ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
సోమవారం
24 నవంబర్ 2025

దిల్లీలో 'ఆపరేషన్ క్రిస్టల్ ఫోర్ట్రెస్'..
రూ.262 కోట్లు విలువైన డ్రగ్స్ స్వాధీనం

నవంబర్ 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో అధికారులు, దిల్లీ పోలీసులు చేపట్టిన సంయుక్త ఆపరేషన్ లో దిల్లీలో భారీ మొత్తంలో డ్రగ్స్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 'ఆపరేషన్ క్రిస్టల్ ఫోర్ట్రెస్' పేరుతో చేపట్టిన తనిఖీల్లో న్యూదిల్లీ ఛత్రపుర్ లోని ఓ ఇంట్లో రూ.262 కోట్ల విలువైన 329 కిలోల మెథాంఫెటమైన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎన్సీబీ అధికారులు వెల్లడించారు. డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణాకు సంబంధించి ఇద్దరు వ్యక్తులను అరెస్టు చేశామన్నారు.

దిల్లీ సరిహద్దుల్లో విస్తరిస్తున్న అధునాతన మాదకద్రవ్యాల సిండికేట్లను నిర్మూలించడానికి తీసుకుంటున్న చర్యల్లో భాగంగా ఆపరేషన్ క్రిస్టల్ ఫోర్ట్రెస్ చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. నెలలతరబడి నిఘా పెట్టి డ్రగ్స్ రాకెట్ గుట్టు రట్టు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ అక్రమ రవాణా మురాకు విదేశీ ఆధారిత కింగ్పిన్‌తో సంబంధాలు ఉన్నట్లు గుర్తించామన్నారు. విదేశీ హ్యాండ్లర్ సూచనలతో నిందితులు డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా చేస్తున్నారని.. వారితో సంప్రదింపుల కోసం ఎన్‌క్రిప్టెడ్ కమ్యూనికేషన్ యాప్లను ఉపయోగిస్తున్నారన్నారు. నాగాలాండ్కు చెందిన ఓ మహిళ డ్రగ్స్ రవాణాలో వీరికి సహకరిస్తున్నట్లు గుర్తించామన్నారు. డ్రగ్స్ రాకెట్ గుట్టు రట్టు చేసినందుకు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఎన్సీబీ అధికారులను, దిల్లీ పోలీసులను అభినందించారు. భారత్ను డ్రగ్స్లేత దేశంగా మార్చాలని మోదీ ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు అధికారులు వేగవంతమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారన్నారు.

ఆయుధాలు వదిలేస్తాం.. ఫిబ్రవరి వరకు
సమయమివ్వండి: మావోయిస్టుల లేఖ!

చర్ల, నవంబర్ 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆయుధాలను వీడటంపై మావోయిస్టులు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఛత్తీస్ గఢ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్లో భద్రతా బలగాలు కూంబింగ్ ఆపరేషన్ నిలిపివేస్తే ఆయుధాలను వదిలే తేదీని ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆ మూడు రాష్ట్రాల సీఎంలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్ గఢ్ (ఎంఎంసీ) స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ అధికార ప్రతినిధి అనంత్ పేరిట బహిరంగ లేఖ విడుదలైంది. "దేశం, ప్రపంచంలో మారుతున్న పరిస్థితులను అంచనా వేస్తూ ఆయుధాలు త్యజించడం ద్వారా సాయుధ పోరాటాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని మా పార్టీ కేంద్ర కమిటీ, పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు కామ్రేడ్ సోను దాదా ఇటీవల తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని మేం సమర్థిస్తున్నాం. కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు సతీశ్ దాదా, చంద్రన్న ఇటీవల ఈ నిర్ణయాన్ని సమర్థించారు. ఎంఎంసీ స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ సైతం తుపాకులను వదిలేయాలని భావిస్తోంది. అయితే మూడు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు మాకు ఫిబ్రవరి 15 వరకు సమయం ఇవ్వాలని అభ్యర్థిస్తున్నాం. ప్రజాస్వామ్య కేంద్రీకరణ సూత్రాలకు మా పార్టీ కట్టుబడి ఉన్నందున ఈ నిర్ణయాన్ని సమష్టిగా చేరుకునేందుకు మాకు కొంత సమయం పడుతుంది. మా సహచరులను సంప్రదించి పద్ధతి ప్రకారం వారికి ఈ సందేశాలు తెలియజేసేందుకు సమయం కావాలి. ఇంత సమయం అడిగేందుకు ఇతర ఉద్దేశాలేమీ లేవు. త్వరగా కమ్యూనికేట్ చేసేందుకు మాకు వేరే సులభ మార్గాలు లేనందున ఈ వ్యవధిని కోరుతున్నాం. భద్రతా బలగాలు తమ కార్యకలాపాలు నిలిపివేయాలి. పీఎల్జీఏ వారోత్సవాన్ని నిర్వహించబోం. మా అన్ని కార్యకలాపాలను నిలిపివేస్తామని హామీ ఇస్తున్నాం" అని లేఖలో పేర్కొన్నారు.

నూతన సీజేఐగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రమాణం

దిల్లీ, నవంబర్ 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సుప్రీంకోర్టు 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజేఐ)గా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సోమవారం ప్రమాణం చేశారు. ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బి.ఆర్. గవాయ్ పదవీకాలం ఆదివారంతో ముగిసింది. ఈ నేపథ్యంలో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. దీంతో సీజేఐగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి హరియాణా వాసిగా రికార్డు సృష్టించారు. 2027 ఫిబ్రవరి 9 వరకు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగనున్నారు.

జస్టిస్ సూర్యకాంత్ 1962 ఫిబ్రవరి 10న హరియాణాలోని హిస్సార్ జిల్లాలో జన్మించారు. 1981లో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. 1984లో రోహ్‌తక్‌లోని మహర్షి దయానంద్ యూనివర్సిటీ నుంచి న్యాయశాస్త్ర పట్టా పొందారు. అదే సంవత్సరం హిస్సార్ జిల్లా కోర్టులో న్యాయవాదిగా సాధన ప్రారంభించారు. 1985లో పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టుకు మారారు. 2001లో సీనియర్ న్యాయవాది హోదా పొందారు. 2004 జనవరి 9న పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2019 మే 24న సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందారు. రెండు దశాబ్దాలుగా వివిధ ధర్మాసనాల్లో పని చేసిన జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పలు కీలక తీర్పుల్లో భాగమయ్యారు.

చంద్రబాబు అభినందనలు..

నూతన సీజేఐగా ప్రమాణం చేసిన జస్టిస్ సూర్యకాంత్కు ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఆయన పదవీకాలం ప్రేరణాత్మకంగా కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నట్లు ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. రాజ్యాంగ విలువలు మరింత బలపరిచేలా ఆయన ప్రయాణం విజయవంతంగా సాగాలని ఆకాంక్షించారు.

ఏలూరు జిల్లాలో పర్యటన.. లక్ష్మీనరసింహస్వామి
ఆలయాన్ని సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

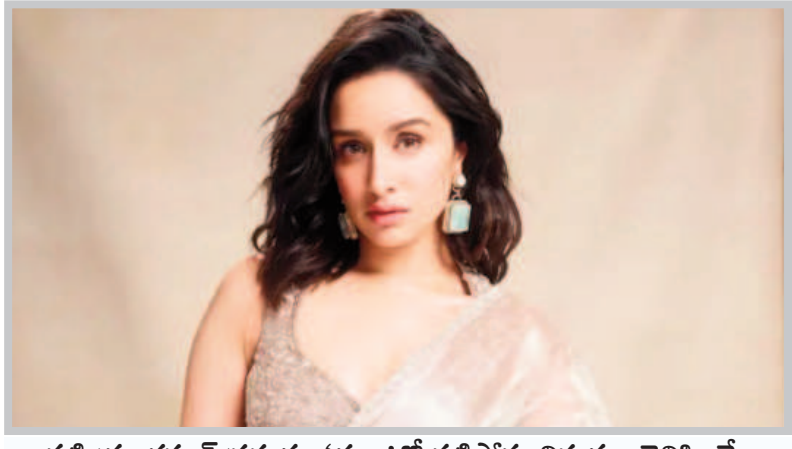
కొయ్యలగూడెం, నవంబర్ 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఏలూరు జిల్లాలోని కొయ్యలగూడెం, ద్వారకా తిరుమల మండలాల్లో పర్యటించారు. రాజమహేంద్రవరం మధురపూడి వరకు ప్రత్యేక విమానంలో వచ్చిన ఆయన.. అక్కడి నుంచి రోడ్డు మార్గం ద్వారా కొయ్యలగూడెం మండలం రాజవరం చేరుకున్నారు. అక్కడ పర్యటించి గ్రామస్థులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా రాజవరంలో రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టాలని గ్రామస్థులు పవన్ కల్యాణ్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ అక్కడినుంచి ద్వారకా తిరుమల మండలం ఐఎస్ జగన్నాథపురానికి చేరుకొని సుందరగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. ఆయనకు అధికారులు పూర్ణకుంభం, ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. స్వామి వారికి పవన్ పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ ఆవరణలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించి ఏర్పాటుచేసిన శిలాఫలకాన్ని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. గ్రామం నుంచి సుందరగిరిపై వెళ్లే రహదారి, ఆలయ ప్రదక్షిణ మండపం నిర్మాణపనులను పవన్ ప్రారంభించారు. అనంతరం ఐఎస్ జగన్నాథపురంలో ఇటీవల చేపట్టిన మ్యాజిక్ డ్రైన్ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు.

వనపర్తిలో మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి భారీ అవినీతి: కవిత

కొత్తకోట, నవంబర్ 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పదేళ్ల భారత రాష్ట్ర సమితి పాలనలో వనపర్తి పెద్దగా అభివృద్ధి చెందలేదని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత అన్నారు. మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి అవినీతితో నియోజకవర్గంలో బిఎస్ఆర్‌కి కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలిందని చెప్పారు. వనపర్తి జిల్లా కొత్తకోటలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. నిరంజన్రెడ్డి మూడు, నాలుగు ఫాంహౌస్లు కట్టుకున్నారని.. చెప్పలేనంత అవినీతికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. నియోజకవర్గంలో ఆయన రాచరిక పాలన సాగించారన్నారు. ఇలాంటి అవినీతిపరుడిని చిత్తుగా ఓడించడం సరైన నిర్ణయమని చెప్పారు. తన గురించి మరోసారి ఎక్కడైనా మాట్లాడితే తాట తీస్తానని నిరంజన్రెడ్డిని ఉద్దేశించి కవిత ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో చేనేత కార్మికులు ఎలాంటి లబ్ధి పొందలేదని కవిత అన్నారు. రుణమాఫీ కూడా చేయలేదని విమర్శించారు. "కొత్తకోట మండలం కానాయపల్లి శంకర సముద్రం నిర్వాసితులకు తక్షణమే పరిహారం అందించాలి. మల్లన్నసాగర్, మిడ్ మానేరు లబ్దిదారులకు ఎలా ఇళ్లు నిర్మించి ఇచ్చారో అలాగే ఇవ్వాలి. సీఎం రేవంత్రెడ్డి ధరణి స్థానంలో భూభారతి తీసుకొచ్చినా చిన్నచిన్న తప్పులతో చాలా మంది ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. వైద్యంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలి. పెబ్బేరులో మూడువేల మెట్రిక్ టన్నుల గన్నీ బ్యాగుల గోదాం కాలిపోతే ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి చర్యలు లేవు" అని కవిత అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నేను క్షేమంగానే ఉన్నా.. గాయంపై స్పందించిన నటి



నటి శ్రద్ధాకపూర్ ప్రస్తుతం 'ఈరా'లో నటిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల ఈ సినిమా షూటింగ్ లో ఆమె కాలుకు గాయమైంది. దీంతో అభిమానులు ఆందోళన చెందారు. తాజాగా తన హెల్త్ అప్డేట్ను శ్రద్ధా పంచుకున్నారు. విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఒక అభిమాని గాయం ఎలా ఉందని పోస్ట్ పెట్టగా దానికి ఆమె రిప్లై ఇచ్చారు. "పెద్ద దెబ్బ ఏం కాదు.. కాలి కండరానికి దెబ్బ తగిలి కొంచెం ఫ్రాక్చర్ అయింది. డాక్టర్లు విశ్రాంతి తీసుకోమన్నారు. నేను క్షేమంగానే ఉన్నా. త్వరలోనే మీ ముందుకు వస్తాను" అని చెప్పారు. లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ దర్శకత్వంలో 'ఈరా' తెరకెక్కుతోంది. ఇటీవల నాసిక్ లో ఒక భారీ సెట్ వేసి షూటింగ్ నిర్వహిస్తుండగా శ్రద్ధా కాలికి గాయమైంది. భారీ కాస్ట్యూమ్స్ ధరించి డ్యాన్స్ వేస్తుండగా ప్రమాదం జరిగింది. ఎడమ కాలుకు గాయం కావడంతో షూటింగ్ను కొన్ని రోజులు నిలిపివేశారు. ఈ సినిమా కోసం ఆమె 15 కిలోల బరువు పెరిగినట్లు కూడా వార్తలు వచ్చాయి.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

గిల్ గైర్హాజరీ.. రిషభ్ పంత్‌కు వన్డే కెప్టెన్సీ ఎందుకు ఇవ్వలేదంటే..!

టీం ఇండియా ప్రస్తుతం గువాహటి వేదికగా దక్షిణాఫ్రికాతో రెండో టెస్టో తలపడుతోంది. కోల్కతా టెస్టో శుభ్మన్ గిల్ మెడనొప్పితో మైదానాన్ని వీడాడు. తర్వాత సిరీస్ కోల్పోయి దూరమయ్యాడు. దీంతో రెండో టెస్టు రిషభ్ పంత్ కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు స్వీకరించాడు. వన్డే సిరీస్కు కూడా గిల్ గైర్హాజరు కానున్నాడు. అయితే కేఎల్ రాహులు వన్డే జట్టు కెప్టెన్గా నియమించారు. రిషబ్ పంత్క వన్డే జట్టులో చోటు దక్కినప్పటికీ కెప్టెన్సీ ఇవ్వలేదు. ఇలా ఎందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నారని అభిమానులు, క్రికెట్ విశ్లేషకులు సందేహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నవంబర్ 30 నుంచి దక్షిణాఫ్రికాతో టీమ్ ఇండియాకు మూడు వన్డేల సిరీస్ ప్రారంభం కానుంది. దీనికి సంబంధించిన భారత జట్టును బీసీసీఐ ఆదివారం ప్రకటించింది. 'రిషబ్ పంత్ సంవత్సర కాలంలో కేవలం ఒక వన్డే మ్యాచ్ మాత్రమే ఆడాడు. అందుకే కేఎల్ రాహుల్ను కెప్టెన్గా నియమించారు. అలాగే గాయానికి గురైన శుభ్మన్ గిల్ న్యూజిలాండ్తో వన్డే సిరీస్(జనవరి 2026) నాటికి అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది' అని బీసీసీఐకి చెందిన అధికారి ఒకరు తెలిపారు. దక్షిణాఫ్రికాతో వన్డే సిరీస్కు బుమ్రా, సిరాజ్, అక్షర్ పటేల్కు విశ్రాంతినిచ్చారు. భారత్-ఏ తరపున దక్షిణాఫ్రికా-ఏ జట్టుపై మెరుగైన ప్రదర్శన చేసిన రుతురాజ్ గైక్వాడ్.. వన్డే జట్టులోకి తిరిగొచ్చాడు.

భారత వన్డే జట్టు: రోహిత్ శర్మ, యశస్వి జైస్వాల్, విరాట్ కోహ్లి, తిలక్ వర్మ, కేఎల్ రాహుల్ (కెప్టెన్), రిషబ్ పంత్, వాషింగ్టన్ సుందర్, రవీంద్ర జడేజా, కుల్దీప్ యాదవ్, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, హర్షిత్ రాణా, రుతురాజ్ గైక్వాడ్, ప్రసిధ్ కృష్ణ, అర్షదీప్ సింగ్, ధ్రువ్ జురెల్

ఫిట్‌నెస్
ఎవరికీ తెలియని వాకింగ్ ట్రిక్స్, చిన్న మార్పులతో ఇన్ని లాభాలా

జిమ్ కి వెళ్లి రకరకాల వర్కౌట్స్ చేసే బదులు వాకింగ్ చేసినా సరిపోతుంది. కానీ ఇదంతా ఓ పద్ధతి ప్రకారం జరగాలి. కొంత మంది చాలా వేగంగా నడుస్తారు. మరి కొంత మంది చాలా నెమ్మదిగా నడుస్తుంటారు. ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టేలా కొంత మంది నడిస్తే అసలు ఏ మాత్రం అలిసిపోయినట్టే కనిపించకుండా ఇంకొందరు నడుస్తుంటారు. నిజానికి వాకింగ్ విషయంలో చాలా మందికి తెలియని కొన్ని ట్రిక్స్ ఉన్నాయి.

వాకింగ్ చేయడం అంటే అదేదో మొక్కుబడిగా నడవడం కాదు. శరీరంలోని ప్రతి కండరంలోనూ కదలిక కనిపించాలి. నడిచేది పావుగంట అయినా సరే దాని వల్ల ప్రయోజనం ఉండాలి. వాకింగ్ అంటే ఏదో నాలుగు అడుగులు వేయడం అనుకుంటారు. కానీ కొన్ని ట్రిక్స్ ఫాలో అయితే రెట్టింపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. సరైన విధంగా నడిస్తే గుండె సంబంధిత సమస్యలేమీ రావు. క్యాన్సర్ లాంటి జబ్బులు కూడా దరి చేరవు. అంతే కాదు. వాకింగ్ వల్ల మానసిక ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది. రోజంతా చురుగ్గా ఉండొచ్చు. బాడీ ఫిట్ గా మారుతుంది. జిమ్ కి వెళ్లి రకరకాల వర్కౌట్స్ చేసే బదులు వాకింగ్ చేసినా సరిపోతుంది. కానీ ఇదంతా ఓ పద్ధతి ప్రకారం జరగాలి. కొంత మంది చాలా వేగంగా నడుస్తారు. మరి కొంత మంది చాలా నెమ్మదిగా నడుస్తుంటారు. ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టేలా కొంత మంది నడిస్తే అసలు ఏ మాత్రం అలిసిపోయినట్టే కనిపించకుండా ఇంకొందరు నడుస్తుంటారు. నిజానికి వాకింగ్ విషయంలో చాలా మందికి తెలియని కొన్ని ట్రిక్స్ ఉన్నాయి. వాటిని తెలుసుకుని ఆ తరవాత నడవడం మొదలు పెడితే చాలా తక్కువ సమయంలోనే ఫలితాలు చూడొచ్చు.

గమనిక: ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.

వేగంలో మార్పులు

కొంత మంది వాకింగ్ మొదలు పెట్టారంటే పరిగెత్తినట్టే ఉంటుంది. ఇంకొందరు చాలా తాపీగా పక్క వాళ్లతో మాట్లాడుతూ నడుస్తుంటారు. ఈ రెండూ కరెక్ట్ కాదు. ఒకటే వేగంతో నడవడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. కాసేపు వేగంగా నడిచి, ఆ తరవాత మళ్లీ కాసేపు నెమ్మదిగా నడవాలి. ఇలా స్పీడ్ లో మార్పులు చేసుకుంటూ ఉండాలి. దీన్నే ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ అంటారు. ఈ ట్రిక్ ఫాలో అయితే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒకే వేగంతో నడిచే వాళ్లతో పోల్చి చూస్తే ఇలా ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ చేసే వాళ్లకు గుండె జబ్బుల ముప్పు తక్కువగా ఉంటోంది. మూడు నిముషాలు వేగంగా, మరో మూడు నిముషాలు నెమ్మదిగా నడవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

బరువుతో నడవడం

వాకింగ్ చేసేటప్పుడు ఏదైనా బ్యాక్ ప్యాక్ లాంటిది తీసుకుని వెళ్లాలి. ఇలా బ్యాక్ ప్యాక్ వేసుకుని నడవడం వల్ల కండరాల్లో కదలికలు వస్తాయి. ఎక్కువ కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే..బరువు ఉండాలి కదా అని మరీ ఎక్కువ వెయిట్ వేసుకుని నడవడం మంచిది కాదు. ముందుగా లైట్ వెయిట్ ని మోస్తూ నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మీ బాడీ వెయిట్ లో 5 శాతం మేర బరువుని మోయొచ్చు. అంటే..ఓ వ్యక్తి 80 కిలోల వెయిట్ ఉన్నాడని అనుకుందాం. వాకింగ్ చేసేటప్పుడు ఆ వ్యక్తి 4 కిలోల బరువున్న బ్యాక్ ప్యాక్ తో నడవాలి. అయితే..ఈ వెయిట్ సరైన విధంగా మోయాలి. జెర్సీ లో తేడా వస్తే ఇబ్బందులు తప్పవు.

మెట్లు ఎక్కడం

వాకింగ్ అంటే చదును నేలపై చేయడమనే అనుకుంటారంతా. కానీ కేవలం అలానే కాదు. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. మెట్లు ఎక్కినప్పుడు కండరాలన్నీ కదులుతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల అవి దృఢంగా మారతాయి. పైగా ఇలా మెట్లు ఎక్కినప్పుడు కేలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చవుతాయి. వేగంగా నడవాల్సిన పని లేకుండానే చెమట రూపంలో కొవ్వు కరిగిపోతుంది. ఇలా మెట్లు ఎక్కి దిగడం వల్ల బాడీ బ్యాలెన్స్ కూడా వచ్చేస్తుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి

వాకింగ్ అంటే కేవలం ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ మాత్రమే కాదు. మానసికంగానూ ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పరిసర ప్రాంతాలను గమనించడం, పూర్తిగా బాడీపైనే ఫోకస్ పెట్టడం లాంటివి చేయడం వల్ల ఎంతో ప్రశాంతత వస్తుంది. దీన్నే మైండ్ ఫుల్ వాకింగ్ అంటారు. ఈ నడకతో ఒత్తిడి చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. శ్వాసపై ధ్యాస పెట్టడం, చుట్టు పక్కల ఉన్న శబ్దాలను వినడం, వాటిని ఆస్వాదించడం లాంటివి చేయాలి. వాకింగ్ అంటే బద్ధకం ఉన్న వాళ్లు కూడా ఈ మైండ్ ఫుల్ నెస్ ని పెంచుకుంటే నడకను ఎంజాయ్ చేస్తారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

వాకింగ్ చేసేటప్పుడు శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందుగా మజిల్స్ వదులుగా అయ్యేందుకు వామప్ చేయాలి. కాసేపటి తరవాత నడక మొదలు పెట్టాలి. ఇక వాకింగ్ ముగించే ముందు వేగాన్ని తగ్గించాలి. కాసేపు ఎక్కడైనా కూర్చోవాలి. స్ట్రెచెస్ లాంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. మీకు కంఫర్ట్ గా అనిపించే షూస్ వేసుకోవాలి. వాకింగ్ చేసేటప్పుడు కచ్చితంగా మీ వెంట ఓ వాటర్ బాటిల్ తీసుకెళ్లడం మంచిది. ఎప్పటికప్పుడు నీళ్లు తాగుతూ బాడీని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచాలి. ఒకేసారి బరువు వేసుకుని నడవకుండా క్రమంగా దీన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.