

ఉన్నత లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని పట్టుదలతో కృషి చేయాలి : మంత్రి గడ్డం వివేకానంద



పల్లె సమ్యుయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

మండమరి యువత ఉన్నత లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని సాధించే విధంగా పట్టుదలతో కృషి చేయాలని రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసిన జర్నల్ భాషా శిక్షణ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, సింగరేణి సంస్థ మండమరి పిరియా జనరల్ మేనేజర్ రాధాకృష్ణ లతో కలిసి హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ యువత లక్ష్యాలను ఉంచుకొని వాటిని సాధించే దిశగా పట్టుదలతో కృషి చేయాలని తెలిపారు. టామె కామే సంస్థ ద్వారా విదేశాలలో ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించడం జరుగుతుందని, ఈ నేపథ్యంలో అభ్యర్థులు జర్నల్ భాషను ఇష్టంగా నేర్చుకోవాలని మంత్రి తెలిపారు. ఉద్యోగాలు పొందిన వారు తమ తల్లిదండ్రులను సంతోషంగా చూసుకోవాలని, ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలిచి మరింత మందికి అవకాశాలు కల్పించేలా కృషి చేయాలని విదేశాలలో స్థానిక నిబంధనల ప్రకారం నడుచుకోవాలని, పనిలో బాస్ మేనేజ్మెంట్ 70 శాతం ఉంటే పని 30 శాతం ఉంటుందని, అభ్యర్థులు నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని ప్రపంచ

వ్యాప్తంగా అనేక ఉపాధి అవకాశాలు ఉన్నాయని, జర్నల్‌లో నైపుణ్యం కలిగిన యువతకు భారీగా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయని జర్నల్‌లో వారానికి కేవలం 32 నుండి 35 గంటల పని సమయం మాత్రమే ఉంటుందని, మిగతా సమయంలో ఇతర నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని యువతలో క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, లక్ష్యసాధనపై దృష్టి ఉండాలని, జర్నల్ భాషను నేర్చుకోవడానికి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు.

జర్నల్‌లో ఉద్యోగం సాధించాలనే స్పష్టమైన లక్ష్యంతో శిక్షణ పొందితే విజయం సాధిస్తారని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శిక్షణ కేంద్రంలో అందిస్తున్న జర్నల్ భాషా శిక్షణను ఏకాగ్రతతో నేర్చుకోవాలని, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ అభివృద్ధి చేసుకోవాలని తెలిపారు. భాష శిక్షణను నిదానంగా, స్పష్టంగా నేర్చుకోవాలని శిక్షణ కాలం పూర్తి అయ్యేసరికి భాషపై పట్టు సాధించాలని, నైపుణ్యం సంపాదించాలని విదేశాలలో ఉన్న అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని అభివృద్ధి చెందాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, శిక్షకులు, యువత, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి అధిక నిధులు : మంత్రి అడ్లూరి



జుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల సమగ్ర అభివృద్ధికి అధిక నిధులు కేటాయించి ప్రజల అవసరాలను తీర్చేందుకు కృషి చేస్తానని తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తెలిపారు. పెగడపల్లి మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడివో కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో 68 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులు, 9 మంది లబ్ధిదారులకు కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను మంత్రి పంపిణీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించిన ప్రజలకు సేవ చేయడం తన ప్రధాన బాధ్యత అని అన్నారు. పేద ప్రజల జీవితాల్లో ఆర్థిక భరోసా కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి పేద కుటుంబం కలగంటున్న సొంతింటి స్వప్నాన్ని



సాకారం చేయడమే తన లక్ష్యమని, అందులో భాగంగా అర్హులైన నిరుపేదలకు జూలై నెల నాటికి ఇందిరపల్లి ఇండ్ల మంజూరు ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పెరుగైన రవాణా సౌకర్యాల కోసం పెగడపల్లి మండలానికి రూ.2.51 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేసినట్లు మంత్రి తెలిపారు.

ఈ నిధులతో గ్రామాల మధ్య రోడ్ల నిర్మాణం, మరమ్మతులు చేపట్టి ప్రజలకు మెరుగైన వసతులు కల్పిస్తామని చెప్పారు. అదేవిధంగా, మండల వ్యాప్తంగా చివరి ఆయకట్టు వరకు సాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, రైతులకు నీటి ఇబ్బందులు లేకుండా చేసి వ్యవసాయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. సాగునీటి వసతుల విస్తరణతో పెగడపల్లి మండలాన్ని సస్యశ్యామలం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తుల పరిష్కారంలా జాప్యం వద్దు పెండింగ్ లేకుండా త్వరితగతిన చర్యలు చేపట్టాలి: కలెక్టర్ చిత్ర మిశ్రా

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

ప్రజావాణిలో స్వీకరించిన దరఖాస్తులను పెండింగ్‌లో ఉంచకుండా సత్వరమే పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ చిత్ర మిశ్రా అధికారులను ఆదేశించారు. దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియను ఫైల్ ట్రాకింగ్ విధానంలో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని తెలిపారు.

సోమవారం కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ప్రజల నుంచి నేరుగా వినతులు స్వీకరించారు. మొత్తం 192 మంది అర్జీదారులు తమ సమస్యలను తెలియజేస్తూ దరఖాస్తులు సమర్పించారు. వీటిలో కొన్ని దరఖాస్తులను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించగా, మరికొన్నింటిని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు బదిలీ చేశారు.

ప్రజావాణిలో అందిన ప్రతి దరఖాస్తుకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. శాఖల వారీగా అందిన దరఖాస్తుల సంఖ్య, పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తుల వివరాలను సమీక్షించారు. ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియను నిరంతరం పరిశీలిస్తున్నామని



పేర్కొన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను వెంటనే క్లియర్ చేసి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అశ్వినీ తానాజీ వాకడే, డీఆర్‌స్ స్వామి, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మాదక ద్రవ్యాల విషవలయం.. యువశక్తికి పొంచివున్న సామాజిక సంక్షోభం..

(రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, ధర్మపురి)

మాదక ద్రవ్యాలు (డ్రగ్స్) నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానవ సమాజాన్ని, ముఖ్యంగా ఆధునిక నాగరికతను వేధిస్తున్న అత్యంత ప్రమాదకరమైన సామాజిక సంక్షోభం. ఒకప్పుడు కేవలం సంపన్న వర్గాలకో, విలాసవంతమైన నగరాలకో లేదా అంతర్జాతీయ స్వగ్రద్ధ రహస్య స్థావరాలకో పరిమితమైన ఈ వ్యసన సంస్కృతి, నేడు నిశ్చబ్దంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు, చివరకు పల్లెల్లోని సామాన్య కుటుంబాలకు సైతం విస్తరించడం అత్యంత ఆందోళనకరం. దేశ ప్రగతికి, భవిష్యత్తుకు వెన్నెముక లాంటి యువశక్తిని ఈ మహమ్మారి నీరు గారుస్తోంది. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, విశ్వ విద్యాలయాలు, హాస్టళ్లు, వినోద కేంద్రాల నుంచి మొదలుకొని వినూత్న సాంకేతిక విప్లవమైన సోషల్ మీడియా వేదికల వరకు ఈ విషవలయం విస్తరించింది. యువత మాదక ద్రవ్యాల బారిన పడటం అనేది కేవలం ఒక వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సమస్య లేదా నైతిక పతనం మాత్రమే కాదు; అది ఒక కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నానికి, ఆర్థిక నష్టానికి, శాంతిభద్రతల క్షీణతకు మరియు దేశ జాతీయ భద్రతతో పెను సవాలుగా పరిణమించిన ఒక బహుముఖ సంక్షోభం.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఐసా), ఐక్యరాజ్య సమితి మాదక ద్రవ్యాలు, నేరాల నియంత్రణ సంస్థ (ఐహీఐజి) విడుదల చేసిన అంతర్జాతీయ నివేదికలను పరిశీలిస్తే భయంకరమైన వాస్తవాలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 30 కోట్లకు పైగా ప్రజలు వివిధ రకాల మాదక ద్రవ్యాలను వినియోగిస్తుండగా, అందులో సింహభాగం 15 నుంచి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువతే యువకులే కావడం గమనార్హం. భారత దేశంలో కూడా గత దశాబ్ద కాలంలో డ్రగ్స్ వినియోగం ఊహించని రీతిలో, గణనీయమైన శాతంలో పెరిగింది. కేంద్ర సామాజిక న్యాయ, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి సర్వేల ప్రకారం, దేశంలో లక్షలాది మంది యువత సంప్రదాయ గంజాయి, అఫిమలతో పాటు హెరాాయిన్, కొకైన్ వంటి ప్రాణాంతక డ్రగ్స్ మరియు ఎల్‌ఎన్‌డి (గూణ), ఎండిఎం (వీణహీన), మెథాంఫెటమైన్ వంటి సింథటిక్, రసాయన పదార్థాలకు తీవ్రంగా బానిసలవుతున్నారు. ముఖ్యంగా దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబై, జాతీయ రాజధాని ఢిల్లీతో పాటు హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై వంటి ఐటీ హబ్‌లు, పజాబ్, మజిఫూర్ వంటి సరిహద్దు రాష్ట్రాలు ఈ డ్రగ్స్ మాఫియాకు ప్రధాన కేంద్రాలుగా మారుతున్నాయి.

యువత ఇంతలా ఈ వ్యసనాల వైపు ఆకర్షితులు కావడానికి వెనుక అనేక సామాజిక, మానసిక, సాంస్కృతిక కారణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఆధునిక విద్యా వ్యవస్థలో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన పోటీ, మార్కుల కోసం తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి, పరీక్షల భయం, ఉన్నత ఉద్యోగాల సాధనలో ఎదురవుతున్న వైఫల్యాలు యువతలో తీవ్ర మానసిక ఆందోళనకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ ఒత్తిడి నుంచి తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం, మానసిక ఒంటరితనాన్ని మరిచి పోవడం కోసం కొందరు ఈ తప్పుడు మార్గాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. దీనికి తోడు ‘పీర్ ప్రెషర్’ అనబడే స్నేహితుల ఒత్తిడి, సమ వయస్సుల మధ్య తాము తక్కువ అయిపోకూడదనే అహంకారం కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. వీటన్నింటికీ మించి, ఆధునిక సమాజంలో విపేద మాధ్యమాల ప్రభావం విపరీతంగా పెరిగింది. చలనచిత్రాలు, పాశ్చాత్య వెబ్ సీరీస్‌లు, సామాజిక మాధ్యమాలలో డ్రగ్స్ తీసుకోవడాన్ని ఒక ‘స్టాప్స్’ గా, ఆధునికతకు ప్రతీకగా, గొప్ప సాహసంగా ఆకర్షణీయంగా చూపించడం వల్ల పసిమనస్సులు తప్పుదోవ పడుతున్నాయి. ప్రారంభంలో కేవలం కుతూహలంతోనో లేదా స్నేహితుల ముందు గొప్పలు చెప్పుకోవడానికో ఒకసారి ప్రయత్నించే సరదా, క్రమంగా మెదడును తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకొని జీవితాంతం పదిలించుకోలేని భయంకరమైన వ్యసనంగా మారిపోతోంది.

మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు మొదటగా వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా ఛిన్నాభిన్నం చేస్తాయి. డ్రగ్స్ శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే కేంద్ర నరాల వ్యవస్థపై, ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం, ఆలోచనా సామర్థ్యం హరించుకుపోవడం, సరైన నిద్రయాలు తీసుకోలేకపోవడం వంటి సవ్యాలు వాటిల్లుతాయి. కాలక్రమేణా ఇది తీవ్రమైన మానసిక అస్థిరతకు, లేనివి ఉన్నట్లు ఊహించుకునే హ్రాంతులకు (Hallucinations), ఆందోళన (Anxiety), తీవ్ర నిరాశ (Depression) కు దారితీసి, చివరకు ఆత్మహత్యా ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తుంది. శారీరకంగా గుండె, కాలేయం (లివర్), ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు వంటి ముఖ్య అవయవాల క్రమంగా క్షీణిస్తాయి. మోతాదు మించి తీసుకోవడం (Over dose) వల్ల శ్వాస వ్యవస్థ స్తంభించి ప్రతి ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది నడిచయిస్తులోనే ఆకస్మిక మరణాల బారిన పడుతున్నారు.

విద్యా వ్యవస్థపై మరియు విద్యార్థులపై ఈ ప్రభావం మరింత వినాశకరంగా ఉంటోంది. డ్రగ్స్‌కు బానిసైన విద్యార్థి చదువుపై ఏకాగ్రతను పూర్తిగా కోల్పోతాడు. తరగతులకు హాజరు కాకపోవడం, పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించలేకపోవడం, చివరకు చదువును మధ్యలోనే విడిచిపెట్టడం (Dropouts) వంటి పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. ప్రపంచంలో విపరీతమైన మార్పులు వచ్చి, హింసాత్మకంగా మారడం, ఉపాధ్యాయుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వ్యవహరించడం జరుగుతుంది. విద్యాసంస్థల్లో ఇటీవల కాలంలో తరచూ బయటపడుతున్న డ్రగ్స్ ముఠాల ఉదంతాలు, విద్యా రంగాన్ని ఈ మహమ్మారి ఎంతలా కబ్బా చేసిందో స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

వ్యక్తిగత వినాశంతో ఆగని ఈ వ్యసనం, ఆ వ్యక్తి ఉన్న కుటుంబ వ్యవస్థను కూడా అగాధంలోకి నెట్టేస్తుంది. డ్రగ్స్ కొనుగోలు



చేయడానికి భారీగా డబ్బు అవసరం కావడంతో, విద్యార్థులు లేదా యువకులు ఇంట్లో డబ్బు దొంగిలించడం, అబద్ధాలు చెప్పడం మొదలు పెడతారు. అది చాలసప్పుడు బయట మోసాలకు, చిన్న చిన్న నేరాలకు పాల్పడతారు. దీనివల్ల కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి దిగజారడమే కాకుండా, సమాజంలో తల్లిదండ్రులు తలదించు కోవాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. తమ బిడ్డ భవిష్యత్తు నాశనమవడాన్ని చూస్తూ ఆ తల్లిదండ్రులు అనుభవించే మానసిక వేదన వర్ణనాతీతం. ఒక వ్యక్తి వ్యసనపరుడైతే, ఆ వ్యసనం వెనుక ఒక మొత్తం కుటుంబం నిలువునా దహనమైపోతుందనేది కఠినమైన సాస్త్రియ సత్యం.

అంతేకాకుండా, ఈ మాదక ద్రవ్యాల వ్యాపారానికి, నేర ప్రపంచానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఇది అంతర్జాతీయ మాఫియా ముఠాలకు ప్రధాన ఆదాయ వనరుగా మారింది. భౌగోళికంగా భారతదేశం అక్రమ రవాణాకు అత్యంత అనుకూలమైన, ప్రమాదకరమైన ప్రాంతంలో ఉంది. పశ్చిమాన ఇరాన్, అఫ్ఘనిస్తాన్, పాకిస్తాన్ లతో కూడిన “కోలైన్ క్రెసింట్” (బంగారు నెలవంక) ప్రాంతం, తూర్పున మయన్మార్, థాయిలాండ్, లావోస్ లతో కూడిన “కోలైన్ ట్రయాంగిల్” (బంగారు త్రిభుజం) ప్రాంతాల మధ్య భారత్ విస్తరించి ఉండటం వల్ల, అంతర్జాతీయ స్వగ్రద్ధ గుండె సరిహద్దులను సులభంగా వాడుకుంటున్నారు. సరిహద్దుల గండా దేశంలోకి ప్రవేశించే ఈ విషవదార్థాలు దేశీయ నెట్‌వర్క్ ద్వారా నగరాలు, విద్యాసంస్థలకు చేరుతున్నాయి. ఈ అక్రమ వ్యాపారం ద్వారా ఆర్జీవే నల్లదనాన్ని ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు, దేశ విచ్ఛిన్నతర శక్తులకు నిధులుగా మళ్లిస్తున్నట్లు జాతీయ భద్రతా సంస్థలు ఆధారాలతో సహా హెచ్చరిస్తున్నాయి.

ఇటీవలి కాలంలో హైదరాబాద్ టాలీఫ్రెడ్ డ్రగ్స్ కేసుల నుంచి ముంబై క్రామంలో షివ్ ఉదంతాల వరకు, బెంగళూరు రివ్ పార్టీల దాకా ఎన్నో సంఘటనలు చట్ట అమలు సంస్థలచే వెలుగులోకి తెచ్చబడ్డాయి. నేడు స్వగ్రద్ధ సాంప్రదాయ పద్ధతులను పక్కనబెట్టి, పోలీసులకు దొరకకుండా ఉండేందుకు ‘డాక్ట్ర వెబ్’, ఎన్‌క్రిప్టెడ్ మెసేజింగ్ యాప్‌లు మరియు క్రిప్టోకరెన్సీలను వాడుతూ సాంకేతికతను దురియ్యెదాగం చేస్తున్నారు. ఇది పోలీసు, నాల్గోటిక్స్ విభాగాలకు సరికొత్త సవాళ్లను విసురుతోంది.

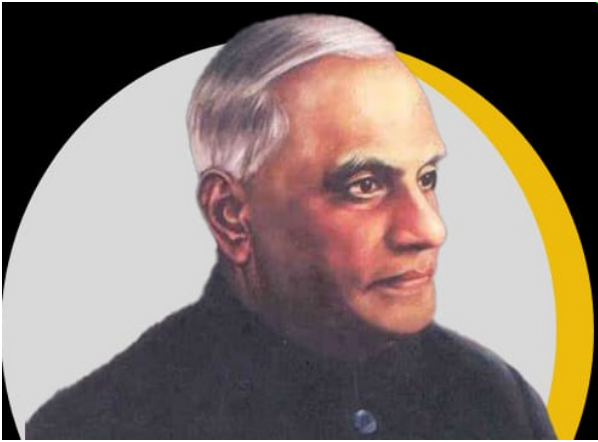
ఈ మహమ్మారిని అణచివేయడానికి భారతదేశంలో అత్యంత కఠినమైన చట్టాలు అమలులో ఉన్నాయి. 1985 లో తీసుకువచ్చిన ‘ఎన్‌డిపీఎస్ చట్టం’ (Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act) ప్రకారం డ్రగ్స్ తయారీ, రవాణా, అమ్మకం లేదా వినియోగానికి పాల్పడితే భారీ జరిమానాలతో పాటు జీవిత ఖైదు, కొన్ని అరుదైన సందర్భాలలో మరణశిక్ష విధించే అవకాశం కూడా ఉంది. నాల్గోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో (బీజిడి), రాష్ట్రాల ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు, కస్టమ్స్ విభాగాలు నిరంతరం దాడులు చేస్తూ ఊట్లాడి రూపాయల విలువైన డ్రగ్స్‌ను స్వాధీనం చేసుకుంటున్నాయి. అయినప్పటికీ, కేవలం చట్టాలు, పోలీసుల లాఠీలతో మాత్రమే ఈ సామాజిక దుగ్ధతను పూర్తిగా సర్దుబాటుచేలేము. దీనికి సమాగ్రమైన సామాజిక మార్పు, సమిష్టి బాధ్యత అత్యంత అవసరం.

ఈ పోరాటంలో ప్రథమ రక్షణ కవచం తల్లిదండ్రులే. వారు తమ పిల్లలతో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడపాలి. పిల్లల ప్రవర్తనలో వచ్చే ఆకస్మిక మార్పులను (ఒంటరిగా ఉండటం, ఆకలి మందగించడం, ఎక్కువ డబ్బులు అడగడం, విపరీతమైన కోపం) నిశితంగా గమనించాలి. వారితో స్నేహపూర్వకంగా ఉంటూ, వారి మానసిక ఒత్తిడిని పంచుకోవాలి. వారి స్నేహితులవలన, వారి ఆన్‌లైన్ వ్యావకాలు ఎమిటినే దానిపై నిరంతర నిఘా ఉంచాలి. అలాగే విద్యాసంస్థల పాఠ్ర కూడా తక్కువేమీ కాదు. ఉపాధ్యాయులు కేవలం పాఠాలకే పరిమితం కాకుండా విద్యార్థులకు క్రమబద్ధమైన కౌన్సిలింగ్ అందించాలి. కళాశాలల్లో డ్రగ్స్ రహిత కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి విస్తృత అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించాలి. యువత తమ అపారమైన శక్తిని, సృజనాత్మకతను తప్పుడు మార్గాల్లో కాకుండా క్రీడలు, యోగా, ధ్యానం, సంగీతం, సాహిత్యం వంటి ఉత్సాదక రంగాల వైపు మళ్లించేలా ప్రోత్సహించాలి.

యువత తాత్కాలిక క్రాంతిని కలిగించే సుఖాల కోసం తమ అమూల్యమైన జీవితాలను, దేశ భవిష్యత్తును పణంగా పెట్టకూడదు. సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు పారిపోకుండా, వ్యసనాల బారిన పడకుండా, ధైర్యంగా నిలబడి కుటుంబ సభ్యుల లేదా మానసిక నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి. యువత దేశానికి శాశ్వత సంపద. వారి మేధస్సు, శ్రమ దేశ పురోగతికి ఇంధనం. అటువంటి యువశక్తిని మాదక ద్రవ్యాలనే భూతం మింగేయకుండా కాపాడుకోవడం కేవలం ప్రభుత్వానిదే కాదు; ప్రతి తల్లిదండ్రీ, ఉపాధ్యాయుడు, సామాజిక సంస్థ, ప్రసార మాధ్యమాలు మరియు బాధ్యతాయుత పౌరుడి ప్రథమ కర్తవ్యం. సమాజమంతా సమిష్టిగా కదిలి, కఠిన చట్టాల అమలుతో పాటు మానవీయ కోణంలో అవగాహన కల్పించినప్పుడే మనం ‘డ్రగ్స్ రహిత సమాజాన్ని’ నిర్మించగలం. యువతను రక్షించుకోవడం అంటే మన దేశ అస్తిత్వాన్ని, భవిష్యత్తును రక్షించుకోవడమే.

కార్మిక పక్షపాతి వరహ గిరి వెంకట గిరి

జూన్ 23... దివంగత రాష్ట్రపతి వి.వి. గిరి వర్ధంతి



భారత దేశానికి 4వ రాష్ట్రపతిగా, కార్మిక ఉద్యమానికి విశేషమైన సేవలు చేసిన శ్రీ వి.వి.గిరిగా ప్రసిద్ధుడైన వరాహగిరి వేంకటగిరి (ఆగష్టు 10, 1894 - జూన్ 23, 1980) గారు అప్పటి మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలోని గంగం జిల్లాకు చెందిన బెర్హంపూర్ పట్టణములోని ఒక తెలుగు నియోగి బ్రాహ్మణ కుటుంబములో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి వరాహగిరి వెంకట జోగయ్య ప్రసిద్ధిచెందిన న్యాయవాది. 1913లో ఆయన యూనివర్సిటీ కళాశాల డబ్లిన్ లో న్యాయశాస్త్రం అభ్యసించడానికి వెళ్ళారు. అయితే ఐర్లండ్ లో సీన్ ఫెన్ ఉద్యమములో పాల్గొని దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యారు. ఆ ఉద్యమ కాలములోనే ఆయనకు ఈమెన్ డి వలరౌ, మైఖెల్ కోల్స్, పాట్రిక్ పియర్స్, డెస్మండ్ ఫిట్జెరాల్డ్, ఈయోన్ మెక్సీల్, జేమ్స్ కాన్లీల తదితరులతో సన్నిహితం ఏర్పడింది. 1914 లో బ్రిటన్ లో గాంధీజీని కలిసారు.వారి సలహామేరకు బ్రిటన్ రెడ్ క్రాస్ లో చేరారు. అక్కడే భారతీయవిద్యార్థి సంఘాన్ని స్థాపించి కార్యదర్శిగా పనిచేసారు.1916 భారత దేశం పచ్చి న్యాయవాద పుత్తి చేపట్టారు. భారతీయ కార్మికుల సమస్యలపై పూర్తి అవగాహన ఏర్పరచు కున్నారు. అనిబీసెంట్ ప్రారంభించిన హోరూల్ ఉద్యమంలో భాగస్వామి అయ్యారు. జాతీయ కాంగ్రెసులో చేరారు. సహాయ నిరాకణ ఉద్యమంలో పాల్గొని ఏడాది చెరసాలశిక్ష అనుభవించారు. తర్వాత క్రియాశీలంగా కార్మిక ఉద్యమములో పాల్గొని అఖిల భారత రైల్వే ఉద్యోగం న సమాఖ్యకు ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆ తరువాత అధ్యక్షులుగా పని చేశారు. రెండు పర్యాయాలు అఖిల భారత బ్రేడ్ యూనియన్ కాంగ్రెస్

అధ్యక్షులుగా కూడా పనిచేశారు.

గిరి 1934లో ఇంపీరియల్ లెజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీలో సభ్యుడయ్యాడు. 1936లో మద్రాసు రాష్ట్రంలో జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గిరి కాంగ్రెసు అభ్యర్థిగా బొబ్బిలి రాజా పై పోటీ చేసి గెలిచాడు. 1937లో మద్రాసు ప్రోవిన్స్ లో రాజాజీ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన కాంగ్రెసు ప్రభుత్వంలో కార్మిక, పరిశ్రమల మంత్రిగా పనిచేశాడు. 1942లో కాంగ్రెసు ప్రభుత్వాన్ని రాజీనామా చేసినప్పుడు, గిరి తిరిగి క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో భాగంగా కార్మిక ఉద్యమాన్ని నడిపి జైలుకు వెళ్ళాడు. ఈయన రాజమండ్రి జైలులో ఖైదీగా ఉంచారు.1934-37 వరకు భారత శాసనసభ్యునిగా ఎంపిక అయ్యారు.1927 లో జీనీవాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ కార్మిక సమావేశానికి హాజరైనారు. అనంతరం బొబ్బిలి రాజావారిపై పోటీ చేసి గెలుపొందారు.1937 రాజాజి మంత్రివర్గంలో చేరారు.

1942లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని రాజీనామా చేసినప్పుడు, గిరి తిరిగి క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో భాగంగా కార్మిక ఉద్యమాన్ని నడిపి జైలుకు వెళ్ళారు. ఆయన రాజమండ్రి జైలులో ఖైదీగా ఉంచారు. 1946లో తిరిగి ప్రకాశం పంతులు ప్రభుత్వంలో కార్మిక మంత్రిగా పనిచేసారు. అనంతరం శ్రీలంక లో భారత్ హైకమీషనర్ గా ఉన్నారు. 1957-60లో ఉత్తర ప్రదేశ్, 1960-65 కేరళ,1965-67 మైసూర్ రాష్ట్రాలకు గౌర్ర్ గా పనిచేసారు. 1967 భారత ఉపరాష్ట్రపతిగా ఎంపిక అయ్యారు. నాటి రాష్ట్రపతి జాకీర్ హుస్సేన్ 1969 మే 3 వతేదిన మరణించడంతో 1969 ఆగస్టు 24న భారత నాల్గవ రాష్ట్రపతిగా ప్రమాణస్వీకారం చేసారు. పలు విశ్వవిద్యాలయాల గౌరవ డాక్టరేట్ అందుకున్న గిరిని ‘భారతరత్న’ వరించింది.

1969 లో రాష్ట్రపతి ఎన్నిక లో పార్టీ అధికారిక అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన నీలం సంజీవరెడ్డికి వ్యతిరేకంగా ఆత్మ ప్రభోధానుసారం ఓటు వెయ్యమని ఇందిరా గాంధీ తన పార్టీ వారిని ఆదేశించింది. ఫలితంగా ప్రతిపక్ష మద్దతు కూడా గల వి.వి.గిరి, సంజీవరెడ్డి ని ఓడించి రాష్ట్రపతి అయ్యాడు. 24-8-1974 న వి.వి.గిరి గారు రాష్ట్రపతిగా పదవి విరమణ సందర్భంగా ఒక ప్రత్యేక తపాల బిళ్ళను విడుదల చేసారు.

రామ కిష్టయ్య సంగం భట్ట, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాంమిస్ట్, 9440595494

మండలరాములు జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్న మిత్రులు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

పరంగల్ జిల్లాలోని రంగశాయి పేట ప్రాంతానికి చెందిన మండల పరశురాములు, నరసింహ రాములు తండ్రి మండల రాములు ఇటీవల పరమ పదించినారు. సోమ వారం నిర్వహించిన సంతాప సభ కార్యక్రమంలో నేషనల్ యూత్ అవార్డు గ్రహీత శాంజి సర్వీసెస్ సొసైటీ అధ్యక్షులు నరహరి సుధాకర్ రెడ్డి, ఎన్టీ నెహ్రూ యువ కేంద్ర కోఆర్డినేటర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్, నేషనల్ యూత్ అవార్డ్ గ్రహీత, కృప స్వచ్ఛంద సంస్థ కార్యదర్శి ఎన్ వేణుగోపాల్, స్పందన సర్వీస్ సొసైటీ అధ్యక్షులు చొప్పరి సోమయ్య, లార్డ్ స్వచ్ఛంద సంస్థ కార్యదర్శి నారగోని నరేష్ హాజరై మండల రాములు యొక్క



జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసు కున్నారు. ఆయన కుమారు లైన పరశు రాములు, నరసింహ రాములు ను పరామర్శించారు.

జగన్ రెడ్డికి నేరస్తులంటే మహా ప్రీతి..



ప్రత్యక్ష సాక్షి శ్రీకాళహస్తి

అసాంఘిక శక్తులను,కీరాయి రౌడీ మూకలను, దోపిడీ మూఠాలను ఉపయోగించి కుల,మత,ప్రాంతాల పేరుతో విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టడం ద్వారా శాంతిభద్రతల సమస్య సృష్టించి,రాజకీయ ప్రయోజనాలు పొందటంలో సిద్ధహస్తుడైన జగన్ రెడ్డికి నేరస్తులంటే మహా ప్రీతి అని శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఆరోపించారు. మాన ప్రాణాలను కోల్పోయిన బాధితులకు దక్కని జగన్ రెడ్డి పరామర్శ మరియు మద్దతు...నిందితులకు మాత్రం తన సంపూర్ణ మద్దతు అందిస్తారని, అందులో భాగంగానే ఇటీవల మిస్టర్ గా మారిన విజయవాడకు చెందిన రౌడీపీటర్ గాది సాయికృష్ణ అధృశ్యంపై చాలా తీవ్రంగా స్పందించిన జగన్ రెడ్డి, తన పాలనాకాలంలో అధ్యక్షమైన ఎంతోమంది యువతీ యువకుల సంఘటనలపై కనీసం స్పందించలేదని ఆరోపించారు.

మద్యం రవాణా ఛార్జీలను రూ. 13 నుండి రూ. 36 కు పెంచి, ‘సిగ్గా’ అనే పేరుతో ఏర్పాటు చేసుకున్న డౌల్ల కంపెనీ ద్వారా రూ. 400 కోట్ల రూపాయల ప్రజా ధనాన్ని నోక్లీనిన క్రిమినల్ త్రయం కారుమారి సునీల్, నాగేశ్వరరావు, మిథున్ రెడ్డి అంటే జగన్ రెడ్డికి అత్యంత అత్యయ అభిమానం ఉన్నదని ఆరోపించారు.

ప్రతీ అంశాన్ని రాజకీయ కోణంలో చూసేందుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంలో జగన్ రెడ్డి అందరి కంటే ఒకడుగు ముందు ఉంటాడని, తన సొంత బాబాయి వివేకానంద రెడ్డి వలన తనకు రాజకీయ ఇబ్బందిలు ఎదురు కాకుండా ఉండటానికి అత్యంత చకచ్చుందిగా ఆయన అడ్డు నిలుగించుకున్న సంఘటనను ప్రత్యర్థులపై నెట్టేయడమే కాక, పైన పేర్కొన్న నేరంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వైయస్ అవినాష్ రెడ్డిని మరియు అతని క్రిమినల్ గ్యాంగ్ లను జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటున్న జగన్ రెడ్డికి, క్రిమినల్

గ్యాంగ్ లకు ఉన్న అనుబంధం తెలుస్తుందన్నారు. దళితడైన డాక్టర్ సుధాకర్ మరణంపై కనీసం స్పందించలేదు సరికదా,ఆ కుటుంబాన్ని పరామర్శించడానికి వెళ్ళిన జగన్ రెడ్డి... దళిత బిడ్డ డ్రైవర్ సుబ్రహ్మణ్యన్ని చంపి డోర్ డెబిల్ చేసిన ఎమ్మెల్సీ అనంత బాబును వైసిపి నుండి సస్పెండ్ చేయకపోగా, క్రిమినల్ ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అనంత బాబును పరామర్శించడానికి జగన్ రెడ్డి వెళ్ళడం అతని మనస్తత్వాన్ని తెలియజేస్తుందని గుర్తు చేశారు. గత వైసిపి పాలనాకాలంలో బీసీ బిడ్డ లైన నందం సుబ్బయ్య, కంచర్ల జల్లయ్య, తోట చంద్రయ్య, చి!! అమర్ నాథ్ గౌడ్, మేలుపాకు గోపి ముదిరాజ్ లను అత్యంత కిరాతకంగా హత్య చేసిన వారికి అటు ప్రభుత్వంలో కానీ, ఇటు పార్టీలో గాని అత్యంత ఉన్నతమైన స్థానాలను కల్పించి, జగన్ రెడ్డికి నేరాల పట్ల, నేరగాళ్ళ పట్ల తనకున్న అభిప్రాయాన్ని ప్రపంచానికి తెలియజేశారని గుర్తు చేశారు.

మైనారిటీ బిడ్డ సంద్యాలకు చెందిన అబ్దుల్ సలాం కుటుంబంతో సహా అత్యహత్య చేసుకుంటే...జగన్ రెడ్డి ఎందుకు స్పందించలేదు ? పలమనేరు పట్టణానికి చెందిన చి!! మిస్సా వైసిపి నాయకుడి వేధింపులకు గురై అత్యహత్య చేసుకున్నప్పుడు జగన్ రెడ్డి ఎక్కడ దాక్కున్నాడు ? ఈ కార్యక్రమంలో వస్త్రుల క్షత్రియ సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కార్యోపక్ష డైరెక్టర్ మిస్సల్ రవి, బీసీ విభాగం రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి డా.యం.ఉమేశ్ రావు, తంగిళ్ళ పాలెం పివినీయన్ వైర్లదీ బీమాల భాస్కర్ ముదిరాజ్,శ్రీకాళహస్తి పట్టణ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి వజ్రం కిషోర్, నాయా బ్రాహ్మణ సాధికార సమితి తిరుపతి పార్లమెంటు సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కోట చంద్రశేఖర్,తొట్టంబేడు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి చిల్లకూరు మణి, తిరుపతి పార్లమెంటు నాయకులు గంగనపల్లి రమేష్,సులేమాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీహచ్ఎంసీ పరిధిలో 200 - మొత్తంగా 400 - మరోసారి పెరగనున్న జీహచ్ఎంసీ డివిజన్లు..



(హైదరాబాద్)

ఔటర్రింగ్ రోడ్లు (ఓఆర్ఆర్) పరిధిలోని మూడు కార్పొరేషన్లలో మరోసారి డివిజన్ల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్)కు రంగం సిద్ధమైంది. గతంలో ఉన్న హైదరాబాద్ మహా నగర పాలక సంస్థ (జీహచ్ఎంసీ)లో ఓఆర్ఆర్ పరిధిలోని 27 నగరపాలక, పురపాలక సంస్థలను కలిపి మార్పు నెలలో మూడు కార్పొరేషన్లుగా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. మార్పులు, చేర్పుల అనంతరం ఏర్పడిన జీహచ్ఎంసీ, మల్లాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (ఎంఎంసీ), సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ)ల పరిధిలో మరోసారి డివిజన్ల పునర్విభజన చేశాకే ఎన్నికలకు వెళ్లాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. ఇందుకు సంబంధించి మున్సిపల్ అధికార యంత్రాంగం కనరత్న ప్రారంభించింది.

జనాభా - ఓటర్ల ఆధారంగా డివిజన్లు : తొలుత జీహచ్ఎంసీకి మాత్రమే ఎన్నికలను నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నట్లు రాజకీయ పర్సాల్లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. జీహచ్ఎంసీ పాలక వర్గం గడువు ఫిబ్రవరితో ముగిసిన నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం ప్రత్యేకాధికారి జయ్ రంజన్ పాలనలో ఉంది. పాలక వర్గం గడువు ముగిశాక అర్బన్ కోర్ రీజియన్ పరిధిలోని మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లను జీహచ్ఎంసీలో విలీనం చేసి సరికాత్తగా మూడు కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేశారు. మూడింటిలో కలిపి ప్రస్తుతం ఉన్న డివిజన్ల సంఖ్య (300)ను మరో వంద పెంచేందుకు కనరత్న ప్రారంభమైంది. జనాభా, ఓటర్ల సంఖ్య, భౌగోళిక విస్తీర్ణం ప్రాతిపదికన విభజించేందుకు ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేస్తున్నారు.

మొత్తం 400కు చేరనున్న డివిజన్లు : జీహచ్ఎంసీ పరిధిలో గతంలో 150 డివిజన్లు ఉంటే వాటిని 300కు పెంచి మూడు కార్పొరేషన్లుగా పునర్విభజించారు. ఇప్పుడు వీటికి అదనంగా మరో వంద డివిజన్లను పెంచనున్నారు. మొత్తంగా మూడు కార్పొరేషన్లలో కలిపి 400 మంది కార్పొరేటర్లుగా ఎన్నికపడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

ప్రస్తుతం జీహచ్ఎంసీ పరిధిలో 150 డివిజన్లుండగా వీటిని 200కు పెంచేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జీహచ్ఎంసీ పరిధిలో చార్మినార్, మలక్ పేట, బహదూర్ పురా, గోషామహల్, ఖైరతాబాద్, ముమీరాబాద్, అంబర్ పేట, యాకుత్ పురా, కార్వాన్, నాంపల్లి, సికింద్రాబాద్ పూర్తిగా ఉన్నాయి. రాజేంద్రనగర్, జూబ్లీహిల్స్, మహేశ్వరం, ఇబ్రహీంపట్నంలోని కొంత ప్రాంతం పాక్షికంగా ఉంది.

పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం : పాతబస్టి నియోజకవర్గాలు కాకుండా బయటి ప్రాంతంలో ఉన్న నియోజకవర్గాల్లో మరిన్ని డివిజన్లను కలిపి కొత్త డివిజన్లను ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నారు. 200 డివిజన్లలో 101 గెలిచిన పార్టీకి చెందిన వ్యక్తి మేయర్ పీఠంపై ఆసీనులవుతారు. దీన్ని పరిగణితో తీసుకుని డివిజన్ల పునర్వ్యవస్థీకరణ జరుగుతుందని రాజకీయంగా పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం జరుగుతోంది.

సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో ప్రస్తుతం 76 డివిజన్లు ఉన్నాయి. వీటి సంఖ్యను వందకు పెంచనున్నారు. జనాభా ప్రాతిపదికన సైబరాబాద్లో జన సాంద్రత చాలా ఎక్కువ. దీంతో ఇక్కడ మరో 24 డివిజన్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు కనరత్న చేస్తున్నారు. మల్లాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో ప్రస్తుతం 74 డివిజన్లు ఉండగా, మరో 26 కలిపి పెంచనున్నారు.

నవంబర్లోగా ఎన్నికలు : ఈ ఏడాదిలోనే మూడు కార్పొరేషన్లకు ఎన్నికలు నిర్వహించాలని సర్కారు భావిస్తోంది. తొలుత జీహచ్ఎంసీకి నిర్వహించాక సైబరాబాద్, మల్లాజిగిరి కార్పొరేషన్లకు ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఆదేశిస్తున్నట్లు తెలిసింది. రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకు ఎన్నికలు నిర్వహించకుండా కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలు ఉన్న వాటితో కలిపి జీహచ్ఎంసీకి ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారని చెబుతున్నారు. కొత్త కార్పొరేషన్లు ఇంకా ఎన్నికల కోసం సన్నద్ధం కాలేదనే కారణం చూపనున్నట్లు సమాచారం.

పంతాలు వీడి కలిసిపోతున్నారు.. సంసారాలు నిలబెడుతోన్న పోలీస్ కాన్సిలింగ్

(హైదరాబాద్)

గతంతో పోలిస్తే నేటి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల చదువులపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారు. ఫలితంగా వారూ మంచి కొలువులు, వ్యాపారాలు స్థాపించి ఉన్నత స్థానాల్లో ఉంటున్నారు. పెళ్లిళ్లు చేసుకుని సుఖంగా బతుకుతున్నారు. కానీ సంతోషంగా ఉండటం లేదు! ఇంట్లో చిన్న చిన్న వివాదాల వల్ల తెలియని అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారు. కుటుంబ పెద్దలూ గొడవలను సద్దుమణిగా చేయకపోగా, మరింత రెచ్చిపోవడానికి కారణమవుతున్నారు! దీంతో కలకాలం కలహాలతో కలిసి బతకలేమంటూ దంపతులు పోలీస్ స్టేషన్లు ఆశ్రయిస్తున్నారు. తమ సమస్యకు విధాకులే పరిష్కారంగా భావిస్తున్న కొందరు భార్యభర్తల్లో పోలీసుల కొన్సిలింగ్ వల్ల తప్పిందో తెలుసుకుంటున్నారు. కారణాలుగా ఈ అంశాలను వెల్లడిస్తున్నారు : హైదరాబాద్ నగర పరిధిలో ఉన్న 7 మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లకు ప్రతి నెల 500 నుంచి 550 ఫిర్యాదులు అందుతుంటాయి. వీటికి వరకట్న వేధింపులు, గృహహింస, వివాహేతర సంబంధాలు, మద్యానికి వ్యసనపరులై కొడుతుండటం, ఇరువురి మధ్య మనస్ఫుర్ణలు రావడం వంటి అంశాలను కారణాలుగా గృహిణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ తరహా ఫిర్యాదుల్లోనూ భార్య పిల్లలతో అమానుషంగా ప్రవర్తించడం, కలిసి జీవించేందుకు ఇద్దరు విముఖత చూపించే సందర్భాల్లోనే పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేస్తున్నారు.

తమ తప్పును అంగీకరించి : సికింద్రాబాద్లో నివాసం ఉంటున్న ఓ జంటకు పెళ్లయి సంవత్సరం దాటింది. భార్యభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. తనతో సమానంగా ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పటికీ ఇంటి పని కూడా భార్య మాత్రమే చేయాలని భర్త అభిప్రాయం. ఈ పనుల్లో భర్త కూడా పాలు పంచుకోవాలన్నది ఆమె భావన. ఇది చిన్న సమస్యగా అనిపించినా ఇద్దరూ తమ మాటే నెగ్గాలంటూ పంతం పట్టారు. చివరికి పోలీస్ స్టేషన్ మెట్లెక్కారు. దంపతులకు నచ్చజెప్పే క్రమంలో మొదట్లో పోలీసుల మాటలను కూడా పెడచెవిన పెట్టి, విడిపోవడానికే మొగ్గు చూపారు. చివరికి చిన్న విషయాన్ని ఇంతలా రాధాంతం చేస్తున్నారని తమ తప్పు తెలుసుకొని, కలిసిపోయారని మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ వివరించారు.

సిద్దిపేటలో ఎగిరిన టీఆర్ఎస్ జెండా.. ఒకేరోజు 5 గ్రామాల్లో జెండా పండుగ..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, సిద్దిపేట)

తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న జెండా పండుగ కార్యక్రమంలో భాగంగా సిద్దిపేట పట్టణంలోని ఇందిరమ్మ కాలనీలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను రాష్ట్ర పరిశీలకుడు లోక రవిచంద్ర ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెండా పండుగ నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు కంచర్ల శివారెడ్డి, నియోజకవర్గ ఇంచార్జీలు చల్లూరం మల్లారెడ్డి, గృహిరి గిరి, పట్టణ నాయకులు మహ్మద్ గౌస్ మియా, అశోక్, నిరంజన్, కమలాకర్, సంతోష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కంచర్ల శివారెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు, అమరుల ఆశయాల సాధన కోసమే కల్వకుంట్ల కవిత టీఆర్ఎస్ పార్టీని ఏర్పాటు చేశారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉచిత విద్య, వైద్యం అందించడమే పార్టీ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయం ఆధారంగా తెలంగాణ నిర్మాణం కోసం తెలంగాణవాదాలంతా ఏకమై కవితమ్మకు మద్దతు తెలిపాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఒకేరోజు ఐదు ప్రాంతాల్లో జెండా ఆవిష్కరణ జెండా పండుగ కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం సిద్దిపేట నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఐదు ప్రాంతాల్లో టీఆర్ఎస్ జెండాలు ఎగురవేశారు. సిద్దిపేట పట్టణంలోని ఇందిరమ్మ కాలనీతో పాటు



గంగాపూర్, కోనాయిపల్లి, తిమ్మాయిపల్లి, వెంకటాపూర్ గ్రామాల్లో కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఆలో యూనియన్ నాయకులు, కార్యకర్తలు టీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరగా, లోక రవిచంద్ర, కంచర్ల శివారెడ్డి వారికి పార్టీ కండువాల కప్పి స్వాగతం పలికారు. పార్టీ బలోపేతం కోసం గ్రామస్థాయిలో మరిన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు.



పొట్లకాయలు అంటే ఇష్టం లేదని దూరం పెడుతున్నారా..

ఈ లాభాలను కోల్పోతారు..

పొట్ల కాయలు అంటే చాలా మందికి అంతగా నచ్చవు. వీటిని తినేందుకు అధిక శాతం మంది విముఖతను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇవి ఉండే కల్వర్, వీటి పేప్, బేస్ట్ వల్ల ఈ కాయలను తినేందుకు చాలా మంది అంతగా ఆసక్తిని చూపించరు. కానీ పొట్లకాయలను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయినట్లే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొట్లకాయలను కేవలం ఇండియాలోనే కాక పలు అనీయా దేశాల వాసులు కూడా తింటారు. పొట్లకాయలతో చాలా మంది కూర చేస్తుంటారు. పెరుగు లేదా పాలతో కలిపి పొట్లకాయలను వండి తింటారు. ఈ కూర ఎంతో

రుచిగా ఉంటుంది. పొట్లకాయలను జ్యూస్‌లా చేసి రోజూ ఉదయం ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు..: పొట్లకాయల్లో క్యాలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ కాయలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. పొట్లకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ద కాన్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను

నియంత్రిస్తుంది. పొట్లకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఈ జ్యూస్‌ను తాగితే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువును నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. పొట్లకాయల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తికి..: పొట్లకాయల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ కాయల్లో ఉండే విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించే కొల్లాజెన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పొట్లకాయల్లో అనేక బి విటమిన్లు ఉంటాయి. థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ వంటివి ఈ కాయల్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడేలా చూస్తాయి. పొట్లకాయలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ కాయల్లో హైపో గ్లైసెమిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. కనుక డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి.

లివర్ ఆరోగ్యానికి..: పొట్లకాయల్లో అనేక విటమిన్లు, బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రి ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పొట్లకాయల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో ఉండే డైయరీలేట్ గుణాలు శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతాయి. దీంతో శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. పొట్లకాయల్లో హెపాటో ప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ కాయల జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతుంటే లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లివర్‌లోని వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఇలా పొట్లకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా లేదా వాటి జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతున్నా అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యం..



పోషకాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాల కలయిక. ఇది జీవనానికి అవసరమైన శక్తి, పెరుగుదల ఆరోగ్యానికి మద్దతును అందిస్తుంది. పోషకాహారం ద్వారా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారం చాలా అవసరం. పోషకాహారం లోపం ఉంటే వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనియేయటానికి పోషకాలు అవసరం. మాంసంకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి.

రోజూ మొత్తంలో ఎంత బిజినా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకాంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి ఏది అందుబాటులో ఉంటే అది తినేస్తుంటారు. ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల ఆహారాలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మంచి నిద్ర పడుతుంది. అవసరమైన నిద్ర, సరైన ఆహారం ఇవే ఎక్కువ కాలం జీవించేలా చేస్తాయి. పోషకాహారం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవటం ఉత్తమం. కొన్ని రకాల ఆహారాల్లో ఎక్కువ పోషకాలుంటాయి. మరికొన్నింటిలో తక్కువగా ఉంటాయి. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేయటానికి పోషకాలు అవసరం. పోషకాహారంలో ఉండే ముఖ్యమైన పోషకాలు అనేక రూపాల్లో దొరుకుతాయి.

అవసరానికి మించి తినొద్దు: శరీరానికి శక్తి నిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మేలు. మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. అంటే సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఎన్ని కేలరీలు అవసరమనేది తెలుసుకుని తీసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే బరువు తక్కువగా ఉన్న వారు ఎక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ బరువు ఉన్న వారు తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో సాధారణ బరువు ఉండే వారికి ప్రతిరోజూ 1600 నుంచి 1800 కేలరీలు ఉండే ఆహారం అవసరం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనునిత్యం తాజా పండ్లతోపాటు డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ఫైబర్, ప్రోటీన్లతోపాటు మంచి కేలరీలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు. కేలరీలను అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోవాలి: శరీరంలో కేలరీల శాతం ఎక్కువగా ఉంటే వాటిని తగ్గించుకునేలా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలాంటి వారు పంచదార, స్వీట్స్, డ్రైఫ్రూట్, కూల్‌డ్రింకులు, కేకులు, ఐస్‌క్రీములు, పిజ్జాలు, బిగ్గర్లు, అల్ట్రాహాల్ వంటివి తీసుకోకూడదు. చిన్న పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు, గర్భవతులకు పోషకాలు అధికంగా అవసరం. అందువల్ల వారి ఆహారంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఉండేలా చూడాలి. వారు పాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా

తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్న వారికి సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారమే ఇవ్వాలి. టీబీ ఉన్న వారు అత్యధిక కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎవ్వరికి వారు తాము చేసే పనిని బట్టి కూడా కేలరీల అవసరం మారుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ప్రతిరోజూ 2200 కేలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు.

పిండిపదార్థాలు మేలు: ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సమపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అతిగా వద్దు. ఏదైనా సరిపడా తీసుకోవటం ఉత్తమం. రోజూ తినే అన్నం, చపాతీలను ఏదో ఒక పప్పుతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. పిండి పదార్థాలకు ప్రోటీన్‌ను జతచేసినట్లే అవుతుంది. మాంసాహారమూ మంచిదే: శరీరానికి కావాల్సిన కేలరీలు మాంసాహారంలో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే కొవ్వులు శరీరంలోకి చేరతాయి. ఇలా కొవ్వు శరీరంలోకి పేరుకుపోవటం అంత మంచిదికాదు. అందువల్ల నారానికి ఒకసారో, రెండుసారో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, ఎ,డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్డను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ప్రతి బ్రెడ్ ప్లేస్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి.

డ్రైఫ్రూట్స్ మంచిదే: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఏదో ఒక పండును తినటం ఎంతైనా మంచిదే. ఆకలి తీరకపోతే చిప్స్, బిస్కెట్లు, కేకులు, మిర్చి బిజ్జీలు, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కొందరు తింటుంటారు. అయితే వేలాంటి వాటికి బదులుగా బాదంపప్పు, పిన్నపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్ లాంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇవే కాకుండా పెరుగుతో చేసిన పదార్థాలు, మజ్జిగ్ లాంటివి తీసుకుంటే శరీరానికి ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వులు లభించి అదనపు శక్తిని ఇస్తాయి. యాపిల్ పండుతోపాటు మరికొన్ని వాల్‌నట్స్ వంటివి తీసుకుంటే ఆకలితోపాటు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌తో బలం: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతో మేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పసన వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయమూ, సాయంత్రమూ ఏదో ఒక సమయంలో రోజులో ఒకటో రెండో పండ్లు తీసుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మార్కెట్లో అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోపాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దండిగా లభిస్తాయి. మామిడి, బొప్పాయి, అరటి వంటి లేత పసుపు రంగు ఉండే పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బత్తాయి,నారింజ వంటి పండ్లతో మంచి ఆరోగ్యం మెరుగుదల అవుతుంది. ఇవి తీసుకుంటే జలుబు చేస్తుందనేది అబోహ మాత్రమే. అది నిజం కాదని వైద్యనిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మొలకెత్తే గింజల్లోనూ పోషకాలు: తాజా పండ్లతోపాటుగా మొలకెత్తిన గిరజలు తిన్నా శరీరానికి అదనపు శక్తి చేకూరుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో బీ12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు ఉసిరి, క్యారెట్, ఖర్జూరం వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను తీసుకుంటే రకరకాల పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!



ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటంలేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే జనాల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాలను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు, తేనెతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!

ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటం లేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే జనాల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాలను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు, తేనె తో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ షెంట్‌గా పనిచేస్తుందట. ఇది సుఖ విరోచనానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలైన కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు, తేనెలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రి ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. పసుపు, తేనె కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పసుపు, తేనె మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది. ఒక గ్లాస్ సీజ్లతో తగినంత పసుపు,

పొట్లకు భారం



అనారోగ్యకరమని తెలిసినా జంక్‌ఫుడ్ అంటే చాలామందికి నోరూరు తూనే ఉంటుంది. నాలుక కట్టేసుకోవడం కష్టమైపోతుంది. అయితే జంక్‌ఫుడ్ పరిమితికి మించి తీసుకుంటే అరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పొట్లతో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన

బ్లూ ఇయర్ అంటే ఏమిటి?



మా బాబుకు మూడేండ్లు. హుషారుగా ఉండేవాడు. చక్కగా మాట్లాడే వాడు. కానీ, ఈ మధ్య పిలిస్తే పలకడం లేదు. కొంచెం గట్టిగా పిలవాల్సి వస్తున్నది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే లోపల నీరు చేరింది. 'బ్లూ ఇయర్' ప్రాబ్లమ్ అన్నారు. దీనికి ఆపరేషన్ అవసరమా మందులతో తగ్గుతుందా? మామూలుగా మధ్య చెవిలో (కర్ణభేరి పొర లేదా టింపానిక్ మెంబ్రేన్ వెనుక) నీరు చేరుతుంది. ధ్వని తరంగాలు సరిగా ప్రసరించకపోవడం వల్ల సరిగా వినిపించదు. బ్లూ ఇయర్‌కి తప్పనిసరిగా వైద్యం అవసరమని చెప్పలేం. కొంతకాలం ఎదురుచూసి వైద్యం చేయించుకోవచ్చు. ఈవేన్‌టీ వైద్యులు పరీక్షలు చేసి.. వినిపిడి లోపం ఎంతో ఉంది? ఇబ్బంది ఎంతో తీవ్రంగా ఉందో గుర్తించి అవసరాన్ని బట్టి చిన్న ట్యూబ్ వంటి గ్రామెట్స్‌ని కర్ణభేరి పొరలో పెడతారు.దీంతో వినిపిడి సమస్య మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోతుంది. ఆ ట్యూబ్‌లు ఆరు నెలల నుంచి సంవత్సరం లోపు బయట పడిపోతాయి. వినిపిడి మెరుగువుతుంది. బ్లూ ఇయర్ సాధారణమైన సమస్య. పూర్తిగా నయం అవుతుంది. కొన్నిసార్లు మాత్రమే గ్రామెట్స్ అమర్చాల్సి వస్తుంది. ఈవేన్‌టీ డాక్టర్ సలహా ప్రకారం వైద్యం చేయించండి. ఇది పెద్ద ఆపరేషన్ కాదు. కంగారు పడే సమస్య కాదు.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!

లాక్సేటివ్ షెంట్‌గా పనిచేస్తుందట. ఇది సుఖ విరోచనానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలైన కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు, తేనెలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రి ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. పసుపు, తేనె కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పసుపు, తేనె మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది. ఒక గ్లాస్ సీజ్లతో తగినంత పసుపు, తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రపరిచి ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. లోపల నుంచి జరిగే డీటాక్సిఫికేషన్ వల్ల ముడతలు, మొటిమలు లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఈ మిశ్రమంలో జీవక్రియ మేగాన్ని పెంచే గుణం ఉంది. ఆకలిని నియంత్రిణలో ఉంచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు, తేనె వేర్వేరుగా ఒకదానికొకటి అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిని కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరానికి రెండు రెట్లు లాభం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం దీన్ని తీసుకునే అలవాటు చేసుకుంటే కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో తేదాలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!



తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రపరిచి ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. లోపల నుంచి జరిగే డీటాక్సిఫికేషన్ వల్ల ముడతలు, మొటిమలు లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఈ మిశ్రమంలో జీవక్రియ మేగాన్ని పెంచే గుణం ఉంది. ఆకలిని నియంత్రిణలో ఉంచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు, తేనె వేర్వేరుగా ఒకదానికొకటి అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిని కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరానికి రెండు రెట్లు లాభం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం దీన్ని తీసుకునే అలవాటు చేసుకుంటే కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో తేదాలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిరుతిండ్లై ఎంచుకోవాలి. ఒకవేళ జంక్‌ఫుడ్ తినకుండా ఉండటం కష్టంగా ఉంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. బిగ్గర్లు, పిజ్జాలు, చిప్స్, కుకిలు, ఐస్‌క్రీములు, ఫ్రైడ్ చికెన్, హాట్ డాగ్స్, సాసేజ్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారాలు, సమాసాలు లాంటి సూనిలో బాగా వేయించినవి జంక్‌ఫుడ్ కిందికి వస్తాయి. వీటిలో ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, స్వార్చ్, చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి అరగడానికి 3 నుంచి 6 గంటలు పడుతుంది. జంక్‌ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి మరిన్ని జీర్ణక్రియ ఎంజైములు అవసరమవుతాయి. పైగా ఈ జంక్‌ఫుడ్స్‌లో కృత్రిమ రంగులు లాంటివి కలుపుతారు. ప్రిజర్వేటివ్స్, రుచి పెంపుచేసే పదార్థాలను జోడిస్తారు. ఇవి జీర్ణక్రియను మందకొడిగా చేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ మీద అదనపు భారాన్ని మోపుతాయి. మితిమీరి తిన్నారంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం, ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇరిటబుల్ బోవెల్ డిసీజ్, యానిడ్ రిఫ్లెక్స్ లాంటి పొట్ట సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు జంక్‌ఫుడ్ అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో ఇబ్బందిగా కూడా ఉంటుంది.

printed,published and owned by Kandukuri Parameshwar Rao, printed at Rimsha printers,. H .no 5-16/1, Algunoor,Mandal Thimmapur, Dist Karimnagar (TS) place of Publication H.NO.1-2-31/4/B/1 krishna nagar jagital dist(TS).cell no.99892 88546, Editor K.Parameshwar rao. RNI No.APTEL/2011/38267. kprao1961@gmail.com