నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

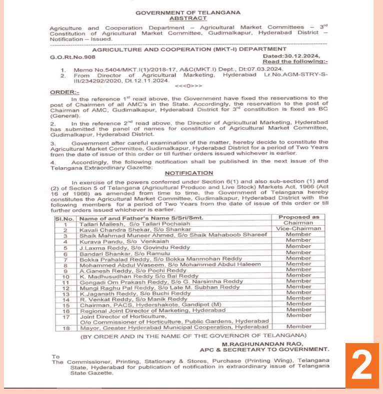
బుధవారం 01 జనవరి 2025

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు 8

గుడి మల్కాపూర్ మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గ నియామకం

గుడిమల్కాపూర్ మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గాల నియమిస్తూ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి.



GOVERNMENT OF TELANGANA
ABSTRACT

Agriculture and Cooperation Department – Agricultural Market Committees – 3rd Constitution of Agricultural Market Committee, Gudimalkapur, Hyderabad District – Notification – Issued.

AGRICULTURE AND COOPERATION (MKT-I) DEPARTMENT

G.O.Rt.No.908 Dated:30.12.2024,
Read the following:-

1. Memo No.5404/MKT.I(1)/2018-17, A&C(MKT.I) Dept., Dt:07.03.2024.
2. From Director of Agricultural Marketing, Hyderabad Lr.No.AGM-STRY-S-III/234292/2020, Dt.12.11.2024.

<<<0>>>

ORDER:-

In the reference 1st read above, the Government have fixed the reservations to the post of Chairmen of all AMC's in the State. Accordingly, the reservation to the post of Chairman of AMC, Gudimalkapur, Hyderabad District for 3rd constitution is fixed as BC (General).

2. In the reference 2nd read above, the Director of Agricultural Marketing, Hyderabad has submitted the panel of names for constitution of Agricultural Market Committee, Gudimalkapur, Hyderabad District.

3. Government after careful examination of the matter, hereby decide to constitute the Agricultural Market Committee, Gudimalkapur, Hyderabad District for a period of Two Years from the date of issue of this order or till further orders issued whichever is earlier.

4. Accordingly, the following notification shall be published in the next issue of the Telangana Extraordinary Gazette:

NOTIFICATION

In exercise of the powers conferred under Section 6(1) and also sub-section (1) and (2) of Section 5 of Telangana (Agricultural Produce and Live Stock) Markets Act, 1966 (Act 16 of 1966) as amended from time to time, the Government of Telangana hereby constitutes the Agricultural Market Committee, Gudimalkapur, Hyderabad District with the following members for a period of Two Years from the date of issue of this order or till further orders issued whichever is earlier.

Sl.No.	Name of and Father's Name S/Sri/Smt.	Proposed as
1	Tallari Mallesh, S/o Tallari Pochaiah	Chairman
2	Kavali Chandra Shekar, S/o Shankar	Vice-Chairman
3	Shaik Mahmad Muneer Ahmed, S/o Shaik Mahaboob Shareef	Member
4	Kurava Pandu, S/o Venkaiah	Member
5	J.Laxma Reddy, S/o Govindu Reddy	Member
6	Bandari Shankar, S/o Ramulu	Member
7	Bokka Prahalad Reddy, S/o Bokka Manmohan Reddy	Member
8	Mohammed Abdul Waseem, S/o Mohammed Abdul Haleem	Member
9	A.Ganesh Reddy, S/o Pochi Reddy	Member
10	K. Madhusudhan Reddy S/o Bal Reddy	Member
11	Gongadi Om Prakash Reddy, S/o G. Narsimha Reddy	Member
12	Mungi Raghu Pal Reddy, S/o Late M. Subhan Reddy	Member
13	K.Jaganath Reddy, S/o Buchi Reddy	Member
14	R. Venkat Reddy, S/o Manik Reddy	Member
15	Chairman, PACS, Hydershakote, Gandipet (M)	Member
16	Regional Joint Director of Marketing, Hyderabad	Member
17	Joint Director of Horticulture, O/o Commissioner of Horticulture, Public Gardens, Hyderabad	Member
18	Mayor, Greater Hyderabad Municipal Cooperation, Hyderabad	Member

(BY ORDER AND IN THE NAME OF THE GOVERNOR OF TELANGANA)

M.RAGHUNANDAN RAO,
APC & SECRETARY TO GOVERNMENT.

To
The Commissioner, Printing, Stationary & Stores, Purchase (Printing Wing), Telangana State, Hyderabad for publication of notification in extraordinary issue of Telangana State Gazette.

2

పెరగనున్న లిక్కర్ అమ్మకాలు

అర్ధరాత్రి వరకు మద్యం షాపులు ఓపెన్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 31(నినాదం న్యూస్): న్యూ ఇయర్ వేళ రాష్ట్రంలో మద్యం అమ్మకాలు భారీగా పెరిగాయి. సోమవారం ఒక్కరోజే మద్యం అమ్మకాల ద్వారా రూ. 402 కోట్ల 62 లక్షల ఆదాయం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమకూరింది. డిసెంబర్ 31 నేపథ్యంలో నిన్నటి నుంచే బెవరేజ్ శాఖ నుంచి భారీగా కొనుగోళ్లు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటికే మద్యం దుకాణాలకు భారీగా లిక్కర్ చేరింది. 3,82,265 కేసుల లిక్కర్, 3,96,114 కేసుల బీర్ల అమ్మకాలు జరిగాయి. ఇవాళ లిక్కర్ అమ్మకాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.

అర్ధరాత్రి వరకు మద్యం షాపులు ఓపెన్

డిసెంబర్ 31న వైన్స్ షాపులు సమయ వేళలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అర్ధరాత్రి వరకు వైన్ షాపులు తెరిచి ఉంచేందుకు ప్రభుత్వం అనుమతినిచ్చింది. అలాగే బార్‌లు, రెస్టారెంట్లు కూడా తెల్లవారుజామున 1:00 గంటల వరకు తెరిచి ఉంచేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది ప్రభుత్వం. ఈ మార్పులను ధృవీకరిస్తూ ఎక్సైజ్ శాఖ శనివారం అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

డీడీఎంఎస్‌లో వివిధ వొకేషనల్ కోర్సులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 31(నినాదం న్యూస్): దుర్గాబాయ్ దేశ్‌ముఖ్ మహిళా సభ వొకేషనల్ కోర్స్ సెంటర్‌లో పలు కోర్సులకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు అధికారులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఫార్మసీ అసిస్టెంట్, హెల్త్‌కేర్ మల్టీపర్పస్ వర్కర్ (నర్స్ కోర్స్), ఆపరేషన్ థియేటర్ టెక్నీషియన్, డయాలసిస్ అసిస్టెంట్, ప్రీ ప్రైమరీ టీచర్ ట్రైనింగ్ తదితర సర్టిఫికెట్ కోర్సుల్లో చేరేందుకు కనీస అర్హత పదవతరగతి అని వివరించారు. రెస్పిరేటరీ థెరపీ టెక్నీషియన్, ఈసీజీ టెక్నీషియన్, మెడికల్ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్, కార్డియాలజీ టెక్నీషియన్, రేడియోగ్రఫీ అసిస్టెంట్, క్యాథ్‌ల్యాబ్ టెక్నీషియన్, పర్ఫ్యూజన్ టెక్నీషియన్ వంటి పారా మెడికల్ డిప్లొమా కోర్సుల్లో చేరేందుకు కనీస అర్హత ఇంటర్మీడియట్ అని చెప్పారు. అన్ని వయసుల వారు ఈ కోర్సుల్లో చేరేందుకు అర్హులని చెప్పారు. ఈ కోర్సుల్లో చేరేందుకు వచ్చే నెల 20వ తేదీ ఆఖరు అని పేర్కొన్నారు. ఆసక్తి ఉన్న అభ్యర్థులు ఆలోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఇతర వివరాలకు 8309037134, 6305895867 నెంబర్లలో సంప్రదించాలని సూచించారు.

ఏడాదిలోనే కాంగ్రెస్ కాలకేయ అవతారం..

రేవంత్ రావణాసుర రూపం బయట పడ్డాయి

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 31 (నినాదం న్యూస్): రాష్ట్ర ప్రజలకు దేశ విదేశాల్లో స్థిరపడ్డ తెలంగాణ బిడ్డలకు మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా 2024లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను హరీశ్‌రావు ఎండగట్టారు. 2024లో ప్రభుత్వ పరంగా ఎందులో చూసినా విజయాల కన్నా.. వైఫల్యాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ?ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు కోటి ఆశలు చూపిన కాంగ్రెస్ పార్టీ.. ఏట్లో రాయి కాదు, కనీసం కూట్లో రాయి కూడా తీయలేదు అని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. అభయ హస్తం ప్రజలను భయ పెట్టే, భాధ పెట్టే హస్తంగా మారింది. వంద రోజుల్లో అమలు చేస్తామన్న గ్యారంటీలు 390 రోజులు

మిగతా2లో

గుడి మల్కాపూర్ మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గ నియామకం

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 31(నినాదం న్యూస్): గుడిమల్కాపూర్ మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గాల నియమిస్తూ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గం లో ముగ్గురికి చోటు దక్కింది. చేవెళ్ల నియోజకవర్గం షాబాద్ మండలం హైతాబాద్ గ్రామానికి చెందిన కావలి చంద్రశేఖర్ వైస్ వైస్ చైర్మన్ గా చేవెళ్ల కు చెందిన జూక్కన్నగారి లక్ష్మరెడ్డి చేవెళ్ల మండలం తంగడ్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన కుర్వ పాండు డైరెక్టర్లు గా నియామకం. నూతన సంవత్సరం ముందుగా మార్కెట్ కమిటీ ప్రకటన వెలువడడంతో కాంగ్రెస్ శ్రేణులు జోష్ పెరిగింది.

ఇది శాసనమండలి హృదయవేదన..

• రేవంత్ రెడ్డికి ఎమ్మెల్సీ మధుసూదనాచారి లేఖ

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 31(నినాదం న్యూస్): రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత సిరికొండ మధుసూదనాచారి బహిరంగ లేఖ రాశారు. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్‌సింగ్‌కు సంతాపం తెలిపేందుకు శాసన మండలిని సమావేశ పరచకపోవడం భాధాకరమని మధుసూదనాచారి తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. పెద్దల సభకు సుదీర్ఘ కాలం పని చేసిన మన్మోహన్ సింగ్‌కు రాష్ట్రంలోని పెద్దల సభ సంతాపం తెలిపితే సముచితంగా ఉండేదని ఆయన తెలిపారు. ఇది తన అభిప్రాయం కాదు శాసనమండలి హృదయ వేదన అని మధుసూదనాచారి పేర్కొన్నారు. శాసన మండలిని చిన్న చూపు చూడటం తగదు. భవిష్యత్‌లో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకూడదు అని రేవంత్ రెడ్డికి ఎమ్మెల్యే మధుసూదనాచారి సూచించారు.

ఏడాదిలోనే కాంగ్రెస్ కాలకేయ అవతారం..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

గడిచినా మొదలు కాలేదు. గ్యారంటీలు అమలు చేయమంటే గారడీల విన్యాసం చేస్తున్నారు. ఏడాది పాలన తర్వాత అనేక సర్వే ఏజెన్సీలు ప్రజల మూడ్ తెలుసుకునే ప్రయత్నాలు చేశాయి. ?ఏ సర్వేలో కూడా రేవంత్‌కు పాస్ మార్కులు కూడా రాలేదు. ఎవరిని అడిగినా రేవంత్‌ను తిడుతున్నరు అనే సమాధానం వస్తోంది. డిక్లరేషన్లు అమలు చేసే బదులు డైవర్షన్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారు. ప్రశ్నిస్తే పగబడుతున్నారు.. పాలసీ ఏదీ అంటే పోలీసులను పంపుతున్నారు. కిట్ల స్థానంలో కాంగ్రెస్ మార్కు తిట్లు వచ్చాయ్ అని హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు.

ఎన్నికలప్పుడు బోనస్ మాటలు.. ఇప్పుడేమో బోగస్ మాటలు..

ఎన్నికలప్పుడు బోనస్ మాటలు.. ఇప్పుడేమో బోగస్ మాటలు. ఎన్నికలప్పుడు అన్ని పంటలకు బోనస్ అన్నారు – ఇప్పుడు ఒక పంటకు మాత్రమే అంటున్నారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన చెక్కులు కూడా బౌన్స్ అవుతున్నాయి. రుణమాఫీ చివర విడత చెక్కు అని హంగామా చేశారు.. ఇంకా డబ్బులు రైతుల అకౌంట్లలోనే జమ కాలేదు. వరంగల్‌లో మహిళా సంఘాలకు ఇచ్చిన చెక్కుల డబ్బులు కూడా వారికి చేరలేదు. విద్యార్థులకు డైట్ చార్జీల పెంపు కూడా అమలు కాలేదని హరీశ్‌రావు గుర్తు చేశారు.

సీఎంకు ఢిల్లీ పర్యటనల ధ్యాసే తప్ప.. గల్లీల్లో ఉన్న గురుకులాల మీద పట్టింపు లేదు..

బీఆర్ఎస్ నాయకులపై క్షణాల్లో కేసులు పెడుతున్న పోలీసులు.. కాంగ్రెస్ నేతలపై ఫిర్యాదుచేస్తే పట్టించుకోవడం లేదు. కాంగ్రెస్ నేతలు చెప్పిందే పోలీసులు అమలు చేస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులకు కమీషన్ల మీద ధ్యాసే తప్ప కమిట్‌మెంట్ లేదు. కేసీఆర్ గొప్పగా నెలకొల్పిన గురుకులాలను గాలికి వొదిలేశారు. విద్యార్థులు పిట్టల్లా రాలిపోతున్నా ప్రభుత్వానికి పట్టింపు లేదు. సీఎంకు ఢిల్లీ పర్యటనల ధ్యాసే తప్పు.. గల్లీల్లో ఉన్న గురుకులాల మీద పట్టింపు లేదు.

ఉద్యోగులు, నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలు ఉత్తవే అయ్యాయి. 2 లక్షల ఉద్యోగాలు అని 20 వేల ఉద్యోగాలు కూడా భర్తీ చేయలేదు. రాష్ట్రంలో అన్ని వ్యవస్థలను వక్ర మార్గం పట్టిస్తున్నారు అని హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు.

అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం పోయి అనుముల రాజ్యాంగం వచ్చింది..

అయితే లాఠీ.. లేకపోతే లూటీ అన్నట్టు ఉన్నది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు. అప్పులపై అబద్దాలే.. హామీల అమలుపై అబద్దాలే. అసెంబ్లీలో కూడా అడ్డు అదుపు లేకుండా అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం పోయి అనుముల రాజ్యాంగం వచ్చింది. రేవంత్ బ్రదర్స్ రాజ్యాంగేతర పనులు శృతి మించుతున్నాయ్. హైడ్రా పేరిట సామాన్యులకు నిద్ర లేకుండా చేశారు.. హైదరాబాద్ ఇమేజీని డామేజ్ చేశారు అని మాజీ మంత్రి నిప్పులు చెరిగారు.

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మారితే రేవంత్ తప్పులు ఒప్పులు అయితాయా..

రైతుబంధును విజయవంతంగా ఎగ్గొట్టిన రేవంత్ రైతు భరోసాలో కోతలు పెట్టేందుకు రాత్రి పగలు కష్టపడుతున్నారు. ప్రజల బ్రతుకులు మార్చుతామని నమ్మించి గద్దెనెక్కి తెలంగాణ తల్లిని మార్చారు. పోలీస్ లోగో మాత్రం మారింది. ఇప్పుడు రాష్ట్ర లోగో కూడా మార్చుతామని అంటున్నారు. అయితే, ప్రజల బ్రతుకులు మాత్రం మారలేదు. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మారితే రేవంత్ తప్పులు ఒప్పులు అయితాయా. చివరకు ఫిరాయింపులపై కూడా రేవంత్ తన మాటను ఫిరాయించేశాడు. అవకాశ వాదానికి రేవంత్ మరో పేరుగా మారాడు అని హరీశ్‌రావు ధ్వజమెత్తారు.

రాజకీయ కక్షలు మానండి – రాష్ట్రం అభివృద్ధి కక్ష్యలో పరిభ్రమించేట్టుగా పాలన సాగించండి..

కాంగ్రెస్, బీజేపీల స్నేహం ఏడాదిలో మరింత బలపడింది. కాళేశ్వరం చిన్న రిపేరు కూడా సంవత్సరంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తి చేయలేదు. లగచర్లలో సీఎం భూ దందా బయట పడింది. అమాయకులను అన్యాయంగా అరెస్టు చేశారు. అది మెట్రో అయినా ఫార్మా ప్రాజెక్టు అయినా ప్రభుత్వానికి ఏ విజన్ లేదు. అప్పులు అగాధంగా పెరిగాయి.. అభివృద్ధి అదో పాతాళానికి వెళ్ళింది. ఏడాదిలోనే కాంగ్రెస్ కాలకేయ అవతారం, రేవంత్ రావణాసుర రూపం బయట పడ్డాయి. ప్రజలు ఏం కోల్పోయామో గ్రహిస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని మెడలు వంచడం వల్లే ప్రజలకు మేలు జరుగుతోంది. ఈ ప్రభుత్వానికి ఇంకా నాలుగేళ్ళ సమయం ఉంది. ఆరు గ్యారంటీలతోపాటు, మేనిఫెస్టోలో హామీ ఇచ్చిన 420 అంశాలను అమలు చేయండి. రాజకీయ కక్షలు మానండి – రాష్ట్రం అభివృద్ధి కక్ష్యలో పరిభ్రమించేట్టుగా పాలన సాగించండి అని రేవంత్ సర్కార్‌కు హరీశ్‌రావు సూచించారు.

రైతులనే దోపిడీ చేస్తున్న కాంగ్రెస్ రాబందులు..

• రేవంత్ సర్కార్‌పై ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ఫైర్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 31(నినాదం న్యూస్): అడ్డగోలు హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ.. అన్ని వర్గాలను నట్టేట ముంచుతుంది. మరి ముఖ్యంగా అన్నదాతలను నిర్లక్ష్యం చేస్తోంది రేవంత్ సర్కార్. రైతుబంధును ఎగ్గొట్టిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. వరి ధాన్యం తూకం విషయంలో రైతులను మోసం చేస్తున్నారు. ఐకేపీ సెంటర్ల వద్ద కాంగ్రెస్ నాయకులు రైతులను మోసం చేస్తూ దోపిడీకి తెరలేపారు. అన్నదాతకు జరుగుతున్న మోసాలపై బీఆర్ఎస్ సీనియర్ లీడర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ స్పందించారు. రైతులకు రైతుబంధు డబ్బులు జమ చేయకపోగా కాంగ్రెస్ రాబందులు ఉల్టా రైతులనే దోపిడీ చేస్తున్నారని ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ మండిపడ్డారు. జోగులాంబ జిల్లా ఐజ మండలంలో ఆర్డీఎస్ కెనాల్ కింద పండించిన వరి ధాన్యాన్ని గవర్నమెంట్ ఐకేపీ సెంటర్ల ద్వారా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. చాలా చోట్ల మహిళా సమాఖ్య అధ్యక్షురాళ్ల అకౌంట్‌ను తమ గుప్పిట్లో పెట్టుకొని ఇదే అదనుగా ఐకేపీ సెంటర్ల దగ్గర కాంగ్రెస్ నాయకులు రైతులను పెద్ద ఎత్తున మోసం చేస్తున్నారు. క్వింటాల్‌కు నాలుగు కిలోల చొప్పున తక్కువ తూకం వేస్తున్నారని ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు.

మహాత్ముని ఆంతరంగికుడు

మహదేవ్ దేశాయ్

మహదేవ్ దేశాయ్ జయంతి

మహదేవ్ దేశాయ్ పేరు చాలా మందికి తెలియక పోవచ్చు. ఈ తరం వారికి ఈ పేరు అపరిచితమై ఉండవచ్చు. జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ సేవకోసం సర్వం త్యాగం చేసిన గొప్ప వ్యక్తి. అంతకన్నా ఆంతరంగికుడు. ఆయన లేకుండా మహాత్ముని జీవితం గురించి సంపూర్ణంగా తెలిసేది కాదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ఆయన ఆయన మహాత్మా గాంధీ యొక్క వ్యక్తిగత కార్యదర్శి. గాంధీకి సంబంధించిన ప్రతి విషయం ఆయనే స్వయంగా దేశాయే చూసేవారు.

మహదేవ్ దేశాయ్ (1 జనవరి 1892- 15 ఆగస్టు 1942) భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు, రచయిత. మహదేవ్ దేశాయ్ 1892 జనవరి 1 న గుజరాత్ లోని సూరత్ జిల్లాలో సారస్ అనే గ్రామంలో ఉపాధ్యాయుడైన హరిభాయి, జన్మాబెన్ దంపతులకు జన్మించారు. 13 సంవత్సరాల వయసులో మహాదేవ్ దుర్గాబెన్ ను వివాహ మాడారు. ఆయన సూరత్ ఉన్నత పాఠశాల, ముంబయిలోని ఎల్ఫిన్‌స్టోన్ కాలేజిలో చదివారు. ఆయన బి.ఎ పట్టభద్రుడు.

మహదేవ్ దేశాయ్ మొదటిసారి 1915 లో గాంధీని కలిసారు.

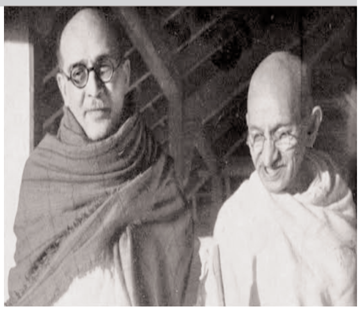
దేశాయ్ 1917లో సబర్మతీ ఆశ్రమంలో ఆయన భార్య దుర్గాబెన్‌తో పాటు చేరారు. ఆ సంవత్సరం చంపారన్ ఉద్యమం జరిగింది. ఆయన డిసెంబర్ 13,1917 నుండి ఆగస్టు 14,1942 వరకు ఆయన మరణించే తేదీ ముందురోజు వరకు ఒక డైరీని నిర్వహించారు. దానిలో ఆయనకు మహాత్మాగాంధీ సాన్నిహిత్యం గురించి వ్రాసారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం గాంధీజీని 1919లో అరెస్టు చేసినపుడు గాంధీజీ తన వారసునిగా దేశాయ్ ను ప్రకటించారు. దేశాయ్ మొదటిసారి 1921 లో అరెస్టు కాబడి ఒక సంవత్సరం పాటు జైలు శిక్ష అనుభవించారు. ఆయన 25 సంవత్సరాలపాటు గాంధీజీకి వ్యక్తిగత కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఆయన నిజానికి గాంధీకి హోం, విదేశాంగ కార్యదర్శి. ఆయన ప్రతీ విషయాన్ని నిర్వహించేవారు. అన్ని యేర్పాట్లు చేసేవారు. ఆయన కార్యాలయాన్ని ఒక అతిథి గృహంగా, వంటగదిగా నిర్వహించే వారు. ఆయన అనేక మంది అతిథులను చూసేవారు.

గాంధీజీ కంటే ముందే వేకువ జామున లేచేవారు. రెండవది గాంధీతో నిరంతరం గడపేవారు. ఆరోజు జరిగిన విషయలను డైరీలో నమోదు చేసేవారు.

1920 లో మోతీలాల్ నెహ్రూ తన వార్తాపత్రిక అయిన ఇండిపెండెంట్ ను అలహాబాద్ నుండి నడపడానికి గాంధీ నుండి మహాదేవ్ దేశాయ్ సేవలను కోరారు. ఇండిపెండెంట్ ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌ను బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం జప్తు చేసిన తరువాత చేతితో వ్రాసిన సైక్లోస్టైల్ వార్తాపత్రికను బయటకు తీసుకురావడం ద్వారా దేశాయ్ ఒక సంచలనాన్ని సృష్టించారు దేశాయ్. 1921 లో దేశాయ్‌ను తన రచనలకు ఒక సంవత్సరం కఠినమైన జైలు శిక్ష విధించారు.

దేశాయ్ 1924 లో నవజీవన్ సంపాదకుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. 1925 నుండి గాంధీ ఆత్మకథ, యంగ్ ఇండియాలో దాని సీరియల్ ప్రచురణ కోసం ఆంగ్లంలోకి అనువాదం ప్రారంభించారు. మరుసటి సంవత్సరం ఆయన సత్యాగ్రహ ఆశ్రమ కార్యనిర్వాహక కమిటీ ఛైర్మన్ అయ్యారు. నవజీవన్ లో ప్రచురించిన తన వ్యాసానికి గుజరాతీ సాహిత్య పరిషత్ నుండి బహుమతిని వచ్చింది. ఆయన సర్దార్ పటేల్‌తో కలిసి బార్డోలి సత్యాగ్రహంలో పాల్గొన్నారు. గుజరాతీలోని సత్యాగ్రహ చరిత్రను వ్రాసారు. దీనిని అతను ఆంగ్లంలోకి ది స్టోరీ ఆఫ్ బార్డోలిగా అనువదించారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పాల్గొన్నందుకు ఆయన్ను అరెస్టు చేసి జైలులో పెట్టారు.

కాని గాంధీ-ఇర్విన్ ఒప్పందాన్ని అనుసరించి, జైలు నుండి విడుదలయ్యారు. గాంధీతో పాటు మిరాబెన్, దేవదాస్ గాంధీ, ప్యారేలాల్ లతో కలిసి రెండవ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి హాజరయ్యాడు. కింగ్ జార్జ్ %ఎ% ను కలిసేందుకు వెళ్ళిన



గాంధీతో పాటు వెళ్ళిన ఏకైక వ్యక్తి ఆయన.

1932 లో దేశాయ్‌ను మళ్లీ అరెస్టు చేసి గాంధీ, సర్దార్ పటేల్‌తో కలిసి జైలుకు పంపారు. 1933 లో విడుదలైన తరువాత, ఆయన్ను తిరిగి అరెస్టు చేసి బెల్గాం జైలులో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. జైలులో ఉన్న ఈ సమయంలోనే ఆయన "గీత ప్రకారం గాంధీ" పుస్తకాన్ని రాశారు. ఇది ఆయన మరణానంతరం 1946 లో ప్రచురించ బడింది. దేశాయ్ 1939 లో రాక్‌కోట్, మైసూర్ రాచరిక రాష్ట్రాలలో ప్రజల ఉద్యమాలను నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 1940 వ్యక్తిగత సత్యాగ్రహ సమయంలో సత్యాగ్రహాలను ఎన్నుకునే బాధ్యతను తీసుకున్నారు. దేశాయ్ యొక్క చివరి జైలు శిక్ష 1942 ఆగస్టు 8 నాటి క్విట్ ఇండియా ప్రకటన తరువాత జరిగింది. ఆయన 1942 ఆగస్టు 9 ఉదయం అరెస్టు చేయబడ్డారు. ఆరు రోజుల తరువాత భారీ గుండె పోటుతో మరణించే వరకు గాంధీతో పాటు అగా ఖాన్ ప్యాలెస్‌లో ఉన్నారు. ఆగస్టు 15 1942 న ఉదయం మరణించేటప్పుడు దేశాయ్‌కు 51 సంవత్సరాలు.

గాంధీజీ స్వయంగా దేశాయ్ భౌతిక కాయానికి స్నానం చేయించారు. ఆ పాలెస్ మైదానంలో ఆయనను దహనం చేసారు. ఆ ప్రదేశంలో ప్రస్తుతం ఆయన సమాధి ఉంది.

భారత తపాలా శాఖ దేశాయ్ గౌరవార్థం 1983లో తపాలా బిళ్ళపై ఆయన బొమ్మను ముద్రించింది. మహదేవ్ దేశాయ్ గౌరవార్థం ఆయన పేరుతో మహదేవ్ దేశాయ్ సమాజసేవ మహావిద్యాలయ, గురజాత్ విద్యాపీఠ్ యొక్క సైన్స్, ఆర్ట్స్ విభాగం ఆయన పేరుతో నామకరణం చేసారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల....
9440595494

ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

-కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన నాయకులు ఇందు కుమార్

ఆళ్లపల్లి డిసెంబర్ 31 నినాదం న్యూస్): ఆళ్లపల్లి మండల ప్రజలకు ప్రజాప్రతినిధులకు, అధికారులకు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలకు, నాయకులకు ఓ ప్రకటనలో నినాదం తెలుగు దినపత్రిక తరఫున ఇనుముల ఇందుకుమార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల యువజన నాయకులు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఈ నూతన సంవత్సరంలో సంతోషంగా పిల్లాపాపలతో కుటుంబ సమేతంగా అందరూ నూతన సంవత్సర సంబరాలు జరుపుకోవాలని కోరారు.

భూమి కుగ్రామంగా మారాలి

- మానవాళి ఐక్యత చాటాలి !

"ప్రపంచ కుటుంబ దినం" సందర్భంగా..

డిజిటల్ యుగంలో భూమి ఓ కుగ్రామం అయ్యింది. దేశ సరిహద్దులు రేఖలుగానే మిగిలిపోయాయి. దేశ యువత ప్రపంచ దేశాలకు విస్తరిస్తున్నారు. వసుదైక కుటుంబ భావనలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. భాష, యాస, కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, జాతి లాంటి విభేదాలు మరిచి ప్రపంచమే ఒక కుటుంబం వలె పరిణామం చెందుతున్నది. కుల మతాంతర వివాహాలతో పాటు విదేశీ జంటల వివాహాలు పెరుగుతున్నాయి. అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఐక్యత చాటుతున్నారు. విశ్వ శాంతి వృక్షాల నీడన మానవాళి ప్రశాంత జీవనాలు గడుపుతున్నారు.

శాంతి కోరి ఒక రోజు:

ఈ విషయాలను గుర్తించిన ఐరాస 1994 ఏడాదిని "అంతర్జాత కుటుంబాల సంవత్సరం"గా ప్రకటించింది. దీనితో పాటు 1997లో ఐరాస తీసుకున్న నిర్ణయం ప్రకారం జనవరి 01 రోజును "శాంతి కోసం ఒక రోజు (ఏ డే ఆఫ్ పీస్)" అనే నినాదం తీసుకోవాలని సూచించింది. యుద్ధాలు, మానవ ప్రేరేపిత సంక్షోభాలు/విపత్తులు లేని ప్రపంచ నిర్మాణం కావాలని ఐరాస పేర్కొంటున్నది. 2001 నుంచి ప్రతి ఏట 01 జనవరి రోజును "ప్రపంచ కుటుంబ దినం లేదా గ్లోబల్ ఫామిలీ డే"గా పాటించాలని ఐరాస సూచించడం జరిగింది. ప్రపంచ కుటుంబ దినం-2025 వేదికగా కుటుంబాలు, పౌర సమాజం, శాంతి అంశాల మధ్య సంబంధాలను వివరించడంతో పాటు ప్రత్యేకంగా కుటుంబాల ప్రాధాన్యాన్ని వివరించడంతో పాటు ప్రపంచ శాంతి విలువను ప్రచారం చేయడం జరుగుతుంది. 15 మే రోజున "అంతర్జాతీయ కుటుంబాల దినం" కూడా పాటించడం జరుగుతున్నది.

"కుటుంబం మన రక్తం కన్న మిన్న" అంటూ నినదించాలి. "కుటుంబంతో నాణ్యమైన సమయం గడపని వారు నిజమైన మానవులే కాదు" అని ప్రచారం చేద్దాం. కుటుంబానికి విలువను ఇచ్చే సమాజం వసుదైక కుటుంబ భావనలకు కట్టుబడి ఉంటుంది. "ప్రపంచ మానవులందరూ ఒకే కుటుంబ సభ్యులు" అని నమ్మాలి. శాంతి, ఐక్యతే మానవాళి నిత్య మంత్రం కావాలి.

డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

9949700037

నూతన సంవత్సరాది పూర్వాపరాలు

ప్రపంచంలో వివిధ ప్రాంతాలలో సంవత్సరాది పండగను వివిధ దినాలలో జరుపుకుంటారు. ఇలా జరుపుకోవడానికి కారణం సంవత్సర పరిగణన వేరువేరు మాసాలలో జరగడమే. ప్రపంచంలో అత్యధికులు ఆచరించేది ప్రస్తుత గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ క్రీ.శ.1582లో రూపొందించినది. జనవరి 1వ తేదీన నూతన సంవత్సర తొలి రోజును పండగలా జరుపుకోవడం సాపేక్షంగా కొత్త దృగ్విషయం.

క్రీ.పూ.2000లో వసంత సమరాత్రి సమయాన మార్చి మధ్య కాలంలో మెసపొటేమియాలో నూతన సంవత్సర ఉత్సవాలు తొలి నాళ్ళలో జరుపుకునే వారు. అలాగే వివిధ ప్రాంతాలలో రుతు సంబంధంగా ప్రాచీనులు విభిన్న రోజులలో సంవత్సరాదిని పాటించేవారు. ఈజిప్టియన్లు, ఫొయెనిషియన్లు, పర్షియన్లు సమరాత్రి ప్రారంభం, గ్రీకులు శీతకాల ఆయనాంత సమయాన జరుపుకునే వారు. పూర్వపు రోమన్లు మార్చి నెల 1వ తేదీని కొత్త సంవత్సర ఆరంభ దినంగా నియమం పెట్టుకున్నారు.

ఆనాటి క్యాలెండర్ మార్చితో ప్రారంభమై 10నెలలతో కూడి ఉండేది. లాటిన్ లో "సెప్టెం" అనగా ఏడు అని, "అక్టో" అనగా ఎనిమిది అని "నొవం" అనగా తొమ్మిది అని, "దశం" అనగా పది అని అర్థం. క్రీ.పూ.153లో ప్రప్రథమంగా జనవరి 1న నూతన సంవత్సర తొలి రోజుగా పరిగణించారు. వాస్తవానికి క్రీ.పూ.700 వరకు జనవరి మాసం ఉనికే లేదు. రోమ్ రెండవ రాజైన నుర్మా పొంటిలియస్ జనవరి, ఫిబ్రవరి మాసాలను జత చేయడం జరిగింది. రోమ్ సామ్రాజ్యంలో పౌర యుద్ధం చోటు చేసుకుని, గణతంత్ర రాజ్యంలో ఇరువురు ఉన్నతాధికారులైన అమాత్యులు కొత్తగా ఎన్నికైన సందర్భాన వారి పదవీ కాలాన్ని ఏడాదిగా నిర్ణయించారు. ఆ సందర్భంగా మార్చి నుండి జన వరికి తొలి రోజును మార్చినా, అది ఖచ్చితంగా పాటించ బడలేదు. అప్పటికీ మార్చి 1ననే కొత్త సంవత్సర వేడుకలు జరిగేవి.

క్రీ.పూ.46లో జూలియస్ సీజర్ ప్రాచీన చాంద్రమానాధారిత రోమన్ క్యాలెండర్ ను మెరుగు పరిచి, సౌర మాన ఆధారిత నూతన క్యాలెండర్ ను పరిచయం చయగా, సదరు క్యాలండర్ జనవరి 1నన కొత్త సంవత్సర ప్రారంభ దినంగా పరిగణింప చేయగా, అది క్రమేణ నిలకడగా పాటించ బడింది. మధ్యయుగాన ఐరోపాలో నూతర వత్సర సంబరాలు అన్యమత సంబంధమైనవిగా భావించ బడగా, క్రీ.శ.567లో జనవరి 1వ తేదీన నూతన సంవత్సర ప్రారంభ దినాన్ని పాల కులచే రద్దు చేయబడింది. మధ్యయుగ క్రైస్తవులు ఐరోపాలో చాలా వరకు కొత్త సంవత్సర దిన వేడుకలను జీసస్ జన్మదిన సందర్భంగా డిసెంబర్ 25న, మార్చి 1న, మార్చి 25న, ఈస్టర్ సందర్భంగా పాటించేవారు.

1582వ సంవత్సరంలో సంస్కరింపబడి, పునరుద్ధరింప బడిన గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ జనవరి 1వ తేదీని ప్రకటింపగా, వెనువెంటనే చాలా వరకు క్యాథలిక్ దేశాలు స్వీకరించాయి. తర్వాత క్రమంగా ప్రొటెస్టెంట్ దేశాలు కూడా స్వీకరించాయి. అయితే 1752 వరకు బ్రిటిషర్లు స్వీకరించలేదు. అప్పటికీ బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యం, వారి అమెరికన్ కాలనీలు మార్చి మాసంలోనే నూతన సంవత్స వేడుకలు జరుపుకునే వారు. 1752 తర్వాత బ్రిటిష్ రాచరిక పాలకులు తమ ఆధీనంలోని దేశాలన్నింటిలో జన వరి 1వ తేదీని నూతన సంవత్సర తొలి రోజుగా ఆచరించే చర్యలు గైకొన్నారు.

మొట్టమొదటి సారిగా గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ కు, జూలియస్ సీజర్ క్యాలండర్ కు గల రోజుల వ్యత్యాసాన్ని సవరించి, 1582 అక్టోబర్ మాసంలో 5 నుండి 14వ తేదీలను ఇటలీ, పోర్చుగల్, స్పెయిన్, పోలండ్ దేశాలలో లేకుండా చేసి, 4తర్వాత 15ను మార్చడం జరిగింది. 1752 సెప్టెంబరులో 3నుండి 13 తేదీలు తొలగించి, 11రోజులను లేకుండా సరి చేశారు..

జనవరి 7 ఈజిప్టియన్లు, 11న ఓల్డ్ స్కాటిష్, 14న ఈస్ట్రన్ ఆర్థడాక్స్, 21న కొరియన్లు, మార్చి 1న రోమన్లు, ఏప్రిల్ 13,14ను (బైసాకి) నానక్ సాహి క్యాలెండర్ ఆధారంగా సిక్కులు, ఉగాదిని తెలుగువారు, ఏప్రిల్ 14ను అగ్నేయాసియా దేశాలు, ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో పౌర్ణమిని బౌద్ధులు, మొహర్రం నెల మొదటి రోజు ఇస్లాం, జూన్ 21ని ఏనిషియెంట్ గ్రీక్, జూలై 8ని ఆర్మేనియన్, ఆగస్టు 8ని మళయాళీలు, 23ను జొరాస్ట్రియన్, సెప్టెంబర్ 1ని రష్యన్ ఆర్తడాక్స్ క్రిస్టియన్, 11ను ఇథియోపియన్, అక్టోబర్ 3ను మొరాకో, నవంబర్ లో దీపావళిని జైనులు, డిసెంబర్ లో సిక్కిం న్యూ ఇయర్ డేగా పాటించడం అనవాయితీ.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...

9440595494

తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో వెలుగుదీపం ముకురాల రామారెడ్డి

ముకురాల రామారెడ్డి తెలుగు సాహిత్యంలో ప్రత్యేకమైన స్థానం పొందిన వ్యక్తి. ఆయన కవి, రచయిత, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, సామాజిక శ్రేయోభిలాషి, సంఘ సంస్కర్తగా భారతీయ చరిత్రలో గౌరవప్రదమైన స్థాయిని పొందారు. తెలుగు సాహిత్యానికి అంకితభావంతో ఆయన చేసిన కృషి, ఆర్థిక వెనుకబడిన వారి కోసం ప్రదర్శించిన శ్రద్ధ, ప్రజాస్వామిక విలువల పట్ల ఆయన చూపిన చైతన్యం ఆయన జీవితాన్ని చిరస్మరణీయంగా నిలిపాయి.

ప్రారంభ జీవితం

ముకురాల రామారెడ్డి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో 1929 జనవరి 1న ఒక సాధారణ రైతు కుటుంబంలో జన్మించారు. గ్రామీణ వాతావరణంలో పెరిగినప్పటికీ, ఆయనలో ఉన్న అక్షరాస్యతా కోరిక, విజ్ఞాన దాహం, ప్రజల సమస్యలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం చిన్న వయస్సు నుంచే స్పష్టంగా కనిపించాయి. పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేసిన తర్వాత, ఆయన సాహిత్యం వైపు దృష్టి సారించారు.

స్వాతంత్ర్య సమరంలో పాత్ర

ముకురాల రామారెడ్డి జయంతి

రామారెడ్డి స్వాతంత్ర్య సమరంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. బ్రిటీష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు నిర్వహించడంలో, గ్రామీణ ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. జాతీయోద్యమ సమయంలో రాసిన ఆయన గీతాలు, పాటలు ప్రజల్లో దేశభక్తిని పెంపొందించాయి.

సాహిత్య ప్రస్థానం

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత రామారెడ్డి తన జీవితాన్ని పూర్తిగా సాహిత్యానికి అంకితం చేశారు. ఆయన రాసిన కవిత్వం, గేయాలు, వ్యాసాలు తెలుగు సాహిత్యానికి ఒక గొప్ప ఆభరణంగా నిలిచాయి.

ప్రధాన రచనలు...

జన నీతి కవిత్వం: సామాజిక సమస్యలపై వేదికగా రాసిన ఈ సంకలనం సామాజిక స్పృహను పెంచేందుకు మార్గదర్శకంగా నిలిచింది.

స్వరాజ్య దీపం: భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో భారతీయుల త్యాగాలను, దేశభక్తిని ఆవిష్కరించిన గొప్ప రచన.

గ్రామ గీతాలు: గ్రామీణ జీవన సౌందర్యాన్ని, అక్కడి కష్టాలను, ఆత్మబలాన్ని ప్రతిబింబించిన రచన.

సామాజిక సేవలు

రామారెడ్డి రచయితగా మాత్రమే కాకుండా, ఒక సామాజిక శ్రేయోభిలాషిగా కూడా సేవలందించారు. నిరక్షరాస్యతను దూరం చేసేందుకు గ్రామీణ ప్రజలకు విద్యను అందించడం ఆయన ప్రాధాన్యకరమైన లక్ష్యంగా ఉంచుకున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి స్వావలంబన పాఠాలు నేర్పించారు.

సంఘ సంస్కరణలు: వితంతు వివాహాలు, కుల వివక్ష నిర్మూలన, బాల్య వివాహాల నిరోధం వంటి సామాజిక అంశాల్లో చైతన్యం కలిగించారు.

గౌరవాలు, గుర్తింపులు

1976లో ఢిల్లీలోని ఆకాశవాణి వారిచే రామారెడ్డిని "జాతీయ కవి"గా సన్మానించడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనం. తెలుగు భాషాభివృద్ధికి, ప్రజల సాంస్కృతిక

చైతన్యానికి ఆయన చేసిన కృషికి అనేక సంస్థల నుంచి ప్రశంసలు అందాయి.

ఆధ్యాత్మికత, కవిత్వం

రామారెడ్డి కవిత్వంలో ప్రధానంగా ఆధ్యాత్మికత కనిపిస్తుంది. తన పద్యాల ద్వారా సామాన్య ప్రజలకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా భావోద్వేగాలను, జీవన సత్యాలను చర్చించారు.

మరణానంతర గౌరవం

2003 ఫిబ్రవరి 24న ముకురాల రామారెడ్డి మరణించగా, తర్వాత కూడా, ఆయన సాహిత్య కృషి తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో నిలిచి ఉంది. పాఠశాలలలో ఆయన రచనలు చదివించే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ఆయన పేరుతో సాంస్కృతిక, సాహిత్య సభలను నిర్వహించడం ద్వారా ఆయన జ్ఞాపకాలను సజీవంగా ఉంచుతున్నారు.

ముకురాల రామారెడ్డి జీవితమూ, సాహిత్యమూ మనకు ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని ఇస్తాయి: వ్యక్తి కృషి, అంకితభావం, ప్రజల పట్ల చూపే ప్రేమ, దేశ సేవ పట్ల ఉన్న నిబద్ధత ద్వారా మన జీవితం గౌరవప్రదంగా మారుతుంది. ఆయన చూపిన మార్గం, రచించిన సాహిత్యం, చేసిన సేవలు తరువాతి తరాలకు ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. "స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన కవి, సమాజంలో మార్పు తీసుకొచ్చిన సంస్కర్తగా ముకురాల రామారెడ్డి పేరును తెలుగు ప్రజలు ఎల్లప్పటికీ గౌరవిస్తారు."

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ ఎస్ట్...

9440595494

విపరీతంగా మద్యం సేవించడం వల్ల హ్యాంగోవర్ వచ్చిందా..

ఈ చిట్కాలను పాటించండి చాలు..!

మద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయినప్పటికీ చాలా మంది విపరీతంగా మద్యం సేవిస్తూనే ఉంటారు. ఇక కొందరు అయితే మద్యం మళ్లీ దొరుకుతుందో లేదో అని చెప్పి పీకల దాకా సేవిస్తుంటారు. ఆపై ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తుంటారు. కొందరు మద్యం విపరీతంగా సేవించి వాంతులు చేసుకుంటారు. అయితే మద్యం విపరీతంగా సేవించిన తరువాత కొన్ని గంటలకు ఉదయం లేదా రాత్రి ఎప్పుడైనా సరే హ్యాంగోవర్ వస్తుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, వికారం వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే కింద తెలిపిన చిట్కాలను పాటిస్తే హ్యాంగోవర్ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మసాలా టీ..

బాగా హ్యాంగోవర్ సమస్య ఉన్నవారు మసాలా చాయ్‌ని సేవించాలి. యాలకులు, లవంగాలు, మిరియాలు, శొంఠి వేసి తయారు చేసిన మసాలా టీని సేవిస్తే హ్యాంగోవర్ దెబ్బకు ఎగిరిపోతుంది. దీంతోపాటు తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. హ్యాంగోవర్‌ను తగ్గించడంలో మసాలా టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆయా మసాలాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సమ్మేళనాలు మెదడును యాక్టివ్‌గా మారుస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తాయి. మెదడులో ఉండే రక్త నాళాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. దీంతో మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. హ్యాంగోవర్, తలనొప్పి తగ్గుతాయి. కనుక తీవ్రమైన హ్యాంగోవర్ ఉన్నవారు మసాలా టీని ట్రై చేసి చూడండి.

నిమ్మరసం, తేనె..

ఇక హ్యాంగోవర్ నుంచి బయట పడేందుకు నిమ్మరసం కలిపిన మజ్జిగ కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసంలో ఉండే విటమిన్ సి మనల్ని తాజాగా ఉంచేలా చేస్తుంది. దీంతో మెదడు యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగినా కూడా హ్యాంగోవర్ నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ మిశ్రమంతో తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇక ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడేందుకు అల్లం రసం కూడా ఎంతో పనిచేస్తుంది. ఇది తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ లేకుండా చేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో హ్యాంగోవర్, తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

హెర్బల్ ఆయిల్ మసాజ్..

తీవ్రమైన హ్యాంగోవర్ ఉంటే తలకు ఏదైనా హెర్బల్ ఆయిల్‌తో మసాజ్ కూడా చేయవచ్చు. దీంతో తలలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. హ్యాంగోవర్, తలనొప్పి తగ్గుతాయి. అదేవిధంగా కాఫీ లేదా గ్రీన్ టీ సేవించినా కూడా ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే కెఫీన్ మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తుంది. దీని వల్ల తలనొప్పి ఇట్టే తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా యాపిల్ లేదా అరటి పండ్లను తింటున్నా కూడా హ్యాంగోవర్ నుంచి బయట పడవచ్చు. పుదీనా ఆకులను నమిలి తింటున్నా లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా హ్యాంగోవర్, తలనొప్పి తగ్గిపోతాయి. వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య మిమ్మల్ని వేధిస్తోందా..

తమలపాకులతో చక్కటి పరిష్కారం..!

ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాలు.. కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణగా చిన్న వయసులోనే చాలామంది జుట్టు రాలే సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. చలికాలంలో ఈ సమస్య ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం చాలా మంది భారీగా ఖర్చు చేస్తుంటారు. ఆయన ఫలితం లేక ఆవేదన చెందుతుంటారు. అయితే ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా కొన్ని సహజ పద్ధతుల ద్వారా జుట్టును సంరక్షించుకునే అవకాశం ఉంది. జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలో, జుట్టుకు సంబంధించి ఇతర సమస్యలను దూరం చేయడంలో తమలపాకులు బాగా పనిచేస్తాయి. అదెలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం.. తమలపాకులు జుట్టు ఆరోగ్యంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. తమలపాకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, బి1, బి2, పొటాషియం, థయామిన్, నియాసిన్, రైబోఫ్లావిన్, కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఖనిజాలు లాంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అడ్డుకోవడం ద్వారా జుట్టు రాలడాన్ని, చిట్లడాన్ని నివారిస్తాయి. తమలపాకులను ఉపయోగించడం ద్వారా తలలో దురద, తెల్ల జుట్టు సమస్య కూడా నయమవుతుంది. సమస్య పరిష్కారం కోసం తమలపాకులను ఎన్ని రకాలుగా వినియోగించవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

తమలపాకుల నీటితో

తమలపాకుల నీరు జుట్టు సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. తమలపాకుల నీటిని తయారు చేయడానికి 15 నుంచి 20 తమలపాకులను ఒక పాత్రలో వేసి మరిగించాలి. తర్వాత ఆ నీటిని వడకట్టి చల్లర్చాలి. ఆ నీటితో జుట్టును వాష్ చేసుకోవాలి. అనంతరం తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. తమలపాకుల్లో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు స్కాల్ఫ్ ఇన్ఫెక్షన్ సమస్యను దూరం చేయడంతోపాటు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తమలపాకులతో

హెయిర్ ఫాల్ సమస్యను తగ్గించడం కోసం తమలపాకులను నేరుగా కూడా తినవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో 5 నుంచి 6 తమలపాకులను నమలాలి. లేదంటే తమలపాకుల నీటిని కూడా తాగవచ్చు. ఇందుకోసం 10 నుంచి 15 తమలపాకులను మరిగించి, ఆ నీటిని వడకట్టుకోవాలి. ఆ నీటిని తాగడంవల్ల జుట్టు రాలే సమస్య నియంత్రణలోకి రావడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది.

హెయిర్ మాస్క్‌తో

తమలపాకులు, నెయ్యి హెయిర్ మాస్క్ కూడా జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ హెయిర్ ప్యాక్ జుట్టును ఒత్తుగా మారుస్తుంది. ఇందుకోసం ముందుగా 15 నుంచి 20 తమలపాకులను తీసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి, కొన్ని నీళ్లు కలిపి పేస్ట్ చేయాలి. ఆ పేస్టులో ఒక చెంచా నెయ్యి కలిపి, రెండింటిని బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల వరకు పూసుకోవాలి. గంటపాటు ఆరనిచ్చి తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు ఇలాచేస్తే మెరుగైన ఫలితాలను చూడవచ్చు.

తమలపాకుల నూనెతో

తమలపాకుల నూనె జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందుకోసం కొబ్బరి నూనె లేదా ఆవాల నూనెను తక్కువ మంటపై మరిగించాలి. ఆ తర్వాత 10 నుంచి 15 తమలపాకులను ఆ నూనెలో వేసి మరికాసేపు మరిగించాలి. తమలపాకులు నల్లగా మారగానే మరిగించడం ఆపాలి. అనంతరం నూనెను చల్లార్చి, వడకట్టి ఓ బాటిల్‌లో తీసుకోవాలి. ఈ నూనెను జుట్టుకు రాసుకుని, రాత్రంతా అలాగే ఉంచి, ఉదయం తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు ఇలాచేస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

రోజుకు 3 అరటి పండ్లు తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే షాకవుతారు..!

మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉండే పండ్లు చాలానే ఉన్నాయి. అలాంటి పండ్లలో అరటి పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి చాలా తక్కువ ధరను కలిగి ఉంటాయి. కనుక పేద వర్గాలకు చెందిన వారు కూడా ఈ పండ్లను సులభంగా కొని తినవచ్చు. అరటి పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. అయితే మనకు సాధారణ అరటి పండ్లు మార్కెట్‌లో ఎక్కువగా లభిస్తుంటాయి. కనుక వాటినే కొనుగోలు చేసి తింటుంటారు. ఇక అరటి పండ్లతో ఎన్నో రకాల స్వీట్లు, డ్రింక్స్ కూడా తయారు చేయవచ్చు. అయితే రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా రోజుకు 3 అరటి పండ్ల వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు.

గుండె పోటుకు చెక్..

రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తినడం ద్వారా గుండె పోటుకు చెక్ పెట్టవచ్చని సైంటిస్టులు చేపట్టిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. బ్రిటిష్-ఇటాలియన్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో రోజువారిగా 3 అరటి పండ్లను తిన్న వారిలో హృద్రోగ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు ముందు ఒక అరటి పండు, భోజన సమయంలో ఒకటి, సాయంత్రం సమయంలో ఒక అరటి పండును తినే వారిలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. అలాగే మెదడు, రక్త సంబంధిత రోగాలు వచ్చే అవకాశాలను 21 శాతం వరకు అరటి పండ్లు తగ్గిస్తాయని తేల్చారు.

పొటాషియం స్థాయిలు పెరగాలి..

ఇక నట్స్, చేపలు, పాలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం కన్నా రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే ఎంతో ఉత్తమమని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె పోటు, రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం గుండె పోటుతో చనిపోతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతుందని వార్విక్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అయితే శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గాలంటే పొటాషియం స్థాయిలను పెంచాల్సి ఉంటుంది. అందుకు గాను అరటి పండ్లు ఎంతగానో దోహద పడతాయి.

వీరు డాక్టర్‌ను అడిగి తినాలి..

అరటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే పొటాషియం సరిగ్గా లభిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కాబట్టి రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తినాలని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, అధికంగా బరువు ఉన్నవారు లేదా బరువు తగ్గాలనే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు మాత్రం డాక్టర్ సలహా మేరకు అరటి పండ్లను తినాల్సి ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. ఇక అరటి పండ్లను తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా జీర్ణ వ్యవస్థ సైతం మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఉండవు. ఇలా అరటి పండ్లను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

ఉదయం వీటిని తినండి.. షుగర్ లెవల్స్ అసలు పెరగవు..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య ఏటా గణనీయంగా పెరుగుతోంది. చాలా మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారికే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ నేటి తరుణంలో యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ఒక అంచనా ప్రకారం 2025 పూర్తయ్యే వరకు ప్రపంచ డయాబెటిక్ రోగులలో 80 శాతం మంది భారత దేశంలోనే ఉంటారని వెల్లడైంది. ఇక డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం ప్రధాన కారణం అయితే ఆహారం ఇంకో ముఖ్య కారణం అని చెప్పవచ్చు. నేటి బిజీ యుగంలో చాలా మంది బయటి ఫుడ్‌కు, జంక్ ఫుడ్‌కు అలవాటు పడ్డారు. దీర్ఘకాలంలో ఇది డయాబెటిస్‌ను తెచ్చి పెడుతోంది. ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే డయాబెటిస్‌ను వెనక్కి మళ్లించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇడ్లీ, దోశ, పూరీ వద్దు..

మనం తింటున్న ఆహారాల్లో చాలా వరకు కార్బొహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటున్నాయి. అలాగే రీఫైన్డ్ ఆయిల్, రీఫైన్డ్ కార్బొహైడ్రేట్లు, మైదా వంటి వాటిని చాలా మంది తింటున్నారు. నూనె పదార్థాలను కూడా తింటున్నారు. ఇవన్నీ డయాబెటిస్‌ను తెచ్చి పెడుతున్నాయి. ఆహారంలో ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. కానీ ఫైబర్ లేని జంక్ ఫుడ్‌ను తింటున్నారు. ఇది కూడా డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణం అవుతోంది. ఇక సాధారణంగా మనం ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ రూపంలో ఇడ్లీ, దోశ,

పూరీ వంటివి తింటుంటాం. కానీ వీటిల్లో రీఫైన్డ్ చేయబడిన పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తిన్న వెంటనే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. దీర్ఘకాలంలో ఇది డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణమవుతుంది. కనుక ఉదయం తీసుకునే ఆహారం ఆరోగ్యవంతమైనది అయి ఉండాలి.

తక్కువ గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ ఆహారాలు..

తక్కువ గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ ఉండే ఆహారాలను ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తింటే డయాబెటిస్‌ను అరికట్టవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం తినే ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు తక్కువగా ఉండేలా చూడాలి. ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండేలా చూడాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ అంతగా పెరగవు. దీంతో డయాబెటిస్ నివారించబడుతుంది. ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా కోడిగుడ్లు, పండ్ల రసాలు, పండ్లు, గ్రీన్ సలాడ్ వంటి ఆహారాలను తినాలి. ఇక సాధారణ ఆయిల్‌కు బదులుగా ఆలివ్ నూనెను వాడితే మంచిది. దీని వల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు చేరవు. ఇది బరువు పెరగకుండా చూస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉండేలా సహాయ పడతుంది. అదేవిధంగా టమాటాలు, కొత్తిమీర, హెర్బల్ టీ వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే డయాబెటిస్‌ను తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కోడిగుడ్లు..

అయితే సాధారణంగా కోడిగుడ్లు అంటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని చాలా మంది నమ్ముతారని, కానీ ఇందులో ఎంతమాత్రం నిజం లేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజుకు ఒక కోడిగుడ్డును తినడం వల్ల లాభమే కానీ నష్టం ఉండదని అంటున్నారు. కోడిగుడ్లలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అందుకని ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే దాంతో షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. షుగర్ లెవల్స్ ఎల్లప్పుడూ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

ఆరోగ్యంగా.. ఆనందంగా..

కొన్ని గంటల్లో కొత్త ఏడాది రాబోతున్నది. కాలమే మారుతున్నది. మనం ఎందుకు మారకూడదని చాలామంది అనుకుంటారు. కొత్త ఏడాది రాగానే సరికొత్త జీవితం ప్రారంభించాలని కోరుకుంటారు. సమతుల పోషకాహారం తీసుకోవడం, బరువు తగ్గడం లాంటి లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుంటారు. ఈ దిశగా తమ ప్రయత్నాలను మొదట్లో ఉద్యమంలా చేస్తారు. రోజులు, వారాలు గడిచేసరికి నిరాసక్తత ప్రదర్శిస్తారు. ఇంకొన్ని రోజులయ్యాక అసలు పట్టించుకోవడమే మానేస్తారు. మళ్లీ కొత్త ఏడాదికి మళ్లీ ఇవే లక్ష్యాలు ముందుకువస్తాయి. ఈ వాయిదాల వలయాన్ని ఛేదించి ముందుకు సాగాలంటే అవసరమైన, చేయగలిగిన తీర్మానాలే ప్రతిపాదించుకోవాలి.

ప్రాసెస్ చేయని ఆహారం

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే బాగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాల కంటే ముతక ధాన్యాలను ఎంచుకోవాలి. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, చేపలు లాంటి వాటిలో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. వీటితో గుండెజబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. శరీర బరువు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ వంటి జీవనశైలి వ్యాధుల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. అయితే, ఒక్కసారే ఆహార విధానం మార్చడం సాధ్యం కాకపోతే నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని చేర్చుకుంటూ వెళ్లాలి.

కూర్చోవడం తగ్గించాలి

చేసే ఉద్యోగాన్ని బట్టి, లేదంటే శారీరక శ్రమ చేయని తత్వంతోనైనా చాలామంది ఒకే దగ్గర కూర్చుని గడిపేస్తుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి తక్కువగా కూర్చొని, ఎక్కువగా కదలడానికి సిద్ధం కావాలి. డెస్కు ఉద్యోగాలు చేసేవాళ్లు ప్రతి గంట తర్వాత ఐదు నిమిషాలు నడవడం మంచిది. ఉదయం నడక కూడా మంచి పరిష్కారం.

చక్కెర పానీయాలు మోతాదులో

చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాలు ఊబకాయం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండెజబ్బులు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం, దంతాలు పుచ్చిపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి వీటిని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి.

నాణ్యమైన నిద్ర

శరీర ఆరోగ్యానికి నిద్ర మంచి ఔషధం. నిద్ర తగ్గితే ఎన్నో విపరిణామాలు తలెత్తుతాయి. బరువు పెరగడం, గుండెజబ్బులు, కుంగుబాటు మొదలైన సమస్యలకు నిద్రలేమి కారణం. అందువల్ల నిద్రకు ముందు స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించుకోవాలి. పడకగదిలో వెలుతురు ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోవాలి. కెఫీన్ ఉన్న పానీయాలు తాగకూడదు. ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నాణ్యమైన నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిది.

తగిన వ్యాయామం

శరీరం ఫిట్‌గా ఉండాలంటే వ్యాయామం అవసరం.

మిగిలిన విషయాల్లాగే వ్యాయామం కూడా కొత్త ఏడాది తీర్మానాల్లో తప్పకుండా ఉంటుంది. అయితే, ప్రారంభంలో మీకు తేలికగా, హాయిగా ఉండే వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోండి. ఓ అరగంట నడవడం, జాగింగ్, సైకిల్ తొక్కడం, ఈతకొట్టడం లాంటివి మంచి ఎంపికలు. కఠినమైన వ్యాయామాలు ఎంచుకుని మధ్యలో వదిలేయడం కంటే దీర్ఘకాలం కొనసాగించగలిగే వాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది.

మీకోసం మీరు

మీకంటూ కొంచెం సమయం కేటాయించుకోవడం స్వార్థం కాదు. పెద్దల బాధ్యతలు చూసుకునే స్త్రీలు, ఆరోగ్య రంగంలో పనిచేసే వారు తప్పకుండా తమ కోసం సమయం కేటాయించుకోవాలి. అలాగని మరీ ఎక్కువ సమయం తీసుకోకూడదు. ఈ సమయాన్ని యోగా శిక్షణకు వెళ్లడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వండుకోవడం, ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాల్లో నడవడం, లేదంటే వారాంతంలో ఓ గంట ఎక్కువ నిద్ర పోవడానికి కేటాయించుకోవాలి. దీనివల్ల మానసికంగా సాంత్వన దొరుకుతుంది.

ఇంటి వంటకే ఓటు

బయటి ఆహారం తినే వాళ్లకంటే ఇంటి దగ్గర వండుకుని తింటే ఆహారం నాణ్యత బాగుంటుంది. కొవ్వు పదార్థాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి బయట తినే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఇకనుంచి ఇంటివంటకు ఓటేయండి. చిరుతిండ్లు కూడా ఇంటి దగ్గరే చేసుకోవడం ఉత్తమం.

ఆరుబయట కాసేపు

కొత్త ఏడాది సందర్భంగా%ా% రోజూ ఆరుబయట నడవడం, వారాంతాల్లో హైకింగ్‌కు వెళ్లడం, సెలవు రోజుల్లో దోస్తులతో క్యాంప్‌కు వెళ్లడం వంటివి చేస్తామని తీర్మానించుకోండి. లేదంటే ఇంటి పెరట్లో మొక్కలు పెంచుకోవడం, లాన్‌ను అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడమూ మంచిపనులే. దీనివల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మూడ్ మెరుగుపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

స్క్రీన్ టైమ్‌కు లిమిట్

ఇప్పుడు అందరికీ స్మార్ట్‌ఫోన్లు సహజమైపోయాయి. టీవీలు, కంప్యూటర్లు సరేసరి. వీటితో ఎక్కువగా గడపడం.. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా వల్ల కుంగుబాటు, ఆందోళన, ఒంటరితనం ఎక్కువైపోతున్నది. అందువల్ల సోషల్ మీడియా, టీవీ చూడటం, కంప్యూటర్ గేమ్‌లు ఆడటం మొదలైన వాటిపై గడపటం తగ్గించుకోవాలని తీర్మానించుకోండి. ఇలా చేయడం మీ ఉత్పాదకతను పెంచుతుంది.

ధ్యానంతో ఉపశమనం

మానసిక ఆరోగ్యానికి ధ్యానం మంచి ఉపకరణం. ఆందోళన, కుంగుబాటు ఉన్నవాళ్లకు ధ్యానం మరింత మంచిది. కొత్త ఏడాదిలో ధ్యానం చేయడం మీ జీవన విధానంలో భాగం చేసుకోండి.

ప్యాకేజ్డ్ ఆహారం తక్కువగా

చాలామంది వీధి దుకాణాల్లో సులువుగా దొరికే చిప్స్, బిస్కెట్లు, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన ఆహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్‌లకు అలవాటు పడ్డారు. ఎంత సులువుగా లభించినా, మరెంత రుచికరంగా ఉన్నప్పటికీ.. ఇలాంటి ఆహారం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. సరైన పోషకాహారం తినకుండా జంక్‌ఫుడ్ మీద ఆధారపడితే ఊబకాయం, గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు పొంచి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే తింటామని తీర్మానించుకోండి.

కిరాణా కొట్టుకు నడక

రకరకాల యాప్స్ వచ్చాక అన్ని అవసరాలనూ ఆన్‌లైన్ ద్వారానే తీర్చుకుంటున్నారు. అయితే, ఈ కొత్త ఏడాది మీ వీధిలో ఉండే కిరాణా దుకాణానికి నడిచి వెళ్లాలని నిర్దేశించుకోండి. మీకు కావాల్సిన సరకులు కావాల్సిన మేరకు కొనుక్కొనే వీలు ఉంటుంది. దుబారాకు అవకాశం ఉండదు. పైగా మానవ సంబంధాలకు ఆస్కారం ఉంటుంది.

కొత్త హాబీ

మీకు ఇష్టమైన హాబీని ఎంచుకోండి. ఇది సుదీర్ఘమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి దోహదపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పనుల్లో ఎంతగా తలమునకలై ఉన్నప్పటికీ మీ హాబీని కొనసాగించండి.

డాక్టర్‌ను కలవాలి

ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదిస్తూ ఉండాలి. అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే ముదరకుండా జాగ్రత్తపడటానికి ఈ పరీక్షలు దోహదపడతాయి. కనీసం ఏడాదికి ఒక్కసారైనా ఫిజీషియన్ దగ్గరికి వెళ్లి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

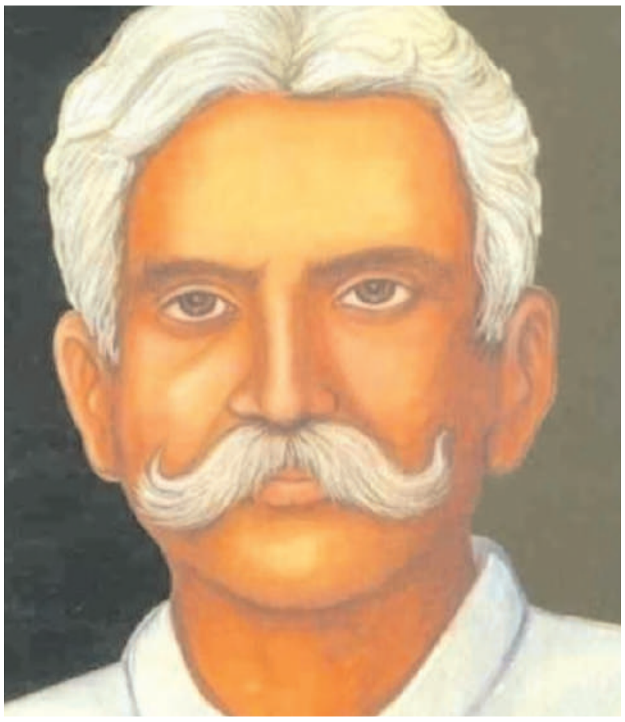
దంతాల సంరక్షణ

నూతన సంవత్సరం సందర్భంగా నోటి ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ వహించండి. క్రమం తప్పకుండా బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్ చేసుకుంటే చిగుళ్ల వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు దరిచేరవు. అంతేకాదు, అల్జీమర్స్, గుండెజబ్బులు మొదలైన సమస్యలకు చిగుళ్ల వ్యాధులకు సంబంధం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్‌తోపాటు ఏడాదిలో కనీసం ఒక్కసారైనా దంతవైద్యుడి దగ్గర పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దంతాలను శుభ్రపర్చుకోవాలి. కొత్త ఏడాది తీర్మానాల అమలు కొన్ని రోజులకే పరిమితం అవుతుంది. కానీ పైన వివరించిన ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు మీ శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగపరమైన ఆరోగ్యానికి దీర్ఘకాలిక హామీని ఇస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే తీసుకోండి. మీ మనసు, శరీరం గురించి తగిన శ్రద్ధ చూపండి. ఈ 2025 కొత్త ఏడాదిలో మిమ్మల్ని, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని తీర్మానాలైనా అమల్లోపెట్టండి. జీవితాన్ని ఆరోగ్యకరంగా, ఆనందకరంగా మలుచుకోండి.

తెలుగువారికి బృహత్సంహితలు...

పానుగంటి సాక్షి వ్యాసాలు

పానుగంటి ప్రతిభ అనన్యం. ప్రజ్ఞ బహుముఖీనం, నాటకకర్తగా, వ్యాసరచయితగా ఆయన పేరు సుస్థిరం. ప్రక్రియ ఏదైనా ఆయన రచనలకు హాస్యం ఆలంబనం. పదాలు గుప్పించడంలోను, ఒకమాటకు పది మాటలు వాడి వ్యంగ్యాన్ని, వర్ణనను, హాస్యాన్ని రంగరించడంలోను ఆయనకు ఆయనే సాటి. సాక్షి వ్యాసాల శైలి వరద గోదావరిలాగా ఝరీవేగంతో పరుగులెత్తేది. కొందరు ఆయనను "ఆంధ్రా అడిసన్" అంటారు. మరికొందరు ఆయనను "ఆంధ్రా షేక్స్పియర్" అంటారు. గ్రాంథిక భాషలో సామాజిక రుగ్మతలను ఎండగడుతూ ఆయన రాసిన సాక్షి వ్యాసాలు తెలుగు సాహితీ వినీలాకాశంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించు కున్నాయి. ఆయన రాసిన నాటకాలు కూడా ఆనాటి సాహితీ అభిమానుల ఆదరణను పొందాయి. " పాను గంటి సాక్షి వ్యాసాలు చదవడం మాననంటి.. ఎంచేతనంటే వాటిలో పేను లాంటి భావానికాయన ఏను గంటి రూపాన్నియ్యడం నేనుగంటి" అని శ్రీశ్రీ సైతం కొనియాడిన మేటి సాహితీ శిఖరం పానుగంటి. పానుగంటి లక్ష్మీ నరసింహారావు తెలుగు సాహితీవేత్త. తెలుగు సాహిత్యానికి అనేక అమూల్యా భరణాలు అందించిన నరసింహా రావును పాఠక లోకం 'కవిశేఖరుడ'నీ, 'అభినవ కాళి దాసు' అనీ బిరుదులతో అభినందించింది. నవంబరు 2, 1865వ తేదీన రాజమహేంద్రవరం తాలూకా సీతానగరంలో రత్నమాంబ, వెంకట రమణయ్య దంపతులకు జన్మించారు. 1884లో మెట్రిక్యులేషన్, 1886లో ఇంటర్, 1888లో బి.ఎ. పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణు లైనారు. పెద్దాపురం హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయుడిగా చేరిన పాను గంటి, ఆ రోజుల నుండే తన రచనా వ్యాసంగాన్ని ప్రారంభించారు. అయితే ఉపాధ్యాయుడిగా తన సంపాదన చాలక పోవడంతో తొలుత లక్ష్మీనరసాపురం సంస్థానంలో దివానుగా చేరారు. ఆ తర్వాత ఉర్లాం, అనెగొంది, పిఠాపురం మొదలైన సంస్థానాల్లో కూడా పనిచేశారు. ఆయన లక్ష్మీ పురం జమిందారిణి రావు చెల్లయమ్మ గారి దివానుగా చేరారు. ఆరు సంవత్సరాల తర్వాత అభిప్రాయ భేదాల మూలంగా ఉద్యోగం మాని వేశారు. తరువాత ఉర్లాము సంస్థానం లోను, బళ్ళారి జిల్లాలోని ఆనెగొంది సంస్థానంలోను దివానుగా కొంత కాలం పనిచేశారు. పిఠాపురం మహారాజా శ్రీ సూర్యారావు బహదూరు పానుగంటి రచనల గురించి వినగా, రాజాకు మైనారిటీ తీరగా రాజ్యాధికారం చేపట్టిన తర్వాత పంతులు గారిని 1915–16 మధ్య 'నాటక కవి'గా తమ ఆస్థానంలో నియమించారు. ఆయన కోరికపై అనేక నాటకాలు వ్రాసారు. వాటి నన్నింటిని మహా రాజుగారే అచ్చు వేయించారు. పానుగంటి వారి రచనలల్లో ప్రముఖ మైనవి సాక్షి వ్యాసాలు. సువర్ణముఖి, ఆంధ్రపత్రిక లలో 1913 నుండి 1933 మధ్యకాలంలో ప్రచురించ బడ్డాయి. వ్యాసాలన్నీ అచ్చుమైన గ్రాంథిక భాషలో ఉన్నా, వ్యవహారానికి దగ్గరగా ఉండే శైలితో రాయడం రచయిత ప్రత్యేకత. వినోద ప్రధానశైలితో రాస్తూ.. ఆనాటి సామాజిక రుగ్మతలను ఎండ గట్టడం ఈ వ్యాసాల ప్రధాన ఉద్దేశం. 1711 – 12 లో స్పెక్టేటర్ అనే ఆంగ్ల పత్రికలో జోసెఫ్ అడ్డిసన్, రిచర్డ్ స్టీల్ వ్రాసిన స్పెక్టేటర్ పేపర్స్ వ్యాసాలతో ప్రేరణ పొందిన పానుగంటి ఈ వ్యాసాలను రాశారంటారు. ఈ వ్యాసాలలో కాలాచార్యుడు, జంఘాల శాస్త్రి, వాణీదాసు, బొర్రయ్య శెట్టి అనే పాత్రల ద్వారా సామాజిక విషయాలపై చర్చలను పెడతారు రచయిత. వారి సంభాషణల ద్వారా పాఠకుడికి అందాల్సిన సందేశాన్ని అందిస్తారు. "సాక్షి వ్యాసాలు" పుస్తకంగా వచ్చాక, అనతికాలం లోనే పానుగంటి వారి పేరు ఆంధ్రదేశంలో మారుమ్రోగి పోయింది. ఆ వ్యాసాలు విశేష పాఠకాదరణ పొందాయి. సాక్షి వ్యాసాల రాసిన తర్వాత పిఠాపురం జమీందరు ప్రేరణతో ఇంకా అనేక రచనలు చేశారు పానుగంటి. సారంగ ధర చరిత్ర, వృద్ధ వివాహము, రాధాకృష్ణ, నర్మదా పురుకుత్సీయము, సరస్వతి, దుష్టప్రధాని, ఆనందనాథ, కల్యాణ రాఘవము, కంఠాభరణము, విజయ రాఘవము, కోకిల, విప్రనారాయణ చరిత్ర, బుద్ధ బోధసుధ, వీరమతి, పూర్ణిమ అందులో ప్రముఖమైనవి. ఆయన రాసిన నాటకాలే పానుగంటి వారి అభినవ కాళిదాసు బిరుదును పొందేలా చేశాయి. తన రచనల వలన తొలినాళ్లలో ఆయన విశేషంగా ధనమార్జించినా, అవసాన దశలో పేదరికానికి, ఋణబాధకు గురవడం గమనార్హం. సంస్థానం అందించే గౌరవ వేతనంపైనే ఆయన ఆధారపడాల్సి వచ్చింది. "నాకెవరును దానధర్మము చేయనక్కర లేదు. తగ్గింపు ధరలకు నూటయాభై సెట్ల పుస్తకాలు యాభై మంది కొని, నా మానుషమును కాపాడినను, నాకు సివిలు ఖైదు తప్పును" అని తన చివరిదశలో ఆ మహా రచయిత వాపోయాడంటేనే అతని పరిస్థితి అప్పుడు ఎలా ఉండేదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత అనారోగ్యం కూడా అతన్ని బాగా కుంగదీసింది. తెలుగు పాఠకులపై చెరగని ముద్ర వేసిన సాక్షి వ్యాసాలను ఆ రోజుల్లో కుతూహలంతో సహా ఎందరో ఎంతో ఆసక్తిగా చదివేవారు. ఆ రోజుల్లో అవి కలిగించిన సంచలనం అంతా యింతా కాదు. "జంఘాల శాస్త్రి" అనే పాత్ర ముఖతః పానుగంటి వారు సమకాలిక సాంఘిక దురాచారాల మీద, మూఢ విశ్వాసాల మీద పదునైన విమర్శలు చేసేవారు అని నండూరి రామమోహనరావు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.



మృదుమధుర నవ్యాద్భుత వచనరచనా విశారదులైన" మహాకవి ఆధునిక కాలమున ఎవరు అని ప్రశ్నించినచో నా ప్రత్యుత్తరము "పానుగంటి లక్ష్మీనరసింహారావు"గారని. .. నిబ్బరమైన పాను గంటి వచనమున కబ్బురపడని గద్యప్రేమికు లుండ రని, నాటకములలో కన్యాశుల్కము ఎట్టిదో గద్య రచనములలో సాక్షి అటువంటిదని మధునాపంతుల సత్యనారాయణ శాస్త్రి పేర్కొన్నారు. ఆయన తెలుగు సాహితీ లోకాన్ని విడిచి తిరిగి రాని లోకాలకు పానుగంటి వారు వెళ్లినా, సాక్షి వ్యాసాలు మాత్రం చరిత్రలో చిరస్థాయిగా ఉండి పోయాయి. ఇప్పటికీ తెలుగు విద్యార్థుల పాఠ్యాంశాలలో ఈ వ్యాసాలను ప్రచురించడం ఆయనకు దక్కిన గొప్ప గౌరవమే. సుమారు ఇరవై సంవత్సరాలు ఆయన జీవితం సుఖంగా జరిగింది. ఆ రోజుల్లో దివాణం తరువాత వ్యయానికి వీరి గృహమే అనేవారు. ఆధునిక శ్రీనాథునిగా జీవించారు. ఉద్యోగాల వలన, రచనల వలన విశేషంగా డబ్బు గడించినా దానిని నిలువ చేయడంలో శ్రద్ధ కనపరచ లేదు. ఆధునిక శ్రీనాథుని వలెనే అనుభవించి నన్నాళ్ళు బాగా అనుభవించి, తుది రోజులలో పేదరికానికి ఋణ బాధకు లోనయ్యారు. మహారాజా వారు బాగా పోషించినా, పంతులుగారికి తుదిదశలో వైషమ్యాలేర్పడి, తమదగ్గర ఏనాడో చేసిన ఋణం కొరకు వారికి ఇచ్చే నూట పదహారు రూపాయల గౌరవ వేతనంలో కొంతభాగం తగ్గించ దానికి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వృద్ధాప్యంలో ఆయన అటు ఇటు తిరిగి సంపాదించ లేకపోయారు. చేతికి అందివచ్చిన కుమారులు ఉన్నా వారిని ఉద్యోగాలకు పంపలేక పోయారు. పానుగంటి కవి శేఖరుని దుస్థితి గురించి ఆయన వ్రాసిన లేఖను ఆంధ్రపత్రికలో యర్రవల్లి లక్ష్మీనారాయణ ప్రచురించాడు ... "నాకెవరును దానధర్మము చేయనక్కర లేదు. తగ్గింపు ధరలకు నూటయాభై సెట్ల పుస్తకాలు యాభై మంది కొని, నా మానుషమును కాపాడినను, నాకు సివిలు ఖైదు తప్పును". 1933 నుండి శారీరకంగా, మానసికంగా ఆయన ఆరోగ్యం చెడి పోయింది. 1935 లో పిఠాపురంలో ఉత్సవాలు నిర్వహించి పురజనులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ ఉత్సవానికి చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహం అధ్యక్షత వహించారు. పరిస్థితులు మారి, తీవ్ర మనస్తాపంతో జనవరి 1 న , 1940లో మరణించారు.

రోజుకు 3 అరటి పండ్లు తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే షాకవుతారు..!

మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉండే పండ్లు చాలానే ఉన్నాయి. అలాంటి పండ్లలో అరటి పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి చాలా తక్కువ ధరను కలిగి ఉంటాయి. కనుక పేద వర్గాలకు చెందిన వారు కూడా ఈ పండ్లను సులభంగా కొని తినవచ్చు. అరటి పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. అయితే మనకు సాధారణ అరటి పండ్లు మార్కెట్‌లో ఎక్కువగా లభిస్తుంటాయి. కనుక వాటినే కొనుగోలు చేసి తింటుంటారు. ఇక అరటి పండ్లతో ఎన్నో రకాల స్వీట్లు, డ్రింక్స్ కూడా తయారు చేయవచ్చు. అయితే రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా రోజుకు 3 అరటి పండ్ల వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు.

గుండె పోటుకు చెక్..

రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తినడం ద్వారా గుండె పోటుకు చెక్ పెట్టవచ్చని సైంటిస్టులు చేపట్టిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. బ్రిటిష్-ఇటాలియన్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో రోజువారిగా 3 అరటి పండ్లను తిన్న వారిలో హృద్రోగ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. రోజు ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు ముందు ఒక అరటి పండు, భోజన సమయంలో ఒకటి, సాయంత్రం సమయంలో ఒక అరటి పండును తినే వారిలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. అలాగే మెదడు, రక్త సంబంధిత రోగాలు వచ్చే అవకాశాలను 21 శాతం వరకు అరటి పండ్లు తగ్గిస్తాయని తేల్చారు.

పొటాషియం స్థాయిలు పెరగాలి..

ఇక నట్స్, చేపలు, పాలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం కన్నా రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే ఎంతో ఉత్తమమని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె పోటు, రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం గుండె పోటుతో చనిపోతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతుందని వార్విక్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అయితే శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గాలంటే పొటాషియం స్థాయిలను పెంచాల్సి ఉంటుంది. అందుకు గాను అరటి పండ్లు ఎంతగానో దోహద పడతాయి.

వీరు డాక్టర్లను అడిగి తినాలి.. అరటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తింటే పొటాషియం సరిగ్గా లభిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కాబట్టి రోజుకు 3 అరటి పండ్లను తినాలని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు.

స్వార్థమే పరమార్థం... కుటుంబ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తం

ఏటా నూతన సంవత్సర తొలి దినాన్ని, ఐక్య రాజ్య సమితి మిలీనియం డే గా, గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ డే గా జరుపు కుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 01న ప్రపంచ జనాభాలో మూడింట రెండు వంతుల మంది ప్రపంచ కుటుంబ దినోత్సవాన్ని జరుపు కుంటారు. కుటుంబాలకు సంబంధించిన సమస్యలపై అవగాహన పెంపొందించడానికి, కుటుంబాలను ప్రభావితం చేసే సామాజిక, ఆర్థిక మరియు జనాభా ప్రక్రియల జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడానికి ఈ రోజు ఒక ఉపకరిస్తుంది. కుటుంబాలు ఒక దేశం నుండి మరొక దేశానికి, అలాగే ప్రతి జాతీయ సమాజంలో విభిన్న రూపాలు, లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. కుటుంబాలు వ్యక్తిగత ప్రాధాన్య తలు, సామాజిక పరిస్థితుల వైవిధ్యాన్ని తెలియ జేస్తాయి. భూమిపై ఒక గ్లోబల్ కుటుంబం అంటే వసుదైక కుటుంబంగా అందరూ శాంతి, సామరస్యంతో జీవించాలనే ఆలోచనను ప్రోత్సహించమే ఈ డిసెంబర్ 1997లో, ఐక్య రాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ కొత్త సహస్రాబ్ది మొదటి సంవత్సరం (2000) ప్రపంచ పిల్లల కోసం శాంతి మరియు అహింస సంస్కృతి కోసం అంతర్జాతీయ దశాబ్దాన్ని ప్రారంభించాలని ఒక ప్రకటన చేసింది. ఆ సందర్భంగా "శాంతి యొక్క ఒక రోజు"గా ప్రకటించ బడింది. అలా గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ డేతో పాటు, జనవరి 01న ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవంగా కూడా పాటిస్తారు. కుటుంబం అంటే ఒకే గృహంలో నివసించే కొంత మంది మానవుల సమూహం. వీరు సాధారణంగా పుట్టుకతో లేదా వివాహముతో సంబంధమున్న వారు. సమాజంలో వివిధ మతపరమైన వివాహ చట్టాలు కుటుంబ వ్యవస్థను గుర్తించాయి. భారతీయ సంస్కృతికి, సంప్రదా యాలకు, నాగరికత పురోగతికి మూలమైనది ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ. నాగరికత విస్తరణకు పూర్వమే మనదేశంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఉందని వివిధ గ్రంథాలలో పొందు పరచబడి ఉంది. నాగరిక ప్రపంచంలోనూ మన దేశంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ మూడుపువ్వులు ఆరు కాయలుగా వర్ధిల్లింది. రక్త సంబం ధము, సహచరత్వము, ఒకే నివాసం అంశాల విషయంలో కుటుంబ నైతిక, సామాజిక సూత్రాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. ప్రాచీన కాలం నుండి ఉమ్మడి కుటుంబాలు సిరి సంపదలతో తూల తూగా యనడంలో సందేహం లేదు. ఒక కుటుంబంలో తాత మొదలు వారి పిల్లలు వారి పిల్లలు ఇలా మూడు నుంచి నాలుగు తరాలు ఉమ్మడి అనే గొడుగు కింద ఒదిగి పోయేవి. ఇంటి లోని పెద్దకు అందరూ గౌరవం ఇవ్వాల్సిందే. ఆయన మాటే వేదవాక్కు. అంద రిదీ ఉమ్మడి వ్యవసాయమే. సమష్టి సంపదనే, సమష్టి భోజనాలే ఉంటే ఆత్మీయత అనురాగం, ఉట్టి పడేలా చేసేవి. తల్లిదం డ్రులు, అత్తమామలు, అక్క చెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, బావా మర దళ్ల, బంధు మిత్రులు, తాతలు, బామ్మలు, మనవలు, మనవ రాండ్ర తో కళకళలాడే ఉమ్మడి కుటుం బాలు సిరి సంపదల నిల యాలు. పిల్లలు చిన్న వయస్సులో ఉన్న పుడు తల్లిదండ్రుల చెంతనే ఉంటారు. వారు పెద్దవారై పెళ్ళిళ్ళు అయిపోతే ఎవరి కుటుం బాలు వారివే అంటే ఒక కుటుంబం నుంచి మరిన్ని కుటుంబాలు ఉదయిస్తాయి. ఒక కుటుంబం మరెన్ని కుటుంబాలను సృష్టించి నప్పటికీ వంశవృక్షపు వేళ్ల మూలాలు మాత్రం మొదటి కుటుంబంను అల్లుకునే ఉంటాయి. అందుకే సంవత్సరంలో ఒక రోజైనా అందరూ కలుసు కోవాలని సరదాగా గడపాలని కోరుకో వడం అత్యంత సహజం. ఆధునిక యుగంలో ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ ఒకరినొకరు పలుకరించు కునే సమయం చిక్కని కుటుంబాలు ఎన్నో విదేశీ పాలకుల పాలనలో ఉమ్మడి కుటుంబాలుగా చెలామణి అయిన ఎన్నో కుటుంబాలు నవనాగరిక ప్రపంచంలో విచ్ఛిన్న మయ్యాయి. ఆధునికత పెరగడం, నాగరికత పురోభివృద్ధి, శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వెరసి ఉమ్మడి వ్యవస్థ మీదా తీవ్ర

ప్రభావాన్ని చూపింది. నవ నాగరిక ప్రపంచంలో రెండు కుటుంబాలు, రెండు మనసులు కూడా కలసి జీవించ లేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఆధునిక యుగంలో ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ ఒకరినొకరు పలుకరించుకునే సమయం చిక్కని కుటుంబాలు ఎన్నో కేవలం ఫోన్ లోనో, మొబైల్లోనో

యోగక్షేమాలు కనుక్కునే కుటుంబాలు కూడా లేకపోలేదు. ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలకు మనదేశం పుట్టిల్లు. ఇప్పుడు ఆ సంస్కృతి భూతద్దం పెట్టి వెతికినా దొరకదంటే అతిశ యోక్తి కాదు. అనేక కుటుంబాలు వ్యక్తిగత కారణాలతో విచ్ఛిన్నం కావడం మనం రోజూ చూస్తూ ఉన్నదే. అయినప్పటికీ మన దేశంలో అనేక కుటుంబాల మధ్య కనిపించే అన్యోన్యతా భావం మరే దేశంలోనూ కనిపించదు. డబ్బు సంపాదన కోసం కనీసం భార్యభర్తలు కూడా ఒక చోట కూర్చుని ఒకరినొకరు పలకరించు కునే సమయం చిక్కడం లేదంటే కుటుంబాలు ఎంతగా విచ్ఛిన్న మయ్యాయో అర్థం చేసు కోవచ్చు. ఉమ్మడి కుటుంబాలలో కలిసి మెలిసి మనగలిగే మనస్తత్వాలు లోపించి పెళ్లయిన మరు నాడే వేరు కాపురాలు పెట్టుకుని జంటలుగా ఒంటరై పోతున్నారు. దీంతో సలహా లిచ్చే పెద్ద దిక్కులు లేకపోవడం, ఆపదలో ఆదుకునే ఆత్మీయులు దూరం కావడం, కనీసం మనసు లోని బాధలను పంచుకునే బంధువులు కరువవ్వడం నేటి సమాజంలో మనకు నిత్యం కని పించే దృశ్యం. కుటుంబాలలో నెలకొన్న విభేదాలను తొలగించి ఆయా కుటుంబాలలో సుఖ శాంతులు నెలకొల్పడం కోసం స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా కృషి చేయాల్సి ఉంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, 9440595494

భారత శాస్త్ర పరిశోధనల పితామహుడు భట్నాగర్

శాస్త్ర సాంకేతిక రంగంలో నూతనోన్నత మార్గాలను అన్వేషించిన శాస్త్రవేత్తగా, శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ భారతదేశానికి అజరామరమైన సేవలు చేశారు. ఆయన దేశీయ పరిశోధనలకు ఆధునిక దిశానిర్దేశం కల్పించారు. పరిశోధకుడు, నాయకుడు, వ్యవస్థాపకుడు, మార్గదర్శిగా ఆయన అందించిన సేవలు భారత శాస్త్రరంగానికి ఎనలేని తోడ్పాటు అందించాయి.

జననం, విద్యాభ్యాసం... భట్నాగర్ 1894 ఫిబ్రవరి 21న ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్‌లోని షాహ్‌పూర్ (శాన్‌సి జిల్లా) గ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన చిన్నతనంలోనే తండ్రిని కోల్పోయి, తన మామ పండిట్ పరమేశ్వరి సహాయంతో విద్యను కొనసాగించారు.

విద్య: లాహోర్‌లోని దయానంద ఆంగ్లో-వేదిక్ హైస్కూల్‌లో విద్యనభ్యసించి, ఆ తరువాత పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి రసాయన శాస్త్రంలో బి.ఎస్సీ పట్టా పొందారు. జర్మనీలోని ఎమిల్ ఫిషర్ శిష్యుడిగా బర్లిన్ విశ్వవిద్యాలయంలో రసాయన శాస్త్రంలో డాక్టరేట్ పూర్తి చేశారు. సాహిత్య, సాంకేతిక ప్రేరణల భట్నాగర్ కేవలం శాస్త్రవేత్తగా మాత్రమే కాకుండా, మంచి రచయితగానూ పేరు పొందారు. ఆయన రచనల్లో శాస్త్రం, సాంకేతికత, జీవిత చింతన సమన్వయంగా కనిపిస్తాయి. ఆయన తాత్విక భావనలు యువ శాస్త్రవేత్తలకు ప్రేరణగా నిలిచాయి.సాంకేతిక పరిశోధనా ప్రస్థానం కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ 1942లో భారత ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో భట్నాగర్ %జూ×=% ను స్థాపించారు. ఇది భారత పరిశోధనా రంగానికి ఒక కేంద్ర బిందువుగా నిలిచింది. భట్నాగర్ దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో 12 నేషనల్ లాబొరేటరీలను స్థాపించారు, ఇవి పరిశోధనల్లో కీలక పాత్ర పోషించాయి. రసాయన శాస్త్ర సేవలు భట్నాగర్ రసాయన పరిశోధనలో అమూల్యమైన కృషి చేశారు... సెర్రా కంట్రోల్ ప్రాసెస్: ఆయన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పారిశ్రామిక పరిశోధనల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చింది. ఖనిజ వస్తువుల శుద్ధి: భారతదేశంలో పారిశ్రామిక ముడిసరుకుల ప్రాసెసింగ్‌కు మార్గదర్శకత్వం వహించారు.

అంతర్జాతీయ గుర్తింపు...

భారత శాస్త్రరంగంలో చేసిన కృషికి భట్నాగర్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు.

ప్రభావం, విశేషతలు...

సంస్థాగత మార్పులు: స్థాపనతో పరిశోధనా రంగానికి వ్యవస్థాగత పునాది వేశారు. సాంకేతికత, పరిశోధన, మరియు పరిశ్రమల మిళితం కల్పించారు. భవిష్యత్ శాస్త్రవేత్తల తయారీలో కీలక పాత్ర పోషించారు.స్వాతంత్ర్యానికి ముందే భారత పరిశోధన రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ఆయన విశిష్టత.

పురస్కారాలు, గౌరవాలు:

1941లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం నైట్ హుడ్ బిరుదును ప్రదానం చేసింది. ఆయన భారత శాస్త్ర అకాడమీ (ఇన్సా) వ్యవస్థాపక సభ్యుడిగా వ్యవహరించారు. 1958లో సిఎస్ఐఆర్, ఆయన పేరుమీదుగా శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ అవార్డు ప్రారంభించింది. ఇది భారతీయ శాస్త్రవేత్తలకు అత్యున్నత గౌరవం.

మరణం: భట్నాగర్ 1955 మార్చి 1న కన్నుమూశారు. కానీ ఆయన కృషి భారత శాస్త్రరంగానికి పునాది వేసినట్లుగా భావించ బడింది. శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ జీవిత చరిత్ర పరిశోధన రంగంలో ప్రేరణగా నిలిచే ఆదర్శం. ఆయన శ్రద్ధ, కృషి, ప్రతిభ భారత శాస్త్ర సాంకేతికతను నూతన శిఖరాలకు చేర్చింది. ఆయన చూపిన మార్గం, నియమించిన సంస్థలు, అందించిన సూచనలు తరతరాల శాస్త్రవేత్తలకు మార్గదర్శిగా ఉంటాయి. భట్నాగర్ గురించి చెప్పుకుంటే, "భారత శాస్త్ర పరిశోధనల పునాది శిల" అని అభివర్ణించడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు.