

ముస్లిం సోదరులకు ఇష్టార్ విందు ఇచ్చిన ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు



ముస్లింల
అభివృద్ధి కి కూటమి
ప్రభుత్వం కృషి
చేస్తోంది తో...

మాతన

మా అక్షరం... సామాన్యుడి గళం వాయిస్



కర్నూలు నంద్యాల



సోమవారం

31 మార్చి 2025

8 పేజీలు

నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో ముందుండాల్సి

- వైభోవపేతంగా "శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం
"ఉగాది" వేడుకలు
- జిల్లా మంత్రులు ఎన్ఎండి ఫరూక్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డిలు
- పండితుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య పూజాధి కార్యక్రమాలు
- షడ్రుచుల ఉగాది పచ్చడిని ఆస్వాదించారు
- జిల్లా అభివృద్ధికి అధికారుల సహకారాలు, ప్రజల
ఆశీస్సులు అవసరం **2లో..**



నంద్యాల, మార్చి 30 (హంస వాయిస్): రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్ఫూర్తితో జిల్లా
అధికార యంత్రాంగం కష్టపడి సమన్వయంతో పని చేస్తే భవిష్యత్తులో
నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో రాష్ట్రంలోనే ముందు వరుసలో
ఉంటుందని రాష్ట్ర రోడ్డు మరియు భవనాలు, పెట్టుబడులు, మౌలిక
సదుపాయాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర న్యాయ మైనారిటీ
సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ లు అన్నారు. ఆదివారం కలెక్టరేట్
లోని పిజిఆర్ఎస్ హాలులో శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం ఉగాది ఉత్సవ
వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి.



సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను పంపిణీ చేసిన బస్తిపాటి నాగరాజు

కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్):

రాష్ట్రంలో పేద ప్రజల
ఆరోగ్యానికి కూటమి
ప్రభుత్వం పెద్ద పీట
వేస్తుందని కర్నూలు
ఎం.పి బస్తిపాటి
నాగరాజు అన్నారు...



సీ.ఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద
నలుగురికి మంజూరైన
రూ.8,40,332 చెక్కులను ఎం.పి తన కార్యాలయంలో
బాధితులకు అందజేశారు.. ఈ సందర్భంగా చెక్కులు
అందుకున్న వైద్య సహాయం కోసం సీ.ఎం చంద్రబాబు
అందించిన నిధులు తమకు అందేలా కృషి చేసిన ఎం.పి
నాగరాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.. అనంతరం ఎం.పి
మాట్లాడుతూ సీ.ఎం సహాయ నిధి పేద ప్రజలకు వరం
లాంటిదన్నారు.. పార్టీలకు అతీతంగా కేవలం అర్హత
ఆధారంగా ప్రభుత్వం సీ.ఎం. రిలీఫ్ ఫండ్ ను అందిస్తుందని
తెలిపారు..

విశ్వావసు నామ సంవత్సరం ప్రజలందరికీ శుభాలను తీసుకురావాలి

- కర్నూలు జిల్లాను అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి
చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం
- జిల్లాలో త్వరలోనే 2 ముఖ్యమైన ప్రాజెక్టు లకు
గ్రాండింగ్ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం
- రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం పుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖా
మంత్రి టీ.జి.భరత్ **3లో..**



రంజాన్ తోపా కిట్లు పంపిణీ చేసిన మంత్రి టి.జి భరత్



కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్) : పేదలకు మంచి చేయాలన్న తపన
అందరిలో రావాలని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, పుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ
మంత్రి టి.జి భరత్ అన్నారు. కర్నూలు నగరంలోని రోజూ ప్రాంతంలో షేర్
షా సూరి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రంజాన్ సందర్భంగా ఉచితంగా
రంజాన్ తోపా కిట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి టి.జి భరత్
పాల్గొని స్థానికులకు కిట్లు అందజేశారు. **తో..**

నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో ముందుండాలి



నంద్యాల, మార్చి 30 (హాసన వాయిస్): రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్ఫూర్తితో జిల్లా అధికార యంత్రాంగం కష్టపడి సమన్వయంతో పని చేస్తే భవిష్యత్తులో నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో రాష్ట్రంలోనే ముందు వరుసలో ఉంటుందని రాష్ట్ర రోడ్డు మరియు భవనాలు, పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర న్యాయ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్.ఎం.డి. ఫరూక్ లు అన్నారు. ఆదివారం కలెక్టరేట్ లోని విజిఆర్ఎస్ హాలులో శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం ఉగాది ఉత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకల్లో మంత్రులతో పాటు జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి, జాయింట్ కలెక్టర్ సి. విష్ణు చరణ్ తదితర ఉన్నతాధికారులు ఉగాది ఉత్సవాలను పండ్లతుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య పూజాధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి జ్యోతి ప్రజ్వలనతో వేడుకలను ప్రారంభించారు. అనంతరం పంచాంగ శ్రవణ కర్తలు ప్రవీణ్ కుమార్ శర్మ, శివకుమార్ శర్మల వారి ఉగాది పంచాంగ శ్రవణాన్ని ఆలకించారు. షడ్రుచుల ఉగాది పచ్చడిని ఆస్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చిన్నారుల ప్రదర్శించిన నృత్యాలను తిలకించి కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కూటుమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత వచ్చిన తొలి ఉగాది పండుగ కావడంతో, తెలుగువారి సాంప్రదాయం ప్రకారం నిర్వహించుకోవాలని రాష్ట్రముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సూచన మేరకు ఉగాది ఉత్సవాలను ప్రభుత్వ కార్యక్రమంగా చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని... రాష్ట్రంతో పాటు నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో ముందు వరుసలో



ఉంటుందన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న అధికారులు, సిబ్బంది అంతా కలిసి ఒక కుటుంబంగా ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొనడం చూస్తే చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఇంతమంది అధికారులను ఉగాది రోజున ఒకే వేదిక మీదికి తీసుకొచ్చిన ఘనత మాత్రం జిల్లా కలెక్టర్ కే దక్కుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా సంక్షేమం, అభివృద్ధి సమపాక్షంలో సవ్యంగా ముందుకు సాగాలని ఉగాది సందర్భంగా ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నామని మంత్రులు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి గారి స్ఫూర్తితో జిల్లా అధికార యంత్రాంగం కష్టపడి, సమన్వయంతో పని చేస్తే భవిష్యత్తులో నంద్యాల జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో రాష్ట్రంలోనే ముందు వరుసలో ఉంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా అభివృద్ధికి జిల్లా అధికారుల సహాయ సహకారాలు, ప్రజల ఆశీస్సులు అవసరమన్నారు. నంద్యాల జిల్లా పాడిపంటలతో, ప్రకృతి సహకారంతో అన్ని విధాల సమృద్ధిగా ఉందని, ఎక్కడా లేని విధంగా జిల్లాలో సహజ వనరులకు కొదవలేదని కొనియాడారు. కూటుమి

ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆధ్వర్యంలో మరింత అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్లడానికి జిల్లా యంత్రాంగం సహకారం కావాలన్నారు. *జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి మాట్లాడుతూ తెలుగు సంవత్సరాలలో 39వది అయిన శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం... విశ్వాన్నే వశం చేసుకున్న శ్రీమన్నారాయణుడే అంటే ధనం... నంద్యాల జిల్లా ధనధాన్యాలతో, పాడిపంటలతో సుభిక్షంగా వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. యువత అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవడంతోపాటు జిల్లా సుసంపన్నంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు. అత్యుత్తమ ప్రదర్శనలు ఇచ్చిన చిన్నారులకు, కవి సమ్మేళనం నిర్వహించిన పండితులను అభినందించారు. అధికారులందరూ సంప్రదాయ వస్త్రాలైన తెల్ల చొక్కా, పంచెకట్టు, కండువాలు ధరించి హాజరు కావడంపై సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. *అనంతరం మనసుకు హత్తుకునే విధంగా అర్ధవంతంగా



నిర్వహించిన కవి సమ్మేళన పండితులైన గెలివి సహదేవుడు, గ్రందే నరేంద్ర, గంగుల నాగరాజు, ధోనిపూడి నరేష్, నీలం వెంకటేశ్వర్లు, కొప్పల ప్రసాద్, నీలకంఠమాచారి, మహబూబ్ బాషా, అన్నం శ్రీనివాసరెడ్డి, శేషఫణి, కిషోర్ కుమార్ తల్లక్షి, మద్దిలేటి, తొగట సురేష్ బాబులను కలెక్టర్, మంత్రులు అభినందిస్తూ శాలువలతో, వివిధ రకాల ఫలాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. అలాగే విశిష్ట సేవలందించిన వ్యవసాయ రంగంలో పగిడాల వెంకటేశ్వర్లు, విద్యారంగంలో వైష్ణవ వెంకటరమణ, పరిశ్రమల రంగంలో గెలివి రామకృష్ణ, క్రీడారంగంలో ఎం. మల్లికార్జున, సామాజిక సేవా రంగంలో ఎస్. నాగశేఖరను కూడా ఘనంగా సత్కరించారు. బాల భవన్ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన అద్భుత నృత్య ప్రదర్శనకు మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి 20,000 రూపాయల నగదు పారితోషికాన్ని విద్యార్థులకు బహూకరించారు. ఈ వేడుకల్లో డిఆర్ఐ రాము నాయక్, ఆర్డీఐ విశ్వనాథ్, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశ్వావసు నామ సంవత్సరం ప్రజలందరికీ శుభాలను తీసుకురావాలి



కర్నూలు, మార్చి 30 (హాసన వాయిస్): విశ్వావసు నామ సంవత్సరం ప్రజలందరికీ శుభాలను తీసుకురావాలని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం ఘడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖా మంత్రివర్యులు టీ.జి. భరత్ ఆకంక్షించారు.. ఆదివారం కలెక్టరేట్ లోని సునయన ఆడిటోరియంలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సర ఉగాది ఉత్సవాలను ఏర్పాటు చేశారు.. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ దావోస్ పర్యటన అనంతరం ఈ మధ్యన 2 ముఖ్యమైన ప్రాజెక్టులు జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నామని గాను కృషి చేశామన్నారు.. త్వరలోనే వాటిని గ్రౌండింగ్ చేసే విధంగా కూడా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.. ఈ కొత్త సంవత్సరంలో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని మంత్రి కోరారు... గత సంవత్సరంలో వర్షాలు బాగా కురిసాయని, ఎటువంటి నీటి సమస్య లేదన్నారు... ఈ సంవత్సరంలో, రానున్న



సంవత్సరాల్లో కూడా ఎటువంటి నీటి సమస్య లేకుండా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారన్నారు.. అదే విధంగా

ఈరోజు సాయంత్రం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు P4 కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తున్నారన్నారు.. అమరావతికి



ఎక్కువ దృష్టి సారించాలన్నారు.. అటులా భాగంగానే హై కోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు కూడా ప్రాసెస్ లో ఉందన్నారు.. అమరావతి లో హై కోర్టు ఏ విధంగా వితే వస్తుందో దానికి ఢీటుగా కర్నూల్ లో హై కోర్టు బెంచ్ నిర్మాణం జరగాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు క్యాబినెట్ లో ఆమోదించడం జరిగిందన్నారు.. అదే విధంగా రాష్ట్రంలో 3 నోడ్స్ ఉన్నాయని, భారతదేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి అని నోడ్స్ రావడం అనేది అద్భుతంగా భావించాలని అందులో కర్నూలు ఓర్వకల్లు లో రావడం అనేది మరింత అద్భుతంగా భావించాలన్నారు.. రానున్న రోజుల్లో ఇక్కడ చాలా పరిశ్రమలు వస్తాయని యువత కి జిల్లాలో ఉపాధి అవకాశాలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుందన్నారు... 5 ఏళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామనే హామీ ఇవ్వడం జరిగిందని ఖచ్చితంగా ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు..





నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలకాలని
రాడీ షీటర్లకు కౌన్సిలింగ్
చేస్తున్న కర్నూలు పోలీసులు.

తిదిదే ఆధ్వర్యంలో పంచాంగ పఠనం



- పంచాంగ పఠనం సకల

సంపత్కరం

- మాళిగి హనుమేషాచార్యులు.

కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్):

పంచాంగ పఠనం, శ్రవణం ద్వారా సకల

సంపదలు చేకూరుతాయని

పండితులు మాళిగి

హనుమేషాచార్యులు అన్నారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు

హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ఉమ్మడి

కర్నూలు జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో

కర్నూలు నగరంలోని పేట శ్రీ

రామాలయం నందు పంచాంగ

పఠనం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ

సందర్భంగా వారు ద్వాదశ

రాశులవారి సంవత్సర ఫలితాలను

వివరించారు. జరుగబోయే కాలం

యొక్క ఫలితాలను ముందుగా

ఊహించి, ధర్మబద్ధమైన జీవితానికి

కట్టుబడి ఉండాలనేదే పెద్దలు

మనకందించిన సందేశం అని

వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు

హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ఉమ్మడి

కర్నూలు జిల్లా శాఖ

కార్యనిర్వాహకులు డాక్టర్ మల్లు

వేంకటరెడ్డి, శ్రీ రామాలయ శతాబ్ది

ఉత్సవ సమితి సభ్యులు మాళిగ

వ్యాసరాజు, సతీష్, సుధీంద్ర చిల్లూరి

ప్రభాకర్, విఠల్ శెట్టి, నంద కిషోర్

తదితరులు

పాల్గొన్నారు.



- చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి.

కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్):

జిల్లా ఎస్సీ విక్రమ్ పాటిల్ ఐపిఎస్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో నేరనియంత్రణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా పోలీసు అధికారులు అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో రాడీ షీటర్లకు, నేరచరిత్ర గలవారికి, చెడు నడత కలిగిన వ్యక్తులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. సత్ప్రవర్తనతో జీవించాలని, నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలకాలని, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. జీవనోపాధికి వారు చేస్తున్న వృత్తులపై ఆరా తీశారు. చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటే తప్పనిసరిగా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని పోలీసు అధికారులు హెచ్చరించారు.

ఈనెల 31వ తేదీ సోమవారం

"ప్రజా సమస్యల
పరిష్కార వేదిక" రద్దు

- జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గణియా

నంద్యాల, మార్చి 30 (హంస వాయిస్):

ప్రతి సోమవారం కలెక్టరేట్ లోని సెంటినరీ హాలులో నిర్వహించే "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" (ప్రజ్ఞా గ్రీన్స్ రీడెస్ సెన్స్, పిజిఆర్ఎస్) కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 31వ తేదీన రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా ప్రభుత్వ సెలవు దినం కావడంతో రద్దు చేయడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గణియా ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించి వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి జిల్లా కేంద్రానికి రావద్దని ఆమె ఆ ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు.



రైతు ఆత్మహత్య

ఆళ్లగడ్డ మార్చి 30 (హంస వాయిస్):

ఆళ్లగడ్డ నియోజకవర్గం లోని దొండిపాడు మండలం రామచంద్రపురం గ్రామానికి చెందిన జమ్మి తిమ్మయ్య (42) గడ్డి మందు సేవించి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు మృతుడు శనివారం గడ్డి మందు శవించడంతో కుటుంబ సభ్యులు అలగ చికిత్స నిమిత్తం అల్లగడ్డ ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు వైద్యులు మెరుగైన చికిత్స కోసం నంద్యాల ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించగా అక్కడ చికిత్స పొందుతూ కోలుకోలేక ఆదివారం మరణించారు మృతుడు

గ్రామంలో ఆరు ఎకరాల్లో తిరుపతి సాగు చేసి పంట దిగుబడి ఆశాజనకంగా లేకపోవడంతో చేసిన అప్పు రూ 15 లక్షలు ఎలా తీర్చాలన్న ఆలోచనతో మనస్తాపం చెంది ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు మృతునికి భార్య అంజనమ్మ పెళ్లడుకొచ్చిన కుమార్తె కుమారుడు ఉన్నారు మృతుని భార్య ఫిర్యాదు మేరకు దొర్నిపాడు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు



టౌన్ సిఐగా యుగంధర్

ఆళ్లగడ్డ మార్చి 30 (హాసన వాయిస్):

ఆళ్లగడ్డ పట్టణ
సిఐగా
యుగంధర్
ను
నియమిస్తూ
కర్నూలు
రేంజ్ డివిజన్



కొన ప్రవీణ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు ఇక్కడ పని
చేస్తుండు నా సిఐ చిరంజీవి కర్నూల్ ఫ్యాక్షన్
జోన్ కు బదిలీ చేశారు

పవిత్రత క్రమశిక్షణ దాతృత్వాల మేళవింపే
రంజాన్ పండుగ ఉద్దేశం

- ముస్లిం సోదర
సోదరీమణులకు రంజాన్
పండుగ శుభాకాంక్షలు
- జిల్లా మంత్రులు, జిల్లా కలెక్టర్

*నంద్యాల, మార్చి 30 (హాసన వాయిస్):

* పవిత్ర రంజాన్ పండుగ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని ముస్లిం సోదర సోదరీమణులు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ జిల్లా ఇస్పాద్రి మరియు రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, రాష్ట్ర మైనార్టీ సంక్షేమ, న్యాయశాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్, రోడ్డు భవనాలు, మౌలిక సదుపాయాలు,

పెట్టుబడుల శాఖ మంత్రి బిసి జనార్దన్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గణియా, జిల్లా ఎస్సీ అధికారి సింగ్ రాణా లు ఆదివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జాయింట్ కలెక్టర్ సి. విష్ణు చరణ్, నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యులు బైరెడ్డి శబరి, ఎంఎల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలు రంజాన్ పండుగ పర్యవేక్షణను భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలందరికీ అల్లాహ్ ఆశీస్సులు, దీవెనలు అందాలని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. పవిత్రత, క్రమశిక్షణ, దాతృత్వం, ధార్మిక చింతనల మేళవింపే రంజాన్ పండుగ ముఖ్య ఉద్దేశమని వారు పేర్కొన్నారు.

విశ్వ వసు నామ సంవత్సరలో వాల్మీకి
మహర్షి విగ్రహమునకు ప్రత్యేక పూజలు
చేస్తున్న వాల్మీకి సంఘం నాయకులు

దోన్ రూరల్ మార్చి 30 (హాసన వాయిస్)

దోన్ లో విశ్వ వసు నామ సంవత్సర ఉగాది పండగ సందర్భంగా వాల్మీకి మహర్షి విగ్రహమునకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన వాల్మీకి సంఘం నాయకులు రాష్ట్ర వాల్మీకి న్యాయవాదుల జేఎస్ కన్నీనర్ వెంకట నాయని పల్లె శీలం భాస్కర్ నాయుడు మాట్లాడుతూ గత ఐదు సంవత్సరాలలో, ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణలోని బోయ/వాల్మీకి సమాజ సంస్థలు 60 సంవత్సరాలకు పైగా తమకు జరిగిన అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా తమ నిరసనలను తీవ్రతరం చేశాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల అంతటా (ఎస్ టి) హోదా కోసం డిమాండ్ చేస్తూ గతంలో రాష్ట్ర మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వాలకు అనేక విజ్ఞప్తులు చేయబడ్డాయి. 2017లో ఇలాంటి ర్యాలీలు నిర్వహించబడ్డాయి మరియు స్థానిక నాయకులు లోక్ సభ మరియు రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో బోయ/వాల్మీకి డిమాండ్ను తెలియజేశారని అన్నారు ఈ డిమాండ్ను 2019లో బిజెపి ఆంధ్రప్రదేశ్ మ్యానిఫెస్టోలో చేర్చారు. ఆ సంవత్సరం సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ కర్నూలు జిల్లాను సందర్శించి, ఒక పెద్ద బహిరంగ సభలో ప్రసంగిస్తూ, “ఇక్కడ బోయలు అని కూడా పిలువబడే వాల్మీకి సమాజం బాధను నేను అర్థం చేసుకున్నాను. నాపై నమ్మకం ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా సరైన అవకాశాలు పొందే కొత్త భారతదేశం ఏర్పడుతుంది” అని అన్నారు అని ఆయన గుర్తు చేశారు ఇప్పటికైనా



రాష్ట్రంలో వాల్మీకులకు ఎస్సీ హోదా కల్పించాలని పత్రికా ముఖంగా వారు డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాది కృష్ణమూర్తి, సాక్షి విజయ్ మోహన్ నాయుడు, ఉడుగులపాడు నాగేంద్ర, బెంకాయల కేశవయ్య, ఆర్మీ రామయ్య, దొరపల్లి మధు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ముస్లింలకు పవనన్న రంజాన్ తోఫా పంపిణీ

మహానంది, మార్చి 30 (హాసన వాయిస్):

మహానంది మండలంలోని ఆర్ఎస్ గాజులపల్లి, ఎంసీ ఫారం గ్రామాల్లో ముస్లిం ప్రజలకు పవనన్న రంజాన్ తోఫా కిట్లు పంపిణీ చేశారు. ఆదివారం జనసేన నాయకులు నల్లబోతుల మల్లికార్జున ఆధ్వర్యంలో పవిత్ర రంజాన్ సందర్భంగా ముస్లిం ప్రజలకు 30 కిట్లు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ముస్లింల పండుగను సంతోషంగా జరుపుకోవాలన్న ఉద్దేశంతో, జనసేన అధినేత, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదేల పవన్ కళ్యాణ్ పేరు మీద పవనన్న రంజాన్ తోఫా కిట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగిందన్నారు. జనసేన పార్టీ అధినేత, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదేల పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా, ప్రతినిత్యం పేదలకు చేదోడు వాడోడుగా, ఎప్పుడు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ, పేదలకు అండగా నిలుస్తున్నారని మండలంలోని ప్రజలు పలువురు అభినందిస్తున్నారు. జనసేన పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మారెడ్డి రామయ్య, మహేశ్వరయ్య, చక్రపాణి, శివ, మహేష్ బోణాని ప్రసాద్, వేణు వెంకటేష్, శ్రీను, కళ్యాణ్, అలాగని మణి బాబు, చిన్నకుళాయి, వుసేనాల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంస్కృతి సంప్రదాయాలను

ప్రతి ఒక్కరు కాపాడుకోవాలి



- ఉగాది ఉత్సవాలలో మాజీ రాజ్యసభ

సభ్యులు టీజీ వెంకటేష్

కర్నూలు, మార్చి 30 (హాసన వాయిస్)

మన దేశ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను ప్రతి ఒక్కరు కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు టీజీ వెంకటేష్ అన్నారు. స్థానిక టీజీ వికాశ కార్యక్రమంలో జరిగిన ఉగాది సందర్భంగా కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా టీజీ వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ సంస్కృతి సంప్రదాయాలు కొనసాగిస్తే ప్రపంచంలో భారత దేశం విశ్వ గురువుగా నిలుస్తుంది అన్నారు. ముస్లిం కంట్రీ అయినటువంటి ఇండోనేషియాలో ఎన్నో వారసత్వ కట్టడాలు దేవాలయాలు ఉన్నాయని వాటిని అక్కడివారు తమ మతం



కాకపోయినప్పటికీ వారసత్వ సంపదగా కాపాడుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఆ దేశ కరెన్సీ పై కూడా వినియోగదాత విగ్రహం ఉంటుందని దీనిని బట్టి మన పూర్వ సంస్కృతి ఎంత గొప్పదో అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు. దేశ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూ ఇతర మతాలను గౌరవించుకుంటూ ముందుకు పోతే ఎటువంటి మతకలహాలు ఉండవని టీజీ వెంకటేష్ అన్నారు. ఉగాది పర్యవేక్షణ సందర్భంగా భాను ప్రసాద్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో పంచాంగ శ్రవణం ఏర్పాటు చేశారు. ఉగాది ఉత్సవాల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కవి సమ్మేళనం కార్యక్రమాలు ఆహూతులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో రవీంద్ర విద్యా సంస్థల అధినేత పుల్లయ్య టీజీ వికాశ్ కార్యక్రమం కార్యవర్గ సభ్యులు మహమ్మద్ మీర్సా, యాగంటి ఈశ్వరప్ప, ఇనయతుల్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాత్రుళ్లు పడుకున్న వెంటనే నిద్రపట్టేయాలంటే, ఈ టిప్స్ ఫాలో అవండి!

స్లీపింగ్ డిజార్డర్ అనేది ప్రజెంట్ జనరేషన్ లో కామన్ అయిపోయింది. కళ్లు మూసుకున్న చాలా సేపటికి గానీ, నిద్రపట్టడం లేదని కొన్ని వేల మంది హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. చక్కగా నిద్రపోకపోతే శరీరం మరుసటి రోజుకు రిఫ్రెష్ అవదు. నిద్రలో క్యాలిటీ లేకపోతే ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోతుంది. కేవలం శరీరానికే కాదు, చర్మానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా సరిపడ నిద్ర అవసరం. అర్ధరాత్రి వరకూ ఎదురుచూస్తూ గుడ్లగూబ కళ్లతో తిప్పలు పడాల్సిన అవసరం లేకుండా, ఈ టిప్స్ మిమ్మల్ని వెంటనే నిద్రపోయేలా చేస్తాయి.

సరిపడ నిద్రకోసం ఏం చేయాలి?

చక్కటి నిద్ర పట్టాలంటే, రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వీకెండ్స్ సమయంలో, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో కూడా మీ నిద్రసమయాన్ని మార్చుకోకపోవడం బెటర్.

సాయంత్రం వేళల్లో కాఫీ మానేయాలి

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో, కాఫీ, టీలలో కూడా కెఫైన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి సాయంత్రం వేళల్లో తీసుకోవడం వల్ల నాడీ వ్యవస్థపై దుష్ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఈ ద్రావణాలు తీసుకున్న వెంటనే మెదడులో అడినోసిన్ కణాలను అడ్డుకుంటుంది. ఈ కెమికల్ రోజంతా మత్తుగా ఉండేందుకు కారణమవుతుంది. దీంతో నిద్రాసమయం కూడా వాయిదా పడుతుంది. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే, కాఫీ లాంటివి నిద్రపోవడానికి 6 గంటల ముందు తీసుకోవడమే బెటర్.

నిద్రపోవడానికి చాలా సేపు ముందే స్త్రీలకు దూరంగా ఉండాలి:

చక్కటి నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, స్లీప్ టైం తగ్గించడానికి ప్రియారిటీ ఇవ్వండి. మొబైల్ ఫోన్స్, ట్యాబ్లెట్స్, ల్యాప్ టాప్స్ వంటి గ్యాడ్జెట్ల నుంచి విడుదలయ్యే బ్లూ లైట్ మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

నిద్రపోవడానికి ముందు రిలాక్స్ టైం

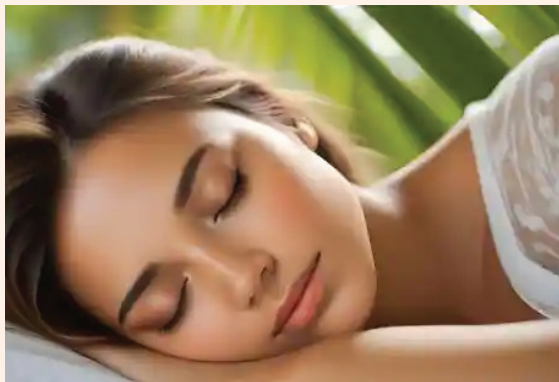
నిద్రపోవడానికి కాస్త సమయం ముందు శరీరంతో పాటు మనస్సును రిలాక్స్ చేసుకోండి. బుక్ చదవడమో లేదా సంగీతం విడవడమో చేస్తే ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది. వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే కండరాలు రిలాక్స్ అయి శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి. ఇవే కాకుండా మెడిటేషన్ చేయడం కూడా మైండ్ రిలాక్స్ అవడానికి సైన్ హార్మోన్లు తగ్గడానికి దోహదపడతాయి.

నిద్రపోయే సమయం ముందు హెవీగా తినేయొద్దు

నిద్రపోవడానికి కంటే ముందు అతిగా తినేయడం మానేయండి. మసాలా ఆహారాన్ని దూరం పెట్టండి. ఇవి జీర్ణక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. స్లీప్ క్వాలిటీని తగ్గిస్తాయి. అందుకే నిద్రపోవడాని కంటే ముందు లైట్ ఫుడ్స్ అయిన బనానా, పెరుగున్నం లాంటివి తినండి.

పగటి సమయంలో నిద్రపోండి

పగటి సమయంలో 20 లేదా 30 నిమిషాల పాటు పాట్ స్లీప్ తీసుకోవడం వల్ల అప్రమత్తత పెరిగి, ప్రొడక్టివిటీ ఎక్కువవుతుంది. ప్రత్యేకించి మధ్యాహ్నం సమయంలో పడుకోవడం బెటర్.



ముస్లిం సోదరులకు ఇఫ్తార్ విందు ఇచ్చిన ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు



కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్) రాష్ట్రంలో ముస్లింల అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని కర్నూలు ఎం.పి బస్తిపాటి నాగరాజు అన్నారు.. రంజాన్ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని ఎం.పి తన సొంత గ్రామం కర్నూలు మండలం పంచలింగాల లో మరియు, నగరంలోని పాత ఈద్గాలో ముస్లిం

సోదరులకు ఇఫ్తార్ విందు ఇచ్చారు.. ఈ సందర్భంగా ఎం.పి ఉపవాస దీక్ష ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేసి, రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ముస్లింలకు అనేక సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశపెడుతుందన్నారు.. ఇక మత సామరస్యానికి ప్రతీక కర్నూలు జిల్లా అని,



ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు ఇక్కడ అన్ని కులాల వారు అన్ని పండుగలను కలిసిమెలిసి జరుపుకుంటారని ఎం.పి తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి, జనసేన పార్టీ నాయకులు, ముస్లిం మత పెద్దలు పాల్గొన్నారు..

రంజాన్ తోఫా కిట్లు



పంపిణీ చేసిన

మంత్రి టి.జి భరత్

కర్నూలు, మార్చి 30 (హంస వాయిస్) : పేదలకు మంచి చేయాలన్న తపన అందరిలో రావాలని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, పుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టి.జి భరత్ అన్నారు. కర్నూలు నగరంలోని రోజా ప్రాంతంలో షేర్ షా సూరి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రంజాన్ సందర్భంగా ఉచితంగా రంజాన్ తోఫా కిట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి టి.జి భరత్ పాల్గొని స్థానికులకు కిట్లు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ షేర్ షా సూరి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ తరుపున 500 మందికి రంజాన్ తోఫా పంపిణీ చేయడం సంతోషించదగ్గ విషయమన్నారు. ట్రస్ట్ తరుపున ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని చైర్మన్ సూరి మన్మూర్ ఆలీఖాన్ ను అభినందించారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేయాలన్నారు.



ఆయుర్వేదం

నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? ఈ ప్రాచీన ఆయుర్వేద చిట్కాలను ప్రయత్నించండి!

బజీ లైఫ్ స్టైల్‌లో నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడే వాళ్లు చాలా మందే ఉన్నారు. పని ఒత్తిడి, మానసిక సమస్యలతో పాటు ఇతర కారణాల వల్ల నిద్రలేమి సమస్యకు గురవుతారు. వీరికి నిద్రపోవడానికి సమయం కేటాయించుకున్నా సరిగా నిద్రపోలేరు. అదే పరిస్థితి కొనసాగుతూ పోతే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిని పూ జ్వరాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు వేగవంతంగా వ్యాపిస్తాయి. అంతేకాకుండా రక్తపోటు పెరిగి దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే, నిద్రించే ముందు మీరు కొన్ని చిట్కాలను పాటించాలని ఆయుర్వేద నిపుణులు రాజా ఈశన్ చెప్పారు. నిద్రకు ఉపకరించే చిట్కాలను హిందుస్తాన్ టైమ్స్ తెలుగుతో ఆయన పంచుకున్నారు.

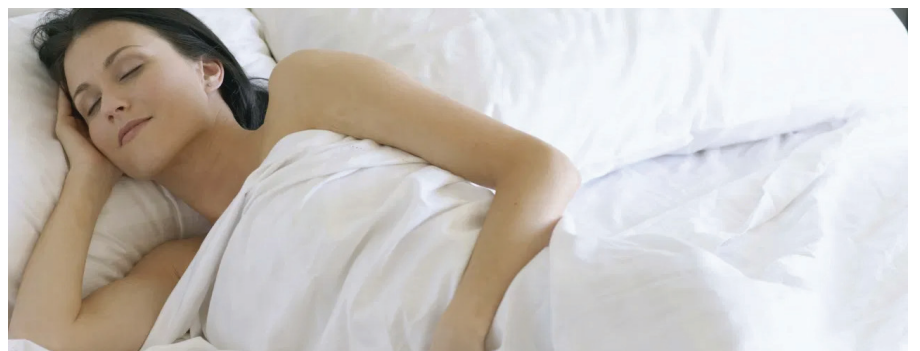
ఇక్కడ పంచుకున్న సమాచారం అంతా సహజంగా సాధారణమైన పరిష్కారం. కొందరికి ఈ పరిష్కారం సరిపోకపోవచ్చు. ఎక్కువ మంది ప్రయోజనం అందుకున్న విధానాన్ని మాత్రమే మీ ముందుంచాం. అనుభవాల ఆధారంగా ఎంచుకుని పరిశోధించిన ఫలితాలే ఇవి. కాబట్టి, దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన సమస్యలు ఉన్న వారు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. మీ శరీర నిర్మాణానికి అనుగుణంగా అవసరమైన సమస్యలను వైద్యుడికి తెలియజేసి ప్రయోజనం పొందండి. ఇవన్నీ ప్రథమ చికిత్సగా మాత్రమే పరిగణించాలి. ఇక్కడ ఇచ్చిన వైద్య సూచనలను అనుసరించి ప్రయోజనం పొందండి.



మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలి?

1. నిద్రించే ముందు రెండు గ్లాసుల నీటిని మరిగించి, అందులో ఒక పిడికెడు పంచదార వేయండి. అలా మరిగి ఒక గ్లాసు నీరు మాత్రమే మిగిలిన తర్వాత వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగేయాలి..
2. మూడు వేళ్ల వెడల్పు కంటే తక్కువ ఎత్తు ఉన్న దిండును తల కింద పెట్టుకుని నిద్రపోయేందుకు ప్రయత్నించాలి.
3. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త వహిస్తూ.. రాత్రి భోజనాన్ని రాత్రి 8 గంటలలోపే పూర్తి చేయాలి.
4. నిద్రించే ముందు కొంత సమయం మనోవశం వ్యాయామం చేయాలి. (మనోవశం వ్యాయామం అంటే మనస్సును శాంతింపజేసుకోవడానికి వృత్తాలతో కూడిన చిత్రాన్ని రెండు నిమిషాలు చూడాలి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసుకోవాలి. కళ్ళు

5. మూసుకున్నప్పుడు ఆ చిత్రం మీ మనస్సులో కనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఓం అనే ధ్వనిని ఉచ్చరించాలి. దీన్ని 48 రోజులు చేస్తే మీ మనసు మీ వశమవుతుంది).
6. ఉదయం లేవగానే రెండు తులసి ఆకులను తినాలి.
7. మధ్యాహ్న భోజనంలో తప్పనిసరిగా నెయ్యి వేసుకోవాలి.
8. ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అనుసరించాలి.
9. ప్రతిరోజూ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
10. సాయంత్రం పూట నూనెతో బీపం వెలిగించి దీపారాధన చేయాలి. (ఈ వ్యాయామం చేయడానికి దీపాన్ని వెలిగించి దాని ముందు కూర్చుని కొన్ని నిమిషాలు దీపాన్ని చూస్తూ ఉండాలి. దీన్ని 20 నిమిషాలు చేయాలి)
11. నిద్రించే రెండు గంటల ముందు ఫోన్ ను, ల్యాప్ టాప్ ను చూడటం మానేయాలి.
12. కుదిరితే రోజులో ఉదయం లేదా సాయంత్రం సమయంలో యోగా లేదా ధ్యానం వంటివి 20 నుంచి 30 నిమిషాల వరకూ చేస్తూ ఉండండి.





సమ్మర్లో ఐస్ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఇవన్నీ జరిగే పనులేనా కాదా తెలుసుకోండి!

బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారా? అయితే మీరు జిమ్లో లేదా పార్క్లో గంటల కొద్దీ సమయం ఖర్చు పెడితే మాత్రమే సరిపోదు. దానికి సమానమైన స్థాయిలో డైట్ కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని కోసం చాలా డైట్ ప్లాన్స్ ఉన్నాయని అందరికీ తెలుసు. కానీ, ప్రస్తుతం సీజన్కు తగ్గట్టుగా ఐస్ హ్యాక్ డైట్ ట్రెండిగా ఉంది. మీ శరీరం చల్లని వస్తువులకు ఎక్స్పోజ్ అయి కేలరీలను ఖర్చు చేస్తుంది. అవి చల్లని నీరు, స్నాతీలైనా, తాజా పండ్ల రసాలైనా ఎక్కువ కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయి. ఈ ఐస్ హ్యాక్ కేలరీలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గడానికి ఇది ఉపయోగకరమేనా?

ఐస్ హ్యాక్ డైట్ అంటే ఏంటి?

మెయిట్ లాస్ అవడానికి ప్రస్తుతం ట్రెండ్ అవుతున్న టెక్నిక్ ఈ ఐస్ హ్యాక్. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గించుకుని బరువు తగ్గే ప్రక్రియ. థర్మోజెనెసిస్ అనే ప్రక్రియతో బరువు తగ్గుతామట. ఏదైనా చల్లని వస్తువు తినడం వల్ల లేదా తాగడం వల్ల శరీరం వేడి కలిగించేందుకు పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రాసెస్ లో స్థిరమైన ఉష్ణోగ్రత వస్తుంది. అదే సమయంలో కేలరీలు కూడా ఖర్చవుతాయి. ఇప్పటివరకూ బరువు తగ్గడంలో ఐస్ హ్యాక్ బాగా పనిచేస్తుందని ఎటువంటి సైంటిఫిక్ ఎవిడెన్సులు

లేకపోయినా, జనాల్లో నమ్మకం మాత్రం కనిపిస్తూనే ఉంది. ఇదంతా థర్మోజెనెసిస్ ప్రక్రియ అని చెబుతున్నారు కూడా. ఐస్ హ్యాక్ ఫాలో అయి ఊబకాయం సమస్య రాకుండా చేసుకున్నామని వివరిస్తున్నారు. ఇదెలా పనిచేస్తుందో మీరు కూడా ఓ లుక్కేసేయండి.

బ్రెస్ట్ ఫ్యాట్ ను యాక్టివేట్ చేస్తుంది:

శరీరంలో ఉండే వైట్ ఫ్యాట్ లో శక్తి దాగుంటుంది. అదే బ్రెస్ట్ ఫ్యాట్ బర్న్ అయితే హీట్ పుడుతుంది. చల్లని వస్తువులు లేదా చల్లని నీరు తాగడం, చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బ్రెస్ట్ ఫ్యాట్

యాక్టివేట్ అవుతుంది. ఇది కేలరీలను ఖర్చు అయ్యేలా చేసి బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది.

మెటబాలిజం పెంచుతుంది:

చల్లని వాతావరణంలో ఉండటం వల్ల జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఫలితంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు అయ్యేలా చేస్తుంది.

హైడ్రేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది:

మీరు ఐస్ హ్యాక్ తో బరువు తగ్గాలనుకుంటే, ఎక్కువగా ఐస్ తీసుకుంటుంటారు. అంటే

పరోక్షంగా నీరు తాగుతున్నట్లే. తినడానికి ముందు ఇలా ఎక్కువగా నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నిండుగా అనిపించి తక్కువగా తింటారు. ఫలితంగా బరువు తగ్గిపోతారు.

చల్లని నీరు తాగండి

ప్రతి రోజు 8-10 గ్లాసుల చల్లని నీరు తాగండి. మోనటని మార్పు చేసేలా చల్లని హెర్బల్ టీలు, లేదా నిమ్మరసం, పుదీనా రసం కలిపిన నీరు తాగండి.

చల్లని ఆహారం తినండి

పాలు కలిపిన పదార్థాలు, బెర్రీలు, బాదం పాలు కలిగిన చల్లని స్నాతీలు. అవకాశో వంటి

ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్, కొవ్వులతో కలిగిన చల్లని సలాడ్లు.

చల్లని షవర్లు లేదా ఐస్ బాత్స్

30 సెకన్ల నుండి 2 నిమిషాల వరకు చల్లని షవర్స్ ఎంజాయ్ చేయండి. ఐస్ బాత్స్ వలన బ్రెస్ట్ ఫ్యాట్ చల్లగా ఉండి, మరింత క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయి.

చల్లని వాతావరణంలో వ్యాయామం చేయండి

చల్లని గదిలో వ్యాయామం చేయడం లేదా చల్లని వాతావరణంలో నడవడం వల్ల శరీరం మరిన్ని క్యాలరీలు ఖర్చు చేస్తుంది.

