

STUDY ABROAD
 TOP GLOBAL DESTINATIONS

 Free IELTS coaching

 +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
 Celebrating 46th Anniversary

ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్న ప్రజా ప్రభుత్వం

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

హైదరాబాద్, జూలై 17 (పురయం) : 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 రాజనర్సింహు 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. పదేళ్లపాటు 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 పెంచామని, 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 ఆందోళన 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 షేక్ ష దేశంలోనే ట్ల మొటి సారి ప్రాజెక్ట్‌ను సడిచే సరికాత్మ 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 వచ్చి ఉంటే.. మన రైల్వే వ్యవస్థ పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయేది. ఎందుకంటే అప్పట్లో చాలా వరకు 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 ప్రారంభించుకున్న ఈ చారిత్రాత్మక రైలును పూర్తి స్వదేశీ సాంకేతికతతో, దేశీయంగానే అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దడం మన గర్వకారణం" అని మోదీ వెల్లడించారు.

అంతర్జాతీయ చమురు సంక్షోభం - భారత్‌కు మేలు ప్రస్తుతం అమెరికా-ఇరాన్ దేశాల మధ్య నడుస్తున్న పుర్రణల వల్ల హరూజ్ జలసంధిలో చమురు సౌకల్యం

రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరలు అకాశాన్నంటుతున్న తరుణంలో, ఎక్కువగా దిగుమతులపైనే ఆధారపడే భారత్‌పై ఆ ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు ఈ హైద్రోజన్ రైలు సాంకేతికత దేశానికి వ్యూహాత్మకంగా 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 ఈవెంట్ కోసం దేశంలోని క్రీడాకారులందరికీ అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలు, శిక్షణ కల్పిస్తామని ప్రధాని హామీ ఇచ్చారు.

బీఆర్ఎస్ 'యువ సంగ్రామ సదస్సు'కు హైకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్

హైదరాబాద్, జూలై 17 (పురయం) : 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 పాక్ క గుర్తన బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం.. తక్షణ విచారణ కోరుతూ హైకోర్టులో అత్యవసరంగా లంచ్‌మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌పై హైకోర్టు ధర్మాసనం సుదీర్ఘ విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా హోంశాఖ తరపున ప్రభుత్వ న్యాయవాది మహేష్ రాజే వాదనలు వినిపిస్తూ.. సదస్సు నిర్వహిస్తే సగరంలో శాంతి భద్రతల సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉందంటూ ఇంటెలిజెన్స్ రిపోర్టు నుంచి నివేదిక

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

గల్ఫ్‌లో ఉద్రిక్తతలు ఉన్నా భారత్ దూకుడు

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

టిప్పెన్ : పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు మరింతగా కమ్ముకున్నాయి. వ్యూహాత్మక హరూజ్ జలసంధిపై నియంత్రణ సాధించేందుకు అమెరికా జరుపుతున్న దాడులను తాము సమర్థంగా తిప్పికొడుతామని అధికారికంగా ప్రకటించింది. తమ దేశ భూభాగంపై అమెరికా దళాలు చేస్తున్న దాడులకు ప్రతీకారంగా.. జోర్డాన్‌లోని యూఎస్ సైనిక స్థావరాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని క్షిపణులతో విరుచుకుపడినట్లు వెల్లడించింది. ఈ దాడుల్లో అమెరికాకు చెందిన అనేక యుద్ధవిమానాలు, రిఫ్యూయలింగ్ విమానాలను పూర్తిగా ధ్వంసం చేసినట్లు ఇరాన్ టెలెవ్యూషన్‌రీ గార్డ్ కార్పొ (ఐఆర్జీసీ) క్లెయిమ్ చేసింది. మరికొన్ని పైలట్ జెట్లను కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీసినట్లు పేర్కొంది. అయితే, అంతకుముందు తాము మూడు ఇరాన్ క్షిపణులను విజయవంతంగా నేలకొల్పామని జోర్డాన్ మిలిటరీ ప్రకటించిన గంటల వ్యవధిలోనే ఇరాన్ ఈ ఖరీదాదలకు తెగబడటం అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతోంది. చారిత్రాత్మక, ఇరాన్‌షహర్‌లో తమ సైనికులను హతమార్చినందుకు ప్రతిపర్కగా సిరియాలోని అమెరికా స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ కమాండ్ నెంటు

ర్‌పైనా 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 ఇరాన్‌పై దాడులను మరింత ఉధృతం చేశాయి. ఇరాన్‌లోని అహ్‌వాజ్, కెస్సం, బుషహర్, దస్తీ, బోట్స్, సైనిక స్థావరాన్ని తదితర సగరాల్లోని కీలక విరుచుకుపడినట్లు వెల్లడించింది. ఈ దాడుల్లో 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, కిష్‌మీన్‌లో జరిగిన దాడుల వల్ల అక్కడ కూడా కరెంట్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. కాగా, చాబహర్‌లోని మారిబైమ్ కంట్లోల్ టవర్‌పై 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 అశాంతి రేకెత్తించాయి. “యేటా జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తాం, రెండు లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తాం” అని చెప్పిన మాటలు ప్రజానీకం పరిమి

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 కాక్రౌచ్ 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 ఏడు వేలకు పైగా ప్రభుత్వ ఖాళీలు ఉన్నాయని నిరుద్యోగ సంఘాల వాదన. ముఖ్యంగా టీఎస్ పోస్ట్లలో నల్లజై ఆరు వేలు ఖాళీగా ఉండటం ప్రభుత్వ

విద్యా వ్యవస్థకు, 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 దాటిపో తున్నది, వారి జీవితంలోని బంగారు కాలం పరీక్ష గదుల్లోనే ముగిసిపోతోంది. దీనికి బాధ్యతెవరిది? ఇకపోతే ఉద్యోగం కోసం సిద్ధ మవుతున్న యువతను మరోవైపు కోవిడ్ సెంటర్ల వ్యాపారం నిలుపునా దోచుకుంటోంది.లక్షల రూపాయల ఫీజులు, హాస్టల్ ఖర్చులు, వస్త్రాలు, పరీక్ష ఫీజులు... ఇవన్నీ భరించేయకు తల్లిదండ్రులు అప్పులు చేస్తున్నారు, భూములు అమ్ముకుంటున్నారు, బంగారం తాకట్టు పెడుతున్నారు. కానీ, ఉద్యోగం వస్తుందన్న గ్యారంటీ లేదు.ఇప్పుడదే వారిని తీవ్రంగా వేధిస్తోంది. అందుకే కొలుపులకై కొట్లాడుతూ, అసలు యువత రోడ్డుపైకి వస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, మరోవైపు వేలాది మంది నిరుద్యోగులు బతుకుదెడుపు కోసం జోమాట్లో, స్కిగ్ డెలివరీ బాయ్స్‌గా, క్యాబ్

వేమనపద్యం

వాన గురియకున్న వచ్చును క్షామం

బువాన గురిసేనేని వరదపారువరద

కరవు రెండు వలసతో నెరుగుడి

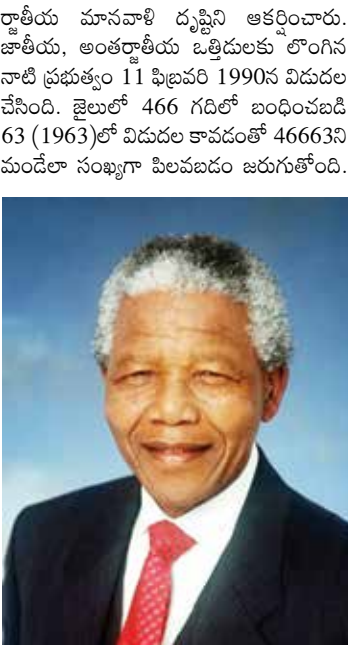
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

రచనలు పంపండి

వరదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా పిలుపు 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

ఆఫ్ఠికా నల్లజాతి సూర్యుడు

దక్షిణ ఆఫ్ఠికా జాతి వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట యోధుడు, న్యాయవాది, ఆఫ్ఠికన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (ఎఎన్ఎస్) నాయకుడు, దాణశిలి, ప్రజా సేవకుడు, ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఏర్పడిన దక్షిణ ఆఫ్ఠికా ప్రభుత్వంలో తొలి నల్లజాతి దేశాధ్యక్షుడు (1994-99), 27 ఏండ్ల పాటు జైలు జీవితం అనుభవించిన అవినీతాంత 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 ఆఫ్ఠికాలోని “మ్యాజో” గ్రామంలోని “దెంబూ రాయల్” కుటుంబంలో జన్మించిన మండేలా సంతకంలో తొలి విద్యావేత్తగా బోర్టోపార్, విలేపాటర్లాడ్ 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 ఆఫ్ఠికా దేశాధ్యక్షుడు: విడుదల అనంతరం నాటి శ్వేతజాతి ప్రభుత్వంలో జరిపిన చర్యల ఫలితంగా 1994లో నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో ఎఎన్ఎస్ పార్టీ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన సందర్భ ప్రభుత్వంలో నల్ల జాతికి చెందిన తొలి అధ్యక్షుడిగా సేవలు అందించారు. వర్త వివక్షను రూపుమాపే కొత్త రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారు. భూసంస్కరణలు, పేదరిక నిర్మూలన, స్వపరిపాలనలకు పట్టం కట్టిన మండేలా నల్లజాతి ఉధృఢుడనిగా 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 టూ ట్రీడం - మండేలా జీవితం: “అంతర్జాతీయ నెల్సన్ మండేలా

దినోత్సవం” సందర్భంగా పేదరిక నిర్మూలన కేంద్రంగా అన్వేషన కార్యక్రమాలు, వృద్ధుల పట్ల ఆదరణ, యువతకు ప్రేరణాత్మక కార్యక్రమాలు, స్వచ్ఛంద సేవలు, పరిసరాల పరిశుభ్రత లాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. వర్త సమావేశం, స్వేచ్ఛాయుత పౌర సమాజం, సమానావకాశాల కల్పన, సమృద్ధిగా వాతావరణం, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, ఆందరికీ అందుబాటులో విద్య లాంటి కనీస అంశాలకు అంతీక భావంతో సేవలు అందించిన నల్లజాతి వెలుగుల సూర్యుడు మండేలా నేటి యువతకు నిత్య ప్రేరణగా నిలుస్తూ, భవిష్యత్తుకు దారులు చూపే దారి దీపం అవుతున్నారు. “ఎ లాంగ్ వాక్ టూ ట్రీడం” అనిబడే పేరుతో ఆత్మకథను రాసిన మండేలాను “దక్షిణ ఆఫ్ఠికా గాంధీ”గా పిలవడం సమచితంగా వుంది. మండేలా 67 ఏండ్ల జీవితాన్ని ప్రేరణగా తీసుకొని 67 నిమిషాలు ప్రజాశాసన సభలో అందరం గడిపి ఆయనకు అనర్పెస నివాళి అర్పించాలి. సామాజిక న్యాయమే ఉపనిధిగా జీవించిన ప్రజాస్వామ్య జీవితంలో అత్యంత భారత రత్న, నోబెల్ శాంతి బహుమతి, దక్షిణాఫ్ఠికా 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 సహనీహస్యామి 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 ఉండాలి, ఒక కళాకారుడి శ్వాస ఉంటుంది, ఒక యుగం నాటి సంస్కృతి దాగి ఉంటుంది. ఈ చారిత్రిక వారసత్వాన్ని కాపాడుకోవడం, సంరక్షించి రాబోయే తరాలకు అందించడం కేవలం ప్రభుత్వ దేవదాయ శాఖతో, పురావస్తు శాఖతో పరిమితమైన విధి కాదు; అది ప్రతి ఒక్క

దక్షిణ ఆఫ్ఠికా జాతి వివక్ష వ్యతిరేక పోరాటయోధుడు, న్యాయవాది, ఆఫ్ఠికన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (ఎఎన్ఎస్) నాయకుడు, దాణశిలి, ప్రజా సేవకుడు, ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఏర్పడిన దక్షిణ ఆఫ్ఠికా ప్రభుత్వంలో తొలి నల్లజాతి దేశాధ్యక్షుడు (1994-99), 27 ఏండ్ల పాటు జైలు జీవితం అనుభవించిన అవినీతాంత 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, అధ్యాత్మిక 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 మేరింజ 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 అన్నసేదాం ట్రస్టు, పేద రోగులకు ఉచితంగా ఆత్మాధునికీ వైద్య సేవలు అందించే ప్రాణదాన ట్రస్టు, బాలాజీ ఆరోగ్య సర్వసేదాని (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 అన్నసేదాం ట్రస్టు, పేద రోగులకు ఉచితంగా ఆత్మాధునికీ వైద్య సేవలు అందించే ప్రాణదాన ట్రస్టు, బాలాజీ ఆరోగ్య సర్వసేదాని (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, వేదాది మంది పేద రోగులకు శస్త్రచికిత్సలు అందుతున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుంటూ భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ సేవల పోర్టల్ ద్వారా ఈ-హూండ్, ఆన్లైన్ బిజినెస్ 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 అండ్లైన్లలో గంటల తరబడి వేచి ఉండే సామాన్య భక్తుల నిరీక్షణ సమయం మరింత ఎక్కువవుతోంది. ఈ అసమతుల్యతను తొలగించడానికి, దాతలందరికీ ఒకే విధమైన కఠినమైన నిబంధనలను వర్తింపజేస్తూ ఏకరీతి విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకురావాలని పాలకమండలి నిర్ణయించింది.సూతన విధానం ప్రకారం, దాతలకు అందించే విరాళాల శ్రేణులను (Slabs) అత్యంత శాస్త్రీయంగా పునర్విభజించారు. గతంలో కొన్ని నిర్దిష్ట విరాళాలకు జీవితకాలం వర్తించే సౌకర్యాలు నగదు చెల్నూ, వాటిని ఒక గో నిర్దిష్ట కాల పరిమితికి (ఉదాహరణకు ఐదేళ్లు లేదా పదేళ్లు) మోతమే పరిమితం చేశారు. అలాగే దాతల కోటా కింద కేటాయించే ప్రత్యేక దర్శనాల సంఖ్యను హేతుబద్ధీకరించారు. దీని ద్వారా వీణపీ ట్రేక్ దర్శనాలు మరియు ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనాల సమయం తగ్గి, ఆ సమయాన్ని సర్వదర్శనం క్యూ లైన్లలో 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 కఠినపతరం చేసినప్పు టీకీ స్వామివారిపై భక్తులకున్న నిరుపమానమైన భక్తికర్తృత్వం ఏమాత్రం తగ్గలేదని, పైగా పారదర్శకత పెరుగుతూనే ఉన్నప్పుడే భక్తులకు ప్రతి ఏటా ప్రత్యేక దర్శనం వచ్చేలా చేసే సమర్థతతో దాతలు మరింత ముందుకు వస్తున్నారని స్పష్టమవుతోంది.ఆధునిక సాంకేతిక విప్లవాన్ని ధార్మిక రంగంలో సమర్థవంతంగా వాడుకోవడంలో టీటీడీ ఎప్పుడూ ముందంజలో ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగానే నగదు రూపక లావాదేవీలను ప్రోత్సహించడానికి 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 అధ్యాత్మిక తృప్తి కలగడంతో పాటు, నాణీలు మరియు నాణ్య లెక్కింపులో జరిగే అలస్యం, భద్రతాపరమైన ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. అలాగే నిర్ణయనైనాదం వంటి మహత్కార్యాల కోసం సామాన్య మధ్యతరగతి భక్తులు సైతం తమ శక్తి కొలది చిన్న మొతాలలో (రూ. 10, రూ. 50, రూ. 100) డిజిటల్ రూపంలో విరాళాలు ఇచ్చేలా ధూనిలెలను ఆధునికీకరించారు.

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 అధ్యాత్మిక 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 సంతకాన్ని గౌరవసాన, “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 సమూహాగా నిలుస్తుందనే ధృఢ విలాసం సందేహం లేదు.

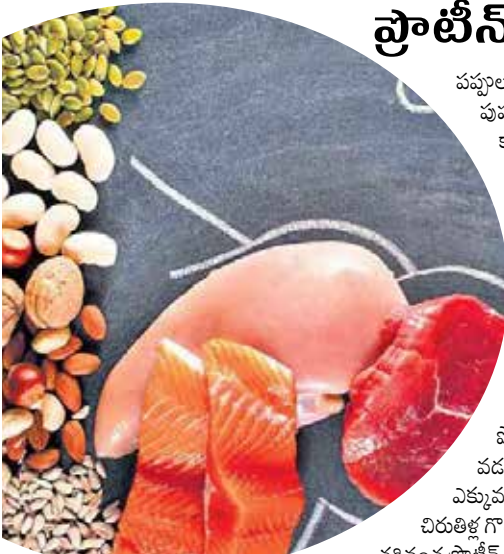


రామ కిష్టయ్య సంగసభక్తు

మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వేడి చేసి తింటున్నారా..



మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేసి తినడం చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు. ఇలా చేయడం వల్ల సమయం అదా కావడంతోపాటు ఆహార వ్యధా 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 భాగా 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, తినిపొసంత మాత్రమే తీసుకుని వేడి చేయాలి. మిగతా ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్ లో అలాగే ఉంచడం వల్ల దాని



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. పల్లెలు, బాదం, నువ్వులు, ప్లాంట్ సిడ్స్, గుమ్మడి గింజలను సలాడ్ లో, ఓట్లో చేర్చి తీసుకోండి. ఇక మాంసాహారాలు గుడ్లు, చికెన్, చేపలు, సోయా ఉత్పత్తులు రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడంతో అందుబాటు ధరలో ఉండి అధిక ప్రాటీన్ ను పొందవచ్చు. ప్లేట్ లో ప్రాటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల కావాలిన 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 తల్లితల్లి ఆసౌకర్యం వల్ల ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టలేం.. మరి, ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ఏమి చేయాలి?



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

క్రమంలో మహిళలు రోజూ తాము తీసుకునే ఆహారంలో పీచు పదార్థం



ప్రెగ్నెన్సీలో డయాబెటిస్ వస్తే భవిష్యత్తులో ప్రమాదమా?

గర్భధారణ సమయంలో మహిళ శరీరంలో ఎన్నో హోర్మోన్ల మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పుల కారణంగా కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తాత్కాలికంగా పెరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితిని 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 పరిస్థితిని గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దీనికి బయటకు కనిపించే ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. గర్భధారణ సమయంలో చేసే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారానే దీన్ని గుర్తించారు. 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 నిపుణుల ప్రకారం..

సమయంలో విడుదలయ్యే కొన్ని హోర్మోన్లు ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికమవుతాయి. ఈ పరిస్థితిని గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దీనికి బయటకు కనిపించే ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. గర్భధారణ సమయంలో చేసే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారానే దీన్ని గుర్తించారు. 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 నిపుణుల ప్రకారం..

అమ్మా, సూర్యుడి తీవ్రత సోఫల్ బుక్ తీయమంటే... సైన్స్ పుస్తకం తీసున్నా. ఇంట్లో నా రూమ్ కి వెళ్ళాను మార్గం బెడనామీకి వెళ్ళిపోతున్నా... 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 స్లీప్' అంటున్నారు. మనకు బాగా అలవాటైన పనులను మెదడు అలోపైలట్ మోడల్ చేసుకుంటూ వెళ్తుందట. అలాగే సోపలే పుస్తకానికి బదులుగా సైన్స్ బుక్ తీయడాన్ని 'డిస్కంట్ ఫెల్ట్' అంటున్నారు. అంటే ఒకలాంటి పనులను ఉన్నప్పుడు ఏకాగ్రత కాస్త పక్కకు మళ్ళినా మెదడులో ఇలా అయోమయం నెలకొంటుందట. ఈ రెండు స్థితుల్ని కలిపి 'ఆబ్జెంట్ 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 సరైనవి బట్టి పుస్తకాలకు బ్లాగ్, 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.

విరామంతో వ్యాయామం చేద్దాం..

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



శయార వుతాయి. గోడ కుర్చీ కూడా చేయవచ్చు. అలానే, హృదయ స్పందన లేటా మెరుగుపడటానికి ఇంట్లోనే కాసేపు వేగంగా నడవడం, స్టాప్ జాగ్ గా వంటివి చేసినా మంచిది. రక్తప్రసరణ సజ్జాగా సాగడానికి ఈ కనరత్తులు తోడ్పడతాయి. అధిక బరువు సమస్యనూ అదుపులో ఉంచుతాయి. చిన్న చిన్న విరామాలతో ఈ వర్క్ టైం 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 నిపుణుల ప్రకారం.. మనం శ్వాస తీసుకునే వదిలిసప్పుడు 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.

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.

మామిడి, అరటి వంటి వంటివి సరిగా వండకపోతే పేపర్ బ్యాగ్ లో పెట్టడం చూస్తున్నాం. కానీ, ఎప్పుడైనా అది ఎలా సాధ్యమవుతుందో గమనించారా? మనలో చాలామంది గొప్ప చెట్టు, నెలెటిల్లు చెప్పిన చిట్టాలు చదవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నాం. కానీ, ఒక్కసారి మన ఇంట్లో మన నానమ్మ, అమ్మ చేసే ఈ చిన్న మ్యాజిక్ ను గమనించారా? కొన్ని దశాబ్దాల నుంచి ఇలా చేస్తూ వస్తున్నారు. కాలక్రమేణా 'ఎలా.. ఎందుకు' అనే ప్రశ్నలు అదగకపోవడం వల్ల మరియొకరినీ ఈ మ్యాజిక్ చేసుక రహస్యాన్ని తెలుసుకుందాం.. పండ్లలో రెండు రకాలు డ్రైమెటిక్, నాన్ డ్రైమెటిక్ అని ఉంటాయి. ఎథిలీన్ విడుదల చేసేవి.. విడుదల చేయనివి. ఎథిలీన్ విడుదల చేసే పండ్లు డ్రైమెటిక్ కోవకు చెందినవి. ఇవి పండటానికి చెట్టుకే ఉండనవసరం లేదు. చెట్టు నుంచి కోసిన తరువాత కూడా ఇలా పేపర్ బ్యాగ్ లో ఉంచిత్ గ్యాస్ విడుదల చేసే పండ్లు కావాలి. కానీ, పుచ్చకాయ, నిమ్మ, చెర్రీ,

దోసకాయ వంటివి నాన్ డ్రైమెటిక్ పండ్లు, కురగాయలు కోసిన తర్వాత ప్యాస్టిక్ రావు. ఎథిలీన్ ను విడుదల చేయవు కాబట్టి, వీటిపై ఈ చిన్న పనిచేయదు. అవి పదాలాలి కచ్చితంగా చెట్టుకే ఉంటాయి. లేకపోతే తగిన రుచి, పక్వం, తీపిని సమకూర్చుకోలేవు. పేపర్ బ్యాగ్ లోనే ఎందుకంటే ఆపిల్, మామిడి, కివీ, పీచీ, అవకాడో వంటి పండ్లు పక్కం 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 వెళ్లి 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 ప్యాకెట్ 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 చుట్టూపక్కల 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 ఉంచాలి 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 అల్పరామియం ఫాయిల్ తో బాగా చుట్టాలి. అనంతరం గాలి వారబడని డబ్బాలో ఉంచాలి. ఉల్లి, వెల్లుల్లి వంటి పూలు వాసన వచ్చే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా నిల్వ చేయాలి. ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసిన వెంటనే ప్యాకెట్ ను తెరచకుండా, ముందుగా అది గది ఉష్ణోగ్రతలో చేరుకునే వరకు వేచి ఉండాలి. తరువాత వల్ల చాక్లెట్ పై నీటి బిందువులు ఏర్పడుకుండా ఉంటాయి. చాక్లెట్ ను స్కవ్, ఓమెట్ 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. దాల్చి చాక్లెట్ లో పాల పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అది మిల్క్ చాక్లెట్ లేదా వేట్ చాక్లెట్ తో పోలిస్తే ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంటుంది. సరైన విధంగా భద్రపరిస్తే చాలా చాక్లెట్ బార్లు నెలల తరబడి మంచి నాణ్యతతో ఉంటాయి.

