కామారెడ్డి పట్టణ హౌసింగ్ బోర్డు స్మశాన వాటిక అభివృద్ధికి గ్రీన్ సిగ్నల్

కామారెడ్డి బల్దియా సమావేశంలో తీర్మానం

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ:కామారెడ్డిపట్టణ హౌసింగ్ బోర్డు స్మశాన వాటిక అభివృద్ధి పనులను చేయడానికి కలెక్టర్ సూచనమేరకు ఎస్ ఆర్ ఫౌండేషన్ వారికి అనుమతులకు కామారెడ్డి బల్దియాఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. కామారెడ్డి మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సాధారణ సమావేశం గురువారంజరిగింది. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఉమారాణి ప్రవేశ పెట్టిన ఏకైక ఎజెండాహిందూ శ్మశాన వాటికకు అన్ని పార్టీలు మద్దతు తెలిపి ఆమోదం తెలిపారు.. కానీఅభివృద్ధి ప్రారంభించే ముందు డిపిఆర్ ను మున్సిపల్ కౌన్సిల్ ముందు ఉంచాలని కోరారు. మున్సిపల్సమావేశం అనంతరం బీజేపీ కౌన్సిలర్ లు మాట్లాడుతూ...నూతన మున్సిపల్ పాలకవర్గంఏర్పాటు అయిన నాటి నుంచి అభివృద్ధి పనులపై ఎలాంటి చర్చ జరగలేదు, పాత బిల్లులుఇవ్వడంతోనే సమావేశాలు కాలం గడిచిపోతుందని తెలిపారు. వచ్చే రెండుమూడు రోజులు 49వార్డు కౌన్సిలర్ ల ద్వారావార్డు సమస్యలను తెలుసుకొని వాటిని ఆధారంగా చేసుకొని ఎజెండా తయారు చేసి మున్సిపల్సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని బీజేపీ తరఫున కోరడం జరిగింది. అభివృద్ధి, సమస్యలపరిష్కారం గురించి ఆలోచించాలి కానీ బిల్లుల చెల్లింపు ల గురించి సమావేశాలు ఏర్పాటుచేయాలని అన్నారు. కామారెడ్డి అభివృద్ధి పై,వార్డుల వారీగా సమస్యలపరిష్కారం కోసం మున్సిపల్ ఎజెండాలో చేర్చి పూర్తి స్థాయి ఎజెండా తో వారం రోజుల్లోగా మున్సిపల్ సమావేశంఏర్పాటు చేయాలి అని కామారెడ్డి బిజెపి కౌన్సిలర్లు డిమాండ్ చేశారు.ద

నేటి నుంచి కాక్రోచ్ పార్టీ ధర్నాలు షురూ..

ఆ పార్టీ చీఫ్ అబిజిత్ దిప్కే ఆనాడు ధర్నాలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వారం రోజుల గడువు ఇచ్చి కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని లేకపోతే కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ నిరసనకు దిగుతుందని పిలుపునిచ్చిన విషయం తెల్సిందే. కేంద్రానికి సీజేపీ ఇచ్చిన గడువు గురువారంతో ముగిసిన నేపథ్యంలో శుక్రవారం నుంచి ధర్నాలకు పిలుపునిచ్చింది. ఈ నెల 12న లక్నో, 13న అమృత్ సర్, 14న హైదరాబాద్, బెంగళూర్ లలో నిరసనలకు పిలుపునిచ్చింది. 15న జైపూర్ లో, 20న ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ముగింపు ధర్నాకు సిద్ధమైంది.

ఫిట్ నెస్ ప్రియుల్లో జోన్ 2 కార్డియో పట్ల పెరుగుతున్న ఆసక్తి.. ఏంటిది..?

ఇటీవలి కాలంలో ఫిట్‌నెస్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త పదం ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది – జోన్ 2 కార్డియో. అధిక తీవ్రతతో చేసే వ్యాయామాలైన హెచ్ఐఐటీ స్ప్రింట్లు, బూట్‌క్యాంప్ వర్కౌట్లు వంటి వాటి మధ్య, మితమైన వేగంతో చేసే ఈ కార్డియో వ్యాయామం శాస్త్రవేత్తలు, గుండె నిపుణులు, ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యంపై పరిశోధనలు చేసే నిపుణుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వును శక్తిగా మార్చే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలిక ఫిట్‌నెస్‌కు బలమైన పునాది వేయడం వంటి ప్రయోజనాల కారణంగా జోన్ 2 కార్డియోపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. జోన్ 2 కార్డియో తక్కువ నుంచి మితమైన తీవ్రతతో చేసే ఏరోబిక్ వ్యాయామం. ఈ సమయంలో శ్వాస కొంచెం వేగంగా ఉన్నప్పటికీ మాట్లాడటం సులభంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సంభాషణ కొనసాగించగలిగితే అది సాధారణంగా జోన్ 2 పరిధిలోనే ఉన్నట్లు భావిస్తారు. వేగంగా నడవడం, నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం, స్థిరమైన వేగంతో సైక్లింగ్ చేయడం, ఈత కొట్టడం, రోయింగ్, స్వల్ప ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో హైకింగ్ చేయడం, ఎలిప్టికల్ యంత్రంపై వ్యాయామం చేయడం వంటి కార్యకలాపాలు జోన్ 2 కార్డియోలోకి వస్తాయి.

తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆహార కల్తీపై

ఫుడ్ సేఫ్టీ దృష్టితో తప్పని సరిగా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి

దక్షిణాదిరాష్ట్రాల సమన్వయ సమితి అధ్యక్షుడు పల్లెపాడు దామోదర్

జగిత్యాల, బతుకమ్మ:తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఆహార కల్తీ అరికట్టడానికి కృషి చేయాలని దక్షిణాదిరాష్ట్రాల సమన్వయ సమితి అధ్యక్షుడు పల్లెపాడు దామోదర్ కోరారు. జగిత్యాల లో జరిగినతెలంగాణ రాష్ట్ర ఆహార కల్తీ నిరోధక శాఖ అధికారులు, వినియోగదారుల ప్రతినిధుల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయనవినియోగదారుల్లో చైతన్యం లేని కారణంగా నిరంతరం ఆహార కల్తీ విచ్చలవిడిగాపెరిగిపోతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఆహార కల్తీ చట్టం ఆయా చట్టాలకు రోజురోజుకు జరిగిన సవరణలు పట్ల వినియోగదారులప్రతినిధులు అధికారులతో కలిసి ముమ్మరంగా చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించాల్సినఅవసరం ఉందని డా. పల్లె పాడు దామోదర్ తెలిపారు. ఆహార కల్తీ ఎక్కువ శాతం వంట నూనెలు, కారం పొడి, మసాలా దినుసుల్లో జరుగుతున్నదని, బహుళజాతి సంస్థలు కూడా అనుచిత వ్యాపారపద్ధతుల్లో కల్తీ ఆహార పదార్థాలువినియోగదారులకు అంటగడుతున్నా యని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వినియోగదారులమండలి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి సాంబరాజు మాట్లాడుతూ బహుళజాతి వ్యాపార సంస్థలువివిధ షాపింగ్ మాల్స్, ఉచిత బహుమతులు, డిస్కౌంట్లతో వినియోగదారులను తప్పుదోవపట్టిస్తున్నారని తెలిపారు. ఒకటి కొంటే మరొకటి ఉచితం అని, కారంపొడి ప్యాకెట్లు, అల్లం పేస్టు, పసుపు ప్యాకెట్లను అంటగట్టడం పై వినియోగదారుల కోర్టులలో ఫిర్యాదుల నమోదు చేస్తున్నట్లుసాంబరాజు చక్రపాణి తెలిపారు. ఇదేసమావేశంలో పాల్గొన్న నిజామాబాద్ వినియోగదారుల సంక్షేమ సమితి రాష్ట్ర కార్యదర్శిసందు ప్రవీణ్, మహాదేవునిశ్రీనివాస్, మహాదేవునిగణేష్ లు ఆన్ లైన్ ఫుడ్ సంస్థల ఆహార కల్తీ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని వినియోగదారులకుసూచించారు. అనంతరం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అసిస్టెంట్ ఫుడ్ కంట్రోలర్ ఖలీల్, కరీంనగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్లు, సిరిసిల్ల జిల్లా ఫుడ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ అనూష, జగిత్యాల జిల్లా ఫుడ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ అనూష, ఇతర అధికారులకు వినియోగదారుల ప్రతినిధులు ఆయాప్రాంతాల సమస్యలను విన్నవించారు

సదరన్ కమాండ్జీఓసీ-ఇన్-సీ గవర్నర్‌తో భేటీ

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ:పుణెలోని సదరన్కమాండ్ జనరల్ ఆఫీసర్ కమాండింగ్-ఇన్-చీఫ్ (జీఓసీ-ఇన్-సీ) లెఫ్టినెంట్ జనరల్ సందీప్జైన్ (ఏవీఎస్ఎం, ఎస్ఎం) తెలంగాణలో అధికారిక పర్యటనలో భాగంగా తెలంగాణ గవర్నర్ శివ్ ప్రతాప్శుక్లాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. గురువారం లోక్ భవన్‌లోసదరన్ కమాండ్‌కు చెందినపలువురు సీనియర్ సైనిక అధికారులు కూడా గవర్నర్ తో కలిసి ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా లెఫ్టినెంట్ జనరల్సందీప్ జైన్ సదరన్ కమాండ్ పరిధిలో చేపడుతున్న వివిధ కార్యక్రమాలు, సేవాకార్యక్రమాలు, భద్రతా చర్యల గురించి గవర్నర్‌కు వివరించారు.అనంతరం మెదక్ ,నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్, కరీంనగర్ ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్సీ మల్కకొమరయ్య కూడా లోక్ భవన్‌లో గవర్నర్‌ను కలిశారు. గండిపేట చైతన్యభారతి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (సీబీఐటీ) ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ సి.వి.నరసింహులు గవర్నర్‌ను కలిశారు.

గవర్నర్‌తోజాతీయ ఆదివాసీ గిరిజన అభ్యుదయ సంఘం నాయకుల భేటీ....

జాతీయ ఆదివాసీగిరిజన అభ్యుదయ సంఘం అధ్యక్షుడు చందా లింగయ్య దొర, సంఘం ప్రతినిధులతో కలిసి గురువారం లోక్ భవన్‌లోగవర్నర్ శివ్ ప్రతాప్ శుక్లాను కలిశారు.ఈ సందర్భంగా భారత రాజ్యాంగంలోని 5వ షెడ్యూల్పొందుపరిచిన నిబంధనల ప్రకారం తెలంగాణలో షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతాల్లో పెసా చట్టం, 1/70 చట్టం పకడ్బందీగా అమలయ్యేలా చూడాలని గవర్నర్ కుజాతీయ ఆదివాసీ గిరిజన అభ్యుదయ సంఘం ప్రతినిధులు కోరారు.గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఇసుక, ఖనిజ వనరులవెలికితీత బాధ్యతలు స్థానిక గిరిజనులకే అప్పగించాలని,ఆ నిధులనుగిరిజన అభివృద్ధి ప్రాంతాలకే వెచ్చించేలా చూడాలని గవర్నర్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఆదివాసీ గిరిజనుల సంస్కృతి,భాషా పరిరక్షణ ప్రత్యేక చొరవ చూపాలని విజ్ఞప్తిచేశారు.