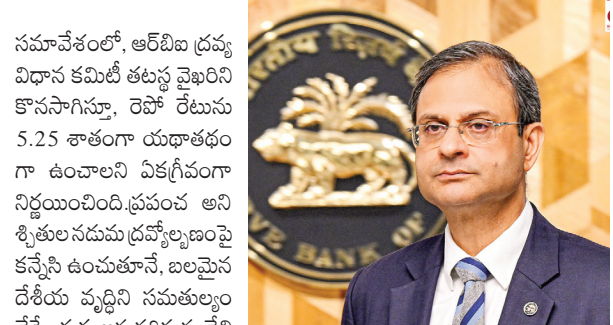
బుద్ధవారం నాడు పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభలో శాసనసభ్యుల ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం సందర్భంగా, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ నుండిన కొత్తగా ఎన్నికైన ఎమ్మెల్యేల బృందం ముఖ్యమంత్రి సుచేంద్ర అధికారిని ఆయన ఛాంబర్లో కలిసినది. ప్రస్తుతం పశ్చిమ బెంగాల్లో బీజేపీ తొలి ప్రభుత్వానికి సారథ్యం వహిస్తున్న సుచేంద్రను కలిసిన తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలలో, హరిహర్ పాతన సుచంద్రిని యూఎస్ షేక్ షేక్, రమ్య నాథ్ గుప్తా చెందిన అఖిలజమాన్, సూటికి చెందిన ఇమాన్ బిస్వాస్ వంటి శాసనసభ్యులు ఉన్నారు.

సుచేంద్రను ఆయన ఛాంబర్లో కలిసేందుకు తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ఎగబడటం, బీజేపీ శిబి ధానికీ చెందిన పలువురు శాసనసభ్యుల ఆశ్చర్యాలకు కారణమైంది. ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం సందర్భంగా, అధికార, ప్రతిపక్ష పక్షాలకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు ముఖ్యమంత్రిని కలవడం ఒక రాజకీయ మర్యాదగా పరిగణిస్తారు. అయితే, ఎన్నికల్లో ఒక్క ముస్లిం అభ్యర్థిని కూడా జరిగింది దింపని బీజేపీ ప్రభుత్వ ముఖ్యమంత్రిని కలవడానికి, ప్రధానంగా మైసూరిలో వర్ధాని చెందిన ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలు ఇంతగా ఆశ్చర్యం చూపడం వెనుక ఏదైనా రాజకీయ సమీకరణాలు పనిచేస్తున్నాయో మాన రాజకీయ పరిణామాలకు ఊహగా నాలు చేశారు. సుచేంద్ర, తొలిసారిగా ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన

## పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు త్వరలోనే పెరిగే అవకాశం ఉంది: ఆర్బిఐ గవర్నర్

పుణ్యం దెస్క, మే 13

మధ్యప్రాచ్య సంఘర్షణ కొనసాగితే, ప్రపంచ మార్కెట్లలో ముడి చమురు ధరలు విపరీతంగా పెరగడం వల్ల పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచక తప్పదని ఆర్బిఐ గవర్నర్ సంచయ్ మల్హోత్రా అన్నారు. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా పెరుగుతున్న ఇంద్రనాథ్, భారతదేశం సరఫరాను ప్రవేశపెట్టే లక్ష్య నిర్దేశాన్ని పరిశీలిస్తున్నారని, దీనివల్ల రిజర్వ్ బ్యాంక్ విధానపరమైన జోక్యం చేసుకోవాలని అవసరం ఏర్పడుతోందని ఆర్బిఐ గవర్నర్ నొక్కి చెప్పారు. ఆయన మంగళవారం స్విట్జర్లాండ్లో స్వీస్ నేషనల్ బ్యాంక్, అంతర్జాతీయ ప్రవృత్తి సంయత్రంగా నిర్వహించిన ఒక సమావేశంలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. పశ్చిమానియా సంక్షోభం కొనసాగితే, రిజర్వ్ ఇంద్రనాథ్ ధరలను పెంచడం, కాలం గడిచే కొద్దీ జరిగి విషయమే అని, దానివల్ల రవాణా ఖర్చులు, ప్రవేశపెట్టే పెరుగుతాయని గవర్నర్ సూచించారు. ఏప్రిల్ 2026

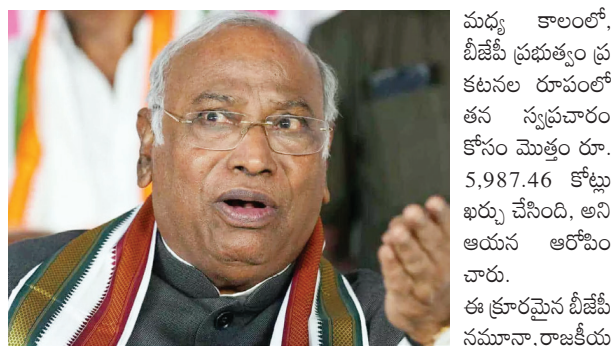


సమావేశంలో, ఆర్బిఐ ప్రధాన కమిటీ తలసభ్యులైన కొనసాగిస్తూ, రెపో రేటును 5.25 శాతంగా యథాతథంగా ఉంచాలని ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించింది. ప్రపంచ అనిశ్చితుల నడుమ ప్రవేశపెట్టే లక్ష్య కన్నీటి ఉంచుతూనే, బలమైన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచక తప్పదని ఆర్బిఐ గవర్నర్ సంచయ్ మల్హోత్రా అన్నారు. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా పెరుగుతున్న ఇంద్రనాథ్, భారతదేశం సరఫరాను ప్రవేశపెట్టే లక్ష్య నిర్దేశాన్ని పరిశీలిస్తున్నారని, దీనివల్ల రిజర్వ్ బ్యాంక్ విధానపరమైన జోక్యం చేసుకోవాలని అవసరం ఏర్పడుతోందని ఆర్బిఐ గవర్నర్ నొక్కి చెప్పారు. ఆయన మంగళవారం స్విట్జర్లాండ్లో స్వీస్ నేషనల్ బ్యాంక్, అంతర్జాతీయ ప్రవృత్తి సంయత్రంగా నిర్వహించిన ఒక సమావేశంలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. పశ్చిమానియా సంక్షోభం కొనసాగితే, రిజర్వ్ ఇంద్రనాథ్ ధరలను పెంచడం, కాలం గడిచే కొద్దీ జరిగి విషయమే అని, దానివల్ల రవాణా ఖర్చులు, ప్రవేశపెట్టే పెరుగుతాయని గవర్నర్ సూచించారు. ఏప్రిల్ 2026

## ప్రభుత్వం స్వప్నచారానికి ఖర్చు చేస్తుండగా పెన్షనర్లు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు: ఖర్గే

పుణ్యం దెస్క, మే 13

ప్రభుత్వం స్వీయ ప్రచారం, ఇతర ప్రచార కార్యక్రమాలపై భారీగా ఖర్చు చేస్తుండగా, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ పొరుగులకు గురించి ప్రభోధాలు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ, కాంగ్రెస్ అభ్యుత్థుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే బుద్ధవారం ఆయనపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుర్తించారు. గత 12 ఏళ్లలో, విశతంతువులు, దివ్యాంగులకు ఇచ్చే స్వల్ప పెన్షన్లను పెంచకపోవడం ద్వారా ప్రభుత్వం వారి గౌరవాన్ని హరించింది. 2015 నుండి 2024 వరకు పెన్షన్లు పెంచిన పోస్టులో ఖర్గే ఆరోపించారు.



పెన్షన్లు పెంచిన పోస్టులో ఖర్గే ఆరోపించారు. సరేంద్ర మోడీ గారు, మీరు దేశానికి పొరుగు, త్యాగాల గురించి ఉపన్యాసాలు ఇస్తూనే, మరోవైపు భారతదేశ వ్యధులు, విశతంతువులు, దివ్యాంగుల గౌరవాన్ని హరిస్తున్నారు. ఎందుకు? గత 12 ఏళ్లగా, పెరుగుతున్న ధరల భారం మన పేదలను బితికిపోయేలా చేస్తున్నట్టి, బీజేపీ వ్యూహాన్ని పెన్షన్లను ఒక్క పైసే కూడా పెంచడానికి నిరాకరించింది, అని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ క్రూరమైన బీజేపీ సమానా, రాజకీయ

Save Upto **30%** On Tests

Fees with Grads Universe

**Best Service:**

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

CONTACT US +91 6301726400

Grads Universe INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad





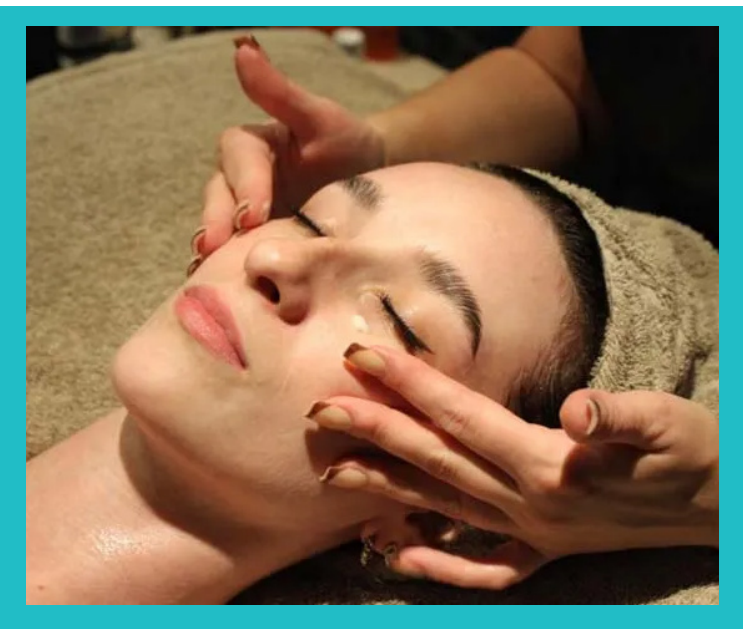




# కాంతివంతమైన మెరిసే ముఖం కోసం..!



# చక్కని ఆరోగ్యం



ఫేస్ మాస్సేజు సాధారణంగా ముఖం అంతటికీ కాంతిని అందిస్తాయి. కానీ, ఈ లామిలిస్డ్ మాస్సేజు ప్రత్యేకంగా పెదవులు, వాటి చుట్టూ ఉండే చర్మంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది కాంతి కిరణాల సహాయంతో పెదవులలోని కొవ్వు పొరను లక్ష్యంగా చేసుకుని, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల పెదవులు సహజంగానే మృదువుగా, నిండుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరికరం రెండు మోడల్లో వనిచేస్తుంది. ఒకటి: వాల్యూమ్ రయాల్ వీడింగ్ మోడ్. ఇది పెదవుల చుట్టూ ఉండే ముదతలు, స్పెల్ లైన్స్, వరుసురిత్యా వచ్చే

ఫేస్ మాస్సేజు సాధారణంగా ముఖం అంతటికీ కాంతిని అందిస్తాయి. కానీ, ఈ లామిలిస్డ్ మాస్సేజు ప్రత్యేకంగా పెదవులు, వాటి చుట్టూ ఉండే చర్మంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది కాంతి కిరణాల సహాయంతో పెదవులలోని కొవ్వు పొరను లక్ష్యంగా చేసుకుని, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల పెదవులు సహజంగానే మృదువుగా, నిండుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరికరం రెండు మోడల్లో వనిచేస్తుంది. ఒకటి: వాల్యూమ్ రయాల్ వీడింగ్ మోడ్. ఇది పెదవుల చుట్టూ ఉండే ముదతలు, స్పెల్ లైన్స్, వరుసురిత్యా వచ్చే

బుగ్గలకు మంచి రంగు రావడం కోసం వాడేవారట! తరువాత 17వ శతాబ్దంలో ఫ్రాన్స్ లోని ఉన్నత వర్గాల మహిళలు చర్మం కాంతిమంతంగా మెరుగైనది కిరెన్ వైన్ తో ముఖం కడుక్కునే వారట! ముఖంగా ఈ ప్రక్రియే ఆధునికంగా వైన్ డెరివేటివ్ గా పేరుపెట్టారు. వైన్ డెరివేటివ్ ఎక్కువగా ఫ్రాన్స్ లోనే వచ్చింది మాత్రం 1990లో ఫ్రాన్స్ కి చెందిన మధ్యతరగతి మూలకారకులు, ఫ్రాన్స్ లో మొదలైన ఈ వైన్ డెరివేటివ్ ఇప్పుడు జపాన్, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా, భారత్ వరకు విస్తరించింది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఒక్కోసారి మనం అతి జాగ్రత్తలతో చేసే పనులు సమస్యను తగ్గించడానికి బదులుగా మరింత పెంచుతాయి. జుట్టు జిడ్డుగా మారుతుంది తరచు ఫ్యాంషాలతో తలస్నానాలు చేస్తుంటారు. దీనివల్ల తలలో సహజంగా ఉండే నూనెలు పోతాయి. చర్మం మరింత పొడిబారి, ఇంకా ఎక్కువ నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల వైట్ షాంపూలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అలాగే వేసవిలో చాలామంది జుట్టును బిగుతుగా ముడి వేస్తుంటారు. దీనివల్ల తలలో చెమట, వేడి పెరిగి జుట్టు కుదుళ్లు బలహీన పడతాయి. అలాగే డ్రై షాంపూలు, స్పైలు వాడనప్పుడు అవి చెమటతో కలిసి తల మీద ఒక పొరలా పేరు కుపోతాయి. ఇవి చర్మరంధ్రాలను మూసివేసి ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. అందువల్ల తలపై పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను తొలగించడానికి సున్నితమైన స్కల్ప్ మసాజు వాడాలి. ఎండలో వెళ్లట ప్పుడు హ్యాట్, లేదా స్కార్ఫ్ ధరించాలి. సూర్యరశ్మి వల్ల తల చర్మం దెబ్బతిని

కుండా ఉంటుంది. మన ముఖ చర్మం లాగే, తల చర్మం కూడా చాలా ముఖ్యం. అందువల్ల తలపై దురద పెడుతున్నా, జుట్టు పల్లబడుతున్నా, జిడ్డుగా ఉంటున్నా.. అది మీ సహాయం కోరు తోందని అర్థం. అందువల్ల సమస్య చిన్నగా ఉన్నప్పుడే సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాల్చడాన్ని అరి కట్టవచ్చు.

మందే ఎండలో ఉక్కపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగని వీటిని నిర్దక్షణం చేస్తే వివిధ రకాల చర్మ నుబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటు న్నారు నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ మొసాం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలని సౌందర్య

## మందే ఎండలో.. అవి రోజూ వద్దు!



నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఎక్కువసార్లు ముఖం కడుక్కున్నప్పుడు చర్మం పైపొరల్లో ఉండే సహజసిద్ధమైన నూనెలు తొలగిపోతాయి.. అలాగే ఈ క్రమంలో మనం వాడే క్లెన్సర్లోని రసాయనాల వల్ల చర్మం తేమను కోల్పోయి పొడిబారిపోతుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో క్లెన్సర్ల దినియోగం తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. అందుకోసం సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలతో తయారైన క్లెన్సర్లు, సమ్మలు వాడండి.. రోజులో రెండు మూడుసార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటే సాధారణ నీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం.. మంచినీటిని నిపుణులు. బాగా ఉక్కపోతగా ఉన్నప్పుడు - మెడ, చంకలు, మోకాళ్లు, మోచేతులు.. వంటి శరీర భాగాల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంటుంది. అయితే ఆయా భాగాల్లో ఎక్కువ నీటిని చెమట అలా నిలిచి ఉండకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. కాటన్ దుస్తులు ధరిస్తే అవి చెమటను సేబులాగా పీల్చుకుంటాయి. అలాగే ఇంటికివచ్చాక వెంటనే యాంటీ ఫంగల్ సమ్మలు ఉపయోగించి స్నానం చేయించి

కోరడం. అయితే దీనివల్ల కుదుళ్లు పొడిబారి జుట్టు బలహీనపడే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా జుట్టు రాబిపోయే సమస్య కూడా ఎక్కువ వుతుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తరచుగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయడం శ్రేయస్కరం అని చెబుతున్నారు. కుదుళ్లు చల్ల దనాన్ని అందించే కలబంద - పెరుగు.. వంటి సహజసిద్ధమైన హెయర్ మాస్కుల్ని అప్లై చేసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటు న్నారు.

## ఎండలో హాయినిచ్చే రంగులు...



పసుపు: ఎండాకాలం అంటేనే పసుపు పచ్చని మెరుపు. అయితే ముదురు పసుపు కాకుండా లెమన్ ఎల్లో, సాఫ్ట్ ఎల్లో ఛాయలు ఉపయోగించి మృదువుగా అనిపిస్తుంది. వైట్ ఫ్యాంట్స్ లేదా పూజోల పై ఎల్లో ట్యూనిక్స్ ధరిస్తే ఆ స్పెల్ వేరు. పేస్టల్ కలర్స్: ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో పేస్టల్ రంగులే హవా. ముదురు రంగుల కంటే లేత ఛాయలు కంటికి ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. మింట్ గ్రీన్: ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే మింట్ గ్రీన్ వేసవిలో డ్రెస్ లుకనిస్తుంది. లావెండర్ రాయల్ లుక్ ఇప్పుడమ్మే కాకుండా, ఎండలో తరలతో లేత ఛాయలైన పీచ్ - కోరల్: కాషాయ వరంతో లేత ఛాయలైన పీచ్ - కోరల్ రంగులు వేసవి సాయంత్రాలకు సరైన

పసుపు: ఎండాకాలం అంటేనే పసుపు పచ్చని మెరుపు. అయితే ముదురు పసుపు కాకుండా లెమన్ ఎల్లో, సాఫ్ట్ ఎల్లో ఛాయలు ఉపయోగించి మృదువుగా అనిపిస్తుంది. వైట్ ఫ్యాంట్స్ లేదా పూజోల పై ఎల్లో ట్యూనిక్స్ ధరిస్తే ఆ స్పెల్ వేరు. పేస్టల్ కలర్స్: ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో పేస్టల్ రంగులే హవా. ముదురు రంగుల కంటే లేత ఛాయలు కంటికి ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. మింట్ గ్రీన్: ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే మింట్ గ్రీన్ వేసవిలో డ్రెస్ లుకనిస్తుంది. లావెండర్ రాయల్ లుక్ ఇప్పుడమ్మే కాకుండా, ఎండలో తరలతో లేత ఛాయలైన పీచ్ - కోరల్: కాషాయ వరంతో లేత ఛాయలైన పీచ్ - కోరల్ రంగులు వేసవి సాయంత్రాలకు సరైన



జోడించి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. దీన్ని మందమైన గిన్నెలోకి తీసి.. సన్న సిగ మీద వేడిచేయాలి. ఆరేడు నిమిషాల తర్వాత బెల్లంపొడి, ఉప్పు, ఇంగువ, నెయ్యి వేసి కలియబెడుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం చిక్కగా అయ్యాక స్టేట్ చేయాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత నిమ్మరసం కలపాలి. అంతే.. ఆరోగ్యకరమైన పానీయం సిద్ధమవుతుంది. పూర్తిగా చల్లారాక.. శుభ్రమైన సీసాలోకి తీసి.. రిఫ్రిజిరేటర్లో భద్రం చేసుకుంటే రెండు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది. తాగడంపై ముగ్గురు చల్లని నీళ్లతో రెండు సార్లు కాన్సెన్ట్రేట్ కలిపితే సరిపోతుంది. ఫ్లీట్ కాకుండా బరులు ఉండేట్లయితే.. మిశ్రమాన్ని ఇంకా రెండు చిక్కబెట్టి ఉడికించాలి. ఇది మూడు నుంచి నాలుగు వారాలు నిల్వ ఉంటుంది. ఈ పానీయం జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది, రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. కురులు సంరక్షిస్తుంది. నిమ్మరసం చల్లారిన తర్వాత కలపాలి. సీసాలో ఎంతవరకు తడి ఉండకూడదు. తడి సూన్ ఉపయోగించకూడదు.

## అలవాట్లు వదులుకోనక్కర్లేదు!



వ్యాయామాలు జత చేయడమే హ్యాబిట్ స్టాకింగ్. బ్రష్ చేస్తూ స్టాకింగ్ వ్యాయామాలు చేయడం. అలా ఇంకా సడవడం. కానీ తాగడం అయిపోతూ పది నిమిషాలు కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేయడం. నిద్రకు ముందు కనీసం పుస్తకంలో ఒక్క పేజీ అయినా చదవాలనే నియమం పెట్టుకోవడం.. వంటివి దీని జాబితాలోకి వస్తాయి. దీనివల్ల అలవాట్లను దాటవేస్తున్నాం అన్న భావన ఉండదు. రోజువారీ పనులు పూర్తి చేస్తూనే.. అలవాట్ల పదులు తర్వాత తడి లేని సీసాలోకి తీసి భద్రం చేసుకోకుండా కొనసాగించిన వాళ్లు అవుతారు. నచ్చితే ప్రయత్నించేయండి మరి!

## కుంకుడు కాయలు.. ఇలా కూడా..!

అయిల్స్ కొన్ని చక్కలు వేసి కలుపుకోవాలి. అనంతరం శుభ్రంగా కడిగి పొడిగా ఆరబెట్టుకున్న బాటిల్లో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుకి బదులుగా ఉపయోగించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కిటికీల అద్దాలను

కాలం ముసందకో పాటు రంగు వెలిసిపోకుండా జాగ్రత్తపడవ్వటాన్ని నిపుణులు. అంటే పట్టు, ఇతర సున్నితమైన వస్త్రాల్ని మనం ఎలాగైతే షాంపూ వాడే చేస్తామా.. ఆ షాంపూ బదులుగా ఈ సహజసిద్ధమైన షాంపూను ఉపయోగించవచ్చునుమాట! అరకప్పు కుంకుడుకాయ రసానికి రెండు చెంచాల వైట్ వినెగర్, కొద్దిగా నీళ్లు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని స్పై బాటిల్లో పోసి బాగా షేక్ చేసుకోవాలి. దీంతో కిచెన్ ఫ్లాట్ ఫాం, వాష్ బేసిన్ లాంటివి శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అలాగే దీన్ని బాత్ రూమ్ క్లీనింగ్ కూడా ఉపయోగించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.



అలోగ్యంగా ఉండాలనీ... ఫిటినెస్ కి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనీ... ఎంతో ఆసక్తిగా వ్యాయామాలు, సడక్, పరుగు వంటివి మొదలుపెడతాం. ఇట్టాగా వాటికి కావాల్సిన ట్రాకింగ్, టాంక్ టాప్స్, షూస్ అన్నీ కొనుక్కుంటాం. కానీ రెండు మూడు రోజులకే అన్నీ అటాకిక్కి పోతాయి. సమయం లేదు, నిద్రలేమి, నిస్సత్తు అంటూ రకరకాల కారణాలు చెబుతాం. మీదే కాదు, చాలామంది పరిస్థితి ఇదే. అందుకే 'హ్యాబిట్ స్టాకింగ్' అలవాటు చేసుకోవటాన్ని నిపుణులు. అంటే సమయం ఉన్నప్పుడూ, ఆరోగ్యం సహకరించి నప్పుడూ ఎలానో వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి వాటికి వెళుతుంటాం కదా! అలా లేనప్పుడు రోజూ చేసే పనులతో



ఎండా కాలం వచ్చే నింది. తేనీరు కంటే చల్లటి పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. మార్కెట్లో దొరికే వాల్ డ్రింక్స్ కొనే బదులు మనమే కాన్సెన్ట్రేట్ చేసుకోవచ్చు. మీ కోసం పుచ్చకాయ లతో పానీయం.. ఈ పానీయం కోసం.. చెక్క, గింజలు తీసిన పుచ్చకాయ ముక్కలు - నాలుగు కప్పులు, నీళ్లు - కప్పు, పంచదార - రెండు కప్పులు, ఉప్పు - చిటికెడు, నిమ్మరసం - నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - ఆర సూన్ తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. పుచ్చకాయ ముక్కలను గ్రౌండ్ చేయాలి. అడుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో పంచదార, కప్పు నీళ్లు పోసి వేడిచేయాలి. పంచదార కరిగిన తర్వాత పుచ్చకాయ రసం, యాలకుల పొడి జతచేసి ఉడికించాలి. అడుగుంట



