

మొదటి పేజీ తరువాయి

పనుల్లో లలసత్వం వహిస్తే క్రిమినల్ కేసులు.. కాంట్రాక్టర్లకు నిమ్మల రామానాయుడు సీరియస్ వార్నింగ్

మంత్రి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ప్రజాధానికి నష్టం కలిగిస్తూ, ఇచ్చిన గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయకుండా అలసత్వం వహిస్తే కాంట్రాక్టర్లపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి జైలుకు పంపడానికి కూడా వెనుకాడబోమని కలెక్టర్, ఎన్ఫోస్ లను మంత్రి ఆదేశించారు. పనుల నిర్వహణలో వైఫల్యానికి బాధ్యుడైన సంబంధిత ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ కి మెమో జారీ చేయాలని ఈఎన్ఫోస్ ఆదేశించారు. ఎలెన్ నో వంటి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రతి నీటి బొట్టును జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారని గుర్తుచేసిన మంత్రి, ఈ నెలఖానులోపు సీఎం పనులను స్వయంగా సమీక్షించే అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు ప్రతిరోజూ 'వర్క్ డ్రైగ్రెస్ రిపోర్ట్' అందించాలని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

తెలంగాణలో 'ఉచిత ఆటోమేటిక్ కుట్టు టుషన్' పథకం ప్రారంభం

పని చేసుకునేందుకు వీలుగా ఈ అదునాతన ఆటోమేటిక్ మిషన్లను అందించబోతున్నారు. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గంలో వెయ్యి మంది మహిళలకు మిషన్లు అందించబోతున్నారు. లబ్ధిదారుల వయోపరిమితి, కుటుంబ వార్షిక ఆదాయ పరిమితి, అవసరమయ్యే కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాల వివరాలను మంత్రి రేపు అధికారికంగా వెల్లడిస్తారు. ఆన్లైన్, మీ-సేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తులు స్వీకరించే తేదీను, ప్రక్రియ మార్గదర్శకాలను ప్రకటించనున్నారు.

మీరు కొంచెం మారారు.. మోదీ-ఖర్గే సరదా సంభాషణ..

దీంతో మోదీ నవ్వుతూ ఖర్గే చేతిపై తట్టారు. సుప్రీయా సూరే కుమార్ రేవతి వివాహం నాగ్ పూర్కు చెందిన పారిశ్రామికవేత్త సరంగ్ లఖానీతో జూన్లో ముంబైలో జరిగింది. ఢిల్లీలోని 6, జనవర్గ్లో సోమవారం రాత్రి ఘనంగా రిసెప్షన్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వివిధ పార్టీలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖ నేతలు హాజరయ్యారు.

రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకెళుతున్నారన్న రాష్ట్రపతి

ఆయన చేపట్టిన సంస్కరణలు రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో ముందుకు నడిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా అమరావతి నిర్మాణానికి, ఐటీ, పారిశ్రామిక రంగాల పురోగతికి చంద్రబాబు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయుమని రాష్ట్రపతి అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా దూరదృష్టి కలిగిన నాయకత్వంతో ఏపీని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారని కొనియాడారు. రాష్ట్రపతి సుంచి వచ్చిన ఈ ప్రశంసలపై ఢిల్లీకి త్రేణులు, హుటొను నాయకులు తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రాష్ట్రపతి భవన్లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్మును విజయనగరం ఢిల్లీకి ఎంపీ కలితెల్లి అప్పలనాయుడు తన కుటుంబంతో కలిసి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రపతికి 'అమరావతి' కాఫీ డేబల్ బుక్స్ ను బహుకరించారు. ఆ పుస్తకంలోని రాజధాని అమరావతి విశేషాలు, ఫోటోలను రాష్ట్రపతి ఎంతో ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఈ క్రమంలోనే అంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దూరదృష్టిని కొనియాడుతూ, ఆయన నిజమైన అభివృద్ధికి చిరునామా అని, ఒక విజనరీ లీడర్ అని రాష్ట్రపతి ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. అంతేకాకుండా, ఎంపీ అప్పలనాయుడు రాష్ట్రవశున రాష్ట్రపతికి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పార్లమెంట్ సమావేశాలకు ప్రతిరోజూ సైకిల్పై రావడం, 100 శాతం హాజరు నమూదు చేసుకోవడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. సంస్కారం, నిరాదరణక కలిగిన అప్పలనాయుడిని చూస్తుంటే "నన్ను నేను చూసుకున్నట్లే ఉంది" అని అన్నారు.

రాహుల్ గాంధీపై బీజేపీ ఎంపీ నిశికాంత్ దూబే తీవ్ర విమర్శలు

రాహుల్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన నాయకుడని బుధవారం ఆయన విమర్శించారు. ఈ మేరకు తన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియా వేదిక 'ఎక్స్' లో పోస్ట్ చేశారు. రూపొందేలో ఉద్బోధి నియామక పరీక్షల్లో అవకతవకలపై విద్యార్థులు చేపట్టిన నిరసల నేపథ్యంలో దూబే ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కుంభకోణంపై సీబీఐ విచారణను కొంగ్రెస్ పార్టీ ఎండుకు వ్యతిరేకిస్తోందని ఆయన నిలదీశారు. ప్రధాన నిందితుడు రూపొందే ప్రభుత్వంలోని ఒక సీనియర్ అధికారి నివాసంలో పట్టుబడ్డాడని, ఒకవేళ సీబీఐ విచారణ నిష్పక్షపాతంగా జరిగితే ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ కు కూడా చిక్కులు తప్పవని ఆరోపించారు. విద్యార్థులకు నిజంగా సంఘీభావం తెలపాలనుకుంటే రూపొందే ప్రభుత్వానికి కాంగ్రెస్ తన మద్దతును వెంటటే ఉపసంహరించుకోవాలని దూబే సవాల్ విసిరారు. లేనిపక్షంలో ఆ పార్టీ జార్జ్ సోరెన్ అజెండాతో పనిచేస్తున్నట్లు భావించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. ప్రధానికి వ్యతిరేకంగా ఎక్కడ నిరసనలు జరిగినా రాహుల్ గాంధీ అక్కడ ప్రత్యక్షమవుతున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. రూపొందే పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (జేపీఎస్సీ), స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ (జేపీఎస్సీ) పరీక్షల్లో అక్షమాలు జరిగిాయంటూ విద్యార్థులు 19 రోజులుగా ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్నారు. పరీక్షల నిర్వహణలో పాదరద్ధత, వివాదాస్పద పరీక్షల రద్దు, స్వతంత్ర విచారణ చేపట్టాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల అసెంబ్లీ ముట్టడికి యెల్పించిన విద్యార్థులపై పోలీసులు లాఠీఛార్జ్, వాటర్ కేసన్న, బాబ్బాయుడు ప్రయోగించడంతో బీజేపీ రాష్ట్రవాస్త్ర బంద్ కు పిలుపునిచ్చింది. ఈ వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణ జరపాలని బీజేపీ పట్టుబడుతుండగా, చర్చల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరిస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంటోంది.

విదేశీ శ్రీవారి భక్తులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవికబురు! భక్తులకు తప్పని ప్రయాస

గతంలో తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకోవాలనుకునే విదేశీ భక్తులు తీవ్రమైన ప్రయాసను ఎదుర్కొనేవారు. వారు ముందుగా హైదరాబాద్, చెన్నై లేదా బెంగళూరు వంటి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాలకు చేరుకుని, అక్కడి ఇమ్మిగ్రేషన్ కొంటర్ల వద్ద ఈ-వీసా ఎంట్రి ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాల్సి ఉండేది. ఆ తర్వాత వారు దేశీయ విమానం లేదా ఇతర మార్గాల ద్వారా తిరుపతికి చేరుకునేవారు. ఈ ప్రక్రియ సమయం, క్రమతో కూడుకున్నది కావడంతో భక్తులు ఇబ్బందులు పడేవారు. తాజా నిర్ణయంతో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లభించింది. ఇకపై విదేశీ భక్తులు నేరుగా తిరుపతి విమానాశ్రయంలోనే ఈ-వీసా ప్రక్రియ పూర్తి చేసుకుని, సులభంగా శ్రీవారి దర్శనానికి వెళ్లేవచ్చు.

ఏమిటి ఈ-వీసా?

విదేశీ పౌరులు భారతదేశ వర్తకుల కోసం ఆన్లైన్లో పొందే వీసానే ఈ-వీసా అంటారు. దీనికోసం రాయబార కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగల్గిన పని లేకుండా ఆన్లైన్లోనే దరఖాస్తు చేసుకుని, ఫీజు చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. సాధారణంగా 95 శాతం దరఖాస్తులను 72 గంటల్లోనే అధికారులు పరిశీలించి ఆమోదం తెలుపుతారు. ఆమోదం పొందిన ఈ-వీసా పత్రాన్ని ట్రింబ్లీ తీసుకుని ప్రయాణికులు భారతదేశ రావచ్చు. ఇక్కడి విమానాశ్రయంలో ఇమ్మిగ్రేషన్ అధికారులు వారి పాస్పోర్ట్ పై వీసా స్టాంప్ చేస్తారు. పర్యాటకంలో పాలు మొత్తం 17 వేర్వేరు కేటగిరీలలో ఈ-వీసాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. 30 రోజులు, ఏడాది, ఐదేళ్ల కాలపరిమితితో వేర్వేరు వీసాలు జారీ చేస్తారు. ఈ సదుపాయం ప్రస్తుతం 172 దేశాల పౌరులకు అందుబాటులో ఉంది.

అంతర్జాతీయ సర్వీసులకు మార్గం సుగమం

ప్రస్తుతం తిరుపతి విమానాశ్రయానికి రెగ్యులర్ అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులు లేనప్పటికీ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుగానే ఈ-వీసా ఎంట్రి పాయింట్ ను మంజూరు చేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఇది భవిష్యత్తులో తిరుపతి నుంచి అంతర్జాతీయ సర్వీసులను ప్రారంభించేందుకు మార్గం సుగమం చేస్తుందని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విమానాశ్రయంలో మౌలిక సదుపాయాలను భారీగా మెరుగుపరిచారు. రన్వేను 2,286 మీటర్ల నుంచి 3,819 మీటర్లకు విస్తరించారు. 2024 డిసెంబర్లో సింగపూర్ నుంచి ఓ కార్గట్ విమానం తిరుపతిలో ల్యాండ్ అవుడం కూడా ఈ దిశగా పడిన తొలి అడుగుగా భావిస్తున్నారు. తిరుపతిలో పాలు మధ్యగ్రాడేశ్ లోని భోపాల్, పంజాబ్ లోని అడ్లాబ్ సహా దేశంలోని పలు ఇతర ఎంట్రి పాయింట్లకు కూడా ఈ-వీసా సదుపాయాన్ని కేంద్రం విస్తరించింది. ఈ నిర్ణయంతో తిరుపతి ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక కేంద్రంగా అంతర్జాతీయంగా మరింత గుర్తింపు పొందే అవకాశం ఉంది.

జీఆర్ఎంబీ అజెండాపై తెలంగాణ సర్కార్ అభ్యంతరాలు



తెలంగాణ సర్కార్ వాదించింది. అవాస్త్య, జడజ మార్గదర్శకాలు ప్రకారమే ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు ఇచ్చినట్లు స్పష్టం చేసింది. మూడు అంశాలను అజెండా నుంచి డ్రావ్ చేయాలని జీఆర్ఎంబీకి తెలంగాణ సర్కార్ లేఖ రాసింది. సవరించిన అజెండా విడుదల చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విజ్ఞప్తి చేసింది.

రూ.2,08,406 కోట్ల పెట్టుబడులు - 25 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం

మొదటి పేజీ తరువాయి

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా ధృష్టి సారించారు. ఈ రంగాల్లో పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధ్యయనం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటువుతున్న పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. డేటా సెంటర్లపై ఉన్న అపోహలను తొలగించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో ఏర్పాటు అవుతున్న డేటా సెంటర్లన్నింటికీ 3.5 టీఎంసీల నీరు సరిపోతుందని తెలిపారు. పారిశ్రామిక ప్రగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, రాష్ట్ర ఎకోస్టెమ్ కు పరిశ్రమలు ఊడిస్తున్న విలువను విశ్లేషించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. డిసెంబరులోగా పూర్తి చేయాలి : రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు అవుతున్న రక్షణ రంగ ప్రాజెక్టులు జాతీకి గర్వకారణమని సీఎం స్పష్టం చేశారు. పట్టపర్తి సమీపంలో డిఫెన్స్, హిందూపురం సమీపంలో ఏరోస్పేస్ ప్రాజెక్టులు వచ్చేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. మూలపేట పోర్టు నిర్మాణాన్ని డిసెంబరులోగా పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. లాజిస్టిక్స్, అధునిక వేర్వెళ్ళాసింగ్, కోర్ట్లైన్ ప్రాజెక్టులను సమన్వయం చేయాలని సూచించారు. రాయలసీమలో పండే ఉత్పాదన ఉత్పత్తులు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు చేరేలా రోడ్, రైలు, పోర్టు కనెక్టివిటీని అభివృద్ధి

చేయాలన్నారు. గత ఏడాది నుంచి కుదుర్చుకున్న పెట్టుబడి ఒప్పందాలు, ఎన్ఐఐటీ ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులు వేగంగా కార్యరూపం దాల్చేలా చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఎంఎస్ఎంఈ రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు వేగవంతం చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. సెప్టెంబరు నాటికి మిగిలిన 37 ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులను పూర్తి చేయాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. దీంతో 175 నియోజకవర్గాల్లో పారిశ్రామికవాడులు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. చిన్న పరిశ్రమలకు ప్రోత్సావాకాలు అందించడం ద్వారా స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెంచాలని సూచించారు. పవన్ ఫ్యామిలీసేవ్ ఎంట్రప్రెన్యూర్ కార్యక్రమాన్ని పెద్ద ఎత్తున చేపట్టాలని సీఎం నిర్దేశించారు. ఇప్పటివరకు జరిగిన 20 ఎన్ఐఐటీ సమావేశాల్లో 363 ప్రతిపాదనలకు రూ.13.78 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆమోదం పొందగా, 10.86 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు రానున్నాయని

అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. భారీగా పెట్టుబడులు : 20వ ఎన్ఐఐటీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలు పరిశీలిస్తే, కర్నూలు, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, కాకినాడ, తిరుపతి, నెల్లూరు సహా పలు జిల్లాల్లో భారీ పెట్టుబడులు రానున్నాయి. ముఖ్యంగా అనకాపల్లిలో రెన్నా ఏపీ గ్రీన్ డేటా సెంటర్ కు రూ.85,200 కోట్లు, విశాఖలో డేటా సెంటర్ హోల్డింగ్స్ ఇండియాకు రూ.58,743 కోట్లు, ఏఎం ఇంటిలిజెన్స్ ల్యూబ్ కు రూ.31,387 కోట్ల పెట్టుబడులకు ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. కాకినాడలో వారి క్లీన్ ఎనర్జీ సొల్యూషన్స్ రూ.15 వేల కోట్లు, కర్నూలులో అగస్త్యా గ్రీన్ ఎనర్జీ రూ.7,799 కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు పెట్టనున్నాయి. కడప కోవ్వల్ క్లస్టర్లో విజఎల్ డిక్కు రూ.450 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏకంగా 7 వేల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించనుంది. నెల్లూరు మనబోలులో టీటీఆర్ మైనింగ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ రూ.500 కోట్లతో 2 వేల మందికి ఉపాధి కల్పించనుంది. ప్రిసాల్ ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ రూ.330 కోట్లకుపైగా పెట్టుబడితో 1,110 మందికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వనుంది. ముంబై లిథియం బ్యాటరీ, గ్రీన్ ఎనర్జీ, బయోగ్యాస్, డేటా సెంటర్లు, హోటల్స్, లాజిస్టిక్స్, ఆగ్రో, మైనింగ్ రంగాల్లోనూ పలు ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు కానున్నాయి. మొత్తంగా ఈ 25 ప్రాజెక్టుల ద్వారా రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల్లో పెట్టుబడులతో పాటు భారీగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

పైలట్ ప్రాజెక్టుగా 5 నియోజకవర్గాల్లో మహిళా సంఘాలకు గోదాములు

మొదటి పేజీ తరువాయి

గత ప్రభుత్వం వేల కోట్ల రూపాయల బకాయిలకు అవకాశం ఇచ్చి, తిరిగి ఆ తప్పును తమ ప్రభుత్వానికి అంటగట్టే ప్రయత్నం చేస్తోందని సీఎం మండిపడ్డారు. ఇప్పటికే బకాయిల వసూలులో కొంత పురోగతి ఉందన్న సీఎం, ప్రతీ ధాన్యం గింజకు సంబంధించిన బకాయి వసూలు చేయాల్సిందేనన్నారు. బకాయిల వసూలు కోసం విడివిడిగాలా రూపొందించాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్ రద్దీ ఆదేశించారు. విడివిడిగాలాపై మంత్రివర్గ ఉప సంఘం చర్చించి ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలన్నారు. మిల్లింగ్ బాధ్యతలను మహిళా సంఘాలకు అప్పగిస్తామని రేవంత్ రద్దీ తెలిపారు. ప్రతీ సీజన్లో ధాన్యం నిల్వకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నందున ఇప్పటి నుంచే తగిన కార్యాచరణ రూపొందించాలని అధికారులకు సూచించారు. ధాన్యం దిగుబడి ఎక్కువగా వచ్చే సరిల్లోడ, సూర్యాపేట, నిజామాబాద్, పెద్దపర్తి, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో సైలో బ్యాగ్ నిర్మాణాలను సైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

స్వయం సహాయక సంఘాలకు సైలో బ్యాగ్ నిర్మాణాల కోసం నియోజకవర్గానికి 50 నుంచి 100 ఎకరాల భూమిని కేటాయిస్తామని సీఎం తెలిపారు. దీనిపై రెవెన్యూ, పౌరసరఫరాలు, మహిళా సంక్షేమ శాఖల మంత్రులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. మార్కెట్లో ఉన్న గోదామీలను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని సీఎం సూచించారు. మహిళా సంఘాలకు గోదాములు నిర్మించాలన్న సీఎం, పైలట్ ప్రాజెక్టుగా 5 నియోజకవర్గాల్లో మహిళా సంఘాలకు గోదాములు నిర్మించాలన్నారు. చీటిజోలాపేట జిల్లో ఫ్లాట్ పాలం నిర్మాణానికి అవకాశం ఉన్నందున, విశాలమైన ఫ్లాట్ పాలం నిర్మించి జర్నల్ టెంట్ల ధాన్యం నిల్వ చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని సీఎం సూచించారు. మండల, గ్రామ స్థాయిలో ఉన్న ప్రైవేటు గోదాములు, ధాన్యం నిల్వకు ఉపయోపపడే కల్యాణ మండపాలు, పాత టెయేటర్లు, ఇతర షేడ్లను ముందుగానే గుర్తించి ధాన్యం నిల్వకు లీజుకు తీసుకోవాలని సీఎం సూచించారు. సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ఉన్నతాధికారులు శేషాద్రి, శ్రీధర్ రేపింద్, రైస్ మిల్లర్ల సంఘం ప్రతినిధి తూడి దేవేందర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేం 'టీ-హబ్' కడితే.. రేవంత్ 'అనుముల హబ్' కడుతున్నారు

మొదటి పేజీ తరువాయి

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీ రామారావు తన విమర్శల దాడిని మరింత ఉద్బుతం చేశారు. సీఎం సోదరుడికి సంబంధించిన ఆరోపిస్తున్న టెస్టారెక్ట్ అడ్వాన్స్డ్ సిస్టమ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు భూ కేటాయింపుల విషయంలో రూ. 200 కోట్ల కుంభకోణం జరిగిందని ఆరోపిస్తూ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 'అనుముల హబ్' ఏర్పాటులో బీజేపీ ఉన్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. బుధవారం ఈ అంశంపై 'ఎక్స్' (టీట్టర్) వేదికగా కేటీఆర్ స్పందించారు. "తాము నిజమైన స్టాబిలైజర్ అభివృద్ధి కోసం టీ-హబ్ నిర్మిస్తే, రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం కుటుంబ సభ్యులతో సీడీసీ, సున్నా అవివృధాలు, సున్నా ఉద్యోగులతో కూడిన స్కామ్.. అదేనండీ స్కీమ్ అయిన 'అనుముల హబ్' ఏర్పాటు. అనుముల సోదరుల్లో ఒకరైతే చాలు, ఎలాంటి ప్రశ్నలు లేకుండా చౌక ధరకే ప్రభుత్వ భూమిని కేటాయిస్తారు. సున్నా పెట్టుబడితో రాత్రికి రాతే రూ. 200 కోట్లు సంపాదించినందుకు అనుముల కొండల్ రెడ్డిని 'కల్యాణపు అవివృధ'గా ప్రకటించాలి" అని కేటీఆర్ తన పోస్టలో

పేర్కొన్నారు. కేవలం రూ. లక్ష చెల్లింపు మూలధనం, సున్నా ఉద్యోగులు ఉన్న కంపెనీకి అత్యంత విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని ఎలా కేటాయిస్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. సుమారు రూ. 200 కోట్ల విలువైన బదు ఎకరాల భూమిని కేవలం రూ. 7 కోట్లకే, అంటే గజం రూ. 3,700 చొప్పున కట్టబెట్టారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ

భూముల నుంచి కోట్లాది రూపాయలు సంపాదించే ఈ మ్యూజిక్ ట్రీక్ ను కేవలం అనుముల కుటుంబానికి పరిమితం చేయకుండా తెలంగాణ యువతకు కూడా నేర్పించాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిలను ఉద్దేశించి అన్నారు. టెస్టారెక్ట్ సంతకం సీఎం సోదరుడికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చేసిన ప్రకటనను కేటీఆర్ తప్పుబట్టారు. కొండల్ రెడ్డి లింక్ ఇన్ ప్రాసెస్లో, యూఎస్-ఇండియా స్ట్రాటజిక్ పార్టనర్షిప్ ఫోరమ్లో ఆయన్ను టెస్టారెక్ట్ వైర్లెస్ గుర్తించిన విషయాన్ని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఈ భూ కేటాయింపులకు సంబంధించిన జీసీ, భూమి విలువ, అర్హత ప్రమాణాలు, పెట్టుబడి ప్రతిపాదనలు వంటి అన్ని పత్రాలను ప్రభుత్వం వెంటనే బయటపెట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ భూ కేటాయింపుల వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని, దీనిపై ముందుగా గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు చేసి, అవసరమైతే లోకాయుక్తను, న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. వాదనాలు వెలుగులోకి వచ్చి, బాధ్యులను శిక్షించే వరకు ఈ అంశాన్ని వదిలిపెట్టకోమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వకుండా గిరింతు నరిక్కుతున్నారు..

మొదటి పేజీ తరువాయి

తమ గొంతు నొక్కేందుకే చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఆరోపించారు. శాసనసభను దాదాపు రెండేళ్లుగా బహిష్కరిస్తున్నప్పటికీ, శాసనమండలి వేదికగా ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని ఆయన పార్టీ ఎమ్మెల్యేలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆగస్టు 17 నుంచి ప్రారంభం కానున్న శాసనసభ పార్టీల సమావేశాల నేపథ్యంలో బుధవారం నాడు ఆయన వార్తా శాసనసభకు అవినీతిపరమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రధాన పార్టీ అయిన వైసీపీకి ప్రతిపక్ష నేత హోదా ఇవ్వేందుకు ప్రభుత్వం ఇష్టపడటం లేదని, అందుకే ప్రజా సమన్వయ మీడియా ద్వారానే ప్రజల దృష్టికి తీసుకెళ్లి నాణేనికి మోకాపు చేసుకున్నారని స్పష్టం చేశారు. శాసనమండలిలో వైసీపీకి ఉన్న బలాన్ని ఉపయోగించుకుని ప్రజావాణిని బలంగా వినిపించాలని జగన్ సూచించారు. "గత 74 రోజులుగా ఢిల్లీని కుంభకోణంపై 10 రకాల నిరసనలు చేపట్టాం. పేపర్ లీకేజీ,

బెటోస్యోంగ్ కుంభకోణాలు, స్కోర్డ్ కోట్లతో అక్షమాలు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మార్పు వంటి అంశాలను ఆధారాలతో సహా బయటపెట్టాం. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రమేయంపై సీబీఐ విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశాం" అని జగన్ వివరించారు. ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, వసతి డివెన పథకాలకు సంబంధించి 13 త్రిమాసికాల బకాయిలు పేరుకుపోయాయని, విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని జగన్ అన్నారు. సుమారు రూ. 9,100 కోట్లు, రూ. 3,300 కోట్ల బకాయిలు ఉండగా, ప్రభుత్వం కేవలం రూ. 2,900 కోట్లు విడుదల చేసినదని విమర్శించారు. ఈ అంశాన్ని మండలిలో లేవనెత్తి చర్యకు పట్టుబట్టాలని ఎమ్మెల్యేలకు సూచించారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడం లేదని, పంటలకు నీరందడం లేదని, ఉచిత పంటల మీసా నిలిపివేయడంతో అన్నదాతలు తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉన్నారని జగన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీపీపీ ప్రాజెక్టుల పేరుతో ప్రైవేట్ సంస్థలకు రాయితీలు కల్పిస్తూ ప్రజలపై భారం మోపుతున్నారని, ప్రభుత్వ సేవల ప్రైవేటీకరణను గట్టిగా ప్రశ్నించాలని పిలుపునిచ్చారు. దిశ చట్టం రద్దు, ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రశ్నించిన మీస నేతలు చింతడ రవి, ముస్తఫాపై ఆక్రమ కేసులు బనాయించడం

వంటి అంశాలను సభలో ప్రస్తావించాలని ఆయన ఆదేశించారు. జూనియర్ డాక్టర్ నమ్మ, ఉద్యోగులు, మహిళలు, యువతలో ఉన్న అసంతృప్తిని కూడా మండలిలో ఎత్తిచూపాలని, పూర్తి ఆధారాలతో సభకు వెళ్లి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని జగన్ పార్టీ క్రేబులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

జమిలి ఎన్నికలపై కోవిండ్ గొప్ప సూచనలు చేశారు'

మాజీ రాష్ట్రపతి బయోగ్రాఫీని ఆవిష్కరించిన మోదీ

రామన్య కోవిండ్ అత్యధికమైన అవినీతిపరమైన ప్రధాని మోదీ యువత రీల్స్, సోషల్ మీడియా కంటెంట్ కే పరిమితం కావద్దన్న మోదీ- నర్మిని వారి జీవిత చరిత్రలను చదవాలని సూచన

భారత మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవిండ్ బయోగ్రాఫీని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆవిష్కరించారు. 'ట్రయంఫ్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ రిపబ్లిక్': మై లైఫ్, మై డ్రీమ్స్' పుస్తకాన్ని బుధవారం విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా కోవిండ్ తనకున్న సుదీర్ఘ అనుబంధాన్ని మోదీ గుర్తుచేసుకున్నారు. రాష్ట్రపతిగా కోవిండ్ అందించిన మార్గదర్శకత్వం, తనపై చూపిన ఆప్యాయత, ఆత్మీయత తనకు ఎంతో విలువైనవని పేర్కొన్నారు. ఒక దేశం-ఒకే ఎన్నిక చిశలో రామన్య గొప్ప కృషి చేశారని, ఆయన చేసిన సూచనలు దేశాన్ని కొత్త దిశలో నడిపించనున్నాయని తెలిపారు. 'నాకు కోవిండ్ చాలా కాలంగా తెలుసు. ఆయన సామర్థ్యాలను నేను సుదీర్ఘకాలంగా తెలుసుకునే అవకాశం లభించింది. ఈ అత్యధిక భారత ప్రజాస్వామ్యం, సమాజానికి చిరస్మరణీయ వారసత్వంగా నిలుస్తుంది. రాష్ట్రపతి పదవిలో ఉన్న సమయంలో కోవిండ్ ఇచ్చిన సూచనలు, చూపిన ప్రత్యేకమైన ఆప్యాయత నాకు ఎంతో విలువైన ఆస్తిగా నిలిచాయి. ఆయన జీవిత అనుభవాలు, ఎదుర్కొన్న సవాళ్ల నుంచి దేశ యువత ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. ఆయన ఆలోచనలు, అనుభవాలను కొత్త తరం తెలుసుకోవాలి. పుస్తకానికి ట్రయంఫ్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ రిపబ్లిక్ అనే

పేరు పెట్టడం ఎంతో సముచితం. కోవిండ్ జీవితంలో ఎదురైన పోరాటాలు వ్యక్తిగతమైనవే కావు. వాటి ఫలితంగా సాధించిన విజయం మాత్రం భారత గణతంత్రానికి, దేశ ప్రజాస్వామ్యానికి చెందుతుందన్న సందేశం ఈ శీర్షికతో ఉంటుంది' అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు.

జమిలి ఎన్నికలపై కోవిండ్ కృషి

రాష్ట్రపతి పదవీకాలం పూర్తయిన తర్వాత కూడా రామ్ నాథ్ కోవిండ్ విశ్రాంతి తీసుకోలేదని మోదీ ప్రశంసించారు. 'పవన్ నేషన్-పవన్ ఎలక్షన్' వంటి కీలక అంశాలపై ఆయన ఇప్పటికీ పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించే విధానంపై అవగాహన పెంచేందుకు కోవిండ్ కృషి చేస్తున్నారని మోదీ అన్నారు.

ఈ అంశంపై పరిష్కారం కనుగొనగ

58వ వార్షికోత్సవం

ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే గణబాబు...

విశాఖపట్నం ఆగస్టు 12 ప్రజా న్యూస్, విశాఖపట్నం స్టేట్ రిపోర్టర్, 8ఎం.
నాయుడు : భారతదేశ కీపం
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కుగ్రహసందర్భంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు బిలుపు మేరకు పగల్ ఫుర్ తీరంగా కార్యక్రమాన్ని విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ వీప్ పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు గణబావ, ఘనంగా ప్రారంభించారు.విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 58వ వార్డు రాజకమలదేవి కాలనీ మరియు ఉప్పర్ కాలనీలలో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు స్టానిస్ నాసిరాలకు, వ్యాపార సమదాయాలకు స్వయంగా జాతీయ జండాలను కట్టిపెట్టి, ప్రతి ఒక్కరూ జాతీయ పతాకాన్ని తమ ఇళ్లకు ఎగురవేసి దేశభక్తిని చాటుకోవాలని సూచించారు.

మోతేలో అనుమానాస్పద స్థితిలో భార్యాభర్తల మృతదేహాలు

జాతీయ రహదారి వెంట పాక్షికంగా పాతిపెట్టిన మృతదేహాల వెలికితీత

హూస్టన్ జిల్లా ఆగస్టు 12 ప్రజా స్వామి సేవ దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా ప్రతినిధి మోతే మండల కేంద్రం సమీపంలోని జాతీయ రహదారి వెంట వ్యవసాయ భూమిలో అనుమానాస్పద స్థితిలో ఉన్న పంటలు, మహిళలకు సంబంధించిన మృతదేహాల వెలుగుచూడటం స్థానికంగా ప్రతివారరలకలం కేసింది. భూమిలో పోలీస్ పాతిపట్టిని స్థితిలో కాళ్ళు, చేతులు పోలీసులకు సమచారం అందించారు. సమచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను వెలికితీశారు. విషయం తెలుసుకున్న హూస్టన్ జిల్లా ఎస్సీ నరసింహుడు డిఎస్ సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి పోలీసు అధికారులను సంఘటనా అడిగి తెలుసుకున్నారు. డిఎస్ త్రివిధ రెడ్డి, సీని రామకృష్ణారెడ్డి, స్పాన్స్ ఎస్ఎల్తో పాటుగా, డిఎస్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ఆధారాలను సేకరించి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసులు పాతాళమిక్రమిక విచారణలో మృతాలను బీకాకాతంకా వెదకిన బూజా, నాగరా గుర్తింపివట్ల అధికారులు అధికారి. ఈ ఘటనపై మోతే పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేసి ఆస్తి కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు డిఎస్ నరసింహు తెలిపారు. మృతాలను ఎవరైనా హత్య చేసి అంతరించా సంఘటనా స్థలానికి తీసుకొచ్చి పాతిపట్టి ఉండవచ్చని అనుమానంతో ఆ కోణంలోనూ దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. సంఘటనకు సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్ని క్లుప్తంగా పరిశీలించి సంఘటనా మరణానికి అంలు కాణాలను వెలికితీసేందుకు పోలీసులు ఆధారాలు సేకరిస్తున్నారు. సంఘటనకు సంబంధం ఉన్న మృతాలను గుర్తించి చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సీ సబ్ డివిజన్ చేతారు. మృతదేహాలు అనుమానాస్పద స్థితిలో ఉన్న కావడంతో ఈ ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి విచారణ పోలీసుల దర్యాప్తు అంతరించ బెలుగులోకి రానున్నాయి.

హుజూర్‌నగర్ ప్రభుత్వ గ్రంథాలయానికి మహర్షశ

[illegible]

ఎర్ర సత్యం భారీ కాశ్య విగ్రహం హైదరాబాద్ ట్యాంక్ బండ్ పైన

ఏర్పాటు చేయాలి - గంధం సుమన్ మార్గ

పాశ్చాత్యులూ ఆగస్టు 12 ప్రజా స్వాస్థ్యనిల్దర్శి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పేరు ఎర్ర సత్కంఠం జిల్లా గా పేరు మార్చాలి రాష్ట్రము ఖ్యామంతలి యనమల రేవంటి రాష్ట్ర తెలంగాణ రాష్ట్రం ఉమ్మడి మాహబూద్ నగర్ జిల్లా ఏమెట్టియల మంత్రల రాజ్యసమైక్య పార్లమెంటో సభ్యులు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు అసింట్రిలో చేరాలి అవరణ దగ్గర ఏర్పాలు చేయాలి ఇద్దర వాటి ఏమెట్టి ఎర్ర సత్కం బడుగు లు అవరణ పేరు నర్గాల ఆకాశ్కోటి తేడల పెన్సిలి కేంద్రము రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలి కోరుచున్నాము ఎర్ర సత్కం అన్ని వర్గం సంపదర్ధంగా ఫోటోకు పూలు వేసి నివాళులర్పించినాము దశత తెలంగాణ దశత రివిర్ధిషన్ పోరాడ సమితి రాష్ట్ర వ్యవస్థాపకులు అధ్యక్షులు గంధం మునుప మానగ నామధికార ముదిరాజ్ నాగరాజ్ రాజా కుమారి శ్రీ భాని శ్రమశక్తి భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం అవరణ దగ్గర తదితరలు పాలెనావురు

**జేఎన్టీయూహెచ్లో అష్టహాసంగా విద్యార్థి నాయకుడు ఎరవెల్లి
జగన్ జన్మదిన వేడుకలు**

పశువులపూర్, ఆగస్టు 12, ప్రజా స్వాస్థ్య పరిషత్తు :

జేపీఎన్టీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, జేపీఎన్టీయూహెచ్ న్యూడెల్ జేపీఎస్ డైరెక్టర్ల ఎరవెల్లి జగన్ జన్మదిన వేడుకలు పూర్వరూపాదినోని జవహర్లాల్ నెహ్రూ విశ్వవిద్యాలయం ఘనంగా (జేపీఎన్టీయూహెచ్లో) సందర్భంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యూనివర్సిటీ లైబ్రరీ ఆచరణలో ఎరవెల్లి జగన్ మొక్కుకు పాటారు. ప్రతి జన్మదినాన ఒక మొక్కు నాటడం తన ఆనవాయితీ అని ఆయన తెలిపారు. పీపుల్స్ స్వాస్థ్య, ప్రజా వీక్షణం దినపత్రిక ఎండ్ ఓ చైర్మన్ శ్రావణ్ కుమార్, రాజకీయ విశ్లేషకుడు కేపీ ప్రసాద్ శాలువాతో జగన్ను సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థి సమన్వయ పరిషత్తులో జగన్ చురుకుగా పనిచేస్తున్నారని వారు కొనియాడారు. కాళ్ళకమ్మంలో నానానిపర్చిటి అధికారులు, అధ్యాపకులు, నాన్-టీచింగ్ అఫాఫీయేషన్ నాయకులు, వివిధ విద్యార్థి సంఘాల ప్రతినిధులు, జర్నలిస్టులు, రాజకీయ ప్రముఖులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దళితుల భూములను ఆక్రమిస్తే అప్రూసిబీ కేసు తప్పదు కొప్పాల రఘు

అనంతనాగం ఆగస్టు 12 ప్రజాస్వామ్య నెట్ వర్క్: దళితల భూ
అలాసానీటి పరిరక్షణ కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొపాల రఘు హెచ్
గ్రామంలో దళిత వీధి రైతుల భూమిలను కొందరు ఆక్రమించే
సాధ్యమే. ఈ సేవద్వారా భద్రానగం అయిన మీడియం చే
వ్యవసాయ సాగునీటి అడ్డంకితలం వంటిది నేరుగా వీధి, వీధి
నెట్వర్క్ 3 కింద వీధిలో ప్రీమియల్ కేసులు నమోదు చేయబడ్డాయి.
కనీసం వారి భూమిలను హరించినా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉప
వీధి అలాసానీటి కేసు తప్పదు బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు క
రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులు వెంటనే స్పందించి, దళిత రైతుల
సంరక్షణ. దళితల భూ సమస్యలపై ఎవరైనా ఒత్తిడి తెస్తే వెంటనే

వైఎస్ఆర్ఐసి సీనియర్ కార్యకర్తకు రూ.10,000 ఆర్థిక సాయం...

ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం ఆగస్టు 12: ప్రజా న్యూస్, విశాఖపట్నం స్టాఫ్ రిపోర్టర్, పీ.ఎం.నాయుడు :
పేదల బాధలు తన కష్టాలుగా భావించే మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి

విభిన్న పంటల సాగుతో లాభాలు పొందుతున్న రైతుకు కలెక్టర్ అభినందనలు

రెండు ఎకరాల్లో ఆరు రకాల పంటలు పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్

సాగునీటి జిల్లా ఆగస్టు 12 ప్రజా న్యూస్ నెట్వర్క్ షేక్ అబ్దుల్ హక్కి జిల్లా ప్రతినిధి :

హుమర్యాపేట జిల్లా పరిధిలోని రైతు పాకం వెంకటరెడ్డి సాగు చేస్తున్న దిగువు వంటల పాలాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ తేజవి నంద్ లాల్ సుమారా పరిశీలించి రైతును ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఒకే తరచుగా పంటపై ఆదారపడి నష్టపోయే పరిస్థితిని నివారిస్తూ విభిన్న పంటలను పంటలను సాగు చేస్తూ నిరంతర ఆదాయం పొందుతున్నారని మోక్షముని శ్రీనివాసుని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రైతు వెంకటరెడ్డికి చెందిన రెండు ఎకరాలు ఉన్నప్పుడైనా భూమిని పరిశీలించిన కలెక్టర్ అక్కడ సాగు చేస్తున్న బీర, మిర్చి, పెండకాయ, దిగుబడి, సార్, బింగిఫలాలతో పాటు పచ్చని పంటలను సాగు చేయడం, దిగుబడి, హార్వెస్టింగ్ పరిస్థితులు, ఆదాయ వివరాలను రైతును అడిగి తెలియజేయజేస్తారు. వెంకటరెడ్డి తనకున్న రెండు ఎకరాల భూమిలో ఒకే పంటకు రెండుమితం కాకుండా 30 గరాలలో పాగు చేసిన సాగు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సుమారు ఆరు ఎకర్లలో సాగు చేసిన పంటలను ద్వారా దాదాపు 10 టన్నుల వరకు దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని, బీర వంట ద్వారా సుమారు 4 టన్నులు, పెండకాయ సాగు ద్వారా టన్నులకు నుంచి రెండు టన్నుల వరకు దిగుబడి పొందే అవకాశం ఉందని వివరించారు. అదేవిధంగా పెండకాయ, సార్ తదితర వంటల ద్వారా కూడా ఆదనపు

దిగుబడి, ఆదాయం పొందుతున్నట్లు రైతు కల్లెక్టర్లకు వివరించారు. ఒకే రకం పంట సాగు చేసే వారు రాష్ట్ర వ్యాప్త పరిస్థితులను అవగాహించకపోతే, మొత్తం ఆదాయంపై ప్రభావం పడేదిగా అవకాశం ఉంటుందని, విభిన్న రకాల పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా ఒక పంటకు ధర తగ్గినా మరో పంట ద్వారా ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉంటుందని రైతు వివరించారు. రైతు అనుసరిస్తున్న విభిన్న పంటల సాగు విధానం, మార్కెట్ల అవకాశాలకు అనుగుణంగా పంటలను ఎంచుకే చేసుకోవడం, భూమిని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవడాన్ని కల్లెక్టర్లు అభినందించారు. అంతరం శ్రీనివాసునిద్వారా గ్రామానికి చెందిన పావుపల్లి శ్రీనివాసరావు ఐదు ఏకరాల్లో సంపూర్ణ సెంటియర్ల పద్ధతల్లో సాగు చేస్తున్న ట్రాగు ప్రాల్ తోటను కూడా జిల్లా కల్లెక్టర్ పరిశీలించారు. సెంటియర్ సాగులో అనుసరిస్తున్న పద్ధతులు, పంట దిగుబడి, అంతర పంటల సాగు, మార్కెటింగ్ తదితర అంశాలను రైతును అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రధాన పంటలతో పాటు అంతర పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా భూమిని మరింత సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుని అదనపు ఆదాయం గాంచడవచ్చని కల్లెక్టర్ సూచించారు. వ్యవసాయం భూముల గట్టి వెంట వివిధ రకాల ఆదాయాన్నిచ్చే చిట్టను పెంచడం ద్వారా రైతులు అదనపు ఆదాయ వనరులను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. రైతుల సంప్రదాయ పద్ధతులతో పాటు



మాధ్యోగ దేహానుగత, నీటి లభ్యత, భూమి స్వభావం, పంటల
ధరలను పరిగణనలోకి తీసుకుని విభిన్న పంటల సాగు వైపు దృష్టిపెట్టే
సాంఘికాలని కలెక్టర్లు పనిచేయారు. రైతుల ఆదాయం పెంచేలా
వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అవసరమైన
సాంకేతిక సహకారం, సాగు పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించాడని
అదేవిధంగా. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టిఫీషియల్ సాగును, ఏడిడి
రేడియేషన్, ఎంఎల్బి సర్క్యూల్, కనాఫీల్డర్ కవర్, మన్నుపైర్ల కమిషనర్
సతీష్ కుమార్, సబ్డివిజన్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుజూర్‌నగర్‌లో అర్జున్‌న పేదలకే డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు

ಲಜ್ಜಿದಾರುಲ ಎಂಪಿಕಲೊ ಪಾರದರ್ಶಕತ.. ಅಭ್ಯಂತರಾಲಪ್ಪೆ ಕ್ಷೇತ್ರಸ್ಥಾಯಿಲೊ ವಿಚಾರಣ



హుమాయును జిల్లా అక్టోబర్ 12 ప్రజా స్వాగ్త నిబంధనలపై షేక్ అబ్దుల్ రహ్మాన్ జిల్లా ప్రతినిధి : హజరత్ ముహమ్మద్ బక్ష్షిని సత్కరించాడు. జిల్లా లెఫ్టినెంట్ గవర్నరు ఎలాంబింద్ కుమార్ అనంతవరపులతో తానుచేతుండు హుమైగా నగరపరిషత్తులకు నిర్మాణసాధనలు నిర్మాణసాధన జిల్లా కలెక్టరేట్ కు తెలిపాడు. అలాగే లాల్ హజరత్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ గ్రూప్ పరిషత్ ద్వారా నిజాం జిల్లా అవసరాలును పేద కుటుంబాలకు ప్రయోజనం చేకూర్చే అర్హతను ప్రజలుగా పరిశీలించునామని పేర్కొన్నాడు. హుమాయునుగల్లో డిమాండ్ బెడియమ్ జిల్లా కోసం మన్నిన దరగావులను పరిశీలించి అనంతవరపుల షేక్

అరులైన వృద్ధులందరికీ చేయూత పెన్ను ఇవ్వాలి

ఎన్నికల హామీని నిలబెట్టుకోవాలి.. పెన్షన్ మొత్తాన్ని పెంచాలి: సీపీఐ డిమాండ్

సూర్యాపేట జిల్లా ఆగస్టు 12 ప్రజా స్వామి సేవేందర్ షేక్
అబ్దుల్ రహ్మాన్ జిల్లా ప్రతినిధి : సూర్యాపేట జిల్లా
గవేటిపల్లి మండలంలోని అర్బులైన వ్యధులతో పాటు
అర్బుత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వం వెంటనే యేర్పాట్లు
పెన్నవ్వ మంజూరు చేసి ఆదుకోవాలని సీపీఐ జిల్లా
కార్యవర్గ సభ్యులు పోకల వెంకటేశ్వర్లు డిమాండ్ చేశారు.
అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి
అధికారంలోకి వస్తే అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పెన్షన్లు
అందిస్తామని హామీ ఇచ్చిందని, ఆ హామీని నమ్మి
ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధికారాన్ని అప్పగించారని
ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం అప్పగించినట్టి వచ్చి
మూడో సంతకరం కావని గుతునపుటికి కాత్తూరు

అప్పులైన వారికి ఇప్పటికీ పెన్షన్లు మంజూరు చేయకపోతే 15 నాటికి అప్పులైన ప్రతి ఒక్కరికీ కొత్త పెన్షన్లు అందిస్తే దరగాస్తులను స్వీకరించిన ప్రభుత్వం, ప్రస్తుతం పెన్షన్లు పంపజలను అయోమయానికి గురిచేస్తోందని విమర్శిస్తూ పెండింగ్లో ఉన్న దరగాస్తులను పరిశీలించి, ఎలాంటి ఒక్కరికీ కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు పెన్షన్స్ పేరిడిగిన నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు, వైద్య ఖర్చులు, ప్రస్తుతం అందుతున్న పెన్షన్ సరిపోవడం లేదని, వృద్ధులు



కోసం దరగాస్తు చేసుకున్న అర్హుల వివరాలను వెంటనే పరిశీలించి ప్రతి అభ్యర్థిని కుటుంబానికి పెన్షన్ మంజూరు చేయాలని కోరారు. వృద్ధాప్యంలో ప్రభుత్వం అందించే పెన్షన్ కేవలం ఆర్థిక సహాయం మాత్రమే కాకుండా వారి జీవనానికి ముఖ్యమైన భరోసా అని పేర్కొన్నారు. సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే అర్హులైన పెన్షన్దారులతో కలిసి మరింత విస్తృతంగా ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో సీపీఐ మండల కార్యదర్శి కడియాల అప్పయ్య, ఏలవీయూసీ జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీచంద్రం సుధాకర్ రెడ్డి, సీపీఐ మండల కార్యవర్గ సభ్యులు ఎడ్ల అంజిరెడ్డి, తిరగపల్లి కిరణ్, చివ్వా ఎంకన్న, జోన్నగడ్డ తిరుపయ్య, సైదులు, ఎడపల్లి ఎంకన్న సుభాని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

40 ఏళ్లలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

జీవనశైలి, ఆహారపు అంశాల్లోనే 40 ఏళ్ల తర్వాత ఆరోగ్యం ఇలా త్రి చేస్తే మందిదని నిపుణుల సూచన!



మూడు పదుల వయసు దాటేసరికి.. అప్పటి వరకూ సూపర్ ఉమన్?లా కుటుంబ బాధ్యతలన్నీ భుజాన మేనుకుని పరుగులు తీసిన శరీరమే, సదస్?గా 'నాకు కాస్త విక్రాంతి కావాలి!' అంటూ మొరాయిచడం మొదలుపెడుతుంది. హార్డ్వర్క్ హెచ్చుతగ్గులు, తగ్గుతున్న కండరాల బలం, ఎముకల సాంద్రత ఇవన్నీ ఆహారంతో పాటు మన శరీర కదలికలపైనా శ్రద్ధ పెట్టమని హెచ్చరించే సంతకాలంటున్నారు నిపుణులు.

హార్డ్వర్క్ మార్పులు :

ఉదయం లేచగానే అద్దంలో చూసుకుంటే, సన్నని గీతలు, కళ్ల కింద వలయాలు ముఖంపై కనిపిస్తుంటాయట. అలాగే, చిటిపాటికీ అలసిపోవడం, చిన్న విషయానికే కోపం రావడం, మరుసటి క్షణమే కారణం లేకుండా కళ్లు చెమర్చడం వంటి మార్పులెన్నో కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు హార్డ్వర్క్ హెచ్చు తగ్గులే ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. బరువు విషయానికొస్తే.. 20 ఏళ్లలో ఉన్నప్పుడు ఒక్క పూట అన్నం మానేస్తే అర కేజీ తగ్గిపోయే శరీరం, సలభై దాటాక కొందరిలో గాలి పీల్చినా బరువు పెరుగుతామేమో అనేలా మారిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు.ఇందుకు, మెటబాలిజం వేగం మందగించడమే అని చెబుతున్నారు. సదుము, మోకాళ్ల నొప్పుల రూపంలో క్యాల్షియం కొరతను పడేదే గుర్తుచేస్తాయని తెలిపాంటున్నారు. వీటికి తోడు ధైర్యాంధ్ర, బీబీ, షుగర్ వంటివి తలుపు తట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు.

మీ చేతుల్లోనే :

40ల్లోకి అడుగుపెట్టడమంటే బలహీనతకు సంకేతం కాదంటున్నారు నిపుణులు. కానీ, శరీరం ఇన్నో చిన్న చిన్న హెచ్చరికలనూ, సూచనల్నీ విశాల్చిన సమయమని చెబుతున్నారు. సరైన ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత ఇవే ఈ దశలో మహిళలకు అవసరమయ్యే నిజమైన మందులని పేర్కొంటున్నారు. వయసు పెరుగుతున్నా, జీవన నాణ్యత పెరగాలంటే రాకెట్ సైన్స్ లాంటి క్షిప్రమైన పరిష్కారాలు అక్కర్లేదట. రోజూ ఓ అరగంటపాటు వేగంగా నడవడం, నచ్చిన పాటలకి దాన్స్ చేయడం, యోగా వంటివి ప్రయత్నించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి తగ్గిన మెటబాలిజాన్ని పెంచుతాయంటున్నారు. కండరాల రక్షణకు స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్, ఎముక బలానికి వెలుట్ టేరింగ్ కనరత్తులు చేస్తే.. క్రమంగా శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనితీరు మెరగవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇది మనసును తేలికపరిచే హార్డ్వర్క్ను విడుదల చేసి, మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయంటున్నారు. వారిని 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు, అన్ని ప్రధాన కండర సమూహాలకు (కాళ్లు, టుంటీ, వీపు, పొట్ట, ఛాతీ, భుజాలు, చేతులు) వని కల్పించే కండరాలను బలపరిచే వ్యాయామాలు చేయాలని పేర్కొంది.

ఇవి తింటున్నారా? :

కండరాల క్షీణత మొదలయ్యే ఈ దశలో ప్రొటీన్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ప్రతి పూటా ఆహారంలో కొద్దిగా ప్రొటీన్ తీసుకుంటే... దీంతో పాటు క్యాల్షియం కూడా అందుతుందట. ఫలితంగా, నొప్పులూ తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రొటీన్ అనేది పప్పులు, గుడ్లు, పసీలే, చేపలు, మాంసం, పెరుగు, మొలకలు వంటి వాటి ద్వారా ఇవి సమృద్ధిగా లభిస్తుందంటున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్ల కోసం వైట్ రైస్, మైదా వంటి తగ్గు చేసిన పదార్థాల స్థానంలో దంపుడు బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలతో చేసిన వంటకాలను చేర్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమై, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయంటున్నారు. 40, 50 వయస్సులో కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు నుంచి ప్రతిరోజూ 25 - 31 గ్రాముల పీచుపదార్థం తీసుకోవాలని పేర్కొంది. అలాగే, హార్డ్వర్క్ సమతుల్యతకు కావాలసిన మంచి కొవ్వులను తీసుకోవడం పూర్తిగా మనోధర్మని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ బి12, ఐరన్, జింక్ వంటి పోషకాల లోపం ఈ వయసులో సాధారణమంటున్నారు. అలాగే, ఖర్రాదం, పాలకూర, బీట్?రూట్ వంటి ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను విటమిన్ సి లభించే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే పోషకాలను శరీరం సరిగా గ్రహిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అల్లం, పసుపు, వెల్లుల్లి వంటివి శరీరంలోని దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి అందుతుందని వివరిస్తున్నారు. అలానే, ఏటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెక్ప్ చేయించుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చట. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కార్టినాల్ హార్డ్వేస్?తో - కాస్త జాగ్రత్త!

మానసిక ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా? - ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!

ప్రస్తుతం చాలామంది ఉరుకుల, పరుగుల జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. పగలంతా పని చేయడంతో సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో మెలకువ రాకుండా నిద్ర పోవాలి. కానీ, చాలామంది మాత్రం రాత్రి 2 గంటల సమయంలో లేస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం... ఎక్కువగా స్ట్రీస్ చూడడం వల్ల కార్టినాల్ హార్మోన్స్ పెరిగి ఈ సమస్య వస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నిద్రకు, కార్టినాల్ హార్మోన్ మధ్య సంబంధం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ :

కార్టినాల్ హార్మోన్ అడ్రినల్ గ్రంథుల్లో ఉత్పత్తవుతుందట. ఇది శరీరం ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుందని అంటున్నారు. జీవక్రియకు తోడ్పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. శరీరంలో వాపులను నియంత్రించడంతోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. నిద్ర - మెలకువ చక్రం, రోగనిరోధక శక్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. దీన్ని డ్రైన్ హార్మోన్స్ అని అంటారు.

ఉదయం చురుకుదనం, రాత్రి ప్రశాంతంగా :

సాధారణంగా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురైనప్పుడు శరీరంలో కార్టినాల్ స్థాయి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం 6 నుంచి 8 గంటల మధ్య మనం నిద్ర లేవడానికి, రోజంతా చురుగ్గా ఉండటానికి వీలుగా కార్టినాల్ అత్యధికంగా ఉత్పత్తవుతుందని అంటున్నారు. దీని క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చి, రాత్రి వేళల్లో కనిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఇంతో శరీరం స్థిమితపడుతుందని, బాగా నిద్రపడుతుందని వివరిస్తున్నారు.

రాత్రి నిద్ర పట్టడం లేదా? :

మామూలుగా రాత్రి వేళల్లో కార్టినాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ రాత్రిపూట కూడా కార్టినాల్ ఎక్కువగా ఉంటే, మెదడు అప్రమత్తంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. దీనివల్ల త్వరగా నిద్ర పట్టడం పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ నిద్ర పట్టినా రాత్రిపూట పడే పడే మెలకువ వస్తుందట. దీంతో నిద్రలేమి, నిద్రలో నాణ్యత లేకపోవడం, పగటిపూట అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని వివరిస్తున్నారు. నిద్రలేమి లేదా నైట్ షిఫ్ట్ వని చేయడం వంటి దీర్ఘకాలిక నిద్ర సమస్యలు కార్టినాల్ స్థాయిలను పెంచడానికి కారణమవుతుందని పేర్కొంది.

అనారోగ్య సమస్యలు :

దీర్ఘకాలంగా కార్టినాల్ అధికంగా ఉంటే మెదడు, గుండె, కండరాలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థలు ప్రభావితమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అంధోదన, డిప్రెషన్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబివ్యాధి, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకల బలహీనత, కండరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు తాళిచ్చని చెబుతున్నారు.

పొట్ట రావడానికి కూడా ఆ హార్మోన్ కారణం! :

కార్టినాల్ అడ్రినలిన్ ప్రభావాన్ని పెంచడం, శరీరంలో ఉప్పు శాతాన్ని నిలిపి ఉంచడం ద్వారా రక్తపోటును పెంచుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

'ఐస్ క్యూబ్ బాత్' ట్రెండ్! - హీరోయిన్లు ఫిట్నెస్ సీక్రెట్ మీకు సెట్ అవుతుందా?

నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే ఐస్ బాత్ చేయాలంటున్న నిపుణులు

ఈ థెరపీ చేసేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవేనట!

ఇటీవల ప్రముఖ హిందీ నటి హిసా ఖాన్ తన ఇన్స్టాగ్రామ పేజీలో 'షేర్ చేసిన ఒక వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అందులో ఆమె ఐస్ క్యూబ్‌తో నిండిన టబ్‌లో కూర్చుని కనిపించడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. 'కోల్డ్ ఫ్లంజ్' అని పిలిచే ఈ 'ఐస్ క్యూబ్ బాత్' లేదా 'ఐస్ థెరపీ' ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్‌లో ఒక పెద్ద ట్రెండ్‌గా మారింది. సాధారణంగా శ్రీధాకారులు, వ్యాయామం చేసేవారు మాత్రమే ఉపయోగించే ఈ చల్లదీ, ఇప్పుడు సామాన్యులలో కూడా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ప్రస్తుతం మూడవ దశ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న హిసా ఖాన్, తాను ఈ థెరపీని కేవలం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఈ క్రమంలో ఐస్ థెరపీని ఎందుకు చేస్తారు? దీని వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటి? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఐస్ థెరపీ (కోల్డ్ ఫ్లంజ్) లంటే ఏమిటి? :

'కోల్డ్ ఫ్లంజ్' లేదా ఐస్ థెరపీలో భాగంగా, సుమారు 10 నుంచి 15 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న చల్లదీ నీరు లేదా ఐస్ క్యూబ్‌లతో నింపిన టబ్‌లో కొన్ని నిమిషాల పాటు కూర్చోవాలట. మనం తీవ్రంగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు లేదా బరువైన శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, మన కండరాలలో చిన్నపాటి గాయాలు, వాపులు రావడం సర్వసాధారణమట. మనం చాలా చల్లదీ నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు, శరీరంలోని రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల వాపు, కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయని చెబుతున్నారు. మనం నీటి నుంచి బయటకు వచ్చినప్పుడు, రక్తనాళాలు మళ్లీ వ్యాకోచించి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి తక్షణమే మంచి ఉపశమనాన్ని, తాజాదాన్ని అందిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

ఐస్ థెరపీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు :

కండరాల నొప్పి, అలసటను తగ్గిస్తుంది :

తీవ్రమైన వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే కండరాల తిమ్మిర్లు, నొప్పులను తగ్గించడంలో ఇది బాగా సహాయపడుతుందని పేర్కొంది. తద్వారా శ్రీధాకారులు తదుపరి సాధనకు మరింత త్వరగా సిద్ధమవడానికి వీలవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

వాపు, అలెర్జిలను తగ్గిస్తుంది :

శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో చల్లదనం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందట. ఇది తాత్కాలికంగా రక్త ప్రవాహాన్ని నెమ్మదింపజేయడం ద్వారా వాపును అదుపు చేస్తుందంటున్నారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఉత్తేజపరుస్తుంది :

అకస్మాత్తుగా చల్లదీ నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజితమై చురుకుదనం పెరుగుతుందని వివరిస్తున్నారు. దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, మనసు చురుకుగా, ఉల్లాసంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. ఐస్ బాత్ అనేది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని, డిప్రెషన్‌కు చికిత్స చేస్తుందని, పరిధీయ రక్త ప్రసరణను



మెరుగుపరుస్తుందని, లైంగిక వాంఛను పెంచుతుందని, కేలరీలను బర్న్ చేస్తుందని, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది.

రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది :

చల్లదీ నీటి నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత శరీరం తిరిగి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు రావడానికి ప్రయత్నిస్తుందట. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ వేగవంతమై, శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా అందుతుందని పేర్కొంటున్నారు.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? :

చల్లదీ నీటిలో మునగడం సాధారణంగా చాలా మందికి సురక్షితమైనదిగా పరిగణించబడినప్పటికీ, గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా రక్త ప్రసరణ సరిగా లేని వారు ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలని ఘోషిస్తున్నారు.

గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు :

చాలా చల్లదీ నీటిలో హఠాత్తుగా మునగడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం, రక్తపోటు ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు ఈ థెరపీకి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

నరాల సమస్యలు ఉన్నవారు :

కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిరి ఎక్కడం లేదా నరాల బలహీనత ఉన్నవారు ఈ థెరపీకి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల వీరు చలి తీవ్రతను సరిగ్గా గుర్తించలేరట. దీనివల్ల చర్మం, కండరాలు మరింత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

బ్రేక్?ఫాస్ట్ తిన్న కాసేపటికే ఆకలి వేస్తోందా? - కారణాలు ఇవే కావచ్చట!



మార్నింగ్ బ్రేక్?ఫాస్ట్?లో ప్రొటీన్, ఫైబర్ ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు! - అవి లోపిస్తే వలు సమస్యలు

పెన్నాయని హెచ్చరిక

మార్నింగ్ కడుపు నిండా డిప్సీ చేసి కాలేజీలో, ఆఫీసుకో బయలుదేరుతాం. కానీ, గంట గడవకముందే కడుపు ఖాళీ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. కొందరికి లైట్‌గా తల తిరగడం, మళ్లీ ఏదైనా తినిాలనే బలమైన కోరిక కలగడం జరుగుతుంది. "మార్నింగ్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బాగానే తిన్నాను కదా! అంతలోనే ఎందుకు ఆకలి వేస్తోంది? నాకేమైనా అనారోగ్య సమస్య ఉందా?" అని చాలామంది కంగారుపడుతుంటారు. అయితే, దీనికి అసలు కారణం మనం తక్కువ తినడం కాదు, తిన్న ఆహారం సరైనది కాకపోవడమే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు, హార్మోన్లు, మానసిక ఒత్తిడి, నీటి శాతం వంటివన్నీ మనం తినే తిండిని బట్టి మారుతుంటాయని అంటున్నారు. మార్నింగ్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ విషయంలో మనం చేసే కొన్ని చిన్నచిన్న తప్పుల వల్లే ఇలా అవుతుందట. మరి, ఆ తప్పులు ఏంటో, వాటిని ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

శరీరం ఆకలిని ఎలా గ్రహిస్తుంది? :

మన కడుపులో ఆహారం ఉందో? లేదో? మెదడుకు తెలియజేయడానికి రెండు ముఖ్యమైన హార్మోన్లు పనిచేస్తాయి.

గ్రెలిన్ - 'ఆకలి హార్మోన్' :

కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఈ హార్మోన్ విడుదలవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది మెదడుకు చేరి.. "మనకు అకలిగా ఉంది, ఆహారం కావాలి" అనే సందేశాన్ని పంపుతుందట.

లెప్టిన్ - తృప్తి హార్మోన్ :

మనం తిన్న తర్వాత శరీరానికి తగినంత శక్తి అందినప్పుడు ఈ హార్మోన్ విడుదలవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. "ఇక చాలా, కడుపు నిండింది" అని మెదడుకు సంకేతం పంచి, తిండిని ఆపేలా చేస్తుందట.

త్వరగా ఆకలి వేయడానికి కారణం :

మనం తినే ఆహారంలో ప్రొటీన్, ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటే.. ఆ ఆహారం జీర్ణవ్యవస్థలో చాలా వేగంగా అరిగిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కడుపు త్వరగా ఖాళీ అయిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, శరీరంలో ఆకలిని కలిగించే గ్రెలిన్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గవట. దీంతో కొద్దిసేపటికే మళ్లీ ఆకలి వేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

బ్రేక్?ఫాస్ట్? తర్వాత ఆకలి వేయడానికి ప్రధాన కారణాలు :

ప్రోటీన్ లోపం :

ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను నెమ్మదింపజేసి, ఆకలిని కలిగించే హార్మోన్లను సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం ఉదయం పూట కేవలం బ్రెడ్, ఇడ్లీ లేదా పండ్లు మాత్రమే తిన్నప్పుడు, ఆ ఆహారంలో ప్రొటీన్ శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుందట. దీనివల్ల ఆ ఆహారం శరీరంలో చాలా వేగంగా జీర్ణమైపోతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఫలితంగా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా తగ్గి, తిన్న కొద్దిసేపటికే మళ్లీ తీవ్రమైన ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

శుద్ధి చేసిన పిండిపదార్థాలు :

మైదాతో చేసిన తెల్ల రొట్టె (వైట్ బ్రెడ్), చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే తృణధాన్యాలు తిన్న వెంటనే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ అకస్మిక పెరుగుదలను నియంత్రించడానికి శరీరం ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అంతే వేగంగా అకస్మాత్తుగా పడిపోతాయట. దీన్నే 'షుగర్ క్రాష్' అంటారు. శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఇలా ఒక్కసారిగా పడిపోవడాన్ని మెదడు పొరపాటున "శరీరానికి తక్షణ శక్తి అవసరం" లేదా "ఆకలి"గా భావిస్తుందట. ఫలితంగా కడుపు నిండా తిన్నప్పటికీ, గంట తిరక్కుండానే మళ్లీ ఏదైనా తినిాలనే బలమైన కోరిక లేదా ఆకలి పుడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఫైబర్ లోపం :

ఆహారంలోని పీచుపదార్థం జీర్ణవ్యవస్థలో ఒక సహజ అవరోధంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది నీటిలో కరిగి ఒక జెల్ లాంటి నిర్మాణాన్ని ఏర్పరుస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మనం తిన్న ఆహారం చాలా నెమ్మదిగా, క్రమ పద్ధతిలో జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ మనం తినే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో పీచుపదార్థం లేకపోతే, ఆ ఆహారం కడుపులో అన్నలు నిలవవట, అది చాలా వేగంగా జీర్ణమైపోవడం వల్ల కడుపు త్వరగా ఖాళీ అవుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఫలితంగా తిన్న కొద్దిసేపటికే మళ్లీ ఆకలి వేయడం మొదలుపెడుతుందని వివరిస్తున్నారు. తక్కువ పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారాలతో పోలిస్తే, అధిక పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారాల కడుపును ఎక్కువగా నింపుతాయని పేర్కొంది. కాబట్టి, తక్కువ తిని, ఎక్కువ సేపు తృప్తిగా ఉండే అవకాశం ఉందట.

వేగంగా తినడం వల్ల :

మనం తినే ఆహారం కడుపులోకి చేరిన తర్వాత, 'కడుపు నిండింది' అనే సంకేతం మెదడుకు చేరడానికి కనీసం 20 నిమిషాల సమయం పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం ఆహారాన్ని సరిగ్గా సవలకుండా గఱగఱా, వేగంగా మింగేసినప్పుడు.. కడుపు నిండిందనే సంకేతం మెదడుకు అందేలోపే మనం అవసరాల కంటే ఎక్కువ ఆహారాన్ని తినేస్తామట. లేదా తిన్న కొద్దిసేపటికే మెదడు ఆకలి సంకేతాలను అవకపోవడం వల్ల, ఇంకా కడుపు ఖాళీగానే ఉన్నట్లు అనిపించి మళ్లీ తినిాలనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

నిద్రలేమి :

రాత్రిపూట శరీరానికి తగినంత నిద్ర లభించకపోతే, హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల ఆకలిని ప్రేరేపించే 'గ్రెలిన్' హార్మోన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగించే 'లెప్టిన్' హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయట. ఈ హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే శరీరం తీవ్రమైన అలసటకు గురవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించి, తక్షణ శక్తిని పొందడం కోసం మెదడు కిండి పదార్థాల, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినిాలనే బలమైన సంకేతం కలిగిస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు.