

# మహానది

MAHANADI TELUGU DAILY

Website: www.mahanadi.net

RNI No. TELTEL . 2012/48343

రామయ్య లక్ష్యం మహానది : కేసీఆర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12: పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రాణం బతికిన పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య మృతిపట్ల బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ విచారం వ్యక్తం చేస్తూ, సంతాపం ప్రకటించారు. వ్యక్తి రక్షణ రక్షణ: అనే నినాదాన్ని తన శరీరంలో భాగం చేసుకుని, కోటికి పైగా మొక్కలను నాటి, ప్రపంచానికి పచ్చదనం ప్రాముఖ్యతను ప్రచారం చేసిన వనజీవి రామయ్య లక్ష్యం మహానది ప్రాజెక్టు అన్నారు. మొక్కల పెంపకం కోసం వనజీవిగా మారిన దర్బల్లి రామయ్య జీవితం రేపటి తరాలకు అదర్శనీయమని కొనియాడారు. ప్రపంచ పర్యావరణం కోసం సాగిన మూలన కృషిలో వనజీవిగా ఆయన చేసిన త్యాగం అసమాన్యమైనదని కేసీఆర్ అన్నారు.



రంగారెడ్డి | సంపుటి : 4 | సంచిక : 48 | ఎడిటర్ : మామిడి సోమయ్య | ఆదివారం | ఏప్రిల్ | 13 | 2025 | పేజీలు : 8 | వెల : రూ.2.00



## వనజీవి రామయ్య కన్నుమూత

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12: భక్తుల జలలో విషాదం నెలకొంది వన జీవి రామయ్య (75) శుక్రవారం అర్ధరాత్రి తుదిశ్వాస విడిచారు. శుక్రవారం రాత్రి నిద్రకు రామయ్య ఉపక్రమించారు. శనివారం తెల్లవారు జామున కుటుంబ సభ్యులు నిద్ర లేవడంతో లేవకపోవడంతో గమనించిన వెంటనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటికే రామయ్య మృతి చెందాడని డాక్టర్లు నిర్ధారించారు. చెట్లను పెంచండి అంటూ చిన్న తనం నుంచే ప్రచారం చేస్తూ చెట్లు నాటుతూ సేవ చేసిన దర్బల్లి రామయ్య అలియాస్ వనజీవి రామయ్యకు తన కష్టానికి గురింపగా 2017 లో ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అవార్డు ఇచ్చి సత్కరించింది..

## పర్యావరణ ప్రేమికుడు పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య..

వనజీవి రామయ్య మృతికి ప్రధాని మోదీ సంతాపం...



న్యూఢిల్లీ: సామాజిక కార్యకర్త, పర్యావరణ ప్రేమికుడు పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య (85) మృతిపై దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖులు నివాళులర్పిస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎలు, మాజీ సీఎలు డిగ్రాంతి వ్యక్తుల చేస్తూ.. ఆయన సేవలను కొనియాడారు. తాజాగా దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తన సంతాపం తెలియజేశారు. ఈ మేరకు తెలుగులో ఓ పోస్ట్ ఉంచారు. "దరిపల్లి రామయ్య సుస్థిరత కోసం గతం వినిపించిన వ్యక్తిగా గుర్తించాము. లక్షలాది చెట్లను నాటడానికి, వాటిని రక్షించడానికి ఆయన తన జీవితాన్ని అంకితమిచ్చారు. ఆయన అవిశ్రాంత కృషి ప్రకృతి పట్ల గాఢమైన ప్రేమ నూ, భవిష్యత్తు తరాల పట్ల బాధ్యతను ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆయన చేసిన కృషి మన యువతలో, మలంప సుస్థిరమైన పాలిత ప్రదేశాన్ని నిర్మించాలనే తపనను ప్రేరేపిస్తూనే ఉంటుంది. డి. జి విషాద సమయంలో ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు నా ప్రాణ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను.



గుర్తించాము. లక్షలాది చెట్లను నాటడానికి, వాటిని రక్షించడానికి ఆయన తన జీవితాన్ని అంకితమిచ్చారు. ఆయన అవిశ్రాంత కృషి ప్రకృతి పట్ల గాఢమైన ప్రేమ నూ, భవిష్యత్తు తరాల పట్ల బాధ్యతను ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆయన చేసిన కృషి మన యువతలో, మలంప సుస్థిరమైన పాలిత ప్రదేశాన్ని నిర్మించాలనే తపనను ప్రేరేపిస్తూనే ఉంటుంది. డి. జి విషాద సమయంలో ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు నా ప్రాణ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను.



## ట్రంప్ ను చంపేస్తామంటూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు!

నిందితుడు షాన్ మోస్టర్ ను అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు ఢిల్లీ: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ను చంపేస్తామంటూ 32 ఏళ్ల షాన్ మోస్టర్ సామాజిక మాధ్యమంలో పెట్టిన వీడియో కలకలం రేపుతోంది. ఈ వీడియో కాస్తా ఎఫ్ బీఐ కంట్రోల్ పడటంతో అప్రమత్తమైన అధికారులు నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తనను తాను మిస్టర్ సాతాన్ గా చెప్పుకుంటున్న మోస్టర్ బల్లర్ యూట్యూబ్ లో పలు వీడియోలు పోస్టు చేశారు.



## రామయ్య స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తాం ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12: వనజీవి రామయ్య స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తామని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. వనజీవి రామయ్య గుండెపోటుతో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందిన విషయం తెలిసినట్లు. అయితే రామయ్య మృతిపై పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. రామయ్య కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఎక్స్ వేదికగా ఢిల్లీ చేశారు. "పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ఆరు దశాబ్దాలుగా అలుపెరగని కృషి చేసిన పర్యావరణ ప్రేమికుడు పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య. సుమారు కోటి మొక్కలు నాటారు. ఆయన కన్నుమూశారని తెలిసి చింతించా. వ్యక్తి రక్షణ రక్షణ: అనే పెద్దల మాటలోని వారసత్వాన్ని ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు రామయ్య పడిన తపన సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తోంది. తొలకరి చినుకులు పడగానే మొక్కలు నాటుతూ, విత్తనాలు బిల్లుతూ పచ్చదనం పెంచడానికి రామయ్య, ఆయన సతీమణి చేసిన వనరుజ్ఞం ఎన్నో తరాలకు స్ఫూర్తిమైన పర్యావరణాన్ని అందిస్తుంది.

## నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో సోనియా, రాహుల్ కు షాక్..



కీలక ఆస్తుల్ని స్వాధీనం చేసుకుంటున్న ఈడీ.. న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 12: నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలకు చేసుకోవడానికి ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ షాక్ ఇచ్చింది. వీరిద్దరికీ సంబంధించిన ఆస్తుల్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం ప్రారంభించింది. ఈడీ డి.టి.ముంబై, లక్నోలోని ప్రావృత్తి రిజిస్ట్రార్లకు ఈడీలోని సులు జారీచేసింది. ఏజెంట్ దానిని యాజమాన్యంపై యంగ్ ఇండియా కంపెనీపై మనీలాండరింగ్ కేసు ఇచ్చి, నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసు గా ప్రచారంలో ఉంది. నేషనల్ హెరాల్డ్ పత్రికకు పబ్లిషర్ గా ఏజెంట్ ఉండగా, కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలకు 38 శాతం చొప్పున మెజారిటీ షేర్లు ఉన్నాయి.

## వనజీవి రామయ్య మార్గం... భావి తరాలకు స్ఫూర్తి : రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12: పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రాణం బతికిన పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య మృతిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ సీఎం.. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ విచారం వ్యక్తం చేస్తూ.. సంతాపం ప్రకటించారు. వ్యక్తి రక్షణ రక్షణ: అనే నినాదాన్ని తన శరీరంలో భాగం చేసుకుని, కోటికి పైగా మొక్కలను నాటి, ప్రపంచానికి పచ్చదనం ప్రాముఖ్యతను ప్రచారం చేసిన రామయ్య లక్ష్యం మహానది ప్రాజెక్టు అన్నారు. మొక్కల పెంపకం కోసం వనజీవిగా మారిన దర్బల్లి రామయ్య జీవితం రేపటి తరాలకు అదర్శనీయమని కొనియాడారు. ప్రపంచ పర్యావరణం కోసం సాగిన మూలన కృషిలో వనజీవిగా ఆయన చేసిన త్యాగం అసమాన్యమైనదని అన్నారు. పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య మృతి పట్ల

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంతాపం ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రకృతి పర్యావరణం లేనిదే మానవ మనుగడ లేదనే సిద్ధాంతాన్ని బలంగా సమర్థిస్తూ వ్యక్తి వనజీవిగా సేరు గాంచిన దరిపల్లి రామయ్య గారు. ఒక వ్యక్తిగా మొక్కలు నాటడం ప్రారంభించి మొత్తం సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసిన వ్యక్తి పద్మశ్రీ రామయ్య పర్యావరణ రక్షణకు పాటుపడుతూ తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన రామయ్య అత్యుక్తని వాణివారు సూచించిన మార్గం నేటి యువ తరాలదర్శనం. వారి మరణం సమాజానికి తీరని లోటు అంటూ వనజీవి కుటుంబసభ్యులకు రేవంత్ తన తీవ్రసంతాపం తెలియజేశారు. వనజీవి రామయ్య మృతి రాష్ట్రానికి, దేశానికి తీరని లోటని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు.

## గవర్నర్లు రాష్ట్రపతికి పంపే బిల్లులకు గడువు: సుప్రీం



గవర్నర్లు రాష్ట్రపతికి పంపే బిల్లుల ఆమోదంలో గత కొంతకాలంగా జాప్యం జరుగుతున్నదనే ఆరోపణలు ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా తమిళనాడులో ప్రభుత్వం, గవర్నర్ల మధ్య నెలకొన్న పలు వివాదాల కారణంగా సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ క్రమంలో విచారణ జరిపిన కోర్టు తాజాగా కీలక తీర్పును ఇచ్చింది. గవర్నర్లు రాష్ట్రపతికి పంపే బిల్లులను 3 నెలల్లోగా ఆమోదం తెలపాలని కోర్టు గడువు విధించింది. ఒకవేళ ఈ సమయం దాటితే, ఆలస్యానికి సముచిత కారణాలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి తెలియజేయాలని చెప్పింది. రాష్ట్రపతి అసెంబ్లీను నిరాకరించినా లేదా బిల్లును అనవసరంగా ఆలస్యం చేసినా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దీనిని కోర్టులో సవాలు చేయవచ్చని తెలిపింది రాష్ట్రపతికి పంపితే, రాష్ట్రపతి ఆర్డీకల్ 143 కింద సుప్రీంకోర్టు సలహా తీసుకోవాలని సూచించింది. భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్డీకల్ 201 ప్రకారం, గవర్నర్ ఒక బిల్లును రాష్ట్రపతి పరిశీలన కోసం పంపితే, రాష్ట్రపతి దానికి అసెంబ్లీ ఇవ్వవచ్చు, నిరాకరించవచ్చు. అయితే ఈ ప్రక్రియకు రాజ్యాంగంలో నిర్దిష్ట సమయ పరిమితి లేదు. ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దేందుకు, సుప్రీంకోర్టు మూడు నెలల గడువు నిర్దిశించడం ఒక చారిత్రక నిర్ణయంగా పరిగణించబడుతుంది.

## అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలన్నదే జీఆర్ఎస్ కుట్ర.. కంచ గచ్చిబౌలి వివాదంపై శ్రీధర్ బాబు క్లారిటీ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12: అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలన్నదే ప్రతిపక్షాల కుట్ర అని, సుప్రీంకోర్టు చెప్పినప్పటికీ దుప్రచారాలు చేస్తున్నారని, ప్రజలను పక్కదారి పట్టించేందుకు బీఆర్ఎస్ ప్రయత్నాలు చేస్తోందని ఐటీ మంత్రి శ్రీధర్ బాబువ్యాఖ్యానించారు. కంచ గచ్చిబౌలి భూముల వివాదంపై గాంధీభవన్ లో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడిన ఆయన.. విషయంపై తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాజధాని లో ఉంటున్న అందరికీ నాణ్యమైన జీవనం అందించాలని, మానీ పరివాహక ప్రాంతంలో ఉంటున్న వారికి స్వచ్ఛమైన గాలి, వాతావరణం ఇవ్వాలని భావించామని అన్నారు. నగరంలో నాణ్యమైన జీవనంతో పాటు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంచాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో జనసాంద్రత విపరీతంగా పెరిగడంతో పూర్వరీ సీటీని నిర్మించాలని నిర్ణయం చామని చెప్పారు.



## ఎమ్మెల్యే ఎన్సికల ప్రచారంలో రాజాసింగ్.. క్లారిటీ ఇచ్చిన బండి సంజయ్



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12 అసంపత్తిలో ఉన్న బీజేపీ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ ను బండి సంజయ్య జైగించారు. అసంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఇక నుంచి రాజాసింగ్ పార్టీ లైన్ లో ఉంటారని అన్నారు. హైదరాబాద్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రచారంలోనూ పాల్గొంటారని బండి సంజయ్ ప్రకటించారు. ఈ ఎన్నికలను బీజేపీ శ్రేణులంతా ప్రతిష్టా తృకంగా తీసుకోవాలని కోరారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, ఎమ్ఐఎమ్ ఒకవైపు ఉంటే.. బీజేపీ ఒకవైపు ఒకవైపు ఉందని అన్నారు.



## చైనాలో గాలిల తీవ్రత..

చైనాను భీకర గాలులు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. బలమైన గాలుల కారణంగా ఇసుక ఉవ్విళ్ళూరడం ఎగిసిపడుతోంది. ఫలితంగా ఇసుక తుఫాను బీభత్సం సృష్టించింది. రాజధాని బీజింగ్ లో చెట్లు నేలకొరిగాయి. ఆ చెట్లు వాహనాలపై పడటంతో పలు వాహనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో చైనా ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ముందుజాగ్రత్త చర్యగా బీజింగ్ లోని రెండు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల నుంచి రాకపోకలు సాగించే దాదాపు 693 విమాన సర్వీసులను తాత్కాలికంగా రద్దుచేసింది.

# పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య కన్నుమూత

## పలువురు ప్రముఖుల సంతాపం...



**హైదరాబాద్/ ఖమ్మం, మహానది బ్యూరో, ఏప్రిల్ 12:** పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత, వనజీవి రామయ్య (85) కన్నుమూశారు. గత కొంతకాలంగా రామయ్య అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడు తున్నారు. శనివారం తెల్లవారుజామున ఆయన ఇంట్లో స్వహ లేకుండా ఉంటే కుటుంబ సభ్యులు దగ్గరలోని ఆరోపికి చూయించి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఆస్పత్రిలో చికిత్స అందిస్తుండగానే రామయ్య చనిపోయారు. వనజీవి రామయ్య, జానకమ్మ దంపతులు కోటి మొక్కలకు పైగా నాటారు. కోటికి పైగా మొక్కలను నాటి వనజీవి రామయ్య చరిత్రను సృష్టించారు. మొక్కలను పెంచాలని చిన్నతనం నుంచే ప్రచారం చేశారు. మొక్కలు నాటుతూ దరిపల్లి రామయ్య అలియాస్ వనజీవి రామయ్య సేవ చేశారు. వనజీవి రామయ్యకు నలుగురు పిల్లలు... వారిలో ముగ్గురు అబ్బాయిలు, ఒక అమ్మాయి ఉన్నారు. వనజీవి రామయ్య భార్య పేరు జానకమ్మ రామయ్య చేసిన సేవలను కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించి 2018లో పద్మశ్రీతో సత్కరించింది. అప్పటి రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ అవార్డును వనజీవి రామయ్య ఢిల్లీలో అందుకున్నారు. వనజీవి రామయ్య ఖమ్మం జిల్లా ఖమ్మం రూరల్ మండలం రెడ్డిపల్లికి చెందిన వారు. ప్రభుత్వ పైవేలు అవార్డులు, 3వేల షేల్లలను వనజీవి రామయ్య పొందారు. రామయ్య మృతితో ప్రకృతి ప్రేమికులు శోక సంద్రంలో మునిగిపోయారు. రామయ్యను కడపలో చూడటానికి ప్రకృతి ప్రేమికులు, ప్రజలు రెడ్డిపల్లిలోని ఆయన ఇంటికి తరలి వచ్చారు. పలువురు రాజకీయ నేతలు రామయ్యకు నివాళి అర్పించారు.

**వనజీవి రామయ్య పర్యవరణ పరిరక్షణకు పాటుపడ్డారు -ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి**  
పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య మృతి పట్ల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ప్రకృతి పర్యావరణం లేనిదే మానవ మనుగడ లేదనే సిద్ధాంతాన్ని బలంగా సమీక్షించిన వ్యక్తి వనజీవిగా పేరుగాంచిన దరిపల్లి రామయ్య అని స్మరించుకున్నాడు. ఒక వ్యక్తిగా మొక్కలు నాటడం ప్రారంభించి మొత్తం సమాజాన్ని ప్రభావితం చేశారని తెలిపారు. రామయ్య మృతి సమాజానికి తీరని లోటని అన్నారు. కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర సంతాపం తెలిపారు. పర్యావరణ రక్షణకు పాటుపడుతూ తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన రామయ్య అత్యున్నత నివాళి అర్పిస్తున్నానని అన్నారు. రామయ్య సూచించిన మార్గం నేటి యువతకు ఆదర్శమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు.  
**నేటి తరానికి వనజీవి రామయ్య ఆదర్శప్రాయుడు -ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు**  
పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య మృతి వార్త తెలిసి తీవ్ర విచారానికి లోనయ్యానని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. ఒక వ్యక్తిగా ఉండి... పర్యావరణ పరిరక్షణకు కోటి మొక్కలు నాటిన రామయ్య కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. నేటి తరానికి రామయ్య ఆదర్శప్రాయుడని అభివర్ణించారు. ఆయన మరణం పర్యావరణ పరిరక్షణ ఉద్యమానికి తీరని లోటని అన్నారు. వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. వనజీవి రామయ్య అత్యున్నత కలగాలని కోరుకుంటున్నానని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.  
**వనజీవి రామయ్య ప్రకృతి ప్రేమికుడు -వెంకయ్య నాయుడు**  
ప్రకృతి ప్రేమికుడు, కోటికి పైగా మొక్కలను నాటి వనాన్ని ఇంటిపేరుగా మార్చుకున్న వనజీవి రామయ్య శనివారం తుది శ్వాస విడిచారని తెలిసి చాలా విచారిస్తున్నానని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా మాధ్యమం ఎక్స్ వేడికగా వెంకయ్య నాయుడు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. చిన్ననాటి నుంచే మొక్కలపై ముక్కుపె పెంచుకున్న దరిపల్లి రామయ్య, వాటి ప్రాధాన్యాన్ని ప్రచారం చేస్తూ జీవితమంతా మొక్కలు నాటడానికి, వాటిని సంరక్షించడానికి అంకితం చేసి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచారని తెలిపారు. ప్రకృతిని రక్షిస్తే అది మనల్ని రక్షిస్తుందన్న సూత్రం దర్శాన్ని విశ్వసించి ఆచరణలో పెట్టిన గొప్ప వ్యక్తి పద్మశ్రీ రామయ్య అని కొనియాడారు. మొక్కలు నాటి మహాత్మ్యంలో సహాధ్యాయుడిగా పాలుపంచుకున్న రామయ్య సమీపి జానకమ్మ, వారి కుటుంబ

సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.  
రామయ్య అత్యున్నత కలగాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు.  
**పర్యావరణ పరిరక్షణకు జీవితాన్ని అంకితం చేశారు -కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి**  
ఇంటి పేరును వనజీవిగా మార్చుకుని పర్యావరణ పరిరక్షణకు జీవితాన్ని అంకితం చేసిన.. పద్మశ్రీ రామయ్య స్వర్ణ స్మలయ్యారని తెలిసి తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేస్తున్నానని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ లక్ష్యాలను చేరుకునే క్రమంలో వనజీవి రామయ్య జీవితం మనందరికీ స్ఫూర్తి దాయకమని కొనియాడారు, భవిష్యత్ తరాలకు భవ్యమైన జీవితాన్ని అందించే లక్ష్యంతో కోటికి పైగా మొక్కలు నాటారని తెలిపారు. వనజీవి రామయ్య అత్యున్నత కలగాలని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబ సభ్యులకు కిషన్ రెడ్డి ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.  
**వనజీవి రామయ్య ప్రకృతి ప్రేమికుడు -మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు**  
ఖమ్మం: పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య ఆకాల మృతి పట్ల మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు సంతాపం తెలిపారు. పర్యావరణ హితం కోసం కోటి మొక్కలు నాటి ఇంటి పేరునే వనజీవిగా మార్చుకున్న ప్రకృతి ప్రేమికుడు వనజీవి రామయ్య అని కొనియాడారు. రామయ్య కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.  
**వనజీవి రామయ్య జీవితం భవిష్యత్ తరాలకు స్ఫూర్తి ముల్ల భట్టి విక్రమార్కు**  
ఖమ్మం: పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహించిన దరిపల్లి రామయ్య మృతి రాష్ట్రానికి, దేశానికి తీరని లోటని అని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి ముల్ల భట్టి విక్రమార్కు తెలిపారు. ఇంటి పేరును వనజీవిగా మార్చుకొని, కోటికి పైగా మొక్కలు నాటి రికార్డులు సృష్టించారని అన్నారు. వారి అత్యున్నత కలగాలని ప్రార్థిస్తూ కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ



సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు అంకితమై ఆరున్నర దశాబ్దాలుగా ఆయన హరిత యాత్రను కొనసాగించారని కొనియాడారు. అనారోగ్య సమస్యలు వేధించినా మొక్కలు నాటి ఉద్యమాన్ని మాత్రం ఆపలేదని ఉద్ఘాటించారు. వారి జీవితం భవిష్యత్తు తరాలకు స్ఫూర్తి అని అభివర్ణించారు. దార్శనికుడు రామయ్య నేడు మన మధ్య లేకపోవడం బాధాకరమని **మొక్కలను బద్దలై పెంచారు -హరీష్ రావు**  
ప్రకృతి ప్రేమికుడు, హరిత స్వామికుడు, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత వనజీవి దరిపల్లి రామయ్య మృతి తీరని లోటని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్ రావు తెలిపారు. సంతాపం ప్రకటిస్తూ ప్రకటన విడుదల చేశారు. రామయ్య అత్యున్నత కలగాలని ప్రార్థిస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. వ్యక్త రక్షణ రక్షిత అన్న సిద్ధాంతాన్ని రామయ్య త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించి, మొక్కలను బద్దలైవలే పెంచారని కొనియాడారు. ఇంటి పేరునే వనజీవిగా మార్చుకొని కోట్లాది మొక్కలకు ప్రాణం పోశారని తెలిపారు. పర్యావరణ హితమే తన ఊపిరిగా భావించిన ఆయన, ఆరోగ్యం సహకరించకున్నా మొక్కలు నాటి ఉద్యమాన్ని మాత్రం ఆపలేదని స్మరించుకున్నారు.

# శోభాయమానంగా హనుమాన్ శోభా యాత్ర

## - యాత్రను ప్రారంభించిన బిజెపి నేత రవికుమార్ యాదవ్



శేరిలింగంపల్లి, మహానది బ్యూరో, ఏప్రిల్ 12: లింగంపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని గోపినగర్లో శ్రీహనుమాన్ కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు

### ఎండీయాలతోనే సీరకుల పంపిణీ



అనంతపురం : ఏ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే ఆ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలే చౌకధరల దుకాణాలకు డీలర్లుగా కొనసాగడం ఆనవాయితీ. తాజాగా తెదేపా అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇప్పటికే వైకాపా డీలర్లను తొలగించి, అధికార పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం సరకులు పంపిణీకి ఎండీయూ వాహనాలను తీసుకొచ్చింది. వాటి ద్వారా కార్డుదారులకు సరకులు పంపిణీ కొనసాగుతోంది. పాత డీలర్లను పూర్తిగా తొలగించి, ఎండీయూ ఆవరణలకు ప్రత్యామ్నాయం చూపించాలనే ఆలోచనలో తెదేపా ప్రభుత్వం ఉంది. ఈ ప్రక్రియంతా పూర్తి కావాలంటే మరో నెల సమయం పడుతుంది. అయితే ఈ నెల సరకులను ఎండీయూ వాహనాల ద్వారానే కార్డుదారులకు పంపిణీ చేయాలని పౌరసరఫరాల శాఖ రాష్ట్ర ఉన్నతాధికారుల నుంచి జిల్లాకు ఆదేశాలు అందాయి. ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో 767 వాహనాలు ఉన్నాయి. ప్రతి నెలా ఒకటి తేదీ నుంచి 15 వరకు సరకులు వాహనాల ద్వారా పంపిణీ చేస్తారు. వారికి నెలానెలా ఒక్కో వాహనానికి రూ. 21 వేలు ప్రభుత్వమే చెల్లించేది. అందులో ఒక్కో వాహనానికి నెలకు రూ. 3 వేలు చొప్పున బ్యాంకులకు కంట్రాక్టును (ఈఎంఐ) ప్రభుత్వమే చెల్లించి, మిగిలిన రూ. 18 వేలను ఎండీయూ ఆవరణలకు వేతనం రూపంలో చెల్లిస్తూ వచ్చింది. వాహనాలకు రెండేళ్ల గడువు ఉంది. వాటిని వ్యవసాయశాఖలో రైతు సేవా కేంద్రాలకు గానీ, వైద్యశాలలో తల్లిబిడ్డ ఎక్స్ ప్రెస్ ఉపయోగించే యోచన ఉంది.

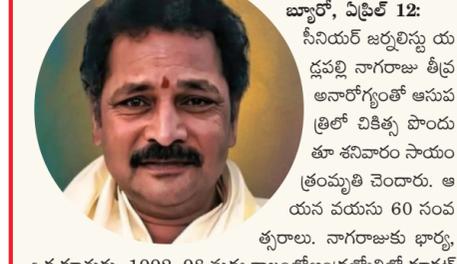
### రామయ్య మరణం తెలంగాణకు తీరని లోటు

#### - కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

**హైదరాబాద్, మహానది బ్యూరో:** తన జీవితాన్ని మొక్కలు నాటడానికే అంకితం చేసిన వనజీవి రామయ్య గుండెపోటు తో మరణించారు. ఆయన మృతి కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ విచారం వ్యక్తం చేశారు. తన జీవిత కాలంలో కోటికి పైగా మొక్కలను నాటి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు అపారమైన సేవలు అందించారని కొనియాడారు. రామయ్య తన కుటుంబ సభ్యులకు సైతం చెట్ల పేర్లను పెట్టి, పర్యావరణంపై తన ప్రేమను చాటుకున్నారని చెప్పారు. రామయ్య చేసిన సేవలను గుర్తించిన మాజీ ప్రభుత్వం ఆయనను పద్మశ్రీ పురస్కారంతో సత్కరించింది తెలిపారు. ఆయన మరణం తెలంగాణకు, పర్యావరణ సమాజానికి తీరని లోటు అని చెప్పారు. వనజీవి బిరుదుతో ప్రసిద్ధిగాంచిన రామయ్య మరణం బాధాకరమని అన్నారు. ఆయన అత్యున్నత శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని చెప్పారు.

# సీనియర్ జర్నలిస్టు నాగరాజు మృతి

## - టీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య సంతాపం



**హైదరాబాద్, మహానది బ్యూరో, ఏప్రిల్ 12:** సీనియర్ జర్నలిస్టు యు డ్లపల్లి నాగరాజు తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శనివారం సాయంత్రం మరణించారు. ఆయన వయసు 60 సంవత్సరాలు. నాగరాజుకు భార్య, ఒక కూతురు. 1992-98 మధ్య కాలంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూకట్ పల్లి ఏరియా రిపోర్టర్ గా పనిచేసిన నాగరాజు ఆ తర్వాత పాత్రికేయ వివిధ పత్రికల్లో రిపోర్టర్ గా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన స్వచ్ఛాగా ఒక పత్రికను నడుపుతున్నారు. నిజాం పేటలో నివాసం ఉంటున్న నాగరాజు కుటుంబం సాధారణ జీవితం గడుపుతున్నారు. ఎల్ ఎల్ బీ కూడా పూర్తి చేసిన నాగరాజు ఇటు జర్నలిస్టుగా వృత్తిని కొనసాగిస్తూనే మరోవైపు న్యాయవాదిగా ప్రాక్టీస్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న తరుణంలో ఆయనకు ఆరోగ్యం సహకరించలేదు. దీంతో న్యాయవాద వృత్తిని కొనసాగించలేక పోయాడు. నాగరాజు అంతిమ యాత్ర రేపు ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు నిజాంపేటలో జరుగుతుందని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.



**టీడబ్ల్యుజేఎఫ్ సంతాపం**  
జర్నలిస్టు నాగరాజు మృతి పట్ల తెలంగాణ పర్లొగ్గ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యుజేఎఫ్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. నాగరాజు మృతికి ఆయన సంతాపం తెలియజేస్తూ అతని కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. తాను శనివారం ఉదయం నాగరాజు చికిత్సపొందుతున్న కూకట్ పల్లిలోని రాంపేట్ ఆసుపత్రికి వెళ్లి పరామర్శించారని, తనతో పాటుపడరేషన్ రాష్ట్రకార్యదర్శి తన్నీరు శ్రీనివాస్, గోపింద్రరావు, పద్మరావు తదితరులు కూడా పరామర్శించడం జరిగిందని, జానకీ ఆశ్రంలోనే సాయంత్రం ఆయన మృతి వార్త విన్నవచ్చిందని మామిడి సోమయ్య మీర్చి గానీతాన్ని తెలిపారు. దశకంలో నాతో పాటు నాగరాజు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో లోకల్ రిపోర్టర్ గా పనిచేశారని, ఆసుపత్రిలో తాను పరామర్శించినప్పుడు కృతజ్ఞులను తెలిపారు. టీడబ్ల్యుజేఎఫ్ కంటి తడి పెట్టుకున్నాడని తెలిపారు.

# ఎగవేత పద్దుగా సంతల ఆదాయం

కొత్తచెరువు: కొత్తచెరువు మేజరు పంచాయతీకి జమ కావాల్సిన వేలం ఆదాయం కొండలా పేరుకుపోయి ఎగవేత పద్దుగా మారుతుందనడానికి నిదర్శనగా నిలుస్తోంది. మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాల కలిగిన నాలుగరోడ్ల కూడలి కావడంతో వారపు, దిన సంతలు, బస్సులు మార్కెట్లలో సుంకం పనులకు ఏటా పోటీ తీవ్రంగా ఉంటుంది. పంచాయతీ పరిధిలోని సంతలకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించడం సాధారణం. సర్పంచి, అధికారుల సమక్షంలో జరిగిన వేలం డిపాజిట్లు, హెచ్చుపాటు రికార్డుల్లో నమోదు చేస్తున్నారు. అయితే వేలంలో పాల్గొనడానికి గుత్తెదారులు చెల్లిస్తున్న డిపాజిట్లు మాత్రమే ఖాతాకు చేరుతున్నాయి. వేలం తరువాత రెండు రోజుల్లో మిగిలిన మొత్తాలు చెల్లించాలని, లేదంటే మళ్లీ వేలం నిర్వహిస్తామని నోటీసుల్లో పేర్కొంటున్నా పాలకుల స్వార్థం కారణంగా అమలుకు నోచుకోవడం లేదు. ఇది గుత్తెదారులకు వరంగా మారింది. కార్యదర్శులు నామమాత్రంగా ఒకటి రెండుసార్లు నోటీసులు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకొంటున్నారు. ఏడాది గడువు ముగియడంతో గుత్తెదారులు ఇదే అవకాశమని ఎగవేతకు పాల్పడుతుండటంతో పంచాయతీ అధికారులకు గండి పడుతోంది. వారపు సంతకు రూ. 2,06,000 బకాయి పడినా అదే గుత్తెదారు 2022-23 బస్సులు వేలంలో పాల్గొని మళ్లీ రూ. 5,07,000 బకాయి పడటం కార్యదర్శి లోపాయికారీ ఒప్పందానికి నిదర్శనంగా మారింది. ఇదే తంతం కొనసాగుతున్నా కనీసం వర్షవేళికి చర్యలు చేపట్టకపోవడం అధికారుల్లో చిత్తశుద్ధి లోపించిందనడానికి నిదర్శనగా



నిలుస్తోంది. 2021-22లో వారపు సంత బకాయి రూ. 2,06,000, దిన సంత రూ. 21,000, బస్సులు రూ. 61,000, 2022-23లో వారపు సంత బకాయి రూ. 2,76,000, బస్సులు రూ. 5,07,000, 2023-24లో వారపు సంత రూ. 8,35,000, దిన సంత రూ. 4,78,000, బస్సులు రూ. 6,71,000 బకాయిపడ్డారు. మూడేళ్లలో మూడు మార్లు సుంచి వేలంలో రూ. 51.83 లక్షల ఆదాయం లభించింది. డిపాజిట్లు రూపంలో రూ. 21.28 లక్షలు పంచాయతీ ఖాతా వేలం రోజే జమచేయగా రూ. 30.55 లక్షల నేటికి పనులు కాకపోవడం కార్యదర్శి నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనగా నిలుస్తోంది. 2023-24లో వారపు సంతకు రూ. 6 లక్షలు డిపాజిట్ చెల్లించి వేలంలో రూ. 14.35 లక్షలకు పాడుకున్నారు.











# అసిడిటీ, గ్యాస్, పొట్టుకు సంబంధించిన ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం.. చిటికెడు ఇంగువ..!

ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా సార్లు ప్రజలు ఆహారం తిన్న తర్వాత ఎసిడిటీ, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీని వెనుక చాలా కారణాలు ఉండవచ్చని మీకు తెలిసిందే. అయితే క్రమరహిత జీవనశైలి, అతిగా తినడం, మసాలా లేదా వేయించిన ఆహారం, సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, అధికంగా కెఫిన్ అవ్వడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి అన్ని కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడంలో మీకు సహాయపడే ఒక ఇంటి నివారణ గురించి ఈ రోజు మేము మీకు చెప్పబోతున్నాం. ఈ పరిస్థితిలో మీరు కూడా కడుపు సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే మీరు దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. మీరు అజీర్ణం, గ్యాస్, అపానవాయువు వంటి సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే వంటి చేసేటప్పుడు చిటికెడు ఇంగువ జోడించండి. నిజానికి ఇది ఆహారానికి సువాసన, రుచిని జోడించడమే కాకుండా అనేక కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. నిజానికి ఇంగువ జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ-గ్యాస్ ఏజెంట్ అపానవాయువు నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. తరచుగా గ్యాస్ తో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా తమ ఆహారంలో ఇంగువను ఉపయోగించాలి. ఈ ప్రయోజనాలే కాకుండా కడుపులోని నులిపురుగులను తొలగించడంలో ఇంగువ కూడా పనిచేస్తుంది. ఇంగువలో ఉండే క్రిమినహారక లక్షణాలు అనేక



విధాలుగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఇంగువ సహజమైన కాల్షియేట్ కూడా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల కడుపులో వాపు నుండి అపానవాయువు, జీర్ణక్రియ వరకు అనేక సమస్యలలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణించబడుతుంది. మీరు రోజూవారీ ఆహారంలో ఇంగువను ఉపయోగిస్తే.. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా ఇంగువ పీరియడ్స్ నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇంగువలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు తలచొప్పు, వాపు వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడతాయి.

## యాపిల్ జ్యూస్.. ఇలా చేసుకుని తాగితే బరువు తగ్గుతారు..



ధికబరువు.. ఇది చాలా మందికి అనేక రకాల సమస్యల్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరకశ్రమ లేకపోవడం, పనిభారం, అక్లిటి మొదలై నవి కూడా బరువు పెరగడానికి కారణాలు. బరువు తగ్గడాని చాలా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. డైట్, వ్యాయామాలు ఎన్నిచేసినా.. బరువు తగ్గడం లేదని ఫిలవుతుంటారు. కేవలం ఇవే కాకుండా.. కొన్ని చిట్కాలు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వాటిలో ఒకటి యాపిల్ జ్యూస్. బరువును

తగ్గించే యాపిల్ జ్యూస్ ను ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా తాగితే.. వారంరోజుల్లోనే తేడా కనిపిస్తుంది. మరి బరువును తగ్గించే ఈ జ్యూస్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దాం. గ్రీన్ టీ - 1పాకెట్ - యాపిల్ - తరిగినది 1 కప్పు - అల్లం - పావుకప్పు - అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు - నిమ్మరసం - 3 టేబుల్ స్పూన్లు - ముందుగా గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసుకుని 200 మిల్లీలీటర్ వేడినీటిలో వేసి బాగా నానబెట్టాలి. తర్వాత మిక్సింగ్ జార్ తీసుకుని అందులో 1 కప్పు మీడియం సైజ్ యాపిల్ కట్ చేసి వేయాలి. దానితోపాటు తురిమిన అల్లం, యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్, నిమ్మరసం వేసుకోవాలి. తర్వాత చక్కెరని గ్రీన్ టీ వాటర్ సహా.. అన్ని పదార్థాలను వేయాలి. పీటన్లించిన మిక్సీలో పేస్ట్ లాగా వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసిన బరువును తగ్గించే జ్యూస్ ను ఫిల్టర్ చేయకుండా ఉదయం, సాయంత్రం తాగాలి. దీనితోపాటు సరైన డైట్ పాటించాలి. కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మంచిది కాదు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తినరాదు. నాన్ వెజ్ ఇష్టపడవద్దు. చేపలు, రొయ్యలను తినడం మంచిది. మటన్ కు ప్రివ్రెంట్ దూరంగా ఉండాలి.

## క్యాబేజీ వారానికి ఒక్కసారి తీసుకుంటే చాలు ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే



మన రోజువారీ ఆహారంలో కచ్చితంగా ఆకుకూరలు మరియు కూరగాయలు ఉండాలి అని ఆరోగ్య నిపుణులు ఎప్పుడు చెబుతూ ఉంటారు. విటితో మన శరీరం ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే అన్ని కూరగాయలతో పాటుగా క్యాబేజీ కూడా కచ్చితంగా తినమని చెబుతూ ఉన్నారు. కానీ చాలామంది దీనిని తినటానికి అసృలు ఇష్టపడరు. అయితే క్యాబేజీలో ఉండే పోషకాలు మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలిస్తే ఇకమంచి తినకుండా అనలు ఉండలేరు. క్యాబేజీ రోగనిరోధక శక్తి ని పెంచే గణం ఉంది అని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే షుగర్, డైయాబిటీస్ సమస్యలపై క్యాబేజీ ఎంతో సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుంది అని అంటున్నారు. ఈ క్యాబేజీ తీసుకోవడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి అనేది ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీలో నీరు అనేది ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది. దీనిలో కేలరీలు కూడా చాలా తక్కువ ఉంటాయి. ఇది మనకు

రోజుంతటికీ కావలసిన హైడ్రేట్ ను ఇస్తుంది. అయితే బరువు తగ్గాలి అని ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఇది చాలా మంచిది. దీని పచ్చిగా నలాడే, సూప్ లాంటివి కూడా చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. దీనిలో ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉన్నాయి. అంతేకాక క్యాబేజీలో ఫైబర్, విటమిన్ కే, సి కూడా ఉన్నాయి. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచిది. ఇది ఎంతో ప్రాణాంతకమైన గుండె కాన్సర్ సమస్యల నుండి కూడా ఇది ఎంతగానో రక్షిస్తుంది ఈ క్యాబేజీలో యాంటీ హైపర్ గ్లైసెలిక్ గుణం అనేది ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ బాధితులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది డయాబెటిస్ నెక్రోపతి నుండి కూడా ఎంతగానో రక్షిస్తుంది. ఇది రక్తంలో ఉండే చక్కెర స్థాయిలను కూడా నిర్మూలించి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే షుగర్ ఉన్నటువంటి వారు కచ్చితంగా వారి డైట్ లో క్యాబేజీని చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది అని నిపుణులు అంటున్నారు. క్యాబేజీలో గ్లూకోస్ సైకోలేట్స్ మరియు సల్ఫర్ ఉంటుంది. అంతేకాక క్యాబేజీలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇది క్యాన్సర్ ను తగ్గిస్తుంది. అయితే క్యాన్సర్ కణాలు కూడా అభివృద్ధి చెందకుండా కూడా రక్షిస్తుంది. క్యాబేజీ అన్నీ సీజన్లో కూడా మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉంటుంది జీర్ణక్రియ : దీనిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. క్యాబేజీ చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, అలాగే మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచగలదు. ఇది కడుపు అల్సర్ రాకుండా కూడా చేస్తుంది. ఈ క్యాబేజీని డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన మన శరీర పనితీరు కూడా ఎంతో మెరుగుపడుతుంది. అయితే ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యలు ఉండి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు. శరీరంలో మంట, వాపు సమస్యలకు కూడా క్యాబేజీ చెక్ పెట్టుతుంది. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె సమస్యలు డయాబెటిస్ అల్లీమెన్ట్ తో బాధపడే వారికి కూడా ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

## డైట్ రెండే రెండు చెంచాల నెయ్యి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

నెయ్యి.. అనేది అనేక పోషక విలువలు కలిగిన పదార్థం. అందుకే.. నెయ్యి తినాలని సూచిస్తుంటారు.. అయితే.. నెయ్యిలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుందని, దీన్ని ఆహారంగా తీసుకోవడంవల్ల బరువు పెరుగుతామని.. నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాలు కలుగుతామని భావిస్తుంటారు. అందుకే.. చాలా మంది నెయ్యిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే.. అలాంటివన్నీ అపోహలు మాత్రమేనని చెబుతున్నారని అయిర్వేద నిపుణులు.. నెయ్యిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలామందిని చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రతిరోజూ రెండు చెంచాల ఆవు నెయ్యి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.. భోజనం చేసేటప్పుడు నెయ్యిలో రెండు చెంచాల నెయ్యి కలుపుకుంటే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇంకా శరీరానికి శక్తి అందిస్తుంది.. గ్యాస్ట్రిక్ సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యూటీక్ యాసిడ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కాల్షియం దంత, ఎముక సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మలంలోని మలినాలను తొలగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు



## 18 ఏళ్లలోపు పిల్లలు ఎలా ఇన్వెస్ట్ చేయాలి.. చిన్న పాదుపు పెద్ద ప్రభావం..!

పిల్లలు చిన్న వయసులోనే పాదుపు చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే జీవితంలో తొందరగా స్థిరపడుతారు. అంతేకాకుండా ఆర్థిక వివరాలపై పట్టు సాధిస్తారు. ఎవరి జీవితంలోనైనా ఇన్వెస్ట్ మెంట్ అనేది ఎప్పుడో ఒక సమయంలో ప్రారంభం కావాలి. ఈ ప్రయోజనం ఎంత త్వరగా ప్రారంభమైతే దీర్ఘకాలంలో అంత ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందుతారు. తల్లిదండ్రులు తన బిడ్డ లేదా 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల కోసం ఇన్వెస్ట్ చేయడానికి అనేక ఆప్షన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి పిల్లలకు సురక్షితమైనవి దాని నుంచి వచ్చే రాబడి అధికంగా ఉంటుంది. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. జీవిత బీమా మంచి పెట్టుబడిగా చెబుతారు. చిన్న వయస్సులోనే ఇన్సూరెన్స్ తీసుకుంటే అధిక రాబడిని పొందవచ్చు. ఇది కాకుండా ప్రీమియం కూడా తగ్గుతుంది. అదే సమయంలో రాబడులు పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా జీవిత బీమా ద్వారా పిల్లల జీవితాన్ని కవర్ చేయవచ్చు. పిల్లలు బ్యాంకులో చేయవచ్చు. సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా చెబుతారు. పిల్లల కోరుకుంటే దీర్ఘకాలిక చేయవచ్చు. దానిపై మంచి వడ్డీని పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా



వారి కోరిక మేరకు సమయాన్ని ఎంచుకునే వెసులుబాటు కూడా ఉంటుంది. పిల్లలు తమ డబ్బును ఆదా చేసుకోవడానికి పిగ్ బ్యాంకులను ఉపయోగిస్తారు. పిల్లలకు ఏ డబ్బు వచ్చినా తమ పిగ్ బ్యాంకులో పాదుపు చేస్తారు. పిల్లలు ఆ డబ్బును పిగ్ బ్యాంకులో సేవ చేయకుండా ప్రతి నెలలాగాలో సేవ చేయవచ్చు. డబ్బు ఇన్వెస్ట్ చేయడం వల్ల ప్రజలు దానిపై వడ్డీని అధికంగా పొందుతారు.

## ఆదాయ పన్నును లెక్కించడం ఎలా..? ఈ టెక్నిక్స్ తో చాలా ఈజీగా నేర్చుకోవచ్చు..



ఆదాయ పన్నును లెక్కించడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య. అందుకే నిపుణుల సహాయం తీసుకుంటారు. ఆదాయం ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వివిధ మార్గాల ద్వారా ఆదాయం ఉన్నవారు సర్టిఫైడ్ నిపుణుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది. కానీ, వేతన జీవులు, పెద్దగా ఇతర ఆదాయ మార్గాలు లేనివారు సాంతంగానే ఆదాయ పన్నును లెక్కించుకుని, ఐటీఆర్ ను ఫైల్ చేయవచ్చు. ఉద్యోగ, వ్యాపారాల ద్వారా వచ్చే ఆదాయంపై ఆదాయ పన్ను (%X అక్షరాల వ్యాజ్యం) ను ప్రభుత్వం విధిస్తుంది. వేతన జీవులకు, వారి సంపాదనపై ఆదాయపు పన్నును ఎలా లెక్కించాలి అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇందులో పన్ను రేట్లను తెలుసుకోవడమే కాకుండా, మీకు అర్హత ఉన్న వివిధ మినహాయింపుల గురించి కూడా తెలుసుకోవడం మంచిది. ఇన్ కం ట్యాక్స్ ను లెక్కించడంలో సహాయపడే టూల్స్ ఇంటర్నెట్ లో చాలా ఉన్నాయి. 1. మీ స్థూల

ఆదాయాన్ని గుర్తించండి. మినహాయింపులను పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి ముందు మొత్తం వార్షిక ఆదాయాన్ని గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు, మీ జీతం లెలకు రూ. 83,333 అయితే, మీ వార్షిక స్థూల ఆదాయం రూ. 83,333 %X 12% రూ. 10,00,000 అవుతుంది. 2. మినహాయింపులు, అలవెన్సులు: ఇంటి అద్దె (హౌస్ ఆర్డర్) వంటి కొన్ని అలవెన్సులను మినహాయించవచ్చు. మీ హౌస్ ఆర్డర్ మినహాయింపు ఏడాదికి రూ. 1,20,000 అనుకుందాం. అప్పుడు, మీ పన్ను పరిధిలోకి వచ్చే ఆదాయం రూ. 10,00,000 - రూ. 1,20,000 = రూ. 8,80,000 అవుతుంది. 3. నెక్ట్ 80సీ కింద మినహాయింపులు: మీరు వివిధ నెక్ట్ కింద మినహాయింపులను క్లెయిమ్ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ మీరు పిపిఎఫ్ లో రూ. 1,50,000 పెట్టుబడి పెడితే, మీ పన్ను పరిధిలోకి వచ్చే ఆదాయం రూ. 8,80,000 - రూ. 1,50,000 = రూ. 7,30,000 లకు తగ్గుతుంది. 4. స్టాట్ ల వారిగా: పన్ను రేట్లు స్టాట్ ల వారిగా ఉంటాయి. ఒకవేళ, మీ ఆదాయం 10% పన్ను రేటు పరిధిలోకి వస్తే.. మీరు మీ ఆదాయమైన రూ. 7,30,000 లో 10% తగ్గుతే రూ. 73,000 లను పన్నుగా చెల్లించాలి ఉంటుంది. 5. సెస్ మరియు సర్ చార్జ్: వర్షంవే వారికి, హెల్త్ సెస్, ఎడ్యుకేషన్ సెస్ సాధారణంగా 4% ఉంటుంది. అంటే, మీరు చెల్లించే పన్నుపై 4% సెస్ మొత్తం కలుస్తుంది. అంటే, మీరు చెల్లించే మొత్తం రూ. 73 వేలు అయితే, దానిపై 4% సెస్ రూ. 2,920 కలిపితే, మొత్తం పన్ను రూ. 75,920 అవుతుంది. 6. డిడిఎస్ (1): మీ యజమాని ఇప్పటికే కొంత పన్నును మినహాయింపినట్లయితే, ఆ మొత్తాన్ని పన్ను నుంచి తగ్గించవచ్చు. అంటే, ఒకవేళ మీ ఎంప్లాయర్ రూ. 15 వేలు మినహాయిస్తే, మీరు చెల్లించాల్సిన మొత్తం రూ. 75,920 - రూ. 15,000 = రూ. 60,920 లకు చేరుతుంది.

## ప్రతిరోజూ రాగి జావా తాగితే ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?

కొద్దీ సంవత్సరాలుగా అనేకమంది సాంప్రదాయ కాఫీకి బదులుగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాల ప్రత్యామ్నాయంగా రాగి జావా బాగా ప్రజాదరణ పొందింది. ఈ రాగి జావా గొప్ప రుచిని, రాగి యొక్క శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో మిళితం చేస్తుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే శక్తివంతమైన డ్రింక్ గా మారుతుంది. రాగి జావా మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుందో ఓ సారి చూద్దాం. రాగి జావోలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ అనేవి అస్థిర అణువులు. ఇవి కణాలకు నష్టం కలిగిస్తాయి. అంతేకాకుండా క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, వృద్ధాప్యంతో సహా వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదం చేస్తాయి. రాగి జావాను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ కణాలను దెబ్బతినకుండా రక్షించుకోవచ్చు. దాంతో మనం దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. వాపు అనేది గాయం కలిగినప్పుడు శరీరం యొక్క సహజ ప్రతిస్పందన. కానీ, దీర్ఘకాలిక వాపు అర్థరైటిస్, డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇది దారితీస్తుంది. రాగి జావోలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో మంటలను తగ్గించడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. రాగి జావాను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా.. మీరు తాపజనక పరిస్థితులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. రాగి జావోలోని కెఫిన్ కంటెంట్ జ్ఞాపకశక్తి, దృష్టి, మానసిక స్థితితో సహా అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కెఫిన్ ఒక ఉద్దీపకారకం పనిచేస్తుంది. ఇది అప్రమత్తత, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. రోజంతా దృష్టి కేంద్రీకరించడం, ఉ



త్వాదకతను సులభతరం చేస్తుంది. అదనంగా, రాగి జావోలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెదడును వయస్సు సంబంధిత క్షీణత నుండి రక్షించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది అల్లీమెన్ట్ వంటి న్యూరోడెజనరేటివ్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రాగి ఒక ముఖ్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఖనిజం. ఇది రోగనిరోధక పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రాగి జావా తాగడం ద్వారా.. మీరు మీ శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, అంటువ్యాధులు, అనారోగ్యాల నుండి మీ రక్షణను బలోపేతం చేయడానికి ఎంతగానో సహాయపడవచ్చు. రాగి యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉందని తెలిసింది. ఇది హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్ తో పోరాడడంలో శక్తివంతమైన మిత్రుడిగా మారింది. మీ దినచర్యలో రాగి జావాను చేర్చడం ద్వారా, మీరు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థకు చాలా అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వవచ్చు.

## మధుమేహం రోగులకు సంజీవని వనస పండు..

వనస పండు శరీరంలోని గ్లూకోస్, ఇన్సులిన్, గ్లైసెమిక్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఫలితంగా రక్తంలోని చక్కెర నిల్వలు నియంత్రితం ఉంటుంది. పచ్చిజాక్ ఫ్రూట్ లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జాక్ ఫ్రూట్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు %X-జ%, రిబోఫ్లేవిన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, రాగి మరియు మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. జాక్ ఫ్రూట్ తీసుకునేటప్పుడు, అతిగా తినడం వల్ల హాని కలుగుతుంది. కాబట్టి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. మీ రోజువారీ ఫైబర్ అవసరాన్ని తీర్చడానికి అర కప్పు లేదా 75 గ్రాముల జాక్ ఫ్రూట్ తినవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు పండిన జాక్ ఫ్రూట్ కంటే పచ్చి జాక్ ఫ్రూట్ అంటే గింజలు ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇది తక్కువ చక్కెర కంటెంట్, చాలా తక్కువ కేలరీల కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. పచ్చి వనస కామిలో యాసిడ్ స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు రోజూ తీసుకునే కార్బోహైడ్రేట్స్ స్థానంలో వనస పండ్లను తీసుకోవచ్చు.

