



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching



Grads Universe
EDUCATION • TRAVEL • INSPIRATION

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

An advertisement for flight tickets. At the top, the text "DOMESTIC & INTERNATIONAL" is written in a blue, sans-serif font. Below this, the words "FLIGHT" and "TICKET" are prominently displayed in large, bold, white capital letters, each enclosed within a dark blue rectangular box. Underneath the "FLIGHT" box, the text "Easy Booking", "Best Discounts", and "Get Your Tickets Now" is written in a smaller, dark blue font. The background of the advertisement features a white commercial airplane flying from left to right across a bright blue sky with scattered white clouds. The sun is visible on the horizon, creating a warm glow. At the bottom, a dark blue horizontal bar contains the text "Call Us & Book : +91 6301726400" in white.

వరంగల్ 19-03-2026 గురువారం సంపుటి : 11 | సంచిక : 271

SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously Published from Warangal , Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Guntur

Follow us on

మొక్కజొన్న రైతుల ఇన్ పుట్ సబ్సిడీకి డిమాండ్
బిఆర్ఎస్ ను అడ్డుకున్న మార్వల్స్

మూసీపై ధ

- గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై చర్చ
- అసెంబ్లీ, మండలిలో అధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల వాగ్వాదం

- గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై చర్చ
- అసెంబ్లీ మండలిలో అధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల వాగ్వాదం
- రైతుల సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ నిరసన
- మొక్కజొన్న కంకులతో అసెంబ్లీకి, అడ్డుకున్న మార్షల్స్ ఉద్రిక్తత
- శాసనసభను కుదిపేసిన మూసీపై చర్చ
- మూసీ మురికిపావం మీదేనంటూ కేటీఆర్, మంత్రి శ్రీధర్ బాబుల మధ్య వాగ్వాదం
- అసెంబ్లీ నుంచి బీఆర్ఎస్ సభ్యుల వాకౌట్
- మండలిలో సహిషా సాధికారతపై పాన్సం ప్రసంగం
- రెండు నెలల్లో డిజిటల్ మీడియా పాలసీ తీసుకొస్తామన్న మంత్రి పాంగులేటి
- మూడేళ్లలో ప్రతి పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల్లో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మిస్తామని హామీ
- కేటీఆర్ పెయిడ్ ఆర్మీ: ఎమ్మెల్యే నాయిని

**బిఆర్ఎస్
వాకౌట్**



హైదరాబాద్, మార్చి 18 (పురంధర ప్రతినిధి): శాసనసభ.. మండలి రెండో రోజూ అట్టుడుడిగా గవర్నర్ ప్రసంగంపై ద్వంద్వవాదాలు తెలిపి రోజూనూ పురంధర జరిగింది రెండో రోజూ చర్చ ఉభయ సభల్లో రచ్చలేసింది. ఆదికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మధ్య మాటల తూటాలు వెలాలూ అదికార కాంగ్రెస్ పాలం తీరును బీఆర్ఎస్ అధినేత పురంధర సేసింది. ప్రతిపక్ష సభ్యుల ఆరోపణలు, విమర్శలకు రాష్ట్ర మంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు గట్టి కొండల్ ఇవ్వడం, ప్రధానంగా రైతు సమస్యను, మూసీ పునరుజ్జీవంపై ఇరు పార్టీల సభ్యుల మధ్య మాటల ముద్దల ముద్దల నెలకొంది. రైతుల సమస్యపై నిరసన తెలిపిన దుకు బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

మిగతా 2లో

కెసిఆర్‌పై చర్చ జరగాలి

జీతభద్రత్యాలు తీసుకుంటు సభకు ఎందుకు రావడం లేదు • ఇప్పటి వరకు ఆయన రూ. 1.06 కోట్లకు పైగా జీతభద్రత్యాలు తీసుకున్నారా • విప్లవాల తీరు నాలుగు కోట్ల ప్రజలను నిరాశపర్చింది ప్రధాన ప్రతిపక్షం ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తోంది • అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ప్రసంగం చారిత్రాత్మకం • ఆయన తన ప్రసంగంలో భుజుత్వ అలోచనలు, ఆకాంక్షలను ప్రతిబింబించారు • కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ పై అసెంబ్లీలో సీఎం రేపంత్ రెడ్డి ఫైర్



హైదరాబాద్, మార్చి 18 (పురయం ప్రెస్ బిల్డింగ్) : అసెంబ్లీ సమావేశాలకు రాకుండా ప్రతి నెలా జీతాలు తీసుకుంటున్న మాజీ సీఎం, ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్ గురించి సభలో చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఎంతవేలా ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన తీరు రాజ్యాలు పోయినా రాచరిక పోకడలు పోలేని చందంగా ఉందని విమర్శించారు.. ఇంకా తమను తాము రాజులుగా భావిస్తున్నారని కేసీఆర్ కు మరకలంటించారు. విజ్ఞాన తీరు నాలుగు వార్షిక తెలంగాణ ప్రజలను నిరాశపరిచేలా ఉందన్నారు. సభలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ప్రతిపక్షం హుందాగా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నది అంటించినట్లు సీఎం పరచివారు. కానీ ఆ పార్టీ సభ్యులు మళ్లీ తమ అవహంగాన్ని వివరించడానికి కేవలం రెడ్డి మండిపడ్డారు. బుధవారం రాత్రి అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలుపని వారు మూడవారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన ప్రతిపక్షం లీడర్ ఎన్ఎస్ పిఐ చిరుచుకున్నారు. ప్రతిపక్ష నేత హోదాలో కొనసాగు తానని కేసీఆర్... ఇబ్బందిపడ్డారు. 1.06 కోట్లకు పైగా జీతభత్యాలు పొందారన్నారు. అయినా ఇతం పరకు సభకు మాత్రం రావడన్నారు. కేసీఆర్ ఇబ్బందికైనా అసెంబ్లీలో రావా లన్న సీఎం.. విధులకు హాజరై కాకుండా ప్రజాధనాన్ని జీతభత్యాల రూపంలో తీసుకునే వారిపై సభలో చర్చ జరగాల్సిందేనన్నారు. అలాంటి వారిపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆలోచనలు, ఆకాంక్షలను అనుసరించినట్లు రాష్ట్ర అభివృద్ధి పథక ప్రతిపక్షానికి ఉన్న సంగతాల్ని తెలంగాణ గవర్నర్ శివప్రసాద్ శర్మకు అసెంబ్లీలో చేసిన ప్రసంగం చారిత్రాత్మకమని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. విపక్ష నేత కేసీఆర్ తీరు రాష్ట్రానికి మాయని మచ్చ అని ఆరోపించారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షం నియంతృత్వ ధోరణికి ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాసం చేస్తోందని మండిపడ్డారు.

విగ్రం 5 లో

మిగతా 5 లో

చైనాకు వెళ్తూ
భారత్ కు మళ్ళిన రష్యా నౌక



3

సాత్ చైనా సముద్రంలో
యూ టర్స్ • మార్చి
21నాటికి స్వామంగళూరుకు

పాఠకులకు,
ప్రకటనకర్తలకు,
విజయం
శ్రీయోధిలాభులకు

పుష్యం

శ్రీ

సుభాకాంక్షలు

రెయిన్
అలర్ట్

- బఫర్ జోన్ లో ఉన్నవారికి టీడీఆర్
● మంచి సలహాలు, సూచనలు
స్వీకరిస్తాం ● మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

కామారెడ్డి, సిద్దిపేట, జనగాం జిల్లాలో వడుగండ్ల వాన
మిగిలిన జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు
ప్రకటించిన హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం

మూసీ ప్రాజెక్టు
తొలి దశ
డీపీఆర్ రెడీ





బొంబాయి నీటి మండల ప్రజలను ఉగ్రాది, రంజానీ మరయు శ్రీరామ నవమి శుభాకాంక్షలు.







శ్రీ దీపక్ తివారి

జిల్లాపాదాని శ్రీరామ తిరుగు

పంచాయతీ కార్యదర్శుల సంఘం

బొంబాయి పట మండలం



శ్రీమతి జయసుధ

జిల్లా పంచాయతీ ఇన్చార్జ్ డివిజనపాదాని



వెంకన్న గౌడ్

ఎయిమ్డ్ బొంబాయి పట



రఘునాయక్

ఎయిమ్డ్ బొంబాయి పట

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి జిల్లాలు
ప్రజలకు శ్రీ పరాభవ నామ మూతన
సంవత్సర ఉగాది మరియు
పవిత్ర రంజాన్
పండుగల శుభాకాంక్షలు.

ఎర్రవెల్లి విలాస్ రావు

Happy Ugadi కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు
గ్రామం, అంబటిపల్లి, మండలం మహాదేవపూర్
జిల్లా జయశంకర్ భూపాలపల్లి

హానిగొప్పటి మండల ప్రజలందరినీ

ఉగాది

శుభాకాంక్షలు

ప్రజలందరినీ

శ్రీమం కొండా మీరశాయి హానిగొప్పటి మండలం వాణీ నాయకురాయి

[illegible]

జొంరానె పేట మండల ప్రజలకు ఉగాది, రంజాన్ మరియు శ్రీరామ నవమి సుభాకాంక్షలు.





 శ్రీమతి పద్మానాభి జూనియర్ లాంగ్వేజ్ ము	 వెంకట గౌడ్ ఎంచీవ్ లాంగ్వేజ్ ము	 బాలు వెంకట రమాణ ఎస్సై లాంగ్వేజ్ ము	 N. చారిలార్ ఎం టి లాంగ్వేజ్ ము
 హేమంత్ వైద్యురాలి లాంగ్వేజ్ ము	 శ్రీమతి సుజాత FRIO లాంగ్వేజ్ ము	 సుబ్బరెడ్డి రెడ్డి మంబయిత్ రెడ్డి ము	 రవినాయక్ ఎంచీవ్ లాంగ్వేజ్ ము





“ ఇరాన్ యుద్ధం నుంచి ‘అతి సమీప భవిష్యత్తులోనే’ ఉప సంహరించుకుంటాం. అయితే తక్షణమే తప్పుకునే అవకాశం లేదు. సుదీర్ఘ క్షేత్రస్థాయి ఘర్షణకు నేను నిజంగానే భయపడడం లేదు. అమెరికా దాడులు ఇరాన్ సైనిక మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేశాయి. వారి నౌకా దళాన్ని తుడిచిపెట్టాం. వారి సైన్యాన్ని ప్రతి కోణంలోను నేలమట్టం చేశాం. వారు సర్వం కోల్పోయారు. గత జూన్ లో ఇరాన్ లోని మూడు అణుశుద్ధి కర్మాగారాలపై అమెరికా జరిపిన దాడులకు ముందు ‘నేలరోజులలోనే’ అణుబాంబును తయారు చేయగల సామర్థ్యం ఇరాన్ కు ఉండేది. ఇప్పుడు నిజమైన బాంబును తయారు చేయగల స్థితిలో అది లేదు. రాజీనామా చేసిన అమెరికా జాతీయ కౌంటర్ టెర్రరిజం డైరెక్టర్ జోసెఫ్ కెంట్ భద్రత వ్యవహారాలలో చాలా బలహీనమైనవాడు. ఇజ్రాయేల్ ఒత్తిడి మేరకే మేము ఇరాన్ పై దాడికి వెళ్ళామన్న ఆయన మాటలు అబద్ధం. ఇజ్రాయేల్ ఇరాన్ కు శత్రువు అనే విషయం తెలియకముందు నుంచి నేను ఇరాన్ కు వ్యతిరేకిని.

—డోనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

సంపాదకీయం

అసమానతల నిర్మూలనకోసం సమాన భారం, సమాన బాధ్యతతో సమాజం వీలైనంత సంతులన స్థితిలో ముందుకు సాగేలా చూడడం కోసం న్యాయవ్యవస్థ చేస్తున్న కృషి ప్రశంశాపాత్రమైంది. రాచరిక, భూస్వామ్య వ్యవస్థల దుష్ట సంప్రదాయాలను నిరవశేషంగా తొలగించి ప్రజా స్వామ్య నీతిని విలువలను పాడుకోల్పడం కోసం మన ఉన్నత న్యాయస్థానాలు చిరకాలంగా పాటు పడుతున్నాయి. ఇందులో సుప్రీం కోర్టు వహిస్తున్న పాత్ర ప్రత్యేకించి చెప్పుకోదగినది. హక్కులు, బాధ్యతల విషయంలో న్యాయవ్యవస్థ చేస్తున్న దిశానిరేశాన్ని కాదని గత సంస్కృతి సంప్రదాయాల్లోని అమానవీయ ధోరణులకు పట్టం కట్టే తీరు ప్రబలుతున్న ప్రస్తుత నేపథ్యంలో ప్రజాస్వామ్య న్యాయ సావనకోసం కోర్టులు సాగిస్తున్న కృషి చరిత్రలో విశిష్ట స్థానాన్ని పొందుతుంది. ప్రసూతి,

పసిపిల్లల పోషణ, పెంపకం విషయంలో న్యాయమూర్తులు బి పార్టీవాలా, ఆర్ మహదేవన్ లతో కూడిన ధర్మాసనం మంచి మార్పులకు ఆదేశించింది. నవ

ప్రసూతి సెలవు ఇచ్చే చట్టాన్ని తీసుకురావలసిన అవసరాన్ని గుర్తించాలని ధర్మాసనం ప్రభుత్వానికి చేసిన సూచన హర్షించదగినది. పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో

పాలుపంచుకోవలసి ఉంటుంది. అందుచేత తండ్రికి సైతం ప్రసూతి సెలవు మంజూరుకు చట్టం తేవడం అవసరమే. దత్తత తీసుకున్న తల్లులను కూడా మాతృ మూర్తులుగా పరిగణించి

ప్రసూతి సెలవుకు అర్హత కల్పించాలన్న ఆదేశామూ హర్షించదగింది. ఏవిధంగా అయినప్పటికీ తల్లి తల్లేనని ప్రసూతి సెలవుకు అర్హురాలేనని సుప్రీం కోర్టు అభిప్రాయపడింది. మూడుమాసాలకు మించిన వయసుబిడ్డలను దత్తత తీసుకునే తల్లులను కూడా అసలు తల్లులుగానే చూడాలని, అద్దె తల్లుల ద్వారా పిల్లలను పొందే మాతలకూ ప్రసూతి సెలవు వర్తించాలని ధర్మాసనం ఇచ్చిన ఆదేశాలను బట్టి ప్రసూతి సేవ, శ్రమ నిర్వహించే మాతృత్వాన్ని గుర్తించడమే.

తండ్రులకు ప్రసూతి సెలవు

శిశువులను సాకే విషయం లో తల్లుల పాత్ర కు చరిత్రలో సమాజం విశేష ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి గణనీయంగా గుర్తించింది, పసి పిల్లల భౌతిక, భావోద్వేగ, మానసిక అభివృద్ధిలో మాతృమూర్తిది తిరుగు లేని స్థానమని అభిప్రాయపడిన ధర్మాసనం ఈ విషయంలో తండ్రి పాత్రను కూడా గుర్తించాలని చెప్పింది. అందు చేత చిరకాలంగా మరుగున పడిపోయిన మగవారికి (ఉద్యోగులకు) కూడా

నవశిశువుల పెంపకం సునాయాసంగా సాగిపోయేది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు ఉండే కుటుంబాల్లో నవమాతలకు మంచి మార్గదర్శకత్వం ఉండేది. ఇప్పుడు అన్నీ సూక్ష్మ కుటుంబాలే, అందులోనూ ఉభయిలు ఉద్యోగులయినప్పుడు పరిస్థితి కష్టభూయిష్టంగా ఉంటుంది. అందుచేత పులికే తల్లికి చేదోడుగా తండ్రి కూడా నవశిశువు ప్రసూతి సేవలో

భారత-అమెరికాల మధ్య జరిగిన వాణిజ్య ఒప్పందంపై మోడీ-ట్రంప్ సంతకాలు చేశారు. ఈ ఒప్పందం చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిందని ఇద్దరు ప్రకటించారు. ఈ ఒప్పందం వల్ల భారత ఎగుమతులపై సుంకం 50% నుంచి 18% తగ్గుతుందని, భారతదేశం పెద్దఎత్తున అమెరికాకు ఎగుమతులు చేసే ఆర్థిక ప్రయోజనం పొందుతుందని ప్రధాని మోడీ ప్రకటించాడు. అమెరికా ఎగుమతులపై గణనీయంగా సుంకం తగ్గటమే కాకుండా అనేక వస్తువులపై జీరో సుంకం అమల్లో ఉంటుంది. ట్రంప్ ను అభిముతసిగా మోడీ పేర్కొన్నాడు. ఈ ఒప్పందం వల్ల రైతాంగానికి తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందనే విమర్శలపై నష్టం జరగకుండా మూసామని ప్రధాని చెబుతున్నారు. ఎలా అన్నది మాత్రం చెప్పలేదు.

బలవంతుడు, బలహీనుడు, బడా పెట్టుబడిదారీ దేశం-వెనుకబడిన దేశం మధ్య జరిగే ఏ ఒప్పందం అయినా ఎవరికీ ప్రయోజనకరం అన్నది తెలిసినదే. ఒప్పందం సందర్భంగా ట్రంప్ మాటల్లో అందుకు నిదర్శనం. ఒక స్వతంత్రమైన దేశం, ఏ దేశం నుంచి ఏది దిగుమతి చేసుకోవాలన్నది, ఏది ఎగుమతి చేయాలన్నది నిర్ణయించుకుంటుంది. ఒప్పందం జరిగిన వెంటనే రష్యా నుంచి భారత్ చమురు కొనుగోలు విరమించుకుంటుందని, భారత్ కు అమెరికా చమురు కొనుగోలు చేస్తుందని, వెనిజులా నుంచి కూడా చమురు దిగుమతి చేసుకుంటుందని ట్రంప్ ప్రకటించాడు. మోడీ ప్రభుత్వం అందుకు ఆమోదించిందని ట్రంప్ చెప్పడమే కాకుండా, రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటే మరలా సుంకం విధిస్తానని మోడీ ప్రభుత్వాన్ని బెదిరించాడు. దీన్ని గమనిస్తే మోడీ ప్రభుత్వంపై ట్రంప్ ఆధిపత్యం అర్థమవుతుంది. వెనిజులా ఒక సర్వ స్వతంత్ర దేశం. ఆ దేశం నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటుందని ట్రంప్ చెప్పడం, మోడీ అందుకు ఆమోదం చెప్పడం, ఆ దేశ స్వాతంత్ర్యాన్ని, సార్వభౌమత్వాన్ని ఆమోదించక పోవడం, ఆదేశంపై అమెరికా దాడిని, దాని పత్రావాన్ని ఆమోదించడమే. అమెరికా సామ్రాజ్యవాదానికి మోడీ ప్రభుత్వ లొంగుబాటుకు ఇది నిదర్శనం. వాణిజ్య ఒప్పందం ప్రకారం అమెరికా నుంచి



ప్రభుత్వం మాత్రం భారత వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు, రైతాంగ ప్రయోజనాలకు రక్షణ చర్యలు ఉంటాయని చెప్పడం వాస్తవ విరుద్ధంగా ఉంది. అమెరికా వ్యవసాయ కార్యదర్శి బ్రూక్ రోవ్స్ ప్రకటనే అందుకు నిదర్శనం. అమె ప్రకటనలో వాణిజ్య ఒప్పందం అమల్లోకి రావడం వల్ల, అమెరికా ఉత్పత్తులు భారతదేశంలోని భారీ మార్కెట్లకు చేరుతాయని, అమెరికాకు భారీ ఆర్థిక లాభాలను తీసుకు వస్తుందని ఆ ప్రకటనలో అమె పేర్కొంది. భారత్ లో పెరుగుతున్న జనాభా అమెరికా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కీలక మార్కెట్ గా మారిందని కూడా పేర్కొంది.

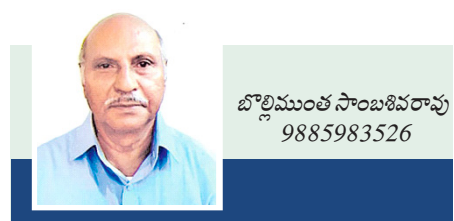
అమెరికా ఇస్తున్న సబ్సిడీలు: అమెరికా దిగుమతి చేసుకునే అన్ని ఉత్పత్తులపై సుంకాలను దాదాపు సున్నా కి తగ్గిస్తుందని అమెరికా అధ్యక్ష కార్యాలయం వైట్ హౌస్ డైరీ సెక్రటరీ కరోలీన్ వీవెల్ పేర్కొన్నారు. అమెరికా నుంచి దిగుమతి చేసుకునే పారిశ్రామిక ఉత్పత్తుల పైగా మరియూ ఆల్కాహాల్, వంద్య, కూరగాయలతో సహా 98 అమెరికా ఉత్పత్తులపై భారత్ విధిస్తున్న సుంకం 13.5% నుంచి సున్నా శాతంగా ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా దేశీయ పరిశ్రమలు తీవ్ర సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటారు. అనేక పరిశ్రమల మనుగడ ప్రశ్నగా మారుతుంది. అమెరికాలో వాణిజ్య ఒప్పందం వల్ల భారత రైతాంగానికి తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని అనేక మంది ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మోడీ

ప్రభుత్వం, పంటల బీమా, ధరల మద్దతు, వాణిజ్య యుద్ధాల వల్ల కలిగే నష్టాలకు, పంటల సమైక భరణి బిలియన్ల డాలర్ల సబ్సిడీని తన రైతులకు అందిస్తున్నది. నేడు సుంకాల వాణిజ్య యుద్ధంలో నష్ట పోతున్న వివిధ పంటల రైతులకు 82 వేల కోట్ల డాలర్ల సుబ్సిడీలు అందించింది. ముఖ్యంగా మొక్కజొన్న, సోయాబీన్స్, గోధుమ, వరి వంటివి రైతులకు ఎక్కువగా సబ్సిడీలు అందుతున్నాయి. అమెరికాలో 1% గా ఉన్న పెద్ద భూ కామందులకు ప్రతి సంవత్సరం సగటున 1 లక్షా 16 వేల డాలర్ల సబ్సిడీ పొందుతున్నారు. 10% ఉన్న అగ్గ రైతులు గత నాలుగు సంవత్సరాల్లో 3లక్షల, 8 వేల డాలర్ల పొందుతున్నారు. అంటే అమెరికా ఇచ్చే

సబ్సిడీలో పెద్ద భూ కామందులకే ఎక్కువ దక్కుతున్నది. అమెరికా రైతులకు, రైతాంగ ప్రయోజనాలకు రక్షణ చర్యలు ఉంటాయని చెప్పడం వాస్తవ విరుద్ధంగా ఉంది. అమెరికా వ్యవసాయ కార్యదర్శి బ్రూక్ రోవ్స్ ప్రకటనే అందుకు నిదర్శనం. అమె ప్రకటనలో వాణిజ్య ఒప్పందం అమల్లోకి రావడం వల్ల, అమెరికా ఉత్పత్తులు భారతదేశంలోని భారీ మార్కెట్లకు చేరుతాయని, అమెరికాకు భారీ ఆర్థిక లాభాలను తీసుకు వస్తుందని ఆ ప్రకటనలో అమె పేర్కొంది. భారత్ లో పెరుగుతున్న జనాభా అమెరికా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కీలక మార్కెట్ గా మారిందని కూడా పేర్కొంది.

బహారంగ మార్కెట్లో పంటల ధరలు తగ్గినప్పుడు రైతులు నష్టపోకుండా అమెరికా ప్రభుత్వమే పంటలు కొనుగోళ్లు చేస్తుంది. పంటలకు నష్టం జరిగినప్పుడు, ఆ నష్టాన్ని ప్రభుత్వం ఇస్తుంది. భారతదేశంలో రైతుల పరిస్థితి అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. మద్దతు ధరలు రైతాంగానికి ఉర్రటం ఇవ్వడం లేదు. బహారంగ మార్కెట్లో ధరలు తగ్గినప్పుడు పూర్తిగా పంటలు కొనుగోళ్ల బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకోవడం లేదు. పంటలకు నష్టం జరిగినప్పుడు ఆ నష్టం మొత్తం రైతులకు చెల్లించడం లేదు. చెల్లించే నామమాత్రపు పరిహారం కూడా చాలా మంది రైతులకు అందడం లేదు. భారత-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం ఫలితంగా 2026లో అమెరికా వ్యవసాయ ఎగుమతులు భారత్ లో కూడా పెరుగుతాయని, అమెరికా ఇచ్చే సబ్సిడీలు, ఆ దేశ రైతులకు ఎగుమతుల్లో పెద్ద ప్రయోజనాన్ని ఇస్తున్నాయని అనేక నివేదికలు తెలియ చేస్తున్నాయి. వాణిజ్య ఒప్పందం వల్ల అమెరికా వ్యవసాయ పంటల ఎగుమతులపై సుంకం విధింపు గురించి మోడీ ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వటం లేదు. రైతుల ప్రయోజనాలు కాపాడతామని మాత్రమే అంటున్నది. అమెరికా వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల దిగుమతు

లపై సుంకం తగ్గిస్తే భారత రైతాంగానికి తీవ్ర నష్టదాయకంగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్న నిల్వలు అపారంగా ఉన్నా, 3లక్షల టన్నుల మొక్కజొన్నను అమెరికా నుంచి మోడీ ప్రభుత్వం దిగుమతి చేసుకున్నది. 2024-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గోధుమ కూడా మూడు మిలియన్ టన్నుల దిగుమతి చేసుకుంది.. ఫలితంగా దేశంలోని రైతులు పండించిన మొక్కజొన్న, గోధుమ ధరలు తగ్గటమే కాకుండా, అమ్ముడవోసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అమెరికాతో జరిగిన వాణిజ్య ఒప్పందం రైతాంగంలో భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నది. వ్యవసాయ సంక్షోభం మరింత పెరిగటంతో పాటు రైతుల బలవనశ్రణాలు తీవ్రమౌతాయి. భారత రైతాంగానికి నష్ట కలుగజేసే అమెరికా-భారత్ వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ, అమెరికా నుంచి దిగుమతి అయ్యే వ్యవసాయ దిగుమతులపై సుంకాన్ని పెంచాలని, దిగుమతులు తగ్గించాలని, మద్దతు ధరలు పెంచి, వాటికి చట్టబద్ధత కల్పించి ప్రభుత్వమే కొనుగోళ్లు చేయాలని మోడీ ప్రభుత్వాన్ని రైతాంగం డిమాండ్ చేయాలి.



బోలీముంత సాంబజీవరావు
9885983526

మహాభారతం అనే మహాసముద్రాన్ని మనం ఎన్నిసార్లు మఠించినా, ప్రతిసారి ఒక కొత్త సత్యం వెలికినప్పుడే ఉంటుంది. ఆ పదునెనిమిదవ పర్వాల ఉద్బంధంలో ఒక చిన్న ప్రక్క అలలా కనిపిస్తూనే, తన గర్భంలో అనంతమైన లోతును దాచుకుంది. వేల ఏళ్లుగా మేధావులను, భక్తులను, సామాన్యులను సైతం వెంటాడుతున్న ఆ ప్రశ్న, శ్రీకృష్ణుడు ఆ మహా యుద్ధాన్ని ఆపలేదా? లేక అసలు ఆపాలనుకోలేదా? ఈ రెండు వాక్యాల మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం కేవలం వ్యావరణానికి సంబంధించింది కాదు. ఇది ఒక పరిపూర్ణ అవతార పురుషుని అంతఃకర్మ, ఆయన దైవత్వాన్ని, ఈ సృష్టి నాటకంలోని గూఢ రహస్యాలను ఛేదించడానికి మనకు లభించిన ఒక దివ్య ద్వారం. కురుక్షేత్ర రణక్షేత్రంలో రక్తం ఏరులై పారకముందే, హస్తి నాటకపు రాజవిధుల్లో శాంతి పదనాలు పలికిన ఆ యుద్ధసందసుడి హృదయ ఏమిటి? అసలు ఆయన

చాటి చెప్పడమే ఆయన ఉద్దేశం. ఫలితం ముందే తెలిసినా, ధర్మపూర్వంలో ఒక ఆఖరి అవకాశాన్ని ఇవ్వడం దైవ లక్షణం. సంది ప్రయత్నం విఫలమైతే, అది కృష్ణుడి ఓటమి కాదు, మానవతావాదానికి దుర్బలమైనదని చెప్పిన ద్రోహం. హస్తి నాటకపు సభలో కృష్ణుడిని బంధించాలని దుర్యోధనుడు

ఎందుకంటే భగవంతుడు మనిషికి స్వేచ్ఛా నిర్ణయాికారాన్ని (Free Will) ఇచ్చాడు. ఆ స్వేచ్ఛను దుర్బలమైన నాశనం వైపు మళ్లించాడు. భగవద్గీతలో కృష్ణుడు ఒకచోట స్పష్టంగా చెబుతూ "కారోన్యో లోకయోగో ప్రవృద్ధో" అంటే నేను లోకాలను క్షయం చేసే

డివిన్ షుడు, కృష్ణుడు అతడిని ఓడార్చలేదు, సరికదా హెచ్చరించాడు. "కైంజం మాన్యో గమః పార్థ" (పేదీతనాన్ని పొందకు) అని గర్హించాడు. శాంతిని లేకుండా వారెవరైనా సరే అర్జునుడిని యుద్ధం వద్దని చెప్పాలి. కానీ కృష్ణుడు యుద్ధం చేయమని ప్రేరేపించాడు. ఎందుకు? ఎందుకంటే అది కేవలం రక్తపాతం కాదు, అది ఒక ధర్మ యుద్ధం. అన్యాయాన్ని మౌనంగా భరించడం కూడా అధర్మమే అని కృష్ణుడు లోకానికి చాటాడు. అర్జునుడికి ఆయన నేర్పిన పాఠం యుద్ధం గురించి కాదు, నిష్కామ కర్మ గురించి. ఫలితంతో సంబంధం లేకుండా నీ కర్మవాన్ని సువ్యయే అని చెప్పడం ద్వారా, కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఒక లోనివార్య ప్రక్రియగా మార్చేశాడు. పద్దెనిమిది రోజుల యుద్ధంలో కృష్ణుడు ఆయుధం వట్టినంత ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. కానీ అర్జునుడి రథానికి సారథిగా ఉండి, ప్రతి అడుగులోనూ పాదపులను నడిపిం

అంకం. మళ్లీ మన అసలు ప్రశ్న దగ్గరకు వచ్చాం: కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఆపలేదా? లేక ఆపాలనుకోలేదా? నిజానికి ఆయన శాంతిని కొరడు, కానీ అది పిరికితనంతో కూడిన శాంతి కాదు. అన్యాయాన్ని సహనూ బతకడం కంటే, ధర్మం కోసం పోరాడటం మిన్న అని ఆయన భావించాడు. అందుకే యుద్ధాన్ని ఆపడానికి ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే, యుద్ధం ద్వారా ధర్మాన్ని నిలబెట్టడం మరొక ఎత్తు. కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఆపలేదు, ఎందుకంటే ఆయన మనుషుల స్వేచ్ఛా నిర్ణయాలను గౌరవించాడు. దుర్యోధనుడు మరాలని ఆయన కోరుకున్నాడు, కానీ బలవంతంగా మార్చలేదు. మనిషి తనంతట తాను మారనంత వరకు దైవం కూడా ప్రేక్షక పాత్ర పోషిస్తుంది. కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఆపాలనుకోలేదు, ఎందుకంటే పాత వ్యవస్థ కూలితేనే కొత్త ధర్మం

కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఆపలేదా, లేక ఆపాలనుకోలేదా?



మనసులో ఏముంది? కురుక్షేత్ర సంగ్రామానికి ముందు సంది కోసం కృష్ణుడు స్వయంగా హస్తి నాటకానికి వెళ్లడం చరిత్రలో ఒక అపురూప ముఛ్చం. లోకపాండవులు, జగన్మాటక నాటకంలో అయిన కృష్ణుడికి నిజంగా ఆ యుద్ధాన్ని ఆపే శక్తి లేదా? అని ఎవరికైనా అనిపించవచ్చు. కానీ, అక్కడ ఆయన ప్రదర్శించింది తన శక్తిని కాదు, ఎదుటివారి విజ్ఞతను. పాదపుల తరపున కేవలం ఐదు ఊళ్లు ఇవ్వండి అని అడిగిన కృష్ణుడు, చివరకు సూదిమొన మోపినంత భూమి ఇచ్చినా చాలు అని తగ్గదం వెనక ఒక పెద్ద రహస్యం ఉంది. దుర్యోధనుడి అహంకారాన్ని ప్రపంచానికి

కారాన్ని అర్థమవు విషాదంలో ఉన్నప్పుడు కృష్ణుడు చూపిన సత్యం ఏమిటంటే, అక్కడ ఉన్న యోధులందరూ ఇప్పటికే కాలగర్భంలో కలిసిపోయారు. అర్థమవు కేవలం ఒక నిమిత్తమాత్రమే అయిపోయింది. దీనిని బట్టి చూస్తే, యుద్ధం జరగడం అనేది ఒక చారిత్రక అవసరం అని కృష్ణుడు భావించినట్లు అర్థమవుతుంది. భూభారాన్ని తగ్గించడానికి, అధర్మాన్ని వేళ్లతో సహా పెకిలించడానికి ఒక పెద్ద శక్తివికీర్తి అవసరమైంది. అదే మురుక్షేత్రం. అంటే ఆయన యుద్ధాన్ని ఆపలేకపోవడం కాదు, ధర్మ పునరుద్ధరణ కోసం ఆ యుద్ధం జరగనివ్వడమే ఆయన సంకల్పం. యుద్ధానికి సరిగ్గా ముందు కృష్ణుడు కర్ణుడిని కలిసి, అతడు కుంతి పుత్రుడని రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. నీవు పాదపుల పక్షాన చేరితే అగ్రజుడివి అవుతావు, పట్టాభిషిక్తుడివి అవుతావు అని ఆశ చూపాడు. ఇది కేవలం రాజకీయ హృదయ మాత్రమే కాదు, కర్ణుడి వంటి మహాయోధుడిని కాపాడాలనే ఒక ఆదేశం కూడా అందులో ఉంది. కానీ కర్ణుడు తన మిత్రధర్మానికే కట్టుబడతానని చెప్పాడు. ఇక్కడ కృష్ణుడు మరొకసారి నిరూపించాడు తన అవకాశం ఇస్తాడు, కానీ మార్గాన్ని ఎంచుకోవాల్సింది మనీషే. కర్ణుడు ధర్మాన్ని కాకుండా దారులను మూసేస్తూ, కేవలం ధర్మానికి మాత్రమే పట్టం కట్టేలా పరిస్థితులను మలిచాడు. కురుక్షేత్ర మధ్యలో అర్జునుడు గాంధీవాన్ని జారవి

చాడు. భీష్ముడిని ఎదుర్కోలేక అర్జునుడు తడబడి నష్టడు, కృష్ణుడు కోపంతో రథవక్త్రాన్ని పట్టుకుని భీష్ముడి వైపు ఉరికాడు. తన ప్రతిజ్ఞను సైతం వక్రకు పెట్టి భక్తుడిని రక్షించాలనుకోవడం ఆయనలోని విశాల హృదయానికి నిదర్శనం. కృష్ణుడు యుద్ధాన్ని ఆపాలనుకుంటే ఒక్క క్షణంలో అందరినీ భస్మం చేయగలడు. కానీ ఆయన అలా చేయలేదు. ఎందుకంటే, లోకానికి ఒక సందేశం ఇవ్వాలి నీ యుద్ధం సువ్యయే చేయాలి, నేను కేవలం నీ వక్రకు ఉండి మార్గదర్శనం చేస్తాను అని. ఈనాడు మన జీవితాల్లో కూడా కృష్ణుడు ఒక సారథిలా మన వెంటే ఉంటాడు, కానీ కత్తి పట్టి యుద్ధం చేయాల్సింది మనమే. యుద్ధం ముగిసిన తర్వాత అంతా శ్మశాన వైరాగ్యం ఆపహించింది. తన నూరుగురు కుమారులు చనిపోయిన దుఃఖంలో ఉన్న గాంధారి, కృష్ణుడిని శపించింది. నీ వంశం కూడా ఇలాగే అంతమైపోతుంది అని. ఒక సాధారణ వ్యక్తి అయితే ఆ శాపాన్ని అడ్డుకునేవాడు, లేదా ఎదురు దాడి చేసేవాడు. కానీ కృష్ణుడు చిరునవ్వుతో ఆ శాపాన్ని స్వీకరించాడు. ఇక్కడ ఆయన గొప్పతనం ఉంది. యుద్ధం వల్ల కలిగిన నష్టానికి, ఆ రక్తపాతానికి తాను కూడా బాధ్యత వహించాడు. విజయం పొందవులది అయితే, ఆ విజయం వెనక ఉన్న వేదనల కృష్ణుడు తన భుజాన వేసుకున్నాడు. తాను కూడా ఒక సామాన్య మానవుడిలాగే వేటగాడి బాజానికి చిక్కి తన తనపువ్వు చాల్చించాడు. ఇది ఆయన స్వచ్ఛంద సంతోషం అయిన పోషించిన ఆఖరి

పుడుతుంది. కురుక్షేత్రం అనేది ఐదుట జరిగిన యుద్ధం మాత్రమే కాదు, మన లోపల నిత్యం జరిగే సంఘర్షణ. మనలోని అహంకారమే దుర్మోధనుడు, మనలోని విజ్ఞతమే కృష్ణుడు. మనం మన అహంకారాన్ని వీడిన రోజే మన జీవితాల్లో యుద్ధాలు ఆగిపోతాయి. కృష్ణుడు ఇచ్చే సందేశం ఇదే నేను శాంతి మార్గాన్ని చూపిస్తాను, కానీ ఆ మార్గంలో నడవాల్సింది నువ్వే. ఒకవేళ నువ్వు అధర్మ మార్గాన్ని ఎంచుకుంటే, వివాశనాన్ని ఆపడం నా వల్ల కూడా కాదు. శ్రీకృష్ణ తత్త్వం ఒక మహాసముద్రం. అందులో యుద్ధం ఒక అల అయితే, ధర్మం ఆ సముద్రపు అడుగున ఉండే నిశ్చలమైన ప్రశాంతత. ఆ ప్రశాంతతను చేరుకోవడమే మనసవ జన్మ పరమార్థం.



డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ
9490754169

అమని అడుగుల చప్పుడు
అమని అడుగుల చప్పుడు
భూమి గుండెల్లో వినిపించింది;
చిగురుటాకుల పచ్చదనం
కాంతం పుటలలో కొత్త అక్షరాలు రాసింది.

గున్నపామిడి కొమ్మలై
రేపటి ఆశలు చిగురించాయి,
గాలిలో రెపరెపలాడే వేపపాలు
జీవితం చెప్పే చేదు సత్యాన్ని గుర్తు చేశాయి.

చెట్ల కొమ్మలపై కొయల గానం
ప్రకృతి పలికిన మేల్కొలుపు మంత్రంలా మధుర స్వరం
వినిపించింది;
నిద్రలోకి జారుకున్న కలలు
ఒక్కసారిగా రెక్కలు చాచాయి.

హల హృదయంలో గుండు తుమ్మెద
మకరందం కోసం వెతుకుంటుంటే,
మనసు కూడా
కొత్త తీపి ఆశల వెంట పరుగులు తీసింది.

ఉగిరి పచ్చడిలో ఆరు రుచులు —
చేదు, తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, చిగురు...
జీవితం కూడా అంతే
సుఖదుఃఖాల కలిమిడి రాగం.

పాత సంవత్సరపు నీడలు
కాలపు నా వల్ల కూడా కాదు. శ్రీకృష్ణ తత్త్వం, కొత్త ఉదయం
ఆకాశంపై వెలుగుల విత్తనం చల్లింది.

వసంతరాగం చెప్పే సత్యం —
పొడిబారిన కొమ్మల్లోనూ
ఒక రోజు పచ్చని జీవం చిగురిస్తుంది.



యండి. ఉస్మాన్ ఖాన్

జాపకశక్తిని రెట్టింపు చేసే ఎర్ర ముత్యాలు!

పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎర్రటి గింజలు కలిగిన దానిములోని పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి.. పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎర్రటి గింజలు కలిగిన దానిములోని పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ దానిముపండు తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. దానిములో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో



పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి.. పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎర్రటి గింజలు కలిగిన దానిములోని పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ దానిముపండు తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. దానిములో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో

హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. దీనివల్ల రక్తహీనత వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. దానిములో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనిని తినడం వల్ల కీళ్లవాతం, దీర్ఘకాలిక వాపు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా దానిములోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడే, తద్వారా వాపును తగ్గిస్తాయి.గండ్రె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో దానిము చాలా సహాయపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫెనాల్స్ కొరిస్టెరాల్స్ ను తగ్గించడంలో, ఆరోగ్యకరమైన రక్తనాళాలను కాపాడగలగడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. దానిములో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల జలబు, దగ్గు, పూ వంటి సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. దానిములో శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్లో 45% ఉంటుంది. ఇది మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం కలిగించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, ప్రతిరోజూ దానిముపండు తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. వయసుతో పాటు వచ్చే అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్గిస్తుంది. ఇది మెదడు కణాలకు జరిగే సఫ్టన్స్ కూడా నివారిస్తుంది. దానిములోని వృద్ధాప్య నిరోధక గుణాలు చర్మ కణాలను పునరుద్ధరించడానికి, చర్మ కాంతిని పెంచడానికి, ముదతలను తొలగించడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి సహాయపడతాయి.

నీరసం తగ్గించే సలాడ్!



ఒంటికి కాస్త వేడి తగలగానే... తీరని దాహం, నిస్సత్తువ. వేసవిలో దాదాపు అందరిదీ ఇదే పరిస్థితి. ఇలాంటిప్పుడు మీ డైట్లో తాజా కూరగాయలతో సలాడ్స్ను చేర్చుకోండి. ఒంటికి కాస్త వేడి తగలగానే... తీరని దాహం, నిస్సత్తువ. వేసవిలో దాదాపు అందరిదీ ఇదే పరిస్థితి. ఇలాంటిప్పుడు

బలపడుతుంది. చర్మమూ పొడిబారదు. అంతేకాదు, ఈ వెజిటబుల్ సలాడ్ నుంచి తక్కువ కెలోరీలు... ఎక్కువ పోషకాలు అందడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. హోర్స్ షు సమతుల్యత మెరుగుగతుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. దీన్ని ఉదయం సాయంత్రం ఎప్పుడైనా తినొచ్చు. ఈ ముక్కలపై కాస్త నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి తింటే నోటికి దువ్వు కాదు... శరీరమూ రిఫ్రెష్ అవుతుంది.

తమలపాకుల సీక్రెట్స్..

భారతీయ సంస్కృతిలో తమలపాకులకు విశిష్ట స్థానం ఉంది. తమలపాకు సంప్రదాయంగా శుభకార్యాల్లో బంధాలను సూచిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అద్భుతమైన జీవద్రవం. కాల్షియం గ్రహణానికి, పిల్లల్లో కడుపు నొప్పికి, కళ్ల వేడి తగ్గించడానికి తమలపాకును పలు రకాలుగా ఉపయోగిస్తారు. అయితే, దీనిని జీవద్రవంగా వాడాలి తప్ప అలవాటుగా మార్చుకోకూడదంటున్నారు ఆరోగ్య, ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తమలపాకు, భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఒక మొక్క.. శుభకార్యాల నుండి వ్యాపార

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా మలబద్దకం నివారణకు, చర్మ, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది ఆయుర్వేదంలో ఒక ముఖ్యమైన జీవద్రవం అవుతుంది. తమలపాకు ? సంప్రదాయ ప్రాముఖ్యత: తమలపాకు చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ఇది కేవలం సమలదానికి మాత్రమే కాదని తెలుస్తుంది. పెళ్లిళ్లు, ఇతర శుభకార్యాల్లో తాంబూలం ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం అనేది రెండు కుటుంబాల మధ్య సంబంధాన్ని, బంధువాన్ని సూచిస్తుంది. పూర్వకాలంలో వ్యాపార రావాడేపిల్లలతో సైతం ఒప్పుదానను దృఢపరచడానికి తాంబూలం వినియోగించేవారని చరిత్ర చెబుతోంది. తాంబూలం మార్పిడిని ఒక రకమైన అగ్రిమెంట్ లేదా బంధంగా భావించేవారు.. ఇది లిఖితపూర్వక బంధుదాన అవసరాన్ని తగ్గించేది. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు: తమలపాకు ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో ఒకటి జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం.. భారీగా భోజనం చేసిన తర్వాత, ముఖ్యంగా సూనె, స్వీట్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, ఒక తమలపాకును చిన్న పటిక బెల్లం ముక్కతో కలిపి నమలడం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఆహారం అరగడానికి తోడ్పడుతుంది. రాత్రిపూట దీనిని తీసుకుంటే ఉదయం సుఖ విరేచనం అయ్యేందుకు సహాయపడుతుంది. అయితే, దీనిని అలవాటుగా కాకుండా, అవసరమైనప్పుడు జీవద్రవంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాల్షియం గ్రహణానికి: తమలపాకుతో పాటు కొద్దిగా సున్నం కలిపి నమలడం వల్ల శరీరం కాల్షియంను మెరుగ్గా గ్రహిస్తుంది. కాల్షియం మాత్రల కన్నా ఈ సహజ పద్ధతి ద్వారా శరీరానికి కాల్షియం లభిస్తుందని చెబుతారు. సున్నం చాలా తక్కువ మోతాదంలో, తమలపాకుకు పలకగా రాసి తీసుకోవాలి. పిల్లల్లో కడుపు నొప్పికి ఉపశమనం: చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరానికి తమలపాకు ఒక సహజ చికిత్స. తమలపాకుకు కొద్దిగా అమృతం రాసి, పెనపై గోరువెచ్చగా వేడి చేసి, పిల్లల పొట్టపై ఉంచి బట్టతో కట్టాలి. ఇలా రెండు సార్లు చేస్తే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కళ్ల సంరక్షణకు: కళ్ల వేడిని తగ్గించడా



ఒప్పుదాల వరకు తాంబూలం మార్పిడి ద్వారా బంధాలను, విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేసే ఒక సంప్రదాయంగా ఇది వెళ్తూనుకుంది. తమలపాకు కేవలం ఆహార వ్యవహారాలకు మాత్రమే కాకుండా, అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎన్నో జీవద్రవ గణాలు దాగన్న కేమల పాకు.. బహుళ ప్రయోజనాలను అందిస్తున్నది.. ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మంచిదని పేరొంటున్నా ఆరోగ్య నిపుణులు. తమలపాకు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, దగ్గు-జలబు తగ్గించడం, నోటి దుర్వాసన పోగొట్టడం, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాల ద్వారా

నికీ, దృష్టిలోపాలను నియంత్రించడానికి తమలపాకును ఉపయోగించవచ్చు. పెరుగు లేదా చిక్కుడి మజ్జిగలో తమలపాకును సలిపి మంచి, సుమారు అరగంట సుమారు రాత్రంతా నానబెట్టాలి. అనంతరం, ఆ మజ్జిగను కళ్లపై వేసుకుని 20-30 నిమిషాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇది కళ్ల వేడిని తగ్గించి, దృష్టికి మేలు చేస్తుందని వివరించారు. తమలపాకుతో బటర్ మిల్క్ (మజ్జిగ) కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఒక లీటరు మజ్జిగకు రెండు లేదా మూడు అకులు, కొద్దిగా సోంప, జీలకర్ర, పటిక బెల్లం (తీపి కోసం), లేదా పచ్చిమిర్చి, పుదీనా, అల్లం (కారకం కావాలంటే) కలిపి మిక్స్ చేసి తాగవచ్చు. తమలపాకుతో జబ్బలు కూడా తయారు చేస్తారు.. ఇవి రుచిగా ఉంటాయి. అయితే, తమలపాకును వాడేటప్పుడు సరైన పద్ధతిని పాటించడం అత్యవసరం. దీనిని జీవద్రవంగా భావించి, పరిమితంగా వాడాలి. రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తమలపాకులో దాగి ఉన్న ఈ అద్భుత రహస్యాలను తెలుసుకొని, సరైన రీతిలో వినియోగించుకోవడం ద్వారా మనం ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు.



ఎంత సహజమైనా... జాగ్రత్త!

ఖరీదైన బ్యూటీ విశిష్టత వెంట పరుగెత్తడం అనుకున్నవాళ్లు చూసేది వంటగది వైపు! అక్కడ వాడే ఎన్నో పదార్థాలు మన సౌందర్యాన్ని పెంచేస్తాయి మరి. వంటింటి చిట్కాలు వాడటం మేలే కానీ... సరిగానే వాడుతున్నారా? కొన్ని మేలు చేయకపోగా హానికరం కావచ్చు మరి. నిమ్మ, విటమిన్ సి చర్మానికి మేలు చేస్తుందని చాలామంది నిమ్మని ముఖానికి రాస్తుంటారు. కానీ నిమ్మచెక్కను ముఖానికి రుద్దడం, నేరుగా నిమ్మరసాన్ని రాయడం మంచిది కాదు. చర్మం పొడి బారి... దద్దుర్లు, మరదలకు కారణమవుతుంది. కొన్ని చుక్కలు అది కూడా దేనిలోనా కలిపి రాసుకుంటేనే ప్రయోజనం. దాల్చిన చెక్క: దీన్ని ఎక్కువగా మొటిమలు ఉన్నవాళ్లు రాస్తుంటారు. ఇది దద్దుర్లు, రంగు మారిపోవడం కొన్నిసార్లు చర్మం మీద మంటికి కారణమవుతుంది. ఈ నూనె కూడా కొందరిలో ఇరిటేషన్ దారితీస్తుంది. కాబట్టి, గమనించుకోవాలి. లిమ్నెడ్: చక్కెర: స్కెవింగ్లో దీన్ని నిమ్మకాయ లేదా టౌమాటో మీద వేసి, కాఫీలో కలిపి రాస్తుంటారు. మృతకణాలు పోగొట్టడానికి మేలు నిమ్మకాయ లేదా టౌమాటో మీద వాస్తవమే కానీ... గాయాలకి దారితీస్తుంది. చర్మం ఎంత సున్నితంగా ఉంటుందో తెలిసిందే! పంపదార గుళిక ఉపరితలం కాస్త పడుసుగా ఉంటుంది. ఇవి చర్మ కణజాలానికి గాయం చేస్తాయి. యాక్సిడ్, మెడిమ్ లు ఉంటే సమస్యని మరింత జటిలం చేస్తాయి. కాబట్టి, కలిగి దాకా ఆగడం మేలు. లేదంటే ప్రత్యామ్నాయాలైనా ఎంచుకోవాలి. యాపిల్ నిదార్ వివేగర్: దీనిలో ఆమ్ల గుణాలి



సున్నితంగా ఉంటుందే తెలిసిందే! పంపదార గుళిక ఉపరితలం కాస్త పడుసుగా ఉంటుంది. ఇవి చర్మ కణజాలానికి గాయం చేస్తాయి. యాక్సిడ్, మెడిమ్ లు ఉంటే సమస్యని మరింత జటిలం చేస్తాయి. కాబట్టి, కలిగి దాకా ఆగడం మేలు. లేదంటే ప్రత్యామ్నాయాలైనా ఎంచుకోవాలి. యాపిల్ నిదార్ వివేగర్: దీనిలో ఆమ్ల గుణాలి

వీటితోనూ ఫిట్గా మారచ్చు..!

నికీ వ్యాయామంలా ఉపయోగపడుతుంటున్నాడు. అదెలాగో చూద్దాం రండి.. బరువు అనుకోవద్దు.. ఏ వచ్చినా సరే- భారంగా ఫీలయితే అస్సలు చేయాలనిపించదు. అందుకే రోజువారీ పనులు కాకుండా అదనంగా పనులేవైనా చేయాలి వచ్చినప్పుడు వాటిని బరువుగా అనుకోవద్దు. ఉదాహరణకు.. పండగలు, శుభకార్యాలకు ఇంట్లో బాజా దులపడం, పన్నులన్నీ శుభ్రం చేసుకోవడం.. మొదలై సవి చేస్తుంటాం. అయితే ఇవన్నీ చేసుకోవడం కాస్త కష్టమే అయినా వీటి వల్ల శరీరానికి అండ వ్యాయామం వచ్చు! ఎక్స్ర్ సైజ్ చేసేటప్పుడు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తామో.. ఇంటి పనులన్నీ కూడా అంతే ఉత్సాహం తో చేస్తే అలుపన్నది అంత త్వరగా దరిచేరదు. పైగా పనులు కూడా త్వరగా పూర్తవుతాయి. ఒంటికి వ్యాయామమూ అందుతుంది. ఇలాంటి పనులు చేయడానికి అసక్తి చూపరు. కానీ ఈ పనుల వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి. ఇంట్లో మనం చేసే చాలా పనులు నిల్వోని చేయాలి వస్తుంటుంది. అయితే ఈ క్రమంలో 'కాళ్లు లాగిస్తున్నాం!' లేదంటే 'పడుం నొప్పి వస్తోంది' అంటూ నీరసించిపోతుంటారు కొందరు. కానీ ఇలా నిలబడి, అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనులు చేయడం వల్ల కూడా శరీరానికి చక్కటి వ్యాయామం అందుతుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా కాళ్లు, నడుము భాగంలోని కండరాలు దృఢమవుతాయని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో చేసే పనుల్లో భాగంగా బరువులేకడం, పన్నులను ఒకచోట నుంచి మరోచోటాకి మార్చడం.. వంటివి సహజం. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్స్ర్ సైజ్ అందుతుంది. ఇంట్లో ఉండే పెల్ట్రీలు, పన్నులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు భుజాలను పైకి, కిందికి కదపాలి కంటే ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి.



వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి. ఇంట్లో మనం చేసే చాలా పనులు నిల్వోని చేయాలి వస్తుంటుంది. అయితే ఈ క్రమంలో 'కాళ్లు లాగిస్తున్నాం!' లేదంటే 'పడుం నొప్పి వస్తోంది' అంటూ నీరసించిపోతుంటారు కొందరు. కానీ ఇలా నిలబడి, అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనులు చేయడం వల్ల కూడా శరీరానికి చక్కటి వ్యాయామం అందుతుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా కాళ్లు, నడుము భాగంలోని కండరాలు దృఢమవుతాయని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో చేసే పనుల్లో భాగంగా బరువులేకడం, పన్నులను ఒకచోట నుంచి మరోచోటాకి మార్చడం.. వంటివి సహజం. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్స్ర్ సైజ్ అందుతుంది. ఇంట్లో ఉండే పెల్ట్రీలు, పన్నులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు భుజాలను పైకి, కిందికి కదపాలి కంటే ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి.

గర్భనిరోధక మాత్రల చాలా కాలంగా దురుపయోగం అవుతున్నాయి. అవి శరీరంలోని హార్మోన్లను ప్రభావితం చేసి, గర్భధారణను నివారిస్తాయి. కానీ అవి నిజంగా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయా? క్యాన్సర్ గురించి సమాచారం అందించే సంస్థ అయిన క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ప్రకారం.. గర్భనిరోధక మాత్రలు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: ఒకటి కంట్రైన్ పిల్, ఇందులో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టోజెన్ అనే రెండు హార్మోన్లు ఉంటాయి. గర్భనిరోధక మాత్రలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయా ? ఈ ప్రశ్న తరచుగా తలెత్తుతుంది. నిజం ఏమిటంటే వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి. ఇంట్లో చేసే పనుల్లో భాగంగా బరువులేకడం, పన్నులను ఒకచోట నుంచి మరోచోటాకి మార్చడం.. వంటివి సహజం. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్స్ర్ సైజ్ అందుతుంది. ఇంట్లో ఉండే పెల్ట్రీలు, పన్నులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు భుజాలను పైకి, కిందికి కదపాలి కంటే ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి.

గర్భనిరోధక మాత్రలతో క్యాన్సరా..?

గర్భనిరోధక మాత్రల చాలా కాలంగా దురుపయోగం అవుతున్నాయి. అవి శరీరంలోని హార్మోన్లను ప్రభావితం చేసి, గర్భధారణను నివారిస్తాయి. కానీ అవి నిజంగా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయా? క్యాన్సర్ గురించి సమాచారం అందించే సంస్థ అయిన క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ప్రకారం.. గర్భనిరోధక మాత్రలు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: ఒకటి కంట్రైన్ పిల్, ఇందులో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టోజెన్ అనే రెండు హార్మోన్లు ఉంటాయి. గర్భనిరోధక మాత్రలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయా ? ఈ ప్రశ్న తరచుగా తలెత్తుతుంది. నిజం ఏమిటంటే వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి. ఇంట్లో చేసే పనుల్లో భాగంగా బరువులేకడం, పన్నులను ఒకచోట నుంచి మరోచోటాకి మార్చడం.. వంటివి సహజం. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్స్ర్ సైజ్ అందుతుంది. ఇంట్లో ఉండే పెల్ట్రీలు, పన్నులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు భుజాలను పైకి, కిందికి కదపాలి కంటే ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయి.

అలాగే ఈ ప్రయోజనం పిల్ వాడడం ఆపేసిన తర్వాత కూడా కొనసాగుతుంది. మిగిలి గురించి పరిమిత పరిశోధన ఇది రోమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కొద్దిగా పెంచవచ్చు. కానీ దీనిని వాడటం ఆపేసిన తర్వాత ఈ ప్రమాదం క్రమంగా తగ్గుతుందని తెలుస్తోంది. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్, ఇతర క్యాన్సర్లపై దీని ప్రభావాల గురించి ఇంకా స్పష్టమైన నిర్ధారణలు లేవు. ఇప్పుడు ఒక ప్రశ్న తలెత్తుతుంది: దు ఈ మాత్రలు తీసుకోవాలా? ఆరోగ్యం, అవసరం, ప్రమాదాల ఆధారంగా డాక్టర్ తగిన సలహా ఇవ్వగలరు. క్యాన్సర్ ప్రమాదం కేవలం మాత్రల వల్ల మాత్రమే కాకుండా, ధూమపానం, ఉబకాయం, మద్యపానం వంటి అనేక ఇతర కారకాల వల్ల కూడా ప్రభావితమవుతుందని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

ఈ టమాటోలతో క్యాన్సర్ పరార్

టమాటోలు ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన పోషకాల గని. వీటిలో ఉండే ఆంథోసెనిన్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్లే వీటికి ఆ నలుపు రంగు వస్తుంది. విటమిన్ ం, ఆమరియం పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఈ టమాటోలు కేవలం రుచిని మాత్రమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా అందిస్తాయి. సాధారణంగా టమాటోలు అంటే ఎరుపు రంగులో ఉంటాయని మనందరికీ తెలుసు. కానీ, ఇటీవల మార్కెట్లో నలుపు, ముదురు ఊడా రంగులో మెరిసిపోయే 'బ్లాక్ చెర్రీ టమాటోలు' అందరినీ ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇవి కేవలం చూడటానికి ప్రత్యేకంగా ఉండటమే కాదు, వీటి రుచి మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతం. సాధారణ టమాటోల కంటే తీయ్యగా, జ్యూస్ ఉండే ఈ బుజ్జి టమాటోలు ఇప్పుడు హెల్త్ కాన్సయన్ ఉన్నవారి డైట్లో ముఖ్య భాగమయ్యాయి. బ్లాక్ చెర్రీ టమాటోలలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేసి, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సరైన రీతిలో అందుతుంది. ఈ టమాటోల్లో ఉండే విటమిన్ అ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించి, వృద్ధాప్య చాయలు రాకుండా చేస్తాయి. చర్మం సహజంగా మెరిసిపోవడానికి ఇది ఎంతో దోహదపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని విటమిన్ ెం రేటికటి వంటి సమస్యలను నివారించి, కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. డిజిటల్ స్క్రీన్ల ముందు ఎక్కువ సమయం గడిపే నేటి తరానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఆహారం.బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి బ్లాక్ చెర్రీ టమాటోలు ఒక వరం అని చెప్పవచ్చు. వీటిలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. తక్కువ ఆహారం తీసుకున్నా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.వీటిని కేవలం పచ్చిగా తినడమే కాకుండా సలాడ్లు, పాస్తా, సూప్లలో ఉపయోగిస్తే వంటకాలకు ఒక ప్రత్యేకమైన ఫ్లేవర్ వస్తుంది.

స్ట్రెచ్ మార్క్స్.. తగ్గాలంటే..!



ఎంచుకొని రోజూ పది నిమిషాల పాటు స్ట్రెచ్ మార్క్స్ ఉన్న చోట మర్చన చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

పుచ్చకాయ.. రంగుల వెనుక ఉన్న పోషకాలు

పుచ్చకాయ అనగానే మనకు ఎరుపు రంగు గుర్తుస్తుంది. కానీ పసుపు రంగు పుచ్చకాయలు కూడా అంతే పురాతనమైనవి. నిజానికి, ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయల కంటే ముందే పసుపు రంగుని సాగులో ఉండేవని చరిత్ర చెబుతోంది. ఈ రెండింటి మధ్య ప్రధాన వ్యత్యాసం వాటిలో ఉండే 'సిగ్నల్' (రంగునిచ్చే పదార్థం), ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయలో 'లైకోపీన్' ఉంటే, పసుపు రంగు దానిలో 'బీటా కెరోటిన్' సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు.. రోడ్ల వక్కన ఎర్రటి పుచ్చకాయలు మళ్ళీ సాగులోకి వస్తాయి. దేశాన్ని పల్లబుచే అమ్మతంలా పుచ్చకాయ అందరికీ ఇష్టమైన పండు. అయితే, ఇటీవల మార్కెట్లో ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయలతో పాటు పసుపు రంగు పుచ్చకాయలు కూడా సుందరీ చేస్తున్నాయి. వీటిని చూడగానే చాలామంది ఇవి కృత్రిమంగా వండించినవేనా అని భయపడుతుంటారు. కానీ, ఇవి కూడా ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించేవే. మరి ఈ రెండు రంగుల పుచ్చకాయల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది? ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ: మనం రెగ్యులర్ గా తినే ఎర్రటి పుచ్చకాయలో లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఇందులో ఉండే 'సిల్టాలెన్' అనే అమ్మైన ఆమ్లం రక్తనాళాలను రిలాక్స్ చేసి, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగి వారికి లేదా వ్యాయామం చేసేవారికి వచ్చే కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఎండ వల్ల చర్మం దెబ్బ తినకుండా కాపాడటంలో ఎర్రటి పుచ్చకాయ మేలు చేస్తుంది. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ: పసుపు పుచ్చకాయలో లైకోపీన్ ఉండదు. దానికి బదులుగా క్యారెటెన్లు ఉంటే బీటా కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోకి వెళ్ళాక విటమిన్ ఏ గా మారుతుంది. విటమిన్-ఏ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీర ఇమ్యూనిటీని పెంచడంలో పసుపు పుచ్చకాయ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎర్రటి కాయ కంటే పసుపు రంగుది కొంచెం ఎక్కువ తీయ్యగా, తేనె వంటి రుచితో ఉంటుంది. పుచ్చకాయ ఏప్రిల్.. దానిని పగటిపూట తీసుకోవడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. నిజానికి ఈ రెండింటిలోనూ 92 శాతం నిరే ఉంటుంది. కాబట్టి దీర్ఘదేశ సమస్యను తగ్గించడంలో రెండూ సమానంగానే పనిచేస్తాయి. కు గుండె ఆరోగ్యం ముఖ్యం అనుకుంటే ఎరుపు రంగును, కంటి చూపు మరియు రోగనిరోధక శక్తి కావాలనుకుంటే పసుపు రంగును ఎంచుకోవచ్చు. వీల్చే అప్పుడప్పుడూ రెండు రకాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అన్ని రకాల పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. కానీ, పుచ్చకాయ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం, రాత్రిపూట అతిగా తీసుకోవడం వంటివి జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ వేసవిలో ఈ ప్రకృతి ప్రసాదిత పదార్థతో శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసుకోండి.



