



“నేను అభికారంలోకి వచ్చాకు.. చాయ్ తాగినంత సేవట్లో మిమ్మల్ని రెగ్స్యూలర్ట్ చేస్తా” హన్స్కోండ ఏకశిలా పార్చు వర్ష అండోళన చేస్తున్న సర్పు శిక్ష అభియాన్ (ఎన్వెన్సి) ఉద్యోగులతో గత అనెంబీల్ ఎన్నికల ముందు రేపంటెడ్డి అన్న మాటలివి. ఆయన సీఎం అయ్యాక ఇన్వొక్షన్సా ఆ హమీలపై దృష్టి సారిస్తారా? రాష్ట్రంలో దాదాపు ఇరవై నేల మంది సర్పుశిక్ష అభియాన్ ఉద్యోగులు ఇరవై ఏట్లూ కాంట్రాక్ట్ పర్ట్సిల్లో విధి పౌరాల్సో పని చేస్తున్నారు. మండల వనరుల కేంద్రం, భవిత కేంప్రాల్సో, పారశాల స్టోయలోనీ కేంబీల్సో డీపీఇ కార్యాలయంలో ఇలా పలు శాఫ్ట్లో వీరు విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. పది, ఇంటర్ ఫీలిశాల్సో గురుకుల పారశాలలతో నమసంగా కేంబీవి విద్యార్థులు ప్రతిథిథ చూపుతున్నారు. ఇందులో ఎన్వెన్సి ఉద్యోగుల తోటాటు ఎనలేనిది. గత సమ్మ సమయంలో రేపంటెడ్డి ఇచ్చిన హమీతో ఏ ప్రయోజనమూ సాధించకుండానే ఎన్వెన్సి ఉద్యోగులు సమ్మ విరమించారు. కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది గడచినా ప్రభుత్వం స్వందించకపోవడంతో గత దినెంబర్లో వారు మళ్ళీ సమ్మేళు దిగారు. మొత్తంగా 28 రోజులు సమ్మేళో పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ పెదల హమీతో, విద్యార్థుల పరీక్షలనూ దృష్టిలో ఉంచుకొని మళ్ళీ సమ్మేళు విరమించారు. గతంలో హమీ ఇచ్చినట్టుా... ‘ఎన్వెన్సి ఆర్కి సంబంధ అంశాలు క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీకి అప్గింత, టుర్నిసెప్సన్ విధానం రద్దు, 28 రోజుల సమ్మ కాలపు పూర్తి వేతనం చెలింపు, పార్ట్ టైం ఇవ్వసకరకు పూర్తి ఏడాది వేతనం చెల్లింపు, ప్రతి సంవత్సరం 20 శాతం జీతాల పెంపుతో పాటు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో సమాసంగా ఏడాదికి పురుషులకు 22, మహిళలకు 27 సీఎస్, ఆశ్వర్ల హాలిడేస్, అణారోగ్య పరిస్థితుల్లో వేతనంతో కూడిన సెలవులు, శైల్ప కేర లీవ్స్, రసిడెన్చ్యూల్ క్లస్టర్ పెంపు’ వంటి దిమాండ్సు ప్రభుత్వం పరిశీలించాలి. కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను ప్రభుత్వం రెగ్స్యూలర్ట్ చేయలన్నప్పుడు కొన్ని సాంకేతిక, న్యాయపరమైన అడ్డంకులు రావచ్చు ఇప్పిలేవరకు ఎన్వెన్సిలో రెగ్స్యూలర్ట్ ఉద్యోగులంటూ ఎవరూ లేరు కాబ్లై పీరికి అలాంటి అడ్డంకులేవి రావు. రాతపరిక్ష, పెరిట్, రోస్టర్ ప్రకారమే వీర భూతి అయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ, పాఠ్యాల్య, కార్కి, పెన్సన్ల సంఘాలతో (206 సంఘాలు) ఏర్పాడిన టీఇఱ జేపిసీలో సర్పు శిక్ష అభియాన్ ఉద్యోగులు కూడా భాగంగా ఉన్నారు. జేపిసీ 57 డిమాండ్లలో వారి డిమాండ్ల కూడా ఉన్నాయి. జేపిసీ డిమాండ్లపై ముగ్గురు సీఎయర్ ఐపిఎస్ అభికారులతో కమిటీ ఏర్పాటవడం సంతోషకరం. ఇప్పటికేనా వారు మా జేపిసీ డిమాండ్సు పరిశీలించి, మాకు సత్త్వర న్యాయం చేయాలి.

జాతికీబాట పైదెమలి ప్రతిజ్ఞ+



పాలను ఇలా మరిగేస్తే..
ఆరీగ్యానికి ముప్పు తప్పదు..



నేటి కాలంలో ప్రజలు తమ ఇళ్లలో రాగి, ఇత్తలి వంటి అనేక రకాల లోహ పాత్రలను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, పొరపాటును కూడా ఈ పాత్రలలో పొలు మరిగించడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెయ్యుతున్నారు. ఎందుకపే పొలు విషపుర్తితంగా మారే అవకాశం ఉండని చెయ్యుతున్నారు. పొలను ఏ పాత్రలలో మరిగించడం ప్రమాదకరమో, ఏ పాత్రలలో మరిగించడం సురక్షితమో ఇప్పుడు

తెలుసుకుండాం..

రాగి పొతల్లు
రాగి పొతల్లు నిల్వ చేసిన నీరు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ పొలు లేదా పొల ఉత్పత్తులను పోరపాటున కూడా రాగి పొతల్లు ఉడికించకూడదు లేదా నిల్వ చేయకూడదు. పొలను రాగిలో వేడి చేసిన వెంటనే, అది పొలలో కరగడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనివల్ల పొలు విషపూరితంగా మారుతాయి.

ఇత్తడి పొత్తలు చాలా మ

లైనిగ్) లేకపోతే, దాని లోహం నేరుగా పాలతో రియాస్ట్ అవుతుంది. దీని వల్ల పాలు త్వరగా పొడవుతాయి. ఆరోగ్యానికి హస్పిటరంగా మారుతాయి.

అల్యామినియం పొత్తులు

పాలు మరిగైనే అల్యూమినియం పాలలోకి చేరి అది తీవేపారికి నెమ్ముదిగా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.
నాళ్ళత లేని శీల్డ్ పాత్రలు
 చౌకా దూరికి సీల్ పాత్రలు ఫుడ్ గ్రెడ్ కాకపోతే అందులో ఉండే లోహాలు వేడికి లొంగి పాలలోకి కల్పిసే ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల పాలు విషపూరితంగా మారుతాయి.

పదకొండేళ్లగా పరిగెడుతున్న పురీగతి

మన దేశ ఆర్కిక వ్యవస్థ 2014కి ముందు నుత్తనడక నదిచేది. సరైన విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లేకపోయేవి. ఎక్కడ చూసినా ఆవిసితి, దిగజారిన శాంతిభద్రతలు, నిర్మయ వంటి ఘటనలు, నక్షల్ విద్యంనం, కశీర్లో రాక్ష దాడులు, తెలుగు రాష్ట్రాల్ విభజన చిచ్చుతో మంటలు. 2025 నాటికిమన దేశం ప్రపంచంలో మాడో అతి పెద్ద ఆర్కిక వ్యవస్థగా మారింది. ఆరోగ్య, సాంకేతిక విద్యలో ప్రపంచసాయి ఇన్ఫోటెక్నాలజీలు వెలిశాయి. పరిక్రమలు, పెట్టుబడులు వెల్లువలా వచ్చిపడ్డాయి. అవిసితి తగ్గిపోయింది. దేవాయైపుగా అధ్యుతుమైన ఇన్ఫోస్ప్రెక్చర్ల అభివృద్ధి జరిగింది. కళ్ళీశ్వర సమస్య, అయ్యార్య సమస్యలు పరిష్కారమయ్యాయి. నక్షల్ ఉద్యమం చివరి దశక చేరింది. విభజిత అంధ్రప్రదేశ అభివృద్ధి దిశగా వేగంగా పయనిస్తున్నది. ఆశ్లేషి సింపి నుంచి జీవం పోసి పరుగులు పెట్టించే శ్రీ వల్లనే గత పదకొండెళ్లలో ఈ మార్పు సార్థకమైంది. ఆ శ్రీ ప్రధానమంత్రి మౌద్ద నేత్తుపులోనీ నేపున్ల దెమాక్రటిక్ అలయన్ (ఎస్సీపి). దేశంలో ఎస్సీపి పాలనకు 11 ఏళ్ల పూర్వపుతున్నాయి. అంధ్రప్రదేశ్లో 2014-18 మధ్య ఎస్సీపి పాలనలో పోలవరం ప్రాజెక్టు ఊహించిని పులోగతి సాధించింది. 2019 నాటికి పోలవరం పసులు 72 శాతం పూర్ణయ్యాయి. దీనికి కారణం డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్. తర్వాత ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో జరిగిన పసులు 3.84శాతం మాత్రమే. ఇప్పుడు గత విదాదిలో దబుల్ ఇంజన్ పాలనలో జరిగిన పసులు 5.93శాతం. ఐదేళ్లలో జరిగిన పసుల కన్నా విదాదిలో జరిగింది చాలా ఎక్కువ. ఒక్క పోలవరం మాత్రమే కాదు, డబుల్ ఇంజన్ పాలనలో అమరావతి నిర్మాణం పరుగులు పెట్టింది. మల్లీ ఇప్పుడు ఆ పేగం కనిపిస్తుంది. పదకొండెళ్ల మౌద్ద పాలనలో భారత పులోగతి అంతాల్లో చెప్పుకుంటే ఇంత పులోగమించామా అని మనం అశ్చర్యపోతాం. 2014లో భారతదేశ నామినల్ జీపీటీ సుమారు 2.1 ట్రీలియన్ రూపాయి దాలర్లు. 2025%-26 ఆర్కిక సంపత్తురంలో నామినల్ జీపీటీ సుమారు 4.3 ట్రీలియన్ రూపాయి దాలర్లు. పదకొండెళ్లలో జీపీటీ రెట్టింపు అయింది. జపాన్ ను అధిగమించి భారతదేశం ప్రపంచంలో నాలుగవ అతిపెద్ద ఆర్కిక వ్యవస్థగా నిలిచింది. పర్సీంగ్ పవర్



పారిశీల్ని¹, (%గుర్తా) % ఆదారంగా, భారతదేశం ప్రవంచంలో వైపు అమెరికాల తర్వాత మూడవ స్థానంలో ఉంది. అదే పదకొండే కిందట భారత్ స్థానం 20! భారత్ విదేశాంగ విధానం ఎంబలంగా ఉండే పాకిస్తాన్‌పై అవ్వే పదకొండేట్లుగా పరిగెరుతుస్తాయి. పురోగతి అణు సిందురా నిరూపించింది. పాకిస్తాన్ క్రైస్తవులు మరదుతు తెలిపాయి. అంతమాన్మానికే ఆ దేశానికి ప్రవంచమంతు అండగా ఉండని మన దేశంలో ఉంటూ మన దేశానికి హృతిరేకంగా మాటల్లాడేవారు చెబుతూ ఉంటారు. కానీ భారత్ సూపర్ పవర్ గా ఎదిగితే తమ అధివష్టానికి భంగం కలుగుతుందని భయపడే దేశాలు, మతవౌద్ధు ఎక్కువగా గల దేశాలు మాత్రమే పాకిస్తాన్ మద్దతు పలికాయి. మిగతా ప్రవంచం అంతా పహల్గా రాడిం

తెలంగాణ జీవన్ స్పృర్ష బాపు



ఎవరిక్కొ తల్లిదండ్రులే ఆదర్శం. బిడ్డలక్క వారే నిజమైన పీరోలు. పీరోలంపే 'రీల్' జీవితంలోని వారు కాదు, 'రియల్' జీవితంలోని వారు. ఆ తల్లిదండ్రులు లేని రోజుకటి వస్తుందనే విషయం ఊహకు కూడా రామ. అకస్మాత్పూర్వా కన్పూరూ దూర తైతే ఆ దుఃఖం ఎంత వేదనాభరితమో ఊహించాలిపీందే. గడ్డం నతీష్ పుస్తకం 'బాపు' అలాంటి వేదనాభరిత తలపోత. గడ్డం నతీష్ తండ్రి రామస్వామి తెలంగాణ పల్లె పేద రైతు. తల్లి అల్జిరప్ప (ప్రజమ్మ), 30 గుంఠల తరిపొలం, 10 గుంఠల శెల్చు (పరది)లో జీవితమంతా ఆ మద్దితోనే బికిని పేద రైతు. ఆరగాలం కష్టించి పనిచేసినా ఆ పూటకు ఎల్లిడిసుకోపటమే కనకపూర్ణా జీవితాన్ని గడిపిన కష్టదోతు.

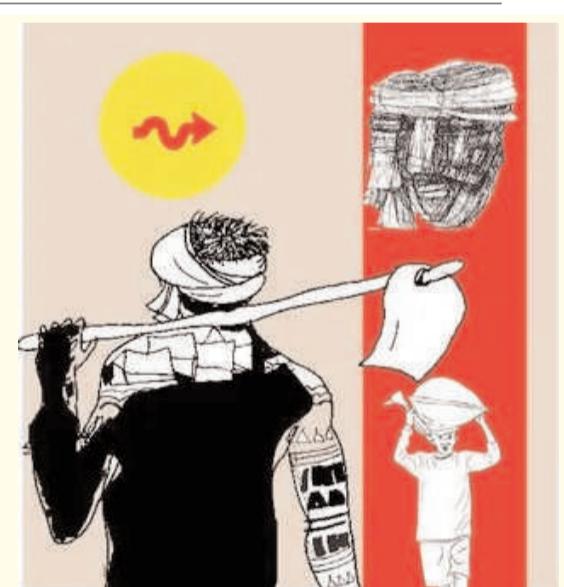
ఉన్నొక్క బిడ్డ పెంటి కోసం తరిపొలాన్ని కన్పు కొడుకు కాలేజీ ఫీజు కోసం ఇంటి పైకుప్పుగా ఉన్న రేకులను అమ్మిన కూలి రైతు. అయిన జీవితాన్ని చేపే కపుంలో తెలంగాణ జీవన సౌందర్యం ఈ పుస్తకం పేజీల నిండా పరుచుకున్నది. 'బాపు'లో విజువర్ల క్రైమ్ లన్నీ రపివర్య గీసిన అందమైన నమాజమైన తెలంగాణ జీవన చిత్రాల పండిషి. ఈ పుస్తకంలో ఉన్న ఇరవై రెండు దృశ్య థండికలలో మొదటి మూడు సతీష్ తండ్రి గడ్డం రామస్వామి స్మరణలో రాసినవి కూగా, తర్వాతి ఆరు ఆయనతో ఉన్న ఆవిరపని అనుభవాలు,

జ్ఞావకాలు. నితీచ్ఛ రాతలో ఉత్తర తెలం గాణ యా వన్నెలుద్దుకున్నది. తెలంగాణ మధ్యి పరిమళం అడ్డుకున్న భాష ఎం అందుపైనదో సతీచ్ఛ రాశిన ప్రతి వాక్యం లోనూ కనపడుతుండు “పెప్పుడు అడ్డమ్మినా లాగేసి కర్కులు, క్రైంట్ కర్కులు అన్నిహోసి మిగిలేటియ రెండు వేలో, మూడు వేలో. అవిదెచ్చి అజ్ఞరప్పకి వాటిని ఓరక వెట్టేది అమ్మ ఓరక వెట్టుడంటే బ్యాంకు లాకర్డన్ అలార్డన్ గారు. ఇటుకుపెల్లల కిందనో, బియ్యం సంచిల్సో నందుగుల్లో దాసిపెట్టేది. ఇగ ఇంట్ల పైనలుంటే బా చేతులుత్తగుండయి. వాటిని నాల్గుయదు సార్లు లెక్కప్పేడ్డు అట్టెందుకు, అన్ని సార్లు లెక్కప్పేదే బాపు.. అని నేనోసారి అడిగిన ‘మీ అయ్య ఊకి లెక్కప్పేదే పైనలు డబులైతుయా’ అని అజ్ఞరప పరాపుమాడుకుంట ఇల్లాపుసున్నది. ‘నిజమేనానె బాపు’ అ అడిగిన. ‘దాని మొకం.. అరట్లనే బ్రూతది బిధ్య మన జేతు గిన్నిగునం పైనలుప్పుడుంటయా, అడ్డ పైనలోచ్చినప్పుడేనాయ్ రెండు మాట్లాడోజులైతే ఎక్కడియక్కడ గడ్డం. అట్లా గట్టినంక మనకే ఉంటయి. ఐదార్చెల్లు కళ్పవడై అచ్చిన పైనవ్వి నాలుగైదు సార్లను లెక్కపేట్టుకోవధారా? కట్టాన్ని కండ నిండా సూసుకోవధారు కొడుకా?” (చేకుల కింద రెక్కులు) అరుగాలం కళ్పపడి పం

రైతు లాభంతో కార్బివేట్లకు నష్టమా

శివరాళ్ సింగ్ చాహేన్ కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధి కాఫ్చా మంత్రిగా సంపత్తుర కాలం హర్షాల్ నేనుకుంటున్న సందర్భంలో 'బిజనెస్ స్టోండర్డ్' అనే ఒక ఆంగ్ వాణిజ్ పత్రిక ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేసింది. గతంలో మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా సురైస్ కాలం పని చేసి, వ్యవసాయ రంగం పట్ల విశేష త్రప్త చూపిన వాడిగా, కేంద్రంలో ఆయన హాయాంలో రైతాంగానికి మంచి జరుగుతుందని మనం ఆశించడం సహజం. కాగా, ఆయన ఇచ్చిన ఈ ఇంటర్వ్యూను పరిశీలిస్తే ఆయన పని చేస్తాన్న చట్టంలో రైతాంగానికి ఆయనైనా ఎవరైనా పెద్దగా ఒరగ పెట్టగలగండి ఏమీ లేదని అర్థం అవుతుంది. మొరటూ అసలు దేశంలో రైతాంగానికి వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్కెండుకు కావలింది ఏమిటి? అనేది ప్రశ్న. దీనికి రెండు జాబులు ఉన్నాయి: ఒకటి వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచడం ద్వారా దైతు ఆదాయాన్ని పెంచడం. రెండవది%-% వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కనీస మద్దతు ధరను పామీ చేయడం ద్వారా వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్కెండం. ?అనేక దశాల్లా తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, హరిత విష్వవం అనంతరం దేశంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తి భారీగా పెరిగినప్పటికే, వ్యవసాయదారుల స్థితిగతులు మాత్రం రాను రాను దిగారాపితున్నాయి. 1970-2015ల మధ్య 45వీళ్ కాలంలో గోధుమలకు కనీస మద్దతు ధర కేవలం 19 రెట్లు మాత్రమే పెరిగింది. కాగా, అదే కాలంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ఆదాయాలు 120 రెట్లు, కళాశాల ఉపాధ్యాయుల వేతనాలు 150 రెట్లు, పారశాల ఉపాధ్యాయుల ఆదాయాలు 280 రెట్లు పెరిగాయి! అంటే ఇక్కడ, ఉత్పత్తిని పెంచుతూ పోయాని రైతాంగం ఆర్కిక స్థితి మిరుగువడరని మనకు అర్థం అవుతుంది. ఇందుకే స్ఫుర్యంగా శివరాళ్ సింగ్ చాహేన్ వ్యవసాయరంగు 'అనుకూల' పాలనా కాలంలో కూడా మధ్యప్రదేశీలో రైతాంగ సమస్యలు అవరిపుత్తంగానే ఉండిపోయాయి. వాస్తవానికి శివరాళ్ సింగ్ పాలనా కాలంలో మధ్యప్రదేశీలో వ్యవసాయ రంగం దేశంలో అన్ని రాష్ట్రాల కన్నా అద్భుతమైన మందగును సాధించింది. ఆక్కడ ఉత్పత్తి పెరిగితంగా పెరిగింది. ఉదాహరణకు, ఆ రాష్ట్రంలో 2011%-12లో 149 లక్షల టన్నులుగా ఉన్న వరి, గోధుమలు, ముతక్కధాన్యాలు, వప్పుధాన్యాల ఉత్పత్తి, 2021%-22 నాటికి 349 లక్షల టన్నులకు, అంటే రెటీన్పుకు పెరిగింది. ఏది, ఆ రాష్ట్ర వ్యవసాయ రంగంలో నగటున 9.12 శాతం వారిక వ్యాధి రేటుకు సమానం. ఇంతగా ఉత్పత్తి సాధించినప్పటికే రైతాంగానికి వ్యవసాయం మాత్రం

లాభానాది కాలేదు. ప్రో, ఈ రికార్డు స్టాయి పంటల ఉత్పత్తిల్లి మార్కెట్లో సరఫరా భారీగా పెరిగి ధరలు పతనమయ్యాయి. రైతులు రికార్డు స్టాయి పంటలను పండించినా, వర్షాభావ పరిస్థితుల విశిష్ట పంటలు దెల్యూతిన్యా % - % అంటే, పంట ఉత్పత్తి పెరిగినా పడిపోయినా % - % అంతిమ ఘనితం మాత్రం రైతు నష్టపోవడచే అన్నది మధ్యపదేశ్ రైతాంగానికి అర్థమయింది. అందుకే 2017లో మధ్యపదేశ్లోని మాండసూర్లో రైతాంగం అందోళనలకు దిగింది గిట్టబాటు ధరల కోసం, వర్షాభావం వల్ల జరిగిన పంట నష్టపోని పరిశరం కోసం ఉప్పుస్టేస్ట్ రైతాంగంల్లో కాల్యూలు జరిగాయి ఆరుగురు రైతులు చనిపోయారు. ఘనితంగా, వ్యవసాయ ఉత్పత్తిల్లి ప్రగతి సాధించినప్పుడీ, మధ్యపదేశ్లో 2018 ఎన్నికలలో శివరాజు సింగ్ చౌహాన్ నేతృత్వంలోని బీస్ట్ ప్రభుత్వంగా ఓటమి పాలయ్యాండు ఈ సమస్యల నేపథ్యంలోనే దేశ రైతాంగం కూడా మాడు రైతు చట్టలకు వ్యక్తిగతంగా ధీల్నిని మట్టముట్టి అందోళనకు దిగింది ప్రధాని నందించు మోదీ రైతాంగానికి క్షమాపణ చెప్పి ఆ మూడు చట్టాలను ఉపసంహరించుకున్నారు. అలాగే కనీస మద్దతు ధర అంశం పైన కమిటీని కూడా ఏర్పరిచారు. అయితే, అనంతంగా సాగుతోస్య చర్చిపచర్చలు, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి నుహింకోసు సూచనల తర్వాత కూడా, నేటికి, కనీస మద్దతు ధరకు పట్టబడ్డ కావాలనే రైతాంగ డిమాండ్ అందని ద్రాక్షగానే మిగిలిపోయింది. కి విషయంలో ప్రభుత్వ మొండి వైఫలికి కారణం ఏమిల్లి ఇంటర్వ్యూలో ఈ అంశంపై శివరాజు సింగ్ చౌహాన్ పలుమార్గ జాబాను దాటివేశారు.. పీరు ధరల భారాన్ని భరించలేక తపా యజమానులను అధిక వేతనాల కోసం ఇంద్రాం చేపారు. అ అనఱు కథ! అంటే, రైతుకు మద్దతు ధర ఇప్పటం వల్ల ఉద్యోగులు కార్బూకులు అధిక వేతనాల కోసం కార్బోరేట్లు మీద ఒక్కితి తెస్తా కాబట్టి, కార్బోరేట్లు ఇఖ్యంది కలుగుతుంది కాబట్టి, ప్రభుత్వ మద్దతు ధరలకు సుమఖంగా లేదు! కార్బూకులను, ఉద్యోగులను సాధ్యమైనంత తక్కువ వేతనాలతో పని చేయించుకోవడం కార్బోరేట్ స్టేబాపం. లాభాలను పెంచుకోవడం కోసం వారికి ఇది అవసరం దీని కోసం నగర ప్రాంతాల్లో నిత్యపనసరాల ధరలు సాధ్యమైనంత తక్కువ ఉండటం కూడా వారికి అవసరం. ఇందుకోసమే కార్బోరేట్ అనుకూల ప్రభుత్వాలు రైతు ప్రయోజనాలనూ, ఆర్కి స్థితిగతులను పటంగా పెట్టి, వారి ఉత్పత్తులను తక్కువ ధరకు నగరాలకు తరలిస్తున్నాయి. నేడు అమలు జరుగుతున్న నంసురణల సారాంశ ఇదే. గ్రామాలను కొట్టి నగరాలకూ పెట్టడమే! నగరాలకు



పెట్టడమంటే అంతిమంగా నగర ప్రాంత కార్బోరైట్లకు దోచిపెట్టడమే! ఈ క్రమంలో గత మూడు దశాబ్దాలుగా రైతాంగానికి వ్యవసాయం నష్టదాయకమై, వారి అత్యహిత్తులు పెరిగిపోయాయి. అలాగే, గిట్టుబాటు ధరలకు చట్టబద్ధతను ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వాల అయిష్టత వెనుక మరో కారణం కూడా ఉంది. అది నగర ప్రాంతాల్లోని కార్బోరైట్లకు అవసరమైన కార్బూకులు, ఉద్దేశ్యగుల సరఫరా, వ్యవసాయ రంగంలో బతకడం కషమైతేనే రైతు వలసకూలీగా మారి నగర బాటు పడతాడు. కార్బోరైట్లకు కావల్సింది ఇదే. నగరాలలో మానవవనరుల సరఫరా అధికంగా ఉండాలి. ఉంటేనే ఉపాధి కోసం పోటి పెరుగుతుంది. పెరిగితేనే ఉద్దేశ్యగులకు ఇచ్చే వేతనాలను తగ్గించే అవకాశం కార్బోరైట్లుకు కలుగుతుంది. దీని తాలూకు మరొక కొనసాగింపే %-% ఉపాధి హామీ పథకాన్ని సీరుగార్చివేసే ప్రయత్నం. ఈ పథకం వలన గ్రామాల్లో ఉపాధి పెరిగి నగర ప్రాంతాలకు వలసలు తగ్గాలాయి. దీనివల్ల నగర ప్రాంత కార్బోరైట్లకు కార్బూకుల సరఫరాను తగ్గిపోతుంది. శివరాజ్ సింగ్ చాహేన్ వ్యక్తిగతంగా ఎంతటి మానవియ కోఱం కలిగిన వారయినా, రైతాంగానికి మేలు కోరుకునే వారయినా, వాస్తవంలో ఆయన వర్గపరిమితులు, రాజకీయ పరిమితులు డానిని అనుమతించవు. ఆక ఇప్పుడు ఈ ప్రభుత్వాల హాయాంలో కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత అటుంచి, కనీసం అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పంద వచ్చలలో దిగుమతి టారిఫ్ఫుల తగ్గింపు పేరుతో భారత వ్యవసాయ రంగం పూర్తిగా బలిపీరం ఎక్కుదని ఆశించడం మాత్రమే మనం చేయగలిగింది!



ప్రజలు తమకు న్యాయం కావాలన్నా లేదా తమకు జరిగిన అన్యాయాన్ని సరిద్దాలన్నా న్యాయవ్యవస్థను ఆశ్రయిస్తారు. ప్రజాస్వామిక వ్యవస్థలో అంతటి కీలకపాత పోషించే న్యాయవ్యవస్థ కిడిని మంత్రంలా స్వధంగా ఉండాలి. ధర్మానులను అధిష్టించే న్యాయమార్గులు నిఖారైన నిజాన్యితపరులై ఉండాలి. నిష్పత్తపాతంగా తీర్చులు చెప్పే నియమబద్ధులై ఉండాలి. అనుమానాలకు అతీతంగా సమస్నుతంగా నిలవాలి. అప్పుడే న్యాయవ్యవస్థకు అర్థం, పరమార్థం. కానీ, కారణాలు ఏవైటేనే కాలాక్రమంలో కన్ని అనెచిత్యాలు దూరించోయాయి. కొంత మికిలి వచ్చి చేరిందనేది నిర్విపాదాంశం. ఇక్కడ మనకు ప్రధానంగా కనిపించేవి రెండు అంశాలు. ఒకటి, ధనవ్యాపోహం, రెండు పదవీలాలన. వీటి గురించిన ఉదాహరణలు పెట్టికొందుకు మనం మరీ సుదూర గతంలోకి వెళ్లాల్సిన వచ్చి లేదు. ధీర్ఘ పైకోర్చు న్యాయమార్గి ఇంటి ఆవరణలో కాలిపోయిన నోట్ల కట్టల ఉదంతం ప్రస్తుతం

సర్వోన్నత న్యాయస్కానం పరిశీలనలో ఉన్నది. కొంతకాలం క్రితం ఓ ప్రధాన న్యాయమూర్తి పదవి విరమణ అనంతరం రాజునభి సభ్యుడయ్యారు. ఓ ప్రైకోర్టు న్యాయమూర్తి రాజీనామా చేసిన రెండు లోహలకే కేంద్ర ప్రాపాలకపక్షంలో చేరి ఎంపీగా గిలుపొందారు. వీలిని పూర్తిగా ఇశ్వరులి కాలపు వ్యవహరించాలుగా చూడారు. సమీప గతంలో కొంత తీవ్రత పెరిగింది. సందేహతీతంగా ఉండాల్సిన న్యాయమూర్తుల ప్రవర్తనను ఇలాంటి ఫుటనలు ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయినదంలో సందేహం లేదు. న్యాయవ్యవస్థ ఈ అవసరమ్మకాలను తొలగించేందుకు కొన్ని చౌరపల చేపడుతున్నది. మాట్లి సీజెబ్ జిల్లైన్ సంచేషించిన తన పదవికాలం చివరలో చేపట్టిన చర్యల గురించి ఈ ర్ఘ్యంగా ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. న్యాయమూర్తుల తమ వ్యవస్థను వెల్లడించాలని ఎప్పుడో చేసిన తీర్మానం దుమ్ము దులిపి న అమల్లోకి తెచ్చారు. పాశికంగాఫ్రేనా జాబితా విదురుల ర్ఘ్యంది. మిగిలిన విపరాలు త్వరలో వెలడువుతాయనే పోషించి ఆక జితచేశారు కూడా. కాగా ఉన్నత న్యాయస్కానాల మకాలు, బదిలీలను పర్యవేక్షించే కొల్పించియం వ్యవస్థెనా ర్ఘ్యకత లోపించిదనే విమర్శలు ఎదురవుతున్నాయి. ఎవులు స్వప్తంత స్వప్తిని కపాదేందుకు రూపొందించిన ఈ క్ర్యూ విధివిధానాల గరించిన సమాచారాన్ని ఎలిపికలు జరిగిన స్నేహితులను సుట్టింకోర్టు వెల్లడించడం విశేషం. ఈ చౌరపల ర్ఘ్యంలో ప్రస్తుత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జిల్లైన్ బీఆర్ గవాయ్ సమాప్తితాన్ని ప్రార్థించాడని అయిన ప్రతిజ్ఞ చేయడం వహాం. అంతేకాకుండా న్యాయమూర్తుల రాజకీయ వద్దుల్లో

କରିଦିଲୁନାହିଁ ପାରି ତ୍ରୈରୁଳିଷ୍ଟ ଜୀତିର ପ୍ରଭାବାଳ୍ ଗୁରିବିଚିନି
ଅନୁମାନାଲୁ କଲିଗିନ୍ତୁଦିନ ଆଯନ କଂଦବିଦ୍ଧିଲୁ କୌଣସିନ୍ତିଷ୍ଟ
ପ୍ରକଟିନ୍ତିଚାରୁ କୁଦା. ଇଲା ସର୍ବୋତ୍ତମା ନ୍ୟାୟସ୍ଥାନନ୍ଦ ପାରଦ୍ରକତ
ଦିଶା ଅନୁଗନ୍ତ ଵେସୁଂଦରଟ ପ୍ରକଳିନିଚଦଗ୍ର ବିଷୟମେ. ଅଯିତେ
ଜୀବି ମାତ୍ରମେ ନ୍ୟାୟସ୍ଵର୍ଗରେ ନ୍ୟାୟସ୍ଵର୍ଗରେ ନ୍ୟାୟସ୍ଵର୍ଗରେ
ହୋଇଲିନିବ୍ୟାସ୍ୟାନି ଚେପୁଲେଠି. ଅର୍ଦ୍ଧାବ୍ଲୁ ଅଂତିମ ଫଲିତାଲୁ
ନ୍ତାଧିକ୍ରମୀରୁ? ଅନେକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପିତ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ତର୍ମାତ ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟରୁଲୁ
ବ୍ୟବସ୍ଥର ନରକି ଗୁରିବି ରାଜ୍ୟାଂଗରେ ଏମି ଚେପୁକରେବଦମ୍ଭ ଦୀନିକି
କାରଣି. ମାତ୍ରେ ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟରୁଲୁ ଏ ନ୍ୟାୟସ୍ଥାନଂ ମୁମଦୁ
ନ୍ୟାୟବାଦୀରା ହୋଇରକାହେଦ୍ଦିନି ନିଷେଧିନିବିନ 124(7) ଅଧିକରଣଂ
ପାରୁ ପ୍ରଥମତ୍ତ୍ଵ ପଦବୁଲୁ ଚେପଟୁପଚା, ଲେଦା? ଅନେ ବିଷୟମେ ଏମୀ
ଚେପୁଲେଠି. ତା ସମସ୍ଯାନ ଅଦିଲେଣ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ବିନ ଲା କମିଷନ୍ ତତ୍ତ୍ଵ 14ବ
ନିବେଦିକ (1958)ରେ ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟରୁଲୁ ପ୍ରଥମତ୍ତ୍ଵ ପଦବୁଲୁ ଚେପଟୁଦିନ୍ତେ
ପ୍ରାର୍ଥି ନିଷେଧିନ ବିଧିନାଲାନି ନିଷେଧିନ ଚେସିନପ୍ରତିକି ଅଦି ଉପ୍ରେତ୍ରିଆକା
କାର୍ଯ୍ୟରୂପଂ ଦାଖିଲେଠି. ପୋଣି ଦେଇଦିଲି ମଧ୍ୟ ଚଢ଼ିବଦ୍ଧିଂଗା ନେବାଜେନ
ବିରାମଂ' (କୁଣ୍ଡଳ ଅଫ୍ ପିରିଯାନ୍) ଏହିନା କଂଦି? ଅଂଟି ଅଦି
ଲେଠି. ତା ସମସ୍ଯକ ଶାଶ୍ଵତ ପରିପ୍ରେରଣାଂଗ ଅମେରିକାରେ ଉନ୍ନତ
ନ୍ୟାୟସ୍ଥାନାଲ ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟରୁଲୁ ପ୍ରାର୍ଥି ଜୀବିତକାଳଂ ପଦବିରେ
କୋନସାର୍ଗେ ସଂପଦାଯିଂ ଅମଲବୁତୁତନ୍ତି. ମନ ଦେଶରେମ୍ବା ତା
ତରପାର ମାର୍ଗୀଲୁ ତୀରୁକୁରାବାଲୀନ ଅପର୍କତ ଏଂତ୍ରେକା ଉନ୍ନତି. ଅଦେ
ବିଧାଂଗା ତପ୍ତି ଚେସିନ ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟରୁଲୁମୈ ଚର୍ଯ୍ୟାଲୁ ତୀରୁକୁନ୍ତି
ପିଷ୍ଟିମଂଳେ ପୈତ୍ରୀଯ, କିମି ସ୍ତାଯି ପାରି ବିଷୟମଂଳେ ଥାରୀଗା
ତେଦାଲାନ୍ତାଯା. ସ୍ତାନିକ ନ୍ୟାୟସ୍ଥାନାଲ ଜଢ଼ିଲମୈ ଚର୍ଯ୍ୟାଲକୁ ଏଲାଂଦି
ଅଟଂକାଲୁ ଲେନପ୍ରତିକି ଉନ୍ନତ ନ୍ୟାୟସ୍ଥାନାଲ ଜଢ଼ିଲମୈ ଚର୍ଯ୍ୟ ଏତିତି
ସଂକ୍ଷିପ୍ତାଂଗ ଉନ୍ନତ ମନକ ଅନ୍ତିପରି କାଳିଲୋ ଦିଲି ପ୍ରାକ୍ତେରୁ
ନ୍ୟାୟମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନତତମତେ ମରୋପାରି ଅନୁଭବପରିଲେକି ପଚାନି. ତା
ସମସ୍ଯାଲେ କୁଦା ସଂନ୍ତରଣାଲ ଅପର୍କତମୁ ଏତିମାପୁତୁନ୍ତାଯା.
ଜିମ୍ବକ ନ୍ୟାୟସ୍ଵର୍ଗରେ ଶାନ୍ତନ୍ଵେଷନ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟମୁଣ୍ଡରେ
ବ୍ୟବସ୍ଥାରିଂଚାଲି. ନ୍ୟାୟସ୍ଵର୍ଗ ବିଷ୍ଣୁନୀତ ମେଳଚେଦୁକ ପିନ୍ଧି
ଜାଣିନ ଗବାର୍ଯ୍ୟ ତେବେ ଅନୁଗ ବେଯଦଂ ଅଭିନନ୍ଦନୀଯମ୍.

ఆర్థిక వెలుగుల వెనుక అసలు నిజం



2025లో జపన్‌ను రాబీ నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ అవతరిస్తున్నది ఇటీవల ఐఎంఎఫ్ ప్రకటించింది. అయితే, ఈ అవసరా నగరులు భారతీయుడి జీవన వాస్తవాలను కప్పిపుచ్చినప్పటికీ, దాన్ని విస్మరిస్తూ దేశంలోని ఓ వర్గం మీదియా సంబంధాల్లో మునిగిషోయింది. భారత ఇప్పటికే జపాన్‌ను దాపేసుడని గతవారం నీతిఅయోగ్ సీఎస్ ఫీఫీఆర్ సులభమయ్యాడు చేసిన వ్యాఖ్యలను కొన్ని చానట్లు ఈ సందర్భంగా ఉటంకించాయి. అయితే, నీతి అయోగ్ సభ్యుడు అర్థాన్ని వీరమణి సహా పలువురు ఆర్థిక నిపుణులు ఈ వాదను తేసిపుచ్చారు. ఐఎంఎఫ్ అంచనా ప్రధాని మౌద్ది 2047 విజన్‌లో భాగమని పలు మీదియా సంస్థలు ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నాయి. అయితే, ఈ అంచనాపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేసినవారాని కొన్ని చానట్లు ఆపరేటర్స్ సించార్ తర్వాత కాల్పుల విరమణిను ప్రశ్నించిన సంశ్యవాదులతో పోల్చాయి. ఈ సందర్భంగా ఒక వింత పోలిక కూడా తెరపైకి వచ్చింది. అదేమిటంబే.. సంతోష సూబిల్ భారత్ కంబే పాకిస్తాన్ మెరుగైన స్టానంలో ఉంది. ఎందుకంటే, ప్రతి విజయంపై అనుమానం వ్యక్తంచేసే, విమర్శించే వ్యక్తులు మన దేశంలో ఉన్నారు. కానీ, దాయాది దేశ ప్రజలు అలా కాదు. యుద్ధంలో ఓడినా వారు సంతోషంగా ఉంటారు. ఐఎంఎఫ్ అంచనాను ప్రధాని ఆర్థిక విధానాలకు అపాదిస్తా.. ‘మౌద్ది ఆర్థిక విధానం భారతీయ ముందుకు తీసుకొచ్చున్నది’ అని పలు మీదియా సంస్థలు శీర్షికలు వెలువరించాయి. కొంతమంది టీవీ యాంకర్లు ‘ఇది గొప్ప విజయం’ అని జబ్బలు చరువుకున్నారు. ‘భారతదేశం సూపర్ పవర్‌గా అవతరించిందని కూడా కొన్ని చానట్లు ప్రసారం చేశాయి. అదీ చాలదున్నట్టు ‘జపన్‌ను భారత్ ఒడించింది’ అని మరికొందరు దుండుకు లీటీ యాంకర్లు తీర్చాన్నిచేశారు. భారత్ సూపర్ పవర్‌గా అవతరిస్తున్నదని చెప్పేందుకు ఇది సూచిక అని పలు పొందే పుత్రికలు రాశాయి. అయితే, చాలా తక్కువ మీదియా సంస్థలు మాత్రమే ఐఎంఎఫ్ ఏం చెప్పిందే వాస్తవాన్ని ప్రజలకు వివరించే ప్రయత్నం చేశాయి. సగటు భారతీయుడి కోణంలో తలసరి ఆదాయం, మానవాభివృద్ధి సూచి తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచాయి. ఉండాపరాణకు భారత్ తలసరి జీడీకి ఇప్పటికీ 2,500 దాలర్లలోపు మాత్రమే. ప్రపంచ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలు కలిగిన దేశాల్లో ఇదే ఆత్మల్యం. మన దేశంలో శిక్ష మరణాల రేటు 24.5. అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలు కలిగిన దు దేశాల్లో ఇదే ఆత్మధికం. భారతీం 93.3 శాతం ప్రజలు మాత్రమే స్వాధీనమిని సీటిసి పొందగలగుతున్నారు (జిది కూడా ఆత్మధికమే). దేశంలోని 78 శాతం మండికి మాత్రమే సురక్షితమైన పారిపుద్ధ వసతి అందుబాటులో ఉంది. సంతోష సూచిల్ భారత్ 118వ స్టానంలో ఉంది. ఈ విషయంలో ఇతర టూర్చ ఆర్థిక వ్యవస్థలు గల దేశాలతో పోలిసే భారత్ చాలా మెనుకబడి ఉన్నది. 2010 నుంచి 2023 వరకు భారత్ ప్రధాన ఆర్థిక సూచికలు తలసరి జీడీపీ, మానవాభివృద్ధి సూచి, శిక్ష మరణాల రేటు తదితర అంశాల్లో ఇతర దేశాలతో పోల్చి చూస్తే విశేషమయి ఇలా ఉన్నాయి. అయితే, అందులో వియత్నాం, కామరూన్, సూడాన్ దేశాల విపరాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎందుకంటే, 2010లో ఈ దేశాల తలసరి జీడీపీ భారతీతో సమానంగా ఉన్నది.

**దంతాలు పెల్లతమైన నొప్పగా ఉన్నాయి..?
ఈ ఇంటి చిట్టాక్కలను పాటించండి.**



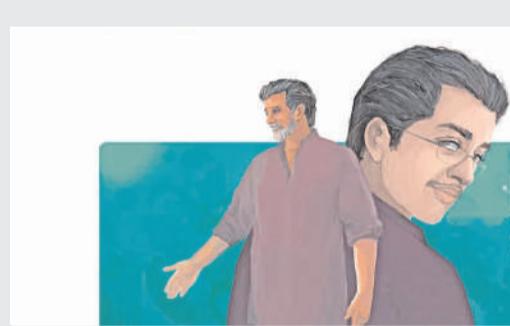
A close-up photograph of a woman's face. She has her eyes closed and is holding a large, white, anatomical model of a tooth in her right hand, pointing it towards her mouth. Her left hand is resting against her cheek, near her ear, suggesting she is experiencing toothache or dental pain. She is wearing a dark-colored top and red lipstick. The background is a solid blue color.

చిక్కకుని నోప్పి కారణం అయ్యె ఆవర పదర్మాల అవశేషాలను తెలిగిస్తుంది. దింతో వాపు తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక శుభ్రమైన వర్షంలో కొన్ని ఐన్ కూర్చు వేసి బాగా చుట్టి కోర్కె ప్యాక్సును తయారు చేయాలి. దీన్ని సమస్య ఉన్న చేట బయలి వైపు డవడ లేదా బుగ్గు పెట్టాలి. కనీసం 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయాలి. రోజుల్లో ఇలా పీలుస్తున్న సార్లు చేస్తుంటే దంతాల నోప్పి తగ్గిపోతుంది. చల్లదనం వల్ల రక్త నాకాలు కుచించకపోతాయి. దింతో వాపు తగ్గుతుంది. నోప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

లవంగాల నూనెను 2 లేదా 3 ముక్కలు ఒక కాటన్ బాల్టై వేసి దాన్ని నేరుగా నొప్పి ఉన్న దంతంపై పెట్టాలి. దీన్ని కొన్ని నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత తీసేయాలి. ఇలా రోజులో ఫీలుస్సన్ని సాధ్య చేయాలి. లవంగాల నూనెలో యూజినార్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ సెప్టిక్, అనస్టెల్మిక్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. నొప్పి సుంచి ఉపకుమనాన్ని అందిస్తుంది. వాపును తగ్గస్తుంది. లవంగాల నూనెకు బదులుగా నేరుగా లవంగాలనే ఉంచవచ్చు. 1 లేదా 2 లవంగాలను నొప్పి ఉన్న దంతంపై పెట్టాలి. కొద్దిగా ఉమ్మి వచ్చే వరకు ఉండాలి. అనంతరం లవంగాలను కొద్దిగా కూరకాలి. దీంతో లవంగాల్లో ఉండే మిత్రమం బయటకు వస్తుంది. ఇది దంతాలపై చేరుతుంది. ఈ సమయంలో లవంగాలను 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇదే సైఫన్ రిఫీల్ చేసుండాలి. దీని

వల్ల కూడా దంతాల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
వెల్లుల్లి.
 ఒక వెల్లుల్లి రెబును రంథి మెత్తగా చేసి రాన్ని నేరుగా నొప్పి ఉన్న దంతంపై అష్ట చేయాలి. అందులో క్రొద్దిగా ఉప్పు కూడా కలుపుకోవచ్చు. కొన్ని నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తీసేయాలి. తరువాత నోచిని పుత్రున చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే దంతాల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో సహజిస్తుమౌన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి హోసికర బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో వాపు తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాడిన పెప్పర్ మింట్ టీ బ్యాక్టీరిస్ తీసుకుని తల్లారిన తరువాత దాన్ని నొప్పి ఉన్న దంతంపై 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. పెప్పర్ మింట్లో యాంటీ ఇన్ ప్లామేటర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని

ລົງລົມ ລົມລົງ



అందుల్నినూ అవారీగానే!

వర్యావరణానికి పణినికరం కాదని
 చెబుతున్న బయాడీగ్రేడబల్ ప్లాష్టిక్..
 మానవ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం
 చూపుతున్నదట. ముఖ్యంగా పేగులకు
 పణినికిగించే ప్యూడ్రిప్లాష్టిక్ ను విదుదల
 చేసి.. జీవక్రియను దెబ్బతిస్తున్నారు.
 తాజాగా, అమెరికా-చైనా పరిశోధకులు
 నిర్వహించిన ఓ అర్థయనం ఈ
 విస్తరణాను తెలిగొంది. లెటోడీస్ట్రెగ్యూట్

ప్లాస్టిక్ తయారిలో ఎక్కువగా ‘పాలీథలైట్‌క్రిస్టల్’ యానిడ్స్‌ను వినియోగిస్తారనీ, ఇది మైక్రోప్లాస్టిక్ ను విదుదల చేస్తున్నదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు దీర్ఘకాలంలో మెటల్చాలిజింపై ప్రభావం చూపుతాయని అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎలుకలలో నిర్వహించిన వివిధ పరిశోధనల్లో ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు పేగులను దెబ్బతీసి.. వాటి జీవక్రియలనూ మార్పినట్టు కున్గొన్నారు. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. సగటున ప్రతివ్యక్తి ఏటా తనకు తెలియకుండానే 39,000 నుంచి 52,000 మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలను తీసుకుంటున్నాడట. ఇక గాలిద్వారా శరీరంలోకి వెళ్ళేవాటినీ కలుపుకొయే.. ఆ నంఖు మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పుతీకే.. మనుషుల రక్తం, కాలేయం, ఊపరితిత్తులతోపటు తల్లి పాలలోనూ మైక్రోప్లాస్టిక్ కున్గప్పుట్లు వెల్లడించారు. ఇవి మానవుల్లో జీవక్రియను ప్రాచారితం చేస్తాయినీ, రోగినిఁధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసాయని పరిశోధకులు హౌర్స్‌రస్సున్నారు. కాబట్టి, బయోగ్‌గ్రేడబుల్ అయిపుటీకే.. పాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలని నూచిస్తున్నారు. వాటికి ప్రత్యామ్మాలను ఎంచుకోవాలని చెబుతున్నారు.

కాలేజీవరం సుంచి బనకచ్చర్ల దాక..



ରାଜମଂଦିରେ କଥା ପେରୁ ତେଲଗୁବାରିଲେ ଏକ ପ୍ରକୃତିକୁମ୍ବନ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବନମ୍ବ କଲିଗୁଣ୍ଡିନି. ଅଧିକ ତେଲଗୁ ନିରିମାଳ ପ୍ରଭାଵଠି ପାଇଲାଯି, ପ୍ରବ୍ରହ୍ମିନ୍ଦେ କାଳପଲୁ, ନୀତି ପ୍ରବ୍ରହ୍ମାନ୍ତିରେ ନିଯମାତ୍ମିନେ ପେତ ଲାକୁଳତେ କଥା ପ୍ରାଂତମ ପ୍ରକୃତି ରମ୍ଜିଯୁତକୁ ପେଟ୍ଟିଥିଲା ପେରୁ. ମରି ମୁଖ୍ୟଂଗା ଅକ୍ଷ୍ୱା ପ୍ରଜଳ ମାଟକାରିତନଂ, ଆଶ୍ରେଷ୍ଟର୍ଯ୍ୟଂ କଟ୍ଟିପେଦ୍ରୋତ୍ସାଯି. ନିରିମାଲ୍ଲୋ କଥା ପ୍ରକୃତି ରମ୍ଜିଯୁତ ଏକ ମାର୍ଯ୍ୟାଳଂଳା କନିପିନ୍ତୁଣି. ରାଜମଂଦିର ଅନଗାନେ ମନ୍ତକ ବେଂଟନେ ଗୁରୁତୁପୁଚ୍ଛେଦି.. ନିରିଦୁରା ପାରେ ଗୋଦାପରି, ଆ ନଦିପୈ ବିଶ୍ଵରିନିଚି ଘର କିଳେମୁଠରୁ ପୋଦାନ୍ତ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଶ୍ରୀଷ୍ଟି. ବକ୍ତ୍ଵ ମାଟଲୋ ଚେପ୍ପାଲାନ୍ତେ, ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ, ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ କୁନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବାନ୍ତିକ କଥା ପ୍ରାଂତମ ପ୍ରତିକ ଅନନ୍ଦରେ ବେଳାନ୍ତି ଅତିଶ୍ୟାମୀ ଲେନ୍ଦୁ. ଧଵକ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟାରେଜୀ ନିରାଜାନ୍ତିକ ମୁନ୍ଦମୁ ଉଭୟ ଗୋଦାପରି ଜିଲ୍ଲାଲୁ ଦୁର୍ବ୍ଲିକ୍ଷ ପ୍ରାଂତାଲାଗା ଉଣିଦେବି. ଅଭିଵୃଦ୍ଧିକ ଦୂରାଂଗା ଉଣିଦେବ କଥା ପ୍ରାଂତାଲୁ ତରମା କରୁପୁ, ପରଦ ପ୍ରାହାଵାନ୍ତିକ ଗରଯ୍ୟେବି. 183233ରେ ଶ୍ରୀମୁନ୍ଦ କରୁପୁ, ଆ ତର୍ମାତ୍ 183538 ମଧ୍ୟକାଳରେ ପରୁସା ମୁଦେନ୍ଦ୍ର କରୁପୁ, 1839ରେ ତୁଫାନୁ, ଆ ତର୍ମାତ୍ ନଂପତ୍ରାଲ୍ଲୋ କାଦା ବିପତ୍ତିରୁ ଆ ପ୍ରାଂତାନ୍ତି ଅତଳାକୁତଳଂ ଚେତାଯି. ପରୁନ କରୁପୁଲ, ବିପତ୍ତିରୁ କାରଣାଂଗା ଅହରଂ ଲେକ ନିରାଶରୁଲୈ ଆ ପ୍ରାଂତମନ୍ତିରେ ମୁଦ୍ରୋ ବେଂତ ପ୍ରଜଳ ମରଣିବାରୁ. କଥା କାଳାନ୍ତି ଚରିତ୍ରକାରୁଲ ଦ୍ଵାରା ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ମାଂଦିନ ଲେକଂଦା କେବଳ ଏମୁକଳ କନିପିନ୍ଦେ ପ୍ରିସି ପେର୍ବ୍ରାଂଟାରୁ. ଆ କାଳାନ୍ତି ବିଲୁକଣାନ୍ତି ପିଲିଲାନୁ କୌନ୍ତି ଅଣାଳକେ ଅମ୍ବେପାରନି ଏକ ନଂଦର୍ଭାନ୍ତି ନର ଅର୍ଥର କାଟନ କୁମାରୀ ଏଲିଜିଜେଟ ରିଙ୍ କାଟନ ଲେନ୍ ପେର୍ବାନ୍ତି) ଚେପ୍ପାରୁ. କଥା ଦୁଃ୍ଖିତି ବିରୁଦ୍ଧାଂଗା ନେନୁ ଗୋଦାପରି ଦେଲ୍ଲା ଅଶ୍ୱାତ୍ମ ପ୍ରାରମ୍ଭମୁଣ୍ଡ କୁମାର କରିଲାନ ପ୍ରାଂତାଂଗା ମାରିନି. ଅଧି ନର ଅର୍ଥର କାଟନ ନିର୍ମିତିନ ଧଵକ୍ଷେତ୍ରର ଅନକଟ୍ଟ ପଦ୍ମ ପାରାମ୍ଭମେନି. 1847ରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିନି, 1852ରେ ପ୍ରାହାଵାନ୍ତିର କଥା ଅନକଟ୍ଟ ପ୍ରଜଳନୁ ପ୍ରକୃତି ପୈପେର୍ତ୍ତାଲ ନନ୍ଦି କାରାଦବମେ କାରଣାଂଗା ଅଭୁନିକ ସାଗୁନୀତି ଵ୍ୟପ୍ତରୁକୁ ବାଟିଲା ପେନିଂଦି. ଅଯନନ ଅପତ୍ତି ଅକଢି ପ୍ରଜଳନୁ ଆରାଦିପାରୁ.

అయితే, విమర్శనాత్మక దృష్టితో చూస్తే కాటను ఈ ఆనకట్టను బ్రిలీష్ ప్రభుత్వ ప్రయోజనాల కోసం నిర్మించారని భావించవచ్చు. వ్యవసాయాన్ని అభివృద్ధి చేసి భూమి లిస్టు ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంచడమే ప్రధాన లక్ష్యమని.. కరువు నివారణ, ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి ద్వితీయ లక్ష్యాలని విమర్శకులు అంటారు. రాజమండ్రి దగ్గర గోదావరి నది విడాది పొదవునా నిండగా ప్రపాంచవానికి ధఫకేశ్వరం ఆనకట్ట కారణం. ఇది రాజమండ్రి నుంచి సుమారు తొమ్మిది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఆ ఆనకట్ట లేకుంటే ఒక్కపూరి ఆ ప్రాంతాన్ని ఊహించుకోంది. ఇక్కడ గమనించాలిన విషయం ఏమంటే.. తెలంగాణ అంతర్గత గోదావరిపైన ఇలాంటి భూయోజీలను నిర్మించి ఉంటే రాజమండ్రి వంటి అనేక సాంస్కృతిక కేంద్రాలతో తెలంగాణ విలిస్తేది. అయితే, కాళేశ్వరం లిఖి ఇరిగిపున్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా భూయోజీలు నిర్మించినప్పుడికీ, అవి రాజకీయ శ్రీడులో పెప్పులుగా మారడం తెలంగాణ చేసుకున్న దుర్భ్యప్పకరం. తెలంగాణకు దక్కాళ్నిన గోదావరి జలాలు రాజకీయాల వల్ల తెలంగాణ రైతాంగానికి అందకపోవడం మన దౌర్యాగ్యం. ఇక్కడ ఇంకో ఉదాహరణ కూడా చెప్పుకోవాలి. అది ఉమ్మెడి ఏపిలో నిర్మించిన నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్ట్. దీన్ని నిర్మించకమందు కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాంచ జిల్లాలు కరువుతో అల్లూడిని. ఆ జిల్లాల ప్రజలు తక్కువ జీవన ప్రమాణాలతో బాధపడేవారు. గోదావరి జిల్లాలతో పోల్చినే ఈ జిల్లాల రాజకీయ, సాంస్కృతిక ప్రాబల్యం కూడా చాలా తక్కువ. అయితే, ఈ ప్రాజెక్టును నిర్మించాక ఈ జిల్లాలు సాచాజిక, ఆర్థికవరంగానే కాదు, రాజకీయవరంగానూ అసాధారణమైన వ్యాధి సాధించాయా.

ఈ ప్రాంతం అభివృద్ధి ప్రధానంగా కుల రాజకీయాలు, మీడియా, చలనిఖిత పరిశ్రమలో కులాధికార్యాల్నికి దారిటీసింది. కాళేశ్వరం, బినకచల్లపై నేడు చర్చ జరుగుతున్న నేపథ్యంలో భావశీశ్వరం, సాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్టుల పోలిక, వారి వల్ల జరిగిన మార్పులమై చర్చించాలనిన అవశ్యకత ఎంతో ఉన్నది. నీటిపోరుల ప్రాజెక్టులు ఆ ప్రాంత ఆర్థిక, సామాజిక శీతిగతులను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, రాజకీయ ప్రాబల్యాన్ని, సాంస్కృతిక

మీడియా, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో ఇలాంబి ప్రత్యలతో కూడిన కథనాలే ఎక్కువాగ కనిపించాయి. ప్రధానమైన ప్రత్యలు ఏమంటే.. నీళ్ళను లిప్పి చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎందుకు అంతగా ఖర్చు చేస్తున్నది? అందుకు అవసరమైన విషయాల్లో భారాన్ని ఎందుకు మోయాలి? తెలంగాణము తరతాలుగా కరువు ప్రభావిత ప్రాంతంగా ఉంచాలనుకోవడమే వారి ఉఁడేశమని సున్నప్పం. పెరిగిన నీడిపారుదల వసతి అధిక వరి సాగుక దారింపుండని, తర్వాత గ్రీష్మాన్ వాయు ఉద్గారాలకు పెరుగుతాయని కొందరు నిపుణులు వాదించడం విధురం. అటవీ భూములు మునిగిపోవడాన్ని ప్రస్తావిస్తూ పర్యావరణ అందోళనలను లేవెన్నారు. అయితే, ఎక్కడ కూడా ఉమ్మడి ఏపిలో తెలంగాణ దశాబ్దాలుగా ఎదుర్కొన్న నిరక్కు గురించి గాని, గోదావరి జలాల్ఫో తెలంగాణక రాపాల్నిన వాటా గురించి గాని ప్రశ్నలొప్పినట్టేగు తెలుగు ఆగడ నీడియాలో ఉఁడేశంగా ప్రాణికు

ప్రస్తావించలదు. తెలుగు, ఆంగ్ల మీదియాలో కాళ్ళురం ప్రాజెక్టు నిర్మాణాన్ని సమర్పిస్తా ఒక్క కథనం కూడా ప్రచారితం కాలేదు. దీంతో జాతీయ ఆంగ్ల మీదియాలోనూ ఇలాంటి కథనాలే వచ్చాయి. నేడికి కాళ్ళురం వల్ తెలంగాణలో జరిగిన మార్పు గురించి దేశ ప్రజలకు తెలియదు. ఈ ప్రతికూల ప్రచారం జాతీయ నిపుణులు, కేంద్ర పాలనా యంత్రాగం, ట్రైబ్యూనట్లు, ఇతర వర్గాల వరకు అంతకంతకూ వ్యాపించింది. ధవళ్ళురం లేదా నాగార్జునసాగర్ వంటి ప్రింట్స్‌ల ప్రభావం సీక్రెట్ అతింతగా ఉంటుంది. అది మేఘి మూలధారాన్ని స్పష్టిస్తుందని గురించడం చాలా ముఖ్యం. తెలంగాణ విషయంలో కాళ్ళురానికి మద్దతిచ్చే నిపుణులు, మేధావుల గొంతుకలు జాతీయ చర్చలో చాలా తక్కువగా విఫిలించాయి.

వక్షపత మీదియ సంస్థలు వారి గొంతుకలను నెక్కిశేచాయి. అందుకే దుప్పుచార కథనాలు ఈ చర్చలో ఎక్కువగా ఆధిపత్యం చెలాయించాయి. ఆప్పుడు బనకచర్ల విషయానికి వర్ధాం. నేడు దేశంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న మాట బనకచర్ల. ఆ ప్రాజెక్టు ఆరికంగా సాధ్యపడుతుందా? దాని ఆర్థిక భారం మాటిమీలి? నదీ పరీవాహక ప్రాంతం వెలువల నీళ్ళను ఎందుకు మధ్యస్తున్నారు? అంత అత్యవసరం ఏముచ్చింది? అని తెలంగాణ ప్రజలు, ముఖ్యంగా రైతుంగం నిలదీస్తున్నది. కాళేశ్వరం విషయంలో తీవ్ర చర్చనీయంపడున నీటినీ ఎత్తిపోసే భర్తు గురించి జప్పుడు ఏ ఒక్క మేధావు కూడా గొంతు పెగలడం లేదు. పర్యావరణ నమస్క ఆప్పుడు అకస్మాత్తుగా తక్కువ ప్రాధాన్యాలంగం మారిపోయాంది. ప్రతిపాదిత పైల్పెల్లున్న నల్లమల అటవీ ప్రాంతం నుంచి వెళ్లాయి. దాని వల్ల సున్నితమైన పర్యావరణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. భారీ జలాశయాల నిర్మాణం వల్ల అక్కడి స్థానికులు నిర్మాశయులవుతారు. కాళేశ్వరంపై విమర్శలు గుప్పించిన న్యాయ నిపుణులు, విద్యార్థులు, హక్కుల కార్యకర్తలు నపో పోర సమాజం జప్పుడు బనకచర్ల విషయంలో వోనం దాలాడం ఆందోళనకరం. ఈ గొంతుకలనీ

మన వ్యవహారాల ప్రతి తమకంబరాల అభ్యుంతరాలను మాగబోవడంతే బనకచర్ల పట్ల తెలంగాణ అభ్యుంతరాలను నొక్కిపెట్టడం ద్వారా ఒక వర్గం మీదియా పక్కమాత ధోరణిని అవలంబిస్తున్నది. బనకచర్ల విషయంలో ఇలాంటి ఆందోళనలను లేవనెత్తితే పాటిని అభివృద్ధి నిరోధకులుగా అభిప్రాయాలుగా, రాజకీయ ప్రేరించువునిగా ఈ మీదియా తోసించుచుతున్నది.

ఇప్పుడు కూడా తెలంగాణకు బనకచర్ల ఏ విధంగా నష్టం చేస్తున్నదో తెలియజేయకుండా దాని వల్ల అంద్రకు కలిగి ఉపయోగాల గురించి ఎక్కువగా ప్రస్తావిస్తున్నది. అది తెలంగాణ ఎడిషన్లో ఇది బానిస మనస్సుశ్వాలపై ప్రయాగించే సాధనం. తన అవసరాలు, తన ఏం కోల్చేతున్నాడో బానిసకు తెలియకుండా దాచిపెట్టి. యజమాని, అయిన కుటుంబ అవసరాలను ప్రమథంగా చూపేటే ప్రయత్నంలో బానిసను త్యాగాల దిగా నడిపించే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. పోతిరిక్షిప్తాపు విషయంలో ఆదే జరిగింది. ఇప్పుడు బనకచర్ల విషయంలో ఆదే జరుగుతున్నది.

మహాబుల్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం రైతులను విస్తరించి కరువు జిల్లాల పేరులో కృష్ణ నీలకును ఏఫికి తరలించినట్టు. ఇప్పుడు ఆదే ప్రాతిపదికన తెలంగాణ రైతుల ప్రయోజనాలను తక్కువ చేసి చూపుతూ బేసిన్లో లేని రైతుల ప్రయోజనాలే ముఖ్యమైనట్టు వార్తలు ప్రచురిస్తున్నారు. కాళేశ్వరం ల్యిథ ఇరిగేషన్ గురించి ఈ మీదియా రాసిన వార్తలను మనం చూశాం. కాళేశ్వరానికి వ్యతిరేకంగా జాతీయ నిపుణులు మొదలుకొని అనామకలు చేపే విషయాల వరకు మొదటి పేటీల్లో ఏ విధంగా ప్రచురించారో గుర్తుచేసుకోవాలి. ఎక్కువా వినపడని, చదువని వాడనలను కాళేశ్వరంపై ప్రచురించారు. టీవీల్లో ప్రసారం చేశారు. జల నిపుణులూగా చెప్పుకొనే వ్యతిరేకుల అభిప్రాయాలకు ఇచ్చిన విలువ కాళేశ్వరం వల్ల ఒనగూడే ప్రయోజనాలకు ఈ మీదియా ఇప్పలేదు. నరసరావు తెలంగాణ అంటే వ్యతిరేకత నింపుకొన్న ఒక మేధావి వర్గం కాళేశ్వరం వల్ల కళకు కనిపిస్తున్న అభిప్రాయిని విస్తరించింది. వారికి ఈ మీదియా పెద్దటి వేస్తున్నది. ముఖ్యంగా వారి అభిప్రాయాలను ప్రచురిస్తున్నాయి ఈ పత్రికలు. టీవీల్లో చూవిస్తున్నారు. కాళేశ్వరం విషయంలో ఆదే జరుగుతున్నది. కాళేశ్వరం, బినపక్కన కథనల్లో

మనకు ఎంతో తైవిధ్యం కనిపొస్తుంది. తెలంగాణను కించవరపడం, తెలంగాణ ప్రయోజనాలను తక్కువ చేయడం, తెలంగాణను ఆర్థికంగా దెబ్బతీయదమే ఈ వర్గం మీదియా లక్ష్యం. తాము చదివే పత్రికలు, యానే టీవీ చానచ్చ వాలా అరుదుగా తమ సమస్యలను ప్రస్తావిస్తారుని తెలంగాణ రైతు లు గుర్తించాలి. తాము చెప్పింది, యాహించిందే ముఖ్యమైన అంశమని భావించేలా ఈ పక్షపాత మీదియా తెలంగాణ ప్రజలపై తమ ఆధికారియాలను రుద్రపతుంది. తెలంగాణ ప్రాజెక్టులను విస్తరించే మీదియా, వారాపత్రిక లు.. తెలంగాణ ప్రయోజనాలను సమర్పించే పత్రికల కంటే ఎక్కువగా ప్రాచు ర్యాం పొందడం మన దురదృష్టస్కరం.

ఎరువు రంగు పొలకూరతో ఎన్నో లాభాలు..

తరచూ తినాల్సిందే..!



ಯೂಂಟೀ ಅಕ್ಷಿದೆಂಟ್ಲು ಅಧಿಕಾರಿ

ఎరువు రంగు పాలకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇందులో బీటా సయనిస్ట్, అంధో సయనిస్ట్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తుఫాను పాలకూరలో ఉండవ. అందువల్ల ఎరువు రంగు పాలకూరను తింటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చు. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే త్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్యాపిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జిరిగే సస్పణ్ ని విపరించబడుతుంది. వయస్సు మీద పడదం వల్ల వచ్చే వ్యాధాప్య చాయలు తగ్గుతాయి. ముఖంపై ఉండే ముదతలు తగ్గిపోతాయి. దీంతో ముఖం కాంచివంతంగా మారుతుంది. యివ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ పాలకూరను తింటే ఆక్సికరణ ఒత్తులిపి తగ్గుతుంది. దీంతో అంతర్వర్తంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె హేటు, క్యాస్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

ಗುಂಡೆ ಅರ್ಥಗ್ಯಾನಿಕೆ

ఎరువు రంగు పాలకూరలో సైట్రీస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో సైట్రీక్ ఆక్షిడెన్ట్ మారుతాయి. సైట్రీక్ ఆక్షిడెన్ట్ వల్ల రక్త నాళాలపై వడే ఒత్తిడి తగ్గి రక్త నాళాలు ప్రశాంతంగా మారుతాయి. రక్త నాళాలు వెదుల్లు అవుతాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మొరుగు వదుతుంది. దీని వల్ల గుండెపై వడే భారం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. పైఏచీ ఉన్నారా ఈ పాలకూరను తీంటుంటే ఎంతగానో ఘనితం ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె అరోగ్యంగా ఉంటుంది. హృదయ నంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ పాలకూరను తీంటే శరీరంలోని కొలాపు ఆస్టిజన్, పోషకాలు సరిగ్గా లభిస్తాయి. దీంతో నిరసం, అలసం తగ్గుతాయి. ఈ పాలకూరను తినడం వల్ల కొలిస్ట్రా స్టాబులు అదుపులో ఉంటాయి.

శరీర శక్తి సామర్థ్యాలకు

రోజు శారీరక క్రమ లేదా వ్యాయామం చేసివారు ఎరువు రంగు పాలకూర జ్యోతిస్నేషు తాగుతుంటే ఎంతగానే ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీని వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా మారుతారు. మధ్యీ యూక్షివ్గా పనిచేసేట్రు. శరీర శక్తి సాపుర్వాలు పెరుగుతాయి. కండరాలకు మరమత్తులు జరుగుతాయి. కండరాలు తృగ్రా కోలుకుని శక్తిని పుంజుకుంటాయి. దీంతో మళ్ళీ దృఢంగా మారుతారు. యూక్షివ్గా ఉంటారు. ఎరువు రంగు పాలకూరలో ఫైబర్ కూడా అభికంగానే ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గస్తుంది. జీర్జ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వ్యధి చెందేలా చేస్తుంది. దీంతో జీర్జ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పాలకూర జ్యోతిస్నేషు రోజు తాగడం వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. దయాబట్టిని ఉన్నవారికి ఎంతగానే మేలు జరుగుతుంది. ఇలా ఎరువు రంగు పాలకూరతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక దీన్ని తరచూ తినాలి.

బ్రహ్మ ముఖ్యార్తులు.. భలే లాభం!

లేచినంత మాత్రాన అద్భుతాలు జిగిపోవు. కానీ, ఈ వేళను సమర్థంగా వాడుకుంటే. బోలెడ్ను ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల మాట. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో నిద్ర లేవడం వల్ల పరిసరాల్లో ఎటువంటి అలజించి ఉండదు. మట్టు ప్రకాంతంగా ఉంటుంది. రోజు తేలికగా మొదలైండన్న భావన కలుగుతుంది. మానసిక, భౌతిక పరిశ్రేష్టలు అనుకూలంగా ఉండటం వల్ల మనుసు వధువుపై కేంగ్రెస్క్రీప్శన్ అవుతుంది. ఆయుష్మేద శాస్త్రాల ప్రకారం బ్రహ్మ ముహూర్తంలో లేవడం వల్ల వాత, పిత్ర, కథ దోషాలు తొలగిపోతాయి. దీన్ని అలవాటుగా మార్పుకుంటే జీర్ణికియలు సాఫీగా సాగుతాయి. రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. రోగినిరోధక వ్యవస్థ అనేకరణ్యుల బిలపడుతుంది. బ్రహ్మ ముహూర్తంలోనే నిద్రలేవేట్లు సూర్యోదయం తర్వాత ఆరుబయిస్తి వస్తారు. దీంతో ఉదయకాంతి శరీరంపై ప్రసన్నిస్తుంది. ఆఫోరికరపైన పరిసరాలు చూడటం వల్ల సెరటోనిన్ హార్టోస్ విదుదలవుతుంది. ఈ హార్టోస్ మానసికోల్హసాన్ని పెంచుతుంది. చికాకు, బెంగ వంటి మానసిక భారాలను తగిస్తుంది. అందోళన కూడా తగ్గుతుంది. త్వరగా నిద్ర లేవడం వల్ల తెల్లవారాక వాంకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్ చేయడానికి కావాల్సినంత సమయం ఉంటుంది. అలాగే రోస్టు, పార్చులు, పరిసరాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సూర్యోదయ సమయంలో వాహనాల రద్దు ఉండదు. పరిద్రుషులు మాసిని ఉంటాయి. గాలిలో ఆస్ట్రిజన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెంచుకోవడానికి, దీఘ శ్వాస సాధన చేసేవారికి ఇది అనుకూల సమయం. త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ అలపడుతుంది. కాబట్టి రోజుపారీ పనులు ముందుగా మొదలుపెడతారు. అలాగే ముందుగానే హూర్చిచేస్తారు. కాబట్టి సక్రియ రేటు పెరుగుతుంది.

తుండ్రా వ్యాగాన్..

చీ మహిళ ఒక రోజు గాంధీజీ వద్దకు వచ్చారట. గాంధీజీతో తన గోదు ఇట్లు వెళ్లబోనుకున్నారట. 'భాష్యాజీ.. నా కుమారుడు నిత్యం బెల్లం తీంటున్నాడు. ఎంత చెప్పినా వినడం లేదు. మీరు చెప్పే వింటాడని మీ వద్దకు తీస్తూకొచ్చాను' అని ఆమె చెప్పారట. అయితే తనకు ఓ వారం రోజుల సమయం కావాలని ఆమెను గాంధీజీ అడిగారట. అంత వ్యవధి ఎందుకని గాంధీజీని తన ఆనుపరులు అడిగారట. వారం రోజుల తర్వాత ఆ బాలుడిని పిలిపించి బెల్లం తీస్తూని గాంధీజీ చెప్పి పంచించారట. తనకూ బెల్లం తీనే అలవాటు ఉన్నది కాబట్టి. తాను మారిన తర్వాత గానీ ఇతరులకు నీతులు చెప్పాడనే ఉద్దేశంతోనే తాను మొదట ఆ బాలునికి దీని గురించి చెప్పేలేదని గాంధీజీ తన ఆనుపరులకు చెప్పారట. అంటే తాను పొఱించపుండా ఏ విషయం ఇతరులకు చెప్పాడన్ని గాంధీజీనే చెప్పారు. ఇదంతా ఇప్పుడిందుకు అంటే మీదియా గొంతు నేకోస్టున్నారని గతంలో చెప్పిన మన ముఖ్యమంత్రి ఇప్పుడు అడే మీదియా విషయంలో, ప్రధానంగా జర్రులిస్టుల విషయంలో వ్యవహరిస్తున్న తీరు గురించి చెప్పేందుకే ఈ ఉపోదాతుం. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి తాను విపక్షంలో ఉన్నప్పుడు మీదియా హక్కుల గురించి మాట్లాడారు. జర్రులిస్టులకు అంగగా ఉంటాన్నారు. నాదు ప్రథమాన్ని ప్రశ్నించాలని చెప్పిన ఆయన ఇప్పుడు తనసు ప్రశ్నిస్తున్నపారిని అసలు జర్రులిస్టులే కాదంటున్నారు. అంతేకాదు, మీదియా మీటలో ముందు వరుసలో కాలు మీద కాలేసుకొని కూర్చున్ని తమకు నమస్కారం పెట్టాలనే ధోరిణిలో జర్రులిస్టులు ఉంటున్నారని ఎద్దో చేస్తూ, అలాంటివారి చెంప చెల్లవమనిపించాలన్నారు. అంతేకాదు, కొండరు సోషల్ మీదియా జర్రులిస్టులగా చెలాపడి అపుతున్నారని కూడా ప్రెరయ్యారు. 'ఆ ఆ'లు కూడా రానివార తాము జర్రులిస్టులమని చెప్పుకొంటున్నారని నెలివ్వారు. బీఆర్ఎవ్ పాయాంలో ప్రభుత్వ పాలన గురించి సోషల్ మీదియాన అడ్డుపెట్టుకొని కొండరి చేత విగిర్టుకుని దుష్టాచారం చేయించిన ఆయనకు నాటి మీదియా ఎంతో నచ్చింది. అప్పట్లో ఏ అధారాలు లేకుండానే బురదజల్లిన ప్రస్తుత అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి సహా నాదు వాటిని ప్రసారం చేసిన జర్రులిస్టు సమూహాల గురించి ఆపో బెప్పా అంటూ కొనియాడారు. కానీ, ప్రస్తుతం అధికారంలోకి రాగానే అవే వేళు తన వైపునకు చూపేనరికి అసెంబ్లీ సాక్షీగా బట్టుాడని జర్రులిస్టులను కొట్టాలంటున్నారు. తమ నమస్కారం చెప్పుకోవడానికి ఒక వేదికగా నిలిచే డ్రెన్ కల్చెన్ కల్చెన్

కాంపొండ్, వబ్బులతో పోల్చడం
ముఖ్యమంత్రికి చెల్లింది. 2023
తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల
సందర్భానికి ముందు కొందరు సోషర్లే
మీడియా జర్నలిస్టులు నాటి బీఆర్ఎవన్
ప్రభుత్వంటై తమ ఇష్టముసారంగా
మాట్లాడారు. అప్పుడు నంతో ఘడిన
ఇదే సీఎం, ఇస్టము కన్సెబుస్సులూ
దుతున్నారు. తన దాకా వస్తే ఇలా ఉంటుం రా? కొందరు సోషర్లే
మీడియా జర్నలిస్టులు, మీలాండీ రాజకీయ నాయకుల ప్రయోజనాల
కేసం వనిచేసే జర్నలిస్టు నవాజమంతా తప్ప చేసినట్టు మాట్లాడటం,

కోసం పనిచేస్తే జర్రులిస్టు సమాజమంతా తప్ప చేసినట్టు మాట్లాడటం, చులకుశాఖంతో చూడ టం సరికాదు. జర్రులిస్టులు అనేవాళ్లను సమాజంలో చెడుగా చూపించే ప్రయత్నాన్ని మీరు పనిగట్టుకుని చేయడాన్ని జర్రులిస్టులు గాని, జర్రులిస్టు సంఘాలు గాని నష్టించవు. మన సీఎం మాత్రమే కాదు, ఆయన పాత మిత్రులు, ఆ మిత్రులకు తోడైన కొండరు కొత్త మిత్రులు.. అందరూ మీదియాపై విరుదుకుపడుతన్నారే. ఎట్టొచ్చి జర్రులిస్టులే ఎటూ కాకుండాపోతున్నారు. రాహుల్గాంధీ నిత్యం ప్రజాస్థాయ్యం గురించి, భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. చేతిలో రాజ్యాగం పుస్తకాన్ని పట్టుకొని తిరిగి ఆయనకు ఆ రాజ్యాగం కల్పించిన ఆర్టికర్ 19(1)(వి) భావప్రకటనాస్వేచ్ఛ గురించి బాగా తెలుసు కాబట్టి, మీదియాకు స్వేచ్ఛ ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. తన గురించి ఎవ్వరు, ఏం మాట్లాడినా ఫారూలేదంటున్నారు. తనకు నచ్చిన విధంగా ముండకెళ్లానని చెప్పున్నారు. కానీ, మన సీఎం మాత్రం, వాళ్ల అధినాయకడి బాట కు భీస్తుంగా వ్యవహరిస్తున్నట్టు స్పష్టంగా అర్థపువుతున్నది. ఏడాదిశ్వరులోనే తమను ప్రశ్నించిన జర్రులిస్టులపై ప్రభుత్వానికి విధంగా వ్యవహారించింది మన కండ్రముందున్నది. ఒక చెం ప కౌడితే మరో చెంప చూపించాలని గాంధీజీ సిద్ధాంతాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏనాడో గాలికి వదిలేసింది. అయితే మన ముఖ్యమంత్రి గాంధీయు మార్గంలో నడుస్తున్నానని బయటకు చెప్పానే అనేక చోట్ల ఆవేశంతో మాట్లాడే మాట లు యథావిధిగా మీదియా ప్రసారం చేస్తే మాత్రం సదరు ముఖ్యమంత్రికి విరెత్తుకొస్తుంది. పలు సభల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ పేగులు మెడలో వేసుకుంటానని, బట్టులాడడిని కొడతానన్నారు. ఆ మాటలును యథావిధిగా ప్రసారం చేస్తే జర్రులిస్టులపై విరుదుకుపడ్డారు. ప్రభుత్వ పాలన జనరంజకంగా ఉంటే జర్రులిస్టులు అద్దం



విషయాన్ని రాశారు. లేదు, ప్రజా కంఠకంగా పాలన సాగుతుంటే దానిని ప్రశ్నల రూపంలో సంధించి పాలకులకు తెలిసివచ్చేలా చేస్తుంటా రు. పాలకులనేవారు సద్గిమర్యాలను, సూచన రూపంలో వచ్చే వార్తలను అనుకూల భద్రశ్రద్ధంతో తీసుకే వాలి. అంతేకానీ, మీదియా నం స్తులు తమకు బాకా ఊడాలని, జంద్రుడు చం గ్రుడు అని పొగడాలని, తాము ఏం చేసినా ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా అదే సరైనదన్న రీతిలో వార్తలు కవర్ చేయాలని భావించడం పెద్ద తప్ప. తమ తప్పులను నరిచేసుకోకుండా మీదియాపైనా, జర్జులిస్టులపైనా విరుదుకుపడటం ఈ మధ్య ప్రతీ ఒకరికి భోషణగా మారింది. ఏ విభాగంలోనైనా ఒకరో, ఇద్దరో తప్పులు చేస్తుంటారు, అంతమాత్రాన మొత్తం ఆ విభాగానికి అంగట్టడం, తక్కువ చేసి మాట్లాడటం ఏలికలకు తగదు. సమాజంలో గౌరవప్రదమైన వృత్తిగా భావించే జర్జులిస్టం, ఆ వ్యక్తిని అథారంగా చేసుకొని జీవిసున్న జర్జులిస్టులపై చులకనాపం తగదు. రాజ్యాంగం కల్పించిన భావప్రకటనా స్వీచ్ఛ రాజకీయాలు ప్రతిబింధుకాలుగా మారడం మంచిది కాదు.

