

ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డితో కేసీ.వేణుగోపాల్ రహస్య భేటీ..?

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇటీవల పది ఎమ్మెల్యేలు రసవత్తుగా భేటీ అయ్యారు. ఇది పార్టీలో సంఘటనగా రేపింది. వారం రోజులుగా దీనిపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతోంది. దీనికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీఎల్పీ సమావేశంలో చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేశారు. ఇక ఆ పార్టీ

క్యాబినెట్ విస్తరణ ఇప్పట్లో లేనట్లే..

తేల్చేసిన రేవంత్ రెడ్డి

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది దాటింది. పదేండ్ల తర్వాత రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు మంత్రి పదవులపై ఆశలు పెట్టుకున్నారు. రేపొహళో మంత్రి పదవులపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విస్తరిస్తారని ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారు. కానీ, శుక్రవారం ఢిల్లీలో మీడియాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చిట్చాట్ చేస్తూ ఎమ్మెల్యేల ఆశలపై నీళ్లు చల్లారు.

50 ఏళ్లపాలనలో అభివృద్ధి శూన్యం

పార్లమెంటులో ఎంపీ ఈటల ఆగ్రహం

హీటెక్కిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ.. ప్రారంభానికి ముందే చెలరేగిన 5 వివాదాలు..

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫిబ్రవరి 19 నుంచి పాకిస్తాన్, దుబాయ్ లో ప్రారంభం కానుంది. ఈ ఐసీసీ టోర్నమెంట్ లో ఎనిమిది జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. అన్ని జట్లూ తమ జట్లను ప్రకటించాయి. టోర్నమెంట్ డెవలపర్ కూడా ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఇప్పట్లో మంత్రి పద్య విస్తరణ లేనట్లేనని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు. మంత్రి పద్యంలో ఎవరెవరు ఉండాలో అధిష్టానానిదే నిర్ణయం అని స్పష్టం చేశారు. మంత్రిపద్య విస్తరణ కోసం తాను ఎవరి పేర్లు ప్రతిపాదించడం లేదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం, పార్టీ నిర్ణయాలు అధిష్టానం దృష్టిలో ఉంటాయన్నారు. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. పీసీసీ కార్యవర్గం కూర్పు ఓ కొలిక్కి వచ్చిందని, ఒకటి, రెండు రోజుల్లో కార్యవర్గాన్ని ప్రకటిస్తామన్నారు. పార్టీ ఇచ్చిన పని పూర్తి చేయడమే తన లక్ష్యం అని చెప్పారు. తాను లోక్ సభలో విపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీ అపాయింట్ మెంట్ కోరలేదని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. రాహుల్ గాంధీతో తన అనుబంధం తెలియని వారు మాట్లాడితే నాకేం సంబంధం అని ప్రశ్నించారు. ప్రతి విమర్శకు తాను స్పందించాల్సిన అవసరం లేదన్నారు.

రాష్ట్రంలో సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా అడుగులు వేస్తున్నామని తెలిపారు. అన్ని అంశాలు పరిగణనలోకి తీసుకుని కుల గణన చేపట్టామని, దీనివల్ల ముస్లిం రిజర్వేషన్లకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందన్నారు. కుల గణనలో బీసీలు బదులైన శాతం పెరిగారని అన్నారు. బీసీలు పెరిగిన విషయం పాయల్ శంకర్ లెక్కలతో సహా చూసిన తర్వాతే అసెంబ్లీలో ఒప్పుకున్నారని చెప్పారు.

36వ సెంచరీతో చెలరేగిన స్టీవ్ స్మిత్.. ఆ దిగ్గజాల రికార్డులు బ్రేక్

7లో

ప్రాణం మీదకు తెచ్చిన బొబ్బర్లు.. గురుకులంలో ఫుడ్ పాయిజన్

రాష్ట్రంలోని గురుకులాల్లో రోజు రోజుకు వైఫల్యం లోపిస్తోంది. విద్యార్థులకు భోజనం విషయంలో అజాగ్రత్తగా ఉంటున్నారని తరచూ ఫుడ్ పాయిజన్ తో విద్యార్థులు విలవిల్లాడుతున్నారు. ఇప్పటికీ చాలా ప్రాంతాల్లోని గురుకులాల్లో విద్యార్థులు ఫుడ్ పాయిజన్ కారణంగా హాస్పిటల్ పాలయ్యారు. తాజాగా రాష్ట్రంలోని మహబూబాబాద్ జిల్లాలో అలాంటిదే మరొకటి జరిగింది.

కేటీఆర్ కు మరో అరుదైన గౌరవం

ప్రతిష్ఠాత్మక నార్త్ వెస్టర్న్ యూనివర్సిటీలో ఏప్రిల్ 19న జరిగే కెల్లాగ్ ఇండియా బిజినెస్ కాన్ఫరెన్స్ - 2025 లో ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించాలని కేబినెట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చెన్నాక్షా గోరంట్ల శేఖర్ ప్రత్యేకంగా కేటీఆర్ ను విజ్ఞప్తి చేశారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కు మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది. అమెరికా నుంచి ఆహ్వానం లభించింది. అమెరికాలోని ఇల్లినాయిలోని ఇవాన్ స్టన్ లో ఉన్న నార్త్ వెస్టర్న్ యూనివర్సిటీలో ఏప్రిల్ 19వ తేదీన కెల్లాగ్ ఇండియా బిజినెస్ కాన్ఫరెన్స్-2025 జరగనుంది. ఈ సందర్భంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించాలని కేటీఆర్ కు కేబినెట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చెన్నాక్షా గోరంట్ల శేఖర్ ద్వారా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో ప్రసంగించాలని ఆహ్వానాలు అందగా.. కేటీఆర్ హాజరయ్యారు. తాజాగా.. ఇప్పుడు మరో కాన్ఫరెన్స్ కి ముఖ్య అతిథిగా హాజరవ్వాలని ఆహ్వానం వలం విశేషం.

టైర్ 2,3 నగరాలకూ ఐటీ విస్తరిస్తం : శ్రీధర్ బాబు

3లో

నేటిమాట

మనిషికి తృప్తి తనకున్న సంపద విషయంలో ఉండొచ్చుగానీ విజ్ఞానం విషయంలో ఉండకూడదు.

- సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

మల్లన్న వాడో వేస్ట్ షెలో వాని గురించి మాట్లాడి దండగ

2లో

: మంత్రి కోమటిరెడ్డి

2లో

తెలంగాణపై జనసేన ఫోకస్.. గుర్తు కేటాయింపు

2లో

కేజ్రీవాల్ ఇంటికి ఏసీబీ బృందం! ఫలితాలకు ఒక్కరోజు ముందే ఢిల్లీ రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారం..

2లో

సుప్రీంకోర్టు లాయర్ కు వార్నింగ్ ఇచ్చిన హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

2లో

టైర్ 2,3 నగరాలకూ ఐటీ విస్తరిస్తం:శ్రీధర్ బాబు

రాష్ట్రంలోని టైర్ 2,3 నగరాలకు ఐటీ పరిశ్రమను విస్తరించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకొని పనిచేస్తున్నామని ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు చెప్పారు. ఐటీ పరిశ్రమలు కేవలం హైదరాబాద్ కే పరిమితం కాకుండా ద్వితీయ శ్రేణి నగరాలకు విస్తరించడం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో టాలెంట్ ఉన్న వారికి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పిస్తామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఐటీ పరిశ్రమలకు ఇవ్వాల్సిన 4,500 కోట్ల సబ్సిడీని 2016 నుంచి పెండింగ్ లో పెట్టిందన్నారు. ఆ బకాయిలను ఒక్కొక్కటిగా క్లియర్ చేస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నుంచి పలువురు పరిశ్రమల స్థాపన కోసం భూములు పొందారని, ఆ ఇండస్ట్రి స్టాపించారా..? లేదా..? అన్న అంశంపై లెక్కలు తీస్తున్నామని చెప్పారు.

చాలా చోట్ల పరిశ్రమల కోసం కేటాయించిన భూములు అన్యక్రాంతమైపట్టు తెలుస్తోందని, దీనిపై వేసిన కమిటీ నివేదిక వచ్చాక చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లో పెట్టుబడుల పెట్టేందుకు అనేక బహుళజాతి సంస్థలు ముందుకు రావడం, ఈ ప్రభుత్వంపై ఉన్న నమ్మకానికి నిదర్శనమని చెప్పారు. రెండు అమెరికన్ ఔట్స్ కంపెనీలకు కేవలం 9 దేశాల్లోనే కార్యాలయాలున్నాయని, వారు హైదరాబాద్ లో ఆఫీసు ఏర్పాటు



చేశారని చెప్పారు. ఆ కంపెనీల్లో ఈ సంవత్సరం 500 మందికి, రెండేళ్లలో రెండు వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని అన్నారు. ఈ కంపెనీలు డ్రోప్స్ కు సంబంధించిన సాఫ్ట్ వేర్ రెడీ చేస్తాయని అన్నారు.

కుల గణనలో ఒక్కరిని కూడా క్రైస్తవులు గా నమోదు చెయ్యకపోవడం ఇది ఖచ్చితంగా ప్రభుత్వ కుట్ర ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి నాయకులు భుష్పాక సంతోష్ మహారాజ్ గొర్రె రాజు



రామగుండం,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గొర్రె రాజు ఆధ్వర్యంలో ఎన్టిపిసి కూడలిలో సమావేశం నిర్వహించారు,ఈ సందర్భంగా గొర్రె రాజు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన కుల గణనలో ఎస్సీ ల యొక్క కుల గణనను సక్రమంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి చేసిన విజ్ఞప్తి ని పట్టించు కోకపోగా మేము ఊహించినట్లుగానే ఎస్సీ ల జనాభా యొక్క సంఖ్యను తప్పు గా చూపించారని..కులగణనలో ఒక్కరిని కూడా

క్రైస్తవులు గా నమోదు చెయ్యకపోవడం ఇది ఖచ్చితంగా ప్రభుత్వం చేపట్టిన కుట్ర అని ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి భావిస్తోందని. ఎందుకంటే ప్రతి ఎస్సీ వాడలో చర్చి ఉంది. ప్రతి ఆదివారం ఎస్సీ కులాల నుండి క్రైస్తవులు గా కన్వర్ట్ అయిన వారు చర్చి కి వెళ్తున్నారు. క్రైస్తవుల జనాభా ను అసలు చూపించక పోవడం వెనుక ప్రభుత్వం ఎస్సీ లకు కల్పించే ప్రతి పథకంలో అలాగే స్థానిక ఎన్నికల్లో ఎస్సీ రిజర్వేషన్ స్థానాలకు క్రైస్తవులకు కట్టబెట్టే కుట్రగా మేము భావిస్తున్నామని. ఎస్సీ జనాభా ను మళ్ళీ లెక్కించాలని, ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి డిమాండ్ చేస్తుందని చెప్పారు .ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి పెద్దపెల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు భూష్పక సంతోష్ మహారాజ్ మాట్లాడుతూ , ఏబీసీడి వర్గీకరణ విచారణ కమిటీ ఏక సభ్య కమిషన్ చైర్మన్ షమీమ్ అక్తర్ ని కలిసి రాజ్యాంగం లో పొందుపరిచిన 1950 రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల ను పరిగణలోకి తీసుకోని వర్గీకరణ లో కన్వర్టెడ్ క్రైస్తవులకు (బీసి-సి) అవకాశం కల్పించాల్సిన మేము చేసిన విజ్ఞప్తి ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోలేదని.కావున ఇవన్నీ చూస్తుంటే హిందువులు గా జీవిస్తున్న ఎస్సీ ల యొక్క హక్కులను, కొళ్లగొట్టి కన్వర్ట్ అయిన(బీసి-సి) క్రైస్తవులకు కట్టబెట్టే కుట్ర గా భావిస్తున్నామని. మళ్ళీ ఎస్సీ ల జనాభా ను లెక్కించి, కన్వర్ట్ అయిన వారి జనాభా ను దబీతుల నుండి వేరు చేసి ఎస్సీ లకు రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులను కాపాడుతారని ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి మిమ్మల్ని వేడుకుంటుంది. లేనిపక్షం లో ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి నిర్వహించే పోరాటాలకు, తద్వారా జరిగే పరిణామాలకు ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని ఎస్సీ రిజర్వేషన్ పరిరక్షణ సమితి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత సంఘాల రాష్ట్ర నాయకులు మిట్టపల్లి సతీష్ కుమార్, వినయ్, కాలా , శ్రీకాంత్, రమేష్, కార్తిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

సత్తుపల్లి ఏరియాలోని వివిధ అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవం చేసిన కొత్తగూడెం ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎం. షాలేం రాజు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): కొత్తగూడెం ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎం. షాలేం రాజు , రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ సహకార, చేనేత జాి శాఖమంత్యులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మరియు సత్తుపల్లి నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు మట్లా రాగమయి సలహా, సూచనలపై సత్తుపల్లి ఏరియాలోని అర్బన్ పార్క్ నందు వీధి కుక్కల బారి నుండి దుప్పులను రక్షించుట కొరకు మరియు దుప్పుల సంరక్షణార్థం అర్బన్ పార్క్ చుట్టూ కోటి రూపాయల వ్యయంతో ఫెన్సింగ్ నిర్మాణ కార్యక్రమమునకు శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం జేవీఆర్ ఓసి నందు పది లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన డంపర్ మరియు డోజర్ వాహనాల బ్యాటరీ చార్జింగ్ రూమ్ ను ప్రారంభించారు అలాగే జేవీఆర్ డిస్పెన్సరీ నందు 35 లక్షల వ్యయంతో అధునాతనమైన నూతన డిజిటల్ ఎక్సర్ మిషన్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిఎం మాట్లాడుతూ ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం లో జే.వి.ఆర్.ఓ.సి కు నిర్దేశించిన ఉత్తృతి లక్ష్యాలను రక్షణతో సాధించాలని అన్నారు అలాగే సత్తుపల్లిలో పనిచేయుచున్న ఉద్యోగులు ఆర్థోపెడిక్ (ఎముకల) అనారోగ్య ఎక్సర్ కొరకు సత్తుపల్లి నుండి కొత్తగూడెం మెయిన్ హాస్పిటల్ కు వెళ్ళుటకు ఇబ్బంది అవుతుందని వారి సౌకర్యార్థం ఈ అధునాతనమైన నూతన డిజిటల్ ఎక్సర్ మిషన్ ను జేవియర్ డిస్పెన్సరీ నందు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు, ఉద్యోగస్థుల సంక్షేమ కార్యక్రమాల నందు సింగరేణి సంస్థ ఎప్పుడు ముందు వరుసలో ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా మరోసారి గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిఎంతో పాటు సత్తుపల్లి ఏరియా ఏబియీయూసి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ సముద్రాల సుధాకర్, ఐ ఎన్ టి యుసి వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్, సత్తుపల్లి ఏరియా ఫార్వర్డ్ రేంజ్ ఆఫీసర్ స్నేహోలక, జె.వి.ఆర్.ఓసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఎన్.వి.ఆర్ ప్రహ్లాద్, ఎజిఎం(సివిల్) సిహెచ్ రామకృష్ణ, కిష్టారం ఓసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఎం.వి.నరసింహారావు, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ డి శ్రీనివాస్, జేవీఆర్ ఓసి ఫిల్ సెక్రటరీలు నరసింహారావు, రామారావు, జే.వి.ఆర్. ఓసి సీనియర్ పిఓ కే దేవదాస్, సివిల్ సంబంధిత అధికారులు రవికుమార్, నవీన్, రవీందర్ మరియు ఇతర ఉన్నతాధికారులు, యూనియన్ ప్రతినిధులు, ఫార్వర్డ్ డిపార్ట్మెంట్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన సి ఎల్ పి సమావేశంలో పాల్గొన్న రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాకూర్



రామగుండం,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): హైద్రాబాద్ లోని మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి అధ్యక్షతన, జరిగిన సీఎమ్పీ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్చార్జి దీప దాసున్నీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మంత్రులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ శాసనసభ్యులు తదితర ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు

కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడీ, రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుదాం.!

జే వీ చలపతి రావు. సిపిఐ (ఎం ఎల్) న్యూడెమోక్రసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు



రామగుండం,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): గోదావరిఖని. ఐ ఎఫ్ టీ యు కార్యాలయంలో సిపిఐ (ఎం ఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ జిల్లా కమిటీ అధ్య్వర్యంలో జిల్లా విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు .ఈ సమావేశంలో లిసీపీఐ (ఎం ఎల్)న్యూ డెమోక్రసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు జే వీ. చలపతి రావు. మాట్లాడుతూ బిజిపి నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్ఎస్ఎస్ ఎజెండాను అమలు చేస్తుందని, భారత

రాజ్యాంగాన్ని ఖూనిచేస్తూ,ప్రజల మధ్య భావోద్వేగాలనీ రెచ్చగొడుతుందని వారు అన్నారు.మతం వ్యక్తిగతమని, కానీ మతం పేరుతో రాజకీయాలు చేయడం సరికాదన్నారు.కులం ,మతం, ప్రాంతం పేరుతో పాలక వర్గ పార్టీలు ప్రజల ఆలోచనలు వక్రమార్గం పట్టిస్తున్నాయని అన్నారు.మహిళలు దళితులు ఆదివాసీల మీద దాడులు దౌర్జన్యాలు అత్యాచారాల పట్ల మోడీ ప్రభుత్వానికి ఎటువంటి వట్టింపు లేదని నేరస్తులు మైనారిటీ మతాలకు చెందినవారు అయినప్పుడు మాత్రమే మతం రంగు పులిమి ఘర్షణలు సృష్టిస్తున్నారన్నారు.కేంద్ర బిజిపి ప్రభుత్వ విధానాల పట్ల ప్రజలను చైతన్యం చేయడానికి మతసామరాన్యాన్ని కాపాడటమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని ప్రజా సమస్యలు, పౌర హక్కులు, లౌకిక ప్రజాస్వామ్యం, సామరస్యం, రాజ్యాంగ విలువల పరిరక్షణ కోసం, నిరంకుశ నల్ల చట్టాలకు వ్యతిరేకంగా మతోన్మాదం,కులోన్మాద, రాజకీయాలకు తెలంగాణలో స్థానం లేదని చాటి చెప్పాలన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ బిజిపి మతోన్మాదానికి వ్యతిరేకంగా రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి ముందు తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.కేంద్ర, రాష్ట్ర,ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాల కు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలి పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ జిల్లా నాయకులు ఈ సరేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఐ ఎఫ్ టీ యు జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి టి శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఐ కృష్ణ, ఎం శ్రీనివాస్, ఏ వెంకన్న, ఈ రామకృష్ణ,మేరుగు చంద్రయ్య, కొల్లూరి మల్లేష్, ఈ రాజేందర్,గుంటేటి మల్లేశం, ఐ రాజేశం, ఎం దుర్గయ్య, ఎడ్ల రవికుమార్, ఆరు ముళ్ళ. తిరుపతి, స్వామి,ఎం కొమరయ్య, ఎస్ తిరుపతి, శేఖర్, ఎస్ ప్రసాద్, కే ధర్మోదర్,ఈ మంగ తదితరులు పాల్గొన్నారు



ఇంట్లోకి దూసుకెళ్లిన కారు ప్రమాదంలో వ్యక్తి మృతి



ములుగు ,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ములుగు జిల్లా గోవిందరావుపేట మండలం బుస్సాపూర్ గ్రామంలో కారు బీభత్సం తన ఇంటి పెరటిలో కట్టెలు కొట్టుకుంటున్న కట్ల నర్సిరెడ్డి55, సంవత్సరాలు చల్లాయి నుండి లక్ష్మవరం లక్ష్మవరం నరస్సు కు వెళుతున్న కారు అదుపుతప్పి సాయిబాబా గుడి సమీపంలో ఉన్నఇంట్లోకి దూసుకుపోయింది , ఘటన స్థలంలోనే నర్సిరెడ్డి మృతి చెందాడు ఆగ్రహించిన గ్రామస్థులు కారు లో ఉన్న నలుగురినిగ్రామపంచాయతీలో బంధించారు సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. పర్యాటక ప్రాంతం వచ్చే వాహనదారులు మితిమీరిన వేగంతో రాకుండా తగు జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలని పసర ఎస్సెి కమలాకర్ సూచించారు.మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్గం నిమిత్తం ములుగు జిల్లా ఏరియా హాస్పిటల్ కి తరలించిన పోలీసులు కళ్ళ ముందు ఇంట్లో పని చేసుకుంటున్న వ్యక్తి క్షణాల వ్యవధిలో వికతజీవిగా మారడంతో కుటుంబ సభ్యుల ఆర్తరాధానాలు పలువురికి కంటబడి పెట్టించాయి.

సాయి ఎక్స్ లెంట్ స్కూల్ లో యోగా శిక్షణ



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ,జూలూరు పాడు,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): జూలూరుపాడు పాపకొల్లు రోడ్ లోగల సాయి ఎక్స్ లెంట్ స్కూల్ నందు శుక్రవారం ఆయుష్ వారి ఆధ్వర్యంలో యోగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయుష్ యోగ ట్రైనర్ శ్రమీల మాట్లాడుతూ పిల్లలు మరియు పెద్దలు ప్రతిరోజు యోగా చేయడం వల్ల మెరుగైన ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుందని అన్నారు. ధ్యానం వలన మానసిక ఒత్తిడి తగ్గటంతో పాటు ప్రశాంతంగా ఉండడానికి సహాయ పడుతుందని తెలిపారు. అదే విధంగా మానసిక దృఢత్వానికి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. అంతేకాకుండా రోజువారీ యోగా వలన మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుందని, రక్త రక్తపోటు తగ్గటం, ఊపిరితిత్తులు సామర్థ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. యోగా మానసిక ఆందోళనను తగ్గించడంతోపాటు దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పిని తగ్గిస్తుందని, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుందని తెలిపారు. బరువు తగ్గడం, గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించడానికి యోగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కరస్పాండెంట్ కృష్ణ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నేటి తరానికి యోగా ఎంతో అవసరం అన్నారు. యాంత్రిక జీవితంలాగా ప్రతి విద్యార్థిపై చదువుపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తూ వ్యాయామానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదని, దీంతో చిన్నతనం నుంచే గ్యాస్ ట్రబుల్, అనారోగ్య సమస్యలకు ఎక్కువ గురవుతున్నారని, దీన్ని రృష్టిలో ఉంచుకుని యోగా కార్యక్రమాలు సాయి ఎక్స్ లెంట్ నందు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



కింగ్ ఫిట్నెస్ పై ప్రిన్స్ అప్ డేట్! రెండో వన్డేకు వస్తాడా లేదా..?



సోఫీస్ట్ న్యూస్, 07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): భారత జట్టు వైస్ కెప్టెన్ శుభ్ మాన్ గిల్, స్టార్ బ్యాట్స్ మన్ విరాట్ కోహ్లా ఫిట్నెస్ పై ఉన్న అనుమానాలను తొలగించాడు. కోహ్లా కుడి మోకాలి వాపు కారణంగా నాగ్ పూర్ లో జరిగిన తొలి వన్డే మ్యాచ్ కు దూరంగా ఉండటంతో అభిమానుల్లో ఆందోళన పెరిగింది. అయితే, కోహ్లా గాయం పెద్ద సమస్యకాదని, అదివారం కటక్ లో ఇంగ్లాండ్ తో జరిగే రెండో వన్డేకు అందుబాటులో ఉంటారని గిల్ ధృవీకరించాడు. గిల్ మాట్లాడుతూ, “ఇది అంత తీవ్రమైన గాయం కాదు. నిన్నటి ప్రాక్టీస్ సమయంలో విరాట్ బాగానే ఉన్నాడు, కానీ ఈ ఉదయం మోకాలిలో వాపుతో మేల్కొన్నాడు. అయితే, అతను రెండో వన్డేకు ఖచ్చితంగా తిరిగి వస్తాడు” అని చెప్పాడు. టనాగ్ పూర్ వన్డేలో భారత జట్టు నాలుగు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించగా, శుభ్ మాన్ గిల్ అద్భుతమైన 87 పరుగులతో మెరిపించాడు. గిల్ సెంచరి చేసేందుకు దగ్గరగా ఉన్నప్పటికీ, తను మోసపోలేదని, 60 ఏళ్ల వయసులో ఉన్నా కూడా అదే పాట్ అడేవాడినని సరదాగా వ్యాఖ్యానించాడు. ఇన్నింగ్స్ వేగవంతం చేయడానికి ప్రయత్నించిన గిల్, సాకిట్ మహ్మూద్ బౌలింగ్ లో జోన్ బట్లర్ మిడ్-అన్ వద్ద అద్భుతమైన క్యాచ్ తో అవుట్ అయ్యాడు. ఈ సందర్భంగా గిల్ మాట్లాడుతూ, “నేను నా శతకం గురించి ఆలోచించడం లేదు. నేను ఫీల్డ్ ప్లేస్ మెంట్ లను గమనించి, దానికి అనుగుణంగా నా పాట్లు ఆడాను. బౌలర్ పై ఆధిపత్యం

చెలాయించాలనుకున్నాను” అని చెప్పాడు. సాధారణంగా ఓపెనింగ్ చేసే గిల్, ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన వన్డే సిరీస్ లో మూడో స్థానంలో బరిలోకి దిగాడు. అయితే, దీనిపై అతనికి ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేవని స్పష్టం చేశాడు. “నేను టెస్ట్ లో 3వ స్థానంలో ఆడుతున్నాను, కాబట్టి ఇది పెద్ద విషయం కాదు. అయితే, ఆ స్థానం ఎల్లప్పుడూ సవాలుతో కూడుకున్నది. జట్టు త్వరగా వికెట్లు కోల్పోతే, తెలివిగా ఆదాలి. మంచి ఆరంభం లభిస్తే, పరుగుల వేగాన్ని కొనసాగించాలి. నా సిద్ధాంతం స్పష్టంగా ఉంది - పరిస్థితికి అనుగుణంగా ఆదాలి” అని గిల్ వివరించాడు. భారత యువ ఆటగాళ్లు తరచుగా స్వీప్, రివర్స్ స్వీప్ పాట్లు ఆడటం గురించి గిల్ మాట్లాడుతూ, ఇది జట్టు వ్యూహం కాదని, ఆటగాళ్ల వ్యక్తిగత ఎంపిక మాత్రమేనని స్పష్టం చేశాడు. “ప్రతి బ్యాట్స్ మన్ కు కొన్ని ప్రత్యేక ప్రణాళికలు ఉంటాయి. బ్యాటింగ్ లో మరిన్ని ఎంపికలు కలిగి ఉండేందుకు చాలా మంది ఆటగాళ్లు నెట్స్ లో స్వీప్, రివర్స్ స్వీప్ లను ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు” అని తెలిపాడు. మూడో వికెట్ కు శ్రేయస్ అయ్యర్ (59) తో కలిసి 94 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పిన గిల్, మైదానంలో పరిస్థితులను అంచనా వేసిన తర్వాత పరుగులు చేయడం సులభమైందని చెప్పాడు. “మేము ప్రారంభంలో రెండు వికెట్లు కోల్పోయాము. కానీ, ఫీల్డ్ ను గమనించి, వెనక్కి తగ్గకుండా ఆడటమే ప్రణాళిక. కొన్ని ఓవర్ల తర్వాత బౌలింగ్ లైన్, లెంగ్త్ ఊహించదగినవిగా మారింది, ఇది మాకు పరుగుల వేగాన్ని పెంచేందుకు సహాయపడింది” అని గిల్ వెల్లడించాడు. విరాట్ కోహ్లా గాయం తక్కువకాలమే ఉందే అవకాశం ఉందని శుభ్ మాన్ గిల్ వెల్లడించడంతో, అభిమానులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఇక, గిల్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ అడి, జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. రెండో వన్డేలో కోహ్లా తిరిగి జట్టులో చేరుతాడా? గిల్ ఫామ్ కొనసాగుతుందా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

హీటెక్కిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ..

ప్రారంభానికి ముందే చెలరేగిన 5 వివాదాలు..

సోఫీస్ట్ న్యూస్, 07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫిబ్రవరి 19 నుంచి పాకిస్తాన్, దుబాయ్ లో ప్రారంభం కానుంది. ఈ ఐసీసీ టోర్నమెంట్ లో ఎనిమిది జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. అన్ని జట్లు తమ జట్టును ప్రకటించాయి. టోర్నమెంట్ షెడ్యూల్ కూడా ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. త్వరలో క్రికెట్ అభిమానులు ఈ ఐసీసీ టోర్నమెంట్ ఉత్సాహంతో చూడబోతున్నారు. అయితే, ఈసారి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి సంబంధించి అనేక వివాదాలు తలెత్తాయి. అందులో 5 ప్రధాన వివాదాలను ఓసారి పరిశీలిద్దాం..



1. పాకిస్తాన్ పర్యటనకు టీమిండియా నిరాకరణ: చాలా కాలం తర్వాత, పాకిస్తాన్ ఐసీసీ టోర్నమెంట్ ను నిర్వహిస్తోంది. కానీ, భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా టీం ఇండియా పాకిస్తాన్ వెళ్లడానికి నిరాకరించింది. ఆ తరువాత ఐసీసీ హైబ్రిడ్ మోడల్ ను ఆమోదించింది. భారత జట్టు ఇకపై తన అన్ని మ్యాచ్ లను దుబాయ్ లో ఆడుతుంది. టీం ఇండియా సెమీఫైనల్స్ కు చేరుకుని, ఆ తర్వాత ఫైనల్స్ కు చేరుకున్నా, ఈ మ్యాచ్ లు దుబాయ్ లోనే జరుగుతాయి. లేకుంటే అవి పాకిస్తాన్ లోనే జరుగుతాయి.
2. పాకిస్తాన్ కూడా భారతదేశానికి రావడానికి నో: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం పాకిస్తాన్ వెళ్లడానికి భారతదేశం నిరాకరించినప్పుడు, పాకిస్తాన్ కూడా తన కఠిన వైఖరిని ప్రదర్శించింది. రాబోయే ఐసీసీ టోర్నమెంట్ కోసం పాకిస్తాన్ జట్టు భారతదేశానికి వెళ్లడానికి కూడా నిరాకరించింది. భారతదేశం లాగే, పాకిస్తాన్ కూడా తన మ్యాచ్ కోసం హైబ్రిడ్ మోడల్ ను డిమాండ్ చేసింది.
3. ఇంగ్లాండ్-ఆస్ట్రేలియా మ్యాచ్ పై వివాదం: 2021లో తాలిబాన్లు తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చాక ఆస్ట్రేలియాలో మహిళా క్రీడలను నిషేధించారు. దీని కారణంగా, ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ జట్టు కూడా రద్దు చేశారు. మహిళలు బయటకు వెళ్ళే హక్కు వారి విద్య, అన్ని రకాల హక్కులు తీసివేశారు. ఆస్ట్రేలియాలో మహిళలపై జరుగుతున్న

దారుణాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఇంగ్లాండ్ కు చెందిన కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఇంగ్లాండ్ జట్టు ఆఫ్ఫినిస్టాన్ తో మ్యాచ్ లు ఆడకూడదని అభ్యర్థిస్తూ ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు (ECB) కి ఒక లేఖ రాశారు. అయితే, ECB దీనికి సంబంధించి ఎటువంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. దాని రాజకీయ నాయకుల ఈ డిమాండ్ ను తిరస్కరించింది.

4. టీం ఇండియా జెర్నీపై గందరగోళం: సాధారణంగా టోర్నమెంట్ నిర్వహించే దేశం పేరు అన్ని జట్ల జెర్నీలపై ఉంటుంది. కానీ, భారత జెర్నీపై పాకిస్తాన్ పేరు ఉండదని నివేదికలు వచ్చాయి. ఈ విషయంపై పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఐసీసీకి ఫిర్యాదు చేసింది. అయితే, తరువాత టీం ఇండియా జెర్నీపై పాకిస్తాన్ పేరు ఉంటుందని స్పష్టమైంది. ‘మేగ్ ఐసీసీ మార్గదర్శకాలను అనుసరిస్తాం’ అని బిసిసిఐ కార్యదర్శి దేవ్ జిత్ సైకియా అన్నారు.

5. భారత మ్యాచ్ రిఫరీ, అంపైర్ల వివాదాలు: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి అంపైర్లు, మ్యాచ్ రిఫరీలను ఐసీసీ ఇటీవల ప్రకటించింది. కానీ, అందులో ఒక్క భారతీయుడి పేరు కూడా లేదు. నివేదిక ప్రకారం, భారత జట్టు ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ జాబితాలో భారత అంపైర్ నితిన్ మీసన్ ను చేర్చాలని కోరుకుంది. కానీ, వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల నితిన్ పాకిస్తాన్ కు వెళ్లడానికి నిరాకరించాడు. ఇదిలా ఉండగా, భారత మాజీ ఆటగాడు, మ్యాచ్ రిఫరీ జవగల్ శ్రీనాథ్ ఇప్పటికే ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ సమయంలో సెలవు తీసుకున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.

36వ సెంచరీతో చెలరేగిన స్టీవ్ స్మిత్.. ఆ దిగ్గజాల రికార్డులు బ్రేక్



సోఫీస్ట్ న్యూస్, 07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ స్టీవ్ స్మిత్ మరోసారి సెంచరీతో చెలరేగాడు. లేటు వయసులో రికార్డులు బ్రేక్ చూస్తూ.. దిగ్గజాలకు బిగ్ షాక్ ఇస్తున్నాడు. గాలేలో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో స్మిత్ 191 బంతుల్లో సెంచరీ చేశాడు.

స్మిత్ కెరీర్ లో ఇది 36వ టెస్ట్ సెంచరీ. గాలేలో జరిగిన తొలి టెస్టులో స్మిత్ కూడా సెంచరీ సాధించాడు. అతను ఇన్నింగ్స్ లో 141 పరుగులు చేశాడు. ఈ సెంచరీతో స్టీవ్ స్మిత్ అనేక కీలక మైలురాళ్లను సాధించాడు. టెస్టుల్లో సెంచరీలు సాధించిన వారిలో రాహుల్ ద్రవిడ్,

జో రూట్ లను సమం చేశాడు. ఈ ఇద్దరు దిగ్గజాలు టెస్టుల్లో 36 సెంచరీలు సాధించారు. ఇది మాత్రమే కాదు, స్మిత్ ఇప్పుడు అత్యధిక అంతర్జాతీయ సెంచరీలు చేసిన రోహిత్ ను సమం చేశాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో అతను 48 సెంచరీలు చేశాడు. ఇండియా-ఆస్ట్రేలియా సిరీస్ కు ముందు స్టీవ్ స్మిత్ సెంచరీ కోసం ఆరాటపడ్డాడు. ఈ ఆటగాడు 12 టెస్టుల్లో ఒక్క సెంచరీ కూడా చేయలేదు. స్మిత్ సెంచరీ 32 వద్దే నిలిచిపోయింది. కానీ, భారత్ తో జరిగిన టెస్ట్ సిరీస్ లో అతను ఫామ్ లోకి వచ్చాడు. అప్పటి నుంచి ఈ ఆటగాడు గత ఐదు టెస్ట్ మ్యాచ్ లలో నాలుగు సెంచరీలు చేశాడు. ఈ ఆటగాడు 50 రోజుల్లో 32 నుంచి 36 టెస్ట్ సెంచరీలను చేరుకున్నాడు. ఈ సెంచరీతో స్టీవ్ స్మిత్ రికీ పాంటింగ్, అలన్ బోర్డర్ వంటి దిగ్గజాలను అధిగమించాడు.

ఆసియా గడ్డపై అత్యధిక సెంచరీలు చేసిన ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడిగా అతను నిలిచాడు. ఈ ఆటగాడు ఆసియాలో ఆడిన 43 ఇన్నింగ్స్ లలో 7 సెంచరీలు చేశాడు. ఆసియాలో బోర్డర్ 6 సెంచరీలు, పాంటింగ్ 5 సెంచరీలు సాధించారు. ఆసియాలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడిగా స్టీవ్ స్మిత్ నిలిచాడు. అతను 1889 పరుగులు చేసిన రికీ పాంటింగ్ ను అధిగమించాడు. ఆస్ట్రేలియాలో తన టెస్ట్ కెరీర్ లో స్టీవ్ స్మిత్ అత్యధికంగా 18 సెంచరీలు చేశాడు. ఇది కాకుండా, అతను ఇంగ్లాండ్ లో 8 టెస్ట్ సెంచరీలు చేశాడు. ఈ లెజెండ్ శ్రీలంకలో 4 సెంచరీలు చేశాడు. భారత గడ్డపై స్మిత్ 3 సెంచరీలు చేశాడు. అతను న్యూజీలాండ్, దక్షిణాఫ్రికా, వెస్టిండీస్ లలో ఒక్కొక్క సెంచరీ సాధించాడు.

జుట్టు రాలుతుందని బాధపడుతున్నారా..



హెల్త్ న్యూస్,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): యోగా చేయడం వల్ల చాలా బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. వీటి కారణంగా ఎన్నో సమస్యలు దూరం అవుతాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయనుకుంటారు. కానీ, మన జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా కొన్ని యోగాసనాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా చేయడం వల్ల మన జుట్టు ఆరోగ్యంగా అందంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ప్రసారిత పాదోత్తాసనం.. ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. దీనిని చేయడం జుట్టుకి మేలు జరుగుతుంది. రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడం ఎలా చేయాలో పూర్తి తెలుసుకోండి.

ఎలా చేయాలి..

ఈ ఆసనం ఎలా చేయాలంటే ముందుగా స్ట్రెయిట్ గా నిల్చిండి. తర్వాత కాళ్ళని ఎడంగా పెట్టండి. పాదాలని ఒత్తి పెట్టండి. ఇప్పుడు బ్రీథింగ్ తీసుకుంటూ రెండు చేతుల్ని పైకి లేపండి. తర్వాత గాలి వదులుతూ నెమ్మదిగా బాడీని ముందుకు వంచండి. ఇప్పుడు చేతుల్ని కిందకి తీసుకొచ్చి అరచేతుల్ని నేలకి ఆనించండి. మరోసారి కిందకి వంగి తల భాగాన్ని పూర్తిగా నేలపై పెట్టండి. ఈ పొజిషన్ లోనే మీకు వీలైనంత సేపు గాలి పీల్చుకుంటూ ఉండండి. తర్వాత గాలి పీలుస్తూ పైకి లేవండి. కాళ్ళని యథాస్థానానికి తీసుకొచ్చి రెస్ట్ తీసుకోండి. దీనిని మీకు వీలైనన్ని సార్లు చేయండి.

మరో విధంగా..

ఈ ఆసనాన్ని నాలుగు రకాలుగా చేయొచ్చు. దీనిని ఎ, బి, సి, డిలుగా విభజించాచ్చు. దీనికోసం ముందుగా ఉన్న ఆసన స్థితిలోనే ఉండి చేతులతో కాళ్ళని పట్టుకోవాలి. రెండో విధంగా అంటే ఆసన స్థితిలోనే ఉండి చేతులతో నడుము భాగాన్ని పట్టుకోవాలి. ఈ వేరియేషన్ లో ఉండొచ్చు. ఇప్పుడు మూడో విభాగంలో చేతుల్ని ముందుకు తీసుకొచ్చి తలకి ముందుగా రెండు చేతుల్ని తలకి ముందుగా తీసుకొచ్చిరెండు చేతులతో కలిపి ఉంచండి.

నాలుగో భాగంలో చేతుల్ని మోకాళ్ళ వద్ద మోచేతుల్ని బెండ్ చేసి పిడికిలి బిగించి పాదాల దగ్గర ఉంచండి. ఇది వీలైతే చేయండి. లేదంటే ప్రసరిత పాదోత్తాసనం చేయొచ్చు.

లాభాలు..

లాభాలను గనుక చూస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. పొడుగ్గా పెరుగుతుంది. జుట్టు ఎంత కేర్ తీసుకున్నా పెరగకపోతే ఇలా ఈ ఆసనం చేయండి. దీని వల్ల తలకి రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. దీంతో జుట్టు కుదుళ్ళని బలంగా మారేందుకు ఈ ఆసనం హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది వీవుకి చాలా మంచిది.దీని వల్ల కాళ్ళు, పాదాలకి చాలా బలం. ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల భుజాలకి చాలా మంచిది. బ్రెయిన్ కి కూడా చాలా మంచిది.

వీటితో పాటు

జుట్టు రాలడానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. వాటిలో ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలుతుంటుంది. కాబట్టి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. దీనికోసం, మెడిటేషన్ వంటివి చేయొచ్చు. పోషకాహారం లోపంతో జుట్టు రాలుతుంటుంది. కాబట్టి, పోషకాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్, కార్బియం, బయోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తినాలి. నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. రోజుకి కనీసం 7, 8 గంటల పాటు మంచి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. ఏ కారణాలతో జుట్టు రాలుతుందో ముందుగా గుర్తించడం మంచిది.

ఇతర లాభాలు..

ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల కేవలం జుట్టు పెరగడం మాత్రమే కాదు. మరిన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. వెన్నెముక, భుజాలు, ఛాత్ర స్ట్రెచ్ అవుతాయి. వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది.మొదటిసారి ఈ ఆసనం చేయడం చేసేవారు ప్రొఫెషనల్స్ అధ్యర్థంలోనే చేయాలని గుర్తపెట్టుకోండి.

ఉదయాన్నే ఇవి తింటే మిమ్మల్ని ఎవ్వరూ కాపాడలేరు..



హెల్త్ న్యూస్,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ప్రతిరోజూ ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం రోజువారీ కార్యక్రమాలు చేసేందుకు అది ఎంతో శక్తినిస్తుంది. పని మీద పడి ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకుండా ఉండడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే అలా అని ఏది పడితే అది తింటామంటే కుదరదు. ఎక్కువ మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఆయిల్ ఫుడ్ తినేందుకు ఇష్టపడతారు. అప్పుడప్పుడు అయితే పర్మాదేదు, కానీ రోజూ తింటే మాత్రం ఆస్పత్రి పాలుకావడం తథ్యమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఉదయం పూట అల్పాహారంలో పూరి, వడ, బోండా వంటి ఆయిల్ ఫుడ్ కి దూరంగా

ఉండాలి. ముఖ్యంగా బరువు పెరగకుండా ఉండే ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, పీచు పదార్థాలు, కార్బిడ్ యం వంటి పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తేలికగా అరిగే ఇడ్లీ వంటివి తినాలి. అంతేకాని ప్రతి రోజూ ఆయిల్ ఫుడ్ తినకూడదు. అలా చేస్తే శరీర మెటబాలిజం తగ్గిపోతుంది. తద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఆయిల్ ఫుడ్ తినే వారికి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. హార్ట్ ఎటాక్స్, షాగ్ లివర్, షుగర్, క్యాన్సర్ వంటి అనేక సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరం పనితీరు మందగించి బద్ధకం అనిపిస్తుంది. ఏ పనీ చేయాలని అనిపించదు. మరోవైపు బయట దొరికే ఆయిల్ ఫుడ్ చాలా ప్రమాదకరం. హోటల్ వాళ్ళు వాడిన నూనెనే పడేపడే వాడుతుంటారు. నాసిరకం, కల్తీ నూనెలు సైతం వాడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఆయిల్ ఫుడ్ తినాలనుకుంటే ఇంట్లో చేసుకోవడం ఉత్తమం

ఈ చిట్కాలతో కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి..

హెల్త్ న్యూస్,07 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్):మన శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలలో మన కళ్లు ఒకటి. పొద్దున మంచం దిగినప్పటి నుంచి రాత్రి కళ్లు మూసుకుని నిద్రపోయే వరకు కంటి పని నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. కానీ, వయసు పెరిగే కొద్దీ కంటి ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సాధారణమైనప్పటికీ, మన కంటి వైద్యుడిని సంధర్శించడం, క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడంతో పాటు మన కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మనం చేయగలిగే కొన్ని రోజువారీ విషయాలు ఉన్నాయి. ఈ చిట్కాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతాయి.

1. గ్లాసెస్ ధరించండి.. మీరు రోజంతా కంప్యూటర్ వద్ద పని చేస్తున్నట్లయితే ప్రతి 20 నిమిషాలకు మీ కళ్లకు విరామం ఇవ్వండి. పని చేస్తున్నప్పుడు బ్లూ లైట్ భ్లాకింగ్ గ్లాసెస్ ధరించండి. మీరు బయట పని చేస్తుంటే, దుమ్ము మీ కళ్లలోకి వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, తగిన రక్షణ కళ్లజోడు ధరించడం మర్చిపోవద్దు. కనీసం 99% యూవీఏ, యూవీబి కిరణాలను నిరోధించే సరైన సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం ఉత్తమమని వైద్యులు అంటున్నారు. మీరు ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ లేదా కాంటాక్ట్ లను ఉపయోగిస్తుంటే, మీ అద్దాలను క్రమం తప్పకుండా పునరుద్ధరించుకోండి.
2. క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు..

కంటి సమస్యలు మరింత తీవ్రంగా మారకముందే వాటిని గుర్తించడంలో సాధారణ కంటి సమస్యలు మరింత తీవ్రంగా మారకముందే వాటిని గుర్తించడంలో సాధారణ

కంటి పరీక్షలు మీకు సహాయపడతాయి. కంటిశుక్లం, దయాబెటిక్ రెటీనోపతి, గ్లౌకోమా, మచ్చల క్షీణత వంటి వయస్సు సంబంధిత కంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు.

3. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం.. మంచి ఆహారాలు కంటి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. అందులో బాదం, బ్రోకలీ, క్యారెట్లు, గుడ్లు, కివి, ఆకుకూరలు, సాల్మన్, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి, వీటిని భోజనానికి సులభంగా జోడించవచ్చు. సరైన ఆహారం ఆరోగ్యకరమైన రక్తంలో గ్లూకోజ్, శరీర బరువును ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అనేక ఇతర వ్యాధులలో, ధూమపానం ముడిపడి ఉంది. ధూమపానం కంటి సమస్యలను పెంచుతుంది



