



**మన సంస్కృతి వల్లే భారత్‌కు విశ్వగురు స్థానం**

మొదటిదేవత తరుము - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నాడు. ఈ సావనరత్నాన్ని పాపాదుకుని, భవిష్యత్ తరలకు అందించడం ప్రతి జనపరిచి భాగ్యత అని ఆయన పాపాదుచెప్పారు. 'యోగార్థం' కార్యక్రమంలో యోగా కనిపించి ఉండడం గుసల వద్ద యోగా గురు బాబా రాండేవ్ నిర్వహించిన యోగా సాధన కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. యోగార్థం లోగోతో ఉన్న చొక్కా ధరించి, రాండేవ్ ప్రదర్శించిన పలు యోగాసనాలను అనుక్రిగా తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా రాండేవ్ బాబూ... చక్రాలను, వ్యూహాలను, మయూరాలను పండిత కలిసినమైన అనాలను ప్రదర్శించి, వాటి ప్రాముఖ్యతను ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. అనంతరం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, "బాబా రాండేవ్ నాకు 30 ఏళ్ల అనుబంధం ఉంది. ఆయన యోగాను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్తారు. దిక్కాల్లో వ్యూసనం అమరకుండా ఉండాలంటే, దానికి యోగా, ఆధ్యాత్మికత పనికింది జోడించాలి. యోగాతో శరీరం, మెదడు అనుసంధానమవుతాయి," అని అన్నాడు. యోగాను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లినందుకు రాండేవ్ కు దేశ ప్రజల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ఆధ్యాత్మిక, పర్యావృత ప్రాంతాల్లో యోగార్థం కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, ఇందులో భాగంగానే 6-7 తరబాబు వాటి చాటికెట్ల ఉండవల్ల గుసల వద్ద ఈ కార్యక్రమం చేపట్టామని వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ను దేశానికి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలని బాబా రాండేవ్ ను కోరారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కృషితో యోగాకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించిందని, నేడు 190 దేశాల్లో యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నారని గుర్తుచేశారు. ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన వికసిం యోగాతో భాగవత్ ప్రధాని అండగా నిలుస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ప్రజా ఆరోగ్యం కోసం 'సంజీవని' ప్రాజెక్టును అమలు చేస్తున్నామని, ఇందులో రోగ నివారణకు పెద్దపీట వేస్తూ బాబూ, ప్రాణాయామం వంటి వాటిని చేర్చుకున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 50 తాతం పచ్చనసం పెంచడంతో హిట, 20 లక్షల మంది రైతులను ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు ప్రోత్సహిస్తున్నారని, రసాయన రహిత పంటల ద్వారా ప్రజల ఆరోగ్యానికి పాపాదుమే తెలు లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. దేవతల రాజధాని స్ఫూర్తితో ప్రజా రాజధాని అమరావతిని నిర్మిస్తున్నామని, భూములిచ్చిన రైతులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కాలుష్య రహిత, నివాస సౌకర్య నగరాన్ని, అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మికత, పర్యావృతానికి పెద్దపీట వేస్తూ అమరావతిని భవిష్యత్ నగరాన్ని తీర్చిదిద్దడామని ఆయన వ్యవసరించారు.

# నిరాపార భిక్ష చేస్తూ

**మొదటిపేజీ తరువాయి -** ఈరోజు జయశంకర్ భూపాలవల్లి జిల్లాలోని కేడీ-5 గినిని సందర్శించారు. ఈ సింగి రోడ్డుగా కార్కులకు నమస్కరిస్తే ఆమె మళ్ళూరుతున్నా... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, సింగి రోడ్డు మామూలున్నట్టు తీవ్రస్థాయిలో ద్వేషపాత్రారు. సింగిరేజీలో మెడికల్ ఇన్‌ఫీల్డ్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుని పెండింగ్లో ఉన్న వ్యూహంపై 1200 మంది వారసులు వెంటనే ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని కవిత డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వానికి ఒక నెల రోజులు టైమ్ ఇవ్వమన్నారు, అలాగే ప్రక్రియ పూర్తి చేయకపోతే జైల్లో 20 నెలలు తాను నిరాహార దీక్షకు కార్యరూపాన్ని చేపట్టాలన్నారు. సింగిరేజీలో ఏ వీన్ను వీని జరిగినా నేరుగా డిప్యూటీ డిఎం ఆఫీస్ నుంచే లంచాలు అదుగుతున్నారంటూ కవిత సంచలన ఆరోపణ చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలంలో రాజాల్లో ఉన్న సింగిరేజీని నష్టాల్లోకి నెట్టేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మొన్న జరిగిన ప్రమాదంలో ఒక కార్కుకిరేజీ తీవ్ర గాయపడదానికి రోజుజుమాన్నం వాడుకున్న నాసిరకం డిప్యూటీ సర్కి కారణమన్నారు. గనుల లోపల పని చేసే కార్కులకు కనీసం పన్నుమైన గాలి, మంచి నీరు కూడా ఇవ్వకుండా అధికారులు కక్కుర్తి పడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైల్వే అయిన కార్కులకులా సొంత ఇంటి ఒక నెలపేర్లదం కోసం సింగిరేజీకి ప్రత్యేకంగా "హోమ్ గిల్ట్ బోర్డు" ఏర్పాటు చేయాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు ఇట్లు ఉద్బోధనానికి ప్రభుత్వం లేదా కార్కుకే సంఘం తరపున రూ. 10 లక్షల ఆర్థిక సాయం అట్టుకొంటున్నారన్నారు. అలాగే విజిలెన్స్ ఎంక్వయిరీల పేరుతో కార్కులకు భయభ్రాంతులకు గురిచేయవద్దని అన్నారు. ఉద్యమ కాలం నుంచే తాను సింగిరేజీ కార్కులకుకే కనీస సేదీనాసని గుర్తుచేసిన కవిత... ఉద్యమకాల హక్కుల కోసం తాను సామిలిన "తెలంగాణ రక్షణ సేన" పార్టీని భూపాలపల్లి ప్రజలు, బొగ్గుగిని కార్కులకు గుండెల్లో పెట్టుకుని ఆదరదానిగా విజ్ఞప్తి చేశారు.

**యోగా ఒక మతానికి పరిమితం కాదు**

**మెదరీపేజీ తరువాయి -** భారీ యోగా ఉత్సవాలు జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు... యోగా విప్లవతపై ఆత్యంత స్పష్టమైన, కీలకమైన వ్యాఖ్యానం చేశారు. యోగాను ఒక మత కేటెగరీ చూసే వారిపై ఆయన తనదైన శైలిలో విరుచుకుపడ్డారు. యోగా అనేది ఏ ఒక్క మతానికి, వర్గానికీ పరిమితమైంది కాదని... దానికి మతాన్ని ఆపాదించి చూడటం ముమ్మాటికీ మూఢత్వమే అవుతుందని వెంకయ్య నాయుడు స్పష్టం చేశారు. “ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన సమగ్ర గొప్ప ఆచారాలల్లాంటి కానుక యోగా. ఇది కేవలం వ్యాయామం కాదు... మనిషిని నత్తుగ్గ మనిషిగా మార్చే అద్భుత సాధనం. మానవ చైతన్యానికి, సర్వమానవ స్పృహభూత్యానికి ఇదోక చిదరసం. మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసి, గుండె నిబ్బరాన్ని ఆధ్యాత్మిక స్పైర్సాన్ని ఇప్పే ఈ జీవన విధానాన్ని మన పూర్వీకులు మనకు అందించారు. ప్రకృతి ఒడిలో జీవిస్తూ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనే మాటను ప్రతి ఒక్కరిని నిజం చేయాలి” అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమస్యలతో పోరాల్సి దీజేమీ ఓడీసి మార్గా జాతీయ అభ్యుత్థుడు, ఎంపీ డాక్టర్ రి. లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ... విశ్వవ్యాప్తంగా యోగాకు వస్తున్న గుర్తింపు మన దేశానికి గర్వకారణమన్నారు. యోగా అనేది మన ప్రాచీన సంస్కృతిలో ఒక భాగమని, నేటి ఆధునిక కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ తీరదీతం, ఆరోగ్య విలువైన ఎంతో అనుభవమని పేర్కొన్నారు. ఓడీజీ తెలంగాణ క్రీడ అభ్యుత్థుడు రాంసందర్ రావు మాట్లాడుతూ... ప్రధాని మోడీ హాదస్తోనే 12 సంవత్సరాల క్రితం అభ్యుత్థుడు అంతరజాతీయంగా గుర్తింపు లభించిందని, నేడు ప్రపంచ దేశాలన్నీ యోగాను అనుసరిస్తున్నాయని గుర్తు చేశారు. డిప్యూటీ లాంఛరీ సమస్యలను దూరం చేయడానికి యోగా ఆధునికంగా పనిచేస్తుందని, లిబ్రలు నీటి పద్ధల వరకు అందరూ దీనిని రోజువారీ జీవితంలో యోగా చేసుకోవాలని సూచించారు.

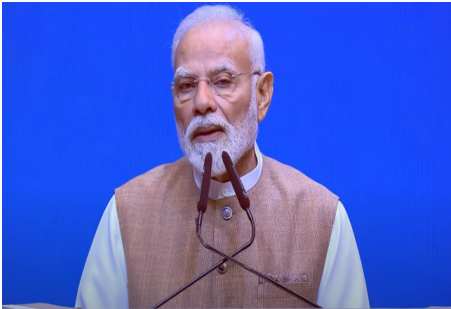
**మెట్రో పెండింగ్ సమస్యలు.. కిషన్ రెడ్డికి**

# ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

**మెదరేపేటి తరువాతి -** వైస్రొవ్తో నమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డికి ఆయన లేఖ రాశారు. జూన్ 22, 23 తేదీల్లో తాను ఢిల్లీ పర్యటించుకోవడానికి ఉంటానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సంబంధిత పత్రాలతో మనసినని, అధికారులతో కలిసి నమావేశానికి హాజరువుతానని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రధానంగా మెర్లే ముందేటి దశకు సంబంధించిన జతరీఫ్స్ (జతరీఫ్స్) నిధుల విడుదల, రంజో కర దివ ప్రసంగకు అనుసరమైన అనుమతులపై పర్యవాయి ఉందని రేవంట్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ నగరానికి మెర్లే రైలు ఆశ్రయం కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాల పాక్షికంగా అని ఆయన ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యచేశారు. పెండింగ్ అంశాలపై త్వరితగతిన సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి తన లేఖలో వివరించారు.

**పీఎం కిసాన్ 23వ విడత నిధులను**

# విడుదల చేసిన ప్రధాని మోదీ



కుటుంబ అవసరాలకు ఈ మొత్తం రైతులకు సకాలంలో అందుగా నిలుస్తుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం హామీ రూ. 2019 ఫిబ్రవరిలో ప్రారంభమైన ఈ వధకం ద్వారా చిన్న, సన్నకారు రైతులకు పేద రూ. 6,000 వ్యాప్తు వద్ద వేతనతల్లి ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తున్నారు. తాజా విధులతో కలిపి ఈ వధకం కింద ఇప్పటివరకు రూ. 4.46 లక్షల కోట్లకు పైగా నిధులు పంపిణీ చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ వేతనతల్లి వర్గము బెంగాల్‌లోని 45.35 లక్షల మంది రైతులకు రూ. 907 కోట్లు, గుజరాత్‌లోని 51.28 లక్షల మంది రైతులకు రూ. 1,025 కోట్లు అందాయి. దేశవ్యాప్త లబ్ధిదారులలో 2.18 కోట్లకు పైగా మహిళా రైతులు ఉండటం గమనార్హం. వధకం ప్రయోజనాలను సక్రమంగా పొందేందుకు రైతులు తమ ఈ-కేంద్రాన్ని ప్రక్రియను తప్పనిసరిగా పూర్తి చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. లబ్ధిదారులు తమ పేరును జాబితాలో తనిఖీ చేసుకునేందుకు జూఎన్ఎలయిత, స్ట్రీట్, ఆఱ వెబ్సైట్‌లోని 'ఫార్వర్డ్' కార్టర్ను సందర్శించవచ్చు.

**చిన్నారులతో కలిసి రాగే జావ్ తాగేన్ సేవం చేపట్టబాటు**

**మెదరేపేటి తరువాయి - ఈ దృశ్యం అవిచ్ఛిన్నమైంది.**  
స్వస్థాంధ్ర-స్వప్నాంధ్ర, అన్నదాత సుఖీభవత కార్యక్రమాల్లో  
పాల్గొనేయేడు గ్రామానికి విచ్చేసే సీంపే... తన పర్యటనలో  
పాల్గొనేవారి కేంద్రాన్ని సందర్శించడంతో ప్రారంభించారు. ఈ  
సందర్భంగా ఆయన చిన్నారలతో సరదాగా ముచ్చటించి, వారి  
జాగ్రత్తగా గురించి అడిగి తెలుసుకున్నాడు. ముఖ్యమంత్రి రాక  
సందర్భంగా అంగన్వాడీ కేంద్రం చీకటి, సహాయకరుల  
అంగన్వాడీ సాగుతో పరితాపం. ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా  
చేసేదీపం 'నెడ్రీ జీకో' విధానంలో భాగంగా, రాష్ట్రంలోని  
అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు కాలపురహితంగా మార్చే  
కార్యక్రమానికి సీంపే ఇక్కడే శ్రీకారం చుట్టారు. రాష్ట్రస్థాయిగా  
నా.32 కోట్ల వ్యయంతో 44,346 అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు  
ఇంకొకసారి స్వచ్ఛత, స్వేచ్ఛ పోతలను పంపిణీ చేసే బృహత్తర

క్రిమినల్స్ కు కులం లేదు వెస్టీప్ గూండాలును తొక్కి నార తీస్తా

**మెదటిపేజీ తరువాయి -** మతం, ప్రాంతం వంటివి అంటగట్టి వెనకేకొట్టి నృస్థులకి చరమగతం పాడవడానికే పాల్పడ్డది సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నుష్టం చేశారు. నేలకలచి, పట్టాభిషేకం తన పార్టీ నాయకులైన నరే శక్తివేదేది లేదని, పోలీసుల విధుల్లో ఎట్టి పసటితనూ చేకూర్చు చేసుకోవడం నడచి ఇచ్చారు. కానకాడలో జరిగిన 'మన ఊరు - హుళి' కార్యక్రమంలో అయిన మల్లపూజ్యుడు, గత ఐదేళ్ల పాలనలో వ్యవస్థలను నిర్లప్యం చేశారని, క్రిమినల్స్ను పోషిస్తాననివని తీవ్రపూరితం విమర్శించారు. ముఖ్యంగా పోలీసుకి చెందిన రాక్షి మూతకను, గుండాను తొక్కి నార తీస్తాను అంటూ తీవ్ర వదకాలతో హెచ్చరించారు.

**వైసీపీ గుండాలకు బహిరంగ హెచ్చరిక**

“ఉత్పాతం సృష్టిస్తాం, కుత్సుకం కేస్తాం అని నిరవిగుతున్న ప్రతి వైసిపి గుంధూర కెమెరా నాక్కిగా అంటూంటూ మీ పిచ్చి పాపం దగ్గర చెప్పి, ప్రభుత్వాల పన్నుంటాయి, పోతుంటాయి. ప్రజల చేతిలో నిర్బంధం కాదు. ఒకటే మీ ప్రభుత్వమే పచ్చినా సరే, మిమ్మల్ని పట్టి, నార తీస్తాను, గురుబెట్టుకోవో. గతంలో ప్రైవేటీకీ నానవీకే నానని ఇప్పటికీ విధేయత చూపిస్తున్న కొందరి ఆధికారాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడతాను” అని పవన్ తీర్పరా 2019.09.02న. “దేశాన్ని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలనే ఉత్సాహం రాజకీయాలకీ మార్గానికీ వచ్చింది. పదవల కేసరి కాదు. కాకినాడలో ఛార్జ్ తీసుకున్న తర్వాత ఎవరు ఎన్నీగా, అంతరిక్షంగా ఉండాలో నేను నిర్ణయించలేదు. మృత్యురాధిపతి అనిపించింది. దేయంది. నా సమీపి భోజీ భోజీ కార్ కూడా రాదని నాలోకి చెప్పాను. నా పార్టీ పాక్షిక పట్టుకున్న పదవలపని చెప్పిను. ఎమ్మెల్యే తన ద్రవీరను చంపిస్తే జైలుకు వెళ్లి

**ప్రపంచం ముందు పాక్ పరువు తీస్తున్న 'సొంత రిపోర్టు కార్డ్'!**

మొదటిపేజీ తరువాయి - అవినీతి నియంత్రణ వందే  
అంశంలో ఇప్పటివరకు దీనిపై సాంత మీడియాలో గగ్గోలు  
పూయకొంది. ప్రపంచ దేశాలు సైతం అంశోపయోగ వ్యక్తి  
వేషధారణ అవలంబించి, అమెరికాలోని యూనియన్  
సంఘం వచ్చిన వ్యాఖ్యలు కూడా ఈ చర్యను మరింత ముందుకు  
పెట్టినవి. "అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధుల కార్యాలయం"  
(యూనైటెడ్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ నేషనల్ ట్రేడ్ డెవలప్ మెంట్  
పాకిస్థాన్ తనన చర్చలు తీసుకోవడం లేదని పేర్కొంది.  
మరోపైపు యూరోపియన్ యూనియన్ మానవ హక్కులు,  
రాష్ట్ర కక్షలు, యూనా సంస్కరణల విషయంలో స్పష్టమైన  
దృఢత కోరి చూపించాలని పాకిస్థాన్ కోరింది.

దేవంలోనే పెరుగుతున్న అసంతృప్తి  
జీవితంలో విపరీతం పాకిస్తానే మీదేయా కూడా ప్రభుత్వ  
వనితీర్పు కమిషన్‌కు కథనాలు ప్రసరిస్తోంది. ప్రజాస్వామ్య  
వ్యవస్థ, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ, ప్రపంచ హక్కులు, కార్మిక  
హక్కులు ఒత్తితో ఉన్నాయని పలు విశ్లేషణలు చెబుతున్నాయి.  
పానం అనే అంశం రాజకీయ నాయకులు ప్రాధాన్య జాబితాలో  
విపులంగా ముందులేదేదేదిన స్థానం మీదకీ ఏమిద్దోర్నా  
పరిష్కారం నున్నదంటు, అభివృద్ధి వరకాల గురించి పెద్ద  
విస్తన ప్రకటలు చేసా సాధారణ ప్రజల జీవితాల్లో మాత్రం  
పెద్ద మార్పు కనిపించడం లేదని విశ్లేషకులు  
అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల, రాజకీయ  
అభివృద్ధి, ప్రజలకు నచ్చన ప్రాతినిధ్యం లేకపోవడం వంటి  
సమస్యలు కొనసాగుతున్నాయని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి.

పదకొన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా లింగంగంట్ల అంగన్నవాడే కేంద్రానికి ఇంద్రకన్ఠ స్త్రీ, కొండాత్రేలకు నర్మదా అందించారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్నవాడే కేంద్రం ద్వారా విస్తారాలకు అందర్ననుకుని పాస్టికాహారం, గడ్డిబియ్యం, బావింజులకు అందుతున్న సేవలపై అంతా తీసారు. స్థానిక విద్యాలకు పరిశీలించారు. అనంతరంగా అంగన్నవాడే సహాయకూలలు కొత్త ఇంద్రకన్ఠ స్త్రీపై సేవల సమక్షంలోనే రాగి జాన తయారు చేశారు. చంద్రబాబుపై విస్తారాలలో కలిసి కింద కూర్చున్న ఆ జానకు స్వీకరించారు. ఆయన చర్మ ఆకర్షణను వారిని ఆకట్టుకుంది. పర్వలనలీల ఆయన పర్వదానాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ అంగన్నవాడే ప్రాంగణంలో సిబ్బందిలో కలిసి మొక్కు నాటారు.

**అన్నదాతలకు అండగా.. ఖాతాల్లోకి రూ.3,125 కోట్లు**

# నీడు వైసీపీ గూండాలు

**శాంతిభద్రతల పునరుద్ధరణే లక్ష్యం**

తాంజిభద్రతలు వడివ్వంగా ఉంటేనే పెట్టుబడులు  
వరితమలు, ఉద్యోగాలు వస్తాయని, సమాజం నవ్వంగా  
ముందుకు సాగుతుందని వపనీ కల్యాణ్ నాకారు. “లా  
అద్దో అనేది కేటలం ప్రభుత్వం ఏదీ పూతవ్వే కాదు. నాగరి  
సమాజానికీ ఆది పూనది. ఆది లేకపోతే సంక్షేమం, ఉద్యోగాలు  
వ్యాపారాలు అన్నీ కుప్పకూలిపోతాయి. రూల్ ఆఫ్ లాను  
బలంగా నిలబెట్టాల్సిన బాధ్యత అధికారులదే.  
వివేకవంతుడైనా, అజ్ఞికి తీసుకుపోవాలా నుంచి అక్కడ పోతే  
ఉత్తర కూడా కాదు” అని ఎన్నీ కలెక్టర్లను ఉద్దేశించి అనాడు.

క్రిమినల్స్ కులం రంగం పులమెద్దు  
కొందరం నేరపుణ్య కులం రంగం పులిమి రాజకులం లా  
పొందావలం సేనానూనూరి, బిది రాష్ట్రం దేవిపత్తుకు అత్తం  
ప్రమాదకరమని వసనీ ఆవేదన వత్తున చేశారు. "ఆంధ్రప్రదేశ్ కు  
వడ్డీన కులం దిద్దరం పదిలితే తప్ప రాష్ట్రం బాగుండదు"  
చేసే నీ నుడికి కులం ఎందుకు ఉలుండు? అలాంటి వారిని  
వెనకనుకొన్నే అది ఆ పుక్కి నైజాని తెలుపుతుంది. ఎమ్మెల్యే  
అని అంతజాబు ఒక దరితే డ్రైవరును హత్య చేస్తే,  
కాపులందరినీ దెడ్డపేరు పులిరాజు? పులిరాజుకి కూడా  
లాగడం సరికాదు" అని ఆయన ప్రత్యేంచారు. సుగాలి ప్రీతి

యువతలో పెరుగుతున్న అసహనం  
పాకిస్థాన్ జనాభాలో యువత అత్యధికం. అయితే ఉద్యోగం  
అవకాశాల కొరత, అధిక మరదగమనం, రాజకీయ అనిశ్చితి  
కారణంగా యువతలో అసంతృప్తి పెరుగుతోందని వరశీలకుల  
చెబుతున్నారు. తమ సమస్యలను బలంగా వినిపించే రాజకీయ  
పేషన్లు లేకపోవడం కూడా వర్తమాన మరంత క్షేత్ర  
చేసేందని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

స్వస్య జోక్యంపై ప్రశ్నలు  
 పాపాపైని రాజకీయ వ్యవస్థపై వచ్చిన అనేక నివేదికల్లో  
 మరో అంతం ప్రస్తావనగా ప్రస్తావనకు వస్తోంది. అదే స్వస్య  
 ప్రభావం. పౌర ప్రభుత్వాల అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ కేట  
 నిర్ణయాల్లో స్వస్య ప్రభావం అధికంగా ఉంటోందనే విమర్శలు  
 చాలా కాలంగా ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితి వల్ల పార్లమెంట్  
 అధికారం దీనిని దీనిని, అధికారాలా  
 కేంద్రీకృతమయ్యాయని, విభిన్న అభిప్రాయాలను  
 ప్రజాదేవునిగా నిర్వేషణలు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల  
 అంతా స్వస్య వ్యవస్థ బలపడేవదవుతోందని ఆందోళన  
 వ్యక్తమవుతోంది.

అవినీతి వల్ల చేల కోట్ల నష్టం  
పాకిస్థాన్ ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్యల్లో అవినీతి ఒకటి. ప్రతి ఏడాది దేశ జీడిపీల్ 5 నుంచి 6.5 శాతం వరకు అవినీతి కారణంగా నష్టపోతున్నట్లు అంచనాలు ఉన్నాయి. దాదలల్లే వాస్తవ జిడి 20 నుంచి 26 బిలియన్ డాలర్ల మధ్య ఉండొచ్చని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ మొత్తాన్ని దేశ

ఈ పర్వతానలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారూ 'నుషిగడ' కార్యకర్తలతో కూడా పోటీనారు. 2026 ఖరీదీ సీసలక్ష్మి సంబంధించి మొదటి విడత ఆర్థిక సాయాన్ని ఆరు నెలల నాకీ విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్రంలోని 46.85 లక్షల మంది రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి ఆయనా రూ.3,125 కోట్లు జమ అవుతాయి. ఈ సందర్భంగా నేడునా గ్రామంలో రైతులతో ముఖాముఖి నిర్వహించి, ప్రక్క ప్క్కపాసాయందు చూడాలని పంపిణీ చేశారు. రైతుల ఆనందాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నాడు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక పంచాయితీ ప్రతినిధి పల్లారావు, జిల్లా కలెక్టర్ కృతికా శర్మ, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

**తప్పుడు ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసులపై కఠినంగా ఉండాలి**

ఎన్ని, ఎవ్వీ అల్లాసాటి చట్టాన్ని కొందరు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని వసం విమర్శించారు. "నిజమైన ఎన్ని, ఎవ్వీ అల్లాసాటి కేసులను ఎంపిక చేసి, బలంపొందించేస్తూ, తప్పుడు కేసులను కూడా ఎంపిక చేసి బలంగా నిలువరించాలి. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ మీద గౌరవం ఉన్నవారందరూ తప్పుడు కేసులు పెట్టరు. సుప్రీంకోర్టు కూడా దీనిపై ఎంతోచింతరించి వరిసింది అర్థం చేసుకోవచ్చు. మా మాటలను నాయకులను కూడా జైలాంటి వాడిని ప్రోత్సహించవచ్చు" అని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పౌర సమాజం మెల్లొనాలి

ప్రజలు కూడా తమ బాధ్యతను గుర్తించాలి, తమ ప్రాంతాల్లో జరిగే అన్యాయాలపై గొంతెత్తాలని వసంత్ ప్రశ్నించారు. “కల సంపూలకు తాళానివ్వ గ్రామస్థులు ఉన్నప్పుడు, సాంకేతికప్రదల కోసం ఎందుకు లేవు? మీ వీధిలో 30-40 మంది కలిసి ఒక గ్రూప్‌గా ఏర్పడండి. నిజజీవితాన్ని గ్రామస్థుల వేసుకోండి. మీరు బలంగా నిలబడితే, ఓ క్రిమినల్ కూడా తలెత్తడానికి భయపడతాడు. జనసేన ఎప్పుడైతే, ఎవీలు కూడా లా ఆండ్ ఆర్డర్ సమస్యను ఎక్కడక్కడ గొంతెత్తాలి. నన్ను కలసానికి పరిమితం చేయొద్దు అని చేతివేలి నమస్కరిస్తూ కొరారు. ఘనస్థానం వైపుల్లో వచ్చి ఒక ఎన్ను పరిపురించాలని సమస్య దివ్యుల్లో నీ ఎం వద్దకు వచ్చినందున, ఇలాంటి పరిస్థితులను మార్చడానికి తాను కట్టుబడి ఉన్నానని వసంత్ కలాల్లో పునరుద్ఘాటించారు.

ఆరోగ్య రంగ బడ్జెట్తో పోలిస్తే పరిస్థితి తీవ్రత అర్థమవుతుంది. పాకిస్తాన్ మొత్తం ఆరోగ్య వ్యయం కంటే రెండున్నర రెట్టా ఎక్కువ మొత్తం అవినీతి వల్ల కోల్పోతున్నట్లు అంచనా.

పెట్టుబడులకు దెబ్బ  
అధికార యంత్రాంగంలో జవాబుదారీతనం లేకపోవడం  
రాజకీయ ఆగ్రహ వ్యవహారం, అవినీతికి లోనవుతున్న న్యాయ  
వ్యవస్థ వంటి అంశాలు పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసాన్ని  
దెబ్బపెట్టుచున్నాయి నేటిదేశం చెబుతున్నాయి. ప్రభుత్వ సేవల  
పొందించేందుకు సాధారణ ప్రజలు కూడా లంకా ఇబ్బన్నులు  
పెట్టేందుకు కానీసగుతున్నాయని ఆరోపణలు ఉన్నాయి.  
అధికారాలు ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా కొద్దిమంది  
రాజకీయ, ఆర్థిక వర్గాల ప్రయోజనాల కోసం  
నేటిదేశం చెబుతున్నాయనే విమర్శలు కూడా  
వినిపిస్తున్నాయి.

ప్రపంచం దృష్టిలో పాకిస్తాన్  
మానవ హక్కులు, కార్మిక రక్షణ, న్యాయ వ్యవస్థ వీనిలో  
వంటి అవకాశ ఇవ్వడం పాకిస్తాన్ పాణిజ్ఞ సంస్థానం  
కూడా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అమెరికా  
అధికారియే యూనియన్ వంటి కీలక భాగస్వాములు లేకపోతే  
అంతా మన నీయమీగా తీసుకుంటున్నాయి. లేకదర్శక  
జవాబుదారీతనం, ప్రజాస్వామ్య సంస్కరణలు లేకపోతే  
పాకిస్తాన్ అంతర్జాతీయంగా మరింత ఒంటరితనం ప్రసాదం  
చేయని విశ్లేషకులు చెప్పినట్లున్నాయి. దేశంలో ఆర్థిక రీతి కూడా  
మరింత పెరిగి అవకాశ ఉందని వేరేమీలున్నాయి.

**‘పాక్‌లో మీడియా స్వేచ్ఛ లేదు’.. కుండబద్దలు కొట్టిన అమెరికా!**

**మెదరచిపేట రేదరాయి -** పత్రికా స్వేచ్ఛ లేదని వ్యాఖ్యానించారు. పాకిస్థాన్, ఖతాకా వ్యవస్థల్లో అలాంటి సంప్రదాయం లేదని వ్యాఖ్యానిస్తూ స్వేచ్ఛ సూచీలో పాకిస్థాన్ 180 దేశాల్లో 153వ స్థానంలో ఉంది. అంతరించుకున్నాయి. మరోవైపు అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందాన్ని తమ పాకిస్థాన్కు ఇబ్బందిగా మారింది. చివరకు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్

## ‘కొన్నిసార్లు బుద్ధ ఉపయోగించి శాంతించాలి’



మొదటిపేజీ తరువాయి - సరిపాద్ధుల్లో సరికాత్తగా రేసిన హింసకు  
కారణంగా అంతర్జాతీయ చర్యలు ప్రపంచంలో వదలబోతో..  
హాస్యలాతో కాబులు విరమమై ఉప్పుదానికే అంగీకరించబొందింగి  
నామక ఇజ్రాయేల్ అధికారంపై వ్యక్తిగతంగా ఒత్తిడి తెచ్చినట్లు ప్రత్యేక  
చెల్లెదలినవారు. శుభ్రవారం 'ఎస్ఎస్ న్యూస్' సాక్షిని ప్రత్యేక ఛోస్ని  
ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "కానీనిచ్చ మీరు కాస్త

సాంఘికంగా, మీ బ్రదర్లు ఉపయోగించాలి" అని తాను ఇజ్రాయేల్లో ఉన్నతాధికారులకు హితవు వలకిసల్లు పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ విషయంలో ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యహుతో ఆయన మాట్లాడింది.. లేదీ స్పష్టం చేయలేదు. బ్రంట్ చేసిన పాపాల్ని అనంతరం, అమెరికా సీనియర్ అధికారుల సమక్షంలో బహుశా, ఇలాన్ దేశాల దౌత్య నాయంతో ఇజ్రాయేల్-పాక్స్టాన్ మధ్య

కాబట్టి విరమణ ఒప్పందం కుదిరింది. లెబనాన్ స్టాన్ల కాలమానం ప్రకారం ఖరీదానం సాయంత్రం 4 గంటలకు ఈ తాత్కాలిక నంబర్ అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ ఒప్పందానికి కొన్ని గంటల ముందు దక్షిణ లెబనాన్లో ఇజ్రాయిల్ బలవంత ట్రాన్జైమానిక, అల్లిలీ దాడుల్లో 47 మంది మరణించినట్లు లెబనాన్ ఆరోగ్య శాఖ తెలిపింది. ఈ తాజా ఒప్పందం ప్రకారం, హిజ్బల్లా గమక దాడులకు దిగకపోవడానికి ఇజ్రాయిల్ కూడా తన దాడులను తగ్గిస్తుంది, అయితే దక్షిణ లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో బషర్ర జోన్ వద్దే మంచి తమ దళాలను ప్రస్తుతానికి వెనక్కి రప్పించడంమీద ఇజ్రాయిల్ రక్షణ మద్దాల స్పష్టం చేశాయి. ఒప్పందం, అత్యంత సందర్భం వర్తకుల ఈ సరిహద్దు ఉద్దేశ్యాల పెద్ద అడ్డంకిగా మారాయి. లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో శాంతి నెలకొనేటట్లే స్వీడ్లారంలో జరిగేదామీ తదుపరి సాంతికి వైరం వర్తకు హాజరుతామని ఇరాన్ ప్రతక పెట్టడంతో సోల్ద హాక్ ఈ కాబుల్ విరామం ప్రాంతాల్లోకి తీసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ బ్యాన్ తన స్వీడ్లారంలో మధ్యనను తాత్కాలికంగా రద్దు చేసుకున్నారు. ఇరాన్ ఆర్థికంగా స్వైకంగా బలవంతవేదరింది. ఈ ఒప్పందం పట్ల ఇజ్రాయిల్కి ఎలాంటి ఆర్థిక ప్రయోజనం చేకరిలేదని లాంబ్ సోఫోర్ వీడియా వేదరిక సమర్థించుకున్నాడు. ప్రస్తుతం కుదిన ఈ తాత్కాలిక సంతకం పశ్చిమాసియాలో దీర్ఘకాలిక శాంతికి మరెమి అమెరికా-ఇరాన్ దౌత్య విధియాలికి పూర్తిగా ముందుకుంది అంతర్జాతీయ నిపుణుల విశ్లేషణన్నాడు.



**వేసవిలో చేతులపై టాన్ పేరుకుందా.. రంగుని మెరుగుపరిచేందుకు ఈ సింపుల్ టిప్స్ టై చేయండి..**



వేసవిలో ముఖాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, చేతులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అటువంటి పరిస్థితిలో చేతులపై టాన్ ను తొలగించడానికి ఇంట్లో ఉన్న కొన్ని వస్తువులను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది చేతుల రంగును పెంచడమే కాదు వాటికి సహజమైన మెరుపును కూడా ఇస్తుంది. కనుక ఇంట్లోనే ఏ వస్తువులతో టాన్ రిమూవల్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. వేసవి కాలం చాలా సమస్యలను తెస్తుంది. ముఖ్యంగా చర్మ సంరక్షణ విషయానికి వస్తే తీవ్రమైన సూర్యకాంతి, వేడి గాలుల కారణంగా చర్మం టాన్ అవ్వడం సర్వసాధారణం. దీంతో ముఖ సంరక్షణపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించే మనం.. చేతుల విషయంలో కేరింగ్ ను విస్మరిస్తాము. అయితే చేతులకు కూడా జాగ్రత్త అవసరం. ప్రత్యక్షంగా సూర్య కిరణాలు తాకడం వలన చేతుల రంగును మారుస్తాయి. అవి పొడిగా, ముదురు రంగులో కనిపిస్తాయి. టానింగ్ తొలగించడానికి మార్బిల్స్ అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే కొన్నిసార్లు అవి ఖరీదైనవి, కొన్నిసార్లు రసాయనాల కారణంగా ప్రజలు వాటిని ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి పరిస్థితిలో సురక్షితమైన, సులభమైన పరిష్కారం వంటింది చిట్కాలు. ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతో తయారుచేసిన మాస్క్స్ టానింగ్ ను తగ్గించడమే కాదు చర్మానికి పోషణనిచ్చి, స్కిన్ కు సహజ మెరుపును తిరిగి ఇస్తాయి. కనుక వేసవిలో టానింగ్ వల్ల ప్రభావితమైన చేతుల రంగును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని సులభమైన, ప్రభావవంతమైన ఇంట్లో తయారుచేసే మాస్క్స్ గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. శనగపిండి, పసుపు, పెరుగు మాస్క్ వేసవిలో చేతులపై వస్తే టానింగ్ ను తొలగించడానికి శనగపిండి మాస్క్ ఒక అద్భుతమైన నివారణ. దీని కోసం 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చిటికెడు పసుపు , 1 చెంచా పెరుగు కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. దీని తర్వాత దానికి కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులకు రాసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలి. ఈ మాస్క్ ట్యానింగ్ ను తొలగించడమే కాదు చర్మాన్ని తేమగా కూడా ఉంచుతుంది.

**కంటి నిండా నిద్ర పట్టట్లేదా..? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసా..?**



నిద్రలేమి సమస్య ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తోంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోతే ఆరోగ్యంపై చాలా చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. ఈ నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని, ఒకే సమయానికి లేచడం శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ ఈ సమయాలను తరచూ మార్చడం వల్ల శరీరం గందరగోళానికి గురై నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అందుకే ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలా మంది పడుకునే ముందు ఫోన్ ను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. ఇది మెదడును నిద్ర మోడి లోకి వెళ్లనివ్వదు. మొత్తం స్క్రీన్ నుండి వచ్చే నీలి రంగు కాంతి నిద్రకు సహాయపడే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట పాటు మొత్తం కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. రాత్రిపూట కాఫీ, టీ వంటి కెఫెన్ ఉన్న డ్రింక్ లు తాగడం వల్ల నిద్రకు అటంకం కలుగుతుంది. కెఫెన్ మెదడును చురుకుగా ఉంచి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం తర్వాత ఈ డ్రింక్ లను తగ్గించుకోవడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తింటే అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయడం ఉత్తమం. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటివి మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి. పగటిపూట ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోతే రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. మధ్యాహ్నం కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే, 15 నుండి 20 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోవద్దు. సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రస్తుత జీతే లైఫ్లో పని ఒత్తిడి, వ్యక్తిగత ఒత్తిడి నిద్రను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మెదడుకు విశ్రాంతినిచ్చే పనులు చేయాలి. ధ్యానం, యోగా, పాటలు వినడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి మనసుకు ప్రత్యాంతనను ఇస్తాయి. నిద్రపోయే గది చాలా చల్లగా గానీ, చాలా వేడిగా గానీ ఉండకూడదు. గాలి బాగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. అలాగే పడుకునే ముందు కూడా సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. ఇవి నిద్రకు అటంకం లేకుండా చేస్తాయి. మధ్యం నీవించడం, పాగ త్రాగడం, జుంకే ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాట్లు నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తగ్గించి తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తేలికపాటి భోజనం వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమిని చిన్న సమస్యగా తీసిపారేయకూడదు. ఇది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిచేసుకుంటే మళ్లీ చక్కటి నిద్రను పొందవచ్చు.

**మీ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు వీటిలో పుల్ ఉంటాయి..! తినడం అస్సలు మిస్సవ్వద్దు..!**



బాదంలో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల లాభాలు కలుగుతాయి. జీర్ణం, గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, బరువు నియంత్రణ, నిద్ర సమస్యలు వంటి వాటికి బాదం ఎంతో

సహాయపడుతుంది. బాదం గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే వీటిని నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పరగడుపున తింటే శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం కూడా లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు బాదం గింజలను నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం వాటిని నీటిలోంచి తీసి వాటిపై ఉన్న పొట్టును తీసేసి తినాలి. ఇలా తింటే బాదంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి. నానబెట్టిన బాదంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగించి జీర్ణవృద్ధిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బాదం మంచి ఆహారం. ఇందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఆకలిని నియంత్రించి ఎక్కువగా తినకుండా ఆపుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉన్నా ఎక్కువ పోషకం అందించే బాదం శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బాదంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున బాదం తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బాదంలో ఉండే విటమిన్ ఓమోగ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మెదడు కణాల ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. విద్యార్థులు తరచుగా దీన్ని తీసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బాదంలో ఉండే మెగ్నీషియం అనే ఖనిజం సరలను ప్రకాశతంగా ఉంచి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు దీన్ని తినడం వల్ల నిద్రలో మార్పును గమనించవచ్చు. రోజూ కొన్ని బాదం లను నానబెట్టి తినే అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

# డిబ్ పాదకేయం

## నిందితులకు నీరాజనాలు!



**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూన్ 20:** ప్రజాస్వామ్యంలో అధికారాన్ని ప్రశ్నించడం పౌరుల హక్కు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను నిలదీయడం ప్రతిపక్షాల బాధ్యత. కానీ, నేడు దేశంలో ప్రశ్న అడిగిన వారిపై దాడి చేయడం, దాడిచేసిన వారిని వీరులుగా కీర్తించడం, నిందితులకు పూలదండలు వేసి ఊరేగింపులు నిర్వహించడం రోజు రోజుకూ దేశంలో ఒక కొత్త రాజకీయ సంస్కృతిగా మారుతోంది. సీట్ పేపర్ రికేజీ, కార్టూన్ల జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ఆందోళన, కేంద్ర విద్యామంత్రి రాజీనామా డిమాండ్, పలు రాష్ట్రాల్లో యువత నిరసనలు అధికార పార్టీని ఆధ్వర్యం కలపరచేద్దిన మాట నిజం. దీన్ని జీర్ణించు కోలేని శాశ్వత మూక ఈ నెల పదిహేనున రాజస్థాన్ లోని జైపూర్ లో సీజేపీ చేపట్టిన ప్రదర్శనలో వీరంగా స్పష్టించింది. ఆధ్వర్య వహించిన అభిజిత్ దీప్తిపై దాడికి దిగింది. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పాల్సిన చోట భౌతికదాడిని ఆయుధంగా ఎంచుకోవడం ప్రమాద కరం.పోలీసులు బదుగురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. కానీ అనలు వివాదం ఆక్కడితో

ఆగలేదు. బెయిల్ పై విడుదలైన నిందితులకు పూల దండలు వేసి స్వాగతించడం, మోటార్ సైకిల్ ర్యాలీలు నిర్వహించడం, 'జై తీరామ్', 'భారత్ మాతాజీ జై', 'హిందూ విశ్వా జిందాబాద్' వంటి నినాదాలతో వారిని వీరులుగా చిత్రికరించడం దేశవ్యాప్తంగా విమర్శలకు దారితీసింది. బెయిల్ అనేది న్యాయ ప్రక్రియలో ఒక భాగం మాత్రమే. అది నిర్దోషిత్వానికి ప్రువీకరణ కాదు. అయినప్పటికీ నిందితులను సమాజ రక్షకులుగా, మత యోధులుగా ప్రదర్శించడం న్యాయవ్యవస్థకు, ప్రజాస్వామ్యానికి, బాధితులకు అవమానం. ముఖ్యంకా ప్రమాదకర విషయం ఏమిటంటే, ఈ ఘటనలో నేరారోపణలపై కాకుండా నిందితుల మతపరమైన గుర్తింపుపై ప్రచారం జరగడం. ఇదొక్కటే కాదు, గత రకాబ్బి కాలంగా ఇలాంటి దీర్ఘస్థి బానోపై సామాజిక వైరంకదాడి, అమె కుటుంబ సభ్యుల హత్య కేసులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న దోషులు విడుదలైనప్పుడు వారికి పూలమాలలు వేసి ఘన స్వాగతం పలికిన ఘటన దేశాన్ని

దిగ్మాంతికి గురిచేసింది. కొందరు వారికి మితాయిలు వంచి సన్మానించారు. 'హత్రాస్' ఘటనలోనూ బాధితురానికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేసినవారితోనే నిందితుల వక్షాన నిలిచిన శత్రుులు ఎక్కువగా కనిపించాయి. లైంగిక, హత్య వంటి తీవ్రమైన నేరాలకు సంబంధించి కూడా నిందితులను సామాజిక హిరోలుగా మలిచే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. అదేవిధంగా ఢిల్లీ అల్లర్ల కేసులు, మత ఘర్షణల కేసులు, గౌరవహీనత వంటి అనేక సందర్భాల్లోనూ నిందితులకు సంతోషభావ ర్యాలీలు నిర్వహించడం దేశం చూసింది. ఇవన్నీ జీజీసీ పాలిత రాజస్థాన్, గుజరాత్, ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, హర్యానా వంటి రాష్ట్రాల్లో తరచూ వెలుగు చూస్తున్నవి. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన వారిని సమాజంలో ఆదర్శంగా నిలబెట్టే ఈ సంస్కృతి నేరాన్ని సాధారణీకరించడమే తప్ప వేరేకాదు. అయితే, ఈ పరిస్థితి యూద్వాప్తికంగా ఏర్పడలేదు. జీజీసీ పాలనలో రాజకీయ చర్చల స్థాయిలో వచ్చిన మార్పుల ఫలితమిది. అధికారాన్ని ప్రశ్నించిన వారిని 'దేశద్రోహులు', 'అర్బన్ నక్సల్స్', 'పాకిస్థాన్ ఏజెంట్లు', 'హిందూ వ్యతిరేకులు'గా ముద్ర వేయడం వ్యూహాత్మకంగా సాగుతోంది. విద్యార్థులు ప్రశ్నించినా, జర్నలిస్టులు విమర్శించినా, ప్రతిపక్షాలు నిలదీసినా దేశద్రోహం అన్న భావజాలం దించబడింది. ప్రజాస్వామ్యంలో అనమ్మతి సహజమనే సూక్తాన్ని పక్కనబెట్టి, విభేదాన్ని శత్రుత్వంగా చిత్రికరించడం వల్లే ఇలాంటి హింసాత్మక వాతావరణం బలపడుతోంది. రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి అభిప్రాయ స్వేచ్ఛను హామీ ఇస్తుంది. ప్రభుత్వ విధానాలను విమర్శించే హక్కు కూడా అదే రాజ్యాంగం కల్పించింది. కానీ ప్రశ్నించిన వారిపై దాడులు జరగడం, దాడిచేసిన వారిని కీర్తించడం, వారి విడుదలను విజయాత్మకంగా మార్చడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం. న్యాయస్థానాలు ఇంకా విచారణ కొనసాగిస్తుండగానే నిందితులను మతం, జాతి, జాతీయత పేరుతో కొలవడం

సమాజాన్ని మరింత ప్రమాద కర దిశలో నడిపిస్తుంది. ఇక్కడ మరో ప్రశ్న కూడా తలెత్తుతోంది. 'జై తీరామ్', 'భారత్ మాతాజీ జై' వంటి నినాదాలు నిజంగా దేశభక్తి, ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలకు ప్రతీకలా? లేక నేరారోపణలను కప్పిపుచ్చే రాజకీయ ఆయుధాలా? ఒక దాడి కేసులో నిందితుల స్వాగత ర్యాలీలో ఈ నినాదాలు వినిపించడం వల్ల నినాదాల గౌరవమే దెబ్బతింటోంది. చట్టం ముందు అందరూ సమానమనే రాజ్యాంగ సూత్రానికి బదులుగా, రాజకీయ అనుబంధమే రక్షణ కవచంగా మారుతున్న సందేహం వెళ్తోంది. నేరానికి శిక్ష పడాలా వద్దా అనేది కొద్దులు నిర్ణయిస్తాయి. కానీ నిందితులను వీరులుగా కీర్తించాలా వద్దా అనేది సమాజం నిర్ణయించాలి. నేడు దాడి చేసిన వారిని పూలదండలతో సత్కరిస్తే, రేపు మరింత తీవ్రమైన నేరాలకు కూడా అదే సంస్కృతి విస్తరిస్తుంది. ప్రజాస్వామ్యంలో వాదనకు ప్రత్యుత్తరం వాదనే కావాలి, దాడి కాదు. చట్టానికి గౌరవం కావాలి, నిందితులకు ఊరేగింపు కాదు. ప్రశ్నించడం నేరమై, దాడి చేయడం దేశభక్తిగా మారిన పరిస్థితి భవిష్యత్తుకు ప్రమాదకరం.

**జామకాయ అనుకునేరు.. కానేకాదు! ఇదోక ప్రకృతి వరం.. క్యాన్సర్, ఊబకాయంకి దివ్యౌషధం..**

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయలలో చయోటి అదేనంటే సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోల్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది.. ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోటి అదేనంటే సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోల్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. మరి వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

**గుండె ఆరోగ్యానికి సస్యమెంటే**  
సీమ వంకాయలలో ఫైబర్ కెమిక్లతో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెడిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
**చర్మ క్యాన్సర్ నివారణకు దివ్యౌషధం**  
సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కలో క్యాన్సర్ ను నివారించగల యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.  
**హిందీ సస్యమెంటరీ పరీక్షకు ఒకటక్కదు.. ఇన్ఫ్లేమేషన్ ముగ్గురు!**  
శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం



శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సీమ వంకాయ ఒక గొప్ప ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టైప్ 2 దయబెడిన్ రోగులు తినడానికి ఉత్తమమైన కూడా.  
**లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది**  
సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గల్బ్ డ్రై ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని %డి%9 ట్రోటీన్ పిండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకాల జనన

అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం సీమ వంకాయలో లుకేమియా, గుర్భాతయ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నెమ్మదింపజేసే ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియూ పోషకాలు కణాల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరం యొక్క వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి. అలాగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యౌషధం. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో సాధారణంగా కనిపించే వివిధ బాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.

**ఇలాంటి గుణాలున్నావారు నిత్య అసంతృప్తి వాదులు.. వీరు సుఖంగా ఉండరు.. ఎదుటివారు ఉంటే ఓర్వలేరు..**



మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో ఒకరు విదురుడు. అంబిక దానికి, వ్యాసుడికి జన్మించినవాడు విదురుడు. అతని తెలివితేటల కారణంగా ప్రజలు ఇప్పటికీ విదురుడిని గుర్తుంచుకుంటారు. విదురుడు తన జ్ఞానం, అనుభవం ద్వారా ధృతరాష్ట్రానికి చెప్పిన నీతులను విదురు నీతిగా ప్రసిద్ధిగంచాడు. వీటిని పాటించడం వల్ల జీవితం తత్పుష్టత స్థాయిలో ఉంటుందని పండితులు చెబుతారు. అదే విధంగా మనవి జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరం.. అని విదుర్ నీతిలో అనేక విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. మనవి జీవితంలో ముందుకు

ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండరు.. దుష్ట పరుతూనే జీవితాన్ని గడిపేస్తారని అన్నారు. అసూయ విదురు నీతి ప్రకారం ఇతరుల పురోగతిని చూసి అసూయపడే వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎప్పుడూ విచారంగా ఉంటాడు. ఈ రకమైన గుణం అంటే అసూయ గుణం వ్యక్తులకు ఆత్మవైశ్వానం తక్కువగా ఉంటుంది. అసూయతో జీవించే వ్యక్తి అవతలి వ్యక్తిలో ప్రతికూలత ఆలోచనలను కూడా పెంచుతాడు. ద్వేషించే గుణం ద్వేషం లేదా అసహ్య అనేది మిమ్మల్ని లోపలి నుంచి దహించి వేసి భావం . ఇతరుల పట్ల ఆకారణ ద్వేషం ఉన్న వ్యక్తి చివరికి ప్రతికూలత ను ఒంటరితనాన్ని ఎంచుకుంటాడు. అది

తప్ప వీరికి మరేమీ మిగలదు. ఇతరులను ద్వేషించే వ్యక్తి తన దగ్గరి బంధువుల నుంచి కూడా దూరం అవుతాడు.

**గట్టిలాలు నుంచి వీడిన నేర్చుకుంటే.. జీవితంలో ఎప్పుడీ భాదపడదు.**  
అసంతృప్తి జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలి. విదురు నీతి ప్రకారం తనకి ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందని వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉంటాడు. అలాంటి వారికి ఆనంద సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ వారు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండరు.

**కోపం- అనుమానం**  
కోపంగా ఉన్న వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖం ఉంటుందని మహాత్మా విదురుడు అన్నారు. అధికంగా కోపం తెచ్చుకునే వ్యక్తి జీవితంలో సంబంధాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. సంబంధాలను కూడా పాడు చేస్తుంది. ఇంకా విదురు నీతిలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అనుమానించి, తన జీవితాన్ని నిత్యం సందేహంతో గడిపే వ్యక్తి జీవితం దుఃఖించడాంతోనే గడివిపోతుందని చెప్పాడు. ఇతరులపై ఆధారపడి ఉండటం కష్టపడి పనిచేయడం ద్వారానే విజయం లభిస్తుంది. కష్టపడి పనిచేయడం మానేసి ఇతరులపై ఆధారపడే వ్యక్తి సమాజంలో తగినంత గౌరవం లభించదు. అలాంటి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండడు.