

70 ఏళ్లలోనూ యవ్వనంగా.. యోగా డేలో సీక్రెట్ చెప్పిన ప్రధాని మోదీ!



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో ప్రధాన మంత్రి నేతృత్వ మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మోదీ పలు కీలక సూచనలు చేశారు. యోగా అనేది సంపత్త్య రంలో ఒక రోజులా మారకూడదని.. జీవితంలో ఒక భాగమవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. 70 ఏళ్ల వయస్సులోనూ రోగాల భార నుంచి కాపాడకోవాలంటే యోగాని ప్రాక్టీస్ చేయాలని సూచించారు. యోగా 365 కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించామని.. యువతతో పాటు అందరూ పాల్గొనాలని ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ కోల్‌కతాలోని రెడ్ రోడ్‌లో జరిగిన యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా తొలిసారిగా పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించిన ఈ యోగా డేలో వేలాది మంది పాల్గొన్నారు. ఉదయం 6:30 గంటలకే ఈ కార్యక్రమానికి చేరుకున్న మోదీ.. యోగా చేస్తే ప్రయోజనాలను ప్రజలకు వివరించారు. యోగా కేవలం వ్యక్తిగత జీవితాన్ని మెరుగుపరచడానికే కాదు, ప్రపంచ భవిష్యత్ కోసం కూడా అవసరమంటూ ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. యోగా అనేది ప్రపంచాన్ని భారతదేశంతో అనుసంధానించినది, ఇది మనుషులను ఒక్కటి చేస్తుందని ప్రధాని అన్నారు. జూన్ 21 ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఉత్సవంగా మారిందని చెప్పారు. స్వామీ

వివేకానంద, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్, శ్రీ అరవీంద్ వంటి మహానీయులు పుట్టిన గర్వపై యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం గొప్ప ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి ఇస్తోందని ప్రధాని అన్నారు. యోగా డేలో ప్రధాని మోదీ మాట్లాడిన ప్రసంగాల్లో ఇదే హైలైట్‌గా నిలిచింది. పృథ్వావ్యం లోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు యోగా దోహదపడుతుందన్నారు. 50 ఏళ్ల వయస్సులో 30 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ ఉత్సాహంగా ఉండాలని, 70 ఏళ్లలో ఎక్కువ వ్యాధులను ఎదుర్కోగలగాలి అంటే అది యోగాతోనే సాధ్యపడుతుందన్నారు. "వయస్సు పెరిగినంత మాత్రాన మనిషి సామర్థ్యం తగ్గిపోదు. 50 ఏళ్ల వయస్సులో 30 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ ఉత్సాహంగా ఉండాలి. 70 ఏళ్ల వయస్సులో 50 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వ్యాధులను ఎదుర్కోగలగాలి. అందుకు యోగా ఉపయోగపడుతుంది. యోగా మన శరీరం, మనస్సును అర్థం చేసుకునే జీవితకాల అధ్యయనం లాంటిది" అని మోదీ తన ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు. భగవద్గీతలోని ఒక శ్లోకాన్ని ప్రస్తావిస్తూ యోగా కేవలం శారీరక వ్యాయం కాదు, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా మార్గం చూపుతుంది. ఏం చేయాలి, ఏం చేయకూడదు అనేది కూడా నేర్పుతుంది అని చెప్పారు. ప్రపంచ శాంతి, మానవ సంక్షేమానికి యోగా దోహదపడు తుందని చెప్పారు. యోగా కేవలం ఒక్కరోజు కార్యక్రమంగా మిగిలిపోకూడదని.. మన జీవితంలో ఒక భాగం కావాలని మోదీ పిలుపునిచ్చారు.



భారత నౌకాదళంలోకి మూడు యుద్ధ నౌకలు జాతికి అంకితం చేసిన ప్రధాని మోదీ

దూవగిరి, సంశోధక్, అగ్రే నౌకలతో పెరగనున్న నావికాదళ సామర్థ్యం సముద్ర శక్తి బలంగా ఉన్న దేశమే ఆర్థికంగా, వ్యూహాత్మకంగా ఎదుగుతుంది రక్షణ రంగంలో భారత్ కొనుగోలుదారుగా ఉండబోదని స్పష్టం చేసిన ప్రధాని యుద్ధ, సర్వే, జలాంతర్యామి నిరోధక సామర్థ్యాలను పెంచుకున్న కొత్త నౌకలు

కోల్‌కతా, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)

భారత నౌకాదళ శక్తిని, రక్షణ రంగంలో దేశ స్వావలంబనను చాటిచెబుతూ ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ కీలక ముందడుగు వేశారు. కోల్‌కతాలోని శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ పోర్టులో ఈరోజు జరిగిన కార్యక్రమంలో పార్టీ స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నిర్మించిన మూడు నౌకలను ఆయన ప్రారంభించి జాతికి అంకితం చేశారు. స్టెల్త్ యుద్ధ నౌక 'దూవగిరి', భారీ సర్వే నౌక 'సంశోధక్', జలాంతర్యామి విద్యుదాసక్త నౌక 'అగ్రే' లను ప్రధాని లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ మూడు నౌకలు యుద్ధ, సర్వే, జలాంతర్యామి నిరోధక కార్యకలాపాల్లో నౌకాదళ సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచు నున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ.. రక్షణ రంగంలో అత్యనిర్వహించే ప్రాముఖ్యతను నొక్కిచెప్పారు. "రక్షణ రంగంలో భారత్ ఇకపై కేవలం కొనుగోలు దారుగా మిగిలిపోదు. మన సైనిక శక్తి ప్రపంచానికి మార్కెట్‌గా మారకూడదు. మన జలానికి నిర్వహణ ప్రపంచానికి మార్కెట్‌గా మారడంలో లేదు, మన స్వావలంబనలోనే ఉంది" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ మూడు నౌకలు భారత్ పరిశ్రమల ప్రతిభకు, ఇంజనీర్ల నైపుణ్యానికి, కార్మికుల కఠోర శ్రమకు నిదర్శనమని, ఇదే సవ భారతానికి

ఉన్న అతిపెద్ద బలమని ప్రధాని అన్నారు. కొన్నేళ్ల క్రితం ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్‌ను జాతికి అంకితం చేసినప్పుడు సముద్ర శక్తిలో భారత్ కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించిందని గుర్తు చేశారు. ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ నుంచి నేటి వరకు సాగిన ఈ ప్రయాణం కేవలం కొత్త యుద్ధ నౌకల మాత్రమే కాదని, పెరుగుతున్న భారత స్వావలంబన ప్రయాణం అని ఆయన అభివర్ణించారు. "ఏ దేశానికైతే బలమైన సముద్ర శక్తి ఉంటుందో, ఆ దేశానికి బలమైన ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక ప్రభావం ఉంటుంది. ఈ వాస్తవాన్ని భారత్ బాగా అర్థం చేసుకుని, అందుకు తగ్గట్టుగా సిద్ధమవుతోంది," అని మోదీ తెలిపారు.

మూడు నౌకల ప్రత్యేకతలు
దూవగిరి: ఇది అత్యాధునిక స్టెల్త్ యుద్ధ నౌక. బ్రహ్మాన్ క్షిప్రణులు, మధ్యతేజీ గగన తల క్షిప్ర వ్యవస్థ వంటి శక్తిమంతమైన ఆయుధాలు, సెన్సార్‌తో దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. సుదీర్ఘ సముద్ర కార్యకలాపాలకు అనువుగా, బహుముఖ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించేలా దీనిని రూపొందించారు.
సంశోధక్: ఇది ఒక భారీ సర్వే నౌక. తీరప్రాంత, లోతైన సముద్ర జలాల్లో హైడ్ గ్రాఫిక్ సర్వేలు నిర్వహించడానికి, రక్షణ, పౌర అవసరాల కోసం సముద్ర గర్భ డేటాను ...మిగతా 2లో

తమిళనాడులో ఘోర ప్రమాదం

అమ్మోనియా వాయువు లీకై ఏడుగురి మృతి

- 74 మందికి పైగా తీవ్ర అస్వస్థత, పలువురి పరిస్థితి విషమం
- యూనిట్‌లో వార్మ్ ఫెయిల్ కావడం వల్లే ప్రమాదం
- ఘటనపై పూర్తిస్థాయి విచారణకు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశం



తిరువళ్ళూరు, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)

తమిళనాడులో ఘోర పారిశ్రామిక ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. తిరువళ్ళూరు జిల్లాలోని ఓ ప్రైవేట్ సీమెంట్ ప్రాసెసింగ్ కంపెనీలో అమోనియా గ్యాస్ లీక్ కావడంతో ఏడుగురు కార్మికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మృతుల్లో ఆరుగురు మహిళలు ఉన్నారు. ఈ దుర్ఘటనలో మరో 74

మందికి పైగా తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వారిని సమీప ఆసుపత్రులకు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే, తిరువళ్ళూరు జిల్లా పెరియప్పాళయం సమీపంలోని కన్ని గ్రేవెట్స్ గ్రూప్‌లో ఉన్న రొయ్యల ప్రాసెసింగ్ కంపెనీలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ప్లాక్టర్‌లో అమోనియా గ్యాస్ ఒక్కసారిగా లీక్ కావడంతో అక్కడ పనిచేస్తున్న కార్మికులు ...మిగతా 2లో



తెలంగాణ నుంచి రాజ్యసభ సీటు తీసుకోలేను మీనాక్షి నటరాజన్

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)
తన రాజ్యసభ నామినేషన్ తీరస్కరణ వ్యవహారంలో భాజపా కావాలనే తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ అన్నారు. తనపై లీగల్ కేసులేమీ లేవని చెప్పారు. ఇటీవల మధ్యప్రదేశ్ నుంచి రాజ్యసభ స్థానానికి ఆమె వేసిన నామినేషన్‌ను ఎన్నికల సంఘం తీరస్కరించిన విషయం తెలిసిందే. ఓ కేసు అంశాన్ని ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లో పేర్కొనలేదనే కారణంతో ఈసీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో మీనాక్షి నటరాజన్ స్పందించారు. భాజపా, ఈసీ లాలూచీపడి తన నామినేషన్‌ను తీరస్కరించారని ఆరోపించారు. "నా సీటు చోరీ జరిగింది. భాజపా చేస్తున్న కుట్రలు సమాజానికి తెలియజేయాలనే పోరాడుతున్నాం. నాకోసం మరొకరితో రాజీనామా చేయించి తెలంగాణలో రాజ్యసభ సీటు తీసుకోలేను. మధ్యప్రదేశ్‌కు చెందిన వ్యక్తిని కాబట్టి అక్కడి నుంచే సీటు కోరుకుంటా. నా కేసుల సమాచారాన్ని కాంగ్రెస్ నేతలు ఇవ్వారనేది పచ్చి అబద్ధం. భాజపా కావాలనే తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తోంది. కేసు ఉన్నంత మాత్రాన నామినేషన్ తీరస్కరణ కాలేదు. భాజపా నేతలను నామినేషన్ రూమోల్‌కి ఎండుకు అనుమతించారు?" అని మీనాక్షి నటరాజన్ ప్రశ్నించారు.

ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సులో మంటలు



ద్వైపర్ అప్రమత్తతో 41 మంది సేఫ్ కరీంనగర్‌లో ఘటన

రాబోయేది మన ప్రభుత్వమే ఇంకో సంవత్సరం ఓపిక వట్టండి

హనుమాన్ నగర్
బస్తీవాసులకు కేటీఆర్ భరోసా

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)
అలవి కాని హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, తాను "గుంపు మేస్త్రి" అని చెప్పుకుంటూ నిర్మాణాలు చేయారని పోయి ప్రజల ఇండ్లను కూల్చి పనిలో పడ్డాడని బీఆర్‌ఎస్ చర్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ రాజేం ద్రనగర్ నియోజకవర్గంలోని హనుమాన్ నగర్‌లో నిర్వహించిన "ఒక్క బాట" కార్యక్రమంలో పాల్గొని స్థానిక ప్రజల సమస్యలను కేటీఆర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు.

దాదాపు 60 సంవత్సరాలుగా హనుమాన్ నగర్ బస్తీలో నివసిస్తున్న తమను బలపతంగా తరలించి, ఆ భూములను ప్రభుత్వం అమ్మేసుకోవాలని ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తున్నదని బస్తీవాసులు కేటీఆర్ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం అందించిన పట్టాలను కూడా రద్దు చేసి, తమ భూములను లాక్కోవాలని ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న సమయంలో హనుమాన్ నగర్ ప్రజల జోలికి ఎవరూ రాలేదని తెలిపారు. ఈ ప్రభుత్వానికి సగం కాలం పూర్తయింది. కానీ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఒక్క హామీని కూడా నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ...మిగతా 2లో



రేవంత్‌కు రామచంద్రరావు లేఖ 'రాహుల్‌తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయండి'



హైదరాబాద్, జూన్ (నమస్తే ఉదయం)
తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రెండు స్పృహలు దాటుతున్నా.. ఆరు గ్యారంటీలు, హామీలు అమలులో దారుణంగా విఫలమైందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు ద్వజమెత్తారు. ఈ మేరకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ రాశారు. రాష్ట్రంలో నెరవేరని కాంగ్రెస్ గ్యారంటీలపై నిలదీసేందుకు, తెలంగాణ ప్రజల గోడు వినిపించేందుకు.. లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీతో తమకు అత్యవసరంగా అపాయింట్‌మెంట్ ఇప్పించాలని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఈ అపాయింట్‌మెంట్ ఇప్పించడంలో విఫలమైతే.. అది తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహంగా నిర్ధరణ అవుతుందని విమర్శించారు. 2023 అసెంబ్లీ ..మిగతా 2లో

మూద్రోజులు ఢిల్లీలోనే..

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ టూర్

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)

ఎన్టీసీ(ఎన్టీసీ) నేత శరద్‌వహార్ మనవరాలు, ఎంపీ సుప్రియా సులే కుమార్తె వివాహం రిసెప్షన్‌కు రేవంత్‌రెడ్డి.. ఆదివారం వెళ్లారు. సోమ, మంగళవా రాలు అక్కడి ఉండి పలు అంశాలపై కేంద్ర మంత్రులను కలవనున్నారు. ఇందులో భాగంగా మెట్రోకు ఇండియన్ రైల్వే ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్(ఐఆర్ఎఫ్సీ) నుంచి రుణం, రెండోదశ గురించి చర్చించేందుకు రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయించాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి డాక్టరా లేఖ రాశారు. 22, 23 తేదీల్లో సమయ మిస్సి ఇద్దరం కలిసి వెళ్లి హైదరాబాద్, తెలంగాణకు అతి ముఖ్యమైన ఈ రెండు అంశాల గురించి చర్చి దామని, సమయం ఖరారు చేయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మెట్రో అంశంలో మీ జోక్యాన్ని కోరుతు



అన్ని వివరాలతో 16న లేఖ రాశానని, సమావేశం ఏర్పాటు చేయిస్తే అవసరమైన రికార్డులు, వాస్తవాలు సమర్పిస్తానని సీఎం డాక్టా లేఖలో చెప్పారు. అన్ని ఒప్పందాలు, అనుబంధ దాక్కుమెంట్లను కూడా తనతో పాటు తీసుకొస్తున్నానని పేర్కొన్నారు.



కేసీఆర్ సర్కారు రైతు బీమాతో కొండంత అండగా నిలిచింది:

కె.జీ.దొడ్డి మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులు

గద్వాల నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి బాసు హనుమంతు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు.. రైతులను మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరుపై ఆదివారం కె.జీ.దొడ్డి మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.... రెండు రోజుల క్రితం జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో.. కేంద్రం ఇచ్చిన టారిఫ్ కంటే ఒక గింజ ధాన్యం కూడా ఎక్కువ కొనుగోలు చేయమని మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించడం అత్యంత బాధ్యతారాహిత్యం అని అన్నారు. గతంలో ప్రతి గింజ కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి, ఇప్పుడు మాట తప్పుడం దుర్మార్గం అని అన్నారు. వంటలు పండించడం మొదలుకుని.. యూరియా కొనుగోలు, గిట్టుబాటు ధర, ధాన్యం కొనుగోళ్లు, తరలంపు.. ఇలా ప్రతి విషయంలోనూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోంది అని విమర్శించారు. గత తెలంగాణ తొలి సీఎం కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం, సాగునీరు, గోదాములు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, రైతువేదికలు,

దేశానికి ఆధ్యాత్మిక హబ్గా ఆంధ్రప్రదేశ్

యోగాకు గుర్తింపు తెచ్చిన ఆధ్యాత్మిక వేత్త బాబా రాందేవ్

అమరావతి,జూన్ 21 (నమస్తే ఉదయం)

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విజయవాడ ఇందిరా గాంధీ స్టేడియంలో నిర్వహించిన యోగా వేడుకలు అత్యంత ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగాయి. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రముఖ యోగా గురువు బాబా రామ్ దేవ్ తో కలిసి సామూహిక యోగాభ్యాసంలో పాల్గొన్నారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో బాబా రామ్ దేవ్ తో కలిసి యోగా చేయడం ఎన్నటికీ మరువలేని అనుభూతిని ఇచ్చిందని ఈ సందర్భంగా సీఎం హర్షం వ్యక్తం చేశారు. యోగాకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అపారమైన గుర్తింపు తెచ్చి, సేద ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 190 దేశాల్లో ఈ ఉత్సవాలు నిర్వహించేలా చేసిన ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడికి ఆయన ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. మోడి తన చొరవతో ప్రపంచానికి భారతదేశ శక్తులను చాటుతూ, దేశాన్ని అగ్రభాగాన నిలబెడుతున్నారని కొనియాడారు. సాంకేతికత, ఆధ్యాత్మికతల కలయికతోనే సమాజ భవిష్యత్తు ముడిపడి ఉందని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.ఆధ్యాత్మికత, యోగా సాధన ద్వారానే హెల్త్, వెల్త్, హ్యాపీ ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధ్యమవుతుందని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. గతంలో విశాఖపట్నంలో ‘యోగాంధ్ర-2025’ పేరిట భారీ ఎత్తున కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి, ప్రధాని మోడీ సమక్షంలో గిన్నీస్ బుక్, ప్రపంచ రికార్డులను సృష్టించిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. వచ్చే ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా వేడుకలను పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన తిరుపతిలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.33 లక్షల కేంద్రాలలో కోటి మందికి పైగా ప్రజలు యోగా సాధన చేస్తున్నారని, ఈ



సంస్కృతిని ఇంటింటికీ చేర్చి ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడటమే తమ కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. యోగాను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంలో బాబా రామ్ దేవ్ చేసిన అమోఘమైన కృషిని ఈ సందర్భంగా సీఎం అభినందించారు. రాష్ట్రంలో యోగా కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేకంగా జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులను నియమిస్తామని, స్టాండర్డ్ యోగా ప్రోటోకాల్స్ రూపొందించడానికి ఒక నిపుణుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఇందుకోసం ‘యోగాంధ్ర’ పేరిట ప్రత్యేక డిజిటల్ పోర్టల్ ను కూడా తీసుకురానున్నారు. అలాగే, రాష్ట్రంలోని స్వర్ణ గ్రామ, వార్డు కార్యాలయాల్లో, శాశ్వత యోగా మందిరాలను నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలు జంక్ ఫుడ్, ఫాస్ట్ ఫుడ్ లను వూర్తిగా దూరంగా పెట్టాలని, రసాయన రహిత ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ఆహారంగా తీసుకోవడం ద్వారా అనారోగ్యాలను దరిచేరనివ్వకుండా చూసుకోవచ్చని హితవు పలికారు. రాష్ట్రంలో వచ్చరన్నాన్ని (గ్రీన్ కవర్) 50 శాతానికి పెంచుతామని చెబుతూ రాబోయే ఆగస్టు 15వ తేదీన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిష్ఠాత్మక ‘సంజీవని’ ప్రాజెక్టును అమలు చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా వైద్య నిపుణులను ప్రజలకు చేరువ చేయడంతో పాటు యోగాను కూడా అందులో భాగం చేస్తామన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు ఒక గంట పాటు యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామంకు కేటాయిస్తే అసలు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరమే రాదని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. అనంతరం వ్యవసాయ ముక్త భారత ప్రచార యాత్ర వాహనాన్ని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు కేంద్రమంత్రులు, రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కొండాపురంలో ఘనంగా ఉచిత మెడికల్ క్యాంప్

గద్వాల జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 21(నమస్తే ఉదయం):

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం కేటిడొడ్డి మండలం కొండాపురం గ్రామ సర్పంచ్ ఎస్. పవన్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెడికల్ క్యాంప్ విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది.మహబూబ్ నగర్ లోని ఎస్సీఎస్ మెడికల్ కాలేజ్ సౌజన్యంతో 20 మంది నిపుణులైన డాక్టర్లు (ఆర్థో, డెర్మటాలజీ, పీడియాట్రిక్, గైనకాలజీ, ఐ, జనరల్ మెడిసిన్) గ్రామస్థులకు ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు.అనంతరం గ్రామానికి చెందిన 28 మంది యువకులు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. అనంతరం సేవాలందించిన వైద్య బృందాన్ని, ఆశా వర్షుడు క సన్మానించారు, "గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్యం కోసమే ఈ చిన్న ప్రయత్నం. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలను కొండాపురంలో నిర్వహిస్తాం అని గ్రామ సర్పంచ్ ఎస్. పవన్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరం ద్వారా వందలాది మంది గ్రామస్థులు లబ్ధి పొందారు. ఇలాంటి మరిన్ని మంచి కార్యక్రమాలు జరగాలని ప్రజలు కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు తిమ్మారెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ మోహన్ రెడ్డి, వార్డు మెంబర్లు జమన్న, నాగరాజు, పద్మ రెడ్డి, మల్లేష్, బజ్జి వీరెస్, తిమ్మారెడ్డి, ప్రభాకర్, ఆశా వర్షుడు, గ్రామ యువకులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సత్య సాయి సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో అనాధలకు ఆహార ప్యాకెట్ల పంపిణీ

శ్రీ సత్య సాయి సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో

అనాధలకు ఆహార ప్యాకెట్ల పంపిణీ

పచ్చిడికి ఆహార పొట్లం అందజేస్తున్న సేవా సమితి సేవకుడు రామకృష్ణయ్య శెట్టి

సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో తయారు చేస్తున్న తిను పదార్థాలు

తారాక, జూన్ 20(నమస్తే ఉదయం)

శ్రీ సత్య సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నగరం లోని వివిధ ప్రాంతాలలో రోడ్ల పక్కన ఉంటున్న అనాధలకు ఆహార పాకెట్లను అందజేశారు.ఆదివారం హైదరాబాద్ అంబర్ పేట సమితి నిర్వహించిన నారాయణ సేవ నేతృత్వంలోతారాక మెట్టుగూడ గాంధీ హాస్పిటల్ చదరపూట్ నింబోలి అడ్డా ఉప్పల్ ప్రాంతాల లో సుమారు 144 మందికి ఆహారము పాకెట్స్ పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లో సమితి సేవాదళ్ సభ్యులు సరేందర్ గుప్త , రామ కృష్ణయ్య గుప్త ,శివ కుమార్ గుప్త,శంకర్ గుప్త ,.ప్రమోద్ కుమార్,రమణయ్య,గిరి ,సంక్రీప్త,గాయత్రి ,దీపిక ,పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దాల్చిన చెక్క మిరియాల టీతో.. మీ షుగర్ లెవెల్స్ దెబ్బకు దిగివస్తాయి



షుగర్ (డయాబెటిస్) బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతూనే ఉంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంచుకునేందుకు రకరకాల వైద్య విధానాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే మన పంటల్లోనే రోజువారీ వంటకాల్లో వాడేమసాల దినుసుల ద్వారా షుగర్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులంటున్నారు. ప్రాచీన కాలం నుంచి అనేక సుగంధ ద్రవ్యాలను వంటకాలలో వాడుతున్నాం.. వాటిలో దాల్చిన చెక్క, మిరియాల వంటి మసాలా దినుసులను ఆహారం రుచిని పెంచేందుకు ఉపయోగించినప్పటికీ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. షుగర్ ఉన్న వారు దాల్చినచెక్క మిరియాల క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకుంటే షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చుంటున్నారు. మీ రోజువారీ టీలో దాల్చినచెక్క మిరియాల జోడించడంతో చక్కెరను కంట్రోల్ చేస్తుంది. దాల్చినచెక్క అనేది సిన్నమాల్డిహైడ్ సిన్నమిక్ యాసిడ్ వంటి జయోయాక్విన్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉండే తీపి మసాలా.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై వాటి సంభావ్య ప్రభావాలను అధ్యయనం చేశారు. దాల్చినచెక్క ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగు పరుస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది, కణాలు రక్తప్రవాహం నుండి గ్లూకోజ్ ను బాగా గ్రహించేలా చేస్తాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను

బాగా నియంత్రించడానికి దారితీస్తుంది. టీలో వీటిని కలిపిస్తున్న దాల్చినచెక్క ఒక రుచిని ఇస్తుంది. ఇది తరచుగా సహజ స్వీటెనర్ ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించబడుతుంది. టీలో మిరియాల జోడించడం వల్ల దాని రుచి పెరుగుతుంది. ఇది టీలోని ఇతర పదార్థాల నుంచి పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది.మంచి రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం తాజా దాల్చిన చెక్కలను లేదా గ్రౌండ్ దాల్చిన చెక్క పొడి, మిరియాల పొడిని తీసుకోండి. తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో అవసరమైన మొత్తంలో నీటిని తీసుకొని స్టవ్ మీద నీటిని మరిగించి అందులో చిటికెడు దాల్చిన చెక్క లేదా చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి , ఎండుమిర్చి వేయాలి. సుగంధ ద్రవ్యాల వాటి రుచులను గ్రహించడానికి కొన్ని నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. నీరు ఆరిన తర్వాత వడకట్టి తాగాలి.. దాల్చినచెక్క , మిరియాల మీ టీకి అదనపు రుచులను జోడిస్తుండగా, ఇది మధుమేహాన్ని కూడా నియంత్రించగలవు. ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ , జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడతాయి.