



సంపుటి: 18 సంచిక: 229

కడప, మంగళవారం, 15 జూలై 2025

పేజీలు: 8 వేల: 1.00

గోవా గవర్నర్‌గా అశోక్ గజపతిరాజు నియామకం

%అమరావతి, జూలై 14: గోవా గవర్నర్‌గా పూనపాటి అశోక్ గజపతిరాజు నియమితులయ్యారు. మూడు రాష్ట్రాలకు గవర్నర్‌లను నియమిస్తూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈరోజు (సోమవారం) ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. హర్యానా గవర్నర్‌గా ఆషింకుమార్ ఘోష్ గోవా గవర్నర్‌గా అశోక్ గజపతి రాజు, లడఖ్ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్‌గా కవీందర్ గుప్తాలను (రాష్ట్రపతి నియమించారు. విజయనగరానికి చెందిన అశోక్ గజపతి రాజు ప్రస్తుతం తెలుగుదేశం పార్టీలో యాక్టివ్ మెంబర్‌గా ఉన్నారు. గతంలో ఆయన కేంద్రమంత్రిగా పనిచేశారు. తాజాగా ఆయనను గోవా గవర్నర్‌గా నియమిస్తూ అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి.

ఇక హర్యానా గవర్నర్‌గా ప్రస్తుతం బందారు దత్తాత్రేయ కొనసాగుతూ వచ్చారు. తాజాగా ఆయన స్థానంలో కొత్త గవర్నర్‌గా ఆషింకుమార్ ఘోష్‌ను నియమించారు. ఆషింకుమార్ ప్రొఫెసర్‌గా ఉన్నారు.

కాగా.. రాష్ట్రానికి ప్రథమ పౌరుడిగా భావించే గవర్నర్ పదవిని చేపట్టిన వారిలో తెలుగువారు చాలా మందే ఉన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర వంటి పెద్ద రాష్ట్రాల రాజకీయంలో తెలుగు వారు గవర్నర్లుగా అశీనులయ్యారు. అందులో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ముఖ్యమంత్రులుగా చేసిన ప్రముఖులు కూడా ఉన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి ఇప్పటి వరకూ మొత్తం 20 మంది వివిధ రాష్ట్రాలకు గవర్నర్లుగా పనిచేశారు. అలాగే ఒడిశా, తమిళనాడులోని తెలుగు కుటుంబాల్లో జన్మించిన ఇద్దరితో పాటు తెలుగింటి కోడలుగా వచ్చిన ఒకరు కూడా గవర్నర్లుగా పనిచేశారు. అంతేకాకుండా వీరిలో పలువురు ఏకకాలంలో వివిధ రాష్ట్రాల్లో గవర్నర్లుగా ఉన్నారు.



గవర్నర్ పదవికి అశోక్ గజపతిరాజు వన్నె తేవాలి: సీఎం, లోకేష్



%అమరావతి, జూలై 14: గోవా గవర్నర్‌గా అశోక్ గజపతి రాజును నియమించడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మంత్రి నారా లోకేష్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇది రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన గౌరవం అని అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి కేంద్ర మంత్రివర్గానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అశోక్ గజపతిరాజు గోవా గవర్నర్‌గా ఆ పదవికి వన్నె తేవాలి అని సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేష్ ఆకాంక్షించారు. సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా అశోక్ గజపతిరాజుకు సీఎం,

మంత్రి విషెస్ తెలియజేశారు.

‘గోవా గవర్నర్‌గా నియమితులైన అశోక్ గజపతిరాజుకు అభినందనలు. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు దక్కిన గౌరవం. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు కృతజ్ఞతలు. గవర్నర్‌గా తన విధుల నిర్వహణలో అశోక్ గజపతి రాజు విజయం సాధిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నాను’ అంటూ సీఎం చంద్రబాబు ట్వీట్ చేశారు.

విశాఖపట్నం పోర్ట్ వరల్డ్ టాప్ 20 : కేంద్ర షిప్పింగ్ మంత్రి సోనోవాల్

విశాఖపట్నం, జూలై 14 : విశాఖపట్నం పోర్ట్ ప్రపంచంలోని 20 అద్భుత నౌకాశ్రయాలలో ఒకటని కేంద్ర షిప్పింగ్ మంత్రి సోనోవాల్ చెప్పారు. ఇవాళ విశాఖ వచ్చిన ఆయన 320 కోట్ల రూపాయలతో చేసిన పోర్ట్ ఆధునికీకరణ, అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం కేంద్ర మంత్రి బిమ్సో టెక్ పేరుతో మ్యారి టైం కాంక్రేట్ నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో వివిధ దేశాలకు చెందిన నిపుణులు తమ అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు.

ఈ సదస్సులో అంతర్జాతీయ వాటర్ వేస్, మారిటైమ్ ట్రేడ్ కి సంబంధించి అర్హతపడైన చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంలో మారి టైం ట్రాన్స్ పోర్ట్ అగ్రిమెంట్ జరిగింది. ఈ కాంక్రేట్ కు ఆరు దేశాల నుండి 26 మంది సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రంగం ఎదుర్కొంటున్న అనేక సవాళ్ల గురించి చర్చించారు.

ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన కేంద్రమంత్రి ‘ఈ రోజు జరిగిన కాంక్రేట్ మంచి ఫలితాలు ఇస్తుందని భావిస్తున్నాం. మారిటైమ్..

నిరుద్యోగులకు ఏపీపీఎస్సీ గుడ్ న్యూస్

అమరావతి, జూలై 14: రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగులకు ఏపీపీఎస్సీ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. అటవీ శాఖలో ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాల భర్తీకి సోమవారం ఏపీపీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఈ శాఖలో జనరల్, లిమిటెడ్ రిక్రూట్మెంట్‌కు సంబంధించి 691 పోస్టులకు సంబంధించిన నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. జూలై 16 నుంచి అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని వివరించింది. ఈ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు ఆగస్టు 5వ తేదీ ఆఖరు అని స్పష్టం చేసింది. మరిన్ని వివరాల కోసం లో అన్ని వివరాలు ఉన్నాయని పేర్కొంది.



ఏడాదిగా కృషి.. గంజాయిని నియంత్రించాం: హోంమంత్రి అనిత

అమరావతి, జూలై 14: గతంలో ఏపీ ఓ గంజాయి హబ్‌గా ఉండేదని హోంమంత్రి పంగలపూడి అని అన్నారు. సోమవారం నాడు హోంమంత్రి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడ గంజాయి దొరికినా దాని మూలాలు ఏపీలో ఉన్నాయని చెప్పేవారని.. అయితే గత ఏడాది కాలంగా తాము చేసిన కృషి కారణంగా రాష్ట్రంలో గంజాయిని నియంత్రించగలిగామన్నారు. ఈగల్ అనే పేరును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు (స్వయంగా ప్రతిపాదించారని చెప్పుకొచ్చారు. ఈగల్ స్థాపించినప్పటి నుంచి రవికృష్ణను దైర్యవీరగా చేసి వర్క్సు ప్రారంభించామన్నారు. వైజాగ్ , విజయవాడ, రాజమండ్రిలో మూడు ఈగల్ టీంలు పర్యవేక్షిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఏజెన్సీ నుంచి వచ్చే రూట్లలో సీసీ కెమెరాలు, చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని.. ఈరోజుకు 831 గంజాయి కేసులు నమోదు చేశామని వెల్లడించారు.

గత ప్రభుత్వంలో స్కూలు బ్యాగుల్లోకి గంజా ప్యాకెట్‌లు వెళ్లిపోయాయని హోంమంత్రి విమర్శించారు. నాటి నుంచి నేటి వరకు కూడా ఒక యజ్ఞం తరహాలో గంజాయి నిర్మూలనకు పనిచేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఈగల్ టీంలు రోజుకు ఒక్కచోట అయినా క్లాన్లు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. ఆపరేషన్ సేఫ్ క్యాంపస్ అని ఈగల్ టీం ప్రారంభించిందని చెప్పారు. క్యాట్రా యాక్టు ప్రకారం విద్యాసంస్థలకు సమీపంలో 100 మీటర్లు వరకు పొగాకు సంబంధిత వస్తువులు అమ్మకూడదని చెబుతున్నారన్నారు. మెడిసిన్లు, వైట్‌నర్, ఇంజక్షన్లు వాడుతున్నారని ఆపరేషన్ గరుడలో భాగంగామెడికల్ షాపులపై దాడులు చేశామన్నారు.

ప్రిన్సిపాల్స్ లేకుండా అమ్మకూడా చూడాలని మెడికల్ షాపు



యజమానులకు చెప్పామని తెలిపారు. గంజాకంటే వేరే పంటలు వండిస్తే అంతకు మించి డబ్బులోస్తాయని చెప్పి 40 లక్షల ప్రత్యామ్నాయ మొక్కలను పంపిణీ చేశామని వెల్లడించారు. 20 వేల ఎకరాల్లో ఉండే గంజాయిని ఇప్పుడు 90 ఎకరాల్లో కూడా లేకుండా చేశామని.. జీరో కల్చివేషన్‌కు తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. సిల్వర్ ఓక్‌కు మూడు సంవత్సరాలు పడుతుందన్నారు. వాటి మధ్య ఇంటర్ క్రాప్‌లను ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. 2024 నాటికి 68,620 కిలోలు గంజాయిని నాశనం చేశామని హోంమంత్రి పంగలపూడి అనిత పేర్కొన్నారు.

నీ వయస్సు అయిపోయింది.. అందుకే..

లోకేష్ పై ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారంటూ పేర్ని నానిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని అనవరతిలో చంద్రబాబు నడిచినట్లు 7 కిలోమీటర్లు మీరు నడవగలరా అంటూ పేర్ని నానికి సవాల్ విసిరారు. నీ వయస్సు అయిపోయిందనే మొన్న ఎన్నికల్లో పోటీ చేయలేదంటూ పేర్ని నానికి ఈ సందర్భంగా చురకలంటించారు. తన కుమారుడి రాజకీయ భవిష్యత్తు కోసం కొడాలి నాని, వల్లభనేని వంశీలను పేర్ని నాని ఇరికిస్తున్నాడని విమర్శించారు.

బతుకు జీవితా అంటూ వల్లభనేని వంశీ ఇప్పుడే జైలు నుండి బయటికి వచ్చారన్నారు. రప్పా రప్పా టైటిల్‌తో ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మతో సినిమా తీయడం కోవచ్చుంటూ వైసీపీ నేతలకు ఈ సందర్భంగా సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి సూచించారు. పేర్ని నానితోపాటు వైఎస్ జగన్ కూడా రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి, ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి ఇలా పనికి మాలిన వాళ్లంతా వైసీపీలో ఉన్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కేంద్ర మాజీ మంత్రి పూనపాటి అశోక్ గజపతి రాజుకు గవర్నర్ పదవి రావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. నిజాయితీపరుడైన అశోక్ గజపతి రాజుకు గవర్నర్ పదవి ఇచ్చి ప్రధాని మోదీ గౌరవించారని చెప్పారు.

దేశంలోని మూడు రాష్ట్రాలకు కొత్త గవర్నర్‌లను రాష్ట్రపతి ద్రౌపది నియమించారు. ఆ జాబితాలో పూనపాటి అశోక్ గజపతి రాజు ఉన్నారు. గోవా కొత్త గవర్నర్‌గా ఆయన నియమితులయ్యారు. నీతి నిజాయితీకి నిలవెత్తు నిదర్శనమైన అశోక్ గజపతి రాజుకు గవర్నర్ పదవి లభించడం పట్ల టీడీపీ కేడర్‌లో హర్షం వ్యక్తమవుతుంది.

తిరుపతి రైల్వేస్టేషన్‌లో అగ్నిప్రమాదం..

ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో చెలరేగిన మంటలు

తిరుపతి, జూలై 14: తిరుపతి రైల్వేస్టేషన్‌లోని యార్డ్‌లో అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. యార్డ్‌లో ఆగి ఉన్న రెండు ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లు.. హిసార్, రాయలసీమ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ల బోగీలు అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. దీంతో రైల్వేస్టేషన్ అధికారులు వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. దీంతో అగ్నిమాపక శకటాలతో వారు అక్కడికి చేరుకుని మంటలు అదుపులోకి తెచ్చారు. రాజస్థాన్‌లోని హిసార్ నుంచి హిసార్ ఎక్స్‌ప్రెస్ సోమవారం ఉదయం 11.50కి తిరుపతి రైల్వేస్టేషన్‌కు చేరుకుంది.

ప్రయాణికులను రైల్వేస్టేషన్‌లో దింపిన తర్వాత యార్డ్‌లోకి వెళ్తున్న క్రమంలో ఇంజన్ వెనుక భాగంలో ఉన్న రైల్వే బోగీలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. అదే సమయంలో పక్క ట్రాక్‌పై ఉన్న రాయలసీమ ఎక్స్‌ప్రెస్ జనరేటర్ బోగీలోకి మంటలు వ్యాపించాయి. ఫైర్ ఇంజన్ వచ్చి.. మంటలు ఆర్పేలోగా హిసార్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు బోగీ పూర్తిగా కాలిపోయింది. ఇక రాయలసీమ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లోని జనరేటర్ బోగీ పాక్షికంగా కాలిపోయింది.

ఈ ప్రమాదంలో ఎటువంటి ప్రాణ నష్టం జరగలేదు. రైల్వేస్టేషన్ సమీపంలో అగ్నిప్రమాదం జరగడంతో.. ప్రయాణికులు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. మరోవైపు ఈ అగ్నిప్రమాదానికి గల కారణాలపై అధికారులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ ప్రమాదం ఎలా జరిగిందనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అగ్నిప్రమాదం సంభవించానే.. ఇంజన్ నుంచి బోగీలను వేరు చేశారు. దీంతో పెద్ద ప్రమాదమే తప్పినట్లు అయ్యింది.



హైదరాబాద్ మహానగరంలో ఏమి జరుగుతోంది..?



(నగర యువత మత్తుకు బానిసైపోతోంది..)

- విచ్చలవిడిగా గంజాయి సరఫరా..?
- యాంటీ నార్కోటిక్ సంస్థ కళ్లు గప్పుతున్న ఆగంతకులు..
- గట్టిల్లో, పాన్ డబ్బాల్లో, కల్లు దుకాణాల్లో లమ్మకం..
- 'వీడ్' లంటూ గంజాయిని పిలుచుకుంటారు..
- సిగరెట్స్ లో కూరుకొని బహిరంగంగానే వినియోగం..
- పెద్దవాళ్ల హస్తం ఉన్నట్లు కొన్ని ఆధారాలు..
- కోట్లలో జరుగుతున్న వ్యాపారం..
- యువత నిర్విర్యమై, దేశ భవిష్యత్తు చీకటి లవుతోంది..
- ఫోరమ్ ఫర్ యాంటీకరప్షన్ లిండ్ హ్యూమన్ రైట్స్ సంస్థ పరిశోధనలో వెలుగు చూసిన భయంకర వాస్తవాలు..

ద్యోగాలకు దూరం చేస్తున్నారు.. ఎలాంటి నోటిఫికేషన్లు వేయకుండా ప్రభుత్వ కొలువులు వారికి అందకుండా చేస్తున్నారు.. దాంతో తీరని వ్యధకు లోనైన యువత బ్రతుకు తెరువుకోసం ఎదో ఒక పని చేసుకుంటూ చాలీ చాలని సంపాదనతో పూర్తిగా కడుపుకూడా నింపుకోలేక బ్రతుకునీడుస్తున్నారు.. ఈ క్రమంలో తమలో ఉన్న ప్రశ్నించే తత్వం.. పోరాడే గుణాన్ని పూర్తిగా మర్చిపోతున్నారు.. కాగా ఏ కొంతమందికో కార్పొరేట్ సంస్థల్లో మంచి ఉద్యోగాలు లభించినా అక్కడ వృత్తిలో ఎదురవుతున్న పత్తిదులకు గురౌతూ నమాజాన్ని గురించి ఆలోచించేంత సమయం, ఓర్పు లేకుండా పోతోంది..

యువతను మత్తులో ముంచేయడం

ఇక చదువుకుంటున్న యువతే కాకుండా.. కాస్తో కూస్తో ఏదోక పని చేసుకుంటున్న యువతను మత్తు వైపు మళ్లేలా చేస్తున్నారు.. దీంతో వాస్తవిక ప్రాపంచాన్ని మరిచిపోయిన యువత కేవలం మత్తులో గదావుతూ తమ బాధ్యతలను వదిలేస్తున్నారు.. ఒక సందర్భం వరకు ఖరీదైన మాద్యాన్ని తీసుకునే యువత జోబులు ఖాళీ కాగానే చౌకగా దొరికే మత్తు పదార్థాల వైపు చూస్తున్నారు.. ఇందులో ప్రధమంగా గంజాయి సేవనం ఒకటి.. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ మత్తును ఆస్వాదిస్తున్నారు.. కాగా గంజాయి నగర వ్యాప్తంగా విచ్చలవిడిగా దొరుకుతోంది.. ఎక్కడ వడితే అక్కడ బహిరంగంగానే అమ్ముతున్నారు.. ఎలాంటి భయం లేకుండా

నరఫరాను చూసీ చూడనట్లు వదిలేస్తున్నారు.. వీరి వెనుక కొందరు

మాత్రమే జరుగుతున్నాయి.. ఎలాంటి ఫలితం ఉండటం లేదు.. మేము కూడా

సంస్థ ..

మావ్రయత్వం అందరూ భాగస్వాములు కావాలని



రాజకీయ నాయకులు కూడా ఉన్నట్లు వరిశోధనలో తేలింది.. రాజకీయ నాయకులకు కావాల్సింది ఒక్కటే యువత

పనిచేస్తున్నాం అని చెప్పుకోవడానికి మాత్రమే పనికివస్తున్నాయి.. నగరంలో పలుచోట్ల వర్యటించినప్పుడు.. వరిశోధనలు

కోరుతున్నాం.. మత్తుకు బానిసైపోతున్న యువత హింసాత్మక మార్గంలో నడుస్తోంది.. దేశ



ఎప్పటికీ మత్తులోనే ఉండి పోవడం.. తమను ప్రశ్నించకుండా ఉండటం.. పోరాటానికి గుడ్ బై చెప్పడం.. ఇప్పుడు అదే జరుగుతోంది.. నిజానికి యాంటీ నార్కోటిక్ లాంటి సంస్థలు గంజాయి సరఫరాను

చేసినప్పుడు గంజాయి వినియోగం, గంజాయి సరఫరా విచ్చలవిడిగా జరుగుతున్నట్లు తెలిసింది.. గంజాయి అమ్ముతున్న వాళ్లను నిలదీస్తే.. బాజాప్రా అమ్ముతాం ఏమి చేసుకుంటారో చేసుకోండి..

భవిష్యత్తుకు మూల స్తంభాలుగా ఉండాలైన యువత నేర ప్రపంచంలోకి నెట్టివేయబడుతున్నారు.. ఈ మత్తు పల్ల మహిళలు అన్యాయానికి గురైపోతున్నారం.. రక్తపాతం



ప్రశ్నించే తత్వం యువతలో నిగూఢమై ఉంటుంది.. పోరాట స్ఫూర్తి నరసరానా నిబిడీకృతమై ఉంటుంది.. యువత మేల్కొంటే నమనమాజం స్థాపితమవుతుంది.. అందుకే ఓ యువతా మేలుకో అని పిలుపునిచ్చారు స్వామి వివేకానంద.. కానీ యువత నానాటికీ నిర్విర్యమైపోతోంది.. పోరాట పరిమ నీరుకారిపోతోంది.. దీనికి కారణం ఏమిటి..? యువత నిరాశా నిస్పృహలకు గురికావడమే అన్నది మా పరిశోధనలో తేలింది.. కొంతమంది యువకులు పుట్టుకతో వృద్ధులు అని మహాకవి శ్రీ శ్రీ అన్నదాంట్లో వాస్తవం లేకపోలేదు.. కానీ అలాంటి భయానక పరిస్థితులు కల్పించింది ఎవరం..? విన్నపోయే వాస్తవాలు ఒక్కొక్కటిగా బయటపడుతుంటే హృదయం ద్రవించకమానదు.. భారత శక్తి పాఠకులకోసం ఫోరమ్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్ అందిస్తున్న హృదయాంతరాళాలను తట్టి లేపే కథనం..

హైదరాబాద్, 14 జూలై (భారత శక్తి) :

రాజకీయం అరాచకీయంగా మారిపోతోంది.. నానాటికీ విలువల పలువలు ఊడిపోతున్నాయి.. స్వార్థపూరిత, కక్షపూరిత రాజకీయాలు నేడు రాజ్యమేలుతున్నాయి.. భారత రాజ్యాంగం రాజకీయ నాయకులకు అత్యున్నతమైన అధికారాలు కల్పించింది.. ఆ అధికారాలు ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం వినియోగించాల్సి ఉంటుంది.. కానీ ప్రస్తుత రాజకీయాలు కీచకుల మాదిరిగా తయారైపోయాయి.. ప్రజల రక్తాన్ని పీల్చి పిప్పి చేస్తున్నాయి.. కొంత మంది వయసుడిగిన మేధావులు పోరాడే శక్తి లేక ఇంటికీ పరిమితమై పోతున్నారు.. దీన్ని అలుసుగా తీసుకున్న



ఉద్యోగాలు లేకుండా చేయడం :

యువత తాము చదివిన చదువుకు తగిన పుద్యోగం సంపాదించుకుని వ్యవస్థలోని లోటుపాట్లను అవగాహన చేసుకుని, అవినీతికి తావులేకుండా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తే.. తమ ఆటలు సాగవు అని గ్రహించిన రాజకీయ నాయకులు.. అధికారం అందుకోగానే యువతను ఉ

సిగరెట్స్ లో గంజాయి పొడి నింపుకుని తాగేస్తున్నారు.. టన్నుల కొద్దీ గంజాయి నగరానికి సరఫరా అవుతోంది.. నిఘా సంస్థలు ఎంత ప్రయత్నించినా అరికట్టలేకపోతున్నాయి.. కారణం ఆ నిఘా సంస్థలకు చెందిన అధికారులు, వీరితో పాటు పోలీసులు, ఎక్సయిజ్ శాఖకు చెందిన ఉద్యోగులు కొందరు అవినీతికి దాసోహం అంటుండమే.. లంచాలకు మరిగి గంజాయి

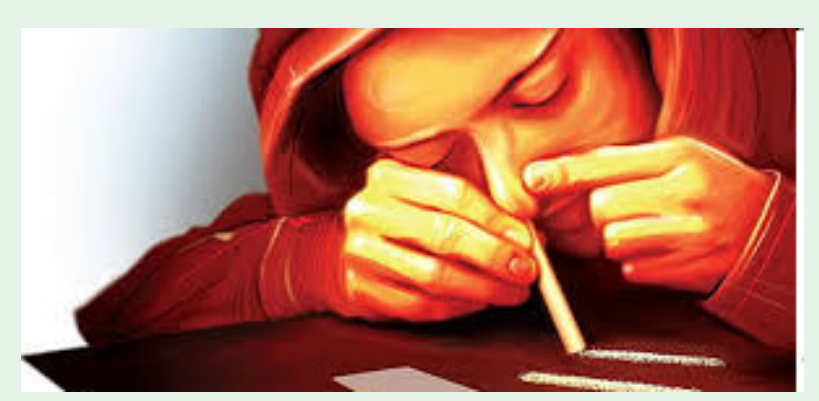
నిరోధించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.. కానీ ఆదిశగా అడుగులు వడటం లేదు.. వీరందరి టార్గెట్ కేవలం యువత మాత్రమే.. యువతను నిద్రావృత్తలో ఉంచడమే.. ఎన్నో సార్లు చూసాం గంజాయి పట్టుపడటం, డ్రగ్స్ పట్టు పడటం.. మత్తు పదార్థాల వట్టు పడటం.. కానీ ఈ కార్యక్రమాలన్నీ కేవలం కంటి తుడుపుగా

మా వెనుక పెద్ద పెద్ద వాళ్లు ఉన్నారు.. మాకేమీ కాదు.. అని నిర్మీతిగా, నిస్పృహగా చెబుతుండటం ఎంతో ఆందోళన కలిగించింది..

నిరోధించే మార్గం లేదా..? :

ఖచ్చితంగా నిరోధించవచ్చు.. కానీ ముందుగా యువతలో స్ఫూర్తిని నింపాలి.. వారిని మేలుకొలపాలి.. చైతన్యం నింపాలి.. వారికి వాస్తవాలు తెలియజెప్పాలి.. అలాంటి బృహత్తర ప్రయత్నమే చేస్తోంది “ఫోరమ్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్

నిరంతరంగా ప్రవహిస్తోంది.. మేధస్సు ఎందుకూ పనికిరాని మట్టిగా మారిపోతోంది.. ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తు ఎలా ఉండబోతోందో అని ఆలోచిస్తేనే భయం అవహిస్తోంది.. దయచేసి మేము చేస్తున్న పోరాటానికి మీ అందరి మద్దతు ఇవ్వండి.. ఇంట్లో కూర్చుంటున్న మేధావులు మాతో చేతులు కలపండి.. కలిసి పోరాడుదాం.. యువతను మేల్కొల్పు దాం.. అవినీతి రహిత నమాజాన్ని నిర్మిద్దాం..



గోళ్లు పగుళ్లు పగులుతున్నాయా? ఇలా చేయండి

చర్మానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యం గోళ్లకు మాత్రం ఇవ్వరు చాలామంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో గోళ్లను సరిగ్గా వట్టించుకోకపోతే వగుళ్లు వస్తాయి, పొడిబారడం, వెండిగా మారడం సర్వసాధారణం. కాబట్టి చేతులు శుభ్రం చేసుకున్న ప్రతిసారి హ్యాండ్ క్రిమ్ లేదా లోషన్ రాసుకోవాలి. దీంతోపాటు ట్యూసిన్, ట్రెరోసిన్, లిబిడ్స్, విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే మాయిశ్చరజింగ్ క్రిమ్ వాడాలి. అవి చేతులతో పాటు గోళ్లనూ హైడ్రేట్ చేస్తాయి. అలాగే రాత్రిళ్లు కొబ్బరి లేదా బాదం నూనెతో చేతి వేళ్లు, గోళ్లకు మర్చన చేయాలి.



పెరగకుండా తరచూ కత్తిరించాలి. గోళ్లు కత్తిరించాక చివర్లను నునుపుగా చేయాలి. వీటన్నిటితో పాటు రోజుకు కనీసం నాలుగు తీసుకోవాలి.

వీటర్ల నీళ్లు తాగాలి. నిత్యం ప్రోటీన్, క్యాలియం, విటమిన్స్ నిండిన ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఉదయాన్నే ఈ ద్రావణం తాగితే

అదుపులో ఉంటుంటావ్..!

) మనం కొత్తమీర వాడినంతగా మెంథి గింజలను వాడం. ఎందుకంటే ఇవి కొంచెం చేదుగా ఉండటమే ప్రధాన కారణం. ఇవి రుచిని పెంచడంతో పాటు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వంటింట్లో దొరికే ఈ గింజలతో ఎన్నో వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఇది ఔషధం మొదలుకొని సౌందర్య సాధనం వరకు అన్ని రకాల ఉత్పత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. మెంథి గింజల్లో విటమిన్ సి, బి1, బి2, క్యాలియం వంటి శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మం వెరిసేలా చేయడంతోపాటు జుట్టు పెరిగేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం పూట పరిగడుపున మెంథి గింజల నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతుంది. అలాగే మధుమేహం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.



బరువు తగ్గించడం

మెంథి కూరలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరం బరువు తగ్గించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం

మెంథి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. వీటిని వివిధ సౌందర్య సాధనాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. మెంథి ఆకుల్లో ఉండే ప్రోటీన్ జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది.

కడుపు నొప్పులు

మెంథి నీరు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కడుపు సంబంధ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే ఖచ్చితంగా మెంథి నీరు

తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

గుండెకు మంచిది

మెంథి గింజల నీరు గుండెలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే, కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది.

మధుమేహానికి చెక్

పూతన కాలం నుంచి మధుమేహాన్ని నియంత్రించేందుకు మెంథి గింజలను వాడుతుంటారు. ప్రతీ నిత్యం మెంథి నీరు తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. మెంథి గింజల్లో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెంథి గింజల నీటిని నిత్యం 3 సార్లు తీసుకుంటే చాలా వరకు డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది.

చలికాలంలో బరువు పెరిగిపోతున్నారా?

ఈ టిప్స్ పాటించండి

శీతాకాలంలో శరీరం, మనసు రెండూ బద్ధకంగానే ఉంటాయి. వ్యాయామం జోలికి వెళ్లడానికి మనసురాదు. దాంతో చలి గుప్పే మానంలో చాలామంది బరువు పెరుగుతుంటారు. అధిక బరువు సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి.



కనరత్తు తప్పనిసరి: చలికాలంలో శారీరక శ్రమ తప్పకుండా ఉండాలి. చలి నుంచి రక్షణనిచ్చే దుస్తులు ధరించి వాకింగ్, జాగింగ్ చేయాలి. జిమ్కు వెళ్లేవాళ్లు బద్ధకాన్ని పక్కనపెట్టి కనరత్తులు కొనసాగించాలి.

ధ్యానంతో..: మనసు బద్ధకంగా ఉన్నప్పుడు ఏ పనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేరు. అలాగే చిన్నచిన్న విషయాలకే మనసు భారంగా తప్పనిసరిగా చేయాలి.

అనివించొచ్చు. అందువల్ల మనసు ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

ఈ గింజలతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం!

న్యూఢిల్లీ : అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే సూపర్ ఫీడ్గా చియా సీడ్స్ ఆదరణ పొందుతున్నాయి. ఫ్లాంటి ఆధారిత ప్రోటీన్‌కు చియా గింజలను మించినవి లేకపోవడంతో శాకాహారులు వీటిని అమితంగా ఇష్టపడుతున్నారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో భాగంగా వీటిని సులభంగా డైట్‌లో భాగం చేసుకోవచ్చు.

శాకాహారుల ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చడంలో చియా గింజలు ముందుంటాయి. 28 గ్రాముల చియా సీడ్స్‌లో 5.6 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్‌ను చియా సీడ్స్ అందిస్తాయి. దీనికి తోడు ఎముకలు, కండరాల వటిష్టం, ఎరుగుదలకు ఇవి తిరుగులేని ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. చియా సీడ్స్‌లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉండటంతో బ్రెయిన్ హెల్త్‌కు విశేషంగా పనిచేస్తాయి.

చియా సీడ్స్‌ను మితంగా తింటే



కడుపునిండిన భావన కలిగి బరువు నియంత్రణలో ఉండేందుకు దోహదపడతాయి. 28 గ్రాముల చియా సీడ్స్‌లో 11.2 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో

జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా సాగి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఇది వెంటబాలిజం మెరుగుదలకు, జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా పనిచేసేందుకు ఉపకరిస్తుంది.

చూడ్డానికి క్యాబేజిలా ఉండే వీటిని తింటే

ఆరోగ్యానికి ఇన్ని లాభాలుంటాయా!

బ్రెస్లేన్ (స్ట్రాబ్స్) చూడటానికి చిన్నచిన్న క్యాబేజిలా అనిపిస్తాయి. వీటికి ఆపేరు బెల్జియం దేశపు రాజధాని బ్రెస్లేన్ మీదుగా వచ్చింది. క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్, కేల్, కాలర్డ్ గ్రీన్స్, బ్రెకోలీ కుటుంబానికి చెందింది. బ్రెస్లేన్ (స్ట్రాబ్స్) పోషకాలకు గనులు. క్యాలరీలు తక్కువ. విటమిన్ కె, ఫోలియేట్, క్యాలియం, ఐరన్, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి.

బ్రెస్లేన్ (స్ట్రాబ్స్)ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె వ్యాధులు లాంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చని చెబుతారు నిపుణులు. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఉండే కిరోటినాయిడ్ కారణంగా కండ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.



ఉదర, మూత్రపిండ, ఊపిరితిత్తులు, ప్రొస్తేట్, రొమ్ము, మూత్రాశయ క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

డెల్టాక్రాన్.. డెల్టా, ఒమిక్రాన్ కంటే ఇది ప్రమాదకరమా?

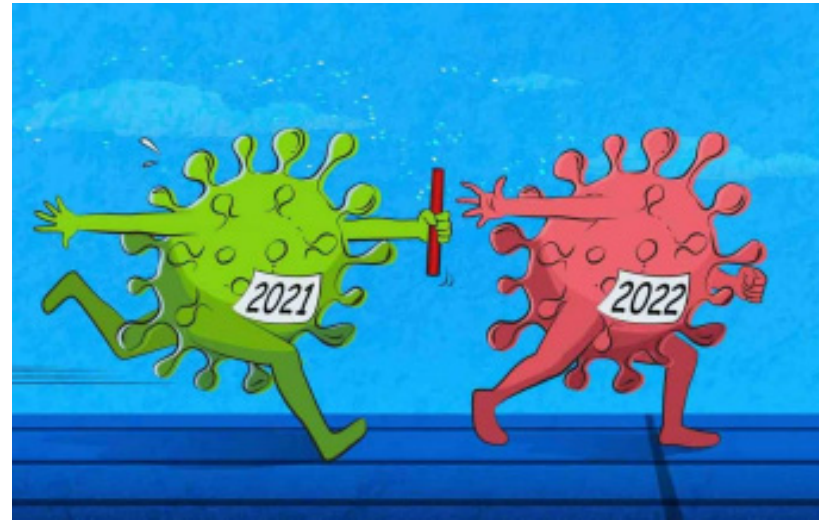
ఒమిక్రాన్ భయాలు ఒకవైపు కొనసాగుతుండగానే.. 'డెల్టాక్రాన్' పేరిట మరో కొత్త రూపాంతరం చావకింద నీరులా విస్తరిస్తున్నది. అమెరికా, బ్రిటన్‌లో రోజుకు నగటున లక్షలకు పైగా కేసులు సమోదవ్వడానికి ఈ కొత్త వేరియంట్ కూడా కారణమని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

ఏమిటీ డెల్టాక్రాన్?

కరోనా వేరియంట్లు డెల్టా, ఒమిక్రాన్ కలయికతో ఏర్పడినదే 'డెల్టాక్రాన్'. డెల్టా, ఒమిక్రాన్‌తో పోలిస్తే, ఇది మరింత వేగంగా వ్యాపిస్తున్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. 'డెల్టాక్రాన్‌లో రెండు సైక్ ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. ఒకటి డెల్టా కి కాగా, మరొకటి ఒమిక్రాన్‌ది' అని కొవిడ్-19 కట్టడికి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన టాన్స్‌ఫోర్స్ సభ్యుడు డాక్టర్ శశాంక్ జోషి తెలిపారు. డెల్టా, ఒమిక్రాన్‌తో పోలిస్తే.. డెల్టాక్రాన్ మరింత వేగంగా వ్యాపిస్తున్నట్లు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. అమెరికా, ఐరోపాలో కేసుల పెరుగుదలకు కొత్త వేరియంట్ కారణమని అంచనా వేశారు.

ప్రభావం ఎలా ఉండనున్నది?

దేశంలో బీభత్సం సృష్టించిన కరోనా సెకండ్ వేవ్‌కు ముఖ్య కారణం డెల్టా వేరియంట్. అయితే, డెల్టాతో పోలిస్తే



ఒమిక్రాన్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా, వేగంగా ఉన్నప్పటికీ ప్రభావం మాత్రం అంతగా లేదు. అయితే, డెల్టా, ఒమిక్రాన్ వేరియంట్లు సైక్ ప్రోటీన్‌తో ఏర్పడిన 'డెల్టాక్రాన్' ప్రభావం ఎలా ఉండబోతున్నదన్న విషయం ఇప్పుడే చెప్పలేమని నిపుణులు తెలిపారు.

దేశంలో డెల్టాక్రాన్ వ్యాపించిందా?

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 300 ఒమిక్రాన్ కేసులు సమోదవ్యాయి. దీనికి తోడు రోజువారీ సగటు కరోనా కేసులు 7 వేలుగా రికార్డువుతున్నాయి. ఇందులో డెల్టా కేసులు కూడా ఉన్నాయి. అంటే దేశంలో రెండు వేరియంట్లు ప్రభావం ఏకకాలంలో

ఉన్నదని, ఈ లెక్కన 'డెల్టాక్రాన్' కేసులు రికార్డు అయ్యే అవకాశం లేకపోలేదని నిపుణులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

డెల్టాక్రాన్ లక్షణాలు ఏమిటి?

తీవ్ర జ్వరం, నిరంతర దగ్గు, రుచి, వాసన కోల్పోవడం, తలనొప్పి, గొంతు మంట, ముక్కు కారడం

నివారణ మార్గం?

వ్యాక్సిన్ వేసుకోవడం, ముఖానికి మాస్కు ధారణ, చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, భౌతికదూరం నియమాలను పాటించడం.

గుండెపోటు లక్షణాలను గుర్తించడం ఎలా..!

%న్యూఢిల్లీ : ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా సమోదయ్యే మరణాల్లో అత్యధిక మరణాలు గుండె పోటుతో నడన్ కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగానే సంభవిస్తున్నాయి. గుండెకు రక్త సరఫరా నిలిచిపోవడంతో ముంచుకొచ్చే కార్డియాక్ అరెస్ట్ ప్రాణాపాయ పరిస్థితికి దారితీస్తోంది. కార్డియాక్ అరెస్ట్ ను ముందుగా గుర్తించేందుకు ఐదు లక్షణాలను గమనించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తరచూ నొప్పి వస్తే గమనించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తరచూ నొప్పి వస్తే కోల్పోతుండటం గుండె వైఫల్యం, గుండె పోటుకు ముందస్తు లక్షణమని, గుండె లయ

అస్వస్థ్యం కావడం తరచూ తలతిరగడానికి సంకేతం కావచ్చని చెబుతున్నారు.

ఇది క్రమంగా కార్డియాక్ అరెస్ట్ కు దారితీయవచ్చని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తరచూ ఛాతీనొప్పి వస్తున్నా ఆశ్చర్య చేయరాదని శారీరక శ్రమ చేయని సమయంలో కూడా ఛాతీనొప్పి వస్తే అది కార్డియాక్ అరెస్ట్ కు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. విశ్రాంతి సమయంలోనూ ఛాతీనొప్పి వస్తుంటే తక్షణమే వైద్యులను సంప్రదించి ఊసిన్ తీయించుకోవడం మేలు. శ్వాస

తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులనూ గమనించాలి. కష్టతరమైన పనులు చేస్తున్న సమయంలో ఊపిరి ఆడని పరిస్థితి సహజమే అయినా విశ్రాంతి సమయంలోనూ శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు ఎదురైతే వైద్యులను సంప్రదించాలి. గుండె కొట్టుకోవడంలో లయ తప్పుడం వల్ల తలత్తే గుండె దడ తరచూ వేధిస్తున్నా నిద్రక్కుం చేయకూడదు. శ్రమ చేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకునే సమయంలోనూ గుండె దడగా అనిపిస్తుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవడం అవసరమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.