

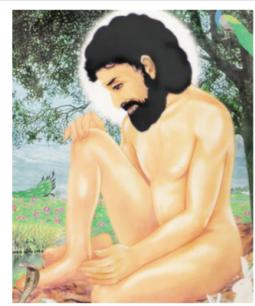


దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పదే పదే ఓడిపోతూ వస్తోంది. ఆ కోసంలో భారత్ ను అపకీర్తిపాలు చేయడం ద్వారా ప్రతికారం తీర్చుకుంటోంది. కాంగ్రెస్ ఒకప్పుడు ఐఎన్ సి అంటే ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్, కానీ ఇప్పుడు ఐఎన్ సి లేదు; అంటే ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ లేదు. నేడు ఐఎన్ సికి బదులుగా అది ఎంఎస్ సి అయింది- ముస్లిం లీగ్- మావోయిస్ట్ కాంగ్రెస్. అందుకే అది దేశాన్ని ద్వేషిస్తుంది, దేశాన్ని అప్రతిష్టపాలు చేయడానికి మాటువేసి ఉండి, చొరబడుతోంది. ఇటువంటి దుష్ప్రవర్తనను దేశం ఎప్పటికీ క్షమించదు.

- ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ

వేమనపద్యం

వాన రాకడయును బ్రాణంబు పోకడ
కానబడ దదెంత ఘనునికైన
గానబడిన మీద గలియెట్లు నడుచురా
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ



సంపాదకీయం

ఢిల్లీ మద్యం విధానం (2021-22) కుంభకోణం కేసు నుంచి ఆ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి మనీష్ సిసోడియా, బి ఆర్ ఎస్ మాజీ నేత కవిత లక్ష్మణ్ జైసిన ఆరోపణలకు సంబంధించిన సాక్ష్యాధారాలు లేవని ఢిల్లీ హైకోర్టు సుప్రీం జడ్జి సిద్ధార్థ్ వందం తో వీరికి ఈ అభియోగం నుంచి విముక్తి లభించింది. సుదీర్ఘ కాలం నడిచిన ఈ కేసు విచారణ సమయంలో ప్రధాన నిందితులైన ఈ ముగ్గురు వేర్వేరు కాలాల పాటు జైలు శిక్ష అనుభవించారు. మనీష్ సిసోడియా 17 మాసాల పాటు, కేజ్రీవాల్ అయిదు మాసాల పాటు, కవిత ఆరు మాసాలపాటు జైల్లో ఉన్నారు. 2021-22లో అప్పటి ఢిల్లీ రాష్ట్ర పాలక పక్షం ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ఎన్నికల ఖర్చు కోసం కొత్త లిక్కర్ పాలీసీ ని రూపొందించి దాని ద్వారా దక్షిణాది మద్యం టోకు వర్తకుల నుంచి రూ 100

కోట్లు వసూలు చేసి వారికి రూ 950 కోట్లు ప్రయోజనం కల్పించడంపై ప్రధాన అభియోగం. ఇందులో

షీట్ నిండా లోపాలే అవినీతి ఆరోపణ నుంచి విముక్తి లభించింది. సి బి ఐ గాని, ఇ డి గాని నిరూపించలేక

తీర్పు తిరిగి ఊపిరిని ఇచ్చింది. అలాగే రాజకీయంగా ముందుకు పోవాలనుకుంటున్న కవితకు కూడా. కొత్త

రచనలు పంపండి

వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం వుటకు రాజకీయ అధిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సాహిత్యక కథలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

అకారణ జైలు జీవితాలు

పలువురు దక్షిణాదివారిలో బాటు 23 మంది నిందితులున్నారు. ఈ కేసును సి బి ఐ తో బాటు ఎన్ ఐ ట్యాంకులు డైరెక్టోరేట్ (ఇడి) కూడా నడిపింది. దేశ అత్యున్నత దర్శాస్థ సంస్థల రెండూ, సంవత్సరాల పాటు రాత్రింబవళ్ళు శ్రమించినా కొండను తవ్వే ఎలుకను కూడా పట్టలేకపోయాయి. మరి హైకోర్టులోనో, సుప్రీంకోర్టులోనో ఏమీ జరుగుతుందనే సంగతి అటుంచి సుప్రీం జడ్జి గాలించి తేల్చిన దానిని బట్టి సి బి ఐ దాఖలు చేసిన ఛార్జ్

పోయాలు, అంతమాత్రాన అవినీతి జరగలేదని గట్టిగా అనలేమనే వాదన ఉంటుంది. అందుచేత కేజ్రీవాల్ మీద పడిన బురద పూర్తిగా వదిలిపోలేదని అనుకోడానికి ఆస్కారం మిగిలే ఉంటుంది. దేశంలో రాజకీయ అవినీతిని ప్రక్షాళన చేయాలని దానికి చిహ్నంగా మారిన యు పి ఎ-2 ప్రభుత్వాన్ని దించాలనే డిమాండ్ మీద అన్నా హజారే నాయకత్వంలో ఢిల్లీ కేంద్రంగా సాగిన ఉద్యమంలో చురుకైన పాత్ర పోషించిన కేజ్రీవాల్ కు ఈ

ను గడ్డె దింపడానికి కేంద్రంలోని ఎన్ డి ఎ ప్రభుత్వం తన జోడు గుర్తాలైన సి బి ఐ, ఇ డి లను దుర్వినియోగం పరిచిన కేసుగా లిక్కర్ కుంభకోణం నిలిపివేతుందా? భవిష్యత్ పరిణామాలు చెప్పాలి. నేరం నిరోధణ కాకపోయినా జైలుశిక్ష, అప్రతిష్ట తప్పలేదు. ఈ కేసు నిందితుల్లోని దక్షిణాదివారిని దక్షిణాది గ్రూపు గా ఛార్జ్ షీట్ లో పేర్కొనడాన్ని సుప్రీం జడ్జి జితేంద్ర సింగ్ తప్పు పట్టి సి బి ఐ కి జ్ఞానోదయం కలిగించారు.

ఇక చమురు ధరలు పెరుగున్నాయా?

ఇరాన్ నుంచి అమెరికా- ఇజ్రాయెల్ దాడి, వెంటనే తెహ్రాన్ ప్రతీకార దాడులు, విస్తృత ప్రాంతీయ యుద్ధ భయాన్ని పెంచడమే కాక, ఇంధన మార్కెట్ల అంతరాయానికి సిద్ధంగా ఉండాలా ఒత్తిడి చేస్తోంది. ఇప్పటికే షాంఘికి రాజకీయ పోలికలను సూచించిన డి.ఎ.ఎ. ముడి చమురు ధరలు, సరఫరా మార్గాలను లేదా ఉత్పత్తి మౌలిక సదుపాయాలు ద్వారా అయితే తీవ్రంగా పెరిగే అవకాశముందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



ప్రధాన చమురు ఉత్పత్తిదారు ఇరాన్

దశాబ్దాలుగా అమెరికా ఆంక్షలు విధించినప్పటికీ, ఆర్థికవైఖేస్ ఆఫ్ పెట్రోలియం ఎక్స్ ప్లోరేషన్ కంట్రిస్ (ఎ.పి.ఎ) సభ్యులైన ఇరాన్ ఇప్పటికీ ప్రపంచంలోనే అత్యధిక చమురును ఉత్పత్తి చేసే అగ్ర 10 దేశాలలో ఒకటిగా ఉంది. 1974లో

ఇరాన్ చమురు ఉత్పత్తి రోజుకు ఆరు మిలియన్ బారెళ్ళుగా ఉండేది. ఇది అమెరికా, సౌదీ అరేబియా తర్వాత ప్రపంచంలోనే మూడవ అత్యధిక చమురు ఉత్పత్తి చేసే దేశంగా నిలిచింది. ఒకే ప్రకారం, నేడు, దేశ చమురు ఉత్పత్తి రోజుకు 3.1 మిలియన్ బారెళ్ళని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ప్రపంచంలోనే మూడవ అత్యధిక నిరూపితమైన చమురు నిల్వలను ఇరాన్ కలిగి ఉండడంతో అది కీలక దేశ చోదాను పొందింది. ఆంక్షలు దాని చమురు ఎగుమతులను పరిమితం చేసి ఉండడంపై, కానీ ఆ దేశం ఇప్పటికీ రోజుకు 1.3 మిలియన్ల నుండి 1.5 మిలియన్ల బారెళ్ళ చమురును ఎగుమతి చేస్తుంది, అందులో 80 శాతానికి పైగా చైనాకు వెళ్తుందని అధిక మార్కెట్ల సంస్థ సౌదీ, బ్యాంక్ చమురు విశ్లేషకుడు తెలిపారు. ఇరాన్ చమురు క్షేత్రాలు, చమురు ఎగుమతి సౌకర్యాలు లేదా చమురు శుద్ధి చేసే పరికరాలపై ప్రత్యేక దాడి అంటే ప్రపంచం భారీగా చమురు ఉత్పత్తిని కోల్పోయినట్లే.

హోర్నాజ్ జలసంధి - ఆసలేన్ ఘర్షణ చెలరేగిన కేంద్రం

అయితే, చమురు సరఫరాలకు ప్రధాన ముఖ్య కేంద్రం ఇరాన్ చమురు ఉత్పత్తికి సంబంధించింది కాదు. అది హోర్నాజ్ జలసంధికి సంబంధించింది. అమెరికా ఇంధన సమాచార ప్రాధికారణ సంస్థ (ఇఐఎ) ప్రకారం, 2024లో ఈ సంధి ద్వారా రవాణా అయ్యే చమురు సరఫరాల రోజుకు 20 మిలియన్ల బారెళ్ళ, ఇది మొత్తం ప్రపంచ చమురు వినియోగంలో 20 శాతానికి సమానం. ఈ సంధి చాలా ఇరుకంగా ఉంటుంది. కేవలం 50కిమీల వెడల్పుతో, నిస్సార బలంగా కూడా కలిగి ఉండటం వల్ల చమురు సరఫరాలకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిజానికి, గత సంక్షోభాలలో

ప్రతీకార చర్యగా ఇరాన్ ఈ ప్రాంతాన్ని అనేకసార్లు లక్ష్యంగా చేసుకుంది. ఇస్సుతం దీనిని హార్మిగా నిరోధించకపోయినా, ట్యాంకర్ల బీమా ఖర్చులు పెరుగుతాయని, షిప్పింగ్ నాటకీయంగా నెమ్మదిస్తుందని, ఇది చమురు

సహజ ఇరాన్ పొరుగు దేశాలు ప్రతీకార చర్యలను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఈ ప్రాంతం అంతటా కీలకమైన కేంద్రాలపై దాడి చేయడానికి ఇరాన్ తగినంత ఇంటర్మీడియట్-రేంజ్ క్షిపణులను కలిగి ఉందని మెడిటరేనియన్ ఫౌండేషన్ ఫర్ స్ట్రాటజీక్ స్టడీస్ కు చెందిన డి.ఎ.ఎ. రిపోర్ట్ అన్నాయి. సంభావ్య లక్ష్యాలలో చమురు టెర్మినల్స్, హైడ్రోకార్బన్ కేంద్రాలు, విద్యుత్ కేంద్రాలు, డీకాల్సినేషన్ ప్లాంట్లు ఉన్నాయి. గల్ఫ్ ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలపై ఏదైనా దాడి జరిగితే ధరలు తక్షణమే పెరగవచ్చు.

ధరల పరిస్థితిమిటి?

చమురు మార్కెట్లను ఇప్పటికే అత్యంత మితంగా ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిమితంగా ఇప్పటికే సామర్థ్యం మాత్రమే కలిగి ఉన్నాయని జెబి మెర్కాన్ చెప్పే ఇటీవలి విశ్లేషించింది. మధ్యప్రాచ్య తీవ్ర అంతరాయం నేపథ్యంలో, ధరలు బ్యారెల్ కు 100 డాలర్ల కంటే ఎక్కువగా పెరగవచ్చు. భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్లకు ముడి చమురు ఇప్పుడు కీలకమైన అంశం అని మార్కెట్ ఘోషాకర్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. భారత్ తన చమురులో ఎక్కువ భాగాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటుంది. ధరలు పెరగడం వాణిజ్య లోటును పెంచుతుంది, కరెన్సీలను బలహీనపరుస్తుంది, డ్రవ్వోల్లు బ్యాంక్ ప్రేరేపిస్తుంది, కేంద్ర బ్యాంకులు రేటు కోతలను అలసట చేయవలసి వస్తుంది.

రష్యా ఉక్రెయిన్ 2022లో దాడి చేసిన ప్రారంభ దశలో కనిపించిన 100 డాలర్లు, అసైన్ చమురుకు తిరిగి రావడం కూడా అమెరికా వినియోగదారులను దెబ్బతీస్తుంది.

డ్రవ్వోల్లు, ప్రపంచ వృద్ధి

ఇది రవాణా ఖర్చులు, ఆహార ధరలు, తయారీ ఖర్చులను ప్రత్యేకంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ప్రపంచ డ్రవ్వోల్లు టింగ్ పెరిగే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా డ్రవ్వోల్లు విధానాన్ని మరింత క్లిష్టతరం చేస్తుంది. ఇంధన-ఆటోమోటివ్ ఉన్న ఆసియా, యూరప్ అధిక వ్యవస్థలకు, దీర్ఘకాలిక సంక్షోభ ప్రభావం గణనీయంగా ఉంటుంది. వాస్తవ సరఫరాల లభ్యత ఉన్నప్పటికీ, సరఫరా అంతరాయాల భయం చమురు ధరలు గణనీయంగా పెరగడానికి అవకాశం కావచ్చు. తరచుగా వాస్తవికత కంటే చమురు ధరల విషయంపై అవగాహన కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హోర్నాజ్ జలసంధికి అంతరాయం కలిగితే లేదా ఈ ప్రాంతంలోని సౌకర్యాలపై దాడి జరిగితే, ప్రపంచ ధరల్లో మూడు అంకెలు కలిగిన చమురు ధరలను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు అని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఇరానియన్ చమురు ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

ఇరాన్ చమురు ఉత్పత్తి చేయడానికి కూడా చాలా చౌకగా ఉంటుంది. బ్యారెల్ కు 10 డాలర్లు మాత్రమే ఖర్చవుతుంది. గల్ఫ్ రాష్ట్రాలైన సౌదీ అరేబియా, ఇరాక్, కువైట్, యు.ఎ.ఇ లోని చమురు ఉత్పత్తిదారులు మాత్రమే ఇంత తక్కువ ఉత్పత్తి ఖర్చులను అనుభవిస్తున్నారు. అమెరికా, కెనడా, చైనా చమురు ఉత్పత్తి బ్యారెల్ కు 40 నుంచి 60 డాలర్లు ఖర్చవుతుంది. అందువల్ల ఇరాన్ అధిక చమురు ధరల నుండి బాగా ప్రయోజనం పొందుతోంది. ఈ పుణ్య చమురు ధరలను బ్యారెల్ కు 100 డాలర్ల కంటే ఎక్కువగా పెంచితే, చమురు ఎగుమతి అవుతున్నంత వరకు, పరిమాణాలు తగ్గినప్పటికీ, ఇరాన్ తన చమురు ద్వారా అధికంగా సంపాదిస్తుంది. అయితే, ఇరాన్ పై ఆంక్షలు, ముఖ్యంగా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ పాలకులపై గర్భవంతి చేస్తున్న విధానాలు, ఇరాన్ చమురు ఎగుమతి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇరాన్ నుండి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటున్న టీపిఎల్ రిఫైనరీలు అని పిలిచే స్వతంత్ర చైనీస్ చమురు శుద్ధి కర్మాగారాలను కూడా అమెరికా లక్ష్యంగా చేసుకుంటోంది. చైనా ఇప్పటికే ఇరాన్ నుండి రాయితీ ధరకు చమురును దిగుమతి చేసుకుంటోంది.

ప్రాంతీయంగా ప్రభావం, ప్రమాదాలు

అమెరికా సైనిక సౌకర్యాలను నిర్మూల్యంపై గల్ఫ్ దేశాలు

తెలంగాణలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి ప్రతీకగా నిలిచిన హైదరాబాద్ సమీపంలోని విలుకూరు బాలాజీ దేవాలయంలో అనుబంధంగా ఉన్న ఆర్కాడ వంశంలో ఒక విలక్షణ వ్యక్తిత్వం సౌందర రాజన్. అలయ ప్రధానాధికారులుగా సేవందిస్తున్న రంగరాజన్ తండ్రిగా మాత్రమే కాకుండా, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలంలో ఆర్కాడ వంశానికి మార్గదర్శకుడిగా, దేవాలయ వ్యవస్థలో సంభాషణలు నడిపిన సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ, అవసరమైన సందర్భాల్లో న్యాయస్థానాల మార్గాన్ని ఆశ్రయించిన ధర్మపరుడిగా ఆయన పాత్ర విశేషంగా గుర్తించదగినది. ఆయన మరణం కేవలం ఒక కుటుంబానికి చెందిన



విలుకూరు శ్రీతలం హంట్ లోని విధానం, సమాన దర్శన విధానం, వాణిజ్య ప్రకటనలకు దూరంగా ఉండటం వంటి ప్రత్యేకతలతో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ విధానాల వెనుక నిలిచిన విలువల పరిరక్షణలో కుటుంబ పెద్దగా సౌందర రాజన్ కీలక పాత్ర పోషించారు. భక్తి వ్యాపారంగా మారకూడదనే ధృణ్ణునిశ్చయం ఆయనకు మూలసూత్రం. ఆలయ పరిపాలనలో పాఠదర్శకత్వ, పూజా క్రమంలో క్రమశిక్షణ, భక్తులతో సమానత్వం—ఈ మూడు అంశాలను ఆయన నిరంతరం ప్రాముఖ్యతనిచ్చారు. ఉమ్మడి రాష్ట్ర కాలంలో ఆర్కాడ వర్గం అనేక సహజీవన ఎదుర్కొంది. దేవాలయాలు శాఖ నియంత్రణ, వేతన సమస్యలు, వంశపారంపర్య ఆర్కాడ హక్కుల పరిరక్షణ, ఆలయ ఆస్తుల నిర్వహణ వంటి అంశాలపై విభిన్న స్థాయిల్లో చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భాల్లో సౌందర రాజన్ సమస్యలు పూర్తిగా దృక్పథంతో ముందుకు వచ్చారు. ఆయన దృష్టిలో ప్రభుత్వంలో విధేయ తల్లితనా, సంభాషణ ద్వారానే పరిష్కారం సాధ్యమని నమ్మకం. అందుకే దేవాలయాలు శాఖ అధికారులతో పలుమార్లు సంప్రదింపులు జరిపి, ఆర్కాడ వర్గ సమస్యలను స్పష్టంగా వివరించారు. ఆర్కాడ వేతన భద్రత, సేవా నియమావళి సృష్టణ, ఆలయ స్వతంత్రత వంటి అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ, సంబంధాలను మరియూ పరిపాలన మార్పులపై అవసరమని వాదించారు. దేవాలయ వ్యవస్థలో మార్పులు వచ్చినప్పుడు ఆర్కాడ వర్గంలో ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. పూజా విధానాలపై జోక్యం, పరిపాలనా నియంత్రణ పెరిగడం వంటి అంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భాల్లో సౌందర రాజన్ సమాధానకర వైఖరిని అవలంబించారు. ఆగమ శాస్త్రాలకు విరుద్ధంగా ఏ నిర్ణయం ఉండకూడదని, అయితే పరిపాలనా పారదర్శకత అవసరమని ఆయన స్పష్టం చేసినారు.

చిలుకూరు సంప్రదాయ శిఖరం అస్తమయం

వ్యక్తి వియోగం మాత్రమే కాదు; ఒక సంప్రదాయానికి, ఒక విలువలకు ధోరణికి, ఆర్కాడ సమాజానికి వౌన బలంగా నిలిచిన పెద్దమనిషి అస్తమయం. సౌందర రాజన్ జీవితం ఆచార బలం ధర్మం ఎలా నిలబడాలి చూపించిన ఉదాహరణగా నిలిచింది. చిన్ననాటి నుంచే వేద, ఆగమ, పూజా క్రమాలపై పట్టు సాధించి, ఆర్కాడ వృత్తిని జీవన సాధనంగా స్వీకరించారు. ఆయన దృష్టిలో ఆలయం కేవలం పూజా స్థలం కాదు; అది సహజ నైతికతను నిలబెట్టే కేంద్రమే. ఆ కేంద్రమే ఆర్కాడుని పాత్ర అత్యంత బాధ్యతా యుతమని భావించేవారు. చిలుకూరు శ్రీతలం హంట్ లోని విధానం, సమాన దర్శన విధానం, వాణిజ్య ప్రకటనలకు దూరంగా ఉండటం వంటి ప్రత్యేకతలతో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ విధానాల వెనుక నిలిచిన విలువల పరిరక్షణలో కుటుంబ పెద్దగా సౌందర రాజన్ కీలక పాత్ర పోషించారు. భక్తి వ్యాపారంగా మారకూడదనే ధృణ్ణునిశ్చయం ఆయనకు మూలసూత్రం. ఆలయ పరిపాలనలో పాఠదర్శకత్వ, పూజా క్రమంలో క్రమశిక్షణ, భక్తులతో సమానత్వం—ఈ మూడు అంశాలను ఆయన నిరంతరం ప్రాముఖ్యతనిచ్చారు. ఉమ్మడి రాష్ట్ర కాలంలో ఆర్కాడ వర్గం అనేక సహజీవన ఎదుర్కొంది. దేవాలయాలు శాఖ నియంత్రణ, వేతన సమస్యలు, వంశపారంపర్య ఆర్కాడ హక్కుల పరిరక్షణ, ఆలయ ఆస్తుల నిర్వహణ వంటి అంశాలపై విభిన్న స్థాయిల్లో చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భాల్లో సౌందర రాజన్ సమస్యలు పూర్తిగా దృక్పథంతో ముందుకు వచ్చారు. ఆయన దృష్టిలో ప్రభుత్వంలో విధేయ తల్లితనా, సంభాషణ ద్వారానే పరిష్కారం సాధ్యమని నమ్మకం. అందుకే దేవాలయాలు శాఖ అధికారులతో పలుమార్లు సంప్రదింపులు జరిపి, ఆర్కాడ వర్గ సమస్యలను స్పష్టంగా వివరించారు. ఆర్కాడ వేతన భద్రత, సేవా నియమావళి సృష్టణ, ఆలయ స్వతంత్రత వంటి అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ, సంబంధాలను మరియూ పరిపాలన మార్పులపై అవసరమని వాదించారు. దేవాలయ వ్యవస్థలో మార్పులు వచ్చినప్పుడు ఆర్కాడ వర్గంలో ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. పూజా విధానాలపై జోక్యం, పరిపాలనా నియంత్రణ పెరిగడం వంటి అంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భాల్లో సౌందర రాజన్ సమాధానకర వైఖరిని అవలంబించారు. ఆగమ

సంస్కారబద్ధత కనిపించేవి. సంప్రదాయం పేరుతో అన్యాయాన్ని సమర్థించే రాయ: పరిపాలన పేరుతో సంప్రదాయాన్ని తొక్కుతారు—ఈ రెండు అంతుల మధ్య సమతౌల్యం సాధించడమే ఆయన ధోరణి. చిలుకూరు శ్రీతలం దేశ వ్యాప్తంగా భక్తుల విశ్వాసాన్ని పొందడానికి కారణం కేవలం ఆధ్యాత్మిక మాత్రమే కాదు; ఆధ్యాత్మికతను పరిరక్షించిన ఆర్కాడ సంప్రదాయ పరిరక్షణ. సౌందర రాజన్ ఆ నిబద్ధతకు ప్రతీక. ఆయన కుటుంబంలో నాటిను విలువల ప్రధానాధికారులుగా ఉన్న రంగరాజన్ సేవల్లో ప్రతిఫలించారు. సమాజంలో సన్నిహిత బంధం, భక్తులతో సమానత్వం, పరిపాలనలో సంభాషణ—ఈ మూడు స్తంభాలు ఆయన వారసత్వం. మరణంలో ఆయన శరీరంగా దూరమైనా, ఆయన ఆలోచనలు, మార్గదర్శకత్వం, ధర్మపరమైన పోరాటస్ఫూర్తి కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. ఆర్కాడ వర్గ సమస్యల పరిష్కారానికి ఆయన చూపిన చట్టబద్ధ మార్గం భవిష్యత్తు తలకకు దిశానిర్దేశం. దేవాలయాలు వ్యవస్థలో సంబంధాల రూపకల్పనలో ఆయన పాత్ర చిరస్మరణీయం. భక్తుల హృదయాల్లో, ఆర్కాడ వర్గ చైతన్యంలో, ఆలయ నిత్య చైతన్యాలలో ఆయన స్ఫూర్తి నిలిచి ఉంటుంది. ఇదే ఆయనకు సమచింత నివాళి.

వ్యవహారాలు ఆయనకు ప్రతిష్టాపరమైన పోరాటాలు కాదు; ధర్మసంబంధ పరిరక్షణ చర్యలు. ఆలయ సంప్రదాయాల కాసిన బద్ధంగా రక్షించ బాదాలని, ఆర్కాడుల వంశపారంపర్య సేవా హక్కులు గౌరవించ బాదాలని ఆయన ధోరణి పరస్పర గౌరవంతో కూడినదే. చట్టపరమైన ప్రక్రియల పట్ల గౌరవం, సంప్రదాయ పరిరక్షణ పట్ల నిబద్ధత—ఈ రెండింటి మధ్య సమన్వయం ఆయన లక్షణం. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఆర్కాడుల మధ్య ఏర్పడిన విభేదాలను సర్దుబాటు చేయడంలో కూడా ఆయన పాత్ర విశేషం. వేతనాలు, సేవా విభజన, పూజా క్రమ ప్రాధాన్యత వంటి అంశాలపై తల్లితన విధేయతను చర్చల ద్వారా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేశారు. యువ ఆర్కాడులకు ఆయన నలహాలు మార్గదర్శకంగా నిలిచాయి. ఆర్కాడ వృత్తి కేవలం ఆచార పరిమితి కాదని, సమాజంలో మమేకమయ్యే బాధ్యత కూడా ఉందని చెప్పారు. భక్తుల సందేహాలు, సామాజిక ప్రశ్నలు, అధునికతతో వచ్చే మార్పులు—ఇవన్నింటినీ సమన్వయ దృష్టితో చూడాలని సూచించారు. సౌందర రాజన్ వ్యక్తిత్వంలో విసయం ప్రధాన లక్షణం. పెద్ద నఫలు, ప్రచారాలు అందుకు ఇష్టం ఉండేది కాదు. కానీ అవసరమైతే స్పష్టంగా మాట్లాడే వారు. దేవాలయ వ్యవస్థలో జరిగిన చర్చల్లోనూ, న్యాయస్థానాల ముందు ఆయన వాదనలో శాస్త్రబద్ధత, చట్టబద్ధత,



విపత్తుల్లో మానవాళికి రక్షణ గొడుగు

సివిల్ డిఫెన్స్

ఎన్ఎల్బీని సొరంగంలో చిక్కుకొని పోయిన ఎనిమిది మందిని కాపాడడానికి దేశంలోని ప్రముఖ విపత్తు నిర్వహణ నిష్ఠాకర సంస్థలు సమన్వయంతో పని చేసినప్పటికీ ఎలాంటి ఫలితం లభించలేదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే పౌర రక్షణ లేదా సివిల్ డిఫెన్స్ విభాగాలు తమ అవకాశాల సేవలను అందిస్తాయి. పౌర రక్షణకు ప్రభుత్వ ప్రత్యేక యంత్రాంగం ఉన్నప్పటికీ ప్రతి పౌరుడు తన అవగాహన కలిగి ఒక పౌర రక్షకుడిగా అన్ని వేళోనే సిద్ధంగా ఉండాలి. విపత్తులు చెప్పి రావు. సత్కర్మలను స్పందించని యెడల ఆస్తి ప్రాణ నష్టాలు సమాధులు అవుతాయి. విపత్తు నియంత్రణకు పౌరులు సైనికలా ముందుకు రావాలి. విపత్తు నిర్వహణ విభాగాలకు తమ తోడ్పాటును అందించాలి.

ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినం:
విపత్తు నిర్వహణ ద్వారా నష్టాలను తగ్గించడానికి 'అంతర్జాతీయ పౌర రక్షణ సంస్థ' చారిత్రక 1990 నుంచి ప్రతి ఏట 01 మార్చి రోజున 'ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినం' లేదా 'పరల్లెల్ సివిల్ డిఫెన్స్ డే' పాటించడం ఆనవాయితీగా మారింది. పౌర రక్షణ సంస్థలు లేదా సివిల్ డిఫెన్స్ ఆర్గనైజేషన్లు ఆపద కాలాలు, ఆకస్మిక విపత్తులు, అత్యవసర సేవలను అందించడం, పలు సంస్థల సమన్వయ సహకారాలు, ప్రజల చొరవతో మెరుగైన విపత్తు స్పందన కొనసాగి స్పాన్ ఉన్నాయి. ప్రత్యేక విపత్తులపై వరదలు, భూకంపాలు, అగ్ని ప్రమాదాలు, అంతర్గత సంక్షోభాలు, యుద్ధాలు, ఆకస్మిక ప్రమాదాలు లాంటివి జరిగినప్పుడు పౌర రక్షణ సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. పౌర రక్షణ సేవలకు శిక్షణ, అవగాహన, ప్రచారం, అత్యవసర అభ్యాసాలు లాంటివి నిర్వహించడం నిరంతరం జరుగుతూనే ఉన్నది.

ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినం-2026 ఇతివృత్తం
2026 ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినం ఇతివృత్తంగా "సుస్థిర భవిష్యత్తుకు పర్యావరణ ప్రమాదాల నియంత్రణ (మేనేజింగ్ ఎన్విరాన్మెంట్ లిస్సు ఫర్ ఏ రిసిలియెంట్ అండ్ సస్టైనబుల్ ఫ్యూచర్)" అని ఇరాన్ అంశాన్ని నిర్ణయించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. విపత్తుల సమయంలో పౌర రక్షణ విభాగాలు ముందున్న పాపర్లకులు చేయడం, ప్రాణ ఆస్తి సుస్థలను తగ్గించడం, వైద్య సేవలు- ప్రభుత్వ చికిత్స సేవలతో ఈపదల్లో కూరుకుపోయిన వారిని కాపాడడం, సమాజాన్ని జాగృత పరచడం, విపత్తు నిర్వహణ సంస్థల సమన్వయ సహకార కార్యక్రమాల నిర్వహించడం జరుగుతుంది. మానవాళికి ఆకస్మికంగా వచ్చిన విపత్తుల నుంచి తక్షణ సహాయం అందించే పౌర సమాహారంలో ఒక విపత్తు నిర్వహణ సంఘం ఏర్పడి తగ్గ శిక్షణను పొంది ఉండడం మంచిది.

(01 మార్చి) ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినం సందర్భంగా
మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037



సంగనబట్ల 9440595494

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివారి సువి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఎన్ఐఐఎస్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. అదే జీవిత వ్యవస్థ చేసే అడవాళ్ల వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇండుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సువ్వాసా, అపిన గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చింపా చొచ్చిన ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోల్చినా బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగే వీటిని గురించి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంస కృత్తులు అధికం. నగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంస కృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసల్ బిల్బరల నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి ఔషధంగా పేరు. పూర్ణిణ వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూర్త స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లినీ కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులూ ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూర్త స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?



వాడడం, పొడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం... వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతక్కుం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకనున్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది...' దీనికి తోడు సన్స్క్రీమ్

రాసుకుంటే ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుంద'ని కొంతమంది సన్స్క్రీమ్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీమ్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీమ్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోడగా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన సూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాల్సిన అవసరం లేదు. అసలు మేముందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! వెంటనే చర్మాని క్రెమ మాయిశ్చరైజర్ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిల్ స్క్రీమ్ ఉన్నవారు మాత్రం అయిల్ జెన్స్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ని ఎంచుకోవాలి. ఇవి ఎంచుకోవాలి. ఇది అన్ని చేయడానికి ముందుగా లోన్గ్స్ తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ని రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు... జిడ్డుగా కనిపించకుండా చర్మం ఉంటుంది

చురుకుదాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోమెచ్చన్న నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

దెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవనంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ... క్యాలరీలు తక్కువగా, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్లిస్ట్, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హాపీ హార్మోన్స్ శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదురగుతున్న అలసటను మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణసమయంలో దృఢంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవనంతరం కూడా కొన్ని వ్యవస్థాపిత తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్లు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

దెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది తల్లులు నిద్రలేమి నుంచి బయటపడటానికి స్లీమ్ బూటీకాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటారు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయాణాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీమ్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి



మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారు. అవసరమైతే ఐసాట్, కాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారు. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1-2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్లీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.

అందుకే.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహం ఉన్నవారికో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని



అహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

కృత్రిమ తీపి పదార్థాల కోసాన్ని పదార్థాల్లో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కోసాదుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిద్ర తక్కువగా ఉండటం వల్ల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాల సహజసిద్ధంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు.. సహజంగా లభించే ప్రకృతిమయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకమైన మధుమేహ రోగుల కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పైన పద్మాసనంలోనో, వజ్రాసనంలోనో లేదనో మాయాలూగానో కూర్చోండి. నడుమును నిలబడగా ఉంచి ఘోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చివ్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాచి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తాం. సూర్య భేదన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతవరకు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేసే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. టీపీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బిడ్డకాన్ని పదిలేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపాటు 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమా సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలిలేదు.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకొనే ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకో చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకంటే ఎలా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దకోనే మార్గాల్లో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలిన వాటికి, రాత్రి మిగిలినవి మరుసటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక పూట మిగిలినవి మరో పూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, వికారం, వాంతులు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలింటుంది. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం అవుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నయ్యని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనకోనే దాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నయ్యని నిద్ర లేచిన సమయం కలిగిస్తుందట. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం అవుతుంది. అలాగే ఇది ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండూ ప్రయోజనాలను బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు రోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీసూప్ నయ్యని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం సహజంగానే పొడిగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు దాహం వేయట్లేదని కొంతమంది నీళ్లు సరిగ్గా తాగరు. ఫలితంగా శరీరం దీహిల్లే అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ఫ్రీజింగ్డ్ ఫుడ్స్ కలిపిన పదార్థాలు.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కాన్సిట్రేటివ్ నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత దీహిల్లే అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆహారం చేరుగా ఉంటుంది కదా! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని దీహిల్లే చేసి నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంటుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం దీహిల్లే అవుతుంది. అల్సర్, డయాబిటీస్ తయారుచేసిన పానీయాల తాగడం మేలుంటున్నారని నిపుణులు. శీతాకాలం పంపగల సీజన్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా పంపగల సీజన్ల వల్ల విషయం ఏమిటంటే.. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటారు. ఇదీ సరికాదుంటున్నారని నిపుణులు. చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాల రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడంతో పాటు అలసటగా అనిపించేలా చేస్తాయట. వివిధ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే తెల్లరక్తకణాలను నాశనం చేస్తాయట. అందుకే చలికాలంలో స్వీట్లు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆయా తీపి పదార్థాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, ఖదూరాలు, తేనె.. వంటివి వాడడం ఉత్తమం అంటున్నారు.

