

మహారాష్ట్రతో చర్చలకు జోక్యం చేసుకోండి..

• కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిని కోరిన సీఎం, ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి, ఎంపీల బృందం..



ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్ ఆగస్టు 5 (అక్షరం న్యూస్) న్యూ ఢిల్లీ: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటనలో పలువురు కేంద్ర మంత్రులను కలిశారు. ఖమ్మం ఎంపీ రామ సహాయం రఘురాం రెడ్డి, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తెలంగాణకు చెందిన పలువురు ఎంపీలతో కలిసి కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్.పాటిల్ తో బుధవారం సీఎం భేటీ అయ్యారు. తుమ్మిడిపాట్ల ప్రాజెక్టు ఎత్తు పెంపు అంశంపై ఈ భేటీలో చర్చించారు. మహారాష్ట్రతో చర్చలకు జోక్యం చేసుకోవాలని కోరారు. 148 మీటర్ల ఎత్తునకు.. గతంలోనే మహారాష్ట్ర అంగీకరించినది సీఎం చెప్పారు.

150 మీటర్ల ఎత్తుతో నిర్మాణానికి మహారాష్ట్రను ఒప్పించాలని కోరారు. 150 మీటర్లకు పెంచినా ముంపు 1000 హెక్టార్ల లోపే ఉంటుందని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం వివరించారు. తుమ్మిడిపాట్ల నిర్మాణంతో ఎత్తిపోతల ఖర్చు లేకుండా గ్రామీణితో నీటి సరఫరాకు అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు.

అంతకుముందు కేంద్ర అటవీ, పర్యావరణ శాఖ మంత్రి భూపేంద్ర యాదవ్ తో సీఎం భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్టులు, రహదారులకు శాఖా పరమైన అనుమతులపై చర్చించారు.

మధిరలో రంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు సన్నాహాలు..

• మున్నూరు కాపు నాయకుల స్థల పర్యవేక్షణ..



ఖమ్మం జిల్లా/మధిర టౌన్ ఆగస్టు 5 (అక్షరం న్యూస్) ప్రజా నాయకుడు, దివంగత పంగవీటి మోహనరాం గారి విగ్రహాన్ని మధిర పట్టణంలో ప్రతిష్ఠించేందుకు మున్నూరు కాపు సంఘ నాయకులు కసరత్తు ప్రారంభించారు. బుధవారం మధిర మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని నందిగామ రోడ్డు సెంటర్, కొండలరావు హాస్పిటల్ సెంటర్, జూనియర్ కాలేజీ సెంటర్, శాంతి ధియేటర్ సెంటర్ తదితర ప్రధాన కూడళ్లలో నాయకులు స్థలాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ “కాపు సామాజిక వర్గానికి ఆదర్శంగా నిలిచిన రంగా విగ్రహాన్ని మధిర సెంటర్ లో ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా యువతకు స్ఫూర్తినిస్తుందని” తెలిపారకార్యక్రమంలో మధిర నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు ఆళ్ళ కృష్ణ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు పసుపులేటి నాగేంద్ర శ్రీనివాసరావు, మధిర టౌన్ అధ్యక్షులు దేవిశెట్టి కృష్ణ, 19వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ యస్సంశెట్టి అప్పారావు, 8వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ యస్సం కోటేశ్వరరావు, నీలం వెంకటేశ్వరరావు, మాజీ కోసం సభ్యులు కొఠారి రాఘవ, రంగశెట్టి చిరంజీవి, కోల కొండ, చిన్నం రామకృష్ణ, చెన్నం స్వామి, జున్ను సుదర్శన్, వీరంశెట్టి సీతారాములు, లంకి మల్ల రామేశ్వరరావు, గూడెల్లి కిరణ్, రామిశెట్టి నాగేశ్వరరావు, రామిశెట్టి శ్రీను, పాలెపు వెంకటేశ్వర్లు, పగడాల శివ, తిరువీధుల రమేష్, ఇల్లూరి నవీన్, వీరంశెట్టి కృష్ణారావు గుంటూరు నాగరాజు, దేవిశెట్టి తిరుపతిరావు, వీరంశెట్టి కోటేశ్వరరావు, కత్తి జానయ్య, సీనియర్ నాయకులు, యువకులు పాల్గొన్నారు.



ఉత్తేజాన్నిచ్చే యోగ నిద్ర

ఒక్కోరోజు సరిపోయేంత నిద్ర పట్టదు. ఆ స్థితిలో రోజంతా తల భారంగా ఉంటుంది. చురుగ్గా ఉండలేరు. ఉత్సాహంగా పని చేయలేరు. కాసేపు నిద్రపోతే ఈ బాధలన్నీ పోతాయనుకుంటే... ఇంట్లో ఉన్నా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండదు. పిల్లల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, స్కూల్ నుంచి తీసుకురావడం, పెద్దవాళ్లను చూసుకోవడం ఇవన్నీ సమయంతో ముడిపడి ఉంటాయి. కాబట్టి నిద్రలేమి సమస్యను మెలకువలోనే పోగొట్టుకోవాలంటే యోగా నిద్ర చేయాలి. యోగాలో శవాసనం, ప్రాణాయామం తెలిసిందే. ఈ రెండింటినీ కలిపి చేస్తూ నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచవచ్చు. దీని కోసం ఒక చాపస్త్ర పక్కకు తిరగకుండా, కాకు వంచకుండా నిటారుగా వదుకోవాలి. తల పక్కకు తిప్పవద్దు. అర చేతులను పైకి ఉంచాలి. శరీరం పడుకుని ఉండి, మనసుని మెలకువలో ఉండచేమే యోగా నిద్ర. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పొరపాటున నిద్రలోకి జారకుండా ఒక ఆలోచనను పడే పడే మనసులో గర్భు చేసుకుంటూ ఉండాలి. కొత్త ఆలోచన రాకుండా అదే పునఃపునః చేస్తూ ఉంటే మనసులోని ఆందోళన, ఒత్తిడి, ఉద్వేగం నెమ్మదిగా తగ్గుతాయి. ఈ స్థితిలో శ్వాసపై ధ్యాన నిలపాలి. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు మధ్య ఊపిరితిత్తుల్లో వాయు బంధనం చేస్తుండాలి. ఇలా పది నుంచి పదిహేను నిమిషాల పాటు చేయాలి. యోగా నిద్ర వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజితమవుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల కలిగే తలనొప్పి, చిరాకు ఇతర ఇబ్బందులు తొలిగిపోతాయి.

వ్యక్తిగత, బ్యాంకింగ్ వివరాలు అపరిచితులతో పంచుకోవద్దు ..



• వైరా ఏసీపీ సారంగపాణి

ఖమ్మం జిల్లా/వైరా టౌన్ ఆగస్టు 5 (అక్షరం న్యూస్) సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలు, విద్యార్థులు, యువత పూర్తిగా అవగాహన కలిగి ఉండి, తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైరా ఏసీపీ సారంగపాణి అన్నారు. బుధవారం పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ ఆదేశాల మేరకు వైరా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ముసలిమడుగు ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కాలేజ్ లో సైబర్ జాగృతా దివాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ మాట్లాడుతూ. ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత, బ్యాంకింగ్ వివరాలు అపరిచితులతో పంచుకోవద్దని సూచించారు. ఫోన్ లో ఓటీపీ, ఓఎల్ఎక్స్, పేటీఎం, గూగుల్ పే, ఫోన్ పే, కేవలెస్ లను అప్డేట్ చేయమని వచ్చే మెసేజ్ లకు స్పందించకూ డడన్నారు. సైబర్ నేరాలకు గురైనప్పుడు 1930 ట్రోల్ ఫ్రీ నం బర్ కు డయల్ చేయాలన్నారు. సైబర్ క్రిమీకు గురైన వెంటనే ఫిర్యాదు చేస్తే డబ్బులు రికవరీ చేసే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు.

ఇటీవల కాలంలో మహిళలు, పిల్లలను టార్గెట్ చేసుకుని సైబర్ నేరాలు పెరుగుతున్నాయన్నారు. ఇంటర్నెట్ ను పరిమితికిమించి వాడకూడదని సూచించారు. సైబర్ నేరగాళ్లు రోజుకో రీతిలో ప్రజలను మోసం చేసి, డబ్బులు కాజేస్తున్నారన్నారు. ఆన్లైన్ ద్వారా లావాదేవీలు నడిపేవారు కొత్త వ్యక్తుల మాటలను నమ్మరాదని, తెలియని మెసేజ్ లపై క్లిక్ చేయరాదని తెలిపారు. సైబర్ నేరగాళ్లు మాయ మాటలు చెప్తూ బహుమతులు వచ్చాయని, లాటరీ తగిలందని, లోన్లు ఇస్తామని , ఇతరత్రా అశచూపి ఆన్లైన్ ద్వారా డబ్బులకు ఎర వేస్తారని, అటువంటి వ్యక్తులు పంపే మెసేజ్ లకు స్పందించరాదని తెలిపారు. టెక్నాలజీ పెరిగే కొద్దీ ప్రతి రోజూ కేటుగాళ్లు కొత్తపుంతలు తొక్కుతూ అమాయకుల నుంచి



వేలు, లక్షలు, కోట్లు కాజేస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ అరెస్ట్ మోసాలు పెరిగిపోయాయని, ఈ డిజిటల్ అరెస్ట్ అనేది కూడా ఒక రకమైన సైబర్ మోసమని, ఇందులో కేటుగాళ్లు.. ప్రభుత్వ అధికారుల మాదిరిగా నటించి బుర్రీ కొట్టిస్తారన్నారు. బాధితులను భయాందోళనలకు గురి చేసి అందినకాడికి దోచుకుని ఉదాయిస్తారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో సిబి వెంకటప్రసాద్, ఎస్సై పుష్పల రామారావు పాల్గొన్నారు.



కెమెరా పట్టిన చేతికి ఇప్పుడు చేయూత కావాలి..



• అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఫోటోగ్రాఫర్ రాజు

• మందులు కొనలేని ఆర్థిక పరిస్థితి...

• దాతల సహకారం కోసం ఎదురుచూపు..

• రూ.15 వేల ఆర్థిక సాయం అందించిన జిల్లా మండల ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్..

ఖమ్మం జిల్లా/ వైరా టౌన్ ఆగస్టు 5(అక్షరం న్యూస్) ఎన్నో కుటుంబాల ఆనంద క్షణాలను తన కెమెరాలలో బంధించిన ఫోటోగ్రాఫర్ పమ్మి రాజు నేడు జీవిత పోరాటంలో ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతున్నారు. టీడ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయనకు వైద్య చికిత్స చేయించుకోవడానికి, నిత్యం మందులు కొనుగోలు



దయనీయ పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ

చేసుకోవడానికి

విషయం తెలుసుకున్న జిల్లా మండల ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు మానవత్వంతో స్పందించి తొలి విడతగా రూ.15 వేల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. ఈ సాయం ద్వారా చికిత్సకు కొంత ఊరట లభించినప్పటికీ, పూర్తి వైద్యం కోసం మరింత ఆర్థిక సహాయం అవసరమని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్ పాటు తిరుపతిరావు, రాజారావు, ఎక్సిరాల శ్రీనివాసరావు, చెర్ల తదితరులు రాజును పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు. సేవాభావం కలిగిన దాతలు, ఫోటోగ్రాఫర్లు, ప్రజలు తమకు చేతనైనంత సహాయం అందించి రాజు త్వరగా కోలుకునేలా అండగా నిలవాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. మనిషికి మనిషే అండ అనే భావనతో ప్రతి చిన్న సహాయం రాజు చికిత్సకు గొప్ప తోడ్పాటుగా నిలుస్తుందని అసోసియేషన్ సభ్యులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

టెలికాం, డిజిటల్ సేవల్లో తెలంగాణ దూసుకుపోతోంది..

• లోక్ సభలో కేంద్రం వెల్లడి..

• భారత్ నెట్ లో 10,833 గ్రామ పంచాయతీలకు బ్రాడ్ బ్యాండ్ కనెక్టివిటీ.

• ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో వేగంగా

• 4జీ, 5జీ సేవల విస్తరణ..

• లోక్ సభలో ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి ప్రశ్నకు సమాధానమిచ్చిన కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ మంత్రి సింగియా.

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్ ఆగస్టు 5(అక్షరం న్యూస్) న్యూ ఢిల్లీ: భారత్ నెట్ ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బ్రాడ్ బ్యాండ్ సేవలు, మొబైల్ నెట్ వర్క్ విస్తరణపై కేంద్ర ప్రభుత్వం లోక్ సభలో కీలక వివరాలను వెల్లడించింది. పార్లమెంట్ వర్కశాల సమావేశాల్లో భాగంగా ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి బుధవారం లోక్ సభలో అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింగియా లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు.

తెలంగాణలోని అన్ని గ్రామాలకు నెట్ వర్క్ లక్ష్యం..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డిజిటల్ పాలన, విద్య, వైద్యం,



ఆర్థికాభివృద్ధిని ప్రోత్సహించేందుకు టెలికాం మౌలిక వసతులను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణలోని అన్ని గ్రామ పంచాయతీలకు బ్రాడ్ బ్యాండ్ సేవలు అందించేందుకు భారత్ నెట్ ప్రోగ్రామ్ ను ఆమోదించినట్లు కేంద్రం తెలిపింది. రాష్ట్రంలో భారత్ నెట్ ప్రాజెక్ట్ కింద ఈ ఏడాది జూన్ 30 నాటికి 10,833 గ్రామ పంచాయతీలను అనుసంధానం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో ప్రగతి ఇలా..

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో 361 గ్రామాలు మొబైల్ నెట్ వర్క్ కలిగి ఉండగా.. అందులో 357

గ్రామాలు 4జీ/5జీ సేవలను పొందుతున్నాయి. ఖమ్మం జిల్లాలో 356 గ్రామాలు మొబైల్ నెట్ వర్క్ ను కలిగి ఉండగా, 355 గ్రామాలు 4జీ/5జీ సేవల పరిధిలోకి వచ్చాయి.

మొబైల్ 4జీ, 5జీ సేవల విస్తరణ.. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా మొత్తం 10,022 గ్రామాలు మొబైల్ నెట్ వర్క్ కలిగి ఉండగా.. అందులో 9,929 గ్రామాలు 4జీ/5జీ సేవలు పొందుతున్నాయని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. డిజిటల్ భారత్ నిధి ద్వారా పలు ప్రాజెక్టులు చేపట్టగా.. రాష్ట్రంలో 412 మొబైల్ టవర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

పోస్టల్ రంగంలో ఆధునిక సేవలు..

తెలంగాణలో పోస్టల్ మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడానికి డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ పోస్ట్ పలు చర్యలు తీసుకుందని కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. అధునాతన పోస్టల్ టెక్నాలజీ ద్వారా రాష్ట్రంలోని 5,427 బ్రాంచ్ పోస్టాఫీసులను సన్నద్ధం చేశారు. తపాలా, బ్యాంకింగ్, బీమా సేవలతో పాటు ఇండియా పోస్ట్ పేమెంట్స్ బ్యాంక్ ద్వారా పొదుపు ఖాతాలు, ఏటీఎమ్ యాక్సెస్, డిజిటీల్ చెల్లింపులు, ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ సేవలు నిరంతరం కొనసాగుతున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి వివరించారు.

రూ. కోటి నిధులతో ఏడో వార్డుకు కొత్త ఊపు..

- సైన్ డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు కొలతల పరిశీలన..
- ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్ చొరవతో లభిస్తున్న పనులకు శ్రీకారం..
- ప్రతి రూపాయి ప్రజల సౌకర్యాలకే: కౌన్సిలర్ పణితి సైదులు..



ఖమ్మం జిల్లా/ వైరా టౌన్ ఆగస్టు 5 (అక్షరం న్యూస్) వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఏడో వార్డులో అభివృద్ధి పనులు వేగం పుంజుకున్నాయి. స్థానిక ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్ చొరవతో మున్సిపాలిటీ నిధుల నుంచి రూ.1 కోటి మంజూరుకాగా, ఆ నిధులతో సైన్ డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు కౌన్సిలర్ పణితి సైదులు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో వార్డు కౌన్సిలర్ పాణితి సైదులు సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ప్రతిపాదిత డ్రైనేజీ నిర్మాణ ప్రాంతాలను పరిశీలించి, అవసరమైన కొలతలను సేకరించారు. పనులు నాణ్యతతో, ప్రజలకు దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం చేకూర్చేలా చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ పాణితి సైదులు మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్ వైరా మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని తెలిపారు. ఆయన చొరవతో ఏడో వార్డుకు రూ.1 కోటి నిధులు మంజూరయ్యాయని, వాటితో ఆధునిక డ్రైనేజీ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి పారిశుధ్య సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామని చెప్పారు. అలాగే వార్డును పరిశుభ్రంగా, సుందరంగా తీర్చిదిద్ది అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో అభివృద్ధి వార్డుగా తీర్చిదిద్దేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చెరుకూరి శ్రీనివాసరావు, షేక్ హైమద్ ఖాన్, అబ్దుల్, అనుమోలు సైదులు, వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నేలపై కూర్చుని భోజనం ఎందుకు చేయాలి.. అలా చేస్తే కలిగే లాభాలేంటి..?



భారతీయ సంప్రదాయంలో నేలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ఒక సాధారణ అలవాటు. అయితే ఆధునిక జీవనశైలిలో టేబుల్, కుర్చీలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ఎక్కువైంది. దీంతో నేలపై కూర్చుని తినే పద్ధతి పాతకాలపు ఆచారంగా చాలామంది భావిస్తున్నారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం నేలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం కేవలం సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేసే అలవాటు అని పేర్కొంటోంది. ఆయుర్వేదంలో సూచించే విధంగా నేలపై పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం మదిరిగా కాళ్ళు మడిచి కూర్చుని భోజనం చేయడం జీర్ణక్రియకు అనుకూలంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల శరీరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకునేందుకు సిద్ధమవుతుందని అంటున్నారు. భోజనం చేసే సమయంలో ముందుకు వంగి ఆహారం తీసుకుని మట్టి నిటారుగా కూర్చోవడం వల్ల పొత్తికడుపు కండరాలు చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడతాయని ఆయుర్వేదం వివరిస్తోంది.

బరువు నియంత్రణకు..

నేలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం బరువు నియంత్రణకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా తినడానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి కడుపు నిండిన సంతృప్తిని సరిగ్గా గుర్తించకపోవడమే. నేలపై కూర్చుని తినడం వల్ల శరీరం ఆ సంతృప్తిని మెరుగ్గా గుర్తించే అవకాశం ఉండి, అవసరానికి మించి తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి బలం, వశ్యతను కూడా పెంచుతుంది. నేలపై కూర్చోవడం వల్ల మోకాళ్ళు, తుంటి భాగం, వెన్నెముక, ఛాతీ, చీలమండల కండరాలు సాగి మరింత సులభంగా కదిలేలా మారుతాయి. అలాగే ఎక్కువసేపు కుర్చీలో కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే వెన్నునొప్పి, తుంటి భాగంలో బిగుతు వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉందని చెబుతారు.

జీవితకాలం పెరుగుతుంది..

కాళ్ళు మడిచి కూర్చున్న స్థితి నుంచి ఎలాంటి ఆధారం లేకుండా సులభంగా లేవగలిగే వారు ఎక్కువ కాలం జీవించే అవకాశాలు ఉంటాయని ఒక పరిశోధనలో తేలింది. ఈ సామర్థ్యం శరీర బలం, సమతుల్యత, వశ్యతకు సూచికగా ఉంటుంది. నేలపై కూర్చోవడం వల్ల మోకాళ్ళు, తుంటి కీళ్ళు చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ఈ భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల తుంటి, కాళ్ళు, పెల్విస్ భాగం బాగా సాగడంతోపాటు కోర్ కండరాలు, చీలమండలు కూడా బలపడతాయి. కీళ్ళను తరచూ కదిలించడం వల్ల వాటి పనితీరు మెరుగుపడి, నడవడం లేదా కూర్చోవడంలో ఇబ్బందులు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగాలంటే జీర్ణవ్యవస్థకు సరైన రక్తప్రసరణ అవసరం. నేలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ద్వారా రక్తప్రసరణ జీర్ణవ్యవస్థకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చుని భోజనం చేయడంలో పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. నేలపై కూర్చుని ప్రశాంతంగా భోజనం చేయడం శరీరానికి కాకుండా మనసుకు కూడా ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనసు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల ఈ అలవాటు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఒకేసారి మేలు చేసే సంప్రదాయ పద్ధతిగా మారింది.

నిజాయితీగా పనిచేసే హైద్రా కమిషనర్



• ఎ.వి. రంగనాథ్, సేవలను

కొనసాగించాలి.....

• విశ్రాంత పోలీస్ అధికారుల సంఘం.

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్ ఆగస్టు 5 (అక్షరం న్యూస్) హైద్రా కమిషనర్ ఎ.వి. రంగనాథ్ బదిలీ నేపథ్యంలో, ఆయన సేవలను ప్రజా ప్రయోజనాల దృష్ట్యా కొనసాగించే అంశంపై ప్రభుత్వం అన్ని చట్టపరమైన అవకాశాలను పరిశీలించాలని కోరుతూ విశ్రాంత పోలీస్ అధికారుల సంఘం సమావేశంలో సంఘం అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆర్. రాధాకృష్ణమూర్తి, రుద్ర వెంకటనారాయణ, గౌరవ అధ్యక్షులు ఎస్సీ ప్రతాపరెడ్డి, లావుడియా రాముల నాయక్ (ఎస్సీ ఎమ్మెల్యే), బిళ్ళా అశోక్ కుమార్ విశ్రాంత ఆదనపు ఎస్సీ, మరియు ఉపాధ్యక్షులు బి నాగేశ్వరరావు అన్నారు. అనంతరం బుధవారం ఖమ్మం కలెక్టర్



కార్యాలయంలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డికి వినతిపత్రం సమర్పించి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి పంపవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వ భూములు, ప్రజా ఆస్తుల పరిరక్షణలో ఎ.వి. రంగనాథ్ నిబద్ధతతో, ధైర్యంగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారని సంఘం ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం నిజాయితీగా పనిచేసే అధికారులను ప్రోత్సహించి, వారి సేవలను వినియోగించుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. గౌరవ హైకోర్టు పట్ల తమకు పూర్తి గౌరవం ఉందని, న్యాయస్థానం ఆదేశాలను ప్రశ్నించడం తమ ఉద్దేశం కాదని స్పష్టం చేస్తూ, ఎ.వి. రంగనాథ్ సేవలు ప్రజా



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆయుర్వేద

ప్రకారం ఎవరు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కేవలం మంచి ఆహారం తీసుకోవడం మాత్రమే కాదు, ఆ ఆహారం శరీరంలో సరిగ్గా జీర్ణమై పోషకాలుగా మారడం కూడా అంతే ముఖ్యమని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. వేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఈ వైద్య విధానం ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి శరీర తత్వం భిన్నంగా ఉంటుంది. అందువల్ల అందరికీ ఒకే రకమైన ఆహారం సరిపోదని, వ్యక్తిగత శరీర స్వభావానికి అనుగుణంగా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తోంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మంచి ఆరోగ్యానికి మూలం బలమైన జీర్ణవ్యవస్థ. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించినప్పుడు జీవక్రియలు సమతుల్యంగా పనిచేస్తాయి. వ్యక్తి శారీరక అవసరాలకు అనుగుణంగా తీసుకునే ఆహారం ఔషధంలా పనిచేసి జీవక్రియలను సమతుల్యం చేయడంతోపాటు శరీరానికి ఉత్సాహాన్ని, చైతన్యాన్ని అందిస్తుందని ఆయుర్వేదం పేర్కొంటోంది.

మూడు ప్రధాన దోషాలు..

మనీషి ప్రకృతిలో భాగమేనని భావించే ఆయుర్వేదం శరీరాన్ని మూడు ప్రధాన దోషాల ఆధారంగా వివరిస్తుంది. అవే వాత, పితృ, కఫ. ఈ మూడు శక్తులు ప్రతి వ్యక్తిలో వేర్వేరు నిష్పత్తుల్లో ఉంటాయని, వాటి ఆధారంగానే ఆహార అవసరాలు కూడా మారుతాయని చెబుతోంది. అందుకే ఒకరికి అనుకూలమైన ఆహారం మరొకరికి తప్పనిసరిగా సరిపోవాల్సిన అవసరం లేదని వివరిస్తోంది. వాత దోషం అధికంగా ఉన్నవారికి ఉడికించిన ధాన్యాలు, వెన్న, పాల పదార్థాలు, గింజలు, ఉడికించిన కూరగాయలు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

అయితే వచ్చి సలాడ్లు, ఎక్కువ పండ్లు, బీన్స్ వంటి ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. పితృ దోషం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి వచ్చి సలాడ్లు, ఉడికించిన ధాన్యాలు, పాలు, విత్తనాలు అనుకూలమైన ఆహారాలు కాగా ఎక్కువ కారం, వేడి పదార్థాలు, పులుపు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు, డీప్ ఫ్రై చేసిన వంటకాలు, పెరుగు, వెనిగర్ వంటి పులియబెట్టిన పదార్థాలను తగ్గించాలి.

కఫ దోషం ఉంటే..

కఫ దోషం అధికంగా ఉన్నవారు సలాడ్లు, ఉడికించిన కూరగాయలు, మసాలా ఆహారం, క్విన్సా, మిజ్జెస్ట్, మొక్కజొన్న పిండి, బిక్ బిల్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. పాల పదార్థాలు, మాంసాహారం, చీజ్, గింజలు, గోధుమలు, బియ్యం వంటి ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేదం సూచించే సాధారణ ఆహార నియమాల్లో తాజా ఆహారానికి మొదటి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. సీజన్ కు అనుగుణంగా స్థానికంగా పండిన తాజా ఆహారాల్లోనే అధిక పోషకాలు లభిస్తాయి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల కంటే సహజమైన సంపూర్ణ ధాన్యాలు, సంపూర్ణ పండ్లు, కాలానుగుణ కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

సేంద్రియ ఆహారాలు మంచి..



సాధ్యమైనంత వరకు సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ప్రతి భోజనంలో ఆరు రుచులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, చేరు, కారం, వగరు అనే ఆరు రుచులు సమతుల్యంగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడమే కాకుండా భోజనం చేసిన తర్వాత సంతృప్తి కలుగుతుంది. మధ్య మధ్యలో చిరుతిట్లు తినే అలవాటు, అతిగా తినడం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. పండ్లు, కూరగాయలకు రోజువారీ ఆహారంలో ప్రత్యేక స్థానం ఇవ్వాలి. నీలం, ఊడా, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, నారింజ రంగుల పండ్లు, కూరగాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరాన్ని సహజంగా శుభ్రపరచడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ఆయుర్వేదం తెలియజేస్తోంది.

బరువు తగ్గే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం మరిచిపోకండి..!

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారు సాధారణంగా అల్పాహారంపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. అయితే మధ్యాహ్న భోజనం కూడా అంతే ముఖ్యమైంది. సరైన ఆహారాన్ని మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడమే కాకుండా ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగి, అధికంగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు నియంత్రణ మరింత సులభతరమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారు మధ్యాహ్న భోజనంలో తృణధాన్యాలను చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. గోధుమ రొట్టెలు, చోలే వీల్ శాండివిచ్ లేదా ఓట్నీతో చేసిన వంటకాలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు ఆకలి అవకుండా ఉంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచి రోజులో మిగిలిన సమయానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే ఉదయం అల్పాహారంలో ఇప్పటికే తగిన మోతాదులో తృణధాన్యాలను తీసుకున్నట్లయితే మధ్యాహ్నం వాటి పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

వీటిని తీసుకోవాలి..

కూరగాయలు కూడా బరువు తగ్గే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా బ్రోకోలీ, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర వంటి కూరగాయలు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండటంతో పాటు తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ఉడికించి తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే టమాటా, దోసకాయ వంటి కూరగాయలతో సలాడ్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే సలాడ్లో మయోనెస్ వంటి అధిక కొవ్వు పదార్థాలు కలిగిన డ్రెస్సింగ్లను ఉపయోగించకుండా ఉండటం మంచిది. మధ్యాహ్న భోజనంలో లీన్ ప్రోటీన్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికెన్, ట్యూనా, టర్కీ వంటి మాంసాహార పదార్థాలు లేదా శాకాహారులు బీన్స్, టోఫు, పప్పుధాన్యాలను తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు కడుపు



నిండిన భావనను కలిగించి, సాయంత్రం చేసే వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి.

ప్రోబయోటిక్స్ కూడా ముఖ్యమే..

ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్న ఆహారాలను కూడా మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. పెరుగు లేదా యోగర్ట్ వంటి ఆహారాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తరచూ గ్యాస్, అజీర్ణం లేదా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు భోజనంతోపాటు ఒక గిన్నె రైతా తీసుకోవచ్చు. ప్రోబయోటిక్స్ పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని, ఆరోగ్యకరమైన పేగులు బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.