

చియాతో చలికి చెక్!

వేసవిలో 'చియా విత్తనాలు' ఓ దివ్యోపధం! ఎండల్లో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలకు 'చియా వాటర్' అమృతంతో సమానం! అయితే, చలికాలంలోనూ 'చియా సీడ్స్' తీసుకోవడం మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. 'చియా వాటర్'తో శీతకాలపు సమస్యలకు చెక్ పెట్టాల్సినవి చెబుతున్నారు. సాధారణంగా చల్లటి వాతావరణంలో నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురవడంతోపాటు జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఈ రెండు



సమస్యలకూ 'చియా సీడ్స్' చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో రెండుమూడు టేబుల్ స్పూన్ల చియా విత్తనాలు వేసి.. రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఆ నీటిని ఉదయం పరగడుపునే తాగితే.. శరీరం రోజంతా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం పుష్కలంగా లభించి.. జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి. చియా విత్తనాల్లో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడుతాయి. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడంతోపాటు చర్మంపై మచ్చలను తగ్గించేందుకూ సాయపడుతాయి. ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మ సంరక్షణలోనూ ముందుంటాయనీ, చర్మం పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తాయనీ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటోలాజికల్ సైన్స్ పరిశోధన చెబుతున్నది. చియా గింజల్లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సాయపడతాయి. ఇందులోని యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు.. కణాల నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అంటేనే.. సాల్విన్ చేపలు గుర్తొస్తాయి. కానీ, వాటిలో కంటే ఎక్కువగా చియా విత్తనాల్లోనే ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో, వాపును తగ్గించడంలో, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. క్యాన్సర్, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలోనూ ముందుంటాయి. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ తో కూడిన చియా విత్తనాలు.. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జలుబు, దగ్గు, ప్లూ వంటి వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

చలికాలం.. చర్మం ఫైలం!



చలికాలంతోపాటే చర్మ సమస్యలూ మొదలవుతాయి. శీతలగాలులకు ఒంట్లో తేమ తగ్గిపోయి.. దురద, చర్మం పగిలిపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వేడివేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడం కూడా.. సమస్యను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా శీతకాలంలో పొడి చర్మం.. ప్రతిఒక్కరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు. చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణకు అందరూ ఆశ్రయించేది.. మాయిశ్చరైజర్లు, క్రీమ్స్ నే! అయితే, వీటి రక్షణంతా బయటి నుంచే! అదికూడా తాత్కాలికంగానే! పొడిచర్మం సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావాలంటే.. చర్మం లోపలి నుంచే ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవాలి. చర్మం రోజంతా తేమగా ఉండాలంటే.. శరీరానికి తగినంత నీరు అందించాలి. అందుకే, దాహమైనా.. కాకున్నా రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగాలి. చలికాలం తీసుకునే ఆహారంలో నెయ్యి, నువ్వుల నూనె ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో శరీరాన్ని మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి.. చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బాదం, నువ్వులు, కొబ్బరి నూనెలు ఎంచుకోవడం మంచిది. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించే సబ్బులను పక్కన పెట్టండి. ఇవి చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగిస్తాయి. దాంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. కలబంద, పసుపు, వేప లాంటి సహజ పదార్థాలను సబ్బులను వాడండి. ముఖ్యంగా సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. నాణ్యమైన నిద్ర చాలా అవసరం. అందుకే, రోజూ కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోండి. శీతకాలంలో మామూలు 'టీ'కి బదులుగా.. అల్లం, దాల్చిన చెక్క లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేసిన 'హెర్బల్ టీ'ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంతోపాటు, బాడికి కావాల్సిన వేడిని అందిస్తాయి.

విత్తులోనే ఉంది భవిష్యత్తు

- ఆయువు పోసే ఆహారం అందరికీ అందివ్వాలని రైతుగా
- అందులో వర్షాధార పంటలే పండుతాయి.
- వాళ్ల సాగు పద్ధతులు నేర్చుకున్నాను

4లో..



ప్రాణం పోసిన తల్లిదండ్రులను పాణంగా చూసుకోవాలని మేనేజర్ ఉద్యోగాన్ని వదిలి ఊరికి వచ్చాడు. పాణాలను హరించే తిండి కాదు, ఆయువు పోసే ఆహారం అందరికీ అందివ్వాలని రైతుగా మారాడు. రైతు ప్రాణం విత్తనంలోనే ఉందనీ, దాన్ని కాపాడుకునేందుకు దేశమంతా తిరిగాడు. దేశీ పంటల విత్తనం చచ్చిపోకుండా విత్తన సేద్యం చేశాడు. వేల రకాల వంగడాలను ప్రాణంలా కాపాడుకుంటున్న దార్లపూడి రవి విత్తులోనే.. రైతులు, భావితరాల భవిష్యత్తు ఉందంటున్నాడు!



ఏయే పండ్లను ఏయే ఆహారాలతో కలిపి తినాలో తెలుసా..?

- వివిధ రకాల పోషకాలను అందిస్తుంది
- ఇన్ ఫెక్షన్ల బాలిన పడకుండా ఉంటారు

2లో..

థైరాయిడ్ సమస్యలు పోయి రోగ నిరోధక శక్తి పెరగాలంటే వీటిని తినాలి..!

- వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు
- పోషకాహార లోపం తలెత్తకుండా ఉంటుంది

3లో..



కలబందలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

2లో..

- ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.



ఆయుర్వేద ప్రకారం కలబంద ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలబందలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కలబంద గుణాను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. చాలా మంది ప్రస్తుతం కలబందను ఇండ్లలోనే పెంచుతున్నారు. దీంతో మనకు కలబంద ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు లభిస్తుంది. ఇక మార్కెట్ లోనూ కలబంద జ్యూస్ ను విక్రయిస్తున్నారు. దీన్ని కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు.

ఏయే పండ్లను ఏయే ఆహారాలతో కలిపి తినాలో తెలుసా..?

- వివిధ రకాల పోషకాలను అందిస్తుంది
- ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా ఉంటారు



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు పండ్లు ఎంతో దోహదపడతాయి. కొన్ని రకాల పండ్లు సీజన్లలోనే లభిస్తాయి. ఇక కొన్ని పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఏ పండు అయినా సరే మనకు వివిధ రకాల పోషకాలను అందిస్తుంది. మనకు కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను నయం చేస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే భిన్న రకాల పండ్లు మనకు విభిన్నమైన లాభాలను అందిస్తాయి. అయితే ఏకైకం ఫలితం ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలతో కలిపి తింటే ఇంకా కాంబినేషన్ మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇక ఏయే పండ్లతో ఏయే ఆహారాలను కలిపి తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

యాపిల్..
రోజుకు ఒక యాపిల్ను తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాలి అవసరం లేదన్న సంగతి తెలిసిందే. ఎందుకంటే యాపిల్ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకనే చాలా మంది రోగాల బారిన పడినప్పుడు యాపిల్ పండ్లను తినమని వైద్యులు సైతం చెబుతుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను తినే వారు వాటిని ఏవైనా నట్లతో కలిపి తింటే ఇంకా మేలు చేస్తాయి. నట్లను 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని యాపిల్లతో కలిపి తినాలి. ఈ ఆహారాలను సాయంత్రం స్నాక్స్ సమయంలో తింటే ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మనకు అధిక శక్తిని, పోషకాలను అందిస్తాయి. అయితే దయాబెటిస్ ఉన్నవారు మాత్రం ఈ ఆహారాలను తినే ముందు ఒకసారి డాక్టర్ సలహా పొంది మంచిది.

పుచ్చకాయలు..
ఇక పుచ్చకాయలను కూడా మనం ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తింటే ఇంకా ఎక్కువ మేలు పొందవచ్చు. వేసవిలో మాత్రమే కాదు, మనకు పుచ్చకాయలు ఇప్పుడు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు లభిస్తున్నాయి. కనుక పుచ్చకాయలను కూడా మనం కావాలనుకున్నప్పుడు తినవచ్చు. వీటిని రోజుకు ఒక కప్పు తింటే మంచిది. పుచ్చకాయలను పెరుగు లేదా నట్లతో కలిపి తింటే మంచిది. ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అలాగే డ్రాక్ష పండ్లను చీజ్ వంటి ఆహారాలతో కలిపి తింటే మంచిది. దీంతో మనకు ఎక్కువ పోషణ లభిస్తుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.
దానిమ్మ పండ్లు..
మామిడి పండ్లు మనకు వేసవి సీజన్లోనే లభిస్తాయి. అయితే వీటిని బియా సీడ్స్ లేదా నట్లతో కలిపి తినాలి. అందుకనే చాలా మంది రోగాల బారిన పడినప్పుడు యాపిల్ పండ్లను తినమని వైద్యులు సైతం చెబుతుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను తినే వారు వాటిని ఏవైనా నట్లతో కలిపి తింటే ఇంకా మేలు చేస్తాయి. నట్లను 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. దీంతో ఎక్కువ ఫలితం కలుగుతుంది. అలాగే పియర్స్ పండ్లను చికెన్ వంటి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలతో కలిపి తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీంతో అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. అదేవిధంగా దానిమ్మ పండ్లను అవకాడోలు లేదా వాల్ నట్లతో కలిపి తింటే మేలు జరుగుతుంది. వాల్ నట్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే దానిమ్మ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది.

పైనాపిల్..
మనకు ఈ సీజన్లో పైనాపిల్స్ అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి కూడా మనకు ఏడాది పొడవునా అందుబాటులోనే ఉంటాయి. అయితే ఈ పండ్లను చీజ్తో కలిపి తింటే మంచిది. దీంతో ఎక్కువ పోషణను పొందవచ్చు. ఇమ్మూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే అంజీర్ పండ్లు మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో లభిస్తాయి. వీటిని ఓటమిల్ వంటి ఆహారంతో తింటే మంచిది. ఇలా పలు భిన్న రకాల పండ్లను భిన్న రకాల ఆహారాలతో కలిపి తింటే రెట్టింపు మొత్తంలో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కలబందలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఆయుర్వేద ప్రకారం కలబంద ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలబందలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కలబంద గుజ్జును తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. చాలా మంది ప్రస్తుతం కలబందను ఇండ్రోలోనే పెంచుతున్నారు. దీంతో మనకు కలబంద ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు లభిస్తుంది. ఇక మార్కెట్లోనూ కలబంద జ్యూస్ను విక్రయిస్తున్నారు. దీన్ని కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు. అయితే కలబంద నిజంగా మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అనే చెప్పవచ్చు. కలబంద జ్యూస్ను తాగడం లేదా కలబంద గుజ్జును ఉపయోగించడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందుకే, శిరోజాల సందర్భాల్లో కూడా కలబంద ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకోవాలి అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు.

ఇలా తీసుకోవాలి..
కలబంద గుజ్జు లేదా జ్యూస్ను నేరుగా అలాగే తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబంద రుచి కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. ఇది కొందరికి చేదుగా, వగరుగా అనిపిస్తుంది. కనుక అలాంటి వారు తేనెను చేర్చి తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబందను అలర్జీలు ఉన్నవారు తీసుకోకూడదు. కలబందను తింటే కొందరికి పడదు. దీంతో వారికి చర్మంపై దురదలు వస్తాయి. కొందరికి వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు కలబందను తినకూడదు. కలబందలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక ఔషధ



గుణాలతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల కలబందను రోజూ తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తి..
కలబందను రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో జెల్ తినవచ్చు. అదే జ్యూస్ అయితే రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగవచ్చు. కలబందలో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, పలు రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కలబందలో ఉండే విటమిన్ ఎ మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కలబందను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు పెరిగి కళ్లద్రావణ తీసి వడేస్తారు. ఇక కలబందలో ఉండే విటమిన్ సి మన శరీర ఇమ్మూనిటీ పవర్ను పెంచుతుంది. దీంతో రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

శిరోజాలు, ముఖానికి..

కలబంద మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలబందను రోజూ తింటుంటే జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం తగ్గుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కలబంద శిరోజాలు, ముఖానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో తయారు చేసే ఫేస్ ప్యాక్ లేదా హెయిర్ ప్యాక్లను ఉపయోగించడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా మారడమే కాదు, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఇలా కలబంద వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రోజూ జీడిపప్పును నానబెట్టి తినండి..

- ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే మీరు

కూడా వాటిని తింటారు..!

జీడిపప్పు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది. జీడిపప్పును చాలా మంది నేరుగా అలాగే తింటుంటారు. మసాలా వంటకాల్లోనూ, భిర్యానీ వంటల్లోనూ జీడిపప్పును ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. అయితే జీడిపప్పు ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక దీన్ని అందరూ తినలేరు. కానీ జీడిపప్పును తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా జీడిపప్పును గుప్పెడు మోతాదులో రోజూ నానబెట్టి తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీడిపప్పును నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు. జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..
మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఒకటి ఎల్డీఎల్. దీన్నే చెరు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇంకొకటి హెచ్ఎల్ఎల్. దీన్నే మంచి కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచే ఆహారాలను తినాలి ఉంటుంది. దీంతో శరీరంలోని చెరు



కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది.

మెదడు పనితీరు..
జింక్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు జీడిపప్పులో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు కణాలను నిర్మిస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. చురుగ్గా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత

పెరుగుతాయి. కనుక చిన్నారులు చదువుల్లో రాణించాలంటే వారికి రోజూ జీడిపప్పును పెట్టాలి. ఇక పెద్దలు దీన్ని రోజూ తింటే మతిమరుపు సమస్య తగ్గుతుంది. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే అల్జీమర్స్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

జీర్ణవ్యవస్థకు..
జీడిపప్పులో ఫైబర్ కూడా యాసిడ్తోపాటు ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పప్పును రోజూ తింటే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను కూడా

శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేందుకు జీడిపప్పు ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. జీడిపప్పులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎముకలు దృఢంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో వృద్ధాప్యంలో ఎముకలు విరిగి చాన్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. జీడిపప్పులో కాపర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పప్పును రోజూ తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ముడతలు, మచ్చలు, వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ల కింద ఏర్పడే నల్లని వలయాలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

బిత్తులదేనే ఉంటుంది భవిష్యత్తు

- ఆయువు పోసే ఆహారం అందరికీ అందివ్వాలని రైతుగా
- అందులో వర్షాధార పంటలే పండుతాయి.
- వాళ్ల సాగు పద్ధతులు నేర్చుకున్నాను

ప్రాణం పోసిన తల్లిదండ్రులను పాణంగా చూసుకోవాలని మేనేజర్ ఉద్యోగాన్ని వదిలి ఊరికి వచ్చాడు. పాణాలను హరించే తిండి కాదు, ఆయువు పోసే ఆహారం అందరికీ అందివ్వాలని రైతుగా మారాడు. రైతు ప్రాణం విత్తనంలోనే ఉందనీ, దాన్ని కాపాడుకునేందుకు దేశమంతాతిరిగాడు. దేశీ పంటల విత్తనం చచ్చిపోకుండా విత్తన సేద్యం చేశాడు. వేల రకాల వంగదాలను ప్రాణంలా కాపాడుకుంటున్న దార్లపూడి రవి విత్తులోనే.. రైతులు, భావితరాల భవిష్యత్తు ఉందంటున్నాడు! నేను ఎన్వైరానెమెంట్లో సైన్స్లో పీజీ చదివాను. మట్లపల్లి (సూర్యాపేట జిల్లా) దగ్గర ఉన్న నాగార్జున సిమెంట్లో అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్గా ఉద్యోగం చేశాను. మా తమ్ముడు బెంగళూరులో, చెల్లెలు ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. పుణ్యంలో ఉన్న మా అమ్మానాన్నలను చూసుకోవాలనుకున్నా! అలాగే నాకిష్టమైన వ్యవసాయం చేయాలని ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశాను. మా ఊరు ఉంగరాడ (విజయనగరంలో) మాకు రెండు ఎకరాల ఇరవై సెంట్ల భూమి ఉంది. అది కొండవాలు కింది పొలం. అందులో వర్షాధార పంటలే పండుతాయి. ఒక ఎకరం యాభై సెంట్లలో నాన్న మామిడి తోట పెట్టించారు. చెట్లకు చెట్లకు మధ్య 30 అడుగుల దూరం ఉంది. కాబట్టి అంతర పంటలు సాగు చేసే అవకాశం ఉంది. అందులో పెసలు, ఉలవలు, నువ్వులు పండించాను.

ఇదిలా ఉండగా పెండ్లిళ్లు, ఇతర వేడుకలకు వెళ్లినప్పుడు కొంతమంది గ్యాస్టిక్ అల్సర్, అజీర్తి, పైల్స్, బీబీ, ఏదో ఒక రోగం పేరు చెబుతూ తిండి తగ్గించడం చూశాను. జిహ్వ చాపల్యం కొద్దీ తిన్నా.. ఇంటికి పోయి మాత్ర వేసుకుంటున్నాను. వాళ్ల సమస్యలకు కారణం వ్యవసాయ ఉత్పత్తులే! ఈ దుస్థితి పోవాలంటే మళ్లీ తాతల కాలంనాటి సేంద్రియ వ్యవసాయం అవసరమనుకున్నాను. రసాయన

అవశేషాలు లేని కాయగూరలు, ధాన్యం పండించాలనుకున్నాను. ఇంటి పనులు, వ్యవసాయ పనులు చేసుకుంటూనే నా స్నేహితుడు నడిపే వ్యవసాయ సంబంధిత ఎన్వీవోలో చేరాను. రైతులతో కలిసి పయనించాను. పాలేకర్ బాటలో మాది వ్యవసాయ కుటుంబమే అయినా సాగు గురించి పూర్తి అవగాహన లేదు. మంచి ఆహార పంటలు పండించడం కోసం సేంద్రియ వ్యవసాయం గురించి తెలుసుకోవాలనుకున్నాను. రైతు సాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కాకినాడలో జీరో బడ్జెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్ శిక్షణ ఇచ్చారు. అక్కడ సుస్థిర వ్యవసాయ ఉద్యమకారుడు సుభాష్ పాలేకర్ సేంద్రియ సాగు పద్ధతులను వివరించారు. సేంద్రియ సేద్యం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చెప్పారు. సేంద్రియ రైతుల అనుభవాలు విన్నా. పాలేకర్ నిర్వహించే అనేక శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నాను. అనేక ప్రాంతాల తిరిగాను. రైతులతో మాట్లాడాను. వాళ్ల సాగు పద్ధతులు నేర్చుకున్నాను. కొండపాలం కొండవాలులో మాది మొదటి పొలం. కాబట్టి సేంద్రియ వ్యవసాయానికి అనువైనది. చుట్టూ జీవ వైవిధ్యం ఉంది. ఆ భూమిలో యాభై సెంట్లలో నాన్న మామిడి పనిపెట్టించారు. చెట్లకు చెట్లకు మధ్య 30 అడుగుల దూరం ఉంది. కాబట్టి అంతర పంటలు సాగు చేసే అవకాశం ఉంది. అందులో పెసలు, ఉలవలు, నువ్వులు పండించాను. ఎండబెడితే 160 కేజీల పసుపు వచ్చింది. పెద్ద కష్టం లేకుండానే పెట్టుబడి కంటే అనేక రెట్లు ఆదాయం వచ్చింది. నాగలితో దున్ని కొర్రలు వేశాను. మంచి దిగుబడి వచ్చింది. ఈ నేలను సారవంతం చేస్తే రకరకాల పంటలు సాగు చేసుకోవచ్చని అర్థమైంది. మట్టిలో సూక్ష్మ జీవులు పెరిగేలా జీవామ్మతం పోశాను. సేంద్రియ సేద్యంలోకి పూర్తిగా దిగాను. అయిదేండ్ల క్రితం రెండు ఎకరాలు లీజుకి తీసుకున్నాను. అప్పటి



నుంచి మూడు ఎకరాల్లో వరి, మరో అరెకరంలో కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నాను. ఏదేండ్ల కిందట కాంబోడియా వెళ్లాను. అగ్రిబిల్డి సంస్థ తరఫున అక్కడి రైతులతో వ్యవసాయం చేయించాను. అక్కడ తమ పొలాల మధ్య రైతుల ఇళ్లు ఉంటాయి. ఆ ప్రాంతంలో నది పొంగితే నలభై అడుగుల ఎత్తైన వరద ప్రవాహం ఉంటుంది. వానాకాలం పడవల్లో ప్రయాణిస్తారు. ఇళ్లు కూడా ఆ వరదల్ని ఎదుర్కొనేట్లు చాలా ఎత్తైన కట్టుకుంటారు. ప్రతి పొలంలో చెరువు తవ్వకుంటారు. వాన నీటిని నిల్వ చేసుకుని వ్యవసాయం చేస్తారు. ప్రకృతికి అనుగుణంగా వారి జీవనం, వ్యవసాయం ఉంది. అది నన్ను బాగా ఆకట్టుకుంది. మా ఊరికి వచ్చాక పొలంలోకి వచ్చిన వాన నీరు కిందికిపోతూ మట్టి పోయిపోయింది. పొలంలోనే చిన్న కొలను తయారైంది. ఇందులో పది అడుగుల లోతున నీరు నిల్వ ఉంటున్నది. ఏటా మార్చి వరకు సేంద్రియ సాగు మొదలుపెట్టాను. ఎనభై సెంట్లలో వరి నాటాను. మామిడి తోటలో అంతర పంటగా పసుపు పెట్టాను. 30 సెంట్ల భూమిలో 30 కిలోల కన్నూరి పసుపు విత్తనం పెడితే మూడు పండుల కేజీలు పండింది. ఎండబెడితే 160 కేజీల పసుపు వచ్చింది. పెద్ద కష్టం లేకుండానే పెట్టుబడి కంటే అనేక రెట్లు ఆదాయం వచ్చింది. నాగలితో దున్ని కొర్రలు వేశాను. మంచి దిగుబడి వచ్చింది. ఈ నేలను సారవంతం చేస్తే రకరకాల పంటలు సాగు చేసుకోవచ్చని అర్థమైంది. మట్టిలో సూక్ష్మ జీవులు పెరిగేలా జీవామ్మతం పోశాను. సేంద్రియ సేద్యంలోకి పూర్తిగా దిగాను. అయిదేండ్ల క్రితం రెండు ఎకరాలు లీజుకి తీసుకున్నాను. అప్పటి

విత్తనం చేజేతులా పోగొట్టుకొని మార్కెట్లో దీనంగా రైతు చేయిచాపుతున్నాడు. ఈ దుస్థితి పోవాలంటే విత్తన స్వావలంబన సాధించాలంటారు పాలేకర్. సుస్థిర అభివృద్ధికి విత్తన భాండారం వృద్ధి చేయడమే మార్గం. అందుకోసం దేశవారీ వంగదాలను కాపాడే ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాను. దేశవారీ యాత్ర ఒకప్పుడు పండిన టమాటా కనిపిస్తే నోరూరేది. అప్పట్లో దాని రుచి అది. ఇప్పుడు టమాటా వండటానికి తప్ప తినడానికి పనికిరావట్టేదు. ఈ హైబ్రిడ్ తిండి తిని అనారోగ్యంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నాం. వీటి నుంచి విముక్తి ఇచ్చేది దేశవారీ పంటలే. అందుకే దేశవారీ విత్తనాల సేకరణ మొదలుపెట్టాను. మైసూర్, ఉదయపూర్, బెంగళూరు, హైదరాబాద్లో బిజ్ మహోత్సవ్లో రైతులను పంపి ఎన్నో రకాల విత్తనాలు సేకరించాను. వరి వంగదాలు, కూరగాయల విత్తనాలు, పప్పులు, ఆకు కూరలు, నీటికి కొదువ ఉండదు. వేసవిలో మళ్లీ చెరువులో పూడిక తీయిస్తుంటాను. విత్తనం కన్నూరి విత్తనం లేనిదే వ్యవసాయం లేదు. విత్తనం మంచిదైతే దిగుబడి ఎంతవరకు ఉందోనే సుభాష్ పాలేకర్ చెప్పారు. దేశవారీ విత్తనం ప్రాధాన్యం గురించి ఆయన అవగాహన కల్పించారు. అలా దేశవారీ విత్తనం పట్ల అభిమానం పెరిగింది. విత్తనాల కోసం ఎండల్లో కూల్లో నిలబడటం, దొరక్కపోతే ప్రభుత్వాన్ని తిట్టడం చూస్తున్నాం. ఒకప్పుడు వెదురుబుట్లలో, కుండల్లో విత్తనాలు నిల్వ చేసుకునేవారు. చూరుకి, వసారాకి మొక్కజొన్న కంకులు, బీరకాయలు, సారకాయలు, బెండకాయలు వేలాడగట్టేవాళ్లు. తన చేతిలో

(ఉత్తరాఖండ్), నమ్మళ్ళూర్ ఫౌండేషన్ (తమిళనాడు) సంస్థలతో కలిసి విత్తనాల కోసం కొత్త ప్రయాణం చేశాను. ఆదివాసీలను కలుసుకొని వాళ్లు సాగుచేస్తున్న పంటల విత్తనాలు సేకరించాను. విత్తనం ప్రాధాన్యంతోపాటు వాటిని ఎలా సాగు చేయాలో అడిగి తెలుసుకుంటాను. నాకు తెలిసిన విషయమే అయినా మళ్లీ అడిగి తెలుసుకుంటాను. వాళ్లు మరో పద్ధతిలో సాగు చేస్తే కొత్త విషయం తెలుస్తుంది కదా! ఇవన్నీ రాసుకుంటాను. సీజన్ రాగానే వాళ్లు చెప్పినట్టుగా సాగు చేస్తాను. పంటదానూ అధిక మొత్తంలో విత్తనం వస్తుంది. విత్తనాల నిల్వ కోసం పాత తరం పేడను, చెరువు మట్టిని విత్తనాలకు పులిపి ఎండబెట్టేది. వాటిని పేడతో అలికిన వెదురు బుట్లల్లో నిల్వ చేసేది. కాల్చిన మట్టి కుండల్లో, జాడీల్లో, పిడతల్లో కూడా విత్తనాలు కాపాడేది. ఈ పద్ధతులన్నీ పాటిస్తున్నాను. విత్తన సేకరణ, సేంద్రియ సాగు ద్వారా 3,600 రకాల ధాన్యం, పప్పులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల విత్తనాలు భద్రపరిచాను. ఈ సీడ్ బ్యాంక్ నిర్వహణ కోసం ఒక ఎన్వీవోను ప్రారంభించాను. ఆర్గానిక్ సీడ్ స్టోర్ నెలకొల్పాను. ఇక్కడితో నా ప్రయాణం ముగిసింది అనుకోవడం లేదు. ఊ మరిన్ని ప్రాంతాలకు వెళ్ళాలి, రకరకాల విత్తనాలు సేకరించాలి, వాటిని పండించాలి, మేలైన దేశీయ వంగదాలను ముందుతరాలకు కానుకగా ఇవ్వాలి. ఇదే నా లక్ష్యం. నేటి బీరలో తొక్క తీయకుండా వంట చేసుకునే గుత్తి బీర (పది నుంచి పన్నెండు కాయలు ఇస్తుంది) కంట ఉంది. దాని విత్తనం సేకరించాను. ఆర్గానిక్ సీడ్ బ్యాంక్ ఆదిమ్ (ఛత్తీస్ గఢ్), ఆందోళన్

వెళ్ళాను. సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతుల గురించి అధ్యయనం చేశాను. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఆధ్వర్యంలో సేంద్రియ సాగు విధానాలపై రైతులకు పాఠాలు చెబుతున్నాను. ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్లోని ఆర్గానిక్ ఫార్మింగ్ టీచర్లకు స్టేట్ కో ఆర్డినేటర్గా వ్యవహరిస్తున్నాను. నాకింద నలభై మంది టీచర్స్ ఉన్నారు. ఉత్తమ వ్యవసాయదారుడిగా అవార్డు అందుకున్నాను. పాత రుచులు కొత్త ప్రయాణం సాహసం అనే ఉత్తరాది రైతు విరుధాన్యాల, పప్పులతో రాగి జంతుకలు, రాగి లడ్డూలు, బిస్కట్లు, ఆరిసెలు మొదలైన ఎన్నో రకాల పంటకాలు తయారు చేస్తాడు. మన వాతావరణం, మన శారీరక అవసరాలకు తగినట్టుగా ఉండే ఈ సంప్రదాయ పంటకాల వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు, దేశీయ విత్తనాలను సాగుచేసే రైతుకు ఉపాధి కల్పించవచ్చు. దేశవారీ విత్తనాలు నిల్వ చేయడం కష్టం. మళ్లీ మళ్లీ సాగు చేస్తే ఆ దిగుబడిని ఏం చేయాలి? ఈ సమస్యకు సాహస దగ్గర నాకో పరిష్కారం దొరికింది. కొన్ని విత్తనాలను సీడ్ బ్యాంక్లో భద్రపరచాలి. మిగతావాటితో సాగు చేసి, వచ్చిన దిగుబడితో సంప్రదాయ పంటకాలు తయారు చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల విత్తన సేద్యం చేసే రైతుకు ఆర్థికంగా మద్దతు లభిస్తుంది. నేను కూడా ఆయన్ని అనుసరించాను. భాస్కర ఆర్గానిక్ అండ్ నేచురల్ సంస్థను ప్రారంభించి.. విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయడం మొదలుపెట్టాను. విరుధాన్యాల, పప్పు ధాన్యాల, గానుగ నూనెలు, బిస్కెట్లు, స్నాక్స్ అమ్ముతున్నాను. సాగుబడి బాట మా పొలంలో సాగు పద్ధతులను పీడియోలు, ఫోటోలు తీస్తుంటాను. పాఠశాల పిల్లలకు వాటిని చూపుతుంటాను. వారితో సీడ్ బాల్స్ తయారు చేయించాను. వర్షపాతం తక్కువ ఉన్న ప్రాంతాల్లో వాటిని వేయాలని చెబుతాను. కొండ ప్రాంతాల్లో సీడ్ బాల్స్ వేయడం వల్ల వనం విస్తరిస్తుంది. పండ్ల చెట్లకు చెందిన విత్తనాలు వెదజల్లడం ద్వారా పశుపక్ష్యాదులు బతుకుతాయి. జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఈ ఆలోచనతో అటవీ శాఖతో కలిసి పని చేస్తున్నాం.



తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రకటన పూర్వపరాలు

డిసెంబర్ 9.. 2009న కేంద్రం దిగి వచ్చి ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటులో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించ బడిన దినం. ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమ సాఫల్య సాకార ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుట్టిన దినం. ఇది ప్రత్యేక చారిత్రక సందర్భం. 2009 నవంబర్ 29న భారాస అధినేత, తాజా మాజీ ముఖ్య మంత్రి కేసీఆర్ మొదలు పెట్టిన ఆమరణ దీక్ష మలి దశ ఉద్యమంలో కీలక ఘట్టంగా నిలిచి, ఢిల్లీ పాలకుల చేత రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రకటనకు మూలమైన నేపథ్యం, కేసీఆర్ ఆమరణ దీక్ష సందర్భం, క్రమాను గత సంఘటనల క్రమాన్ని మననం చేసుకునే ప్రయత్నం. తెరాస అధినేత కేసీఆర్ ఆమరణ నిరాహార దీక్షకు సిద్ధమై, మానసిక సన్నద్ధం కోసం నవంబర్ 26వ తేదీ సాయంత్రం కరీంనగర్ తీగల గుట్టపల్లిలోని ఉత్తర తెలంగాణ భవన్ కు చేరుకున్నారు. అప్పటికే దీక్షకు సంబంధించి వాతావరణం వేడక్కడంతో, ఆయనకు పార్టీ శ్రేణులు అపూర్వ స్వాగతం పలికాయి. మహిళలు ముందుండి వీర తిలకం దిద్దారు. కేసీఆర్ తెలంగాణ భవన్ లో బస చేయడంతో ప్రభుత్వం కరీంనగర్ పై ప్రత్యేక దృష్టి నిలిపింది. కేసీఆర్ దీక్షను అడ్డు కోవడానికి 144 సెక్షన్ విధించడం, తెలంగాణ భవన్ వద్ద భారీగా పోలీసులు, ఇంటలిజెన్స్ వర్గాలు చేరడంతో కరీంనగర్ లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. కేసీఆర్ ఆమరణ దీక్ష చేపడుతారా, పోలీసులు అడ్డుకుంటారా అనే సందేహం యావత్ తెలంగాణ ప్రజల్లో టెన్షన్. 29న ఉదయం దీక్షకు బయలు దేరకుండా హాజ్ అరెస్టు చేస్తారని.. మార్గ మధ్యలో అదుపు లోకి తీసుకుంటారని, దీక్షాస్థలి సమీపంలో అరెస్టు చేస్తారంటూ పలు ఊహాగానాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ఆనాటి అర్ధరాత్రి ఏమి జరగనుందో అని 28వ తేదీ రాత్రి కరీంనగర్ లో ఉత్పంఠ క్షణక్షణం పెరిగింది. దీక్షను అడ్డుకోవడానికి అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ప్రభుత్వం కేసీఆర్ బస చేసిన ఉత్తర తెలంగాణ భవనం వద్ద పెద్ద ఎత్తున పోలీసు బలగాలను మోహరించింది. అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు భవన్ ను పోలీసులు చుట్టూ ముట్టారు. పోలీసుల ప్రయత్నాలను ఎదుర్కోవడానికి

కార్యకర్తలు, నేతలు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో భవన్ కు చేరుకొని కేసీఆర్ కు అండగా లోపలే ఉండి పోయారు. రాత్రంతా ధూంధాం నిర్వహించారు. కార్యకర్తలు పలుమార్లు పోలీసుల పైకి రాళ్లు రువ్వడంతో ఉద్రిక్తత పెరిగింది. 29వ తేదీ ఉదయం తెలంగాణ భవన్ లోనే మీడియా ప్రతి నిధుల సమావేశం నిర్వహించి ప్రభుత్వ దమనకాండను నిరసించారు. ఉత్తర తెలంగాణ భవన్ నుంచి దీక్షకు సిద్ధ మయ్యారు. తర్వాత ఉదయం 7.30 గంటలకు తెరాస సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయ శంకర్, నాయిని నర్సింహారెడ్డి, కెఫెస్ లక్ష్మీకాంతరావుతో కలిసి మెడకే జిల్లా సిద్దిపేట దగ్గర రంగధాంపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన దీక్షా స్థలికి వాహనంలో బయలు దేరారు. భవన్ లో కాకుండా మార్గమధ్యలో అరెస్టు చేయాలనే పక్కా వ్యూహంతో పోలీసులు కేసీఆర్ ను వెంబడించారు. కేసీఆర్ కాన్వాయ్ బయలు దేరగానే, కార్యకర్తలు, మీడియా వాహనాలు కాన్వాయ్ ను అనుసరించకుండా అల్లసూర్ బ్రిడ్జివద్ద నిలిపివేశారు. ఎమ్మెల్యేల వాహనాలను సైతం అనుమతించ లేదు. అత్యంత నాటకీయ పరిణామాల మధ్య అల్లసూరు ఛౌరస్తా వద్ద వాహనాన్ని నిలిపివేసి కేసీఆర్ ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అరెస్టుకు నిరసనగా అల్లసూరు ఛౌరస్తాలోని రోడ్డుపై కూర్చోని కేసీఆర్ కొద్దిసేపు అందోళన చేశారు. కార్యకర్తలు వాహనాల టైర్లలో గాలి తీసి ముందుకు కదలకుండా చేశారు. అక్కడి నుండి కేసీఆర్ ను మరో వాహనంలో హుజూరాబాద్, వరంగల్ మీదుగా పోలీసులు ఖమ్మం తరలించారు. ఆగ్రహించిన కార్యకర్తలు ఆర్డీసీ బస్సు అడ్డూలు ధ్వంసం చేశారు. కేసీఆర్ కు మెజిస్ట్రేట్ 14 రోజులు రిమాండ్ కు ఆదేశించడంతో.. ఖమ్మం జైలుకు తరలించగా, జైలులోనే ఆయన ఆమరణ దీక్ష ప్రారంభించారు. అలా తెలంగాణ భగ్గమంది. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులు వేల సంఖ్యలో రోడ్ క్యారు. జైల్లోనే గులాబీ అధినేత దీక్షతో, ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో హైదరాబాద్ నిమ్స్ కు తరలించారు. డాక్టర్లు వద్దంటున్నా నిమ్స్ లో కూడా దీక్ష కొనసాగించిన కేసీఆర్ కేంద్రం దిగి

వస్తేనే వెనక్కు తగ్గుతానని స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ ఆరోగ్యం క్షీణిస్తోందన్న సమాచారంతో 70% తెలంగాణలో అగ్గి రాజుకుంది. ఉస్మానియా, కాకతీయ, శాతవాహన యునివర్సిటీలలో విద్యార్థుల ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంది. పోలీసులు రబ్బరు బుల్లెట్లు వదిలినా.. బాష్పవాయు గోళాలు పేల్చినా విద్యార్థులు వెనకంజ వేయలేదు. డాక్టర్లు, లాయర్లు, ఇంజనీర్లు, మేధావులు, రాజకీయ నాయకులు, టీచర్లు, విద్యార్థులు అందరిలో రక్తం వేడెక్కింది. 10 జిల్లాల్లో ఎటు చూసినా జై తెలంగాణ నినాదమే. బంద్ లతో బస్సులు, రైళ్లు, రాక పోకలు స్తంభించాయి. పరిస్థితి చేయి దాటుతుండడంతో.. అప్పటి ఉమ్మడి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రోశయ్య ఆఖిలవక్త సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రానికే కట్టుబడి ఉన్న సీపీఎం మినహా మిగిలిన అన్ని పార్టీలు ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు అంగీకరించాయి. ఇదే విషయం స్పష్టం చేస్తూ ఢిల్లీకి నివేదిక కూడా ఇచ్చాయి. వివరికి కేసీఆర్ దీక్ష ప్రారంభించిన 12 రోజులకు.. సరిగ్గా డిసెంబర్ 9.. 2009న కేంద్రం దిగి వచ్చి ప్రత్యేక రాష్ట్ర ప్రక్రియ ప్రారంభిస్తున్నట్లు ఆ రోజు అర్ధరాత్రి.. అప్పటి కేంద్ర హోం మంత్రి చిదంబరం ద్వారా ప్రకటించ చేశారు. ఈ ప్రకటనతో యావత్ తెలంగాణ వులకించి పోయింది. అందోళన స్థానంలో హర్షాతిరేకాలు చేరాయి. ధర్నాలు, నిరసన స్థానంలో సంబరాలు, విజయో త్సవాలు కనిపించాయి. అయితే రోజులోనే వూర్తిగా మారి పోయింది. తెలంగాణ ప్రకటనను అడ్డుకునేందుకు.. సీమాంధ్ర ప్రజాప్రతినిధులు రాజీనామాతో ఒక్కటే యార్లు. సీమాంధ్ర నేతల తీరుతో కేంద్రం కూడా వెనక్కి తగ్గింది. రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రక్రియను పక్కన పెట్టింది. ఈ ఆలస్యమే తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల్లో మరింత ఉద్రిక్తాన్ని రగిల్చింది. చివరగా అన్ని వర్గాల పోరాటంతో కొంత ఆలస్య మైనా తెలంగాణ వాదుల చిరకాల స్వప్నం సాక్షాత్కరించింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించింది.

రామ కిష్టయ్య సంగస భట్ల...9440595494

అపర శ్రీ శుకుండు రాజన్న శాస్త్రి

కోటి రతనాల వీణ తెలంగాణ లోని కరీంనగర్ జిల్లా గోదావరి తీరం శ్రీలక్ష్మీనర సింహ దివ్య పుణ్యక్షేత్రం. ధర్మపురిలో వేద పురాణ జ్యోతిష, సంగీత, సాహిత్య కళా రంగాలకు చెందిన పండితులు, విద్వాంసులు, ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు జన్మించి ఆఖండ కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గడించారు. జీవితాంతం భాగవత చింతన తోనే గడుపుతూ 5 దశాబ్దాలుగా పలు వేదికలపై అద్భుత ప్రవచనాలు చేసిన మహానుభావుడు, కర్మ యోగి గుండి రాజన్న శాస్త్రి. ఆబాల గోపాలాన్ని పరవశింపజేసే శాస్త్రి ప్రవచనాలకు దేశవిదేశీయులు సైతం ఆభిమానులయ్యారు. అపరశుక, వాల్మీకి, వ్యాసునిగా ప్రసిద్ధిగాంచిన ఆయన పాలరాతి విగ్రహాన్ని ధర్మపురిలో నెలకొల్పారంటే శాస్త్రి గొప్పతనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. **జీవిత విశేషాలు....** గుండి లక్ష్మీనరసింహ ఘనాపాటి, లక్ష్మీ నర్సమ్మ దంపతులకు 9,12,1898లో జన్మించిన శాస్త్రి గుండి పాపయ్యశర్మకు దత్త పుత్రుడయ్యారు. ఉర్దూ మాధ్యమంలో ప్రాథమిక విద్య, సంస్కృతాంధ్ర భాషల్లో పాండిత్యం వార్షుల హస్తాంతయ్య సిద్ధాంతి వద్ద లీలావతి గణితం, లౌకిక విద్యలు, తండ్రి వద్ద వేదాధ్యయనం మంథెన గట్టు కృష్ణమూర్తి వద్ద వేదాంగాలు, ఉపనిషత్తులు, ప్రస్తాన త్రయం, శాస్త్రాధ్యయనం, ఇతిహాస పురాణాదులలో శిక్షణ పొందారు. భార్య పేరు గుండమ్మ, ఆయనకు నలుగురు కుమారులు ఒక కుమార్తె కలిగారు. భాగవత, శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయానికనుగుణంగా ముకుందుడు, రఘురామడు, అచ్యుతుడు, గోవిందుడు, హరిప్రియ అని నామకరణాలు చేశారు. మూర్ఖభవించిన భాగవతంగా పేరొందిన నవయో గీంద్ర భిక్షుగీత, ఉద్దవ బోధనలు, రుక్మిణీ కల్యాణం గోపికాగీతాలు, కుంతి,

భీష్మ, ధృవ, ప్రహ్లాద, గజేంద్ర బ్రహ్మోత్సవములు, ఇతిహాసాలు, మృదుమధురంగా ప్రవచించేవారు. ఇప్పటికీ ఆయనను అందరూ అవతార పురుషుడుగా, దైవాంశ సంభూతుడుగా, వ్యాసుడే భువిపైకి రాజన్న పేరుతో వచ్చాడని భావిస్తారు. ఆయన కులమతాలకతీతంగా కలిసిపోవడం, ధర్మపురిలో వారసంత నిర్వహణకు ప్రేరణ, బాలబాలికలను చేరదీసి సంస్కృతం మాట్లాడించడం, వితంతువులకు విద్య అవసరమని భావించి వారిని చదివించడం లాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. భూస్వాములు, దొరలు వస్తే వారిని తన ప్రవచనాలతో దాతలుగా మార్చేవారు. భాగవతంలో 18వేల శ్లోకాలు కంఠతా చదువుతూ అర్థతాత్పర్యాలను వివరించ గలిగే అసాధారణ ధారణ శక్తి కలవారు. శాస్త్రి పాలరాతి విగ్ర హాన్ని గోదావరి నది వద్ద శ్రీరామ ఆలయ సమీపంలో తాడూరి బాలకృష్ణ మహోపాధ్యాయుడు తన సొంత స్థలంలో ఆవిష్కరింప జేశారు. గుంటూరు వాసులు సంగా వెంకటనారాయ శర్మ ఆదిలక్ష్మీ దంపతులు, పెద్దపల్లి, కరీంనగర్ లో జరిగిన ప్రవచనాల్లో శాస్త్రి ప్రవచనాలను 2005లో శాస్త్రి కుమారుడు రామచంద్రుడు బేపులను సీడీలు, క్యాసిట్లుగా రూపొందించారు. ఇందులో ఉప్పుల రాధాకృష్ణ కృషి చాలా ఉంది. పలుమార్లు కాశీలో కూడా ప్రవచనం చేసిన శాస్త్రిచే కరీంనగర్ వీరాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో మంగళంపల్లి మురహరిశర్మ భాగవత సప్తాహం చేయించారు. శాస్త్రి ప్రవచనాలను 50 మంది లబ్ధ ప్రతిష్ఠులు, శాస్త్రి బంధువులు రాసిన అభిప్రాయాలు, వ్యాసాలతో మనుమడు విష్ణుప్రసాద్ సతీమణి డాక్టర్ వారిజా రాణి సంపాదకురాలిగా, మరో

మనుమడు గుండి విష్ణుప్రసాద్ ప్రేరణతో ఎం. శేషాచలం అండ్ కంపనీ “ఎమెస్కో” ఓ పుస్తకం ప్రచురించింది. ఇంకా ఎందరిదో కృషి ఫలితంగా ఈ మహానీయుని చరిత్ర వెలుగు చూసింది. 30 మే 1975లో 82వ యేట శాస్త్రి బ్రహ్మలీనులైనారు. **శాస్త్రి ప్రతిభకు నిదర్శనాలు...** 1968లో జర్మనీ యువతి శాస్త్రిని సత్కరించి ప్రవచనాలను ఇంగ్లీషులో తర్జుమా చేయించుకొని సంస్కృతం నేర్చుకొంది. ఇంగ్లాండ్ ఎంపీ హ్యూస్ బ్రిటీష్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా వచ్చి ప్రవచనాన్ని విని భారత దేశ ధార్మిక ప్రవృత్తి గొప్పదని కొనియాడారు. ధర్మపురి సంస్కృతాంధ్ర కళాశాలకు శంకుస్థాపన చేయగా వేలాది ఉభయ భాషా పండితులకు కల్పతరువై విరాజిల్లుతోంది. ప్రాకృల్మీమ ఉత్తర దక్షిణ యాత్రలను సంపూర్ణంగా కాలినడకన పూర్తి చేశారు. జిల్లాకు ఒకప్పటి ముస్లిం కలెక్టర్ కు ఉర్దూ పాఠశాల భాషల్లో భాగవత శ్లోకాలు అర్థతాత్పర్యాలతో వివరించారు. మాజీ ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు, దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రులు బూర్గుల రామ్మోహారావు, మర్రి చెన్నారెడ్డి, దామోదరం సంజీవయ్య, కెపి కేశవులు, కవిసామ్రాట్ విశ్వనాథ, జువ్వడి గౌతంరావు, జువ్వడి చొక్కారావు, తెన్నేటి విశ్వనాథం, కాసుగంటి నారాయణరావు, దివాకర్ల వెంకటాచార్యులు, జువ్వడి రత్నాకర్ రావు, కప్పగంతుల లక్ష్మణశాస్త్రి, వాసమమలై వరదాచార్యులు, మల్లాది, మార్కండేయశాస్త్రి, వేమూరి లక్ష్మీ నరహరి శాస్త్రి, వంటివారు ఆయన పురాణానికి శ్రోతలుగా పలు సందర్భాలలో శాస్త్రి స్వగృహానికి ఎంతెంచి పురాణ శ్రవణం చేసి, పలు సందేశాలు నివృత్తి చేసుకున్నారంటే గొప్పతనం కాక మరేమిటి.



కరపాత్ర స్వామీజీ, శృంగేరి, కంచి, కామకోటి, పుష్పగిరి పీఠాధిపతులు, మధ్య పీఠాధిపతులు, తలపాక మహారాజు, త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ పెద్ద జీయర్ స్వామి వంటి వారు ధర్మపురిని సందర్శించిన పుడు శాస్త్రి ప్రవచనాలు విని అభినందించి సన్మానించారు. కరీంనగర్ కాంగ్రెస్ కురు వృద్ధులు మాజీ ఎంపీ, మాజీ మంత్రి జువ్వడి చొక్కారావు ఇల్లు కట్టిస్తానన్నా, కాసుగంటి నారాయణరావు కొండగట్టు పై 200 ఎకరాల భూమిని రాసిస్తానన్నా, మానకొండూర్ సర్పంచ్ సదాశివరావు తన భూమిసంతా దానం చేస్తానన్నా, నాయకులు రాష్ట్రపతి పురస్కార మిప్పిస్తూ మన్నా సున్నితంగా తిరస్కరించిన ఉదాత్తుడు రాజన్న శాస్త్రి. **రామ కిష్టయ్య సంగస భట్ల...9440595494**

దూకుడు తగ్గించాల్సిందే!

ఈకాలం పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావం పెరుగుతున్నది. పెంపకంలో లోపం, తల్లిదండ్రుల గారాబమే ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తున్నది. అయితే, వారిని అదుపులో పెట్టడానికి అరవడం, తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తే.. మరీ మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అది వాళ్ల ఎదుగుదల మీదా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి.. పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావాన్ని తగ్గించాలంటే, వారిని కాస్త నెమ్మదిగానే దగ్గరికి తీసుకోవాలి. అదెలాగంటే.. %ప్రశాంతతే ప్రధానం: కొందరు పిల్లల్లో కోపం, విసుగు, అసహనం ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటివారితో ఎలాంటి సందర్భాల్లోనైనా ప్రశాంతంగానే వ్యవహరించాలి. వారు ఏదైనా తప్పుచేస్తే.. అందరిముందూ కోప్పడకుండా ప్రశాంతంగా వారిని దగ్గరికి తీసుకోవాలి. మీ భావోద్వేగాలు నియంత్రించుకోవాలి. పిల్లలకు తెలిసేలా వ్యవహరించాలి. అప్పుడే పరిస్థితి తీవ్రతరం కాకుండా ఉంటుంది. భావోద్వేగాలతో బంధం: పిల్లల్లో ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ఉన్నప్పుడే.. వారిలో

దూకుడు, నిరాశ, కోపం అనేవి పెరుగుతాయి. అలాంటి సమయంలో కొందరు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి.. మీ పిల్లలు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు గురైనప్పుడు వారికి మద్దతుగా నిలవాలి. వాళ్ల ఫీలింగ్స్ను అర్థం చేసుకోవాలి. వారి భావాలను నిర్ణయంగా పంచుకోవడానికి కావాల్సిన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. ఏదైనా విషయంలో వారు కలత చెందినట్లు అనిపిస్తే.. వారు ప్రశాంతంగా మారడానికి తగిన సమయం ఇవ్వాలి. వారిని కాసేపు అలా ఒంటరిగా వదిలేయాలి. స్నేహ హస్తం: పిల్లలతో కఠినంగా ఉండకుండా.. స్నేహితులుగా మెలగండి. వారితో సరదాగా సమయం గడపడం వల్ల పిల్లల మనసులో ఉండే సంకోచాలు దూరమైపోతాయి. స్కూల్ నుంచి రాగానే హోమ్ వర్క్ చేయమంటూ విసిగించకుండా.. స్కూల్లో సమయాన్ని ఎలా గడిపారో తెలుసుకోండి. దాంతో వాళ్లు మీకు మరింత దగ్గరవుతారు. దృష్టిని మళ్లించాల్సిందే: కొన్నిసార్లు పిల్లల దృష్టిని మళ్లించడం కూడా వారిని కూల్ చేస్తుంది. పిల్లలు దూకుడు స్వభావాన్ని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే.. వారికి సపోర్ట్ చేయాలి. ఇవన్నీ కాకుండా, పరిస్థితి మరి చేయి దాటిపోతున్నట్లు అనిపిస్తే.. చైల్డ్ సైకాలజిస్ట్ లేదా థెరపిస్ట్ కలవడం మంచిది.



వార్షిక పరీక్షలో రేవంత్ సర్కార్

సాఫల్యతలు, సవాళ్ళు

2023 చివరన జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీని ఓడించి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 07 డిసెంబర్ 2024న ఏర్పాటు అయ్యింది. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల హామీ పత్రంలో ముఖ్యంగా ఆరు హామీలను ఇస్తూ ప్రజల మద్దతుతో కాంగ్రెస్ గెలవడం, చూస్తుండగానే ఏడాది కాలం పూర్తి కావడం జరిగిపోయింది. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన ఆరు ఎన్నికల హామీల్లో మహా లక్ష్మి, రైతు భరోసా, గృహ జ్యోతి, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, యువ వికాసం, చేయూతలతో పాటు 40 ఇతర హామీలను ఇవ్వడం విన్నాం. ఎన్నికల హామీల్లో ఉచిత సంక్షేమ పథకాల ప్రకటనతో పాటు బిఆర్ఎస్ ఏకపక్ష కుటుంబ పాలనకు విసిగిన ప్రజలు కాంగ్రెస్ వైపుకు చూడడం జరిగిపోయింది. పంచవర్ష పదవీకాలంతో ప్రారంభమైన రేవంత్ తొలి ఏడాది పాలనలో మిశ్రమ స్పందనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

పంచవర్ష ప్రగతి పరీక్షలో తొలి వార్షిక పరీక్ష ఫలితాలు: పంచవర్ష పదవీకాలంతో ప్రారంభమైన రేవంత్ తొలి ఏడాది పాలనలో మిశ్రమ స్పందనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. హామీలు గంపెడు, ఆర్థిక పనరులు పిరికెడు అయిన వేళ హామీలను అమలు చేస్తూ ప్రజల మన్ననలు పొందడానికి రేవంత్ సర్కారు నానాతంటాలు పడుతున్నది. తెలంగాణ సర్కారు ఆదాయంలో అధిక మొత్తం వడ్డీలు కట్టడానికి, ఉచిత పథకాలు అమలు చేయడానికి సరి పోవడం లేదు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఏ ప్రభుత్వమైనా పథకాలు అమలు చేయడానికి ఎలాంటి మంత్రదండాలు లేవు. పంచవర్ష పదవీకాలంతో ప్రారంభమైన రేవంత్ తొలి ఏడాది పాలనలో మిశ్రమ స్పందనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. రేవంత్ సర్కారుపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న ప్రజలు కొంత అసహనాన్ని ప్రదర్శించడం సహజంగానే జరుగుతున్నది. తొలి ఏడాది కాలంలో రూ: 52,118 కోట్ల రుణాలు తీసుకోవడం, బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ కాలం నాటి రూ: 64,516 కోట్ల రుణాలు/వడ్డీలను చెల్లించడం జరిగింది. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్ళలో దాదాపు రూ 7 లక్షల కోట్ల రుణాలు తీసుకురావడంతో నేడు వాటి అసలు, వడ్డీ చెల్లించడానికి ప్రభుత్వం నడ్డి విరుగుతోంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వ సగటు నెలసరి ఆదాయం రూ: 18,500 కోట్లు కాగా, రూ: 6,500 కోట్లు ఉద్యోగుల వేతనాలకు, రూ: 6,500 కోట్లు రుణాల చెల్లింపులకు పోగా, రూ: 5,500 కోట్లు మాత్రమే అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలుకు అందుబాటులో ఉండడం ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటంలో పెట్టే అంశంగా తీసుకోవాలి.

యువ తెలంగాణ నైపుణ్య వికాస వేదికల రూపకల్పనలు: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న 3.96 కోట్ల జనాభాలో 15 - 40 ఏండ్ల లోపు యువత 43.6 శాతం మంది ఉండగా, 10 - 19 ఏండ్ల జనాభా 15.8 శాతం, 20 - 59 ఏండ్ల లోపు జనాభా 59.2 శాతం ఉన్నట్లు గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. తొలి ఏడాది కాలంలో జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించి ఇప్పటి వరకు 11,062 ఉపాధ్యాయ నియామకాలతో కలిపి మొత్తంగా 55,143 ఉద్యోగ నియామకాలను చేపట్టడం ఓ విజయంగా చెప్పవచ్చు దేశ చరిత్రలో ఒక రికార్డుగా నిలుస్తున్నది. ఇందులో కొన్ని ఉద్యోగాల నియామక ప్రక్రియలు బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ప్రారంభించినవే అని కూడా మరిచి పోరాదు. యువ తెలంగాణకు ఊతం ఇచ్చే విధంగా నైపుణ్యాల వికాసం కోసం యంగ్

ఇండియా స్కాల్స్ యూనివర్సిటీ, యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ, డ్రగ్ ఫ్రీ తెలంగాణ దిశగా అడుగులు వేయడం, సివిల్స్ అభియం హస్తం లాంటి పలు యువతకు ఉద్దేశించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సంతోషదాయకం.

ఆరు ప్రధాన హామీలు, 40 ఇతర హామీల అమలు:
 “జయ జయ హేతెలంగాణ” పాటను రాష్ట్ర గీతంగా ప్రకటించడంతో హర్షదాయకం. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణాల వాగ్దానాన్ని ప్రారంభించడం, బస్సులన్నీ మహిళలతో కిక్కిరిసి పోవడం, మగాళ్లు బస్సు ఎక్కాలంటే భయపడడం, ఆటో వర్కర్లు ప్రయాణికులు లేకపోవడంతో అర్ధకాలితో గడవటం చూస్తున్నాం. రూ: 500/-లకు ఎల్వీజీ గ్యాస్ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల వరకు అర్హులకు ఉచిత కరెంటు సరఫరా అమలుకు రూ: 1,336 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీకి రూ: 22,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. తొలి ఏడాది పలు సంక్షేమ పథకాల అమలుకు రూ: 61,194 కోట్లను వెచ్చించడం జరిగింది. ఎన్నికల హామీల్లో ప్రకటించిన రుణమాఫీ ప్రక్రియకు రెండు లక్షల లోపు 25 లక్షల కుటుంబాలకు రూ: 20,617 కోట్లు కేటాయించడం చూసాం. చేయూత పథకంలో భాగంగా ఆరోగ్య ఖర్చులకుగాను రూ 10 లక్షల వరకు పేద కుటుంబాలకు ఉచితంగా అందించడానికి కసరత్తు జరుగుతున్నది. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ కాలంలో మంజూరైనా మెడికల్ కాలేజీలకు మౌళిక వసతుల కల్పన, సిబ్బంది నియామకాలు, 213 నూతన అంబులెన్సుల ఏర్పాటు, 16 నర్సింగ్ కళాశాలల ఏర్పాటు, 32 ట్రాన్స్ జెండర్ క్లినిక్ల ఏర్పాటుతో పాటు ఇతర అత్యవసరాలను సమకూర్చడానికి దశల వారీగా ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నారు. మూసీ పునరుద్ధరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్టాత్మక చేపట్టి అక్రమ కట్టడాలను నిర్ధాక్షిణ్యంగా కూల్చివేయడానికి హైద్రా బుల్డోజర్లు మీసాలు మెలేస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ప్రతి నెల తొలి పని దినం రోజున వేతనాలు, పెన్షన్లు పొందడం శుభ పరిణామమే. ఒకే ఏడాది అభివృద్ధి, సంక్షేమాల అమలుకు రూ: 57,00 కోట్లు ఖర్చు చేయడం ఒక రికార్డు అని సర్కారు ప్రకటించుకుంటున్నది. రుణ మాఫీతో పాటు రైతు భరోసాకు రూ: 7,625 కోట్లు, రూ: 1,433 కోట్ల రైతు భీమా, రూ: 95 కోట్ల పంట భీమా, రూ: 10,444 కోట్ల వ్యవసాయానికి ఉచిత కరెంటు, రూ: 10,547 కోట్లతో పంట



కొనుగోలు, సన్నాలకు బోసన్ ప్రకటనలు అమలు చేయడం జరుగుతున్నది. నవంబర్ 2024 వరకు బిసి, ఎస్సి, ఎస్టీల సంక్షేమానికి రూ: 9,888 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నైపుణ్య తెలంగాణ యువతను నిర్మించడానికి 65 ఐటీఐలను ఏర్పాటుగా అప్ గ్రేడ్ చేయడం ముదావహం.

వార్షిక ప్రగతి పరీక్షలో తడబాట్లు: కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మరో ముఖ్యమైన ఎన్నికల హామీ రైతు బంధు పథకం ఇంకా బాలారిష్టాలు దాటనే లేదు. ఎకరాకు రూ: 10,000/- నుంచి రూ: 15,000/-లకు పెంచుతూ వాగ్దానం చేసినప్పటికీ నేటికీ అమలు పరచడంలో సఫలం కాలేదు, జనవరి 2025లో అమలు చేస్తామనడం, అందులో కొలుదారులకు కూడా మేలు చేస్తామనడం ఇంకా అమలు కావలసి ఉంది. వికారాబాదు జిల్లాలోని లగచర్ల ప్రాంతంలో ఫార్మా యూనిట్ల ఏర్పాటుకు భూసేకరణ సమయంలో ఉద్యోగులపై ప్రజలు దాడి చేయడం, చివరకు రేవంత్ భేషజాలకు పోకుండా ఇతర పారిశ్రామిక కారిడార్ ఏర్పాటు చేసి స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ ఉపాధులు కల్పిస్తామని ప్రకటించడం సహేతుకంగా, సందర్భోచితంగా ఉన్నది. ఇందిరమ్మ మహిళాశక్తి పథకంలో 1 లక్ష కోట్ల రుణాలతో ఐదేళ్లలో కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులను చేయనున్నారు. గత కొన్ని రోజులుగా ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థలు ఫీజుల రియంబర్స్ మెంట్ నిధులు విడుదల చేయాలంటూ ఆందోళనలు చేపట్టడం, దీనితో విద్యా ప్రమాణాలు దిగజారడం, సిబ్బందికి వేతనాలు సకాలంలో చెల్లించక పోవడం బాధాకరం. గత ఏడాది కాలంగా రేవంత్ సర్కారు హామీల అమలు, నూతన పథకాల రూపకల్పన చేసుకుంటూ ప్రగతిని పరుగులు పెట్టించడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా సామాన్య ప్రజలు మాత్రం సంక్షేమాల అమలు ఇంకెప్పుడు అంటూ ఎదురుచూడడం కనిపిస్తున్నది. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి, అపారమైన అప్పులు/వడ్డీల చెల్లింపులు, సంక్షేమ పథకాల అమలు నిధులు, వేతనాల చెల్లింపులు లాంటి ప్రతిబంధకాల నడుమ సమతుల్యత పాటిస్తూ ముందుకు సాగడం కొంత కష్టంగానే కనిపిస్తున్నది. రానున్న రోజుల్లో హామీల అమలుకు పట్టం కట్టాలని, సమాంతరంగా అభివృద్ధికి నిధులు కేటాయించాలని నిపుణులు రేవంత్నుకు సూచిస్తున్నారు.

- డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, 9949700037

అవగాహనతోనే అందలం!

భారతీయ బాలికల్లో నెలసరి కాలం.. ఇప్పటికీ అనేక అనుమానాలు, అపోహలతోనే గడుస్తున్నది. దాదాపు 88 శాతం టీనేజీ అమ్మాయిలకు రుతుస్రావం గురించి సరైన అవగాహన లేదని ఇటీవలి ఓ సర్వేలో తేలింది. ఫలితంగా వేల సంఖ్యలో ఆడపిల్లలు.. నెలలో వారంపాటు చదువుకు దూరంకావాల్సి వస్తున్నది. ఇది వారి పురోగతికి అడ్డంకిగా మారుతూ.. భవిష్యత్తును ప్రమాదంలో పడేస్తున్నది. వారి కలలను దూరం చేస్తున్నది. చైల్డ్ రైట్స్ అండ్ యూ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ 80 కోట్ల మంది బాలికలు, మహిళలు 'రుతుస్రావం' పొందుతున్నారు. వీరిలో 50కోట్ల మందికి.. నెలసరిపై సరైన అవగాహన ఉండటంలేదు. ఈ సందర్భంగా పరిశుభ్రత పాటించే సౌకర్యాలు కూడా లేవు. చాలామందికి 'రుతుస్రావం' రోజుల్లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై కనీస అవగాహన కూడా ఉండటం లేదు. భారత్ విషయానికి వస్తే.. దాదాపు 23 శాతం మంది బాలికలు.. నెలసరి సమయంలో పాఠశాలకు గైర్జాబరు అవుతున్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈ క్రమంలో కౌమారదశలో ఉన్న బాలికల్లో రుతుస్రావం గురించిన విద్యను అందించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఈ సమయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? పరిశుభ్రతను ఎలా పాటించాలి అనే విషయాల గురించి అవగాహన కల్పించాలి. నెలసరి అనేది తమ శరీరానికి అవమానకరమైనది కాదనే విషయం ప్రతి బాలికా తెలుసుకోవాలి. పునరుత్పత్తిలో కీలకంగా ఉంటూ.. తమకు గర్వాన్ని తీసుకొస్తుందనే సంగతిని గుర్తెరగాలి. అప్పుడే.. బాలికలకు సాధికారత, సమానత్వంతోపాటు గౌరవం కూడా దక్కుతుంది.

నెలసరి గురించిన సరైన అవగాహన ఉన్నప్పుడే.. పీరియడ్స్ టైమేలోనూ ప్రతి ఆడపిల్లా భయపడకుండా పాఠశాలకు వెళ్తుంది. ఒక విముక్తి మార్గం.. బాలికల్లో రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన లేకపోవడం.. వారిని ప్రతికూల వాతావరణంలోకి తోసేస్తుంది. నెలసరి ఆరోగ్య అక్షరాస్యత.. వారికి ప్రాథమిక సమాచారం కన్నా ఎక్కువ. చాలామందికి ఒకరకమైన విముక్తి మార్గం కూడా! ఇది ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా బాలికలు తమ ఆరోగ్యంపట్ల మరింత ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తారు. తమ రుతుచక్రాలను సమర్థంగా నిర్వహించడాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. అదే సమయంలో ఏదైనా వైద్య సహాయం అవసరమయ్యే లక్షణాలను గుర్తించి, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్యలూ రాకుండా చికిత్స తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. విషయంపై తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులతోపాటు అభ్యాయిలకు కూడా అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. అప్పుడే 'నెలసరి' అవమానాలకు



వ్యతిరేకంగా జరిగే పోరాటంలో వారుకూడా భాగస్వాములు అవుతారు. చివరిగా.. 'నెలసరి'పై అవగాహన అంటే.. కేవలం సానిటరీ ఉత్పత్తులను అందించడమే కాదు. అమ్మాయిల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడటం. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రగిలించడం. బాలికలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించడానికి.. ఒక తరాన్ని ప్రేరేపించడం.

చలికాలం.. చర్మం పైలం!

చలికాలంతోపాటే చర్మ సమస్యలూ మొదలవుతాయి. శీతలగాలులకు ఒంటల్లో తేమ తగ్గిపోయి.. దురద, చర్మం పగిలిపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వేడివేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడం కూడా.. సమస్యను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా శీతకాలంలో పొడి చర్మం.. ప్రతిఒక్కరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు. చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణకు అందరూ ఆశ్రయించేది.. మాయిశ్చరైజర్లు, క్రీమ్స్! అయితే, వీటి రక్షణంతా బయటి నుంచే! అదికూడా తాత్కాలికంగానే! పొడిచర్మం సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావాలంటే.. చర్మం లోపలి నుంచీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు -చేర్చులా చేసుకోవాలి. చర్మం రోజంతా తేమగా ఉండాలంటే.. శరీరానికి తగినంత నీరు అందించాలి. అందుకే, దాహమైనా.. కాకున్నా రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగాలి. చలికాలం తీసుకునే ఆహారంలో నెయ్యి, నువ్వుల నూనె ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్గా ఉంచుతాయి. స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో శరీరాన్ని మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి.. చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బాదం, నువ్వులు, కొబ్బరి నూనెలు



ఎంచుకోవడం మంచిది. రెగ్యులర్గా ఉపయోగించే సబ్బులను పక్కన పెట్టండి. ఇవి చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగిస్తాయి. దాంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. కలబంద, పసుపు, వేప లాంటి సహజ పదార్థాలన్న సబ్బులను వాడండి. ముఖ్యంగా సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. నాణ్యమైన నిద్ర చాలా అవసరం. అందుకే, రోజూ కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోండి. శీతకాలంలో మామూలు 'టీ'కి బదులుగా.. అల్లం, దాల్చిన చెక్క లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేసిన 'పెర్ఫ్యూల్ టీ'ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచడంతోపాటు, బాడికి కావాల్సిన వేడిని అందిస్తాయి.



చియాతో చలికి చెక్!

వేసవిలో 'చియా విత్తనాలు' ఓ దివ్యాషధం! ఎండల్లో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలకు 'చియా వాటర్' అమృతంతో సమానం! అయితే, చలికాలంలోనూ 'చియా సీడ్స్' తీసుకోవడం మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. 'చియా వాటర్'తో శీతకాలపు సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని చెబుతున్నారు. సాధారణంగా చల్లది వాతావరణంలో నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. ఫలితంగా శరీరం డిహైడ్రేషన్కు గురవడంతోపాటు జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఈ రెండు సమస్యలకూ 'చియా సీడ్స్' చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో రెండుమాడు టేబుల్ స్పూన్ల చియా విత్తనాలు వేసి.. రాతంతా నానబెట్టాలి. ఆ నీటిని ఉదయం పరగడుపునే తాగితే.. శరీరం రోజంతా హైడ్రేటెడ్గా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం పుష్కలంగా లభించి.. జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచీ ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి. చియా విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడుతాయి. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడంతోపాటు చర్మంపై మచ్చలను తగ్గించేందుకూ సాయపడుతాయి. ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మ సంరక్షణలోనూ ముందుంటాయనీ, చర్మం పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తాయనీ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటోలాజికల్ సైన్స్ పరిశోధన చెబుతున్నది. చియా గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సాయపడతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు.. కణాల నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అంటేనే.. సాల్మన్ చేపలు గుర్తొస్తాయి. కానీ, వాటిలో కంటే ఎక్కువగా చియా విత్తనాల్లోనే ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో, వాపును తగ్గించడంలో, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. క్యాన్సర్, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలోనూ ముందుంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ తో కూడిన చియా విత్తనాలు.. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జలుబు, దగ్గు, ఘ్న వంటి వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

కుర్చీకి పరిమితమై..

కళకు అంకితమై



‘నాన్నా ఎన్నిసార్లు ఆపరేషన్లు చేయిస్తారు? ఈ నొప్పిని మళ్ళీ మళ్ళీ ఎంతకాలం భరించాలి? ఒకేసారి నన్ను చంపేయండి. ఈ నొప్పి నుంచి విముక్తి కలిగించే మందు చావు ఒక్కటే నాన్నా’ అని ఆపరేషన్ థియేటర్లోకి వెళ్లేముందు తండ్రిని వేడుకుంది ఓ బిడ్డ. ఏడాది జీతమంతా ఆమె వైద్యానికి ఖర్చు చేసినా ఎముకల్ని గుల్ల చేసే ఆమె రోగాన్ని మాత్రం తగ్గించలేకపోయాడా తండ్రి. అయితేనేం నిరంతరం మానసిక స్థయ్యాన్ని అందిస్తూ ఆమెను ప్రయోజకురాలిని చేశాడు. అందమైన బొమ్మలు చేస్తూ కళాకారిణిగా ఎదిగిన ఆమెను, అడ్మిషన్ ఇవ్వాలంటే నిరాకరించిన పాఠశాలలు, కళాశాలలే జీవిత పాఠాలు చెప్పాలంటూ ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఇటీవలే ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం అందుకున్న ఆ ధీశాలి పేరు రాధిక. ఊరు కోయంబత్తూరు. ఆమెకు అంత పేరుప్రఖ్యాతులు ఎలా వచ్చాయో తెలుసా? కొన్ని జబ్బులు మందులకు తగ్గతాయి. కొన్ని మాత్రం వైద్యానికి లొంగకుండా మనిషిని కుంగదీస్తాయి. రాధికది రెండో రకం సమస్య. తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరుకు చెందిన రాధిక అందరు అమ్మాయిల్లా ఆడుతూ పాడుతూ పెరగలేదు. ఎదిగే వయసులో ఆమె ఎముకలు బలహీనమైపోయాయి. అయిదేండ్ల ప్రాయంలో మొదటిసారి రాధిక ఎముక విరిగింది. అప్పుడు ఆమెకు శస్త్ర చికిత్స చేశారు. సర్జరీ తర్వాత మూడు నెలలు బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. తొమ్మిది నెలలు గడిచిన తర్వాత అదే కాలు మరో చోట విరిగింది. ఏడాది తర్వాత ఇంకోసారి విరిగింది. ఎముకలు పెళుసుబారే వ్యాధి ఉన్నట్లుగా వైద్యులు గుర్తించారు. ఏ చిన్న పనిచేసినా ఎముకలు విరిగిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. చాలా అరుదుగా వచ్చే ఈ వ్యాధి రాధిక బాల్యాన్ని ఇంటికి పరిమితం చేసింది. బడి కూడా మానేసింది. జీతమంతా దానికే ఇంట్లో ఉన్నా రాధికకు బాధలు తప్పలేదు. కదిలే ప్రయత్నం చేస్తే ఎముకలు విరిగేవి. భయంతో నడవడం మానేసింది. మంచం మీదే కాలం గడిపేది. కిటికీలోంచి వీధుల్లో ఆడుకునే స్నేహితుల్ని చూస్తూ ఉండేది. అందరూ పొద్దున బడికి, సాయంత్రం ట్యూషన్లకు పోతుంటే, తను

మాత్రం హాస్పిటల్ కు వెళ్తుండేది. రోజంతా వీల్ చెయిర్ లోనే ఉండేది. అవసరమైతే వాకర్ సాయంతో చిన్నగా ఇంట్లోనే అడుగులు వేసేది. ఈ రోగం పూర్తిగా నయం కావడం సాధ్యం కాదని కూడా వైద్యులు చెప్పారు. వాళ్ల నాన్న టెక్నాలజీ మిల్లులో సూపర్వైజర్ గా పని చేసేవారు. ఆయన ఏడాదంతా సంపాదించిన జీతం మొత్తం ఆమె సర్జరీలకే ఖర్చయ్యేవి. వాటిని భరిస్తూ రాధిక ఇంటి పట్టునే ఉంటూ ఇంటర్ వరకు చదువుకుంది. ఎన్నోసార్లు ఈ బాధలు పడలేక చనిపోయినా బాగుండునన్న ఆలోచనలు చేసేది. **కాగితం బొమ్మలు...** పిల్లలకు బొమ్మలేయడం అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే తనూ పెన్సిల్లతో చిత్రాలు గీయడం మొదలుపెట్టింది రాధిక. కొన్నాళ్లకు అందులో ఆరితేరింది. టీవీలో పిల్లల కోసం వచ్చే వినోద కార్యక్రమాల్లోని కొన్ని యానిమేటెడ్ బొమ్మలు ఆమెకు బాగా నచ్చాయి. రాధిక ఆసక్తిని గమనించిన వాళ్ల అన్యు రాజ్ మోహన్ యూట్యూబ్ లో కొన్ని ఆఫ్రికన్ బొమ్మలనూ చూపించాడు. అవి ఎంతగానో నచ్చడంతో, పేపర్ తో వాటికి ప్రతిరూపాలను తయారు చేసింది. ఆ ప్రయత్నమే ఆమె జీవితాన్ని మలుపుతిప్పింది. ఒక్క కాగితంతోనే కాదు, లోహపు తీగలతోనూ ఆఫ్రికన్ బొమ్మలను తయారు చేయడం ప్రారంభించింది. వాటికి వాళ్ల అన్యు రంగులద్దాడు. ఆ బొమ్మలు ఎంతో ముచ్చటగా ఉండటంతో ఇరుగుపొరుగు వాళ్లు కొనడం మొదలుపెట్టారు. పాకెట్ మనీతో రంగులు కొని, బొమ్మలు తయారు చేస్తూ చిన్నగా వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. రాజ్ మోహన్ స్నేహితుడు ఈ బొమ్మల పట్ల ఆసక్తితో తన స్టాల్లో వాటిని ప్రదర్శనకు పెట్టాడు. వారం రోజుల్లోనే పాతిక బొమ్మలు అమ్ముడయ్యాయి. ఇక అప్పటి నుంచి ఆమె వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. తను చేసిన బొమ్మలు అమ్ముడం కోసం 2018 నుంచి ఇన్ స్టాగ్రామ్, ఫేస్ బుక్, లింక్ ఇన్ లాంటి వేదికల్ని ఉపయోగించింది. సోషల్ మీడియాలో ఈ బొమ్మలు చూసి ఊటీలోని ఓ వ్యాపారి పాతిక బొమ్మలు ఆర్డర్ చేశాడట. అది కూడా చిన్న బొమ్మలు కాదు మూడున్నర అడుగుల బొమ్మలు.

ఆ బొమ్మలను తన హెబిల్ అలంకరణకు ఉపయోగించాడు. అప్పటి నుంచి ఆమెకు ఆర్డర్లు వస్తూనే ఉన్నాయి. వాటిని చేస్తూ కొత్తగా తన కళను ఎప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చేసుకుంటూ పోయింది రాధిక. పెరుగుతున్న ఆర్డర్లకు తగ్గట్టు పనిచేస్తూనే విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ వచ్చింది. బొమ్మలు చేసే పేపరు నాణ్యమైనది ఉండాలని అంటుందామె. ‘నేను చేసే బొమ్మలు నా ఎముకల్లా పెళుసుగా ఉండకూడదు. ఆ బొమ్మ విరిగిపోకూడదు’ అంటూ దాన్ని బలపరుస్తుంది. వినియోగదారుల ఇష్టాన్ని బట్టి కస్టమైజ్డ్ గా బొమ్మలు చేస్తుంది. ప్రతి నెల 30 నుంచి 50 బొమ్మలదాకా చేస్తుంది. ఈ పనుల్లోపడి ఆమె రోగాన్నే మర్చిపోయి గంటల తరబడి బొమ్మల తయారీలో గడుపుతున్నది. రాధిక వయసు ఇప్పుడు 23 సంవత్సరాలు. పేపర్ బొమ్మల తయారీలో ప్రత్యేకమైన శైలిని సాధించింది. క్యారికేచర్ లాంటి తన బొమ్మలతో అనేక ప్రయోగాలు చేసింది. వివిధ వృత్తులు, వాళ్ల ఆహార్యం, ఉపకరణాలను జోడించి మరిన్ని అద్భుతాలను ఆవిష్కరిస్తున్నది. **జీవితమే లాక్ డౌన్** ‘లాక్ డౌన్ సమయంలో అందరూ ఇళ్లలో ఉండిపోయారు. కొద్ది రోజులు ఇంటిపట్టున ఉండడానికే ఆనాడు ఎంతో బాధపడ్డారు. కానీ, నా జీవితమే లాక్ డౌన్. నేనెంత బాధపడి ఉంటానో అర్థం చేసుకోండి. ఇంట్లోని టీవీతోనే కాలక్షేపం. ఇంట్లో ఎప్పుడూ కూర్చుని ఉండడం వల్ల నా వెన్నెముక వంగి పోయింది. దానిని ఆపరేషన్ చేసి సరి చేశారు. ఎముకలు విరగకుండా నాలుగు లోహపు రేకులతో తయారు చేసిన తొడుగులను కాళ్లకు తొడిగి, కర్ర సాయంతో నడుస్తున్నాను. నేను ఏ ప్రాంతానికీ, ఏ దేశానికీ పోలేకున్నా నా బొమ్మలు పోతున్నాయి. అందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది’ అంటున్నది రాధిక. ఇరుగింటి వాళ్లతో మొదలైన బొమ్మల వ్యాపారం ఇప్పుడు అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, శ్రీలంక, అరబ్ ఎమిరేట్స్ తదితర దేశాల దాకా విస్తరించింది. దేశంలోని 24 రాష్ట్రాలతోపాటు ఆరు దేశాలకు తన ఆఫ్రికా బొమ్మలు ప్రయాణించాయి. ఆమె పట్టుదల, ఉత్సాహాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఇటీవలే తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ నుంచి ఆహ్వానం అందుకుంది రాధిక. ఆయనను కలిసినప్పుడు ఆఫ్రికన్ పేపర్ బొమ్మను కానుకగా ఇచ్చింది. విద్యార్థుల్లో మనోధైర్యం నింపడాకీ తన స్ఫూర్తివంతమైన ప్రయాణాన్ని వివరించేందుకు రాధికను పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు తన శారీరక పరిస్థితిని చూసి చేర్చుకునేందుకు నిరాకరించిన పాఠశాలలు కూడా ఆమెను పిలిచి ఉపన్యసించమని అడుగుతున్నాయి. అవమానం ఎదుర్కొన్నచోటే గౌరవం పొందిన రాధిక తనదైన బొమ్మల ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకుంటూ, వ్యాపారంలో రాణిస్తూ.. ఎందరికో స్ఫూర్తినిస్తున్నది.

భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో రాజ్యాంగ తొలి సమావేశం కీలక ఘట్టం

భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం పొందిన తర్వాత, దేశం శాశ్వతమైన పరిపాలనా వ్యవస్థ కోసం ఒక రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించు కోవాల్సిన అవసరం అత్యవసరంగా మారింది. ఈ దిశగా 1946 డిసెంబర్ 9న రాజ్యాంగ సభ తొలి సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశం భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో ఓ కీలక ఘట్టంగా నిలిచింది. **రాజ్యాంగ సభ ఏర్పాటుకు నేపథ్యం...** కేబినెట్ మిషన్ ప్రణాళిక (1946): బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం, స్వతంత్ర భారత దేశానికి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించేందుకు ఒక రాజ్యాంగ సభ ఏర్పాటుకు పథకాన్ని రూపొందించింది. కేబినెట్ మిషన్ ప్రణాళిక ప్రకారం, మొత్తం 389 మంది సభ్యులతో రాజ్యాంగ సభ ఏర్పడింది. **సభ సభ్యుల ఎంపిక...** సభ సభ్యులను ప్రజల ప్రత్యక్ష ఓటింగ్ ద్వారా కాకుండా, ప్రాంతీయ శాసనసభల ద్వారా ఎన్నుకున్నారు. 296 మంది సభ్యులు బ్రిటిష్ ఇండియా నుంచి, 93 మంది సభ్యులు దేశీయ సంస్థానాల నుంచి ఎంపికయ్యారు. **భిన్నత్వానికి ప్రాధాన్యత...** భారత రాజ్యాంగ సభ, దేశంలోని అన్ని వర్గాలు, మతాలు, కులాలకు చెందిన ప్రతినిధులను చేర్చింది. ఇది భారత దేశంలోని విభిన్నతను అద్భుతంగా ప్రతిబింబించింది. **తొలి సమావేశం, ప్రధానాంశాలు...** రాజ్యాంగ సభ మొదటి సమావేశం 1946 డిసెంబర్ 9న, ఢిల్లీలోని కాన్ఫిట్యూషన్ హాల్ (ప్రస్తుత పార్లమెంట్ భవనం సెంట్రల్ హాల్) లో జరిగింది. సచ్చిదానంద సిన్హా సభకు అధ్యక్షునిగా ఎన్నుకున్నారు. జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్, సర్దార్ పటేల్, ఆచార్య జె.బి.కృపలానీ, డా.రాజేంద్ర ప్రసాద్, సరోజినీ నాయుడు, రాజాజీ, బి.ఆర్.అంబేద్కర్, టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, పట్టాభి సీతారామయ్య మొదలైన వారు ఈ సభలో సభ్యులు. తొలి సమావేశానికి 207 మంది సభ్యులు హాజరయ్యారు. పాకిస్తాన్ ఏర్పాటుకు సంబంధించిన చర్చల కారణంగా, కొన్ని ప్రాంతాల నుంచి సభ్యులు హాజరు కాలేకపోయారు. **తాత్కాలిక, స్థిర అధ్యక్షులు...** సభ ప్రారంభ సమావేశానికి సవిదానంద సింహా తాత్కాలిక అధ్యక్షుడిగా నియమించ బడ్డారు. డిసెంబర్ 11న, డాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ రాజ్యాంగ సభకు స్థిర అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. రాజ్యాంగ రూపకల్పన కమిటీలు... రాజ్యాంగ రూపకల్పనకు వివిధ కమిటీలు ఏర్పాటు చేశారు. వాటిలో రాజ్యాంగ ముసాయిదా కమిటీ అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగింది. ఈ కమిటీకి డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ చైర్మన్ గా నియమించ బడ్డారు. అంబేద్కర్ నాయకత్వంలో కమిటీ రాజ్యాంగానికి రూపకల్పన చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. 1948 ఫిబ్రవరిలో భారత రాజ్యాంగం తొలి ముసాయిదాను బీఎన్ రావు తయారు చేశారు. (బీఎన్ రావు సేవలకు గుర్తింపుగా 1938లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఆయనకు ‘సర్’ బిరుదును ఇచ్చింది). బీఎన్ రావు తయారు చేసిన రాజ్యాంగం ముసాయిదాను అధ్యయనం చేసి తుది ప్రతిని రూపొందించేందుకు ముసాయిదా కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కమిటీకి అంబేద్కర్ అధ్యక్షత వహించారు. రాజ్యాంగ రూపకల్పన ప్రక్రియ... రాజ్యాంగంపై 2 సంవత్సరాలు, 11 నెలలు, 18 రోజులు పాటు చర్చలు జరిగాయి. సభలో 11 సెషన్లు నిర్వహించి, 114 రోజులు రాజ్యాంగ రూపకల్పనకు కేటాయించారు. భిన్న అభిప్రాయాలకు గౌరవం... రాజ్యాంగ రూపకల్పనలో సభ్యుల భిన్న అభిప్రాయాలను సముచితంగా చేర్చారు. సమ్మిళిత భావనను ప్రతిబింబిస్తూ ప్రజాస్వామ్య, సమానత్వ ప్రాథమ్యాలను దృఢంగా ప్రతిష్ఠించారు. రాజ్యాంగ ఆమోదం... రాజ్యాంగ ముసాయిదాను 1949 నవంబర్ 26న రాజ్యాంగ సభ ఆమోదించింది. 1950 జనవరి 26న, ఇది అమల్లోకి వచ్చింది. రాజ్యాంగ సభ ప్రాముఖ్యత... రాజ్యాంగ సభ, భారతదేశ ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించేందుకు ఒక బలమైన వునాదిని అందించింది. వివిధ భాషలు, మతాలు, సంస్కృతులు కలిగిన ప్రజల ఆశయాలను ప్రతిబింబిస్తూ రాజ్యాంగం రూపు దిద్దబడింది. సమాజహితానికి మార్గదర్శకం: రాజ్యాంగం భారత ప్రజలకు సమాన హక్కులు, స్వేచ్ఛ, న్యాయం వంటి మూలాధికారాలను అందించింది. భారత రాజ్యాంగ తొలి సమావేశం దేశ స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించే గొప్ప ఘట్టం. ఇది భారతదేశ ప్రజల ఆకాంక్షలను, సామూహిక శక్తిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పింది. ఈ చరిత్రాత్మక సమావేశం భారత ప్రజాస్వామ్యానికి మాత్రమే కాక, భారత జాతీయ చైతన్యానికి కూడా చిరస్మరణీయంగా నిలిచింది. **రామ కిష్టయ్య సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమ్స్టై, 9440595494**



చికెన్, మటన్ కలిపి తింటున్నారా? తప్పక తెలుసుకోండి!

చికెన్, మటన్ ఒకే భోజనంలో కలిపి తినడం అనేది సాధారణంగా జరుగుతుంటుంది. ఆరోగ్యం పరంగా ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. ఈ రెండూ మంచి ప్రోటీన్ కలిగివుంటాయి. వీటిని కలిపి తినడం వల్ల మీ రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలు తీరతాయి. అయితే కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎందుకంటే ఎంత తిన్నా జీర్ణం చేసుకునే శక్తి కొందరికి ఉంటే, మరికొందరు జీర్ణం చేసుకోలేరు. అటువంటప్పుడు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకుందాం. బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది

కొంతమందికి, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థ సున్నితంగా ఉన్నవారికి, భారీ మొత్తంలో ప్రోటీన్ ఒకేసారి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. చికెన్ లేదా మటన్లోని కొవ్వు పదార్థాల మొత్తం మీరు ఎలా వండుకుంటున్నారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ కొవ్వు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం బరువు పెరగడానికి అవకాశం ఉంది. కొంతమందికి చికెన్ లేదా మటన్ అంటే అల్లర్లీ ఉండవచ్చు. మీరు ఏదైనా నిర్దిష్ట ఆహార నియమాన్ని పాటిస్తున్నట్లయితే చికెన్, మటన్లను కలిపి తినడం సాధ్యం కాదు.

సాధారణంగా చికెన్, మటన్లను కలిపి తినడం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. అయితే మీరు ఎంత తీసుకుంటున్నారు, ఎలా వండుకుంటున్నారు అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. దీన్నిబట్టి, మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని బట్టి వీటిని తీసుకోవాలి. తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి సాధారణంగా ఎవరూ చికెన్, మటన్ కలిపి తినరు. జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ఒకవేళ కలిపి తినాలనుకుంటే తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. రెండింటినీ రుచిని కలిపేలా మసాలాలు ఉపయోగించాలి. జీర్ణక్రియకు సహాయపడే

ఆహారాలనే తీసుకోవాలి. ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేనప్పటికీ జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకుండా ఉంటే మంచిది. ఒకే భోజనంలో వివిధ రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల ఆహారంలో పోషకాల సమతుల్యత ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, చికెన్, మటన్ రెండింటినీ కలిపి తినడం వల్ల ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు తక్కువగా అందే అవకాశం ఉంది. రెండు రకాల మాంసాలను కలిపి తినడం వల్ల కొందరికి సమస్యలు తలెత్తితే మరికొందరికి సమస్యలు ఉండవు.

రేగుపండ్లు.. పోషకాలు మెండు..

తింటూ ఆరోగ్యంగా ఉండు!



ఆరోగ్యంగా ఉండాలని భావించేవారు పండ్లను తినాలి. అందులోనూ సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తింటే మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ చలికాలంలో దొరికే సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మన శరీరానికి కావలసిన చక్కని పోషకాలను అందిస్తాయి. అలా చలికాలంలో దొరికే సీజనల్ ఫ్రూట్స్ లో రేగుపండ్లు ఒకటి. రేగు పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలం రేగుపండ్లలో ఉండే పోషకాలు మన శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. రేగుపండ్లలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ, పొటాషియం, ఫైబర్, అమైనోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. రేగుపండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనాల్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన శరీరంలో శ్రీ రాడికల్స్ కారణంగా శరీరం దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి. “పరగడుపున ఉసిరి.. ఆరోగ్యాల సిరి.. తెలుసుకోండి!” రేగుపండ్లతో ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రేగుపండ్లు శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. అంతే కాదు ఇవి మన రోగనిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో కీలక భూమిక పోషిస్తుంది. ఇన్ఫ్లేక్షన్తో మన శరీరం పోరాడడానికి కావలసిన శక్తిని ఇస్తుంది. రేగుపండ్లలో ఉండే ఐరన్ కారణంగా రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. రేగుపండ్లలో కాల్షియం,

ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి, ఇవి మన ఎముకల దృఢత్వానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. రేగుపండ్లతో ఆర్డరైటిస్ కు చెక్ ఆర్డరైటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఈ పండ్లు తినడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. కీళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని తినడం ఎంతో మంచిది. రేగుపండ్లు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచి యువ్వనంగా ఉంచుతాయి. చర్మంపై ముడతలు మచ్చలు పోయేలా చేస్తాయి. మలబద్ధకం ఉన్నవారికి కూడా రేగుపండ్లు ఎంతో బాగా పనిచేస్తాయి. రేగుపండ్లను తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గిపోతుంది. బరువు తగ్గాలన్నా, హైబీపీ కంట్రోల్ కావాలన్నా రేగుపండ్లు ఇక బరువు తగ్గాలి అని భావించే వారికి కూడా రేగుపండ్లు మంచి ఆహారం రేగు పండ్లు ఊపిరితిత్తులలో పేర్కొన్న కఫాన్ని బయటకు పంపి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తాయి. రేగుపండ్లతో జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. హైబీపీని కంట్రోల్ చేస్తాయి. క్యాన్సర్ నుంచి కూడా రేగుపండ్లు కాపాడుతాయి. దీర్ఘకాలిక ఆందోళన ఒత్తిడి నుంచి కూడా ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఆల్బీమర్స్ రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. కాబట్టి వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఏ వయసు వారైనా రేగుపండ్లను తినవచ్చు.

బట్టతలపై కూడా

కొత్త జుట్టు వచ్చేలా చేసే ఆయిల్ ఇదే..!

ముఖ్యంగా పురుషులలో కనిపించే సమస్యగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని వైజ్ఞానికంగా అలోపీసియా అంటారు. జుట్టు పోయే సమస్య మహిళల్లో కూడా కనిపిస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుటుంబంలో బట్టతల ఉన్నప్పుడు, తదుపరి తరాలకు కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్, ఐరన్, జింక్, మరియు బయోటిన్ వంటి పోషకాల కొరత వల్ల జుట్టు బలహీనంగా మారి కుదుళ్ళ నుంచి వదులుతుంది. దీనివైపున వైజ్ఞానికంగా ఉండటం వల్ల జుట్టు వృద్ధి మందగిస్తుంది. బట్టతల సమస్యకు నివారణ పొందడం కష్టం అయినప్పటికీ, నివారణ చర్యలు తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. సరైన ఆహారం, జీవనశైలిలో మార్పులు, మరియు వైద్యసహాయం తీసుకోవడం ద్వారా బట్టతల సమస్యను నియంత్రించవచ్చు.



అముదం నూనె - రోజ్మేరీ ఆయిల్ అముదం నూనె: ఇది జుట్టును బలపరుస్తుంది, తల చర్మం సమస్యలను తగ్గిస్తుంది మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇందులో రిసిన్లోలిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజ్మేరీ ఆయిల్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, తల చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది మరియు జుట్టును బలంగా చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉండి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. అయితే అముదం నూనె, రోజ్మేరీ ఆయిల్ కలయిక జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ రెండు నూనెలు కలిపి జుట్టుకు అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అముదం నూనె రోజ్మేరీ ఆయిల్ అనేవి జుట్టు సంరక్షణలో ప్రాచీన కాలం నుంచి విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతున్న పదార్థాలు. వీటిని కలిపి ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు పెరుగుదల మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

అందుకు ఈ కలయిక ప్రత్యేకం? అముదం నూనె: ఇది జుట్టును బలపరుస్తుంది, తల చర్మం సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇందులో రిసిన్లోలిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజ్మేరీ ఆయిల్: ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, తల చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది మరియు జుట్టును బలంగా చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉండి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇవి కలిపి ఉపయోగించే విధానం అముదం నూనె - రోజ్మేరీ ఆయిల్ ను 2:1 నిష్పత్తిలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తల చర్మానికి మృదువుగా మర్దన చేయాలి. దీన్ని కనీసం 30 నిమిషాలు నుండి 1 గంట వరకు ఉంచి, ఆ తర్వాత మైల్డ్ షాంపూతో శుభ్రపరచాలి. ఈ ప్రక్రియను వారానికి 2-3 సార్లు పునరావృతం చేయడం మంచిది. దీని వల్ల జుట్టు రాలిపోవడం తగ్గి కొత్త జుట్టు పెరుగుదల మెరుగవుతుంది. జుట్టు సహజంగా మెరిసిపోవడంతో పాటు ఆరోగ్యవంతంగా మారుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గి, తల చర్మం మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. లాభాలు అముదం నూనె - రోజ్మేరీ ఆయిల్ ను ఆమ్ల చేయడం వల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గి, తల చర్మం మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ నెమ్మదిగా, కానీ స్థిరమైన ఫలితాలను అందిస్తుంది. సహజ పదార్థాలు కావడం వల్ల ఇది ఏ దుష్ప్రభావాలు లేకుండా పనిచేస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ పండ్లు తింటున్నారా? .. అయితే తిప్పలే..!!

పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజును ప్రారంభించడానికి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరంగా అనిపించినప్పటికీ, కొన్ని పండ్లు ఖాళీ కడుపుతో తింటే అనుకోని సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని పండ్లు అధిక ఆమ్లత్వం, చక్కెర పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో ఇబ్బందులు, అజీర్తి వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో ఇబ్బందులు, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అల్ప సమస్యలు ఉన్నవారు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. “లోబీపీ ఎందుకు వస్తుంది? తగ్గాలంటే ఏం చేయాలి?” అరటి పండు: అరటి పండులో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే శరీరంలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం నిష్పత్తి అసమతుల్యం అవుతుంది. ఇది కండరాల పట్టే సమస్యకు దారితీయవచ్చు. రక్తంలో మెగ్నీషియం స్థాయిలు వేగంగా పెరిగి గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష: పుచ్చకాయలో పంచాసానిడ్రేడ్ పిండి అధికంగా ఉంటుంది, ఇది ఖాళీ



కడుపులో తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. ఇది కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలకు కూడా కారణమవుతుంది. ద్రాక్షలో ఫ్రక్టోజ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపులో పులియబట్టి వాయువులు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. ఆపిల్, చెర్రీలు: ఆపిల్లో పెక్టిన్ అనే

పదార్థం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. చెర్రీలు కూడా అధిక ఆమ్లత్వం కలిగి ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపులో ఇబ్బందులు కలగవచ్చు, “నెల రోజులు ఉదయాన్నే ఖాళీ

కడుపుతో కరివేపాకు నీరు తాగితే? “ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఖాళీ కడుపుతో తింటే, పేగులలో మరింత ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, పుల్లడి సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర సమస్యలు: కొన్ని పండ్లు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. మరికొన్ని పండ్లు అధిక ఆమ్లత్వం కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఎసిడిటీ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. కొన్ని పండ్లు అల్లరిలను కలిగిస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చర్మంపై దురద, మొటిమలు వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఏ పండ్లు ఖాళీ కడుపుతో తినవచ్చు: అరటి పండు తప్ప మిగతా అన్ని పండ్లను ఉదయం భోజనం తర్వాత తినడం మంచిది. బాదం, పిస్తా వంటి ద్రై ఫ్రూట్స్ను ఖాళీ కడుపుతో తినవచ్చు. పండ్ల రసాలను కూడా ఉదయం భోజనం తర్వాత తాగడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో తినదలచినప్పుడు, గోధుమలు లేదా తక్కువ ఆమ్లం ఉన్న ఆహారాలను తినడం మంచిది. పండ్లను తిన్న తరువాత నీటిని తాగేందుకు కొన్ని నిమిషాలు వేచి ఉండటం ఉత్తమం. ఏదైనా సందేహం ఉంటే మీ వైద్యునిని సంప్రదించండి.

బంగాళదుంపతో చేసిన సమోసా తింటున్నారా?

సమోసా అంటే వినగానే నోరూరించే భారతీయ స్నాక్ ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇందులో ప్రధానంగా బంగాళదుంప, మసాలాలు, మరియు మైదా పిండి పుట్టు ఉపయోగించబడతాయి. బంగాళదుంపతో చేసిన సమోసా అంటే ఎవరికైనా నోరూరించే స్నాక్. క్రిస్పీ కవర్లో మసాలాదారు బంగాళదుంప స్టఫింగ్ అద్భుతమైన కలయిక. అయితే, రోజూ తినే ఆహారంలో భాగంగా సమోసాను ఎంచుకోవడం ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దీని గురించి మనం వివరంగా తెలుసుకుందాం. సమోసాల చరిత్ర: సమోసాల మూలాలు పర్షియా లేదా ఆధునిక ఇరాన్కు చెందినవిగా భావిస్తారు. భారతదేశంలో మొఘల్ రాజుల కాలంలో సమోసాలు ప్రవేశపెట్టబడ్డాయి. ఆ తర్వాత భారతీయ రుచికి అనుగుణంగా మార్పులు చేర్పులు జరిపి, ఇప్పుడు సమోసాలు భారతీయ వంటకాలలో ఒక భాగంగా మారిపోయాయి. “ అధిక యూరిక్ యాసిడ్తో బాధపడుతున్నారా? “ సమోసాలోని పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు: సమోసా చాలా రుచికరమైన స్నాక్. ఇది చాలా మందికి ఇష్టమైన ఆహారం. బంగాళదుంపల వల్ల సమోసాలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ సమోసాను వేయించడం వల్ల కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అధిక కొవ్వులు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. దీనిలో ప్రోటీన్లు తక్కువగా ఉంటాయి. బంగాళదుంపల్లో కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే, వేయించే ప్రక్రియలో చాలా వరకు నాశనమవుతాయి. సమోసా తినడం వల్ల కలిగే అప్రయోజనాలు: సమోసాలో కొవ్వు మరియు



కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. సమోసాలోని కార్బోహైడ్రేట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీనిలో అధిక కొవ్వు పదార్థాలు హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తాయి. ఎక్కువగా మసాలా ఉండే సమోసా జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. సమోసాలో అవసరమైన పోషకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంలో ఇది పోషకలోపానికి దారితీస్తుంది. అంతే కాకుండా సమోసా పుట్టు సాధారణంగా మైదాతో తయారు చేస్తారు. మైదా జీర్ణవ్యవస్థకు సహజమైనది కాకపోవడం వల్ల దీన్ని తరచూ తినడం మానవ ఆరోగ్యానికి హానికరం. సమోసాలో ఉపయోగించే నూనెలు %60 (ఖరబైన్ కొలిస్ట్రాల్)ను పెంచే అవకాశాలు ఉన్నాయి, ఇది హృదయ సంబంధిత

సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు: బంగాళదుంపలతో పాటు కూరగాయలను కలిపి స్టఫింగ్ చేస్తే పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. గోధుమ పిండి బదులు మొక్కజొన్న పిండితో చేసినవి ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి. వేయించిన బదులు బేక్ చేస్తే కొవ్వు తగ్గుతుంది. “చింతవిగురు చికెన్ తింటున్నారా?” బంగాళదుంప సమోసా చాలా రుచికరమైన స్నాక్ అయినప్పటికీ, దీనిని తరచూ తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం, సమోసాకు బదులుగా కూరగాయలు, పండ్లు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ఏదైనా ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే, ఆహార నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

నెల రోజులు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కరివేపాకు నీరు తాగితే?



1. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు: కరివేపాకు నీరు జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించి, పాస్టికాంశాలను శరీరానికి సులభంగా అందనివ్వడంలో సహాయపడుతుంది. కరివేపాకులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. “లోబీపీ ఎందుకు వస్తుంది? తగ్గాలంటే ఏం చేయాలి?” 2. లివర్ డిటాక్సిఫికేషన్: కరివేపాకులో ఉండే న్యూట్రీయంట్లు లివర్ను డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది లివర్ను శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది మరియు పుష్కల పదార్థాలను శరీరం నుండి బయటకు పంపిస్తుంది. 3. బరువు తగ్గడానికి: ఖాళీ కడుపుతో కరివేపాకు నీరు త్రాగడం ద్వారా శరీరంలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఇది కొవ్వు పెరుగుదలను నియంత్రిస్తుంది మరియు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది. 4. రక్తం శుభ్రపరచడం: కరివేపాకు నీరు రక్తాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో

విషతుల్య పదార్థాలను తొలగించి చర్మానికి మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. “ఉసిరికాయను తేనెలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తింటే?” 5. షుగర్ నియంత్రణ: డయాబెటిక్ వ్యక్తుల కోసం ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కరివేపాకులో ఉండే సహజ మూలికా గుణాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో ఉపయోగపడతాయి. 6. జుట్టు ఆరోగ్యం: కరివేపాకులో ఉండే ప్రోటీన్లు మరియు విటమిన్లు జుట్టు వృద్ధికి సహాయపడతాయి. కరివేపాకు నీరు త్రాగడం ద్వారా జుట్టు నల్లగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. 7. హృదయ ఆరోగ్యం: కరివేపాకు రక్తంలో చెరు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గుండెపోటు వంటి సమస్యలను నివారించడంలో ఉపకరిస్తుంది. “మేక గుండెకాయను ఎప్పుడైనా తిన్నారా?” కరివేపాకు నీరు తయారీ విధానం: కొన్ని తాజా కరివేపాకు ఆకులను తీసుకుని శుభ్రంగా కడగాలి. నీటిలో వడగట్టి బాగా మరిగించి ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాండి.

భోజనం తర్వాత సోంపు గింజలు నమిలి తింటున్నారా?

సోంపు భారతీయ వంటకాల్లో మాత్రమే కాకుండా ఆయుర్వేదంలోనూ ప్రత్యేక స్థానం పొందిన ఔషధ గుణాల కలిగిన గింజలు. భోజనం తర్వాత సోంపు నమిలి తినడం అనేది భారతీయ సంప్రదాయంలో చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది

ఆయిల్లు, ముఖ్యంగా “అనెథోల్”, జీర్ణవ్యవస్థను ఉద్దీపనం చేస్తాయి. భోజనం తర్వాత సోంపు నమిలి తినడం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది గ్యాస్, అవచయం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

త్వరగా వృద్ధాప్యాన్ని పెంచే ఆహారాలు.. ఇవి కనుక తిన్నారో?

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీరం ధృవంగా మారుతుంది. అయితే, కొన్ని ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీర కణజాలాల్లో వృద్ధాప్యానికి సంబంధించిన ప్రక్రియలు వేగంగా జరగవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం వల్ల వృద్ధాప్య ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు. శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి, కాలానుగుణంగా యువ్వనాన్ని కాపాడుకోవడం మన ఆహారపు అలవాట్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాంటి ఆహారాల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యమైనది. 1. అధిక చక్కెర కలిగిన ఆహారాలు చక్కెర అధికంగా కలిగిన ఆహారాలు గైకేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా శరీరంలోని ప్రోటీన్లను దెబ్బతీస్తాయి. ఇది చర్మం లోని కొలాజెన్ మరియు ఎలాస్టిన్ వంటి తత్వాలను హాని చేస్తుంది, ఫలితంగా ముడతలు, చర్మం శక్తి కోల్పోతుంది. పండ్ల రసాలు, పేస్టీలు, కేకులు వంటి వృద్ధాప్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. “నెల రోజులు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కరవేపాకు నీరు తాగితే? “ 2. అధిక ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు అనేక రసాయనాలు మరియు ప్రిజర్వేటివ్స్ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి



శరీరంలో ఉచ్ఛ్వాసపు స్థితిని కలిగిస్తాయి. ఫాస్ట్ ఫుడ్, డీప్ ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ ముఖ్యంగా కాలేయానికి, చర్మం ఆరోగ్యానికి హానికరం. 3. అధిక ఉప్పు కలిగిన ఆహారాలు ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి నిల్వ తగ్గుతుంది, ఇది చర్మం పొడిబారటానికి దారి తీస్తుంది. అలాగే, అధిక సోడియం వృద్ధాప్య లక్షణాలను త్వరగా తెచ్చే అవకాశం ఉంది. 4. ఫ్రైడ్, డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ ఈ ఆహారాలు అధిక పాక్షికంగా హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలతో తయారవుతాయి. వీటిలో ఉన్న ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ శరీర కణాల్లో క్షీణితను వేగవంతం చేస్తాయి. దీని ప్రభావం చర్మం మరియు అంతర్గత అవయవాలపై తీవ్రంగా ఉంటుంది.

5. ఆల్కహాల్ ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ జరుగుతుంది, ఇది చర్మం గ్లోస్ కోల్పోవటానికి కారణం అవుతుంది. దీని ప్రాసెసింగ్ కాలేయాన్ని అధికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, దీని వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లను తొలగించడం కష్టమవుతుంది. 6. కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్ కోల్డ్ డ్రింక్స్, సోడా వంటి వాటిలో అధిక చక్కెర, రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి కేవలం శక్తి మాత్రమే అందించకుండా, శరీర కణజాలాలకు దెబ్బతీస్తాయి. 7. ప్రాసెస్డ్, రెడీమేడ్ మీట్ బేకన్, సాసేజ్, ప్రాసెస్డ్ చికెన్ వంటి రెడీమేడ్ మీట్ ఉత్పత్తుల్లో ప్రిజర్వేటివ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణజాల క్షీణితను పెంచుతాయి. కొన్ని ఆహారాలు శక్తి స్థాయిలను

తగ్గించి, నిద్రలేమి, అలసట వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. “లోబీపీ ఎందుకు వస్తుంది? తగ్గాలంటే ఏం చేయాలి? “ విటమిన్ , మినరల్స్ లోపం తగినంత పోషకాలను తీసుకోకపోవడం కూడా వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తక్కువగా తినడం శరీర కణజాలాల రక్షణను బలహీనంగా మారుస్తుంది. వృద్ధాప్యాన్ని నిరోధించడానికి ఏమి చేయాలి? వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, చేపలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోండి. రోజూ తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి. యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయండి. ప్రతి రోజూ 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తక్కువ ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు, అధిక ఫైబర్ , విటమిన్లు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడమే కాదు, వృద్ధాప్యాన్ని కూడా దూరంగా ఉంచవచ్చు.

దేశాభివృద్ధిలో ఓ పల్లెటూరు కీలకపాత్ర..

గ్రామం చిన్నదే కానీ సెల్యూట్ చేయాలిందే



మనకు వివిధ రకాల ఫ్యాక్టరీలు తెలుసు. మరి ఫ్యాక్టరీ తెలుసా. అవును ఇది నిజమే. ఎందుకంటే ఆ ఊరిలో అధికశాతం మంది దేశంలోనే అత్యంత క్షిప్రతరమైన పరీక్షగా చెప్పే ని క్వియర్ చేశారు. ఆయా రాష్ట్రాల్లోని వివిధ శాఖలతో పాటు ముఖ్యమంత్రులు, ప్రధానమంత్రులు వద్ద కూడా పలు హెూదాల్లో పనిచేస్తున్నారు. అందుకే ఆ గ్రామాన్ని లను తయారుచేసే ఫ్యాక్టరీగా ముద్దుగా పిలుచుకుంటారు. దేశంలోని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక పరీక్షలు యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ నిర్వహించే సివిల్ సర్వీసెస్ ఎగ్జామినేషన్. యూవత్ భారతాన్ని ముందుండి నడిపించే పాటు ఇతర అతిముఖ్యమైన ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అభ్యర్థుల ఎంపిక ఈ పరీక్ష ద్వారానే జరుగుతుంది. ప్రతి ఏటా దాదాపు 10 లక్షల మంది విద్యార్థులు ఎగ్జామ్స్ రాసేందుకు హాజరువుతారు. ఇంత ప్రాముఖ్యత ఉన్న పరీక్షకు, ఓ చిన్న గ్రామానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని జోన్ పూర్ జిల్లాకు చెందిన మాధోపట్టి అనే గ్రామం సివిల్ సర్వీసెస్ ఉద్యోగులకు జన్మస్థానంగా మారింది. కేవలం 75 ఇళ్లు ఉండే ఈ గ్రామం 40 మందికిపైగా ఉద్యోగులను దేశానికి అందించింది. అంటే దాదాపు ప్రతి రెండొక్కకు ఓ సివిల్ సర్వెయింట్ అన్నమాట. ఇక్కడ 4 వేల మంది నివసిస్తున్నారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే కేవలం ఆ ఊరికి చెందిన పురుషులు మాత్రమే కాకుండా గ్రామంలోని కూతుళ్లు, కోడళ్లు కూడా సివిల్ సర్వీసెస్ లో తమదైన ముద్రవేశారు. కళాశాలలో చేరినప్పటి నుంచి సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షలో విజయం సాధించాలనే తపనతో ప్రిపేర్ అవుతారని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. తద్వారా తమ కుటుంబాలు గర్వపడేలా చేయడమే కాకుండా గ్రామానికి మంచి గుర్తింపు తెస్తున్నారంటూ హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మధుమేహం ఉన్నవారు

ఉడికించిన చిలగడదుంపలు తినొచ్చా?

మధుమేహం ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో ప్రతి పదార్థాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి, ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాల విషయంలో. చిలగడదుంపలు (పొటాటోలు) లో సహజసిద్ధమైన పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారికి ఆహార నియంత్రణలో తగిన విధంగా తీసుకోవాలి. ఈ సందర్భంలో, ఉడికించిన చిలగడదుంపల గురించి ప్రత్యేకంగా చర్చించుకుందాం. చిలగడదుంపల గుణాలు: చిలగడదుంపల్లో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, వీటి గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తగినంత ఎక్కువ. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది ఆహారం తినిన తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఎంత వేగంగా పెంచుతుందో సూచిస్తుంది. అధిక ఉన్న ఆహారం రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచుతుంది, ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి హానికరం. కానీ చిలగడదుంపల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ బంగాళాదుంపల కంటే తక్కువ. అంటే, చిలగడదుంపలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. ఆ హెూటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో తింటే.. డైరెక్ట్ గా అక్కడికే..!” ఉడికించిన చిలగడదుంపల ప్రభావం: ఉడికించడం వల్ల చిలగడదుంపల్లోని పిండి పదార్థాలు అంతర్గతంగా కాస్త సులభంగా జీర్ణమయ్యే రూపంలో మారుతాయి. అయితే, ఇవి బాగా కడిగినప్పుడు, చర్మంతో ఉడికిస్తే, ఫైబర్ కంటెంట్ కొంత ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించగలదు. కానీ, దీన్ని పరిమితంగా మాత్రమే తినడం మంచిది. మధుమేహంతో ఉన్నవారు ఎలా తినాలి: ఉడికించిన చిలగడదుంపలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, ఒక సర్కింగ్ 100-150 గ్రాములకు మించి ఉండకూడదు. చిన్న పరిమాణంలో మాత్రమే తినాలి. మిగతా ఆహారంతో కలిపి తినడం: చిలగడదుంపలను ప్రోటీన్ లేదా ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారంతో కలిపి తింటే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల పెరుగుదల కొంతమేరకు నియంత్రించవచ్చు. ఉడికించిన చిలగడదుంపలతో పాటు శనగలు లేదా పాలకూర వంటి పచ్చళ్లను తీసుకోవచ్చు. నాన్ వెజ్ ప్రియులకు షాక్.. భారీగా పెరిగిన చికెన్ ధర్..!” ప్రాసెస్డ్ చిలగడదుంపలు వద్దు: ఉడికించి వేయించినవి లేదా ప్రాసెస్డ్ చేయబడిన చిప్స్, ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ వంటి పదార్థాలు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి.

లోబీపీ ఎందుకు వస్తుంది? తగ్గాలంటే ఏం చేయాలి?

లోబీపీ లేదా హైపోటెన్షన్ అనేది రక్తపోటు స్థాయి సాధారణ పరిమితుల కంటే తక్కువగా ఉంటే ఏర్పడే పరిస్థితి. ఇది చాలా మందిలో కనిపించే సమస్య. సాధారణ రక్తపోటు 120/80 %ఎఎఎస్% గా ఉంటుంది. దీనిలో 90/60 కంటే తక్కువగా ఉంటే దానిని లోబీపీగా పరిగణిస్తారు. ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. లోబీపీకి కారణాలు శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ ను దారితీస్తుంది. దీని వల్ల రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది. పోషక లోపాలు కూడా లోబీపీకి కారణమవుతాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్, విటమిన్ %డీ%12, ఫోలిక్ యాసిడ్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల రక్తహీనత, దాంతోపాటు లోబీపీ కూడా వస్తుంది. ఆకస్మికంగా నిల్చోవడం లేదా శరీర ద్రవాలు తగ్గించడం వల్ల రక్తప్రసరణలో లోపం కలుగుతుంది. క్షతగాత్రం లేదా శస్త్రచికిత్సల వల్ల అధిక రక్తనష్టం జరిగితే రక్తపోటు పడిపోతుంది. డైరాయిడ్ సమస్యల వల్ల లేదా అడ్వినల్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల లోబీపీ కలగవచ్చు. కొన్ని రకాల మందులు, దయారెటిక్ మందులు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. “చింతచిగురు చికెన్ తింటున్నారా?” లోబీపీ లక్షణాలు లోబీపీ వల్ల ప్రధానంగా తల తిరుగడం, అలసట, మగత, గుండె వేగం తగ్గడం , బలహీనత, చల్లగా ఉండే చర్మం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చెమటలు పట్టడం , వికారం, వాంతులు , అపస్మారం స్థితిలోకి వెళ్లడం వంటి లక్షణాలు కనిస్తాయి. లోబీపీ తగ్గించడానికి చర్మం లోబీపీ ఉన్నవారు రోజూకు 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు రక్తపోటు తగ్గుతుంది. లావణ్యం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం మంచిది. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది. చల్లని పరిస్థితుల్లో లేదా అలసట



అనిపించినప్పుడు వేడి కాఫీ తాగడం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పడుకోవడం లేదా కూర్చుని ఉండేటప్పుడు కాళ్లను కొంచెం ఎత్తుగా ఉంచడం రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది . రోజూ కొంతసేపు వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒకేసారి అధికంగా తినకుండా, తరచుగా తక్కువ మోతాదుల్లో ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించవచ్చు. పోషక ఆహారాలు లోబీపీ ఉన్న వారు పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది. బాదం, జీడిపప్పు, అరటి, ద్రాక్ష, కివి,



నూప్, జ్యూస్, గుడ్లు, పాలు, చేపలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం మంచిది. లోబీపీ కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమవుతుందని గమనించాలి. తరచుగా లోబీపీ అనుభవిస్తుంటే, అసలు కారణాన్ని కనుగొని సముచిత చికిత్స పొందేందుకు వైద్యుడిని

అవోకాడోను ఆహారంలో చేర్చుకుంటున్నారా?

ఒక్కసారి వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలిందే!

అవోకాడో, “సూపర్ ఫుడ్”గా ప్రసిద్ధి చెందిన ఫలంగా, పోషకాలతో నిండిన అద్భుతమైన పండు. దీన్ని వెన్నపండు, దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ అధిరంగా ఉంటాయి. దీన్ని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించవచ్చు. 1. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు అవోకాడోలో ఉండే మోనోసేచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ (ముఖ్యంగా ఒలిక్ ఆమ్లం) వృద్ధులు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మేలు చేస్తుంది. “కొబ్బరి నీళ్లలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తాగితే శరీరానికి ఏమవుతుందో తెలుసా?” 2. జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది అవోకాడోలో పుష్కలంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడమే కాకుండా, ప్రొబయోటిక్స్ను ప్రోత్సహించే మైనరల్స్ను అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను



మెరుగుపరుస్తుంది 3. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ %బి% మరియు %బి%, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి చర్మానికి తేలికైన మృదుత్వాన్ని అందించడంలో, వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రించి, జుట్టుకు మెరుపు తెస్తాయి. 4. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపరుస్తుంది అవోకాడోలోని ల్యూటీన్ మరియు జియాక్సాంతిన్ అనే ఫైటోకెమికల్స్ కంటి ఆరోగ్యం కోసం అత్యంత ముఖ్యమైనవి. ఇవి కంటి కంట్రం మరియు వయసుతో

వచ్చే మాక్యులర్ డిజెనరేషన్ సమస్యలను నివారించగలవు. “%నాశీఅన్న రాఅటవ%: పెళ్లి, బీరుపై 105 ఏళ్ల బామ్మ కీలక కామెంట్స్.. లాంగ్ లైఫ్ సీక్రెట్స్ రివీల్” 5. బరువు తగ్గడం అవోకాడో తినడం శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందించడమే కాకుండా, తృప్తిని తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. 6. ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది ఇందులో ఉండే విటమిన్ కాల్షియం శరీరంలో మెరుగ్గా గ్రహించబడేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇది ఎముకల

బలాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. 7. గర్భిణీ స్త్రీల ఆరోగ్యానికి మేలు అవోకాడోలోని ఫోలేట్ (విటమిన్ 9) గర్భిణీ స్త్రీల కోసం అత్యంత ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది పిండం ఆరోగ్యం మరియు మెదడు అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. “అమ్మ బాబోయ్.. టూత్ పేస్టు వాడితే ఇన్ని అనర్ధాలా? “ 8. డయాబెటిస్ నియంత్రణ అవోకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మరియు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవోకాడోను తీసుకునే సరైన విధానం అవకాడోను సలాడ్స్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. స్నూతీల్లో, టోస్ట్ లేదా శాండ్విచ్లో మకాణంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అవోకాడోను మెత్తగా చేసి, ఉప్పు, మిరియాలు, లైమ్ రసం, మరియు ఇతర మసాలాలతో కలిపి గ్వాకామోలే తయారు చేసుకోవచ్చు. అవోకాడో అధికంగా తీసుకోవడం కొన్నిసార్లు వెయిట్ గెయిన్ లేదా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు కారణమవుతుందని, మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఏ వయస్సులో ప్రెగ్నెంట్ అవ్వాలి తెలుసా..?



గర్భధారణకు అత్యంత అనువైన వయస్సు గురించి ఒక నిర్దిష్ట సమాధానం చెప్పడం కష్టం. ఎందుకంటే ప్రతి స్త్రీ శరీరం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది మరియు ఆరోగ్యం, జీవనశైలి వంటి అనేక అంశాలు దీనిపై ప్రభావం చూపుతాయి. సాధారణంగా, 20 నుండి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలకు గర్భధారణ ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుందని భావిస్తారు. ఈ కాలంలో శరీరం సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండి, గర్భధారణను మరింత సులభంగా భరిస్తుంది. అయితే, ఈ వయస్సు మాత్రమే సరైనది అని చెప్పలేము. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరం పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందకపోవడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, గర్భస్రావం, ప్రీక్లామ్సియా వంటివి. “ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో శృంగారంలో పాల్గొంటే ఏమౌతుందో తెలుసా..?” గర్భధారణకు ముందు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: గర్భధారణకు ముందు ఒక్కసారి పూర్తి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్ర పోవడం వంటివి ముఖ్యం. గర్భధారణ గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడి, వారి సలహా మేరకు వ్యవహరించండి. %గ్రాశీషవతీవన దీవి% ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయం: వయస్సుతో పాటు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జీవనశైలి వంటి అనేక అంశాలు గర్భధారణను ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్భధారణ గురించి ఏదైనా సందేహం ఉంటే, వెంటనే మీ వైద్యునిని సంప్రదించండి. గర్భధారణ ఒక మహిళ జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. కాబట్టి, ఈ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు చికెన్ తింటే ఏమవుతుంది?

ప్రస్తుత సమాజంలో కొలెస్ట్రాల్ అన్నది అతిపెద్ద సమస్యగా మారింది. చిన్న పిల్లలు కూడా కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మన జీవనశైలి, మనం తీసుకునే ఆహారం, ముఖ్యంగా మనం కల్తీ ఎక్కువగా ఉండే నూనెలను వాడడం, అధిక నూనెల వినియోగం, జంక్ ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాట్ల కారణంగా మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఊబకాయం, అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చి మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు నాన్ వెజ్ తినకూడదా? ఇక అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యగా మారిన కొలెస్ట్రాల్ సమస్య మాంసాహారం తినేవారిలో ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతారు. అయితే అందులో వాస్తవం ఎంత? కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మాంసాహారం తినకూడదా? కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు చికెన్ మటన్ వంటి నాన్-వెజ్ తింటే ఏమవుతుంది? వంటి అనేక వివరాలను ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. “పరగడుపున ఉసిరి.. ఆరోగ్యుల సిరి.. తెలుసుకోండి!” ఏది తిన్నా వండుకు తినే విధానం బట్టి కొలెస్ట్రాల్ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మటన్ తినడం మంచిది కాదు. మటన్ ఎక్కువగా తినేవారిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ బాగా పెరుగుతుంది. ఇక కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు చికెన్ తినాల్సినా అంటే కొంతమేరకు తినొచ్చు అని చెప్పొచ్చు. అయితే నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం మనం ఏది తిన్నప్పటికీ దానిని వండుకు తినే విధానాన్ని బట్టి మన శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందా.. తగ్గుతుందా అన్నది ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పచ్చు. చికెన్ ఇలా తింటే మంచిది కాదు చికెన్ తినే విషయంలో చికెన్ ఉడికించి తింటే అది మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను ఇస్తుంది.

మేక గుండెకాయను ఎప్పుడైనా తిన్నారా?



ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు అందరూ మటన్ షాపులు, చికెన్ షాపుల ముందు క్యూలో నిలబడతారు. ఆరోజు కచ్చితంగా మాంసాహారం తినాల్సిందే. ఇందులో రకరకాలుంటాయి. కొందరు లివర్ తింటే మరికొందరు ఎముకలు లేకుండా, మరికొందరు కేవలం ఎముకలే తింటుంటారు. అలాగే కొందరు మేక గుండెకాయను తింటారు. దీనివల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. పోషకాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందించగలదు. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది మేక గుండెకాయలో మంచి ప్రోటీన్ ఉంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడంతోపాటు కండరాల అభివృద్ధి కోసం తోడ్పడుతుంది. గుండెకాయలు ఒకే-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మనిషి గుండె ఆరోగ్యానికి, మెదడు పనితీరుకు, శరీర దృఢత్వానికి

మంచివి. విటమిన్ %దీ%12 దొరుకుతుంది. దీనివల్ల నాడీ వ్యవస్థకు, కండరాల పనితీరుకు సాయపడుతుంది. మేక గుండెకాయలో ఐరన్ కూడా ఉంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది. అనిమియా నివారణకు తోడ్పడుతుంది. గుండెకాయలో ఉండే పోషకాలు, ముఖ్యంగా ఫాస్ఫరస్, జింక్, మెదడును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుతాయి. మాంసంలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మాంసంలో సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా గుండె జబ్బులకు కారణమవుతాయి. “చికెన్, మటన్ కలిపి తింటున్నారా? తప్పక తెలుసుకోండి!” శుభ్రపరచకపోతే అనారోగ్యం అయితే వండుకునేముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి

ఉంటుంది. మేక గుండెకాయను పద్ధతిగా శుభ్రపరచకపోతే, బ్యాక్టీరియా లేదా పరాసైట్ సంక్రమణలు కలుగుతాయి. గుండెకాయలలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది అధిక కొవ్వు ఉన్న ఆహారం వాడుతున్న వారిలో కొంతమందికి ఆరోగ్య సమస్యలు సృష్టించవచ్చు. ప్రధానంగా గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. దీనిని అధికంగా తినడం వల్ల పోషకాల అసమతుల్యత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. మితిమీరిన మోతాదులో తీసుకోకుండా ఉండటం ఉత్తమం. కొంతమందికి మేక గుండెకాయను తినడం వల్ల అలర్జిక్ రియాక్షన్ జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే, దీనిని మొదటిసారి తినే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం మంచిది.