



శనివారం 23-05-2026 వేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 50 రూ॥ 6.00

ఉద్యోగ సంఘం సిఫారసుల కేంద్రం

అనువైన చోటుకు ఒక రేటు బదిలీ వద్దనుకుంటే మరో రేటు

గ్రామ్ - 1	రేటు 5,00,000
గ్రామ్ - 2	రేటు 3,00,000
గ్రామ్ - 3	రేటు 1,00,000
గ్రామ్ - 4	రేటు 50,000

కాసుల వర్షం

సిఫారసు లేఖ

బదిలీలు

- అక్షమాలు
- సిఫారసులు
- అడ్డు దారులు
- ట్రాన్స్ఫర్ తప్పించుకునేందుకు తప్పదు ధృవ పత్రాలు!?

బదిలీ ఆదేశాలు కేంద్ర ప్రభుత్వం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బదిలీలకు అనుమతి

APPROVED

GOVERNMENT OF TELANGANA

GENERAL ADMINISTRATION (GENERAL SERVICES) DEPARTMENT

REVENUE ADMINISTRATION (GENERAL SERVICES) DEPARTMENT

ORDER No. 15-06-2026

1. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

2. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

3. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

4. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

5. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

6. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

7. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

8. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

9. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

10. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

భీష్మ ఎడిటర్

కట్టా రాఘవేందర్ రావు

9063524136, 9908658888

బదిలీలు..

భారీగా అక్రమాలు!

అక్రమాలు

దుకాణాలు తెరిచిన ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు!

- తూకాన్నీ బట్టి సిఫారసుల తెటర్లు! • అనువైన చోటుకు ఒక రేటు.. బదిలీ వద్దనుకుంటే మరో రేటు!
- ఆరేళ్లు ఒకే చోట ఉద్యోగం చేశాఖ బదిలీ తప్పని సరి! • వద్దనుకునే వారు తప్పించుకునేందుకు ఉద్యోగ సంఘాల సిఫారసులు.
- జనగణమన చేస్తున్న వారికి బదిలీలో మినహాయింపులు. • ఆ విషయం తెలియక కొందరు డ్యూటీలు వేయించుకోలేదు.

- కేంద్రం ఇచ్చిన ఆదేశాలు ఉద్యోగుల గొంతులో వెలక్కాయలు.
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవలే బదిలీలకు అనుమతి ఉత్తర్వులు.
- ట్రాన్స్ ఫర్ తప్పించుకునేందుకు కొంత మంది తొక్కుతున్న అడ్డు దారులు.
- ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో బేరసారాలు.
- ఉద్యోగ సంఘాల నేతల ఇళ్లకు క్యూ కడుతున్న ఉద్యోగులు.
- ఉద్యోగ స్థాయిని బట్టి వసూలు చేస్తున్న సంఘాలు.
- అవసరమైతే ఉద్యోగ సంఘాలలో కూడా పదవుల పంపకాలు.
- బదిలీలు అవుతున్నందుకు ఎంత ఖర్చుకైనా వెనుకాడని ఉద్యోగులు.

ఆఫీస్ బేరర్ పోస్ట్ కోసం 30 లక్షలు ఇచ్చిందంట?

ఎవరూ మహా "రాణి"?

త్వరలో మీ "నేటిధాత్రి"లో

30 LAKHS

OFFICE BEARER POST

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి: ఉద్యోగులకు వరంగా మారాలని సాధారణ బదిలీలు సరకంగా మారుతున్నాయి. తాము పనిచేస్తున్నాయి. లక్షలకు లక్షల ఖర్చులు చేయవచ్చున్నాయి. అయినా పనిచేయలేదు. కోరుకున్న చోటు బదిలీ అయితే చాలా అనుకునే ఉద్యోగులు చాలా మంది ఉన్నారు. నూటికి 70 శాతం మంది తమకు సచ్చిన్న చోటుకు బదిలీ కోరుకుంటున్నారు. దాంతో బదిలీల ప్రక్రియలో వింతలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. అవినీతి మయమౌతున్నాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఉద్యోగ సంఘాలకు కాసులు కలిపిస్తున్నాయి. సాధారణ బదిలీలలో కొంత మంది అలాంటివారే ఉన్నారు. ఉద్యోగులు అనుకూలమైన ప్రాంతాల కోరుకుంటారు. అది తప్ప లేదు. కానీ వాళ్లు తమ సొంతకోసం ఖర్చు చేయాలి వస్తుంది. మై వారు కోరుకునే స్థానాలకు ఇతరులు ఛోడీ వదిలివేస్తూ ఇబ్బందులు వచ్చాయి వస్తుంది. అలా అవసరం వున్నా లేకున్నా తమకు ఇష్టమైన చోటు కోసం కొంత మంది ఉద్యోగులు ఎంత ఖర్చుకైనా వెనుకాడలేదు. ఉద్యోగ సంఘాల నాయకుల సిఫారసు తెలుపు చాలు. కోరుకున్న చోటుకు బదిలీ కావచ్చున్న భరోసా ఏర్పడింది. ఒకప్పుడు ప్రభుత్వం ఎక్కడికి

మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి

TQRCG

GOVERNMENT OF TELANGANA

GENERAL ADMINISTRATION (GENERAL SERVICES) DEPARTMENT

REVENUE ADMINISTRATION (GENERAL SERVICES) DEPARTMENT

ORDER No. 15-06-2026

1. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

2. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

3. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

4. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

5. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

6. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

7. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

8. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

9. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

10. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH

ABSTRACT

PUBLIC SERVICES - General Offices on foreign service on Adaptation - Posting within the same district - Prohibited.

GENERAL ADMINISTRATION (GENERAL SERVICES) DEPARTMENT

Order No. 15-06-2026

1. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

2. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

3. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

4. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

5. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

6. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

7. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

8. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

9. From: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

10. To: Revenue Officer, Telangana Revenue Office, Hyderabad, Andhra Pradesh, U.No.24/2026/15, dt. 15.06.2026

మేయంకూని ఉద్యోగులకు ఈ ప్రకటన గొంతులో పచ్చి వెలక్కాయ పడినట్టెంది. తాము కూడా జనగణంలో పాల్గొంటే బాగుండేదన్న భావన కలిగింది. బదిలీ నుంచి తప్పించునే అవకాశం వుండేదని ఆశ కల్గింది. ఇదే సమయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల సాధారణ బదిలీలకు అనుమతులిచ్చింది. అంటే ఇప్పుడు సెన్సెస్ లో పాలు పంచుకుంటున్న ఉద్యోగులకు ఉపకరణం కలిగింది. సెన్సెస్ లో పాలు పంచుకోవడం లేని ఉద్యోగుల మెడమీద కత్తి వేలాడినట్టెంది. జనగణన బాధ్యతనుంచి తప్పకుంటే, బదిలీ వేట గుర్రయ్యే ప్రమాదం ముంచుకొచ్చిందని మద్దనపడుతున్నారు. ఇక్కడ బదిలీ కోరుకునే ఉద్యోగులకు పెద్ద ఇబ్బంది లేదు. కానీ బదిలీ వద్దనుకునేవారికి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఎదురైంది. అయితే బదిలీ కోరుకునే వారైనా సరే తాము కోరుకున్న చోటుకు బదిలీ జరిగితే బాగుండేనే ఆశ వుట్టింది. ఇంతమంది ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులతో సంప్రదింపులు మొదలు పెట్టారు. బేరసారాలకు తెర తీశారు. అలా రెండు రకాలుగా ఉద్యోగ సంఘాలకు కాసులు కూరేందుకు సమయం కలిగింది. ఇలాంటి పరిస్థితి గతంలో ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులకు కాలేదు. ఈ అనుకూల సమయాన్ని సాము చేసుకోవాలని ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు చూస్తున్నారు. అదేనా వాళ్లందరికీ సిఫారసు తెలుపు చేతుల్లో పెట్టాలి. ఇలా వందలాది తెలుగు ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు అమ్మకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆ అమ్మకాల ప్రక్రియ హైదరాబాద్ నుంచి జిల్లాలకు కూడా చేరినట్లు సమాచారం. ఉద్యోగ సంఘాలలో ప్రభుత్వం వద్ద గుర్తింపు పొందినవి ఉన్నాయి. కొన్ని లేనివి కూడా ఉన్నాయి. కానీ అలా ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలోని కొందరు పెద్దలతో పనిచేయాలి. వారి చేత వసూలు చేయించుకోగలిగితే శక్తి సామర్థ్యాలున్నాయి. అవి ఇప్పుడు వారికి వరంగా మారాయి. సహజంగా ఓడి అనే అడ్డన్ కేవలం యూనియన్ లో అడ్డుకొచ్చి కార్మికులకు మాత్రమే వుంటుంది. కానీ ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు బదిలీకోసం వచ్చిన వారికి యూనియన్ లో ఏదో ఒక పదవి వుట్టినది మరీ బదిలీలు ఆపేందుకు సిఫారసులు చేస్తున్నారు. ఇదిలా వుంటే సెన్సెస్ రద్దం మరో రకంగా తయారైంది. ఎలాగైనా సరే బదిలీ నుంచి తప్పించుకోవాలనుకునే ఉద్యోగులు ఎంత ఖర్చుకైనా వెనుకాడకుండా అడ్డుదారులు వెతుక్కుంటున్నారు. అయితే సెన్సెస్ సరిపెరిచింది ఉద్యోగుల ఎంపిక జనపల్ నెలలోనే జరిగింది. ఆ తర్వాత వారికి జిక్కు తగ్గకుండా కూడా నిర్వహించింది. వాళ్లు సెన్సెస్ లో గత నెల నుంచి వేస్తున్నారు. రాష్ట్ర అర్థిక శాఖ సాధారణ బదిలీలకు అనుమతులు మంజూరు చేయడంతో ఒక్కసారిగా సెన్సెస్ ద్యూటీలు వేసుకోని ఉద్యోగులు ఉలిక్కిపడ్డారు. తమ బదిలీలు



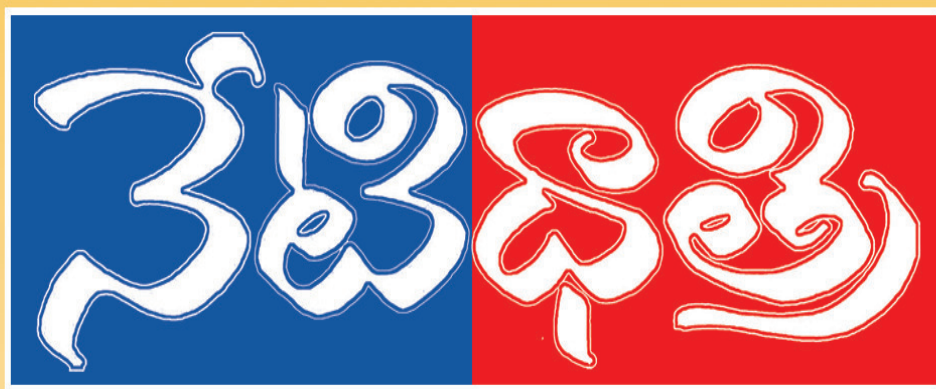
శనివారం 23-05-2026 పేజీలు : 12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES

సంపుటి : 22 సంచిక : 50 రూ॥ 6.00

అక్షర

ప్రగతి పథంలో



పదునైన అక్షరం, చైతన్యవంతమైన భావం ఈ సమాజానికి అవసరమని, కలం, కాగితం చేత పట్టుకొని **“నేటిధాత్రీ”** పత్రిక ప్రయాణం ప్రారంభించి **“22 వసంతాలు”**.

తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని తన భుజాల మీద మోస్తూ ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటూ ముందుకు సాగుతోంది. ఉద్యమం కోసం **“నేటిధాత్రీ”** తనకు తాను సర్వస్వం త్యాగం చేసింది.

తెలంగాణ కోసం, ఆత్మ గౌరవం కోసం, తెలంగాణ ఆస్తిత్వం కోసం **“నేటిధాత్రీ”** అక్షర పోరాటం ముందుండి చేసింది. ఇప్పుడు తెలంగాణ వికాసం కోసం సాగుతోంది. ప్రజా గొంతుకై నిటారుగా నిలబడుతోంది.

అందుకు **“నేటిధాత్రీ”** కోసం ఎందరో ఆత్మీయులు, శ్రేయోభిలాషులు, స్నేహితులు, సన్నిహితులు, సమాజ సేవకులు, మేధావులు, వ్యాపారులు, అధికారులు ఇలా అన్ని రంగాలకు చెందిన సేవాతత్పరులు చేయూతనందిస్తూ వచ్చారు. వాళ్లందరికీ అక్షరాభివందనాలు, కృతజ్ఞతలు.

ఈ మీ సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని **“నేటిధాత్రీ”** పత్రిక **22 వసంతాల** సందర్భంగా మీ అందరి సహాయ, సహకారాలతో మరింత ముందుకు సాగేలా ఆశీర్వదించాలని...

అక్షర వేడుకతో...

మీ

కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం

CEO, నేటిధాత్రీ9 TV
డైరెక్టర్, ధాత్రీ గ్రూప్స్

మీ

కట్టా రాఘవేందర్ రావు

చీఫ్ ఎడిటర్ - నేటిధాత్రీ
CEO, ధాత్రీ గ్రూప్స్

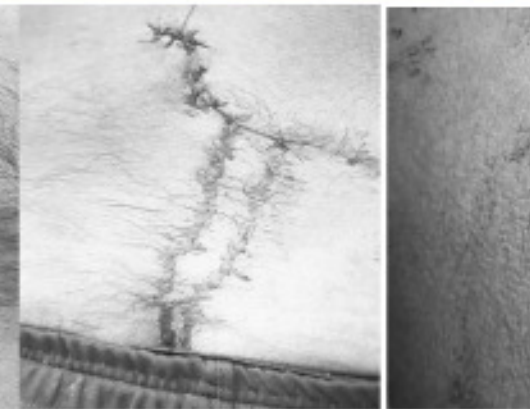




గాడి తప్పుతున్న "లా లండ ఆర్డర్" ..? దాని తప్పుతున్న యువత



నగరంలో పెరుగుతున్న గ్యాంగ్ కల్చర్... కత్తి దాడులు . సెటిల్మెంట్లు . రాత్రి సంస్కృతి...!



వరంగల్ నిఘా టీం, నేటిధాత్రి

వరంగల్ నగరంలో ఇటీవల వరుసగా వెలుగులోకి వస్తున్న ఘటనలు ప్రజల్లో తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. రాత్రివేళ యువకులు ఆగడాలు, గుంపులుగా తిరుగుతూ హాల్ చాల్ చేయడం, కత్తి దాడులు, సెటిల్మెంట్లలో అరోపణలు, రాజకీయ పేర్లు చెప్పుకుంటూ ప్రభావం చూపించే వర్గాలు, పోలీస్ స్టేషన్ల చుట్టూ తిరిగే అసభికార మద్యవర్తులు, ఫేక్ జర్నలిజం పేరుతో ఒత్తిళ్లు, ఇవన్నీ కలిసి నగర శాంతిభద్రతల పరిస్థితిపై పెద్ద ప్రశ్నార్థకంగా మారుతున్నాయి. ఇటీవల గిర్యాజీపేట జరిగిన కత్తి దాడి ఘటన అలస్యంగా వెలుగులోకి రావడం మరింత చర్చకు దారితీసింది. చిన్న విషయానికి యువకులు కత్తులతో దాడి చేసే స్థాయికి పరిస్థితులు చేరుకున్నాయా..? అనే భయం ఇప్పుడు ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

మందలిస్తే కత్తులా..?

గిర్యాజీపేట ఘటనతో కలకలం

స్థానిక సమాచారం ప్రకారం గిర్యాజీపేట ప్రాంతానికి చెందిన కొందరు యువకులు రాత్రివేళ వీధుల్లో మద్యం సేవిస్తూ బీరు బాటిళ్లు పగలుగొడుతూ న్యూస్ పేపర్లు చీల్చి వేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. అదే ప్రాంతానికి చెందిన బూర రత్నసాగర్ అలియాస్ "లల్లి" వారిని మందలించినట్లు సమాచారం. ఈ విషయాన్ని మనసులో పెట్టుకున్న గిర్యాజీపేటకు చెందిన ఇద్దరు యువకులు కెఫె (తండ్రి: ముస్తాఫా) మరియు అతని స్నేహితుడు హరీష్ (తండ్రి: యాదగిరి) తేదీ 19-05-2026 రాత్రి సమయంలో గిర్యాజీపేట బొడ్డాయి నమివంటలో రత్నసాగర్ కత్తితో దాడికి పాల్పడినట్లు తెలిసింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు గాయాలు కావడంతో కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి తరలించినట్లు సమాచారం. చికిత్స అనంతరం బాధితుడు ఇంటికి తిరిగిపోవడం పోలీసులను ఆశ్రయించగా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు తెలిసింది. "సాధారణ మందలించుకే కత్తులు తీసి పరిస్థితి వస్తే... నగరంలో యువత ఏ దిశగా వెళ్తోంది..?" అనే ప్రశ్న ప్రజల్లో వినిపిస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో ఫార్వర్డ్ మెసేజులు చేస్తేనే ఆగ్రహంతో స్పందించే ఓ పోలీసు అధికారి.. ఇక్కడ మాత్రం ఎందుకు సైలెంట్ అయ్యారనే చర్చ కూడా వినిపిస్తోంది. దాడి చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని.. అవసరమైతే రౌడీ షీట్లు ఓపెన్ చేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. "బయట నిలబడితే వచ్చి లాఠీతో కొట్టే అధికారి.. కొందరి పట్ల మాత్రం సానుకూల ధోరణి ఎందుకు చూపిస్తున్నారు..?" అనే ప్రశ్నలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. పైగా "గంజాయి మద్యం మత్తులో దాడి" అంటూ ప్రోబ్లెమ్ పెడితే.. "మీకు ఏమి తెలుసు..? ప్రూఫ్ ఉందా..?" అంటూ మీడియాపై అసహనం వ్యక్తం చేయడం తప్ప.. ఒకవేళ ఈ దాడిలో బాధితుడి ప్రాణాలు పోతే ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారనే ప్రశ్నలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. "సెటిల్ మెంట్లలో పెట్టే క్రడ్ల.. పెట్టే లెక్కలేక పెడితే బాగుంటుంది" అంటూ కొంత మంది ప్రజలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. "నా పరిధిలో ఎక్కడ ఏమి జరిగినా నాకు తెలుసు" అని చెప్పే అధికారులు.. మరి ఈ దాడులు, రాత్రివేళ యువకులు హాల్ చాల్ ఎలా జరుగుతున్నాయోనే ప్రశ్న కూడా స్థానికుల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

ఐదు నిమిషాల్లో 50 మంది యువకులా..? నగరంలో గ్యాంగ్ కల్చర్ పెరుగుతోందా..?

ఇటీవల మరో ఘటనలో ఓ ఇంటి ముందు అల్లరి చేస్తున్న యువకులను ప్రశ్నించగానే.. కేవలం కొద్ది నిమిషాల్లోనే ధాని సంఖ్యలో యువకులు అక్కడికి చేరుకున్నారనే ప్రచారం ఇప్పుడు కలకలం రేపుతోంది. భయాందోళనకు గురైన కుటుంబ సభ్యులు దయల్-100కు ఫోన్ చేయగా పోలీసులు చేరుకున్నట్లు సమాచారం. అయితే "మేము వస్తే వరకు ఆగాలి.. మీరెలా బెదిరిస్తారు..?" అంటూ స్పందించిన ఓ ర్యాంకర్ ఎప్పై వ్యవహారం తెలియకూడదని చర్చకు దారితీసింది. కానీ ప్రజలు అడుగుతున్న అసలు ప్రశ్న ఒక్కటే "ఐదు నిమిషాల్లో అంత మంది యువకులు ఎలా వచ్చారు..?" ఇది సాధారణ స్నేహితుల సమాహారమా..? లేక కాలనీల వారిగా పనిచేసే గుంపులున్నాయా..? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇంటికి వెళ్లిన వర్గాలు కూడా ఇలాంటి అంశాలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

"సర్దుకోవాలి" అంటారా..? ఫిర్యాదు చేసిన కుటుంబాల వేదన

'సార్.. మా ఇంటి ముందు మందు తాగుతున్నారు... టాయిలెట్ చేస్తున్నారు..'' అంటూ ఫిర్యాదు చేసిన కుటుంబానికి.. "ఒకే కాలనీలో ఉంటున్నారు... సర్దుకోవాలి... మందుగ అన్నప్పుడు తాగుతారు..." అంటూ స్పందించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. తాగుబోతులను మందలించాల్సింది పోయి... వారికే సానుకూలంగా మార్చడం బాధాకరమని స్థానికులు అంటున్నారు. ఒంటరి మహిళలు, కుటుంబాలు భయాందోళనలో జీవించాల్సిన పరిస్థితి రావడం ఆందోళన కలిగించే అంశమని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

రాత్రంతా రోడ్లపైనే యువత, తల్లిదండ్రులు గమనించాల్సిన సమయం

వరంగల్ నగరంలో రాత్రి 10 గంటల తర్వాత మొదలయ్యే యువత సంచారం



●మేల్కొన్నాల్సింది పోలీసులు..? తల్లిదండ్రులా..? ●సమాజమా..?

తెల్లవారుజాము వరకు కొనసాగుతోందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ముగ్గురు ముగ్గురుగా బైకెలపై తిరగడం, బిర్యానీ సెంటర్ వద్ద గుమికూడడం, రోడ్లపైనే మద్యం సేవించడం, కాలనీల్లో హడావుడి చేయడం, తెల్లవారుజాము వరకు బయట తిరగడం. ఇప్పుడు సాధారణ దృశ్యంగా మారుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. తల్లిదండ్రులు ఉద్యోగాలు, జీవన పోరాటాలతో బిజీగా ఉండటం వల్ల పిల్లలపై పూర్తి స్థాయిలో నిఘా పెట్టలేకపోతున్నారనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. కానీ "మీ పిల్లలు ఎక్కడికి వెళ్తున్నారు..? ఎవరితో తిరుగుతున్నారు..? ఏం చేస్తున్నారు..?" తెలుసుకోవాల్సిన బాధ్యత పూర్తిగా తల్లిదండ్రులదేనని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

రౌడీ షీట్లకు కౌన్సిలింగ్.. టైండ్ వర్లు

మరోవైపు నగరంలో కొందరు రౌడీ షీట్లకు పోలీసులు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం.. టైండ్ వర్లు కేసులు నమోదు చేయడం పట్ల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే మరో ప్రశ్న కూడా వినిపిస్తోంది. చిన్న వయస్సులోనే యువత దారి తప్పుతోందా..? రాత్రి పూట చిన్న చిన్న వయస్సు గల యువకులు గుంపులుగా తిరగడం.. మద్యం సేవించడం.. గొడవలకు దిగడం చూస్తుంటే తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కూడా ఉందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కౌన్సిలింగ్ లోనే పరిస్థితి అదుపులోకి వస్తుందా..? రాత్రివేళల్లో జరుగుతున్న దాడులు.. గుంపుల హాల్ చాల్.. యువకులు భయరహిత ప్రవర్తన చూస్తుంటే కఠిన చర్యలు అవసరమని పలువురు భావిస్తున్నారు. యువత నేరాల బాట పట్టే ప్రమాదమా..? ఈ రోజు సరదాగా రాత్రిపూట తిరుగు యువకులు... రేపు చెడు స్నేహాలు, మద్యం, గంజాయి, గ్యాంగ్ సంస్కృతికి బానిసయ్యే ప్రమాదం ఉందని సామాజిక వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. "ఇప్పుడే నియంత్రించకపోతే.. రేపటి పరిస్థితి మరింత ప్రమాదకరంగా మారొచ్చు" అనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి.

నాకాబంది తరహాలో ప్రత్యేక డ్రైవ్లు అవసరం ప్రజలు ఇప్పుడు రాత్రివేళల్లో కఠిన నిఘా కోరుతున్నారు.

పోలీసులు చేపట్టాల్సిన చర్యలు, ప్రతిరోజూ నాకాబందిలు, రాత్రిపూట తిరిగే యువకులు వివరాల నమోదు, పదేపదే కనిపించే యువకులు తల్లిదండ్రులకు సమాచారం, కౌన్సిలింగ్ కార్యక్రమాలు, కాలనీల్లో ప్రత్యేక పెట్రోలింగ్, బెట్ల షాపులపై చర్యలు, బహిరంగ మద్యం సేవనంపై కేసులు ఉంటే చర్యలు అవసరమని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

స్టేషన్లలో పెరుగుతున్న "సెటిల్మెంట్ కల్చర్"..?

ఒక్కప్పుడు పోలీస్ స్టేషన్లకు వెళ్లాలంటే గౌరవం ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారిపోయిందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. తెల్లవారుజాము, కార్లు, బోకేలు, శాలవాలు.., ఫోటోలు.. స్టేషన్లు.. ఇవే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయనే ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. "స్టేషన్లలో తెలిసిన వాళ్లు ఉన్నారు" అంటూ.. వంచాయతీలు, సెటిల్మెంట్లు, డబ్బుల వసూళ్లు అధికారుల పేర్లు చెప్పి బెదిరింపులు జరుగుతున్నాయనే

ప్రచారం స్థానికంగా చర్చనీయాంశమవుతోంది. ప్రజలు సమస్యలు పరిష్కరించాల్సిన స్టేషన్లు.. ప్రభావ కేంద్రాలుగా మారకూడదని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఫేక్ జర్నలిజం కొత్త సమస్యగా మారుతోందా..?

ఇటీవల కొందరు తమను జర్నలిస్టులమని చెప్పుకుంటూ స్టేషన్ల చుట్టూ తిరుగుతున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఓ గొట్టం పట్టుకుని... నిషేధం మీడియాలో చిన్న పోస్టులు పెట్టుకుని... "రిపోర్టర్లు"గా వరిచయం చేసుకుంటూ... స్టేషన్లలో కూర్చోవడం, సెటిల్మెంట్లు చేయడం, అధికారులతో ఫోటోలు దిగడం, బాధితుల నుంచి డబ్బులు తీసుకోవడం జరుగుతోందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. "వార్తలు తక్కువ... సెటిల్మెంట్లు ఎక్కువ" అనే అభిప్రాయాలు కూడా వ్యక్తమవుతున్నాయి. నిజమైన జర్నలిజాన్ని కాపాడాల్సిన అవసరం ఉందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

టిఫిన్ సెంటర్లు.. పూల వ్యాపారం ముసుగులో సెటిల్మెంట్లూ..?

వరంగల్ తూర్పు, వర్ధన్ పేట ప్రాంతాల్లో పూల వ్యాపారం, టిఫిన్ సెంటర్ల పేరుతో కొందరు భూ వివాదాల్లో జోక్యం చేసుకుంటున్నారనే ప్రచారం కొనసాగుతోంది. ఓ మంత్రి పేరు చెప్పుకుంటూ... ల్యాండ్ సెటిల్మెంట్లు, పోలీస్ ప్రభావం చూపించడం, కాలనీల్లో గుంపులు ఏర్పరచడం, మీడియాపై ఒత్తిళ్లు తీసుకొస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి అంశాలపై పోలీసులు, ఇంటిలిజెన్స్ వర్గాలు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

24 గంటల బెట్ల షాపులు, బిర్యానీ సెంటర్లు యువతకు రాత్రి అడ్డాలా..?

నగరంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో రాత్రంతా పనిచేసే... బెట్ల షాపులు, పానీ షాపులు, బిర్యానీ సెంటర్లు, ఆన్ లైన్ ఫుడ్ షాపులు యువత గుంపులకు కేంద్రాలుగా మారుతున్నాయనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక నిఘా అవసరమని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

అక్రమ వడ్డీ వ్యాపారాలు, యువత గ్యాంగ్ లా..?

కొన్ని కాలనీల్లో అక్రమ వడ్డీ వ్యాపారాలు నిర్వహించే వ్యక్తులు యువతను తమ చుట్టూ గుంపులుగా మార్చుకుంటున్నారనే ఆరోపణలు

వినిపిస్తున్నాయి. మద్యం తాగించడం, కాలనీల్లో అడ్డాలు వేయించడం ప్రజలను బెదిరించడం, రాజకీయాల్లోకి రావాలనే ఆశతో గ్యాంగ్ లు పెంచుకోవడం జరుగుతోందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఒంటరి మహిళల ఇళ్ల ముందు గుంపులుగా కూర్చోవడం... అడిగితే బెదిరింపులకు దిగడం వంటి ఆరోపణలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి.

"చట్టం అందరికీ ఒకటే" అన్న సమృద్ధి రావాలి

ప్రభావం ఉన్నవారికి ఒక విధంగా... సాధారణ ప్రజలకు మరో విధంగా వ్యవహరిస్తే... ప్రజల్లో చట్టంపై నమ్మకం దెబ్బతింటుందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. పోలీసులు... నిష్పక్షపాత ధోరణి, కఠిన చర్యలు, రాత్రి నిఘా, యువతపై ప్రత్యేక దృష్టి, సెటిల్మెంట్ మాఫియాపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

వార్తలు రాస్తే కేసులా..?

కొన్ని సంఘటనలపై వార్తలు ప్రచురించిన మీడియా ప్రతినిధులపై ఒత్తిళ్లు తెస్తున్నారనే ప్రచారం జరగడం గమనార్హం. సోషల్ మీడియాలో వార్తలు ఫార్వర్డ్ చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకునే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో మీడియా ప్రతినిధుల సహజమని.. అయితే వార్తలు రాసిన వారిపైనే వ్యక్తిగతంగా కోపం పెట్టుకోవడం సరైన విధానం కాదని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇప్పటికైనా మేల్కొన్నాల్సిన సమయం

ఈ రోజు... కత్తి దాడులు, రాత్రి గ్యాంగ్ లు, సెటిల్మెంట్ల సంస్కృతి, ఫేక్ జర్నలిజం, అక్రమ పై నాస్య ప్రభావం యువతలో మద్యం సంస్కృతి. చిన్న విషయాల్లా కనిపించవచ్చు. కానీ ఇవే రేపటి పెద్ద నేరాలకు బీజాలు కావచ్చని సామాజిక వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

గాడి తప్పుతున్న "లా అండ్ ఆర్డర్"..?

గిర్యాజీపేట ఘటన ఒక సాధారణ గొడవగా కనిపించినా.. నగరంలో పెరుగుతున్న భయరహిత వాతావరణానికి సంకేతమా..? అన్న చర్చ ఇప్పుడు జరుగుతోంది. రాత్రివేళల్లో గుంపులుగా తిరిగే యువకులు.. చిన్న విషయాలకే కత్తులు తీసి పరిస్థితులు.. ప్రభావవంతం పేర్లు చెప్పుకుంటూ తిరిగే వర్గాలు.. మీడియాపై ఒత్తిళ్లు ఆరోపణలు, బెదిరింపులు.. ఇవన్నీ కలిపి ప్రజల్లో ఆందోళన పెంచుతున్నాయి. పోలీసులు మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి.. "చట్టం అందరికీ ఒకటే" అన్న నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

దారి తప్పుతున్న యువత.. ఆలోచించాల్సిన సమయం వచ్చింది..! రాత్రంతా రోడ్లపైనే యువత.. పెరుగుతున్న ప్రమాద సంకేతాలు..?

వరంగల్ నగరంలో ఇటీవల యువత ప్రవర్తనపై తల్లిదండ్రులు, ప్రజలు, పోలీసు వర్గాల్లో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. రాత్రి 10 గంటల దాటిన తర్వాత మొదలయ్యే యువకుల సంచారం తెల్లవారుజాము వరకు కొనసాగుతుండటం అనేక ప్రశ్నలకు తావిస్తోంది. ఒక్కరోజు అంటే ఏదో పని మీద అనుకోవచ్చు... కానీ ప్రతిరోజూ గుంపులుగా బయట తిరగడం, బైకెలపై హాల్ చాల్ చేయడం, రోడ్లపైనే సమయాన్ని గడపడం ఇప్పుడు సాధారణ దృశ్యంగా మారుతోందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ముగ్గురు ముగ్గురుగా బైకెలపై తిరగడం, అర్ధరాత్రి వరకు బిర్యానీ సెంటర్ వద్ద గుమికూడడం, రోడ్లపైనే మద్యం సేవించడం కాలనీల్లో హడావుడి చేయడం వంటి ఘటనలు పెరుగుతున్నాయనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.

తల్లిదండ్రులు గమనించాల్సిన సమయం వచ్చింది

చాలా కుటుంబాల్లో తల్లిదండ్రులు ఉద్యోగాలు, జీవన పోరాటాలతో బిజీగా ఉండటంతో పిల్లలపై పూర్తి స్థాయిలో నిఘా ఉండడం లేదనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఉదయం ఉద్యోగాలకు వెళ్లి.. రాత్రి అలసటతో ఇంటికి చేరుకుని నిద్రపోతున్న సమయంలో.. యువత మాత్రం స్నేహితులతో కలిసి రాత్రివేళ బయటకు వస్తున్నారని స్థానికులు చెబుతున్నారు. తెల్లవారుజాము 3 నుంచి 4 గంటల వరకు రోడ్లపైనే తిరుగుతున్న యువతపై తల్లిదండ్రులు దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

పోలీస్, తల్లిదండ్రులు, సమాజం కలిసి ముందుకు రావాలి

యువతను కాపాడాలంటే, తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ పోలీసుల కఠిన నిఘా, కాలనీల్లో సామాజిక బాధ్యత, అక్రమ కార్యకలాపాల నిర్మూలన, నిజమైన జర్నలిజానికి ప్రాధాన్యత, యువతకు కౌన్సిలింగ్ అత్యవసరమని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. "ఇప్పుడే నియంత్రించకపోతే.. రేపటి వరంగల్ ఎలా ఉంటుంది..?" అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు ప్రతి కుటుంబాన్ని.. ప్రతి పోలీసు అధికారిని, ప్రతి బాధ్యత గల పౌరుడిని ఆలోచింపజేస్తోంది.

లైసెన్స్ లేకుండా వడ్డీ వ్యాపారాలా..?

గిరిగిరి పై నాస్య పేరుతో నడుస్తున్న కొన్ని వ్యాపారాలకు సరైన అనుమతులు ఉన్నాయా..? అనే ప్రశ్నలు కూడా వస్తున్నాయి. పోలీసులు, రెవెన్యూ అధికారులు ఇలాంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

Advertisement for 'నేటిధాత్రి' 22nd Anniversary. It features portraits of two men, K. Siva Subramanyam and K. Ramasubramanian, and text in Telugu celebrating the 22nd anniversary of the publication. The text includes 'చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది "అక్షరం"' and 'నేటిధాత్రి' అక్షర ప్రయాణంలో 22 వేల రోజులు దాటుతూ ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను వింపుతూ, తదితర అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ "22 వ వసంతం" లోకి దిగిజయంగా అడుగుతుండవలసి సంగర్భంగా చెబుతున్నాము.

గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి.. సానికంగా కలకలం.

అనంతగిరి, నేటిధాత్రి: కోడూడ పట్టణ సమీపంలోని తమ్మర గ్రామ శివారులో కోడూడ-ఖమ్మం పాత ప్రాంత ప్రక్కన గల కోటేశ్వరస్వామి చాలవ మార్కెట్ వద్ద ఒక గుర్తుతెలియని మగమనిషి, చదును అందాణ 35 నుండి 40 మధ్యలో ఉండి, గుండ్రటి మొహం, పుల్ గడ్డం తోటి, తెల్ల పూలు కలిగిన బూడిద రంగు చొక్కా బూ కలర్ జీన్స్, తెలుపు రంగు షా షా బినియన్ ధరించి చనిపోయి ఉన్నాడు. ఈ మృతి చెందిన వ్యక్తి గురించి చుట్టూప్రక్కల షాపు వారిని విచారించగా అతను బిన్ కోసం ఎదురుచూస్తూ, అలాగే చనిపోయినదని, ఈ యొక్క విషయంలో బహుశా అతను వదదెట్టుకు గురి అయినట్లుగా ప్రాథమికంగా చెబుతున్నారు. ఈ యొక్క విషయం గురించి పూర్తిస్థాయి విచారణ చేపట్టడం జరుగుతుంది. అందుకుగాను మొదటగా మృతుని గుర్తింపు కు సంబంధించిన వివరాలు తెలిసినచో ఈ క్రింది నెంబర్ అనంతగిరి ఎన్పై 8712686046 కు తెలుపగలగ్నారు.



రెండు ఫోటో విధానం రద్దు చేయాలి



ఉపాధి హామీ కూలి ఏటండ్డి ప్రకాశం

మొగుళ్లపల్లి, నేటిధాత్రి: మొగుళ్లపల్లి మండల కేంద్రంలో ఉపాధి హామీ చట్టంలో రెండు పూల ఫోటో విధానాన్ని రద్దు చేయాలని ఉపాధి హామీ కూలీలు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టంలో పనిచేస్తున్న కూలీలు ఉదయం తొమ్మిది నాటికి సాయంత్రం గంటలకు రెండు సార్లు ఫోటో అప్లోడ్ చేయాలని నిబంధనను వెంటనే రద్దు చేయాలని



ప్రభుత్వం ఎలాంటి నైపుణ్యం లేని పనులను ఉపాధి హామీ చట్టంలో కల్పించాలని ఉన్నప్పటికీ ఉపాధి హామీ చట్టం నిర్దిష్టం చేసే కులత్రో భాగంగా విధానాన్ని తీసుకొస్తున్నది కూలీలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఈ నిబంధన అమల్లోకి వస్తే ఉపాధి హామీ కూలీలు పనులకు దూరం కావాలని పనిచేసే ఏర్పాటుకు దీనిని తెలియజేశారు ఇప్పటికే ఒకపక్క చేసిన పనికి దబ్బలు చెల్లించకుండా అలస్యం చేస్తూ మరో వైపు ఇలాంటి నిబంధన చేయడం ఉపాధి హామీ పేరుకు దూరం చేయాలనే కులత్రో భాగమేనని వారు విమర్శించారు.

పరకాలలో పరిశుభ్రతకు తూట్లు



జేకర్ల ఆహార పదార్థాల తరలింపులో నిర్లక్ష్యం పరకాల, నేటిధాత్రి: పట్టణంలోని కొన్ని జేకర్లలో తయారయ్యే ఆహార పదార్థాలను పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు పాటించకుండా తరలింపును ఘటనలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. జేకర్ల పనులను ఎలాంటి కచ్చిత, ఎలాంటి రక్షణ లేకుండా ప్లాస్టిక్ క్రిల్లో తీసుకెళ్తుండటంతో ప్రజల్లో అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆహార పదార్థాలను పరిశుభ్రంగా నిల్వ చేయడం, తరలింపు వ్యవస్థను అమలుచేయడం కొన్ని చోట్ల మాత్రం నిబంధనలను పట్టించుకోవడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ధూళి, కాలుష్యం మధ్య బహిరంగంగా తరలింపు వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం వధి అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఆహార భద్రత అధికారులు స్పందించి జేకర్లు, పుల్ సరఫరా కేంద్రాలపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించి పరిశుభ్రత నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేయించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

మృతిని కుటుంబానికి రూ.35 వేల ఆర్థిక సహాయం



కుటుంబానికి మనోధైర్యం కల్పించిన గ్రామస్తులు సర్పంచే, నేటిధాత్రి: సర్పంచే మండలంలోని చంద్రయ్యపల్లి గ్రామానికి చెందిన కుక్కముడి తిరుపతి అనే యువకుడు అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. భార్య ఇద్దరు అనూప ఇద్దరు కూతుళ్ళు, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. నిరుపేద కుటుంబం కావడంతో గ్రామస్తులు అండగా నిలిచారు. వారి కుటుంబానికి రూ.35 వేల ఆర్థిక సహాయం, 50 కిలోల బియ్యాన్ని అందజేసే మనోధైర్యాన్ని కల్పించారు. రూ.35 వేలు చిన్నారుల పేర్లపై ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ చేస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. మున్ముందు చిన్నారులు అండగా ఉంటామని గ్రామస్తులు హామీ ఇచ్చారు.

క్షేత్ర సాయిలో అందుబాటులో ఉండి పరిస్థితులను పర్యవేక్షించాలి

వేగంగా అన్ లోడింగ్ చేయడంపై దృష్టి సారించాలి... జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్... ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియపై అధికారులతో టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్...

సిరిసిల్ల, నేటిధాత్రి: ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో అందుబాటులో ఉండి పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని, ధాన్యం కొనుగోళ్ళు ప్రక్రియ నజావుగా పూర్తయ్యేలా చూడాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్ల వేగవంతం, వాహనాల ద్వారా ధాన్యం తరలింపు, అన్ లోడింగ్ చేయడం, అన్ లైన్ ట్యాట్ ఎంట్రీ, రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, తదితర అంశాలపై శుక్రవారం ఉదయం ఆరువరకు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ తో కలిసి పౌర సభలు, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, రవాణా, మెప్పా, తదితర శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ టెలి కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్ళు ప్రక్రియ జిల్లాలో సజావుగా సాగుతుందని, కొనుగోళ్ళు ముగిసే వరకు సంబంధిత అధికారులు అందరూ క్షేత్ర స్థాయిలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను, మిల్లులు, గోదాలను తనిఖీ చేస్తూ సమస్యలు ఉంటే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు సేకరించిన గ్రేడ్ ఎ రకం, కామన్ రకం ధాన్యం వివరాలపై అధికారులను ఆడిగి ఆరా తీశారు. వర్షాలు పడితే ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని, తూకం చేసిన ధాన్యం బిస్తాను సరిపడా వాహనాలు సమకూర్చి వెంట వెంటనే మిల్లులకు, గోదాలకు తరలింపేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. తరలించిన వాహనాల్లోని ధాన్యం హామాలీల సంఖ్య పెంచి అన్ లోడ్ చేయాలని సూచించారు. రైతుల నుండి సేకరించిన ధాన్యానికి సంబంధించిన అన్ లైన్ ట్యాట్ ఎంట్రీ వేగవంతం చేసేలా కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.



దార్శనికుడు మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ

చర్చ, నేటిధాత్రి: స్వర్ణం మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ వర్ణం సంబంధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ చర్చ మండల అధ్యక్షులు విజయ్ నాయుడు కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటానికి పూలపూల వేసి నివాళులు అర్పించారు అనంతరం సజ్జనారాయణపురం రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం దగ్గర జరిగిన సమావేశం లో విజయ్ నాయుడు మాట్లాడుతూ సాంకేతిక విప్లవం భారతదేశంలో టెలికాం విప్లవానికి కంప్యూటర్ యుగానికి రాజీవ్ గాంధీనే



అద్యుడన్నారు 18 ఏళ్లకే ఓట హక్కు కల్పించి యువతకు రాజకీయాల్లో భాగస్వామ్యం కల్పించారని సవోదయ విద్యాలయాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించడానికి జవహర్ సవోదయ విద్యాలయాలను ప్రారంభించారన్నారు స్థానిక సంస్థలు పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థల బలోపేతానికి రాజ్యాంగ సవరణలు తెచ్చారని దేశానికి చారు అందించిన సేవలను ఈ వేదికగా ప్రజలకు తెలియచేసారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు విజయ్ నాయుడు పీసీసీ జైనరత్న సైక్లరి సలైపు దుర్గ ప్రసాద్ డీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు లీమల మరీ మురళి డీసీసీ జనరల్ సైక్లరి సోదీ చలపతి మరియు డీసీ సెల్ ఆర్ వి రమణ ఎస్సీ సెల్ కారంపూడి సలైపు మరియు వంటి సారంపామూర్తి ఎస్సీ సెల్ తాడి రామకృష్ణ సీనియర్ కాంగ్రెస్

తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన పార్టీ కోదాడ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జిగా భూక్యా సంజీవ్ నాయక్.

కోదాడ, నేటిధాత్రి: తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన కోదాడ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జిగా భూక్యా సంజీవ్ నాయక్ నియోజకవర్గం గ్రామానికి చెందిన భూక్యా సంజీవ్ నాయక్ కు తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన పార్టీ అధ్యక్షురాలు కలకంట్ల కవిత పార్టీ కండువా కప్పి నియమించారు. ఈ సందర్భంగా సంజీవ్ నాయక్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని. తన నియామకానికి సహకరించిన నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాజీవ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కోదాడలో (టీఆర్ఎస్) తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన జెండా ఎగురబోతుందని అన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుంచి నియోజకవర్గ స్థాయి వరకు పార్టీని బలోపేతం చేస్తామన్నారు. భూక్యా సంజీవ్ నాయక్ నియామకం పట్ల టిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



మండనున్న ఎండలు.. అప్రమత్తంగా ఉండాలి

మొగులపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సడిగోటి రాము మొగులపల్లి, నేటిధాత్రి: జిల్లాల్లో రానున్న రోజుల్లో ఈ వేదిక 29 వరకు తీవ్ర ఎండలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ కు చేరే ప్రమాదం ఉందని మొగులపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సడిగోటి రాము పేర్కొంది. ఇప్పటికే గత రెండు రోజులుగా 43 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి రానున్న వారం రోజుల పాటు భూమి మరంత ప్రకాశం చూపుతున్నట్లు తెలిపారు. ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు అత్యవసర పనులు ఉంటే తప్ప ప్రజలు బయటకు రావద్దని. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పనిచేసే వారు, వృద్ధులు, గర్భిణులు, చిన్నారులు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. తేత రంగు కాపాడే దుస్తులు ధరించడం, టోపీ, గొడుగు వినియోగించడం, తరచూ సీట్లు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం తీసుకోవాలని సూచించారు. ఉపాధి హామీ, భవన నిర్మాణ పనులను ఉదయం 7 గంటల నుంచి 10:30 గంటల లోపే ముగించాలని తెలిపారు. తీవ్ర తలనొప్పి, వాంతలు, కళ్ల తిరుగుడం, చర్మం పొడిబారడం వంటి వధిష్టలు లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టరును సందర్శించి తీసుకోవాలి. కడ గడ్డకే శరీరం తుడిచి సమీప ఆసుపత్రికి తరలింపాలని సూచించారు. ఈ నెల 29 వరకు వాతావరణ పరిస్థితులు ప్రమాదకరంగా ఉండే



మేడల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఇళ్లలో ఏసీబీ తనిఖీలు..

మేడల్, నేటిధాత్రి: మేడల్, రంగారెడ్డి జిల్లాకు చెందిన డిప్యూటీ కలెక్టర్ వంటి మోహన్ నివాసాల్లో ఏసీబీ నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. వంటి మోహన్కు సంబంధించిన ఎనిమిది ఇంట్లో ఏసీబీ సోదాలు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రభుత్వ భూములను భారీ ఎత్తున అక్రమంగా స్వాధీనం చేసుకున్న వచ్చిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఏసీబీ అక్రమస్తుల కేసు నమోదు చేసి ఈ తనిఖీలు చేపట్టి నట్లు సమాచారం. శేరిలింగంపల్లి సహా వలు ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వహించిన వంటి మోహన్పై అబ్దుల్లాపూర్ మెట్ పరిధిలోని పిన్కూర్ ప్రాంతంలో సుమారు ఎనిమిది ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని కాజేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. తన మామ పేరుతో భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి, అనంతరం ఓ రియల్టర్ కు బదిలీ చేసినట్లు అభియోగాలు వెల్లడవుతున్నాయి. ఈ వ్యవహారంలో ఓ రియల్టర్ నుంచి వది ప్లాట్లను గిట్ట డీడ్ రూపంలో స్వీకరించినట్లు ఏసీబీ గుర్తించినట్లు సమాచారం. వందల కోట్ల రూపాయలు విలువైన ఆస్తులను వంటి మోహన్ కూడబెట్టినట్లు అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. ఏసీబీ సోదాలకు సంబంధించిన చూర్చి వివరాలు, అధికారిక ప్రకటన వెలువడాలి.



జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

అంతర్జాతీయ జీవ వైవిధ్య దినోత్సవం సందర్భంగా వాల్ పోస్టర్లు అవిష్కరణ సర్పంచే, నేటిధాత్రి: జీవ వైవిధ్యంతోనే మానవ జాతి మనుగడ సాధ్యమని, దాని పరిరక్షణకు సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాటుపడాలని సర్పంచే ఫారెస్ట్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసర్ రవికీర్తణ పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ జీవ వైవిధ్య దినోత్సవం సందర్భంగా గురువారం సర్పంచేల స్వస్థం సంస్థ సమాఖ్య అధ్యక్షులలో ప్రభుత్వ అటవీ శ్రేణి అధికారి కార్యాలయ ఆవరణలో జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణ వాల్ పోస్టర్లను ఎన్ఆర్ఎస్ రవికీర్తణ, స్వస్థం సంస్థ ప్రతినిధులు అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఆర్ఎస్ మాట్లాడుతూ, వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల అనేక జీవజాతులు మనుగడ కోల్పోతున్నాయని, పర్యావరణం కలుషితమై భూగోళం వేడక్కడంతో జీవ వైవిధ్యం దెబ్బతిని ఎన్నో జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భూమిపై జీవాల మధ్య భేదాన్నే జీవ వైవిధ్యం అంటారని వివరించారు. సమాఖ్య అధ్యక్షుడు గిరగాని సుధర్శన్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకంతో మేలుచేసే కీటకాలు సోపి భూసారం తగ్గితోందని, పచ్చలు, తీక్ జాతులను పరిరక్షించుకోవాలన్నారు. ఏఎస్ఆర్ సంస్థ నిర్వాహకుడు ఎల్దేయ్యం రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, ప్లాస్టిక్ విచ్చుట వినియోగంతో జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయని, ప్లాస్టిక్ ను విడదాచాలని సూచించారు. స్వయంకృషి సంస్థ నిర్వాహకుడు బెజ్జం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ, భూమిపై 33 శాతం అడవులు ఉంటేనే జీవ వైవిధ్యం నిలుస్తుందని, మానవ, జంతు, తీక్, పక్షి జాతుల పరిరక్షించబడతాయని, ప్రతి ఒక్కరూ మెక్కులు నాడి అటవీ శాఖ వెంచాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రతిభ సంస్థ ప్రతినిధి బోయి వెంకటస్వామి, వాలంటీర్ కాసుల వెంకటాచారి, ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్లు సోమనాయక్, ధర్మ, సిబ్బంది రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శివాని స్కూల్లో ఘనంగా కబడ్డీ పోటీలు



సర్పంచే, నేటిధాత్రి: ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక క్రీడా వారోత్సవాల్లో భాగంగా జిల్లా యువజన, క్రీడల శాఖ అధ్యక్షుల సర్పంచే మండలం మహేశ్వరంలోని శివాని పబ్లిక్ స్కూల్లో బుధవారం కబడ్డీ క్రీడా పోటీలను ఘనంగా నిర్వహించారు. వరంగల్ జిల్లా అసోసియేషన్ చైర్మన్, ఎన్ఆర్ యూనివర్సిటీ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొఫెసర్, వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ గవర్నర్ డాక్టర్ పుల్లారెడ్డి శ్రీనివాస్ గౌడ్, గి.తాంజలి గ్రామీణ ఆఫ్ స్కూల్స్ వ్యవస్థాపకులు, చైర్మన్ డాక్టర్ వేములపల్లి సుబ్బారావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై పోటీలను ప్రారంభించారు. శివాని పబ్లిక్ స్కూల్ డైరెక్టర్ గిరిగాని రాజావల్ చర్మ ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా కబడ్డీ టోర్నీ నిర్వహించడం సంతోషకరమన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించి క్రీడారాజ్ అభివృద్ధికి దోహదపడతాయన్నారు. డాక్టర్ సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించి భవిష్యత్తులో మంచి క్రీడాకారులుగా ఎదగాలని సూచించారు. పోటీల్లో స్టేడియం సర్పంచే, శివాని పబ్లిక్ స్కూల్, మేడపల్లి, అశోక్ నగర్ గ్రామాల నుంచి కబడ్డీ జట్లు పాల్గొన్నాయి. పైనల్లో శివాని పబ్లిక్ స్కూల్ జట్టు ప్రధాన స్థానం, స్టేడియం సర్పంచే జట్టు డ్విటీయం స్థానం సాధించాయి. కార్యక్రమంలో సర్పంచే స్టేడియం ఇన్చార్జి, కబడ్డీ కోర్ యాల రవికూమార్ మునిరాజ్, ప్రైవేటు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు ఉరుసుల శేఖర్ యాదవ్, పచ్చ రాజేష్, ఓరుగంటి మహేష్, పుల్లారెడ్డి సుమన్ గౌడ్, కుంటు బిజెందర్ యాదవ్, శివాని స్కూల్ పీకాటీలు రాజా, మురళి పాల్గొన్నారు.

సరైన సమయంలో పెట్టుబడి సాయం అందించలేకపోయిన ప్రభుత్వం

రైతాంగం పై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది... కేటీఆర్ యువసేన మండల అధ్యక్షులు శనిగరపు శ్రీనివాస్... మొగులపల్లి, నేటిధాత్రి: సరైన సమయంలో పెట్టుబడి సాయం అందించలేకపోయిన ప్రభుత్వం రైతాంగం పై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని కేటీఆర్ యువసేన మండల అధ్యక్షులు శనిగరపు శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు పెద్ద ఎత్తున హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ఆ హామీలను అమలు చేయడంలో ఫౌర్గా విఫలమైందని విమర్శించారు. 45 రోజుల్లో రైతు భరోసా నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించినప్పటికీ, 50 రోజులు గడిచినా ఫౌర్గా స్థాయిలో రైతులకు దబ్బాలు అందలేదని అన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం కేవలం వచ్చిన ఎకరాల వరకే రైతు భరోసా చెల్లింది, మిగతా రైతులను నిరాశలోకి నెట్టడమన్నారు. రైతులు విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందుల కోసం అప్పులు చేసి వ్యవసాయం చేస్తున్న ఈ సమయంలో ప్రభుత్వం సరైన సమయంలో పెట్టుబడి సాయం అందించకపోవడం రైతాంగంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని జంపన అరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో మాత్రమే రైతులు, వ్యవసాయం గుర్తు వస్తాయని, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మాత్రం రైతుల సమస్యలను ఫౌర్గా విస్మరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చూడంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రైతుల సక్షేమాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యంగా తీసుకున్నారని గుర్తు చేశారు. రైతులను పథకం ద్వారా ప్రతి ఫీజీసీ ముందుగానే రైతుల ఖాతాల్లో పెట్టుబడి సాయం జమ చేసే రైతులకు అందగా నిలిచారని తెలిపారు. అదేవిధంగా ధాన్యానికి గిట్టుబాటు ధర కల్పించి రైతులకు ఉంటుంటున్న భరోసా కల్పించారని అన్నారు. ఈరోజు గ్రామాల్లో రైతులు కేసీఆర్ పాలనను గుర్తు చేసుకుంటూ, అప్పటి వరసినట్లు బాగుండేవని చర్చించుకుంటున్నారని శనిగరపు శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. రైతులను ఆదుకున్న



నాయకుడు కేసీఆర్ అని రైతులు ఇప్పటికీ భావిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన పేరుతో అధికారంలోకి వచ్చి రైతులను మోసం చేస్తోందని ఆరోపించిన ఆయన, వెంటనే రైతు భరోసా నిధులను రైతులందరికీ ఫౌర్గా స్థాయిలో విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేసే విధానాలను ప్రభుత్వం వెంటనే మార్చుకోవాలని, లేకపోతే రైతాంగం తరఫున పెద్ద ప్రభుత్వం వెంటనే చేపడతామని హెచ్చరించారు.

పచ్చిగా తింటేనే మంచి

రోజులో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..?



ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపేవారు అనేక రకాల కూరగాయలను డైట్లో భాగం చేసుకుంటారు. రకరకాల కూరలు వండకొని తింటుంటారు. అయితే, వంట చేసేక్రమంలో.. కొన్ని కూరగాయల్లో పోషకాలు తగ్గతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని వచ్చిగా తినడమే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు.



వెల్చుని వేడి చేయడం వల్ల.. ఇందులోని అల్లినీ, ఆల్గానోసల్ఫర్ సమ్మేళనాలు పాక్షికంగా నాశనం అవుతాయి. కాబట్టి వెల్చుని పూర్తి ప్రయోజనాలు అందాలంటే.. దీనిని పచ్చిగా తినడమే మంచిది. అయితే, పచ్చి వెల్చుని కొంతమందిలో కడుపుని పింకా పెరుగుతుంది. కాబట్టి, తీసుకునే ముందు నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరం. ఎక్కువసేపు వేడి చేసినప్పుడు ఉల్లిపాయల్లోని క్వెర్సెటిన్, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు దెబ్బతింటాయి. సాధారణ వంట

రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అయితే, అధిక వేడికి గురైనప్పుడు ఇందులోని ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోతాయి. ఉడకబెట్టినా, ఆవిరి చేసినా.. పోషకాలన్నిటినీ కోల్పోతుంది.



అందుకే, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ పచ్చిగా తిన్నప్పుడే.. ఇందులోని విటమిన్ సి గరిష్టస్థాయిలో లభిస్తుంది. ఇతర కెరోటినాయిడ్లు, పాలిఫెనాల్స్ కూడా శరీరానికి అందుతాయి. రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ ను సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవడమే మంచిది.

ట్రోకోలిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, క్రిమోప్రాటెక్టివ్ లక్షణాలు కలిగిన మైరోసినోస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. అధిక వేడిలో ఈ ఎంజైమ్ నిష్క్రమంగా మారిపోతుంది. దాంతో, శరీరానికి ట్రోకోలి సుగుణాలు అందకుండా పోతాయి. వండిన ట్రోకోలిలో పోలిస్టి. పచ్చిపొద్దునో 10 రెట్లు ఎక్కువగా సల్ఫోరాఫేస్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లభిస్తుంది. వెల్చునిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫ్యూరిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. అయితే,

రోజూ ఈ ఆహారాలను తినండి..

మీ జుట్టు వేగంగా పెరుగుతుంది.. జుట్టు అసలు రాలదు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అనేక రకాల జుట్టు సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వాటిల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలిపోయేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. డైరామిడ్, ఒత్తిడి, ఆందోళన, కాలుష్యం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉండడం, మందులను అధికంగా వాడడం వంటి వాటితోపాటు పోషకాహార లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది సరైన ఆహారాలను తినడం లేదు. బయటి ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీని కారణంగా చాలా మందిలో పోషకాహార లోపం సమస్య తలెత్తుతోంది. ఇది జుట్టు రాలేందుకు కారణం అవుతోంది. అయితే రోజూ మనం తినే ఆహారాల విషయంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్యను చాలా సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. మనం తినే ఆహారాలే మన జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. కనుక పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తినాలి ఉంటుంది.

ఆకుకూరలు..
జుట్టు రాలిపోయేందుకు ప్రధాన కారణం మన శరీరంలో తగినంత మోతాదులో మినరల్స్ లేకపోవడమే అని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా ఫోలేట్, ఐరన్ తోపాటు విటమిన్లు ఎ, సి తక్కువగా ఉండడం లేదా లోపం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది. కనుక ఈ పోషకాలు మనకు లభించేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకు గాను రోజూ పాలకూర జ్యూస్ తాగాలి. పాలకూరలో అధికంగా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు ఎ, సి, క్యాలియం, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. కనుక రోజూ పాలకూర జ్యూస్ తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే రోజూ దాల్చిన చెక్కను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారాలపై చల్లి తినవచ్చు. లేదా ఈ చెక్కను నీటిలో

వేసి మరిగించి తాగవచ్చు. దీని వల్ల కేవలం జుట్టు పెరుగుదలే కాకుండా షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

గింజలు, విత్తనాలు..
ఒ.మెగా 3 స్పౌటీ యాసిడ్లు ఉండే గింజలు, విత్తనాలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జాడంపప్పు, పిస్తా, వాలే సల్ఫీ, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే ఒ.మెగా 3 స్పౌటీ యాసిడ్లు జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. అలాగే గుండెను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజలు, విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది జుట్టును సంరక్షిస్తుంది. శిరోజాలు పెరిగేలా చేస్తుంది. అలాగే సోయాబీన్ ఉత్పత్తులను తరచు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. సోయా బీన్స్, సోయా పాలు, సోయా గింజలను తీసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే క్యాలియం, ఐరన్, ఇతర పోషకాలు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి.

కోడిగుడ్డు, చేపలు..
రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి బయోటిన్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది జుట్టు



ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కోడిగుడ్డులో ప్రోటీన్లు, జింక, సెలినియం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి కూడా శిరోజాలను సంరక్షిస్తాయి. అలాగే వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఒ.మెగా 3 స్పౌటీ యాసిడ్లు, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి ఉంటాయి. ఇవన్నీ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇలా ఆయా ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటే జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే అన్ని పోషకాలు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

కేవలం చపాతీలు మాత్రమే కాదు.. ఈ రొట్టెలను కూడా తరచూ తినండి..

అనేక లాభాలు కలుగుతాయి..!

చపాతీలు.. ఈ పేరు చెప్పగానే మనకు గోధుమ పిండితో చేసిన చపాతీలే గుర్తు వస్తాయి. చాలా మంది ఈ పిండితోనే చపాతీలను తయారు చేసి తింటారు. చపాతీలు వాస్తవానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఏ కూరతో అయినా సరే తినవచ్చు. చపాతీల బరువు తగ్గనివ్వడం, షుగర్ ఉన్నవారు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు లేదా వ్యాధులు ఉన్నవారు రాత్రి పూట అన్నం మానేసి చపాతీలను తింటుండడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. అయితే నిజానికి చపాతీలను కేవలం గోధుమ పిండితోనే కాదు, పలు ఇతర చిరుధాన్యాలకు దోహదం చేస్తాయి. కనుక రోజూ చపాతీలను తాగడం మనం చేసుకోవాలి. అలాగే రుచిగా ఉంటాయి. ఆయా పిండిలతో తయారు చేసిన చపాతీలను రాత్రి పూట తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. రోజూ కేవలం గోధుమ పిండితోనే కాకుండా వివిధ రకాల చిరు ధాన్యాలతోనూ పిండి తయారు చేసే దాంతో చపాతీలను తయారు చేసే తింటుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. అనేక రకాల పోషకాలను పొందవచ్చు. ఇవి మనల్ని రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి.

జొన్న రొట్టెలు..

పూర్వం చాలా మంది జొన్న పిండితో రొట్టెలను తయారు చేసే తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఇలా తినడం తగ్గించేవారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉన్న కొందరు మాత్రం ప్రస్తుతం జొన్న రొట్టెలను తింటున్నారు. జొన్నలను పిండిగా మార్చి వాటితో రొట్టెలను తయారు చేసే రోజూ తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. షుగర్ ఉన్నవారికి ఈ రొట్టెలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే బరువు తగ్గేందుకు కూడా సహాయం చేస్తాయి. జొన్నల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. జొన్నల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఫైబర్ కారణంగా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఇలా జొన్న రొట్టెలతో లాభాలను పొందవచ్చు.

రాగి రొట్టెలు..

ఇక రాగులతోనూ రొట్టెలను తయారు చేసే తినవచ్చు. రాగి పిండితో వీటిని తయారు చేస్తారు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. రాగి రొట్టెలను తినడం వల్ల క్యాలియం అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది దంతాలు, ఎముకలను దృఢంగా



మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రాగి రొట్టెలను తింటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. మనల్ని యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తాయి. ఉత్సాహంగా ఉంటాయి. చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. బద్దకం పోతుంది. రాగుల్లో ఉండే మెగ్నీషియం కారణంగా కండరాలు ప్రశాంతంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్చులు పట్టుకోవడం ఉంటాయి. అలాగే రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా రాగి రొట్టెలతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

సజ్జ రొట్టెలు..

ఇక రాత్రి పూట తినిపొన్న రొట్టెల్లో సజ్జ రొట్టెలు కూడా ఒకటి. సజ్జలను పిండి మార్చి దాంతో రొట్టెలను తయారు చేయవచ్చు. ఇవి కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. షుగర్ లెవల్స్ అధికంగా ఉన్నవారు ఇతర రొట్టెల కన్నా సజ్జ రొట్టెలను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సజ్జల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిలో ఫైబర్ ఉంటుంది. కనుక ఈ రొట్టెలను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇక సజ్జల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే బరువు తగ్గుతున్నవారు రోజూ ఈ రొట్టెలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విధంగా సజ్జ రొట్టెలు మనకు మేలు చేస్తాయి. ఇలా రోజూ కేవలం గోధుమ పిండితో చేసిన చపాతీలను మాత్రమే కాకుండా, రోజూ రకం రొట్టెలను తింటుంటే, దీంతో అన్ని రకాల పోషకాలు లభిస్తాయి. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది..?



మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం అనేక రకాల పోషకాహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఒకటి. కిస్మిస్, అంజీర్, అలుబుఖర వంటివి డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితాకు చెందతాయి. అంజీర్, అలుబుఖరతోపాటు యాప్రికాట్స్ కూడా మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంకా అనేక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను చాలా మంది తింటుంటారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలోనూ డ్రై ఫ్రూట్స్ మనకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను రోజూ అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు అధిక శాతం లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇక ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తినాలి..?

డ్రై ఫ్రూట్స్ లలో మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, బి కాంప్లెక్స్, సితోపాటు పోటాషియం, మెగ్నీషియం, జింక వంటివి మినరల్స్ ను మనం డ్రై ఫ్రూట్స్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ పోషకాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పలు వ్యాధులను

నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం తింటేనే అధిక మొత్తంలో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం వీటిని ట్రేక్ ఫ్రాన్స్ తోపాటు కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల అధిక మొత్తంలో పోషకాలు, ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్ గా..

రాత్రంతా మన శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం లభించదు. సుమారుగా 10 నుంచి 14 గంటల పాటు శరీరం ఉపవాస దశలో ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పూట శరీరానికి పెద్ద ఎత్తున శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల ఆ శక్తిని చాలా వరకు భర్తీ చేయవచ్చు. పైగా ఉదయం నుంచి మనం పనుల్లో యాక్టివ్ గా ఉంటాం. కొందరు శారీరక శ్రమ కూడా చేస్తుంటారు. కనుక ఉదయం మన శరీరానికి శక్తి అధికంగా అవసరం అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే కావల్సినంత శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్దకం పోతుంది. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం పూట తింటేనే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇలా కూడా చేయవచ్చు..

అయితే ఉదయం పూట డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినేంత సమయం లేదని భావిస్తే వాటిని మీరు బాక్స్ లో పెట్టుకుని ఆఫీసుకు తీసుకెళ్లి తరువాత తినవచ్చు. ఇక అలా కూడా వీలు కావడం లేదని అనుకుంటే సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ రూపంలో తినాలి. కానీ ఆ సమయంలో మనకు పెద్దగా శక్తి అవసరం ఉండదు. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను మోతాదుకు కాస్త తక్కువగా తినాలి. ఇలా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే మన శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అధికంగానే ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట అసలు రావు. ఉత్సాహంగా ఉండి చురుగ్గా పనిచేస్తారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఇలా తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మీ కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా పెరిగి

అందంగా కనిపించాలా..?

ముఖం అందంగా కనిపించడంలో కనుబొమ్మలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని చెప్పవచ్చు. అందమైన, పత్యంగా ఉండే కనుబొమ్మలు ముఖ అందాన్ని పెంచడంలోనే కాకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కనుబొమ్మలు అందంగా కనిపించడానికి స్ట్రీలు ఎంతో ఖర్చు చేస్తారని కూడా చెప్పవచ్చు. అయితే కొందరిలో కనుబొమ్మలు చాలా పలుచగా ఉంటాయి. దీంతో వారు ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోతారు. అలాంటి వారు ఇప్పుడు చెప్పే కొన్ని రకాల ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం వల్ల కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా, నల్లగా, అందంగా తయారవుతాయి. కనుబొమ్మల అందాన్ని పెరుగుపరచే చిట్టాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. తాజా కలబంద జెల్ ను కనుబొమ్మలపై రాసి 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తరువాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అదేవిధంగా కొబ్బరి నూనెలో లారెక్ ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది అందరి ఇండ్లలోనూ ఉంటుంది. జుట్టు పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు కనుబొమ్మలపై కొబ్బరి నూనెను రాసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా, నల్లగా పెరుగుతాయి.

అముదం నూనె..

కనుబొమ్మలు పలుచగా ఉన్న వారు రోజూ వాటిపై అముదం నూనెను రాయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అముదం నూనెలో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది కురుళ్ళు వేగంగా, నల్లగా పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దూది లేదా సున్నితమైన బ్రష్ తో రోజూ కనుబొమ్మలపై అముదం నూనెను రాయడం వల్ల కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి. అలాగే ఉల్లిపాయల్లో సల్ఫర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఉల్లిపాయ రసాన్ని రోజూ రెండుసార్లు కనుబొమ్మలపై రాసి 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కనుబొమ్మలు అందంగా తయారవుతాయి.

కలబంద..

కలబంద ఎక్స్ ప్లె ప్రయోజనాలను, సౌందర్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుండన్న నంగతి మనకు తెలిసిందే.

రోజేవేరీ నూనె..

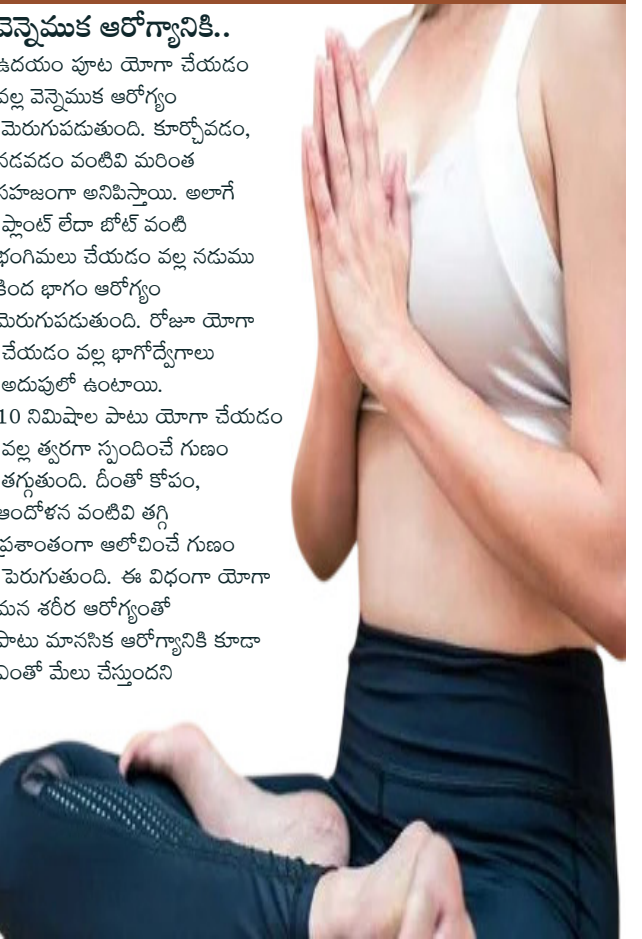
రోజేవేరీ నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలకు రక్షణనిస్తాయని పెంచి అవి వేగంగా పెరిగేలా చేయడంలో తోడ్పడతాయి. కొబ్బరి నూనెలో రోజేవేరీ నూనెను కలిపి కనుబొమ్మలపై సున్నితంగా రాసి మర్చనా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కొన్ని వారాల్లోనే చక్కటి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

రోజూ ఉదయం పూట 10 నిమిషాల పాటు యోగా చేస్తే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!

శరీర ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుపరచుకోవడానికి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి మనం అనేక రకాల వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉంటాము. ఇలాంటి వ్యాయామాలలో యోగా కూడా ఒకటి. యోగాను ఎప్పటికైనా చాలా చాలా సులభంగా చేయవచ్చు. చిన్న వయసు నుండే పిల్లలకు యోగా చేయడం నేర్పించడం వల్ల వారి ఆరోగ్యంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. రోజూ యోగా చేయడం వల్ల మనకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ఈ విషయాలను యోగా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం 10 నిమిషాల పాటు యోగా చేయడం వల్ల మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

రీసెట్ బటన్ లాగా..
ఉదయం చేసే ఈ యోగా మనకు ఒక రీసెట్ బటన్ లాగా పనిచేస్తుంది. రోజంతా మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. పది నిమిషాల పాటు యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం స్థిరంగా ఉంటుంది. మనసు తేలికగా ఉంటుంది. సరళమైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యం పెరుగుతుంటుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు పెరుగుపడతాయి. దీంతో శరీర శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అలాగే రాత్రంతా నిద్రపోవడం వల్ల కండరాలు బిగుతుగా తయారవుతాయి. శరీరం నొప్పులు అనిపిస్తుంది. అలాంటి వారు ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీర నొప్పులు తగ్గుతాయి. రోజూ యోగా చేయడం, సులభమైన ఆసనాలు చేయడం వల్ల మానసికంగా ఉత్సాహం తయారవుతారు. సులభంగా నిద్రయాలు తీసుకోగలుగుతారు. మెదడు పడుసుగా తయారవుతుంది.

ఒత్తిడి హార్మోన్లు..
అంతేకాకుండా ఉదయం పూట ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కొర్టిసోల్ శరీరంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోజూ ఉదయం యోగా చేయడం వల్ల ఈ హార్మోన్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. శరీరం, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. రోజూ యోగా చేయడం, శరీరాన్ని మంచడం వంటి కొన్ని ఆసనాలు చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. రోజూ ఆసాకర్యం లేకుండా ఉంటుంది.



వెన్నెముక ఆరోగ్యానికి..

ఉదయం పూట యోగా చేయడం వల్ల వెన్నెముక ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. కార్టిలజన్, నడపడం వంటివి మరింత సహజంగా అనిపిస్తాయి. అలాగే ఫ్లోరైడ్ లేదా బోక్సైడ్ వంటి భంగిమలు చేయడం వల్ల నడుము కింద భాగం ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. రోజూ యోగా చేయడం వల్ల భాగోద్వేగాలు అదుపులో ఉంటాయి. 10 నిమిషాల పాటు యోగా చేయడం వల్ల త్వరగా స్పందించే గుణం తగ్గుతుంది. దీంతో కోపం, ఆందోళన వంటివి తగ్గి ప్రశాంతంగా ఆలోచించే గుణం పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా యోగా మన శరీర ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని

