

# నేడు ముంబై నగరంలో ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ యాక్టివిస్ట్ అసోసియేషన్ మహా ఆందోళన

## సంస్థ వ్యవస్థాపకులు కామెష్ గాడి



### సమాచార హక్కు చట్టం- మానవ హక్కుల కార్యకర్తల రక్షణ ధ్యేయంగా జన ఆందోళన.

**ముంబై, జూన్ 14 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :**  
నానాటికి సమాజంలో సమాచార హక్కు చట్టం మరియు మానవ హక్కుల అధికారాల చట్టం కార్యకర్తలపై నానాటికి పెరిగిపోతున్న దాడులు బెదిరింపులు మరియు తప్పుడు కేసులు, సమాచార హక్కు చట్టం మానవ హక్కుల అధికారాల కార్యకర్తలను శారీరకంగా మానసికంగా హింసించడం, మరియు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో పెరిగిపోతున్న అవినీతి లంచగొండితనం ఇంకా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో సమాచార హక్కు చట్టం 2005 ప్రకారం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి తగిన సమాచారం ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వ అధికారులు ఇబ్బందులకు గురి చేయడం, మరియు దేశంలో జరుగుతున్న రాజకీయ పార్టీల మరియు అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వాలను చేస్తున్నట్టువంటి కుంభకోణాలు వేలకోట్ల ప్రజాధనం వృధా చేయడం, ఈ యొక్క అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తున్నట్టువంటి సమాచార హక్కు చట్టం కార్యకర్తలను, మానవ హక్కుల అధికారాల కొరకు పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలపై జరుగుతున్న దాడులను నిర్మూలించడానికి, వారికి రక్షణ కల్పించడానికి తగినట్టువంటి పటిష్టమైన చట్టాల కొరకు మరియు ప్రభుత్వ వ్యవస్థలలో పెరిగిపోతున్న అవినీతి లంచగొండితనం నిర్మూలించడం కొరకు, జూన్ 15 సోమవారం రోజు మహారాష్ట్రలోని ముంబై నగరం కేంద్రంగా సమాచార హక్కు చట్టం 2005 మరియు మానవ హక్కుల అధికారాల రక్షణ కొరకు పనిచేస్తున్న దేశంలోనే ప్రముఖ ఎన్టీవో సంస్థ అయినట్టువంటి "ఆర్ టి ఐ హ్యూమన్ రైట్స్ ఆక్టివిస్ట్ అసోసియేషన్" ఆధ్వర్యంలో "ఆర్.టి.ఐ కార్యకర్తల పరిరక్షణ మరియు అవినీతి లంచగొండితనం నిర్మూలించడం" ధ్యేయంగా" జూన్ 15 సోమవారం రోజు ఉదయం 10:30 నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ముంబై నగరంలోని ఆజాద్ మైదానంలో ఒక భారీ అహింసాయుత జన ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని భారత దేశవ్యాప్తంగా ఉన్నట్టువంటి ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ యాక్టివిస్ట్ అసోసియేషన్ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో, భారత రాజ్యాంగం దేశంలోని ప్రతి ఒక్క భారతీయ పౌరులకు కల్పించినట్టువంటి ప్రాథమిక హక్కులైన పక్షి స్వేచ్ఛ, భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛ, రాజ్యాంగం కల్పించిన తమ హక్కులను పొందే హక్కు మరియు స్వేచ్ఛ అన్వయాలను వ్యతిరేకంగా స్వేచ్ఛగా ప్రశ్నించే కార్యకర్తల కొరకు, కార్యకర్తల రక్షణలో భాగంగా ఏర్పడినట్టువంటి ఈ యొక్క సమాచార హక్కు చట్టం 2005 మరియు మానవ హక్కుల అధికారాల చట్టాల కొరకు పోరాడుతున్న ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త రక్షణ కొరకు, మరియు

ప్రస్తుతము ఉన్నట్టువంటి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలలో మరియు దేశ రాజకీయ వ్యవస్థలలో పెరిగిపోతున్న అవినీతి లంచగొండితనం నిర్మూలించడానికి, ఇందుకు సంబంధించి భారత దేశ భారత పౌరులకు భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన అధికారాలను సక్రమంగా అమలు చేయాలని వాటి కొరకు ఒక పటిష్ట వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని ఉద్దేశంతో ముఖ్యంగా మహారాష్ట్రలోని ముంబై కేంద్రంగా తాము తమ యొక్క ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ స్థాపించడం జరిగిందని మరియు దీని ఆధ్వర్యంలోనే అధికారంలో ఉన్నట్టువంటి ప్రభుత్వాలను ప్రధానంగా 32 అంతాలో కూడిన డిమాండ్ల సాధన కొరకు మరియు వీటి పరిష్కారం దేశం ప్రభుత్వాలకు కృషి చేయాలని తాము ఈ యొక్క జన ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని అహింసాయుత విధానంలో జూన్ 15 సోమవారం రోజు ముంబైలోని ఆజాద్ మైదాన్ లో నిర్వహిస్తున్నామని, ఇట్టి సమావేశానికి భారీ సంఖ్యలో తమ ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ ఆక్టివిస్ట్ అసోసియేషన్ సంస్థ సభ్యులు, ఇతర సామాజిక కార్యకర్తలు, సమాజ సేవకులు తదితరులు హాజరై అహింసాయుత పద్ధతిలో తాము నిర్వహిస్తున్న ఈ యొక్క జన ఆందోళన కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ ఆక్టివిటీ అసోసియేషన్ కి సంబంధించిన సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రత్యేకంగా కానీ పరోక్షంగా కానీ తమ వంతు ఆర్థిక పరమైన మద్దతు మరియు ఇతర పద్ధతులలో తమ సహాయ సహకారాలను అందించి ఈ యొక్క జన ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కామెష్ గాడి పిలుపునిచ్చారు మరియు ఈ సందర్భంగా వారు తాము ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్న 32 ప్రధాన డిమాండ్ల వివరాలను మీడియాకు విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు.

**కాగా ఇందులో ప్రధానంగా ఉన్నట్టువంటి ముఖ్యమైన అంశాలు, మరియు డిమాండ్లు:-**

1. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ, సమాన న్యాయం, ప్రజా జవాబుదారీతనం, ఫిర్యాదుల పరిష్కారం మరియు అవినీతి నిరోధక ప్రత్యేక చట్టం -- 2026ను వెంటనే అమలు చేయాలి.
2. ఆర్టిఐ కార్యకర్తల కోసం ప్రత్యేక రక్షణ చట్టాన్ని వెంటనే అమలు చేయాలి. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలు, జర్నలిస్టులు, సామాజిక కార్యకర్తలు మరియు విజిల్ టోయర్ కోసం ప్రత్యేక భద్రతా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలి.
3. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలపై దాడులు, బెదిరింపులు, తప్పుడు క్రిమినల్ కేసులు మరియు హత్యలకు సంబంధించిన కేసుల విచారణ కోసం ప్రత్యేక ఫాస్ట్-ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేయాలి.
4. ఇటువంటి తీవ్రమైన కేసులపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (SIT) ద్వారా నిష్పాక్షిక దర్యాప్తు జరగాలి.
5. ఆర్టిఐ ద్వారా అవినీతిని బహిష్కరించే స్పష్టమైన పౌరులకు అవసరమైనప్పుడు వెంటనే పోలీసు రక్షణ కల్పించాలి.
6. రాష్ట్ర స్థాయి ఆర్టిఐ రక్షణ సెల్, హెల్ప్ లైన్ మరియు స్వతంత్ర

రక్షణ సంస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. ఆర్టిఐ దరఖాస్తుదారులు, జర్నలిస్టులు మరియు విజిల్ టోయర్ కోసం 24x7 అత్యవసర హెల్ప్ లైన్ ప్రారంభించాలి. 7. విజిల్ టోయర్ పరిరక్షణ చట్టాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి. 8. మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్లో ఖాళీగా ఉన్న అన్ని పదవులను వెంటనే భర్తీ చేయాలి. 9. పెండింగ్లో ఉన్న అప్పీలు మరియు ఫిర్యాదులను నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించడానికి ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపట్టాలి. సమాచార కమిషన్లో నియామకాన్ని చట్టబద్ధంగా తప్పనిసరి చేయాలి. ఖాళీలు 90 రోజులకు మించి ఉండకూడదు. 10. సమాచారాన్ని దాచిపెట్టే, తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చే లేదా కావాలనే అలస్యం చేసే అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. 11. ఆర్టిఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 20 ప్రకారం జరిమానాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి. 12. ఆర్టిఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 4ను పూర్తిగా అమలు చేసి, అన్ని శాఖలు తమ వెబ్ సైట్లలో సమాచారాన్ని క్రమం తప్పకుండా ప్రచురించేలా చూడాలి. అమలు చేయని శాఖాధిపతులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకోవాలి. 13. ఆర్టిఐ దరఖాస్తులు, మొదటి అప్పీలు మరియు రెండవ అప్పీలు పూర్తిగా ఆన్ లైన్, పారదర్శక మరియు పౌరులకు సులభంగా ఉండే విధంగా చేయాలి. 14. ప్రతి జిల్లాలో ఆర్టిఐ సహాయ మరియు మార్గదర్శక కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలి. 15. అవినీతిని బహిష్కరించే పౌరులకు ఉచిత న్యాయ సహాయం అందించాలి. 16. ప్రభుత్వ ఆభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు, మంజూరైన నిధులు, ఖర్చులు, బెండ్లను, ఒప్పందాలు మరియు పనుల ప్రస్తుత స్థితి వివరాలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న పోర్టల్లో ఉంచాలి. 17. సమాచార కమిషన్ విచారణ గడువులో సీసీడీపీ, ప్రత్యక్ష ప్రదర్శన తెరలు మరియు వీడియో రికార్డింగ్ సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేయాలి. 18. ప్రతి జిల్లాలో సమాచార కమిషన్ బెంచ్లను ఏర్పాటు చేయాలి. అవసరమైతే విచారణ వీడియో రికార్డింగ్లను పౌరులకు అందుబాటులో ఉంచాలి. 19. సమాచార కమిషన్ విచారణలను దశలవారీగా ప్రత్యేక ప్రసారం (Live Streaming) చేయాలి. 20. అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అవినీతి వ్యతిరేక ఫిర్యాదు పరిష్కార వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలి. అవినీతిని బహిష్కరించే సేన పౌరులను గౌరవించేందుకు రాష్ట్ర స్థాయి పురస్కారాలను ప్రవేశపెట్టాలి. 21. రైతులు, కార్మికులు, నిరుద్యోగ యువత, వృద్ధులు, మహిళలు మరియు దివ్యాంగులకు సంబంధించిన అన్ని పథకాలలో పూర్తి పారదర్శకత ఉండాలి. 22. ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగ విలువలు, పౌర హక్కులు మరియు సమాచార హక్కుపై రాష్ట్రవ్యాప్త అవగాహన

కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. 23. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలు, జర్నలిస్టులు మరియు సామాజిక కార్యకర్తలపై జరిగిన దాడులపై ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్ర స్థాయి శ్వేతపత్రం (White Paper) విడుదల చేయాలి. 24. ఆర్టిఐ దరఖాస్తు చేసిన తర్వాత దరఖాస్తుదారుడు బెదిరింపులు, ఒత్తిళ్లు లేదా దాడులకు గురైతే, సంబంధిత సమాచారాన్ని స్వయంచాలకంగా ప్రజలకు వెల్లడించే వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. 25. ప్రతి జిల్లాలో ఆర్టిఐ ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలి. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలపై దాడులను "ప్రజాస్వామ్యంపై దాడులు"గా అధికారికంగా ప్రకటించాలి. 26. అవినీతిని బహిష్కరించే సేన పౌరులపై తప్పుడు కేసులు నమోదు చేసిన సంఘటనలను సమీక్షించేందుకు ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలి. 27. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలు, జర్నలిస్టులు మరియు సామాజిక కార్యకర్తలపై దాడులను తీవ్రమైన నేరాలుగా పరిగణించి కఠిన చట్టాలను అమలు చేయాలి. 28. "ఆర్టిఐ కార్యకర్తల రక్షణ అనేది పౌరుల భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ మరియు రాజ్యాంగ హక్కులలో అంతర్భాగం" అని అధికారికంగా ప్రకటించాలి. 29. ఆర్టిఐ కార్యకర్తలపై దాడులకు సంబంధించిన స్వతంత్ర రాష్ట్ర స్థాయి రిజిస్ట్రీని ఏర్పాటు చేయాలి. దాడులు, బెదిరింపులు, తప్పుడు కేసులు మరియు హత్యల వివరాలతో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న డేటాబేస్ ను రూపొందించాలి. 30. ఆర్టిఐ కార్యకర్తల హత్యలపై వార్షిక నివేదికను రాష్ట్ర శాసనసభలో సమర్పించాలి. ప్రభుత్వం ప్రతి సంవత్సరం శ్వేతపత్రాన్ని విడుదల చేయాలి. 31. అన్ని ప్రభుత్వ అధికారులకు ప్రతి సంవత్సరం ఆర్టిఐ మరియు పారదర్శకతపై శిక్షణను తప్పనిసరి చేయాలి. 32. ఆర్టిఐ ద్వారా బహిష్కరించిన అవినీతి కేసులపై ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యల వివరాలతో ప్రజా నివేదికను ప్రచురించాలి. తదితర ప్రధాన డిమాండ్ల పరిష్కరించబడనివిగా తాము తమ సంస్థ ఆర్.టి.ఐ హ్యూమన్ రైట్స్ యాక్టివిస్ట్ అసోసియేషన్ తరఫున ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నట్టు మీడియాకు విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో ఆర్టిఐ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకులు కామెష్ గాడి తెలిపారు.



నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సారాణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండె యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్లిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వ్యయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడంని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బారాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బోహైడ్రేట్లతో కలిపి తీసుకుంటే పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ల నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుదలచేయడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫోరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. టిపి %౮౫% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్మాణానికి సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, సోర్పెన్షెన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.



ఈ నీరు అమ్మతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినాల్డిహైడ్, థైమోక్విన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్డెలిన్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, లికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా

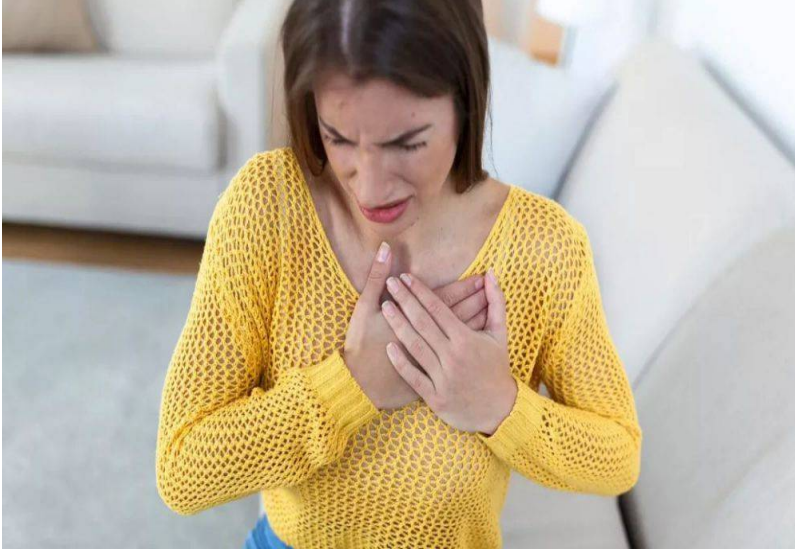
1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాలిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డాక్టర్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పదిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియోక్ ఆరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియోక్ ఆరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్ల వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, వరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధమనులను ఉబిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పాగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగం మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని

నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ వ్యూహాన్ని ప్రేమిస్తే మధ్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్ కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి.అలర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.



పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?



వామును మెత్తటి పొడర్ గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా అలివీ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోసం వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేస్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పుస్తూ నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

