

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Graduate University

+91 6301726400

USA, Canada, UK

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

KAPIL GROUP

కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

18 రోజుల రచ్చ తర్వాత సభలోకి అమిత్ షా

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 13 (పుడయం) :

వరుసగా 18 రోజుల పాటు తీవ్ర ఆటంకాల నడుమ సాగిన పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాలు గురువారం ముగిశాయి. సమావేశాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి తొలిసారిగా లోక్ సభలోకి అడుగుపెట్టిన కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సమక్షంలోనే.. సభ ప్రారంభమైన కేవలం నాలుగు నిమిషాల్లోనే స్పీకర్ ఓం బిర్లా సభను నిరవధికంగా (సినే ద్రై) వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. నిమిషాల్లోనే ముగిసిన సభా కార్యక్లాపాలు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్, రహదారుల రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీలతో కలిసి అధికార పక్షం ముందు వరుసలో హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆసీనుయ్యారు. స్పీకర్ ఓం బిర్లా సభలోకి రాగానే సభ్యులందరినీ జాతీయ గేయం కోసం నిలబడాలని కోరారు. గేయం పూర్తయిన వెంటనే సభను నిరవధికంగా వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. గత 18 రోజులుగా సభలో నెలకొన్న పరిస్థితులతో పోలిస్తే గురువారం నాటి దృశ్యం తీవ్ర వ్యత్యాసంగా కనిపించింది. గత కొద్ది రోజులుగా సభ ప్రారంభం కాగానే విపక్ష ఎంపీలు సభలోని 'చెల్' ప్రాంతంలోకి దూసుకెళ్తూ నిరసన తెలిపారు. జూలై 20న జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనకారులపై జరిగిన పోలీసు చర్యపై అమిత్ షా సభకు వచ్చి ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నినాదాలు చేశారు. దీంతో వరుస వాయిదాల నడుమ ఎలాంటి శాసన సభ కార్యక్లాపాలు సాగకుండానే సమావేశాలు కొనసాగాయి.

నీట్ లీకేజీ, విద్యార్థులపై పోలీసు చర్యలపై విపక్షాల నిరసన నీట్ పేపర్ లీకేజీ, ఇతర సమస్యలపై నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులపై పోలీసులు బలాన్ని ఉపయోగించడంపై హోంమంత్రి అమిత్ షా సభలో ప్రకటన చేయాలని విపక్షాలు పట్టుబడ్డాయి. అంతేకాకుండా

నా ప్రసంగం తర్వాత శుద్ధీకరణ చేస్తారా?

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 13 (పుడయం) :

వరుసగా 18 రోజుల పాటు తీవ్ర ఆటంకాల నడుమ సాగిన పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాలు గురువారం ముగిశాయి. సమావేశాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి తొలిసారిగా లోక్ సభలోకి అడుగుపెట్టిన కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సమక్షంలోనే.. సభ ప్రారంభమైన కేవలం నాలుగు నిమిషాల్లోనే స్పీకర్ ఓం బిర్లా సభను నిరవధికంగా (సినే ద్రై) వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. నిమిషాల్లోనే ముగిసిన సభా కార్యక్లాపాలు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్, రహదారుల రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీలతో కలిసి అధికార పక్షం ముందు వరుసలో హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆసీనుయ్యారు. స్పీకర్ ఓం బిర్లా సభలోకి రాగానే సభ్యులందరినీ జాతీయ గేయం కోసం నిలబడాలని కోరారు. గేయం పూర్తయిన వెంటనే సభను నిరవధికంగా వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. గత 18 రోజులుగా సభలో నెలకొన్న పరిస్థితులతో పోలిస్తే గురువారం నాటి దృశ్యం తీవ్ర వ్యత్యాసంగా కనిపించింది. గత కొద్ది రోజులుగా సభ ప్రారంభం కాగానే విపక్ష ఎంపీలు సభలోని 'చెల్' ప్రాంతంలోకి దూసుకెళ్తూ నిరసన తెలిపారు. జూలై 20న జంతర్

ఖంతే కదా....!

పదికొలది పాటు మీరేం పదికొలది ఉండేలా ఏదన్న రియూం ఉండేలా పంటలు నాల్సి అడకమంటా సో!!

వసుధాయాం కైవసమైతి తెలుసా సోలెక్!

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 13 (పుడయం) :

"హిందూ ముస్లింలు ఇద్దరూ నాకు రెండు కళ్ళలాంటి వారు. వీరి మధ్య నాకు ఎలాంటి వ్యత్యాసం లేదు" అని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన అభ్యర్థులంతా తెలంగాణ రైజింగ్ లక్ష్య సాధన కోసం అంతిమ భావంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ లోని కొమరం భీమ్ ఆదివాసీ భవన్ లో గురువారం నిర్వహించిన "తెలంగాణ మైనారిటీల ప్రతిభా సదస్సు"కు ముఖ్యమంత్రి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గ్రూప్ 1, 2, 3, 4 తదితర కేటగిరీల్లో ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన వారితో పాటు నీట్, ఐఐటీ, ఎన్ఐఐటీ వంటి జాతీయ స్థాయి పరీక్షల్లో ప్రతిభ చాటి 782 మంది మైనారిటీ అభ్యర్థులకు సీఎం అభినందనలు తెలిపారు. చదువు, నైపుణ్యాలే భవిష్యత్తుకు అడ్డం ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, సమాజంలో

- నైపుణ్యాలే భవిష్యత్తుకు పునాది
- మైనారిటీ యువత 'తెలంగాణ రైజింగ్' కోసం పనిచేయాలి
- అడ్డంకులను అధిగమించి ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశాం

"గతంలో గ్రూప్-1 ప్రశ్నాపత్రాలను మార్కెట్లో పల్లీ బరానీల్లా విక్రయించి నిరుద్యోగుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకున్నారు. లబ్ధి లేని వారిని పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ లో నియమించడం వల్లే ఈ పరిస్థితి దాపురించింది. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక UPSC చైర్మన్, నిపుణుల సలహాలతో తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేశాం." — ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి

'ఉక్కు గోడ' మాట అబద్ధం

తేహస్ :

హోర్నుజ్ జలసంధిపై తమకే పూర్తి నియంత్రణ ఉండంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఇరాన్ తీవ్రంగా తిరస్కరించింది. పూర్వోత్పకంగా ఎంతో కీలకమైన ఈ సముద్ర మార్గం ఇప్పటికీ తేహస్ అధికార పరిధిలోనే ఉందని ఇరాన్ సీనియర్ అధికారి గురువారం స్పష్టం చేశారు.

హోర్నుజ్ మా నిర్వహణలోనే ఉంది ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ (ఐఆర్జీసీసీ) చెందిన పారామిలరీ దళం 'బానిజ్' అధినేతీ హుస్సేన్ థాబాన్ ఇరాన్ భుత్వ టెలివిజన్ అంబర్ల్యాలో మాట్లాడారు. "హోర్నుజ్ జలసంధి పూర్తిగా ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ నిర్వహణ, నియంత్రణలోనే ఉంది. మా దేశం పూర్తి భద్రతతో తన మార్గంలో ముందుకు సాగుతోంది" అని థాబాన్ వ్యాఖ్యానించారు.

అబ్బాస్ అరాగ్నీ వాషింగ్టన్ ప్రకటనలను తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇంట్రిజెన్స్ వైఫ్ ల్యాల కారణంగా అమెరికా ఎప్పటినుంచీ తప్పుడు అంచనాలు వేస్తోందని, గతంలో ఇరాన్ పై యుద్ధం ప్రకటించడం ఒక ఉదాహరణ అయితే, ఇప్పుడు హోర్నుజ్ జలసంధి విషయంలో అంతకంటే పెద్ద తప్పుడు అంచనా వేసిందని ఆయన సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు.

కళ్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ లపై కాంగ్రెస్ సర్కార్ కుట్ర

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 13 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో పేద యువతుల పెళ్లిళ్లకు అసరాగా నిలుస్తున్న 'కళ్యాణ లక్ష్మి', 'షాదీ ముబారక్' పథకాలను నిలిపివేసేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్ర పన్నుతోందని బీఆర్ఎస్ పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ఆరోపించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

హోర్నుజ్ జలసంధిపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం గత జూలై 8న విజయ్ గోపాల్ అనే న్యాయవాది కళ్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాలను సవాలు చేస్తూ హైకోర్టులో ప్రజా ప్రయోజనాల వ్యాజ్యం (పిల్) దాఖలు చేశారని ఆర్ఎస్ఎస్ తెలిపారు. జిహాద్ ద్వారా కాకుండా పట్టుబట్టలేకుండా ఈ పథకాలు అమలు చేయడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని,

హిందూ, ముస్లింలు నా రెండు కళ్లు

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు' టవర్స్ శంకుస్థాపన

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 13 (పుడయం) :

"గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ దుర్మార్గ పాలనకు, అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ రెండేళ్ల మా ప్రజా పాలనకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని ప్రజలంతా బేరీజు వేసుకోవాలి" అని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గంలో రూపుదిద్దుకోనున్న "ఇందిరమ్మ ఇండ్లు" టవర్స్ నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి గురువారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన ఉద్వేగభరితంగా మాట్లాడారు. కూకట్ పల్లి అభివృద్ధి నా ప్రాధాన్యం తాను గతంలో ఎంపీగా పోటీ చేసినప్పుడు కూకట్ పల్లి ప్రజలు ఆశీర్వాదించి గట్టి నుంచి టిక్కిరి పంపారని సీఎం గుర్తు చేసుకున్నారు. ప్రత్యేక నిధులు: అప్పట్లో ప్రతిపక్షంలో ఉండటం వల్ల గత ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వక ఆశించిన స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయలేకపోయానని తెలిపారు. మంత్రికి ఆదేశాలు: ప్రస్తుతం కూకట్ పల్లిని పూర్తిగా రిస్ట్రాయిల్ అభివృద్ధి చేసే అధికారం తమకు ఉందని, ఈ నియోజకవర్గంపై ప్రత్యేక రృప్తి సారింపి అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబును ఆదేశించినట్లు వెల్లడించారు.

eksadas

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

Nurses & Dental Assistant

Age : 21-35

• Any 12th Pass

Logistics

Age : 18-28

• Any 12th Pass

Bakers / Chefs & Food Process

Age : 18-28

• Any 12th Pass

Mechanics & Electronics

Age : 18-28

• 12th Pass(Maths)

B.Sc. in Nursing, GNM, PB BSc OR M.Sc. in Nursing

& 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

• Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support

• First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend

• After 5 Years Eligible for PR

+91 9553256199, +91 7013538549

మున్సిపాలిటీ 15వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులు

కోహిర్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)

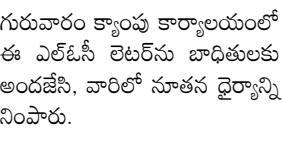
కోహిర్ మున్సిపాలిటీలోని 15వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయి. స్థానిక కౌన్సిలర్ మహమ్మద్ అస్సాం జావీద్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు.వార్డు ప్రజల సౌకర్యార్థం నిమిత్తం పాత విద్యుత్ వైర్ల స్థానంలో 85 మీటర్ల కొత్త వైర్ ను అమర్చారు.రాత్రి వేళల్లో చీకటి సమస్యను నివారించడానికి కొత్తగా 18 (ఎల్ఈ డీ)లైట్లును బిగించారు.వీధి దీపాల నిరంతర పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కౌన్సిలర్ తెలిపారు. ప్రజలకు రాత్రి వేళల్లో రాకపోకలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు.వార్డులో విద్యుత్ సమస్యలు తరలెత్తడానికి నిరంతరం ఏర్పాడు ఉంచుతామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే మౌలిక వసతుల ఫిర్యాదులను వెంటనే పరిష్కరిస్తామని నెరుగా స్థానిక ప్రజల అవసరాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.కొత్త ఎల్ఈడీలైట్లు ఏర్పాటుతో వీధుల్లో చీకటి సమస్య,



తొలగిపోయింది.అన్నారు ఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని సేవలందించారు.కార్యక్రమంలో 11 వార్డు కౌన్సిలర్ ఎం. ఎ.ఖలిం వార్డు ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.ప్రజా సంక్షేమమే లక్ష్యంగా భవిష్యత్తులో మరిన్ని పనులు చేస్తామని నాయకులు వెల్లడించారు.సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజలు నేరుగా తనను సంప్రదించవచ్చని కౌన్సిలర్ సూచించారు.వార్డు సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని ఈ సందర్భంగా కోరారు.

పేదరికానికి వైద్యం చిక్కనివ్వం!

- **అపస్మలకు అందగా ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి**
 - **లబ్ధిదారు కుటుంబానికి రూ. 2.50 లక్షల ఎల్ఈసీ పత్రం అందజేత**
- గద్వాల ఆగస్టు 13 (పుదయం కరస్పాండెంట్)**
- అపస్మన్ అదకునేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందనడానికి సీఎంఆర్ఎఫ్ సాయమే నిదర్శనమని గద్వాల ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి అన్నారు. గద్వాల 27వ వార్డుకు చెందిన సత్యమ్మ, లక్ష్మన్న దంపతులు వైద్య ఖర్చుల భారాన్ని భరించలేక ఇబ్బందిపడుతున్న తరుణంలో, వారి పరిస్థితిని తెలుసుకుని వెంటనే రూ. 2.50 లక్షల సీఎంఆర్ఎఫ్ ఎల్ఈసీని మంజూరు చేయించారు.



గురువారం క్యాంపు కార్యాలయంలో ఈ ఎల్ఈసీ లెటర్ను బాధితులకు అందజేసి, వారిలో నూతన డ్రైర్లన్నీనింపారు.

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల ఏర్పాట్లపై సమీక్ష



- **ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా ఘనంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశం**
- నాగర్ కర్నూల్ ఆగస్టు 13 (పుదయం బ్యూరో):**
- 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఘనంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు.గురువారం కలెక్టర్, ఎస్పీ డాక్టర్ సంగ్మాను సీంగ్ జీ పాటిల్తో కలిసి జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ పెట్రోల్ కమిషనరీ ఏర్పాటును పరిశీలించారు. వేదిక నిర్మాణం, జాతీయ పతాకావిష్కరణ, పోలీస్ పరేడ్, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు,

ప్రభుత్వ స్టాక్ ఏర్పాట్ల పూర్తిగాని సమీక్షించారు.కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలు, విద్యార్థులు, అధికారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా తాగునీరు, పారికర్షం, సీటింగ్ ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలన్నారు. విద్యార్థుల కార్యక్రమాలు అకర్షణీయంగా ఉండేలా చూడాలని, సమయపాటన పాటిచాలా నిసూచించారు.ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరైతే అవకాశం ఉన్నందున భద్రతా ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా ఉండాలని, వాహనాల పార్కింగ్, కదలికలపై ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించాలని తెలిపారు.ఈ పరిశీలనలో అదనపు కలెక్టర్ బి.వెన్నయ్య, అదనపు ఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు, జర్జీఆర్, అర్చన, సబఠింగిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యంపై పీర్ ఎడ్యుకేషన్ కీలకం



- **పి హెచ్ సి ఉప్పేర్లో ఆశా కార్యకర్తలు, హెల్త్ నెట్వర్కుని శిక్షణ**
- గద్వాల, ఆగస్టు 13 (పుదయం కరస్పాండెంట్)**
- రాష్ట్రీయ కిషోర్ స్వస్థ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఉప్పేర్ పరిధిలో ఆశా కార్యకర్తలు, హెల్త్ నెట్వర్కుని పీర్ ఎడ్యుకేషన్ కార్యక్రమంపై శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోగ్రాం అఫీసర్ డా. ముహమ్మద్ అసోర్ అలీ, మెడికల్ అఫీసర్ డా. భరత్, డెమో హిర్యాయుక్త పాల్గొని పీర్ ఎడ్యుకేషన్ కార్యక్రమం అమలు విధానం, యుక్తవయస్కు బాలబాలికలకు అందించాల్సిన ఆరోగ్య అవగాహనపై వివరించారు. **ప్రతి ఆశా పరిధిలో నలుగురు పీర్ ఎడ్యుకేటర్లు ఎంపిక**
- పీర్ ఎడ్యుకేషన్ ద్వారా పోషకాహార, రక్తహీనత నివారణ, మెన్స్ వల్ హైజన్ మేనేజ్మెంట్ (MHM), మానసిక ఆరోగ్యం, మార్కెట్ ద్రవ్యాల నివారణ తదితర అంశాలపై యువతకు అవగాహన కల్పించాలని శిక్షణలో వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మిహెచ్ ఈఓ రవీందర్, ఎన్డిఓ సూపర్వైజర్ శ్యామ్ శివ్ నందర్, పిహెచ్ఎస్ సర్దుమ్మ, ఎమ్మిహెచ్ ఎన్ఎల్సి, పి హెచ్ సి ఉప్పేర్ పరిధిలోని ఆశా సోదర్య, ఆశా ఫెసిలిటేటర్లు, ఏఎన్ఎమ్ లు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మనీషా ఇండియన్ గ్యాస్ ఏజెన్సీ వద్ద లబ్ధిదారులకు తీవ్ర అవస్థలు

కోహిర్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)

కోహిర్ మండల కేంద్రంలోని మనీషా ఇండియాన్ గ్యాస్ ఏజెన్సీ కార్యాలయం వద్ద గ్యాస్ వినియోగదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రభుత్వం గ్యాస్ కనెక్షన్లకు ఈకేవైసీ (eKYC) తప్పనిసరి చేయడంతో రోజువారీగా వందలాది మంది లబ్ధిదారులు ఏజెన్సీ వద్దకు వస్తున్నారు. సౌంకేతిక లోపాలు, సర్వర్ డౌన్ సమస్యల కారణంగా గంటల తరబడి కూర్చున్నారని నిలబడినా ఈకేవైసీ ప్రాసెస్ సక్సెస్ కావడం లేదు. రోజులు తరబడి తిరగాల్సి వస్తోందని లబ్ధిదారులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వర్షావృష్టలు, పసిపిల్లలతో వచ్చే మహిళలు, రోజువారీ కూలిలు తమ

పనులను వదులుకుని ఉదయం నుంచే కూర్చో వేచి చూస్తున్నారు. గ్యాస్ బుకింగ్ ప్రక్రియలోనూ తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వినియోగదారులు ఆరోపిస్తున్నారు. డిఎస్సీ (DSC) నెంబర్ వచ్చేంతవరకు గ్యాస్ దొరుకడం లేదు అని అబ్ధిదారులు వాపోతున్నారని. ఏజెన్సీ వద్ద రద్దీకి తగ్గట్టుగా అదనపు కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయకపోవడం వల్ల రోజురోజుకూ ప్రయాసం పెరుగుతోంది.గ్యాస్ సిలిండర్ల డెలివరీ విషయంలోనూ ఏజెన్సీ యాజమాన్యం తీవ్ర నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని వినియోగదారులు మండిపడుతున్నారు.బుకింగ్ చేసుకున్న రోజుల తరబడి సమయానికి సిలిండర్లు ఇంటికి చేరడం లేదని గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. ఏజెన్సీ వద్ద కనీస సదుపాయా



లైన తాగునీరు, కూర్చోవడానికి వసతి లేకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.దూర ప్రాంతాల గ్రామాల నుంచి ప్రయాణ ఖర్చులు పెట్టుకుని వచ్చినా, రోజు ఆఖరున పని కాకుండా ఖాళీ చేతులతో తిరిగి వెళ్లాల్సి వస్తోంది. ఏజెన్సీ నిర్వహణలో లోపాలు, వినియోగదారులకు సరైన సమాచారం అందడం లేదు సందబధిత సివిల్

సప్లై (పౌరసరఫరాల) శాఖ అధికారులు వెంటనే స్పందించి మనీషా ఇండియన్ ఏజెన్సీలో శ్రేష్టస్థాయి పరిశీలన జరపాలి.సౌంకేతిక లోపాలను సరిచేసి, ఈకేవైసీ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయడంతో పాటు డెలివరీ సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని మనీషా ఇండియన్ గ్యాస్ వినియోగదారులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

కోయల్ సాగర్ నీటిని వెంటనే విడుదల చేయాలని ధర్నా రాస్తారోకో

మరికల్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)

మరికల్ మండల కేంద్రంలోని గురువారం ఇందిరా గాంధీ చివరన దగ్గర టిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు కోయల్ సాగర్ నీరుని వెంటనే విడుదల చేయాలని ధర్నా రాస్తారోకో చేశారు. టిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు అబ్దితిరువతయ్య సమావేశంలో మాట్లాడుతూ రైతులకు తీరేదని వంటి చౌస్ నుండి రెండు మోటార్లు స్టార్ట్ చేసి వెంటకాపూర్ పల్లెగడ్డ మార్దారం

పెద్ద చింతకుంట పీల్చేరు అప్పంపల్లి మరికల్ గ్రామా రైతులకు నీటిని వెంటనే విడుదల చేయాలని ఆయన అన్నారు.పంటలు పంటలు ఎండిపోతుంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చూస్తూ కోయల్ సాగర్ కాలువ నుండి నీటిని విడుదల చేయకుండా చేస్తుందని టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు తొమ్మిదేళ్లు పాడిపంటలు పండించాలని ఆయన అన్నారు. వెంటనే ప్రభుత్వం స్పందించి పరిపంటకు నీటిని విడుదల చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్ర



మంలో మాజీ వైస్ ఎంపీకి రవికుమార్ కృష్ణారెడ్డి వీరభసంతం కానుగంటి వి నారాయణ రామస్వామి రాఘవరెడ్డి వి

ష్టువర్స రెడ్డి రాజారెడ్డి తో పాటు వివిధ గ్రామాల నుండి టిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అవయవదానం మహాదానం ప్రతి ఒక్కరు ప్రోత్సహించాలి

- **మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్**
 - **కల్యాణ్ జూనియర్ కళాశాలలో అవయవదాన అవగాహన సదస్సు**
- కల్యాణ్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి):**

ప్రపంచ అవయవదాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కల్యాణ్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో గురువారం అవయవదాన అవగాహన సదస్సుని, ర్యూపించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సూపరిండెంట్ డాక్టర్

శివరాం అధ్యక్ష్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్ విజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ అవయవదానం మహాదానమని, సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరు దీనిని ప్రోత్సహించి ఇతరులకు పునర్జన్మ ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. అవయవ మార్పిడిలో భారతదేశం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 3వ స్థానంలో ఉందని, అయినప్పటికీ సరఫరా కీలకమైన డిమాండ్తో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే తీరుస్తోందని తెలిపారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలుగు రాష్ట్రాలలో అవయవ దానా మృతదేహ అవయవ మార్పిడిని



చురుకుగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయని, ప్రస్తుతం వేలాది మంది నిరీక్షణ జాలితాలో నమోదు చేసుకున్నారుని తెలియజేశారు.బైయెస్ డిల్, అవయవాల అక్రమ సేకరణకు సంబంధించిన అపోహలను తొలగించేందుకు వైద్య కళాశాలలు,

అసుపత్రులు, ప్రభుత్వ సంస్థలు నేడు అవగాహన యాత్రలు, కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఉపాధ్యాయులు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యుల బైక్లకే నిబంధనలు..

బడాబాబుల కార్లకు ఎందుకు వర్తించవు?



- **ధర్మాటెంట్ వెనుక బైక్ పార్క్ చేస్తే న్యూసెన్యూ? రోడ్డుపై లైన్ దాటి కార్లు పెడితే మాత్రం నిబంధనలు కనిపించనా?**
- మహిరాబాద్, ఆగస్టు 13 (పుదయం)**

చట్టం అందరికీ సమానమే అయితే.. ఆ చట్టం అమలు విషయంలో ఈ వివక్ష ఎందుకు? ఇందిరా పార్క్ ధర్మా చౌక్ వద్ద సామాన్యుడు తన బైక్ను రోడ్డుకు అద్దంగా కాకుండా, ధర్మాటెంట్ వెనుక ఎవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగని ప్రదేశంలో పార్క్ చేసినా పోలీసులు నిబంధనల పేరుతో రుబాబు మామిషాస్తూరనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. బైక్ పార్క్ చేసిన ప్రదేశంలో ట్రాఫిక్కు ఎలాంటి అంతరాయం లేకపోయినా.. ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకపోయినా.. న్యూసెన్సీ, ట్రాఫిక్ జామీ లేకపోయినా.. సామాన్యుడి బైక్పైనే అంక్షలు,

హెచ్చరికలు ఎందుకు? అని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. మరోవైపు అదే ఇందిరా పార్క్ ధర్మా చౌక్ పరిసరాల్లో రాజకీయ నాయకులు, బడాబాబుల వాహనాలు రోడ్డు లైన్లు దాటి పార్క్ చేసినా.. ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలిగేలా కార్లు నిలిపినా.. వారిపై చర్యలు ఎందుకు కనిపించడం లేదని ప్రజలు నిలదీస్తున్నారు.



రాజకీయ నాయకులు, బడాబాబుల వాహనాల విషయంలో చూసే చూడనట్లు వ్యవహరించడం ఏ విధమైన న్యాయమని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ప్రజల భద్రత, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ పేరుతో నిబంధనలు అమలు చేస్తే ఇందిరా పార్క్ ధర్మా చౌక్ వద్దనా.. సగరంలోని మరో ప్రాంతంలోనైనా.. అందరికీ ఒకే విధంగా అమలు చేయాలి.ధర్మాటెంట్ వెనుక ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగని ప్రదేశంలో పార్క్ చేసినా.. రోడ్డుపై లైన్ దాటి వాహనాలు నిలిపి పెట్టెటను కూడా అదే స్థాయిలో ప్రశ్నించాలి.అధికారం

ఉన్నవారికి ఒక చట్టం.. సామాన్యుడికి మరో చట్టం అనే పరిస్థితి ప్రజాస్వామ్యంలో ఉండకూడదు.సామాన్యుడిపై రుబాబు కాదు.. చట్టాన్ని సమానంగా కాదు అయినా.. సామాన్యుడిపైనా.. రాజకీయ నాయకుడిపైనా.. బడాబాబుపైనా—చట్టం ముందు అందరూ సమానమే. “సామాన్యుడి బైక్కు నిబంధనలు వర్తించవు.. బడాబాబు, రాజకీయ నాయకుల కార్లకు కూడా అవే నిబంధనలు వర్తించాలి. లేకపోతే ఇది ట్రాఫిక్ నిబంధనల అమలు కాదు.. స్వప్రమేన వివక్ష!”

సర్పంచుల సమస్యల పరిష్కారానికి పార్టీలకు అతీతంగా ఏకమవ్వాలి

- **ఆగస్టు 20న మహబూబ్ నగర్ లో ఉమ్మడి జిల్లాల చైతన్య సదస్సు**
- నాగర్ కర్నూల్ రూరల్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి):**

గ్రామ ప్రజల విశ్వాసంతో ఎన్నికైన సర్పంచులు గ్రామాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలంగాణ పంచాయితీ రాజ్ ఛాంబర్ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలైన రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, గ్రామ పంచాయితీ ప్రజలు, అంగన్వాడీ పథకాలు, కల సంఘాల భవనాలు, విద్యాభివృద్ధి, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం సర్పంచులు చొరవ చూపాలని కోరారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులు, విధులు, అధికారాలను కేంద్ర,

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి పట్టబడ్డంగా సాధించేందుకు సర్పంచులంతా పార్టీలకు అతీతంగా సంఘటితంగా పోరాడాలని సూచించారు. సర్పంచుల సమస్యల పరిష్కారం ఇక్కడతోనే సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు.సర్పంచుల హక్కుల కోసం 1995లో వైపివీ రాజేంద్రప్రసాద్ అధ్యక్షతన ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్పంచుల సంఘం ఏర్పడిందని, తెలంగాణ ఆవిర్భావం అనంతరం చింపుల సత్యనారాయణ రెడ్డి అధ్యక్షతన తెలంగాణ పంచాయితీ రాజ్ ఛాంబర్ గా ఏర్పడిందని నాయకులు గుర్తు చేశారు. ధాధాపు మూడు డశాబ్దాల సభ్యం సర్పంచుల హక్కుల కోసం పోరాడుతూ వున్న ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు, కోర్టు తీర్పులు, నిధుల విడుదలలో కీలక పాత్ర పోషించిందన్నారు.ఈ సేవల్లో తెలంగాణలో సర్పంచుల సమ



స్థలంపై చైతన్యం కల్పించేందుకు ఆగస్టు 20న ఉదయం 10:30 గంటలకు మహబూబ్ నగర్ లోని ఓల్డ్ ఎం.బి.ఎస్. కాలేజ్ సముపంలోని క్రాస్ గార్డెన్ పక్కన హోటల్లో ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాల సర్పంచుల చైతన్య సదస్సు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సదస్సును విజయవంతం చేసి రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల సర్పంచులకు మార్గదర్శకంగా నిలవాలని నిర్వాహకులు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ పంచాయితీ

రాజ్ ఛాంబర్ నాయకులు చింపుల సత్యనారాయణ రెడ్డి, మెంటేపల్లి పురుషోత్తం రెడ్డి, బాదేపల్లి సిద్ధార్థ, మందిపల్ వెంకట్, జిల్లా కమిషనర్ లింగానం శ్రీధర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొననున్నారు. గద్వాల కమిషనర్ కేశవ్ రాజేశ్వర్, నాగర్ కర్నూల్ కమిషనర్ వీరేశ్వర్ సుధీయ మురళి, వనపర్తి కమిషనర్ డాక్టర్ పలుసా శేఖర్, మహబూబ్ నగర్ కమిషనర్ జత్తుల వెంకట్రాములు గౌడ్ తదితరులు సర్పంచుల సదస్సుకు అహ్వానించారు.

నెల రోజులు వైభవంగా శ్రావణ మాస ఉత్సవాలు



కోహిర్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)

సంగారెడ్డి జిల్లా కోహిర్ మండల పరిధిలోని బదంపేట్ గ్రామంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి మరియు శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి దేవస్థానంలో శ్రీ క్రోడీ నామ సంవత్సర శ్రావణ మాస ఉత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా జరగనున్నాయి. ఈ పవిత్ర శ్రావణ మాసంలో నెల రోజుల పాటు ఆలయంలో ప్రత్యేక జలాభిషేకాలు, కుంకుమార్చన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. శ్రావణ

మాసంలో స్వామివార్ల దర్శనం సమస్త పాపహరమని, శుభప్రదమని ఆలయ అర్చకులు తెలిపారు.విశేష పూజలు: నెల రోజుల పాటు ప్రత్యేక జలాభిషేకం, కుంకుమార్చనలు, నెల రోజులకు ₹ 2,500/నెల రోజుల పూజలో పాల్గొనే భక్తులకు స్వామి వారి శేష వస్త్రములు ప్రసాదంగా అందజేయబడును.భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆలయంలో అన్ని విధాట్లు పూర్తి చేశామని, భక్తులందరూ ఈ పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని స్వామివార్ల కృపా కటాక్షాలు పొందాలని ఆలయ అర్చక బృందం.బదంపేట్ గ్రామస్థులు కోరారు.

శ్రీ ఉమా మహేశ్వర క్షేత్రంలో ఎమ్మెల్యే పంశీకృష్ణ దంపతుల వరుణ యాగం



అచ్చంపేట, ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)

శ్రీశైలం ఉత్తర ద్వారంగా వెలసిన శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోంది.నల్లమల ఆడ పని మధ్య, ప్రకృతి రమణీయతతో కొలువై ఉన్న ఉమామహేశ్వరం క్షేత్రానికి విశిష్టమైన ఆధ్యాత్మికప్రాధాన్యత ఉంది.ఈ పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రంలో గురువారం రోజున మహావరణయోగం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా డిస్ట్రిక్ట్ అధ్యక్షుడు, అచ్చంపేట ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చిక్కుడు పంశీకృష్ణ దంపతులు ఈ మహా వరుణ యాగాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించడం జరిగింది.వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి,

పాడిపంటలు సస్యశ్యామలంగా వర్షిల్లాలని, ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఈ యాగాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. శ్రీ ఉమామహేశ్వర దేవస్థానం చైర్మన్ బిరం మాదవరెడ్డి, పాలకమండలి సభ్యులు మహావరణయోగం ఏర్పాట్లను చేశారు.నల్లమల అచ్చంపేటకు ఆధ్యాత్మిక వైభవాన్నివాటిల్లే ఉమామహేశ్వరదేవస్థానము భక్తి, ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మికతల సంగమమైన మహా పుణ్యక్షేత్రం. చైర్మన్ బిరం మాదవరెడ్డి, పాలకమండలి సభ్యులు, వేద పండితులు ఆలయ అర్చకులు భక్తులు ప్రజలు ప్రజాప్రతినిధులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఐక్యంగా పోరాడాలి

పటాన్చెరు (పుదయం ఆగస్టు 13):

తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ పర్సన్స్ జర్నలిస్ట్స్ (TUWJ-IJU) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విరాహాత్ అలీని సంగారెడ్డి జిల్లా సూతన కమిటీ సభ్యులు, పటాన్చెరు నియోజకవర్గ సూతన కమిటీ సభ్యులు గురువారం మార్గదర్శకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బి. రూదగిరి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రుమాభద్ర అనిల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సూతన కమిటీ సభ్యులు రాష్ట్ర యూనియన్ కార్యాలయంలో విరాహాత్ అలీని పూలమాలలు, శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా విరాహాత్ అలీ మాట్లాడుతూ సంగారెడ్డి జిల్లా, పటాన్చెరు నియోజకవర్గ సూతన కమిటీలకు జర్నలిస్టులంతా అహ్వానించారు. అలోపితానికి ప్రతి సభ్యులు కృషి చేయాలని, జర్నలిస్టుల సమస్యలపై జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఇక్కంగా పోరాడాలని సూచించారు. బాధ్యులు హక్కులు, సంక్షేమం కోసం TUWJ-IJU నిరంతరం



అలుపెరగని పోరాటం చేస్తోందన్నారు. జర్నలిస్టుల హెల్త్ కార్డుల సమస్య పరిష్కారం కోసం కూడా యూనియన్ కృషి చేస్తోందని, త్వరలో సమస్య పరిష్కారం అవుతుందని తెలిపారు. జర్నలిస్టులంతా ఐక్యంగా ఉండి తమ సమస్యలను సాధించుకునేందుకు సమష్టిగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు.కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి జిల్లా, జర్నలిస్టుల హక్కులు, సంక్షేమం కోసం TUWJ-IJU నిరంతరం



టి జి ఎస్ డబ్ల్యూ ఆర్ ఎస్ జూనియర్ కళాశాలలో ఆకస్మిక తనిఖీ

- **అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్**
- మహబూబ్ నగర్ ఆగస్టు 13 (పుదయం ప్రతినిధి)**

దేవరకల్ల మండలంలోని తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యా సంస్థ జూనియర్ కళాశాల, హాస్టల్ ను స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధు సూదన్ నాయక్ గురువారం తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా కళాశాల, హాస్టల్ లోని పంటగిరి పరిశుభ్రత, విద్యార్థుల అందస్సును అహారం నాణ్యత, మౌలిక వసతులు, హాస్టల్ సేవలను ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో మాట్లాడి వారి విద్యాభ్యాసం, విద్యా ప్రమాణాలు, హాస్టల్లో

అందుతున్న సౌకర్యాలు, సంక్షేమానికి సంబంధించిన అంశాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.విద్యార్థుల సమస్యలను, అవసరాలను తెలుసుకున్న అదనపు కలెక్టర్ వాటి పరిష్కారానికి సానుకూలంగా స్పందించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేసి, వారికి అందిస్తున్న అహారం నాణ్యతను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు.విద్యార్థులకు పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో నాణ్యమైన అహారం అందించాలని, విద్యా, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అధికారులను సూచించారు. ఈ తనిఖీలో దేవరకల్ల ఎం.పి.ఓ., కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

రేషన్‌కార్డుల అసలు లక్ష్యం ఆహారభద్రత. కానీ ప్రజలకు అవి పూర్తిస్థాయి ప్రయోజనాలను అందించలే పోతున్నాయి. ఆ కార్డులను ఇతర ప్రభుత్వ పథకాలకు అర్హతగా పరిగణించడం దాని అసలు లక్ష్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. పాలకు పార్టీలు అధికార కాక్షలకు ఆ కార్డులను ఆయుధంగా వాడుకుంటున్నాయి. ఓట్లు, స్థల రాజకీయాల చేస్తూ కార్టర్లెట్లకు లక్షల కోట్ల రూపాయల రాయితీనిస్తున్నాయి. నిరుపేదలకొచ్చేసరికి లెక్కలు కడుతున్నాయి. అంతేకాక ఉపిరాల మీద పథకాలను ఎత్తేసే కుట్రలూ చేస్తున్నాయి. కొత్త పథకాల సంగతి పక్కనబెడితే, ఉన్నవి ఊడపిడి పరిస్థితులను కల్పిస్తున్నాయి. రేషన్‌కార్డుల ద్వారా కనీస సదుకులు ఇవ్వాలిందిపోయి, బియ్యముక్కటేనన్న దుస్థితికి లక్షదారులను నెట్టేశాయి. తెలంగాణలో 2014 తర్వాత కొత్త రేషన్ కార్డులివ్వలేదు. నూతనంగా పెండ్లి చేసుకున్న వారికి, నలసెట్లన వారికి కార్డులు మం జారు కావడం లేదు. చిన్న చిన్న కారణాలతో ఉన్న కార్డులను రద్దుచేసే పరిస్థితి నెలకొంది. అన్నీ సంక్షేమ పథకాలకు రేషన్‌కార్డు పాతబడి కెప్టెన్‌గా మారింది. కొత్తగా కెల్ల రేషన్‌కార్డుల పంబీళ్ళ కార్డుకమాన్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈనెల 15న సంగారెడ్డిలో చేపట్టనుంది.వీటిని

తెలంగాణ నీటి వాటాల విషయంలో ఎక్కడా రాజీపడే ప్రసక్తే లేదు. గోదావరి లవర్ మేనేజ్‌మెంట్ బోర్డు (జి.ఆర్.ఎమ్.బి) సమావేశానికి హాజరవుతాం. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం బలమైన వాదనలను వినిపిస్తాం. నీటి వాటాల విషయంలో గత జీఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణకు తీరని అన్యాయం చేసింది. కానీ మా ప్రభుత్వం కృష్ణా, గోదావరి జలాల్లో నీటి వాటాలను సాధించి తీరుతుంది. కేంద్రం ఇబ్బంది పెట్టినా వదిలేదే లేదు. రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహాలు ఇవ్వాలి, అవసరమైంది. తెలంగాణ నీటి వాటాల విషయంలో ఎక్కడా రాజీపడే ప్రసక్తే లేదు.

- దుబ్బిళ్ళ శ్రీధర్‌బాబు, రాష్ట్ర మంత్రి

పేదల కడుపు నింపాలి

ఉపయోగం అంతంత మౌఖికమే. నిరుపేదల కనీసావసరాలను తీర్చడం లేదు. ఆయా ప్రభుత్వాల వీటిని దళివరాలిగా నిర్దేశించేస్తూ వస్తున్నాయి. గతంలో ఇచ్చిన సదుకులేని లబ్ధిదారులకు నేడు అందడం లేదు. దారిద్ర్యరేఖ దిగువనున్న వారికి రేషన్‌కార్డులను ఎర వేయడం ద్వారా ఎన్నికల రాజకీయాలను గడ్డకేస్తున్నట్లు మేలు జరుగుతున్నది ? ఏ తరహా ప్రయోజనం ఎవరికావాలన్నదని మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న.ఓట్ల బియ్యమిచ్చి అదే పదివేలు అన్నవందంగా మార్చి శాకు. ఉన్నట్టి రాష్ట్రంలో బియ్యంతోపాటు కంది, గోధుమలు, పొవ్డు యిల్, ఉప్పు, చక్కెర, ఎంత పండు, కారం, పసుపు తదితర తోమ్యిది రకాల వస్తువులకు నిరుపేదలకు చేదేవి. అప్పుడో కిలోసీన్ సైతం సరఫరా జరిగేది. అనక గులాబీ తెలుసుకోవాలి.పేదలకు కార్డులిచ్చి 'లాంటిలాంటి'దాం వస్తుకు వానందే'

యువతే దేశానికి దశా దిశ



పాఠశాలల్లో "ప్రతిజ్ఞ" రచయిత

మనదేశంలో ఉదయం దాదాపు ప్రతి పాఠశాలలో ప్రార్థనా సమయంలో ఇంగ్లీష్ లోనో, తెలుగు లోనో, ఇతర భాషలలోనో తప్పని సరిగా పిల్లలు చదివే "భారత దేశం నా మాతృభూమి, భారతీయులందరూ నా సహోదరులు.." అనే "ప్రతిజ్ఞ" (స్వేడ్) రాసిన గొప్ప జాతీయ భావాలు కలిగిన రచయిత మాత్రం చాలా మందికి తెలియదు. ప్రతి రోజు విద్యార్థులు పాఠశాల దిన చర్యల ప్రారంభించే ముందు ఎందుకొకటం, జనగణమన జాతీయ గీతాలతో పాటు భారతదేశము నా మాతృభూమి.. అనే ప్రతిజ్ఞను సామాజికంగా చేసే విషయం నిత్య అనుసరణీయమే.పంచమవారం రాసింది బంకించంద్ర ఛటర్జి, జనగణమన రాసింది రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ అని, సారో జనగోనీ అచ్చా రాసింది మహమ్మద్ ఇక్బాల్ అని పిల్లలను అడిగితే సమాధానం చెప్పారు. పాఠశాల క్రికెట్ పోటీలలో తప్పక చేసే ప్రశ్నలు ఇవి. కానీ ప్రతిజ్ఞ రచయిత గురించి వున్నకాలలో లేక ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు తెలియ పరచకుండా ఉంచడమే బాధాకరం. తెలంగాణ లోని నల్గొండ సమీపంలోని ఆన్లైన్‌లో పుట్టడమే ఆయన చేసుకున్న పాపమో, లేక ఈ తెలంగాణ గడ్డు కలిగిన శాపమో? నాటి పాలకుల పక్షపాతి వైఖరియో తెలియదు కానీ...జాతీయ భావం ప్రేరేపించే ప్రతిజ్ఞ యాదృచ్ఛిక పైజిట్ పాఠ్య పుస్తకాల్లో ముద్రితమై కనిపిస్తున్నా. అది రాసిన రచయిత పేరు దశాభూలుగా ఎక్కడా ప్రస్తావించడం పోవడం బాధాకరం. తెలుగుతో పాటు సంస్కృతం, హిందీ, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, గుజరాతీ, మరాఠీ... తొమ్మిది భాషల్లోకి అనువాదమై, ఆరు దశాబ్దాల కిందటి నుంచే పాఠ్య పుస్తకాల్లో ప్రచురించిన ఈ ప్రతిజ్ఞను తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యాల తర్వాతే గుర్తించడం గమనార్హం. కారణం ఈ ప్రతిజ్ఞను రాసింది తెలంగాణ వాసి కావడమే. ఆయనే నల్గొండ జిల్లా, ఆన్లైన్‌లో చెందిన తెలుగు రచయిత పైడిమర్రి వెంకట సుబ్బారావు. వెంకట సుబ్బారావు (1916 జూన్ 10 - 1988 ఆగస్టు 13) 1916, జూన్ 10న పైడిమర్రి వెంకట రామయ్య, రాంబాదమ్మ దంపతులకు నల్లగొండ కేంద్రానికి సమీపంలో ఉండే ఆన్లైన్‌లో జన్మించారు. విద్యాభ్యాసం మొత్తం ఆన్లైన్‌లో, నల్లగొండ లోనే సాగింది. తెలుగు, సంస్కృతం, హిందీ, ఇంగ్లీష్, అరబిక్ భాషల్లో నిష్ణాతులు. హైదరాబాద్ రాష్ట్రం లోనే బెస్టరీ విభాగంలో ప్రభుత్వోద్యోగం సంపాదించారు. ఆ తర్వాత ఆంధ్ర ప్రదేశ్ విద్యార్థక ఖమ్మం, నిజామాబాద్, నెల్లూర్, విశాఖపట్నం, నల్లగొండ జిల్లాల్లో పనిచేశారు. ఉద్యోగ విరమణ అనంతరం 1988 ఆగస్టు 13 న అనారోగ్యంతో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన జీవితాంధ్ర, భూస్వామ్య వైద్యకానికిని నిరసిస్తూ ఎన్నో కథలు రాశారు. ఆయన తన 18వ ఏటనే కాలభ్రష్టరడు (1936) పేరున చిన్న నవల రాశారు. దేవదత్తం, తులసీదాసు, త్యాగరాజు మొదలైన పద్య కావ్యాలు, బ్రహ్మ చర్యము, గృహస్థ జీవితము, స్త్రీ ధర్మము, ఫిరదౌస్, తార, శ్రీమతి అనే నాటకాలు రాశారు. సింగపూర్ న్యూకేసరీ శతకం, బాల రామాయణం మొదలైన రచనలు, అనేక అనువాద రచనలు కూడా చేశారు. గౌలకొండ, సుజాత, ఆంధ్రపత్రిక, భారతి, సవజీవన్, ఆనందవాణి పత్రికలలో ఆయన రచనలు ప్రచురితమైనాయి. ఆయన పద్యాల గౌలకొండ కవుల సంకలనోను, కథలు ఉష్ణు కథా సంకలనం, తెలంగాణ తొలితరం కథలలో నాకరి' కథ వచ్చింది.

రామ కీర్తనయ్య సంగన భట్ట,

దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లో ఉంటుంది. యువత విజ్ఞానం, శ్రమ, శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ఎదిగితే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది. కానీ మార్కెట్ శక్తులు రూపొందించిన వినిమయ సంస్కృతి వలలో యువత చిక్కుకుంటే సమాజం తీవ్రమైన మూల్యం చెల్లించాల్సి వస్తుంది. నేటి వ్యవస్థ యువతను పౌరులుగా మాత్రమే కాకుండా నిరంతరం వినియోగదారులుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. మొబైల్ ప్రకటనలు, సోషల్ మీడియా, వినోదం, ఆన్‌లైన్ మార్కెట్, డిజిటల్ సేవలు యువత సమయం, దృష్టి, డబ్బును ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇది వ్యక్తిగత అలవాటు మాత్రమే కాదు, లాభాల కోసం మార్కెట్ వ్యవస్థ రూపొందించిన సామాజిక, ఆర్థిక వ్యూహం. వినిమయ సంస్కృతి అంటే వస్తువులు కొనడం మాత్రమే కాదు. మనీషి ఆలోచనలు, సంబంధాలు, కలలు, అభిరుచులు, భవిష్యత్తును కూడా మార్కెట్‌కు అప్పగించే పరిస్థితి, ప్రకటనలు కొత్త అవసరాలను సృష్టిస్తూ, ఖరీదైన వస్తువులు, బ్రాండ్లు, విలాస జీవితాన్ని విజయానికి చిహ్నాలుగా చూపిస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియా నిరంతర పోలికలు, లైక్స్, ఫోలోవర్లు, వైరల్ కావాలనే ఒత్తిడిని పెంచుతూ సమయాన్ని వృధా చేయడంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతోంది. డ్రగ్స్, మద్యం, ఆన్‌లైన్ గేమ్స్, బెటింగ్స్ వంటి వ్యవసాయ యువత జీవితాలను, కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితిని దెబ్బతీస్తున్నాయి.సినిమా, టీవీ, సీరియల్స్, వినోద పరిశ్రమల్లో లాభాల కోసం విలాస జీవితం, అధిక వినియోగం, హింస, మూఢనమ్మకాలకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. క్షీణలు కూడా వ్యాపారికరణకు గురై కార్పొరేట్ లాభాల సాధనంగా మారు తున్నాయి. కృత్రిమ మేధస్సు వంటి సాంకేతికతను సక్రమంగా వినియోగించకపోతే తత్ఫలం సమాచారం, డివైస్‌లెట్, డేటా నియంత్రణ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి.మీ డియా ప్రజలకు సమాచారం అందించాలి, సాధనం అయినప్పటికీ సలపలలా, ప్రకటనలు, వినోదం కోసం అసలు ప్రజా సమస్యలను పక్కన పెట్టి పరిస్థితి ఏర్పడింది. నిరుద్యోగం, ధరిల్ పెరుగుదల, విద్య, వైద్యం వంటి సమస్యలపై ప్రజల దృష్టి తగ్గతోంది. అవకాశవాద రాజకీయాలు కూడా యువతను డబ్బు, మద్యం, కులం,

నిరుద్యోగం, ధరిల్ పెరుగుదల, విద్య, వైద్యం, ఆకలి వంటి అసలు సమస్యలను మరచిపోయేలా చేస్తున్నాయి. ఖరీదైన ఫోన్లు, బ్రాండ్‌ల దుస్తులు, విలాస జీవితం, త్వరగా ధనవంతులు దుల్లూకి నెడుతోంది. నిరుద్యోగం, కాంప్లెక్స్ ఉద్యోగాలు, ఉద్యోగ భద్రత లేకపోవడం యువతలో భవిష్యత్తుపై ఆందోళన పెంచుతున్నాయి. విద్య కూడా వ్యక్తిత్వ వికాసం కంటే మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా మారుతోంది. మరోవైపు ఫ్యాషన్, జంకిఫ్రెడ్, బ్రాండ్ ప్రభావం యువత ఆహారపు అలవాటలను మార్చి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తోంది.తరంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఆలోచనతో బెటింగ్, జూడం, ప్రమాదకరమైన ట్రేడింగ్, మానవహిత



మొబైల్ ప్రకటనలు, సోషల్ మీడియా, వినోదం, ఆన్‌లైన్ మార్కెట్, డిజిటల్ సేవలు యువత సమయం, దృష్టి, డబ్బును ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇది వ్యక్తిగత అలవాటు మాత్రమే కాదు, లాభాల కోసం మార్కెట్ వ్యవస్థ రూపొందించిన సామాజిక, ఆర్థిక వ్యూహం. వినిమయ సంస్కృతి అంటే వస్తువులు కొనడం మాత్రమే కాదు. మనీషి ఆలోచనలు, సంబంధాలు, కలలు, అభిరుచులు, భవిష్యత్తును కూడా మార్కెట్‌కు అప్పగించే పరిస్థితి, ప్రకటనలు కొత్త అవసరాలను సృష్టిస్తూ, ఖరీదైన వస్తువులు, బ్రాండ్లు, విలాస జీవితాన్ని విజయానికి చిహ్నాలుగా చూపిస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియా నిరంతర పోలికలు, లైక్స్, ఫోలోవర్లు, వైరల్ కావాలనే ఒత్తిడిని పెంచుతూ సమయాన్ని వృధా చేయడంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతోంది. డ్రగ్స్, మద్యం, ఆన్‌లైన్ గేమ్స్, బెటింగ్స్ వంటి వ్యవసాయ యువత జీవితాలను, కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితిని దెబ్బతీస్తున్నాయి.సినిమా, టీవీ, సీరియల్స్, వినోద పరిశ్రమల్లో లాభాల కోసం విలాస జీవితం, అధిక వినియోగం, హింస, మూఢనమ్మకాలకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. క్షీణలు కూడా వ్యాపారికరణకు గురై కార్పొరేట్ లాభాల సాధనంగా మారు తున్నాయి. కృత్రిమ మేధస్సు వంటి సాంకేతికతను సక్రమంగా వినియోగించకపోతే తత్ఫలం సమాచారం, డివైస్‌లెట్, డేటా నియంత్రణ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి.మీ డియా ప్రజలకు సమాచారం అందించాలి, సాధనం అయినప్పటికీ సలపలలా, ప్రకటనలు, వినోదం కోసం అసలు ప్రజా సమస్యలను పక్కన పెట్టి పరిస్థితి ఏర్పడింది. నిరుద్యోగం, ధరిల్ పెరుగుదల, విద్య, వైద్యం వంటి సమస్యలపై ప్రజల దృష్టి తగ్గతోంది. అవకాశవాద రాజకీయాలు కూడా యువతను డబ్బు, మద్యం, కులం,

నిరుద్యోగం, ధరిల్ పెరుగుదల, విద్య, వైద్యం, ఆకలి వంటి అసలు సమస్యలను మరచిపోయేలా చేస్తున్నాయి. ఖరీదైన ఫోన్లు, బ్రాండ్‌ల దుస్తులు, విలాస జీవితం, త్వరగా ధనవంతులు దుల్లూకి నెడుతోంది. నిరుద్యోగం, కాంప్లెక్స్ ఉద్యోగాలు, ఉద్యోగ భద్రత లేకపోవడం యువతలో భవిష్యత్తుపై ఆందోళన పెంచుతున్నాయి. విద్య కూడా వ్యక్తిత్వ వికాసం కంటే మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా మారుతోంది. మరోవైపు ఫ్యాషన్, జంకిఫ్రెడ్, బ్రాండ్ ప్రభావం యువత ఆహారపు అలవాటలను మార్చి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తోంది.తరంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఆలోచనతో బెటింగ్, జూడం, ప్రమాదకరమైన ట్రేడింగ్, మానవహిత

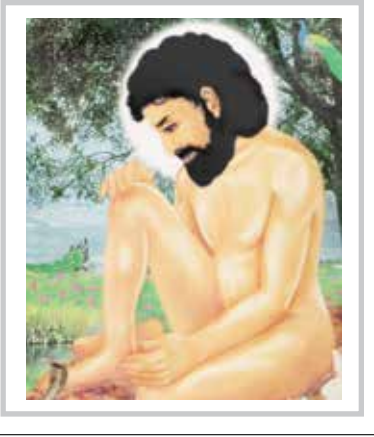
వే'మన'పద్యం

పాలు పంచదార పాపర పండ్లలో

జాలబోసి వండర జవకిరావు

కుటిల మానవులకు గుణమేల కల్లరా

విశ్వదాభిరామ! విమర వేమ!



రచనలు పంపండి

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

నమ్మకం

అక్రమ సంపాదన... పరాయి స్త్రీ వ్యామోహం సంపన్నుల చేత కూడా.. జైలు కూడా తినిపిస్తాయి!

నమ్మిన వాళ్లను వదలకు.. నమ్మని వాళ్ల వెంటపడకు నమ్మకం ఓ అరుదైన సుగుణం నమ్మకమే నీ ధైర్యం కావాలి!

దొరక్కపోతే నోరూరుతుంది బాగా దొరికితే రుచి పోతుంది దొరికిన దానితో తృప్తిపడు దొరకని దాని వెంట పడకు!

అందరూ ఏడిపించే వారే.. నువ్వు నవ్వులను పంచు ఏడిపించడం రాక్షసత్వం నవ్వించడం దైవత్వం!

జేబులోని మల్లె పూలు.. పరిమళాల్ని పంచుతాయి మనసులోని మంచి గుణాలు.. మానవత్వాన్ని పంచుతాయి!

మధుషోభి 9949700037

మానవ నాగరికత వికాస పరిణామ క్రమంలో పశుపోషణ అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైనది, సామాజిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూల మైనది. తెలుగు నేలపై యాదవుల జీవన వృత్తి పశుపోషణతోనే ముడిపడి ఉంది. సమాజానికి తమ నిరంతర శ్రమను, పశుసంపదనను అందిస్తూ, ప్రకృతితో మమేకమై జీవించే విశిష్ట జీవన విధానం వారిది. యాదవులు తాము కాపాడుకునే, తమకు ఆధారమైన మూగజీవాలును కేవలం జంతువులుగా కాకుండా వారి ప్రాణ సమాసంగా భావిస్తారు. అడవుల్లో మేతకు వెళ్లి ఆవులు, గొర్రెల మందలను కూర జంతువులను మండి, రోగాల బారిన పడకుండా రక్షించే ప్రత్యక్ష వైదంగా వారు గొర్రె పోచమ్మను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఆరాధిస్తారు. ఈ ఆరాధన వెనుక యాదవుల శ్రమజీవన సాంధ్యం, ప్రకృతితో వారికున్న అవిచ్ఛిన్నమైన బంధం, తరతరాలాగా వస్తున్న విశిష్టమైన వృత్తి సంస్కృతి దాగి ఉన్నాయి.యాదవుల జీవనంలో గొర్రె పోచమ్మ పండుగ, బోనాల నిర్వహణకు ఒక నిర్దిష్టమైన కాల నియమం ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం వర్షాకాలంలో వచ్చే శ్రావణ మాసపు (ఆగస్టు) చివరి ఆదివారం నాడు అమ్మవారికి అత్యంత వైభవంగా బోనాలు సమర్పిస్తారు. ఆ సమయంలో వర్షాలు సమృద్ధిగా పడి, ప్రకృతి పవనం సంతో నిందుతుంది. అదే సమయంలో మండి (గొర్రె గంపు) మేతకు వెళ్లిసన్నుడు వాతావరణం వల్ల వచ్చే వ్యాధుల బారిన పడకుండా చూడమని ప్రకృతి స్వరూపిణి అయిన పోచమ్మ తల్లిని వేడుకుంటూ బోనమెత్తుతారు. యాదవులు ఈ బోనాల ఉత్సవాన్ని ప్రతి ఏటా క్రమం తప్పకుండా నిర్వహిస్తారు. అయితే, ప్రధానమైన గొర్రె పోచమ్మ పండుగను మాత్రం గ్రామీణుల పరిస్థితులు, మందల వృద్ధిని బట్టి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి, మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి లేదా ఐదు సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఒక ఉత్సవంగా జరుపుకుంటారు. కాలపరిమితి ఏదైనా, ప్రతి ఏటా క్రమం తప్పకుండా చేసే ఈ బోనాలు యాదవ సమాజపు సాంస్కృతిక అస్తిశాసనానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం.

గొర్రె పోచమ్మ పుట్టుక జానపద మౌఖిక సాహిత్యం ప్రకారం గొర్రె పోచమ్మ పుట్టక వెనుక ఒక విశిష్టమైన పురాణ కథ ప్రచారంలో ఉంది. అదిశక్తి అవతరమైన పార్వతీదేవి ఒక వెండి గొర్రెను, ఒక బంగారం గొర్రెను పెంచుకుంటుంది. ఆ గొర్రెలను ఒక్కొక్కటిగా విస్తరించి పెద్ద మంద అవుతుంది. వాటిని కాయడం అమే వల్ల కాకపోవడంతో శివున్ని ఆ గొర్రెల మందం కావాలా ఉండుంటుంది. శివుడు ఒక అరణ్యంలో ఆ గొర్రెల మందంతోపాటు ఉక్కదేవుంటూ, ఆ మంద మధ్యలోనే మంచం మీద పడుకున్నప్పుడు ఆయన జడలను గొర్రెలు కొరికిస్తాయి. ఇక వాటిని భరించడం తన వల్ల కాదని పార్వతీ దేవితో చెప్పాడు, అప్పుడు ఆమె వాటిని చూసుకునేదెవరని శివుణ్ణి అడిగితే, గొర్రె కులస్థులు మాత్రమే ఈ మందను కాయగలరు. మొదట కొల్లపర్తిలో వున్న మన మల్లయ్య కాస్తాడు ఆ తర్వాత అతని తేతుల్లోనుండి యాదవుల చేతుల్లోకి వెళ్తాయని చెప్పాడు. ఆ సమయం వచ్చేసరికి ఈ గొర్రె గుంపును ఎక్కడైనా చాలాని చుట్టూ చూసి, శివపార్వతీలధిరు ఆ పక్కనే ఉన్న పెద్ద పుల్లలో ఆ గొర్రెలను వదిలేసి పార్వతీదేవి ముక్కుపుడకతో ఆ పుట్టకు తాళం వేస్తారు. ఇక కొంత కాలానికి కొల్లపర్తి పుట్టలంలో ఉన్న మల్లయ్య దేవుడు ఉక్కదేవుడి కులస్థుల హింస భరించలేక ఎక్కడైనా వ్యవసాయం చేసుకుని బతుకుతానని ఐదులుదేరి, ఈ గొర్రెల మంద ఉన్న అరణ్యంలోకి వచ్చి, ఆ పుట్ట

ఉన్నచోట పొలాన్ని చదును చేసి, చెట్లన్నీ కొట్టి ఆ పుట్ట మీద వేస్తాడు. ఆ కట్టెలన్నీ ఎండిన తర్వాత వాటిని తగలపెడతాడు. ఆ మంటల్లో పార్వతీ దేవి ముక్కుపుడక కలిగిపోయి అందులో ఉన్న గొర్రెలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తాయి. అది చాలా పెద్ద

యాదవ వృత్తి సంస్కృతి — గొర్రె పోచమ్మ పండుగ



సమయం వచ్చింది. సుషే ఈ గొర్రెల మందను చూసుకోవాలని చెప్పాడు, అప్పుడు మల్లయ్య 'నేను ఒక్కటిని ఇంత పెద్ద మందం చాలా చూసానంటాను' అంటాడు. పెరులుగా శివుడు 'నువ్వు ఒక్కటికే కాదు ఒంటికాలు బయ్యన్న నీకు తోడుగా ఉంటాడు. మీదగరూ ఈ మందను చూసుకోండి' అన్నాడు. 'ఒంటికాలువా

మంద అవుతుంది. ఈ మందను ఏం చేయాలో అర్థం కాక మల్లయ్య, శివున్ని వేడుకుంటాడు. శివపార్వత లిద్దరూ యాదవ వంశంలో ఆ పుట్ట సాయ క్షేత్రానికి వచ్చి మల్లయ్య నువ్వు మంద కానీ అలాగే గొర్రెల గుంపును మంద అనడంవల్ల ఆమెను 'మంద మాదహిని' అని కూడా అంటారు.

ఆ ముగ్గురిని మంద కావాలా వుండమన్నప్పుడు మల్లయ్య ఇలా అంటాడు 'మేము ఈ మందనే చూసుకుంటూ ఉంటే మాకు భోజనం ఎలా వస్తుందంటాడు'. అందుకు శివుడు ఐదు నిప్పు కణికలు ఇచ్చి వీటిని గొర్రెల ఎరువు కింద దాచి, మీకు అవసరమైనప్పుడు ఆ నిప్పు బయటికి తీసి వాటిమీద కొంత గొర్రెలు ఎరువు చేసి మంట పెడితే మీకు కావలసిన ఆహారం అగ్నిదేవుడు ఇస్తాడని చెప్పాడు. అలా వాళ్ళు ఆ మందను కాస్తూ ఉండగా ఒకనాడు జోరు వాన కురిసే ఆ నిప్పు కణికలన్నీ చల్లారిపోతాయి. వాళ్ళకి అరణ్యంలో నిప్పు ఎక్కడ దొరకదు. అప్పుడు మల్లయ్య అక్కడి ఉన్న పెద్ద మోడుగు చెట్టు ఎక్కి ఉత్తరం దిశగా చూస్తూ 'బొక్కరీకోట' నుండి పొగ వస్తున్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. అది మనసిన తర్వాత అక్కడికి వెళ్లి తిరిగి రూపంలో దారి మర్చిపోతాననే ఉద్దేశంతో అతను ఎక్కిన కొప్పును సరికి కింద వేస్తాడు. అలాగే ఆ దారిలో వెళుతూ ఒక్కొక్క చెట్టు కొప్పును నరుక్కుంటూ

కోట వరకు చేరుకుంటాడు. అక్కడికి వెళ్ళాక కోటలోకి వెళ్లి దారి కనబడదు. రహస్యంగా అనే అమె కోటపై నుండి ఇతన్ని చూసి చొచ్చుబెండ్లతో చతురస్రాకారంలో తెచ్చి తయారు చేసి, ఆమె వెంటుకలను తాడుగా కట్టి కిందకి పంపుతుంది. మల్లయ్య శివలింగం ఆకారంలో మారిపోయి ఆ తెప్పలో కూర్చుంటుంది. ఆమె ఆ తెప్పని కోటపైకి లాగుతుంది. అక్కడికి వెళ్ళాక ఎవరు నువ్వు? ఈ కోటకు ఎందుకు వచ్చావు? అని ఆమె అడుగుతుంది. అప్పుడు అతను నా పేరు మల్లయ్య, అమ్మతం కాసుకోవడానికి నిప్పు కావాలి, అందుకే ఇక్కడ దాకా వచ్చాను అని చెప్పాడు. ఆమె నిప్పులు తీసుకొచ్చి అతనికి ఇస్తుంది. ఆ నిప్పులు తీసుకుని వస్తుంటే మీరు చేసుకున్న అమ్మతం నాకు కూడా తీసుకోస్తారా అని అడుగుతుంది, అతను అలాగే తీసుకొస్తానని చెప్పి వెళ్ళిపోతాడు. తను నరుక్కుంటూ వెళ్ళిన చెట్టు కొప్పుల దారిలోనే తిరిగి వచ్చి మల్లయ్య పోవడం చూడకుంటాడు. అక్కడ బయ్యన్న గొర్రెపాలు పిండి ఏడు మోడుగు ఆకుల్లో పోసి ఆ పాలు కాచుకొని బయ్యన్న మల్లయ్య పోచమ్మ తాగిన తర్వాత రెండు డొప్పల పాలు తీసుకెళ్లి రహస్యంగాకి ఇస్తాడు.



డా. అప్పల రేణుక 9398268976

ముఖానికి ఐస్.. ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?



ముఖాన్ని పెరిపించడానికి ఎన్నో ప్రయోగాలు చేస్తుంటాం. ఈ క్రమంలో మార్కెట్లో దొరికే సౌందర్యోత్పత్తుల్ని ఉపయోగించడమే కాదు.. సహజ చిట్టాల్ని పాటిస్తుంటాం. ఐస్ ముక్కతో రుద్దడం కూడా వీటిలో ఒకటి. అయితే ఈ క్రమంలో కొన్ని పొరపాట్లు దొర్లకుండా చూసుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు. అప్పుడే సత్ఫలితాలు సొంతమవుతాయని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ పొరపాట్లేమిటంటే.. ఐస్ ముక్కను నేరుగా ముఖంపై రుద్దడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలుంటాయనుకుంటారని కొందరు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల ఆ ప్రదేశంలో పెరుషెక్కుడం, చిన్న చిన్న ఎర్రటి బొచ్చులు రావడం, ఐస్ బర్న్స్.. వంటి సమస్య

లోచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఐస్ ముక్కను శుభ్రమైన కాటన్ క్లాత్లో చుట్టి దాంతో ముఖంపై రుద్దుకోవడం మేలంటున్నారు. ఇలా కాటన్ క్లాత్లో చుట్టిన ఐస్ ముక్కను ఒకేచోట ఎక్కువసేపు ఉంచడం కూడా కరక్ట్ కాదంటున్నారు నిపుణులు. ముఖంపై గుండ్రంగా రుద్దుతూ రెండు నిమిషాల పాటు మర్దన చేసుకుంటే

వైన్ తాగేవారిలో రక్తనాళాల్లో తగ్గిన కొవ్వు నిల్వలు..



గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు ఇతర పదార్థాలు పేరుకుపోయి ప్లాక్ ఏర్పడటం వల్ల రక్తప్రసరణకు ఆటంకం కలుగుతుంది. అయితే వైన్ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల కొంతమంది మధుమేహంలో రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన ప్లాక్ కొంతవరకు తగ్గి అవకాశం ఉంటుందని ఒక అధ్యయనం సూచించింది. యురోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్లో ప్రచురితమైన

పరిమితంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని సూచించాయి. అయితే దీనిని వైన్ తాగడం ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా మంచిదనే అర్థంలో తీసుకోకూడదు. మధుర వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రయోజనం ఉంటుందని కనిపించినప్పటికీ, దానికి అనేక ఇతర ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలు కూడా ఉన్నాయి. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గి అవకాశంతోపాటు, గుండె లయలో మార్పులు ఏర్పడి స్ట్రోక్ దారితీసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల వైన్ను ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే మార్గంగా భావించి అలవాటుగా మార్చుకోవడం సరికాదు. సమతుల్యమైన ఆహారంతో తీసుకోవడంతోపాటు ప్రత్యేకంగా కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలకమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధుర తీసుకోవడం వ్యక్తిగతం సంపీక అయినప్పటికీ, దాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే అలవాటుగా మార్చుకోకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరమని తెలియజేస్తున్నారు.

చిలగడదుంపలతో ఎలాంటి హాపికాలు లభిస్తాయి..?



కంటి ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, చర్మ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. చిలగడదుంపలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చే దాని అధిక విటమిన్ ఎ స్థాయికి ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. మధుర పరిమాణంలో ఉండే ఒక చిలగడదుంపలో సుమారు 961 మైక్రో గ్రాముల ఆర్ఎంఈ విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది చాలా మంది పెద్దలకు రోజువారీగా అవసరమైన మోతాన్ని మించిపోయే స్థాయి. అయితే చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఎ నేరుగా లభించదు. ఇందులోని బీటా కెరోటిన్ శరీర అవసరాన్ని బట్టి విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. చిలగడదుంపలో ఉండే విటమిన్ ఎ పరిమాణం వాటి రకాన్ని బట్టి మారుతుంది. నారింజ రంగు చిలగడదుంపలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఊడా రంగు చిలగడదుంపలో అంతో సరూపిస్తు ఎక్కువగా ఉంటాయి

పాటు ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. కాలవం, పద్మావరణ భూభాగాల వంటి కారణాలతో శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ పెరిగి పరిస్థితుల్లో హాపికాలు అధికంగా ఉన్న కురగాయలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. చిలగడదుంపలో బీటా కెరోటిన్ రూపంలో విటమిన్ ఎ ఉండటం వల్ల దీన్ని ఎక్కువగా తిన్నా విటమిన్ ఎ విషపూరితకావడం చాలా అరుదుగా ఉంటుంది. శరీరం తన అవసరాలని తీసుగుణంగా బీటా కెరోటిన్ను విటమిన్ ఎగా మార్చుకుంటుంది. అయితే చిలగడదుంపను అధికంగా తీసుకుంటే ఇందులోని ఫైబర్ కారణంగా కొండరికి కడుపులో అసౌకర్యం లేదా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. చిలగడదుంపలోని హాపికాలను కాపాడుకోవాలంటే వండే విధానం కూడా ముఖ్యం. ఉడికించడం, ఆవిరిపై ఉడికించడం, కాల్చడం వంటి పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చు. బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో బాగా శోషణకు గురయ్యేందుకు చిలగడదుంపను కొద్దిగా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బిల్లులు, వృద్ధులు, శాశాహారులు, కురగాయలను తక్కువగా తీసుకునేవారు తమ ఆహారంలో చిలగడదుంపను చేర్చుకోవచ్చు.

పదార్థం ఏర్పడటానికి విటమిన్ ఎ అవసరం. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని రాల్చి చూపు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా విటమిన్ ఎ అవసరం. ఇది సహజ, అనుకూల రోగనిరోధక వ్యవస్థల పనితీరులో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే శ్వాసకోశ, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల పోషకాహారంలో భాగంగా చిలగడదుంపను కూడా అప్పుడప్పుడు చేర్చుకోవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఎ ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ కణాల పెరుగుదల, మరమత్తు ప్రక్రియల్లో విటమిన్ ఎ పాత్ర ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ సుంచి ఏర్పడే రెటినాయిడ్ల చర్మ రక్షణల పెరుగుదలను నియంత్రించడంలో, చర్మ రక్షణల పొరను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ ఎ శరీరంలో రెటినోయిక్ యాసిడ్గా మారుతుంది. ఇది కణజాల అభివృద్ధి, అందకర్యాల పనితీరుకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రక్రియల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. చిలగడదుంపలోని బీటా కెరోటిన్తో

పదార్థం ఏర్పడటానికి విటమిన్ ఎ అవసరం. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని రాల్చి చూపు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా విటమిన్ ఎ అవసరం. ఇది సహజ, అనుకూల రోగనిరోధక వ్యవస్థల పనితీరులో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే శ్వాసకోశ, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల పోషకాహారంలో భాగంగా చిలగడదుంపను కూడా అప్పుడప్పుడు చేర్చుకోవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఎ ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ కణాల పెరుగుదల, మరమత్తు ప్రక్రియల్లో విటమిన్ ఎ పాత్ర ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ సుంచి ఏర్పడే రెటినాయిడ్ల చర్మ రక్షణల పెరుగుదలను నియంత్రించడంలో, చర్మ రక్షణల పొరను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ ఎ శరీరంలో రెటినోయిక్ యాసిడ్గా మారుతుంది. ఇది కణజాల అభివృద్ధి, అందకర్యాల పనితీరుకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రక్రియల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. చిలగడదుంపలోని బీటా కెరోటిన్తో

పదార్థం ఏర్పడటానికి విటమిన్ ఎ అవసరం. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని రాల్చి చూపు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా విటమిన్ ఎ అవసరం. ఇది సహజ, అనుకూల రోగనిరోధక వ్యవస్థల పనితీరులో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే శ్వాసకోశ, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల పోషకాహారంలో భాగంగా చిలగడదుంపను కూడా అప్పుడప్పుడు చేర్చుకోవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఎ ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ కణాల పెరుగుదల, మరమత్తు ప్రక్రియల్లో విటమిన్ ఎ పాత్ర ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ సుంచి ఏర్పడే రెటినాయిడ్ల చర్మ రక్షణల పెరుగుదలను నియంత్రించడంలో, చర్మ రక్షణల పొరను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ ఎ శరీరంలో రెటినోయిక్ యాసిడ్గా మారుతుంది. ఇది కణజాల అభివృద్ధి, అందకర్యాల పనితీరుకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రక్రియల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. చిలగడదుంపలోని బీటా కెరోటిన్తో

పదార్థం ఏర్పడటానికి విటమిన్ ఎ అవసరం. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని రాల్చి చూపు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా విటమిన్ ఎ అవసరం. ఇది సహజ, అనుకూల రోగనిరోధక వ్యవస్థల పనితీరులో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే శ్వాసకోశ, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల పోషకాహారంలో భాగంగా చిలగడదుంపను కూడా అప్పుడప్పుడు చేర్చుకోవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఎ ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ కణాల పెరుగుదల, మరమత్తు ప్రక్రియల్లో విటమిన్ ఎ పాత్ర ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ సుంచి ఏర్పడే రెటినాయిడ్ల చర్మ రక్షణల పెరుగుదలను నియంత్రించడంలో, చర్మ రక్షణల పొరను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ ఎ శరీరంలో రెటినోయిక్ యాసిడ్గా మారుతుంది. ఇది కణజాల అభివృద్ధి, అందకర్యాల పనితీరుకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రక్రియల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. చిలగడదుంపలోని బీటా కెరోటిన్తో



చక్కని ఆరోగ్యం



టాల జిన్జుల సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే ఈ ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక ముఖాన్ని ఓసారి చల్లటి స్వీక్షతో శుభ్రం చేసుకోని.. పొడిగా తుడుచుకొని.. మాయిశ్చరణ్ లేదా సీరమ్ రాసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే మెరుగైన ఫలితాలు సొంతం చేసుకోవచ్చుంటున్నాయి.

ఒక్కప్పుడు భారతీయ ఇళ్లలో టీ అంటే ఎక్కువగా మసాలా వాయే మాత్రమే గుర్తొచ్చేది. అయితే ఆరోగ్యపై అవగాహన పెరగడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, పానీయాల వైపు ప్రజల ఆసక్తి పెరుగుతోంది. దీంతో గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీ వంటి వివిధ రకాల టీలు క్రమంగా ఇళ్లలోకి చేరుతు

వైట్ టీ అంటే ఏమిటి.. దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..



నాయి. వీటిలో ఇటీవల వైట్ టీ కూడా ప్రత్యేకంగా ఆకర్షిస్తోంది. అసలు వైట్ టీ అంటే ఏమిటి? ఇది నిజంగానే తెల్లగా ఉంటుందా? దీని ప్రత్యేకత ఏమిటో పోషకాహార నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. వైట్ టీని టీ మొక్క జాతి కామెలియా సిన్సిస్పికా చెందిన కొత్త ఆకులు, మొగ్గలతో తయారు చేస్తారు. కొన్ని రకాల వైట్ టీలలో పూర్తిగా చిన్న పరుసున్న మొగ్గలను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. ఆకులను కోసిన తర్వాత వాటిని ఎండలో ఆరబెడతారు. ఈ ప్రక్రియలో క్యాటెచిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటాయి. తయారైన వైట్ టీ సాధారణంగా లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇందులో పండ్లలాంటి రుచి ఉండటంతో పాటు కొన్ని రకాలలో పూల సువాసన కూడా వస్తుంది. ఇతర టీలతో పోలిస్తే వైట్ టీ తయారీ ప్రక్రియ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. టీ మొక్కపై ఉండే చిన్న, లేత ఆకులు, మొగ్గలను చేతితో సేకరించి, కోసిన వెంటనే వాటిని వాడిపోయేలా చేసే గాలిలో ఆరబెడతారు. ఆక్సికరణ ప్రక్రియను కూడా చాలా నియంత్రితంగా నిర్వహిస్తారు. అందుకే వైట్ టీ రుచి ఇతర టీలతో పోలిస్తే మృదువైన సున్నితంగా, మృదువైనా ఉంటుంది. వైట్ టీ చరిత్ర కూడా చాలా పురాతనమైనదే. చైనాలోని టాంగ్ రాజవంశ కాలం నుంచే వైట్ టీకి సంబంధించిన ప్రస్తావనలు కనిపిస్తాయి. అప్పట్లో దీనిని కేకుల రూపంలో తయారు చేసి మట్టి పాత్రల్లో మరిగించి తాగేవారు. ఆ తర్వాత సాంగ్ రాజవంశ కాలంలో వైట్ టీకి మరింత ప్రాచుర్యం లభించింది. అప్పట్లో దీనిని చక్రవర్తి, రాజకుటుంబానికి చెందిన ప్రముఖుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఉంచేవాడని చారిత్రక కథనాలు చెబుతున్నాయి. టీ మొక్కలోని అత్యంత చిన్న మొగ్గలతో తయారయ్యే టీ రుచి మృదువైనా ఉండటంతోపాటు పసుపు-ఆకుపచ్చ రంగులో కనిపించేది. నల్ల టీతో పోలిస్తే ఇది మరింత నాణ్యమైనదిగా భావించేవారు. పురాతన చైనాలో వైట్ టీని మొదట్లో పొడి రూపంలో ఉపయోగించి సిరామిక్ గిన్నెల్లో కలిపి తాగేవారు. కాలక్రమేణా ఈ పద్ధతి మారి, చదులుగా ఉండే ఆకుల రూపంలోని వైట్ టీ వినియోగంలోకి వచ్చింది.

ప్రెగ్నెన్సీలోనూ.. పని చేస్తే!

ఈరోజుల్లో గర్భం ధరించినా.. నెలలు నిండేదాకా కెరీర్లో కొనసాగి మహిళలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. అలాగే ఈ సమయంలో అందరి ఆరోగ్య పైట్ల జీవితానికి సహకారిస్తుందని చెప్పలేం. కానీ ప్రెగ్నెన్సీలో ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే డాక్టర్ సలహా మేరకు కెరీర్ని కొనసాగించడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా ఇటు తల్లికి, అటు పట్టుబోయే బిడ్డకు పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు. తొమ్మిది నెలల పాటు ఇటు ఇంటి పనులు, అటు ఆఫీస్ పనులు చురుగ్గా చేసుకోవడం వల్ల సుఖ ప్రసవమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా



ఉంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు ప్రెగ్నెన్సీలో కెరీర్ కొనసాగించాలనుకుంటే డాక్టర్తో చర్చించడం మంచిది. అలాగే ఈ సమయంలో కాబోయే తల్లిలు పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు కూడా కొంతమంది వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలో సొంత నిర్ణయాలు కాకుండా నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆఫీస్ పనిలో ఉన్నా.. కుర్చీలోనే కూర్చుని నెమిడిగా శరీరాన్ని కదిలెస్తూ చేసే వ్యాయామాలకు గర్భిణులు ప్రాధాన్యమివ్వచ్చు. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ పెరుగుతున్న పొట్టు వల్ల అసౌకర్యం కలగచ్చు. ఈ క్రమంలో పొట్టు సపోర్ట్ కోసం బెల్ట్ బ్యాండ్ వంటివి వాడచ్చేమో గైనకాలజిస్ట్ సలహా తీసుకోవాలి. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఇంట్లోనే కాదు.. బయటికి వెళ్లినా సౌకర్యవంతంగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడానికే మొగ్గు చూపాలి. ఈక్రమంలో పడులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు మేనుకుంటే కంఫర్టుబలోగా ఉంటుంది.. అలాగే హీల్స్ కు బదులుగా ప్లాట్ఫామ్ ప్రాధాన్యమివ్వడం, ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ప్రెగ్నెన్సీ ఫుట్ చేర్చేసు ఎంచుకోవడం మంచిది. ఖాళీ సమయాల్లో మీకు సచ్చిన పనులు చేయడం, సంగీతం వినిడం.. వంటివి చేస్తే మనస్సుకు, శరీరానికి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అలాగే రోజూ విడదీసేమిడి గంటలు కంటి నిండా నిద్ర పోవడం కూడా ముఖ్యమే! ఇక పని బిజీతో పడిపోయి ఆహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా.. వేళకు భోజనం చేయడం, తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తినడం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు.

బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తే నిజంగానే ఫ్లేట్లెట్టు పెరుగుతాయా..



ధనాలు ప్రచురితమయ్యాయి. కొన్ని అధ్యయనాల్లో బొప్పాయి ఆకుల ఎక్స్ట్రాక్ట్ తీసుకున్నవారిలో రక్తంలోని ఫ్లేట్లెట్ కొంటే 50,000/uL కంటే ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశం కనిపించింది. అయితే ఈ పరిశోధనలు పరిమిత సంఖ్యలో దెంగి రోగులపై జరిగాయి. అందువల్ల బొప్పాయి ఆకులు దెంగి రోగులందరిలోనూ ఫ్లేట్లెట్ కొంటేను కచ్చితంగా పెంచుతాయని నిర్ధారించడానికి మరింత విస్తృతమైన పరిశోధనలు అవసరం. బొప్పాయి ఆకుల రసం శరీరంలో సులభంగా శోషణకు గురవుతుందని, ఫ్లేట్లెట్ కొంటే పెరగడానికి సహాయపడుతుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎంత పరిమాణంలో, ఎప్పుడు తీసుకోవాలనే విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. అంతేకాకుండా బొప్పాయి ఆకుల రసం చాలా

వంటిల్లో ఎలక్ట్రానిక్స్ పన్ను పులకో పాటు రసాయన క్లీన్సర్ వినియోగమూ రోజురోజు పెరిగిపోతోంది. అయితే, ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుందంటున్నాయి పలు అధ్యయనాలు. వీటిల్లో ఉండే

ఆరోగ్యంగా గిన్నెలు తోముదాం



షాల్ పాటు బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక దాన్ని పడకట్టి... కాస్త బేకింగ్ సోడా కలిపి 5-6 బ్యూల్ పోసుకోవాలి. దీన్ని గిన్నెలు తోముకోవడానికి, వంటగట్టుని బుట్టం చేసుకోవడానికి ఉపయోగించొచ్చు. కుంకుడు కాయల్లో సహజమైన సపోనీస్ సురగను ఇబ్బా జిడ్డుని వదిలిస్తుంది. బేకింగ్ సోడా ఆహార వ్యర్థాలతో పాటు దుర్వాసననూ అడ్డుకుంటుంది. నూక్కు మలను దూరం చేస్తుంది. పైగా దీనివల్ల చర్మానికి హాని కలగదు. పొడిబారడం వంటి సమస్యలు ఎదురుకావు. పైగా మాత్రాతో పోలిస్తే ఖరీదూ తక్కువే. మరి ప్రయత్నించే ద్వాచా!

చేదుగా ఉండటం వల్ల కొంతమందికి దాన్ని తట్టుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే బొప్పాయి ఆకుల రసం దెంగిన పూర్తిగా నయం చేస్తుంది భావించడం తప్పు. ఇది గరిష్టంగా సహాయం తీసుకోవాలి. అలాగే సుంచి కేలుకునే సమయంలో శరీరంలో సీరు తగ్గకుండా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొబ్బరి నీరు, ఓలీవ్ నీరు, తాజా పండ్లు, పండ్ల రసాలు, సూప్లు, తగినంత ప్రవాలు తీసుకోవడం ద్వారా హైడ్రేషన్ను కొనసాగించవచ్చు. అలాగే శరీరానికి అవసరమైన ఫ్లోటిడ్ అండ్ల దాహ పోషకాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. దెంగి సమయంలో స్వయంగా మందులు తీసుకోవడం లేదా ఎంటి బిల్టాల్స్ మాత్రమే ఆధారపడడం ప్రమాదకరం. బొప్పాయి ఆకుల రసం తీసుకోవాలని అనుకుంటే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే మందులు వాడుతున్నవారు, గర్భిణీలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచన లేకుండా దీనిని ఉపయోగించకూడదు. దెంగి చికిత్సలో వైద్య పర్యవేక్షణ, తగినంత ద్రవాలు, అవసరమైన పరిక్షలు, సరైన పోషకాహార ప్రధానమైనవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

