



అడ్డర విజెం క్రష్ణ : పారశాలలో నిలిచిన వర్షం నీళ్ళ అనే శీర్షికతో మంగళవారం ప్రచురితమైన వార్తకు స్పందించిన మండల విద్యాధికారి నిషమ్యదీన్ కాంప్లెక్స్, అధికారి కిష్టోర్ కుమార్ మంగళవారం పారశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పారశాలలో మొత్తం మూడు గదులను రెండు గదులు వినియోగానికి అనుకూలంగా లేవనీ ఈ విషయంపై గతి జాన్ మాసంలోనే పారశాల సందర్భం సమయంలోనే హేవం, తీచర్లకు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగినదని తెలిపారు. కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న గదులలో తరగతులను నిర్వహించడం వధిని మధ్యాహ్నం భోజనం నిర్వాహన గాని ఆఫీసు కార్బ్రూలూపాలు గాని నిర్వహించ రాదని సూచించడం జరిగిందన్నారు. సూచనలు కచ్చితంగా పాల్టించవలసినదిగా తెలియజేయదమైనది భద్రత కారణాల దృశ్య మంచిగా ఉన్న ఒక్క భూక్షేపు తరగతి గదిని మాత్రమే బోధనకు, ఇతర పారశాల కార్బ్రూకుమంలో నిర్వహించాలనీ హెడాప్టర్, తీచర్ల స్ఫూర్థమైన ఆదేశాలను ఇవ్వడం అయినది జరిగిందిని తెలిపారు. ఈ రోజు సందర్భం నిర్వాహన వారు మాటలుడుతు కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న తరగతి గదులను ఎడ్డి పరిశీలనలో ఉపయోగించారని ఇన్నార్థె హేవం, ఓపాధ్యాయులకు స్ఫూర్థమైన సూచనలను ఇచ్చారు. తుఫల్ లో జిల్లా అధికారుల కు కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న రెండు తరగతి గదులను కూలిపేసి విద్యార్థుల భద్రత కోరకు సూతన గదుల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనాలు పంపుతున్నట్లు తెలిపారు.

అక్షర విజేత న్యాన్ కథనానికి స్పందన

స్వందించిన మండల విద్యుత్తాఖు అధికారి నిజముద్దిన్

అస్త్ర విషట కృష్ణ : పారశాలలో నిచిన వర్షం నీటు అనే శీర్షకతో మంగళవారం ప్రచురితమైన వార్తకు స్పందించన మండల విద్యాధికారి నిజముట్టీన్ కాంప్లెంట్ అధికారి కిషోర్ కుమార్ మంగళవారం పారశాలను నందర్భంయారు. ఈ సందర్భంగా పారశాలలో మొత్తం మూడు గదులను రెండు గదులు వినియోగానికి అనుకూలంగా లేవేసి ఈ విషయంపై గత జూన్ మాసంలోనే పారశాల సందర్భం నమయంలోనే పోచ్చిం, టీవరకు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగినదని తెలిపారు. కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న గదులలో తరగతులను నిర్వహించడం వద్దని, మధ్యాహ్నం భోజనం నిర్వహించడని ఆఫీస్ కార్బోక్సల్ పాలు గాని నిర్వహించ రాదని సూచించడం జరిగిందన్నారు. సూచనలు కచ్చితంగా పోచీంచవలసిందిగా తెలియైదేయద్వానిది భద్రత కారణాల దృష్టి మంచిగా ఉన్న ఒక్క భూమిను తరగతి గదిని మాత్రమే బోధనకు, ఆత్మర పారశాల కార్బోక్సల్ ని నిర్వహించాలనీ పోడాచ్చర్, టీవు స్పష్టమైన ఆదేశాలను ఇవ్వడం అయినది జరిగిందని తెలిపారు. ఈ రోజు సందర్భం సందర్భంగా వాళి మాట్లాడుతు కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న తరగతి గదులను ఎల్లి పరిస్థితులలో ఉపయోగించరాదని ఇన్నాళ్ళే పోచ్చిం, ఉపాధ్యాయులకు స్పష్టమైన సూచనలు ఇన్నారు. త్వరలో జిల్లా అధికారుల కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న రెండు తరగతి గదులను కూల్చివేసి విద్యార్థుల భద్రత కోరకు నూతన గదు నిర్మాణ జానికి ప్రతిపాదనాలు పంపుతున్నట్లు తెలిపారు.

శ్రీల గర్జాశయానికి ఓ వరం గోధుమ మొలకలు..

ఎలా చేసుకోవాలి? ఎంత పరిమాణంలో తినాలంట..



ఈ నిడం మన ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రయోజనకరమౌ నిపుణుల చెప్పిన విషయాల గురించి ఈ రోగితెలుసుకుండాం. ఎమెలకలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని, అనేక రకాల పోషకాలను అందిస్తాయి. బలువు తగ్గాలనుకునే హారికి ఇది అల్సాఫోరంగా మంచి ఎంతికగపరిగణించబడుతుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి పెనలు లేదా శనగవప్పులను రాత్రి నీటిల్లినానిచ్చాయి. తరువాత రోజు వీటిని కాబున్ గుదల్లో క్రిట్ వెప్పుని ప్రదేశంలో ఉంచాలి. చాలా మంచి రకరకాల పప్పుల మొలకలు తినే ఉంటారు. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా గోధుమ మొలకలు తిన్నారు. ఈ రోజు గోధుమ మొలకలు గురించి తెలుసుకుండాం. పెనలు, పప్పుల మారిగిానే, గోధుమల మొలకెత్తుతాయి మరియు ఈ మొలకలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. చాలా మంచి గోధుమ హిండి లోటీ లేదా పూరీ తింటారు మరియు చాలా తక్కువ మంచికి మాత్రమే మొలకలు గురించి తెలుసు. కాబట్టి దీన్ని ఎలా తినాలో మరియు అది ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుదో నిపుణుల చెప్పిన విషయాల తెలుసుకుండాం. ఎగోధుమ మొలకల ఎలా తయారు చేయాలి? ఎలా తినాలంటే ఆయుర్వేద నిపుణుడు కిరణ్ గుప్తా మాట్లాడుతూ గోధుమ మొలకలు విటమిన్ ఇ కి ఉత్పత్తమ మూలం అని అన్నారు. ఇది జుట్టు చూస్తానికి మంచిది. గూళశరుం పునరుత్సృత్తికి సహాయపడుతుంది. సంతాంతోత్సృత్తిని పెంచుతుంది. వీటిని తయారు చేయడాని గోధుమలను కడిగి 4 నుంచి 6 గంటలు నానిచ్చాయి. దీని తరువాత గోధుమలను నీటి నుంచి తీటి ఉక గుడల్లో కట్టాలి. అప్పుడు గోధుమలు మొలకెత్తుతాయి. తర్వాత వీటిని తినాలి. ఈ గోధుమల మొలకలకు కీర దోసకాయ, టమాటా, ఉటిపాయ, పచ్చిమిర్చి, నిమ్మరనం జోడించి తినవచ్చు మొలకెత్తిన గోధుమలు తినడం పల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు గోధుమ మొలకలను రోజుకు 1 నుంచి చెంచాలు తినవచ్చు. వీటిని సరిగ్గా నమలి తిఱాలి ఉంటుంది. తద్వా దంతాలకు వ్యాయామ లభిస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరానికి దీనిలో ఉన్న పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. ఇది చర్చాన్ని మెరిసేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రకారం గోధుమలలో ప్రోటీన్లు డైటరీ ప్లేబర్, కార్బోప్లోడ్రెట్లు, కాల్బియం, మెగ్రీపియం, ఫాస్పరన్స్, పొట్టాఫియం, ఫోలీట్, నియూసిల్ థయామిన్ వంటి అనేక పోషకాలున్నాయి. దీనిలో ప్లేబర్ మంచి పరిమాణంలో లభిస్తుంది. అందువల్ల వీటిని తినడం వేగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరం దీనిలో ఉన్న స్టోర్స్, డకరును గూడ్కోగ్జ్ విచ్చిన్ను చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. దీనిని తిన్న తర్వాత, కడువు నిండినట్టు అనిపిస్తుంది. గోధుమలలో అనేక ఖనిజాలున్నాయి. కనుక గోధుమ మొలకలను తినే ఆపరంల చేర్చుకోవడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి.

ఆశ్రీయ పరిమళాలు



ఆపును ఇప్పటి పూలల్లో సువాసనే లేదు. ఎందుకు ఒకసారి వాటినే ఆడగాలనిపించింది కానీసుహజంగానే పుట్టాయి కదా మరి ఎందుకు అడగితి అని! మరో ప్రత్య పంచుగుతూనే! పంచుల తింపే శీయదనం తక్కుపూగా ఉన్నా ఐబూ నరిపెట్టుకొన్నా! ఎఱుసారి వేళే కొండామనుకొని! ఐప్పే లేని అనుబంధాలను ఎనిత్యం భూమిని తాకుతున్నాయనిపించి. పూల మొక్కలకు, పండ్ల చెట్లకు నిత్యం నీట్లు పడుతున్నా! అవి అందించే ఫలితాలందుకో దారితప్పాయా మరి! అవి నాలో అనుమానం పెరుగుతూ కొత్త వాటిని వెతుకుతున్నా.. సారపంతమైన భూమిలో ఎనిస్వార్థ ఫలాల జాడ తప్పినా.. ఐప్పునిపిగా మమకారాలు ఎనిత్యం పెంచుకుంటూనే ఉన్నా ఎనాలోనీ మంచితనాన్ని ఎనిత్యం పంచుతున్నా!.. అయినా కొత్త పూల చెట్లు కొత్త పండ్ల చెట్లు రోజులోజుకు ఎవిపూగా పెరుగుతూనే ఉన్నారు! ఎమరోషైప్పజి ఆత్మలేని ఆత్మియులు నిస్వార్థంగా మరందరో మళ్ళీ మళ్ళీ పుట్టుతూనే ఉన్నారు!

తెలంగాణ కథా సాహిత్యంలో గిరిజన భాషా సంస్కృతులు

పోదు భూముల్లో వ్యవసాయం చేసుకునేవారు, అడవిల్లో వనరుపై ఆధారపడేవారు, అటవీల్లో వారి అజమాయిషీ, మధురాలు చేతుల్లో మోసపోతూ పేదరికంలో మగ్గుతూ, నాగరికంలో సమాజానికి దూరంగా, విర్యకు దూరంగా ఉంటూ వస్తువువారి గిరిజనులు, బంజారాలు. వీర జీవితాలపై సాపిాతీకరుల దృష్టి పదలేదా? సంస్కృత పరంగా గ్రామిణ, పట్టణ ప్రజలకు దూరంగా నివసించు ఆధివాసీ గిరిజన తెగులు, గ్రామిణ, పట్టణ ప్రజలతు తమ సంబంధాలు సమస్యలుం చేసుకునే తెగుల మధురైధ్యాలున్నప్పటికే సృజనాత్మకమైనసంబంధాలున్నాయా? ఉండి వాటిని కథా రచయితలు తమ సృజనలో వ్యక్తికరించారు. తెలంగాణ ప్రైవేట్ రాష్ట్రంగా రావడానికి ముందు, వచ్చిన తర్వాత గిరిజనులు, బంజారా జీవితాల భాష, సంస్కృతి పరంగా ఎలక్ట్రాఫిల్ చిత్రికరించబడి నాయో ఒకసారి స్వాలంగా పరిశీలిద్దార్చాయి కథిని, దస్కెక పీయుర పాసీలా, అండ కామ్ వారయేగి (ఏం జేస్సుస్క్రీ, గిన్సు మంచినిట్లు తెరాదు. ఇప్పాళ ఒంటి నిండి పని పడ్డది) పిలిచాడు లచ్చిమిని. ‘మార్ హోట్ నకామ్ థేయ్ కెంట్ అటో భీల్ రిచా, తూచ్ మాయిజాన్ లియా! ’ (పించి కలుపుతున్నావయ్యా, నా చేతులతో ఇయ్యులేను గాని లోపలి పొయి నువ్వే తెక్కుకో) జొన్సపింటిలో వేడి నీల్ పోసుకుంటుండు రొట్లెల చేయడానికి సిద్ధమవుతున్న భార్య లచ్చిమితో భూతి జరుపుతున్న సంఘాంశ బంజారా భాషలోనే నడవడం కథుల విషిష్టత. లచ్చిమి శీర్షికతో ఉన్న ఈ కథా రచయిత కటుకోలేదని అనందాచారి. జొన్సుర్రొట్లెలు బంజారాల ఆశోరం మాత్రమే కాపిల్ అది వారి సంస్కృతిలో ఒక భాగం కూడాను. ఇప్పటి తర్వాతికి చెంది లచ్చిమి కొడుకు సుందర్ నగరంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. కోసి జొన్సుర్రొట్లెలు తినడం, బంజారా భాషలో మాట్లాడటం నామోదు భావిస్తూ అత్త మామలకు, తన పల్లెకు దూరంగా ఉంటుంది. పండుగకు తండూకు రానని వేస్తుంది. ఆశోరమే కాదు ఆపో (బంజారా పంచారణ) కూడా ఆమెకు నుశ్శు. ఉమ్మడి భమ్ముం భమ్ముం కారేపల్లి మందలానికి వచ్చిన తండూవాసులు ఈ దంపతుల జొన్సుర్రొట్లెలు చేసి అమ్ముకొని వారు జీవనోపాధి పొందుతున్నారు అలా పట్టణాల్లో బంజారాలు బతుకడం సాధారణమైపోయి బంజారాలే గాక నగరవాసులు పైతం ఇంపంగా తినే జొన్సుర్రొట్లెలు గిరిజన సంస్కృతిని అనమ్మాచునే రుస్తిషి గిరిజన కుటుంబాలు మొలక్కెత్తడం విచారకరం. నగరాలకు వలస రావడం, వి ఉద్యోగాల కారణంగా నగరికరణ చెందుతున్న యువతుల గిరిజనుల్లో వారి భాషా సంస్కృతులపై ప్రభావం చూపుతుందని కథ ద్వారా వ్యక్తమవుతున్నది.

1932, ఆక్రోబంల్ 'భారతి'లో ప్రమరణ పొందిన గూడుల రాజీవ్ ద్రావు కథ 'చెంబి', చింతా దీశ్శితులు కథ 'చెంచ ర' (=వటు%: 'ఇప్పుపూలు'), జీవ్ నంపాదకత్తుంలో వచ్చిన సంకలనం, పిలవత్త ముద్రణ-2023) కథల్లో చెంచుల భావప్రతి వారి జీవితాలను చిత్రించడం మీదనే ఎక్కువ దృష్టి నిలిపారు. 'చెం కథల్లో' అగ్రకులాల వారు, వద్దీలకు ఇచ్చి ఫీడించే మధ్య దళార్థకాబూలీలు, చెంచు ఆడవల్లాపై వీరు చేసే అత్యాపాలు! వస్తువులయ్యాయి. చింతా దీశ్శితులు 'చెంచురాజి' కథ ఒక ప్రతిస్తేలి, కథనంతో నదిచింది అందులో కొంత తాత్కుతక్, కొంత హితుల్లో కల్పన కనబడుతుంది. అయినా చెంచుల్లో ఉన్న ఆవాలవ్యవహారాలు, ట్రీస్, పురుష సంబంధాలు చిత్రికరించబడినాయి ఈ రెండు కథల్లో చెంచుల సంస్కృతి, జీవనస్తేలి, ఆచారాలు, అపంచాయతీ తీర్పులు, వాటి పరిణామాలు, మానవ సంబంధాలు పాపిలినిాయి. కానీ, చెంచుల భాష తీరు, పాత్రల సంభాషణలు తక్కువగా ఉండి వారి యాన, భాష కనబడు. ఆడమా సూర్య ధనంజయ్ కథ 'అంబాలి'లో భల్యానాయక్ తండూకు చెంచు సేవ్య కూతురు పేరు అంబాలి. అంంాలికి బాలతో వివాహాలు అయ్యాక అనుకోకుండా పిదుగుపడి అతను మరజిస్తాడు. దా

A photograph of a theatrical performance. On the left, a man in a blue and gold ornate headdress and a yellow turban is gesturing with his hands while speaking. Next to him, another man in a yellow turban and green and red clothing plays a stringed instrument. In the center, a woman in a yellow sari is seated. To her right, a row of seven men are seated on chairs, all wearing elaborate turbans and colorful clothing (red, pink, green, yellow). Each seated man has a microphone stand in front of them. The background is a solid blue curtain.

ఆమె అత్యామామలు, తండ్రా పెద్దలు కలిసి బాలు తమ్ముదు, సాంత మరిది దస్తు నాయక్తో అంబాలికి వివాహం జరిపించాలన్న ఆలోచనతో ఉండి పెద్దంతా ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు. భర్త చనిపోతే అతని తమ్ముడితో వివాహం జరిపించడం కొన్ని గిరిజన తెగలో ఒక సంప్రదాయం లేదా అచారంగా వస్తున్నది. ఈ సంప్రదాయాన్ని దేవర న్యాయ వివాహంగా పరిగణిస్తారు. కనీసి, ఈ వ్యవహరం అంబాలికి నచ్చదు. ఆధునిక భావాలు కలిగిన అంబాలి గిరిజన తెగకు చెందిన అరుణ బాయిని అనుసరిస్తుంది. అరుణ బాయి సామాజిక కార్యక్రమాలు బాధిత గిరిజనులకు సహాయపడుతుంది. ఆమె గురించి తన తల్లి భూరి ద్వారా వింటుంది అంబాలి. తల్లి భూరి కూడా సంతానవాతి కాకపోవడంతో భూరి అత్త తన కొడుకు సేవుకు రెండవ పెళ్లి జరిపించాలని ఆలోచిస్తుంది. దెండు పెండిట్లు కూడా గిరిజనుల సంస్కృతి ఆచారాల్లో భాగమే. భూరి భర్త సేవు మంచివాడు కావడంతో అరుణబాయి సహాయం తీసుకుంటాడు.

ఆమె అన్ని వివాహంలు చేసి భూరి శారీరక బిలపీసం వల్ల తల్లి కాలేకపోతున్నదని బలపర్చకమైన, పోషకాలతో కూడిన అపోరాన్ని అందిపుచుని సలహాచేస్తుంది. ఆమె సలహా పాటించడం వల్ల కొస్తాప్తకు వారికి అంబాలి పురుతుంది. ఈ కథ ద్వారా రచయితి గిరిజనులకు చుదువు లేకపోవడం, పాత ఆచార వ్యవహరాలను పాటించడం కారణంగా వారిలో ఎలాంటి ప్రగతి లేకుండా పోతుందని చేపురులుచుకుంది. అరుణ సహాయంతో అంబాలి కూడా తన భిష్మపుత్రును బాగచేసేకోవాలని తండ్రాను వదిలి అమెతో వెళ్లిపోతుంది. ఈ కథలో రచయితి స్నేయంగా గిరిజన తెగకు చెందినవారు కావడం, తండ్రాలకు చెందిన భాష, ఆచార వ్యవహరాలు తెలియదం వల్ల వారి భాష సంప్రదాయాలను అవసరపైన చోట్ల వ్యక్తికరించడంతో కథకు ఒక సహజత్వం, అంబాలి పాత చిత్రణకు నేచివిటి అందిపచ్చింది. 'యాదియే మార్ నేచిబ్ అచ్చే ఫేని' (సా తలరాత బాగాలేదు) అనే వాక్యంతో కథ మొదలవుతుంది. పొరకలుకు ప్రారంభంలోనే తెలిసిపోతుంది కథ గిరిజనుల జీవితానికి చెం దినదని. 'యాయు' (పెళ్లి), 'యాది' (తల్లి), 'నసాబ్' (పంచాయితీ) లంటి వ్యాపారిక పదాలే గాక సంప్రదాయ రీతుల్లో చేసుకునే పండుగలు తీట్ల బుట్టలు, మేరుమ భావానీ పూజ, సీత్త భవానీ దేవతల ప్రాప్తివన ఉం టుంది. అంబాదా ట్రీలు ధరించే ప్రతి నగకు ఒక పేరు, ప్రత్యేకత ఉంటుంది. చేతులకు ధరించే బిలియాలు, మదలో వేసుకునే రపియూర్ హర్ష, ఫెట్టాలు ప్రస్తావన కూడా ఉం టుంది. ఇలా గిరిజనుల భాష, తెగల ఆచారాలు,

ప్రార్థనల కు జాగ్రత్త.. మహాత్మలు,
పిల్లలకు పొంచివున్న దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు!



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. కొంతమంది పుత్రత పేరు వదే వదే హ్యోడ్స్ వావ్ లిక్ష్మీతో చేతులు కదుక్కుంటా ఉంటా ఇంట్లో దుర్మాశనను పోగొప్పేందుకు ఎయిర్ ఫైఫసర్లు వాడు ఉంటారు. అంతేకాదు, ఫ్లోర్ కీనర్స్ తో ఇల్లు తెగ తుచ్చేస్తుంటారు. ఇలా పుత్రత పేరుతో వాడే కీనర్ ఇంటినీ, ఒంకాలుప్పు కాసారంగా మారుస్తాయింటున్నారు నిపుణులు. ఈ కీని తరచుగా వాడటం వల్ల ముఖ్యాలూ మహిళలు, వీల్లల్లో దీర్ఘకాలారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకారం ఉండని పౌచ్చరిస్తున్నాయి ఘాట్టిన వాసనతో కూడిన రసాయనాలతో తయారు చేసే కీని వాడకం వల్ల ఇంట్లో ఎవుక్క సమయం గడిపే మహిళలే ఎక అంటోగ్యు పాలవుతున్నారని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. వీమముఖ్యంగా గుండె, గర్జుధారణ సమస్యలు, శ్యాస్కోశ ఇథ్యాదం ఎదురవుతున్నాయిని వెల్లడెంది. అంతేకాదు ఈ కీనర్ వాడకం

కొన్ని రకాల క్యాప్చర్ బారిన పదే ప్రమాదం ఉండని హెచ్చరిస్తున పరిశోధకులు. వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం నర్సే ప్రతి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 40 లక్షల మంది మహిళలు, చిన్నార్జున ఇండోర్ కాలుఘుం బారిన పదుతన్నారు. ఛోర్ కీనర్లు, గ్రాస్ ఫర్మిచర్, షాంపూలు, క్రీమలు, ద్రయ్యర్లు, వెనీ, ట్రైట్, పెయిం దుప్పట్లు, కార్బోల్లు, కర్డస్టు, పెంపుదు జంతవులు, వంగట వెలువదే వాయిపులు, వాడుకనే ఉపకరణలు, తేమ, ఆఫిరిక్ రకాల మొక్కలు అన్ని కాలుఘోన్ని విపులల చేసేవే లింగి వల్ వాకాలువ్య కారకాలైన టోలీన్, షైలీన్, బెంజీన్ లాంటివి ఆరుబి కన్నా ఇంట్లోనే రెండు నుంచి ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా విడు అపుతున్నాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అమెరికాకు చెం ఎన్విఏన్స్ మెంటల్ ప్రాచెక్షన్ ఏజన్సీతో పాటు 'ప్రాదరా ఎమిషన్స్', 'పిల్స్ రూర్ల్స్', మహోరాప్రోలోని 'ఇండియన్ ఇన్సిట్యూట్

ఆఫ్ ట్రావీకల్ మెటీరియాలజీస్ లు చేసిన సంయుక్త అధ్యయనంలోనూ ఇదే స్పష్టమైంది.

సహజ పరిమళాల

దుమ్ము వస్తుందనో, భుద్రత కోసమనో, ఎండ పదుతుందనో కొందరు ఎప్పుడూ ఇంటి తలుపులు, కిటీకీలూ మూనే ఉంమతుంటారు. దాంతో గోడలూ, బాతీరాముల్లో తేమ చేరి హోనికారక నూక్కజీబులకు ఆవాసాలుగా మార్కాయి. వీలీవల్ల అల్లజీ సమస్యలు వస్తాయి. చెడు వాసనను తరిమికొట్టానికి కృతిమ పరిమళ ద్రవ్యాలు కాకుండా సహజంగా పూలు, సూనలతో సుగంధాలు వెదజల్లోలా చేయాలని సూచిస్తున్నారు. గాలి, పెలుతరు ధారాళంగా వచ్చేలా తలుపులు, కిటీకీలు తెలిచి ఉంచాలి. చల్లదనం కోసం వీసులు వాడకుండా సహజంగా ఇంటినీ చల్లబిలిచే మొక్కులు, వేడ్ నెటలు ఉపయాగించాలి. ఇంట్లోనే సహజంగా గాలిని శుద్ధి చేసేందుకు నాసా ద్రువీకరించిన ఇంగ్లీష్ ఐవీ, మనీపోల్స్, ఫీలండెండ్రాన్, అంధారియం, పీన్ లిట్రీ వంటి వాటిని పెంచుకోవడం

మిచిగాన్

ఇంతి పుష్టత కోసం వాడే బాహ్రామ్ క్లినర్లు, డిట్రైంబ్లు
అన్నింట్లోనూ రసాయనాలు అధిక మెత్తలలో ఉంటాయి. ఇవి
దీర్ఘకాలంలో మూత్రపిండాలు, కాలేయం, నాడీ వ్యవస్థలైనా
ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీళికి బదలుగా మరిగించి వడక్కినిస్తే
కుంకుడుకాయ రసనలో కాస్త వెనిగర్, జేకింగ్ సోడా కలిపి డిష్ వ్
వాపర్గా వాడుకోవచ్చు. ఈ మిక్రమానికి లెమన్, లావెండర్ లాంటి
ఎసెన్సియల్ ఆయిల్ రండు చుక్కలు, కాస్త రాళ్ల ఉప్పున్ని చేర్చి ఫ్లోర్
క్లినర్, డిట్రైంట్గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇంటిలో తిరిగి చీమలు,
బోద్దింకలు, చిన్న చిన్న పురుగులు సహజంగానే కాలప్ప వాహకాలు.
ఆక దోషమ వల్ల రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం
ఉంది. ఈ కీటికాలను అరికట్టడానికి వాడే రెపల్టింట్లూ శౌస్కోశ
సమస్యలకు దారితీసేయని నిపుణులు పోర్చరిస్తూన్నారు. బోద్దింకల్ని
అరికట్టేందుకు బయాక్లినర్గా పనిచేసే వెనిగర్ని వాడటం మంచిదని
సూచిస్తున్నారు.

**నిష్ట ఆకులను ఇలా వాడితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు..
ఏయే వాదులకు పనిచేసాయంటే..?**

నిమ్మకాయలను వాడడం వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. నిమ్మరసం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీన్ని మనం తరచూ వంట ఉపయోగిస్తునే ఉంటాం. నిమ్మరసాన్ని కొండరు నేరుగా తాగుతారు. కొండరు గోరు వెన్నిని నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటారు. ఆయుర్వేద ప్రకారం నిమ్మరసం మనకు అనే లాభాలను అందిస్తుంది. ఎంతో పురాతన కాలం నుండి నిమ్మకాయలను అచోరంగా, జెషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అనేక సంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లోనూ నిమ్మకాయలను వాడుతారు. అయితే కేవలం నిమ్మకాయలు మాత్రమే కాదు, నిమ్మ ఆకులు కూడా మనకు ఎంతానో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో అనేక జెషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇంధులను తగ్గిస్తాయి. మరన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంపుతాయి. నిమ్మ ఆకులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయిని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. వక్కడకు, నిమ్మ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్ళను వడకట్టి అందులో కొద్దిగా తేనే కలిపి తాగవచ్చు. ఈ మిశ్రపం అద్భుతమైన జెషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఒక కప్పు మోతాలలో రోజుకు 2 సార్లు తాగవచ్చు. మీరు రోజుగా తాగే టీ, కాఫీలకు బధులుగా ఈ నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంచే ఎంతానో ఉపయోగం ఉంటుంది. నిమ్మ ఆకుల టీలో అల్లం రసం కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు కలుగుతాయి. నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంచే ఒక్కిది, అందోళన తగ్గుతాయి. మైదం,



