



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



రాంనగర్‌లో ఘనంగా పూజా కార్యక్రమం

● చైతన్య యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహణ.. పాల్గొన్న బీఆర్‌ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు నగర్ ముదిరాజ్

ముఖ్యరాజ్, సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం): రాంనగర్‌లో చైతన్య యూత్ ఆధ్వర్యం లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి బీఆర్‌ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు నగర్ ముదిరాజ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు నగర్ ముదిరాజ్ కు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయూరార్



గాళ్లతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైతన్య యూత్ సభ్యులు, స్థానిక యువకులు, కాలనీ వాసులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. భక్తి వాతావరణంలో నిర్వహించిన ఈ పూజా కార్యక్రమం ఉత్సాహంగా కొనసాగింది.



నారాయణగూడలో ఘనంగా అన్నప్రసాద వితరణ

● 42 ఏళ్లుగా కొనసాగుతున్న సేవా కార్యక్రమం ముఖ్యరాజ్, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం):

వినాయక చవితి సందర్భంగా నారాయణగూడలో శివాజీ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపం వద్ద అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఐటీఎస్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ సాయి చరణ్ తేజస్వి హాజరై అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమం విజయవంతానికి సహకరించిన కుటుంబ సభ్యులు, నిర్వాహకులు, భక్తులు, స్థానికులు, యువతకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భక్తి, సేవా భావంతో కొనసాగుతున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని రానున్న రోజుల్లో మరింత విస్తృతంగా నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా భక్తులకు అన్నప్రసాదం అందించడం ఎంతో సంత్సరించే విషయమన్నారు.

హుడా కాలనీలో ఘనంగా అన్నదాన కార్యక్రమం



శ్రీధంగంపల్లి నియోజకవర్గం లోని చందానగర్ లో నీ హోమ్ ఫౌండేషన్ కార్యాలయంలో పి ఆర్ టి యు జిల్లా సూతన కార్యవర్గం కు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోమ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ కొండా విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయ సంఘాలు బాధ్యతతో ముందుకు సాగి విద్యారంగం మరింత మెరుగు పరిచేందుకు కృషి చేయాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. రంగారెడ్డి జిల్లా సూతన టి పి యు ఎస్ కార్యవర్గం శనివారం తన కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించారు.

ఉపాధ్యాయులు పిల్లలకు విద్యనందించడమే కాకుండా మానసిక వికాసానికి కి విద్యాని సంఘాలు కృషి చేయాలని ఆయన కోరారు. అంతేకాకుండా ఇప్పుడున్న సంఘ సభ్యులు మిగతా వారికి ఆదర్శంగా నిలవాలని సమస్యలను పరిష్కరించటంలో ముందుదాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు సామల మహేందర్ రెడ్డి, పెదమూరు రాఘవేందర్, గౌరవ అధ్యక్షు కృష్ణారెడ్డి, మండల అధ్యక్షులు చంద్రగుప్త రవీందర్ రెడ్డి, శివరాజ్, శేఖర్, అమర్ గౌడ్, అర్చన, సుభాష్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పాండురంగ రెడ్డి, బి మమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంట ఎండిపోయాక నీళ్లు బూడిదలో పోసిన పన్నీరే

● జారాల ఆయకట్టుపై నిర్ణయం వీడండి: ఎంపీ డిశ్ ఆరుణ ద్వజం

● మంత్రి ఉత్తమకు ఫోన్.. మూడు రోజుల అల్లిమేటం! గదాలా సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

జారాల ప్రాజెక్టు కింద గదాలా, అత్తకూరు ప్రాంతాల్లో నిరంతరం పంటలు ఎండిపోతుంటే ప్రభుత్వం ఏం చేస్తోందని మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ డిశ్ ఆరుణ నిలదీశారు. కష్టపడి పెంచిన పంట కళ్లముందే ఎండి పోతుంటే రైతుల పరిస్థితి ఎంటని ప్రశ్నించారు. శనివారం మంత్రి ఉత్తమ కుమార్



రెడ్డితో ఫోన్లో మాట్లాడిన ఎంపీ.. మరో 23 రోజుల్లో నీటిని విడుదల చేయక పోతే పరిస్థితి చెయ్యి దాటిపోతుందని హెచ్చరించారు. ఎంపీ విజ్ఞప్తిపై స్పందించిన మంత్రి, అధికారులతో సమీక్షించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

మల్లికార్జున హిల్స్‌లో గణపతి మండపాలను దర్శించిన కాలనీ ప్రతినిధులు

అమీన్‌పూర్ (పుడయం): వినాయక చవితి ఉత్సవాల సందర్భంగా సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్‌పూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మల్లికార్జున హిల్స్ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ గణపతి మండపాలను సందారం రమేష్ గౌడ్ గారు, మల్లికార్జున హిల్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు నాగరాజుగారు, జనరల్ సెక్రటరీ తలార రాజు గారు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ విజయరాఘవ రెడ్డిగారు, కమిటీ సభ్యులు మరియు కాలనీవాసులు కలిసి దర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మండప నిర్వాహకులను అభినందించి, వినాయక ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో, శాంతియుత వాతావరణంలో నిర్వహించడం పట్ల ప్రశంసలు తెలిపారు. ప్రతి



మండపంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని శ్రీ గణేశుని ఆశీస్సులు పొందారు. కాలనీలో సుఖ

శాంతులు, ఆవిష్కర్త, ప్రజల ఆయూరార్గాల కోసం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. అనంతరం కాలనీ వాసులతో కలిసి గణపతి మండపాల ఏర్పాట్లు, భక్తులకు కల్పించిన సౌకర్యాలను పరిశీలించి నిర్వాహక కమిటీ సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీలో సామాజిక ఐక్యత, సాంస్కృతిక సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ఇలాంటి ఉత్సవాలు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లికార్జున హిల్స్ కమిటీ సభ్యులు, యువత, మహిళలు, భక్తులు మరియు కాలనీవాసులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని గణపతి బహు మోరీయా నివాదాలతో ఉత్సవాలను మరింత ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు.

గిగ్ వర్కర్లకు హెల్మెట్ల పంపిణీ

● ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ జన్మదిన సందర్భంగా 'గిగ్ ఏ స్టైల్' కార్యక్రమం..

● పట్టాన్యెరులో సరికొత్త సేవా కార్యక్రమానికి శ్రీకారం.. ఘనంగా జిఎంఆర్ జన్మదిన వేడుకలు . పట్టాన్యెరు, సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం)

పట్టాన్యెరు శాసనసభ్యులు శ్రీ గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి గారి జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిఎంఆర్ యువసేన ఆధ్వర్యంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా శనివారం పట్టాన్యెరు డివిజన్ పరిధిలోని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద 'గిగ్ ఏ స్టైల్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి గిగ్ వర్కర్లకు హెల్మెట్లను పంపిణీ చేశారు. జిఎంఆర్ యువసేన సభ్యులు శ్రీ సోహెల్ గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సతీమణి శ్రీమతి గూడెం యాదమ్మ మహిపాల్ రెడ్డి గారు, శ్రీ గూడెం విక్రం రెడ్డి గారు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై గిగ్ వర్కర్లకు హెల్మెట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. నిత్యం ప్రజలకు సేవలందిస్తూ రహదారులపై విధులు నిర్వహించే గిగ్ వర్కర్ల భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అవసరం ఉందన్నాడు. ద్వితీయ పలువరు పేర్కొన్నారు. గిగ్ వర్కర్లకు హెల్మెట్ల అందించడం ద్వారా వారి భద్రత పట్ల అవగాహన



ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి గారి జన్మదిన వేడుకలను కేవలం సంబరాలతో పరిమితం చేయకుండా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలతో నిర్వహించడం అభినందిస్తోమని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పలువురు పేర్కొన్నారు. గిగ్ వర్కర్లకు హెల్మెట్ల అందించడం ద్వారా వారి భద్రత పట్ల అవగాహన

రామచంద్రాపురం పోలీసుల మెరుపు స్పందన

గంటలోపే తప్పిపోయిన బాలిక లభ్యం!

రామచంద్రాపురం, సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం)

రామచంద్రాపురం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని బాంబే కాలనీకి చెందిన నాలుగేళ్ల బాలిక అక్షయ శనివారం ఉదయం తప్పిపోయింది. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో బాలిక కనిపించకపోవడంతో తల్లిదండ్రులు దయలో 112 ద్వారా పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన రామచంద్రాపురం పోలీస్ స్టేషన్ పెట్రో మెట్రో కౌన్సిల్ గారింపు చర్యలు చేపట్టారు. పోలీసుల వేగ వంతమైన చర్యలతో గంటలోపే ఆరనీ పురం వరుణ్ హాస్పిటల్ సమీపంలోని ప్రధాన రహదారిపై బాలికను గుర్తించారు. అనంతరం బాలికను సురక్షితంగా ఆమె తల్లిదండ్రులు పవార్ అంకుష్, పవార్ లక్ష్మిలకు అప్పగించారు. తమ కుమార్తెను సుర



క్షితంగా గుర్తించి అప్పగించినందుకు తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అత్యవసర

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్ కే హైమావతి

పుడయం స్టూన్ కొండపాక ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 19

కొండపాక మండల కేంద్రం లోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని శనివారం రోజు జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి ఆకస్మికంగా సందర్శించి రోగులకు అందించే వైద్య సేవలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అభినెన్స్ రిజిస్టర్, ఓపి రిజిస్టర్ తనిఖీ చేశారు. మెడికల్ ఆఫీసర్ నుండి కిందిస్థాయి నిబ్బంది వరకు సమయ వేళలు పాటిస్తున్నారా అని అరా తీశారు. ఆసుపత్రి రోగులకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని ఆమె కోరారు. సీజనల్ వ్యాధులకు సంబంధించి మరేరీయా, డెంగ్యూ కేసులు వివరాలను ఏఎన్ఓ, సూపర్ వైజ్లతో ఎల్లప్పుడూ తెలుసుకోవాలని మెడికల్ ఆఫీసర్ ను ఆదేశించారు. అలాగే మెడిసిన్, వివిధ సామాగ్రిని అనుసరించి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంచుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రతివారం నిర్వహించే శానిటేషన్ డ్రైవ్ లో తప్పనిసరిగా పాల్గొని ప్రజలకు సీజనల్ వ్యాధులకు గురికాకుండా అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు.



పర్యావరణ హిత గణపతికి శోభాయమానంగా వీడోలు



పాలనాధికారి నివాస ప్రాంగణంలో ప్రతిష్ఠించిన పర్యావరణ హిత మట్టి వినాయక విగ్రహానికి శనివారం జిల్లా పాలనాధికారి ఖమ్మం గుప్తా తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి శాస్త్రోక్తంగా నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అప్పన్నపల్లి సమీపాన ఉన్న మయూరి ఉద్యానవనం ఎదుట మహాబాబ్ నగర్ నగర పాలక సంస్థ ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన కృత్రిమ నీటి గుండంలో విష్ణుశక్తరుడి విగ్రహాన్ని విసర్జించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పాలనాధికారి కుటుంబ సమేతంగా స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, మంగళ హారతులు అర్పించి, వేద మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ నిమజ్జన ఘట్టాన్ని పూర్తి చేశారు. గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా విగ్రహాల విసర్జనకు విచ్చేసే భక్తులకు ఎలాంటి ఆటంకాలు, ఇబ్బందులు ఎదురకాకుండా నగర పాలక యాజమాన్యం ఆధ్వర్యంలో కృత్రిమ నీటి గుండం ప్రాంగణంలో సకల సౌకర్యాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు కల్పించారు.

ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా రెవెన్యూ సంస్కరణలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం): రాష్ట్రంలో సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి శాసనసభ వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ మేరకు త్వరలోనే ప్రజలకు శుభవార్త అందుతుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖామంత్రులు పొంగిలెడి శ్రీనివాసరెడ్డి వెల్లడించారు. సభలో ప్రకటించిన వస్త్రేంద్ర అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించి దశలవారీగా అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే వివిధ కాలనీల ఇళ్ల క్రమబద్ధీకరణకు 118వ ప్రభుత్వ ఆర్డరు, సింగరేణి బోర్డు గనుల ప్రాంతాల్లో ఇళ్ల స్థలాలు క్రమబద్ధీకరణ నిమిత్తం 76వ ప్రభుత్వ ఆర్డరును ఇప్పటికే విడుదల చేసినట్లు ఆయన వివరించారు. శనివారం సర్పారీసగర్ ఇండోర్ క్రీడాభివృద్ధిలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో

ఎల్ టీ నగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని నలభై నాలుగు కాలనీల నివాసీతలకు ఇళ్ల క్రమబద్ధీకరణ ప్రవీకరణ పత్రాలను సూచన మంత్రిలు పొన్నం ప్రభాకర్, అజారుద్దీన్ మరియు ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఆయన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా రాజధాని ప్రధాన నగర ప్రాంతాన్ని ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ స్థానంలో నిలిపేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంత రైతాంగం అందుబాటులోకి రావడం కోసం మల్టరైజింగ్ భూచిక్కులను తొలగించేందుకు గుర్తింపు కార్డుల తరహాలోనే భూభారత్ కార్డులను అందజేస్తామని చెప్పారు. గతంలో మల్టరైజింగ్ భూచిక్కులను తొలగించేందుకు గుర్తింపు కార్డులను అందజేస్తామని చెప్పారు. గతంలో మల్టరైజింగ్ భూచిక్కులను తొలగించేందుకు గుర్తింపు కార్డులను అందజేస్తామని చెప్పారు. గతంలో మల్టరైజింగ్ భూచిక్కులను తొలగించేందుకు గుర్తింపు కార్డులను అందజేస్తామని చెప్పారు.



ఉపాధ్యాయ సంఘాలను ఘనంగా సన్మానించిన హోమ్ ఫౌండేషన్

శ్రీధంగంపల్లి 19

శ్రీధంగంపల్లి నియోజకవర్గం లోని చందానగర్ లో నీ హోమ్ ఫౌండేషన్ కార్యాలయంలో పి ఆర్ టి యు జిల్లా సూతన కార్యవర్గం కు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోమ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ కొండా విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయ సంఘాలు బాధ్యతతో ముందుకు సాగి విద్యారంగం మరింత మెరుగు పరిచేందుకు కృషి చేయాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. రంగారెడ్డి జిల్లా సూతన టి పి యు ఎస్ కార్యవర్గం శనివారం తన కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించారు. ఉపాధ్యాయులు పిల్లలకు

విద్యనందించడమే కాకుండా మానసిక వికాసానికి విద్యాని సంఘాలు కృషి చేయాలని ఆయన కోరారు. అంతేకాకుండా ఇప్పుడున్న సంఘ సభ్యులు మిగతా వారికి ఆదర్శంగా నిలవాలని సమస్యలను పరిష్కరించటంలో ముందుదాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు సామల మహేందర్ రెడ్డి, పెదమూరు రాఘవేందర్, గౌరవ అధ్యక్షు కృష్ణారెడ్డి, మండల అధ్యక్షులు చంద్రగుప్త రవీందర్ రెడ్డి, శివరాజ్, శేఖర్, అమర్ గౌడ్, అర్చన, సుభాష్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పాండురంగ రెడ్డి, బి మమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సిద్ధి వినాయక సంఘం రజతోత్సవ సందరాలు

గుమ్మడిదలలో నేడు అరటాకుల్లో ఘనంగా అన్నప్రసాద వితరణ!

గుమ్మడిదల, సెప్టెంబర్ 19 (పుడయం):

మండల కేంద్రంలో శ్రీ సిద్ధి వినాయక సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వార్షిక అన్నప్రసాద కార్యక్రమం 25వ సంవత్సరంలోకి (రజతోత్సవంలోకి) అడుగుపెడుతోంది. గణేష్ నవరాత్రుల సందర్భంగా ఆదివారం ఈ వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు సంఘం సభ్యులు తెలిపారు. ఈ అన్నప్రసాద కార్యక్రమాన్ని 2002లో పూజ్యపాదులు శ్రీ రాజయోగి వెంకటస్వామి వారి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏటా భక్తులు, దాతల సహకారంతో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా దీన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. 24 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుని నేడు 25వ సంవత్సరంలో శి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా ఈసారి మరింత వైభవంగా ఏర్పాట్లు చేశారు. అరటాకుల్లో పంక్తి భోజనాలు ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు నేలపై వరుసగా వస్త్రేష్టో కూర్చోని, పచ్చటి అరటాకుల్లో వడ్డించే సాంప్రదాయ భోజనాన్ని ఆహ్వానించామని సంఘం సభ్యులు కోరారు.



కరించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. పాతకాలపు భోజన సంప్రదాయాన్ని గుర్తుచేస్తూ ఈ వేడుకను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీ రాజయోగి వెంకటస్వామి వారు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి భక్తులకు ఆశీస్సులు అందజేయనున్నారు. అనంతరం భక్తులను ఉద్దేశించి అధ్యాత్మిక సందేశం ఇస్తారని నిర్వాహకులు తెలిపారు. మండలంలోని ప్రజలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని సామివారి ఆశీస్సులు పొంది, మహా అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించాలని సంఘం సభ్యులు కోరారు.



రై డైనా అమెరికా మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో ఇరు దేశాలూ పరస్పరం గూఢచర్యం చేసుకుంటాయి. గతంలో మా అధికారి ఒకరు మాట్లాడుతూ అగ్రరాజ్యంపై డైనా గూఢచర్యం చేస్తోందని చెప్పినట్లు గుర్తు. అయితే తాము కూడా బీజింగ్ విషయంలో అదే పని చేస్తుండడంతో దాన్ని పట్టించుకోలేదు. జిన్ పింగ్ వచ్చేవారు అమెరికాకు వస్తారు. ఇతర దేశాలతో సంబంధాలు అంత భాగ లేకపోయినా మాకు చైనాతో మంచి సంబంధం ఉంది. ఆయనతో సమావేశానికి ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాను. ఆ చర్చల్లో పలు కీలక ఒప్పందాలు చేసుకోబోతున్నాం. ప్రతి ఒప్పందం వెనుక ఓ స్పష్టమైన ఉద్దేశం ఉంటుంది.

- డొనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

సంపాదకీయం

డీపీ/డీఆర్ అనేది కేవలం అదనపు ఆదాయం కాదు.. అదొక సామాజిక భద్రతా కవచం. పెరుగుతున్న డ్రాఫ్ట్ లబ్ధిని అనుగుణంగా ప్రభుత్వం ఈ కరువు భత్యం క్రమం తప్పకుండా విడుదల చేయాలి. ముఖ్యంగా స్థిరమైన పించసపై ఆధారపడే వయోవృద్ధులు, నెలొఖరు వైద్య బిల్లులు చెల్లించడానికి, కుటుంబ అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారు. పదవీ విరమణ చెందిన ఉద్యోగులకు రావలసిన డబ్బులు సకాలంలో రాక తీవ్ర ఇబ్బందులకు లోనువుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం భారీగా ఉచిత ప్రయోజనాలు, సామూ అందిస్తోందన్న అపోహ సమాజంలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి, పదవీ విరమణ లేదా సర్వీస్ కాలంలో ఉద్యోగికి అందే మెజారిటీ చెల్లింపులు వారి సొంత సంపాదన నుండి పొందుచు చేసుకున్నవే.

కరవు భత్యం విడుదల చేయాలి

చేయదమే. ఇక ప్రభుత్వం ఇచ్చే గ్రాంటుల్ అనేది ఒక ఉద్యోగి మూడు దశాబ్దాల పైచిలుకు ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు సేవలు అందించినందుకు ఇచ్చే ప్రతిఫలం మాత్రమే. గ్రాంటుల్ చట్టం ప్రకారం ఇది ఉద్యోగి హక్కు కూడా. ఇక ఉద్యోగులు, పించస దారులకు సకాలంలో వేతనాలు, పించస చెల్లింపడం ప్రభుత్వ చట్టబద్ధ బాధ్యతే తప్ప ప్రత్యేక ఉచిత ప్రయోజనం కాదు. అయితే ఉద్యోగి వ్యవస్థలోని కొద్దిమంది అవినీతిపరుల వల్ల మొత్తం ఉద్యోగి పథానికి చెడ్డపేరు వస్తోంది. వలం వినతిపత్రాల సమర్థనకే పరిమితం కాకుండా, నిరంతర అధ్యయనం, జిజ్ఞాస వారిగా బలమైన వ్యవస్థ సంపూర్ణ ఐక్యతతో ఉండేది. ప్రభుత్వం తో జరిపే చర్చలలో సాధించే వరకు విడిచిపెట్టని పట్టుదలను ప్రదర్శించేవి.

యంతృత్వ ధోరణికి స్పష్టమైన వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. పూర్వపు ఉద్యోగి సంఘాల నాయకులు సర్వీస్ రూల్స్, ప్రభుత్వ ఆర్థిక స్థితిగతులు, చట్టబద్ధమైన హక్కులపై సంపూర్ణ అవగాహనతో ఉండేవారు. వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకు అతీతంగా, సమిష్టి ప్రయోజనాలే ధ్యేయంగా పనిచేసేవారు. ప్రభుత్వాలు ఎంతటి ఒత్తిడి తెచ్చినా, ఉద్యోగుల దిమాండ్లపై దృఢమైన వైఖరితో నిలబడి, శాస్త్రీయ ఆధారాలతో చర్చిస్తూ పూర్తి లగు సాధించుకునేవారు. కేవలం వినతిపత్రాల సమర్థనకే పరిమితం కాకుండా, నిరంతర అధ్యయనం, జిజ్ఞాస వారిగా బలమైన వ్యవస్థ సంపూర్ణ ఐక్యతతో ఉండేది. ప్రభుత్వంతో జరిపే చర్చలలో సాధించే వరకు విడిచిపెట్టని పట్టుదలను ప్రదర్శించేవి. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో సంఘాల మధ్య ఐక్యత కొరవడటం, నాయకత్వంలో వ్యూహాత్మక స్పష్టత లేకపోవడం వల్ల దిగువ స్థాయి ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి నెలకొంది. అందుకే నేటి ఉద్యోగ సంఘాలు నిరసన ప్రకటనలకే పరిమితమవుతున్నాయి. పూర్వపు సంఘాల తరహాలో దృఢమైన కార్యాచరణను చూపాదించుకోవాల్సి అవసరం ఉంది.

వే'మన' పద్యం

హీనగుణమువాని నిలుజేరనిచ్చిన

నెంతవానికైన నిడుము గలుగు

ఈగక కడుపు జొచ్చి యిట్టట్టు సేయదా

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివి పంపించాలి. రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. ఇలాగే సంపాదకీయం వుంటుంది. రాజకీయ అంకిత, సామాజిక, సాంస్కృతిక కవితల రంగాలపై వ్యాసాలు, వినూత్న కవితలు పంపించవచ్చు. పాటిడి ఈ కింది కమెంట్ కు పంపించాలి మనది.

voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Rissalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

ఆర్థిక స్థిరత్వమా? భారమా?

భారత డిజిటల్ చెల్లింపుల విప్లవానికి యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ఫేస్ (యూపీఐ) వెన్నెముకగా మారింది. చిన్న మొత్తాల నుంచి పెద్ద లావాదేవీల వరకు క్షణాల్లో చెల్లింపులు చేసే సౌలభ్యం సామాన్యుడి ఆర్థిక జీవితాన్నే మార్చివేసింది. నగదు వినియోగాన్ని తగ్గించి, పారదర్శకమైన డిజిటల్ లావాదేవీలకు ఊతమిచ్చిన యూపీఐపై మర్యాద డిస్కంట్ లేట్ (ఎండిఆర్) విధించే ప్రతిపాదన ఇప్పుడు ఆర్థిక, సామాజిక, వ్యాపార వర్గాల్లో చర్చకు దారితీస్తోంది. ప్రతిపాదన విధానం ప్రకారం, అక్టోబర్ 15, 2026 నుంచి వ్యాపారులకు రూ. 2,000కు మించిన కొన్ని యూపీఐ లావాదేవీపై 0.4 శాతం ఎండిఆర్ వసూలు చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఈ భారాన్ని వినియోగదారులపై నేరుగా మోపబోమని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తున్నప్పటికీ, వ్యాపారులపై పడే వ్యయం చివరకు వస్తువులు, సేవల ధరల్లో ప్రతిఫలించే అవకాశం ఉందన్న అందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

ప్రతిపాదిత విధానం ప్రకారం, అక్టోబర్ 15, 2026 నుంచి వ్యాపారులకు రూ. 2,000కు మించిన కొన్ని యూపీఐ లావాదేవీలపై 0.4 శాతం ఎండిఆర్ వసూలు చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఈ భారాన్ని వినియోగదారులపై నేరుగా మోపబోమని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తున్నప్పటికీ, వ్యాపారులపై పడే వ్యయం చివరకు వస్తువులు, సేవల ధరల్లో ప్రతిఫలించే అవకాశం ఉందన్న అందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.	2020 నుంచి యూపీఐ, రూపీ డెబిట్ కార్డు లావాదేవీలపై ఎండిఆర్ ను తూర్పుగా ఉంచిన విధానం దేశంలో డిజిటల్ చెల్లింపుల విస్తరణకు గణనీయంగా దోహదపడింది. అయితే యూపీఐ వినియోగదారులపై నేరుగా మోపబోమని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తున్నప్పటికీ, వ్యాపారులపై పడే వ్యయం చివరకు వస్తువులు, సేవల ధరల్లో ప్రతిఫలించే అవకాశం ఉందన్న అందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.
--	---



దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. అదే సమయంలో వ్యాపారులపై పూర్తిగా భారం మోపినా డిజిటల్ చెల్లింపుల స్వీకరణ వేగం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఎండిఆర్ విధానంలో పరిమితి, పారదర్శకత, దశలవారీ అమలు కీలకం. చిన్న వ్యాపారులకు తగిన మినహాయింపులు లేదా రాయితీలు ఇవ్వాలి. రుసుము నిజంగా మౌలిక వసతులు, భద్రత, సాంకేతిక అభివృద్ధికే వినియోగిస్తున్నారా అన్నది ప్రజలకు వెల్లడించాలి. వినియోగదారుల నుంచి అదనపు మెత్తాన్ని వసూలు చేసే పరిస్థితులు ఏర్పడకుండా స్పష్టమైన నిబంధనలు రూపొందించాలి. యూపీఐ భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో కేవలం చెల్లింపు సాధనం కాదు. అది డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక ప్రజా మౌలిక వసతిగా మారింది. అందువల్ల దాని ఆర్థిక స్థిరత్వం ఎంత ముఖ్యమో, దాని అందుబాటు, చౌకదనం, విశ్వసనీయత కూడా అంతే ముఖ్యం. యూపీఐని నిలబెట్టేందుకు అవసరమైన ఆదాయ సమూహాల రూపొందించడం తప్పక కాదు. కానీ ఆర్థిక స్థిరత్వం పేరుతో డిజిటల్ చెల్లింపుల ప్రజాస్వామ్య స్వభావం దెబ్బతినకూడదు. సాంకేతిక వ్యవస్థకు ఆర్థిక బలం, సామాన్యుడికి చెల్లింపు సౌలభ్యం—ఈ రెండింటి వ్యత్యాసం చూడాలి. సామాజిక పాత్రను తెలియజేయడమే ఈ దినోత్సవం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఇది ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల మధ్య సంభాషణకు కేంద్రంగా ఉంటూ, క్రీడల

ప్రతిసంవత్సరం సెప్టెంబర్ 20న పాటించే అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా దినోత్సవం (ఇంటర్నేషనల్ డే ఆఫ్ యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్) నిర్వహించడం 2016 నుండి కొనసాగుతోంది. విశ్వవిద్యాలయాల, వారి చుట్టూ ఉన్న స్థానిక కమిటీలు కలిసి క్రీడలతో అభివృద్ధి సంబంధాలను ఏర్పరచడంలో అటలు సహాయపడుతుంది. క్రీడాకారులకు శారీరక శ్రమ, శరీర శక్తిని మెరుగుపరచడం, అవయవాల సమస్యలను, ఉపాధి అవకాశాలు, ఆరోగ్యకమైన జీవనం కోసం పేరు ప్రఖ్యాతులను అటలు అందిస్తాయి. యువతను ఇంట్లో పాటు అప్పటిదో

విలువలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా దినోత్సవం-2026 ఇతివృత్తం: ఈ సంవత్సరం, అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా దినోత్సవ శుభ సందర్భంగా, విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా కుటుంబం మొత్తం "10 సంవత్సరాల 10కిలోమీటర్లు" అనే ఇతివృత్తంతో ఒకే ప్రపంచ స్థాయి కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి. అలాగే క్రీడా సంఘాల కలిసి 10 కిలోమీటర్ల సదక, పరుగు లేదా శారీరక కదలికను నిర్వహించాలని నూచించడమైనది. విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులు, సమాజం, నిబ్బంది, క్రీడా సంఘాలు, క్రీడా

దృఢమైన శరీరం చురుకైన మెదడు

రీ అటలు ఆడేలా ప్రోత్సహించడానికి ఈ దినోత్సవాన్ని 2016లో యునెస్కో (ఇక్యూజనెమిటి విద్యా, శాస్త్ర మరియు సాంస్కృతిక సంస్థ) ప్రకటించింది. ఈ సంవత్సరం యునెస్కో ప్రారంభించిన అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా దినోత్సవానికి 10 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుంటుంది. 20 సెప్టెంబర్ 1924లో జరిగిన మొదటి "ప్రపంచ విద్యార్థి ఛాంపియన్ షిప్" జరిగిన తేదీతో ఇది సరిపోలడం వలన ఈ తేదీని ఎంచుకున్నారు. విశ్వవిద్యాలయాలలో క్రీడల ప్రాముఖ్యతను, అలాగే సమాజ సేవలో క్రీడా విద్యను పటిష్టం చేయడంలో విశ్వవిద్యాలయాల సామాజిక పాత్రను తెలియజేయడమే ఈ దినోత్సవం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఇది ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల మధ్య సంభాషణకు కేంద్రంగా ఉంటూ, క్రీడల

ఉంటాయి. శారీరక విద్యా విభాగాల నినాదం "చురుకైన మనస్సుకు దృఢమైన శరీరం (స్పౌండ్ మైండ్ ఇన్ స్పౌండ్ బాడీ)" అనేది, శారీరక దృఢత్వంతో ఎక్కువగా ముడిపడి ఉన్న మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది, ఇది కేవలం బహిరంగ అటలు ద్వారా మాత్రమే సుసాధ్యం అవుతుందని గమనించి మన విల్లలకు క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెరగడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

చెదరని ధర్మపురి.. తరగని వైభవం

పుణ్యవాహిని గోదావరి నదీమతల్లి దక్షిణ వాహినిపై ప్రవహింపగా విలసిల్లే కరీంనగర్ నీమలోని ధర్మపురి క్షేత్రం తెలంగాణ ఆధ్యాత్మిక, సాహిత్య, సాంస్కృతిక ముఖ్యకేంద్రంలో ఒక సమున్నత శిఖరం. శైవ, వైష్ణవ సంప్రదాయాల సమన్వయ క్షేత్రంగా, వేదనాదాలు, మంత్రోచ్ఛారణలు నిత్యం ప్రతిధ్వనించే విద్యాకేంద్రంగా, శిల్పకళా శోభితమైన ప్రసిద్ధ పుణ్యధామంగా ఈ క్షేత్రం శతాబ్దాలుగా భాసిల్లుతోంది. తన సుమధుర భక్తిరసభరిత శతకంలో "ధర్మపురి శేషప్ప kabhin... భూషణ వికాస శ్రీ ధర్మపురి నివాస అంటూ కీర్తించిన పవిత్ర ధామమిది. అయితే ధర్మపురి కేవలం శాంతియుత భక్తి ప్రవాహానికే కాదు, దక్కన్ పీఠభూమి రక్త క్షయన సంక్రమిత రాజకీయ యుద్ధ ఘర్షణలకు, విదేశీ దురాక్రమణదారుల కర్కశ దండయాత్రలకు, హాదయ విచారక అలయ విద్యసంస్థలకు కూడా ప్రత్యక్ష సాక్ష్యంగా నిలిచింది. ధర్మపురి చరిత్రను నిశితంగా చరిశిల్లిస్తే అది కేవలం ఆలయాలు కూలిపోయిన వివాద గాఢ మాత్రమే కాదు; మట్టిలో కలిసిన ప్రతిసారి భగవంతుని సమస్థ నుంచి తిరిగి లేచే ఫినిక్స్ వక్షిలా, స్థానిక ప్రజల అవంచల విశ్వాసంతో, సామాజిక చైతన్యంతో పడే పడే పునర్నిర్మితమైన అపూర్వ సాంస్కృతిక జీవన పరంపర.



తోంది. ఈ దాడులలో స్వామివారి ప్రధాన విగ్రహాలను, ప్రాకారాలను భక్తులు ప్రాణాలకు తగిలించి దాచిపెట్టడం లేదా గోదావరి గర్భంలో భద్రపరచడం వంటి ఉదంతాలు ఇక్కడి ప్రజల భక్తితత్వరతకు సాక్ష్యాలుగా నిలిచాయి. ధర్మపురి ఆలయ చరిత్రలో అత్యంత వివాదకరమైన, చారిత్రకంగా సుస్పష్టమైన మరొక పల్లవి అధ్యాయం మొఘల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు కాలంలో చోటుచేసుకుంది. క్రీస్తుశకం 1687లో గోల్కొండ కుతుబ్ షాహీ రాజ్యం మొఘలుల వశమయ్యాక, దక్కన్ ప్రాంతం ఔరంగజేబు దక్కన్ సుబేదార్ల కఠిన పాలనలోకి వచ్చింది. ఆ సమయంలో హైదరాబాద్ సుబేదార్ గా వ్యవహరించిన రుస్తుం దిల్ ఖాన్ ఆదేశాల మేరకు ధర్మపురిలోని అత్యంత ప్రాచీనమైన శిల్పకళా నిలయమైన ప్రాచీన అరవ్వు స్తంభాల శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం సమూలంగా ధ్వంసం చేయబడింది. అంతటితో ఆగక, క్రీస్తుశకం 1693 ప్రాంతంలో ఆ ప్రాచీన దేవాలయ స్థానాన్ని, అవశేషాలను పవిత్రంగా మార్చి, అబాల హాన్స్ ఫరాజును మౌజున్ గా నియమించి, దాని నిత్య నిర్వహణ

ధర్మపురి క్షేత్ర చరిత్రను సింహావరోకనం చేసుకుంటే కనిపించేది దాడుల వికృత రూపాలు కావు; వాటన్నింటినీ అధిగమించిన భారతీయ సమాజపు అజేయమైన పునర్నిర్మాణ సంకల్పం. విదేశీ తుపాకులు, కరవాలాలు శిల్పాలను ఖండించగలిగాయేమో కానీ, ప్రజల గుండెల్లో కొలువై ఉన్న నరసింహుని భక్తిని తుడిచిపెట్టలేక పోయాయి. ఒక తరం శిథిలాలను చూసి రోదీస్తే,

తర్వాతి తరం అదే శిథిలాల నుంచి నూతన గోపురాలను నిర్మించి నిలబెట్టింది. గోదావరి అలలు ఎన్ని శతాబ్దాల కన్నీటిని తనలో కలుపుకున్నాయో, అన్ని పునరుజ్జీవన ఘట్టాలను చూసి పులకించాయి. నేడు ధర్మపురిలో చేపట్టే ప్రతి సంరక్షణ చర్య, పునర్నిర్మాణ ప్రాజెక్టు మహోన్నత చారిత్రక పోరాటాన్ని, పూర్వీకుల త్యాగాలను స్మరిస్తూ సాగాలి. శతాబ్దాల దాడులను



తట్టుకుని నిలిచిన కాకతీయ, కళ్యాణి చాళుక్యుల శిల్పకళా ఖండాలను, ప్రాచీన శిలాశాసనాలను, అన్ని దేవాలయాల అవశేషాలను భద్రపరుస్తూ, వైదిక ఆగమ రీతులకు లోబడి ఈ క్షేత్ర వైభవాన్ని కాపాడుకున్నప్పుడే ధర్మపురి అమర చరిత్ర భావితరాల జాతి వైభవానికి నిరంతర దీపప్రభమై దిశానిర్దేశం చేస్తుంది.

ధర్మపురి క్షేత్ర చరిత్రను సింహావరోకనం చేసుకుంటే కనిపించేది దాడుల వికృత రూపాలు కావు; వాటన్నింటినీ అధిగమించగలిగాయేమో కానీ, ప్రజల గుండెల్లో కొలువై ఉన్న నరసింహుని భక్తిని తుడిచిపెట్టలేక పోయాయి. ఒక తరం శిథిలాలను చూసి రోదీస్తే, తర్వాతి తరం అదే శిథిలాల నుంచి నూతన గోపురాలను నిర్మించి నిలబెట్టింది. గోదావరి అలలు ఎన్ని శతాబ్దాల కన్నీటిని తనలో కలుపుకున్నాయో, అన్ని పునరుజ్జీవన ఘట్టాలను చూసి పులకించాయి. నేడు ధర్మపురిలో చేపట్టే ప్రతి సంరక్షణ చర్య, పునర్నిర్మాణ ప్రాజెక్టు ఈ మహోన్నత చారిత్రక పోరాటాన్ని, పూర్వీకుల త్యాగాలను స్మరిస్తూ సాగాలి. శతాబ్దాల దాడులను తట్టుకుని నిలిచిన శిల్పకళా, కళ్యాణి చాళుక్యుల శిల్పకళా ఖండాలను, ప్రాచీన శిలాశాసనాలను, అన్ని దేవాలయాల అవశేషాలను భద్రపరుస్తూ, వైదిక ఆగమ రీతులకు లోబడి ఈ క్షేత్ర వైభవాన్ని కాపాడుకున్నప్పుడే ధర్మపురి అమర చరిత్ర భావితరాల జాతి వైభవానికి నిరంతర దీపప్రభమై దిశానిర్దేశం చేస్తుంది.

ఒంటరితనంతో జీవిస్తే మెదడు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం ఏదే అవకాశం..

ఒంటరితనం అనేది కేవలం మనసును మాత్రమే కాదు, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కూడా తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసే సమస్యగా తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఎక్కువ కాలం పాటు సామాజిక సంబంధాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం, నిద్రయాల తీసుకునే శక్తి క్రమంగా తగ్గి ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, దీర్ఘకాలంలో చిత్తశుద్ధి (డిప్రెషన్) వంటి సరాల సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు కూడా పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. సామాజిక సంబంధాలు మెదడు చురుకుదాన్ని కొనసాగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో తరచూ మాట్లాడటం, అనుభవాలను పంచుకోవడం, కొత్త విషయాలపై చర్చించడం వంటి చర్యలు మెదడులోని వివిధ భాగాలను ఉత్తేజపరుస్తాయి. అయితే, ఎక్కువ కాలం ఒంటరిగా గడిపే వారిలో శరీరంలో కొద్దిసేపు వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీని ప్రభావంగా నిద్రలో అంతరాయం, ఏకాగ్రత లోపం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం, దీర్ఘకాలిక ఒంటరితనం భావోద్వేగాలు, నేర్చుకునే సామర్థ్యం, నిద్రయాల తీసుకునే ప్రక్రియకు సంబంధించిన

ర్యానికి సంబంధించిన మెదడు భాగాల్లో నిర్వాణాత్మక మార్పులు సంభవించే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే స్ట్రోక్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మూర్చి, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ లేదా డిమెన్షియా వంటి సరాల సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారిలో ఒంటరితనం మరింత తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. చికిత్స కొనసాగుతున్నప్పటికీ లక్షణాలు మరింత ఎక్కువ కావడం, కోలుకునే ప్రక్రియ ఆలస్యం కావడం, మళ్లీ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఒంటరితనం సమయంలో కలిగే గుండె నొప్పి అనుభూతికి కూడా శాస్త్రీయ ఆధారాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. మెదడు స్వానింగ్ పరీక్షల్లో ఒంటరితనం సమయంలో చురుకుగా పనిచేసే మెదడు ప్రాంతాలు, శారీరక నొప్పి సమయంలో స్పందించే ప్రాంతాలతో దాదాపు ఒకేలా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అందుకే భావోద్వేగ బాధ నిజంగానే శారీరక నొప్పిలా అనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక ఒంటరితనం మెదడులో ఆనందాన్ని కలిగించే వారిల్ల వ్యవస్థ పనితీరును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా ఇతరులతో కలవడం ఆనందంగా అనిపించక, మరింతగా ఒంటరిగా ఉండాలనే భావన పెరుగుతుంది. ఇలా ఒక



మెదడు భాగాల్లో మార్పులకు దారితీస్తుంది. సామాజిక పరస్పర చర్యలు తగ్గిపోతే, మెదడుకు అవసరమైన మానసిక ఉత్తేజం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఆలోచనా చురుకుదనం, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారే సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గి ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే, ఇది ఊహకాయం, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం వంటి ప్రమాదాలకు సమానంగా ఉండటమే కాకుండా, భావమోసం వల్ల కలిగే ప్రమాదానికి కూడా దగ్గరగా ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే ఈ పరిస్థితి శాశ్వతం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన మెదడు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అర్థవంతమైన సామాజిక సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడం, కొత్త విషయాల నేర్చుకోవడం, అభిరుచులకు సమయం కేటాయించడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం వంటి అలవాట్లు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. సామాజిక సంబంధాల విషయంలో ఎక్కువ మంది ఉండటం కంటే, కొద్దిమందితో అయినా బలమైన, సమృద్ధిమైన అనుబంధాలు ఉండటం మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆర్టిఫిషియల్ నగలతో.. అలర్జి వస్తుంటే..



జ్ఞకు, నగలకు అవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది. అయితే వీటిని ఎంత ఇష్టంగా ధరించినా... వీటి తయారీలో వాడే కొన్ని రోహాలు కొంతమంది చర్మతత్వాలకు సరిపడవు. ముఖంగా ఆర్టిఫిషియల్ నగల విషయంలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా తలెత్తుతుంటుంది. ఫలితంగా చర్మంపై పుర్రటి దద్దురు, దురద, మంట... వంటి సమస్యలు

సలహాలేమిటో తెలుసుకుందాం రండి... కొన్ని ఆర్టిఫిషియల్ నగల తయారీలో నికెల్ లోహాన్ని వాడుతుంటారు. చాలామందిలో అలర్జి రావడానికి ఇదే ముఖ్య కారణమంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన చర్మతత్వం ఉన్నవారిలో దీని కారణంగా దురద, దద్దురు, ఎరుపెక్కుం... వంటి సమస్యలు స్థాయంతుస్తాయి. అలాంటి వారికి ఈ చిట్కాలు మేలు చేస్తాయట. నగల అలర్జి ఉన్నవారు వాటిని ధరించే ముందు మాయిశ్మరైజర్, పౌడర్, క్రామ్స్ లోషన్స్, వంటివి రాసుకోవాలి. ఇవి చర్మానికి కవచంలా పనిచేసి ఆయా రోహాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా చేస్తాయి. అప్లీఫిల్డ్ షెడూ... కొంతమంది మెదడు దగ్గరగా తీసుకున్నా... ఆర్టిఫిషియల్ నగలతో అలర్జి సమస్య పడే పదే పుస్తకంపై... ఓసారి చర్మవ్యాధి నిపుణుల్ని సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఆలాగే తేమ అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో వీటిని భద్రపరచకూడదు. అలాగే కొన్ని కోటింగ్ తయారుచేసిన వాచ్ బాండ్లను ధరించడం వల్ల కొంతమందిలో రాష్ట్ర రాష్ట్రం చూస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు రిటర్, క్లాత్... వంటి మెటీరియల్ తో తయారుచేసిన వాచ్ బెల్టుల్ని ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకోవచ్చు. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా... ఆర్టిఫిషియల్ నగలతో అలర్జి సమస్య పడే పదే పుస్తకంపై... ఓసారి చర్మవ్యాధి నిపుణుల్ని సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఆలాగే తేమ అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో వీటిని భద్రపరచకూడదు. అలాగే కొన్ని కోటింగ్ తయారుచేసిన వాచ్ బాండ్లను ధరించడం వల్ల కొంతమందిలో రాష్ట్ర రాష్ట్రం చూస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు రిటర్, క్లాత్... వంటి మెటీరియల్ తో తయారుచేసిన వాచ్ బెల్టుల్ని ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకోవచ్చు. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా... ఆర్టిఫిషియల్ నగలతో అలర్జి సమస్య పడే పదే పుస్తకంపై... ఓసారి చర్మవ్యాధి నిపుణుల్ని సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

చక్కని ఆరోగ్యం

బరువు తగ్గే ప్రణాళికలో చాలా మంది చేసే పొరపాట్లు ఇవే..

బరువు తగ్గేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, కేలరీలు లెక్కపెట్టడం వంటి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికీ తూకంలో ఎలాంటి మార్పు కనిపించకపోతే నిరాశ కలగడం సహజం. అయితే ఇందుకు చాలా సందర్భాల్లో చాలా మందికి తెలియకుండానే చేస్తున్న కొన్ని చిన్న పొరపాట్లే కారణమవుతున్నాయి.



పుతాయి. జీవనశైలిని కొన్ని అలవాట్లు బరువు తగ్గే ప్రక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొదటి ముఖ్యమైన కారణం సరేపా నిద్ర లేకపోవడం. చాలామంది ఆహారం, వ్యాయామంపై శ్రద్ధ చూపుతారు కానీ నాణ్యమైన నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. తగినంత నిద్ర లేకపోతే శరీర జీవక్రియ (మెటబాలిజం) మందగిస్తుంది. దీంతో రోజంతా శరీరం ఖర్చు చేసే కేలరీల పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. అలాగే ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లలో మార్పులు రావడంతో తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. రెండో కారణం తీసుకుంటున్న కేలరీలను తక్కువగా అంచనా వేయడం. టీతో

బిస్కెట్, మధురలో కొద్దిగా చిరుతిండి, వంట చేస్తూ ఒకటి రెండు ముక్కలు రుచి చూడడం వంటి చిన్న అలవాట్లు పెద్దగా అనిపించక పోయినా రోజంతా కలిపితే గణనీయమైన కేలరీలు చేరుతాయి. చాలా మంది తాము తీసుకునే కేలరీలను 15 నుంచి 30 శాతం వరకు తక్కువగా అంచనా వేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూడో కారణం కేలరీలను సరిగా నమోదు చేయకపోవడం. చాలామంది తాము తిన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, చేసిన వ్యాయామం మాత్రమే గుర్తుంచుకుంటారు. కానీ మధురలో తిన్న చిన్నచిన్న చిరుతిండ్లు, అదనపు ముక్కలు లేదా వారంతంలో ఎక్కువగా తిన్న విషయాలు మర్చిపోతారు. దీంతో తాము అన్ని సరిగ్గా చేస్తున్నామని భావించిపప్పుటికీ వాస్తవానికి అవసరమైన కేలరీ లోటు (కాలరీ డెఫిసిట్) ఏర్పడదు. నాలుగో కారణం తరచూ బయట ఆహారం తినడం. రెస్టారెంట్ లో తయారు చేసే పంటకాలు ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కాకుండా రుచిని పెంచడా తయారవుతాయి. అందుకే వాటిలో ఎక్కువ నూనె, చెన్నీ, కీమ్, చక్కెర వంటి అధిక కేలరీల పదార్థాలు ఉంటాయి. డాట్, గ్రిల్ లేదా టిక్కా వంటి ఆరోగ్యకరంగా కనిపించే పంటకాల్లో కూడా ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల బయట ఆహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల తెలియకుండానే రోజువారీ కేలరీల పరిమాణం పెరిగి పోతుంది.

ఉదయాన్నే ఈ పనులు చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు..



ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే చేసే కొన్ని మంచి అలవాట్లు శరీరాన్ని రోజంతా చురుకుగా ఉంచడమే కాకుండా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడతాయి. రాత్రంతా నిద్రపోయిన తర్వాత శరీరంలో నీటి శాతం కొంత తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఉదయం లేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరం తిరిగి హైడ్రేట్ అవుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు కీడ్నీలు, కాలేయం వంటి అవయవాల తమ సహజ విధులను సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయం కొద్దిసేపు సూర్యరశ్మిలో గడపడం వల్ల శరీరంలోని జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్) సమతుల్యంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అలాగే విటమిన్-డి ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక, యోగా, స్టైటింగ్ లేదా సైకింగ్ వంటి మితమైన వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఉదయం అల్పాహారం మానేయకుండా సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తృణదాన్యాల, పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, విత్తనాలు, పెరుగు వంటి ప్రొటెయిన్స్ ఉన్న ఆహారాలు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. మరోవైపు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం, అధిక చక్కెర ఉన్న ఆహారాలు, తరచూ వేయించిన పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హాని కరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజును ప్రకాశంతోగా ప్రారంభించడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు ద్వారా, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు లేదా ప్రకాశంతోగా కూర్చోవడం ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని, అందువల్ల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మధ్యాహ్నం చిన్న కునుకు తీస్తే మంచిదేనా..

మధ్యాహ్నం కాసేపు కునుకు తీస్తే శరీరం, మెదడు తాజాగా మారుతాయని చాలామంది భావిస్తారు. అయితే కొందరికి నిద్ర లేచిన వెంటనే మరింత అలసటగా, అయోమయంగా లేదా నీరసంగా అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణ విషయమేనని, దీనికి స్లీప్ ఇనర్షియా అనే ప్రక్రియ కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన నిద్ర తేలిక పాటి నిద్ర, గాఢ నిద్ర వంటి పలు దశల్లో సాగుతుంది. రాత్రి నిద్రలో ఈ దశలు పూర్వాయక మెదడు క్రమంగా మేల్కొన్నందుకు నిద్రమవుతుంది. కానీ మధ్యాహ్నం కునుకు తీసుకునే సమయంలో అనుకోకుండా గాఢ నిద్ర దశలోనే మేల్కొంటే, మెదడు ఒక్కసారిగా మేల్కొనే పరిస్థితికి సిద్ధంగా ఉండదు. దీంతో శరీరం, మెదడు తాజాగా



కంగా స్పందించడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటాయి. ఈ సమయంలో నిద్ర లేచిన వెంటనే మత్తుగా అనిపించడం, అయోమయం, తల తిరిగిన భావన, ఏ రోజు అనేది కూడా క్షణికంగా గుర్తు రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి చెమటలు పట్టడం కూడా జరుగుతుంది. ఎందుకంటే నిద్ర నుంచి మెలకువగా మారే సమయంలో గుండె వేగం, రక్తప్రసరణ, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ వ్యవస్థలు ఇంకా పూర్తిగా సాధారణ స్థితికి చేరుకోకపోవడమే ఇందుకు కారణం. ఈ సమస్యను నివారించాలంటే కునుకు సమయంపై శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం, 10 నుంచి 20 నిమిషాలపాటు మాత్రమే కునుకు తీస్తే గాఢ నిద్ర దశలోకి వెళ్లే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో మేల్కొన్న తర్వాత తాజాగా అనిపించే అవకాశం



తాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మరో మార్గం 90 నిమిషాల పూర్తి నిద్ర చక్రాన్ని పూర్తి చేయడం. అయితే 40 నుంచి 50 నిమిషాల వంటి మధ్యస్థ వ్యవధిలో నిద్ర లేవడం వల్ల గాఢ నిద్ర మధురలో మేల్కొనే అవకాశం ఉండటంతో అలసట, మత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తాయి. అందువల్ల కునుకు తీయడం తప్పక కాదు. అయితే సరైన సమయం పాటు మాత్రమే నిద్రపోవడం, గాఢ నిద్ర దశలో మేల్కొనకుండా మానుకోవడం ద్వారా నిద్ర లేచిన తర్వాత వచ్చే అలసట, అయోమయాన్ని చాలా వరకు నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

డెయిలీ పాలే మంచిదేనా..



రైటీ శాస్త్రవేత్తలు మాత్రం - రెండింటినూ పైకి సమాన పోషకాలున్నట్లు కనిపించినా, మన శరీరం డెయిలీ పాల నుంచే ఎక్కువ పోషకాలను గ్రహిస్తుందని, దీనికి పాలలోని 'మిల్క్ మ్యాట్రిక్స్' అనే సహజ నిర్వాణమే కారణమని అంటున్నారు. గేదె తాగే ఆవుపాలలో... ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, మినరల్స్ తోపాటు వందకుపైగా పోషకాలుంటాయి - ఇవన్నీ కలిపి 'మిల్క్ మ్యాట్రిక్స్' అనే సహజ నిర్వాణంగా ఉంటాయి. ఈ నిర్వాణం వల్లనే మన శరీరం పాలలోని పోషకాలని సంపూర్ణంగా గ్రహించి

ఎముకలని బలంగా ఉంచుతుంది.

జిమ్ కు వెళ్లలేకపోతున్నారా? మెట్లు ఎక్కినా చాలు!

నేటి బిజీ జీవనశైలిలో ప్రతిరోజూ జిమ్ కు వెళ్లడం లేదా ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం చేయడం అందరికీ సాధ్యం కాదు. అయితే రోజువారీ జీవితంలోనే సులభంగా చేయగలిగే వ్యాయామాల్లో మెట్లు ఎక్కడం ఒకటి. ఎలాంటి పరికరాలు అవసరం లేకుండా కచ్చితంగా చేయగలిగే ఈ అలవాటు శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, ఎవరివరకు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం... మెట్లు ఎక్కడం మంచి కార్యమో వ్యాయామం. ఇది గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు తొడలు, కాళ్ళు, తుంటి భాగంలోని కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. సాధారణంగా నడకతో పోలిస్తే మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు ఎక్కువ శక్తి ఖర్చవుతుంది. దీంతో కేలరీలు ఎక్కువగా కరిగి, బరువు నియంత్రణ ఇంకా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.



క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల గుండె, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగై శరీర ఫిట్ నెస్ పెరుగుతుంది. రోజువారీ పనులు కూడా అలసట లేకుండా చేయగలుగుతారు. ఎముకలు దృఢంగా మారతాయి. మెట్లు ఎక్కడం బరువు మోసే వ్యాయామం కాబట్టి ఎముకల సాంద్రతకు కాపాడటానికి, వాటిని బలంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మోకాళ్ళ నొప్పి, కీళ్ళ వాతం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, తరచూ తల తిరిగే సమస్య ఉన్నవారు లేదా ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు వైద్యుల సలహాతోనే ఈ వ్యాయామాన్ని చేయాలి. వృద్ధులు కూడా జాగ్రత్తగా మెట్లు ఎక్కాలి.

