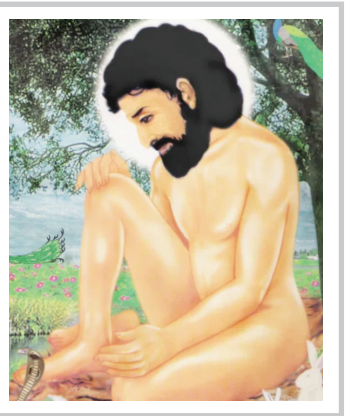




పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఎన్నికల జాబితాలను పరిపాలనాపరంగా సాధారణంగా నవీకరించడానికి విరుద్ధంగా, 'తార్కిక స్థిరత్వం' వంటి ఏకపక్ష ప్రమాణాలు, పారదర్శకమైన, క్షేత్రస్థాయి దృవీకరణకు బదులుగా సరే అల్లోధిమ్-ఆధారిత మినహాయింపులపై ఆధారపడి, సామాజిక ఓటు హక్కును హరించే ఒక క్రమబద్ధమైన చర్య సరే అని మేం మొదటి నుంచీ భావిస్తూ వస్తున్నాం. ఓటరును అనుమానితుడిగా పరిగణించారు. తాము అనుమానితులు కాదని నిరూపించుకోవాల్సిన భారం వారిపైనే పడింది. ఇది ఆర్థిక నష్టం, అసౌకర్యం, మానసిక క్షోభ మరణాలకు కూడా కారణమైంది. ఇటువంటి తొలగింపులు భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 326 కింద ఓటు హక్కుకు కల్పించిన రాజ్యాంగ హామీని ఉల్లంఘిస్తాయి.

-ఎం.ఎ. బేబీ. ప్రధాన కార్యదర్శి, భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు)

వేమన'పద్యం
మాటలాడు టొకటి మనసులో నొక్కటి
ఒడలిగుణము వేరె యోజవేరె
ఎట్లుగల్గు ముక్తి యాలాగు తానుండ
విశ్వదాభరామ! వినురవేమ



సంపాదకీయం

ఇంత ఘాతుకానికి పాల్పడినవారికి యావత్తపశ్చిమ సరిహద్దుల సరికాదు - తమిళనాడులోని సత్యంకళ జంట లాకప్ హత్యల కేసులో ఒకేసారి తొమ్మిది మంది పోలీసులకు మరణశిక్ష విధిస్తూ ఇప్పటి తీర్పులో జడ్జి అన్న మాటలివి. నేర మనస్తత్వం గలవారిలో భయాన్ని కలిగించి అటువంటి ఘాతుకాలకు మళ్ళీ పాల్పడకుండా చేయాలనే ఆశతోనే, ఇంతటి అమానుషాన్ని తగినంత శిక్షించాలనే దర్శకనిశితో జడ్జి వారికి మరణ శిక్ష విధించారని అర్థమవుతున్నది.మంచి పోలీసులు, మంచి సమాజం కోసం జడ్జి పదవీ అరాటం ఎంతైనా అర్థం చేసుకోదగినది.ఇటువంటి తీర్పులు వెలువడినప్పుడు సమాజం తనను తాను సరిచేసుకునే ప్రయత్నాన్ని ఏ కొంచెమైనా చేస్తుంది. కాని ఒక నేరస్థుడి తీవ్రతను తమతాన అటువంటి నేరం మళ్ళీ జరగజేడనే గ్యారంటీ ఉండజోదు.నిర్ణయ కేసులో తీవ్ర శిక్షలు విధించినంత మాత్రాన అటువంటి దారుణాలు అగిపోయాయా? ఎంత కఠినంగా శిక్షించినా అదే తరహా నేరాలు పడే పడే సరిచేయవచ్చున్నాయి. 2020 జూన్ 19 న కోవిడ్ తరుణంలో, వేళ మీరి సరే పోస్టు మార్కెట్లోని సమస్యను జయరాజ్ ను తమిళ నాడులోని సత్యంకళకు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆ రోజు కర్నూలు

ప్రకటించిన తర్వాత 15 నిమిషాల కు కూడా పాస్ నడుస్తోంది అన్నది పోలీసుల అభిప్రాయం. జయరాజ్ పోలీసులతో వాగ్వివాదానికి దిగడం ఇందులోని ముఖ్యంకం. తండ్రిని విడిమించడానికి వెళ్లిన జయరాజ్ కుమారుడు బెన్నిని కూడా లోపలకు తీసుకుపోయి పోలీసులు చితక బాదడం ప్రారంభించారు. అలా కొన్ని గంటలపాటు

నినిమాల్ చూపిస్తున్నదానికంటే వాస్తవంలోనే ఎక్కువ అమానుషంగా ఉంటుందనడం అతిచయోక్తి కాదు. మన పోలీస్ సంస్కృతి మనం నెలకొల్పాలన్న ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు అనుకూలమైనది కాదు.బ్రిటిష్ వారి అణచివేత ధోరణి, మన ఘోర పితృహత్య వారసత్వం కలగలిసి పోలీస్ వ్యవస్థను పరిచాయి. తమను ప్రశ్నించారు, తమ ఎదుట నిటారుగా నిలబడారు, తాము అడిగింది నిరాకరించారు. అలా చేస్తే తమ చేతిలో వాళ్లు తప్పదు.కూలంట్ షంగా దర్వాజా చేసి నేర నిర్ధారణ చేయడానికి బదులు తమ కనుమాపు మేరలోని పేదవారిని నేరస్థులుగా పరిగణించి జైళ్లకు పంపించడంలో పోలీసులే ఎక్కువ బాధ్యత అనే అభిప్రాయం

నెలకొని వుంది.సమాజం మీద చట్టబద్ధంగా రుద్దబడిన ఈ పోలీస్ వ్యవస్థకు అధికారంలో ఉండే రాజకీయ శక్తుల దన్ను దానిని మరలంత ప్రాచీనంగా మారుస్తున్నది. ఒకే సారి తొమ్మిది మంది పోలీసులకు విధించిన ఉరి శిక్ష చివరికి నిలుస్తుందో లేదో చెప్పలేము. వ్యక్తి సాటి వ్యక్తిని చంపడానికి, చట్టమే ఉరి తీయడానికి తేడా వుంది. ఈ తేడాను గమనించిన చాలా దేశాలు ఉరి శిక్షను రద్దు చేశాయి. సమాజం చైతన్యంతో అవు తున్నకొద్దీ లాకప్ హింసలు, హత్యలు, అత్యాచారాలు కూడా తగ్గుతున్నాయి. ప్రజల లో

రచనలు సంపాదించండి

పుదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివంటి రచనలు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను 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

పోలీసులకు మరణశిక్షలు

నిరాశ్రిక్షణంగా కొట్టడంతో తండ్రి కొడుకు లిద్దరూ విపరీతంగా రక్తం కోల్పోయారు, ఆ రక్తాన్ని వారి చేతనే వారి గుద్దుతోనే తుడిపించి ఆ తర్వాత అనుమతిలే చేర్చిందిగా ఒకరి తర్వాత ఒకరు మరణించారు. నిందితులతో తప్పే బట్టించడానికి లాకప్ ను పోలీసులు ఎంత బీభత్సంగా వాడుకుంటారో అందరికీ తెలుసు. ఇది

విప్లవం నుంచి ఆధునిక అభివృద్ధి నమూనా వరకు

1957 సంవత్సరంలో భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో ఒక విశిష్ట ఘట్టం అభివృద్ధిచేసింది. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం తొలి దశలోనే దేశ రాజకీయాల్లో ప్రధానంగా జాతీయ కాంగ్రెస్ అధిపతికొనసాగుతున్న సమయంలో, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలోనే ఒక కమ్యూనిస్టు పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ప్రపంచ చట్టాన్ని ఆకర్షించింది. ఆ చారిత్రక సంఘటన కేరళ రాష్ట్రంలో ఘోషాచేసుకుంది. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ రాజకీయ విప్లవానికి నాయకత్వం వహించినవారు ఇ. ఎం. ఎస్. నంబూద్రిపాద్. ప్రజల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రపంచంలోనే తొలి కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఇదేనని చరిత్రకారులు గుర్తిస్తారు. ఇది కేవలం ఒక పార్టీ విజయం మాత్రమే కాదు, శతాబ్దాల తరబడి పేరుకుపోయిన సామాజిక అసమతుల్యతలపై సామాన్యుడు సాధించిన సంపదనాత్మక విజయం.భారతదేశ రాజకీయ పటంలో కేరళ రాష్ట్రానికి ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు. వైద్య భరితమైన భౌగోళిక పరిస్థితులు, అత్యధిక అక్షరాస్యత, విలక్షణమైన సామాజిక చైతన్యం కేరళను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల కంటే బిస్టుంగా నింపెల్చాయి.

భూసంస్కరణల చట్టం ద్వారా భూమిలను గుప్పిట్లో ఉన్న వేల ఎకరాల భూమిని సాగు చేసుకుంటున్న కొలు రైతులకు, భూమి లేని పేదలకు పంపిణీ చేసేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఇది గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో పెనుమార్పులకు దారితీసింది. అదేవిధంగా, విద్యారంగంలో ప్రైవేట్ యాజమాన్యాల గుర్తాధిపత్యాన్ని తగ్గించి, సంబంధించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు) అధిపతికొనసాగుతున్న సమయంలో, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలోనే ఒక కమ్యూనిస్టు పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ప్రపంచ చట్టాన్ని ఆకర్షించింది. ఆ చారిత్రక సంఘటన కేరళ రాష్ట్రంలో ఘోషాచేసుకుంది. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ రాజకీయ విప్లవానికి నాయకత్వం వహించినవారు ఇ. ఎం. ఎస్. నంబూద్రిపాద్. ప్రజల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రపంచంలోనే తొలి కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఇదేనని చరిత్రకారులు గుర్తిస్తారు. ఇది కేవలం ఒక పార్టీ విజయం మాత్రమే కాదు, శతాబ్దాల తరబడి పేరుకుపోయిన సామాజిక అసమతుల్యతలపై సామాన్యుడు సాధించిన సంపదనాత్మక విజయం.భారతదేశ రాజకీయ పటంలో కేరళ రాష్ట్రానికి ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు. వైద్య భరితమైన భౌగోళిక పరిస్థితులు, అత్యధిక అక్షరాస్యత, విలక్షణమైన సామాజిక చైతన్యం కేరళను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల కంటే బిస్టుంగా నింపెల్చాయి.

1960వ దశకంలో కమ్యూనిస్టు పార్టీలో సంభవించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు) అధిపతికొనసాగుతున్న సమయంలో, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలోనే ఒక కమ్యూనిస్టు పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ప్రపంచ చట్టాన్ని ఆకర్షించింది. ఆ చారిత్రక సంఘటన కేరళ రాష్ట్రంలో ఘోషాచేసుకుంది. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ రాజకీయ విప్లవానికి నాయకత్వం వహించినవారు ఇ. ఎం. ఎస్. నంబూద్రిపాద్. ప్రజల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రపంచంలోనే తొలి కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఇదేనని చరిత్రకారులు గుర్తిస్తారు. ఇది కేవలం ఒక పార్టీ విజయం మాత్రమే కాదు, శతాబ్దాల తరబడి పేరుకుపోయిన సామాజిక అసమతుల్యతలపై సామాన్యుడు సాధించిన సంపదనాత్మక విజయం.భారతదేశ రాజకీయ పటంలో కేరళ రాష్ట్రానికి ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు. వైద్య భరితమైన భౌగోళిక పరిస్థితులు, అత్యధిక అక్షరాస్యత, విలక్షణమైన సామాజిక చైతన్యం కేరళను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల కంటే బిస్టుంగా నింపెల్చాయి.

పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వం ప్రదర్శించిన చొరవ ప్రజల మనసు గెలుచుకుంది. ముఖ్యంగా 'కేరళ మోడల్' అభివృద్ధిలో భాగంగా ప్రజారోగ్య వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం, సంక్షేమ పంచనను ఇంటికి చేరవేయడం, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కార్యాలయ స్థాయిలో అభివృద్ధిచేయడం వంటి చర్యలు మనము విజయన కు భారీ ప్రజారాణన తెచ్చిపెట్టాయి. ఫలితంగా 2021 ఎన్నికల్లో 140 స్థానాలకు గాను 99 స్థానాలు గెలుచుకుని, నాలుగు దశాబ్దాల 'ప్రజాస్వామ్య పాలన' రికార్డును తిరగరాస్తూ పరుగుగా రెండోసారి LDF ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది.

అయితే, ఈ ప్రగతి పథంలో సవాళ్లు కూడా లేకపోలేదు. కేరళ ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రధానంగా విదేశీ వలసదారుల (ముఖ్యంగా గేర్ల దేశాల నుండి) ఆదాయంపై ఆధారపడి ఉంది. మారుతున్న అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల దృష్ట్యా వలసలు తగ్గితే తగ్గితే ఆర్థిక ఇబ్బందులు, పేరుగుతున్న నిరుద్యోగత, మరియు రాష్ట్రం ఎదుర్కొంటున్న భారీ అప్పుల భారం ఆలోచన కలిగిస్తున్నాయి. పారిశ్రామికీకరణ అశించిన స్థాయిలో లేకపోవడం వల్ల విద్యావంతులైన యువత ఉపాధి కోసం ఇతర రాష్ట్రాలకు లేదా దేశాలకు వలస పోవాలి వస్తోంది. అలాగే పర్యావరణపరంగా సునిశితమైన పశ్చిమ కనుమల రక్షణ మరియు తరచూ సంభవిస్తున్న ప్రకృతి వైపరీత్యాలు పాలనలో పెను సవాళ్లుగా మారాయి.

'పెంబి' ఆదివాసీల పాదపోరు

నిర్మల జిల్లాలోని మారుమూల అటవీ ప్రాంతం పెంబి మండలం. దశాబ్దాలుగా ఇక్కడి గిరిజన గూడలలు అభివృద్ధికి అమడ దూరంలో, పాలకుల నిర్లక్ష్యానికి నశింపిపోయారు. ప్రాథమిక హక్కుల కోసం కూడా పోరాడాలని దుస్థితి నెలకొన్న తరుణంలో గతనెలలో సిపిఎం చేపట్టిన 75 కిలోమీటర్ల పాదపోరు ఈ ప్రాంతానికి ఉజులని నిరీందని చెప్పక తప్పదు. 'పోరాడేనే

ఇస్తోంది' గుర్తింపక తప్పదు. ఈ పాదయాత్ర ఫలితంగా తాజాగా మూడు ప్రధాన సమస్యలు పరిష్కరించారు. మార్కెట్లో రావడం ప్రజా పోరాటానికి దక్కిన గ్రామంగా భావించవచ్చు. మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రెగ్యులర్ డాక్టర్ లేక గిరిజనలు గాలిలో దీపిస్తూ బతుకుతున్న దుస్థితిని పాదయాత్ర బృందం బలంగా వినిపించింది. దీంతో స్పందించిన ప్రభుత్వం,

కన్నవారి చట్టంతో సామాజిక న్యాయం

కొడుకుల 'బిడ్డల నిరాదరణకు గురౌతున్న వారి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 2007 లో తల్లి తండ్రుల వయోవృద్ధుల పోషణ' సంరక్షణ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. ప్రతి డివిజన్ స్థాయిలో ఒక టీబిఎస్ లో కమిటీ ఏర్పాటుచేశారు. ఉమ్మడి అభివృద్ధి ప్రభుత్వం వృద్ధుల సమస్యల పరిష్కారం సంక్షేమం 'హక్కుల రక్షణ కొరకు నియమావళిని రూపొందించారు. కమిటీకి 'రెవెన్యూ గా' రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి వ్యవహారాలపై బిల్లు వికలాంగల సహాయ సంఘాలకు 'వయోవృద్ధుల

పుండ్రి అధికారాలు వుంటాయి. కమిటీ తల్లి తండ్రుల కేసులు విచారించి 90 రోజుల్లో తీర్పులు ఇస్తాయి. కాని క్షేత్ర స్థాయిలో పన్నులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారాల కోసం విధంగా జరగడం లేదు. రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి తన రెగ్యులర్ ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించడం వల్ల సమయం లేక వృద్ధుల వయోవృద్ధుల సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోని స్థితి. ఇందుకు సాధారణంగా వయోవృద్ధులను బెదిరించి వారి ఆస్తులను తమ పేరు మీద రాయించుకోవడం రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవడం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉన్న ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధాప్య పింఛన్లు విడుదల చేయడం వల్ల వయోవృద్ధుల సమస్యలు ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధాప్య పింఛన్లు విడుదల చేయడం వల్ల వయోవృద్ధుల సమస్యలు ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధాప్య పింఛన్లు విడుదల చేయడం వల్ల వయోవృద్ధుల సమస్యలు ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి.

మహిళా సంఘాలు 'తల్లుల కమిటీలు మారి పయోవృద్ధుల కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలి. వయోవృద్ధుల సంక్షేమం కమిటీలుగా ఏర్పడాలి..



పరిష్కారం" అన్న నినాదంతో సాగిన ఈ యాత్ర, నేడు అధికారయంత్రాం గాన్ని కదిలించేలా చేసింది. ఆదివాసీ గూడలలో అభివృద్ధి వెలుగులను ప్రసరింపజేసేందుకు అడుగులు పడేలా చేసింది. సిపిఎం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఉడుత రవీంద్ర, నిర్మల జిల్లా కార్యదర్శి గౌతమ్ కర్పే, సారథి కమిటీ సభ్యులు ఆ ప్రాంతం ఆదివాసీల యాపాగాడం నుండి నిర్మల వరకు సాగిన ఈ పాదయాత్ర కేవలం ఒక నిరసన కాదు, అది ఆదివాసీల అత్యగ్రాంభ ప్రతికే. ఈ పాదయాత్రలో నాయకులు ప్రతి గూడెం తిరుగుతూ ప్రజా సమస్యలను తలచి తుక్కుకున్నారు. తాగునీరు, వైద్యం, విద్యుత్ వంటి కనీస సౌకర్యాల కోసం అధికారులు చూపుతున్న ఉదాసీనతను జిల్లా కేంద్రం సాక్షిగా ఎండగట్టారు. ఈ పోరాట సెగ తాజాగా ప్రభుత్వ యంత్రాంగంలో చలనం తెచ్చి, చట్ట విజయాలకు దారితీసింది. విజయం చిన్నదే అయినప్పటికీ పెద్ద సందేశం

వరకాలంలో పెంబి మండలం బాగా ప్రపంచంతో సంబంధాలు కోల్పోతుంది. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరైగా, అటవీ శాఖ అనుమతుల పేరుతో గృహ నిర్మాణాలు అడ్డుకోవడం గిరిజనల అత్యగ్రాంభాన్ని దెబ్బతీయడం, పట్టణం వారిని భూములకు రైతుబంధు వంటి పరిణామ, సత్యగూడ గ్రామ పునరావాసం వంటి అంశాలు ఇంకా పరిష్కారానికి నోచుకోవాలి. ఉంది. పెంబి మండల ఆదివాసీల పోరాటం నేటి తరంగానికి ఒక గొప్ప సందేశం ఇస్తోంది. సమస్యలున్నప్పుడు మోసగా భరించడం కంటే, వ్యవస్థను నిలదీసి చైతన్యం ముఖ్యమని ఇది నిరూపించింది. ఎర్రజెండా వెనుక ఐక్యమైన గిరిజనం సాధించిన ఈ విజయం, ప్రజా గళం నిలదీస్తే ఫలితం రాకుండా ఉండదని చాటిచెప్పింది. అధికారులు కేవలం తాత్కాలికంగా బోర్డర్లు వేసి, డాక్టర్లను నియమించి చేతులు దులుపుకోకుండా, పెంబి మండల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం శాశ్వత మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి. సిపిఎం పార్టీ కాకుండా ఆదివాసీల కార్యక్రమంగా కాకుండా ఆదివాసీలకు ప్రాధాన్యతతో అందగా నిలువాలి. దీర్ఘకాలిక ఉద్యమానికి శ్రీకారం చుక్కెత్తి. అదేవి బిడ్డలు రగిల్చిన అందం ప్రత్యేకంగా మండల మొత్తానికి వెలుగులు నింపే వరకు విజయించదని స్పష్టమవుతోంది. ఈ విజయం..ఆదివాసీల అభివృద్ధి, ప్రజా పోరాటాల అవకాశకత ఒక నిలుపుబడ్డా.

వయోవృద్ధుల ఆస్తులు రాయించుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటపెట్టే చట్టం వల్ల వయోవృద్ధుల పోషణ సంక్షేమం 'హక్కుల రక్షణ కొరకు నియమావళిని రూపొందించారు. కమిటీకి 'రెవెన్యూ గా' రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి వ్యవహారాలపై బిల్లు వికలాంగల సహాయ సంఘాలకు 'వయోవృద్ధుల పుండ్రి అధికారాలు వుంటాయి. కమిటీ తల్లి తండ్రుల కేసులు విచారించి 90 రోజుల్లో తీర్పులు ఇస్తాయి. కాని క్షేత్ర స్థాయిలో పన్నులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారాల కోసం విధంగా జరగడం లేదు. రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి తన రెగ్యులర్ ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించడం వల్ల సమయం లేక వృద్ధుల వయోవృద్ధుల సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోని స్థితి. ఇందుకు సాధారణంగా వయోవృద్ధులను బెదిరించి వారి ఆస్తులను తమ పేరు మీద రాయించుకోవడం రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవడం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉన్న ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధాప్య పింఛన్లు విడుదల చేయడం వల్ల వయోవృద్ధుల సమస్యలు ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి.



వయోవృద్ధుల ఆస్తులు రాయించుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటపెట్టే చట్టం వల్ల వయోవృద్ధుల పోషణ సంక్షేమం 'హక్కుల రక్షణ కొరకు నియమావళిని రూపొందించారు. కమిటీకి 'రెవెన్యూ గా' రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి వ్యవహారాలపై బిల్లు వికలాంగల సహాయ సంఘాలకు 'వయోవృద్ధుల పుండ్రి అధికారాలు వుంటాయి. కమిటీ తల్లి తండ్రుల కేసులు విచారించి 90 రోజుల్లో తీర్పులు ఇస్తాయి. కాని క్షేత్ర స్థాయిలో పన్నులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారాల కోసం విధంగా జరగడం లేదు. రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి తన రెగ్యులర్ ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించడం వల్ల సమయం లేక వృద్ధుల వయోవృద్ధుల సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోని స్థితి. ఇందుకు సాధారణంగా వయోవృద్ధులను బెదిరించి వారి ఆస్తులను తమ పేరు మీద రాయించుకోవడం రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవడం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉన్న ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధాప్య పింఛన్లు విడుదల చేయడం వల్ల వయోవృద్ధుల సమస్యలు ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి.

వయోవృద్ధుల ఆస్తులు రాయించుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటపెట్టే చట్టం వల్ల వయోవృద్ధుల పోషణ సంక్షేమం 'హక్కుల రక్షణ కొరకు నియమావళిని రూపొందించారు. కమిటీకి 'రెవెన్యూ గా' రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి వ్యవహారాలపై బిల్లు వికలాంగల సహాయ సంఘాలకు 'వయోవృద్ధుల పుండ్రి అధికారాలు వుంటాయి. కమిటీ తల్లి తండ్రుల కేసులు విచారించి 90 రోజుల్లో తీర్పులు ఇస్తాయి. కాని క్షేత్ర స్థాయిలో పన్నులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారాల కోసం విధంగా జరగడం లేదు. రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి తన రెగ్యులర్ ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించడం వల్ల సమయం లేక వృద్ధుల వయోవృద్ధుల సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోని స్థితి. ఇందుకు సాధారణంగా వయోవృద్ధులను బెదిరించి వారి ఆస్తులను తమ పేరు మీద రాయించుకోవడం రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవడం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉన్న ఎంబిఎస్ వృద్ధులు ఆస్తులు కోల్పోయి బజారున పడిన సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి.

విటమిన్ ఎ లోపం హెచ్చరిక సంకేతాలు



విటమిన్ ఎ శరీరానికి ఒక అత్యవసర పోషకం.. దీని లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, దాని లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం ముఖ్యం. విటమిన్ ఎ.. అనేది మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించే ఒక అవసరమైన ముఖ్య పోషకం.. దీనిని రెటినోల్ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఇది మంచి కంటిచూపును కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ ఎ.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి సమస్యలు, తరచుగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు, పొడి చర్మం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తల

తలవచ్చు. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బలహీనమైన రోగినిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ లోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన పోషకాహారం లేకపోవడం, పోషకాల కొరత, సరైన జీవనశైలి లేకపోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు కావచ్చు. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అత్యంత సాధారణ లక్షణం రాతిపూట దినచర్యలో సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం, హానికరమైన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. లేదీ హార్టింగ్ హాస్పిటల్లోని వైద్య విభాగం డైరెక్టర్, హెచ్.డి.ఎ. అయిన డాక్టర్ ఎల్.హెచ్. షోబీకర్ పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. కార్యం ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని.. ముఖ్యంగా.. మూడు విషయాలను నివారించాలన్నారు. కార్యం కొన్ని కాపాడుకోవాలంటే, ముందుగా వేయించిన, నూనెతో కూడిన ఆహారాలకు

దృష్టి మందగించడం లేదా దృష్టి కోల్పోవడం. కళ్లలో పొడి బారడం, చికాకు కూడా కలగవచ్చు. పొడిబారిన, నిర్లభమైన చర్మం, పెదవులు పగలడం, జుట్టు బలహీనపడటం కూడా దీని సంకేతాలే. తరచుగా జలుబు, దగ్గు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడటానికి ఒక సంకేతం కావచ్చు. కొంతమందిలో గాయాలు మానడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనికి విటమిన్ ఎ లోపంతో సంబంధం ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలన్నీ ఈ ముఖ్యమైన పోషకం లోపాన్ని సూచిస్తాయి. విటమిన్ లోపం వల్ల ముఖ్యంగా రేటికటి, కళ్లు పొడిబారడం, బిటాల్స్ మచ్చలు వంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల దృష్టి లోపం, చర్మం పొడిబారడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలు కలుగుతాయి పేర్కొన్నారు. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని సరిచేయడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు, పాలకూర, ఆకు కూరలు విటమిన్ ఎ కు మంచి వనరులుగా పరిగణిస్తారు. పాలు, గుడ్లు, చేపలు కూడా ప్రయోజనకరమైనవి. సమతుల్య ఆహారం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే రోజువారీ ఆహారం ఈ లోపాన్ని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి. అవసరమైతే, వైద్యుని సలహా మేరకు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా, జీవనశైలి పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. సమయానికి భోజనం చేయండి. జంకీ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండండి. క్రమం

తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంచవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేటి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు స్టాండ్ లో లేదా కాఫీ తాగడం వల్ల అందులోని కేఫీన్ రక్తపోటును తాత్కాలికంగా పెంచుతుంది. అయితే దీనిని అలవాటుగా మార్చుకోకూడదు. తక్కువ రక్తపోటును నిర్ధారించేందుకు వల్ల మెదడు, గుండె వంటి కీలక అవయవాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పైన చెప్పిన చిట్కాలు పాటించినా సమస్య తరచుగా వేధిస్తుంటే

ఉప్ప తక్కువ తింటున్నారా? ఈ డేంజర్ గురించి తెలుసా?



తాగండి. ఇది శరీరంలో సోడియం స్థాయిని పెంచి రక్తపోటును సాధారణ స్థితికి తెచ్చిస్తుంది. శరీర స్థితి: అకస్మాత్తుగా తల తిరిగినప్పుడు వెంటనే పడుకుని, కాళ్ల కింద దిండు పెట్టి కొద్దిగా పైకి ఎత్తి ఉంచండి. దీనివల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ వేగవంతమై త్వరగా కోలుకుంటారు. నీటి వినియోగం: డిహైడ్రేషన్ వల్ల బీపీ పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు లేదా పళ్ల రసాలు తాగుతూ ఉండాలి. కేఫీన్ ప్రభావం: బీపీ

ఇలా తిన్నారంటే ఆరోగ్యం గోవిందా..

పప్పువారు, సాంబారు, రసం.. దేనికైనా అలా మై మంచి జోడీ. ఇక పూరీ, పులావ్, రోటీలకు అలా బెస్ట్ కాంబినేషన్. అయితే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తినడం ప్రయోజనకరమే లేదా హానికరమా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. మనం ఎక్కువగా వండుకునే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంపలు కూడా ఒకటి. రుచికరమైన కర్రీలు, ఫ్రైలు, చిప్స్... ఇంకా రకరకాల వంటకాలను వీటితో తయారు చేసు



వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అంతర్గత వేడి పెరిగి, అసౌకర్యానికి దారితీయవచ్చు. అందుకే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తిన్న తర్వాత కొంతమందికి గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ విధమైన జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే బంగాళాదుంపలను మితంగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో బంగాళాదుంపల చిప్స్, వడలు, ఫ్రైడ్ ఫిషి వంటి నూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోవాలి. దానికి బదులుగా ఉడకబెట్టిన లేదా తక్కువ నూనెలో వండిన బంగాళాదుంపలను తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆహారంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మార్గమే చేరుకోవాలి. బంగాళాదుంపలు సమతుల్య ఆహారంలో భాగమే. అయితే వాటి పరిమాణం, వండే పద్ధతి కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యానికి మేలు వస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ మార్గం.

కుం టాం. అయితే ఆలా కొందరిలో గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. వేసవిలో బంగాళాదుంపలను తీసుకోవచ్చో? లేదో? ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో బంగాళాదుంపలు చాలా ముఖ్యమైనవి. అయితే వేసవిలో బంగాళాదుంపలను తినేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. బంగాళాదుంపలను పూర్తిగా మానుకోవడానికి బదులుగా వాటిని సరైన పద్ధతిలో తినడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపలలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి.

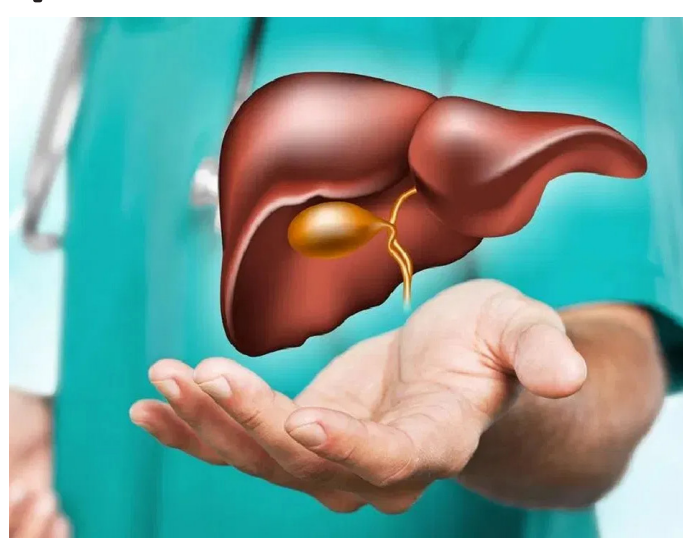
రోజంతా పరిమళభరితంగా ఉండాలంటే చక్కని స్ప్రే లేదా పెన్స్టాక్స్ వాడడంతో పాటు మేనుకునే దుస్తులు.. మొదలైనవి విషయాల్లో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖం జిడ్డిగా అనిపిస్తే బేబీ ఫేస్ వైప్ తో



పరిమళభరితం గా.. తెలూ! పసర్లు వాడితే సువాసనలు వెదజల్లే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాటిని వాక్చిరోజిలో భద్రపరిచేటప్పుడు నాస్ట్రల్ లో కాల్షి, సువాసనలు వెదజల్లే శాపిలు.. వంటివి వేస్తే ఫలితం ఉంటుంది కత్తిరించి స్కూన్ అంటున్నారు హార్టల్ గా మార్చుకోవచ్చు. బాటిల్ కు చిన్న రంధ్రం చేసి సింక్ వక్కన వేలాడదీస్తే, కడిగిన స్కూన్లు, పోయ్యలు అందులో వేసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. ఇది ఖర్చు లేని గొప్ప బదియే. ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే, ఋతుక్రమ సమస్యల్లో భాగపడే మహిళలకు వామ నీరు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒకటిన్నర స్కూన్ వామనీ వేసి సగం అయ్యే వరకు మంచిది, దానికి బెల్లం లేదా తేనె కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పెపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.

ఈ 3 పదార్థాలతో బిక్టర్ పుల్..

అయితే.. ఈ రోజుల్లో కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో కాలేయం (లివర్) సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాలు పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాట్లు.. జంకీ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడం. శరీరంలో కాలేయం ఒక కీలకమైన.. ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరాన్ని నిర్దిష్టకరణ చేయడం, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం, అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంది. కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే, అది ఫ్యాటీ లివర్, హెపటిస్, కాలేయ నష్టం వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం.. మంచి అలవాట్లు అవసరం. ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం కాలేయంపై ఒకటి దీని కలుగజేసి, క్రమంగా దాని సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, మన



దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి, ఫ్యాటీ లివర్ అభివృద్ధి దోహదం చేస్తాయి. రెండవదిగా, అధికంగా తీపి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దోహదపడటమే కాకుండా, ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు కూడా కారణం కావచ్చు. మూడవదిగా, ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో నిల్వచేసే పదార్థాలు, హానికరమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ మూడు అహారాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం పనితీరు బలహీనపడి, తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ మార్గం.

గోధుమలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. చైల్డ్ గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పేర్కొంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఇది బరువు తగ్గడానికి, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి అనుకూలం. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో పోషకాలను అందిస్తుంది. గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలిస్తే రు ఆశ్చర్యపోతారు. అవును..

గోధుమ రవ్వ వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైన ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక. గోధుమ రవ్వ ఉప్పును కాయగూరలు అన్నీ వేసి చేస్తారు.. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోధుమ రవ్వ ఉప్పును మంచిగా.. తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన అనుభూతి వస్తుంది. దీంతో ఇతర అల్పాహారాలు, అవసరమైన పదార్థాలను తినకుండా ఉండవచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్ అని చెప్పవచ్చు. గోధుమ రవ్వలో పుష్కలంగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. అలాగే, గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు విషేషా సంతోషంగా

ఈ టిఫిన్ తింటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు



మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో గోధుమ రవ్వ ఉప్పు కూడా ఒకటి. చాలా మందికి గోధుమ రవ్వతో చేసే ఉప్పు అంటే ఇష్టం. అయితే, దీనితో కేవలం రుచి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య లాభాలున్నాయి. ఈ గోధుమ రవ్వతో చేసే ఆహారం డయాబెటిక్స్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటివి సమస్య ఉన్నవారిని తీసుకోవచ్చు. దీనికి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవు. అంతేకాకుండా,

దూరంగా ఉండటమే మంచిది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా జరగడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. అలాగే, శరీరంలో అన్ని భాగాల విడుదల సరిగ్గా నిర్వహించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. పురుషులలోని అధునీ ఉంచుతుంది. డయాబెటిక్స్ ఉన్నవారు గోధుమ రవ్వను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో ఎలాంటి మార్పులూ లేవు. ఆహారాన్ని చక్కెర గా మార్చకుండా గోధుమ రవ్వ చేస్తుంది కాబట్టి ఎలాంటి డాట్స్ లేకుండా దీనిని తీసుకోవచ్చు.

ఇన్ని రోజులు ఇది తెలియలేదే..



వస్తువులతోనే కాకుండా, ఇంట్లో లభించే సామాన్యమైన వస్తువులలో కూడా వంటగిడిని, ఇంటిని అద్భుతంగా నిర్వహించుకోవచ్చని ఈ చిట్కాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు బదు మిరియాలు వేస్తే, ఆ పూటకు చీమలు దరిచేరవు. ఇక పర్యావరణానికి మేలు చేస్తూ, పాత ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను పారేయకుండా వాటి పైభాగాన్ని మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పెపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.

మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పెపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.

