

మరి ఆధికారులు బహిరంగంగానే వారికి సహకరిస్తున్నారా? అనడానికి రిస్టల్లో పెద్ద పెద్ద మిల్లర్ల పేర్లు కనిపించుకుండా పోవడమే సాక్ష్యం. ఇక ఆదికారులు బీజిల్లో రిజిస్ట్రేషన్ ఫీల్డ్ లోనూ వెళ్లే వడ్డ బాస్తాల స్టాండ్ లో ఊరి బస్తాలు నింపి ఆదికారుల చేత తప్పని రేల్వేలు రాయించుకున్నావాళ్లే కావడం గమనార్హం. వీరికూ ఇటు మిల్లర్ల అసోసియేషన్ అయి వుంది. అమాయకులైన చిన్న చిన్న మిల్లర్లు వాళ్లను నాయకులుగా ఎన్నుకోవడం వల్ల ఇటు మిల్లర్లు మరిన్ని తప్పులు చేయడానికి అవకాశం కల్పించివేట్టెంది. చిన్న మిల్లర్లను చివరిసేందరుకు మెదదీ నడిచి చూస్తున్న బాట మిల్లర్లనే చిన్న మిల్లర్లు గర్విగా నమ్మి పదే పదే పోన తోటానే పున్నారా. ఇప్పుడు కూడా పెద్ద మిల్లర్లు తప్పించుకొని, చిన్న మిల్లర్లను ఇంకించే కుట్రలు చేస్తూనే వున్నారు. వారికి మిల్లర్లు వంతు పాదుతున్నారు. చిన్న మిల్లర్లను తాక్కేసి, బికాయలు వసూలు చేసుకునే వారిని చిదిమిసేందుకు చూస్తున్నారు. తమను ఇంకించి పెద్ద మిల్లర్లు తప్పించుకుంటున్నారనే అవవాదు లేకుండా ఎలా చూస్తున్నారోనేదాని ప్రకారా పెద్ద మిల్లర్లు కుట్రలకు తెరలేపుతున్నారు. రిస్క బైటకు వచ్చిన వెంటనే పేర్లు పెద్ద మిల్లర్ల వాళ్ల కొరత బాటు మీటింగ్ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. చిన్న మిల్లర్లు తిరుగుబాటు చేయకుండా ముందున్న చర్యలు చేపడతామని హామీ ఇచ్చేందుకు మరో ఎత్తుగడ వేసామని, చివ్ మిల్లర్లకు మదతుగా పంపామని,



గురువారం 17-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 155 రూ॥ 6.00

Chandrababu Naidu is an efficient and capable administrator



- He played a key role in the selection of two Presidents of India.
- He earned a reputation as a brilliant strategist during the tenures of three Prime Ministers.



He is credited with putting the then-united Andhra Pradesh on the global map in the IT sector.



Hyderabad , NetiDhathri :
Andhra Pradesh Chief Minister Nara Chandrababu Naidu is recognized as a visionary leader and an efficient administrator. Having placed the then-united Andhra Pradesh on the global map through IT sector reforms, he is now playing a crucial role in building the new state of Andhra Pradesh. There are numerous examples highlighting Chandrababu Naidu's leadership acumen and

unique qualities. During his tenure as Chief Minister of the united state, he transformed Hyderabad into an international IT hub through the construction ofHITEC City and earned praise from global giants like Bill Gates and Sundar Pichai. Following the bifurcation of Andhra Pradesh, he has been working with determination to develop the new capital, Amaravati, into a symbol of the Telugu people's self-respect and a centre for the state's economic growth. His hallmark is bringing governance closer to the people by integrating technology. Recently, the Andhra Pradesh government's "speed of governance" has become a topic of discussion at the national level. After achieving a spectacular victory in the 2024 elections and winning the public's trust, he assumed office as Chief Minister for the fourth time. Today, standing as one of the country's most powerful political leaders, he plays a pivotal role in both the central government and regional development. His leadership—characterized by a positive outlook, the vision to dream big, and the determination to turn those dreams into reality—serves as a great inspiration for today's youth.

The Father of IT
The title "Father of IT" bestowed upon Nara Chandrababu Naidu is the result of three decades of immense hard work, visionary foresight, and remarkable achievements. The foundations he laid for the IT sector in the then-undivided Andhra Pradesh during the 1990s have fuelled the growth of the Telugu states' economies and propelled the advancement of Telugu people globally. A primary reason for this title is the construction ofHITEC City. In the late 1990s, he developed the state-of-the-art "Cyber Towers" in Madhapur, transforming Hyderabad into a premier destination for the IT industry—a hub that subsequently evolved into "Cyberabad." In 1997, during a brief ten-minute meeting with Microsoft chief Bill Gates, he

successfully convinced him of Hyderabad's potential through a compelling PowerPoint presentation. Consequently, Microsoft established its first international development center outside the United States in Hyderabad. The liberalized policies and robust infrastructure he implemented attracted global IT giants like Microsoft, Oracle, Google, and Dell to the city. Furthermore, to cultivate the skilled workforce required for the IT sector, he established the prestigious IIIT Hyderabad during his tenure, ensuring the availability of high-quality technical education. Chandrababu Naidu was one of the first Chief Ministers to introduce 'computer' technology into government administration—extending it beyond just IT companies—thereby accelerating service delivery to the common people. Building on this distinguished legacy, as the current Chief Minister of Andhra Pradesh, he is attracting massive investments from global giants like Google and laying the groundwork for a world-class Artificial Intelligence (AI) university in the state. People and analysts alike respectfully refer to him as the "Father of IT" because, three decades ago, he demonstrated that technology could drive revolutionary changes in society.

The Vision of 'Navya Andhra Amaravati'
"Navya Andhra Amaravati" represents the highly prestigious and visionary dream project of Andhra Pradesh Chief Minister Nara Chandrababu Naidu. Following the state bifurcation in 2014—a time when the state lacked a capital city and basic infrastructure—this initiative was driven by a resolute determination to build a world-class global city for future generations, rather than settling for mere graphic concepts or idle dreams. Under his leadership, the construction of Amaravati is currently gaining fresh momentum and successfully crossing significant legal and technical milestones as it moves toward the 2026 target. Putting an end to the confusion surrounding the previous "three capitals" proposal, legislative recognition was secured in Parliament—through amendments to the Andhra Pradesh Reorganization Act—establishing Amaravati as the sole, permanent capital of Andhra Pradesh. In a move unprecedented in global history, farmers from the Krishna-Guntur region voluntarily handed over approximately 33,000 acres of land to the government, placing their trust in Chandrababu Naidu's vision and call to action. The current government has honored their sacrifice by extending the annual lease payment period from 10 to 15 years. A city featuring state-of-the-art infrastructure and eco-friendly design is being built based on the "Amaravati Integrated Master Plan 2.0," developed in partnership with the Singapore government. Having previously established Hyderabad as a hub for the IT sector, he is now laying the groundwork to transform Amaravati into India's first "Deep-Tech Capital." Initiatives are underway to bring the Quantum Valley Tech Park and a prestigious BITS Pilani campus to the region, in collaboration with entities such as

IBM, TCS, and organizations specializing in Artificial Intelligence (AI). Amaravati is taking shape as an eco-friendly city characterized by a pollution-free environment, underground cabling (eliminating utility poles), abundant greenery, and natural water bodies. Ninety-one projects worth approximately '56,000 crore, funded by the World Bank and the Asian Development Bank, are currently progressing at a rapid pace. Construction work on the iconic Secretariat towers, the Assembly building, the High Court, and the Seed Access Roads (E-3) is swiftly nearing the final stages. In Chandrababu Naidu's vision, Amaravati is not merely an administrative hub; it is a symbol of the self-respect of five crore Andhras and a primary engine for the state's economic growth.

A Popular Leader
Nara Chandrababu Naidu is not merely an astute administrator but also a highly popular leader who deeply understands the joys and struggles of the people. A distinctive feature of his political journey—spanning over four decades—is his ability to weather numerous challenges and return to public service even stronger each time, backed by the support of the people. Several key factors have established him as an eminent and popular leader. Having constantly fought for the people while accepting political ups and downs as a natural part of the process, he was rewarded with a historic, landslide victory in the 2024 elections. This triumph stands as a testament to the unwavering faith the common people place in him as he assumes the role of Chief Minister for the fourth time. Balancing Welfare and Development: People recognize Chandrababu Naidu not only as a leader who championed IT and infrastructure but also as a champion of the poor. The "Super Six" welfare schemes he introduced are currently bringing financial security to people's lives. Through the "NTR Bharosa" pension scheme, he set a national record by directly transferring thousands of crores of rupees to the elderly, persons with disabilities, and widows to ensure their social security. Under the "Thalliki Vandanam" scheme, he is lighting the lamp of education in lakhs of families by directly depositing '10,090 crores into the bank accounts of mothers whose children attend school. He has prioritized the agricultural sector through the "Annadatha Sukhibhava" scheme, providing up to '20,000 in annual financial assistance to farmers for cultivation expenses. Regarding women's empowerment, he has won a special place in women's hearts by providing free bus travel (Stree Shakti) and distributing free gas cylinders under the "Deepam" scheme. He has also satisfied the hunger of lakhs of people by relaunching "Anna Canteens," which provide quality, delicious meals to the poor, workers, and the hungry for just '5. To make government services more accessible, he is leveraging technology to deliver nearly 878 services directly to people's mobile phones via "WhatsApp Governance"—an initiative already utilized by over ten million people, reflecting the immense public support

for his administration. A novel, democratic system is being operated—leveraging Artificial Intelligence (AI) and Real-Time Governance (RTG)—to directly gauge public satisfaction levels and ensure the immediate resolution of any issues. Chandrababu Naidu has secured an enduring place in the hearts of millions of Telugu people by effectively implementing welfare schemes that sustain the common man, all while shaping the state's future with visionary foresight.

A Stalwart in National Politics
Nara Chandrababu Naidu is not a leader confined merely to Andhra Pradesh; he is a preeminent figure who has influenced and shaped national politics for four decades. His role in elevating the significance of regional parties within India's political landscape and in facilitating the formation of stable governments at the Centre has been remarkable. Key milestones and factors that established him as a frontrunner in national politics include the following: Chandrababu emerged as a pivotal force in national politics during the 1990s. He played a crucial role as the convener during the formation of the United Front governments (1996–1998), orchestrating the events that led to leaders like H.D. Deve Gowda and I.K. Gujral becoming Prime Ministers. During the Vajpayee era (1998–2004), he influenced national policies by extending support to the central government from the outside. Subsequently, he has continued to serve as a highly senior and trusted partner within the National Democratic Alliance (NDA). Following the 2024 Lok Sabha elections, the Telugu Desam Party, led by Chandrababu Naidu, emerged as a formidable ally within the coalition government formed at the Centre. Working alongside Prime Minister Narendra Modi to steer the nation toward progress, he established himself as one of the country's most powerful political leaders—ranking among the top five. He participated in prestigious international forums like the 'Raisina Dialogue 2026,' where he provided strategic direction regarding technology, innovative governance, and India's economic prospects. The "Population Care Policy" he introduced in 2026—the first of its kind in the country—sparked a significant national discourse. He was among the pioneering leaders who introduced power sector reforms, new economic policies, and technology-driven governance to the nation. Political analysts across the country acknowledge that the foundations he laid three decades ago were instrumental in India's rise as a global IT hub. His strategic contributions during the selection processes for two Presidents (K.R. Narayanan and A.P.J. Abdul Kalam) and during three Prime Ministers stand as milestones in National politics. His vast political experience—commanding respect from national leaders whether in power or in opposition—combined with a strategic acumen that turns crises into opportunities, has established Chandrababu Naidu as an extraordinary and pre-eminent leader in Indian politics.

- He oversaw the construction of Cyber Towers, equipped with modern amenities.
- He holds the distinction of transforming Hyderabad into a global IT hub.
- He has worked with determination towards the development of Amaravati.
- He is one of the most influential leaders in the country.
- He is a visionary who introduced computer technology into governance.
- His 'Super Six' welfare schemes have received a positive reception.
- He is spearheading the construction of Amaravati with state-of-the-art facilities.
- He played a pivotal role in national politics during the 1990s.



నీ ఆస్తులు.. మా ఆస్తుపై
సిట్టింగ్ జడ్జిత్ విచారణకు
సిద్ధం! రేవంత్.. నువ్వు సిద్ధమా?
●ధరణి నుంచి భూభారతి వరకు అక్రమాలపై **12** తో
దర్యాప్తు చేయద్దాం
●నీది..నాది లేకుండా నిజాలు నిగ్గుతేల్చుకుందాం: హరిశ్చంద్ర

గురువారం 17-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 155 రూ॥ 6.00

కేసీఆర్ ఫాంపాసుపై 'భూస్వాధీనం' ఆదేశం



తక్షణం నోటీసులు.. 30 రోజుల్లో విచారణ పూర్తి చేయాలి

- 700 ఎకరాలపై కలెక్టర్ కు సీఎం కీలక ఆదేశాలు
- భూమి స్వాధీనం చేసి పేదలకు పంపిణీ చేస్తాం
- ఎస్సీలను యజమానులుగా చేస్తాం: రేవంత్
- కేసీఆర్ కుటుంబ భూముల వివరాలను సభలో వెల్లడించిన సీఎం

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: ఎర్రపల్లిలోని మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఫౌండేషన్ భూముల వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కేసీఆర్ కు తక్కువ నోటీసులు ఇచ్చి భూములపై విచారణ చేపట్టాలని, 30 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. విచారణలో అక్రమంగా ఉన్న భూములాలపై తేలిక చాదీని స్వాధీనం చేసుకుని పేదలకు పంపిణీ చేస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. ఈ భూములకు ఎస్సీలను యజమానులుగా చేస్తామని తెలిపారు.

కేసీఆర్ కుటుంబ భూములపై ఆరోపణలు

కేసీఆర్ కుటుంబం వద్ద ఉన్న భూముల వివరాలను కూడా రేవంత్ రెడ్డి సభలో ప్రస్తావించారు. కల్యాణంపట్నం కుటుంబానికి మొత్తంగా 440 ఎకరాల భూమి ఉన్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్, హరిశ్చంద్ర, కవిత తదితర కుటుంబ సభ్యుల పేర్లపై ఉన్న భూముల వివరాలను సభలో వెల్లడించారు. ఈ భూములపై ప్రభుత్వం విచారణ చేపడుతుందని తెలిపారు.

కేసీఆర్, హరిశ్చంద్రపైనా ఆరోపణలు

సత్తం కంప్యూటర్స్ కుంభకోణానికి సంబంధించిన భూముల్లోనే కేసీఆర్ ఫౌండేషన్ ఉందని సీఎం ఆరోపించారు. సిద్దిపేట మున్సిపాలిటీ నిధులతో హరిశ్చంద్ర ఫౌండేషన్ కు రోడ్ల వేయించారని, సాగునీటి కోసం సేకరించిన భూమిలోనే ఆయన ఫౌండేషన్ ఉందని ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ బాలానగర్లో 120 ఎకరాల భూమిని హరిశ్చంద్ర కుటుంబ సభ్యులు అక్రమించుకున్నారని కూడా పేర్కొన్నారు.

ధరణి పేరుతో భూదోపిడీ: సీఎం

తెలంగాణ ఉద్యమం, ధరణి వ్యవస్థను అడ్డుపెట్టుకుని గత ప్రభుత్వ హయాంలో భూముల వ్యవహారంలో అక్రమాల జరిగాయని రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. 22- ఏ భూముల వ్యవహారంపై ప్రభుత్వం ఇప్పటికే అసెంబ్లీలో వివరణ ఇచ్చింది. మరోవైపు, ప్రభుత్వం చెబుతున్న భూవివరాలపై న్యాయ విచారణ జరిపించాలని కేసీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.



ఓటుకు నోటు కేసుపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ

- రేవంత్ రెడ్డి, సంప్ర పిటిషన్లపై వాదనలు
- ఏసీబీకి విచారణాధికారం లేదన్న పిటిషన్లపై వాదన
- కేసు ఎన్నికల వ్యవహారమని అభ్యర్థన
- తదుపరి విచారణ తేదీ ఖరారు కానుంది

న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి: తెలంగాణలో సంఘం నృప్తిచిన ఓటుకు నోటు కేసులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే సంప్ర వెంకటవీరయ్య దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరిగింది. తమపై నమోదైన ఏసీబీ కేసు చల్లదని, ఇది ఎన్నికలకు సంబంధించిన వ్యవహారమని పిటిషన్ల వ్రాస్తూ న్యాయవాదులు వాదించారు. విచారణ ముగియగా తదుపరి తేదీని రిజిస్ట్రీ ఖరారు చేయనుంది.

ఎల్సీనగర్ 118 జీవో సమస్యకు త్వరలో పరిష్కారం



- అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ హామీ
- ప్రభుత్వ భూముల్లో ఇళ్లు, లేఅవుట్ల క్రమబద్ధీకరణ
- 22వ సమస్యల పరిష్కారానికి ఉన్నతస్థాయి కమిటీ
- నిషేధిత జాబితాపై కొత్త విధానం.. అభ్యంతరాలకు 15 రోజుల అవకాశం

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: ఎల్సీనగర్ నియోజకవర్గంలోని 118 జీవో సమస్యను త్వరలో పరిష్కరిస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో ఇళ్లు, లేఅవుట్లను క్రమబద్ధీకరిస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 22వ భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ఉన్నతస్థాయి కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తామని వెల్లడించారు. నిషేధిత జాబితాలో చేర్చే ముందు నోటీసులు ఇచ్చి, అభ్యంతరాలకు 15 రోజుల గడువు కల్పించేలా కొత్త విధానం తీసుకురానున్నట్లు చెప్పారు.

ప్రతిపక్షం తీరుపై సీఎం రేవంత్ అగ్రహం

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: శాసనసభలో ప్రతిపక్షం వ్యవహరించిన తీరుపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్రంగా స్పందించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన అంశాలపై చర్చ జరగకుండా అడ్డుకునేందుకే కుట్ర చేశారని ఆయన ఆరోపించారు. నభావతి ఆదేశాలను సభ్యులు గౌరవించాల్సిందేనని, సభా నిబంధనల ప్రకారమే చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.



బండారం బయటకొస్తుందని సస్పెన్షన్!

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ ప్రతిస్పందన సమాధానం చెప్పే ధైర్యం లేక ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ధైర్యం రాజకీయాలకు తెరలేపారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛైర్మన్ బీదర్ హరిశ్చంద్ర ఆరోపించారు. బుధవారం తెలంగాణ భవన్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు అబద్ధాలు, అధ్వర్యాలతో నిండిపోయాయని విమర్శించారు. లోక్ సభలో రాహుల్ గాంధీ టీవీ ధరించి నిరసన తెలిపితే తప్పు లేదని, అదే బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు నల్ల టీవీ ధరించి అసెంబ్లీకి వస్తే తప్పుగా చెబుతున్నారని హరిశ్చంద్ర ప్రశ్నించారు. నిషేధిత పదాలు ఏమీ లేని టీవీ ధరించే అభ్యంతరం ఎందుకని నిలబెట్టారు. నల్ల టీవీ ధరించే వ్యవహారంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోకి అనుమతించకుండా అడ్డుకున్న ఘటనపై ఇప్పటికే పలు వార్తా సంస్థలు నివేదించాయి.

- సమస్యలపై ప్రశ్నిస్తే సమాధానం చెప్పకుండా ధైర్యం రాజకీయాలు
- టీవీ ధరించే రూల్స్ అంటూ ధ్వంస ప్రమాణాలా?
- ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై ప్రశ్నిస్తే సస్పెన్షన్
- మొత్తం సెషన్ కు ఎందుకు సస్పెండ్ చేశారు?: హరిశ్చంద్ర

“హామీలపై ప్రశ్నిస్తే సస్పెన్షన్”

ఆరు గ్యారంటీల అమలు, వృద్ధులు-వితంతువులకు పెన్షన్లు, మహిళలకు ఆర్థిక సాయం, విద్యార్థులకు ఛోరోసా కాల్పు వంటి అంశాలపై ప్రశ్నించినందుకే తమను సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని హరిశ్చంద్ర ఆరోపించారు. మహిళా ఎమ్మెల్యేల విషయంలో జరిగిన ఘటనలపై విచారణ జరిపించాలని, సబితా ఇంద్రారాజ్ కి మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వాలని స్పీకర్ ను కోరినా స్పందించలేదని ఆయన అన్నారు.

“బండారం బయటపడుతుందని సస్పెండ్ చేశావ్”

సభలో ఉంటే ప్రభుత్వ వ్యవహారాలను, కుంభకోణాలను బయటపెడతామనే భయంతోనే తమను సస్పెండ్ చేశారని హరిశ్చంద్ర ఆరోపించారు. ఒకరోజు సస్పెన్షన్ కాకుండా మొత్తం సమావేశాల కాలానికి ఎందుకు సస్పెండ్ చేశారని ప్రశ్నించారు. మరోవైపు, బీఆర్ఎస్ సభ్యులు సభలో రభస చేసి సస్పెన్షన్ చేటు చేయించుకున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నట్లు తాజా నివేదికలు చెబుతున్నాయి.

ఒక్క గజం భూమి ఎక్కువ ఉన్నా ప్రభుత్వానికే



హైదరాబాద్, నేటిదాటి: తన ఎన్నికల అఫిడవిట్లో పేర్కొన్న భూముల కంటే గజం భూమి ఎక్కువ ఉన్నా ప్రభుత్వానికే సరెండర్ చేస్తానని తెలంగాణ రక్షణ సేన బీచ్ కల్యాణంపట్నం కవిత స్పష్టం చేశారు. 22వ భూములపై అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన కుటుంబానికి భూములు ఉన్నట్లు ప్రస్తావించడంపై ఆమె స్పందించారు.

అందరి భూములపై విచారణ చేయాలి

అసెంబ్లీలో సీఎం ప్రస్తావించిన వ్యక్తులందరి భూములపై సీబీఐతో

- అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసత్య ఆరోపణలు
- తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత్రి కవిత విమర్శ

సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని కవిత డిమాండ్ చేశారు. భూముల వివరాలపై నిజాలు నిగ్గుతేలాలంటే స్వతంత్ర దర్యాప్తు అవసరమన్నారు. నవీన్ రావు, కొండలేరావు, గంగుల కమలాకర్, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, జగదీశ్ రెడ్డి, రామేశ్వర్ రావు, ప్రతిమ శ్రీనివాసరావు, పల్లారాజేశ్వర్ రెడ్డి, సుధీర్ రెడ్డి, పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి తదితరుల భూములపైనా విచారణ జరపాలని కోరారు.

కుమ్మక్క రాజకీయాలంటూ ఆరోపణ

తాను ఎప్పుడీ నుంచో చెబుతున్నట్లుగానే ‘గుంపు మేన్టీ-గుంటనక్క’ కలిసే ఉన్నారని కవిత ఆరోపించారు. ఇద్దరూ కలిసి ఈ వ్యవహారంపై ద్రామాలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. తన అఫిడవిట్లో పేర్కొన్న భూముల కంటే ఒక్క గజం అదనంగా ఉన్నట్లు తేలితా ఆ భూమిని ప్రభుత్వానికి అప్పగిస్తానని మరోసారి స్పష్టం చేశారు.



ఆధ్యాత్మికతకు ప్రపంచ స్థాయి నమూనా... తిరుమల

భక్తుల అనుభూతిని పెంచేలా ‘ఎక్స్ పీరియన్స్ సెంటర్’

- రూ. 104 కోట్లతో ఆధునీకరించిన ఎస్సీ మ్యూజియం ప్రారంభం
- రిలయన్స్, భారత్ బయోటెక్ నుంచి 32 విద్యుత్ బస్సులు
- తిరుమలకు వచ్చే ప్రతి భక్తుడికీ రూ. 2 లక్షల బీమా
- రాష్ట్రంలో 5 వేల శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణమే లక్ష్యం: సీఎం చంద్రబాబు

తిరుమల, నేటిదాటి: తిరుమలను పవిత్ర దివ్యక్షేత్రంగా, ఆధ్యాత్మికతకు ప్రపంచస్థాయి సమాచారా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. భక్తులకు మెరుగైన అనుభూతితో పాటు వ్యూహరణ పరిరక్షణ, ఆధ్యాత్మికత, సేవాభావం, ఆధునిక సాంకేతికతను సమన్వయం చేస్తామని చెప్పారు. తిరుమల కొండల్లో 89.5 శాతం పచ్చదనం ఉందని, దాన్ని మరింత పరిరక్షించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బుధవారం తిరుమలలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సీఎం ప్రారంభించారు. వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్-1 వద్ద ఏర్పాటు చేసిన భక్తుల అనుభూతి కేంద్రం, ఆధునీకరించిన ఎస్సీ మ్యూజియం, రిలయన్స్ ఫౌండేషన్, భారత్ బయోటెక్ అందించిన 32 విద్యుత్ బస్సులను ప్రారంభించారు. భక్తుల అనుభూతి కేంద్రంలో శ్రీవారికి నిర్వహించే నిత్య కైంకర్యాలు, వూజు కార్యక్రమాలతో పాటు తిరుమలలోని వివిధ ప్రాంతాలను శ్రీదీ సాంకేతికత ద్వారా వీక్షించే అవకాశం

కల్పించారు. వర్చువల్ రియాల్టీ ద్వారా దర్శన అనుభూతిని సీఎం స్వయంగా పరిశీలించారు. రూ. 104 కోట్లతో ఎస్సీ మ్యూజియం ఆధునీకరణ తిరుమల చరిత్ర, శ్రీవారి వైభవం, పురాణ గాథలు, శ్రీవారి పరిణయం తదితర అంశాలను భక్తులకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా ఎస్సీ మ్యూజియాన్ని ఆధునీకరించారు. టీసీఎస్ ట్రస్ట్ రూ. 104 కోట్లతో మ్యూజియాన్ని అభివృద్ధి చేసింది. వివిధ రాజులు శ్రీవారికి సమర్పించిన అభరణాల సమూహాలు, చారిత్రక వస్తువులు, కిరీటాలు, అభరణాల శ్రీదీ సమూహాలను ప్రదర్శించారు. విశాల తెరపై కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత దృశ్యాల ద్వారా శ్రీవారి పరిణయ విశేషాలను ప్రదర్శించారు. 32 విద్యుత్ బస్సులు ప్రారంభం భక్తుల రాకపోకలకు వీలుగా రిలయన్స్ ఫౌండేషన్, భారత్



బయోటెక్ అందించిన 32 విద్యుత్ బస్సులను సీఎం ప్రారంభించారు. అనంతరం నారాయణగిరి సర్కిల్ నుంచి ఎస్సీ మ్యూజియం వరకు విద్యుత్ బస్సులో ప్రయాణించారు.

ప్రతి భక్తుడికీ రూ. 2 లక్షల బీమా

తిరుమలకు వచ్చే ప్రతి భక్తుడికీ బీమా సదుపాయం కల్పించాలని టీటీడీ నిర్ణయించింది చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎల్ఐసీతో కలిసి ఆధారిత ఆన్లైన్ బీమా అమలు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. తిరుమలలో దురదృష్టవశాత్తూ భక్తుడు మరణిస్తే రూ. 2 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందేలా బీమా వర్తిస్తుందని వెల్లడించారు.

5 వేల శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణం

రాష్ట్రంలో శ్రీవాణి ట్రస్టు ద్వారా 5 వేల దేవాలయాల నిర్మాణం చేపడతామని సీఎం తెలిపారు. మారీషస్, న్యూజిలాండ్ వంటి దేశాల్లోనూ శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణానికి డిమాండ్ ఉందని, దీనిపై అలోచిస్తున్నామని చెప్పారు. శ్రీవారి సేవకులను విద్య, వైద్య రంగాల్లోనూ వినియోగించుకునేలా కార్యకరణ చేపడుతున్నామని వెల్లడించారు. టీటీడీ కార్యకలాపాలను ఆరు అంశాల్లో పునర్వ్యవస్థీకరిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రజాసేవపై ‘సేవా సంకల్ప’

- రేపు వారణాసి సేవా యాత్రలో సీఎం చంద్రబాబు
- కాశీ విశ్వనాథుడిని దర్శించుకోనున్న సీఎం
- రుద్రాక్ష కేంద్రంలో సేవా యాత్రకు హాజరు
- ప్రజా భాగస్వామ్యం, సేవాభావమే లక్ష్యం

అమరావతి, నేటిదాటి: ప్రధాని మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రజాసేవా ప్రస్థానాన్ని పురస్కరించుకుని వారణాసిలో నిర్వహిస్తున్న ‘సేవా సంకల్ప’ అభియాన్ లో సీఎం చంద్రబాబు గురువారం పాల్గొనున్నారు. వారణాసి-వాడనగర్ సేవా యాత్రలో భాగంగా రుద్రాక్ష అంతర్జాతీయ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో జరిగే కార్యక్రమానికి హాజరవుతారు. అంతకుముందు కాశీ విశ్వనాథుడిని దర్శించుకుంటారు. ప్రజా భాగస్వామ్యం, సేవాభావం, సామాజిక బాధ్యతను చాటడమే కార్యక్రమం లక్ష్యం.



తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యాప్తంగా
“నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పనిచేయుటకు
ఆసక్తి కలిగిన కెమెరామెన్లు, రిపోర్టర్లకు

ఆహ్వానం

పత్రికా రంగంలో “23 వసంతాల” అనుభవం
కలిగిన “నేటిధాత్రి” తెలుగు వార్త పత్రిక ఆధ్వర్యంలో
ఇప్పుడు “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ ని
“పాఠక దేవుళ్ళ కోసం ” “ శక్తి బ్రాడ్ కాస్టింగ్స్ ” ద్వారా
మీ ముందుకు తీసుకు వస్తున్నామని తెలుపుటక సంతోషిస్తున్నాము.

“నేటిధాత్రి” పత్రికను ఆదరించిన
విధంగానే “నేటిధాత్రి 9”
“యూట్యూబ్ ఛానల్ ” కూడా
ఆదరిస్తారని కోరుకుంటూ....

మీ

కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం

సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా

☎ 8520007444

మీ

కట్టా రాఘవేందర్ రావు

సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక

☎ 8297779999

సంప్రదించవలసిన చిరునామా..

Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034

ఆరోగ్యం కోసం స్త్రీలు ఈ 4 పనులు తప్పక చేయాలి

నెలరోజుల్లోనే తేడా కనిపిస్తుంది!



డెస్క్ నేటిధాతి: మహిళలు ఉదయం లేచిన నుంచి రాత్రి పడుకోనే వరకు ఇంటాబయట పనులతో పూర్తీ బిజీగా ఉంటారు. నిమిషం తీరిక లేకుండా పనుల్లో నిమగ్నమైపోతారు. అయితే గృహ బాధ్యతల కారణంగా మహిళలు తరచుగా తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఏ వయస్సులోనైనా, వారి జీవనశైలిని కొద్దిగా మార్చడం ద్వారా, వారు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. వ్యాధులను నివారించవచ్చు పృథ్వాన్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. కాబట్టి మహిళలు గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగల ప్రాథమిక విషయాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

శారీరక శ్రమ: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే స్త్రీలకు మెరుగైన రక్తపోటు కొలిస్త్రాల్సే స్థాయిలు ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, బీపీ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మహిళలు మోసాజీకు చేరుకోవడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వలన, వారు అనేక సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి స్త్రీ వారానికి 4-5 రోజులు 30-60 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి.

బీట్ రూట్ ను రోజూ ఎందుకు తినాలో తెలుసా..?

కారణం తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలుపెడతారు..!



బీట్ రూట్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. దీని రుచి చాలా మందిని నచ్చదు. అలాగే బీట్ రూట్ ను ముట్టుకుంటే చాలు రంగు అంటుతుంది. కనుక దీన్ని తినేందుకు చాలా మంది అంత ఇష్టతనం ప్రదర్శించరు. అయితే వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సూపర్ ఫుడ్ అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ బీట్ రూట్ లో ఉంటాయి. కనుక బీట్ రూట్ ను తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వారు అంటున్నారు. బీట్ రూట్ లో నైట్ రేట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నైట్ రేట్స్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

గుండె జబ్బులు రావు.. బీట్ రూట్ ను తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కనుక బీట్ రూట్ ను రోజూ తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో అనేక రకాల హైడ్రేట్డ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులైన క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ గైసిమిక్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు వేధిస్తోందా?

- “ఉసిరి టీ” తాగితే మంచిదట! - పైగా ఈ ప్రయోజనాలు కూడా! ఆయుర్వేదంలో ఉసిరి వినియోగం అధికం
- ఇండియన్ గూస్ బెర్రీతో బోకెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్, నేటిధాతి: చలికాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ సీజన్ లో శరీరం నిస్తేజంగా మారడమే కాదు.. వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియాలు వేగంగా శరీరంలోకి చేరి.. జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే ఆహారాలు తీసుకోవాలి. తద్వారా ఎలాంటి రోగాలతో అయినా పోరాడే సామర్థ్యం లభిస్తుంది. అలా ఇమ్యూనిటీ అందించే ఫుడ్స్ లో ఉసిరితో తయారయ్యే టీ కూడా ఒకటి. మరి దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ఈ సోరిటీ తెలుసుకుందాం..

ఉసిరి టీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.. ఫలితంగా శరీరం బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో సమర్థవంతంగా పోరాడగలుగుతుందని ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ శుభాంగి తప్పకార్ అంటున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జలుబు వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఉసిరి.. జీర్ణ రసాల ప్రావాన్సి (ప్రీపెంచి పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది.. ఫలితంగా అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయంటున్నారు. కళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది: ఉసిరి కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని అంటున్నారు. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుందని, గ్లూకోమా వంటి కంటి సమస్యలను నివారిస్తుందని అంటున్నారు. అలాగే ఉసిరిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కంటి వాపును తగ్గించి.. కంటి ఎరుపు, దురద వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: ఉసిరిలో యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయని.. రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయని అంటున్నారు. 2020లో జర్నల్? ఆఫ్ ఆయుర్వేద అండ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఆమ్లా సారం గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుందని, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుందని కనుగొన్నారు. కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుందని అంటున్నారు. తద్వారా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గుతుందని అంటున్నారు.



మీ జట్టుకు రక్షణ ఈ పొదులే!

ఆయుర్వేదంలో జట్టును సంరక్షించుకోవటానికి అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో హయిర్ మాస్ట్రులను తయారుచేసుకోవటం ఒక ప్రధానమైన అంశం. ఈ హయిర్ మాస్ట్రులను ఎలా తయారుచేసుకోవాలి చూద్దాం..

తయారీ విధానం మన జట్టును సంరక్షించే అనేక రకాల పౌడర్లు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని.. వాటిని నీటితో కానీ.. పెరుగుతో కానీ.. కొబ్బరినూనెతో కానీ కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని జట్టుకు పట్టించి 30 నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత పొంపుతో జట్టును కడగాలి. ఇప్పుడు ఆ పౌడర్లు ఏమిటో చూద్దాం..

భృంగరాజు పొడి భృంగరాజును మాలిక్తో రారాజుగా పిలుస్తారు. ఇది జట్టును బలంగా చేస్తుంది. జట్టు ఊడిపోకుండా కాపాడుతుంది. కొందరిలో జట్టు తెచ్చడకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఉసిరి పొడి ఉసిరి పొడిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జట్టు నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. జట్టు బలంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

వేప పొడి కొందరికి మారుపై బ్యాక్టీరియా చేసే రకరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. దురద పెడుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్యలకు వేప పొడి మంచి పరిష్కారమని చెప్పాలి.

మందార పొడి మందారంలో విటమిన్, ఆమిస్ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షిస్తూ ఉంటాయి.

మెంఠి పొడి మెంఠి పొడిలో ప్రొటీన్, నికోటిన్ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తాయి. మెంఠి పొడిని పెరుగుతో కలిపి రాస్తే అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

కుంకుమ పొడి జట్టులో ఉండే దుమ్మును తొలగించటంలో కుంకుమ పొడి ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల జట్టులో సూజులు ఉండే సూచకాలు ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. హెక్సామెథిల్ పొడి కూడా జట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.



స్త్రీ రాడికల్స్ సప్టం తగ్గుతుంది : ఉసిరిలోని విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఈ పండులో పాలిఫెనాల్స్, టానిన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయని.. ఇవన్నీ శరీరాన్ని ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్, స్త్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయంటున్నారు. జట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు : ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు జట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు బలంగా మారి జట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు. అలాగే, ఉసిరి యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు స్కిన్ ఇంటిషిన్, మొటిమలను తగ్గిస్తాయని.. పుద్గావ్ ఛాయలను దూరం చేస్తాయంటున్నారు. క్యాన్సర్? ను నిరోధించడం: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయని అంటున్నారు. ఇదే విషయాన్ని 9% బిఎస్ సభ్యుల బృందం కూడా స్పష్టం చేసింది. (రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి). ఉసిరి టీ ఎలా తయారు చేయాలంటే: గిన్నెలోకి ఓ గ్లస్ నీళ్లు పోసి వెంబా ఎండబెట్టిన ఉసిరి పొడి, కొద్దిగా అల్లం తరుగు, రెండు తులసి ఆకులు, చిటికెడు వేయించిన జీలకర్రపొడిని చేసి బాగా మరగబెట్టాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం చేర్చి తాగితే సరి. లేదంటే తాజా ఉసిరికాయను తురిపి మిక్సీలో పేస్టులా చేసుకోవాలి. దాన్ని నీళ్లలో మరిగించి కూడా టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. NOTE : 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.



బిగిసడలిన అందాలకు అద్భుతమైన వ్యాయామాలు

అందానికి మగువలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అంతాఇంతా కాదు. వివాహం జరిగి పిల్లలు పుట్టక వాటిలోని బిగువు కొంత నడలుతుంది. దీంతో వారిలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. వక్షజాలు వదలు కావడాన్ని చాలామంది జీర్ణించుకోలేరు. అయితే, ఇందుకు బోల్చిన్ని కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. అంటే జీవనశైలి, జెనెటిక్స్, ఆరోగ్యంపైనా ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి 20 ఏళ్ల వయసులోనే వక్షజాల బిగువ సడలిపోయి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ మాత్రానికే కుంగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్నచిన్న వ్యాయామాల ద్వారా వదులైన వక్షజాలను బిగుతుగా చేసుకోవచ్చు. పూర్వ స్థితికి తీసుకురావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. వైడ్ టు కోజ్ ఫుషప్ ఈ వ్యాయామం కోసం తొలుత ఫుషప్ పొజిషన్ తీసుకోవాలి. చేతులు సరిగ్గా మీ భుజాల కింద కాస్త ఎడంగా ఉండాలి. ఆ తర్వాత వ్యాయామం ప్రారంభించాలి. ఈ క్రమంలో వక్షజాలు నేలకు తగిలేలా ఫుషప్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ పైకి లేవాలి. ఇలా కిందికిపైకి 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు పూర్తిచేయాలి. డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్ ఈ వ్యాయామంలో వెనక ఓ ఏటవాలు బెంచ్ లాంటిది ఉండాలి. దానికి ఆనుకుని రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్ పట్టుకోవాలి. అరచేతులు పొదాలకు ఎదురుగా ఉండాలి. ఇప్పుడు కాళ్లను గాల్లోంచి నేలపైకి నెమ్మదిగా తీసుకొచ్చి ఊపిరి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు డంబెల్స్ ఉన్న చేతలను చాతీపైకి నిలుపుగా తీసుకురావాలి. ఈ క్రమంలో డంబెల్స్ రెండు ఒకదాన్ని ఒకటి నెమ్మదిగా తాకాలి. అంటే చేతులు ‘చె’ ఆకారంలో కదలాల్సినమాట. ఆ తర్వాత చేతులను నెమ్మదిగా కిందికి దించాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ మునుపటిలా చేయాలి. ఇలా 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు చేయాలి. ఇంకొక డంబెల్ పై డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్ లానే దీనిని కూడా ఏటవాలు బెంచ్ పైనే చేయాలి. రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్

పట్టుకుని చేతులను నిటారుగా లేపాలి. ఇప్పుడు చేతులను అలాగే వెనక్కి వంచాలి. అంటే సహంతరంగా తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఒక క్షణం ఆగి శ్వాసను వదులుతూ చేతులను మళ్ళీ యథాస్థానంలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీనిని కూడా మూడుసెట్లుగా చేయాలి. కేబల్ క్రాస్ పర్ ఇందులో మిషన్ పుల్లి హ్యాండిక్లను కిందకు లాగాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మొదట మిషన్ రెండు వైపులా పుల్లీలను హై లెవల్ కు నెట్ చేసుకోవాలి. అలాగే, బరువును సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తొలుత తేలికైన బరువుతో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత సౌకర్యంగా అనిపిస్తే బరువును పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. మిషన్ మధ్యలో నిలబడి పొదాలను భుజం వెడల్పులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడి కాలిని ఒక అడుగు ముందుకు వేసి పుల్లీలను లాగాలి. ఈ క్రమంలో నడుమును కూడా కొంచెం వంచి చాతీ కందరాలు సాగినట్లు అనిపించే వరకు చేతులను చాచాలి. ఊపిరి పీల్చుకుని తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 15 రెప్స్ చేయాలి. కోట్రా పోజ్ ఈ వ్యాయామంలో పొట్టను నేలకు ఆనించి వదుకోవాలి. ఆ తర్వాత అరచేతులను నేలకు ఆనిపాలి. అపై నేలను నేడుతూ తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. అలా నడుమును కదపకుండా చాతీభాగం వరకు లేపాలి. ఈ క్రమంలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం వచ్చిపోకూడదు. తిరిగి ప్రారంభ స్థానానికి వచ్చే వరకు మూడు సెట్ల పాటు అలాగే ఉండాలి. ఇవి కూడా మూడు సెట్ల చేయాలి. ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా వక్షజాలను తిరిగి పూర్వస్థితికి తీసుకొచ్చుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

