

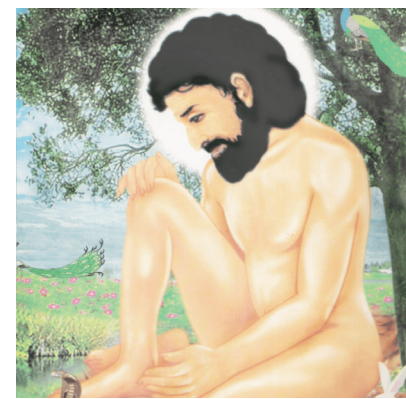


ఈసరికి ఇరాన్ ప్రతినిధి వర్గం చర్యలకోసం ఇస్లామాబాద్ లో ఉండాలింది. వారు వస్తారోలేదో చూస్తూ రాకపోయినా పర్యాయం. చర్యలు విఫలం అయితే వెంటనే సైనిక చర్య ప్రారంభమవుతుంది. లెక్కలేనన్ని బాంబులు పేలుతాయి. ఇరాన్ వద్ద అణ్వస్త్రాలు ఉండకూడదని వాషింగ్టన్ డిమాండ్ చేస్తున్నది. ఒప్పందం కుదిరితే అయిల్ ధరలు తగ్గుతాయి. సంభాషణలు ఫలిం చకపోతే యుద్ధం పెద్దది కావడం ఖాయం. (రెండవ విడత చర్యల కోసం అమెరికా ప్రతినిధులు పాకిస్తాన్ కి వెళ్లినప్పటికీ ఒత్తిళ్ల మధ్య చర్చల్లో పాల్గొలేము అని ప్రకటించి ఇరాన్ ఆగిపోయింది.) ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇరాన్ మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేసే తీరుతాం.

- డాన్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

వే'మన' పద్యం

పరగ రాతిగుండు పగులగొట్టను వచ్చు
కొండలన్ని పిండి గొట్టవచ్చు
కలిసాచివు మనసు కలిగింపగారాడు
విశ్వదాభరామ విసురవేమ.



రచనలు పంపండి

వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రోత్సాహం విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, 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

సంపాద కీయం

అమెరికా ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన రెండు వారాల కాల్యుల వివరణ ఒప్పందం బుధవారం తో ముగిసిపోనున్నది. ఇస్లామాబాద్ లో ప్రారంభమవుతాయనుకున్న రెండో విడత చర్యలు ఇంకా ఒక కొలిక్కి రాలేదు. ఇరాన్ ప్రజల మద్దతుతో ట్రంప్ లో ప్రభుత్వాన్ని మార్చించాలనుకున్న అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పన్నుగడ ఫలిం చలేదు. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ లు కలిసి నలభై రోజులపాటు ఇరాన్ పై సైనికంగా విరుచుకుపడ్డాయి. అత్యాధునిక ఆయుధాలు ప్రయోగించాయి. ఇరాన్ ఇంధన, సైనిక, అణు మౌలిక సదుపాయాల కేంద్రాలపై

ఇష్టం వచ్చినట్లు దాడులు చేశాయి. వీసమెత్తు కప్పింపు లేకుండా విరుచుకుపడిన ఈ రెండు దేశాలు యుద్ధ రంగంలోనే ఇరాన్ తోకముడిచి తమకు లొంగి పోతుందని, పశ్చిమాసియాలో

చవగ్గా తయారు చేసిన డ్రోన్లతో ఖరీదయిన అమెరికా ఆయుధ నిల్వలను కొంత మేరకు ఖాళీ చేయించగలిగింది. ఈ నేపథ్యంలో విరామం కోసం కాల్యుల వివరణను ప్రకటించి

రేవులను దిగ్బంధించి నౌకలను నష్టపరచడం వంటి చర్యలకు అమెరికా పాల్పడుతున్నది. ఇస్లామాబాద్ కు దూతలను పంపిస్తూ యుద్ధం కొద్ది క్షణాల్లో ముగిసిపోనున్నదని ట్రంప్

పశ్చిమాసియాలో ఇంకా అయోమయమే!

తమకు ఎదురంటూ ఉండరని అనుకున్నాయి. ఇరాన్ ఆయిల్ నిల్వలన్నీ తన సొంతం అవుతాయని ట్రంప్ ఆశించాడు. అమెరికా ఇజ్రాయేల్ అంచనాలన్నీ తప్పాయి. యుద్ధం వల్ల కలుగుతున్న నష్టకష్టాలను తట్టుకుంటూనే శత్రుదేశాలకు గట్టి సహాయం విసరగలిగింది.

చర్యలు నాటకానికి ట్రంప్ తెర లేపాడు. అణ్వస్త్ర తయారీ కార్యక్రమాన్ని ఇరాన్ తనకు తాను వదులుకునేలా చేయడం లక్ష్యంగా చర్యలు నడిపించడం అందుకు అది ససేమిరా నిరాకరిస్తే పూర్ణాశ్రమ మీద లేకుండా దానిని తుడిచిపెడతామని బెదిరించడం, దాని

ప్రకటించాడు. బెదిరింపుల నేపథ్యంలో చర్యలు నిపులమని బలవంతంగా ఒప్పందం పై సంతకం చేయబోమని ఇరాన్ చెప్పింది. నీకే కాదు నాకూ భద్రత అవసరమే, అందులో నేనెందుకు రాజీ పడాలి? అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తున్నది. ఇప్పుడు ఏమి జరగనున్నది? మళ్ళీ యుద్ధం, మరింత విధ్వంసం, ఆర్థిక సంక్షోభమేనా?

మహిళలకు దొంగనక్క క్షమాపణలు!!

దేశంలో సరికొత్త నాటక రాజకీయాలు అది మరోసారి మహిళల పేరుతో మెదలడం ప్రతిపక్షాల మద్దతు లేకుండా వీగిపోతుందని తెలుసు. వేదగణితం ప్రకారం కూడా మూడింట రెండువంతుల మెజారిటీ పాలకులకు కుట్రలు జరపని అపర ప్రజాస్వామిక వాదులతో కూడిన ఎన్డీఎ పక్షాల కారణంగా నాటికత్తి ముసుగులో ప్రవేశపెట్టిన రాజ్యాంగసవరణ బిల్లు వీగిపోయింది. నాటి బిల్లు వీగిపోయిందని కొన్ని మీడియా సంస్థలు శీర్షికలు పెట్టాయి. మహిళల రిజర్వేషన్ బిల్లు చట్టమై గణిత నోటిఫికేషన్ కూడా విడుదల అయింది. ఓడిపోయింది మోడీ మరియు మద్దతు ఇచ్చిన ఆత్మాభిమాని దళానికి చెందిన చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, జగన్మోహన్ రెడ్డి బిల్లు మాత్రమే ఉండవచ్చు నాడే పైచేలు అన్నట్లు జగన్మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్నారని బిల్లును ఓడించిన పార్టీలకు సాధించాలి చెప్పాలి. పచ్చి అణధారిత ప్రకటన చేశారు. కేంద్ర ప్రతిపాదించిన 50 శాతం పెంపుదలను ఆమోదించి ఉంటే అన్నారు. బిల్లులో అలాంటి పదజాలం ఉంటే లేదో కూడా సరిచూసుకోకుండా జానపి, తన గణాలను తప్పుదారి పట్టించారు. బిల్లును ఓడించారంటూ బుడిమిడి రాగాలు తీస్తున్న తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి నేతలతో కలిసి వైసీపీ నాయకులు కూడా సామాజిక రోదన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ఉంటే జగన్ ప్రతం సంపూర్ణం అయి ఉండేది. డి.ఎస్.ఎ. కూడా అలాంటి పాత్రను నిర్వహించి దానిని దగ్గరలో అయినా మోడీ ఓడార్లు యాత్రను జగన్ చేపట్టి ఉంటే సార్వకాలికంగా ఉండేవారు. దక్షిణాది, కుటుంబనియంత్రణ పాటించిన ఇతర రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగకుండా అడ్డుకోవటమే ప్రతి పక్షాలు సాధించిన అంతం. ఇది కూడా అర్థంగా పోతే ఎక్కడైనా చికిత్సకు చేరుటం మంచిది.

నోటి నుంచి రాలేదు. రిజర్వేషన్ బిల్లు చట్టంగా మారిన తరువాత కూడా గురువారం రాత్రి పరకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేయని నిరాకరం గురించి ప్రశ్నించారు. "నోటిఫికేషన్" ప్రాధాన్యత ఏమిటి అమరావతి గురించి చూసిన తరువాత చంద్రబాబుకు చెప్పిన తరువాత తెలుగుదేశం ఉప్పు తిని విద్యులంగా ఉన్నవారు అనేక మంది ఉన్నారు. వారిలో జర్నలిస్టు అవ్వక జగన్మోహన్ రెడ్డి బిల్లును వేచి ఉండి ఉంది అని చంద్రబాబు అడిగి ఉంటే ఏ సలహా చెప్పేవారో అది నానా అని కోర్కె పలుకు చూసిన తరువాత అర్థం అవుతుంది. " కేంద్ర ప్రభుత్వంలో కీలక భాగస్వామి అని అందరూ భావిస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీకి కూడా సదరు బిల్లులో ఏముందో తెలియని స్థితి" అని రాశారు. చంద్రబాబు నాయుడిని చూసి జగన్మోహన్ రెడ్డి సానుభూతి చూపాలి న దుస్థితి. అప్పనే బాబుకే తెలియకపోతే దేనికైనా మద్దతు అని ప్రకటించిన వైసీపీ నేతలను కనీసం ఈ విషయంలో అయినా తండ్రి కొడుకులు ఓడార్లు ఉండాలింది. తనతో సంప్రదించకుండా మోడీ ఏపని చేయరనే దివ్యుల కోర్కె ఉన్న చంద్రబాబు " కేంద్రమంత్రులకు ఫోన్లు చేసి అన్ని రాష్ట్రాలలో 50 శాతం సీట్లు పెంచడం చేశారు. ఆ ముక్క అసలు బిల్లులో పెట్టలేదని తన పత్రికలోనే రాసిన విషయం తెలియదని అనుకోవాలా? చంద్రబాబుకు సైతం తెలియదని రాయటం వెనుక ఉన్న అంతరంగం ఏమిటి? తెలిసి ఉంటే బాబుగారు జాగ్రత్తపడి ఉండేవారు అని భజన చేయటం కావచ్చు. లేకపోతే మీ మద్దతు తీసుకోవటం తప్ప మీరంటే మోడీకి లెక్కలేదు అని ఇరుకు నెట్టుటానికి రాసి ఉండవచ్చు. తెనాలి రామకృష్ణ సినిమాలో తాను నియోగిన ఏలా కావాలంటే అలా ఉపయోగించుకోవచ్చున్న సంభాషణను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. కలానికి, కత్తికి రెండు రకాల పదను, రక్షణాధి, కుటుంబనియంత్రణ పాటించిన ఇతర రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగకుండా అడ్డుకోవటమే ప్రతి పక్షాలు సాధించిన అంతం. ఇది కూడా అర్థంగా పోతే ఎక్కడైనా చికిత్సకు చేరుటం మంచిది.

బ్యూరోక్రాట్ మోడీ గురించి తెలియదనుకోవాలా? తమను బలపరచటం తప్ప బాబుకు మరోదారి లేదన్నదే మోడీ ధీమా! గతంలో తెలుగుదేశం పార్టీ రాజ్యసభ పక్షం మొత్తాన్ని మింగివేసిన మోడీకి ఇప్పుడు వతి గురించి చూసిన తరువాత చంద్రబాబుకు చెప్పిన తరువాత తెలుగుదేశం ఉప్పు తిని విద్యులంగా ఉన్నవారు అనేక మంది ఉన్నారు. వారిలో జర్నలిస్టు అవ్వక జగన్మోహన్ రెడ్డి బిల్లును వేచి ఉండి ఉంది అని చంద్రబాబు అడిగి ఉంటే ఏ సలహా చెప్పేవారో అది నానా అని కోర్కె పలుకు చూసిన తరువాత అర్థం అవుతుంది. " కేంద్ర ప్రభుత్వంలో కీలక భాగస్వామి అని అందరూ భావిస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీకి కూడా సదరు బిల్లులో ఏముందో తెలియని స్థితి" అని రాశారు. చంద్రబాబు నాయుడిని చూసి జగన్మోహన్ రెడ్డి సానుభూతి చూపాలి న దుస్థితి. అప్పనే బాబుకే తెలియకపోతే దేనికైనా మద్దతు అని ప్రకటించిన వైసీపీ నేతలను కనీసం ఈ విషయంలో అయినా తండ్రి కొడుకులు ఓడార్లు ఉండాలింది. తనతో సంప్రదించకుండా మోడీ ఏపని చేయరనే దివ్యుల కోర్కె ఉన్న చంద్రబాబు " కేంద్రమంత్రులకు ఫోన్లు చేసి అన్ని రాష్ట్రాలలో 50 శాతం సీట్లు పెంచడం చేశారు. ఆ ముక్క అసలు బిల్లులో పెట్టలేదని తన పత్రికలోనే రాసిన విషయం తెలియదని అనుకోవాలా? చంద్రబాబుకు సైతం తెలియదని రాయటం వెనుక ఉన్న అంతరంగం ఏమిటి? తెలిసి ఉంటే బాబుగారు జాగ్రత్తపడి ఉండేవారు అని భజన చేయటం కావచ్చు. లేకపోతే మీ మద్దతు తీసుకోవటం తప్ప మీరంటే మోడీకి లెక్కలేదు అని ఇరుకు నెట్టుటానికి రాసి ఉండవచ్చు. తెనాలి రామకృష్ణ సినిమాలో తాను నియోగిన ఏలా కావాలంటే అలా ఉపయోగించుకోవచ్చున్న సంభాషణను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. కలానికి, కత్తికి రెండు రకాల పదను, రక్షణాధి, కుటుంబనియంత్రణ పాటించిన ఇతర రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగకుండా అడ్డుకోవటమే ప్రతి పక్షాలు సాధించిన అంతం. ఇది కూడా అర్థంగా పోతే ఎక్కడైనా చికిత్సకు చేరుటం మంచిది.

వ్యవహరించారు. ఇరాన్ తో వ్యవహారంలో జిగిసి దోస్తూ దోస్తూ ట్రంప్ అతితెలివి తీరారు చూస్తున్నాం. బిజెపి నేతల కూడా అదే చేశారు. మహిళల రిజర్వేషన్ బిల్లు చట్టంగా ఉండాలి. దాన్ని ఎవరూ మార్చలేరు. అయినా సవరణ బిల్లు పేరుతో కొన్ని రాష్ట్రాలకు అన్యాయం, కొన్నింటికి విపరీత లబ్ధి కలిగి పట్టణంలో సంఖ్య పెంచి జనాభా ప్రాతిపదికన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేయాలన్న లక్ష్యం పెట్టుకుంటే అసలు వివాదానికి కారణమైంది. మహిళల పేరు

సర్కా ఓడింగ్ కు వెళ్లి ముందు (తొలుత సాయంత్రం నాలుగు అన్నారూ, తరువాత ఆరు, మరోసారి ఏడు అన్నారూ) అమెత్ మే ప్రతిపక్షాలను తీవ్రంగా దుర్భిక్షం చేసి గనుక మా పరతుకు అంగీకరిస్తే 50 శాతం చేరుస్తామని అన్నారు. అంతకు ముందు బిజెపి నేతల ఇరవై నాలుగు గంటలపాటు అలాంటి లీకులు ఇచ్చారు, చివరికి తమ ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక జనీ అందిస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీ ఎంపీలకు అదే చెప్పారు. అయినా బిల్లులో ఎలాంటి మార్పులు చేసినా కూడా నాటకం మాటలను ఎవరూ నమ్మకొని చట్టం అమలుకు 2023 నుంచి గణిత నోటిఫికేషన్ జారీ చేయకుండా గురువారం రాత్రి ప్రకటించారు. స్వంత మితులనే తప్పుదారి పట్టించి మోసం చేసిన బిజెపి మంత్రుల మాటలను ఎవరూ నమ్మకొని చివరికి అదే జరిగింది. బిల్లు ఓడిపోయింది. అలాంటి పరిణామం జరుగుతుందని ముందే తెలుసుకున్నారే వారు ప్రతిపక్షాల మీద దుమ్మెత్తి పోసి నిన్నాదాల్తో కూడిన పుస్తకాలను కొన్ని చేసినా కొన్ని పార్లమెంటు ప్రాంగణంలో దాచబట్టి వెంటనే నిరసన పేరుతో పీఠాల్లో ఊరేగారు. ఇప్పటికైనా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన రాష్ట్రాలకు పదవివేసి 543 స్థానాల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుకు పూనుకోవాలి. 2023 చట్టంలో తదుపరి జనాభా లెక్కల తరువాత అమలు అని లబ్ధి పెట్టినందున దాన్ని సవరించేందుకు ఇప్పుడు జరుగుతున్న జనాభా లెక్కల ప్రాతిపదికన పునర్విభజన సీట్లను మార్చుకుండా పునర్విభజన చేసేందుకు చట్టసవరణ చేయాలి. అప్పుడు ఎవరికీ ఇబ్బంది ఉండదు. మహిళల క్షమించండి అంటూ ప్రకటించిన మోడీ చిత్తశుద్ధికి ఇప్పుడు పరీక్ష వేయడం మంచిది. వచ్చే పార్లమెంటు ఎన్నికలకు చాలా ముందుగానే జన సంఖ్య ఎక్కడ ఎంత అనేది స్పష్టం అవుతుంది గనుక దానికి అనుగుణంగా లోక్ సభ, రాష్ట్రాలలో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు ఎలాంటి అటంకం ఉండదు.

కూడా విస్మయించారు. అయితే రైతుల ఆందోళనను చల్లార్చేందుకు మద్దతుదలం చట్టబద్ధత పరిశీలన పేరుతో 2021 నవంబరు 19 న ఒక కమిటీని ప్రకటించారు. దానికే 2022 జూలై 22 న సభ్యులను ఎంపిక చేశారు. త్వరలో నాలుగో వారికోత్సవం జరుపుకోవాలని అన్నారు. కమిటీ ఏమి చేస్తున్నదో, సమావేశాల పేరుతో కాలక్షేపం, టిపి, డివిలు తీసుకుంటున్నది తప్ప చేసిందేమీ లేదు. జరిగిన ప్రతి సమావేశామూ అసంపూర్ణమే, 35 ఉపసంఘాల సమావేశాలు జరిగాయి. చివరి సమావేశం చాలా కాలం తరువాత ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో జరిగింది. కమిటీలో ఉన్న అధికారగణ సభ్యులు మార్కెట్ కమిటీ వెలుపల జరిగి లాపాడివీలలో కనీసం మద్దతు దరలను అమలు జరపటానికి విముఖత చూపటంతో ఇతర కమిటీ సభ్యులు తీవ్రంగా వివేదింపింట్లు నిర్ధారణగాని వార్తలు. కనీసం మద్దతు దరం ఎక్కడైనా రైతులకు దక్కాలిందేనని ఐదుగురు సభ్యులు కమిటీ చైర్మన్ మీద పట్టి తెచ్చినప్పటికీ ఎలాంటి నిర్ణయం కూడా జరగలేదు. నివేదిక ఇవ్వాలని కూడా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. పరిశోధన, కనీసం మద్దతు దరలకు పోటీ పెట్టాలి అవసరం లేదు. చట్టసభలో రిజర్వేషన్ తో వారి ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతుంది తప్ప అర్థికంగా ఒరిగేదేమీ లేదు. అదే పంటల కనీసం మద్దతు దరలకు హామీ ఇస్తే కోట్లాది మంది మహిళా రైతుల జీవితాలు కాస్త మెరుగుపడతాయి. ఈ విషయంలో చిత్తశుద్ధిలేని మోడీ సర్కార్ ఇప్పుడు చట్టసభల రిజర్వేషన్లను ఎలా అమలు జరుపుతుందో చూడాలి ఉంది.



ఎం. కోటేశ్వరరావు 8331013288

గ్రామాల్లో శివాజీ విగ్రహాలు



త్రై లంగాణతో సహా దేశవ్యాప్తంగా గ్రామ గ్రామాన శివాజీ మహారాజు విగ్రహాలు ఇటీవల అత్యధిక సంఖ్యలో వెలుస్తున్న దృశ్యం కేవలం ఒక సాంస్కృతిక ఉద్ద్యమం కాదు. అది ఒక లోతైన రాజకీయ సామాజిక మార్పిడి - హిందూ ధర్మ సమాజ రక్షణ అనే నేపథ్యంలో దేశభక్తిని తన లక్ష్యంగా చూపించి, వాస్తవంలో హిందూ కాషాయాకరణను గ్రామ స్థాయిలో నాటుతున్న వ్యూహాత్మక ప్రయత్నం. గతంలో స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, జాతీయ నాయకుల విగ్రహాలు విక్రేత గ్రామీణ చిన్నాల్లుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఆ స్థానాన్ని శివాజీ ఆక్రమిస్తున్నారు. ఈ మార్పు లోతును అర్థం చేసుకోవాలంటే, దాని వెనుక ఉన్న ఆర్ఎన్ఎస్ఐ కార్యకలాపాలు, బీజేపీ రాజకీయ లక్ష్యాలు, సినిమా సాధనం వంటి అంశాలను సమగ్రంగా విశ్లేషించాలి. గత కాలంలో గ్రామాల్లో భగత్ సింగ్, జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్, మహాత్మా గాంధీ, సర్కార్ వల్లభాయ్ పటేల్, ఇందిరా గాంధీ, స్వామి వివేకానందల విగ్రహాలు మాత్రమే ప్రతిష్ఠితమవుతుండేవి. ఇవి భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం, సమాజ సంస్కరణ, లౌకికత్వం, ఐక్యత వంటి విలువలను ప్రతిబింబించేవి. ఈ విగ్రహాలు ఏ ఒక్క

మతం లేదా సంప్రదాయానికి పరిమితం కాకుండా, మొత్తం జాతిని ఒక్కటి చేసే చిహ్నాలుగా నిలిచాయి. కానీ ఇప్పుడు ఆ స్థానాన్ని శివాజీ విగ్రహాలు ఆక్రమించడం యాదృచ్ఛికం కాదు. ఇది ఆర్ఎన్ఎస్ఐ సంస్థలు గ్రామ స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న చురుకైన కార్యక్రమాల, హిందూ ధార్మిక మహాసభలతో ముడిపడి ఉంది. ప్రతి గ్రామంలో అట్టహాసంగా నాటే మూర్తులు, ఉత్పాలు నిర్వహించడం ద్వారా ఈ విగ్రహాల కేవలం చారిత్రక వ్యక్తి కాకుండా, "హిందూ సమాజ రక్షకుడు"గా స్థాపించడం జరుగుతోంది. ఈ ప్రక్రియకు ఇటీవలి కాలంలో ఒక బలమైన అదే వ్యూహంలో భాగమయ్యాయి. కాశ్మీర్ కేరళ స్టోరీ (2022), 'ది కేరళ స్టోరీ' (2023) వంటి చిత్రాలు కూడా అదే వ్యూహంలో భాగమయ్యాయి. కాశ్మీర్ వీరత్వం, చిర్రం, హిందూ సమాజ రక్షణకు కేంద్రంగా చిత్రించిన భారతీయ ప్రజల మనసుల్లో గాఢంగా నాటుకుపోయింది. కానీ ఇది ఒక్కటి కాదు. 'కాశ్మీర్ ఫైట్' (2022), 'ది కేరళ స్టోరీ' (2023) వంటి చిత్రాలు కూడా అదే వ్యూహంలో భాగమయ్యాయి. కాశ్మీర్ వీరత్వం, చిర్రం, హిందూ సమాజ రక్షణకు కేంద్రంగా చిత్రించిన భారతీయ ప్రజల మనసుల్లో గాఢంగా నాటుకుపోయింది. కానీ ఇది ఒక్కటి కాదు. 'కాశ్మీర్ ఫైట్' (2022), 'ది కేరళ స్టోరీ' (2023) వంటి చిత్రాలు కూడా అదే వ్యూహంలో భాగమయ్యాయి. కాశ్మీర్ వీరత్వం, చిర్రం, హిందూ సమాజ రక్షణకు కేంద్రంగా చిత్రించిన భారతీయ ప్రజల మనసుల్లో గాఢంగా నాటుకుపోయింది. కానీ ఇది ఒక్కటి కాదు. 'కాశ్మీర్ ఫైట్' (2022), 'ది కేరళ స్టోరీ' (2023) వంటి చిత్రాలు కూడా అదే వ్యూహంలో భాగమయ్యాయి. కాశ్మీర్ వీరత్వం, చిర్రం, హిందూ సమాజ రక్షణకు కేంద్రంగా చిత్రించిన భారతీయ ప్రజల మనసుల్లో గాఢంగా నాటుకుపోయింది.

తన క్రమంగా కుంచించుతుంది. గతంలో ఠీరని ఆధారం చేసుకొని ముస్లిం యువకులను హిందూత్వీయన్ అమ్మాయిలను ఆకర్షించి ఉగ్రవాదంలోకి నెట్టేవారిగా చూపి సామాజిక ధ్రువీకరణను రెచ్చగొట్టింది. ఈ చిత్రాలన్నింటినీ భారతీయ జనతా పార్టీ సమర్థవంతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లింది. సినిమా ద్వారా సృష్టించిన భావోద్వేగాన్ని రాజకీయంగా ఉపయోగించుకోవడం బీజేపీ వ్యూహంలో కొత్త కాదు. కానీ ఇక్కడ ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే... ఈ చిత్రాలు దేశభక్తిని కాకుండా, హిందూ ధర్మ రక్షణను ప్రధాన ఠీమాగా ఎత్తి చూపి బీజేపీ ఆర్ఎన్ఎస్ఐ కలయిక ద్వారా జరుగుతున్న 'కాషాయాకరణ' ప్రక్రియకు బలం చేకూరుస్తున్నాయి. ఈ వ్యూహం లోతైన అర్థం ఏమిటి? ఇది రాజకీయ లబ్ధి కోసం చేసే లెక్కలు. గ్రామ స్థాయిలో హిందూ ఐక్యతను సృష్టించడం ద్వారా బీజేపీ తన ఓటు బ్యాంకును విస్తరించుకోవాలని చూస్తోంది. దేశభక్తి అనే ఉదాత్త ప్రయత్నం భావనను హిందూ ధర్మ సంరక్షణతో ముడిపెట్టడం ద్వారా, మతపరమైన ధ్రువీకరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది భారతదేశ యొక్క లౌకిక స్వభావాన్ని, సమగ్ర జాతీయ

(కాలగిరి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీనియర్ జర్నలిస్ట్)

ఉసిరి రసం, గోధుమ గడ్డి రసం

రెండింట్లో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది..?



దేశంలో ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి నాసి-అల్బాహ్ లెక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ సమస్య ఉన్నట్లు అంచనా. బయటకు సన్నగా కనిపించినప్పటికీ, అంతర్గతంగా అవయవాల చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, క్యూరేజీ జీవనశైలి, ఒత్తిడి, ఇవన్నీ లివర్ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పరిస్థితిలో సరైన ఆహారం అలవాటు ఎంతో ముఖ్యమవుతాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆహారాల్లో ఉసిరి రసం, గోధుమ గడ్డి రసం రెండూ శక్తివంతమైన పానీయాలు అని చెప్పవచ్చు. వీటి పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంలో రెండూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉసిరి రసం.. ఉసిరి రసం లివర్

ఆరోగ్యానికి బలమైన సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. ఇది విటమిన్ సి ని సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటుంది. నారింజ కంటే దాదాపు 20 రెట్లు ఎక్కువగా ఆ విటమిన్ ఉంటుంది. అలాగే టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమృద్ధిగా లివర్లో హానికర పదార్థాలు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రస్తుత రికమైన అధ్యయనం ప్రకారం, ఉసిరి ఎక్స్ట్రాక్ట్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిసెరైడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక గోధుమ గడ్డి రసాన్ని గ్రీన్ జైడ్

ఉంచుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడేందుకు.. అలాగే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడేందుకు..

వియా గింజలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ద్రవ్యంలో కలిగి పైబెర్ ను అధికంగా కలిగి ఉండటం వల్ల నీటిని బిల్డుకుని ఇతర రూపంలో మారుతాయి. దీంతో మలబద్దం తగ్గి, క్రమబద్ధమైన విసర్జనకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, గడ్డిలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు పోషణను అందించి జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. అదేవిధంగా హృదయ ఆరోగ్యానికి కూడా వియా గింజలు మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ద్రవ్యంలో కలిగి పైబెర్,

వారాల పాటు ఈ గింజలను తినండి..

గింజల్లో పైబెర్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పరిమాణంలో చిన్నవైనా, ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపిస్తాయి. నిపుణుల ప్రకారం, రోజూ ఒకటి లేదా రెండు బీబిల్ స్కాన్స్ చియా గింజలను 14 రోజుల పాటు తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా శక్తి స్థాయిలు పెరగడం, హృదయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం వంటి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వీటిలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ గట్ (జీర్ణవ్యవస్థ)లో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే నీటిని ఎక్కువగా తాగించుకునే గుణం ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి లేకుండా ఉంచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా



యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిగి చెడు కొలెస్ట్రాల్ (#జి) స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గించుకు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా ఇవి కీలకంగా పనిచేస్తాయి. చియా గింజలలోని ద్రవ్యంలో కలిగి పైబెర్ జీర్ణక్రియను మెరుగి చేస్తుంది. దీంతో కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణ అలస్యమై, బోజనం తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇక వియా గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం తీసుకోవడం ఉత్తమం. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు బీబిల్ స్కాన్స్ చియా గింజలను నీరు లేదా పాలతో కలిపి తీసుకుంటే, వాటి ఫలితం ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చెమట పట్టడం శరీరం సహజంగా ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుకునే విధానం. చర్మంలో ఉన్న స్వేద గ్రంథులు చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి శరీరం మొత్తం ఉన్నప్పటికీ సుదురు, చంకలు, అరచెతులు, పాదాలు వంటి భాగాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెమటలో నీరు మాత్రమే కాకుండా ఉప్పు కూడా ఉంటుంది. చెమట అవిచ్ఛిన్నం చేయడం వల్ల బలమవుతుంది. దీంతో శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యం ఉంటుంది. అయితే చెమట కేవలం చల్లబరచడం మాత్రమే కాదు, అది ఆరోగ్యం గురించి కూడా ముఖ్యమైన సందేశాలు అవుతుంది. చెమటను ఒక సైరెంట్

అభిక్రంగా చెమట పట్టడం



అరోగ్య సమస్యలను ఇది తెలియజేస్తుంది. మొత్తం శరీరానికి చెమట పడితే.. మొత్తం శరీరానికి అధికంగా చెమట పట్టడం (హైపర్ హైడ్రోసిస్) ఒక హెచ్చరిక సంకేతంగా భావించాలి. చర్మని గడిచి లేదా విశ్రాంతి సమయంలో కూడా చెమట ఎక్కువగా పడితే, అది హైపర్ హైడ్రోసిస్ అని, దయాబెటిస్, ఇన్ఫెక్షన్, మెనోపాజ్ లేదా లింఫోమా వంటి వ్యాధుల సూచన అయ్యే వ్యాధి ఉంటుంది. ఇలాంటి చెమట రోజూవారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం

తక్కువగా పడుతుంది (అనైడ్రోసిస్). ఇది సరాల దెబ్బతినడం, చర్మ వ్యాధులు లేదా జన్మ సమయం నుండి మొదలవుతుంది. చెమట తక్కువగా పడితే శరీరం చల్లబరచలేక పొడిగా ఉంటుంది. చెమట చాలా ఉప్పుగా ఉండటం వల్ల చర్మంపై తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడటం అధిక విల్కలైట్ సమస్యను సూచిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు చెమట పట్టే వారు సోడియం లోపం (హైపోనాట్రియా) ప్రమాదంలో ఉంటారు. చెమట పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం (పాలిటెన్సిటీ), ముఖం ఎర్రబడటం వంటి లక్షణాలు హార్మోన్ లేదా రక్తనాళ సమస్యలను సూచిస్తాయి. ఫియోక్రోమాగ్లోమా వంటి అరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. అవసరమైతే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం.

రక్తపోటు, తలనొప్పి, బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలతో కూడి ఉంటాయి. చెమట వాసనలో మార్పులు కూడా అనారోగ్య సంకేతాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆసాధారణమైన, గట్టిగా ఉండే వాసన మెటబాలిక్ లేదా హార్మోన్ల మార్పులను సూచిస్తుంది. దయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ వ్యాధుల్లో లోపం లేదా అమోనియా వాసనలా అనిపిస్తుంది. కొన్ని మందులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల కూడా చెమట వాసనను మారుస్తాయి. చెమటను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, దాని విధానంలో మార్పులను గమనించడం ద్వారా అరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. అవసరమైతే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చక్కని ఆరోగ్యం

కోసం, అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజూవారీ అలవాటు మార్చుకునే ముందు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. నియమిత ఆహారం, వ్యాయామం, సమతుల్య జీవనశైలి కలిపి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గ్లోకోమా లక్షణాలు ఇవే.. ముందుగా స్పందించకపోతే శాస్తవ అంధత్వం వచ్చే అవకాశం..

దెబ్బతింటుంది. వయస్సు పెరగడం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం అయినప్పటికీ, శిశువులు, పిల్లలు, యువతలో కూడా ఈ వ్యాధి కనిపించే అవకాశం ఉంది. మనక దృష్టి.. గ్లోకోమా ప్రారంభ దశలో కనిపించే ముఖ్య హెచ్చరికలలో ఒకటి మనక దృష్టి కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల స్పష్టంగా కనిపించకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా కళ్ళదాటు మార్చుకున్నా మనక దృష్టి తగ్గకపోతే, వెంటనే ఒత్తిడిని నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం. ఇంకో ముఖ్య లక్షణం కాంతల చుట్టూ వలయాలు కనిపించడం. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో తల్లి చుట్టూ హోలోస్ కనిపించడం గ్లోకోమాకు సంకేతంగా భావించాలి. ఇది కంటి ఒత్తిడిలో మార్పులను సూచిస్తుంది. ద్రెవింగ్ వంటి పనుల్లో ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది. తలనొప్పిలు కూడా గ్లోకోమాతో సంబంధం ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల తరచుగా తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు న్యూరింగా ఉండొచ్చు, కానీ కాలక్రమేణా తీవ్రంగా మారుతుంది. టన్నెల్ విజన్ మార్పు, తలనొప్పితో పాటు దృష్టి మార్పులు లేదా కంటి అసౌకర్యం ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. కొన్ని రకాల గ్లోకోమాలో, ముఖ్యంగా యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లోకోమాలో, కంటి నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది గుచ్చినట్లుగా లేదా మంటగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అత్యవసరం. వ్యాధి ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ పక్కదృష్టి తగ్గిపోవడం కూడా గమనిస్తారు. దీనిని అన్వేషించి వెబ్స్ అని పిలుస్తారు. దృష్టిపరిధి క్రమంగా కుచించుకుపోతూ చివరికి పూర్తిగా చూపుకోలేమి ప్రమాదం ఉంటుంది. వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.. 40 సంవత్సరాల పైబెడిన్ వారు, దయాబెటిస్

గ్లోకోమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాస్తవ అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం లలో ఒకటిగా నిలిచింది. ప్రపంచంలో 80 మిలియన్ల మైగ్రేషన్లు ప్రభావితం చేస్తోంది. ముఖ్యంగా భారతదేశంలో గ్లోకోమా రోగులలో దాదాపు 90 శాతం మందికి ఇది ఉన్నట్లు కూడా తెలియజేయడం అందోళనకరం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం దృష్టి లోపాలలో దాదాపు 80 శాతం పరకు సరైన సమయంలో గుర్తిస్తే నివారించవచ్చు లేదా దిద్దుకోవచ్చు. కానీ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించకపోవడం వల్ల చాలామంది తీవ్రమైన దృష్టి సస్థం జరిగిన తర్వాత వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. గ్లోకోమా ఒకటి ఒక్క వ్యాధి కాదు. ఇది కళ్ళలోని ఆప్టిక్ నర్వ్ ను (కంటి నుండి మెదడుకు సమాచారాన్ని పంపించే నాడి) ప్రభావితం చేసే వ్యాధుల సమూహం. సాధారణంగా కంటి లోపల ఒత్తిడి పెరగడం లేదా నాడికి సరైన రక్తప్రసరణ లేకపోవడం వల్ల ఈ నాడి క్రమంగా



ప్రాంతాల్లో కంటి పరీక్షలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం, కంటి వైద్య శిబిరాలు, మొబైల్ క్లినిక్లను ఏర్పాటు చేయడం ముఖ్యం. అలాగే కటార్క్ట్, గ్లోకోమా, దయాబెటిక్ రిటినోపతి వంటి వ్యాధులను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ద్వారా ప్రజల కంటి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వేసవి తాపానికి నిమ్మ రసాలు

వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే రోజూవారీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలి. అలాంటివాటిలో నిమ్మకాయ ఒకటి. ఇందులో సహజంగా ఉండే సి విటమిన్ శరీరాన్ని సంక్షేపించడంలో మేలు చేస్తుంది. నిమ్మకాయతో

చేసే వివిధ రకాల రకాల జ్యూసులు ఇలా తయారుచేసుకోవచ్చు. పెప్టర్ లెమన్ వాటర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు స్కాన్స్ నిమ్మరసం, రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ పంచదార, పావు టీస్పూన్ చొప్పున ఉప్పు, మిరియాల పొడి, చాల్ మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. ఇందులో రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ వల్లగా ఉండడం కాకుండా వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పుడినా లెమన్ వాటర్ : ముందుగా పది నుంచి పన్నెండు పుడినా ఆకులు, రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ పంచదార, పావు టీస్పూన్ ఉప్పు మిక్సిజర్లో వేసి రుబ్బుకోవాలి. లేదా చుట్టూ చుట్టూ ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు తీసుకొని అందులో ఈ పేస్టు, రెండు టీ స్కాన్స్ నిమ్మరసం, పావు టీ స్కాన్స్ జీలకర్ర పొడి కలిపాలి. రెండు టే స్కాన్స్ వేసే వల్లగా తాగియున్నా.. జీరా లెమన్ వాటర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు టీ స్కాన్స్ జీడిపప్పు జరిగిన ఒక ఖారీ స్కాన్లు అద్యయనం ప్రకారం, రోజూ 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం అందోళన (అంజెల్టీ), డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేలింది. కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకంటే ఎక్కువగా అరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రపంచీ తమైంది. ఇందులో కాఫీ తాగడం అందోళన వరకు ఈ పండ్లు మన శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతాయని టూనూర్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా 'ఎ', 'సి' విటమిన్.. ఇదన,

వేసవి వివిధ రకాల రకాల జ్యూసులు ఇలా తయారుచేసుకోవచ్చు. పెప్టర్ లెమన్ వాటర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు స్కాన్స్ నిమ్మరసం, రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ పంచదార, పావు టీస్పూన్ చొప్పున ఉప్పు, మిరియాల పొడి, చాల్ మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. ఇందులో రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ వల్లగా ఉండడం కాకుండా వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పుడినా లెమన్ వాటర్ : ముందుగా పది నుంచి పన్నెండు పుడినా ఆకులు, రెండు టేబుల్ స్కాన్స్ పంచదార, పావు టీస్పూన్ ఉప్పు మిక్సిజర్లో వేసి రుబ్బుకోవాలి. లేదా చుట్టూ చుట్టూ ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు తీసుకొని అందులో ఈ పేస్టు, రెండు టీ స్కాన్స్ నిమ్మరసం, పావు టీ స్కాన్స్ జీలకర్ర పొడి కలిపాలి. రెండు టే స్కాన్స్ వేసే వల్లగా తాగియున్నా.. జీరా లెమన్ వాటర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు టీ స్కాన్స్ జీడిపప్పు జరిగిన ఒక ఖారీ స్కాన్లు అద్యయనం ప్రకారం, రోజూ 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం అందోళన (అంజెల్టీ), డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేలింది. కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకంటే ఎక్కువగా అరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రపంచీ తమైంది. ఇందులో కాఫీ తాగడం అందోళన వరకు ఈ పండ్లు మన శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతాయని టూనూర్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా 'ఎ', 'సి' విటమిన్.. ఇదన,

వేసవి కాలంలో వివిధ గా వచ్చే మామిడి పండ్లలో ఎవరికి ఇష్టం ఉందో తప్పండి! అయితే కొంతమంది మాత్రం ఈ పండ్ల తింటే వేడి చేస్తుందని, ఇందులో అధిక చక్కెరలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయని.. వీటిని పూర్తిగా దూరం పెడతారు.. మరికొంత మంది తినాలనిపించినా ఆ ఆకలికను అదుపు చేసుకుంటూ చాలా మితంగా తింటుంటారు. మరి, నిజంగానే మామిడి పండ్ల తింటే వేడి చేస్తుందా? వీటిలోని అధిక

వేసవి కాలంలో వివిధ గా వచ్చే మామిడి పండ్లలో ఎవరికి ఇష్టం ఉందో తప్పండి! అయితే కొంతమంది మాత్రం ఈ పండ్ల తింటే వేడి చేస్తుందని, ఇందులో అధిక చక్కెరలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయని.. వీటిని పూర్తిగా దూరం పెడతారు.. మరికొంత మంది తినాలనిపించినా ఆ ఆకలికను అదుపు చేసుకుంటూ చాలా మితంగా తింటుంటారు. మరి, నిజంగానే మామిడి పండ్ల తింటే వేడి చేస్తుందా? వీటిలోని అధిక

జీడిపప్పు జరిగిన ఒక ఖారీ స్కాన్లు అద్యయనం ప్రకారం, రోజూ 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం అందోళన (అంజెల్టీ), డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేలింది. కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకంటే ఎక్కువగా అరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రపంచీ తమైంది. ఇందులో కాఫీ తాగడం అందోళన వరకు ఈ పండ్లు మన శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతాయని టూనూర్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా 'ఎ', 'సి' విటమిన్.. ఇదన,

వీటి విషయంలో ఈ అపోహలు వద్దంటున్నారు!

కొవ్వులు బరువు పెరిగేలా చేస్తాయా? ఇలా చాలామందిలో నెల కొన్న సంవేషంపై నిపుణులేమంటున్నారో తెలుసుకుందాం రండి.. మామిడి పండ్ల తింటే మొటిమలేస్తాయి..

పొటాబియం, కాబర్, బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు.. వంటివన్నీ శరీరానికి తగిన మోతాదులో వీటి నుంచే అందుతాయట! కాబట్టి వీటిని వక్కన పెట్టే

మామిడి పండ్లను కాన్సర్ చర్మనీ నీటిలో నానబెట్టి.. అన్ని తీసుకుంటే మంచిదని నలభై ఇప్పున్నారు. మామిడి పండ్లను పూర్తిగా పండితం తర్వాత ఫ్రీజ్లో పెట్టవంటున్నారు నిపుణులు. అప్పుడే అవి మరింత రుచిగా ఉంటాయంటున్నారు. అలాగే ఈ పండ్లకు ఎంతగాలి తగితే అవి అంత తాజాగా, రుచిగా ఉంటాయట! కాబట్టి వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ప్యాన్లో అన్నలు నిల్వ చేయకూడదని, తద్వారా అవి త్వరగా మైగ్రేషన్ అయి చెబుతున్నారని.

మామిడి పండ్ల వేడి చేస్తాయని.. వాటిని తినడం వల్ల శరీరంలో వేడి పెరిగి.. ఫలితంగా మొటిమలేస్తాయని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇంకా చెప్పాలంటే వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. వంటివన్నీ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిగా పనిచేస్తాయంటున్నారు. అయితే ఇప్పటికే మొటిమలు, మచ్చలు వంటి చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారు వీటిని మరి ఎక్కువగా తీసుకోకుండా మితంగా తినడం ఉత్తమం అని చెబుతున్నారు. మామిడి పండ్లలో క్యాలరీలు, చక్కెరలు అధిక మొత్తంలో ఉండే మాట వాస్తవమే.. అలాగే దాని అర్థం బరువు పెరుగుతాయని

మామిడి పండ్లను కాన్సర్ చర్మనీ నీటిలో నానబెట్టి.. అన్ని తీసుకుంటే మంచిదని నలభై ఇప్పున్నారు. మామిడి పండ్లను పూర్తిగా పండితం తర్వాత ఫ్రీజ్లో పెట్టవంటున్నారు నిపుణులు. అప్పుడే అవి మరింత రుచిగా ఉంటాయంటున్నారు. అలాగే ఈ పండ్లకు ఎంతగాలి తగితే అవి అంత తాజాగా, రుచిగా ఉంటాయట! కాబట్టి వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ప్యాన్లో అన్నలు నిల్వ చేయకూడదని, తద్వారా అవి త్వరగా మైగ్రేషన్ అయి చెబుతున్నారని.

మామిడి పండ్లను కాన్సర్ చర్మనీ నీటిలో నానబెట్టి.. అన్ని తీసుకుంటే మంచిదని నలభై ఇప్పున్నారు. మామిడి పండ్లను పూర్తిగా పండితం తర్వాత ఫ్రీజ్లో పెట్టవంటున్నారు నిపుణులు. అప్పుడే అవి మరింత రుచిగా ఉంటాయంటున్నారు. అలాగే ఈ పండ్లకు ఎంతగాలి తగితే అవి అంత తాజాగా, రుచిగా ఉంటాయట! కాబట్టి వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ప్యాన్లో అన్నలు నిల్వ చేయకూడదని, తద్వారా అవి త్వరగా మైగ్రేషన్ అయి చెబుతున్నారని.

