

### STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృధయం

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద

**కపిల్ చిట్స్**

Visit Us:  
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

## ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్న ప్రజా ప్రభుత్వం

### నగదు రహిత వైద్యంతో ఉద్యోగులకు భరోసా 9.5 లక్షల మంది ఉద్యోగులకు నూతన హెల్త్ స్కీమ్

**హైదరాబాద్, జూలై 17 (పుడయం) :**

రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న నగదు రహిత చికిత్స (క్యాష్‌లెస్ ట్రీట్‌మెంట్) కల సాకారమైందని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల నూతన ఆరోగ్య పథకం (EHS) పోర్టల్‌ను వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ మరియు వివిధ ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో కలిసి డిఘాటి సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మసంగా ప్రారంభించారు. ఉద్యోగుల ఆరోగ్యంపై ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చడం:

"రాష్ట్రంలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వారందరినీ ప్రభుత్వం తన బిడ్డలుగా భావిస్తోంది. గతంలో ఉద్యోగులు వైద్య ఖర్చులు భరించలేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. వారి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు మా ప్రభుత్వం నిరంతరం సమన్వయంతో పనిచేసింది. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం, నగదు రహిత వైద్య సేవల కోసం నూతన ఈహెచ్‌ఎస్‌సీ తీసుకువచ్చి... సుమారు 9.5 లక్షల మంది ఉద్యోగుల ఆరోగ్య సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాం."

పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్‌ఎస్ నిర్లక్ష్యం:

"ఉద్యోగులు ఎన్నో ఏళ్లుగా క్యాష్‌లెస్ వైద్యం కావాలని కోరుతున్నా... పదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్న గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం వారి డిమాండ్‌ను పూర్తిగా పట్టించుకోలేదు. అంతేకాకుండా, ఉద్యోగులకు సంబంధించిన ఎన్నో వైద్య బిల్లులను కూడా పెండింగ్‌లో పెట్టి వేధించింది. అయితే, మా ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఏకంగా రూ. 2 వేల కోట్ల విలువైన ఉద్యోగుల పెండింగ్ బిల్లులను క్లియర్ చేసి వారికి అందగా నిలిచింది."

విద్య, వైద్యానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యత:

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విద్యా, వైద్య రంగాలకు బడ్జెట్‌లో సింహభాగం కేటాయిస్తోందని భట్టి గుర్తించారు. ఇందులో భాగంగానే రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితిని రూ.5 లక్షల నుండి రూ.10 లక్షలకు పెంచును, తద్వారా రాష్ట్రంలోని 1.06 కోట్ల మంది పేద ప్రజలకు ఉచితంగా కార్పొరేట్ వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నూతన పోర్టల్



పెంచును, తద్వారా రాష్ట్రంలోని 1.06 కోట్ల మంది పేద ప్రజలకు ఉచితంగా కార్పొరేట్ వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నూతన పోర్టల్

అందుబాటులోకి రావడంతో ఇకపై ఉద్యోగులు వైద్యం కోసం ఎలాంటి అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ధీమా వ్యక్తంచేశారు.

## గల్ఫ్ సంక్షోభాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటున్నాం

**జండ్ :**

పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో భద్రమంటున్న చమురు ధరల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ సంక్షోభాన్ని భారత్ అత్యంత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటోందని ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. హరియాణాలోని జింద్ స్టేషన్ దేశంలోనే ట్ల మొట్టి సారి

'హైద్రోజన్ ఇంజనీ చేసే సరికొత్త రైలును ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన దేశాన్ని ఉద్ధేరించి మాట్లాడారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యంపై విమర్శలు.. మారిన శకం

**2014కు ముందే ఈ సంక్షోభం వస్తే రైల్వే కుప్పకూలేది:**

"ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు, ముడిచమురు సంక్షోభం వంటి పరిస్థితులు గనుక 2014 కంటే ముందు దేశంలో పచ్చి ఉంటే.. మన రైల్వే వ్యవస్థ పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయేది. ఎందుకంటే అప్పట్లో చాలా పరకర్మ రైళ్లు కేవలం డీజిల్ ఇంధనంపైనే ఆధారపడి నడిచేవి." అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

**21వ శతాబ్దపు రైల్వే.. హైద్రోజన్ శక్తి:**

రైల్వే పరిణామ క్రమాన్ని వివరిస్తూ.. "19వ శతాబ్దంలో రైళ్లు అవిరి

యంత్రాల ఆధారంగా నడిస్తే, 20వ శతాబ్దంలో డీజిల్, విద్యుత్ శక్తి ఇంధనం గా మారాయి. కానీ, నేటి 21వ శతాబ్దపు ఆధునిక రైల్వే 'హైద్రోజన్' ఇంధన శక్తితో నడుస్తోంది. నేడు మనం ప్రారంభించుచున్న ఈ చారిత్రాత్మక రైలును

రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. అంతర్జాతీయంగా ముడిచమురు ధరలు అకాశాన్నంటుతున్న తరుణంలో, ఎక్కువగా దిగుమతులపైనే ఆధారపడే భారత్‌పై ఆ ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు ఈ హైద్రోజన్ రైలు సాంకేతికత దేశానికి పూర్వోత్సాకంగా ఎంతో ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

భారత్‌లో ఒలింపిక్స్ నిర్వహణలో లక్ష్యం ఇదే వేదికగా క్రీడారంగంపై కూడా ప్రధాని మోదీ కీలక ప్రకటన చేశారు. భారతదేశంలో ప్రతిష్ఠాత్మక ఒలింపిక్ క్రీడలను నిర్వహించేందుకు తమ ప్రభుత్వం సర్వసన్నద్ధమవుతోందని అకాంక్ష వ్యక్తంచేశారు.

**2030లో కామన్‌వెల్త్.. 2036లో ఒలింపిక్స్:**

రాబోయే 2030వ సంవత్సరంలో కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్‌కు అతిథ్యం ఇచ్చేందుకు దేశం సిద్ధమవుతోందని, అ తర్వాత 2036లో భారత్‌లోనే ఒలింపిక్స్ క్రీడలను నిర్వహించాలనే గట్టి పట్టు లతో ప్రభుత్వం ఉందని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఈ మెగా ఈవెంట్ల కోసం దేశంలోని క్రీడాకారులందరికీ అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలు, శిక్షణ కల్పిస్తామని ప్రధాని హామీ ఇచ్చారు.

**బీఆర్ఎస్ 'యువ సంగ్రామ సదస్సు'కు హైకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్**

**హైదరాబాద్, జూలై 17 (పుడయం) :**

భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తలపెట్టిన 'యువ సంగ్రామ సద సస్సు'కు తెలంగాణ ఉన్నత న్యాయస్థానం ఎట్టకేలకు అనుమతి మంజూరు చేసింది. అయితే, ఈ సదస్సును పూర్తిగా శాంతియుత వాతావరణంలో నిర్వహించుకోవాలంటూ న్యాయస్థానం కొన్ని కీలక షరతులను విధించింది. సదస్సు పేరుతో రహదారుల దిగ్బంధం చేయడం గానీ, ప్రజలను రెచ్చగొట్టే విధంగా మాట్లాడటం గానీ చేయవద్దని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులను గట్టిగా ఆదేశించింది. హైదరాబాద్ పరిధిలోని సర్వోనగర్ మైదానంలో శనివారం (రేపు) భారీ ఎత్తున 'యువ సంగ్రామ సదస్సు' నిర్వహించేందుకు బీఆర్ఎస్ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసుకుంది. అయితే, చివరి నిమిషంలో శాంతిభద్రతల కారణాలను చూపుతూ పోలీసులు ఈ సదస్సుకు అనుమతి నిరాకరించారు. దీంతో పాక్కి గురైన బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం.. తక్షణ విచారణ కోరుతూ హైకోర్టులో అత్యవసరంగా లంచ్‌మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌పై హైకోర్టు ధర్మాసనం సుదీర్ఘ విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా హోంశాఖ తరఫున ప్రభుత్వ న్యాయవాది మహేష్ రాజేంద్రావరం కొన్ని కీలక షరతులను విధించింది. సదస్సు పేరుతో రహదారుల దిగ్బంధం చేయడం గానీ, ప్రజలను రెచ్చగొట్టే విధంగా మాట్లాడటం గానీ చేయవద్దని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులను గట్టిగా ఆదేశించింది. హైదరాబాద్ పరిధిలోని సర్వోనగర్ మైదానంలో శనివారం (రేపు) భారీ ఎత్తున 'యువ సంగ్రామ సదస్సు' నిర్వహించేందుకు బీఆర్ఎస్ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసుకుంది. అయితే, చివరి నిమిషంలో శాంతిభద్రతల కారణాలను చూపుతూ పోలీసులు ఈ సదస్సుకు అనుమతి నిరాకరించారు. దీంతో పాక్కి గురైన బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం.. తక్షణ విచారణ కోరుతూ హైకోర్టులో అత్యవసరంగా లంచ్‌మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌పై హైకోర్టు ధర్మాసనం సుదీర్ఘ విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా హోంశాఖ తరఫున ప్రభుత్వ న్యాయవాది మహేష్ రాజేంద్రావరం కొన్ని కీలక షరతులను విధించింది. సదస్సు పేరుతో రహదారుల దిగ్బంధం చేయడం గానీ, ప్రజలను రెచ్చగొట్టే విధంగా మాట్లాడటం గానీ చేయవద్దని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులను గట్టిగా ఆదేశించింది.

**34 లక్షల దరఖాస్తులు పెండింగ్!**

**న్యూఢిల్లీ, జూలై 17 (ఎఎన్) :**

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియకు సంబంధించి దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం గురువారం అత్యంత కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఓటరు జాబితాలో ఒక వ్యక్తి పేరు తొలగించినంత మాత్రాన.. వారు తమ దేశ పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయినట్లు భావించలేమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. అంతేకాకుండా, ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగించబడిన వ్యక్తులకు ప్రభుత్వాలు అందించే సంక్షేమ పథకాలను నిరాకరించవచ్చా? లేదా? అనే చట్టపరమైన అంశాన్ని తాము లోతుగా పరిశీలిస్తామని ధర్మాసనం

వెల్లడించింది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగుతున్న ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియపై పచ్చిన ఆత్యంత తరాల నేపథ్యంలో దాఖలైన ఓ.పి.టి.ఎస్ విచారించిన సుప్రీంకోర్టు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘంతో పాటు, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలో ఓటరు జాబితాకు సంబంధించి దాదాపు 34 లక్షల మంది భక్తుల/బాధితుల అప్పీళ్లు ఇప్పటికీ ట్రైబ్యునల్ ముందు పెండింగ్ దశలోనే మూలపడి ఉన్నాయని పిటిషన్ తరఫు న్యాయవాది కోర్టుకు వివరించారు. ఇంతవరకు కేవలం 38 వేల అప్పీళ్లను మాత్రమే అధికారులు పరిష్కరించారు. మిగిలిన లక్షలాది మంది సంక్షేమ పథకాలు అందక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయాన్ని ధర్మాసనానికి వివరించడంతో సుప్రీంకోర్టు ఈ కేసును సీరియస్ గా తీసుకుంది.

**AROGYA HOSPITAL**

Multi-speciality | Trauma | Critical care

**We care about your health. In any emergency, call us.**

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

**24/7 EMERGENCY SERVICES**

**+91 79933 01302**

**www.arogyahospital.net**

**Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherial-504208**

**అమెరికా స్థావరంపై ఇరాన్ క్షిపణి దాడి ముదురుతున్న రణరంగం**

**టిప్పణి :**

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు మరింతగా కమ్ముకున్నాయి. పూర్వోత్సాక హరూజ్ జలసంధిపై నియంత్రణ సాధించేందుకు అమెరికా జరుపుతున్న దాడులను తాము సమర్థంగా తిప్పికొడుదామంటున్న ఇరాన్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. తమ దేశ భూభాగంపై అమెరికా దళాలు చేస్తున్న దాడులకు ప్రతికారంగా.. జోర్డాన్‌లోని యూఎస్ సైనిక స్థావరాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని క్షిపణులతో విరుచుకుపడినట్లు వెల్లడించింది. ఈ దాడుల్లో అమెరికాకు చెందిన అనేక యుద్ధవిమానాలు, రిఫ్యూయలింగ్ విమానాలను పూర్తిగా ధ్వంసం చేసినట్లు ఇరాన్ టెలెవ్యూషన్‌రీ గార్డ్ కార్పస్ (అంతర్జాతీయ) క్లెయిమ్ చేసింది. మరీకొన్ని పైలట్ల జెట్లను కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీసినట్లు పేర్కొంది. అయితే, అంతకుముందు తాము మూడు ఇరాన్ క్షిపణులను విజయవంతంగా నేలకొల్పామని జోర్డాన్ మిలిటరీ ప్రకటించిన గంటల వ్యవధిలోనే ఇరాన్ ఈ ఖరీదైన దాడులకు తెగబడటం అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతోంది. కాగా, మర్రోవైపు, ఇరాన్‌షహర్‌లో తమ సైనికులను హతమార్చినందుకు ప్రతిచర్యగా సిరియాలోని అమెరికా స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ కమాండ్ నెంటు రిఫైనా దాడులు నిర్వహించినట్లు ఇరాన్ ప్రకటించింది. అయితే, ఈ స్థావరం నుంచి తమ దళాలు పూర్తిగా వైదొలిగినట్లు గత ఫిబ్రవరిలోనే అమెరికా మిలిటరీ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో.. ఇరాన్ చేసిన ఈ దాడిపై ప్రస్తుతం సందిగ్రత నెలకొంది. ఇదిలా ఉండగా, అమెరికా దళాలు సైతం ఇరాన్ పై దాడులను మరింత ఉధృతం చేశాయి. ఇరాన్‌లోని అహ్‌వాజ్, కైషం, బుషహర్, దస్తీ, బోట్సున్, సిరిక్, బందర్ అబ్బాస్ తదితర నగరాల్లోని కీలక మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా బాంబుల వర్షం కురిపిస్తోంది. ఈ వైమానిక దాడుల కారణంగా బందర్ ఇ ఖువైర్ ప్రాంతంలో మూడు ప్రధాన వంతెనలు పూర్తిగా కూలిపోయాయి. హరూజ్ ప్రావిన్స్‌లో రోడ్లు, రైల్వే నెట్‌వర్క్‌ను అమెరికా సైన్యం పూర్తిగా టార్గెట్ చేసింది. ఇరాన్‌షహర్‌లోని విమానాశ్రయంపై జరిగిన దాడితో ఆ నగరంలో విద్యుత్తు సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. అలాగే, కిష్ షిప్పర్ట్ జరిగిన దాడుల వల్ల అక్కడ కూడా కరెంట్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. కాగా, చాబహర్‌లోని మారిబైమ్ కంట్లోల్ టవర్ పై అమెరికా ఏకంగా మూడోసారి దాడికి పాల్పడటం గమనార్హం.







## సంపాదకీయం

తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రను ఒక్క సినాదంలో చెప్పాలంటే అది “సీట్లు, నిధులు,నియామకాలు.. నీటి కోసం రైతు పోరాడాడు. నిధుల కోసం ప్రాంతం ఉద్యమించింది. కానీ, అత్యంత ఉద్యోగంలో వీధుల్లోకి వచ్చింది మాత్రం నిరుద్యోగ యువత. లక్షలాది మంది విద్యార్థులు చదువులను పక్కనపెట్టి ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు. ఎందుకంటే, ప్రత్యేక రాష్ట్రమేస్తే ఉద్యోగాలు వెలువల వస్తాయని, ప్రభుత్వ శాఖల్లో పేరుకు పోయిన ఖాళీలు భర్తీ అవుతాయని, నిరుద్యోగం కాలగర్భంలో కలిసి పోవడంది కలలు కన్నారు. కానీ, రాష్ట్రం ఏర్పడి పుస్తక కాలం దాటింది. ప్రభుత్వమూ మారింది. ఉద్యోగాల కోసం యువత రోడ్లకొల్పిన దుసిలి మాత్రం మారలేదు. రాష్ట్ర రాజధానిలో మంగళవారం ఇందిరాపార్కు వద్ద జరిగిన “నిరుద్యోగం ధర్నా” అందుకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రావడానికి ముందు “హైదరాబాద్ యూత్ డిక్షరేషన్” పేరుతో ఇచ్చిన హామీలు యువతలో భారీ ఆశలు రేకెత్తించాయి. “యేటా జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తాం, రెండు లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తాం” అని చెప్పిన మాటలు ప్రజలనలత పరిచి

20 వరకు ప్రాణాలతోనే ఉంటా ఈనెల 20న నిర్వహించనున్న పార్లమెంట్ మార్చ్ వరకూ నేను ప్రాణాలతోనే ఉంటా.. ఒక వేళ అది సాధ్యంకాకపోతే.. అత్యుగా అయినా తిరిగిస్తా..నేను బయటకు బలహీనంగా కనిపిస్తున్నా.. అంతర్గతంగా బలంగా ఉన్నా. పార్లమెంట్ మార్చ్ కు పెద్ద మొత్తంలో ప్రజలు హాజరయ్యేలా చూడాలని కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ నేతలకు, విద్యార్థులకు పిలుపునిస్తున్నా. ఆ రోజున ప్రజలందరితో కలిసి పార్లమెంట్ కు మన విన్నపాన్ని సమర్పిద్దాం.. నీవే పరీక్ష పత్రాల కేసులో కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేంతవరకు పోరాటం ఆపేది లేదు

సోనమ్ వాంగ్‌చుక్, ప్రముఖ సామాజిక ఉద్యమకారుడు

## కొలుపులివ్వండి సారూ

ఈ వ్యాసాలన్నీ బుట్టడాఖల య్యాయి. రాష్ట్రంలో అసలు ఎంతమంది నిరుద్యోగులున్నారు? ఖాళీలేన్నీ? భర్తీ చేసినవెన్నీ? ఇలాంటి అంశాలపై ఇంతవరకు ఓ నిర్ధారణ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు అర్హత వలె పైచెలుకు నియామకాలు పూర్తయ్యాయని చెబుతోంది.అయితే అందులో పదహారు వేలకు పైగా పోస్టులు మాత్రమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొత్తగా చేపట్టిన నియామకాలుగా తెలుస్తోంది. అందులో పోలీస్ కానిస్టేబుళ్ళకు సంబంధించినవే ఎక్కువ. మిగిలిన పోస్టులు గతంలో జాబ్ చేసిన నోటిఫికేషన్ల ప్రకారం పూర్తవడంతో జరిగిన నియామకాలే. మరోవైపు రాష్ట్రంలో ఇంకా ఎన్నో టిడు పేలకు పైగా ప్రభుత్వ ఖాళీలు ఉన్నాయని నిరుద్యోగి సంఘాల వాదన. ముఖ్యంగా టీఎస్ పోస్ట్లలో నల్లజై ఆరు వేలు ఖాళీగా ఉండటం ప్రభుత్వ

విద్యావ్యవస్థకు, లక్షలాది నిరుద్యోగ అభ్యర్థులకు తీవ్ర అన్యాయం చేసినట్లే! జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకారం భర్తీ చేస్తానన్న ఖాళీలను పట్టించుకోక పోవడం నిరుద్యోగుల ఆగ్రహానికి ప్రధాన కారణం.పైగా నోటిఫికేషన్ కోసం ఏండ్ల తరబడి ఎదురు చూడడం, పరీక్షలు రాయడం, ఫలితాల కోసం మరో ఏడాది వేచి ఉండడం, కోర్టు కేసులతో నియామకాలు నిలిచిపోవడం వారి జీవితంలో భాగమైపోయింది. ఒక ఉద్యోగం కోసం ఐదేళ్లు, ఆరేళ్లు సిద్ధమవుతున్న యువతకు వయోపరిమితి దాటిపోతున్నది, వారి జీవితంలోని బంగారు కాలం పరీక్ష గదుల్లోనే ముగిసిపోతోంది. దీనికి బాధ్యతెవరిది? ఇకపోతే ఉద్యోగం కోసం సిద్ధమవుతున్న యువతను మరోవైపు కోవిడ్ సెంటర్ల వ్యాపారం నిలుపునూ దోచుకుంటోంది.లక్షల రూపాయల ఫీజులు, హాస్టల్ ఖర్చులు, వస్త్రాలు, పరీక్ష ఫీజులు... ఇవన్నీ భరించేందుకు తల్లిదండ్రులు అప్పులు చేస్తున్నారు, భూములు అమ్ముకుంటున్నారు, బంగారం తాకట్టు పెడుతున్నారు. కానీ, ఉద్యోగం వస్తుందన్న గ్యారంటీ లేదు.ఇప్పుడదే వారిని తీవ్రంగా వేధిస్తోంది. అందుకే కొలుపులతో కొట్లాడుతూ, అసలు యువత రోడ్డుపైకి వస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, మరోవైపు వేలాది మంది నిరుద్యోగులు బతుకుచెడుపు కోసం జోమాట్లో, స్కిగ్ డెలివరీ బాయ్స్‌గా, క్యాబ్

వేమనపద్యం

వాన గురియకున్న వచ్చును క్షామం

బువాన గురిసేనేని వరదపారువరద

కరవు రెండు వలసతో నెరుగుడి

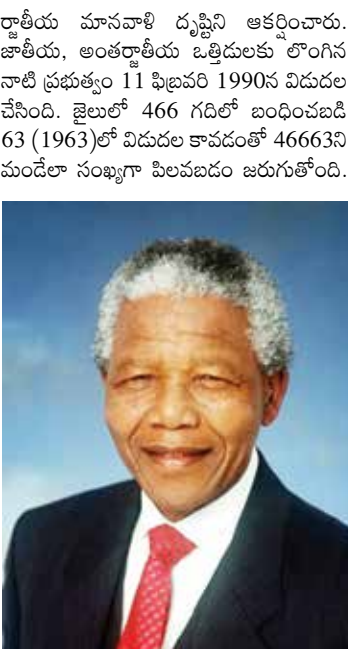
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

రచనలు పంపండి

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

# ఆఫ్ఝికా నల్లజాతి సూర్యుడు

దక్షిణ ఆఫ్ఝికా జాతి వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట యోధుడు, న్యాయవాది, ఆఫ్ఝికన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (ఎఎన్సీ) నాయకుడు, దాణశిలి, ప్రజా సేవకుడు, ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఏర్పడిన దక్షిణ ఆఫ్ఝికా ప్రభుత్వంలో తొలి నల్లజాతి దేశాధ్యక్షుడు (1994-99), 27 ఏండ్ల పాటు జైలు జీవితం అనుభవించిన అమికాంత నల్లజాతి ప్రతినిధి అయిన నెల్సన్ మండేలా పుట్టిన రోజు (18 జూలై 1918) సందర్భంగా ఐరాన చొరవతో ప్రతి ఏట 18 జూలై రోజున “అంతర్జాతీయ నెల్సన్ మండేలా దినం” లేదా “ఇటల ర్నెషనల్ డే ఆఫ్ నెల్సన్ మండేలా”ను పాటించడం 18 జూలై 2010 నుంచి ప్రారంభం అయ్యింది. దక్షిణ ఆఫ్ఝికాలోని “మోజో” గ్రామంలోని “దెంబూ రాయల్” కుటుంబంలో జన్మించిన మండేలా సంతకంలో తొలి విద్యావేత్తగా బోర్టోపూర్, విలేపాట్రాడ్ యూనివర్సిటీల్లో బి.ఏ, న్యాయ పట్టాలు పొంది ఉన్నత విద్యావేత్తగా పేరు తెచ్చుకొని, లాయర్‌లా పని చేశారు. పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు తన పేరు ముందు నెల్సన్‌ను చేర్చడంతో నెల్సన్ మండేలా అనే పేరు ఖ్యాతిలోకి వచ్చింది. అంతర్జాతీయ నెల్సన్ మండేలా దినోత్సవం-2026 ఇతివృత్తంగా “పేదరికం, అసమానతల నిర్మూలన ఇప్పటికీ మన చేతుల్లోనే ఉన్నది” అనే అంశాన్ని ఎంపిక చేశారు.



తొలి నల్లజాతి దక్షిణ ఆఫ్ఝికా దేశాధ్యక్షుడు: విడుదల అనంతరం నాటి శ్వేతజాతి ప్రభుత్వంలో జరిపిన చర్యల ఫలితంగా 1994లో నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో ఎఎన్సీ పార్టీ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన సచివ్య ప్రభుత్వంలో నల్ల జాతికి చెందిన తొలి అధ్యక్షుడిగా సేవలు అందించారు. వర్త వివక్షను రూపుమాపే కొత్త రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారు. భూసంస్కరణలు, పేదరిక నిర్మూలన, స్వపరిపాలనలకు పట్టం కట్టిన మండేలా నల్లజాతి ఉధారకుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారు. 1998-99 వంద్య అలీనోద్యమం సెక్రిటరీ జనరల్‌గా విశిష్ట సేవలు అందించారు. రెండవ దఫా అధ్యక్షుడిగా సేవలు అందించడాన్ని ఇష్టపడకుండా తన పేరున ఒక ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసి పేదరిక నిర్మూలన, హెచ్చించే-వియడ్చి వ్యతిరేక పోరాటాలు చేశారు.ఎ లాంగ్ వాక్ టు ఫ్రీడం - మండేలా జీవితం: “అంతర్జాతీయ నెల్సన్ మండేలా

దినోత్సవం” సందర్భంగా పేదరిక నిర్మూలన కేంద్రంగా అన్యాయ కార్యక్రమాలు, వృద్ధుల పట్ల ఆదరణ, యువతకు ప్రేరణాత్మక కార్యక్రమాలు, స్వచ్ఛంద సేవలు, పరిసరాల పరిశుభ్రత లాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. వర్త సమావేశం, స్వేచ్ఛాయుత పౌర సమాజం, సమానావకాశాల కల్పన, సమన్వయావ వాతావరణం, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, ఆందరికీ అందుబాటులో విద్య లాంటి కనీస అంశాలకు అంతీత భావంతో సేవలు అందించిన నల్లజాతి వెలుగుల సూర్యుడు మండేలా నేటి యువతకు నిత్య ప్రేరణగా నిలుస్తూ, భవిష్యత్తుకు దారులు చూపే దారి దీపం అవుతున్నారు. “ఎ లాంగ్ వాక్ టు ఫ్రీడం” అనిబడే పేరుతో అత్యుత్తమ రాసిన మండేలాను “దక్షిణ ఆఫ్ఝికా గాంధీ”గా పిలవడం సమచితంగా వుంది. మండేలా 67 ఏండ్ల జీవితాన్ని ప్రేరణగా తీసుకొని 67 నిమిషాలు ప్రజాశాసన సభలో అందరం గడిపి ఆయనకు అనర్పెస నివాళి అర్పించాలి. సామాజిక న్యాయమే ఉపగిరా జీవించిన ప్రజాస్వామ్య జీవితం మండేలాను బారత రత్న, నోబెల్ శాంతి బహుమతి, దక్షిణాఫ్ఝికా జాతి విత, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ అంతర్జాతీయ సయోధ్య పురస్కారం లాంటి 250కి పైగా పురస్కారాలు ఆయన్ని పరించి మునిసి పోయాయి. ప్రతిష్ఠాత్మక ‘మడిబా’ అనే బిరుదును పొందిన మండేలా 05 డిసెంబర్ 2013న తుది శ్వాస విడిచాడు. గోదావరి గర్భం నుంచి ఉద్భవించిన ఈ సరసింహస్వామి విగ్రహం కేవలం ఒక రాతి శిల్పమో, నల్లరాతి నిర్మాణమో కాదు; అది తెలుగు నేల యొక్క అద్భుత శిల్పకళా చాతుర్య నికి, తరాల నాటి భక్తి సంస్కృతికి మరయు మన హృదయం నాగరికతకు అర్పణ పట్టే అమూల్యమైన జాతీయ సంపద. ప్రతి శిల్పం వెనుక ఒక సాహిత్యపు కథ ఉండాలింది, ఒక కళాకారుడి శ్వాస ఉంటుంది, ఒక యుగం నాటి సందృశ్ని దాగి ఉంటుంది. ఈ చారిత్రిక వారసత్వాన్ని కాపాడుకోవడం, సంరక్షించి రాబోయే తరాలకు అందించడం కేవలం ప్రభుత్వ దేవదాయ శాఖతో, పురావస్తు శాఖతో పరిమితమైన విధి కాదు; అది ప్రతి ఒక్క

దక్షిణ ఆఫ్ఝికా జాతి వివక్ష వ్యతిరేక పోరాటయోధుడు, న్యాయవాది, ఆఫ్ఝికన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (ఎఎన్సీ) నాయకుడు, దాణశిలి, ప్రజా సేవకుడు, ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఏర్పడిన దక్షిణ ఆఫ్ఝికా ప్రభుత్వంలో తొలి నల్లజాతి దేశాధ్యక్షుడు (1994-99), 27 ఏండ్ల పాటు జైలు జీవితం అనుభవించిన అమికాంత నల్లజాతి ప్రతినిధి అయిన నెల్సన్ మండేలా పుట్టిన రోజు (18 జూలై 1918) సందర్భంగా ఐరాన చొరవతో ప్రతి ఏట 18 జూలై రోజున “అంతర్జాతీయ నెల్సన్ మండేలా దినం” లేదా “ఇటలర్నెషనల్ డే ఆఫ్ నెల్సన్ మండేలా”ను పాటించడం 18 జూలై 2010 నుంచి ప్రారంభం అయ్యింది.

పౌరుడి, భక్తుడి ఉమ్మడి బాధ్యత. ధర్మపురి గోదావరి మాత తన గర్భంలో ఇంకా ఎన్నెన్నో చారిత్రిక రహస్యాలను, నిగూఢ సత్యాలను దాచుకునిందే వాస్తవాన్ని ఈ సూత్రం అవిష్కరణ చేసింది. ఆ రహస్యాలను శాస్త్రీయంగా చేదించి, వెలుగులోకి తెచ్చినప్పుడే భారతదేశ ఆధ్యాత్మిక, చారిత్రిక పటంలో ధర్మపురి క్షేత్రం అత్యున్నత శిఖరాలపై విరాజిల్లడం ఖాయం.



మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037



భారతీయ సనాతన ధర్మానికి, ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలిచే తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) మరో చారిత్రాత్మక మార్పుకు త్రికారం చుట్టింది. కలియుగ వైకుంఠమైన తిరుమల క్షేత్రంలో శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనం కోసం ప్రతిరోజూ వేలాది మంది, వార్షికంగా కోట్ల మంది భక్తులు తరలివస్తుంటారు. భక్తులు తమ ఆధ్యాత్మ దైవానికి సమర్పించే కానుకలు, విరాళాల రూపంలో లభించే ఆదాయంతో టీటీడీ ప్రపంచంలోనే అత్యంత సంపన్నమైన, ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ధార్మిక సంస్థగా విరాజిల్లుతోంది. అయితే, కాలక్రమేణా దాతల సంఖ్య పెరగడం, విరాళాల వికేంద్రీకరణ సక్రమంగా లేక పోవడం వల్ల సామాన్య భక్తుల దర్శన వేళలపై తీవ్ర ప్రభావం చుట్టేందనే ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో భక్తుల రద్దీని నియంత్రించడంతో పాటు, విరాళాల నిర్వహణలో మరింత పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం తీసుకొనాలననే సంకల్పంతో టీటీడీ పాలకమండలి సూతన డోనేషన్ స్కీములను ప్రవేశపెట్టింది. 2026 జూలై 14 అర్ధరాత్రి నుండి అమల్లోకి వచ్చిన ఈ సూతన విధానం, సాధారణ భక్తులకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తూ, వీణపీ సంతస్కృతిని క్రమబద్ధీకరించే ఒక విప్లవాత్మక అడుగుగా నిలుస్తోంది.తిరుమల క్షేత్రంలో ఎన్నో దశాబ్దాలుగా వివిధ

తిరుమల క్షేత్రంలో ఎన్నో దశాబ్దాలుగా వివిధ సేవా కార్యక్రమాల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక ట్రస్టులు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయి. సమాజంలో ఆకలితో అలమటించే వారికి అన్నం పెట్టే శ్రీవేంకటేశ్వర నిత్య అన్నసాదం ట్రస్టు, పేద రోగులకు ఉచితంగా ఆత్మాధునిక వైద్య సేవలు అందించే ప్రాణదాన ట్రస్టు, బాలాజీ ఆరోగ్య సరప్రసాదినీ (బిర్) ఆసుపత్రి ట్రస్టు, సనాతన సంస్కృతికి మూలాలైన వేదాలను రక్షించే వేద పరిరక్షణ ట్రస్టు, విద్యాదాన ట్రస్టు మరియు హిందూ ధర్మంలో పవిత్రమైన గోవులను సంరక్షించే గోసంరక్షణ ట్రస్టు వంటివి ఇందులో ప్రధానమైనవి.

సేవా కార్యక్రమాల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక ట్రస్టులు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయి. సమాజంలో ఆకలితో అలమటించే వారికి అన్నం పెట్టే శ్రీవేంకటేశ్వర నిత్య అన్నసాదం ట్రస్టు, పేద రోగులకు ఉచితంగా ఆత్మాధునిక వైద్య సేవలు అందించే ప్రాణదాన ట్రస్టు, బాలాజీ ఆరోగ్య సరప్రసాదినీ (బిర్) ఆసుపత్రి ట్రస్టు, సనాతన సంస్కృతికి మూలాలైన వేదాలను రక్షించే వేద పరిరక్షణ ట్రస్టు, విద్యాదాన ట్రస్టు మరియు హిందూ ధర్మంలో పవిత్రమైన గోవులను సంరక్షించే గోసంరక్షణ ట్రస్టు వంటివి ఇందులో ప్రధానమైనవి. ఈ ట్రస్టులకు లభించే నిధుల ద్వారానే ప్రతిరోజూ లక్షలాది మందికి ఉచిత అన్నప్రసాద వితరణ, పండ్లలాది మంది విద్యార్థులకు ఉచిత విద్య, వేలాది మంది పేద రోగులకు శస్త్రచికిత్సలు అందుతున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుంటూ భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ సేవల పోర్టల్ ద్వారా ఈ-హూండ్, ఆన్‌లైన్ విరాళాల సౌకర్యాన్ని టీటీడీ ఇప్పటికీ విస్తృతంగా అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీనివల్ల భక్తులు ఎక్కడి నుంచైనా స్వామివారి సేవలో భాగస్వాములు కావడానికి వీలు కలిగింది. అయితే, ఈ విరాళాల వెనుక దశాబ్దాలుగా నడుస్తున్న ఒక ప్రత్యేక లబ్ధి విధానం సామాన్య భక్తుల హక్కులకు కొంత మేర గండి కొడుకోవడనే విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. గతంలో పెద్ద మొత్తంలో విరాళాలు ఇచ్చే భక్తులకు

# దాతలకు సముచిత గౌరవం దక్కాలి

కేటాయించే ప్రత్యేక విరా VIP దర్శనాలు, శ్రీవారి ఆర్థిక సేవా టికెట్లు, పసలి గదులు, ఇతర విశేష సౌకర్యాలు కాలక్రమేణా విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. ప్రస్తుతం టీటీడీ అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం వివిధ ట్రస్టులలో సుమారు 1.9 లక్షల మంది సమోదిత దాతలు ఉన్నారు. వీరిలో లక్ష రూపాయల నుండి కోటి రూపాయల వరకు విరాళాలు ఇచ్చిన వారు అత్యధిక సంఖ్యలో ఉండగా, కోటి రూపాయలకు పైగా సమర్పించిన దాతలు వందల సంఖ్యలో ఉన్నారు. దాతల సంఖ్య ఈ స్థాయిలో పెరిగినప్పుడు, వారికి జీవితకాలం పాటు ప్రతి ఏటా ప్రత్యేక దర్శన పసతులు కల్పించడం వల్ల వైకుంఠం క్యూ అంబైక్స్‌లలో గంటల తరబడి వేచి ఉండే సామాన్య భక్తుల నిరీక్షణ సమయం మరింత ఎక్కువవుతోంది. ఈ అసమతుల్యతను తొలగించడానికి, దాతలందరికీ ఒకే విధమైన కఠినమైన నిబంధనలను వర్తింపజేస్తూ ఏకరీతి విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకొనాలని పాలకమండలి నిర్ణయించింది.సూతన విధానం ప్రకారం, దాతలకు అందించే విరాళాల శ్రేణులను (Slabs) అత్యంత శాస్త్రీయంగా పునర్విభజించారు. గతంలో కొన్ని నిర్దిష్ట విరాళాలకు జీవితకాలం వర్తించే సౌకర్యాలు నగదు చెల్నూ, వాటిని ఒక సరి నిర్దిష్ట పరిమితికి (ఉదాహరణకు ఐదేళ్లు లేదా పదేళ్లు) మోతమే పరిమితం చేశారు. అలాగే దాతల కోటా కింద కేటాయించే ప్రత్యేక దర్శనాల సంఖ్యను హేతుబద్ధీకరించారు. దీని ద్వారా వీణపీ ట్రైక్ దర్శనాలు మరియు ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనాల సమయం తగ్గి, ఆ సమయాన్ని సర్వదర్శనం క్యూ లైన్‌లో ఉండి సామాన్య భక్తులకు మల్టీపంచానికి అవకాశం ఏర్పడింది. అయితే ఈ సంస్కరణల వల్ల పాత దాతలకు ఎలాంటి అన్యాయం జరగకుండా, జూలై 14 అర్ధరాత్రి కంటే ముందు విరాళాలు ఇచ్చిన వారికి పాత నిబంధనల ప్రకారమే సౌకర్యాలు కోససాగుతాయని టీడీ స్పష్టం చేయడం వారి పట్ల ఉన్న గౌరవానికి నిదర్శనం.శ్రీవారిపై భక్తులకు ఉన్న ఆచంచలమైన విశ్వాసానికి, భక్తి ప్రపత్తులకు తిరుమల దాతల వసరదే ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాలు.

హుందీ కానుకలు, ట్రస్టుల విరాళాలు, దేశవిదేశాల నుండి భక్తులు సమర్పించే బంగారం, వెండి, నగల రూపంలో స్వామివారి సంపద నిరంతరం పెరుగుతూనే ఉంది. ఇటీవల హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఒక ప్రముఖ కార్పొరేట్ సంస్థ ఐర్ ట్రస్టుకు రూ. 4.41 కోట్ల భారీ విరాళాన్ని అందించగా, మరోక సంస్థ రూ. 4.4 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రకటించింది. వీటి అన్నింటికంటే ఎంపి, 2026 జూలై 16వ తేదీన ఒక్క రోజులోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న 2,460 మంది దాతల నుండి కార్పొరేట్ స్థాయిలో సుమారు రూ. 96.98 కోట్ల విరాళాలు లభించాయి. టీటీడీ చరిత్రలోనే అత్యధిక ఏకదిన విరాళాలుగా ఇది సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. ఈ గణాంకాలను మరింత స్పష్టం నిబంధనలను కఠినతరం చేసినప్పు టీకీ స్వామివారిపై భక్తులకున్న నిరుపమానమైన భక్తికర్తృత్వం ఏమాత్రం తగ్గలేదని, పైగా పారదర్శకత పెరుగుతూ ఉండనే సమస్తకర్తే దాతలు మరింత ముందుకు వస్తున్నారని స్పష్టమవుతోంది.ఆధునిక సాంకేతిక విప్లవాన్ని ధార్మిక రంగంలో సమర్థవంతంగా వాడుకోవడంలో టీటీడీ ఎప్పుడూ ముందంజలో ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగానే నగదు రూపక లావాదేవీలను తగ్గివేసించడానికి మరియు హుందీ నిర్వహణలో మానవ ప్రయయాన్ని తగ్గించడానికి “శ్రీవారి ముదువు పత్రం” అనే వినియోగ డిజిటల్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా భక్తులు ఆన్‌లైన్ లేదా డిజిటల్ వ్యాల్డెట్ ద్వారా తమకు తోచిన మొత్తాన్ని విరాళంగా చెల్లించి, దానికి ప్రతిరూపంగా లభించే ముదువు పత్రాన్ని సాంప్రదాయబద్ధంగా శ్రీవారి హుందీలో సమర్పించవచ్చు. దీనివల్ల భక్తులకు ముదువు కట్టే ఆధ్యాత్మిక తత్వ కలగడంతో పాటు, నాణెలు మరియు నాణ్య లెక్కింపులో జరిగే అలస్యం, భద్రతాపరమైన ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. అలాగే నిర్ణయనాధారం వంటి మహత్కార్యాల కోసం సామాన్య మధ్యతరగతి భక్తులు సైతం తమ శక్తి కొలది చిన్న మొతాలలో (రూ. 10, రూ. 50, రూ. 100) డిజిటల్ రూపంలో విరాళాలు ఇచ్చేలా వ్యూహనిర్మాణం అధునికీకరించారు.

ఈ మొత్తం సంస్కరణల వెనుక ఉన్న అంతర్ధార్థం విరాళాల సేకరణను తగ్గించడం కాదు, కేవలం విరాళాల ఆధారంగా దర్శన సౌకర్యాలను వ్యాపారీకరణ చేయకుండా నిరోధించడమే. దాతలు ఇచ్చే ప్రతి రూపాయి అత్యంత పారదర్శకంగా సమాజ సేవకు, ధర్మ ప్రచారానికి వినియోగించబడాలి మరియు దాతలకు సముచిత గౌరవం దక్కాలి. అదే సమయంలో దేవుని ముందు అందరూ సమానులే అనే ఆధ్యాత్మిక సూత్రానికి లోబడి, ఎన్నో ప్రయోనలకోసం కాలి ఉంటుంది. విరాళాల పథకాలలో తీసుకొచ్చిన ఈ సూతన సమావేశం, సామాన్య భక్తుల హితం అనే త్రివిధ సూత్రాల ఆధారంగా చేసిన ఈ ప్రయత్నం అభినందనీయం. శ్రీవారి సేవలో తరించాలనుకునే దాతల సంకల్పాన్ని గౌరవిస్తూనే, “దర్శనం ప్రతి భక్తుడి ప్రాథమిక హక్కు” అనే సత్యానికి కట్టుబడి టీటీడీ అమలు చేస్తున్న ఈ సూతన డోనేషన్ పాలసీ, రాబోయే రోజుల్లో దేశంలోని ఇతర పెద్ద దేవాలయాలకు, ధార్మిక సంస్థలకు ఒక దిక్సూచిగా, ఆదర్శపథమైన సమూహాన్ని నిలుస్తుందనే ధృతి ఎలాంటి సందేహం లేదు.



రామ కిష్టయ్య సంగసభక్తు











## ఎమ్మెల్యే అనుచిత వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకోవాలి

**-టీ స్కూస్ పై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండించిన ప్రెస్ క్లబ్** జన్మారం,జూలై 17 (పుదయం విలేఖరి) గురువారం జన్మారం పట్టణంలో జరిగిన ఒక సమావేశంలో ఖానాపూర్ ఎమ్మెల్యే వెద్దు బొజ్జ పటిల్ టీ స్కూస్ ఛానల్ పై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని జన్మారం ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు గాజుల లింగన్న గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి స్థానిక తహసీల్దార్ బక్కయ్యకు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా లింగన్న గౌడ్ మాట్లాడుతూ టీ స్కూస్ ఛానల్ ను “తాగుబోతుల చానల్”గా పత్రికరించి మాట్లాడడం సరికాదన్నారు.మీడియా ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు వారధిగా పనిచేస్తూ, చాలిచాలని జీతాలతో కూడా ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం చేస్తుందని అన్నారు.సీనియర్ ఛానల్ పై ఇలా మాట్లాడటం సరైన పద్ధతి కాదని, వెంటనే తన మాటలను వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.లేనియెడల జిల్లా, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.వినతి పత్రం సమర్పించిన వారిలో ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవ అధ్యక్షులు బిలువేరి నరసయ్య,ప్రధాన కార్యదర్శి జూడి వెంకటే, పాత్రికేయులు మల్లేశం,సతీష్,కాంతయ్య,సత్యం,ప్రశాంత్, వేణుగోపాల్,రాజేందర్, శంకర్,భాస్కర్, శివరామకృష్ణ,వెంకటఘటి రాజు, సత్యం,మహేష్,అజ్మత్,రమేష్,మల్లేష్,పవన్,అలాగే దండేపల్లి, లక్ష్మైపేటీ, కడెం, ఖానాపూర్ మండలాల సీనియర్ పాత్రికేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## బిసి-ఎ అమెల్ లక్ష్మం... ఇక రాజీలేని పోరాటం!

- ఓట్లపైదే ముదిరాజులు గుర్తొస్తారా?.. న్యాయం ఎప్పుడు?
- ప్రభుత్వాల వైఖరిపై భగ్గమన్న డాక్టర్ భట్టు విరల్ ముదిరాజ్
- హామీలే తప్ప బీసీ-ఎ అమలు మాత్రం శూన్యమన్న విమర్శ

నాగిరెడ్డిపేట,పుదయం స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి ప్రభుత్వాలు మారాయి... పాలకులు మారారు... రాజకీయ పార్టీలు మారాయి... కానీ ముదిరాజ్ జాతి పరిస్థితి మాత్రం ఆశించిన స్థాయిలో మారలేదని తెలంగాణ ప్రభుత్వ ముదిరాజ్ ఉద్యోగుల సంఘం (ఏఓ+జూసా) రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, రాజనీతి శాస్త్ర నిపుణులు డాక్టర్ భట్టు విరల్ ముదిరాజ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో హామీలు ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వాటి అమలులో నిర్లక్ష్యం చూపుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. ముదిరాజ్ జాతికి కామారెడ్డి డిక్టేషన్లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం GO Ms. No.15 (2009) అమలు చేసి డిజ-ఘాలో చేర్చాలనే డిమాండ్ను ప్రభుత్వం వెంటనే నెరవేర్చాలని కోరారు. పదవులు, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాదు... రాజ్యాంగబద్ధ హక్కుల సాధన కోసమే తమ ఉద్యమమని స్పష్టం చేశారు.

**ప్రభుత్వ సర్వే ప్రకారం అత్యంత వెనుకబడిన వర్గాల్లో ముదిరాజ్ జాతి:**

ప్రభుత్వ సామాజిక సర్వేలో ముదిరాజ్ జాతి విద్య, ఉపాధి, ఉద్యోగాలు, ఆర్థిక స్థితి, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, మత్స్యకార హక్కులు, సంక్షేమ పథకాల అమలులో అత్యంత వెనుకబడిన వర్గాల్లో ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారుని డాక్టర్ భట్టు విరల్ తెలిపారు. అలాంటి పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ హక్కుల అమలుపై ప్రభుత్వాలు స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోకపోవడం బాధాకరమన్నారు.

**గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దయనీయ ఆర్థిక పరిస్థితి:**

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ముదిరాజ్ కుటుంబాలు ఇప్పటికీ కూలి పనులు, విస్తరిస్తూ సంప్రదాయ వృత్తులు, చేపల వేట వంటి ఉపాధిపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయని తెలిపారు. స్థిరమైన ఆదాయం లేక అప్పుల భారం, నిరుద్యోగం, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో అనేక కుటుంబాలు జీవన పోరాటం సాగిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించే సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు కూడా పూర్తిస్థాయిలో అందడం లేదని అన్నారు.

**విద్య లేక యువత డుస్థితి... చిన్నాభివృద్ధిని కుటుంబాల భవిష్యత్తు:**

విద్యా అవకాశాలు, ఉద్యోగాల్లో ప్రాతినిధ్యం లేకపోవడంతో ముదిరాజ్ యువత తీవ్ర నిరాశలో ఉందని పేర్కొన్నారు. ఉన్నత విద్యకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు అడ్డంకిగా మారుతున్నాయని, ఉపాధి అవకాశాలు లేక చాలామంది యువకులు వలసలు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. గ్రామాల్లో అనేక కుటుంబాలు పేదరికంతో చిన్నాభివృద్ధినుపుతున్నాయని, యువత భవిష్యత్తును కాపాడాలంటే డిజ-ఘా అమలుపై ప్రభుత్వం తక్షణ నిర్ణయం తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

**రాజ్యాంగ హక్కులు సాధించే వరకు ఉద్యమం ఆగదు:**

ముదిరాజ్ జాతికి రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు పూర్తిస్థాయిలో అమలయ్యే వరకు రాజీపడే ప్రసక్తి లేదని డాక్టర్ భట్టు విరల్ స్పష్టం చేశారు. విద్య, ఉద్యోగాలు, ఉపాధి, రిజర్వేషన్లు, మత్స్యకార హక్కులు, రాజకీయ



ప్రాతినిధ్యం, సంక్షేమ పథకాల అమలులో సమాన అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. లేకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్బృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. **ఓట్లపైదే గుర్తొస్తారా... హక్కుల అమలులో ఎందుకు వెనుకబడుగు?:** ఎన్నికల సమయంలో ముదిరాజ్లను గుర్తు చేసుకునే రాజకీయ నాయకులు, హక్కుల అమలు విషయానికి వస్తే ఎందుకు వెనుకీ తగ్గుతున్నారని ప్రశ్నించారు. హామీలతో కాలం గడవడం కాకుండా **BC-A** అమలుపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన నిర్ణయం ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు.

**ఆర్. కృష్ణయ్య, మంద కృష్ణ మాదిగ మద్దతు:** రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్. కృష్ణయ్య, ఎంఆర్పిఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పద్మశ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగతో పాటు పలువురు సామాజిక ఉద్యమకారులు ముదిరాజ్ ఉద్యమానికి సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించడం ఉద్యమానికి మరింత బలం చేకూర్చిందని తెలిపారు.

**రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహా ఉద్యమానికి శ్రీకారం** రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సామాజిక ఉద్యమకారులు, మేధావులు, యువత, ఉద్యోగ సంఘాలు, ప్రజాసంఘాలను ఏకం చేసి డిజ-ఘా సాధనే లక్ష్యంగా ప్రజాస్వామ్యబద్ధ ఉద్యమాన్ని మరింత విస్తృతం చేస్తామని డాక్టర్ భట్టు విరల్ ముదిరాజ్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం వెంటనే ముదిరాజ్ జాతి హక్కుల అంశంపై సానుకూలంగా స్పందించి న్యాయమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని, ముదిరాజ్ యువత భవిష్యత్తు, సామాజిక న్యాయం, రాజ్యాంగబద్ధ హక్కుల సాధనే తమ అంకితమ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

# రక్తదాతలు ప్రాణదాతలే..

రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త డాక్టర్ బాలు



కామారెడ్డి, జూలై 17 (పుదయం ప్రతినిధి): కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని ఓ ట్రైవేలు వైద్యశాలలో అవరోషన్

నిమిత్తమే స్రవంతికి ఏ పాజిటివ్ రక్తం అవసరం కావడంతో సింగరాయపల్లి గ్రామానికి చెందిన అల్లే అనిల్ కుమార్ మానవతా దృక్పథంతో స్పందించి శుక్రవారం రక్తాన్ని అందజేసి ప్రాణదాతగా నిలవడం జరిగిందని రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త, ఐఎచ్ఎస్ సేవాదర రాష్ట్ర చైర్మన్ డాక్టర్ బాలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బాలు మాట్లాడుతూ, రక్తం కొరత పల్ల సకాలంలో రక్తం దొరకక ఎంతో మంది ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారని అవదలో ఉన్న వారికి సకాలంలో రక్తాన్ని అందజేయడానికి ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తున్న యువత రక్తదానం పట్ల ఉన్న అపోహలను విడనాడి రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని అన్నారు. తోటి వారికి సహాయం చేయాలని మంచి ఆలోచనతో ముందుకు వచ్చిన రక్తదాతకు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధింశ శంకర్ గౌడ్, అంకం బాలకిషన్ లు పాల్గొన్నారు.

## సీసీఐ పునఃప్రారంభానికి కేంద్ర-- రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చొరవ చూపాలి

- కేటీఆర్, జోగు రామన్నకు సీసీఐ సాధన కమిటీ కృతజ్ఞతలు

ఆదిలాబాద్ (పుదయం ప్రతినిధి):సీసీఐ పరిశ్రమ పునఃప్రారంభానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వెంటనే చొరవ చూపి అవసరమైన నిధులు, అనుమతులు మంజూరు చేయాలని సీసీఐ సాధన కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. స్థానిక సుందరయ్య భవన్లో గురువారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కమిటీ కన్వీనర్ దర్శనాల మల్లేష్ మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 15న ఢిల్లీలో కేటీఆర్, జోగు రామన్న నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం కేంద్ర భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి, సీసీఐ సీఎంఓ నంజయ్ బంగాతో సమావేశమైనట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో సీసీఐ పరిశ్రమను పునఃప్రారంభించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, సంస్థ భూములను ఇతర శాఖలకు బదిలీ చేసి ఆలోచన లేదని స్పష్టం చేసినట్లు చెప్పారు. పరిశ్రమ పునఃప్రారంభానికి సుమారు రూ.2,000 కోట్లు అవసరమని, అందులో కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.250 కోట్లు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.250 కోట్లు అందిస్తే మిగిలిన రూ.1,500 కోట్లను సీసీఐ సంస్థ రుణంగా సమీకరించే అవకాశం ఉందని వెల్లడించినట్లు తెలిపారు.

అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి అవసరమైన అనుమతులు, రాయితీలు ఇప్పటికీ అందలేదని కేంద్ర



మంత్రి, సీఎంఓ పేర్కొన్నారు మల్లేష్ చెప్పారు. వేల కోట్ల రూపాయల ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్న ప్రభుత్వాలకు రూ.500 కోట్లు కేటాయించడం పెద్ద సమస్య కాదని, వెంటనే నిధులు మంజూరు చేసి తమ చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ఎంపీలు ఎలాంటి అడ్డంకులు సృష్టించకుండా పరిశ్రమ పునఃప్రారంభానికి సహకరించాలని కోరారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై మరింత ఒత్తిడి తీసుకురావడానికి భవిష్యత్ కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని, త్వరలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిని కూడా కలుస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో సీసీఐ సాధన కమిటీ కో-కన్వీనర్లు విజ్ఞగిరి నారాయణ, కొందా రమేష్, వెంకట్ నారాయణ, జగన్ సింగ్, నాయకులు లోకేష్ పోశెట్టి, బండి దత్తాత్రీ, ఈశ్వర్ దాస్, అరుణ్ కుమార్, చిల్ల దేవిదాస్, విరల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## హలో నిరుద్యోగి - చలో సరూర్ నగర్”

-నిరుద్యోగి సంగ్రామ సదస్సును విజయవంతం చేయండి

జన్మారం, జూలై 17 (పుదయం విలేఖరి)కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఒక సంవత్సరంలో 2 లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో విఫలమై నిరుద్యోగ యువతను మోసం చేసిందని బీఆర్ఎస్ పార్టీ యువ నాయకులు,ఎస్సీటీ వైర్మన్ సాయిని ప్రసాద్ నేత ఆరోపించారు.భారత రాష్ట్ర సమితి విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుల్లో నరహర్ నగర్ స్టేడియం వేదికగా నిర్వహించనున్న”నిరుద్యోగి సంగ్రామ సదస్సు”లను లక్షలాది మంది నిరుద్యోగులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఆయన జన్మారం మండల నిరుద్యోగ యువతకు పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను మోసం చేసిన తీరును ఎండగట్టేందుకే ఈ సభను నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు.నిరుద్యోగుల వక్షాన నిలబడి ప్రభుత్వ మేడలు వంచేందుకు పోరాడుతుందని, నిరుద్యోగ యువత గళంగా బీఆర్ఎస్ క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుందని గుర్తు చేశారు.



## తాండూరు గ్రామాన్ని సందర్శించిన ఎల్లారెడ్డి డిఎస్సీ శ్రీనివాస్



నాగిరెడ్డిపేట,జూలై 17 (పుదయం): మండలంలోని తాండూరు గ్రామాన్ని ఎల్లారెడ్డి డిఎస్సీ శ్రీనివాస్ శుక్రవారం సందర్శించారు. గ్రామంలో భద్రతా పరిస్థితులపై సమీక్షించి, సైబర్ నేరాలు, మాదకద్రవ్యాల నివారణ, మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదనే అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం మంజీరా నది ఒడ్డున ఉన్న త్రిలింగ రామేశ్వర ఆలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ యాద గౌడ్ ఆలయ విశిష్టతను వివరించగా, డిఎస్సీ స్థానిక ఎన్ఫై భారత్ గౌడ్ను శాలువాతో సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో అక్కంపల్లి సర్పంచ్ వెంక గౌడ్, కార్యదర్శి కార్తిక్, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

## ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన జజేపీ గ్రామ అధ్యక్షుడు



కామారెడ్డి, జూలై 17 (పుదయం ప్రతినిధి): ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గం రామారెడ్డి మండలం ఉప్పల్వాయి గ్రామానికి చెందిన బీజేపీ గ్రామ అధ్యక్షుడు కుమ్మరి శంకర్ ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ రావు ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ ఆయనకు కాంగ్రెస్ పార్టీ కందువా కన్వీ పార్టీలోకి సాధరంగా ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా కుమ్మరి శంకర్ మాట్లాడుతూ, ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ నాయకత్వంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని అన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, గ్రామాభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు, ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ నిరంతర కృషి తనను కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిలా చేశాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## స్టేట్ గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్లో ఘనంగా ఇన్వెస్టిచర్ సెరిమనీ

విద్యార్థి నాయకుల ప్రమాణ స్వీకారం

జన్మారం,జూలై 17 (పుదయం విలేఖరి)స్టేట్ గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్ అధ్యక్షుల్లో స్టేట్ హై స్కూల్స్ (స్టేట్ బోర్డ్) మరియు స్టేట్ ఎక్సలెన్స్ స్కూల్ (సీబీఎస్ఈ) సంయుక్తంగా ఇన్వెస్టిచర్ సెరిమనీ 2026-27 ను శుక్రవారం రోజున స్టేట్ సీబీఎస్ఈ పాఠశాలలో ఘనంగా ఆ పాఠశాలల చైర్మన్ ఏనుగు శ్రీకాంత్ రెడ్డి అధ్యక్షుల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంకు ముఖ్య అతిథిగా తహసీల్దార్ జి.బక్కయ్య,గౌరవ అతిథిగా ఎస్ఐ గుర్రం ఉదయ కిరణ్, హాజరయ్యారు.

స్టేట్ హై స్కూల్ హెడ్ గర్ల్ గా పర్యాని,హెడ్ బాయ్ గా మిఖిల్, స్టేట్ ఎక్సలెన్స్ హెడ్ గర్ల్ గా వి.సాయి రితిక,వైస్ హెడ్ గర్ల్ గా ప్రసన్న,హెడ్ బాయ్ గా కే. వైభవ్,వైస్ హెడ్ బాయ్ గా రయన్ హాస్ కెప్టెన్లు వైస్ కెప్టెన్లు,కల్చరల్ మినిస్టర్ గా సాన్వి,ఇన్స్పేషన్ మినిస్టర్ గా అభ్యా.ఎడ్మంట్ షేన్ మినిస్టర్ గా పవిత్ర,సార్వర్త్ మినిస్టర్ గా రితేష్ లకు బ్యాడ్జీలు,సాఫ్టు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ డా. ఏనుగు శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్టేట్ స్కూల్స్ విజనరీ స్కూల్స్, నాయకత్వం అంటే హోదా కాదు బాధ్యత అని స్పార్క్ గోల్డ్స్, ఇంటిగ్రిటీ,డిస్సిప్లీన్, టీచర్ల వంటి లక్షణాలతో విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలన్నారు. అనంతరం తహసీల్దార్,



ఎన్ఫైలు మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణ,నిజాయితీ, బాధ్యత విద్యార్థులను ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చే విలువలని నిజమైన నాయకుడు తన ప్రవర్తనతో ఆదర్శంగా నిలవాలని సూచించారు.కార్యక్రమం మొత్తం దేశభక్తి గీతాలు,ప్రమాణ స్వీకారం, హౌస్ ఫ్లాగ్ ప్రదర్శనతో ఉత్సాహంగా కోససాగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవస్థాపకులు సుభాష్ రెడ్డి,చైర్మన్ డా.ఏనుగు శ్రీకాంత్ రెడ్డి,డైరెక్టర్ రజిత రెడ్డి,స్టేట్ హై స్కూల్ ట్రైనిపాల్ ట్రాయా శివ, స్టేట్ ఎక్సలెన్స్ ట్రైనిపాల్ షినిన్ ఖాన్,ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది,విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## పుట్టినరోజు వేడుకను సేవా కార్యక్రమంగా మార్చినకుమారి జ్యోతిక

నిజాంసాగర్ జూలై 17(పుదయం ప్రతినిధి) పుట్టినరోజు వేడుకలను ఆదంబరంగా కాకుండా సేవా కార్యక్రమంగా నిర్వహిస్తూ సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. హైదరాబాద్ పాత మలకీపేట్కు చెందిన కుమారి అంకుష్ జ్యోతిక. అమెరికాలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్న ఆమె ఈ రోజు 25 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని 26వ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెట్టిన సందర్భంగా, ఆమె తల్లిదండ్రులు అంకుష్ బ్రలుహాహన్, నవిత ప్రత్యేక సేవా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్లోని మాతా సేవ సదన్ ఆశ్రమంలో నివసిస్తున్న దివ్యాంగులు, వికలాంగులు, వృద్ధులు, నిరాశ్రయులు, అనాథలు, మానసిక వికలాంగులు, అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న నిరుపేదలకు ప్రైమతో అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.



ఆశ్రమంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ రుచికరమైన భోజనాన్ని అందించి, వారి క్షేమాన్ని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆశ్రమ నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ.. ప్రత్యేక సందర్భాలను సేవా కార్యక్రమంతో జరుపుకోవడం సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు అవసరమైన వారికి అవన్నహస్తంగా నిలవడమే కాకుండా, మానవత్వం,

దయ, సేవాభావం వంటి విలువలను పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. అంకుష్ బ్రలుహాహన్, నవిత దంపతులు మాట్లాడుతూ.. తమ కుమార్తె జ్యోతిక పుట్టినరోజును ప్రతి సంవత్సరం సేవా కార్యక్రమాలతో నిర్వహించాలని కుటుంబ సభ్యుల నిర్ణయమని తెలిపారు. సమాజంలో వెనుకబడిన వర్గాలకు తోడ్పాటు అందించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని వారు అన్నారు. పుట్టినరోజు వేడుకలను కేవలం కుటుంబ సభ్యులతోనే పరిమితం చేయకుండా, అవసరంలో ఉన్న వారి మధ్య జరుపుకోవడం ద్వారా జ్యోతిక కుటుంబం సేవా దృక్పథాన్ని చాటుతూ పలువురి ప్రశంసలు అందుకుంది.

## కేజీబీపీ విద్యార్థినుల సేమస్కేలను పీలప్పలించాలి

మండల ఇన్చార్జి విశ్వంత్ గౌడ్.

ఆసిఫాబాద్ ( పుదయం ప్రతినిధి) కేజీబీపీ బాలికల హాస్టల్లో విద్యార్థినుల నుంచి గత కొంతకాలంగా పలు ఫిర్యాదులు అందుతున్న నేపథ్యంలో వాటి వాస్తవ పరిస్థితిని తెలుసుకునేందుకు ఏబీవీపీ నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు హాస్టల్ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థినులకు ఆహారం నిశ్చిత సమయంలో అందడం లేదని ప్రత్యక్షంగా గమనించాము. విద్యార్థినులకు సమయానికి భోజనం అందకపోతే వారు చదువుపై ఎలా దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారని, వారి ఆరోగ్యం, విద్యాభివృద్ధిపై తీవ్ర ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని మండల ఇన్చార్జి విశ్వంత్ గౌడ్ అన్నారు.హాస్టల్లో ఉన్న సమస్యలను తెలుసుకుని సంబంధిత అధికారుల లక్ష్యశీ తీసుకెళ్లాంటే ఉద్దేశంతో వైఖరిపట్టికీ, హాస్టల్ సిబ్బంది మా మహిళా కార్యకర్తలను, నాయకులను గేటు బయటే అడ్డుకుని లోపలికి అనుమతించలేదు. “మీకు



## బొక్కివాగు ప్రాజెక్టు కుడి కాలువ గేటు ఎత్తి నీటిని విడుదల చేసిన సిర్కూర్ శాసనసభ్యులు డా.పాలాస్వామి హరిష్ బాబు



కాగజ్ నగర్ (పుదయం ప్రతినిధి) పెంపికిల్లోకి మండలంలోని ఎల్లూరు గ్రామసమితికి పరిధిలో గల బొక్కివాగు ప్రాజెక్టు కుడి కాలువ గేటు విరిగిపోయి గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నీరు వృధాగా పోతున్న విషయాన్ని ఎల్లూరు సర్పంచ్ చుడ్డి రవీందర్ వారం రోజుల క్రితం ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగింది. వెంటనే

మరమ్మత్తులు చేయించి నూతన గేటు ఏర్పాటు చేసి, ఈ రోజు సిర్కూర్ శాసనసభ్యులు డా.పాలాస్వామి హరిష్ బాబు కుడి కాలువ గేటు ఎత్తి నీటిని విడుదల చేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యుద్ధ ప్రతిపదికన మరమ్మత్తులు చేయించిన ఇరిగేషన్ అధికారులను అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచలు చుడ్డి రవీందర్, భక్తు రామచందర్, టిజిమి మండల అధ్యక్షులు కుకడే రాజేశ్వర్, నాయకులు చుడ్డి సత్యనారాయణ, విలివేరు భాస్కర్, ఘనపురం నాగేష్, కడంబ శ్రీనివాస్, బోయరే నాన్నయ్య, అన్నం గణపతి, పాలే సంతోష్, పాగిడే కాంతాపు,పల్లెం పురుషోత్తం, కారు చంద్రయ్య, అనంతరావు, డోక నారాయణ, బిల్ల శంకర్, సామెర రామ్మన్న, దుర్గం శోభన్, శ్రీనివాస్, మదే చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వేడి చేసి తింటున్నారా..



మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేసి తినడం చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు. ఇలా చేయడం వల్ల సమయం అదా కావడంతోపాటు ఆహార వృథా కూడా తగ్గుతుంది. అయితే వండిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేసి విధానం కూడా వంట చేసినంతే ముఖ్యమని భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల సంస్థ (FSSAI) సూచిస్తోంది. సరైన పద్ధతిలో వేడి చేయకపోతే ఆహారంలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి ఫుడ్ పాయిజన్ గా వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తోంది. చాలామంది క్రితం రోజు కూర లేదా పప్పును వేడి చేస్తూ దానిలో తాజాగా వండిన కూర లేదా పప్పును కలిపి స్తుంటారు. అయితే ఇలా చేయకూడదని ఎఫ్ఎస్ఎస్ఐఐ సూచించింది. తాజాగా వండిన ఆహారం, మిగిలిన ఆహారం ఉష్ణోగ్రతలు, తాజాదనం వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కాబట్టి రెండింటినీ విడివిడిగా బాగా వేడి చేసి, అవసరమైతే తర్వాత మాత్రమే కలపడం మంచిది. ఒకే ఆహారాన్ని పదే పదే వేడి చేసి మళ్ళీ ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం కూడా మంచిది కాదు. ప్రతిసారి ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసి వేడి చేసి, మళ్ళీ చల్లబరిచి నిల్వ చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా పెరిగి అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. అందుకే ఒకసారి మాత్రమే వేడి చేసి తినాలా ముందుగానే అవసరమైన పరిమాణాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం. మిగిలిన ఆహారాన్ని మెత్తం వేడి చేయకుండా, తినిపెట్టినంత మాత్రమే తీసుకుని వేడి చేయాలి. మిగతా ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్ లో అలాగే ఉంచడం వల్ల దాని

నాణ్యత సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నలుగురికీ సరిపడి పులావ్ మిగిలి ఉండి ఒక్కరే తినిపెట్టి వస్తే, మొత్తం కాకుండా ఒక్క సర్కింగ్ మాత్రమే వేడి చేసుకోవాలి. మైక్రోవేవ్ లో ఆహారం వేడి చేసేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో బాగా కలపాలి. చాలాసార్లు పైగాగం మాత్రమే వేడిగా ఉండి, లోపల మాత్రం చల్లగానే ఉంటుంది. ఇలా సమానంగా వేడి కాకపోతే కొన్ని ప్రాంతాల్లో బ్యాక్టీరియా జీవించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఆహారం మొత్తం సమానంగా వేడెక్కిలా కలుపుతూ వేడి చేయడం అవసరం. ఫ్రిజర్ లో నిల్వ చేసిన ఆహారాన్ని నేరుగా స్టవ్ పై లేదా మైక్రోవేవ్ లో వేడి చేయకూడదు. ముందుగా పూర్తిగా కరిగిన తర్వాత మాత్రమే వేడి చేయాలి. లేదంటే బయట భాగం ఎక్కువగా వేడెక్కి, లోపల చల్లగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆహారం సురక్షితంగా మారదు. సరిగా వేడి చేయని ఆహారం చూసేందుకు లేదా వాసనకు బాగానే అనిపించినా, అందులో బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, జ్వరం వంటి ఫుడ్ పాయిజన్ గా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మిగిలిన ఆహారాన్ని సరైన పద్ధతిలో నిల్వ చేసి, అవసరమైనంత మాత్రమే ఒక్కసారి వేడి చేసి తీసుకోవడం ద్వారా ఆహార వృథాను తగ్గించడంతోపాటు కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని ఆహార భద్రత నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## ప్రాటీన్ కు ఫ్లేస్ ఇవ్వండి..

పప్పులు, చేయించిన శనగలు, మొలకెత్తిన విత్తనాల్లో పుష్కలంగా ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. పాలు తీసుకుంటే క్యాల్షియంతోపాటు ప్రాటీన్ వస్తుంది. పెరుగుతో మంచి బ్యాక్టీరియా అందుతుంది. అలానే కేవలం గోధుమ పిండికి బదులుగా రాగి, శనగ, సోయాబీన్స్, కలిపిన మట్టిగియన్ గోధుమపిండిని ఉపయోగించండి. పల్లిలు, బాదం, నువ్వులు, ప్లాంట్ సిడ్స్, గుమ్మడి గింజలను సలాడ్ లో, ఓట్లో చేర్చి తీసుకోండి. ఇక మాంసాహారాలు గుడ్లు, చికెన్, చేపలు, సోయా ఉత్పత్తులు రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడంతో అందుబాటు ధరలో ఉండే అధిక ప్రాటీన్ ను పొందవచ్చు. ప్లేట్ లో ప్రాటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల కావాలని శక్తి లభిస్తుంది. దాంతోపాటు ఎక్కువసేపు ఆకలి చేయకుండా ఉంటుంది. దీనివల్ల చిరుతిళ్ళ గొడవ ఉండదు. మరెందుకు అలస్యం ను డైట్ లో తగినంత ప్రాటీన్ ఉండాలా ప్రణాళికలు అమలు చేయండి.

# కడుపుబ్బరం.. ఇవీ కారణం కావచ్చు..!

ఇష్టమైన ఆహారం ఎక్కువగా లాగించినా, మలబద్ధకం ఉన్నా, కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడినా, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినా, నెలసరి సమయంలో.. ఇలా పలు సందర్భాల్లో కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం సహజమే! దాంతో తలెత్తే అసౌకర్యం వల్ల ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టలేం.. మరి, ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు పాటించాలంటున్నామని నిపుణులు. వీమ, ధ్రువాహారం తక్కువగా తీసుకోవడం.. వ్యాయామం చేయకపోవడం.. వంటివి మలబద్ధకానికి దారితీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్య వల్ల కడుపుబ్బరం సమస్య తలెత్తవచ్చని చెబుతున్నారు. అందుకే వీమ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని రోజు తీసుకోవడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మహిళల రోజు తాము తీసుకునే ఆహారంలో వీమ పదార్థం

ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణదాన్యాలు, పండ్లు, కాయగూరలు, పప్పులు, నట్స్, గింజలే.. వీమ అధికంగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు ధ్రువాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. సమయం లేదనే, ఇతర కారణాల రీత్యానే కొంతమంది గబగబా భోజనం చేసి స్తుంటారు.



కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇలా త్వరత్వరగా తినడం వల్ల ఆహారంతో పాటు గాలి కూడా కడుపులోకి వెళ్లిపోయి ఈ సమస్యల్ని తెచ్చిపెడుతుందట! అందుకే భోజనానికి కనీసం అరగంటైనా కేటాయించుకుంటున్నారు. అలాగే ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా సమిలి తినడమూ ముఖ్యమే నట! ఈ క్రమంలో పదార్థం రుచిని అన్వేషించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చురుగ్గా ఉంటుందని, మరి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండానూ జాగ్రత్తపడవచ్చని చెబుతున్నారు. కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియా ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుందట! ఇందుకోసం ప్రోబియోటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, మజ్జిగ.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. రాత్తుల్లో అలస్యంగా తినడం, అర్ధరాత్రి దాటాక పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోదు. తద్వారా ఆహారం అరక్కపోవడం, గ్యాస్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే త్వరగా తినడం, వేళాక పడుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

తయారవుతాయి. గోడ కుర్చీ కూడా చేయవచ్చు. అలానే, హృదయ స్పందన లేటా మెరుగుపడటానికి ఇంట్లోనే కానీ వేగంగా నడవడం, స్వాట్ జాగింగ్ వంటివి చేసినా మంచిది. రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగడానికి ఈ కనరత్తులు తోడ్పడతాయి. అధిక బరువు సమస్యనూ అదుపులో ఉంచుతాయి. చిన్న చిన్న విరామాలతో ఈ వర్క్ ఔట్ చేయడం వల్ల అలసట రాదు. పైగా శారీరకంగానే కాదు... మానసికంగానూ దృఢంగా మారుస్తాయి. మీరు ప్రయత్నించి చూడండి.



## ప్రెగ్నెన్సీలో డయాబెటిస్ వస్తే భవిష్యత్తులో ప్రమాదమా?

గర్భధారణ సమయంలో మహిళ శరీరంలో ఎన్నో హోర్మోన్ల మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పుల కారణంగా కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తాత్కాలికంగా పెరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితినే గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. సాధారణంగా ప్రసవం తర్వాత ఈ సమస్య తగ్గిపోతుంది. అయితే, భవిష్యత్తులో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని ఇది పెంచే అవకాశం ఉందని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. స్వీడన్ లో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 10 లక్షలకు పైగా మహిళల ఆరోగ్య వివరాలను పరిశీలించారు. ఈ పరిశోధన ఫలితాలు జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమైంది. గర్భధారణకు ముందు పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న మహిళలకు కూడా గర్భధారణ మధుమేహం వస్తే, భవిష్యత్తులో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో విడుదలయ్యే కొన్ని హోర్మోన్లు ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికమవుతాయి. ఈ పరిస్థితినే గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దీనికి బయటకు కనిపించే ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. గర్భధారణ సమయంలో చేసే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారానే దీన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, అవసరమైతే వైద్యుల సూచనలతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఈ పరిశోధనలో గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చిన మహిళలకు, తర్వాత జీవితంలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని గుర్తించారు. ఊజాకాయం ఉన్న మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, సాధారణ బరువు ఉన్న మహిళలకు కూడా ఈ ప్రమాదం నుంచి పూర్తిగా బయటపడలేదని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రకారం..



సమయంలో విడుదలయ్యే కొన్ని హోర్మోన్లు ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికమవుతాయి. ఈ పరిస్థితినే గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దీనికి బయటకు కనిపించే ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. గర్భధారణ సమయంలో చేసే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారానే దీన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, అవసరమైతే వైద్యుల సూచనలతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఈ పరిశోధనలో గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చిన మహిళలకు, తర్వాత జీవితంలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని గుర్తించారు. ఊజాకాయం ఉన్న మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, సాధారణ బరువు ఉన్న మహిళలకు కూడా ఈ ప్రమాదం నుంచి పూర్తిగా బయటపడలేదని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రకారం..

అమ్మా,

సూర్యుడి టీచర్

సోఫర్ ఐక్ తీయమంటే...

సైన్స్ పుస్తకం తీసున్నా. ఇంట్లో నా

రూమ్ కి వెళ్ళాను మాస్టర్ టెచింగ్ మికి వెళ్ళిపో

తున్నా... ఎవ్వరిని అమ్మా నాకు? ఇలా మీ పిల్లలూ అదు

## అది మెదడు ఆడే ఆటేనట..!



గుతున్నారా? కంగారు పడకండి. వాళ్ళ కావాలని ఈ పోరపాట్లు చేయడం లేదని నైజలాజీ నిపుణులు చెబుతున్నారు. సైన్స్ లో దీన్నే 'యాక్చుల్ స్మిత్' అంటున్నారు. మనకు బాగా అలవాటైన పనులను మెదడు అలోపైలట్ మోడల్ చేసుకుంటూ వెళ్తుందట. అలాగే సోఫల్ పుస్తకానికి బదులుగా సైన్స్ బుక్ తీసుకున్నా 'డిస్కవరీ ఎడ్రర్' అంటున్నారు. అంటే ఒకేలాంటి పనులు ఉన్నప్పుడు ఏకాగ్రత కాస్త పక్కకు మళ్ళినా మెదడులో ఇలా అయోమయం నెలకొంటుందట. ఈ రెండు స్థితుల్ని కలిపి 'ఆబ్జెక్ట్ మైండిస్' అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ లోపాలను సవరించాలంటే... పిల్లలకి మనం ఏదైనా పని చెప్పినప్పుడు... 'నేను ఏం చెప్పానో ఒకసారి మళ్ళీ చెప్పు' అని మృదువుగా అడగాలి. తన నోటితోనే మీరు చెప్పిన విషయాన్ని మరోసారి చెప్పించాలి. ఇలా చేస్తే ఆ విషయం వాళ్ళ మెదడులో రిజిస్టర్ అవుతుంది. ఇక, పుస్తకాల విషయంలో సజ్జెక్టుని బట్టి పుస్తకాలకు బ్లా, గ్రీన్ వంటి రంగుల అట్టలు వేయాలి. రంగులను మన మెదడు త్వరగా గుర్తిస్తుంది కాబట్టి, వాళ్ళ ద్వారా మళ్ళీ, వీటితోపాటు ఏకాగ్రతను పెంచడానికి పజిల్స్, చదరంగం వంటి మైండిఫుల్ గేమ్స్ ఆడిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

ఉరుకుల పరుగుల

జీవితంలో మహిళలకు తమ ఆరోగ్యంపైన

దృష్టిపెట్టే అవకాశమే ఉండట్లేదు. ముఖ్యంగా ఇల్లు,

అఫీసు బాధ్యతల మధ్య జీవితం వెళ్ళడం అందరికీ సాధ్యం

కాకపోవచ్చు. ఇలాంటిప్పుడు ఈ 'మిని వర్క్ ఔట్'

## విరామంతో వ్యాయామం చేద్దాం..

ఎంచుకోండి.

కోరుకున్న

ఫలితాన్ని సులువుగా అందుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఉదయం లేచిన వెంటనే నేరుగా వంట గదిలోకి పరుగెత్తడం మనలో చాలామందికి అలవాటు. బదులుగా ఓ బదు నిమిషాల పాటు శరీరాన్ని స్టైచ్ చేయండి. ఆ తర్వాతే పనిలోకి దిగండి. దీనివల్ల రోజంతా చురుగ్గా పని చేసుకోగలరు. చిన్న మార్చే కానీ పెద్ద ప్రయోజనం ఇస్తుంది. మధ్యాహ్నా లేదా సాయంత్రం వేళలోనే కాస్త సమయం దొరికితే... న్యూట్స్, వెల్లు ఎక్కి దిగడం వంటి సులువైన వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి కాళ్ళ, నడుము కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. వంటింట్లో పనులు చేసుకునేటప్పుడు కానీ పుకార్ల నిలబడండి. దీని వల్ల కాళ్ళ నరాలు ఉత్తేజివమవుతాయి. కుర్చీని ఆధారంగా చేసుకుని డిప్స్ చేయడం వల్ల చేతుల కండరాలు దృఢంగా



స్పందన లేటా మెరుగుపడటానికి ఇంట్లోనే కానీ వేగంగా నడవడం, స్వాట్ జాగింగ్ వంటివి చేసినా మంచిది. రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగడానికి ఈ కనరత్తులు తోడ్పడతాయి. అధిక బరువు సమస్యనూ అదుపులో ఉంచుతాయి. చిన్న చిన్న విరామాలతో ఈ వర్క్ ఔట్ చేయడం వల్ల అలసట రాదు. పైగా శారీరకంగానే కాదు... మానసికంగానూ దృఢంగా మారుస్తాయి. మీరు ప్రయత్నించి చూడండి.

## దోమలు కొందరినే ఎక్కువగా ఎందుకు కుడతాయో తెలుసా?

దోమలు 'నన్నే ఎందుకు ఎక్కువగా కుడుతున్నాయి?' అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే దీనికి యాదృచ్ఛిక మాత్రమే కారణం కాదు. మన శరీరం నుంచి విడుదలయ్యే కార్బన్ డయాక్సైడ్, చెమటలోని రసాయనాలు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, బ్లడ్ గ్రూప్, చర్మంపై ఉండే బ్యాక్టీరియా వంటి అనేక అంశాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుకే ఒకే గదిలో ఉన్నప్పటికీ కొందరినే దోమలు ఎక్కువగా కుడుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రకారం.. మనం శ్వాస తీసుకుని పదిలినప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల అవుతుంది. దోమలు ఈ వాయువును దూరం నుంచే గుర్తించగలవు. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా శారీరకంగా ఎక్కువ శ్రమించే వారు ఎక్కువ కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల చేస్తారు. అందుకే వారివైపు దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షితమవుతాయి. మన చెమటలో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్, అమోనియా వంటి రసాయనాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయి. అలాగే శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉండే వారిని కూడా దోమలు త్వరగా గుర్తిస్తాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. 'O' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారిని దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షించే అవకాశం ఉందని గుర్తించారు. 'A' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారితో పోలిస్తే, 'O' గ్రూప్ ఉన్నవారిని దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయని పరిశోధనలో వెల్లడించింది. 'B' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారు ఈ రెండింటి మధ్యస్థంగా ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. కొంతమంది శరీర లక్షణాలు దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షించేలా ఉండవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.



## పేపర్ బ్యాగ్ ఎందుకు?



దోసకాయ నుంచి నాన్ డ్రైమెటిక్ పండ్లు, కూరగాయలు కోసిన తర్వాత వచ్చానికి రావు. ఎథిలీన్ ను విడుదల చేయవు కాబట్టి, వీటిపై ఈ చిహ్నం పనిచేయదు. అవి పదాలలో కచ్చితంగా చెబుకో ఉంటుంది. లేకపోతే తగిన రుచి, పక్వం, తీపిని సమకూర్చుకోలేవు. పేపర్ బ్యాగ్ లోనే ఎందుకంటే ఆపిల్, మామిడి, కివీ, పీచు, అవకాదో వంటి పండ్లు పక్వం చెందే సమయంలో 'ఎథిలీన్' అనే సహజ

వాయువును విడుదల చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో కార్బన్ డయాక్సైడ్, ఆక్సిజన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను ఉద్దేశించుకుంటూ దానికి తగిన కోవను చూపడంలో సహా, ఆక్సిజన్ లోపలికి వచ్చే చెమటబాటు పేపర్ బ్యాగ్ కల్పిస్తుంది. ఈ పండ్లను ప్యాస్టిక్ కవర్ లో ఉంచితే కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటికి వెళ్ళే అవకాశం లేక, ఆక్సిజన్ లోనికి వచ్చే మార్గం లేక.. పండ్లు కుళ్లిపోతాయి.

## చాక్లెట్లు రుచి కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ..

చాక్లెట్ అంటే చిన్నారల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన తీపి పదార్థం. అయితే దానిని సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే రుచి, సువాసన, మెత్తదనం తగ్గిపోవడమే కాకుండా తెల్లని మచ్చలు కూడా కనిపిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాక్లెట్ లో ఉండే చాక్లెట్ బార్లు ఎక్కువకాలం తాజాగా, రుచికరంగా ఉంటాయి. చాక్లెట్ లో ఉండే కోకో బిటర్ ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు చాలా సున్నితంగా



స్పందిస్తుంది. అధిక వేడి లేదా తరచు మారే ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా కోకో బిటర్ పైకి వచ్చి చాక్లెట్ పై తెల్లని పొర ఏర్పడుతుంది. దీనిని ఫ్యాట్ బ్లామ్ అంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం కాకపోయినా చాక్లెట్ రుచి, నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే చాక్లెట్ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆహార పదార్థాల వాసనను సులభంగా పీల్చుకునే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. చాక్లెట్ ను 15 నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉష్ణోగ్రతలో, చల్లగా, పొడిగా ఉండే ప్రదేశంలో నిల్వ చేయడం ఉత్తమం. నేరుగా ఎండ తగలని అల్పరా, డ్రాయర్ లేదా ఫ్రైజర్ లో ఉంచడం మంచిది. ఒకే రకమైన ఉష్ణోగ్రత ఉండే ప్రదేశంలో నిల్వ చేస్తే చాక్లెట్ నాణ్యత ఎక్కువకాలం నిలుస్తుంది. సాధారణ పరిస్థితుల్లో చాక్లెట్ ఉష్ణోగ్రత ఉంచాలని అవసరం ఉండదు. ఫ్రిజ్ లోని తేమ కారణంగా చాక్లెట్ పై ఫుగర్ బ్లామ్ అనే తెల్లని పొర ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఫ్రిజ్ లో ఉన్న ఇతర ఆహార పదార్థాల వాసనను కూడా చాక్లెట్ పీల్చుకుంటుంది. అయితే వేసవిలో లేదా అధిక వేడి, తేమ ఉండే ప్రాంతాల్లో గది ఉష్ణోగ్రత 20 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయడం మంచి ఎంపికగా ఉంటుంది. చాక్లెట్ ను ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి వస్తే ముందుగా దానిని అసలు ప్యాకెట్ లేదా అల్యూమినియం ఫాయిల్ తో బాగా చుట్టాలి. అనంతరం గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచాలి. ఉల్లి, వెల్లుల్లి వంటి పూర్ణాల వాసన వచ్చే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా నిల్వ చేయాలి. ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసిన వెంటనే ప్యాకెట్ ను తెరచకుండా, ముందుగా అది గది ఉష్ణోగ్రతలో చేరుకునే వరకు వేచి ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాక్లెట్ పై నీటి బిందువులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. చాక్లెట్ ను స్వేచ్ఛ, ఓమెన్ వంటి వేడి ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల దగ్గర ఉంచకూడదు. నేరుగా సూర్యకాంతి తగిలే ప్రదేశాల్లో నిల్వ చేయకూడదు. తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలను కూడా నివారించాలి. అలాగే తరచూ వేడి నుంచి చల్లదనం నుంచి వేడి వాతావరణానికి మార్పుడం కూడా చాక్లెట్ నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దార్జి చాక్లెట్ లో పాల పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అది మిల్క్ చాక్లెట్ లేదా వైట్ చాక్లెట్ తో పోలిస్తే ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంటుంది. సరైన విధంగా భద్రపరిస్తే చాలా చాక్లెట్ బార్లు నెలల తరబడి మంచి నాణ్యతతో ఉంటాయి.



