

‘పౌరసత్వం’ ఆశలపై ట్రంప్ నీళ్లు

తాత్కాలిక వీసా కలిగిన వారి పిల్లలకు జన్మతః పౌరసత్వం కల్పించడాన్ని నిషేధిస్తూ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆర్డర్ పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన సంతకం వలసదారులకు.. ముఖ్యంగా భారతీయులకు గట్టి ఎదురు దెబ్బేనని అంతా భావిస్తున్నారు. ట్రంప్ ఆదేశాలను కోర్టులో సవాలు చేసి వాటి అమలును ప్రస్తుతానికి పక్కన పెట్టినప్పటికీ త్వరలో తల్లిదండ్రులుగా మారబోతున్న వేలాది మంది భారతీయులను ఈ విధానం అయోమయంలోకి నెట్టేసింది. హెచ్-1బీ వీసా కలిగిన భారతీయ నిపుణులపై దీని ప్రభావం మరింత అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అమెరికాలో జన్మించే తమ పిల్లలకు అక్కడి పౌరసత్వం దానంతట అదే అభిస్తుందని అనేక మంది ఆశించారు. కానీ ట్రంప్ ఆదేశాలు వారి ఆశలపై నీళ్లు చల్లుతున్నాయి. ‘దాని ప్రభావంపై మాపై నేరుగా పడుతుంది’ అని కాలిఫోర్నియాలోని శాన్ జోసేలో పనిచేస్తున్న భారతీయ ఇంజనీర్ అక్షరు పిసే సాపోయారు. ఆయన భార్య నేహ సత్పూతే ఈ నెలలో ప్రసవించాల్సి ఉంది. ‘ట్రంప్ ఆదేశాలు అమలులోకి వస్తే ఏం జరుగుతుందో తెలియడం లేదు’ అని ఆయన చెప్పారు. గడువు తేదీ లోగానే ప్రసవం అయ్యేలా చూసుకోవడానికి ఆ దంపతులు ఇష్టపడడం లేదు. ‘నా భార్య క్షేమంగా ప్రసవించడం, ఆమె ఆరోగ్యం నాకు ముఖ్యం. ఆ తర్వాతే పౌరసత్వం’ అని అక్షరు కరాఖండీగా చెప్పారు. అయితే వీసా కలిగిన వారి పిల్లలు చట్టపరమైన అనిశ్చితిని తమ బిడ్డకు అమెరికా పౌరసత్వం లభించాలంటే ముందుగానే ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని న్యాయ నిపుణులు హెచ్చరించారు. ప్రసవించాలని పలువురు దంపతులు నిర్ణయానికి వచ్చారు. అయితే ఇది మంచి పద్ధతి కాదని అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ చెల్లింపుదారులమని, అలాంటప్పుడు తమ పిల్లలకు ఎందుకు ఫిజీషియన్స్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఆరిజిన్ (ఏఏపీఐ) అధ్యక్షుడు పౌరసత్వం కల్పించరని పలువురు వలసదారులు ప్రశ్నించారు.



సతీష్ కతులా సలహా ఇస్తున్నారు. కఠినమైన వైద్య చట్టాలు అమలులో ఉన్న దేశంలో కేవలం పౌరసత్వం కోసం సీ-సెక్షన్ల విధానాన్ని అనుసరించడం మంచిది కాదని తెలిపారు. ‘పాస్‌పోర్ట్ కోసం భారత కాన్సులేట్‌ను సంప్రదించాలా? ఏ వీసా వర్తిస్తుంది? దీనిపై స్పష్టమైన సమాచారం లేదు’ అని శాన్ జోసేలో నివసిస్తున్న ప్రియాన్వి జాజూ చెప్పారు. ఆమె ఏప్రిల్‌లో ప్రసవించాల్సి ఉంది. కాగా అమెరికాలో జన్మించిన వారికి నాన్-ఇమ్మిగ్రెంట్ హోదా కల్పించే నిబంధన ఏదీ చట్టంలో లేదని న్యూయార్క్‌కు చెందిన ఇమ్మిగ్రేషన్ అటార్నీ సైరస్ మెహతా స్పష్టం చేశారు. జన్మతః పౌరసత్వం లేని హెచ్-1బీ తర్వాతే పౌరసత్వం’ అని అక్షరు కరాఖండీగా చెప్పారు. అయితే వీసా కలిగిన వారి పిల్లలు చట్టపరమైన అనిశ్చితిని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని న్యాయ నిపుణులు హెచ్చరించారు. తాము చట్టబద్ధంగా అమెరికాలో ఉంటున్నామని, పన్ను చెల్లింపుదారులమని, అలాంటప్పుడు తమ పిల్లలకు ఎందుకు ఫిజీషియన్స్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఆరిజిన్ (ఏఏపీఐ) అధ్యక్షుడు పౌరసత్వం కల్పించరని పలువురు వలసదారులు ప్రశ్నించారు.

రష్యాతో భూభాగ మార్పిడికి మేము సిద్ధం

కీవ్ : రష్యాతో భూభాగ మార్పిడికి తాము సిద్ధమని ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ పేర్కొన్నారు. అయితే రష్యా ఉక్రెయిన్ భూభాగాలను విడిచిపెడితే తమ అధీనంలో ఉన్న కుర్స్‌ను వారికి అప్పగిస్తామని షరతు పెట్టారు. వాటిలో ఏ భూభాగాలను తిరిగి తీసుకుంటారని మీడియా అడగ్గా తమ భూభాగాలన్నీ ముఖ్యమైనవే అన్నారు. ఏవి తిరిగి తీసుకోవాలనే విషయంపై చర్చల అనంతరం నిర్ణయం తీసుకుంటామని అప్పటివరకు చూద్దామని బదులిచ్చారు. తాము అనుకున్నది జరగాలంటే రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య చర్చలు జరిగేలా అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కృషి చేయాలని కోరారు. ఇందుకు గాను అమెరికాకు చెందిన సంస్థలకు ఉపయోగపడే పునర్నిర్మాణ ఒప్పందాలు చేసుకుంటున్నామని జెలెన్స్కీ అన్నారు. తమ వద్ద అరుదైన ఖనిజ నిల్వలు అధికంగా ఉన్నాయని వాటిపల్ల అమెరికా కంపెనీలకు లాభాలు చేకూర్తాయని తెలిపారు. ఉక్రెయిన్ లోనూ ఉద్యోగాలు సృష్టించవచ్చని తెలిపారు. 2014లో రష్యా క్రిమియాను స్వాధీనం చేసుకుంది. అనంతరం డోనెస్క్, ఖేర్సోన్, లుహన్స్ , జాపోరిజ్షియా ప్రాంతాలను తన నియంత్రణ లోకి తీసుకుంది. అయినప్పటికీ వాటిపై మాస్కోకు పూర్తి నియంత్రణ లేదు. రష్యాఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ఆపేస్తానని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇప్పటికే పలుమార్లు పేర్కొన్న సంగతి తెలిసిందే. తన రాయబారి కీత్ కెల్లాగ్‌ను త్వరలో కీవ్‌కు పంపనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఇక అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ వచ్చేవారం మ్యానిచోలో జెలెన్స్కీతో భేటీ అవుతారని అక్కడి అధికారి తెలిపారు. ఇటీవల ఫుటన్‌తో తాను ఫోన్‌లో మాట్లాడానని ట్రంప్ స్వయంగా తెలిపారు. యుద్ధం వల్ల అమాయక ప్రజలు చనిపోవడం ఆపాలని ఫుటన్ కోరుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ఉక్రెయిన్‌కు అమెరికా చేస్తున్న సాయానికి 500 మిలియన్ డాలర్ల డిల్‌ను ప్రతిపాదించగా, దీనికి వారు సైతం అంగీకరించారన్నారు.



ఏ ఒక్క చిన్నారి వివక్షకు గురికారాదు

న్యూఢిల్లీ : విద్య విషయంలో ఏ ఒక్క చిన్నారి కూడా వివక్షకు గురికాకూడదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. రోహింగ్యా శరణార్థులకు ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ఆసుపత్రుల్లో ప్రవేశం కల్పించాలని కేంద్ర, ఢిల్లీ ప్రభుత్వాలకు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరుతూ రోహింగ్యా హ్యూమన్ రైట్స్ ఇనిషియేటివ్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు బుధవారం విచారించింది. ఈ సందర్భంగా రోహింగ్యాల కుటుంబాలు ఎక్కడ నివసిస్తున్నాయి? వారి వివరాలేమిటి నవీవరంగా తెలియజేయాలని పిటిషన్‌రను న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ సూర్య కాంత్, జస్టిస్ ఎస్ కోటేశ్వర్ సింగ్‌తో కూడిన ధర్మాసనం ఆదేశించింది. ఇందుకు కొంత వ్యవధి కావాలని ఎన్‌జిఒ తరుపు న్యాయవాది కొలిన్ గోన్సాల్వెస్ కోరారు. దీనికి అంగీకరించిన ధర్మాసనం పిటిషన్ తదుపరి విచారణను 10 రోజులు వాయిదా వేసింది. ఆధార్ లేదంటూ రోహింగ్యా శరణార్థులకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, పాఠశాలల్లో ప్రవేశం నిరాకరిస్తున్నారని న్యాయవాది ధర్మాసనానికి తెలిపారు. ‘రోహింగ్యులు యుఎన్‌హెచ్‌సీఆర్ (యునైటెడ్ నేషన్స్ హై కమిషన్‌రీ ఫర్ రెఫ్యూజీస్) కార్డులు కలిగి ఉండటంతో వారికి ఆధార్ కార్డులు లేవు’ అని తెలిపారు. రోహింగ్యులు ఢిల్లీలో ఎక్కడెక్కడ ఉన్నారు..? ఎక్కడ స్థిరపడ్డారు..? వారికి అందు బాటులో ఉన్న సౌకర్యాలు గురించి తెలియచేయాలని ఈ సందర్భంగా న్యాయవాదిని ధర్మాసనం ఆదేశించింది. ఆధార్ కార్డులతో సంబంధం లేకుండా, ఐడి ప్రూఫ్ కోసం పట్టుబట్టుకుండా రోహింగ్యుల పిల్లలందరికీ ఉచితంగా ప్రవేశం కల్పించాలని, 10, 12 తరగతులు, గ్రాడ్యుయేషన్‌తో సహా అన్ని పరీక్షల్లో పాల్గొనడానికి అనుమతించాలని అధికారులను ఆదేశించాలని పిటిషన్ కోరింది. అలాగే, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఉచిత ఆరోగ్య సేవలు, అంత్యోదయ అన్న యోజన పథకం కింద లభించే పబ్లిడ్ ఆహార ధాన్యాలు, ఆహార భద్రతా చట్టం కింద లభించే ప్రయోజనాలను పౌరసత్వంతో సంబంధం లేకుండా రోహింగ్యా కుటుంబాలకు దేశంలో ఇతర పౌరులకు లభించే విధంగానే విస్తరించాలని కూడా పిటిషన్ కోరింది.



మూడు గంటల్లో.. మూడు వేల మందికి ఛలాన్లు

గాంధీనగర్ : గుజరాత్‌లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ట్రాఫిక్ విభాగం పాకిచ్చింది. హెల్మెట్లు ధరించకుండా వాహనాలు నడిపినవారికి ఛలాన్లు వేసింది. కేవలం మూడు గంటల్లో మూడు వేల మందికి పైగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఫైన్లు వేసింది. ఇలా ఫైన్లు రూపంలో మొత్తం రూ.15.96 లక్షలు వసూలు చేసింది. హెల్మెట్ ధరించని ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల విషయంలో రాష్ట్ర డిజిపీ వికాస్ సాహె ఆదేశాల మేరకు ట్రాఫిక్ విభాగం పోలీసులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్‌ను చేపట్టారు. తమ కార్యాలయాల బయట హెల్మెట్లు ధరించకుండా వాహనాలు నడుపుతున్న ప్రభుత్వ అధికారుల, ఉద్యోగులకు మోటార్ వెహికెల్స్ యాక్ట్ కింద రూ.500 చొప్పున జరిమానా విధించారు. ఇలా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 39 ట్రాఫిక్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధుల్లో 3192 మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఫైన్లు వేసినట్లు సమాచారం. ఇలా మంగళవారం ఉదయం పది గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు ఫైన్లు రూపంలో మొత్తం రూ.15.96 లక్షలు వసూలు చేసినట్లు తెలిసింది.రాష్ట్రంలో ప్రధాన నగరాల్లోన బనాస్‌కాంత్, సురేంద్రనగర్, భరూచ్‌ల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ఉల్లంఘనలు నమోదయ్యాయని ట్రాఫిక్ విభాగం ఉన్నతాధికారి ఎం.ఎల్ నినామా తెలిపారు. అహ్మదాబాద్ నుంచి ఐదో వంతు(473 కేసులు), అహ్మదాబాద్ రూరల్ నుంచి 220 ఉల్లంఘనలు నమోదయ్యాయి. మంగళవారం కొనసాగిన ఈ డ్రైవ్‌లో అహ్మదాబాద్‌లో మొత్తం 660 ఉల్లంఘనలు నమోదు కాగా, మొత్తం ఫైన్లు రూ.3.3 లక్షలు అని ట్రాఫిక్ విభాగం అధికారి ఎన్.ఎన్ ఛౌదరి తెలిపారు. ఇందులో 72 మంది పోలీసు సిబ్బంది కూడా ఉన్నారుని చెప్పారు. రాజ్‌కోట్‌లో సోమవారం డ్రైవ్‌ను చేపట్టారు. ఇందులో 395 ఉల్లంఘనలు జరిగాయి. ఫైన్లు రూపంలో రూ.1,97,500 వసూలైనట్లు ట్రాఫిక్ డిసీపీ పూజా యాదవ్ తెలిపారు.

గాజా.. పాలస్తీనీయులదే

బీజింగ్ : గాజాను స్వాధీనం చేసుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనను చైనా ఖండించింది. ”గాజా ప్రాంతం పాలస్తీనీయులదే. అక్కడినుంచి వారిని బలవంతంగా తరలించేందుకు మేం వ్యతిరేకం” అని స్పష్టం చేసింది. అలాగే అరబ్ లీగ్ నుంచి కూడా ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది. వారిని తరలించడం ఆమోదయోగ్యం కాదని వ్యాఖ్యానించింది. గాజాలో ఉన్న పాలస్తీనా వాసులంతా పశ్చిమాసియాలోని వేరే ఏదైనా ప్రాంతానికి వెళ్లి శాశ్వతంగా స్థిరపడితే అమెరికా బాధ్యత తీసుకుని గాజాను పునర్నిర్మించాలని భావిస్తున్నట్లు ట్రంప్ చెప్పారు. ”పాలస్తీనీయున్న వేరేచోట స్థిరపడిన తర్వాత గాజా స్ట్రీప్‌ను అమెరికా స్వాధీనం చేసుకుంటుంది. అక్కడ ఇజ్రాయేల్ అమర్చిన ప్రమాదకరమైన బాంబులను, ఆయుధాలను నిర్దిర్వ్యం చేసే బాధ్యతను తీసుకుంటుంది” అని వెల్లడించారు. ”దాడుల వల్ల అక్కడ నామరూపాల్లేకుండా ధ్వంసమైన భవనాలను పునర్నిర్మిస్తుంది. కాంక్రీటు శిథిలాల కింద అక్కడ ప్రజలు ఉంటున్నారు. ఆ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేసి అక్కడి ప్రజలకు అపరిమిత సంఖ్యలో ఉద్యోగాలు, ఇతర లభించేలా చూడవచ్చు” అని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు.



తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలు

జెనీవా : గత వేసవి కాలంలో ప్రభుత్వంపై నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ సామూహికంగా ప్రదర్శనలు, ధర్నాలు, ఆందోళనలు చేసిన నిరసనకారులపై ఆనాటి ప్రభుత్వం తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలకు పాల్పడిందని ఐక్యరాజ్య సమితి మానవ హక్కుల చీఫ్ వోల్గర్ టర్ట్ బుధవారం చెప్పారు. ఈ మేరకు బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రభుత్వం, భద్రతా యంత్రాంగం వ్యవస్థాగతంగా పాల్పడిన నేరాలను, ఉల్లంఘనలను పేర్కొంటూ నిజ నిర్ధారణ కమిటీ నివేదికను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జెనీవాలో ఆయన విలేగ్డత్తో మాట్లాడారు. భయాందోళనలు, మూకుమ్మడి అరెస్టుల నేపథ్యంలో ఈ నేరాలన్నీ చోటు చేసుకుని వుండవచ్చన్నారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఆందోళనకారులను, ఆ ఆందోళనలకు సానుభూతి తెలిపేవారిని హింసాత్మకంగా అణచివేయాలని, దాడులు జరపవాలని అధికారిక విధానంగా వుందని, అందుకు బంగ్లాదేశ్ సీనియర్ అధికారులు వెల్లడించిన సాక్ష్యాధారాలు వున్నాయని ఆ నివేదిక పేర్కొంది. ప్రభుత్వ రంగంలో ఉద్యోగాల కోటాకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థుల నేతృత్వంలో మొదలైన ఉద్యమం చాలా త్వరగా దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించింది.



భూభాగాల మార్పిడి అవకాశం లేదు

మాస్కో : శాంతి ఒప్పందంలో భాగంగా ఉక్రెయిన్‌తో భూభాగాల మార్పిడికి ఎలాంటి అవకాశం లేదని రష్యా విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ ప్రతినిధి మరియా జకోరొవా స్పష్టం చేశారు. గార్డెయిన్ పత్రికకు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చిన సందర్భంగా ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ జెలెన్స్కీ రష్యాతో భూభాగాల మార్పిడికి ఒక ప్రతిపాదన చేశారు. గత ఆగస్టులో ఉక్రెయిన్ బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్న కుర్స్క్ ప్రాంతాన్ని వెనక్కి తిరిగి ఇచ్చేస్తామని, అందుకు ప్రతిగా రష్యా కూడా తమ భూభాగాన్ని ఇచ్చేయాల్సి వుంటుందని చెప్పారు. అయితే బదులుగా ఏ ఏ భాగాలు కోరాలనుకుంటున్నారనే అంశంపై జెలెన్స్కీ ఒక స్పష్టత ఇవ్వలేదు. కాగా ఆ ప్రతిపాదనను జకోరొవా తోసిపుచ్చారు. ”కుర్స్క్ ప్రాంతంలో విధ్వంసం సృష్టిస్తున్న నయా నాజీలకు ఎలాంటి భూభాగ మార్పిడి లేకుండానే ఒక మీటరు వెడల్పు, రెండు మీటర్ల పొడవు, మీటరన్నర లోతు వున్న ప్రాంతం లభిస్తుంది.” అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మేరకు ఆమె సోషల్‌మీడియాలో పోస్టు పెట్టారు. ఆ కొలతలతో సమాధి గురించి పరోక్షంగా ప్రస్తావిస్తూ ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. కదనరంగంలో ఉక్రెయిన్ బలగాలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులపై నుండి దృష్టి మరల్చడానికే జెలెన్స్కీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఆరు మాసాల క్రితం కుర్స్క్ ప్రాంతంలోకి తొలిసారిగా చొచ్చుకుపోయినపుడు స్వాధీనం చేసుకున్న భూభాగంలో సగానికి పైగా ప్రాంతాన్ని ఉక్రెయిన్ ఆర్మీ కోల్పోయింది. ఈ సైనిక కార్యకలాపాల వల్ల ఉక్రెయిన్ వైపు 59,500మందికి పైగా మరణించారని రష్యా రక్షణ శాఖ అంచనా వేసింది. ఇలా దాడులు జరపడం వల్ల చర్చలు జరిగే అవకాశాలు మృగ్యమైపోతాయని గత ఆగస్టులోనే రష్యా అధ్యక్షుడు ఫుటన్ హెచ్చరించారు. ఉద్దేశ్యపూర్వకంగానే రష్యా పౌరులను, అణు సదుపాయాలను కీవ్ లక్ష్యంగా చేసుకుంటోందని విమర్శించారు. అటువంటి వ్యక్తులతో ఇక చర్చలు ఏముంటాయని ప్రశ్నించారు.



మస్కోకు విస్తృత అధికారాలు

వాషింగ్టన్ : ప్రపంచంలో అత్యంత సంపన్నుడు ఎలాన్ మస్కోను ఇటీవలి వారాల్లో యుఎస్ ప్రభుత్వానికి చెందిన వివిధ కార్యాలయాలపై ఆధిపత్యం వహించనివ్వడం అనేక మంది అమెరికన్లలో భీతాహం సృష్టించింది. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అండ, సినలైన నమ్మకస్థుల చిన్న బృందం మద్దతు ఉన్న మస్కో అమెరికాలోని విస్తృత షెడరల్ అధికారయంత్రాంగాన్ని విజయవంతంగా చేతుల్లోకి తీసుకున్నారు. మస్కోకు మరింత అధికారం ఇస్తూ ట్రంప్ మంగళవారం ఒక ఎగ్జిక్యూటివ్ ఉత్తర్వుపై సంతకం చేశారు. తమ సిబ్బంది సంఖ్యను కుదించడంలోను, కొత్తవారి నియామకాలను పరిమితం చేయడంలోను మస్కో అధ్యర్థ్యంలోని ‘ప్రభుత్వ సామర్థ్య విభాగం (డిఓజిఇ డోగ్)తో షెడరల్ సంస్థలు సహకరించాలని ఆ ఉత్తర్వు కోరుతోంది. ‘ప్రత్యేక’ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాిగా ట్రంప్ ప్రభుత్వంలో చేరిన తరువాత మీడియాతో మొదటిసారి మాట్లాడిన మస్కో యుఎస్ ప్రభుత్వంపై తాను ‘ఆధిపత్యం’ వహిస్తున్నట్లుగా వినవస్తున్న విమర్శలకు స్పందించారు. భారీ ఎత్తున ప్రభుత్వ సంస్కరణ కోసం ప్రజలు వోటు వేశారని, ప్రజలకు అదే లభించబోతున్నదని ఆయన చెప్పారు.



ఇంక్రిమెంట్లపై యుజిసి యూ-టర్న్

న్యూఢిల్లీ : పరిశోధనలకు పెద్ద పీట వేస్తానని చెప్పుకునే యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యుజిసి) వాస్తవంలో అందుకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తోంది. కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాల్లో పీహెచ్‌డీ, ఎంఫిల్ డిగ్రీల కోసం పరిశోధనలు చేసే ఫ్యాకల్టీ సభ్యులకు ఇంక్రిమెంట్లు ఇచ్చే విషయంలో కమిషన్ యూ-టర్న్ తీసుకుంది. కళాశాలలు, యూనివర్సిటీల్లో పరిశోధనలకు సంబంధించిన అర్హతలు పొందేందుకు ఫ్యాకల్టీ సభ్యులకు యజిసి ఇప్పటి వరకూ ఇంక్రిమెంట్లు ఇస్తోంది. అయితే వాటిని నిరాకరించేందుకు ఇప్పుడు ఎనిమిది సంవత్సరాల నాటి ప్రభుత్వ ఆదేశాలను బూజు దులిపి బయటికి తీసింది. ఈ నేపథ్యంలో తమకు ఇప్పటికే చెల్లించిన మొత్తాన్ని రికవరీ చేస్తుందేమోనని అధ్యాపకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పీహెచ్‌డీ, ఎంఫిల్ డిగ్రీల కోసం పరిశోధనలు చేసే ఫ్యాకల్టీ సభ్యులకు ఇంక్రిమెంట్లు చెల్లించేందుకు యూనివర్సిటీలను యుజిసి గతంలో అనుమతించింది. గత దశాబ్ద కాలంగా ఈ ఇంక్రిమెంట్లు చెల్లింపు జరుగుతోంది. అయితే ఇప్పుడు ఇకపై ఇంక్రిమెంట్లు ఇవ్వరాదంటూ తాజాగా ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీనికి సంబంధించి యుజిసి సోమవారం కేంద్రీయ వర్సిటీలకు వివరణ పంపింది. ఇంక్రిమెంట్ విషయంలో ఉన్నత విద్యా శాఖ పంపిన లేఖను పరిగణనలోకి తీసుకొని, దాని ప్రకారం నడుచుకోవాలని అందులో సూచించింది. అయితే ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయమేమంటే ఉన్నత విద్యా శాఖ లేఖ పంపింది 2017 నవంబర్ 2వ తేదీన. ‘ఇంటెన్సివ్‌లు వేతనాల్లో భాగంగానే ఉన్నాయి. కెరీర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ ఫథకం కింద మంచి పురోగతి కనబరుస్తున్న ఎంఫిల్ లేదా పీహెచ్‌డీ డిగ్రీ అధ్యాపకులకు ఇచ్చే ఇంక్రిమెంట్లు వేతనాల్లో భాగంగానే ఉన్నాయి. కాబట్టి ఎంఫిల్ లేదా పీహెచ్‌డీ డిగ్రీలు పొందడానికి అడ్వాన్స్ ఇంక్రిమెంట్ రూపంలో ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు’ అని అప్పటి విద్యా శాఖ లేఖ పేర్కొంది. యూజిసి తాజా నిర్ణయంపై వర్సిటీ ఫ్యాకల్టీ సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇంక్రిమెంట్లను నిరాకరించడంతో పరిశోధన, నైపుణ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యానికి విఘాతం ఏర్పడుతుందని వారు తెలిపారు.



తెలంగాణకు విద్యాశాఖ మంత్రిని నియమించేది ఎప్పుడు..?

- విద్యారంగాన్ని గాలికి వదిలేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం..?
- విద్యారంగానికి 30 శాతం నిధులు కేటాయించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకోవాలి..?
- బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పాదం తిరుపతి

గొల్లపెల్లి (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండల బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు అవారి చందు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పాదం తిరుపతి మాట్లాడుతూ.. బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో ఆనాటి రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ చెరువతో ఈ ప్రాంతానికి అగ్రికల్చర్ కాలేజీ నీ కొప్పుల ఈశ్వర్ మంజూరు చెపించారు.ఇట్టి కాలేజీ కి సెప్టెంబర్ 03 2023 రోజున నాటి మంత్రి కేటీఆర్ కొప్పుల ఈశ్వర్ ఇతర నాయకులు అందరూ కలసి ఫౌండేషన్ కూడా వేసినారు. ఇట్టి కాలేజీ నిర్మాణం కోసం స్తంబంపల్లి శివారులో 40 ఎకరాల స్థలం కూడా కేటాయించినారు.ఇట్టి స్థలంలో కాలేజీ ఏర్పాటు చేయకుండా ఈ కాలేజీ కి జగిత్యాలకి తరలించా రు. ఈ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరిగితే ఈ ప్రాంత ప్రజల చేత ఎన్నుకున్న ఎమ్మెల్యే లక్ష్మణ్ కుమార్ ఏం చేస్తున్నారు అని అన్నారు.అదే విధంగా జగిత్యాల జిల్లాకు మంజూరైన నవోదయ పాఠశాల కోసం ధర్మపురి మండలం నేరళ్ళ లో సర్వే నెంబర్ 252 లో 30 ఎకరాల స్థలం కేటాయించారు కానీ ఇట్టి కాలేజీ నీ ధర్మపురి అరవింద్ నిజామాబాద్ తరలించాలని చూస్తున్నారు ఇట్టి కాలేజీ ధర్మపురిలో ఏర్పాటు చేసే విధంగా లక్ష్మణ్ కుమార్ కృషి చేయాలి అని అన్నారు.ఈ ప్రాంతంలోని పేద విద్యార్థుల చదువుల కోసం కొప్పుల ఈశ్వర్ 2 కోట్ల తో అంబేద్కర్ విజ్ఞాన భవన్ కోసం నిధులు కేటాయిస్తే దానిని స్థానిక ఎంఎల్ఏ భవనం నిర్మించకుండా గాలికి వదిలేశారు అని అన్నారు. తెలంగాణ లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి 14 నెలలు గడుస్తు న్నప్పటికీ విద్యారంగానికి కనీసం ఒక మంత్రిని నియమించ వ కుండా జాప్యం చేస్తూ విద్యారంగాన్ని గాలికి వదిలేసి. రాష్ట్రంలో డైవర్షన్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారనీ రాష్ట్రంలో విద్యారంగం పరిస్థితి అస్తవ్యస్తంగా మారిపోయింది అని ఎటువంటి పట్టించులు లేకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నామమాత్రంగా వ్యవహరిస్తూ చేతులు దులుపుకుంటున్నది అని వారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై ద్వజమెత్తారు.ఒకపక్క గురుకుల విద్యాలయాల లో ఫుడ్ పాయిజన్ తో విద్యార్థులు మరణిస్తుంటే మరోపక్క ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలన్నీం టిలో అర కొర సౌకర్యాలు, అధ్యాపకుల లేమి, మంచినీరు సమస్య, సరిపోనీ తరగతి గదులు, శిధిలావస్థలో బిల్డింగు లు, అద్ద భవనాల్లో విద్యాసంస్థల నిర్వహణ లాంటి లోపాలతో ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలు కొట్టుమిట్టాడుతుంటే ప్రభుత్వ విద్యారంగం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వ చేయూత ఏమాత్రం లేదని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి కేటాయించిన బడ్జెట్ విద్యాసంస్థల నిర్వహణకు ఉద్ద్యోగుల జీతభత్యాలు కూడా సరిపోని పరిస్థితి ఉన్నదని అన్నారు.అదే విధంగా ప్రతి సంవత్సరం విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కాగానే కొత్త సీసాలో పాత సార చందంగా విద్యార్థులకు పాత సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోగా కొత్త సమస్యలు తోడ్పెట్టాగతం పలుకుతున్నాయని అన్నారు. అంతేకాకుండా సంవత్సరాల తరబడి స్కాలర్షిప్స్ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ పథకాన్ని అమలు చేయకుండా వేల కోట్ల రూపాయలను పెండింగ్ లో ఉంచి విద్యార్థులకు మొండి చేయి చూపిస్తున్నారని తెలిపారు. విద్యారంగంలో కొంతమేరకైనా సమస్యలు పరిష్కరించబడాది అంటే కొఠారి కమిషన్ సూచించిన మేరకు రాష్ట్ర బడ్జెట్లో 30% నిధులు కేటాయించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యారంగం పట్ల చిత్తశుద్ధి చాటుకోవాలని వారి డిమాండ్ చేశారు.విశ్వవిద్యాలయాల స్వయం ప్రతిపత్తిని దెబ్బతీసే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం విశ్వవిద్యాలయాల నూతన ముసాయిదాను ప్రవేశపెట్టి వీసీల నియామకంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎటువంటి అధికారాలు లేకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా వ్యవహరించే వ్యక్తులను వైస్ ఛాన్సర్ గా నియమించి విశ్వవిద్యాలయాలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధిపత్యాన్ని పెంచుకునేందుకు కుట్రలో భాగంగానే నూతన ముసాయిదాను తీసుకొచ్చిందని దీనిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఖండించి చేతులు దులుపుకోవడం కాకుండా అడ్డుకోవాలని వారు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గొల్లపల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ ఆవుల సత్యం , చెందోలి మాజీ సర్పంచ్ అలిశెట్టి రవీందర్ గొల్లపల్లి మాజీ ఉప సర్పంచ్ కాసుకుంటల లింగారెడ్డి బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కనుకుంటల లింగారెడ్డి, దావుల రాకేష్ బిఆర్ఎస్ కార్మిక విభాగం మండల అధ్యక్షులు సమల వీరస్వామి బిఆర్ఎస్ మండల ఉపాధ్యక్షులు చింతకుంట శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు

ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయత్వవం చేయాలి

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : భైంసా పట్టణంలోని హర్యాలీ ఫంక్షన్ హాల్ కి సమాజాభివృద్ధి ద్వైయంగా ఉద్యోగ కల్పనే లక్ష్యంగా పట్టభద్రుల అభ్యున్నతే అజెండాగా ఉమ్మడి మెడకే నిజాంబాద్ అదిలాబాద్ కరీంనగర్ పట్టభద్రుల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి మన ఆలోన్స్ యూట్యూబ్ సరేందర్ రెడ్డి రాబోతున్నారు కావున ముధోల్ నియోజకవర్గం లోనిగ్రాడూట్లో మరయు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరయు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మరయు డైరెక్టర్ లు మాజీ చైర్మన్లు మాజీ డైరెక్టర్ లు మాజీ సర్పంచ్ లు మాజీ కౌన్సిల్మన్లు మరయు ఖాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మహిళలు అధ్యక్షులు ఎస్సీ సెల్ బిసి సెల్ అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులు ఆత్మీయ బంధువులు మరయు ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరు తున్నాం ముధోల్ నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే బోసే నారాయణ పటేల్ ప్రత్యేక అవహానం.

హెచ్ ఎఫ్ సి వి ఆధ్వర్యంలో బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్

కూకట్నల్లి (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : కూకట్నల్లి హెల్త్ ఫర్ సైబర్ విక్టమ్స్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో జగద్గిరిగుట్టలోని ఆంజనేయ నగర్ కాలనీలో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. హెచ్ ఎఫ్ సి వి ప్రెసిడెంట్ గుల్ల నాగరాజు మాట్లాడుతూ మారుతున్న కాలంలో టెక్నాలజీ తో పాటు సైబర్ నేరాలు పెరుగుతున్న తరుణంలో ప్రజలకు అవగా అవగాహన కల్పించడం కోసం సైబర్ క్రైమ్ బాధితులకు సహాయం అందించాలి అనే ఉద్దేశంతో 2022వ సంవత్సరంలో పులి అరవింద్ కుమార్ ఫౌండేషన్ ను స్థాపించడం జరిగిందని, కొన్ని వేల మంది సైబర్ క్రైమ్ బాధితులకి సహాయం అందించామని తెలిపారు. ఈ ఫౌండేషన్ మూడవ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించామని.. సమయానికి రక్తం అందకపోవడం వలన ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని కనుక రక్తదానం చేయడం అవతలి వారి ప్రాణాలను కాపాడడంతో సమానమని ఈ రోజు జరిగిన కార్యక్రమంలో 50 మంది రక్తదానం చేశారని తెలిపారు.కార్యక్రమంలో బాలనగర్ అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ హనుమంతరావు, జగద్గిరిగుట్ట సిఐ నరసింహ, ఎస్ ఐ రాజేష్, దుండిగల్ ఎస్సై రంజిత్, సనత్ నగర్ ఎస్ఐ అబ్దుల్ హయ్యూం, అడ్మిట్ శ్వేత, నాయి సేవా సమితి అధ్యక్షురాలు యర్రం శాంతి గుప్త, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాసరలో గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల శిక్షణ తరగతులు

ముధోల్ (మనవెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : బాసర మండల కేంద్రంలో త్వరలో రానున్న గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో భాగంగా రిటర్నింగ్ అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్లకు మొదటి విడత శిక్షణను నిర్మల్ జిల్లా బాసర అడ్మినిస్ట్రేటివ్ అధికారులు నిర్వహించారు ముధోల్ నియోజకవర్గం లోని ఏడు మండలాలకు సంబంధించిన ఆఫీసర్లకు శిక్షణ ఇచ్చినట్లు డి ఎల్ పి ఓ సుదర్శన్,ఎంపీటీవో అశోక్ కుమార్,తెలిపారు ఎంపీ ఓ గంగా సింగ్ ఉపాధ్యాయులు మండలాధికారులు పాల్గొన్నారు



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సత్తా చాటాలి

నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) 13 : ఇంద్రవెల్లిపట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థిని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాలని ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వెడ్డు బొజ్జ పటేల్ అన్నారు. గురువారం ఇంద్రవెల్లి మండల కేంద్రంలోని రాంనగర్ కాలనీలో కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను గడపగడపకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై వస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాలను తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు.10 ఏళ్లు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ అవినీతి పాలనను ఎండగట్టాలని పేర్కొన్నారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సత్తా చాటాలన్నారు. క్షేత్ర స్థాయిలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులపై విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించాలన్నారు. కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తకు అందగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ముఖద్ ఉత్తం, పట్టణ అధ్యక్షులు జహీర్,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మెస్రం నాగ్ నాథ్, పవార్ దుధ్ రాం ,మసూద్, నాగోరావ్ ,కొమరయ్య, మాదవి శేష్ నారాయణ్, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో గెలుపే ధ్యేయంగా పనిచేయాలి

- ఎమ్మెల్యే పవార్ రామారావు పటేల్

నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో గెలుపే ధ్యేయంగా పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరావ్ పటేల్ సూచించారు.. గురువారం భైంసా లోని ఎస్. ఎస్. జిన్నాగర్ ఫ్యాక్టరీ లో బిజెపి పట్టణ, మండల, ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఇన్చార్జిలతో , కార్యకర్తలతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేసిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను తుంగలో తొక్కి వాగ్దానాలు నెరవేర్చకుండా కాలయాపన చేస్తున్నారన్నారు. ఉపాధ్యాయ రంగ సమస్యలు పరిష్కరించడం లేదన్నారు. సంవత్సర కాలంలోనే రేవంత్ రెడ్డి పై ప్రజా వ్యతిరేకత ప్రారంభమైందంటే, ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య ధోరణి అద్దం పడుతుందన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ హయాంలో దేశం సుభిక్షంగా ఉందని, ఢిల్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు చారిత్రాత్మక తీర్పునిచ్చారన్నారు. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో భాజపా విజయం ఖాయమని, రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణలో బిజెపి విజయ డంక మోగించి, ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుందని ఢీమా వ్యక్తం చేశారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు పట్టభద్రుల వద్దకు వెళ్లి ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలను, వివరించాలన్నారు. ఇన్చార్జిలు కష్టపడి, అనుకున్న లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకొని పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి అంజి రెడ్డి, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి కొమరయ్యకు భారీ మెజార్టీతో విజయం సాధించేలా పాటుపడాలన్నారు. కార్యక్రమంలో పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నియోజక వర్గ ఇంచార్జ్ హరి నాయక్, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ శివ చంద్రగిరి, బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షులు ఎనుపోతుల మల్లేష్, మండల అధ్యక్షురాలు సిరం సుమ్యారెడ్డి, తాజా మాజీ కౌన్సిలర్లు, మాజీ సర్పంచ్ లు, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



ఎడ్ బిడ్ తాండ లో కొనసాగుతున్న సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : ముధోల్ మండలంలోని ఎడ్ బిడ్ తాండలో గ్రామం లో సమ్మక్క- సారల మృల జాతర భక్తులతో భక్తి శ్రద్ధలతో వైభవంగా కొనసాగుతుంది. దీంతో గు రువారం సరలమ్మ గద్దెపైకి చేరుకోని భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. అదే విధం గా సమ్మక్క - సారలమ్మ మొక్కులను తీర్చుకొని నిలు వెత్తు బంగారం (బె ల్లం) ఓడి బియ్యం, మేకలు, కోళ్లతో భ క్తులు మొక్కులను తీర్చుకున్నారు. జా తరలో భక్తులు ఆలయానికి అధిక సం ఖ్యలో రావడంతో ఆలయ ప్రాంగణం కిటకిటలాడింది. ఈ సందర్భంగా దేవా దాయ స్థా పకులు రేణుకమ్మబోనాల ను సమర్పించి దేవాలయ ధర్మకర్త జూదవ్ సతీష్ కుమార్ అమ్మవార్లకు పూజలు నిర్వ హించారు. అనంతరం దేవాదాయ ధర్మకర్త రేణుకమ్మ మాట్లా డుతూ సమ్మక్క సారల మ్మ జాతర కు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో వస్తున్నారు న్నారు. భక్తులు , కోరుకున్న కోరికలను అమ్మవారు తీరుస్తారన్నారు.



స్వశాసన వాటికలను క్లీన్ చేయించిన హమీద్ పటేల్

శేధిగంపల్లి (మనవెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : పాటే ఈ బారాత్ పండుగ పర్వదినం సందర్భంగా కొండాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఫ్రేమ్ నగర్ ఏ బ్లాకు, మార్లాండ్ నగర్, అంజయ్య నగర్, న్యూ పీజేఆర్ నగర్ లోని ముస్లిం స్వశాసన వాటికలలో జీహెచ్ఎంసీ సిబ్బందిచే కొండాపూర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్ క్లీనింగ్ చేయించటం జరిగింది. పొదలు,ముళ్ళ కంపలు, ఎండిపోయిన చెట్లు, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను జేసీబీ సహాయంతో తొలగించటం జరిగింది. శానిటేషన్ సిబ్బంది సహాయంతో, స్థానిక నాయకులతో కలసి స్వశాసన వాటికలను శుభ్రం చేయించటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్ మాట్లాడుతూ, సంవత్సరానికి ఒకసారి దేవుని వద్దకు చేరిన పెద్దలను తలుచుకుంటూ వారి కోసం ఉపవాస దీక్షలు చేయటం, వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాటం కోసం ఒకరాత్రి మొత్తం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేయటం జరుగుతుందని అన్నారు. వారిని ఎక్కువ పెళ్ళమో అక్కుడ ఉన్న స్వశాసన వాటికకు వెళ్లి వారి సమాధులపై పూలు చల్లి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకోని, ప్రత్యేకంగా వారిని స్మరించుకోవటం ఈ షాబే ఈ బారాత్ పండుగ యొక్క ప్రత్యేకత అని కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హమీద్ పటేల్ తో బాటుగా షేక్ ఇమామ్, సయ్యద్ ఉస్మాన్, షేక్ జాఫర్, సయ్యద్ హర్షద్, అబ్దుల్ వసీం, సంజా, సంతోష్, సల్మాన్, జహీర్ మూల సాబ్, పాషా భాయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాణేలు బయటపడ్డ స్థలాన్ని పరిశీలించిన అధికారులు

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 13 : మండల కేంద్రమైన ముధోల్లోని బట్టి గల్లికి చెందిన లూటే మారుతి నూతన ఇంటి నిర్మాణ కోసం ఇటీవల పునాది పనులు కూలీలతో తవ్వుతుండగా ఒక మట్టి కుండలో 92 నాణేలు బయట పడ్డ విషయం తెలిసిందే. ఆ నాణేలను ఉపకోశాది కార్యాలయంలో భద్రపర్చారు. దింతో గురువారం ఆర్డీఓ కోమల్ రెడ్డి, పురావస్తు శాఖ అధికారులు సాగర్, రవితేజ నాణేలు బయట పడ్డ స్థలాన్ని పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు. ఈ నాణేలు మొగలుల కాలం నాటివని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై కులంకషంగా పరిశీలన చేసి మరిన్ని వివరాలు



తక్కువ ఖర్చుతో ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచే యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ సీక్రెట్స్..!

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వంటలో మాత్రమే కాకుండా అనేక గృహ అవసరాలకు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇంటిని శుభ్రం చేయడం నుంచి జుట్టు సంరక్షణ వరకూ దీని ఉపయోగాలు అనేకం. ఈ వెనిగర్ అనేక విధాలుగా మన ఆరోగ్యానికి, ఇంటి పరిశుభ్రతకు తోడ్పడుతుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఇంటి పనులు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, పరిశుభ్రతకు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. చేతుల నుంచి దుర్వాసన పోగొట్టడం, కళ్లద్దాలపై మరకలు తొలగించడం, పెరటి తోటలో కలుపును నాశనం చేయడం, పాల బాటిళ్లను శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఆహార పదార్థాలు మూడిపోయినప్పుడు వంట పాత్రలు నల్లబడతాయి. అలాంటి సందర్భంలో కప్పు యాపిల్ వెనిగర్, కప్పు నీటిని పాత్రలో పోసి వేడిచేస్తే మూడింది అంతా కూడా సులభంగా పోతుంది. అపై రెండు స్పూన్ల బేకింగ్ సోడా కలిపి కాసేపు ఉంచి ఆ తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేస్తే వంట పాత్రలు కొత్తగా మారిపోతాయి. కళ్లద్దాల రోజూ వాడటం వల్ల దూళి, మరకలు ఏర్పడతాయి. కొన్ని మరకలు కాస్త గట్టిగా ఉండి తేలిగ్గా పోవు. అలాంటి సమయంలో తక్కువ పరిమాణంలో యాపిల్ వెనిగర్‌ను మెత్తటి క్లాత్ లో తడి చేసి అద్దాలపై తుడిచినట్లయితే అవి మళ్లీ కొత్తవలే మెరిసిపోతాయి. చేపలు, మాంసం లేదా ఉల్లివాయలను చేతులతో శుభ్రం చేసిన తర్వాత వాటి వాసన త్వరగా పోదు. కేవలం సబ్బుతో చేతులు కడిగినా కొన్నిసార్లు అది ఉండిపోతుంది. అయితే కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను నీటిలో కలిపి చేతులు కడిగితే ఆ దుర్వాసన పూర్తిగా పోతుంది. తోటలో ఎదిగే అవాంఛిత కలుపు మొక్కలను తొలగించడానికి యాపిల్ వెనిగర్ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ముప్పావు కప్పు వెనిగర్‌లో పావు కప్పు నీరు కలిపి (స్ప్రే) బాటిల్‌లో నింపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కలుపు మొక్కలపై (స్ప్రే) చేస్తే అవి కాస్త నెమ్మదిగా ఎండిపోతాయి. చిన్నారుల పాల బాటిళ్ళ పూర్తిగా శుభ్రం చేయకపోతే బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంది. వేడినీటిలో కొద్దిగా యాపిల్ వెనిగర్ కలిపి ఆ నీటితో పాల బాటిళ్లను శుభ్రం చేస్తే అవి శుభ్రంగా ఉండటమే కాకుండా హానికరమైన సూక్ష్మజీవులు పెరగకుండా ఉంటాయి. కొవ్వొత్తుల కారణంగా షోర్, గోడలపై లేదా చెక్కలపై ఏర్పడిన మరకలను యాపిల్ వెనిగర్ ద్వారా సులభంగా తొలగించవచ్చు. సమానమైన మోతాదులో వెనిగర్, నీటిని కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని క్లాత్ తో రుద్దితే మరకలు పోతాయి. కొత్త వస్తువులపై అతికించిన స్టిక్కుర్లు, లేబుళ్లను తీసేయడానికి యాపిల్ వెనిగర్ ఉపయోగించవచ్చు. కొద్దిగా వెనిగర్‌ను స్టిక్కుర్‌పై (స్ప్రే) చేసి కొంత సేపటికి చేత్తో రుద్దితే అవి సులభంగా తొలగిపోతాయి.



రాత్రిళ్లు ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారా...?

పని ఒత్తిడి, బిజీ లైఫ్ కారణం ఏమైనా.. ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా కష్టం. వేళకాని వేళల్లో నిద్ర, తిండి. ఈ రెండు మీ జీవితాన్ని తలకిందులు చేస్తాయన్న సంగతి మీరెంత తొందరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది. ఎందుకంటే మంచి ఆహారం తినడం మాత్రమే కాదు, సరైన సమయంలో తినడం కూడా ముఖ్యం. చాలా మంది భోజనానికి సరైన సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు. ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా కష్టం. మంచి ఆహారం తినడం మాత్రమే కాదు, సరైన సమయంలో తినడం కూడా ముఖ్యం. మారుతున్న జీవనశైలి, పని ఒత్తిళ్ల కారణంగా, చాలా మంది భోజనానికి సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు. రాత్రి భోజనానికి ఒక సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల మధ్య తినడం ఉత్తమం. ఈ సమయంలో తీసుకునే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అదనంగా, హార్మోన్ల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. వీటన్నింటికీ తోడు, భోజనం తర్వాత కనీసం 2 నుండి 3 గంటలు విరామం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో తినడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి బాగా నిద్ర వస్తుంది కూడా. భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరం ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతున్నాడో అనిపించుకోవడం, బరువు పెరిగే అవకాశాలను మరింత పెంచుతుంది. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకుంటే, మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా పనిచేయదు. ఇది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. వివిధ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. నిద్రలేమికి ఇది కూడా ఒక ప్రధాన కారణం. ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని నేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ సమయానికి తింటే, మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది, మీ ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. నిద్రలో శరీరం అంతరాయం లేకుండా పూర్తి విశ్రాంతిని పొందుతుంది. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.



ఉద్యోగికి కావాల్సిన టాప్ సాఫ్ట్ స్కిల్స్..!

నేటి ఉద్యోగ రంగంలో సాంకేతిక నైపుణ్యాలు అవసరమైనా, స్థిరమైన విజయానికి సాఫ్ట్ స్కిల్స్ చాలా ముఖ్యం. అందరికీ అవసరమైన ఐదు ప్రధాన నైపుణ్యాలు. టీమ్‌వర్క్: సమస్య పరిష్కారం, అనుకూలత, భావోద్వేగ మేధస్సు, మంచి కమ్యూనికేషన్. ఈ నైపుణ్యాలు ఉంటే ఉద్యోగ భద్రత పెరుగుతుంది. మారుతున్న ప్రపంచంలో విజయం సాధించడానికి ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న పని వాతావరణంలో సాంకేతిక నైపుణ్యాలు చాలా అవసరం. కానీ నిజంగా వ్యక్తులను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టి దీర్ఘకాలిక విజయాన్ని అందించేది సాఫ్ట్ స్కిల్స్. ఈ నైపుణ్యాలు కాలాతితమైనవి, విలువైనవి. ఎందుకంటే అవి కార్యాలయంలోని సంక్లిష్టతలను ఎదుర్కోవడానికి, బలమైన సంబంధాలను ఏర్పరచడానికి, కొత్త సవాళ్లకు అనుగుణంగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడతాయి. కాలనుగుణంగా మారిపోయే సాంకేతిక నైపుణ్యాల వలె కాకుండా సాఫ్ట్ స్కిల్స్ సంబంధితంగా ఉంటాయి. మీ కెరీర్ అంతటా లాభాలను అందిస్తూనే ఉంటాయి. మీరు ఏ కంపెనీలో లేదా ఏ పొజిషన్ లో ఉన్నా సరే ఎప్పటికీ మీకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ఐదు సాఫ్ట్ స్కిల్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సహకారం అనేది ఒక సాధారణ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఇతరులతో కలిసి పనిచేయడం. విజయవంతమైన టీమ్ లలో ప్రతి ఎంప్లొయీ తమ ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు, దృక్పథాలను తీసుకువస్తాడు. సమిష్టిగా పనిచేయడం ద్వారా వ్యక్తులు తమ సొంతంగా సాధించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ సాధించగలరు. మంచి టీమ్ పనిలో సృష్టమైన కమ్యూనికేషన్, పరస్పర గౌరవం, సమ్మతం ఉంటాయి. టీమ్ సభ్యులు ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించాలి, మద్దతు ఇవ్వాలి. విభేదాలను పరిష్కరించడానికి ఉమ్మడి లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. సమస్య పరిష్కారం అనేది సవాళ్లను గుర్తించి వాటిని అధిగమించడానికి పరిష్కారాలను కనుగొనే ప్రక్రియ. ఈ నైపుణ్యం విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన, సృజనాత్మకత, విమర్శనాత్మక తీర్మాన కలిగి ఉంటుంది. సమర్థవంతమైన సమస్య పరిష్కరణ సమస్యను సృష్టించి నిర్వహించి సమాచారాన్ని సేకరించి ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కారాలను అంచనా వేయగలరు. అదే విధంగా ఉత్తమమైనదాన్ని ఎంచుకోగలరు. వారు తమ నిర్ణయాల పరిణామాలను పరిగణించాలి. అవసరమైతే సర్దుబాట్లు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. నేటి వేగవంతమైన ప్రపంచంలో మార్పు అనేది నిరంతరంగా ఉంటుంది. అనుకూల వ్యక్తులు కొత్త సమాచారాన్ని త్వరగా నేర్చుకొని కొత్త సాంకేతికతలను స్వీకరించగలరు. వివిధ రకాల వ్యక్తులతో సమర్థవంతంగా పనిచేయగలరు. వారు ఫ్లెక్సిబిలిటీ కలిగి ఉండి, ఒకటే మైండ్‌డ్ గా ఉండాలి. నేర్చుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి. భావోద్వేగ మేధస్సు లేదా జ్ఞానం అంటే మీ సొంత భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం, నిర్వహించడం, ఇతరుల భావోద్వేగాలను గుర్తించడం, ప్రభావితం చేయడం. అధిక జ్ఞాన ఉన్న వ్యక్తులు బలమైన సంబంధాలను ఏర్పరచగలరు. సామాజిక పరిస్థితులను బాగా ఎదుర్కోగలరు. మంచి నిర్ణయాల తీసుకోగలరు. వారు ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోగలరు. ఒత్తిడిని బాగా నిర్వహించి సానుకూలంగా ఉండగలరు. భావోద్వేగ మేధస్సు యావత్కానికి, టీమ్ పనికి, వ్యక్తిగత విజయానికి చాలా అవసరం. కమ్యూనికేషన్ అనేది సమాచారాన్ని, ఆలోచనలను, భావాలను ఇతరులతో పంచుకునే ప్రక్రియ. సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ సృష్టకం, సంక్లిష్టంగా, గౌరవంగా ఉండాలి. మంచి కమ్యూనికేటర్లు చురుకుగా వినగలరు. ఇతరుల దృక్పథాలను అర్థం చేసుకోగలరు. తమ ఆలోచనలను ప్రభావవంతంగా వ్యక్తీకరించగలరు. వారు వ్రాతపూర్వకంగా, మౌఖికంగా, బాడీ లాంగ్వేజ్ ద్వారా సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయగలరు. కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు వ్యక్తిగత, వృత్తిగత జీవితంలో విజయానికి చాలా అవసరం.



ఏకాగ్రతను పెంచే సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..

పరీక్షల సమయంలో మీ పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం ఏకాగ్రతను పెంచేవే కావాలి కానీ తిన్న వెంటనే నీరసం, నిద్ర వచ్చేలా ఉండకూడదు. ఇలాంటి క్యాబిటీన్ ఉన్న ఆహారాన్ని ఓకే దగ్గర అమర్చడం అంటే అదంత తేలిక కాదని తెలుసు. కానీ కాస్త శ్రద్ధ పెడితే మీ పిల్లల డైట్ మెనూను ఎంతో తేలిగ్గా తయారు చేసుకోగలరు.పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు తీసుకునే ఆహారం గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ఎందుకంటే విద్యార్థుల ప్రిపరేషన్ లో ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా సాఫీగా సాగిపోవాలంటే వారికి ముందు మంచి ఆహారం అందించాలి. వారికి ఇచ్చేవి బలవర్ధకమైనవే కాకుండా పోషకాలతో నిండి ఉండాలి. అరటి పండ్ కదా అని తీసి పారేయకండి. ఈ పండ్లలో మెదడును అప్రమత్తంగా ఉంచే సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది. అలాగే మీ మానసిక స్థితిని చిటికెతో ఉల్లాసంగా మార్చే గుణాలు అరటిపండులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు మీరు ఏదైనా విషయంలో ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు ఒక అరటిపండును తిని చూడండి. మీ మూడే వెంటనే మారుతుంది. అలాగే స్టూడెంట్స్ కి కూడా అరటిపండు ను రెగ్యులర్ గా ఇవ్వడం ఎంతో మంచిది. పిల్లలు ఒత్తిడికి గురవకుండా ఉండాలంటే వారు తగినంత నీరు తీసుకోవడం కూడా ఎంతో అవసరం. అలాగని అదే పనిగా కేవలం నీళ్లను మాత్రమే అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడం మంచిది కాదు. నీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకుని బాడీని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచగలిగితే వారిలో చిరాకు, అసలట వంటివి ఉండవని గుర్తుంచుకోవాలి. డ్రైప్రూట్స్ లో ఉండే ఐరన్, ఇతర ఖనిజాల కరణంగా ఇది మీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు మెదడు బాగా పనిచేయాలంటే దానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ అందాలి. ఆ బాధ్యతను డ్రైప్రూట్స్ చక్కగా నెరవేర్చుతాయి. దీని ద్వారా పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థుల ఏకాగ్రత పెంచడంలో ఇవి దోహదం చేస్తాయి. ఓట్స్ లో తక్కువ మోతాదులో జీబ ఉంటుంది. ఫైబర్, పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ సమయం పాలు బాడీకి శక్తినిస్తాయి. అందుకే ఫ్రేక్ ఫాస్ట్ కి ఓట్స్ చాలా మంచి ఎంపికగా న్యూట్రిషన్స్ చెప్తుంటారు. దీనిని మీకు నచ్చిన ఫ్రూట్స్ తో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం ఉంటుంది. పరీక్షలకు వైళ్ల పిల్లలకు కేలరీల కన్నా కూడా త్వరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారమే ఎక్కువ అవసరం. తథాణ ధాన్యాలతో తయారు చేసిన ఆహారం పిల్లలకు అన్నిరకాల పోషకాలను ఇవ్వగలదు. వాటితో తయారు చేసిన బ్రెడ్, ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్ వంటివి మెదడుకు రక్తప్రసరణను అందేలా చేస్తాయి. దీంతో సహజంగానే పిల్లలు ఎక్కువసేపు ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు. డార్క్ చాక్లెట్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి వారిలో మెమరీ పవర్ ను త్వరగా స్పందించే వేగాన్ని అందిస్తాయి. దీంతో చదివిన విషయాలను మెదడు చురుగ్గా గ్రహించడమే కాకుండా వాటిని అవసరమైన చోట రీ కలెక్ట్ చేస్తుంది కూడా. కాబట్టి జంక్ ఫుడ్ కి బదులుగా మీ పిల్లల డైట్ లో డార్క్ చాక్లెట్ ఉండేలా చూసుకోండి.



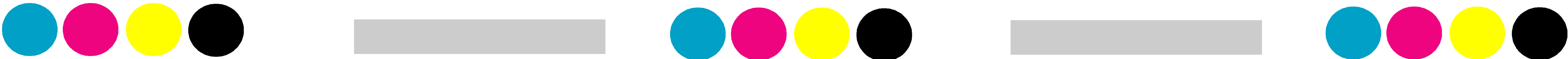
అందరూ మెచ్చే వ్యక్తిగా ఉండాలనుకుంటున్నారా..?

సహాయం చేసే వ్యక్తిగా పేరు తెచ్చుకోవడం వల్ల ఆఫీసులో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అందరూ కలిసిమెలిసి పనిచేయడానికి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. మీరు ఆఫీసుకు వెళ్లినప్పుడు స్నేహపూర్వక వాతావరణం ఉంటే ఎంత బాగుంటుందో ఆలోచించండి. ఆఫీసులో ప్రతి ఒక్కరికీ ఇష్టమైన సహోద్యోగిగా మారడానికి మీకు సహాయపడే 10 సాధారణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మీకు ఇచ్చిన ప్రతి పనిని సంతోషంగా, సానుకూలంగా చేయండి. ఈ వైఖరి మీ పనిని ఆనందంగా చేయడమే కాకుండా మీ చుట్టూ ఉన్నవారికి కూడా స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఎవరైనా మీకు అదనపు పని చెప్పినప్పుడు, దానిని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పి, ఆసక్తితో, ఉత్సాహంగా ప్రతిస్పందించండి. ఒక చిన్న మెచ్చుకోలు ఎవరినైనా సంతోషపరుస్తుంది. మంచి వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. మీ సహోద్యోగుల ప్రయత్నాలను గుర్తించడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదాహరణకు ఎవరైనా బాగా పనిచేస్తే వారిని మెచ్చుకోవడం.. ప్రాజెక్ట్‌లో వారి కృషిని గుర్తించడం వంటివి చేయవచ్చు. ఇది స్నేహాన్ని పెంచుతుంది. సహాయక వాతావరణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను కొనసాగించడానికి వ్యక్తిగత సరిహద్దులను ఏర్పరచడం, గౌరవించడం చాలా ముఖ్యం. ఇతరుల సమయం, స్థలం గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఉదాహరణకు వారి వ్యక్తిగత జీవితంపై అనవసరమైన ప్రశ్నలు అడగడం మానుకోండి. వారు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే దాని గురించి మాట్లాడవద్దు. సహోద్యోగులు మిమ్మల్ని సంప్రదించినప్పుడు వారికి మీ పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వండి. కళ్ళలోకి చూడటం, ఆలోచనాత్మకంగా ప్రతిస్పందించడం ద్వారా వారి ఆందోళనలు లేదా ఆలోచనలపై నిజమైన ఆసక్తిని చూపించండి. సహోద్యోగి సమస్యను పంచుకుంటే అంతరాయం లేకుండా వినండి. సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. నేను దీని గురించి తర్వాత మాట్లాడతాను అని ఎప్పుడూ చెప్పండి. పని తర్వాత అప్పుడప్పుడు సహోద్యోగులతో కలిసి బయటకు వెళ్లడం వల్ల బంధాలు బలపడతాయి. మంచి వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, ఏదైనా ప్రోగ్రామ్‌కు హాజరు కావడం వంటివి చేయవచ్చు. ఇది టీమ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. సహోద్యోగుల గురించి గానిష్ చేయడం లేదా ప్రతికూల సంభాషణలలో పాల్గొనడం మానుకోండి. టీమ్‌వర్క్ సానుకూలతను ప్రోత్సహించే చర్చలపై దృష్టి పెట్టండి. ఎవరైనా మీ చుట్టూ గానిష్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే, సంభాషణను వేరే వైపు మళ్లించండి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో ప్రశాంతంగా ఉండటం ఇతరులకు మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. సమయం తక్కువగా ఉంటే ప్రశాంతంగా ఉండండి. మీ బృందాన్ని భయపెట్టడం లేదా నిరాశతో మాట్లాడటం కంటే పనిపై దృష్టి పెట్టడానికి ప్రోత్సహించండి. ఒకరినొకరు కించపరచకుండా, అసూయను పెంపొందించుకోకుండా ప్రతి ఒక్కరూ బాగా పనిచేసేలా ప్రోత్సహించండి. ఉదాహరణకు ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనేలా, విలువైనదిగా భావించేలా ఒక సరదా పోటీని పెట్టండి. విజయాలను రివార్డ్ చేయండి. మీ సహోద్యోగుల ఆలోచనలను గౌరవించడం, కలిసి పనిచేయడం ద్వారా వారితో సమర్థవంతంగా పని చేయండి. బృంద సహావేశాల సమయంలో ఇతరులను చర్చలలో పాల్గొనమని ప్రోత్సహించండి. విజయాల కోసం క్రెడిట్‌ను పంచుకోండి. అలా చేయడం ద్వారా మీరు ప్రతి ఒక్కరి సహకారం ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారని వారికి తెలుస్తుంది. మీ సహోద్యోగులకు సహాయం అవసరమైనప్పుడు లేదా పనులతో బిజీగా ఉన్నప్పుడు వారికి సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. ఎవరైనా పనిలో మునిగిపోతే వారి భారాన్ని తగ్గించడానికి, వారి విజయంపై మీరు శ్రద్ధ వహిస్తున్నట్లు చూపించడానికి చిన్న చిన్న పనులతో వారికి సహాయం చేయమని చెప్పండి.



నెయ్యి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

నెయ్యి భారతీయ వంటకాలలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ నెయ్యిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోతే కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని పొడిబారకుండా కాపాడతాయి. శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలను బలపరుస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా చేస్తాయి. చాలా మంది నెయ్యిని వేరే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని తప్పులు చేస్తారు. దానివల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ క్రింది విషయాలలో జాగ్రత్త వహించాలి. చాలా మంది చల్లటి రోటీకి నెయ్యి పూసుకొని తింటారు. ఇది మంచిది కాదు. వేడి రోటీతో నెయ్యి తింటేనే దానిలోని పోషకాలు అందుతాయి. చల్లటి రోటీతో నెయ్యి తింటే కొవ్వు పెరుగుతుంది. వేడి కూరగాయలతో నెయ్యి కలిపి తినడం మంచిది. కానీ చల్లటి నెయ్యితో కూరగాయలు తింటే నెయ్యి గొంతులో, ప్రేగుల్లో పేరుకుపోయి మలబద్ధకం, కఫం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పూరీలను నెయ్యితో వేయించకూడదు. అలాగే బాగా వేయించిన ఆహారాన్ని నెయ్యిలో వండకూడదు. ఇలాంటివి తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ వేగంగా పెరుగుతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నెయ్యి తిన్న వెంటనే చల్లటి నీరు తాగకూడదు. ఇది ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ వేగంగా పెరుగుతుంది. నెయ్యిని ఎలా తీసుకోవాలి..? వేడి వేడి ఆహారంతో నెయ్యిని తీసుకోవాలి. నెయ్యిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.



గులాబీ ప్రేమకు మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యానికి కూడా..!

గులాబీ పువ్వులు ప్రేమకు చిహ్నంగా అందరికీ తెలుసు. కానీ వీటిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. గులాబీ పువ్వుల్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, ఐరన్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల చర్మపు మచ్చలు, బరువు తగ్గడం, మొటిమలు, ఇన్ఫెక్షన్లు, అల్లెర్జీ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. గులాబీ పువ్వులు ప్రేమకు మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, ఐరన్, కాల్షియం ఉన్నాయి. గులాబీ పువ్వుల రసం బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మొటిమల నివారణకు, జీర్ణక్రియ మెరుగుపరిచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా ఆరోగ్య రీత్యా, చర్మ సంరక్షణలో గులాబీ పువ్వులు అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చాలా మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి గులాబీ పువ్వులు సహాయపడతాయి. 10 నుంచి 15 గులాబీ రేకులను నీటిలో వేసి నానబెట్టండి. నీరు గులాబీ రంగులోకి మారినప్పుడు దానికి ఒక చెంచా తేనె, చిలికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి బాగా కలపండి. ఈ నీటిని నెల రోజుల పాటు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. గులాబీ పువ్వు మొటిమలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గిస్తాయి. కొన్ని మెంతుల్ని వేయించి, రోజు వాటర్ కలిపి పేస్ట్లా తయారు చేసుకోండి. ఈ పేస్ట్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత కడుక్కోండి. వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేయడం వల్ల మొటిమలు తగ్గుతాయి. గులాబీ రేకులు తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. గులాబీ రేకులు పేగుల కదలికలను వేగవంతం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గులాబీ రేకుల్ని శుభ్రపరిచి నేరుగా తినవచ్చు. నీటిలో నానబెట్టి, తేనె, దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి తాగాచ్చు.గులాబీ పువ్వులు ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. గులాబీ రేకుల్ని నీటిలో మరిగించి, ఆవిరిని పీల్చడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. రోజు వాటర్ను నాభికి అప్లై చేయడం వల్ల ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. రోజు వాటర్ ముడతలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గులాబీ పువ్వులు కేవలం ప్రేమకు మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.



గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?

గుడ్లు పోషకాలతో నిండిన ఆహారం.. కానీ కొలెస్ట్రాల్ గురించి చాలామందికి భయం ఉంటుంది. అందుకే గుడ్లు తినడం మంచిదా కాదా అని చాలామందికి సందేహం ఉంటుంది. కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆరోగ్య నిపుణులు గుడ్ల గురించి వేర్వేరు అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. అయితే 48 సంవత్సరాల పాటు సాగిన ఒక అధ్యయనం ఇప్పుడు మనకు దీని గురించి సమాధానం ఇస్తుంది. 1968లో అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ గుడ్లు తినడం తగ్గించాలని చెప్పింది. ఎందుకంటే వాటిలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువని అనుకున్నారు. ఈ సలహాను చాలా మంది పాటించారు. 2015లో ఈ సలహాను మార్చారు. ఈ అధ్యయనంలో గుడ్లు తినడం కాలానుగుణంగా మారుతూ వచ్చిందని తేలింది. 1970లలో వారానికి సగటున 3.6 గుడ్లు తినేవారు. 1990లలో అది 1.8కి పడిపోయింది. 2021లో మళ్ళీ 3.5కి పెరిగింది. ఆహారపు అలవాట్లు కాలానుగుణంగా మారుతున్న సూచనల వల్ల మారుతాయని, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య అవసరాల వల్ల కాదని ఇది చూపిస్తుంది. గుడ్లు తినడం తగ్గించడానికి కొలెస్ట్రాల్ ఒక పెద్ద కారణం. గుడ్లు తింటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని గుండె జబ్బులు వస్తాయని చాలామంది అనుకునేవారు. కానీ గుడ్లలోని కొలెస్ట్రాల్ చాలా మందికి రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను పెంచదని ఇప్పుడు చెప్తున్నారు. నిజానికి 2021 నాటికి, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు కూడా గతంలో కంటే గుడ్లు తినడం తగ్గించలేదు. గుడ్లు అధిక కొలెస్ట్రాల్ మధ్య సంబంధం అతిగా చెప్పబడిందని ఇది సూచిస్తుంది. గుడ్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లుటీన్, జియోక్యూతీన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటికి చాలా మంచివి. గుడ్లలో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఇవి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. గుడ్లు చౌకగా కూడా దొరుకుతాయి. కండరాల బలం కోసం ఎక్కువ ప్రోటీన్ అవసరమయ్యే వృద్ధులకు ఇది చాలా మంచిది. కొలెస్ట్రాల్ అంక్షలు 2015లో తొలగించినప్పటికీ చాలా మంది ఇప్పటికీ గుడ్లు అనారోగ్యకరమైనవని నమ్ముతారు. అధ్యయనం ప్రకారం 22 శాతం మంది పాత సమాచారం కారణంగా గుడ్లు తినడం తగ్గించారు. కొంతమంది డాక్టర్లు చెప్పిన పాత సలహా ప్రకారం గుడ్లు తినలేదు. మరికొందరు గుడ్లలో కొలెస్ట్రాల్ ఉందని వాటిని హానికరమైనవిగా భావించారు. దీనికి కారణం ప్రజలకు సరైన సమాచారం లేకపోవడం.. పోషకాహారం గురించి అవగాహన లేకపోవడం.



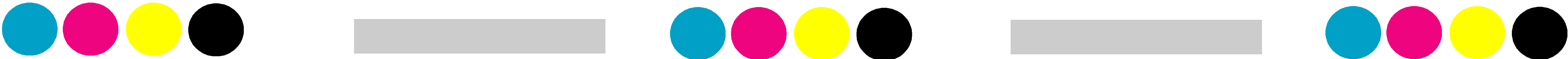
‘బ్రహ్మ ఆనందం’ను అందరూ ఆదరించాలి

మళ్ళీ రావా, ఏజెంట్ సాయి శ్రీనివాస ఆశ్రేయ, మసూద వంటి హ్యాట్రీక్ హిట్ల తరువాత స్వధర్మ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నుంచి ‘బ్రహ్మ ఆనందం’ అనే చిత్రం రాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత బ్రహ్మానందం, అతని కుమారుడు రాజా గౌతమ్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. ప్రియా వడ్లమాని, ఐశ్వర్య హెగ్డెలకల్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. సావిత్రి, ఉమేశ్ కుమార్ సమర్పణలో రూపొందించిన ఈ చిత్రాన్ని నూతన దర్శకుడు ఆర్విఎస్ నిఖిల్ అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు. విజయవంతమైన నిర్మాత రాహుల్ యాదవ్ నకర్క ఈ సినిమాను భారీ ఎత్తున నిర్మించారు. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 14న రిలీజ్ కాబోతోంది. ఈ క్రమంలో హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో మెగాస్టార్ చిరంజీవి ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. నాగ్ అశ్వినీ, అనిల్ రావిపూడి వంటి దర్శకులు ఈ కార్యక్రమంలో సందడి చేశారు. ఈ ఈవెంట్లో మెగాస్టార్ చిరంజీవి మాట్లాడుతూ “బ్రహ్మానందం తన కొడుకుతో కలిసి చేసిన ఈ బ్రహ్మ ఆనందం మూవీని అందరూ ఆదరించాలి. ఈ మూవీని తీసిన నిఖిల్, నిర్మాత రాహుల్కు ఆల్ ది బెస్ట్. రఘు బాబు, వెన్నెల కిషోర్, రాజీవ్ కనకాల వంటి వారు నటించడంతో పరిపూర్ణత చేకూరినట్లు అయింది. ప్రియ, ఐశ్వర్య, దివిజలకు ఆల్ ది బెస్ట్”అని అన్నారు. బ్రహ్మానందం మాట్లాడుతూ .. “నిర్మాత రాహుల్కు ఎంతో ప్లాషన్ ఉంది. సినిమాను ఎలా తీయాలా? అని నిత్యం అలోచిస్తూనే ఉంటాడు. అలాంటి వ్యక్తులతో పని చేయడం నాకు గర్వంగా అనిపిస్తోంది. డైరెక్టర్ నిఖిల్ ప్రారంభంలో నన్ను రఘుబాబు, రాజీవ్ కనకాల వంటి వాళ్లను చూసి కాస్త తడబడేవాడు. తాత, మనవడు కలిసి చేసే ప్రయాణమే ఈ మూవీ. ఈ కథను నిఖిల్ ఎంతో అద్భుతంగా రాసుకున్నాడు. అంతే అద్భుతంగా తీశాడు. వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా ఈ మూవీని రిలీజ్ చేస్తున్నాం”అని తెలిపారు.



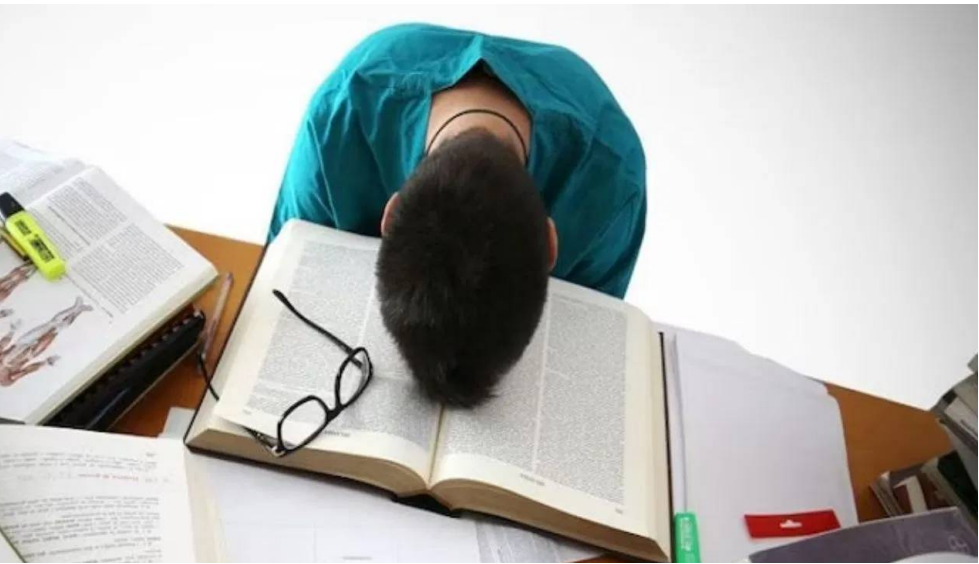
‘తండేల్’ బౌండరీ దాటలేకపోయిందా..?

బాహుబలి పాన్ జాతీయ స్థాయిలో సంచలనం రేపాక.. ‘పాన్ ఇండియా’ సినిమాల ఒరవడి బాగా పెరిగింది. ఐతే పాన్ ఇండియా పేరుతో బోలెడన్ని సినిమాలు వస్తున్నాయి కానీ.. వాటిలో నిజంగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రభావం చూపుతున్నవి ఎన్ని అంటే వేళ్ల మీదే లెక్కపెట్టాలి. భారీ చిత్రాలను పక్కన పెడితే.. మిడ్ రేంజ్ మూవీస్లో కాంతార, కార్తికేయ-2, హనుమాన్ లాంటి కొన్ని చిత్రాలు మాత్రమే పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రభావం చూపాయి. విజయం సాధించాయి. తెలుగు నుంచి పాన్ ఇండియా చిత్రాలుగా ప్రచారంలోకి వచ్చి.. చివరికి తెలుగు రాష్ట్రాల అవతల ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయిన సినిమాల జాబితా పెద్దదే. అందులోకి తాజాగా ‘తండేల్’ కూడా వచ్చి చేరింది. దీన్ని కూడా పాన్ ఇండియా చిత్రంగానే మెదలుపెట్టారు. అలాగే ప్రమోట్ చేశారు. రిలీజ్ ముంగిట కూడా ముంబయి, చెన్నై సిటీల్లో ప్రమాపనలో ఈవెంట్లు కూడా చేశారు. కానీ ప్రభావం మాత్రం ఏమీ కనిపించడం లేదు. ‘తండేల్’ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మంచి ఓపెనింగ్స్ తెచ్చుకుంది. వీకెండ్ తర్వాత కూడా బలంగా నిలబడుతోంది. కానీ తెలుగు రాష్ట్రాల అవతల మాత్రం ‘తండేల్’ డ్రైక్కుల దృష్టిని పెద్దగా ఆకర్షించలేకపోతోంది. తెలుగు సినిమాలకు మంచి ఓపెనింగ్స్ వచ్చే కర్ణాటకలో సినిమా పర్ఫామెన్స్నిస్తోంది.



పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులకు నో టెన్షన్..!

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయంటే చాలు విద్యార్థులకు ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. పరీక్షల సమయం విద్యార్థులకు చాలా కష్టమైన సమయం. చాలా మంది పిల్లలు సంవత్సరం అంతా చదవసంత ఎక్కువగా పరీక్షలప్పుడు చదువుతారు. ఈ సమయంలో చాలా మంది పిల్లలు ఆందోళనగా, ఒత్తిడితో, భయంగా ఉంటారు. పరీక్షల ఒత్తిడి కొంతమంది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే పిల్లలు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడానికి సమతుల్య ఆహారం చాలా అవసరం. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా చదవడానికి ఉపయోగపడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలకు మాత్రమే కాదు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల పిల్లల మానసిక సామర్థ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం ఉంటుందని డైటీషియన్ చెబుతున్నారు. ఉదాహరణకు ఐరన్ లోపం డోపమైన్ ప్రసరణకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది వారి తెలివితేటలపై ప్రభావం చూపుతుంది. విటమిన్ ఇ, థయామిన్, విటమిన్ బి, జింక్, అయోడిన్ వంటి అనేక ఖనిజాలు, విటమిన్లు పిల్లల జ్ఞాన సామర్థ్యాన్ని, మానసిక దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాయని తేలింది. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి చదువుపై దృష్టి పెట్టడానికి నిపుణులు చెప్పిన కొన్ని ఆహార చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అన్ని కార్బోహైడ్రేట్స్ చెడ్డవి కావు మీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్స్ చేర్చండి. వీటిలో తృణధాన్యాల రాటె, బ్రౌన్ రైస్, క్వినోవా, గోధుమలు వంటివి తీసుకోండి. వీటిలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది అని నిపుణులు చెప్తున్నారు. చిలగడదుంపలు, గుమ్మడికాయ వంటివి కూడా కార్బోహైడ్రేట్స్కు ఉదాహరణలు. అయితే ప్రతిదీ మితంగా తినాలి. ఎక్కువ తినకూడదు. కూరగాయల శక్తిని తక్కువ అంచనా వేయకండి. కూరగాయలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అవి మీకు చాలా విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి పిల్లలు అన్ని రకాల కూరగాయలు తినాలని డైటీషియన్ సూచిస్తున్నారు. కానీ పిండి లేని కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. బంగాళాదుంపలు తినడం తగ్గించాలి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, ఏకాగ్రతకు సహాయపడతాయని మీకు తెలుసా..? పిల్లలు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఒమేగా-3 ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. సీఫుడ్, చేపలలో ఒమేగా-3లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చేపలు, చికెన్, ట్యూనా, టర్కీ, లీన్ రెడ్ మీట్ వంటి లీన్ ఫుడ్స్ పిల్లల ఆహారంలో ఉండాలి అని నిపుణులు అంటున్నారు. పెరుగు మీ పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది అని డైటీషియన్ వివరిస్తున్నారు. పరీక్షల సమయంలో కడుపు సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడే ఆహారాలు తినడం చాలా ముఖ్యం. పెరుగు ప్రోబయోటిక్. ఇది కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పరీక్షలకు ముందు పెరుగు- చక్కెర తినడం మానేయవద్దని డైటీషియన్ సూచిస్తున్నారు.



ఇలాంటి అలవాట్లు ఉన్నాయా..?

గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి, అవయవాలకు ఆక్సిజన్ను అందించడానికి, శక్తిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ముఖ్యం.. మీ ఉదయం దినచర్య గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే.. గుండె సంరక్షణ కోసం ఎలాంటి అలవాట్లను వదిలేయాలి..? ప్రస్తుత కాలంలో గుండె జబ్బుల కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి.. చిన్నా, పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ గుండె జబ్బులతోపాటు గుండె పోటు బారిన పడుతున్నాయి.. ఇలా పరిస్థితిల్లో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేందు మనం ఇప్పటినుంచే చర్యలు తీసుకోవాలి. వాస్తవానికి మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో గుండె ఒకటి. ఇది శరీరమంతా రక్తాన్ని పంప్ చేస్తుంది. కానీ నేటి కాలంలో చాలా మందికి గుండె సంబంధిత సమస్యలు వస్తున్నాయి. దీనికి కారణం మన చెడు జీవనశైలి.. వృద్ధులతో పాటు యువతలో కూడా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతోంది. అటువంటి పరిస్థితిలో.. ఎలాంటి రోజువారీ తప్పులు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.. గుండె సంబంధిత సమస్యలు నివారించేందుకు ఎలాంటి చెడు అలవాట్లను వదిలియాలి..? గుండె సంరక్షణ కోసం నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకోండి.. గురుగ్రామ్లోని మారింగ్ ఆసియా హాస్పిటల్ కార్డియాలజీ విభాగం చైర్మన్ డాక్టర్ సంజీవ్ చౌదరి గుండె సంబంధిత సమస్యల గురించి పలు విషయాలను పంచుకున్నారు. చాలా సార్లు మన తప్పుడు అలవాట్లు గుండెను బలహీనపరుస్తాయన్నారు. చెడు జీవనశైలి, వ్యాయామం లేకపోవడం, ఒత్తిడి, అధిక చక్కెర ఆహారం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయన్నారు. రోజువారీ జీవితంలో ఎలాంటి అలవాట్లను మార్చుకోవాలి..? గుండె కార్డియాలజీ విభాగం నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఎలాంటి సూచనలు ఇస్తున్నారు..? ఇలాంటి వివిషయాలను తెలుసుకోండి. సిగరెట్లు, బీటీలు గుండెకు చాలా హానికరం. సిగరెట్ పొగ కూడా మీ గుండెకు హాని కలిగిస్తుంది. ధూమపానం రక్తాన్ని చిక్కగా చేస్తుంది. దీని కారణంగా, ధమనులలో రక్తం గడ్డకట్టడం ప్రారంభమవుతుంది.. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీరు మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే, వెంటనే ధూమపానం మానేయండి.



వీటిని రోజుకొక్కటి తీసుకుంటే చాలు..!

ముఖం చంద్రబింబంలా ప్రకాశించాలంటే దంత సిరి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. సరైన పలువరుస మీ అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఖరీదైన వైద్యం చేయించుకోనక్కర్లేదు. బదులుగా సింపుల్గా ఇంట్లో దొరికే పండ్లు తిన్నా సరిపోతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. నోట్లోని పళ్ల మన శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక స్థితి, వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మంచి ఆహారం మనస్సును రంజింప చేస్తుంది. నోటికి రుచిని ఇవ్వడం ద్వారా మనల్ని ఆనందపరుస్తుంది. మీ దినచర్యలో కొన్ని ఆహారాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు నోటి ఆరోగ్యం కూడా గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా మంచి దంత సంపదకు రోజుకు ఒక యాపిల్ తినడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే యాపిల్ను సహజ టూత్ బ్రష్ అని అంటారు. ఎందుకంటే ఇది టూత్ బ్రష్ లాగానే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది దంతక్షయం కలిగించే బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లాలాజల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. నోటిని శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలు కూడా దంత ఆరోగ్యానికి మంచివి. అరటిపండ్లు పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి, దంతాలకు మేలు చేస్తాయి. భోజనం తర్వాత ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫుడినా గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల నోటి పరిశుభ్రత, తాజా శ్వాస, నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. చిలగడదుంపలలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పంటి ఎనామిల్ను రక్షిస్తుంది. ఇది దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆకుకూరలు, ముఖ్యంగా పాలకూర, విటమిన్లు ూ, దీ2, దీ12 లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన చిగుళ్ళు, దంతాలకు దోహదం చేస్తాయి. ఈ ఆహారాలతో పాటు, నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని శీతాకాల సంరక్షణ చిట్కాలను పాటించడం చాలా అవసరం. మీ దంతాలకు చల్లని గాలి తగలకుండా చూసుకోవాలి. తీవ్రమైన చలిలో బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు, మీ దంతాలను రక్షించడానికి, వెచ్చదనం, తేమను అందించడానికి,మీ నోరు ఎండిపోకుండా నిరోధించడానికి మౌత్ గార్డ్ ధరించడం మంచిది. ఇది లాలాజలాన్ని తగ్గిస్తుంది. దంతక్షయం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

