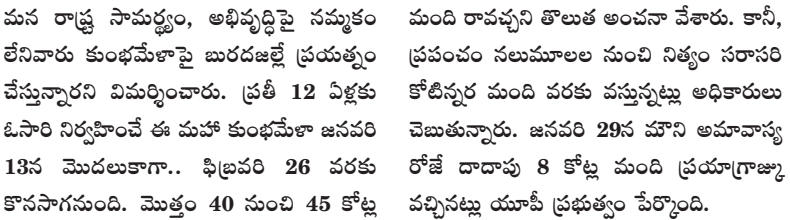
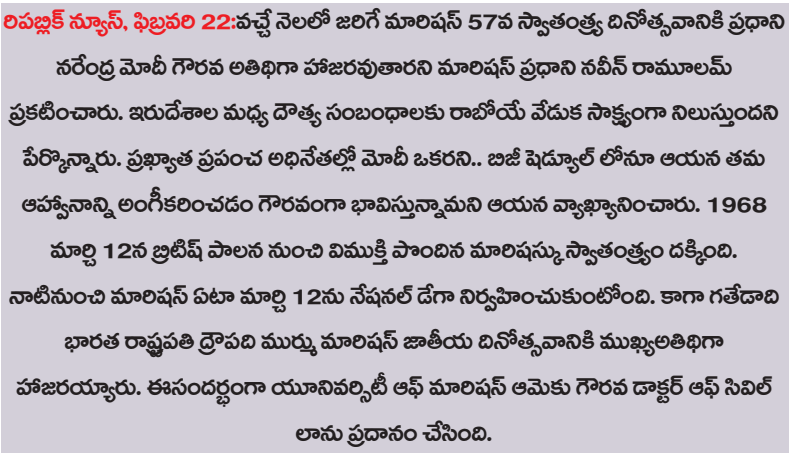


ప్రయాగ్ రాజ్ లో కుంభమేఘం మరికొద్ది రోజుల్లో ముగియనున్న వేళ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొంటున్నారు.

ప్రయాగ్ రాజ్, ఫిబ్రవరి 22, (రివెన్యూ న్యూస్): ప్రయాగ్ రాజ్ లో కొనసాగుతోన్న కుంభమేళాకు మరికొద్ది రోజుల్లో ముగియనుంది. దీంతో ఆఖరి వారంలో పెద్దఎత్తున భక్తులు పాల్గొంటున్నారు. పవిత్ర త్రివేణి సంగమంలో జనవరి 13 నుంచి ఫిబ్రవరి 22 మధ్య దాదాపు 60 కోట్ల మంది పుణ్యస్థానాలు ఆచరించారని యాపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ వెల్లడించారు. మహాకుంభ శక్తిని యావత్ ప్రపంచం కీర్తిస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.



మారిషస్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారని ఆ దేశ ప్రధాని నవీన్ రామూలమ్ వెల్లడించారు.



నడిరోడ్డుపై దారుణం.. అందరూ చూస్తుండగానే తండ్రిని చంపిన తనయ్యడు
 మేడ్చల్ జిల్లా కుమాయిగూడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పట్టపగలు
 నడిరోడ్డుపై దారుణం చోటు చేసుకుంది.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మేధుల్ జిల్లా కుషాయిగూడ పోలీస్ స్టేషన్ వరిధిల్లో పట్టపగలు నడిరోడ్డుపై దారుణం చోటు చేసుకుంది. కన్న కొడుకే తండ్రిని కత్తితో పొడిచి దారుణంగా హతమార్చాడు.

జీసీ కులగణన సర్వే చేపట్టడం ద్వారా చారిత్రాత్మకమైన నిర్ణయాన్ని కాంగ్రెస్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీసుకుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని భగస్వామ్యం చేస్తూ పూర్తి పారదర్శకంగా సర్వే చేపట్టాలి. అధికారిక కార్యవరణకు అధికార బృందాన్ని వేశాం. బీహార్, కర్ణాటక సహా వివిధ రాష్ట్రాల్లో అధ్యయనాలు చేపట్టాలి. కలగనితలో మూడు రోజులు మాను ఇళ్ల వివరాలు సేకరించాం. ఇందుకోసం ప్రభుత్వంలోని 15 శాఖలకు చెందిన అధికారులను నియమించాం. మొత్తం 8 నేజీలతో ఇంటి ఇంజనూని ఇచ్చిన సమాచారాన్ని అదనంగా నిర్వహించాలి. ఎన్ఫోర్స్ అవ్వవలసి ఉన్నదిగా నిర్ణయించాం. ఎన్ఫోర్స్ అవ్వవలసి ఉన్నదిగా నిర్ణయించాం. ఎన్ఫోర్స్ అవ్వవలసి ఉన్నదిగా నిర్ణయించాం.

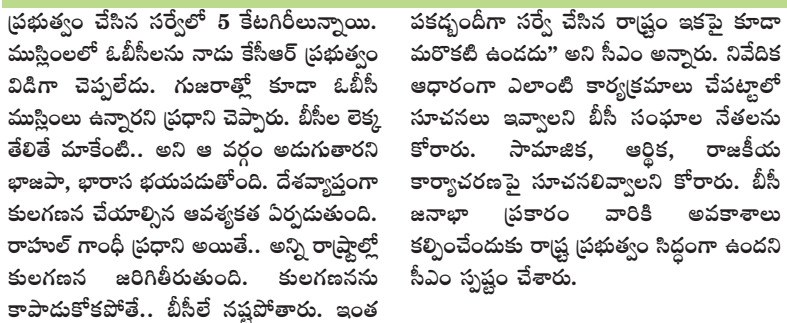
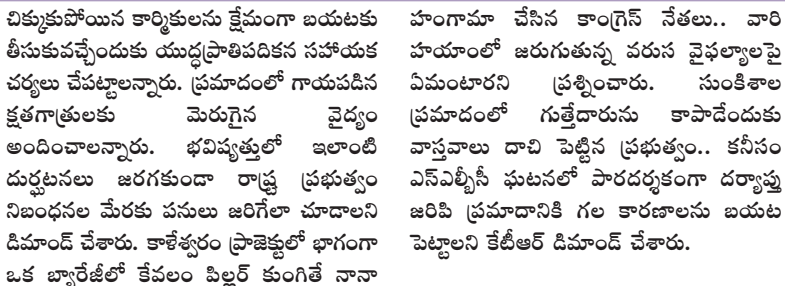
సేకరించిన వారే దేలా ఎంఐటీ చేశారు. దాదాపు కోటి 12 లక్షలకు పైగా కుటుంబాలు కులగణన సర్వేలో పాల్గొన్నాయి. స్థాంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి కులగణన ప్రయత్నమే చేయలేదు. న్యాయపరంగా, చట్టపరంగా నిబంధనలకు తోచి ఉండే చేశాం. 96.9 శాతం జరిగింది... 3.1 శాతం సర్వే రాలేదు. ఇంత పారదర్శకంగా కులగణన చేపడుతున్నా కొంత మంది మానుకులు ఇంకా చేయించలేకపోయారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ చేసిన సమగ్ర చర్యలేవని సర్వేలో 4 ఏడాదిగా గా జనాభా శాఖాన్ని చెప్పారు. కాంగ్రెస్

నాగర్‌కర్నూల్, ఫిబ్రవరి 22, (లపజ్జిక న్యూస్): ఎస్ఎల్పీసీని ఉన్నత వర్గ ప్రమాదం చేటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనలో మూడు మీటర్ల మేర ప్రకృత్య పడిపోయింది. ఎడమవైపు సారంగం 14వ కిలోమీటర్ వద్ద ప్రమాదం చేటు చేసుకుంది. ప్రాజెక్టును క్షురగా పూర్తి చేయాలనే లక్ష్యంతో ఇటీవల ప్రభుత్వం పనులను తిరిగి ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగా నాలుగు రోజుల క్రితం పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ ఉదయం ఆ పనుల్లో ప్రమాదం చేటుచేసుకుంది. ఉన్నత ప్రైవేట్లలో మూడు మీటర్ల మేర పడిపోయింది. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలోని దోమపెంట సమీపంలో పనులు జరుగుతుండగా ఈ ప్రమాదం చేటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అధికారులు ఘటనాస్థలికి వెళ్లి పరిశీలించి సమీక్షిస్తున్నారు.

[illegible]

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 22, (రెవెన్యూ స్వర్ణ): ఎన్ఎల్టీసీ సొరంగం వద్ద జరిగిన ప్రమాదానికి పూర్తి బాధ్యత ముఖ్యమంత్రి రేచంకి రెడ్డిదేసిన ఛానాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నాడు. సురికికాలల్ రీబ్రెంజింగ్ వాల్ కుప్పకూలిన ఘటన మరువకముందే రాష్ట్రంలో మరో దుర్ఘటన జరగడం కాంగ్రెస్ సర్కారు వైఫల్యానికి నిదర్శనమని మండిపడ్డాడు. గుత్తెద్యల్లే కుమకై, కమిషన్ చేతుల్ పర్వవేక్షణ గాలికి పడితేయడం, నాణ్యత ప్రమాణాలు ఏమయినా పూర్తిగా రాజీపడటం వల్లే ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు.

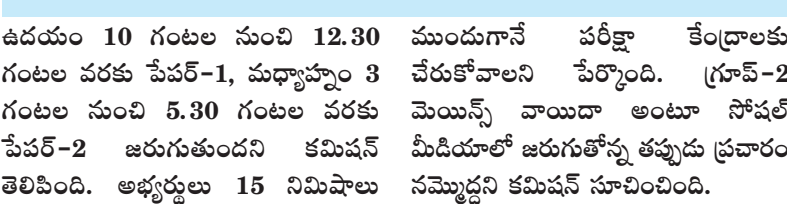


టన్నీల్లో పైకప్పు కూలి కార్మికులు గాయపడిన ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి స్పందించారు. వెంటనే సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. నాగర్హర్సూల్ జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ, అగ్నిపూహక శాఖ, హైద్రా, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. విషయం తెలుసుకున్న మంత్రి ఉత్తముమూర్తి వెంటనే ప్రత్యేక హెలికాప్టర్ ద్వారా ఘటనాస్థలికి చేరుకున్నారు. సహాయక చర్యలు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఉత్తమ్ వెంట నీటిపారుదల శాఖ సలహాదారు, అధికారాఫ్, అధికారులు ఉన్నారు. ఈ ప్రమాదంపై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి దిగ్విగ్రాహి పత్తం చేశారు. ప్రమాదం ఎలా జరిగిందో అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. లోపల చిక్కుకున్న వారిని క్షేమంగా తీసుకువెళ్లాలని.. గాయపడిన వారికి మెరుగైన చికిత్స అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

గ్రూప్-2 మెయిన్స్ పరీక్షలు యథాతథం..
తప్పుడు ప్రచారం నమ్మొద్దు: ఏపీఏఎస్సీ
 ఫిబ్రవరి 23న (ఆదివారం) జరగబోయే గ్రూప్-2 మెయిన్స్ పరీక్షల నిర్వహణపై
 ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (ఏపీఏఎస్సీ) కారెర్ ఇచ్చింది.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి ౨౭, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఫిబ్రవరి ౨౩న (ఆదివారం) జరగబోయే గ్రూప్-౭ మెయిన్స్ పరీక్షల నిర్వహణపై ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (ఎఫ్పీఎస్సీ) క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఆదివారం గ్రూప్-౭ మెయిన్స్ పరీక్షలు

ಯಥಾತಥಂಗಾ ಜರುಗುತ್ತಾಯನಿ ಸ್ಪಷ್ಟಂ ವೇಸಿಂವಿ.



వెంకటేశ్ హీరోగా సదించిన సరికొత్త చిత్రం ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నార’.. ఈ సినిమా టెలివిజన్ ప్రీమియర్ డేట్ ఫిక్స్ అయింది.



‘సంక్రాంతికి వస్తున్నార’తో ఈ పండుగకు ఫ్యామిలీ ఆడియన్సు ఆకట్టుకున్నారు అగ్ర కథానాయకుడు వెంకటేశ్. ఆయన హీరోగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం పండుగ కాసుకగా విడుదలై బాకాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. ఈ చిత్రం ఓటీటీలోకి ఎప్పుడు వస్తుందా అని సినిప్రియులంతా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జీ తెలుగు నేడు ఆసక్తికర ప్రకటన చేసింది. మార్చి 1న సాయంత్రం ఆరు గంటలకు టెలివిజన్ ప్రీమియర్ గా ఈ సినిమా ప్రసారం కానుందని తెలిపింది. సాధారణంగా ఏదైనా సినిమా థియేటర్లలో విడుదలయ్యాక కొన్ని వారాలకు ఓటీటీలోకి అడుగు పెడుతుంది. ఈక్రమంలోనే ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నార’ కూడా అదే ట్రెండ్ను ఫాలో అవుతుందని సినిప్రియులు భావించారు. జీ తెలుగు నుంచి ఈ సినిమా గురించి ప్రకటన వచ్చినప్పటికీ దానికి ఇంకా సమయం ఉంటుందని.. ముందు ఓటీటీలోనే వస్తుందని అందరూ అనుకున్నారు. అయితే సినిప్రియుల అంచనాలను తారుమారు చేస్తూ తాజాగా టెలివిజన్ ప్రీమియర్ కు సంబంధించిన ప్రకటన వెలువడటంపై అందరూ ఆశ్చర్యం వ్యక్తమవుతున్నారు. ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నార’ కొత్త ట్రెండ్ను శ్రీకారం చుట్టిందని మాట్లాడుకుంటున్నారు. మరోవైపు, దీనికి సంబంధించిన ఓటీటీ రిలీజ్ డేట్ మాత్రం ఇంకా బయటకు రాలేదు.

ఇంతకీ ఈ సినిమా కథేంటంటే:

అమెరికాలో బడా వ్యాపారవేత్తగా వెలుగొందుతున్న తెలుగువాడు సత్య ఆకెళ్ల (అవసరాల శ్రీనివాస్). అతనితో స్వరాష్ట్రంలో ఓ నాలుగైదు కంపెనీలు పెట్టింది.. ప్రజల మన్ననలు పొందాలన్న ఆలోచనతో తెలంగాణ సీఎం కేళప (సరేష్ వి.కె) అతనిని హైదరాబాద్ తీసుకొస్తారు. అతని సెక్యూరిటీ బాధ్యతల్ని సీఎం మీనాక్షి (మీనాక్షి చౌదరి)కి అప్పజెబుతాడు. అయితే సత్య భాగ్యనగరానికి రాగానే పాండ్ గ్యాంగ్ అతన్ని కిడ్నాప్ చేస్తుంది. అయితే ఈ విషయం బయటకు పోకితే ప్రభుత్వం పదిహేతుదన్న భయంతో సీఎం కేళప.. ఓ రహస్య ఆపరేషన్ చేపట్టాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. ఇందుకోసం మాజీ పోలీస్ అధికారి, ఎన్ఫోర్స్ స్పెషల్స్ యాదగిరి దామోదర రాజు అలియాస్ చిన్నరాజు అలియాస్ వెండి రాజు (వెంకటేశ్)ను రంగంలోకి దించాలని భావిస్తారు. దీంతో ఈ ఆపరేషన్ కోసం రాజును ఒప్పించే బాధ్యతను అతని మాజీ ప్రేయసి మీనాక్షి తీసుకుంటుంది. మరి ఆ తర్వాత ఏమైంది? పోలీస్ వ్యవస్థపై కోపంతో ఉద్యోగాన్ని వదిలేసిన రాజును ఈ ఆపరేషన్ కోసం మీనాక్షి ఎలా ఒప్పించింది? తన భర్త ప్రేమ విషయం తెలిసి ఆ ఆపరేషన్లో పంపించడానికి భాగ్యం (ఇశ్వర్య రాజేష్) ఎలా ఒప్పుకొంది? వీళ్ళ ముగ్గురు కలిసి చేసిన ఆపరేషన్లో ఎదురైన సవాళ్లేంటి? అన్నది మిగిలిన కథ.

ఇది నన్నెంతో బాధించింది: ఈడీ చర్యలపై మౌనం వీడిన శంకర్

కోలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు శంకర్ కు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) షాక్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈడీ చర్యలను ఉద్దేశించి తాజాగా ఆయన స్పందించారు. ఇది తనని ఎంతగానో బాధించిందని తెలిపారు.



కోలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు శంకర్ కు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) షాక్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ‘ఎంధిరన్’ సినిమాకు సంబంధించి సమాధైన కాపీరైట్ ఉల్లంఘన కేసులో శంకర్ను చెందిన దాదాపు రూ.10 కోట్ల విలువైన మూడు స్థిరాస్థులను ఈడీ అటాచ్ చేయడంపై ఆయన మౌనం వీడారు. ఈడీ చర్యలపై ఆయన అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. కోర్టు తీర్పును వక్రపెట్టి ఈడీ ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడటం తనని ఎంతగానో బాధించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. “చెన్నై జోనల్ కార్యాలయం ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) తీసుకున్న చర్యలను ఉద్దేశించి పలు విషయాలను ప్రేక్షకుల దృష్టికి తీసుకురావాలనుకుంటున్నా. ‘ఎంధిరన్’ చిత్రానికి సంబంధించి నిరాధారమైన ఆరోపణలను ఆధారంగా చూపించి నాకు సంబంధించిన మూడు స్థిరాస్థులను తాత్కాలికంగా అటాచ్ చేశారు. ఈ చర్య న్యాయపరమైన వాస్తవాలను తప్పుదోవ పట్టించడమే కాకుండా చట్ట ప్రక్రియ దుర్వినియోగాన్ని సూచిస్తుంది. ‘ఎంధిరన్’ కాపీరైట్ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటికే హైకోర్టు ఖైదీగా విచారణ జరిపి తీర్పునిచ్చిన విషయాన్ని హైలైట్ చేయాలి అవసరం ఎంతైనా ఉంది. రాష్ట్రాధికారులు, ఇరు పక్షాల వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం ‘ఎంధిరన్’ చిత్రానికి సంబంధించిన అసలైన హక్కులు తనకే ఉన్నాయంటూ అరూర్ తమిళనాథన్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. ఈ కేసుపై ఇప్పటికే న్యాయస్థానం తీర్పునిచ్చినప్పటికీ, ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్ టీఐఐ) ఇచ్చిన నివేదికను ఆధారంగా చేసుకొని ఈవిధంగా ఈడీ నా ఆస్తులను అటాచ్ చేసింది. కాపీరైట్ ఉల్లంఘన అనేది జరగలేదని న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పును వక్రపెట్టి ఇలా చర్యలు తీసుకోవడం నన్నెంతో బాధించింది” అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

అసలేం జరిగిందంటే:

తన కథ ‘జిగుబా’ను కాపీ కొట్టి శంకర్ ‘ఎంధిరన్’ సినిమా తెరకెక్కించారంటూ అరూర్ తమిళనాథన్ అనే వ్యక్తి 2011లో కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. శంకర్ కాపీరైట్ చట్టాన్ని ఉల్లంఘించారని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, ఈ కేసు విషయమై ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్ టీఐఐ) నివేదిక కూడా శంకర్ వ్యతిరేకంగా వచ్చింది. జిగుబా కథకు, రోబో సినిమాకు మధ్య చాలా పోలికలు ఉన్నాయని తెలిపింది. శంకర్ కాపీరైట్ చట్టంలోని సెక్షన్ 63ని ఉల్లంఘించినట్లు ఆ వివరాల ఆధారంగా ఈడీ స్పందన చేసింది. ఈ కేసులో తదుపరి దర్యాప్తు జరుగుతోందని పేర్కొంది.

అతడు.. షాక్ పై 60 బంతుల్లోనే సెంచరీ చేరుగలడు:యువరాజ్ సింగ్

దాయాదుల పోరులో అందరి దృష్టి భారత కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లాపైనే ఉండనుంది.

అయితే, వీరిద్దరి ఫామ్ పై ఫ్యాన్స్ కు టెన్షన్ ఉన్నా.. లలాంటిదేమీ అవసరం లేదని మాజీ క్రికెటర్

యువరాజ్ సింగ్ వ్యాఖ్యానించాడు.



“కొద్దిసేపు సంయమనం పాటిస్తే పాకిస్థాన్ పై భారత కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సెంచరీ చేయగలడు. అదీనూ కేవలం 60 బంతుల్లో సాధిస్తాడు” అని టీవీఇండియా మాజీ క్రికెటర్ యువరాజ్ సింగ్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఫాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఆదివారం భారత్- పాకిస్థాన్ జట్ల మధ్య దుబాయ్ వేదికగా మ్యాచ్ జరగనుంది. ఇప్పటికే బంగ్లాదేశ్లో జరిగిన తొలి మ్యాచ్లో భారత కెప్టెన్ రోహిత్ దూకుడుగా ఆడిన సంగతి తెలిసిందే. మరోసారి అదే ప్రదర్శన పునరావృతం చేయాలని రోహిత్ కు యువ సూచించాడు. “రోహిత్ శర్మ తన ఫామ్ను కొనసాగిస్తే కేవలం 60 బంతుల్లోనే సెంచరీ బాడేస్తాడు. అతడి ఆటతీరు అలా ఉంటుంది. ఒక్కసారి కుదురుకున్నాడంటే.. కేవలం ఫోర్లే కాదు సిక్స్ తోనే పరుగులు రాబట్టేస్తాడు. షార్ట్ పిచ్ బంతులను అడటంలోకి అత్యుత్తమం. అలాగే 145-150 కి.మీ. వేగంతో వచ్చే బంతిని అలవాటుగా అడేస్తాడు. చాలా తేలికగా హాక్ చేసి బౌండరీగా మారుస్తాడు. ఒంటితోనే మ్యాచ్ను గెలిపించే స్టేయర్ అని యువ వెల్లడించాడు.

వారిద్దరికీ అసలు ఫామ్మా వనే లేదు

“భారత కెప్టెన్ రోహిత్, సీనియర్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లాకి ఫామ్మా సంబంధమే లేదు. పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్లో మరి ముఖ్యంగా వన్డేలో వారిద్దరూ మ్యాచ్ విన్నర్లు. రోహిత్ ఇబ్బందిపడుతూనే పరుగులు రాబడుతున్నాడు. అదే కాస్త కుదురుకుంటే ప్రత్యర్థికి మరింత ప్రమాదమే” అని యువ తెలిపాడు.

ఆ విషయంలో మరో మాట లేదు: ఇంజనూమ్

“ప్రస్తుతం భారత జట్టులోని ప్రతి క్రికెటరూ అద్భుతమైన స్టేయర్లనందరితో అనుమానమే లేదు. అందులోనూ విరాట్, రోహిత్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. జట్టు విజయాల్లో గత రెండు దశాబ్దాలుగా ప్రభావం చూపిస్తున్నారు. ఒకవేళ వారిద్దరూ త్వరగా జెటయ్యారంటే భారత డ్రెస్సింగ్ రూమ్ పరిస్థితి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాగని మిగతా స్టేయర్లు సరిగ్గా ఆడరని కాదు. పాకిస్థాన్ బ్యాటర్ బాబర్ అజామ్ జైదాన్ మా జట్టులో ఇలాంటి పరిస్థితే ఉంటుంది. ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు అప్పుడు మరింత ఉత్సాహం వస్తుంది. రోహిత్, విరాట్ ను త్వరగా జెట్ చేయగలిగితేనే పాక్కు అడ్వాంటేజ్ అని పాకిస్థాన్ మాజీ కెప్టెన్ ఇంజనూమ్ ఉల్ హక్ వ్యాఖ్యానించాడు.

ఫిట్ నెస్

బరువు తగ్గడం ఒక సవాలుతో కూడిన లక్ష్యం కావచ్చు. అయితే, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారంతో బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. బరువు తగ్గడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మారుతున్న జీవనశైలి, జత షెడ్యూల్ కారణంగా ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. రోజుండా ఆఫీస్ లో ల్యాంట్ బాప్ లేదా కంప్యూటర్ స్క్రీన్ ముందు కూర్చోవడం వల్ల ఊబికాయం బారిన పడుతున్నారు. చిన్న పరుగు-ఎలనే బెల్ట్ ఫ్యాట్ సమస్య ఎదుర్కొంటున్నారు. ఊబికాయం అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యంగా, ఫిట్ గా ఉండటం కోసం బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తినే ఆహారంతో పాటు శారీరక శ్రమపై కూడా శ్రద్ధ చూపాలి. బరువు తగ్గడం ఒక సవాలుతో కూడిన లక్ష్యం కావచ్చు, అయితే, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారంతో బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. బరువు తగ్గడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, ఒక రోజు ఎంతసేపు వ్యాయామం చేయాలి. ఏ వ్యాయామాలు చేస్తే బరువు తగ్గుతారో చాలా మందికి తెలియదు. ఆ విషయాల ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఒకరు రోజుకు ఎంతసేపు వ్యాయామం చేయాలి?



బరువు తగ్గడానికి వ్యాయామం యొక్క వ్యవధి వ్యక్తి వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఫిట్ నెస్ సా-యింపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి ప్రతి వారం కనీసం 150 నిమిషాలు సాధారణమైన వ్యాయామాలు చేయాలి. లేదంటే 75 నిమిషాల అధిక-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి. వ్యాయామం చేయడం మొదటి సారి అయితే రోజు 20 -30 నిమిషాలు ఎక్స్ట్రెమైజులు చేస్తే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా సమయం పెంచుకుంటే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని 45-60 నిమిషాలకు పెంచండి.

ఏదో చేశామంటే సరిపోదు, రోజుకీ వ్యాయామం ఎంత

సేపు చేస్తే బరువు తగ్గుతారో తెలుసా?



బరువు తగ్గాలనుకుంటే

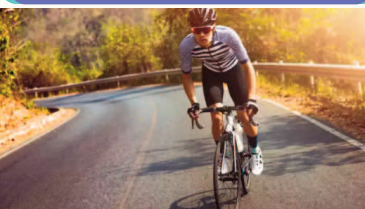


బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మాత్రం రోజు 60 నుంచి 90 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. ఇందులో ఏరోబిక్, వాకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వ్యాయామంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం. అధిక వ్యాయామం చేయాలనకునేవారు ట్రైనర్ లేదా వైద్యుడిని సంప్రదించి సలహాలు తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి బెస్ట్ వ్యాయామాలు

వాకింగ్: బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్. కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. 30 నిమిషాల వాకింగ్ చేయడం వల్ల దాదాపు 100 నుంచి 200 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. రోజుకు కనీసం గంట సేపు అయినా వాకింగ్ చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గడంలో నడక వేగం కూడా కంపల్సరీ. మీరు మొదట వాకింగ్ చేసేటప్పుడు నిదానంగా నడిచినా.. రోజు రోజుకీ నడక వేగం పెంచండి.

సైక్లింగ్



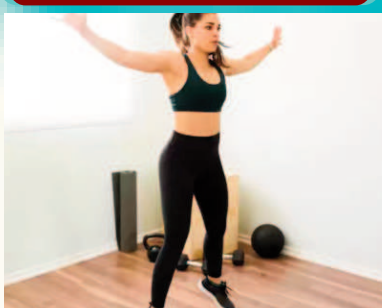
సైక్లింగ్ సరదా మాత్రమే కాదు. గుండె ఆరోగ్యానికి సైక్లింగ్ బెస్ట్ వ్యాయామం. ఇది మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా చాలా యంగ్ గా ఉంచుతుంది. ఇది మన చేతులు, కాళ్ళు రెండూ ఒకే సమయంలో పనిచేసేలా చేస్తాయి. ఇది గుండె, కండరాలు, కీళ్ల మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి సమస్యల్ని తగ్గించి.. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజు కనీసం 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు సైకిల్ తొక్కితే బరువు తగ్గుతారు. 30 నిమిషాల సైక్లింగ్ చేయడం వల్ల 200-300 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

స్విమ్మింగ్



ఈత కొద్దిదం అనేది బరువు తగ్గడానికి, కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడే వ్యాయామం. 30 నిమిషాలు ఈత కొట్టడం వల్ల 250-400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజు స్విమ్మింగ్ చేయడం ద్వారా మరింత చురుకుగా మారవచ్చు. ఈ స్విమ్మింగ్ వ్యాయామం పరధానాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజు స్విమ్మింగ్ చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

జంపింగ్ జాక్స్



జంపింగ్ జాక్స్ అనేవి మొత్తం శరీరాన్ని ఉత్తేజపరిచే సరళమైన కార్డియో వ్యాయామం. ఇది మృదదు స్పందన రేటును పెంచుతుంది. కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 నిమిషాల జంపింగ్ జాక్స్ చేయడం వల్ల 100-150 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

పుష్-అప్స్, స్కాట్స్



పుష్-అప్లు, స్కాట్లు బరువు తగ్గడానికి బెస్ట్ వ్యాయామాలు. ఇవి కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. జీవక్రియను పెంచుతాయి. బలమైన కండరాలు ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తాయి. బరువు తగ్గడంలో ఈ వ్యాయామాలు సాయపడతాయి. ఇంట్లోనే సులభంగా ఈ వ్యాయామాలు చేసుకోవచ్చు.

గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాయి. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని ఇట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.