

సంపాదకీయం

పవిలం.. పెళ్ళి పుస్తకం!



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

వేదమంత్రేచ్ఛారణల మధ్య, పెద్దల ఆశీర్వాదాలతో జిగీసి వివాహ వేడుక వెనుక ఎన్నోద్రర్ఘసూక్ష్మాలు ఇమిడి ఉంటాయి. మాంగల్యం తంతునానేనా మమజీవన హేతునా అంటూ వథువు మెడలో వరుడు కబ్బె మంగళసూత్రానికి ఒక పవిత్రత ఉంది. పాణిగ్రహణం, కన్యాదానం, సప్తపది వంటి వివిధ ఘుట్టులకు మన వివాహ వ్యవస్థ ఎన్నో పరమార్థాలు చెబుతుంది. ఏడడుగుల బంధం ఏదేడు జన్మలు బంధంగా మారాలన్న ఉద్దేశంతో నిర్వహించే వివాహ క్రతువును ఎంతో పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఆమాటకొస్తే ప్రతి మతంలోనూ వివాహానికి ప్రామణియత ఉంటుంది. దైవసన్నిధిలో వథూవరులను ఒకటిగా చేసి, వారిద్రుకు కలకాలం నుఱు సంతోషాలతో సంసార జీవనం కొనసాగించాలంటూ పెద్ద లందరూ మనసారా ఆకాంక్షించడం కద్దు. అయితే మారుతున్న కాలంతో పాట్ల వివాహ వ్యవస్థలోనూ అనేక మార్పులు వచ్చాయి.

ప్రఎంచ అంగ్ నింట స్వాజన్యంత
గోబల్ ఇనిషియేటివ్ ఫర్ ఆస్తమా
నిర్వహించే 'ప్రపంచ ఉభ్యస దినాన్ని
(వరల్ ఆస్తమా డే)' మే మాసంలోనే
తొలి మంగళవారం, అనగా 03 వే
2021 రోజున ప్రపంచ దేశాలు
(1998 నుంచి) ప్రతి ఏటా క్రమం
తప్పకుండా నిర్వహిస్తున్నాయి. ఐరాస
గణాంకాల ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా
339 మిలియన్ల జనులు ఆస్తమా
నమస్కర్తో బాధ పదుతున్నారని
2016లో దాదావు 4.18 లక్షలు
(రోజుకు 1,150) మరణాలు
నవోద్యోనాయని తేలింది. ఆస్తమా

వ్యాధికి పూర్తి చికిత్స లేని కారణంగా, దానిని నియంత్రించడానికి, అన్నమా అట్టకలును తప్పించేందుకు వైర్ చికిత్సలు దోహదపడుతన్నాయి. ప్రపంచ ఉభ్య దినం-2024 నిశాదంగా ‘అన్నమా విద్యుత్’ ఎదిరించే తక్కి (అన్నమా

ఎడ్కుకేపన ఎంపవర్స్) అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతుంది. ఆస్తమా పట్ల ప్రజల్లో పలు అపోహాలు, అనుమానాలు మూడు నమ్మకాలు ఉన్నాయి. ఆస్తమా ఒక చిన్న పిల్లల అంటువ్యాధి అని, వ్యాయామాలు అనిలే చేయకూడదని, అధిక మౌతారులో స్ట్రాయాడ్స్ వాడితే తగ్గుతుందని నేటికి ప్రజలు అపోహ పదుడం విచారకరం.

ఎడ్కుకేపన ఎంపవర్స్) అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతుంది. ఆస్తమా పట్ల ప్రజల్లో పలు అపోహాలు, అనుమానాలు మూడు నమ్మకాలు ఉన్నాయి. ఆస్తమా ఒక చిన్న పిల్లల అంటువ్యాధి అని, వ్యాయామాలు అనిలే చేయకూడదని, అధిక మౌతారులో స్ట్రాయాడ్స్ వాడితే తగ్గుతుందని నేటికి ప్రజలు అపోహ పదుడం విచారకరం.

కనిపిస్తాయి.
ఆస్తమా వ్యాధికి కారణాలు/తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
—అంశులు—

జన్మవరిమైన లదా/మరియు గాలి (ధూళి కణల) కాలుప్పు
కారణాలతో ఆస్తమా జనిస్తుంది. దుమ్ము, ధూళి, పెంపుడు జంతువులు,
పుష్టిదిగేణువులు, అచ్చులనబడే (హొట్టు) సూక్ష్మజీవులు ఉన్న గాలిని
పీల్చుడం వల్ల ఆస్తమా పెరుగుతుంది. పొగ త్రాగడం, కలబీళిత గాలి
పీల్చుడం, అతి వ్యాయామం, వైరన్లు సోకడం, తీవ్ర భావేద్వ్యాళకు
గురికావడం వంటి కారణాలతో ఆస్తమా తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఆస్తమా
నియంత్రణ కోసం క్రమం తప్పకుండా టైర్యు సలహోలు తీసుకోవడం,
ఆస్తమా ఇస్టేల్ర వెంట ఉంచుకోవడం, ఔద్యులు సూచన మేరకు పరిమిత
శారీరక వ్యాయామం చేయడం, పొగ త్రాగే దురలవాటును మాన్యేయడం,
దుమ్ము/ధూళి/పుష్టిదిగేణువులు కలిగిన గాలికి దూరంగా ఉండడం లాంటి
జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి.

పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేని ఉబ్బునం వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, నిరార్థించబడిన తరువాత తగు జాగ్రత్తలతో కూడిన జీవనశైలిని మార్చుకోవడం, అపోహాలకు దూరంగా ఉంటూ అస్తమాను నియంత్రించకోవడం లాంభి అంశాలలో అవగాహన పెంచుకొని, అస్తమాకు దూరంగా, అరోగ్యానికి దగ్గరగా ఉండే ప్రయత్నం చేధాం.

జంతువుల హక్కులను పరిరక్షించాలి



మానవులకు పెంపదు జంతువులు ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూర్చున్నాయి కొద్దిపోయి భ్రమాభిమానాలకు, సంరక్షణకే పెంపదు జంతువులు ప్రేమమన విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పెంచే వారినే సర్వస్వంగా భావిస్తాయి అవి మానుక ఉల్లాసాన్ని ఉత్సాహాన్ని కలుగజేస్తు కుటుంబంలో సభ్యులగా మారి చేందోదువాడోగు నిలుస్తున్నాయి. ఒక రకంగా వ్యాయామాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాయి. భారత రాజ్యాంగపు 21వ అధికరణం వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, జీవన పాక్యులను ధృవపరుస్తున్నది. ఆరత పౌరులక జంతువులను పెంచి పోవించే వాక్యాను ఈ అధికరణ ధృవపరుస్తున్నది. జంతువులపట్ల జాలి, పరిశాపములను చూపాలని భారత రాజ్యాంగం 51 ఎ అధికరణం పౌరుల ప్రాధికిత బాధ్యతలన నిర్వచిస్తున్నది. కుక్క పిల్లి, చేపలు, పక్కలు - ఏవైనా మనం పెంచి మూగజీవాలను ప్రేమగా చూసుకోవాలి. వాటికి అధికంగా స్వేచ్ఛ కల్పించాలి. విశాలమయిన తిరుగాడే సౌకర్యాన్ని కలిగించాలి పెంపకంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుని, వాతిని సంతోషంగా ఉంచుతూ మచ్చి చేసుకోవాలి. పెంపదు జంతువుల నివాస, తిరుగాడే స్థలాలను, ఏ పయోగించే వస్తువులను పుద్దుపరచాలి. వాతిని కూడా పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. జంతువులకు ముందు జాగ్రత్తగా లీకామందుల వేయించడం, నిర్జంక్షం వహించక, క్రమం తప్పకుండా వాటిని పశ వైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకెళ్ళడం విధిగా చేయాలి. జంతువుల పట్ల ప్రేమ ముర్దు మురిపాలు పరిమితులు దాటారాదు. కానీ వాటితో మాతులు ముక్కులు నాకించుకోవడం, అస్తుమానం అంటేపెట్టుకుని ఉండడం మంచి కాదు. కొన్నిచోట్ల పెంపదు జంతువుల పట్ల ఎలా మసలు కోవాలి

அங்கே பிரதீக்கங்கா அவர்காவுநா கார்யக்கமாலு நிறுப்பிச் செய்தனரு. ஜிடிலா உடன்டீடு... மாண்பும் கோஸ், வினோட்டு கோஸ் கொடரு அநேக் ரகாலுகா ஜான்டுவுலகு கஷ்ட நடைபூலு கலிகிஸ்துநாரு. தமு வழ்த்துலகு, அவர்ஸாலகு ஜான்டு வுலனு உடயோகிடும் குலங்டு வாட்சினி பீங்ஸிஸ்துநாரு. ஆவு, மேக, கீடு மெருத்தை ஜான்டுவுல எக்டுஷன் பாலு இவுதென் கோஸ், அலாக்கீ கூநிலீதீனி பீதிலீதீ கெலுவு கோஸ் ரஸாய்னால் இங்கெஜ்னல் ஜஸ்ரூ வானினி பீங்ஸிஸ்துநாரு. ஜான்டு ஸங்கீழ்மூனிகி ஸஂபங்டினி 1960லீ போவுமெங்டலீ வச்டங் ரூபாய் அநெடி. சு வச்டங் பிரகாரங் ஜான்டுவுலனு உத்தேச்சுப்பார்வைகங்கா கானி, நிரக்கங்கா கானி பெரும் பெரும் சிவா, இஜுமிடி கலிகிடுவா ஶிள்ளரூலு அவ்வாரு. 1960 டிஸெந்டர் 26 நுங்சி சு வச்டங் அமலீ உத்தேச்சு அதிகாரத் பார்லிமெந்டு ரூபாய் அநெடினிச் ஜான்டுவுல வாட்டு க்ரார்த்துப் பிவாரங் வச்டங் ஸெக்டந் 11 (1) நும்பி (இ), பிரகாரங் ஜான்டுவுலனு வீட்டாட்டு, ஸூநிச் நான் லீடா வச்டங் கோவாடு, வி ஜான்டுவுனை அவர்யுவமுனு

తొలగింపడం లేదా చంపడంవంటి అనేక ఇతర క్రూర చర్యలకు బాధ్యతైన వారిని చట్టం ద్వారా శిక్షిసారు. జంతు రవాణాలో అనవసర హింసకు పాల్చడే వారికి, జంతువులను కిక్కిరిసినట్టగా వాహనాల్లో నింపేవారికి, జంతువుల కాళ్ళ కట్టిసి వాహనాల్పై తీసుకువెళ్ళే వారికి రూ 100 లేదా మూడు నెలల కారాగార శిక్ష లేదా రెండు శిక్షలూ కలిపి విధించవచ్చు. భారత శిక్ష స్కూలి సెక్కను 428 మరియు 429 కింద జంతువులను భయపెట్టడం గాయ పరవడం చట్టవిరుద్ధం. జంతువులను లేదా జంతు సంరక్షకులను భయ కంపితులను చేయడాన్ని 1860 లోక శిఖార్జునా సాక్ష్మాన్ 502

A portrait photograph of Ram Kishore Sengar, a middle-aged man with dark hair, a mustache, and glasses. He is wearing a light-colored, button-down shirt. The background is a solid blue color.



రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట...

ఆత్మరక్షణలో వడిన కాందైన!

వయస్సు, అనారోగ్యం రీత్యా ప్రత్యక్ష ఎన్నికలకు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్న కాంగ్రెస్ అధినేతి సోనియా గాంధీ రెండు నెలల క్రితం రాజస్వాన్ నుండి రాజ్యసభకు ఎన్నిక కావడ ద్వారా రాయబెరీ నుండి పోటీ చేయబోవడం లేదనే సంకేతాలు ఇచ్చారు. గత ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత అమేరిక వైపు చూడు రాహుల్ గాంధీ అప్పుడు గెలపొందిన కేరళలోని వాయనా పైననే దృష్టి కేంద్రికిస్తూ ఉండడంతో గాంధీ కుటుంబాని ద శాభూలుగా కంచుకోటులుగా పేరొందిన ఈ రెండ నియోజకవర్గాలను వదిలి వేస్తున్నారా? అనే అభిప్రాయ కలిగింది.

మధ్యలో ప్రియాంక గాంధీ తల్లి నియోజకవర్గం నుండి పోటే చేసేరని సంకేతాలు వెలువడినా స్పృష్ట లేకుండా పోయింది. చివర వరకు ఈ విషయం తేల్కుండా గతంలో మూడు సార్లు గెల్చిన అమేధీ నుండి కాకుండా రాయ్బారీలీ నుండి పోటీ చేయాలని చివరి క్షణంలో నిర్ణయించుకొని నామినేషన్ వేయడం ఒక విధంగా సాంత పార్టీలోనే గందరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడింది. ప్రతిపక్షాల అంశాలపాటు అమేధీ నుండి పోటీ చేసేందుకు భయపడ్డారూ అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. 2014లో ఓటమి చెందిన నియోజకవర్గాన్ని వదలకుండా అంటిపెట్టుకొని ఉండటం దాఫ్రాకొంత సానుభూతి పొందడంతో కేంద్ర మంత్రి స్నేతి ఇరువులో 2019లో రాహుల్ గాంధీపై గెలుపొందగలిగారు. అదే విధంగా రాహుల్ సైతం ఓటమి అనంతరం నియోజకవర్గాన్ని వదలకుండా ఉంటే ఇప్పుడు పరిస్థితి మరో విధంగా ఉండిసిద్ది. దేశంలో అత్యధికంగా 80 లోక్సభ సీట్లు గల ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో రాజకీయంగా పట్టు ఏర్పర్చుకోకుండా జాతీయ రాజకీయాలనసి శాసింపలేమని భావించే ప్రధాని నరేంద్ర మోడి వారణాసి నుండి కోసభకు ఎన్నికపుతున్నారు. అదే విధంగా జాతీయ సాయిల్ బిజిపిని ఎదిరించగలిగే సాపుర్ఖ్యం గల ఏక్కు పార్టీగా పేరొంది కాంగ్రెస్ ఉత్తర ప్రదేశ్‌ను వదిలి వేయడంతోనే ఇప్పుడు

రాజకీయంగా ఉనికి కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. అందుకు
కాంగ్రెస్‌కు చెందిన వలువురు నీనియర్ నాయకులు
తృప్తప్రదేశ్‌లో పోటీ చేయకుండా వదిలివేయవద్దని చెప్పడంతో రాహుల్ చివరకు పోటీకి ఒప్పుకున్నట్లు తెలుస్తున్నది. అయితే
అమేధీలోనే పోటీ చేసి గిలుపొందాలని మల్కింజున్ భద్రే వంటన
నీనియర్ నేతులు సూచించినా రాహుల్ పెడవెని పెట్టారు. వల్ల
అంతర్జత సర్వేలలో స్ఫూర్తి ఇరానీ స్థానిక ప్రజలలో కొండ
వ్యతిరేకత ఎదుర్కొంటున్నారు. రాహుల్ గిలుపొందే అవకాశాల
మెందుగా ఉన్నాయని చెప్పినా పోటీకి వెనుకడడం ఓ విధంగా
కాంగ్రెస్‌ను ఆత్మరక్షణలో వడవేసింది. అందులకే అమేధీల్
బిడిపోయి వయనాడ్ వెళ్లిన రాహుల్ గాంధీ ఇప్పుడు అక్కడ
కూడా బిడిపోతాడనే భయంతోనే రాయబరీలీ నుంచి పోటీ
చేస్తున్నారని ప్రధాని నరేంద్ర మాట్లాడి ఎద్దోవా చేయగిలారు
వాస్తవానికి రాయబరీలో బిజిపికి బిలమైన అభ్యర్థి లేరు.
మా భారతి నుండి అనేక మంది పేర్లతో సర్వేలు జరిపించిన
ఎవ్వరికీ గిలిచే అవకాశాలు లేవని వెల్లడైంది. వరుట్ గాండి
అయితే గిలిచే అవకాశాలు ఉన్నాయని సర్వేలు పెల్లడించడంతి
ఆయనను పోటీ చేయంచాలని జెపి నడ్డా, అమిత్ షా వంటివార్ల
ఎంతగా ప్రయత్నించినా సాధ్యం కాలేదు.

అభీర్పె యాదవ కూడా గాంధి కుటుంబం నుండి ఎవ్వరో ఒకరు పోతీచేయాలని పట్టబల్టడుంతో పోతీ చేస్తున్నారు. అయితే ఇప్పుడు రెండు చోట్ల నుండి గెలుపొందితే ఏ సీటుకు రాజీనామా చేస్తారే ప్రశ్న తలెత్తుతున్నది. ఏదైమైనా తన సీటు విషయంలో రాపుల్ గాంధీ నిర్ణయం ఇత్తుకోవడంలో జాప్యం చేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీలో పలు కీలక అంశాలలో ఆయన అస్తిర ధోరణిని వెల్లిడి చేస్తున్నది. లోక్సభకు మొదటి రెండు విడతల జరిగిన ఎన్నికల తీరు ప్రథాన మంత్రి నరేంద్ర మౌడీలో కొంత అందోళన కలిగిస్తున్నట్లు ఆయన వచ్చిడద కాదు. మూడు దశ బొలంగకు ముందు బజప అభ్యర్థులకు ప్రథాని మోడి రాసిన బహిరంగ లేఖలో కాంగ్రెస్ తిరోగుమన రాజకీయాలను ఎండగట్టులని పిలుపిచ్చారు. పరోక్షంగా కాంగ్రెస్ కు ప్రాణం పోస్తున్నారా? తమ వైఫల్యాలు కాంగ్రెస్ కు ఎక్కడ ప్రాణం పోస్తాయో అని అందోళన చెందుతున్నారా? అనే అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి. మరోపంక, 75 ఏక్కలో ఎన్నాడూ కనీపిని ఎరుగని రీతిలో ఎన్నికల ప్రచారం కోసం రాజకీయ పక్కాలు ఖర్చు చేస్తున్నాయి.

ప్రసంగాల ధోరణి వెల్లడి చేస్తున్నది. 50 సీట్లలోపే గెల్యూకొని, తిరిగి ప్రతివక్ష పోశాడా కూడా పొందరేదని అంటూ కాంగ్రెస్ పొట్టి పెద్ద పోటీ కాదనుట్టు మాటల్లాడుతున్న ఆయన నిత్యం ఆ పోర్ట్ పై తన పోశాడా మరచిపోయి అనుచిత విమర్శలు చేస్తుండటం ఆయనలో పెరగుతున్న అసహాన్ని వెల్లడి చేస్తున్నది.

ముఖ్యంగా గత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ చెప్పుకోడగిన సీట్లు గెల్యూకోలేకపోయిన రాజస్కోర్ట్, హర్షానా, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక వంటి రాష్ట్రాల్లో బిజెపి పెద్ద ఎత్తున సీట్లు కోల్పోయే పరసితి కనిపించడం ప్రధానిలో అనహాన్ని రెట్టింపు చేస్తున్నట్లు అర్థరూపమైన అందుకనే కాంగ్రెస్ గిలుపొందితే ముస్లింలకు హిందువుల ఆస్తులను పంచిపేస్తోందని, రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని కావాలని పాకిస్తాన్లో నాయకులు కోరుకొంటున్నారని అంటూ ఓ

మితిమిరిన ఎన్నికల వ్యయం మన ప్రజాస్వామ్యం ఉనికి సహా గా మార్చే విధంగా కనిపిస్తున్నది. 2019 ఎన్నికలలో రూ. 60,000 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే, ఈ పర్యాయం అందుకు రెట్టింపుకన్నా ఎక్కువగా రూ. 1.35 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసే అవకాశం ఉండని సెంటర్ ఫర్ మీడియా స్టాటిస్టిక్స్ (సిఎంఎస్) చెర్చున్ ఎన్ భాసురరావు పేరొన్నాన్నారు. 35 ఏక్కుగా ఎన్నికల వ్యయాన్ని మదింపు చేస్తున్న ఆయన ఈమెట్రాన్ని రాజకీయ పార్టీలు, సంస్థలు, అభ్యర్థులు, ప్రభుత్వం, ఎన్నికల కమిషన్సో సహా ఎన్నికలకు సంబంధించిన అన్ని ఖర్చులను ప్రత్యేకంగా లేదా పరోక్షంగా కలిగి ఉంటుందని తెలిపారు. అయితే, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మౌడీ నాయకత్వంలో బిజెపి వరుసగా మూడోసారి అధికారంలోకి రావడం కోసం ప్రచారం కోసం చేస్తున్న వ్యయంలో అందరికన్నా కోసం వేరు పరిచయం ఉన్నాడని అంటుంది.

ప్రధానిగా తన హూడా మరచి చిమర్చలు చెస్తున్నారు.కాంగ్రెస్ పార్టీని, ఆ పార్టీ నేత్తెత్తుప్పంలోని కూటమిని ప్రజలు మొదటి రెండు విడతల పోలింగ్లో తిరస్కరించారని చెబుతున్న ప్రధాని నిత్యం ‘కాంగ్రెస్ గలవైస్..’ అంటూ ప్రసంగాలు చేయాల్సిన అవసరం ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలు తలత్తుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో బిజెపి 400 స్థానాలు గెలవాలని ఎందుకు కోరుకొంటున్నదనే ప్రశ్న ఆ పార్టీని ఆత్మరక్షణలో పడవేస్తుంది.పటలవరు బిజెపి మంత్రులు, ఎంపిలు తమకు 400 సీట్లు వస్తే రాజ్యాంగాన్ని మార్చివేస్తామని ప్రకటనలు చేస్తే బిజెపి కేంద్ర నాయకులు ఎవ్వరూ ఖండించలేదు. కానీ ఇప్పుడు 400 సీట్లు వస్తే రాజ్యాంగం మార్పు పేరుతో ఎన్సి, ఎన్సి, ఒబిసి రిజర్వేషన్లను రద్దు చేస్తారని ప్రతిపక్షాలు ప్రచారం ప్రారంభిస్తే బిజెపి ఖంగారు పడుతున్నది. స్వయంగా ఆర్ఎస్వెన్స్ చాలా త్వరితంగా చయిడం కనపెస్తున్నది. అసోసీయేషన్ ఫర్డ డెమెక్యూటిక్ రిపోర్ట్ (ఎడిఅర్) ఇటీవల జరిపిన పరిశీలన భారత దేశంలో రాజకీయ నిధులలో ‘గణసీయమైన పారద్యకత లోపాన్ని’ వెల్లిపుండి. 2004-05 సుండి 2022-23 వరకు, దేశంలోని ఆరు ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలకు సుమారు 60 శాతం విరాళాలు, మొత్తం రూ. 19,083 కోట్లు, ఎలకోరల్ భాండ్ నిధులతో సహా తెలియని మూలాల నుండి వచ్చినట్లు వెల్లడైంది. అంటే మన ఎన్నికల వ్యవస్థపై పెరుగుతున్న సల్లధనం, ఆర్థిక నేరస్థల ప్రభావం అందోళన కలిగిస్తున్నది. గతంలో ఏనాడూ లేని విధంగా ఈ ఎన్నికలలో దాఢాపు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఒక విధంగా ‘అక్రమ సంపాదనాపరులు’ను నిలబెట్టేందుకు పోటీపడ్డాయి.బిజెపి వందకు పైగా సీట్లలో పార్టీ పట్ల అంకిత

అధినేత డా. మోహన్ భగవత్ రంగంలోకి దిగి తామెపుడూ రిజర్వ్స్ వస్తుకు వ్యతిరేకం కాదని స్పష్టం చేయాలి వచ్చింది. పరోక్షంగా రాజ్యంగం మార్పు అంశం ప్రతిపక్షాలకు బలమైన ఆయుధం సమకూర్చినట్లు అయింది. వాస్తవాలు ఏవైనా ఎన్నికల సమయంలో విధానాల గురించిన చర్చలు జరగడం లేదు. ఎన్నికల ప్రణాళికలు గాలిలో కలిసిపోతున్నాయి. దేశప్రజలు నేడు ఎదుర్కొంటున్న ద్రవ్యాలంఠి, నిరుద్యోగం, తైతాంగ సంక్లోధం, పెరుగుతున్న ఆర్థిక వ్యవాయాసాలు వంటి సమస్యలగురించి కనీసం ప్రస్తావించే సాహసం పదేళ్ళపాటు అధికారం లో ఉన్న ప్రభుత్వం చేయలేకపోతున్నది. పరస్పరం ప్రజలలో ఉద్దిక్తకులు రెచ్చగట్టే ప్రయత్నాల ద్వారా పల్చం గడుపుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మరోవంక, మొదటి రెండు దశలలో ఓటింగ్ శాతం 2019 ఎన్నికల నాటికన్నా దాదాపు 5% తక్కువగా ఉండటం కలవరం కలిగిస్తోంది. ఓటర్లలో, ముఖ్యంగా అధికార పార్టీకి మద్దతుదారులతో నెలకొన్న నిర్దిష్టతే అందుకు కారణంగా పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. అయి తే, కాంగ్రెస్ కు మద్దతు ఇస్తున్నవారు ఎట్లాగూ గలిచే అవకాశం లేదని పోలింగ్ కు రాపడం లేదని, బిజెపి మద్దతు దారులు మాత్రం పెదు ఎత్తున ఓటింగ్లో పాల్టాంటున్నారని అమిత్ పా చెప్పారు. అదే నిజమైతే ప్రధాని, భావం కలిగిన నేతులను తోలగించి,



ជំនួយ ផាណិជ្ជកម្ម



ಅರಿಂತಾಕು ಭೋಜನಂ ಗುರಿಂದಿ ತೆಲಿಸ್ತೇ ವೈಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನಲು

తినరు.. అన్నంలో విషం కలిపితే రంజీగా తెలుసుకోవాచ్చు



ప్రైదరాబాద్ , (ఎ.వి.ఎన్): మార్గం అరిటాకుల్లోనే భోజనాలు చేసేవారు. ఇప్పుడంటే రకరకాల మార్పులవల్ల చాలాచోట్ల తగిపోయినా, ఇప్పటికీ కొందరు శుభకార్యాలకు అరిటాకే వాడుతున్నారు. అరటి ఆకులు, అరటి ప్రయోజనాలు, అరటి ఆకులతో ప్రయోజనాలు. అరటి. హర్షం అరిటాకుల్లోనే భోజనాలు చేసేవారు. ఇప్పుడంటే రకరకాల మార్పులవల్ల చాలాచోట్ల తగిపోయినా, ఇప్పటికీ కొందరు శుభకార్యాలకు అరిటాకే వాడుతున్నారు. కొన్ని పొట్టులో ఇప్పటికీ అరిటాకు భోజనమే. వండిన పదార్థాలకు రుచి తీసుకువచ్చే అరిటాకులో భోజనం చేయడంవల్ల రకరకాల అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. భారతీయ సంప్రదాయంలో ముఖ్యంగా డిక్కిఖాదిలో అరిటాకు భోజనం సహజం. అరిటాకు భోజనం మనకు అనాదిగా వన్నున్న ఆవారం. దీన్నాక సంప్రదాయంగా పాచిస్తారు. అరిటాకుపై వేడి అన్నం, పప్పు, నెయ్యి తదితర వంటకాలు వడించుకని భుజిస్తే ఆ రుచి చివరానీతితం. చాలా పొత్తులు ఉపయోగిస్తారుభోజనానికి ఉపయోగించే పొత్తులు అనేకం. బంగారం, వెండి, కంచు, స్టీలు అల్యామినియం, గాజు, పింగాణి లత్తె తయారుచేసిన పొత్తులను ఉపయోగిస్తారు. అలగే కొందరు అరటి, మొదుగ, మళ్ళీ, బాదం ఆకులతో కుట్టిన విన్నర్లలో భోజనం చేస్తారు. రాజులు అలూ తినేవారు హర్షం రాజులు, జమిందార్లు బంగారు వశ్యాలను ఉపయోగించేవారు. కొంతమంది వెండికంచాల్లో తినేవారు. మిగిలినవారు భోజనానికి ప్రతిరోజు

అరిటాకు లేక మోదుగ విస్తర్ణను ఉపయాగించేవారు. శుభకార్యాలు, వివాహం, ఉపనయనం తిడితర నందరావులలో అరిటాకులో భోజనం పెట్టేవారు. కారక్రమేణా స్థీలు, గాజు, పింగాణి పళ్ళాలు వాడుకలోకి వచ్చయి. ఎన్ని రకాల పళ్ళాలు వచ్చినా అన్నిటిలోకి అరిటాకులో భోజనం చేయడం మిక్కిలి దైష్టం. పచ్చబి అరిటాకులో వేడివేడి పదార్ధాలను వేసుకొని తిసడంవల్ల శరీరానికి కాంతి వస్తుంది. ఆకలి పుతుంది. మోదుగ, మళ్ళీ, రావి ఆకులను ఎందబెట్టి విస్తర్ణన తయారుచేస్తారు. కానీ అరిటాకును పచ్చగా ఉన్నపుడే ఉపయాగిస్తారు. తొందరగా జీర్ణమవుతుందిపచ్చ అరబి ఆకులో పెట్టు కొని ఆహారం తించే తొందరగా జీర్ణమవుతుంది. అరిటాకులు దొరికితే దాంట్లనే అన్నం తిస్తుడం దేయస్తురం. పూర్వం భోజనానికి విస్తర్ణ, నీళ్ళు తాగడానికి ఆకు దోసెలను ఉపయాగిస్తారు. అలాగే మోదుగ ఆకులతోకుట్టిన విస్తరిలోఅన్నంతింటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు. మనస్సుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. మర్మిచెట్టు విష్పువు స్వరూపం. మరి ఆకులో అన్నంతింటే క్రిమిలోగి నిపారణి, కళ్ళకు సంబంధించిన దోషాలు తొలిగిపోయి ఆరోగ్యం బాగువడతుంది. పేగులలోని క్రిమిలు నాశనంమయ్యాంగా ఆరటి, మోదుగ, మర్మి ఆకు విస్తర్ణలో భోజనం చేస్తే పెగులలోని క్రిములు నాశనమవుతాయని ఆయుర్వేదంలో చెప్పారు. కాలక్రమేణా ఈ అలవాట్లు మారిపోయాయి. చాలామండికి విస్తరిలో భోజనం చేయడం అపురూపవైనంది. కాంక్రీట్ జంగిల్ గా పేరొందిన నగరాలలో కూడా పండుగలు, వర్షాదినాలలో మార్కెట్లో అరటి ఆకులు అమ్ముతున్నారు. ఇప్పటికీ.. వాటిని కొనుక్కుని ఆరోజు వాలీలో భోజనం చేసేవారు ఉన్నారు.

కొన్నిప్రాంతమ్లోని పోటళ్లల్ని భోజనం పెడుతున్నారు. దీన్నిభజ్ఞీ భోజనం చేయడానికి ఎంతమే అఖ్యత ఉందో అర్థం వచ్చు. అన్నంలో వివిధ శత్రువైనా నరే ఆకలితో ఉన్న పెట్టే గొప్ప సంప్రదాయం అలా శత్రువుకి భోజనం మృదు ఆ అన్నంలో వివిధ మో అన్న భయం వుంటుంది. అదే అకులో భోజనం పెడితే ఒకవేళ కలిపితే ఆ ఆకు నల్గా మార్కెటులో విషం వుండని తెలుస్తుంది. కుమక అకులో అన్నం పెట్టినప్పుడు మనసులు కూడా ప్రశాంతంగా భయం తింటారు. ఒకప్పుడు అంతా ఆకలితో ఉన్న వివాహాది శుభకార్యాల్లో నేనేవివాహాది అకుల్లో పెట్టే ఆచారంలు అరటి అకుల్లో పెట్టే అచారంలుగా పస్తోంది. ఇప్పుడంటే మంచి పక, వడ్డించే తీరిక లేదని చెప్పిసి క్యాపురింగ్ భోజనాల పై దుతున్నారు కానీ ఒకప్పుడు అంతమే అకుల్లోని భోజనాన్ని వడ్డించేవారు కూడా ఈ అరటి అకుని పశ్చింఱాకప్పు ఎక్కువైన పదార్థం ఏదైనా న్నాన్ని తినలిక బెట్టి పడేయకండి పుట్టువైన పాత్రమీద మూత తీసిసి పోసంలో అరటి అకుని పశ్చింఱాగా కొంచెం నేను పొయ్యమీద పెట్టి వేయండి. అందువలన అంలోని ఉపు తగ్గి రుచిగా పుతుంది. అలాగే అరటి చెట్టుమంచి రకి పండు కూడా ఆరోగ్యాన్నికి కూరుస్తుంది.

ఉస్సిలకాయలను తేనెలో నానబెట్టి తింటే ఏర్చుం బాగా

పృథివీ చెందుతుంది.. ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలు

ప్రాదరాబాద్ , (ఎ. ఎం. ఎన్): తేనెలో ఉనికియలను నానబెట్టి తినడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఒక జార్ తీసుకుని అందులో సగం వరకు తేనెతో నింపాలి. దాంట్లో బాగా కడిగి నీడలో అరబెట్టిన ఉనిరికాయలను వేయాలి. తేనె ఉనిరి, తేనెలో ఉనిరికాయ, ఉనిరి కాయల్లో, తేనెలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయా అందరికి తెలిసిదే. యాంటీ బాక్సీరియర్, యాంటీ ఘంగల్ వంటి గుణాలతో పాటు శరీర వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేసే ఎన్నో గుణాలు ఈ రెండింటిలోనూ ఉన్నాయి. అయితే హిటిని కలిపి మిత్రమంగా తీసుకుంటే మనకు కలిగే పలు అనారోగ్య సమస్యలను సులభంగా దూరం చేసుకోవచ్చు. ఒక బేబుల్ స్నూన్ ఉనిరికాయ జ్యూస్నలో ఒక టీస్నూన్ తేనెను కలిపి ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే వరగడుపున తీసుకోవాలి. ఉనిరి జ్యూన్, తేనె మిత్రమం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే బాక్సీరియా పోతుంది. జలబు, దగ్గు, ఘ్రా జ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. జీర్జ్ సంబంధ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనంతించి, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటివి తగ్గిపోతాయి. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమన లభిస్తుంది. పైన్స్, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ద ఏప్లై సంబంధ సమస్యలు దూరమవుతాయి. జట్టుకు వేలు జరుగుతుంది. వెంట్లుకలు ద గ్రంగా పెరుగుతాయి. చర్చం కాంతిపంతంగా మారుతుంది. చర్మానికి మ గ్రుత్తుం చేకారుతుంది. తేనెలో ఉనిరికాయలను నానబెట్టి తినడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఒక జార్ తీసుకుని అందులో సగం వరకు తేనెతో నింపాలి. దాంట్లో బాగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టిన ఉనిరికాయలను వేయాలి. అనంతరం మూత బిగించి పక్కకు పెట్టాలి. కొద్ది రోజులకు ఉనిరికాయాలు సంద జాన్సోన్ నొర్సాఫోను అనవంతరి వాటిని తీసి లోహాకాటచీ చౌపున అలకలిపి ఉదయాన్నే పరగడుపున తీచేసే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలిపి ఉదయాన్నే పరగడుపున తీచేసే తీసుకోవడం వల్ల కలిపి ఉదయమవుతాయి. లివర్ ఆరోగ్యం వెళుసి జాండిన పంటి వ్యాధులు ఉంటే అపుతాయి. శరీరంలో ఉన్న విషాలు బయటికి పంపడంలో లివర్ ని చూసిపుటంది. చర్చంపై వచ్చే ముడతు వదదం వల్ల చర్చం తయారపుతుంటుంది. అయితే ప్రైసిరి మిత్రమాన్నికుండ తప్పకుండ దాంతో ఆ ముడతు తగిపోతాయి యవ్వంగా కనిపిస్తుంది. కాంతిమారుతుంది. ఆస్తమాకుతాస్తమా అనే ఇబ్బందులు పెడుతుంది. సరిగి తీసుకోలేరు. అయితే తేనె, ఉని తీసుకుంటే దాంతో ఆస్తమా ను లభిస్తుంది. ఎందుకంటే తేనె, ఉని ఉండే సహజ సిద్ధమైన పోషకాలు ఉచ్చారించాయి. శ్వాస కోశ నమన చూస్తాయి. దగ్గు, జలబు, గొంతు నమన సహజ సిద్ధమైన యాంటీ బాక్సీరియా ఘంగల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు, బయాటిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని వైరల్ ను, బాక్సీరియాలపై సమరపణ చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో చలికాలం దగ్గు, జలబు, గొంతు జీవ్ ఫెక్స్ నే జీర్జ్ శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. జీర్జ్ రోజు అయితే జీవ్ నే



వాము నీళత్తు 15

రిష్యుల్స్‌నే బరువు తగ్గాచు,

ప్రాదరూబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): వంటల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాముతో కేవలం 15 రోజుల్లోనే 5 కిలోల వరకు బరువు తగ్గువచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ మొత్తాదులో వాము గింజలను తీసుకుని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే ఆ నీటితో సహా గింజలను అలాగే ఉంచి పురిగించాలి. అనంతరం గింజలను పడకట్టగా వచ్చే నీటిని తాగాలి. ఈ నీటిని ఉదయాన్నే పరగడువున తాగాలి. ఆ తరువాత గంట వరకు ఏమీ తినుకూడదు. ఇలా రోజూ చేసే కచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు. అయితే ఈ నీటిని రోజుకు 3 పూటలూ భోజనానికి గంట ముందు తీసుకుంటే దాంతో ఇంకా ఎక్కువు ఫలితం ఉంటుంది.

(ఎ.ఎం.ఎన్): వయస్సు మీద పదుతున్నకొద్ది ప్రీలలో దెబ్బతింటిందను సంగతి తెలిసిందే ఎముకలు పూర్వాచుకోవడానికి ప్రతి రోజు రెండు నిమిషాలు పరుగు జిమ్మెలో బరువులెత్తడం చేసే మంచి ఫలితం ఉన్నరు నిపుణులు. సుమారు 2500 మంది ప్రీల మీద గ్రయనం నిర్వహించారు. ఏరిలో కొండరి చేత ప్రతి పొలా పొటు పరుగు, జీమ్స్‌లో బరువులెత్తించడం చేశారు. అమూలుగా సదవమన్నారు. కొన్ని రోజుల తరువాత శీలించగా పరుగుతీసిన ప్రీలలో ఎముకల ఆరోగ్యం మునుపడిక రాకుండా ఉండాలంటే ఇషి

(ఎ.ఎం.ఎన్): హైబీబీతో గుండె జబ్బులు వస్తాయి. హైబ్రైడ్ ఎట కు తెస్తాయి. కనుక ఎవరైనా హైబీబీ ఉంటే తగు జూత్రలు తీసు అమ్మే టుయ్స్‌నా ఫివ్, నిల్వ ఉండే ఉప్పు తదితర ఆహాలన అక్కుకూరలు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి. రోజు మధ్యం సే ఎక్కువగా తాగుతున్నట్లయితే వీలెనం త మేర తగించడం మా

A woman in a white and blue jacket jogging towards the camera in a park setting.



అల్లం వలన జుట్టు పొందే

ଓଶ୍ରମକରମେନ ପ୍ରଯୋଜନାଲୁ

కంటి ఆరోగ్యానికి మేరుగుపరిచే ఆయుర్వేద చిట్టాలు

ప్రౌదరాబాద్ , (వ.ఎ.విన్): ఈ అడవంగా ప్రపంచాన్ని చూడడానికి కళ్ళు తేడ్పుడుతన్నాయి. వేడికి ఎక్కువగా గురవడం వలన ప్రశ్నీంచి మందు వేసిని కాలంలో మనం కళ్ళ ఆరోగ్యం గురించి మరింత త్రష్ట కనబరచడం అవసరం. ఈ సమయంలో మన కళ్ళకి అత్యంత త్రష్ట అవసరం. ఎండుకంటే, ఇప్పి తరచూ ఇచ్చేస్తాన్ని కి అలగా ఆలర్ట్స్ ని గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వేసిని కాలంలో ఎండులు మండిపోతున్నాయి. పర్యావరణ కాల్యాంపుం మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతియడంలో తస్తదైన పొత్ర పోటిస్తోంది. మన కళ్ళను సురక్షితంగా కాపాడుకునేందుక మనం మార్గాలను అన్నేషించి తీరాలి. పసంత్ ల్యాడ్ రచించిన “ది కంప్లీట్ బాక్ ఆఫ్ ఆయుర్వేదిక్ హోమ్ రెమెడీస్” అనే బ్యాక్



