

ఆక్రమణాలపై ఉక్కుపోదం

- ఆక్రమణాలు వచిలి గొరవంగా తప్పుకోండి: సీఎం రేవంత్రెడ్డి
- కొండరు పెద్దలు ప్రాజెక్టుల వద్ద ఫాంపశాస్టులు కడుతున్నారు
- ఫాంపశాస్టులు నుంచి నుంచి వచ్చే డ్రైవేజీని చెరువుల్లో కలుపుతున్నారు
- నాలాల ఆక్రమణాలతో ఉప్పేసులా వరదలు వస్తున్నాయి
- టీఎంతో పేదల జిఫ్టు మునుగుతున్నాయి..పేదలకు నష్టం కలుగుతుంది

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ కొండరు చెరువులను ఆక్రమణాలు నుంచి దిఫీలించేంద్రో పెద్దలు ప్రాజెక్టుల వద్ద ఫాంపశాస్టుల వచిలి కొండరు పెద్దలేద్ది. నుంచి వెలించిన కడుతున్నారని సీఎం రేవంత్రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ బీటీఎస్ అక్రమణాలో నిర్వహించిన కొండరు క్రొర్ట్లో క్లూబ్స్ కుండలం. హైదరాబాద్ కాలుశ్శం అశింగా ప్రాంతిని పూర్తారు. పాసింగ్ అపాట్ పార్క్ లో అయిన ముఖ్య కొండరు క్రొర్ట్లో క్లూబ్స్ కుండలం. హైదరాబాద్ కాలుశ్శం అశింగా ప్రాంతిని పూర్తారు. "ఫాంపశాస్టులు నుంచి నుంచి వచ్చే డ్రైవేజీని మాసీ రివర్ ప్రాంతం అభిష్టుల్ని చేస్తాం. ఇక్కడి గండిపేటలో కలుపుత్తారు. నాలాల పరిపాక్ ప్రాంతంలో పేదల ఆక్రమణాలు అప్పేసులా వరదలు వస్తున్నాయి. వారి పట్ల ప్రభుత్వం మానవా ఉన్నాయి. ఉప్పేసులో పేదల జిఫ్టు మునుగుతున్నాయి. మాసీ వెంట ఉన్న గతంలో ఉప్పేసులో జిఫ్టు స్వామిస్టుంది.



11 వెల మంది బాధితులకు డాక్టర్ బెట్టెర్ ఇట్లో. లీటీఎస్ వీపీప్లై నిరుద్యోగులకు ఎలాంటి అనుమాలు లేవుగత ప్రభుత్వ మాయాలో ప్రజాతులు నెరవేర్లు. తెలంగాణలో డిసెంబర్ 3 వెల ప్రాంతాలన విప్పువించింది. కాంగ్రెస్ వాయిక్ 30 వెలకు ప్రైమ్ ఎల్యూగాలు కల్పించాం. మరొ 35 వెల ట్రైగ్యాలకు నోలీఫీప్స్ ప్రాంతాల్లో ఇచ్చాం. లీటీఎస్ వీప్లై నిరుద్యోగులకు ఎలాంటి అనుమాలు లేవు. కొన్కినందన పీఎం చంద్రబాబు గతంలో ఉప్పేసు జ్ఞానప్రసంగించాడు.

262 అక్రమ నిర్మాణాలు కూల్చు వేరం

- ఆక్రమణాలు నుంచి వండ ఎకరాలకు ప్రైమ్ శ్శలం స్వాధీనం
- జీపాచ్ ఎంస్ పలభిలో మొత్తం 23 ప్రాంతాల్లో 262 అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చివేసి 111.72 ఎకరాల భూమిని స్వాధీనం
- ప్రత్యుత్సుకి నివేచిక సమర్థించన ప్రైమ్ కమిషనర్ రంగనాథ్

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ ప్రభుత్వానికి నివేచిక సమర్థించింది. ప్రైమ్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు విప్పయించాం. ఏట్లో వెలించిన ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల ప్రభుత్వ శ్శలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెలించింది.

హైదరాబాద్-సప్హామిబ్యార్స్ అప్పుకొంతమంత్రమైన ప్రభుత్వ భూమిలను, చెలువులను పరిశీలించింది. రంగనాథ్ కమిషనర్గా ప్రభుత్వానికి విప్పయం తెలిసింది. దీనికి ప్రత్యేక పోలీసు సిస్టమిని కేటాయిస్తూ జీపిఎస్ క్లౌడ్ కుండలం అభిష్టులు కొండరు క్రొర్ట్లో ఇచ్చాం. నిబంధసుకు వి

మన కులాలను కూడా కులతత్వం పట్టిపీడి
 స్తున్నది. అంటరాన్ని తనాన్ని తొలగించాలని
 ఇతరులను మనం డిమాండ్ చేస్తున్నప్పుడు, మనలు
 ఉన్న అంతర్గత విభజనలను తొలగించుకోవాల్సిన
 బాధ్యత మనపైనే ఎక్కువగా ఉంటుంది' అని
 1944 జనవరి 29న కాన్స్టార్లో జరిగిన ఓ
 సమావేశంలో డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ అన్నారు
 అందుకనుగుణంగా ఆయన రాసిన రాజ్యంగద
 లోనూ లక్ష్మీలను నిర్దేశించారు.

2024, అగస్టు 1న ఎడుగురు న్యాయమూర్తులతో కూడిన సుప్రీంకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసునం ఇచ్చిన తీర్పు షెడ్యూల్ కులాల చరిత్రలోనే ఒక మైలురాయి వంటిది. ఎస్సీ కులాలన్నీ, ఏకశిలా సద్గృహమైనవి కావని అనమానతలతో కూడిన భిన్నతలతో కూడిన కులాలని సుప్రీంకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. సామాజిక వాస్తవికతకు ఈ తీర్పు అధికం పడుతుంది. ఆ తీర్పును ప్రతీ బహుజనుడు స్వీగతించాలి. గత మూడు దశాబ్దాలుగా అనేక మలుపులు తిరుగుతూ కొనసాగుతున్న ఈ వివాదం దళితుల మధ్య ఐక్యతకు విఫుఽతం కలిగిస్తున్నది. ఘలితంగా దళిత ఉద్యమానికి, దానితో ముడిపడి ఉన్న బహుజనోద్యమానికి, బహుజన రాజకీయ పోరాటానికి ఎనలేని హాని జరుగుతుంది. ఈ హానికరమైన సంక్లోభానికి సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుతోనేనా చరమగీతం పాడాలి. మాల, మాదిగా నాయకత్వాలు, షెడ్ధలు కూర్చోని చర్చించుకొని వాస్తవికమైన, హేతుబద్ధమైన, న్యాయబద్ధమైన పరిష్కారాన్ని రూపొందించాలి.

భారత రాజ్యంగ లక్ష్మీన స్వేచ్ఛ, సమానత్వం సౌభాతృత్వాలను సాధించాలంటే కుల, తెగ ప్రాచిపదికలపై రిజర్వేషన్ వర్గికరణే మరొక ముందడగు. భవిష్యత్తులో భారతదేశ ముఖచిత్రాన్ని మార్గగిలే దిశగా ఈ వర్గికరణ నిలుస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. సంక్లిష్టమైన నిచ్చెనమెట్ల వర్ష, కుల, వర్ష సమాజంలో వేల ఏండ్లుగా ప్రజలు వేల కులాలుగా విడగొట్టి ఘనీభవించిపోయాయి. సమాజమంతా ఒకే భారతజాతిగా నిజమైన అర్థంలో రూపొందాలంటే ఈ కులాల మధ్య అసమానతలను తొలగించాలి. బాబాసాహేబ్ అంబేద్కర్ పేర్కొన్నట్టు సామాజిక న్యాయం ఇరుసుగా సామాజిక ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించాలంటే స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సౌభాతృత్వాలై పునాది.విద్య, ఉద్యోగ, ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాలలో ప్రతి కులం, తెగ, పాల్గొనే స్వేచ్ఛ సమానత్వాలు నెలకొన్నప్పుడే కులాల మధ్య సోదరభావం నెలకొంటుంది. అలాంటి మహత్త రాజ్యాలను సాధించాలంటే ఏ కులానికి ఆ కులం ఏ తెగకు, ఆ తెగ సమస్త రంగాలలో ‘మేమెంత మందిమో మాకంత వాట’ అన్న నినాదం చైతన్యం కావాలి. ఈ దృష్టి కోణం నుంచి ఆలోచించినప్పుడే 1994లో ఉమ్మడి ఏపీలోని ప్రకాశం జిల్లా ఈదునూరు గ్రామంలో ఎస్సి రిజర్వేషన్ వర్గికరణ కోసం ఏర్పడిన ఎమ్మార్పీవెన్ మాదిగ హక్కుల దండోరాను మోగించిందనే విష యం అరమవతుంది.

ఎమ్ముర్చీవెన్ నిర్వహించిన ఈ చారిత్రాత్మక పాత్రాలలో, చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడుతుందనేది అక్షరాల సత్యం. భారతదేశ జనాభాను బ్రిటిష్ కాలం అంటే, 1931లో కులాలవారీగా లెక్కలు తీశారు. సుమారు వందేండ్లు గడుస్తున్నా ఇప్పటివరకు కులాలవారీగా లెక్కలు తీయకావోవడం గమనార్థం. ఇప్పటికైనా విద్య ఉద్యోగ, సాంఘిక, ఆర్థిక, స్థితిగతులతో కూడిన కులాలవారీ జనాభా గణనను కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టాలి. శాస్త్రీయమైన జనాభా లెక్కల ఆధారంగా రిజర్వేషన్లను వర్గీకరించాలి. అందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని సుహీలికోరు ఆదేశించాలి.



స్వాధీని- నవభూమి: హిమాచలప్రదేశ్ నోలన జిల్లాలోని ఓ ప్రైవెట్ యూనివరిటీలో ఎంపీఎ జానియర్ విద్యార్థిని ర్యాగింగ్ చేసిన కేసులో ముగ్గురు నీనియర్ విద్యార్థులను అరెస్ట్ చేసినట్లు మంగళవారం పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ ముగ్గురు విద్యార్థులను యూనివరిటీ సైతం బహిపృష్ఠించిందని తెలిపారు. శనివారం రాత్రి ఎంబీఎ జానియర్ విద్యార్థి రజిస్టర్ కుమార్ రూమ్కు నీనియర్ విద్యార్థులు వెళ్లారు. తన రూమ్కు రావాలంటూ అతడిని ఆదేశించారు. అందుకు రజిస్టర్ కుమార్ నేనేమిరా అన్నాడు. అతడిని బలవంతంగా తమ

కుమార్‌పై వారు తీర్చ ఒత్తి డిచ్ చేశారు. అందుకు అతడు నిరాకరించాడు. దీంతో సీనియర్లు ఆగ్రహించి రజిట్ కుమార్‌పై బెల్లోట్ దాడి చేసి తీవ్రంగా కొట్టారు. దీంతో అతడు పోలీసులకు ఫిర్మాదు చేశారు ర్యాగింగ్‌కు పాల్పడిన ముగ్గురు విద్యార్థులు కర్త డోగ్రా, చిరాగ్ రాసా, దివ్యాంశ్‌లపై పోలీసులు వివిసెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసి.. అర్సెన్ చేశారు. అంతకుముందు యూనివర్సిటీలోనీ ర్యాగింగ్ వ్యతిరేకమిటీ రజిట్ కుమార్ ఆశ్రయించాడు. ఈ ఘటనపై విచారణ చేపట్టిన కమిటీ. ఈ ముగ్గురు సీనియర్ విద్యార్థులను యూనివర్సిటీ సుంచి జపిష్టరించింది. మరోపై జూనియర్స్‌పై సీనియర్ విద్యార్థుల ర్యాగింగ్ వ్యవహరమంతా సెల్ భోస్లే రికార్డ్ అయింది.

వడిట్ పేజీ



సమతుల ఆపోరంతో జీవన్‌కేపి వ్యాధుల నియంత్రణ

పోక్కాహారానికి, జీవన్సైలి వ్యాధులకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. ప్రతి రోజు తీసుకునే ఆహారం పైనే మన అరోగ్యం అభావపడి ఉంటుందని అందరికి తెలిసిన విషయమే. కానీ ఇటీవల కాలంలో ప్రాసెన్స్, ప్యాకేట్స్, జార్క్ పుడ్స్ వినియోగం పెరగటం, శారీరక శ్రమ తగ్గటం, మానసిక వత్తింది, పెరిగిన కాలుఘ్యం తదితర కారణాల వలన జీవన శైలి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య గణియుంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా పట్టాపలా, నగరాలలో నిపసించే వారిలో అధిక శాతం సహజ సిద్ధంగా, తాజాగా లభించే ఆహార పదార్థాలకు బిధులు ప్రాసెన్స్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కుపగా వినియోగించబంగా వలన అవసరమైన కేలరీలకు మించి శరీరానికి అందుతున్నాయి. కొవ్వుల స్థాయి (కొలిస్ట్రోల్ లెవెల్) పెరుగుతోంది. శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషక విలువలు గల సమతుల ఆహారం అందటం లేదు. దీనికి తోడు శారీరక శ్రమ కూడా లేక పోవటంతో చాలా మంది పట్టాపలలో నిపసించే ప్రజలు అధిక బిరువు (బి.ఎం.ఐ 25 కంటే ఎక్కువు) సమస్యతో సతమతువుతున్నారు. నాల్గవ జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (2016) నివేదిక ప్రకారం మన దేశంలో 21 శాతం పురుషులు, 19 శాతం మహిళలు అధిక బిరువు/సోబకాయం తో బాధపడుతున్నారు. మన దేశంలో బిడ్డెల్ లోప పిల్లలలో 15 శాతం మంది, పట్టాపల ప్రాంతాలలోని పారశాల విద్యుత్తలలో ప్రతి బిధుగురిలో ఒకరు అధిక బిరువు కలిగి ఉన్నారు. మొత్తం 130 కోట్ల దేశ జనాభా లో సుమారు మూడవ వంతు ప్రజలు అధిక బిరువు/సోబకాయం సమస్య తో బాధపడుతున్నారు. అధిక బిరువు కారణంగా గా శరీరంలో కొలిస్ట్రోల్ స్థాయిలు ఎక్కుపయి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఫలితంగా గుండె, మెదడు, ఊపిరి తిత్తులు, కిట్టి, క్యాస్టర్, భైరాయిడ్ లాంటి జీవన శైలి వ్యాధులు చుట్టూముడుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో జీవన శైలి వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య ఇంతగా పెరిగిపోవటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లలో పచ్చిన పెను మార్పులు, ఉమ్మడి కుటుంబాలు తగ్గటం, భార్యాభర్తలు ఇరువురు ఉడ్యోగాలకు వెళ్లటం, ప్యాకేజ్ పుడ్స్ తయారీ కంపెనీల ప్రకటనల జోరు తదితర కారణాల వలన రెడీ టు రట్టు పుడ్స్, జంక్ పుడ్స్ వినియోగం గణియుంగా పెరిగింది. పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ కూల్ డ్రైంక్స్, చిప్స్, స్వూధాల్స్, కెక్కలు, హెట్టీలు, సూప్స్, పిజ్జలు, బర్ఫ్ లాంటి జంక్ పుడ్స్ కు అలవాటు పడ్డారు. ఈ జంక్ పుడ్స్ లో కేలరీలు ఎక్కువు. మన శరీరానికి అవసరమైన పీచు, ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్ తక్కువ. ఫలితంగా వీటిని విరివిగా వాడే వారు అధిక బిరువు సమస్యకు గురవుతారు. ఈ మధ్య సెంటర్ ఫర్ ఎన్ఫోర్స్ మెంటల్ ప్రైస్సెన్స్ సంస్కరణ ప్రజలు ఎక్కుపగా ఇష్టపడే 33 రకాల జంక్ పుడ్స్ ను విఫైషెషించి అన్నిటిలో నీరేశిత ప్రమాణాల కంటే అధికంగా త్రాన్స్ఫోర్మెంట్ (అనసంతృప్త కొవ్వులు), ఉప్పు ఉన్నాయని తెల్పింది. జంక్ పుడ్స్ విరివిగా వాడటం ద్వారా ఉప్పు చెక్కర, అనసంతృప్త కొవ్వులు శరీరానికి అవసరానికి మించి అందుతున్నాయి. శరీరంలో కేలరీలు ఎక్కుప అప్పుతున్నాయి. ఫలితంగా బి.పి, కొలిస్ట్రోల్, చెక్కర స్థాయిలు ఎక్కుపయి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె, క్యాస్టర్, కిట్టి సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉన్నాయని అనేక వైద్య పరిశోధనలు ద్వారా తెలిసింది. మరో వైపున యాంత్రీకరణ, అధునికరణ కారణంగా అనేక సొకర్యాలు (కంప్యూటర్లు, లాప్ టాప్ లు, టీవీలు, స్మార్ట్ ఫోన్లు, ట్యాబ్లెట్లు, భైక్కలు, కార్డు, మిస్టీలు, నెట్ గ్రైండర్లు, వాషింగ్ మిషన్స్ తదితర అధునిక గ్రూప్ ఉపకరణాలు) అందుబాటులోకి వచ్చి పట్టణ, నగర ప్రజలలో శారీరక శ్రమ తగ్గింది. ముఖ్యంగా

నూక్కివేర్ పరితమ మన దేశంలో బాగా వ్యక్తి చెందిన తర్వాత యువత లో ఎక్కువ మంది గంటల తరబడి కూర్కొని పని చేయాలిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ప్రపంచికరణ మూలంగా బీటీతప్పం బాగా పెరిగి విద్యార్థులు ర్యాల్కుల ఖాటలో, యువత కెరీర్ డేవలమెంట్, ఉద్యోగాల వేబ్లో పడించి వ్యాయామం సంగతే మరిచి పోయారు. తల్లితండ్రుల సైతం దీనికి అంత ప్రాముఖ్యం ఇవ్వటం లేదు. దీనికి తోడు అగ్నికి ఆజ్యం పోసినట్టు ధూమపానం, మద్యపానం, గుట్టాలు నమలటం, మాడక ప్రవ్యాలు వాడటంలంటి దురలవాట్లకు ప్రజలు ముఖ్యంగా యువత భానిసలవున్నారు. మూడు దశాబ్దాల కిందట దేశంలో అంటువ్యాధులు శిశు, మాతృ పురణాలు, వ్యధాప్యం కారణంగా చినిపోయే వారి శాతం ఎక్కువూ ఉండేవి. పరిస్థితి నేడు పూర్తిగా మారిపోయింది. ప్రస్తుతం ఎక్కువూ శాతం మరణాలకు కారణం జీవనశైలి వ్యాధులే అని ఐ.సి.ఎం.ఆర్ పేర్కొంది. భారతీయ వైర్య పరిశోధనా మండలి (ఐ.సి.ఎం.ఆర్) ప్రకారం దేశంలో 2016 లో సంభవించిన మొత్తం మరణాలలో 62 శాతం అంటే 59 లక్షల మంది జీవన తైలి వ్యధుల కారణంగా మరణించారు. వీటిలో కూడా 58 శాతం మరణాలు గుండె, మెదడు, క్యాస్సన్ మరుచేహం, శ్వాస సంబంధిత వ్యధులకు సంబంధించినవే ఉన్నాయి. ఇంకా గత ఐట్లు కాలంగా ఈ వ్యధులు సోకిన వారి సంఖ్య 15 నుంచి 20 శాతం పెరుగుతోంచి వీటి నియంత్రణకు తక్షణమే చర్చలు చేపట్టకపోతే 2030 నాటికి వీరి సంఖ్య రెట్టింపు అయ్యే ప్రమాదం ఉందని, దేశ ప్రగతి పై తీవ్ర ప్రభావం పడవచ్చని కేంద్ర అరోగ్య కుటుంబ సంక్లేషు శాఖ (పొ.ఎఫ్.డబ్బు) 2017 లో ప్రకటించిన నూతన అరోగ్య విధానంలో స్పష్టంగా పేర్కొంది. దేశంలో ప్రస్తుతం హోపులన్స్ లో ఉండి చికిత్స పొందుతను రోగుల్లో 40 శాతం, అప్పట పేపెంట్లలో 37 శాతం జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారే అని పొ.ఎఫ్.డబ్బు తెలిపింది. అంతే కాదు, దేశంలో ఒక్క క్యాస్సన్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య సుమారు 40 లక్షలు. ఒక్క సంపథరంలో 14.5 లక్ష క్యాస్సన్ కేసులు నమోదు అవుతుండగా 7.3 లక్షల మంది చినిపోతున్నారు. దేశంలో ప్రస్తుతం 7.2 కోట్ల మంది మరుచేహం తో బాధపడుతున్న వీరి సంఖ్య 2025 నాటికి రెట్టింపు అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయిని అంచనా. ఇంకా దేశ జనాభాలో 10 శాతం ప్రజలు గుండె సంబంధిత వ్యధులతో, పడి కోట్ల కు పైగా ప్రజలు అధిక రక్త పోటు సమస్య తో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి రోజు మనం తినే అపోర్సానికి, అధికబలపువు సుగర్, బి.పి., కాస్పర్స్, ప్రోక్, కిట్చ్ డ్రైరాయిడ్ తదితర జీవనశైలి వ్యధులకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. గత నెలలో ప్రధాన మంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ ఆకారపాటి లో “మనకీ బాత్త” కార్యక్రమం లో మార్కెటుతూ, పోషకాహారం అంటే ఏం తింటున్నాం, ఎంత తింటున్నాం, అనెది ముఖ్యం కాదని యను శరీరానికి ఆస్నే రకాల పోషక పదార్థాలు అందుతున్నాయా అనెది ప్రధానమని అన్నారు. ప్రతి రోజు మనం తినే అపోర్సాన్ని బట్టే మన శారీరక, మానసిక వికాసం ఉంటుండగన్నారు. ప్రధానంగా మన శరీరానికి పిండి పదార్థాలు, మాంసక్యత్తులు కొప్పలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు లాంటి అన్ని పోషక విలువలు ఉన్న అపోరంతో పాటు సీరు కూడా ఎంతో అవసరం ఈ పోషకాలన్నుటీసి తగిన పరిమాణంలో శరీరానికి అందించే ఆపోరమే సమతలు ఆపోరం లేక సంపూర్ణ ఆపోరం. వయస్సు, శారీరక ధర్మం మనిషి చేసే పని, ఒత్తింపిని బట్టి మనిషికి అవసరమైన పోషక పదార్థాల పరిమాణాలు మారుతుంటాయి. ఐ.సి.ఎం.ఆర్ ఇటీవల విడుదల చేసిన మార్కెట్రుకాల ప్రకారం మనం ‘ప్రతి రోజు పక్షెలంటో’ చిరుధాన్యాలు 270 గ్రాములు (20 గ్రాముల ప్రొటీన్సు), పప్పుదినుసులు 90 గ్రాములు (ప్రొటీన్సు

21 [గ్రాములు], పాలు, పెరుగు 300 [గ్రాములు] (ప్రాచీన్ను 10 [గ్రాములు]), కూరగాయలు 300 [గ్రాములు] (ప్రాచీన్ను 4 [గ్రాములు]), వండ్లు 100 [గ్రాములు] (ప్రాచీన్ను 1 శాతం) ఎండు ఘలాలు (ప్రాచీన్ను 4 [గ్రాములు]), కొవ్వు, హనెలు 27 [గ్రాములు ఉండే విధంగా హనుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరానికి సమతుల ఆహారం అంది, రోగినిరోదక శక్తి పెరిగి ఇన్నష్టిక్షణు తట్టుకునే సామర్థ్యం వ్యధి చెందుతుంది. సమతుల ఆహారం తో పాటు ప్రతి రోజు కనీసం 8 గ్లాసుల పరివృత్తమైన మంచి నీరు త్రాగాలి. ఇంక ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో నిమ్మ రసం కలుపుకుని ప్రతి రోజు త్రాగటం వలన శరీరానికి సి విటమిన్ పుపులంగా లభిస్తుంది. పరి బియ్యం, గోధుమలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కొరలు, సామలు, అండుకొరలు, ఊదలు, ఆరికలు లాంటి సిరి ధాన్యాలను, రాగులు సజ్జలు, ఔస్తులు, మొక్కలోన్నాలు లాంటి తృణ ధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకునేందుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. పొట్టులేని ఈ ధాన్యాల వలన శరీరానికి తగిన శక్తిని ఇప్పటిమే కాకుండా, పీచు శాతం ఎక్కువ ఉండటం మూలంగా త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. అనేక సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందుతాయి. దేశంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలు వాడే పరి బియ్యం, గోధుమలలో పిండి పదార్థాలు అధికంగా 76 శాతం ఉంటాయి. పీచు, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు శాతం చాలా తక్కువ. అదే సిరి ధాన్యాలలో 60 సుంచి 65 శాతం పిండి పదార్థాలు మాత్రమే ఉంటాయి. మన శరీరానికి అవసరమయిన ప్రాచీన్ను, ఐరం, ఖనిజ లవణాలు. కిరోలీం, ధయామిన్ ఫాస్పరన్, రిబోఫోవిన్ నియూసిన్ లాంటి సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలతో పాటు పీచు శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇక సజ్జలు, రాగులు, ఔస్తులు, మొక్కలోన్నాలలో దండిగా పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. సిరి ధాన్యాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే జీవనశైలి వ్యాహలు వచ్చే ముప్పు తక్కువ. ఇదివరకే ఈ వ్యాహలు ఉన్నవారు కూడా వీటిని నిత్యం ఆహారంగా తీసుకుంటే వ్యాధుల తీవ్రత తగ్గుతుంది. వ్యాధుల చికిత్సకు వేసుకునే మందుల వాడకాన్ని కూడా క్రమంగా తగ్గిచుకోవచ్చు. ఈ మధ్య కాలంలో పట్టణాలు, నగరాలలోని ప్రజలలో సిరి ధాన్యాల పట్ల కొంత అవగాహన పెరిగింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలకు కూడా వీటిలో ఉండే పోషక విలువల గురించి అవగాహన కల్పించి వారిని పరి బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగించేలా ప్రోత్సహించాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా పిడివిన్ ద్వారా తృణ, సిరి ధాన్యాలను సరఫరా చేసిందుకు సన్నాహిలు చేస్తోంది. ప్రజలు పొషికాపోరం తీసుకోవటంతో పాటు ప్రతి రోజు ఏదో ఒక శారీరక వ్యాయామం చేసే అలవాటుచేసుకోవాలి. మన దేశంలో కేవలం 15 శాతం ప్రజలే ప్రతిరోజు శారీరక వ్యాయామం చేస్తున్నట్లు అంచనా. ప్రధానంగా పట్టణాలు, నగరాలలో నివసించే వారిలో 'జి విటమిన్' లోప సమస్య అధికంగా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఎండ శరీరానికి తగిలేలా ఉండయం లేదా సాయంత్రం కనీసం అరగంట అయినా నడవాలి. ఇక ఇజీవీల కాలంలో పిల్లల సుంచి పెద్దల ద్వారా పని భారం, పోతితత్త్వం, అర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు తదితర కారణాల వలన తీవ్ర మానసిక వత్సిడికి గురువుతున్నారు. దీవివలన దీర్ఘకాలంలో అనేక జీవనశైలి వ్యాధులు వచ్చే ముప్పు పెరుగుతోంది. వత్సిడిని అభిగమించేందుకు యోగా, ప్రాణాయామం నిత్యం సాధన చేయాలి. ప్రతి రోజుగా యోగా, ప్రాణాయామం చేయటం ద్వారా శరీరంలో ఆశీజనిస్ స్థాయిలు పెరిగి అన్ని అవయవాలకు రక్తప్రసరణ సప్తమంగా జరుగుతుంది. అన్ని కణాలకు ఆశీజనిస్ అందటం వలన రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరిగి రక్త నాళాలలో రక్తం చిక్కబడటం, గడ్డ కట్టడం వంటి సమస్యలు రావు. హర్ష ఎటాక్, త్రైయన్ ప్రోట్క్ లాంటి ప్రమాదాల ముప్పు సుంచి రక్షించుకోవచ్చు.

జీవీల సహానుల్ని పరీక్షించకండి



కులగణ చేయకుండా, స్వానిక సంఘర్థాలో బీసీలకు 42 శాతం రిజిస్ట్రేషన్లు ఇవ్వకుండా రేవంత్ ప్రభుత్వం స్వానిక సంఘల ఎన్నికల్లోకి పోతే బీసీలు తమ హక్కుల సాధన శంఖారావం పూర్తిస్తారు. 1947 నుంచి 2024 ఎన్నికల దాకా బీసీలకు అన్ని పార్టీలు చేయని వాగ్దానాలు లేవు. కానీ ఏ పార్టీ ఏం చేసిందో ఆవరణలో చూస్తే బీసీలకు సున్నకు సున్నగా మిగిలింది. కులగణవకు ప్రభుత్వం 150 కోట్లు కేటాయించింది, కానీ పని మొదలు పెట్టలేదు. మమ్మిల్లి ఇంకెంతకాలం మోసం చేస్తారని అడిగేదాకా వచ్చారంటే అది బీసీల చైతన్యసాధ్యాయికి తార్జుం. గ్రామచావర్ష దగ్గర్గున్నంచి సెక్టబేరియట ప్రాంగణాల దాకా బీసీలు తమ రిజిస్ట్రేషన్లు విషయంపై అడగుతున్నారు. స్వానిక సంఘర్థాలో సమాచార అంటే 12769 పంచాయతుల్లోకి, స్వానిక సంఘర్థాలోకి సగం మంది బీసీలు వస్తారు. బీసీలు హక్కుల్లి సాధించుకొనేదాకా తమ ఇళ్ళపై ఉధ్యమ జెండాలు ఎగురవేసి తీరుతారు, తమ ఇళ్ళ గోడలమీద 'మా వాటా మాకే' అని రాసిపెడతారు. బీసీలు సంపన్నులు కాదు, ఎంబీసీలు అత్యంత దారుఊగా జీవిస్తున్నారు.

సంచార, అర్థసంచార జాతులు పొట్టచేత పట్టుకుని తిరుగుతున్నారు. బీసీలు దబ్బులేని వాళ్ళు, భారీ సఫలు పెట్టడానికి కోట్లు వెచ్చించేలు. అన్ని కార్యక్రమాలకు సన్నాయిలు వూడినోళ్ళు ఇప్పుడు తమ గొంతుల్ని ఉద్యమ స్వరాలుగా మార్చుతున్నారు. వూరు మకిలంతా కడిగి బట్టలుతికిన బీసీలు చాకలి బండల మీద మా వాటా మాకేనే ఉద్యమశాసన తీసుకుని నినదిస్తున్నారు చెరువుల మత్తక్క కాడ ఎగిరే తెల్లి సందమామ చేపల గుంపుల్లా ముదిరాజులు పెడికిక్కు బిగించి ‘మావాటా మాకెంతో’ చెప్పాలని ఉద్యమ అలుగువుతున్నారు వధంగులంతా ఆధిపత్య రాజకీయాలను ధూగోళపట్టి అడుగుతున్నారు. విశ్వరహస్యాలు తెలిసిన యాదవులు జ్ఞానసుధర్మున గొల్లసుధర్ముల ద్వారా బీసీలను ఐక్యం చేసే తైత్తస్య గీతాలవుతున్నారు. కాపులు నాగశ్శు భుజానేసుకుని కరం తొకి కదులుతున్నారు. తాళ్ళనేకే గీత కార్యక్రమ, బంటికి బట్టనిచ్చే నేతు కార్యక్రమ, బండలు పగులకొఱ్ఱే ఉక్క కందరాలు, సబ్బండవరాళ్ల సబ్బండ వర్గాల బీసీలంతా గొంతెత్తి అడుగుతున్నారు. ఈ నేలమీద జరిగిన ఏ విషపుంలోనైనా పారిన నెత్తురంతా బీసీలదే, ఏ ఉద్యమంలోనైనా నేలకొరిగిన పీరులంతా బీసీలే. ఎన్నోన్నో విషపాలు ఉద్యమాలు విజయవంతం కావటానికి ఎన్నోన్నో త్యాగాలు చేసి ఎరువులైని రెండు కోట్లమంది బీసీలు రెండు చేతుల్తై ‘మా వాటా మాకేనీ నిని నినదిస్తే అది 4 కోట్ల పెడికిక్కుగా మారి మహేశ్వరుపు రూపం అవుతుంది ఇప్పటిదాకా చచ్చింది చాలు, ఇక బీసీ తల్లుల గర్జులోకాలను ఈ నేల భరించేలు. అంబెడ్కర్ చెప్పినట్లుగా మన ఇంటి గోడమీద మన ఉద్యమ డిమాండ్సు రాసుకుండా. ఇళ్ళ మంచు బీసీ తల్లులు ఉద్యమ ముగ్గేసినిరసన తెలిపితే సరిపోతుంది. పాతాలు చెప్పే బీసీ ఉపాధ్యాయులు, పలు



బృహత్తామ తథా సామ్రాం గాయత్రీ భందసామహామ్

మాసానాం మార్గశీర్షపూర్వం బుట్టునానం కుసుమాకరః
 “వేదాలలో సామవేదాన్ని, ఛందస్పుల్లో గాయత్రీ ఛందస్పును
 మాసాలలో మార్గశిరమాసాన్ని, రుతువులలో వసంత రుతువును
 అంటూ సాక్షాత్కృత ఆ క ఎప్పిపరమాత్ముడు భగవద్గీతల్లో
 విభూతియొగంలో చెప్పిన శ్లోకమిది. మ గృగిశర నశ్శత్రం లోజ
 పొర్చమి కావడం కారణం మార్గశిరంగా వ్యవహరించే ఈ మాసాని
 చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. వ్యవహరంలో మార్గశిర మాసంగా
 మనం పిలుచుకునే ఈ మాసం “మార్గశీర్ష” మాసం. అంటే అనిస్తి

మానానాం మార్గశిరోహం.

1

మార్గాలలో శిబురాయమానమైన మానమని అర్థం. అదే భక్తి మార్గం భగవంతుపై చేరే మార్గం. ఆ మార్గాన్ని దర్శింపజేసేదే మార్గశీర్ష మానం. ఈ మానంలో ఆనేక విశిష్ట తిథులున్నాయి. దాదాపుగ రోజు ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉన్న మాసమిది. అందుకే పరమాత్ముడు సైతం తాను మాసాల్లో మార్గశీర్షర్వాన్నని ఘంటాపథంగా చెప్పాడు మార్గశిరంలో ప్రధానంగా వచ్చే పర్వదినాలలో సుబ్రహ్మణ్య పష్టిష్ఠ వైకుంఠ ఏకాదశి, గీతాజయంతి వంటి స్వార్తినిచ్చే పర్వదినాల మానవులందరికి ఉపయుక్తములైనవే. ఈ మానంలోనే ధనురావ్యాసార్థి ప్రారంభం కూడా ఉంది. ఇవి మాత్రమేగాక అనఘుష్టమి కాలభైరవాప్షమి వంటి విశిష్ట పర్వదినాలు భక్తులను తరింపజేస్తాయి సూర్యనారాయణుడు ధనురాశి నుండి మకరరాశిలోకి పయనిసాగించే మార్గశిరంలో ఒక ప్రధానమైన పర్వదినంగా భావించే వైకుంఠ ఏకాదశిని మొక్కెకాదశి, ముక్కెత్తీ ఏకాదశిగా కూడా వ్యవహారిస్తారు. దేవతలు, రాక్షసులు జరిపిన క్షీరసాగర మధునంలి హలాహలం, అమ శతం పుట్టింది ముక్కెత్తీ ఏకాదశినాడేనని ఐతిహ్యం. ఆ రోజు ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షీత్రాలైన శ్రీరంగం, భద్రాచలం ఇంకుచ్చి ఉన్న లోపి తెంపులుపుట్టినికి ఉన్న వ్యాపారి ఉన్న వ్యాపారి

దర్శనం ఒక ప్రత్యేక ఆవారం. పుష్టమానసంలో రాబోయే ఉత్తరాయణానికి సంబేతంగా ఈ ప్రచారం వచ్చిందను పెద్దల మాట భారతీయుల కాలనిర్ణయ శక్తికి సంకేతంగా భావించాలి. ఇక.. మార్గశిర శుద్ధ త్రయోదశి నాడు సువర్షులా సమేత హనుమత్త ప్రతం ఆచరించడం పరిషాటి.

ఇక.. మానవప్రాత గ్రంథంగా, సమస్త మానవధర్మాల భాండాగారంగా, కర్తవ్య విముఖులైన మానవులను కర్తవ్యస్యుఖుల్ని చేసే గొప్ప గ్రంథంగా విశ్వవ్యాప్తమైన భగవద్తీత ఆవిర్మించిన పవిత్ర పర్వదినం ఈ నెలలో రావడం ఈ మాస విశిష్టతను అతిపవిత్రం చేసింది. ఈ నెలలో శ్రార్ధమినాడు వచ్చే పర్వదినం దత్తజయంతి. స ప్రశ్న స్థితి లయకారకులైన త్రిమార్యుల స్వరూపమన దత్తాత్రేయుని జనసం జరిగిన మార్గశిర మాసం గొప్ప సందేశాన్ని మనకందించింది.

ముక్కికి మార్గాన్ని చూపే ఈ మార్గశిర్ద మాసంలో.. తమతమ ఇష్టదేవాలను ఆరాధించే వారు బాహ్యంతర పుఢిని సాధించి ధర్మ మార్గాన సాగి తమ జీవితాలను తరింపజేసుకోవాలి.



మూర్ఖతం రంగు, వాసనలు శరీరంలో దాగిన సమస్యలకు సంకేతాలు. కాబట్టి మూర్ఖతం మీద ఓ కన్సెసి ఉంచి, మార్పులు అనుమానస్వదంగా కనిపిస్తే వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి. ఒంతో నీళ్ళ తగ్గడం: మూర్ఖతం దుర్భాసనసుకు ప్రధాన కారణం శరీరంలో నీళ్ళ తగ్గడం. శరీరంలో సీటి శాతం తగ్గిపే, మూర్ఖతం పరిమాణం కూడా తగ్గుతుంది. దాంతీ విషప్పకాల గాఢత పెరిగి, మూర్ఖతం పచ్చగా మారి, దుర్భాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్య తొలగాలంటే నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. సాధరణంగా ఉదయం మూర్ఖతం కొంత పచ్చగానే ఉంటుంది. ఇందుకు కారణం రాత్రంతా నీళ్ళ తాగకుండా ఉండడమే! అయితే రోజంతా ఇలాగే ఉంటే మూర్ఖతం దిచ్చాడేప్పన్ బారిన పడతాం! కాబట్టి మూర్ఖతం రంగును బట్టి ఎప్పటిక్కుప్పుడు తాగే సీటి మెతాదు పెంచాలి తెల్పిల్ల పెరగడు: తరుపుగా కాపీ తాగే అలవాటు ఉంటే ఒంతో చేరుకువే తెల్పిల్ల కారణంగా

మూత్ర సమస్యలు : రంగును బట్టి రుద్దులు

నవభూమి

www.navabhoomi.in
www.epaper.navabhoomi.in

ప్రాదరంబాద్

గురువాడ

12 | సామాజిక

ω

పెరుగు .. మజ్జిగు.. ఆరోగ్యనికి ఏది మంచిది?



పాల ఉత్సవులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్సవుల్లో మనం ఎక్కువగా ఉపయోగించేది పెరుగు మజ్జిగలనే పాలలో కొంత పెరుగు వేసినపుడు లాట్స్ బాసిల్స్ అనే భాష్టీరియా పాలను పెరుగులా మారుస్తుంది. పెరుగులో ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, అవసరమైన పోవకాలు ఉంటాయి. పెరుగు నుంచి వెనును తీసేని తయారు చేసే ద్రవం మజ్జిగ. పెరుగు, మజ్జిగ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాంప్రదాయ ఆహారాలలో భాగంగా ఉన్నాయి. మరి, ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకారో ఒకసారి పరిశీలించాల్సి పాలను మంచి బాష్టీరియాతో కలిపి వులియుచెట్టడం ద్వారా పెరుగు తయారపుతుంది. పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే మంచి బాష్టీరియా జీర్ణక్రియకు బాగా త్వయిర్పుదిగ్గ ప్రయోజనాలున్నాయి. పెరుగులో అధిక స్థాయిలో ఉండే బాష్టీరియా శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది. మజ్జిగ మంచి శీతలీకరణిగా పని చేస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థ పెరుగు కంటే ఎక్కువగా మజ్జిగను శోషణ చేసుకుంటుంది. జీలకర్ పొడి, ఉప్పు, కొత్తమీర వంటివి కలపడం వల్ల మజ్జిగ రుచి పెరగడమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయి. అలాగే మజ్జిగ మన శరీరాన్ని ఢి ప్రోడ్జెపస్ నుంచి కాపాడుతుంది.

దోహడవడుతుంది. అలాగే పెరుగులో ఉండే ప్రాచీన్ కండరాల నిర్వహణ, మరమ్మత్తు, శరీరం వనితీరుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పెరుగులోని ప్రోబియోటిక్స్ ఇమ్యూనిటీ పవర్సు పెంచుతాయి. అలాగే అధికంగా ఉండే కాల్బియం ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకం. పెరుగును క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుందని అనేక పరిశోధనల్లో బయటపడింది.



డెనమిక్ విహివ్వె అధ్యాన



ఇరవై ఏళ్లలో నలబై బదిలీలు ఉమాభారతి మాజీ సీఎం, మాజీ మంత్రి. హన్మిలో ఆమెను అరెస్టు చేయవలసి వచ్చింది! ఎవరున్నారు అరెస్టు చేయడానికి?! రూప, ఐపీవెన్! శశికళ శక్తిమంతురాలైన తైదీ. పరపున జైల్లో ఆమెను వీవీపీలా చూస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఛెర్యంగా బయటపెట్టిందవరు? రూప, ఐపీవెన్! బంగళారు సేఫ్ సిటీ.. వందల కోట్ల ప్రాణిక్షేత్ర. బెండర్లలో గోలోమాల్ జరుగుతోంది. ఆ అవినీతి గుట్టును రట్టు చేసిందవరు? రూప, ఐపీవెన్. ఎం పోలీస్ అఫీసర్! ఎంత పవర్స్టో! ఆ పవర్కు ప్రతిఫలం ఏంటో తెలుసా? ఇరవై ఏళ్లలో నలబై ట్రాన్స్‌ఫర్లు!! జనవరి ఒకటిన మధ్యి ఇంకో బదిలీ. నేరస్టలకు హ్యాండ్స్‌కష్ట్ వేయవలసిన రూప. ‘హ్యాండ్స్‌మ్స్’ ఎండి సీట్లో కూర్చున్నారు. రూప 2000 బ్యాచ్ బపీవెన్ అఫీసర్. కర్రాటుక క్యాడర్. యూపీఎస్సీలో ఆలిండియాలో క్ర ర్యాంకు. హైదరాబాద్లోనే.. సర్దార్ వల్భభాయ్ పబోల్ నేపుల్పోలీన్ అకాడమీలో బ్రైనింగ్ తీసుకున్నారు. ఎం.ఎ. సైకాలజీ చేసి బపీవెన్ వైపు వచ్చారు. నేరాన్ని అవినీతిని తేలిగ్గా పసిగట్టేయడం ఆమె నపజ నైజమేమా అనిపిస్తుంది. అందుకే సైబర్ క్రైమ్ డిపార్ట్మెంట్, డిజెఎస్ కూడా ఇస్తుంటారు. ఇరవై ఏళ్ల క్రితమే ఆమె బపీవెన్ అఫీసర్ అయినా, ఇప్పుక్కి కొత్తగా జాయిన్ అయిన అఫీసర్లానే చురుగ్గా, వేగంగా ఉంటారు. ఉండకూడదని కాదు. ఇరవై ఏళ్లల్లో నలబైసార్లు ఆమె బదిలీ అయ్యారు. ప్రమాణం మీద కొన్నిసార్లు, ప్రమాణం పేరుతో చాలాసార్లు. ఆమె తెగింపు కొన్నిసార్లు ప్రభుత్వానికి ఉపయోగపడింది. చాలాసార్లు తలనొప్పి అయింది. హన్మి అలర్ల కేసులో విచారణ కోసం వచ్చిన ఉమాభారతిని అరెస్టు చేయడానికి ప్రభుత్వానికి రూప అవసరం అయ్యారు. కైల్ శాఖ డిషెక్సీగా ఉన్నప్పుడు శశికళకు ప్రత్యేక సదుపాయాలు అందుతున్నాయి బయటపెట్టినందుకు మాత్రం ప్రభుత్వానికి ఆమె తలనొప్పి అయ్యారు. నెల తిర్గానే అక్కడి సుంచి ఆమెను ‘ట్రాఫిక్, రోడ్ సేఫ్టీ’ కమిషనర్గా బదిలీ చేశారు. తాజా ట్రాన్స్‌ఫర్ కూడా అటవంటిదే. నగర మహికల భద్రత కోసం సౌకర్యాలు కల్పించే నేఫ్ సిటీ ప్రాజెక్ట్ బెండర్లలో ఒక ఎసీపీ డబ్బు మూటల కట్టుకుంటున్నాడని ఆరోపించినందుకు అతడిపై ఎంక్షయరీ చెయ్యకుండా (అతడిపై సీటిఇ చార్పిట్టు ఉన్నప్పుకీటి) ఆమెను హస్తకళ వస్తూత్వత్తి వికయ కేంద్రానికి ఎండిగా బదిలీ చేశారు! బదలీకి ముందు ఆమె కర్రాటుక రాప్లోనికి తోలి మహిళా పేశాంశాల కార్యదర్శి! అంతెత్తు సుంచి కిందికి తోసేశారు. అయితే రూప ఎప్పుడూ పోదాలను ఉన్నత స్ఫూర్హాలుగా భావించలేదు. ఎంత బపీవెన్ అయినా, బపీవెన్ అయినా మనిషిగా ఉండటం కన్నా పెద్ద డిజిగ్రేషన్ లేదంటారు ఆమె. “ప్రభుత్వం నియమించుకున్న ఒక ప్రజాసేవకురాలిని మాత్రమే నేను” అంటారు. ఇరవై ఏళ్ల క్రితం ధార్యాడ్ జిల్లా ఎస్టీగా ప్రారంభమైన రూప కెరియర్ అనేక మలుపులు తిరుగుతూ, అనేక శాఖలను తొకుతూ ప్రస్తుతానికి కర్రాటుక హస్తకళాకేంద్రం ‘కావేరీ ఎంపోరియం’కి చేరుకుంది. “నేనేమీ చిన్నతనంగా భావించడం లేదు. బాధ్యత ఎద్దొ బాధ్యతే. తక్కువ ఎక్కువ ఉండదు. కర్రాటుక పోయినసల సాంస్కృతిక హస్త కళలకు దేవవ్యాప్త గుర్తింపు ఉంది. లభ్యాది మంది చందనశీలు, బిట్రీ లోహ కళాకారుల సంక్లిషమం కోసం కృషి చేస్తాను” అంటున్నారు రూప. అయితే మరూకసారి ఆమెను బదిలీ చేయవలసిన అనివార్యతల్ని ప్రభుత్వం ఎదుర్కొల్పాలి ఉంది! రెండుసార్లు రాప్లోపతి అవార్స్ పొందిన ఈ పవర్స్టుల్ సీనియర్ పోలీస్ అఫీసర్ను కర్క సాధింపుగా మాత్రమే ప్రాథాస్యంలేని పోస్టులోకి మార్చారున్న అనంతపై కర్రాటుక ప్రజలోనే కాదు, దేవవ్యాప్తంగానూ వ్యక్తం అవుతూ ఉండటమే అందుకు కారణం. రూప, ఐపీవెన్ ఈ నెలలోనే తన పోలీస్ డూబీలోకి తను మళ్లీ వెనక్కి వచ్చేయుచ్చ. ఈసారి మరింత శక్తిమంతగా! మూర్జిక్ ఇష్టం రూప తండ్రి దివాకర్ రిటైర్డ్ ఇంజనీర్. తల్లి పోమావతి గృహిణి. కర్రాటుకలోని దావణగెర వారి స్వస్తలం. ఇద్దరే సంతానం. రూప, రోహిణి. ఆమె చెల్లెలు రోహిణి ఇతర్ ఎవర్ అఫీసర్. రూప పెల్లి 2003లో మునీస్ మార్కెట్లో జిరిగింది. ఆయన ఐపీవెన్ అఫీసర్. ఇద్దరు పిల్లలు అనఘు, రోషిల్. రూపకు మూర్జిక్ అంటే ఇష్టం. లలిత సంగీతంలో కొంత ప్రవేశం కూడా ఉంది. 2018లో మహిళా దినోత్సవం కోసం ఒక స్వాద్రాయకమైన మూర్జిక్ వీడియోను కూడా రూపాందించారు. 2019 లో రిలీస్ అయిన ‘బయలుతడ భీమన్’ చిత్రంలో కెంపానే సూర్య అనే పాట పాడారు.

మూర్తిం రంగు మారుతుంది, దుర్వాసన వెదజల్లతుంది. ఇది అనారోగ్యకరం కాకపోయినా జీర్ణ వ్యవహరించుటకుమంగా పని చేయాలంటే కెఫీన్ వాడకం తగ్గించాలి. మద్యపానం వల్ల కూడా మూర్తిం రంగు నారుతుంది. సౌధారణం కంటే ఎక్కువగా మూర్తి విసర్జన చేయవలసి వస్తూ ఉంటుంది. మద్దం కూడా వెనికిారకమే కాబ్లైట్ మాంచేయడమే మేలు.బ్యాక్టీరియా ఇంఫెక్షన్: బ్యాక్టీరియా వల్ల లేదా మూర్తించడాలాగే వెఫెక్షన్ వల్ల కూడా మూర్తిం దుర్వాసన వస్తుంది. ఇవే కారణాలైతే సార్ధమైనంత త్వరగా వైమ్యలను ప్రతించి వ్యాధినిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఘలితాలనుబట్టి వైమ్యలు తగిన చికిత్స సూచిస్తారు. కవేళ పరీక్ష ఘలితాల్లో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్య కనిపించడకపోతే సమతులాపోరం, సరిపడా నీరు నుకుంటూ సమస్యను తొలగించుకొచ్చు.

కంటి ఆరీగ్యం జాగ్రత్త.. ఈ అలవాట్లు మానుకావాల్సిందే!



సంప్రదించడం మంచిది. నిర్లక్ష్యం
చేయకూడదు.

రక్తంలో చక్కెర.. రక్తపోట

ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతోనే ఆరోగ్యకరమైన
కండ్లు సాధ్యమవుతాయి. ఒకవే
మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు ఉంటే కండ్లు
మీద దుష్పుఖావం పడుతుంది. మధుమేహ
రోగుల్లో కంటి శుక్కలు, గ్రుక్కమా
దయాబెట్టిక్ రెబినోపత్తి, కంటి ఇవెప్సన్
తలత్తే ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి రక్తపోటు
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కొలెప్రో
స్థాయిలను అదుపులో పెట్టుకోవడం
అత్యవసరం.

సాంతవేద్యం వ

కండ్డకు ఏదైనా ఇబ్బంది వస్తే దాటర్ దగ్గరికి
వెళ్లకుండా మనకు తెలిసిన వైద్యమో,

తెలిసినవాళ్లు చెప్పిందో చేసేసుకుంటూ ఉంటాం. ఇక స్థానిక మందుల దుకాణానికి వెళ్లే కంటిమంట, అసొకర్యానికి మామూలు త్రావ్స్ ఇస్తాడు. అయితే, వీటిలో సైరాయిడ్స్ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇవి కండ్డకు హానిచేస్తాయి. కాబట్టి, కంటి డాక్టర్ సూచించిన త్రావ్స్ మాత్రమే వాడాలి. అల్లొవయాలెట్ కిరణాలు సూర్యుడి కాంటిలో అల్లొవయాలెట్ (యూపీ) కిరణాలు కూడా ఉంటాయి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎండలో తిరిగితే కాలం గడిచేకొణ్ణి కండ్డలో శుక్కాలు, మాక్కులర్ డిజనర్సేపన్ (వయసు పెరిగే కొద్ది తలత్తే దృష్టిలోపం) లాంటి సమస్యలు తలత్తుతాయి. సన్ గ్లాసెన్ వాడటం వల్ల అల్లొవయాలెట్ కిరణాల నుంచి కండ్డను రణ్ణించుకోవచ్చు. మనం వాడే సన్గ్ గ్లాసెన్ కూడా యూపీ ఏ, యూపీ బీ రెడియేషన్ నుంచి కూడా రష్టడను ఇచ్చేపై ఉండాలి.

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಥಾನಮೈನವೇ ಅಯಿಸವುಟ್ಟಿಕೀ ರೋಜುವಾರೀ ಪನುಲ್ಲೋ ಪಡಿಪೋಯಿ ಕಂಡು ಅರ್ಹಗ್ಯಂ ಗುರಿಂಬಿ ಮನಂ ಅಂತರ್ಗಾ ಪಟ್ಟಿಂಚುಕೋಂ. ಅಯಿತೆ, ಗಂಟಲ ತರಬದಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೆರಲಕು ಅತುಕ್ಕಬೋವಡಂ, ಬಲ್ಲುಲ ಕಾಂತಿಲೋ ಗಡಪಡಂ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆಲಿ ಮನ ಕಂಡು ಅರ್ಹಗ್ಯಾನಿಕಿ ಹಣಿ ಚೆಸ್ತುನ್ನಾಯಿ. ಮೊದಲ್ಲೋ ಏಮಂತ ಇಬ್ಬಿಂದಿಗಾ ಅನಿಪಿಂಚಕಬೋಯಿನಾ ಈ ಅಲವಾಟ್ಲು ದೀರ್ಘಕಾಲಂಲೋ ಕಂಟಿ ಸಮಸ್ಯಲಕು ಅಂಟುಕಡತಾಯನಿ ನಿಪುಣಿಲು ಹೊಷ್ಯಾರಿಸ್ತುನ್ನಾರು. ಕಂಟಿ ಸಮಸ್ಯಲಕು ಕಾರಣಮಯ್ಯೆ ಕೊನ್ನಿಂದ ಅಲವಾಟ್ಲ ವಟ್ಟಿ ಶ್ರದ್ಧ ಮಾಪಾಲನಿ ಸಲಹೆ ಇಸ್ತುನ್ನಾರು.

ಡಿಜಿಟಲ್ ತೆರಲ ದೆಖ್ಯಾ

ಸ್ಯಾರ್ಕ್‌ಫೋನ್‌ನ್ನು, ಟೀವೀಲು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ರ್ಲು, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಲ ತೆರಲನು ಗಂಟಲ ತರಬದಿ ಮಾಸ್ತುಂಡಟಂತೋ ಕಂಡ್ಲು ಒತ್ತಿದಿಕಿ ಗುರವುತಾಯಿ. ದೀಂತೋ ಪಾಡಿಭಾರದಂ, ಮಂಟಲ, ಹ್ಯಾಪ್‌ಲೋ ಹರ್ವೆಚ್‌ಲ್ಯಾ ಮೊಬೈಲ್‌ನ್ನಿ

ತಲೆತ್ತುತಾಯಿ. ಇವನ್ನೀ ಅಲಾ ಉಂಬಿತೆ ತೆರಲ ನುಂಬಿ ಸೋಕೆ ಬ್ಲಾ ಟೈಟ್ ಮನ ನಿದ್ರಾ ಚಕ್ರಂ ಮೀದ ದುಪ್ಪುಭಾವಂ ಮಾಪುತುಂದಿ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರಿಕರಾಲ ವಾಡಕಂ ತಪ್ಪನಿಸಿ ಕಾಬಟ್ಟಿ, 20 20 20 ನಿಯಮನ್ನಿ ಪಾಟಿಂಚಾಲಿ. ಪ್ರತಿ ಇರವೈ ನಿಮಿಪಾಲಕೋಸಾರಿ ಇರವೈ ಸೆಕಂಡ್ಲು ವಿರಾಮಂ ತೀಸುಕೋವಾಲಿ. ಓ ಇರವೈ ಅಡುಗುಲ ದೂರಂಲೋ ಉನ್ನ ಮಸ್ತುವನು ಮಾಡಟಮೇ ಈ ವಿಧಾನಂ. ಚಿನ್ನಪಿಲ್ಲಲು ಅಡೆವಿಗಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೆರಲಕು ಅತುಕ್ಕಬೋತೆ ಪ್ರಾಸ್ವಾಪ್ತಿ ಸಮಸ್ಯ ತಲೆತ್ತುತುಂದಿ. ಕಾಬಟ್ಟಿ, ಅರುಬಿಯಟ ಅಟಲಕು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯಂ ಇವ್ವಾಲಿ.

ಅಳ್ಳಾವಯಾಲೆಟ್ ಕಿರಣಾಲು

ಸೂರ್ಯಾಗಿ ಕಾಂತಿಲೋ ಅಳ್ಳಾವಯಾಲೆಟ್ (ಯೂವೀ) ಕಿರಣಾಲು ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಯಿ. ತಗಿನ ಜಾಗ್ರತ್ತಲು ತೀಸುಕೋಕುಂಡಾ ಎಂಡಲೋ ತಿರಿಗಿತೆ ಕಾಲಂ ಗಡಿಚೆಕ್ಕಾಗ್ದಿ ಕಂಡ್ಲಲೋ ಶುಕ್ಲಾಲು, ಮಾಕ್ಯಲ್ರ್ ಡಿಜಿನರೆವನ್ (ವಯಸು ಪೆರಿಗೆ ಕೊಡ್ದಿ ತಲೆತ್ತೇ ದೃಷ್ಟಿಲೋಪಂ) ಲಾಂತಿ ಸಮಸ್ಯಲು ತಲೆತ್ತುತಾಯಿ. ಸನ್ ಗ್ಲಾಸೆನ್ ವಾಡಟಂ ವಲ್ಲ ಅಳ್ಳಾವಯಾಲೆಟ್ ಕಿರಣಾಲ ನುಂಬಿ ಕಂಡ್ಲನು ರಾಜೀಂಂಕುಂಪಬ್ಬ. ಮನಂ ವಾಡೆ ಸನ್ ಗ್ಲಾಸೆನ್ ಕೂಡಾ ಯೂವೀ ಏ, ಯೂವೀ ಬೀ ರೆಡಿಯೆವನ್ ನುಂಬಿ ಕೂಡಾ ರಕ್ಷಣನು ಇಚ್ಛೆ ಉಂಡಾಲಿ.

అక్కలూ.. ఇవీ మీ హంక్కలు!



యావత్ దేశాన్ని కుదిపేసిన ‘కోల్కతా జూనియర్ డాక్టర్ హత్యాచార ఘటన’ నేపథ్యంలో బెంగాల్ ప్రభుత్వం ‘అపరాజిత’ బిల్లును తీసుకొచ్చింది. మహిళలు %-% పిల్లలపై లైంగిక నేరాలు, వేగవంతమైన విచారణ, దోషులకు కలిన శిక్షలు విధించడమే లక్ష్మింగా.. బెంగాల్ అసంబిల్ఫో ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందింది. అప్పుడప్పుడో 2012లో జరిగిన ‘ధిలీ హత్యాచార ఘటన’ సందర్భంగా ‘నిర్మయ’ చంపిం అమల్లోకి వచ్చింది. లాసున్ కోల్కతా ప్రాంతంలో లోహాదీశ్వర్ లీపిలు ఓంకోదిలింది

వేధింపులకు గురైతే.. ఉన్నతాధికారులకు నివేదించే హక్కు మహిళలకు ఉంది. ఈ చంపిం ప్రకారం.. పనిలో లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను స్నేహరించడానికి, వాటిపై విచారణ చేపట్టడానికి సంస్థలు అంతర్గత ఫిర్యాదుల కమిటీని ఏర్పాటుచేయాలి. పది లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది ఉడ్యోగులు ఉన్న ప్రతి కంపెనీ.. ఈ కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలిందే! ఎవరైనా మహిళా ఉద్యోగ వేధింపులకు గురైతే.. సదరు అధికులుఱుటాయి. ఈ లంగార్డు ప్రాంతంలో కొత్తించి లిఫ్టాప్సు చేస్తున్న

ఈ వ్యవహారం బిగాల ప్రభుత్వం తీవ్రాజుత బల్లన్ను ఆమాదంచంద. ఈ క్రమంలో ఎన్నో ప్రశ్నలు తెరపైకి వస్తున్నాయి. అనసు.. మహిళలు %-% చిన్నారులపై వేధింపులు, వారి రక్షణ కోసం జాతీయ, రాష్ట్ర స్వాయంబూల్ ఎలాంటి చట్టాలు అమలులో ఉన్నాయి? వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఏవి? మహిళలను రక్షించడానికి జాతీయ, రాష్ట్ర స్వాయంబూల్ అనేక చట్టాలు రూపొందాయి. అయితే, అయి చట్టాలపై సరైన అవగాహన లేకపోవడంతో బధితులు వాటిని సద్విషియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో భారతదేశంలోని ప్రతి మహిళా తెలుసుకోవాల్సిన ఏడు ముఖ్యమైన చట్టపరమైన హక్కుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం! 4 రాత్రిహాట అరెస్టు వద్ద సూర్యాస్తమయం తర్వాత, సూర్యోదయానికి ముందు.. మహిళలను అరెస్టు చేయకూడదు. ఏపైనా తప్పినసరి పరిస్థితులు ఎడురైతే.. ఘష్టోక్కున్న మేజిస్ట్రేట్ ఆదేశంతో మాత్రమే రాత్రి సమయంలో మహిళలను అరెస్టు చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మహిళా బైదీనిచ్చి ప్రశ్నిచే సమయంలో మహిళా కానిస్టేబుల్స్ పోటు మహిళకు చెందిన కుటుంబభూతులు లేదా స్నేహితులు కూడా ఆమె పక్కన ఉండోచ్చు. 5 అళ్ళాత్తం.. మీ హత్య లైంగిక వేధింపులకు గురైన మహిళలకు.. ‘గోవ్యత హక్కు’ ఉంటుంది. దీని

గృహపొం నిర్దిశక చట్టం %-% 2005.. మహిళలను ఇంట్లో ఎదురయ్యా హింస నుంచి రక్షిస్తుంది. గృహపొం చేయ చేసుకోవడమే కాదు.. అమెను మాటల ద్వారా, ఆర్థికంగా, భావేద్వేగాలపరంగా, తైంకంగా వేధించినా.. 498 సెక్షన్ ప్రకారం దోషలను కలిసంగా శిక్షించవచ్చు.

2 పనికి తగ్గ జీతం

సమాన పనికి సమాన వేతనం పొందడం మహిళల హక్కు మహిళా కూలీలు మొదలుకొని.. ఉన్నతీద్వేగాల చేసే మహిళల కోసం సమాన వేతన చట్టం' అమలులో ఉన్నది. పనిచేసే మహిళలు.. వారి సహాద్వేగులతో సమానమైన వేతనాన్ని ఈ చట్టం ద్వారా డిమాండ్ చేయుచ్చ.. కూలీలు, ఉద్వేగిసులకు వేతనాలు, ఇతర అలవెన్నుల ప్రకారం.. బాధితురాలి పేరు, ఇతర వివరాలను బయటికి వెల్లడించవచ్చాడు. మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట ఒంటరిగా లేదా మహిళా పోలీసు అధికారి సమక్షంలో తన వాంగులాన్ని నమోదు చేసుకునే హక్కు బాధితురాలికి ఉంటుంది.

డివిత న్యాయాసేవ

లీగ్ సర్వీసెన్ అధికారిస్ట్ యాక్ట్.. అత్యాచార బాధితులకు ఉచిత న్యాయ సహాయాన్ని అందిస్తుంది. మహిళలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నపుడు న్యాయ సహాయం పొందానికి ఈ చట్టం హామీ ఇస్తుంది.

గౌరవానికి భంగం వద్ద!

తైంగిక వేధింపుల బాధితురాలికి.. తన గౌరవానికి భంగం కలగకుండా చూసుకొనే హక్కు ఉంటుంది. దీని ప్రకారం.. ఏదైనా వైద్య పరీక్షలు

విషయంలో లింగ వివక్ష మాపడం నేరం కూడా! అవసరమైతే కేవలం మహిళా షైధ్యరాలి ద్వారానే పరీక్షలు నిర్వహించాలి. 3 విని ప్రదేశాల్లో రక్షణ ఇతరుల సమక్షంలో ఏ విధమైన శారీరక / మానసిక పరీక్షలు పని ప్రదేశంలో మహిళలపై లైంగిక వేధింపులను అరికట్టేందుకు నిర్వహించడం చట్టమిరుద్దం. ప్రత్యేకమెన చటుం ఉన్నది. ఈ చటుం ప్రకారం.. వినిలో లైంగిక

