













# కలీంగర్ | అలలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## కాంగ్రెస్ రైతు వ్యతిరేక విధానాలతో వ్యవసాయం సంక్షోభంలోకి: మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్

మంధని, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో ఫూర్తిగా విఫలమైందని, రైతు వ్యతిరేక విధానాలతో వ్యవసాయ రంగాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టడం వ్యవసాయ మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ పుట్ట మధుకర్ ఆరోపించారు. అధికారం మంధనిలోని తన నివాసం రాజగృహంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలనూ వేళంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు పంట బీమా కలిపిస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గత ప్రభుత్వం అమలు చేసిన రైతు బీమా పథకాన్ని నిలిపివేసినందున ఆయన మండిపడ్డారు. దీంతో వేరొంది మంది రైతు కుటుంబాల అర్థిక భద్రత కోల్పోయి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆయన అన్నారు. సన్న రకాల పరిధాన్యాల విడుదల కోర్కా ప్రభుత్వం మాట తప్పిందని పుట్ట మధుకర్ పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో అన్ని సరకాల పరిశోధన ఇన్షూరన్స్ హామీ ఇచ్చి, అనంతరం ఆసెంబ్లీలో 33 రకాల సన్న పరిశోధనలకు రూ.500 కోట్ల ప్రకటించిన ప్రభుత్వం, ప్రస్తుతం కేవలం ఏడు రకాలనే పరిమితం చేయడం రైతులను మోసం చేయడమేనని విమర్శించారు. రైతులకు తమ భూమి స్వభావం, నీటి అభవత, స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటలను సాగు చేస్తారని, అలాంటి పరి



స్థితుల్లో కొన్ని రకాలకే ప్రోత్సాహాలు పరిమితం చేయడం సమజసంకాదన్నారు. రైతులు పండించిన ప్రతి సన్న రకం ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని బాధ్యత ఉందని స్పష్టం చేశారు. దిగుబడి ఎక్కువగా వచ్చే సన్న రకాల పరిశోధన చెల్లించినట్లు వస్తుందనే ఉద్దేశంతోనే ప్రభుత్వం పరిశోధన పరిమితం చేసిన అరోపించారు. ఆసెంబ్లీలో ప్రకటించిన విధంగానే 33 రకాల సన్న పరిధాన్యాలకు బోన్స్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వచ్చే శనగలు తదితర పంటల కొనుగోలు ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వ్యవహరిస్తోందని, రైతు భరోసా, రైతు సంక్షేమ పథకాల అమలులో కూడా విఫలమైందని ఆయన అన్నారు. రైతుల సమస్యల పరిష్కారం కంటే సభలు, ప్రచార కార్యక్రమాలపై ప్రభుత్వం ఎక్కువ దృష్టి సారించినందున విమర్శించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రైతుల ప్రభుత్వ విధానాలపై తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారని,

ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులు పండించిన ప్రతి సన్న రకం ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయడంలో పాటు, పండించిన 33 రకాల పరిశోధనలకు రూ.500 కోట్లను చెల్లించాలని, రైతు బీమా పంట సంక్షేమ పథకాలను పునరుద్ధరించాలని పుట్ట మధుకర్ కోరారు. రైతుల ప్రయోజనాలకు విరుద్ధంగా వ్యవహారాన్ని వ్యాప్తంగా ఉద్బోధించి పేదరికాన్ని పెంచారని, బిఆర్ఎస్ అరోపించారు. పార్టీ సీనియర్ నాయకులు తగరం శంకర్ లాల్, పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు శంకర్ గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ కనవేన శ్రీనివాస్, వేముల లచ్చయ్య, మాజీ ఎంపీలైన ప్రసాదరావు, మాజీ వైసీపీ ఎంపీ వెంకట గట్లయ్య, యాకూబ్, పుష్పాల తిరుపతి, అనీష్, ధర్మేందర్, ఖలీల్ ఖాన్, జంజర్ల శేఖర్ కనవేన శ్రీనివాస్ పెగడ శ్రీనివాస్ ఇస్మాయిల్ మాదాసు అసీల్ హొలు కరగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించిన జిల్లా యంత్రాంగం

యోగాను నిత్యజీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి.. అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్



రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

అలోగ్యవంతమైన జీవనానికి యోగా ఉత్తమ మార్గమని, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ నిత్యజీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, బిలుపించారు. అంతర్జాతీయ 12వ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా కేంద్రంలోని గీతానగర్ జిల్లా పరిషత్ ఉత్తవ పాఠశాల ఆవరణలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆయుష్షు శాఖ అధ్యక్షులతో (అలోగ్యకర్ వ్యధాపకం కోసం యోగా) అనే అంతరంగ ఆదివారం ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ యోగా దినోత్సవం చేపట్టడం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, యోగా సాధన ఉత్సాహంగా పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సినిమల్ అత్రీష్, శ్రీధర్ బాబు, డిప్యూటీ డిఎంపీఎస్ ఎంజెలా అర్మెడ్, జిల్లా యువజన క్లీడల్ శాఖ అధికారి రాధాన్, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులూ శారద, ఆయుష్షు శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుందని తెలిపారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు యోగా ఎంతో ఉపయోగపడతదని పేర్కొన్నారు. ప్రతి వయస్సు వారూ యోగాను అలవాటు చేసుకుని అలోగ్యకర్మైన జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలని సూచించారు. అనంతరం యోగా శిక్షకులు పాల్గొన్నవారికి సూర్యనమస్కారాలు, ప్రాణాయామం, శ్వాస వ్యాయామాలు, విశ్రాంతి యోగా సనాలు ప్రదర్శించి అభ్యసించజేశారు. విద్యార్థులు, యువత, అధికారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సినిమల్ అత్రీష్, శ్రీధర్ బాబు, డిప్యూటీ డిఎంపీఎస్ ఎంజెలా అర్మెడ్, జిల్లా యువజన క్లీడల్ శాఖ అధికారి రాధాన్, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులూ శారద, ఆయుష్షు శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## యోగాతోనే మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం..

పెద్దవల్లి జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఆయుష్షు (AYUSH) విభాగం మరియు జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో "యోగ ఫర్ హెల్థీ ఏజింగ్" (Yoga for Healthy Ageing) అనే ఇతివృత్తంతో పెద్దవల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో ఆదివారం రోజున నిర్వహించిన యోగా శిబిరంలో పాల్గొని అధికారులు, విద్యార్థులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి యోగా ఆనవాలు వేసి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన గౌరవ ప్రభుత్వ విప్, పెద్దవల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయ రమణ రావు గారు. ముందుగా ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారికి మొత్తం అందజేసి అధికారులు సాగృహం పలికారు. అనంతరం అధికారులు మరియు ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి యోగా కార్యక్రమాన్ని విజయరమణ రావు ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూ... భారతదేశం అనేది యోగా కు పుట్టినిల్లు అని ప్రపంచ దేశాల్లో యోగా చేయడం మన దేశానికి గర్వకారణమని అభిప్రాయపడ్డారు.

జీవితంలో యోగా భాగం కావాలి..

ముందులు వద్దు ఆనవాలు ముద్దు..



ప్రాచీన కాలం నుండి అలవాటుగా యోగా ధ్యానా ఒత్తిడి లేని, ఆరోగ్య కర్మమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవచ్చునని యోగా చేయడం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యల నుండి విముక్తి పొందవచ్చునని అన్నారు. యోగ వ్యాయామమే కాకుండా ఆరోగ్య జీవన విధానానికి మానసిక స్థిరత్వానికి దోహదపడతందని అలాగే సమాజంలో అకాంతి అభివృద్ధి చేయగలదని డి.సి. విరుగు

డుగా యోగ తోనే శాంతి నిద్రిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దవల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, జిల్లా వైద్యాధికారి, డి.సి. పోలీస్ అధికారులు మరియు అయుష్షు డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్ మరియు యోగా పండితులు, పలు శాఖల అధికారులు మరియు కౌన్సిల్లర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు మరియు యోగా అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## తెలంగాణ మలిదశ సిద్ధాంతకర్తకు ఘన నివాళులు..

మంచురాల/రామకృష్ణాపూర్/ జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

స్వరాష్ట్ర సాధనకు జయశంకర్ సారీ అల పెరుగు పోరాటం చేశారని తెలంగాణ మలిదశ సిద్ధాంతకర్తగా ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ సారీ సేవలను మరచలేనివని బిఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షులు కంభంగిని సుధర్శన్ గౌడ్ అన్నారు. అధికారం జయశంకర్ 15 వ వర్సంతి సందర్భంగా రామకృష్ణాపూర్ పట్టణంలోని జయశంకర్ చౌరస్తాలో గల ఆయన విగ్రహానికి బిఆర్ఎస్ కౌన్సిల్ లోబ్ధి, నాయకులు, మాజీ కౌన్సిల్లర్లు, డి.సి. జీవన్, బిఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి హోమలాల చేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, సమైక్య రాష్ట్రం తెలంగాణకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని తనరచనలతో ఎండగట్టి తెలంగాణ భావజాల వ్యాప్తి కోసం దశాబ్దాల తరబడి జయ



శంకర్ కృషి చేశాడని కొనియాడారు. స్వరాష్ట్ర సాధన కోసం అలుపరగని పోరాటం చేశాడని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ జాడి యాదవ్, లామిడి పిల్లి కాంత్, గన రాజేందర్, జె.బి. సోమేశ్వర్, నన్నారి శివ, కార్యక్రమాల చివరి సందేశాల్లో లబ్ధి పుట్టినవారికి సీనియర్ నాయకులు కొండ

కుమార్, పారిపల్లి తిరుపతి, కౌన్సిల్ లర్లు వీనక శ్రీనివాస్, బొమ్మ భూమా గౌడ్, జంజిల్లి శబ్దీ కుమార్, రాజు శేకర్ యువ నాయకులు పిల్లి సతీష్ యాదవ్, లామిడి పిల్లి కాంత్, గన రాజేందర్, జె.బి. సోమేశ్వర్, నన్నారి శివ, కార్యక్రమాల చివరి సందేశాల్లో లబ్ధి పుట్టినవారికి సీనియర్ నాయకులు కొండ

## ధర్మపురి కోర్టులో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను జీవన శైలిగా మార్చుకోవాలి న్యాయ మూర్తి జానకి



ధర్మపురి, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం ధర్మపురి కోర్టు ఆవరణలో యోగా కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక న్యాయమూర్తి జానకి జి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఉరుకు పరుగు జీవితంలో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతగానో దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో యోగాను ఒక భాగంగా చేసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. నిత్యం యోగాభ్యా

సం చేయడం వల్ల శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత లభిస్తాయని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం న్యాయమూర్తి న్యాయ వారులు, కోర్టు సిబ్బందితో కలిసి పలు ఆసనాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామి అయిన అధ్యక్షుడు బండెల రమేష్, ఉపాధ్యక్షుడు మామిడాల శ్రీకాంత్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి రామ దుగు రాజేష్, అసిస్టెంట్ గవర్నర్ మోటి షేడర్ ఇమ్మడి శ్రీనివాస్, సీనియర్ న్యాయవాదులు గడ్డం సత్యనారాయణరెడ్డి, రాజు రాజేష్, జి.జి.జి. కమిషన్, కమ్యూనికేషన్, కలల మధుగు హరిప్రసాద్, న్యాయ వారు లు, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి యోగానే మార్గం: ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్

అలలాబాద్ (పుడయం ప్రతినది):

యోగ సాధనతో మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుందని, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని అలలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ అన్నారు. 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం రెవెన్యూ గార్డెన్లో ఆయుష్షు శాఖ అధ్యక్షులతో ఘనంగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది యోగా దినోత్సవం డి.సి.గా "అలోగ్యకరమైన వ్యధాపకం కోసం యోగా"ను ప్రకటించారు. "సామర్థ్యం, శాంతి, సుఖం యోగా" అనే నినాదంతో సామూహిక యోగా ప్రదర్శనలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్, ఎంపీ జి. నగేష్, జిల్లా కలెక్టర్ రాజుర్తి అంజలి, సర్పంచ్ జి.కె. రాజేష్, అసీష్, ధర్మేందర్, ఖలీల్ ఖాన్, జంజర్ల శేఖర్ కనవేన శ్రీనివాస్, వేముల లచ్చయ్య, మాజీ ఎంపీలైన ప్రసాదరావు, మాజీ వైసీపీ ఎంపీ వెంకట గట్లయ్య, యాకూబ్, పుష్పాల తిరుపతి, అనీష్, ధర్మేందర్, ఖలీల్ ఖాన్, జంజర్ల శేఖర్ కనవేన శ్రీనివాస్ పెగడ శ్రీనివాస్ ఇస్మాయిల్ మాదాసు అసీల్ హొలు కరగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ల నుంచి ఉద్యోగులు, వ్యాపారవేత్తల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు, పరిశ్రమల్లో తక్కువ మార్కులు, వ్యాపార సఫలతలు, కుటుంబ సమస్యల కారణంగా కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్న ఫుటనలు అందోళన కలిగిస్తున్నాయని తెలిపారు. యోగ సాధన ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత పాటు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే శక్తి పెరుగుతుందని తెలిపారు. మొత్తం ప్రోఫెసర్ హోమలాల డాన్సెల్ కేసుకు స్వర్ణ యోగాను మన మనసుల్లో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు. - ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప కానుక పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది

మందికి ఆరోగ్యం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అందిస్తోందని అలలాబాద్ ఎంపీ పేర్కొన్నారు. భారతీయ సంస్కృతిలో యోగాకు వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉందని తెలిపారు. శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక విశాసానికి యోగా ఎంతో దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలోని అభివృద్ధి చెందని దేశాలు కూడా యోగాను అనుసరించడం భారతదేశానికి గర్వకారణమని అన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి యోగాను గుర్తించడం దాని విశిష్టతకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, యోగా సాధకులు, విద్యార్థులు, యువతతో పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని యోగా ప్రదర్శనలు చేశారు.

## దామెర జయలక్ష్మి ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యం లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



ధర్మపురి, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

అలోగ్యమే మహాభాగ్యమనే నినాదంతో స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరుగడం ఆదివారం అత్యంత ప్రజావంగా జరిగింది. 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని దామెర జయ లక్ష్మి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ట్రస్ట్ చైర్మన్ దామెర రామ సుధాకర్ రావు పర్యవేక్షణలో జరిగిన ఈ వేడుకల్లో విద్యార్థులు, యువత, మహిళలతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఉత్సా

హంగా యోగా సనాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత యాంక్షిత జీవనంలో యోగా ఒక దివ్యవస్తువని కొని యాచారు. నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా శారీరక దృఢత్వం పాటు మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుందని, ఒత్తిడి లేని ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవచ్చునని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. పట్టణంలో విద్యార్థులు చేసిన సమావేశంలో ప్రొఫెసర్ అశీష్ గెర్ ఠెక్కుల నారాయణరెడ్డి అధ్యక్షులతో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు. - ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప కానుక పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది

## రామకృష్ణాపూర్ లయన్స్ క్లబ్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక..



మంచురాల/రామకృష్ణాపూర్/ జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

రామకృష్ణాపూర్ లయన్స్ క్లబ్ నూతన కమిటీని సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. పట్టణంలో విద్యార్థులు చేసిన సమావేశంలో ప్రొఫెసర్ అశీష్ గెర్ ఠెక్కుల నారాయణరెడ్డి అధ్యక్షులతో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు. - ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప కానుక పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది

## నీట్ పరిక్షా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్



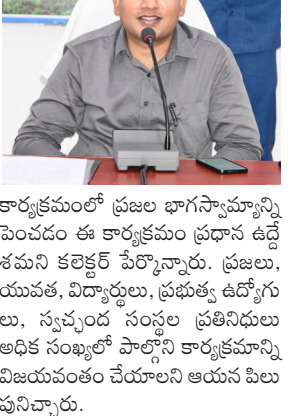
నిజామాబాద్, జూన్ 21 :

కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లను నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఆదివారం నీట్ పరీక్షకు సాఫీగా నిర్వహించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని గిరిరాజ్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ ఇలా తనిఖీ అక్కనుతంగా తనిఖీ చేసి, నీట్ పరీక్ష నిర్వహణ తీసుకుంటున్న అధికారులను సంతోషపెట్టారు. అధ్యక్షులు అనుమతిని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీ గుర్రాల చక్రవర్తి, జెడ్పీ జాడి తిరుపతి, ప్రొఫెసర్ అశీష్ గెర్ ఠెక్కుల నారాయణరెడ్డి అధ్యక్షులతో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు. - ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప కానుక పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది

ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలకు అనుమతి లేనందున అభ్యర్థులను మెట్లల్ దిబెక్టర్ లతో క్లుప్తంగా తనిఖీ చేశామన్నారు. కలెక్టర్ ఆయా పరీక్షా కేంద్రాల్లోని గదులను సందర్శించి, అభ్యర్థులకు అందుబాటులో ఉంచిన సదుపాయాలను గమనించి ఏర్పాట్లకు పలు సూచనలు చేశారు. ఎన్.టి.ఎ నిర్ణేతిని అనుసరించి అధ్యక్షులు అనుమతిని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీ గుర్రాల చక్రవర్తి, జెడ్పీ జాడి తిరుపతి, ప్రొఫెసర్ అశీష్ గెర్ ఠెక్కుల నారాయణరెడ్డి అధ్యక్షులతో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని సూచించారు. - ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప కానుక పాటు వివిధ పరిస్థితులకు చెందిన ప్రజలు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది

## ఓటు హక్కుపై చైతన్యానికి 2కేరన్: కలెక్టర్

అలలాబాద్, జూన్ 21: స్వచ్ఛమైన ఓటర్ జాబితా రూపకల్పన లక్ష్యంగా చేపడుతున్న ప్రత్యేక ఓటర్ జాబితా సవరణ (ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమంపై ప్రజా అవగాహన పెంపొందించేందుకు సోమవారం ఉదయం 6 గంటలకు అలలాబాద్ లో 2కేరన్ నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ రాజేష్ పాల్గొన్నారు. స్వీప్ (SVEEP) కార్యక్రమం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ఈ 2కేరన్ స్థానిక ఇందిరా ప్రయోగశాలలో నిర్వహించిన ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఓటు హక్కు ప్రాధాన్యతను తెలియజేయడం, ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సవరణ

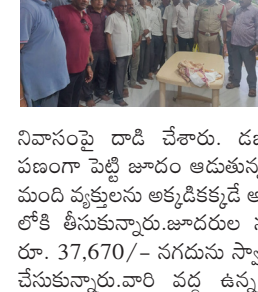


కార్యక్రమంలో ప్రజా భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

## కలీంగర్ వన్ టౌన్ పరిధిలో పేకాట స్థాపరంపై దాడి

కలీంగర్, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

కలీంగర్ పరిధిలో సగంలోని వన్ టౌన్ పరిధిని స్వేచ్ఛ పరిధిలో గల కాపాడలోని ఒక ప్రైవేట్ బిల్డింగ్ గుట్టపప్పుడు కాకుండా సాగుతున్న పేకాట (శ్రీ కాంత్) స్థాపనకు అనుమతి మెరుకు దాడి నిర్వహించారు. ఈ దాడిలో బిల్డింగ్ రామయ్య అధిక్తం, భాగం నగదు, వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారని సమాచారం మేరకు పోలీసులు కాపువారిలోని సదరు ప్రైవేట్



నివాసంపై దాడి చేశారు. దబ్బాలు పణంగా పెట్టి జూదం ఆడుతున్న 12 మంది వ్యక్తులను అక్కడికక్కడే అదుపు చేశారు. వన్ టౌన్ పరిధిలో అలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు.

మొత్తం ఫోన్లు సీజ్ చేశారు. ఒక రెనాల్డ్ కారు, 3 ద్విచక్ర వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అరెస్టులను నిందితులతో పాటు స్వాధీనం చేసుకున్న నగదు, మొత్తం ఫోన్లు మరల వాహనాలను తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం కలీంగర్ 1 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ కు అప్పగించడం జరిగింది. సగంలో ఇలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు.





# 'యోగా'లో ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?

మానసిక ఒత్తిడి, బేసిన్ల నుంచి విముక్తి లభిస్తే బాగుండు.. అనిపిస్తోందా? అలసిన శరీరాన్ని పునరుద్ధింపడం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వీటిని ఏకకాలంలో పొందాలంటే యోగా చేయాలింటే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే యోగానాల వల్ల పూర్తి ఫలితం పొందాలంటే.. చేసే క్రమంలో

ముందుగా వార్యుల చేస్తాం. యోగాసనాలు చేసే క్రమంలోనూ ఇది తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కానీ కొందరు మాత్రం ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ నేరుగా యోగాసనాల్లోకి దిగిపోతారు. దీంతో ఆసనాలు చేయడానికి శరీరం అంతగా సహకరించదు. ఫలితంగా యోగా చేయడం కష్టతరమై



ఎలాంటి పొరపాట్లు దొరకకూడా జాగ్రత్తపడక ముఖ్యమే అంటున్నారు. కానీ కొంతమంది మాత్రం అవగాహన లోపంతోనే లేదంటే నిర్లక్ష్యంతోనే యోగా చేసేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. తద్వారా యోగా చేసిన ఫలితం దక్కకుండా పోతుంది. మరి యోగా చేసే క్రమంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడో 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' సందర్భంగా తెలుసుకుందారండి.. ఎలాంటి అవగాహన, శిక్షణ లేకుండా కొంతమంది ఇంట్లోనే

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యుల చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకిబుల్లగా తయారు కావడంతో పాటు.. దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతే దేదో లేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాద రాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్తి అవుతుంది. పైగా ఇలా



సయంగా ఆసనాలు వేస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం మంచి పద్ధతి కాదు.. ఎందుకంటే ఆసనాలను చేయాల్సిన రీతిలో చేయకపోతే కండరాలు, నాడలు పుట్టి పడి ఆయా భాగాల్లో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో క్షుణ్ణంగా నేర్చుకున్న తర్వాతే యోగాసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. వ్యాయామాలు చేసే క్రమంలో

చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ఆసనాలు చేసే క్రమంలో ఎంత నెమ్మదిగా, ఆస్వాదిస్తూ చేస్తే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒక ఆసనం పూర్తయిన తర్వాత వెంటనే మరో ఆసనం ప్రయత్నించకుండా శరీరంలోని కండరాలకు, మనసుకు కాస్త విశ్రాంతినివ్వడం ఉత్తమం. ఫలితంగా ఆ తర్వాత చేసే ఆసనం మరింత పవీరిగా వస్తుంది.. యోగా మీద శ్రద్ధ, ఆసక్తి కూడా రెట్టినప్పుడే అంటున్నారు. ప్రారంభ దశలోనే కఠినతరమైన ఆసనాలు ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అతి కష్టంగా అనిపించి ఆసనాలు అంటేనే విముఖత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగాసనాలు చేయడం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి కనీసం 45 రోజుల వరకు సులభతరమైన ఆసనాలు చేయడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామానికి ఎలాగైతే సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తారో.. యోగాకు కూడా సౌకర్యంగా, వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడం మంచిది. అయితే ఈ క్రమంలో దుస్తులు మరి బిగుతుగా, మరి వదులుగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వారు సూచించిన సులభతరమైన ఆసనాల్ని మాత్రమే సాధన చేయడం మంచిది.

# చేతులు పాడిబారకుండా..!

రోజూ ఇంట్లో చేసే వివిధ పనుల కారణంగా చేతులు నిత్యం నాసి మరంత పొడిగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా దురద, మంట పుట్టడం, అల్లర్లు.. వంటి సమస్యల్ని చేయకూడక ఉంటుంది. మరి, వీటి నుంచి బయటపడాలంటే ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలతో సృష్ట తయారు

ముక్కును ఓటిమీల్ పొడిలో అద్దాలి. దాంతో చేతిపై, మణికట్టుపై పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్చు చేయాలి. ఆపై మరో టోమాటో ముక్కును ఇంకొక ముందుగా ఓటిమీల్ పొడిలో ముంచి మరో చేతిపై రుద్దుకోవాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరి. రెండవ టోమాటో సూప్ చక్కెరలో బదారు చుక్కలు విలవిల 'ఇ' నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులు, మణికట్టుపై అప్లై చేసి రెండు నిమిషాల పాటు మర్చుచు రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. విలవిల 'ఇ' దామ్మోట్



చేసుకొని వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టోమాటో సూప్ ఓటిమీల్ పొడి, అరటిపూసల కొబ్బరి నూనె, ఈ రెండింటినీ బాగా కలుపుకొని చేతులు, మణికట్టుపై మార్చాలి అప్లై చేసుకోవాలి. పావుగంట పాటు అలాగే ఉంచుకొని అప్లై గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఓటిమీల్ చర్మానికి తేమపందిరి కోవాలిగా మార్చుతుందంటున్నారు. ఓటిమీల్ పొడిని ఇలా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక టోమాటోను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. ఒక

అయిన చర్మాన్ని రిపేర్ చేసే తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మార్చుతుంటుంది. టోమాటో సూప్ కొబ్బరి నూనె, టోమాటో సూప్ తేనె, పావు కప్పు చక్కెర, పావు కప్పు ఉప్పు, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం.. వీటిని ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన సృష్టి గాలి వారడని జారీలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిగా ఈ సృష్టి మిశ్రమాన్ని తీసుకొని చేతులకు, మణికట్టుపై నిమిషం పాటు రుద్దుకొని, గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే పదార్థాలే అప్లై చేయవచ్చు. వీటిని చక్కెర, గింపచ్చు, ఉదాహరణకు ఇంట్లో బాగా పండిన అరటి పండ్ల ముక్కలు లేదంటే పండ్ల తొక్కల్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలో అప్లై.. దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## నీరు తక్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి..



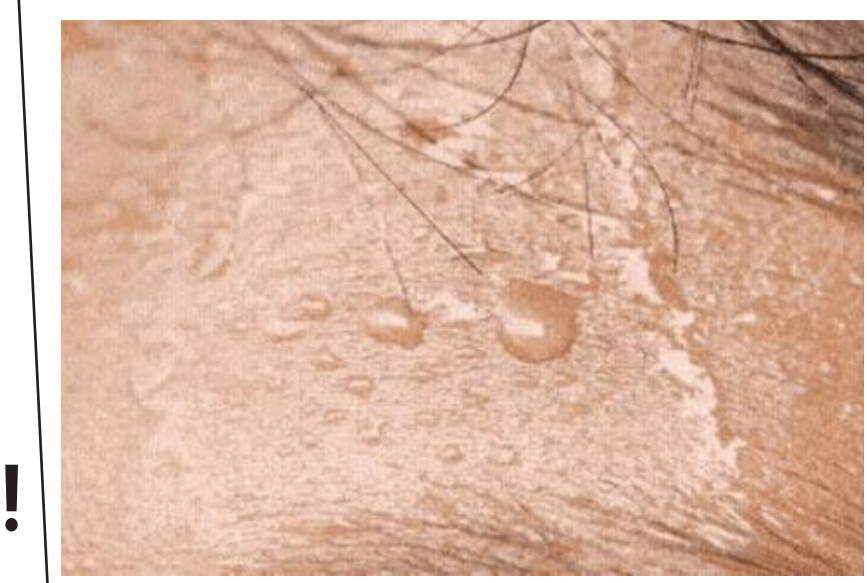
శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును సక్రమంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్రవింధాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రవింధాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో

## 30 సెకన్ల నివర్ణ వాక్.. ఫిట్నెస్ కు కొత్త ఫార్ములా!

సాధారణంగా మనం ముందుకు నడుస్తాం. అయితే ముందుకు నడిచే బయలు, జాగ్రత్తగా వెనుక దిశగా అడుగులు వేస్తూ నడవడాన్ని 'రెట్రో వాకింగ్' అంటారు. మొదట్లో ఇది కాస్త విచిత్రంగా లేదా ఆసాకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం కేవలం 30 సెకన్ల పాటు వెనక్కి నడవడం ద్వారా శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా మారతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెనక్కి నడిచేటప్పుడు శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ఎక్కువగా శ్రమిస్తుంది. దీంతో శరీర నియంత్రణ మెరుగుపడటంతో పాటు, వయసు పెరిగే కొద్దీ తూలిపడి ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. రెట్రో వాకింగ్ లో తొందర ముందు భాగం (క్యాటిస్ట్), వెనుక భాగం (హిప్స్టెన్సిస్), పిక్చులు, కోర్ కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కాళ్ళ బలం పెరుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలో మోకాళ్ళ నొప్పి ఉన్నవారికి వెనక్కి నడవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇది మోకాళ్ళపై పడి ఒత్తిడిని తగ్గించి, కదలికలను మెరుగుచేస్తుంది. వెనక్కి నడవడానికి సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. దీంతో గుండె స్పందన వేగం పెరిగి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణతో పాటు శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడటానికీ కూడా ఇది దోహదపడుతుంది. వెనక్కి నడవడం మెదడుకు ఒక ప్రత్యేక వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. సమతుల్యత, దిశలను గుర్తించేందుకు మెదడు ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి రావడంతో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రతిస్పందన సామర్థ్యం మెరుగుపడతాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్ వినయోగం వల్ల శరీర భంగం దెబ్బతింటుంది. వెనక్కి నడవడం వల్ల వెన్నెముకకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు బలపడి, నిటారుగా నిలబడేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు వెనక్కి నడవడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు ఉత్తేజితమై రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రెట్రో వాకింగ్ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువసేపు చేయాల్సి అవసరం లేదు. ప్రారంభంలో కేవలం 30 సెకన్ల పాటు నడక ప్రారంభించి వెనక్కి నడవడం ద్వారా కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.



## చేమట ఎక్కువ వదుతుందా?



మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న చాలామంది మహిళలకు ఉన్నట్టుంది చెమటలు పట్టడం సహజమే. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో ఊస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోవడమే. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు మెదడులోని శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే 'హైపోథాలమస్' వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరం వేడికొనిపోతుంది, వల్ల బరువదానికి చెమటలు పడతాయి. ఈ పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే.. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. తగినన్ని నీళ్లు, సమతుల్యత తీసుకోండి. వేడి పానీయాలు, కారం, కెఫీన్ వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. అప్పుడే మీ శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలానే

టుగా చేసుకోవాలి. అప్పుడే అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ సమస్య తీవ్రంగా ఉందనిపిస్తే.. వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. వారు మీ పరిస్థితి అధారంగా హార్మోన్ రిప్లీస్ మెంట్ లేక మరో చికిత్సను సూచిస్తారు.

## హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే..!

ఉంటుందట. ఇది ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుందట. అందుకే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఖాండ్లీని ఎంచుకోవాలి. అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని నిపుణులు. ఎక్కువ చెమటలు పడతాయనుకుంటే ఉన్ని లేదా కాటన్ వాటిని ఎంచుకోవాలట. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతల్ని బాగానే చేస్తూ వేసవిలో



చల్లగా... శీతకాలంలో వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఒకవేళ ఇంట్లో పిల్లలకూ, పెద్దవాళ్లకూ అలర్జి సమస్యలుంటే.. మైక్రోఫైబర్ తో చేసిన ఖాండ్లీనే వాడమని చెబుతున్నారు. వీటిని వాషింగ్ మెషిన్ లోనూ తేలిగ్గా ఉడుక్కోవచ్చు. మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే బ్యాక్టీరియా లేదా అవకాశం కూడా తక్కువేటట.

## రోజుకో పూట చపాతీ!



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి..



చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా వేరొంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'బి' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కాల్షియం మొత్తం శరీరానికి తగ్గిన అందిస్తాయి. తద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. చపాతీలో ఉండే జింక్, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పీచు జీర్ణవస్తకకా మంచిదే! అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్దకం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలన్నీ వారు నిపుణుల సలహా మేరకు చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం. గుండె ఆరోగ్యానికి చపాతీ మేలు చేస్తుందట! ఇందుకు దీనిలో అతి తక్కువ కొవ్వు లుండడమే కారణమంటున్నారు నిపుణులు. చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అవసరం కోవల్లు చేరకాయం బున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీలైనంత తక్కువ నెయ్యి/నూనెను వాడడం మంచిదంటున్నారు. అసలు ఈ రెండూ ఉపయోగించకుండా పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదట! బయట దొరికే గోధుమపిండిలో మైదా కలిసి అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ముడి గోధుమల తీసుకొని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీకి జతగా రోజూ పప్పు, బంగాళాదుంప కర్రీ అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు. డీప్స్, క్యాబేజీ ముక్కలు, పాలకూర.. వంటి వాటిని ఉడికించి.. గోధుమ పిండి కలిపేటప్పుడు అందులో వేసి చపాతీ చేసుకుంటే అటు రుచికి రుచి.. ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చట. గోధుమపిండికి రాగి పిండి, సోయాబీన్ పిండి, చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన పిండి.. వంటివి కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదంటే బయట దొరికే మల్టీ గ్రెయిన్ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే అందులో మైదా 0%గా ఉండాలన్న విషయం గుర్తుపట్టుకోవాలి. ఈ విషయం లేదంటే చూసి అర్థమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



