



ప్రతి రాష్ట్ర రాజధానిలో బాలాజీ ఆలయం నిర్మిస్తాం

‘కలియుగ దైవం వేంకటేశ్వర స్వామివారి కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలని భావిస్తున్నాం. దేశంలోని ప్రతి రాష్ట్ర రాజధానిలో తితిదే ఆధ్వర్యంలో బాలాజీ ఆలయాలు నిర్మిస్తాం.

తిరుపతి: ‘కలియుగ దైవం వేంకటేశ్వర స్వామివారి కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలని భావిస్తున్నాం. దేశంలోని ప్రతి రాష్ట్ర రాజధానిలో తితిదే ఆధ్వర్యంలో బాలాజీ ఆలయాలు నిర్మిస్తాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాల్లోనూ హిందువులు అధికంగా ఉన్న విశ్వనగరాల్లో శ్రీవారికి మందిరాలు కదతాం’ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. తిరుపతిలో జరుగుతున్న ఇంటర్నేషనల్ టెంపుల్స్ కన్వెన్షన్ అండ్ ఎక్స్ పో ప్రారంభ కార్యక్రమంలో సోమవారం చంద్రబాబు ముఖ్యఅతిథిగా ప్రసంగించారు. ‘మన సంస్కృతి, వారసత్వ పరిరక్షణలో దేవాలయాలది ప్రధాన పాత్ర. ఆలయాలు ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు మాత్రమే కాదు, అభివృద్ధికి సూచికలు. ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఆలయ పర్యాటకానికి ప్రత్యేక పాత్ర. దేశంలో ఆలయాల ఎకానమీ విలువ రూ.6 లక్షల కోట్లు ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సంపద పరిరక్షణలో ఏట ఇంటిగ్రేషన్, ఫిన్ టెక్ సొల్యూషన్స్, విరాళాల వినియోగం, సుస్థిరత, భద్రత, రద్దీ నియంత్రణ, ఆర్థిక పారదర్శకత వంటి అంశాలపై ఈ సదస్సు చర్చిస్తుంది. ఆలయాల నిధుల నిర్వహణ, చట్టపరమైన సవాళ్లకు పరిష్కార మార్గాలను చూపుతుంది. ఆలయాల్లో ఏట సాంకేతికత ఇంకా పెరగాలి’ అని చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. చిన్న

ఆలోచనతో అన్నదానానికి శ్రీకారం చిన్న ఆలోచనలు ఎంతో మేలు చేస్తాయనడానికి తితిదే అన్నదాన బ్రంస్టు ఓ ఉదాహరణ. ఎన్టీఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు 1983-84లో తిరుమలలో అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. నేడు అన్నదాన బ్రంస్టుకు రూ.2 వేల కోట్లు మూలనిధి ఉంది. నేను 2003లో ప్రారంభించిన ప్రాణదానం బ్రంస్టు మూలనిధి రూ.440 కోట్లకు చేరింది. వేంకటేశ్వరస్వామి బ్రంస్టు మూలనిధి రూ.440 కోట్లకు చేరింది. తిరుమలలో ఎవరైనా తప్పుచేస్తే, వారిని ఈ జన్మలోనే శిక్షిస్తాడని చిన్నప్పటి నుంచి నమ్ముతున్నాను. అందుకే ఎవరినీ ఇక్కడ తప్పు చేయనివ్వం’ అని చంద్రబాబు స్పష్టంచేశారు. ‘ఆలయాలకు వచ్చే భక్తుల నుంచి ఐఏఐఆర్ఎస్ కాల్స్ ద్వారా అభిప్రాయాలు తెలుసుకుంటున్నాం. క్యూఆర్ కోడ్స్, డ్రాస్టు, సీసీ కెమెరాలు వినియోగిస్తున్నాం. తిరుమలలో 75 శాతం హరితమయమే’ అని గుర్తుచేశారు. ‘మేం రాజధాని అమరావతిని అత్యుత్తమంగా నిర్మిస్తున్నాం. అమరావతి అంటే, ఇంద్రుడి రాజధాని. తిరుమల బాలాజీ దర్శనానికి వచ్చే యాత్రికులు అమరావతిలోనూ ఓటీజి గడిపేలా అక్కడ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. సరైన సమయంలో.. సరైన నాయకుడు మోది: ‘ఆర్థిక సంస్కరణల తర్వాత భారత్ బలమైన శక్తిగా ఎదిగింది. సరైన సమయంలో, సరైన

నాయకుడైన మోదీ ప్రధానిగా ఉన్నారు. అనేక దేశాల్లో యువజనాభా లేకపోగా, మనకు ఎక్కువ యువజనాభా ఉండటం ఓ అవకాశం. 2029 నాటికి భారత్ ప్రపంచంలో మూడో పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతుంది. 2047కి ఒక్కట్రెండు స్థానాల్లో నిలుస్తుంది. 2047లో భారతీయులు ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన వారిగా ఉంటారు. 1990ల మధ్యలో నేను ఐటీని ఆరంభించినప్పుడు, ప్రతి కుటుంబంలో ఐటీ నిపుణుడు ఉండాలని చెప్పాను. ఇప్పుడు ప్రతి ఇంట్లో ఒక ఏట నిపుణుడు ఉండాలి. భారతీయులు సాంకేతికతను త్వరగా అందిపుచ్చుకుంటున్నారు. ఇటీవల జరిగిన ఓ గ్లోబల్ సర్వే ప్రకారం ఏట వినియోగంలో భారత్ 65 శాతంతో ముందంజలో ఉండగా, ప్రపంచ సగటు 31 శాతం మాత్రమే’నని చంద్రబాబు వివరించారు. రాష్ట్రంలో ఆలయాలకు ప్రోత్సాహం: ‘రాష్ట్రంలో 27 వేల ఆలయాలను నిర్వహిస్తున్నాం. ఏటా 21 కోట్ల భక్తులు ఏపీటీసీని గుడులను దర్శించుకుంటున్నారు. అన్ని రాష్ట్రాల్లోకిలా ఇదే అత్యధికం. ఆలయ సంప్రదాయాలను కాపాడేందుకు, వైదిక, ఆగమ అంశాల్లో స్వయం ప్రతిపత్తికి వైదిక కమిటీలు వేశాం. ప్రతి ఆలయ ధర్మకర్తల మండలిలో ఓ బ్రాహ్మణ, ఓ నాయాబ్రాహ్మణ సభ్యుడు ఉండేలా దేవదాయ చట్టాన్ని సవరించామ’ని సీఎం గుర్తుచేశారు.

కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో ఆలయాల పునరుద్ధరణకు రూ.134 కోట్లు వెచ్చించాం. అర్చకులకు కనీస వేతనం రూ.10 వేల నుంచి రూ.15 వేలకు పెంచాం. చిన్న ఆలయాలకు ధూపదీప నైవేద్య పథకం కింద సాయాన్ని రూ.5 వేల నుంచి రూ.10 వేలకు పెంచాం. నిరుద్యోగులైన వైదికులకు నెలకు రూ.3 వేలు గౌరవభృతి ఇస్తున్నాం.

ప్రారంభమైన పెద్దగట్టు జాతర ఎటుచూసినా జనసంద్రం...

సూర్యాపేట: శ్రీ లింగమంతులస్వామి (పెద్దగట్టు) జాతర ప్రారంభమైంది. ఆదివారం అర్రరాత్రి దేవరపెట్టె చేరుకోవడంతో దూరాజ్ పల్లి పెద్దగట్టు జాతర ప్రారంభమైంది. ‘ఓ లింగ ఓ లింగా’ నామస్మరణతో పెద్దగట్టు మారుమోగుతోంది. గుట్ట చుట్టూ వాహనాలు చేరి.. జాతర భక్త జనసంద్రంగా మారింది. సోమవారం మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎంపీ రఘువీర్ రెడ్డి లింగమంతుల స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. జాతర సందర్భంగా ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థలకు జిల్లా కలెక్టర్ సెలవులు ప్రకటించారు. గా తెలంగాణలో సమృద్ధి సారలమ్మ జాతర తరువాత రెండో అతిపెద్ద జాతరగా పేరొందిన సూర్యాపేట శ్రీ లింగమంతులస్వామి (పెద్దగట్టు) జాతర ఆదివారం రాత్రి ప్రారంభమైంది. జాతరలో కీలకమైన దేవరపెట్టె (అందైనపు చౌడమ్మ, లింగమంతుల స్వామి ఉత్సవ మూర్తులు)కు ఆనవాయితీ ప్రకారం కేసారం గ్రామంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం దేవరపెట్టెను

ఊరేగింపుగా ఆదివారం అర్ధరాత్రికి దూరాజ్ పల్లిలోని పెద్దగట్టుకు చేర్చారు. దీంతో జాతర ప్రారంభమైనట్లు నిర్వాహకులు ప్రకటించారు. వేంకటేశ్వరం సంశస్థులకు చెందిన దేవరగుడిలో దేవరపెట్టెకు నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజల్లో మున్నా గొర్ల, కులస్తులతోపాటు సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే గుంటకండ్ల జగదీపరెడ్డి, తెలంగాణ పర్యాటకాభివృద్ధి సన్న చైర్మన్ వేటిల్ రమేషరెడ్డి, మాజీ ఎంపీ బడుగుల లింగయ్యయాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఇక, పెద్దగట్టు జాతర నేపథ్యంలో హైదరాబాద్- విజయవాడ మార్గంలో ట్రాఫిక్ మళ్లింపు చేస్తున్నామని కోదాడ డిఎస్పీ ఎం. శ్రీధర్ రెడ్డి తెలిపారు. విజయవాడ నుంచి హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లే వాహనాలు కోదాడ సమీపంలోని బాలాజీనగర్ ఫ్లైఓవర్ వద్ద ట్రాఫిక్ ను మళ్లించి, మజిలీనగర్, మిర్యాలగూడ, నల్లగొండ, నార్కట్ పల్లి మీదుగా హైదరాబాద్ కు పంపుతారు. హైదరాబాద్ నుంచి విజయవాడ వెళ్లే వాహనాలను కూడా అదే మార్గంలో కోదాడ వద్ద



కూల సంఘాలకు హైకోర్టు షాక్

ఆయా భూముల్లో నిర్వాహకుల బైక్ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ధర్మాసనం

హైదరాబాద్: కెసిఆర్ హయాంలో వివిధ కులసంఘాలకు కేటాయించిన భూముల్లో ఎలాంటి నిర్వాహాలు చేపట్టడంపై హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. రంగారెడ్డి జిల్లా శంరిలింగంపల్లిలో కమ్మ, వెలమ, విశ్వబలిజ కాపు సంఘాలకు కేటాయించిన భూముల్లో ఇక్కడ ఎలాంటి నిర్వాహాలు చేపట్టారని హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఒకవేళ ఉప్పుటికే నిర్వాహాలు చేపట్టి ఉన్నట్లయితే అవి తుది తీర్పునకు లోబడి ఉంటాయని గతంలోనే ఉత్తర్వులున్నాయనీ.. వీటితోపాటు ఇక్కడ ఎలాంటి నిర్వాహాలు, చేపట్టారని వెలమ, కమ్మ, విశ్వబలిజ

కాపు సంఘాలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. రంగారెడ్డి జిల్లా శంరిలింగంపల్లి మండలం ఖానామెట్లో కమ్మ, వెలమ సంఘాల కమ్మూనిటీ భవనాలకు ఐదెకరాలు, విశ్వ బలిజ కాపు సంఘం కమ్మూనిటీ భవనానికి అరెకరాలకు పైగా భూమిని కేటాయస్తూ ప్రభుత్వం వేర్వేరు ఊరికి జారీ చేసింది. ఈ జోలపై రిటెక్ట్ ప్రాసెస్ వినియక్ రిట్, న్యాయవాది సుంకర సరేష్ వేర్వేరుగా ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాలు దాఖలు చేశారు. దీనిపై తాత్కాలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుజయ్ పాల్, జస్టిస్ రేణుక యాలాతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. వీటిషనర్ తరపు న్యాయవాది దాదనలు వినిపిస్తూ ప్రభుత్వం కుల సంఘాలకు నామమాత్రపు ధరకే భూమిని కేటాయించిందన్నా రు. ఇందులో నిర్వాహాలు

కులగణన కొలదితో తలగోగోక్కున్న కాంగ్రెస్

హైదరాబాద్: కులగణనతో కాంగ్రెస్ కొరివితో తలగోక్కుంటోందని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. బీసీ జాబితాలో ముస్లింలను చేర్చి బిల్లు పంపితామంటే ఆమోదించడానికి మేమేమైనా ఎడ్డోక్షమా? అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ముస్లింలను బీసీ జాబితా నుండి తొలగించకంటే కేంద్రం ఆమోదించే ప్రసక్తే లేదని, ముస్లింలను తొలగించి బీసీ జాబితా పంపితే కేంద్రాన్ని ఒప్పించే బాధ్యత మోడే అని బండి సంజయ్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉంటుందో ఊహిస్తుందో.. తెలియదని, ఐఏఎస్ లను తప్ప చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అంటారా అని బండి సంజయ్ అన్నారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర కేబినెట్ మంత్రిల్లో,

కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల మధ్య వీరిక వచ్చిందని, కొందరు మంత్రులు ప్రతి పనికి 15 శాతం కమిషన్ దండుకుంటున్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ అంటేనే బాకీల సర్కార్.. మేధావులారా?. బాకీల సర్కార్ ను బండకేసి బాదండి.. 3 ఎమ్మెల్సీ స్థానాల్లో బీజేపీ గెలవతోందని ఆయన అన్నారు. అంతేకాకుండా.. ‘ఇకపై ప్రధాన ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషించేది బీజేపీనే.. ఓట్లు అడిగి బీజేపీకే ఉంది.. ఉద్యోగులు, నిరుద్యోగుల పక్షాన నిరంతరం కొట్లాడి జైలుకు వెళ్లింది బీజేపీ కార్యకర్తలే.. ఏనాడైనా టీచర్లు, నిరుద్యోగం పక్షాన కాంగ్రెస్ కొట్లాడిందా అని అన్నారు. ..బీఆర్ఎస్ పనిపోయింది. అందుకే అభ్యర్థిని కూడా నిలబెట్టలేకపోయింది.. కాంగ్రెస్ తో కుమమై బీజేపీని ఓడించాలని బీఆర్ఎస్



ముస్లింలను తొలగిస్తేనే బిజెపి ఆమోదిస్తుంది కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్

చూస్తోంది... క్రైస్తవుల్లో చాలా మంది ఎస్సీ సర్టిఫికెట్లు తీసుకుంటూ ఎస్సీలను మోసం చేస్తున్నారు.. ఇంత జరుగుతుంటే సంఘాలు ఎందుకు స్పందించడం లేదన్నారు. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉంటే ఆ పార్టీకి కొమ్ముకాయడమే కుల సంఘాల పనా?..

బర్డ్ ఫ్లూ ఎఫెక్ట్.. చికెన్ సేల్స్ ధమాలే

ఇబ్బందుల్లో సెంటర్ నిర్వాహకులు
అమ్మకాలు తగ్గినా తగ్గని ధర
తినేందుకు ముందుకు రాని ప్రజలు
ఆదివారమైనా చికెన్ కు దూరం దూరం

జగిత్యాల: బర్డ్ ఫ్లూ ఎఫెక్ట్ తో ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తం గా చికెన్ అమ్మకాలు భారీగా తగ్గాయి. చికెన్ సెంటర్లు గిరాకీ లేక వెలవెలబోతున్నాయి. కోళ్లకు బర్డ్ ఫ్లూ

వ్యాపిస్తోందని, చికెన్ తినాల్సని ఇటీవల ప్రభుత్వం నుంచి ప్రకటన రావడంతో కొనుగోలుకు ఎవరూ ముందుకు రావడం లేదు. ఆంధ్రప్రదేశ్ తోపాటు, కొన్ని జిల్లాల్లో బర్డ్ ఫ్లూ కేసులు నమోదు కావడంతో ఉమ్మడి జిల్లాలో భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. ఎక్కువగా ఉడికించిన చికెన్ తింటే వైరస్ ఉండదని అధికారులు చెబుతున్నా వైరస్ వ్యాపిస్తోందని సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ వైరల్ కావడంతో ప్రజలెవరూ ముందుకు రావడం లేదు. మరోవైపు చికెన్ అమ్మకాలు పడిపోయినా రేటు

మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఉమ్మడి జిల్లాలో ప్రతి చికెన్ సెంటర్ లో సగానికిపై విక్రయాలు తగ్గిపోయాయి. **అసలే పెళ్లిళ్ల సీజన్** ప్రస్తుతం ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా పెళ్లిళ్ల సీజన్ నడుస్తోంది. ప్రస్తుతం మంచి రోజులు కావడంతో రెండునెలలపాటు శుభకార్యాలు అధికంగా ఉన్నాయి. శుభకార్యాలలో చికెన్ తప్పనిసరి. ఈ క్రమంలో బర్డ్ ఫ్లూ ఎఫెక్ట్ తో వివాహాల్లో చికెన్ వడ్డించాలా..? వద్ద సంతయంలో ప్రజలు ఉన్నారు. చాలా మంది



చికెన్ తినాలంటే జంకుతుండటంతో మటన్, ఫిష్, ఎగ్స్ పెట్టాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. చికెన్ కు కొంత తక్కువ ధర ఉండటంతో చాలామంది దీనివైపు దృష్టి సారిస్తుంటారు. ప్రభుత్వ హాస్పళ్లు, వైద్య కళాశాల హాస్పళ్లలో చికెన్ నిలిపివేస్తున్నారు. మటన్, చేపలకు రేటు ఎక్కువగా ఉండటంతో అది కూడా పెట్టలేని పరిస్థితి నెలకొంది.

ప్రజల గుండెల్లోంచి కెసిఆర్‌ను తొలగించలేదు

రంగారెడ్డి:కేసీఆర్ పైకీలు, బ్యానర్లను మీరు చించేయొచ్చు కానీ.. ప్రజల గుండెల్లో నుంచి మాత్రం కేసీఆర్‌ను తొలగించలేదని మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి అన్నారు. ప్రజల దృష్టిని మరల్చేందుకే చిల్లర రాజకీయాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ బర్త్ డే సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన పైకీలను చించేయాలైన అవసరం ఏముందని ప్రశ్నించారు. గత పదేండ్లలో ఏ నాయకుల పైకీలను తాము చించేయలేదని స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ బర్త్ డే సందర్భంగా మీర్‌పేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్లే గ్రౌండ్‌లో, చందన చెరువు కట్టపై ఆమె మొక్కలు నాటారు. అనంతరం కేసీఆర్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సబితా ఇంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. “ కేసీఆర్‌కు భగవంతుడు నిండు సూరేళ్ళు ప్రసాదించాలని ప్రార్థించారు. ప్రజల ఆశీర్వాదంతో మళ్లీ కేసీఆర్ అధికారంలోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కేసీఆర్ బొమ్మ కనిపిస్తేనే భయం వేస్తోందని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమ నేతను రాష్ట్రంలో జీవించే హక్కు లేదని విమర్శించారని సబితా ఇంద్రారెడ్డి మండిపడ్డారు. ప్రజా పాలన పేరుతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ చిల్లర మల్లర రాజకీయాలకు పాల్పడుతుందని ఆమె మండిపడ్డారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా కేసీఆర్‌పై ఆరోపణలు చేయడం సిగ్గుచేటు అని విమర్శించారు. 14 సంవత్సరాలు ఉద్యమం చేసి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించిన నాయకుడు కేసీఆర్ అని కొనియాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర మొట్టమొదటి ముఖ్యమంత్రిగా 10 సంవత్సరాలు సుదీర్ఘ పరిపాలన ప్రజలకు అందించిన ఘనత ఆయనదే అని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని రంగాలను ఒకతాటిపై తీసుకొచ్చిన ఘనత కేసీఆర్ కే దక్కిందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అర్రుల కామేశ్ రెడ్డి, సిద్ధాల రావణ్య, దిందు భూపేశ్ గౌడ్, దీపిలాల్ చౌహాన్, అర్రుల భూపాల్ రెడ్డి, శీను నాయక్, విజయలక్ష్మి, రామిడి రామిరెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరుస నష్టాల నుంచి తేరుకున్న మార్కెట్లు

ముంబై: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధానాలు వాణిజ్య యుద్ధాలకు కారణమవుతానే భయంతో ప్రపంచ మార్కెట్లు వరుస నష్టా లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. వరుసగా ఎనిమిది రోజులు భారీ నష్టాలతో నేల చూపులు చేసిన డేశీయ నూచీలు సోమవారం కాస్త ఊపిరి పీల్చుకున్నాయి. సోమవారం ఉదయం కూడా స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టాలతోనే ప్రారంభమయ్యాయి. అయితే చివర్లో నష్టాల నుంచి బయటపడి లాభాలతో రోజును ముగించాయి. ముఖ్యంగా భారీ నష్టాలను చవిచూస్తున్న బిట్, స్మోల్ క్యాప్ స్టాక్స్ కాస్త కోలుకున్నాయి. గత శుక్రవారంతో మార్కెటంతో సోమవారం ఉదయం దాదాపు 300 పాయింట్లు నష్టంతో రోజును ప్రారంభించిన సెన్సెక్స్ ఆ తర్వాత మరింత నష్టాల్లోకి జారుకుంది. ఒక దశలో 600 పాయింట్లకు పైగా కోల్పోయి 75, 294 వద్ద ఇండ్రాిక్ కనిష్టానికి పడిపోయింది. అయితే మధ్యాహ్నం తర్వాత కాస్త కోలుకుంది. చివరకు 57 పాయింట్ల స్వల్ప లాభంతో 75, 996 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిస్సీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే కదలాడింది. ఉదయం 22, 750 కంటే కింద పడిపోయి ఆ తర్వాత కోలుకుంది. 30 పాయింట్ల స్వల్ప లాభంతో 22, 959 వద్ద స్థిరపడింది. సెన్సెక్స్‌లో మనవ్పురం, +నాస్క్, సీజీ పవర్, అశోక్ లేలాండ్, ఆస్ట్రేల్ లిమిటెడ్ పేర్లు లాభాలను ఆర్జించాయి. పీబీ ఫినిటెక్, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, సుప్రీమ్ ఇండస్ట్రీస్, వరుణ్ టేవరీజెస్ పేర్లు నష్టాలను చవిచూశాయి. నిస్సీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 195 పాయింట్లు లాభపడింది. బ్యాంక్ నిస్సీ 159 పాయింట్ల లాభంతో రోజును ముగించింది. డాలర్‌తో పోల్చుకుంటే రూపాయి మార్కెం విలువ 86.88గా ఉంది.

కులగణన సర్వేతో ప్రభుత్వం అభాసుపాలు !

ప్రధాని మోడీ బిసి కాదు..ఆయన కులం తరవాత బిసిలో చేరింది...అందుకే మోడీ బిసి అయ్యారు. అందువల్ల ముందునుంచీ ప్రధాని మోడీ బిసి కాదు...ఈ వినయాన్ని ఇటీవల సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రస్తావిస్తూ.. అసలు మోడీ బిసియే కాదని సెలవిచ్చారు. ఇప్పుడు మోడీ బిసి అయినంత మాత్రన ఒరిగేదేమీ లేదు. కానందువల్ల వచ్చే నష్టం కూడా లేదు. బిసి కులగణన సందర్భంగా జరుగుతన్న విమర్శలకు సమాధానం ఇస్తే క్రమంలో తెలంగాణ సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపాయి. నిజానికి రాజకీయాల్లో ఇలాంటి వ్యాఖ్యలే అస్థిరతకు కారణం అవుతాయి. తనకు రాజకీయల లబ్ధి జరుగుతుందని భావించే సిఎం రేవం+- ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇందులో అంధేకారం లేదు. దీనిని విజిషే నేతలు సభజనంతో తిప్పికొట్టారు. సిఎం రేవంత్పైనా విరుచుకు పడ్డారు. రాహుల్ కులపేషాన్తో దేవ్పాలన్న డిమాండ్ చేశారు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు ప్రజలకు మేలుచేసేవి ఎంతమాత్రం కాదు. రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలతో రాజకీయాలను కలుషితం చేయరాదు. రాజకీయ నాయకులు అసలు విషయం మరచి, పాలనను మరచి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలతో కాలక్షేపం చేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి రేవంత్రెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 మాసాలు అవుతోంది. ఈ కాలంలో ఎన్ని మంచి పనులు చేశామో, ఎన్ని చేతులేకపోయామో అత్యధిమర్శల చేసు కోవాల్సి ఉంది. అలాగే కులగణనతో జరిగే లాభం అంతకన్నా లేదు. ఎందుకంటే కులగణనతో బిసి రిజర్వేషన్లు ఇస్తే అధికారం ప్రభుత్వానికి లేదు. అసెంబ్లీలో కులగణన సర్వే ప్రవేశ పెట్టిన ప్రభుత్వం ఓ రకంగా ఆభాసు పాలయ్యింది. అందుకే మరోమారు రీ సర్వేకు అడిశించింది. తొందరపడి సర్వే చేపట్టడం కేవలం రాహుల్‌ను సంతృప్తి పరచే రాజకీయ విన్యాసం తప్ప మరోదీ కాదు. రాహుల్ ఆదేశాలకు అంబిద్లేలో చెప్పినందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు.కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని చేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ఈ క్రమంలోనే తీవ్ర విమర్శలు రావడంతో కులగణన రీసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో సమాధు చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించింది. ప్రజలు మూడంచెల విధానంలో రెండోసారి సర్వే చేస్తోందే సర్కార్. మరోవైపు రీసర్వేపైనా వి విపక్షాలు మర్శలు గుప్పిస్తున్నాయి. చితకట్టలేని సర్వేలు ఎన్నోసార్లు చేసిన బూడిదల్లో పనిగట్టి అంటున్నాయి. తెలంగాణలో కులగణన తప్పల తడక అంటూ విపక్షాలు, బీసీ , ఎస్సీ ఎస్సీ సంఘాల నుంచి విమర్శలు రావడంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రీ సర్వే చేపట్టింది. కులగణనలో వివరాలు సమూదు చేసుకోనివారంతా ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరుతున్నారు. రెండోసారి సర్వేకోసం మూడంచెల విధానాన్ని అధికారులు అమలు చేస్తున్నారు. ఆన్‌లైన్ తో పాటు ఆఫ్ లైన్‌లోనూ వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పని చేస్తుందని తెలిపారు. ఫోన్ చేసిన వారి ఇళ్లకి వెళ్లి ఎన్నిమూరేరర్లు వివరాలు సమూదు చేసుకుంటున్నారు. కులగణనపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ఏకంగా బీసీ కమిషన్ రంగంలోకి దిగింది. గతంలో నిర్వహించిన సర్వేలో మొత్తం కోటి 15లక్షల అందుబాటుకు గాను కోటి12 లక్షల కుటుంబాలు సర్వేలో పాల్గొన్నాయని అంబిద్లేలో వెల్లడించింది. కులగణనలో పాల్గొని 9లక్షల 56వేల మంది కోసం రెండోసారి సర్వేకు అవకాశం కల్పించింది. మొత్తంగా సర్వే ఆభాసు పాలయ్యింది. పరస్పర విమర్శలు మిగలాయి. మోడీ కులంతో పాటు, రాహుల్ కులం గురించి కూడా విమర్శలు రావడం చూస్తున్నాం. ఇకపోతే పాలనా వగాలు చేపట్టిన తరవాత కాంగ్రెస్ పెద్దలను ప్రసన్నం చేసుకోవడంలోనే రేవంత్ రెడ్డి కాలం గడిచి పోతోంది. ఢిల్లీ ప్రదక్షిణలకే సమయం సరిపోవడం లేదు. ఢిల్లీ నేతలు కూడా తరచూ తిప్పించుకునే పనిని మానడం లేదు. ఇకపోతే మంత్రులు ఎవరికి వారు యమునాతీరే అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పరిస్థితి దినదినగండంగా ఉంది. స్వస్థమైన పనులు చేపట్టలేదు. పాలనలో దూకుడు కనిపించడం లేదు. పండ్ల పై ప్రజల్లో ప్రభుత్వం పట్ల అసంతృప్తి మెల్లగా నాపిసిగ్గింది. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యమంత్రిగా రేవంత్రెడ్డి ముద్ర పాలనపై ఇంకా పడదదు. ఎందుకంటే కాంగ్రెస్ 15 నెలల పాలనలో ఏం జరిగిందో చెప్పడానికి పెద్దగా ఏమీా లేదు. కనీసం రేషన్ కార్డుల సంస్కరణలు జరగలేదు. కిలో బియ్యం ధరలను పెంచలేదు. ఖర్చులను తగ్గించుకోవడం లేదు. రాజకీయ విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలతో ప్రజలను ఎంతోకాలం నమ్మించలేమని కాంగ్రెస్ నేతలు తెలుసుకుంటే మంచిది. బిసి కులగణన లాంటిది హడావిడిగా అమలు చేయడం వల్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆభాసుపాలవుతోంది. రైతురణ మాఫీ పల్లె లాభం కన్నా విమర్శలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. దాదాపు రూ.25వేల కోట్ల మేర రుణమాఫీ చేసినా ఆశించిన రాజకీయ ప్రయోజనం నెరవేరలేదు. రైతు రుణ మాఫీ చేసి కూడా విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నారు. రైతులు కూడా సంతృప్తిగా లేరు. రేషన్ కార్డుల పంపిణీ వ్యవహారంలో, ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు దరఖాస్తు స్వీకరణతో కూడా సరైన కనరత్న సక్రమంగా జరగలేదు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఎన్ని నిర్మించాలనే విషయంలో కూడా నేతల్లో స్పష్టత లేదు. దరఖాస్తు చేసుకున్న వారందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలంటే సాధ్యమా అన్నది ఆలోచన చేయడం లేదు. పేదలకే రేషన్ కార్డు, ఇందిరమ్మ ఇల్లు అన్న ధృవప్రతిర కొరవడింది..మొత్తం మీద రేవంత్రెడ్డి ప్రభుత్వం ఆశించిన మేర పనిచేయడం లేదన్న అభిప్రాయం వ్యాపిస్తోంది. ఈ వ్యతిరేక భావనను మొగ్గలోనే తొలగించని పక్షంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మరింత అప్రతిష్టపాలవుతుంది. కేంద్రంలోని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం కూడా స్వస్థమైన నిర్ణయాల ప్రకటించాలి. అదేపనిగా నేతలను ఢిల్లీకి పిలించుకుని కాలక్షేపం చేసే ప్రయత్నాలు మానుకోవాలి. లేకుంటు కాంగ్రెస్ మారదన్న ధృఢవైరికి ప్రజలు రాగలరు.

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్‌లో అయోమయ పరిస్థితులు ?

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ శ్రేణులను ఏకతాటిపైకి తేవడం, ప్రభుత్వంతో సమన్వయం చేయడంలో కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల రాష్ట్ర ఇన్‌ఛార్జి డిపాదాస్ మున్నీ పూర్తిగా విఫలం అయ్యారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆమె క్రమంగా ప్రభావం చూపలేకపోయార. అలాగే పార్టీ శ్రేణులు కలసి నడిచేలా చేయలేకపోయారన్న అవమాదు ఉంది. ఈ ప్రభుత్వంలో అసామర్థ్యంగా అమెను మార్చారు. ఆమె స్థానంలో మినాక్షి నటరాజన్ ను నియమించారు. నిజానికి ఇది ఊహించని పరిణామం. ఇకపోతే బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం అవినీతిలో మునిగిందంటూ విమర్శలు చేస్తున్న సిఎం రేవంత్ , మంత్రులు తమ హయాంలో జరుగుతున్న అవినీతి గురించి పట్టించుకోవడం లేదన్న విమర్శలు ఉన్నాయి. అందుకే అవినీతి విషయంలో కూడా ప్రభుత్వంపై విమర్శలు మొదలయ్యాయి. కొంత మంది మంత్రులు ఒంటెపై పికడలతో ఉన్నారు. ఇలాంటి వారిని మందచేర్చి దారికితేవడంలో డిపాదాస్ మున్నీ విఫలం అయ్యారు. అలాగే ప్రభుత్వంలో తమకు ప్రాధాన్యం లేకుండా పోతోందని కొందరు శాసనసభ్యులు వాపోతున్నారు. వారు ప్రత్యేకంగా గ్రూప్ మీడింగులు పెట్టుకుంటున్నారు. ఎమ్మెల్యేలలో నెలకొన్న ఈ భావన అసంతృప్తికి దారి తీయవచ్చుమిదే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి మేల్కొనడం మంచిది. అందుకే ముందుగా డిపాదాస్ పై వేటు పడించుకుంటున్నా ఉంది. పార్టీ ఫండ్ కోసం తెలంగాణపై ఆధారపడుతున్న కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ప్రభుత్వ పనితీరు మెరుగుకు మార్గదర్శనం చేయలేని పరిస్థితిలో ఉంది. కర్ణాటక కాంగ్రెస్ నాయకులు చేతులేతయడంతో ప్రతి అవసరానికి కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం తెలంగాణపై ఆధారపడుతోంది. ఈ కారణంగా ప్రభుత్వంలో అవినీతి పెరగడానికి అస్సారం ఏర్పడుతోంది. ఈ క్రమంలోనే పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహార ఇన్‌చార్జి డిపాదాస్ మున్నీని మార్చడం ద్వారా కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం వ్యతిరేక సందేశం ఇచ్చిందని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇంకా బాలారిష్టలను అధిగమించలేదన్న భావన విస్తృతంగా ఉంది. ఈ కారణంగా ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత డీలా పడిపోయిన భారత రాష్ట్ర సమితిలో భవిష్యత్తుపై ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి.

ఢిల్లీ పరిసరాల్లో స్వల్ప ప్రకంపనలు



లక్నో స్కేల్ పై భూకంపం తీవ్రత 4.0 గా నమోదు

అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రధాని మోడీ హెచ్చరిక

న్యూఢిల్లీ:దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో పాటు పలు పరిసర ప్రాంతాల్లో సోమవారం భూకంపం సంభవించింది. తెల్లవారుజామున 5.30 గంటల ప్రాంతంలో ప్రకంపనలు చోటుచేసుకోవడంతో ప్రజలు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. తెల్లవారుజాము కొద్ది సెకన్ల పాటు భూమి కంపించింది. దీంతో భయాందోళనలకు గురైన ప్రజలు భయంతో

కంపించింది. రిక్టర్ స్కేల్‌పై దీని తీవ్రత 4.0గా నమోదైంది. ధౌలా కాన్‌లోని దుర్గాబాద్యు డేజీముఖ్ కాలేజీ సమీపంలో 5 కిలోమీటర్ల భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ప్రకంపనలు సంభవించిన సమయంలో భారీ శబ్దం వినిపించడంతో ప్రజలు భయభ్రాంతులకు లోనయ్యారు. ఇళ్ల నుంచి బయటకు వరుగులు తీశారు. ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అస్త్రీ, ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని అధికారులు తెలిపారు. ఢిల్లీలో సంభవించిన భూకంపంపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం వహించిన అధికారులు తెలిపారు. ఢిల్లీలో నంభవించిన భూకంపంపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ సారథి మోదీ కూడా స్పందించారు. మల్లీ భూప్రకంపనలు వచ్చే అవకాశం ఉందని... ప్రాంతాల్లో కొన్ని సెకన్ల పాటు భూమి

కంపించింది. రిక్టర్ స్కేల్‌పై దీని తీవ్రత 4.0గా నమోదైంది. ధౌలా కాన్‌లోని దుర్గాబాద్యు డేజీముఖ్ కాలేజీ సమీపంలో 5 కిలోమీటర్ల భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ప్రకంపనలు సంభవించిన సమయంలో భారీ శబ్దం వినిపించడంతో ప్రజలు భయభ్రాంతులకు లోనయ్యారు. ఇళ్ల నుంచి బయటకు వరుగులు తీశారు. ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అస్త్రీ, ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని అధికారులు తెలిపారు. ఢిల్లీలో సంభవించిన భూకంపంపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం వహించిన అధికారులు తెలిపారు. ఢిల్లీలో నంభవించిన భూకంపంపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ సారథి మోదీ కూడా స్పందించారు. మల్లీ భూప్రకంపనలు వచ్చే అవకాశం ఉందని... ప్రాంతాల్లో కొన్ని సెకన్ల పాటు భూమి

కులగణన సర్వేను ఉపయోగించుకోండి

హైదరాబాద్: కులగణన వివరాల సమోదుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో అవకాశం ప్రజలకు ఇచ్చిందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. సోమవారం ఆయన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పోస్టు చేశారు. కుల సర్వే లో పాల్గొనని వారు సమాచారం ఇవ్వని వారు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించు కోవాలని సూచించారు. తెలంగాణ జనాభా లెక్కల్లో భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చెప్పినట్లు ఎవరింతో వారికంత న్యాయం జరగాలన్నారు. కామారెడ్డి డిక్టరేషన్ అమలు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు రాజకీయ విద్య ఉద్యోగ అవకాశాల్లో చట్ట బద్ధత చేయడానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పొన్నం స్పష్టం చేశారు. కులగణనలో పాల్గొనని వారు ఈనెల 28 వరకు సమూదు చేసుకోవచ్చని, దీని కోసం టోల్ ఫ్రీ నం. 040-211 1111ను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, తాము కుల సర్వేలో పాల్గొనలేదని ఫోన్ చేసిన వారి ఇంటికి వెళ్లి ఎన్నిమూరేరర్లు వెళ్లి వివరాలు సమూదు చేయాలన్నారు. ఎంపిడిఓ కార్యాలయం, వార్డు అఫీసులకు వెళ్లి కూడా వివరాలు సమూదు చేసుకోవచ్చని పొన్నం సూచించారు. ఆ+-ఎలెన్స్ లో సమూదు చేసుకునే వారు కులగణన కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయాలని సూచించారు, కులగణన సర్వేలో 3,56,323 కుటుంబాలు పాల్గొనలేదన్నారు. సర్వేలో పాల్గొని అందుతున్న పథకాలు అర్హులుగా ఉండాలన్నారు. ఎక్సలెక్యూడ్ కుల సర్వేలో పాల్గొనలేదో అక్కడ కుల సంఘాల నేతలు, మేధావులు ప్రాఫెసర్లు వారికి అవగాహన కల్పించాలని, వారిని భాగస్వామ్యం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామన్నారు.

ప్రాణాలకు తెగించి పోయినా ఫలితం దక్కలేదు

పండిగడ్: దంకి మార్గంలో ప్రాణాలకు తెగించి, అమెరికా చేరినా...తిరుగు టపా కట్టక తప్పలేదని వలసదారులు ఆవేదన చెందారు. దీఇకితోడు ఏజెంట్ మోసంలో లక్షలు పోగాట్టుకున్నామని అన్నారు. అమెరికా నుంచి అమెరికా వలసదారులను వెనక్కు పంపడంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒకరైన పంజాబీ వానీ 38 ఏళ్ల మణ్‌దీప్ తాను అక్రమ మార్గమైన దంకిరూట్‌లో అరెస్టావ్వాలి ఎదుర్కొని ప్రాణాలకు తెగించి ఎలా అమెరికాకు చేరుకుని ఏమాత్రం వెనుకాడడం లేదు. ప్రత్యేక విమానాల్లో వారిని తిప్పి పంపిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 5న అమెరికా నుంచి మొదటి విమానంలో 114 మంది భారతీకు చేరుకోగా, శనివారం నాడు రెండో బ్యాచ్‌లో 106 మంది వచ్చారు.. ఆదివారం రాత్రి మూో బ్యాచ్‌లో 112 మంది అమెరికా నుంచి అమృత్‌నరేకు చేరుకున్నారు. అలాంటివాలో ఒక



పనీర్ తింటే ఎముకలు స్ట్రాంగ్...

నాన్ వెజ్ తినని వాళ్ళకి పనీర్ డెస్ట్ ఆప్షన్. ఒక పనీర్ తో పాలక్ పనీర్, కడాయ్ పనీర్, పనీర్ 65, పనీర్ బటర్ మసాలా, పనీర్ డిక్వా ఇలా అనేక వెర్షన్లు ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. పనీర్ తో చేసిన వంటకాలే కాదు.. దీనిలో పోషకాలు సూపర్గా ఉంటాయి. పాలను విరగొట్టి చేసే.. పనీర్ లో కాల్షియం, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. పనీర్ ను తరచుగా మన డైట్ లో చేర్చుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి.. పనీర్ లో విటమిన్ డి, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతాయి. పనీర్ ను తరచు డైట్ లో చేర్చుకుంటే.. గుల్లబారిన ఎముకలు గట్టిపడతాయి, ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.

మహిళలకు మేలు చేస్తుంది.. మహిళలు పనీరు తరచు తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పనీర్ తీసుకుంటే.. రొమ్ము, కోలన్ వంటి క్యాన్సర్లు వచ్చే ముప్పు తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పనీర్ లో ఉండే మంచి కొవ్వు, ప్రోటీన్ వల్ల గర్భిణీలకు వేచిళ్లు, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఈ రెండూ కడుపులోని బిడ్డ ఎదుగుదలకు, తల్లిబిడ్డల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడతాయి. పనీర్ లోని పోషకాలు మహిళలకు మెనోపాజ్ దశలో ఎదురయ్యే విరాళు, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గుండెకు మేలు చేస్తుంది.. పనీర్ లోని లిపిడ్లు, పొటాషియం హైపర్ టెన్షన్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. తద్వారా గుండె సమస్యలు రాకుండా రక్షిస్తుంది. పనీర్ లోని ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఇతర ఎముక సంబంధిత సమస్యల నుంచి రక్షిస్తాయి. పనీర్ లో పైబర్ ఆధికంగా ఉంటుంది. పైబర్ జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. పైబర్ కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది, తద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పనీర్ లోని మోనోశ్యాచరైడ్స్, పాలిఅన్ శ్యాచరైడ్స్ కొవ్వులు.. బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.. పనీర్ లోని పోషకాలు మనలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి. ఈ సీజన్ లో పనీర్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్ నుంచి శరీరానికి రక్షణ దొరుకుతుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. విటమిన్ ఇ, సెలీనియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇది తరచు డైట్ లో చేర్చుకుంటే ముతల త్వరగా రావు. ఇందులో ఉండే కాపర్ వల్ల జుట్టు కూడా దృఢంగా తయారవుతుంది.

మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి.. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నడక చాలా తేలికైన, చవకైన అందరికీ అందుబాటులో ఉండే అందరూ చేయదగిన వ్యాయామం. నడవడానికి ప్రత్యేకమైన పరికరాలేమీ అవసరం లేదు. నడక రోగనిరోధకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు రాకుండా



కాపాడుతుంది. హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్ ఉంటుంది. రోజు నడిస్తే.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్ డిఎల్) పెరుగుతుంది. చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్ డిఎల్) తగ్గుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గుతుంది. ముందుకు నడవడమే కాదు.. వెనక్కి నడిస్తే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కేలరీలు ఎక్కువగా బర్ని అవుతాయి.. రివర్స్ వాకింగ్ లో మామూలు నడక కంటే.. ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని అవుతాయి. దీనిలో కండరాలు ఎక్కువగా కష్టపడతాయి. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ ప్రకారం గంటకు 3.5 మైళ్ల వేగంతో నడిస్తే.. 4.3 లు క్యాలరీలు బర్ని అవుతాయి, అదేసమయంలో రివర్స్ వాకింగ్ వల్ల.. 6.0 లు బర్ని అవుతాయని స్పష్టం చేసింది. కాబట్టి ప్రకారం, వేగంగా నడవడం కంటే రివర్స్ వాకింగ్ నిమిషానికి 40% ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని చేస్తుంది. మీ వ్యాయామాల తీవ్రతను పెంచడానికి ఇది గొప్ప మార్గం. దీనివల్ల త్వరగా బరువు తగ్గగలరు. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు చేస్తుంది.. ఈ కార్యక్రమం నడక ఆన్ లైన్ ఆర్థరైటిస్, జువెనైల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి చలు రకాల ప్రయోజనాలిస్తుంది. కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. మోకాళ్లు, నడుము నొప్పి ఉన్నవారికి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. రివర్స్ వాకింగ్ నడక వేగం,

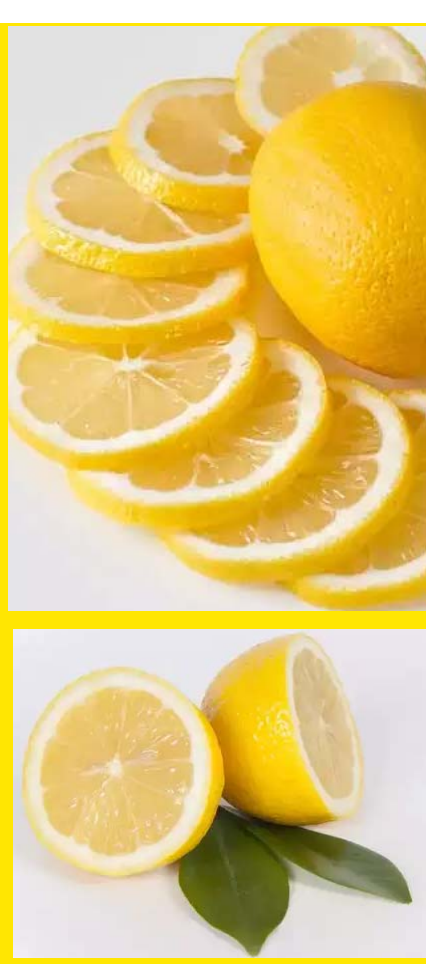
నిమ్మరసంతో ఇవి కలిపి తింటున్నారా..

బిర్యానీలో, చికెన్ కర్రీ, మజ్జిగలో నిమ్మరసం వేసుకుని చాలామంది టేస్ట్ ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొన్ని ఆహార పదార్థాల్లో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోకూడని నిపుణులు అంటున్నారు. పసుపు పచ్చని రంగుతో మిలమిల మెరిసిపోయే నిమ్మను పోషకాల స్టోర్ హౌస్ అనొచ్చు. ఈ పుల్లటి గుండ్రని పండులో ప్రోటీన్, కొవ్వు, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫోలేట్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. నిమ్మకాయలో సి-విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్ చర్మం ముడతలు పడకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లర్పడకుండా చేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. క్యాన్సర్ తో కారకాలతో పోరాడతాయి. కాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. అందుకే.. రోజూ మన ఆహారంలో నిమ్మరసం కచ్చితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, నిమ్మను కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయని, ఆహారం రుచి, ఆక్రమిని నాశనం చేస్తుందని అంటున్నారు. నిమ్మకాయలతో కలిపి తినకూడని ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

పాలు, పాల ఉత్పత్తులు.. నిమ్మరసంలో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే.. వాటికి రియాక్ట్ అయ్యి విరిగిపోవడం, వాటి ఆక్రమి పొడయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా, ఈ రెండింటిని తీసుకోవడం వల్ల యాసిడ్ రియాక్షన్ కారణంగా గుండెల్లో మంట, ఎసిడిటీ వంటి జీర్ణ సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది.

స్రెసీ ఫుడ్.. నిమ్మరసంలో ఎసిడిక్ గుణాలు ఉంటాయి, ఇది స్రెసీ ఫుడ్స్ చేడిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. స్రెసీ ఫుడ్ లో నిమ్మరసం యాడ్ చేసుకుంటే.. అవి మరింత స్రెసీగా, ఘాటుగా మారతాయి. సి ఫుడ్స్ లో నిమ్మరసం యాడ్ చేసుకుని చాలా మంది ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే సోల్, ఫ్లౌడర్ వంటి కొన్ని రకాల చేపలలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోకూడదు, ఎందుకంటే ఇది వాటి సున్నితమైన రుచులను దామినేట్ చేస్తుంది.

తియ్యటి పండ్లు.. పైనాపిల్, పుచ్చకాయ, జామవండు, మామిడి వంటి పండ్లలో నిమ్మరసం వేసుకుని తింటే.. వాటి టేస్ట్ ను నిమ్మరసం దామినేట్ చేస్తుంది. నిమ్మరసం ఎసిడిక్ గా ఉంటుంది, పాలకూర వంటి ఆల్కలీన్ కూరగాయలతో ఇది కలిపి తీసుకుంటే ముదురు రంగులోకి తిరుగుతుంది.



పాత చీరల్ని ఇలా చేస్తే కొత్తగా మారతాయి..

కొన్నిసార్లు చీరలు ఎక్కువసార్లు కట్టడం వల్ల మనకి వాటిని వాడాలనిపించదు. అలాంటప్పుడు వాటిని ఎలా వాడుకోవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం. చీరలు మనకి ఎక్కువగా ఉన్న కొత్త చీరలు కొన్నిప్పుడు పాతవాటిని వాడాలనిపించదు. అలాంటప్పుడు కొన్ని మెరుగులు దిద్దితే వాటిని మళ్ళీ చక్కగా కట్టుకోవచ్చు. అలాంటి మెరుగులు ఏంటి వీటిని వాడితే లుక్ ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోండి.

చీరలకి రంగులు వేయడం కొత్త కళని తీసుకొచ్చి కొత్తవాటిలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పట్టుచీరలకి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఎక్కువగా వాడినవి ఓ రకమైన రంగులు వెలసిపోయినట్లుగా ఉంటాయి. అలాంటి వాటికి డై చేస్తే చక్కగా కొత్తగా మెరిసిపోతాయి.

డ్రెస్సెస్.. ఇవన్నీ కుదరవు అనిపిస్తే మీ చీరల్ని చక్కగా అందమైన పంజాబీ, కుర్తాలు వేసుకోవచ్చు. లేదా చక్కని లెహంగా కుట్టుచీరలను మంచి క్రాఫ్ టాప్ తో సైజ్ చేయచ్చు. దీని వల్ల వాటిని వాడుకున్నట్లుగా కూడా ఉంటుంది.

బ్లాజెస్.. ఆడే విధంగా, బ్లాజెస్ కొత్త పర్సనలిటీని తీసుకోండి. చీర ఓ మోస్తరుగా ఉన్న జాకెట్ సైలెట్, అందంగా ఉంటే ఆ చీరలు కట్టుకోవడానికి చాలా బావుంటాయి. చక్కని ఫ్యాషన్ గా కనిపిస్తారు.

లేన్.. ఇక కొన్ని జాకెట్ చీరలకి ఈ లేన్ మా బాగా సరిపోతాయి. చక్కని లేన్ తీసుకొచ్చి బార్లర్స్ చేయండి. దీంతో మీకు ఇష్టం లేని చీరల చక్కగా కొత్తగా మారి కొత్త లుక్ ని ఇస్తుంది. కచ్చితంగా కట్టుకుంటారు.

మన ఇంటిలో అతి ముఖ్యమైన ప్రదేశాలలో డైనింగ్ రూమ్ ఒకటి. ఇక్కడ కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్ అంతా కలిసి భోజనం చేస్తూ.. ఆ రోజు వారికి జరిగిన అనుభవాలు, వారి జ్ఞాపకాలును, కథలను షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. అందుకే డైనింగ్ రూమ్ స్పెషల్ గా, అందంగా ఉండాలి. మీరు కొత్త ఇంటిని డెకరేట్ చేసుకోవాలనుకున్నా మీ డైనింగ్ రూమ్ ను రెసోవేట్ చేయాలనుకుంటున్నారూ.. మీరు డైనింగ్ రూమ్ ను అందంగా అలంకరించడానికి మేము మీకు సహాయం చేస్తాం.

లైటింగ్.. లైటింగ్ అనేది ఇంటి అలంకరణలో ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటి, ఇది డైనింగ్ రూమ్ కు కూడా వర్తిస్తుంది. డైనింగ్ రూమ్ లో లైటింగ్ బాగుంటే.. మీ కుటుంబ సభ్యులకు, అతిథులకు స్వాగతించే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

డైనింగ్ టేబుల్ పైన షానిరీయర్స్, లాకెట్స్ లైట్ హ్యాంగ్ చేయండి. మీ డైనింగ్ రూమ్ పెద్దదిగా ఉంటే.. లేయర్డ్ లైటింగ్ యాడ్ చేయండి, మరిన్ని లైటింగ్ ఫిక్చరీలను జోడించడానికి ప్రయత్నించండి.? ఫర్నిచర్.. డైనింగ్ రూమ్ లో ఫర్నిచర్.. డైనింగ్ రూమ్ రాపాన్ని అనుభూతిపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఎక్కువ కాలం పాటు మన్నే.. హై క్వాలిటీ టేబుళ్లు, కుర్చీలను కొనుగోలు చేయాలని ప్రయత్నించండి. మీ డైనింగ్ రూమ్ చిన్నగా ఉంటే, మరింత సన్నిహిత వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి రౌండ్ టేబుల్ ప్రిఫర్ చేయండి. ప్రత్యేకమైన, పరిశీలనాత్మక రూపాన్ని సృష్టించడానికి మీరు రకరకాలు కూర్చీలను వేయవచ్చు. మీ డైనింగ్ రూమ్ మరింత అందంగా, స్పెషల్ గా డెకరేట్ చేయడానికి.. వాల్ డెకర్ గొప్ప మార్గం అని చెప్పొచ్చు. మీ గోడకు వాల్ గ్యాలరీ వేలడదీయండి. మీ గోడకు అద్దాలు కూడా తయారు చేయవచ్చు, అవి గదికి కాంతిని ఇస్తాయి, స్థలాన్ని పెద్దవిగా చేస్తాయి. టేబుల్ డెకర్.. డైనింగ్ టేబుల్ అనేది మీ డైనింగ్ రూమ్ లో అలంకార అంశాలను చేర్చడానికి ఒక అద్భుతమైన ప్రదేశం. ఫ్లవర్ వాజ్, ఫ్రూట్ బౌల్ వంటి వాటిని టేబుల్ పై ఉంచండి. మీరు మీ డైనింగ్ స్పేస్ కలర్ థీమ్ కు సరిపోయేలా.. ఫ్లెసిస్కూల్ లు, న్యాపికిన్ లు, ఇతర ఉపకరణాలు యాడ్ చేయండి.

అందంగా డెకరేట్ చేసుకోండి

ఈజీగా బరువు తగ్గుతారట..

ఎక్సర్ సైజ్ చేసే ముందు కొద్దిగా ఏమైనా తిని చేయడం చాలా మంచిది. అయితే, ఎలాంటి ఫుడ్స్ తినాలో తెలుసుకోవాలి. చాలా మంది రెగ్యులర్ గా వర్కౌట్ చేస్తారు. దీని వల్ల ఫిట్ గా ఉంటారు. హెల్త్ ప్రొటెక్ట్ కూడా దూరమవుతాయి. అయితే, ఎక్సర్ సైజ్ చేసే ముందు ఎలాంటి ఫుడ్స్ తినాలి. ఏ ఫుడ్స్ తినడం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలి. కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకుంటే బరువు తగ్గడమే కాకుండా ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. అదే విధంగా కండరాలకి చాలా మంచిది. అవోకాడో, ఎగ్.. అవోకాడో, ఎగ్ కూడా ప్రోటీన్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. ఇవి రుచిగా ఉండడమే కాకుండా శక్తిని కూడా అందిస్తాయి. మీకు చాలా సేపటి వరకూ కడుపు నిండుగా ఉంటాయి. ఏంపక్కా వీటిని హ్యాపీగా తినొచ్చు. న్యూటీన్.. న్యూటీన్ కూడా శక్తిని అందిస్తాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో తయారైన న్యూటీన్ లో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే, ప్రోటీన్ పౌడర్ కండరాలని బాగు చేస్తాయి. కండరాలు మెరుగ్గా మారతాయి. కాబట్టి, న్యూటీన్ లో ప్రోటీన్ పౌడర్ కలపండి. దీని వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి.

డ్రై ఫ్రూట్స్.. నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్ ని కూడా కలిపి తినొచ్చు. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ బ్యాలెన్స్ డ్ గా ఉంటాయి. వీటి వల్ల అప్పుడీకప్పుడు శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. హ్యాపీగా వీటిని తినొచ్చు. అయితే, వీటిని నానబెట్టి తినాలి. ఆ నానబెట్టిన వీటిని కూడా పార్సెల్స్ లో తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఓట్స్.. ఓట్స్.. కూడా కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్ కు మూలం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ క్రియ సరిగ్గా ఉంటుంది. దీంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఓట్స్ ని ఏవైనా పండ్లతో కలిపి తినడం మంచిది. అయితే, ఇందులో మసాలా ఓట్స్ దొరుకుతాయి. వాటిని తినకపోవడమే మంచిది. అంతలా కావాలనుకుంటే స్లెయిన్ ఓట్స్ తో మీరే ఉప్పొలు చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. ఆపిల్స్.. ఆపిల్స్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల హెల్త్ కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్ అందుతుంది. అదే విధంగా బాణీ త్వరగా ఎనర్జీ అందుతుంది. కాబట్టి హ్యాపీగా వీటిని తిని ఏంపక్కా వర్కౌట్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల కడుపులో హెపీగా కూడా ఉండదు. ఈజీగా వర్కౌట్ చేయొచ్చు. ఎగ్స్.. గుడ్లలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బాణీకి శక్తి అందుతుంది. ప్రోటీన్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. గుడ్లపై కొద్దిగా కారం, ఉప్పు చల్లి తినండి. ఈ ఫుడ్స్ అన్నీ కూడా వర్కౌట్ చేయడానికి సరిపడా శక్తిని అందించే కండరాలను హెల్త్ గా చేయడంలో సాయపడే కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ అందిస్తాయి.



ఏప్రిల్ 17 జీబీఎస్ కేసులు..

ఏప్రిల్ 17 గురియన్ బారీ సింగ్రోమ్ కేసులు సమోదయ్యాయి. పలు జిల్లాలలో కేసులు వెలుగుచూశాయి. ఈ సేవధ్యంలో ప్రజల నుంచి ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే ఏపీ ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ స్పందించారు. జీబీఎస్ గురించి ఆందోళన వద్దని తెలిపారు. దీనిపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ జరుపుతున్నామని.. వ్యాక్సిన్ కోసం ఇండెంట్ పెట్టినట్లు తెలిపారు. అలాగే బర్డ్ ఫ్లూ కోళ్ల నుంచి మనిషికి సోకిందంటూ వస్తున్న వార్తలను ఏపీ ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి తోసిపుచ్చారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్లో గురియన్ బారీ సింగ్రోమ్ కేసులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఏప్రిల్ 17 గురియన్ బారీ సింగ్రోమ్ (జీబీఎస్) కేసులు ఉన్నట్లు ఏపీ వైద్యారోగ్య శాఖ శుక్రవారం వెల్లడించింది. ఏప్రిల్ని మొత్తం గురియన్ బారీ జిల్లాలో జీబీఎస్ కేసులు సమోదయ్యాయి. విశాఖపట్నం, గుంటూరులో ఐదు కేసులు చొప్పున సమోదయ్యాయి. కాకినాడ జిల్లాలో నాలుగు కేసులను గుర్తించారు. ఇక విజయనగరం, విజయవాడ, ఆనంతపురం జిల్లాలో ఒక్కో కేసు చొప్పున సమోదయ్యాయి. ఏపీ వైద్యారోగ్యశాఖ తెలిపింది. మరోవైపు గురియన్ బారీ సింగ్రోమ్ గురించి ఆందోళన వద్దని ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. జీబీఎస్పై నిరంతరం సమీక్ష జరుపుతున్నామని తెలిపారు. జీబీఎస్ గురించి ఆనవసర ఆందోళన వద్దని.. వ్యాక్సిన్ కోసం ఇండెంట్ పెట్టినట్లు వెల్లడించారు. ఇక బర్డ్ ఫ్లూ మనుషులకు సోకిందన్న వార్తలను సైతం ఆయన కొద్దిపాఠేశారు. అలాంటిదేమీ లేదని.. కేవలం పదంతులేనని ఏపీ ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు ఈ వ్యాధి చాలా అరుదుగా వస్తుందంటున్న వైద్యులు.. లక్ష మందిలో ఒక్కరికి సోకే అవకాశం



ఉందంటున్నారు. రోగనిరోధక శక్తిని సజీవజేస్తుందని చెప్తున్నారు. కందరాల బలహీనత, తిమ్మిలి, నడవడానికి కష్టంగా ఉండటం, శ్వాస ఆడకపోవటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయని చెప్తున్నారు. మరోవైపు గుంటూరు జిజీహెచ్ ఆస్పత్రిని ఏపీ వైద్యారోగ్యశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంటీ కృష్ణబాబు శుక్రవారం సందర్శించారు. జీబీఎస్ బాధితులను పరామర్శించారు. ఆనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడిన ఆయన.. విశాఖపట్నం, కాకినాడ, గుంటూరు, కర్నూలు, తిరుపతి జోడనానుపత్రుల్లో జీబీఎస్ బాధితులకు చికిత్స అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జీబీఎస్ బాధితులకు ఇమ్మ్యునోగ్లోబ్యులిన్ ఇంజక్షన్లు ఇస్తున్నామన్న ఏపీ వైద్యారోగ్యశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి.. బాధితులకు ఒక్కొక్కరి మీద రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.3 లక్షల వరకు ఖర్చుచేస్తున్నామని వివరించారు. ఎంత ఖర్చయినా సరే బాధితులకు మెరుగైన చికిత్స అందించాలని సీఎం ఆదేశించినట్లు తెలిపారు.

తిరుమల భక్తులకు ఇబ్బందులు తప్పినట్లే!



కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీనివాసుడు కొలువైన తిరుమలకు నిత్యం వేలాది మంది భక్తులు వస్తుంటారు. ఆ శ్రీవారిని దర్శించుకుని పులకించిపోతుంటారు. అలాగే కొండమీద ఉన్న ఆనేక దర్బారులు ప్రాంతాలను సందర్శిస్తూ ఉంటారు. ఏపీఎస్ఆర్సీ బస్సులతో పాటుగా చాలా దూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు బ్రెవేట్ వాహనాల్లోనూ కొండపైకి వస్తుంటారు. దీంతో తిరుమల కొండపై భక్తుల రద్దీతో పాటుగా వాహనాల రద్దీ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా బ్రాహ్మణ్యబాబు, గురుశీవ వంటి పరమధీశుల సమయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సేవధ్యంలోనే తిరుమలలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గించేందుకు టీడీపీ నడుం బిగించింది. రూ.40 కోట్లతో రహదారి నిర్మాణం చేపట్టునుంది. టిబెరింగం రోడ్డు నుంచి ఆకాశగంగ వరకూ నాలుగు వరుసల రహదారిని టీడీపీ నిర్మించనుంది. తిరుమలకు వచ్చే శ్రీవారి భక్తులు పాపవినాశనం, ఆకాశగంగ, జపాలి, వేణుగోపాల స్వామి ఆలయాలతో వెళ్లాలంటే సూర్యారాసంగా సందకం సర్కిల్ లేదా అక్టోపవ భవనం ముందు నుంచి గోగర్భం నిర్మాణం వేరుగా ఉంటుంది. అయితే గోగర్భం ద్వారా నుంచి పాపవినాశనం వరకూ రెండు వరుసల రహదారి మాత్రమే ఉండటంతో వాహనాల్లో వచ్చే భక్తులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇక పండుగల సమయంలో అయితే ఈ రహదారిపై ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడుతోంది. అలాగే పర్వదినాలు, విశిష్ట రోజుల సర్వదర్శన క్యూలైన్ అక్టోపవ సర్కిల్ దాకా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతోంది. ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు నాలుగు వరుసల రహదారిని నిర్మించాలని టీడీపీ నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం రూ.40 కోట్లు ఖర్చు చేయనుంది.

మరోవైపు ఈ ప్రాజెక్టు తొలిదశలో టిబెరింగం రోడ్డు నుంచి క్షేత్రపాలకుడి ఆలయం మీదుగా నేపాలి చెక్పోస్ట్ వద్దకు చేరుకునేలా రోడ్డు నిర్మించనున్నారు. అయితే టిబెరింగం రోడ్డు నుంచి మరాల వరకూ కాల్పు ఉన్న సేవధ్యంలో వంతెన నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. ఇక ప్రాజెక్టు రెండో దశలో భాగంగా నేపాలి చెక్ పోస్ట్ నుంచి ఆకాశగంగ వరకూ రహదారి విస్తరణ చేపట్టుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ మార్గంలో రెండు వరుసల రహదారి ఉంది. దీనిని నాలుగు వరుసలకు విస్తరించనున్నారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే సర్వే పనులు కూడా మొదలయ్యాయి. అయితే ఆకాశగంగ నుంచి అటవీ భూములు ఉండటంతో టీడీపీ అధికారులు అటవీ శాఖ అనుమతులు కోరారు. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి అయితే తిరుమలలో ట్రాఫిక్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చని టీడీపీ భావిస్తోంది.

ఏడాదికి రూ.5 వేలకోట్లు కేటాయించాలన్న పర్మిట్

ఏప్రిల్ రెతాంగం మద్రాసు ధరలు లేక ఇబ్బందులు పడుతోందని ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మల విమర్శించారు. ధరల స్థిరీకరణ నిధి పేరుతో చంద్రబాబు, వైఎస్ జగన్ రెతులను నిండా మోసం చేశారని ఆరోపించారు. రాజకీయాల్లో తప్ప రైతుల గురించి పట్టించుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. ఏపీ ప్రభుత్వం వెంటనే ధరల స్థిరీకరణ నిధి ఏర్పాటు చేయాలని.. అన్నదాత సుఖీభవ కింద రైతులకు ఇస్తామన్న రూ.20 వేల వెంటనే వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమచేయాలని ప్రభుత్వాన్ని షర్మల డిమాండ్ చేశారు.

టీడీపీ కూటమి సర్కారుపై ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మల మరోసారి మండిపడ్డారు. రైతులు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారని.. వెంటనే అన్నదాత సుఖీభవ పథకాన్ని అమలు చేయాలని వైఎస్ షర్మల డిమాండ్ చేశారు. ధరల స్థిరీకరణ నిధి పేరుతో ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, గత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి రైతులను మోసం చేశారని షర్మల ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా వైఎస్ షర్మల ట్వీట్ చేశారు.

“లక్షల్లో అప్పులు, రోజుకో బలవస్తరణం. రైతు ఆత్మహత్యల్లో మూడో స్థానం. ఇది మన రాష్ట్రంలో రైతుల దీనస్థితి. ప్రభుత్వాలు మారినా రైతుల తలరాతలు మాత్రం మారడం లేదు. ఆరుగాలం



త్రమింది పండించిన పంటకు గిట్టుబాటు ధర దక్కడం లేదు. రైతులను పట్టించుకొనే దిక్కు లేదు. కాంగ్రెస్ పాలనలో మహానేత వైఎస్ఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు అన్నపూర్ణగా పేరొంది పంటల దిగుబడుల్లో దేశానికి ఆదర్శంగా రాష్ట్రాన్ని నిలిపిన

రైతులు.. నేడు గిట్టుబాటు లేక అల్లాడుతున్నారు. మిర్చి రైతు విలవిలాడుతుంటే.. కంది రైతు కంట కన్నీరు పెడుతున్నారు. కూరగాయల ధరలకు మార్కెట్ లో రెక్కలోస్తున్నా.. రైతుకు పెట్టుబడి మాత్రం అందక పండిన పంటకు నిప్పు పెట్టుకొనే దీనస్థితి.” అంటూ వైఎస్ షర్మల ట్వీట్ చేశారు.

మరోవైపు గత పదేళ్లుగా ఏప్రిల్ని ప్రభుత్వాలు రైతాంగానికి మాయపంటలు చెప్తూనే ఉన్నాయని వైఎస్ షర్మల ఆరోపించారు. చంద్రబాబు మొదటి 5 ఏళ్లు ఏడాదికి రూ.5 వేల కోట్లతో ధర స్థిరీకరణ నిధి అని మాట తప్పితే.. వైఎస్ జగన్ ఏడాదికి రూ.3 వేల కోట్లతో నిధి అని మోసం చేశారని మండిపడ్డారు. చంద్రబాబు, వైఎస్ జగన్ ఇద్దరూ కలిసి రాష్ట్ర రైతులను నిండా ముంచారని విమర్శించారు. ధరల స్థిరీకరణ పేరుతో రాజకీయాల చేశారే తప్ప.. రూపాయి ఇబ్బంది లేదని

విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో రైతులు పండించిన వరి ధాన్యానికి బస్సుకు రూ.1400 మించి ధర అందడం లేదన్న షర్మల.. పత్తి ధర కూడా రూ.12 వేల నుంచి రూ.6 వేలకు పడిపోయిందని ప్రభుత్వానికి

కాంగ్రెస్ పాలనలో మహానేత వైఎస్ఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు అన్నపూర్ణగా పేరొంది పంటల దిగుబడుల్లో దేశానికి ఆదర్శంగా రాష్ట్రాన్ని నిలిపిన రైతులు.. నేడు గిట్టుబాటు లేక అల్లాడుతున్నారు. మిర్చి రైతు విలవిలాడుతుంటే.. కంది రైతు కంట కన్నీరు పెడుతున్నారు. కూరగాయల ధరలకు మార్కెట్ లో రెక్కలోస్తున్నా.. రైతుకు పెట్టుబడి మాత్రం అందక పండిన పంటకు నిప్పు పెట్టుకొనే దీనస్థితి.”

గుర్తు చేశారు. మిర్చి. కంది రైతులు కూడా ధరలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. ఏప్రిల్ని 55 లక్షల మంది రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించేలా ధరల స్థిరీకరణ నిధిని తక్షణం ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని వైఎస్ షర్మల డిమాండ్ చేశారు. ఏడాదికి రూ.5 వేల కోట్లు ధరల స్థిరీకరణ కోసం కేటాయించాలని కోరారు. అన్నదాత సుఖీభవ కింద రైతులకు ఇస్తామని చెప్పిన రూ.20 వేల సహాయాన్ని వెంటనే ఖాతాల్లో జమ చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ తరుపున వైఎస్ షర్మల డిమాండ్ చేశారు.

ఏవోజీలో మావోయిస్టులు అమర్చిన డంప్ లు స్వాధీనం

ఆంధ్రా - ఒడిశా సరిహద్దులో మావోయిస్టులు అమర్చిన డంప్ లను పోలీసు బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. డంప్ లో బాంబులు, ఎలక్ట్రిక్ డిటోనేటర్లు, ఎస్ఎంబీఎల్ తుపాకులు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.



ఆంధ్రా ఒడిశా సరిహద్దులో మావోయిస్టులు అమర్చిన డంప్ లను పోలీసు బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. డంప్ లో బాంబులు, ఎలక్ట్రిక్ డిటోనేటర్లు, ఎస్ఎంబీఎల్ తుపాకులు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. 5 కిలోల

బరువైన ప్రెషర్ బాంబ్, 5 డిఫిన్ ఐఈడీ బాంబులు, 3 ఎలక్ట్రిక్ డిటోనేటర్లు, ఎలక్ట్రిక్ వైర్లు, 2 ఎస్ఎంబీఎల్ తుపాకులు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న బాంబులను నిర్దిష్టం చేసినట్లు మల్కాగిరి పోలీసు కార్యాలయం ప్రకటించింది. అయితే ఏవోజీలో మావోయిస్టులు నాలుగు చోట్ల

సరిహద్దులో మావోయిస్టులు అమర్చిన డంప్ లను పోలీసు బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. డంప్ లో బాంబులు, ఎలక్ట్రిక్ డిటోనేటర్లు, ఎస్ఎంబీఎల్ తుపాకులు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. 5 కిలోల

వాలెంటైన్స్ డే రోజున ప్రేమోన్మాది యువతిపై యూనిడ్ తో దాడి

వాలెంటైన్స్ డే రోజున అన్నమయ్య జిల్లాలోని గుర్రంకొండ మండలంలోని ప్యారంపల్లెకు చెందిన గౌతమ్(23) అనే యువతిపై ప్రేమోన్మాది గణేష్ కత్తితో బాదివి ముఖంపై యూనిడ్ పోశారు.



వాలెంటైన్స్ డే రోజున ఓ ప్రేమోన్మాది యువతిపై యూనిడ్ తో దాడి చేయడం సంచలనంగా మారింది. అన్నమయ్య జిల్లాలోని గుర్రంకొండ మండలంలోని ప్యారంపల్లెకు చెందిన గౌతమ్(23) అనే యువతిపై ప్రేమోన్మాది గణేష్ కత్తితో పొదివి ముఖంపై యూనిడ్ పోశారు. దీంతో బాధితురాలు తీవ్రంగా గాయపడింది. వెంటనే ఆమె స్థానికులు మదనపల్లెలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి మెరుగైన వైద్య చికిత్స కోసం బెంగళూరుకు తరలించారు. గౌతమ్ కి ఏప్రిల్ 29న పెళ్లి నిశ్చయమైంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గౌతమ్

సీఎం చంద్రబాబు హెం మంత్రి వంగలపూడి అనిత తీవ్రంగా ఖండించారు. నిందితుడిని ఎత్తి పరిస్థితుల్లో ఉపేక్షించరాదని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నిందితుడిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. బాధితురాలికి ప్రభుత్వం తరువున ఆదుకుంటామని సీఎం వెల్లడించారు. ఘటనపై వైసీపీ అధ్యక్షుడు , మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ తీవ్రంగా ఖండించారు. నిందితుడిని వెంటనే అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

అరసవల్లి ఆలయ వివాదంపై సింగర్ మంగ్గీ లియాక్షన్..

అరసవల్లి ఆలయ వివాదంపై సింగర్ మంగ్గీ స్పందించారు.ఈ మేరకు బహిరంగ లేఖ విడుదల చేశారు. దేవుడి కార్యక్రమానికి ఒక రాజకీయ పార్టీ ముద్ర వేసి ఆరోపించాలి చేయటం అన్యాయమంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 2019 ఎన్నికలకు ముందు వైసీపీకి పాటలు పాడిన మాట వాస్తవమేనన్న మంగ్గీ.. రెండు నియోజకవర్గాల్లో ప్రచారం చేసినట్లు తెలిపారు. వైసీపీతో పాటు బీజేపీ, బీఆర్ఎస్, ఇలా దాదాపు అన్ని పార్టీల నేతలకు పాటలు పాడినట్లు మంగ్గీ గుర్తు చేశారు. అయితే అప్పటికే తనపై వైసీపీ ముద్ర వేశారని.. దాంతో మిగతా పార్టీలకు దూరమయ్యానని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ కారణాలతోనే 2024లో రాజకీయ పార్టీలకు పాటలు పాడకూడదని నిర్ణయించుకుని తిరస్కరించానని తెలిపారు.

రాజకీయాలకు అతీతంగా తనను ఆదరించాలని లేఖలో మంగ్గీ కోరుకున్నారు.

అరసవల్లి ఆలయం వివాదంపై సింగర్ మంగ్గీ రియాక్షన్యూరు. ఈ మేరకు బహిరంగ లేఖను మంగ్గీ విడుదల చేశారు. శ్రీకాకుళంలో ఏటా జరిగే అరసవల్లి రథసప్తమి వేడుకల్లో లైవ్ కాన్సర్ట్ కు తనను ఆహ్వానించడం తన ఆదృష్టమని అందులో పేర్కొన్నారు. ఈ మ్యూజికల్ కెంవేట్ పెద్ద సక్సెస్ అయ్యిందని.. శ్రీకాకుళం ప్రజలు చూపిన అభిమానం ఈ జన్మలో ఈ జన్మలో మంచిచెల్లేనని మంగ్గీ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని తన బృందాన్ని అభినందించి, సత్కరించారని గుర్తు చేసుకున్నారు.

అయితే ఈ కార్యక్రమం పూర్తి అయిన తర్వాత

అరసవల్లి సూర్యభగవానుడి ఆలయాన్ని సందర్శించామని.. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడుకు కుటుంబం ఒక

కళాకారిణిగా సన్ను వాళ్లతోపాటు ఆలయానికి ఆహ్వానించారని మంగ్గీ తెలిపారు. మంత్రి, ఎమ్మెల్యే స్థానంలో ఎవరున్నా దైవ దర్శనం కల్పిస్తారని రైతుల్లో మంగ్గీ పేర్కొన్నారు.

రామ్మోహన్ నాయుడు కుటుంబం ఒక ఆదర్శిద్దగా తనను ఆశీర్వదించారని, గొప్పమనసుతో కళాకారిణిగా సన్ను

గౌరవించారని మంగ్గీ తెలిపారు. కళాకారిణిని గౌరవించడం తప్పని అవసరందా అని

ప్రస్తావించారు. దేవుని కార్యక్రమానికి రాజకీయ పార్టీ ముద్ర వేసి ఆరోపణలు చేయటం అన్యాయమన్న సింగర్ మంగ్గీ.. 2019 ఎన్నికలకు ముందు వైసీపీ నేతలు కొందరు సంప్రదించి వైసీపీకి పాటపాడాలని గుర్తు చేసుకున్నారు. అలాగే రెండు నియోజకవర్గాల్లో ప్రచారం చేశానని.. అయితే అక్కడి స్థానిక నేతలు వ్యక్తిగతంగా

తెలిసిన వాళ్లు కావటంతో ప్రచారంలో పాల్గొనాల్సి వచ్చిందని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రచారంలో కూడా ఇతర పార్టీల వారిని ఎవరినీ ఒక్క మాట



దూషించలేదని మంగ్గీ చెప్పుకొచ్చారు. అలాగే తానెక్కడా పార్టీ జెండా ధరించలేదని.. పార్టీ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనలేదని గుర్తుచేశారు. ఒక కళాకారిణిగానే వైసీపీకి పాటలు పాదానన్న సింగర్ మంగ్గీ.. వైసీపీ, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ అన్ని పార్టీల లీడర్లకు పాటలు పాడినట్లు గుర్తుచేశారు.

అయితే అప్పటికే రాజకీయ పార్టీ ముద్ర వదలటంతో మిగతా పార్టీలతో చెందిన వాళ్లకు తన పాట దూరమైందని.. చాలా అవకాశాలు కోల్పోయి, అవమానాలు ఎదుర్కొన్నానని సింగర్ మంగ్గీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కారణంగానే 2024 ఎన్నికల సమయంలో వైసీపీతో పాటుగా అన్ని పార్టీలూ పాటలు పాడాలని కోరినా

తిరస్కరించినట్లు మంగ్గీ వివరించారు. తన పాట ప్రతీ ఇంట్లో పండగ పాట కావాలి కానీ.. పార్టీల పాట కాకూడదని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నానని.. రాజకీయాలకు అతీతంగా అందరూ తనను ఆదరించాలని, అభిమానించాలని కోరుకుంటున్నట్లు మంగ్గీ లేఖలో రాసుకొచ్చారు.

మరోవైపు రాష్ట్రంలోనే ప్రతిష్టాత్మకమైన శ్రీ వేంకటేశ్వర సంగీత కళాశాలలో పదుపుకోవటంతో



పాటుగా ఒక కళాకారిణిగా తనను గుర్తించి ఎస్సీబీసీ ఛానల్ సలహాదారుగా నియమిస్తున్నట్లు ఛానల్ అధికారులు అప్పట్లో తనను సంప్రదించారని సింగర్ మంగ్గీ తెలిపారు. అయితే ఆ పదవి స్వీకరించాలా వద్దా అని చాలా రోజులు తర్జన భర్జన పడ్డానని.. కానీ అది రాజకీయ పదవి కాదని తన శ్రేయోభిలాషులు సూచించారన్నారు. అలాగే తమ ఇంటి ఇలవేల్పు శ్రీవారికి సన్నిధిలో ఎలాంటి ఇవకాశం వచ్చినా తిరస్కరించరాదనే ఉద్దేశంతో ఆ పదవిలో కొనసాగినట్లు మంగ్గీ క్షురీటి ఇచ్చారు.

అయితే ఈ పదవి గురించి తాను ఎక్కడా బహిరంగంగా ప్రకటించుకోలేదని చెప్పుకొచ్చారు. తాను పాటను నమ్ముకునే వచ్చాను కానీ.. పార్టీలను, పదవులను నమ్ముకొని రాలేదని మంగ్గీ లేఖలో రాసుకొచ్చారు.

2019 ఎన్నికల్లోని వీడియో క్లిప్పల్లో రాజకీయ పార్టీలకు ముడిపెట్టి తనపై విష ప్రచారం చేస్తున్నారని.. ఒక గిరిజన కుటుంబం నుంచి వచ్చిన తనలాంటి

బలహీనురాలిపై ఇలాంటి వ్యతిరేక ప్రచారం చేయటం చాలా బాధాకరమని మంగ్గీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తనకు ఎలాంటి రాజకీయ అభిమతాలు, వక్షపాతాలు లేవని.. తాను ఏ పార్టీ ప్రచార కార్యక్రమం కానని మంగ్గీ స్పష్టం చేశారు. అందరూ నాయకులపై తనకు గౌరవం ఉందని.. తాను హాజరయ్యే కార్యక్రమాలను కేవలం కళాదృష్టితోనే చూడమని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఒక కళాకారిణిగా తనకు



బరువు తగ్గడమే కాదు గుండెకు కూడా మంచిదే..!

బొబ్బర్లు.. వీటిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అలసంద గింజలని కూడా పిలుస్తుంటారు. బొబ్బర్లతో వడలు, పుసుగులు, రోశలు ఇలా రకరకాల వంటలు తయారు చేసుకోవచ్చు. బొబ్బర్లు రుచిగా ఉండటమే కాదు.. పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. బొబ్బర్లలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ ఫోలిక్ యాసిడ్, రాగి, ఐరన్, కాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. బొబ్బర్ల మన దైహ్లో తరచూ తీసుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది.. బొబ్బర్ల తరచు మన దైహ్లో చేర్చుకుంటే.. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉంటాయి. వీటిలో కలిగి దైహ్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తం ప్లాస్మాలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బొబ్బర్లలోని ఫైటోస్టెరాల్స్ అనే స్టెరాల్స్ సమృథ్కనాలు

బొబ్బర్లలో ఉండే మరో మంచి భాగం లిగ్నన్. ఇది ప్రాథమికంగా క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, హైపర్ టెన్షన్, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులను దరిచేరకుండా రక్షిస్తుంది.



ఉంటాయి. బొబ్బర్లు మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, హైపర్టెన్షన్ ముప్పు తగ్గుతుంది. బొబ్బర్ల గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు.. లిపిడ్ ప్రొఫైల్కు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అనేక పరిశోధనలు నిరూపించాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైసెర్డ్స్, రక్తపోటు స్థాయిలను కంట్రోల్లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. వీటిలో చాప్లీ ఫైటోస్టెరాల్ సమృథ్కనాలు కూడా ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ను నిర్వహించడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ అనారోగ్యాలకు చెక్ పెడుతుంటే.. బొబ్బర్లలో ఉండే మరో మంచి భాగం లిగ్నన్. ఇది ప్రాథమికంగా క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, హైపర్టెన్షన్, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులను దరిచేరకుండా రక్షిస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొబ్బర్లలోని అధిక ప్రోటీన్ కంటెంట్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. చర్మ రంగ్రామ తెరుచుకోవాలి చేస్తుంది. వాటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ ఎ, సి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. తద్వారా వృద్ధులైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం పొందవచ్చు.



గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.. బొబ్బర్లలోని ఫ్లేవనాయిడ్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం గుండె కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి ఇన్సులైన్ సున్నితత్వం తగ్గిస్తుంది. బొబ్బర్లలో దైహ్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైసెర్డ్స్, రక్తపోటు స్థాయిలను కంట్రోల్లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. వీటిలో చాప్లీ ఫైటోస్టెరాల్ సమృథ్కనాలు కూడా ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ను నిర్వహించడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ అనారోగ్యాలకు చెక్ పెడుతుంటే.. బొబ్బర్లలో ఉండే మరో మంచి భాగం లిగ్నన్. ఇది ప్రాథమికంగా క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, హైపర్టెన్షన్, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులను దరిచేరకుండా రక్షిస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొబ్బర్లలోని అధిక ప్రోటీన్ కంటెంట్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. చర్మ రంగ్రామ తెరుచుకోవాలి చేస్తుంది. వాటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ ఎ, సి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. తద్వారా వృద్ధులైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం పొందవచ్చు.

గుడ్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా..

గుడ్లలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పిల్లలు, పెద్దలు ఎక్కువగా తింటారు. కాబట్టి, ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే, వీటిని ఎక్కువ రోజులు అలానే తాజాగా ఉండాలంటే కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. ప్రజెక్ట్.. సాల్మెన్ల బ్యాక్టీరియా గుడ్ల పెల్, లోపల ఉంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల గది ఉష్ణోగ్రత కంటే చల్లగా ఉంటుంది. ప్రజెక్ట్ పెడితే బ్యాక్టీరియా గుడ్లపైనే కాకుండా మిగతా పదార్థాలపై కూడా వ్యాపిస్తుంది. కాబట్టి, వీటిని ప్రజెక్ట్ పెట్టద్దు. గుడ్లు ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉండాలంటే వాటిని ఎక్కువగా కదపడకూ డదు. వెడల్పుగా ఉండే భాగాన్ని పై భాగానికి కొంచెం వెడల్పుగా ఉండే భాగాన్ని కింద భాగాన్ని ఉంచాలి.

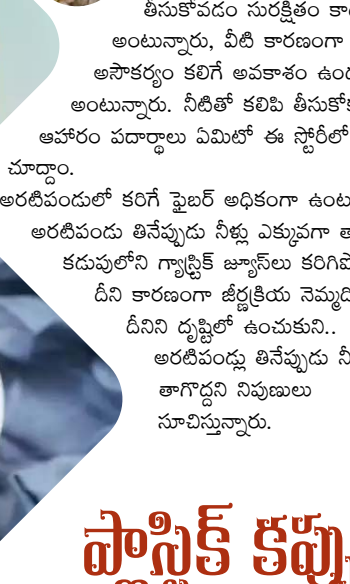
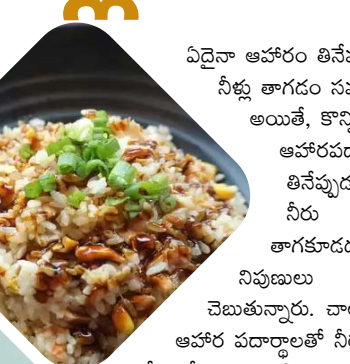
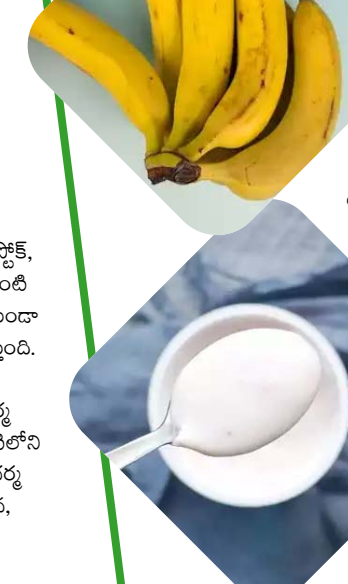
దీని వల్ల ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంటాయి. మనం జనరల్గా పంటకి రిఫైన్డ్ అయిల్ వాడతారు. ఈ అయిల్తో రెండు వారాల పాటు గుడ్లు పాడవ్వకుండా చేయొచ్చు. గుడ్లు పెంకుపై కొద్దిగా వంట నూనె వేయండి. గుడ్ల కనీసం 10 నుండి 12 రోజుల వరకూ తాజాగా ఉంటాయి. టిప్స్.. పేపర్స్.. గుడ్లు ఎక్కువ రోజులు చెడిపోకుండా ఉండాలంటే ఒక్కో గుడ్డుని టిప్స్ పేపర్స్తో



చుట్టి స్టోర్ చేయండి. దీని వల్ల ఈ గుడ్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. ఇలాంటి కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే గుడ్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. కాబట్టి, చక్కగా వీటిని ఫాలో అయి గుడ్లని ఎక్కువరోజులు తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు.



నీళ్లు తాగకూడదు..!



ఎదైనా ఆహారం తినేప్పుడు.. నీళ్లు తాగడం సహజం. అయితే, కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినేప్పుడు.. నీరు తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా ఆహార పదార్థాలతో నీరు తీసుకోవడం సురక్షితం కాదని అంటున్నారు, వీటి కారణంగా అజీర్ణం, అపాకర్మం కలిగి అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. నీటితో కలిపి తీసుకోవడానికి ఆహారం పదార్థాలు విమిల్ ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. అరటిపండులో కలిగి ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అరటిపండు తినేప్పుడు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే.. కడుపులోని గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్ కలిగిపోతాయి. దీని కారణంగా జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని.. అరటిపండు తినేప్పుడు నీళ్లు తాగద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కమల, ద్రాక్షపండ్లు, బఠాయి, నిమ్మకాయలు వంటి సిట్రస్ వండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వండ్లు తినేప్పుడు నీళ్లు తాగితే.. కడుపు అపాకర్మంగా ఉంటుంది, కడుపు పూర్తిగా నిండిన అనుభూతి ఉంటుంది. వాటిని మితంగా తీసుకోవడం, అవి తిన్న తర్వాత గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్ నీళ్లు తాగడం మంచిది. పెరుగులో ప్రొబయోటిక్స్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇది పెగుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పెరుగు తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగితే.. ఈ ప్రొబయోటిక్స్ ఎఫెక్ట్ తగ్గుతుంది. మసాలా ఆహారం, సైసీ ఫస్ట్ తో నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే.. అపాకర్మం కలిగిపోతాయి. నీరు వేడిని వ్యాపింపజేస్తుంది, మంటను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. సైసీ ఫస్ట్ తిన్నప్పుడు నీరు వల్లబరచడానికి పాలు, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు మంచి ఎంపిక. రైస్ తో పాలు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే.. జీర్ణక్రియ అవసరమైన యాసిడ్స్ డ్రైల్యూట్ అవుతాయి. అన్నం తినేప్పుడు నీరు ఎక్కువగా తాగితే.. జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైట్షియన్స్ సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

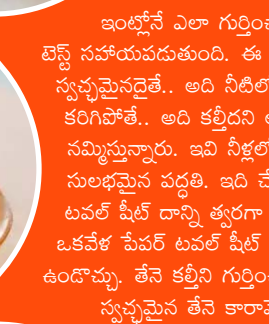
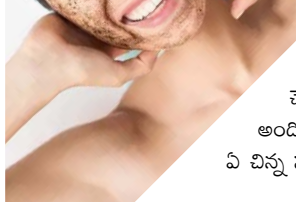
ప్లాస్టిక్ కప్పుల్ని టీ తాగుతున్నారా..

టీ తాగడం చాలా మందికి ఇష్టం. కానీ, ఎక్కువగా తాగడం వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. రోజుకి రెండు కప్పుల కంటే ఎక్కువగా తాగడం అంత మంచిది కాదు. దీని వల్ల ఏమే సమస్యలు వస్తాయో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ఆఫీసులో టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి, మనసుకి రిస్క్స్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జాబ్ చేసేవారు రోజుకి రెండు సార్ల కంటే ఎక్కువసార్లు తాగుతారు. బాడ్ రిస్క్స్ అవ్వడానికి అప్పుడప్పుడు తాగడం మంచిది కాదు. అదే టీ తాగేటప్పుడు విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ కప్పు.. చాలా ఆఫీసుల్లో ఎంప్లాయిస్ టీలు ప్లాస్టిక్ కప్పులో టీ తాగడం చాలా మందికి ఇష్టం. కానీ, ఎక్కువగా తాగడం వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. రోజుకి రెండు కప్పుల కంటే ఎక్కువగా తాగడం అంత మంచిది కాదు. దీని వల్ల ఏమే సమస్యలు వస్తాయో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ఆఫీసులో టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి, మనసుకి రిస్క్స్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జాబ్ చేసేవారు రోజుకి రెండు సార్ల కంటే ఎక్కువసార్లు తాగుతారు. బాడ్ రిస్క్స్ అవ్వడానికి అప్పుడప్పుడు తాగడం మంచిది కాదు. అదే టీ తాగేటప్పుడు విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ కప్పు.. చాలా ఆఫీసుల్లో ఎంప్లాయిస్ టీలు ప్లాస్టిక్ కప్పులో



ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి..

వయసు పెరిగేకొద్దీ ముఖంపై ముడతలు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే ముడతలు తగ్గుతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. అందాన్ని పెంచడంలో ఇంటి చిట్టలు హెల్త్ చేస్తాయి. ముఖంగా ముడతల్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇంటి చిట్టలు నాణ్యమైన ఇంధనం కోడిగడ్డు తెల్లసాన కూడా హెల్త్ చేస్తుంది. తెల్లసాన వాడడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు తగ్గుతాయి. ఇది చర్మ రంగ్రామికి చొప్పుకుపోయి చర్మ రంగ్రామం క్షీణిస్తుంది. మరీ ఈ ఎగ్ మాస్క్ ఎలా ప్రిపర్ చేయాలి. దీని వల్ల కలిగి లాభాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. ముడతలు రావడానికి కారణాలు.. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ ముడతలు పెరుగుతాయి. స్కిన్ కేర్ లేకపోవడం, హై కెమికల్స్ క్రిమ్స్ వాడడం, పోషకాహార లోపం, హైడ్రేషన్ తగ్గడం వల్ల చిన్న వయసులో ముడతలు వస్తాయి. వీటికి ఇంటి చిట్టలతో చెక్ పెట్టొచ్చు. ఎగ్ బెట్, కాఫీ మాస్క్. కావాల్సిన పదార్థాలు... 1 కోడిగడ్డు తెల్లసాన, కాఫీ పొడి -1 చెంచా, తుపాకు రసం 2 చెంచాలు, తయారీ విధానం.. ముందుగా గుడ్డు తెల్లసాన టీట్ చేయండి. అందులోనే తుపాకు రసం, కాఫీ పొడి వేసి బాగా కలపండి. ముందుగా ఫేస్ క్లీన్ చేసి ఓ బటన్ వేడి నీటిలో ముంచి బాగా విండాలి. బటన్ వేడిగా ఉన్నప్పుడే ముఖంపై పెట్టండి. దీంతో చర్మ రంగ్రామం ఓపెన్ అవుతాయి. ఇప్పుడు గుడ్డులోని తెల్లసాన ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలానే ఉండి క్లీన్ చేయండి. డిస్ కవర్.. వారానికి రెండు సార్లు ఈ ఫేస్ మాస్క్ వాడినట్ చేస్తే చర్మ మలినాలు తొలగిపోయి మృత చర్మ కణాలు తొలగిపోతాయి. చర్మంపై ముడతలు, ఫైన్లైన్స్ తగ్గిస్తాయి. ఇది క్లియర్ స్కిన్ అందించి మంచి యాంత్రిక జింగ్ లక్షణాలను అంది చర్మాన్ని యవ్వనంగా చేస్తుంది. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందు, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

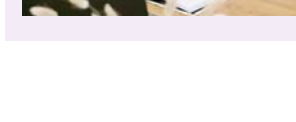


డెస్క్ బాజ్ చేస్తున్నారా..?

ఆఫీసుల్లో కుర్చీ మీద కూర్చొని పనిచేయడాన్ని మనం సంతోషంగా భావిస్తాం. అయితే గంటల తరబడి కుర్చీకి అతుక్కుపోయి పనిచేయడం మన ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శారీరక శ్రమలేనివారికి, ఎక్కువసేపు కూర్చుండడం, డెస్క్ జాబ్ చేసే వాళ్లకు, నిశ్చల జీవనశైలి పాటిస్తున్నవారికి మతిమరపు వచ్చే ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ జీన్స్, వదులు, జీవనశైలి ఎంపికలు, హెల్త్ కండ్షన్ కూడా మతిమరపు వచ్చే అవకాశాన్ని ప్రభావితం చేయగలవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండే వారితో పోలిస్తే నిశ్చల జీవనశైలి ఉన్న వ్యక్తులకు చిత్తశుద్ధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని ఒక అధ్యయనం గుర్తించింది. శారీరక శ్రమ స్థాయిలతో సంబంధం లేకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చుండడం వల్ల చిత్తశుద్ధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనం చూపించింది. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.. కూర్చునే చోట టేబుల్ ను బాగా పైకి కాకుండా, కిందకు



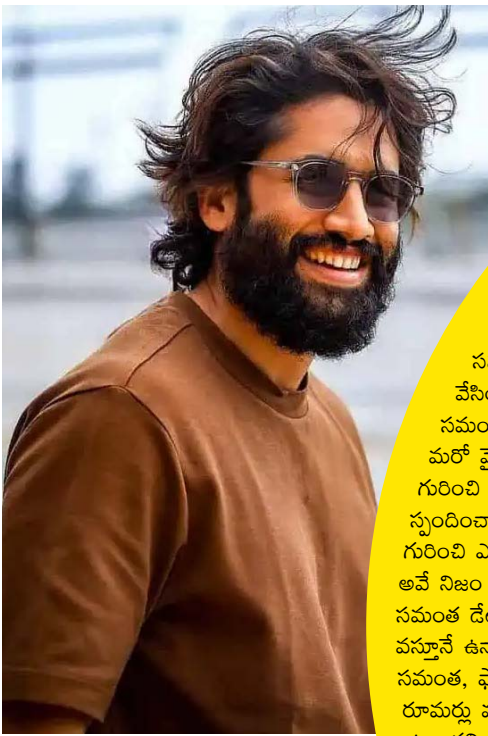
కాకుండా సరైన పద్ధతిలో అమర్చుకోవాలి. చేతులపై ఒత్తిడి పడకుండా అవి సేదతీరాలా టేబుల్ పై ఉంచుకునేలా టేబుల్ ను అమర్చుకోవాలి. కుర్చీని కూడా బాగా ఎత్తులో కాకుండా, బాగా కిందకు కాకుండా కాళ్లను నేలకు అని చేలా మాత్రమే కుర్చీ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎక్కువసేపు కూర్చుండడానికి గంట, గంటన్నరకు ఒకసారి లేచి అటామిజం నడవాలి. ప్రత్యేకంగా శ్రమం తక్కువగా వ్యాయామం



చేయాలి. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం.. ఎక్కువసేపు కూర్చుండడం వల్ల శారీరక శ్రమ తక్కువవుతుంది, ఇది డిమెన్షియా ముప్పు పెంచుతుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం మెదడును రక్షిస్తూ హాస్య ప్రోత్సహిస్తుంది, అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. తరచూ వ్యాయామం చేస్తే.. అభిజ్ఞా క్షీణత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. నిశ్చల ప్రవర్తన పెరుగుతుంది.. విరామం లేకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చుండడం నిశ్చల జీవనశైలికి దారి తీస్తుంది. పైన చెప్పినట్లుగా, నిశ్చల ప్రవర్తన అభిజ్ఞా బలహీనత, చిత్తశుద్ధితో ముప్పుతో ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. నిశ్చల ప్రవర్తన పెరుగుతుంది.. విరామం లేకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చుండడం నిశ్చల జీవనశైలికి దారి తీస్తుంది. పైన చెప్పినట్లుగా, నిశ్చల ప్రవర్తన అభిజ్ఞా బలహీనత, చిత్తశుద్ధితో ముప్పుతో ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.



మంచిది. టెంపరేచర్.. మీరు ఆఫీసులో ఏసీ రూమ్ లో కూర్చుని ఉంటారు. ఆ టైమ్ లో గేరువెచ్చని టీ తాగడం మంచిది. అయితే, ఆఫీస్ బయట వాతావరణాన్ని గమనించాలి. దీని గురించి చెప్పాలంటే, బయట వేడిగా ఉన్న సమయాల్లో ఎక్కువగా టీ తాగడం మానుకోవాలి. వందపాద.. మీరు ఆఫీసులో ఎన్నిసార్లు టీ తాగుతున్నారో మాత్రమే మీరు ట్రాక్ చేస్తారు. కానీ, మీరు చర్మంలో కలిపిన ప్రతిసారి అది మీ రోజువారీ కేలరీలను పెంచుతుంది. రోజుకి సగటున తీసుకునే కేలరీలను 2000 అయితే, మీరు ఆఫీసులో రోజుకి రెండు, మూడు కప్పుల టీ తాగిన ప్రతిసారి కనీసం ఓ చెంచా చక్కెర కలిపినా, ఆ చక్కెర మాత్రమే మీ శరీరానికి 300 కంటే ఎక్కువ కేలరీలను అందిస్తుంది. ఇది ఊబకాయం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, జీవక్రియ వంటి పనితీరుపై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. ఆఫీసులో పనిచేసేప్పుడు కొన్నిసార్లు అలసటగా అనిపించినప్పుడు కప్పు టీ తాగుతారు. అయితే, రోజుకి రెండు కప్పుల కంటే ఎక్కువగా టీ తాగితే నిద్రసమస్యలు రావడం పక్కా టీలోని కెఫీన్ మనకు రిస్క్ మెంట్ ఇచ్చినప్పటికీ రెండు కప్పులకి మించి తాగడాన్ని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



అక్కినేని డ్రీమ్ నెరవేరాలంటే?

టాలీవుడ్ లో రూ. 100 కోట్ల క్లబ్ అనే మినిమమ్ బెంచ్ మార్క్ గా మారిపోయింది. స్టార్ హీరోలంతా ఇప్పటికే ఈ మైల్ స్టోన్ క్లబ్ లోకి చేరిపోయారు. మీడియం రేంజ్ హీరోల్లో కూడా చాలామంది వంద కోట్ల మార్క్ అందుకున్నారు. కానీ అక్కినేని హీరోలు మాత్రం ఇప్పటి వరకూ సూర కౌట్ల వసూళ్లను సాధించలేదు. కింగ్ నాగార్జున దగ్గర దాకా వచ్చి ఆగిపోతే.. నాగచైతన్య, అఖిల్ లు యూటై కోట్ల క్లబ్ లో సరిపెట్టుకున్నారు. అయితే ఇప్పుడు 'తందేలో' మూవీతో అక్కినేని హీరోల డ్రీమ్ నెరవేరబోతోంది.

యువసాహ్రూణ్ అక్కినేని నాగ చైతన్య హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'తందేలో'. ఫిబ్రవరి 7న థియేటర్లలోకి వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. 7 రోజుల్లో రూ. 90.12 కోట్లు వసూలు చేసిన ఈ కొహంటిక్ యాక్సన్ డ్రామా.. నాగచైతన్య దే నాడు డీసెంట్ కలెక్షన్స్ రాబట్టింది. 'లైలా' 'బ్రహ్మ అనందం' లాంటి కొత్త సినిమాలు విడుదలైనా.. శుక్రవారం చైతూ మూవీ రూ.5 కోట్లకు పైగానే కలెక్షన్స్ సాధించినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఓవరాల్ గా 8 రోజుల్లో వరల్డ్ వైడ్ గా రూ. 95.20 కోట్లు వసూలు చేసినట్లుగా మేకర్స్ అధికారికంగా పోస్టర్ రిలీజ్ చేసారు.

అక్కినేని హీరోలు రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లోకి చేరితే చూడాలని ఫ్యాన్స్ అంతా వేయి కళ్ళతో ఎదురు చూస్తున్నారు. నిర్మాత బన్నీ వాసు మొదటి నుంచి ఈ క్లబ్ గురించే మాట్లాడుతున్నారు. 'తందేలో' మూవీని వంద కోట్ల క్లబ్ లో కూర్చోబెట్టి నాగచైతన్య బుజం తీర్చుకుంటానని చెబుతూ వచ్చారు. పోస్టర్ రిలీ చేస్తున్నామని నాగార్జునకు కూడా మాతించారు. ఇంకో 5 కోట్లు వస్తే సరిపోతుంది కనుక, ఈరోజు వసూళ్లతో రూ.100 కోట్ల మార్క్ ను క్రాస్ చేసే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఇవాళ మిస్ అయినా రేపు ఎలాగో ఆదివారం హిట్ డే ఉంది. సో ఈజీగా వంద కోట్లను క్రాస్ చేస్తుందని భావిస్తున్నారు. అలానే త్వరలోనే నార్త్ అమెరికాలో %వి%1 మిలియన్ క్రాస్ చేస్తుందని అంటున్నారు.

'తందేలో' సినిమాకి రిలీజ్ ముందు నుంచే మంచి బజ్ ఉంది. ప్రమోషన్ల కంటెంట్ హైట్ క్రియేట్ చేసింది. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ అందించిన సాంగ్స్ చార్ట్ బస్టర్స్ గా నిలిచాయి. ప్రమోషన్స్ కూడా గట్టిగా చేసారు. సినిమా విడుదలైన తర్వాత కూడా ప్రచారానికి బ్రెక్స్ వేయలేదు. చిత్ర యూనిట్ జోరుగా నక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ చేస్తున్నారు. ఇవన్నీ సినిమాకి వీక్ డేస్ లోనూ భారీ వసూళ్లు రావడానికి హెల్ప్ అయ్యాయి. శనివారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ ఉప్పుల్ స్టేడియంలో తందేలో టీం నందడి చేయనుంది. సెలబ్రేటింగ్ క్రికెట్ లీగ్ లో తెలుగు వారియర్స్ టీంకి సపోర్ట్ గా వెళ్లనున్నట్లు మేకర్స్ సోషల్ మీడియా డ్వారా తెలిపారు.



శ్రీను వైట్లకు మళ్లీ అవకాశం ఇస్తున్నారా?

శ్రీను వైట్లకు మళ్లీ నిర్మాతలు అవకాశం ఇస్తున్నారని టాక్. అసలే శ్రీను వైట్ల ఫాం కోల్పోయి పాట్లు కొట్టేందుకు నానా కష్టాలు పడుతున్నారు. రాక రాక వచ్చే అవకాశాల్ని కూడా శ్రీను వైట్ల వాడుకోవడం లేదు. తన ఛట్రంలోంచి తానే బయట పడలేకపోతోన్నాడు. అప్పట్లో డేటెడ్ కామెడీ, అవే ట్రాకులతో మళ్లీ మళ్లీ సినిమాలు తీస్తూ బొక్క బోర్లు పడుతున్నారు. చిరమకు విశ్వాం అంటూ వచ్చి మళ్లీ డిజాస్టర్లు ఇచ్చారు. ఒకప్పుడు కామెడీ చిత్రాలకు ఆడ్రెస్, ట్రాండ్ అంబాసిడర్గా శ్రీను వైట్ల ఉండేవాడు.

కామెడీ చిత్రాలు తీయడంలో, కామెడీ ట్రాక్ రాయడంలో ట్రాండ్ మార్క్ గా మారిపోయాడు. ఢీ, రెడీ అంటూ బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్లను అందించాడు. మహేష్ బాబుతో దూకుడు అంటూ రికార్డులు కొల్లగొట్టాడు. ఆ తరువాత శ్రీను వైట్ల డౌన్ ఫాలో మొదలైంది. డిజాస్టర్ల మీద డిజాస్టర్లను ఇస్తూ ఆడియెన్స్ ను విసిగెస్తూనే ఉన్నాడు. ఎన్ని ప్లాపులు పస్తున్నా తన పంథా మార్చుకోవడం లేదు. కొత్తగా ఆలోచించడం లేదు. అవే కామెడీ ట్రాకులు అంటూ కళ, కళనాన్ని గాలికి పదిలేస్తున్నాడు. ఇక శ్రీను వైట్లకు నెక్ట్ ప్రాజెక్ట్ లి ఎవరు ఇస్తారు.. మళ్లీ ఆయన్ను నమ్మి కోట్లకు కోట్లు ఎవరు పెడతారు? అని అంతా అనుకున్నారు. అసలు శ్రీను వైట్లను నమ్మి ఏ స్టార్ హీరో ఇప్పుడు డేట్లు ఇస్తారనే చర్చలు అయితే జరుగుతూనే వచ్చాయి. శ్రీను వైట్ల కొత్త మూవీకి సంబంధించిన ఓ గాసిప్ నెట్టింట్లో వైరల్ అవుతోంది. ఈ దర్శకుడి ఓ ప్రొడక్షన్ కంపెనీ మళ్లీ ఛాన్స్ ఇవ్వబోతోన్నట్లుగా సమాచారం. శ్రీను వైట్ల ఇది వరకు కలిసి చేసిన బ్యానర్లలోనే మళ్లీ ఓ సినిమా చేస్తాడట. అంటే మైత్రీ లేదా పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ అయి ఉంటుందని అంతా అనుకుంటున్నారు. మరి శ్రీను వైట్ల చెప్పే కథను నమ్మి ఏ హీరో మందుకు వస్తాడో చూడాలి. ఈ సారి అయినా శ్రీను వైట్ల తన మీద నమ్మకం పెట్టుకునే ఆడియెన్స్ ను మెప్పిస్తాడా? లేదా? అన్నది చూడాలి.



ప్రేమలో పడ్డ కళ్యాణ్ దేవ్!..

కళ్యాణ్ దేవ్ ప్రస్తుతం శ్రీజితో విడాకులు తీసుకున్నాడని అర్థం అవుతోంది. తన కూతురు నవిషుని విస్ అవుతున్నానంటూ కళ్యాణ్ దేవ్ పోస్టులు పెట్టడంతోనే ఈ విషయంపై అందరికీ క్లారిటీ వచ్చేసింది. కొత్తలో విడాకుల గురించి రూమర్లు వచ్చాయి. కానీ శ్రీజితే, కళ్యాణ్ దేవ్ వాటిపై ఎప్పుడూ క్లారిటీ ఇవ్వలేదు. నవిషు వల్ల ఈ మ్యూజర్ మీద అందరికీ ఓ క్లారిటీ వచ్చింది.

లవ్ మోడ్ ఆన్ అంటూ కళ్యాణ్ దేవ్ పోస్టులు పెడుతున్నాడు. ఇక కళ్యాణ్ దేవ్ వ్యవహారాలు చూస్తుంటే మళ్లీ పెళ్లికి సిద్ధం అయినట్లుగానే కనిపిస్తోంది. వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా వేసిన పోస్టులో ఓ అమ్మాయి చేతులు కనిపిస్తున్నాయి. ఆ గోర్డ పెయింట్ వేసుకున్న అమ్మాయి ఎవరు అని ఒకరు.. ఆ లాంగ్ నెయిల్స్ ఉన్న వ్యక్తి ఎవరు? అని మరి కొందరు ఇలా అలాలు తీస్తున్నారు. కళ్యాణ్ దేవ్ వేసిన ఈ పోస్ట్ వల్ల ఇప్పుడు నెట్టింట్లో కొత్త చర్చలు అయితే స్టార్ట్ అయ్యాయి. మరి కళ్యాణ్ దేవ్ పోస్ట్ చేసిన రీజన్ ఏంటి? ఆ పోస్టులో ఉన్న ఆ వ్యక్తి ఎవరు? అన్నది తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు అయితే ఆగాల్సి ఉంటుంది.

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత వాలంటైన్స్ డే రోజు చేసిన సోషల్ మీడియా పోస్టుల కొత్త అనుమానాలకు తెర లేపాయి. సమంత సింగిల్ అని ఇన్నాళ్లు అనుకున్నాం. కానీ ఆమె ప్రేమలో ఉన్నారా, ఆమె తన ప్రేమను చెప్పడం కోసం కొన్ని ఫోటోలను షేర్ చేశారు అనే ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. ఆమె ప్రేమలో ఉన్నారా? లేదా? అన్నది అయితే ఎవ్వరికీ తెలియడం లేదు. సమంత, నాగ చైతన్యల ప్రేమ బంధం ఎన్నో రోజులు కొనసాగలేదు. వరసర అంగీకారంతోనే విడిపోతోన్నామంటూ సమంత, నాగ చైతన్య విడాకుల విషయాన్ని బహిరంగంగానే ప్రకటించారు. విడాకుల ప్రకటన సమయంలో అందరూ సమంతదే తప్పు అన్నట్లుగా మాట్లాడారు. కానీ సమంత ఆ తరువాత పలు సందర్భాల్లో మాట్లాడుతూ.. నాగ చైతన్య మీద పరోక్షంగా కొంటర్స్ వేసింది. తన మాజీ భర్త గురించి సమంత చాలా సందర్భాల్లో మాట్లాడింది. మరో వైపు నాగ చైతన్య సైతం సమంత గురించి రెండు, మూడు సార్లు స్పందించాడు. శోభిత, చైతూల డేటింగ్ గురించి ఎన్నో రూమర్లు వచ్చాయి. చివరకు అవే నిజం అయ్యాయి. అయితే ఇప్పుడు సమంత డేటింగ్ గురించి రకరకాల రూమర్లు వస్తూనే ఉన్నాయి. నేషనల్ మీడియాలో సమంత, ఫ్యామిలీ మెన్ డైరెక్టర్ రాజ్ గురించి రూమర్లు వస్తుంటాయి. ఈ ఇద్దరూ డేటింగ్ లో ఉన్నారని వార్తలు రాసేస్తున్నారు. కానీ సమంత వీటిపై ఎప్పుడూ స్పందించలేదు. తాజాగా సమంత వాలంటైన్స్ డే సందర్భంగా వేసిన పోస్టుల్ని చూస్తుంటే మళ్లీ ప్రేమలో పడినట్లుగా అనిపిస్తోంది. మరి నిజంగానే సమంత ప్రేమలో ఉందా? మళ్లీ పెళ్లికి రెడీ అవుతుందా? అన్నది తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. సమంత ప్రస్తుతం రాజ్ అండ్ డీతలతో అయితే కోర్ట్ గానే ఉంటోంది. గత ఏడాది వారి దర్శకత్వంలోనే సిటాడెల్ అంటూ సమంత ఆడియెన్స్ ముందుకు వచ్చింది. అయితే సమంత మయోసైటిస్ నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. కరోనా టైంలో మయోసైటిస్ తో సమంత ఎంతగానో బాధపడింది. చికిత్స కోసం రకరకాల పద్ధతుల్ని కూడా వాడింది. ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యాన్ని కూడా ఆశ్రయించింది. ఇప్పుడు సమంత పూర్తి ఆరోగ్యవంతంగా మారింది. బంగారం అంటూ సమంత ఆడియెన్స్ ముందుకు వచ్చేందుకు ప్రీమిర్ అవుతోంది.

వాలంటైన్స్ డే పోస్ట్ అర్థమిదేగా

మంచు విష్ణు నటిస్తున్న లేటెస్ట్ మూవీ 'కన్నప్ప' సమ్మర్ సెజన్ లో గా ఏప్రిల్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో పాన్ ఇండియా వైడ్ గా జోరుగా ప్రమోషన్స్ చేస్తున్నారు. ఇందులో ప్రధాన్ గెస్ట్ రోల్ లో నటించడంతో పాన్ ఇండియా మార్కెట్ లోనూ ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి డిస్కషన్స్ జరుగుతున్నాయి. రుద్ర పాత్ర చేసినందుకు గాను డార్లింగ్ ఒక్క రూపాయి కూడా తీసుకోలేదని విష్ణు తెలిపారు. అయితే ఇప్పుడు ప్రధాన్, సందీప్ కాంబోలో తెరకెక్కుతున్న 'స్పిరిట్' మూవీలో నటించడానికి మంచువారణ్యులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు.

జెత్సాపాక నటీనటులకు రెబల్ స్టార్ ప్రధాన్ సినిమాలో నటించే సుపర్ హిట్ కావాలని అందరినీ కోరుకుంటున్నారు. సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో ఆయన హీరోగా నటిస్తున్న 'స్పిరిట్' చిత్రం కోసం ఈ మధ్యనే కాన్ఫింగ్ కాల్ ఇచ్చారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా, పురుషులు స్త్రీలు అందరికీ ఈ అవకాశం కల్గిస్తున్నట్లు భద్రకాళి పిక్చర్స్ సంస్థ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించింది. ఆసక్తి ఉన్న వారు తమ ప్రొఫైల్స్ ను పంపించాల్సిందిగా కోరుతూ ఓ మెయిల్ ఐడీ కూడా ఇచ్చింది. అయితే దీనికి మంచు విష్ణు కూడా అప్లై చేసుకున్నట్లుగా చెబుతున్నారు. 'స్పిరిట్' కాన్ఫింగ్ కాల్ కు సంబంధించిన పోస్ట్ కు టాలీవుడ్ హీరో మంచు విష్ణు తాజాగా స్పందించారు. "అబ్బా! నేను కూడా దరఖాస్తు చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు వెయిట్ చేసి చూద్దాం" అంటూ ఓ ట్వీట్ పెట్టారు. సరదాగా అన్నాడే. నిజంగానే ప్రధాన్ సినిమాలో నటించాలని ఆశ పడుతున్నాడో తెలియదు కానీ.. విష్ణు పోస్ట్ ప్రస్తుతం నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. దీనిపై నటిజన్లు రకరకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. కొందరు ఆర్ ది బెస్ట్ చెబుతూ పాజిటివ్ ట్వీట్స్ పెడుతుంటే, మరికొందరు మాత్రం ఎప్పుడొకాన్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. ప్రధాన్, సందీప్ ఈ ఇన్ టెన్షన్ ను పక్కా రిజెక్ట్ చేస్తారంటూ ఫన్సీ కామెంట్స్ పెడుతున్నవారు కూడా ఉన్నారు.

చిరంజీవితో మెగా మేనల్లుడు?

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా నటిస్తున్న లేటెస్ట్ మూవీ 'విశ్వంధర'. పశ్చిమ దర్శకత్వంలో ఈ సోషియో పాంటసీ యాక్షన్ ఆడ్వెంచర్ తెరకెక్కుతోంది. సంత్రాంతిక రిలీజ్ కావాల్సిన ఈ సినిమాని 'గేమ్ ఛేంజర్' కోసం వాయిదా వేసుకున్నారు. ఇంకా న్యూ రిలీజ్ డేట్ ను అనౌన్స్ చేయలేదు. ఈ మూవీ అప్డేట్ కోసం మెగా అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఏదైనా ప్రమోషన్ల కంటెంట్ విడుదల చేసి, సినిమాపై బజ్ క్రియేట్ అయ్యేలా చేయాలని కోరుకుంటున్నారు. ఇలాంటి టైంలో వారి కోసం ఓ క్రిజ్ అప్డేట్ బయటకు వచ్చింది. 'విశ్వంధర' సినిమాకి సంబంధించిన టాక్ పార్క్ దాదాపుగా పూర్తయింది. రెండు సాంగ్స్, కొత్త మేర్ ప్యాన్ వర్క్ మాత్రమే పెండింగ్ ఉన్నాయి. అయితే ఇప్పుడు చిరంజీవి ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్ ను షూట్ చేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని మేకర్స్ ఆఫీషియల్ గా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మెగా పోస్టర్ ను షేర్ చేసారు. ఇందులో చిరు జీవ్ డోర్ ఓపెన్ చేస్తూ కనిపించారు. బ్లాక్ గ్లాసెస్ పెట్టుకొని స్టైలిష్ గా ఉన్నారు. ఎంఎం కీరవాణి కంపోజ్ చేసిన సున్నేషన్ ట్యూన్స్ మెగాస్టార్ స్వైచ్చలు చేయడం చూడటానికి విజువల్ ట్రీట్ లాగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ పాటకు శోభి మాస్టర్ కొరియోగ్రఫీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 'విశ్వంధర' సినిమాలో మరో మెగా హీరో కనిపించనున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. మెగా మేనల్లుడు సాయి ధరమ్ తేజ్ ఓ స్పెషల్ రోల్ లో నటిస్తున్నట్లు ఫిలిం సర్కిల్స్ నుంచి న్యూస్ అందుతోంది. ఇవాళ తేజ్ నీట్ల జాయిన్ అయినట్లుగా చెబుతున్నారు. ఇదే నిజమైతే చిరు ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్ లో సాయి తేజ్ కనిపించే అవకాశం ఉంది. సాయి దుర్గ తేజ్ ఇప్పటికే తన చిన్న వామ పవన్ కళ్యాణ్ తో 'శ్రో' సినిమా చేసాడు. పెద్దదామతో స్ట్రీట్ షేర్ చేసుకోవడానికి ఎదురు చూస్తున్నట్లుగా ఇటీవల అహెబిలంతో మీడియాతో అన్నారు. ఇంతలోనే చిరుతో నటిస్తున్నట్లు వార్తలు లీక్ అవడం గమనార్హం.

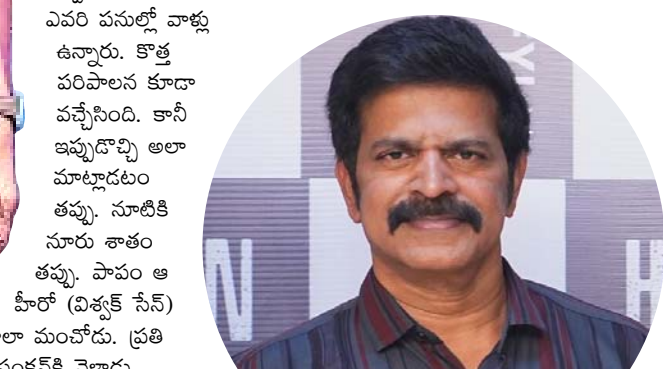
'విశ్వంధర' చిత్రంలో చిరంజీవి సరసన శ్రీమ కృష్ణ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఆజుక్ రంగనాథ్, కూరలే కపూర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. యువీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో భారీ బడ్జెట్ తో ఈ సినిమాని నిర్మిస్తున్నారు. విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ మీద ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఆగ్రెడ్ రిలీజైన డిజిల్ లో సీజ్ వర్క్ పై విపరీతమైన ట్రోలింగ్ జరిగింది. టైరిల్ తో అన్నిటికీ సమాధానం చెప్పాలని ఫ్యాన్స్ కోరుకుంటున్నారు. మే లేదా జూన్ నెలలో మెగా మూవీని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తారనే ప్రచారం జరుగుతోంది.



ఎలాంటి గర్షం ఉందదు. మొన్న మా సినిమా ఫంక్షన్ కి వచ్చినప్పుడు కూడా.. గంటన్నర కాదులోనే కూర్చున్నాడు. వేరు ఫంక్షన్ జరగడం వల్ల అలస్యం అవుతుంటే.. వద్దే అన్నా నేను మెయిల్ చేస్తానని కారులో వెయిట్ చేశాడు. అంతలా సర్దుకుపోయే వ్యక్తి విశ్వక్ సేన్. లైలా ప్రమోషన్స్ లో ఉండి కూడా.. చిన్న చిన్న సినిమాలును సపోర్ట్ చేస్తున్నాడు. ఎవరైనా పిలిస్తే.. పరి చయం ఉన్నా లేకపోయినా వెళ్తాడు. అంతమంచి వ్యక్తి. అతని సినిమా ఫంక్షన్ కి వచ్చి.. ఈ వేదికను వేరే విధంగా వాడుకోవడం ఏంటి? వెదప కామెంట్లు చేయడం ఎందుకు? ఆ సినిమాలో నటించావు కాబట్టి.. ఆ సినిమాలో నటించావు కాబట్టి.. కమెడియన్లు కదా.. నవ్విండు. ఎవరో ఇంప్రెస్ చేయడానికి ఇక్కడ కెలుకోవడం ఎందుకు? ఈ విషయంలో పుట్టిందే తప్పు. బాయ్ కాల్ చేసి వరకూ వెళ్లింది కానీ.. ఆడి గురించి వాళ్లెందుకు బాయ్ కాల్ ఎందుకు చేస్తారలే కానీ.. మళ్లీ తప్పు మాట్లాడలేదని అంటున్నారు. సారి చెప్పే హుందాగా ఉంటుంది. తప్పు చేసి తప్పుకాదంటే అయిపోతుందా? అది తప్పు. ఎందుకంటే అది సమయం కాదు.. సందర్భం కాదు. ఆ విషయం గురించి మాట్లాడటం. అయినా నీకు కెలకాలని ఉంటే డ్రెస్ మీట్ పెట్టుకుని మాట్లాడు. ఇప్పుడు అలా చేయడం కూడా తప్పు. ఎందుకంటే ఎవరిపని వాళ్లు చేసుకుంటే మంచిది. తిరుపతి కొండపై రాజకీయాలు మాట్లాడకూడదని రూల్ పెట్టారు. అలాగే సినిమా ఫంక్షన్ లో రాజకీయాలు మాట్లాడకూడదని రూల్ పెడితే మంచిది" అంటూ పుట్టి దిగజారుడు వ్యాఖ్యల్ని తప్పుపట్టారు నటుడు బ్రహ్మాజీ.

కెలుకుడు అవసరమా?

విడుదలకు ముందే 'లైలా' సినిమాని వివాదంలోకి నెట్టిన పుట్టిని వ్యాఖ్యల్ని తప్పు పట్టారు నటుడు బ్రహ్మాజీ. కమెడియన్ అంటే నవ్విందాని కానీ.. ఇలా సమయం సందర్భం లేకుండా నోరు జారడం మంచిది కాదని.. ఖచ్చితంగా ఆయన చేసింది తప్పేనని అన్నారు బ్రహ్మాజీ. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "లైలా వివాదంలో కమెడియన్ పుట్టిని చేసింది తప్పు. సినిమా ఫంక్షన్ కి వచ్చి రాజకీయాలు మాట్లాడటం తప్పు. పుట్టిని వైసీపీ వాళ్లు అలా రియాక్ట్ కావడంలో తప్పు లేదు. వాళ్లు అలా కలెక్ట్. ఎలక్షన్స్ అయిపోయాయి. ఎలక్షన్స్ టైంలో నున్న ఏదైనా చేసుకో.. జోక్లు వేసుకో. ఇప్పుడు అంతా అయిపోయి.. ఎవరి పనుల్లో వాళ్లు ఉన్నారు. కొత్త పరిపాలన కూడా వచ్చేసింది. కానీ ఇప్పుడొచ్చి అలా మాట్లాడటం తప్పు. నూటికి నూరు శాతం తప్పు. పాపం ఆ హీరో (విశ్వక్ సేన్) చాలా మంచోడు. ప్రతి చిన్న ఫంక్షన్ కి వెళ్తాడు.



ఎలాంటి గర్షం ఉందదు. మొన్న మా సినిమా ఫంక్షన్ కి వచ్చినప్పుడు కూడా.. గంటన్నర కాదులోనే కూర్చున్నాడు. వేరు ఫంక్షన్ జరగడం వల్ల అలస్యం అవుతుంటే.. వద్దే అన్నా నేను మెయిల్ చేస్తానని కారులో వెయిట్ చేశాడు. అంతలా సర్దుకుపోయే వ్యక్తి విశ్వక్ సేన్. లైలా ప్రమోషన్స్ లో ఉండి కూడా.. చిన్న చిన్న సినిమాలును సపోర్ట్ చేస్తున్నాడు. ఎవరైనా పిలిస్తే.. పరి చయం ఉన్నా లేకపోయినా వెళ్తాడు. అంతమంచి వ్యక్తి. అతని సినిమా ఫంక్షన్ కి వచ్చి.. ఈ వేదికను వేరే విధంగా వాడుకోవడం ఏంటి? వెదప కామెంట్లు చేయడం ఎందుకు? ఆ సినిమాలో నటించావు కాబట్టి.. ఆ సినిమాలో నటించావు కాబట్టి.. కమెడియన్లు కదా.. నవ్విండు. ఎవరో ఇంప్రెస్ చేయడానికి ఇక్కడ కెలుకోవడం ఎందుకు? ఈ విషయంలో పుట్టిందే తప్పు. బాయ్ కాల్ చేసి వరకూ వెళ్లింది కానీ.. ఆడి గురించి వాళ్లెందుకు బాయ్ కాల్ ఎందుకు చేస్తారలే కానీ.. మళ్లీ తప్పు మాట్లాడలేదని అంటున్నారు. సారి చెప్పే హుందాగా ఉంటుంది. తప్పు చేసి తప్పుకాదంటే అయిపోతుందా? అది తప్పు. ఎందుకంటే అది సమయం కాదు.. సందర్భం కాదు. ఆ విషయం గురించి మాట్లాడటం. అయినా నీకు కెలకాలని ఉంటే డ్రెస్ మీట్ పెట్టుకుని మాట్లాడు. ఇప్పుడు అలా చేయడం కూడా తప్పు. ఎందుకంటే ఎవరిపని వాళ్లు చేసుకుంటే మంచిది. తిరుపతి కొండపై రాజకీయాలు మాట్లాడకూడదని రూల్ పెట్టారు. అలాగే సినిమా ఫంక్షన్ లో రాజకీయాలు మాట్లాడకూడదని రూల్ పెడితే మంచిది" అంటూ పుట్టి దిగజారుడు వ్యాఖ్యల్ని తప్పుపట్టారు నటుడు బ్రహ్మాజీ.