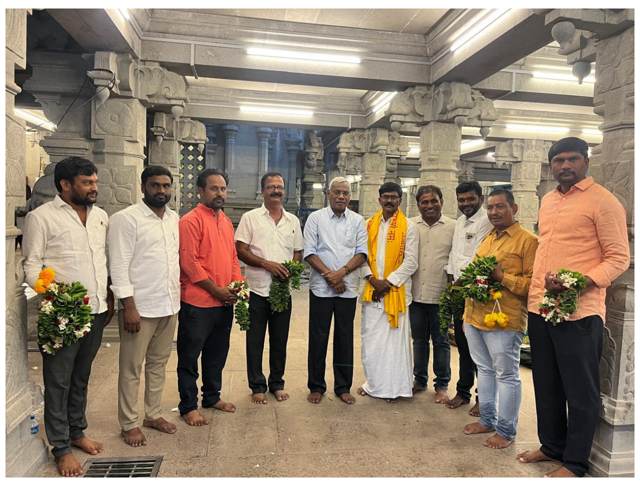
గండి శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామివారిని దర్శించుకున్న ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ ఆలపాటి సురేష్

ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం

స్వామివారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు

నిర్వహించిన ఆలపాటి సురేష్



చక్రాయపేట,మే31.అక్షర టైమ్స్:- రాయలసీమ జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన గండి క్షేత్రం శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి వారిని ఏపీ ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ ఆలపాటి సురేష్ శనివారం దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన ఆయనకు అర్చకులు, గండి క్షేత్రం ఆలయ పాలకమండలి చైర్మన్ కల్లూరు వెంకటస్వామి, ఆలయ అధికారులు ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం స్వామివారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆలపాటి సురేష్‌ను అర్చకులు శేషవస్త్రంతో సన్మానించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. గండి క్షేత్ర విశిష్టతను తెలుసుకున్న ఆయన రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని స్వామివారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఆలపాటి సురేష్ వెంట వచ్చిన జర్నలిస్టు నాయకులకు ఆలయ అధికారులు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ దర్శనంలో ఏపీయూడబ్ల్యూజే నాయకులు రామసుబ్బారెడ్డి, శ్రీనాథ్ రెడ్డి, రామాంజిల్ రెడ్డి, రమణారెడ్డి, శ్రీను, శివకేశవరెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి, అమర్నాథ్ రెడ్డి, ఖాదర్ భాషా, రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

www.akshratimes.com

తెలుగు దినపత్రిక **అక్షర టైమ్స్**

మా అక్షరం ప్రజల పక్షం

కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా

వైయస్ఆర్ కడప, అన్నమయ్య జిల్లా

హామీల అమలులో మాట తప్పిన కూటమి

పిఆర్సీ అమలు, సిపిఎస్ రద్దుపై చిత్తశుద్ధేది.?

యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బి.లక్ష్మీరాజా విమర్శ

బద్వేల్,మే31.అక్షర టైమ్స్:- ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కూటమి ప్రభుత్వం మాట తప్పిందని యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బి.లక్ష్మీ రాజా, జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు మాదన విజయకుమార్, పాలెం మహేష్ బాబులు విమర్శించారు.ఆదివారం సాయంత్రం కడపలోని యుటిఎఫ్ భవన్లో ఆ సంఘ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారంలో కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రతిపక్ష హోదాలో కూటమి పెద్దలు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు అనేక హామీలిచ్చారని పేర్కొన్నారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే 12వ పిఆర్సీని అమలు చేసి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ మెరుగైన వేతనాలను అమలు చేస్తామని, ఆర్థిక బకాయిలను నిర్ణీత గడువులోగా చెల్లిస్తామని, డిఏ లను ఎప్పటికప్పుడు చెల్లిస్తామని, సిపిఎస్ విధానాన్ని రద్దుచేసి మెరుగైన పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టి రెండేళ్లయినా హామీల అమలులో చిత్తశుద్ధి కనపరచడం లేదన్నారు. పిఆర్సీ గడువు ముగిసి ఇప్పటికే మూడేళ్లయిందని, అయినప్పటికీ పిఆర్సీ కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేయడంలో తీవ్ర తాత్సారం చేస్తున్నదని విమర్శించారు. పిఆర్సీ అమలుకు నోచుకోకపోవడం వల్ల పదవీ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారన్నారు. అధికారం చేపట్టిన ఆరు మాసాలలోగా చెల్లిస్తామన్న ఆర్థిక బకాయిలు, రెండేళ్లయినా పూర్తి చెల్లింపులకు నోచుకోలేదన్నారు. కేవలం 9,500 కోట్ల బకాయిలు మాత్రమే చెల్లించి, ఉద్యోగుల బకాయిలన్నింటిని చెల్లించినట్లు గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారని, ఇంకా 30 వేల కోట్ల పైబడిన బకాయిలు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు చెల్లించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో ఆశలతో కూటమి ప్రభుత్వానికి పట్టం కట్టారన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం రివర్స్ పిఆర్సీని అమలు చేసి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగించిందని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం కొద్ది మేరకు ఆర్థిక బకాయిల్ని చెల్లించినప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో చెల్లింపులు చేపట్టకపోవడం తగదన్నారు. ఆర్థిక బకాయిలపై రోడ్ మ్యాప్ ప్రకటించి నిర్ణీత గడువులోగా బకాయిలను చెల్లించాలని కోరారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం రెండేళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్నామని ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ స్పందించకపోతే పోరాటమే శరణ్యమన్నారు. పాలకవర్గాలు ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, అధికారపక్షంలోకి రాగానే మరోరకంగా వ్యవహరించడం తగదన్నారు. ప్రతిపక్ష హోదాలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై మొసలి కన్నీరు కార్చిన కూటమి పెద్దలు గద్దెనెక్కగానే ఉద్యోగుల సమస్యలను విస్మరించడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. సకాలంలో డిఏలు చెల్లించకపోతే ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు ఎలా జీవిస్తారని ప్రతిపక్ష హోదాలో ప్రశ్నించిన కూటమి పెద్దలు నేడు నాలుగు డిఏ లను పెండింగ్లో ఉంచడం వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఏమిటన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు జీవన్మరణ సమస్యగా ఉన్న కాంట్రిబ్యూటరీ పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేసి మెరుగైన పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేస్తామన్న కూటమి నేతలు ఆ వైపుగా ఒక్క అడుగు కూడా వేయకపోవడం దుర్మార్గమన్నారు. కరోనా మహమ్మారితో మరణించిన ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టకపోవడం పట్ల కూటమి ప్రభుత్వానికి ఉద్యోగుల పట్ల ఉన్న వైఖరిని తేటతెల్లం చేస్తున్నదన్నారు. మూడేళ్లుగా సరెండర్ లీవ్ బకాయిలు చెల్లింపులు లేవన్నారు. ప్రభుత్వం జారీచేసిన హెల్త్ కార్డులు చెల్లని రూకలా ఉన్నాయన్నారు. ఇన్ సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులు సైతం టెట్ పరీక్ష ఉత్తీర్ణత సాధించాలనే సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలపై పార్లమెంటులో చట్ట సవరణ చేయాలని ఈ సందర్భంగా వారు కోరారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే ఉద్యోగుల ఆగ్రహాన్ని చవిచూడాల్సి వస్తుందని, జూన్ మాసంలో ఫ్యాప్టో ఆధ్వర్యంలో ఛలో సెక్రటేరియట్ నిర్వహిస్తామని వారు హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ జిల్లా ట్రెజరర్ కె.నరసింహారావు, జిల్లా కార్యదర్శులు సి.వి.రమణ, ఎస్.ఎజాస్ అహ్మద్, జె.వి.సుబ్బా రెడ్డి, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు డి.క్రిష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ పొందిన ఈఓ నాగభూషణ్ రెడ్డికి ఘన సన్మానం

శాలువాతో సన్మానించిన ఎమ్మెల్సీ రామగోపాల్ రెడ్డి

వేంపల్లె,మే31.అక్షర టైమ్స్:- పదవీ విరమణ పొందిన పంచాయతీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ (ఈఓ) నాగభూషణ్ రెడ్డిని ఆయన నివాసంలో ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి కలిసి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ రామగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నాగభూషణ్ రెడ్డి ఆయురారోగ్యాలతో సంతోషంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రభుత్వ సేవలో విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించి ప్రజల మన్ననలు పొందారని కొనియాడారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కూడా కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడుపుతూ సమాజ సేవలో భాగస్వామ్యం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు జీవి రమణ, డీవీ సుబ్బారెడ్డి, ఆర్వీ రమేష్, పోతిరెడ్డి శివ, ఏమిరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి, చైతన్య, జయశంకర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేవలకు సెల్యూట్ - పదవి విరమణ పొందిన ఉద్యోగికి ఘనంగా సత్కారం

దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ కార్యనిర్వహణాధికారి

పి.సీ రాంప్రసాద్ కి ఘన సన్మానం

ఆదోని,మే31.అక్షర టైమ్స్:- ఆదోని పట్టణంలో దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ ఈవోగా సేవలందించిన రాంప్రసాద్ పదవి విరమణ సందర్భంగా నిర్వహించిన సన్మాన కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా సాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అధికారులు, సిబ్బంది,ప్రజా ప్రతినిధులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖలో సుదీర్ఘకాలం పాటు వివిధ హోదాల్లో విశిష్ట సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన కార్యనిర్వహణాధికారి పి.సీ. రాంప్రసాద్ కి కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు వ్యక్తులు మాట్లాడుతూ, రాంప్రసాద్ తన ఉద్యోగ జీవితంలో నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, సేవ దృకథతో పనిచేసి శాఖ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేశారని కొనియాడారు. ఆలయాల అభివృద్ధి, భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాల కల్పన, పరిపాలనలో పారదర్శకతకు ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య ఆనందంగా జీవించాలని, భవిష్యత్ జీవితం ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు ఘనంగా సన్మానం చేసి శాలువాతో సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. తనకు సహకరించిన అధికారులు, సిబ్బంది, భక్తులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అందరి ఆశీస్సులతో ఉద్యోగ జీవితాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్నందుకు ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. పదవి విరమణ సన్మాన సభ ఆత్మీయ వాతావరణం లో దిగ్విజయంగా సాగింది.ఈ కార్యక్రమంలో గుడిసె రామలింగప్ప, గుడిసె ఆది కృష్ణమ్మ, పెద్దకడబూరు తెలుగుదేశం సీనియర్ నాయకులు గుడిసె శ్రీరాములు, టీచర్ గవిగట్టు లక్ష్మీకాంత్, గుడిసె రామకృష్ణ, సీనియర్ రిపోర్టర్ ఆంజనేయులు, పెద్దకడబూరు తెలుగుదేశం పార్టీ మండల అధ్యక్షులు గవి గట్టు మల్లికార్జున తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామకృష్ణ శాస్త్రి కి నివాళులర్పించిన డీసీసీబి చైర్మన్ సూర్యనారాయణ రెడ్డి

బద్వేల్,మే31.అక్షర టైమ్స్:- బద్వేల్ పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖ ఋగ్వేద పండితులు, ప్రతిష్ఠా గ్రంథ సంకలనకర్త, అమ్మవారి ఉపాసకులు డాక్టర్ ఐలా వజ్జుల రామకృష్ణ శాస్త్రి మరణించిన విషయం తెలుసుకున్న ఉమ్మడి కడప జిల్లా డీసీసీ బ్యాంక్ చైర్మన్ మంచూరు సూర్యనారాయణ రెడ్డి వారి నివాసానికి వెళ్లి ఆయన భౌతిక కాయానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా మృతుని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, వారికి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తూ, డాక్టర్ రామకృష్ణ శాస్త్రి సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగులను తప్పుదోవ పట్టించొద్దు: వైసిపికి కృష్ణమ్మ సూచన

రాజకీయ లబ్ధి కోసమే మెగా డీఎస్సీ పై విమర్శలు,

నిజాలను వక్రీకరించడం మానుకోవాలి

వైసీపీ నేతలకు కృష్ణమ్మ హెచ్చరిక

ఆదోని,మే31.అక్షర టైమ్స్:- డీఎస్సీ నియామకాల విషయంలో వైసీపీ నాయకుల అసత్య ప్రచారాలు చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని జిల్లా అధ్యక్షురాలు గుడిసె ఆది కృష్ణమ్మ విమర్శించారు. ప్రభుత్వం నిరుద్యోగ యువతకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తూ మెగా డీఎస్సీ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. గుడిసె ఆది కృష్ణమ్మ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ, గతంలో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగుల భర్తీపై వైసీపీ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిందని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ కాళీ పోస్టుల భర్తీకి చర్యలు చేపడుతుండగా, వైసిపి నాయకులు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. గత రెండు మూడు రోజులుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైసీపీ నాయకులు మెగా డీఎస్సీపై చేస్తున్న విమర్శలు పూర్తిగా రాజకీయ ప్రేరేపితమైనవని అన్నారు. మెగా డీఎస్సీలో ఏదో పెద్ద అవినీతి జరిగిపోయినట్లు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేయడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు.తాడేపల్లి నుంచి వచ్చిన స్క్రిప్టును పట్టుకుని వైసీపీలో ఉన్న చిన్నా చితకా నాయకులందరూ ఒకే విధంగా మాట్లాడుతుండటం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. మెగా డీఎస్సీ గురించి మాట్లాడే ముందు వైసీపీ నాయకులు తమ పాలనలో నిరుద్యోగ యువతకు చేసిన అన్యాయాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలని సూచించారు.2019 ఎన్నికలకు ముందు వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రతి సంవత్సరం జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తానని, మెగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తానని హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. అయితే అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఐదేళ్ల కాలంలో ఒక్కసారి కూడా సమగ్ర డీఎస్సీ నిర్వహించలేదని, నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారని పేర్కొన్నారు.ఉద్యోగాలపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న లక్షలాది మంది నిరుద్యోగ యువతను వైసీపీ ప్రభుత్వం తీవ్ర నిరాశకు గురిచేసిందని పేర్కొన్నారు. జాబ్ క్యాలెండర్ పేరుతో యువతను మోసం చేసి, ఉద్యోగ నియామకాల విషయంలో నిర్లక్ష్య వైఖరి ప్రదర్శించిందని విమర్శించారు.ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా మెగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తూ యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. వైసీపీ నాయకులు అసత్య ప్రచారాలు మానుకుని ప్రజలకు వాస్తవాలు చెప్పాలని హితవు పలికారు.

ప్రతిభావంతుల ప్రతిభను ఎలుగెత్తి చాటుదాం

మన్ కీ బాత్‌లో క్రీడలు, నీటి సంరక్షణ, యువత ప్రేరణపై ప్రధాని ప్రస్తావన

బీజేపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాలి హరిప్రసాద్

వేంపల్లె,మే31.అక్షర టైమ్స్:- దేశంలోని వివిధ రంగాల్లో ప్రతిభావంతుల ప్రతిభను వెలికితీసి ప్రోత్సహించడమే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ లక్ష్యమని, ప్రతిభావంతుల ప్రతిభను ఎలుగెత్తి చాటాల్సిన అవసరం ఉందని బీజేపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాలి హరిప్రసాద్ అన్నారు. ఆదివారం వేంపల్లిలో నిర్వహించిన ప్రధాని మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమం అనంతరం గాలి హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తన 134వ మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమంలో క్రీడలు, నీటి సంరక్షణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, విద్య, యువత ప్రేరణ వంటి అంశాలపై మాట్లాడారని తెలిపారు. భారత అథ్లెటిక్స్ క్రీడాకారుల విజయాలను అభినందించడంతో పాటు, నీటి సంరక్షణకు కృషి చేస్తున్న వారిని ప్రధాని ప్రశంసించారని చెప్పారు. యువతలో ఖగోళ శాస్త్రంపై పెరుగుతున్న ఆసక్తి, దేశ నిర్మాణం కోసం సేవలందిస్తున్న వ్యక్తుల ప్రేరణాత్మక కథలను ప్రధాని ప్రస్తావించారని పేర్కొన్నారు.

ఈ ఆకులను ప్రతి రోజు 2 తింటే చాలు.. దెబ్బకు ఆ సమస్యలన్నీ ఫసక్

బిల్వపత్ర ఆకులను కేవలం పూజలకు మాత్రమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. బిల్వపత్ర ఆకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల మధుమేహం, జ్వరాలు, గుండె సమస్యల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. బిల్వ పత్రం (మారేడు ఆకు) అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంది. ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మ సమస్యలను నయం చేయడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బిల్వత్ర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులను రోజూ తింటే అనేక రోగాల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. బిల్వపత్ర ఆకులు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి కడుపులో వాత, కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

మధుమేహం నియంత్రణ:

బిల్వ పత్రంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే గుణం ఉంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ ఉన్నవారు దీన్ని తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

మలబద్ధకం నివారణ:

బిల్వపత్ర ఆకులలోని ఫైబర్, శ్లేష్మం వంటి పదార్థాలు మలాన్ని మృదువుగా చేసి, పేగుల కదలికను సులభతరం చేస్తాయి. దీనివల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఈ ఆకులను నమలడం వల్ల ప్రేగులలో పేరుకుపోయిన పాత మలినాలు కూడా తొలగిపోతాయి.

రోగనిరోధక శక్తి :

ఈ ఆకులు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, జ్వరాలు, ముఖ్యంగా మలేరియా, వైరల్ జ్వరాల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. మారుతున్న వాతావరణంలో ఈ ఆకుల కషాయం తాగడం వల్ల జ్వరాల బారినుంచి కాపాడుకోవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యం:

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. బిల్వపత్ర ఆకులు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలను నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతాయి.

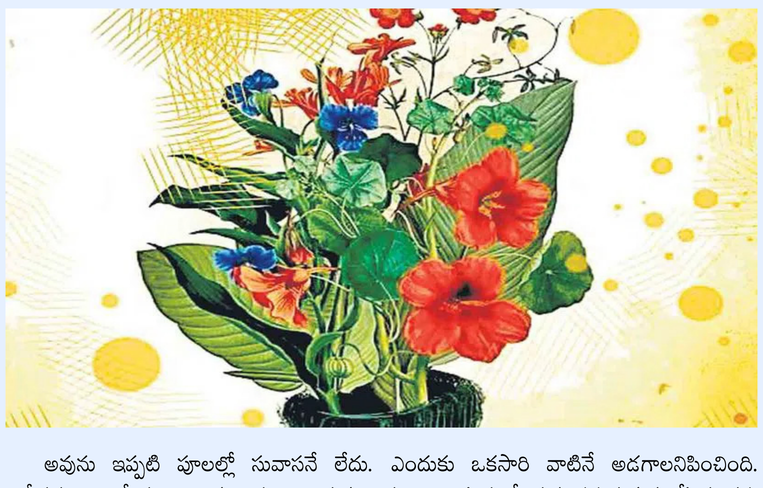
ఎలా వాడాలి?

బిల్వపత్ర ఆకులను శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి పొడి చేసి తీసుకోవచ్చు. లేదా కషాయంలా తయారుచేసుకుని తాగవచ్చు. ప్రతిరోజూ 5-10 మి.లీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వేడి నీటితో ఆకుల పొడిని కలిపి కూడా తాగవచ్చు.

స్త్రీల గర్భాశయానికి ఓ వరం గోధుమ మొలకలు.. ఎలా చేసుకోవాలి? ఎంత పరిమాణంలో తినాలంటే..

పెసలు, శనగలు వంటి అనేక పప్పు ధాన్యాల మొలకలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివని చెబుతున్నారు. అయితే వీటికి బదులుగా తినే ఆహారంలో గోధుమ మొలకలను కూడా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే వీటి గురించి చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. గోధుమ మొలకలు తినడం మన ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రయోజనకరమో నిపుణుల చెప్పిన విషయాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. ఎమొలకలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని, అనేక రకాల పోషకాలను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది అల్పాహారంగా మంచి ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి పెసలు లేదా శనగపప్పులను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. తరువాత రోజు వీటిని కాటన్ గుడ్డలో కట్టి వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచాలి. చాలా మంది రకరకాల పప్పుల మొలకలు తినే ఉంటారు. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా గోధుమ మొలకలు తిన్నారా? ఈ రోజు గోధుమ మొలకల గురించి తెలుసుకుందాం. పెసలు, పప్పుల మాదిరిగానే, గోధుమలు మొలకెత్తుతాయి మరియు ఈ మొలకలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. చాలా మంది గోధుమ పిండి రోటీ లేదా పూరీ తింటారు మరియు చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే మొలకలు గురించి తెలుసు. కాబట్టి దీన్ని ఎలా తినాలో మరియు అది ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో నిపుణులు చెప్పిన విషయాలు తెలుసుకుందాం. ఎగోధుమ మొలకలు ఎలా తయారు చేయాలి? ఎలా తినాలంటే ఆయుర్వేద నిపుణుడు కిరణ్ గుప్తా మాట్లాడుతూ గోధుమ మొలకలు విటమిన్ ఇ కి ఉత్తమ మూలం అని అన్నారు. ఇది జుట్టు, చర్మానికి మంచిది. గర్భాశయం, పునరుత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. వీటిని తయారు చేయడానికి గోధుమలను కడిగి 4 నుంచి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. దీని తరువాత గోధుమలను నీటి నుంచి తీసి ఒక గుడ్డలో కట్టాలి. అప్పుడు గోధుమలు మొలకెత్తుతాయి. తర్వాత వీటిని తినాలి. ఈ గోధుమ మొలకలకు కీర దోసకాయ, టమోటా, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, నిమ్మరసం జోడించి తినవచ్చు. మొలకెత్తిన గోధుమలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు గోధుమ మొలకలను రోజుకు 1 నుంచి 2 చెంచాలు తినవచ్చు. వీటిని సరిగ్గా నమలి తినాల్సి ఉంటుంది. తద్వారా దంతాలకు వ్యాయామం లభిస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరానికి దీనిలో ఉన్న పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రకారం గోధుమలలో ప్రోటీన్, డైటరీ ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, ఫోలేట్, నియాసిన్, థయామిన్ వంటి అనేక పోషకాలున్నాయి . దీనిలో ఫైబర్ మంచి పరిమాణంలో లభిస్తుంది. అందువల్ల వీటిని తినడం పేగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరం దీనిలో ఉన్న స్టార్చ్, చక్కెరను గ్లూకోజ్‌గా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. దీనిని తిన్న తర్వాత, కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. గోధుమలలో అనేక ఖనిజాలున్నాయి. కనుక గోధుమ మొలకలను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి.

ఆత్మీయ పరిమళాలు



అవును ఇప్పటి పూలల్లో సువాసనే లేదు. ఎందుకు ఒకసారి వాటినే అడగాలనిపించింది. కానీసహజంగానే పుట్టాయి కదా మరి ఎందుకు అడగాలి అని! మరో ప్రశ్న నన్నడుగుతూనే! పండ్లను తింటే తీయదనం తక్కువగా ఉన్నా ఏఐనా సరిపెట్టుకొన్నా! ఎఈసారి వేరే కొందామనుకొని! ఎప్రేమే లేని అనుబంధాలను ఎనిత్యం భూమిని తాకుతున్నాయనిపించి. పూల మొక్కలకు, పండ్ల చెట్లకు నిత్యం నీళ్లు పడుతున్నా! అవి అందించే ఫలితాలెందుకో దారితప్పాయా మరి! అవి నాలో అనుమానం పెరుగుతూ కొత్త వాటిని వెతుకుతున్నా.. సారవంతమైన భూమిలో ఎనిస్వార్థ ఫలాల జాడ తప్పినా.. ఎమనిషిగా మమకారాలు ఎనిత్యం పెంచుకుంటూనే ఉన్నా ఎనాలోని మంచితనాన్ని ఎనిత్యం పంచి పెడుతున్నా..! అయినా కొత్త పూల చెట్లు కొత్త పండ్ల చెట్లు రోజురోజుకు ఎఏపుగా పెరుగుతూనే ఉన్నా ఎమరోవైపుజి ఆత్మలేని ఆత్మీయులు నిస్వార్థంగా మరెందరో మళ్లీ మళ్లీ పుడుతూనే ఉన్నారు!

తెలంగాణ కథా సాహిత్యంలో గిరిజన భాషా సంస్కృతులు

పోడు భూముల్లో వ్యవసాయం చేసుకునేవారు, అడవి వనరుపై ఆధారపడేవారు, అటవీశాఖ వారి అజమాయిషీ, మధ్య దళారుల చేతుల్లో మోసపోతూ పేదరికంలో మగ్గుతూ, నాగరిక సమాజానికి దూరంగా, విద్యకు దూరంగా ఉంటూ వస్తున్నవారు గిరిజనులు, బంజారాలు. వీరి జీవితాలపై సాహితీకారుల దృష్టి పడలేదా? సంస్కృతీ పరంగా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రజలకు దూరంగా నివసిస్తున్న ఆదివాసీ గిరిజన తెగలు, గ్రామీణ, పట్టణ ప్రజలతో తమ సంబంధాలు సమన్వయం చేసుకునే తెగల మధ్య వైవిధ్యాలున్నప్పటికీ సృజనాత్మకమైనసంబంధాలున్నాయా? ఉంటే వాటిని కథా రచయితలు తమ సృజనలో వ్యక్తీకరించారా? తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా రావడానికి ముందు, వచ్చిన తర్వాత గిరిజనులు, బంజారా జీవితాల భాష, సంస్కృతీ పరంగా ఎలా కథల్లో చిత్రీకరించబడి నాయో ఒకసారి స్థూలంగా పరిశీలిద్దాం 'కాయ్ కరీచి, దసేక్ పీయెర్ పానీలా, అజ్ కామ్ వారుయేగో' (ఏం జేస్తున్నవ్, గిన్ని మంచినీళ్లు తేరాదు. ఇవ్వాళ ఒంటి నిండా పని పడ్డది) పిలిచాడు లచ్చిమిని . 'మార్ హాత్ నకామ్ ఛేయ్, ఆటో భేల్ రిచూ, తూజ్ మాయిజాన్ లియా! ' (పిండి కలుపుతున్నానయ్యా, నా చేతులతో ఇయ్యలేను గాని లోపలికి పోయి నువ్వే తెచ్చుకో) జొన్నపిండిలో వేడి నీళ్లు పోసుకుంటూ రొట్టెలు చేయడానికి సిద్ధమవుతున్న భార్య లచ్చిమితో భర్త జరుపుతున్న సంభాషణ బంజారా భాషలోనే నడపడం కథలోని విశిష్టత. లచ్చిమి శీర్షికతో ఉన్న ఈ కథా రచయిత కటుకోజ్వల ఆనందాచారి. జొన్నరొట్టెలు బంజారాల ఆహారం మాత్రమే కాదు, అది వారి సంస్కృతిలో ఒక భాగం కూడాను. ఇప్పటి తరానికి చెందిన లచ్చిమి కొడుకు సుందర్ నగరంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. కోడలు జొన్నరొట్టెలు తినడం, బంజారా భాషలో మాట్లాడటం నామోషీగా భావిస్తూ అత్త మామలకు, తన పల్లెకు దూరంగా ఉంటుంది. తీజ్ పండుగకు తండాకు రానని చెప్పేస్తుంది. ఆహారమే కాదు ఆహార్యం (బంజారా వస్త్రధారణ) కూడా ఆమెకు నచ్చదు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా కారేపల్లి మండలానికి వచ్చిన తండావాసులు ఈ దంపతులు. జొన్నరొట్టెలు చేసి అమ్ముకొని వారు జీవనోపాధి పొందుతున్నారు. అలా పట్టణాల్లో బంజారాలు బతుకడం సాధారణమైపోయింది. బంజారాలే గాక నగరవాసులు సైతం ఇష్టంగా తినే జొన్నరొట్టెలను, గిరిజన సంస్కృతిని అసహ్యించుకునే దుస్థితి గిరిజన కుటుంబాల్లోనే మొలకెత్తడం విచారకరం. నగరాలకు వలస రావడం, విద్య, ఉద్యోగాల కారణంగా నగరీకరణం చెందుతున్న యువతరం గిరిజనుల్లో వారి భాషా సంస్కృతులపై ప్రభావం చూపుతుందని ఈ కథ ద్వారా వ్యక్తమవుతున్నది.

1932, అక్టోబర్‌లో 'భారతి'లో ప్రచురణ పొందిన గూడూరు రాజేంద్రరావు కథ 'చెంచి', చింతా దీక్షితులు కథ 'చెంచు రాణి' (%=వట%: 'ఇప్పపూలు', జీవన్ సంపాదకత్వంలో వచ్చిన కథా సంకలనం, పరివర్తిత ముద్రణ-2023) కథల్లో చెంచుల భాషకన్నా వారి జీవితాలను చిత్రించడం మీదనే ఎక్కువ దృష్టి నిలిపారు. 'చెంచి' కథలో అగ్రకులాల వారు, వడ్డీలకు ఇచ్చి పీడించే మధ్య దళారులు కాబూలీలు, చెంచు ఆడవాళ్లపై వీరు చేసే అత్యాచారాలు కథ వస్తువులయ్యాయి. చింతా దీక్షితులు 'చెంచురాణి' కథ ఒక ప్రత్యేక శైలి, కథనంతో నడిచింది. ఇందులో కొంత తాత్వికత, కొంత ఊహ, కల్పన కనబడుతుంది. అయినా చెంచుల్లో ఉండే ఆచారవ్యవహారాలు, స్త్రీ, పురుష సంబంధాలు చిత్రీకరించబడినాయి. ఈ రెండు కథల్లో చెంచుల సంస్కృతీ, జీవనశైలి, ఆచారాలు, అప్పటి పంచాయతీ తీర్పులు, వాటి పరిణామాలు, మానవ సంబంధాలు చూపబడినాయి. కానీ, చెంచుల భాష తీరు, పాత్రల మధ్య సంభాషణలు తక్కువగా ఉండి వారి యాస, భాష కనబడదు. ఆచార్య సూర్యా ధనంజయ్ కథ 'అంబాలి'లో భల్లూనాయక్ తండాకు చెందిన సేవ్య కూతురు పేరు అంబాలి. అంబాలికి బాలుతో వివాహం అయ్యాక అనుకోకుండా పిడుగుపడి అతను మరణిస్తాడు. దాంతో ఆమె అత్తామామలు, తండా పెద్దలు కలిసి బాలు తమ్ముడు, సొంత మరిది దస్రు నాయక్‌తో అంబాలికి వివాహం జరిపించాలన్న ఆలోచనతో ఉండి పెద్దలంతా ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు. భర్త చనిపోతే అతని తమ్ముడితో వివాహం జరిపించడం కొన్ని గిరిజన తెగల్లో ఒక సంప్రదాయం లేదా ఆచారంగా వస్తున్నది. ఈ సంప్రదాయాన్ని దేవర న్యాయ వివాహంగా పరిగణిస్తారు. కానీ, ఈ వ్యవహారం అంబాలికి నచ్చదు. ఆధునిక భావాలు కలిగిన అంబాలి గిరిజన తెగకు చెందిన అరుణ బాయిని అనుసరిస్తుంది. అరుణ బాయి సామాజిక కార్యకర్తగా బాధిత గిరిజనులకు సహాయపడుతుంది. ఆమె గురించి తన తల్లి భూరి ద్వారా వింటుంది అంబాలి. తల్లి భూరి కూడా సంతానవతి కాకపోవడంతో భూరి అత్త తన కొడుకు సేవ్యకు రెండవ పెళ్లి జరిపించాలని ఆలోచిస్తుంది. రెండు పెండ్లిళ్లు కూడా గిరిజనుల సంస్కృతీ ఆచారాల్లో భాగమే. భూరి భర్త సేవ్య మంచివాడు కావడంతో అరుణబాయి సహాయం తీసుకుంటాడు.

ఆమె అన్ని విచారణలు చేసి భూరి శారీరక బలహీనత వల్ల తల్లి కాలేకపోతున్నదని బలవర్ధకమైన, పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందివ్వమని సలహానిస్తుంది. ఆమె సలహా పాటించడం వల్ల కొన్నాళ్లకు వారికి అంబాలి పుడుతుంది. ఈ కథ ద్వారా రచయిత్రి గిరిజనులకు చదువు లేకపోవడం, పాత ఆచార వ్యవహారాలను పాటించడం కారణంగా వారిలో ఎలాంటి ప్రగతి లేకుండా పోతుందని చెప్పదలుచుకుంది. అరుణ సహాయంతో అంబాలి కూడా తన భవిష్యత్తును బాగుచేసుకోవాలని తండాను వదిలి ఆమెతో వెళ్లిపోతుంది. ఈ కథలో రచయిత్రి స్వయంగా గిరిజన తెగకు చెందినవారు కావడం, తండాలకు చెందిన భాష, ఆచార వ్యవహారాలు తెలియడం వల్ల వారి భాష సంప్రదాయాలను అవసరమైన చోట్ల వ్యక్తీకరించడంతో కథకు ఒక సహజత్వం, అంబాలి పాత్ర చిత్రణకు నేటివిటీ అందివచ్చింది. 'యాడియే మార్ నసీబ్ ఆచ్చో ఛేని' (నా తలరాత బాగాలేదు) అనే వాక్యంతో కథ మొదలవుతుంది. పాఠకులకు ప్రారంభంలోనే తెలిసిపోతుంది కథ గిరిజనుల జీవితానికి చెం దినదని. 'వ్యాయ' (పెళ్లి), 'యాడి' (తల్లి), 'నసాబ్' (పంచాయితీ) లాంటి వ్యావహారిక పదాలే గాక సంప్రదాయ రీతుల్లో చేసుకునే పండుగలు తీజ్ బుట్టలు, మేరమా భవానీ పూజ, సీత్ల భవానీ దేవతల ప్రస్తావన ఉం టుంది. లంబాడా స్త్రీలు ధరించే ప్రతి నగకు ఒక పేరు, ప్రత్యేకత ఉంటుంది. చేతులకు ధరించే బలియాలు, మెడలో వేసుకునే రుపియార్ హార్, ఫెట్యాల ప్రస్తావన కూడా ఉం టుంది. ఇలా గిరిజనుల భాష, తెగల ఆచారా లు, పద్ధతులు, సంప్రదాయాలు, వస్త్రధారణ, అలంకరణతో పాటు వారి సామాజిక 'అంబాలి' కథ అద్దం పడుతుంది. ఎసాంప్రదాయిక వాయిద్యాలు-తూర్పులి, పారా, దస్మ ప్రస్తావన, కులాచారం పేరుతో పూజలు చేసే ఎత్మా సూర్ పెన్, పెర్సాపెన్, అకి పెన్ దేవతల పేర్ల ప్రస్తావన చేస్తాడు కథా రచయిత. గుస్సాడీల నృత్యరీతి, వారిని ఆదరించే విధానం, ఇవన్నీ కూడా గోండుల భాషా సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు, ఆచారవ్యవహారాలను ప్రతిబింబిస్తాయి.

ధారావత్ ప్రేమ్‌కుమార్ తన కథకు శీర్షికనే 'బార్ రాంద్ ఖాయేర్' అని లంబాడ భాషలో పెట్టాడు. సాధారణంగా తండా మొత్తం కలిసి పండుగలా జరుపుకొనే వన భోజన కార్యక్రమాన్ని 'బార్ రాంద్ ఖాయేర్' అంటారు. ఈ చిన్న కథలో వన భోజనాల సందర్భంలో జరిగే సంఘటనలను చిత్రీకరిస్తాడు రచయిత. ఈ కథలో గిరిజన భాష ఉంటుంది, కానీ ప్రత్యేకంగా సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు వ్యక్తం కావు. 'కత్తచ్చిరే. తెలుగుమా వాతే కర్రోచ్చి. హప్నే వాతే కర్. గ్వార్ మాటి ఛ అపన్' అంటే 'ఏడున్నవ్ రా తెలుగులో మాట్లాడుతున్నవ్, మన భాషలో మాట్లాడు, లంబాడోళ్లం మనం' అని తండ్రి, కొడుకును మందలించడం చూస్తాం. కథకుడు ఇందులోని పాత్రలకు పేర్లు పెట్టకుండా కేవలం తాత, నాన్న, బావ, బామ్మర్ది అంటూ బంధుత్వాలతోనే పలకరింపజేస్తాడు. బోంద్యాలు బాణోత్ కథ 'సీత్లా కర్రెచ'. బంజారాల సంస్కృతికి ప్రతీక అయిన ఈ పండుగ పల్లె, ప్రకృతి అంశాలను ఇముడ్చుకొని ఉంది. జిల్ల గోనె ఆడుకుంటూ సీత్లా గుడి దగ్గర మోదుగుచెట్టు మొదట్లో నిలువుగా ఉన్న ఏడు రాళ్లను చూస్తడు శేవ్ల నాయక్. మధ్యలో ఉన్న రాయి అన్నింటికన్నా పొడవుగా ఉండి కుడి ఎడమల వైపు ఉన్న రాళ్ల ఎత్తు క్రమంగా తగ్గ తూ ఉంటాయి. శేవ్ల నాయక్ తనకు తెలిసిన పెద్దమినిషి సీత్రాం నాయక్‌ను పండుగ విశేషా లు అడుగుతాడు. 'సీత్లా, హింగ్లా, తుల్జా, మేరామ, కంకాళి, మత్రాల్, ధ్వాళాంగర్ ఏడుగురు అక్కాచెల్లెళ్లు. వీరు భవానీలకు ప్రతి రూపాలుగా ఏడు రాళ్లను నిలబెడతారు' అం టాడు. బోనాల పండుగలో పోతురాజు ఉన్న ట్టు బంజారాల్లో కూడా ఈ ఏడుగురు అమ్మవార్లకు 'లూంకడియా' అనే సోదరుడుంటాడు. ఈ పండుగ పద్ధతి విధానం అంతా కూడాను బోనాల పండుగను పోలి ఉంటుంది. జూన్‌లో చేసే ఈ పండుగను మంగళవారం రోజు బంజారాలు జరుపుకొంటారు. 'పూల్యా గాల, గొన్నో, ఖాసెర్ థాళీ బంజారా భాషా పదాలతో పాటు బంజారాల సంస్కృతి సంప్రదాయ పద్ధతులు ఈ కథ ద్వారా రచయిత చెప్పడం బావుంది.

ఫ్లోర్ క్లీనర్స్‌తో జాగ్రత్త.. మహిళలు, పిల్లలకు పొంచివున్న దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు!

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. కొంతమంది శుభ్రత పేరుతో పదే పదే హ్యాండ్‌వాష్ లిక్విడ్‌తో చేతులు కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ఇంట్లో దుర్వాసనను పోగొట్టేందుకు ఎయిర్ ఫ్రెషనర్‌లు వాడుతూ ఉంటారు. అంతేకాదు, ఫ్లోర్ కీనర్స్‌తో ఇల్లు తెగ శుభ్రం చేస్తుంటారు. ఇలా శుభ్రత పేరుతో వాడే క్లీనర్స్ ఇంటినీ, ఒంటినీ కాలుష్య కాసారంగా మారుస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్లీనర్స్ తరచుగా వాడటం వల్ల ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లల్లో దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఘాటైన వాసనతో కూడిన రసాయనాలతో తయారు చేసే క్లీనర్స్ వాడకం వల్ల ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం గడిపే మహిళలే ఎక్కువ అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. వీరిలో ముఖ్యంగా గుండె, గర్భధారణ సమస్యలు, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని వెల్లడైంది. అంతేకాదు ఈ క్లీనర్స్ వాడకం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల బారిన పడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు పరిశోధకులు. వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం సర్వే ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 40 లక్షల మంది మహిళలు, చిన్నారులు ఇండోర్ కాలుష్యం బారిన పడుతున్నారు. ఫ్లోర్ క్లీనర్లు, గ్యాస్ స్టవ్, ఫర్నిచర్, షాంపూలు, క్రీములు, డ్రయ్యర్లు, ఏసీ, ఫ్రిజ్, పెయింట్లు, దుప్పట్లు, కార్పెట్లు, కర్టెన్లు, పెంపుడు జంతువులు, వంటగదిలో వెలువడే వాయువులు, వాడుకునే ఉపకరణాలు, తేమ, ఆఖరికి కొన్ని రకాల మొక్కలు అన్నీ కాలుష్యాన్ని విడుదల చేసేవే! వీటి వల్ల వాయు కాలుష్య కారకాలైన టోలీన్, జైలీన్, బెంజీన్ లాంటివి ఆరుబయట కన్నా ఇంట్లోనే రెండు నుంచి ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతున్నాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అమెరికాకు చెందిన ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీతో పాటు 'హైదరాబాద్ ఎమిషన్స్','ఐఐటీ రూర్కీ', మహారాష్ట్రలోని 'ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ట్రాపికల్ మెటీరియాలజీ'లు చేసిన సంయుక్త అధ్యయనంలోనూ ఇదే స్పష్టమైంది.

సహజ పరిమళాలు..

దుమ్ము వస్తుందనో, భద్రత కోసమనో, ఎండ పడుతుందనో కొందరు ఎప్పుడూ ఇంటి తలుపులు, కిటికీలూ మూసే ఉంచుతుంటారు. దాంతో గోడలూ, బాత్‌రూముల్లో తేమ చేరి హానికారక సూక్ష్మజీవులకు ఆవాసాలుగా మారతాయి. వీటివల్ల అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయి. చెడు వాసనను తరిమికొట్టడానికి కృత్రిమ పరిమళ ద్రవ్యాలు కాకుండా సహజంగా పూలు, నూనెలతో సుగంధాలు వెదజల్లేలా చేయాలని సూచిస్తున్నారు. గాలి, వెలుతురు ధారాళంగా వచ్చేలా తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి. చల్లదనం కోసం ఏసీలు వాడకుండా సహజంగా ఇంటిని చల్లబరిచే మొక్కలు, షేడ్ నెట్‌లు ఉపయోగించాలి. ఇంట్లోనే సహజంగా గాలిని శుద్ధి చేసేందుకు నాసా ధ్రువీకరించిన ఇంగ్లిష్ ఐవీ, మనీప్లాంట్, ఫిలదెండ్రాన్, ఆంథూరియం, పీస్ లిల్లీ వంటి వాటిని పెంచుకోవడం మంచిది.

ఇంట్లోనే క్లీనర్ తయారీ..

ఇంటి శుభ్రత కోసం వాడే బాత్రూమ్ క్లీనర్లు, డిటర్జెంట్లు అన్నింట్లోనూ రసాయనాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో మూత్రపిండాలు, కాలేయం, నాడీ వ్యవస్థలపైనా ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటికి బదులుగా మరిగించి వడకట్టిన కుంకుడుకాయ రసంలో కాస్త వెనిగర్, బేకింగ్ సోడా కలిపి డిష్ వాషర్‌గా వాడుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమానికి లెమన్, లావెండర్ లాంటి ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ రెండు చుక్కలు, కాస్త రాళ్ల ఉప్పుని చేర్చి ఫ్లోర్ క్లీనర్, డిటర్జెంట్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇంటిలో తిరిగే చీమలు, బొద్దింకలు, చిన్న చిన్న పురుగులు సహజంగానే కాలుష్య వాహకాలు. ఇక దోమల వల్ల రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ కీటకాలను అరికట్టడానికి వాడే రెపల్లెంట్‌లూ శ్వాసకోశ సమస్యలకు దారితీస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బొద్దింకల్ని అరికట్టేందుకు బయోక్లీనర్‌గా పనిచేసే వెనిగర్‌ని వాడటం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

నిమ్మ ఆకులను ఇలా వాడితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. ఏయే వ్యాధులకు పనిచేస్తాయంటే..?

నిమ్మకాయలను వాడడం వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. నిమ్మరసం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీన్ని మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నిమ్మరసాన్ని కొందరు నేరుగా తాగుతారు. కొందరు గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటారు. ఆయుర్వేద ప్రకారం నిమ్మరసం మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే నిమ్మకాయలను ఆహారంగా, ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అనేక సంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లోనూ నిమ్మకాయలను వాడుతారు. అయితే కేవలం నిమ్మకాయలు మాత్రమే కాదు, నిమ్మ ఆకులు కూడా మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నిమ్మ ఆకులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. చక్కని నిద్రకు..నిమ్మ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను వడకట్టి అందులో కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగవచ్చు. ఈ మిశ్రమం అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఒక కప్పు మోతాదులో రోజుకు 2 సార్లు తాగవచ్చు. మీరు రోజూ తాగే టీ, కాఫీలకు బదులుగా ఈ నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. నిమ్మ ఆకుల టీలో అల్లం రసం కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు కలుగుతాయి. నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది.