

తెలంగాణలో పలుచోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం

పలు ప్రాంతాల్లో రైతులు పంట నష్టపోయారు. పంట నీటిపాలు కావడంతో రైతులు ఆందోళన చెందారు. నల్గొండ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, కొమరంభీమ్ ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్ తదితర జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం కురిసింది. అకాల వర్షాల కారణంగా ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని వడ్లు, మక్కలు తడిసి ముద్దయ్యాయి. పలు ప్రాంతాల్లో ధాన్యం నీటిలో కొట్టుకుపోయింది. నిర్మల్ జిల్లా ఖానాపూర్, పెంబి మండలాలు, కొమరంభీమ్ జిల్లా కాగజ్ నగర్, కౌటాల మండలాల్లో అకాల వర్షాలతో ధాన్యం తడిసిముద్దయింది. ఇదిలా ఉండగా, పలు ప్రాంతాల్లో వగటి ఉష్ణోగ్రతలు 41 డిగ్రీల నుంచి 44 డిగ్రీల మధ్య నమోదయ్యాయి.

అంతరాష్ట్ర జలవివాదాలు.. కెన్-బెట్వా ప్రాజెక్టును ఉదహరించిన ప్రధాని మోదీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కెన్-బెట్వా ప్రాజెక్టు సమానాను ఉదహరించారు. భారతదేశంలో మొట్టమొదటి నదుల అనుసంధాన ప్రాజెక్టు కెన్-బెట్వా ప్రాజెక్టు. మధ్యప్రదేశ్ లోని కెన్ నదిలో ఉన్న అదనపు జలాలను కాలువ ద్వారా ఉత్తరప్రదేశ్ లోని బెట్వా నదికి మళ్లిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో మోదీ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రాల మధ్య నీటి సమస్యల పరిష్కారానికి ఇది ఆదర్శ మోడల్ గా పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ కెన్ - బెట్వా నదుల అనుసంధాన ప్రాజెక్టు సహా ఆయా రాష్ట్రాల్లో రూ. 30 వేల కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రాజెక్టుల అమలులో జాప్యం, ఖర్చుల పెరుగుదలకు దారితీయడమే కాకుండా, పౌరులకు అవసరమైన సౌకర్యాలను సకాలంలో అందకుండా చేస్తుందని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. నీటి భద్రత కోసం నదుల అనుసంధానం, జల సంరక్షణ, భూగర్భ జలాల పునరుజ్జీవం వంటి అంశాల్లో అవకాశాలను గుర్తించాలని సూచించారు. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ - అర్బన్ 2.0ను కూడా సమీక్షించారు. ఆయా నగరాల్లో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ప్యానెళ్ల ఏర్పాటు మార్గాలను అన్వేషించాలని అన్నారు. పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మరింత చురుకుగా పనిచేయాలని ప్రధాని మోదీ సూచించారు.

హరూజ్ జలసంధి ఎవరి సొత్తు కాదు.. ఇరాన్ కు ట్రంప్ గట్టి వార్నింగ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఆ జలసంధి ఏ ఒక్క దేశానికీ చెందదని, అది అంతర్జాతీయ జలభాగమని, దానిని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచుతామని స్పష్టం చేశారు. వైట్ హౌస్ లో జరిగిన క్యాబినెట్ సమావేశంలో ఆయన ఈ



కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ అణు కార్యక్రమంపై చర్యలు జరుగుతున్నప్పటికీ, ఈ రవాణా మార్గాన్ని మూసివేయాలని చూస్తే సహించేది లేదని తేల్చి చెప్పారు. ఇటీవల అమెరికా చేపట్టిన ‘ఆపరేషన్ ఎపిక్ ప్యూరీ’తో పాటు కఠినమైన ఆర్థిక ఆంక్షల కారణంగా ఇరాన్ సైనిక, ఆర్థిక వ్యవస్థలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. “మా దెబ్బకు వారి రక్షణ వ్యవస్థ కుప్పకూలింది. అందుకే దిగివచ్చి చర్యలకు కూర్చున్నారు. ప్రస్తుతం ఇరాన్ లో 250 శాతం ద్రవ్యోల్బణం ఉంది, వారి కరెన్సీకి విలువ లేకుండా పోయింది” అని ట్రంప్ వివరించారు. ప్రపంచ శాంతి కోసం ఇరాన్ అణుస్థ్రావుల పొందకుండా అడ్డుకుంటామని పునరుద్ఘాటించారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్గెత్ మాట్లాడుతూ తమ వ్యూహం ‘గరిష్ట ప్రాణాంతకం’గా ఉందని, ప్రస్తుతం ఇరాన్ నౌకాదళం పూర్తిగా పర్షియన్ గల్ఫ్ అడుగు భాగానికి చేరిందని అన్నారు. విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో మాట్లాడుతూ దౌత్యానికి తమ మొదటి ప్రాధాన్యమని, అయితే అవసరమైతే సైనిక చర్యకు వెనుకాడబోమని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ తో తుది ఒప్పందం పశ్చిమాసియాలోని విస్తృత దౌత్యంతో ముడిపడి ఉంటుందని ‘అబ్రహం ఒప్పందాల’ పరిధిలోకి సౌదీ అరేబియా, ఖతార్ వంటి దేశాలు కూడా రావాలని ట్రంప్ ఆకాంక్షించారు.

“తరుగు” పేరుతో రైతుల దోపిడీనా..?

అధికారుల పర్యవేక్షణ ఎక్కడ..?

కొన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్ల మిల్లర్ ఇష్టారాజ్యం పెరిగిందన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. రైతుల అభ్యంతరాలను పట్టించుకోకుండా బలవంతంగా తరుగు అంగీకార వత్తాలపై సంతకాలు తీసుకుంటున్నారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. రైతు సంఘాల ఆగ్రహం

తరుగు పేరుతో రైతులను దోచుకోవడం ఆపాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియలో పారదర్శకత తీసుకురావాలని, ప్రతి కేంద్రంలో అధికారుల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి చేయాలని కోరుతున్నాయి.

బెంగళూరులో లేని గవర్నర్ థావర్ చంద్ గెహ్లోట్.. సిద్ధరామయ్య రాజీనామా సమర్పణపై సస్పెన్స్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య గురువారం (మే 28) తన పదవికి రాజీనామా చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. రాష్ట్ర పగ్గాలను డివ్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ కు అప్పగించాలని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం నిర్ణయించడంతో 77 ఏళ్ల సీనియర్ నేత సిద్ధరామయ్య పదవి నుంచి తప్పుకోవడానికి అంగీకరించినట్లు తెలుస్తోంది. గురువారం ఉదయం తన నివాసంలో మంత్రులు, సహచరులకు బ్రేక్ ఫాస్ట్ మీటింగ్ ఏర్పాటు చేసిన సిద్ధరామయ్య.. ఆ తర్వాత గవర్నర్ కార్యాలయానికి వెళ్లి తన రాజీనామా లేఖను సమర్పించనున్నారు. అయితే, గవర్నర్ థావర్ చంద్ గెహ్లోట్ బుధవారం రాత్రి కుటుంబ అత్యవసర పని నిమిత్తం ముంబై వెళ్లడంతో, ఈ ప్రక్రియ ఎప్పుడు పూర్తవుతుందనే దానిపై స్పష్ట అనిశ్చితి నెలకొంది. గవర్నర్ అందుబాటులో లేకపోయినప్పటికీ, సీఎం కార్యాలయ సిబ్బంది రాజీనామా లేఖను గవర్నర్ ఆఫీస్ కు పంపే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

ధీల్లీ వేదికగా మాలిం జాతకాలు

ఈ నాటికీయ పరిణామాలకు ముందు బుధవారం ఢిల్లీలో ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ, కేసీ వేణుగోపాల్, కర్ణాటక ఇన్ ఛార్జ్ రణదిప్ సింగ్ సూర్యవాలాలతో సిద్ధరామయ్య, డీకే శివకుమార్ సుదీర్ఘంగా చర్చలు జరిపారు. లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ స్వయంగా జోక్యం చేసుకుని నచ్చజెప్పడంతో సిద్ధరామయ్య పదవి నుంచి తప్పుకునేందుకు ఒప్పుకున్నట్లు సమాచారం. సిద్ధరామయ్యకు జాతీయ రాజకీయాల్లో పెద్ద పీట వేయడంతో పాటు, రాజ్యసభ బెర్డ్ ఇస్తామని అధిష్ఠానం హామీ ఇచ్చింది. తాను ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పార్టీ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటానని సిద్ధరామయ్య తన అనుచరుడైన సీనియర్ ఎమ్మెల్యే ఆర్వీ దేశ్ పాండే వద్ద స్పష్టం చేశారు. విధాన సౌధలో నెహ్రూ వర్ధంతి కార్యక్రమానికి హాజరై, కుల గణన నివేదికను

స్వీకరించిన అనంతరం సీఎం కార్యాలయ సిబ్బంది ఆయనకు భావోద్వేగంగా వీడ్కోలు పలికారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైటెన్షన్

సిద్ధరామయ్య రాజీనామా వార్తలతో కర్ణాటక వ్యాప్తంగా తీవ్ర రాజకీయ దుమారం రేగుతోంది. సిద్ధరామయ్యకు అండగా ఉన్న వెనుకబడిన వర్గాలు, దళితులు, మైనారిటీల (సాఎ×బీణా) కూటమి కాంగ్రెస్ నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా తప్పుబట్టింది. సిద్ధరామయ్యను తొలగిస్తే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేస్తామని కర్ణాటక వెనుకబడిన వర్గాల సమాఖ్య హెచ్చరించింది. అటు బెంగళూరులోని సీఎం నివాసం వెలుపల సిద్ధరామయ్య అనుచరులు ఆందోళనకు దిగగా.. మరోవైపు రామనగరతో పాటు బెంగళూరులోని డీకే శివకుమార్ నివాసం వద్ద ఆయన అభిమానులు పటాకులు కాలుస్తూ పెద్ద ఎత్తున సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు.

బీజేపీ ఎద్దేవా

ఈ పరిణామాలపై కర్ణాటక బీజేపీ అధ్యక్షుడు బీవై విజయేంద్ర తీవ్రంగా స్పందించారు. మూడేళ్లుగా సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ ఒప్పుకున్నట్లయిందని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో ఎవరు ముఖ్యమంత్రి అయినా.. త్వరలోనే కర్ణాటక మధ్యంతర అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు వెళ్లడం ఖాయమని విజయేంద్ర జోస్యం చెప్పారు. 2023 మే నెలలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి సాగుతున్న సీఎం పీఠం వివాదానికి (రౌటేషన్ ల్ సీఎం ఒప్పందం) ఎట్టకేలకు డీకే శివకుమార్ పగ్గాలు చేపట్టడంతో తెరపడనుండగా, కొత్త సీఎల్పీ నేత ఎన్నిక కోసం త్వరలోనే కాంగ్రెస్ శాసనసభా పక్ష సమావేశం జరగనుంది.

పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న సంక్షోభం.. ఇరాన్ సైనిక స్థావరంపై అమెరికా ముందస్తు దాడులు!

డ్రోన్ దాడుల హెచ్చరికల వల్లే దాడులన్న యూఎస్

అమెరికా శాంతి ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తోందని ఇరాన్ ఆరోపణ

ఇరాన్-ఒమన్ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించిన అధ్యక్షుడు ట్రంప్

అబ్రహం ఒప్పందాల్లో చేరాలంటూ గల్ఫ్ దేశాలపై ఒత్తిడి

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు మరోసారి తీవ్రస్థాయికి చేరాయి. ఇరాన్ తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, అమెరికా సైన్యం ఇరాన్ లోని ఓ కీలక సైనిక స్థావరంపై ముందస్తు వైమానిక దాడులు నిర్వహించింది. ఈ చర్యతో ఇరు దేశాల మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొంది. హరూజ్ జలసంధిలో అమెరికా దళాలు, వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ డ్రోన్లతో దాడులకు ప్లాన్ చేస్తోందన్న ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారంతో ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు అమెరికా రక్షణ శాఖ తెలిపింది. బందర్ అబ్బాస్ సమీపంలోని మిలిటరీ కంప్లెక్స్ సైట్ పై ఈ దాడులు జరిగాయి. దీంతో పాటు, నిఘా కోసం పంపిన నాలుగు ఇరాన్ డ్రోన్లను కూడా విజయవంతంగా కాల్చివేసినట్లు ప్రకటించింది. ఈ దాడులు అత్యురక్షణలో భాగమేనని, కాల్పుల విరమణను కాపాడటానికి ఈ చర్య తీసుకున్నామని అమెరికా చెబుతోంది. అయితే, వాషింగ్టన్ ఉద్దేశపూర్వకంగానే శాంతి ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తోందని ఇరాన్



తీవ్రంగా ఆరోపించింది. మరోవైపు, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ దౌత్యపరంగా కూడా ఒత్తిడి పెంచుతున్నారు. హరూజ్ జలసంధి నిర్వహణపై ఇరాన్-ఒమన్ ప్రతిపాదనను ఆయన తిరస్కరించారు. అంతర్జాతీయ జలమార్గంపై ఏ ఒక్క దేశం ఆధిపత్యాన్ని సహించబోమని స్పష్టం చేశారు. సౌదీ అరేబియా, ఖతార్ వంటి గల్ఫ్ దేశాలు ఇజ్రాయేల్ తో సంబంధాలు మెరుగుపరుచుకునే ‘అబ్రహం ఒప్పందాల్లో’ చేరాలని ఆయన కోరుతున్నారు.

సిద్ధరామయ్య కాళ్లకు నమస్కరించిన శివకుమార్.. డీకేకు సిద్ధా ఆశీస్సులు!

కర్ణాటక సీఎం పదవికి సిద్ధరామయ్య రాజీనామా చేయనున్నట్లు ఊహాగానాలు

మంత్రివర్గ సహచరులకు సిద్ధరామయ్య అల్పాహార విందు

కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఆదేశాలతోనే నాయకత్వ మార్పు జరుగుతున్నట్లు ప్రచారం

రాజీనామా సమర్పణకు గవర్నర్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఏర్పడిన ప్రతిష్టంభన

కర్ణాటక రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి పదవి నుంచి సిద్ధరామయ్య తప్పుకున్నారనే ఊహాగానాల మధ్య, ఆయన గురువారం తన అధికారిక నివాసంలో మంత్రివర్గ సహచరులకు అల్పాహార విందు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ పరిణామం రాష్ట్రంలో నాయకత్వ మార్పు జరగనుందన్న వార్తలకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. ఈ సమావేశానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి, కాబోయే సీఎంగా ప్రచారంలో ఉన్న డీకే శివకుమార్ తో పాటు ఇతర మంత్రులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సిద్ధరామయ్య.. డీకే శివకుమార్ ను అలింగనం చేసుకున్నారు. అనంతరం శివకుమార్, సిద్ధరామయ్య పాదాలకు నమస్కరించి ఆశీస్సులు తీసుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఈ ఘోటోలను విడుదల

చేసింది. కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఆదేశాల మేరకు కర్ణాటకలో నాయకత్వ మార్పు జరగనుందని, అందులో భాగంగానే శివకుమార్ కు సీఎం పీఠం అప్పగించేందుకు సిద్ధరామయ్య తప్పుకున్నారని బలంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ విందు సమావేశంలోనే సిద్ధరామయ్య తన నిర్ణయాన్ని ప్రకటించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ విషయంపై గురువారం స్పందిస్తానని సిద్ధరామయ్య ఇప్పటికే తెలిపారు. తన రాజీనామా సమర్పించేందుకు ఆయన గవర్నర్ థావర్ చంద్ గెహ్లోట్ అపాయింట్ మెంట్ కోరినట్లు సమాచారం. అయితే, గవర్నర్ వ్యక్తిగత పనుల నిమిత్తం ఇండోర్ కు వెళ్లడంతో నగరంలో అందుబాటులో లేరని రాజ్ భవన్ వర్గాలు తెలిపాయి. దీంతో రాజీనామా ప్రక్రియకు తాత్కాలికంగా బ్రేక్ పడినట్లయింది.



నడిచిన కాళ్లను నరికేసిన మృగత్వం

చేవెళ్ల గడ్డపై కన్నీటి గాయం!
కడియాల కోసం కడతెల్లిన కసాయిలు...
గొంతు కోసి...కాళ్లను నరికి..!
మానవత్వం..సమాజమా.. ఎటుపోతోంది నీ గమ్యం?

మన దునియా,చేవెళ్ల,కర్నూలు:మే 28

కడియాల కోసం ..తల్లి లాంటి మహిళను చంపేశారే..వసిడి కమ్యులై...ప్రాణాలనే తీసేశారే! చేవెళ్ల గడ్డపై...చీకటి రాత్రి కన్నీరు కార్చేనే...ఆభరణాల ఆశల ముందు...మానవత్వం మృత్యువాత పడింది..నడిచిన కాళ్లను నరికేసిన మృగత్వంచూసి చలించిపోతోంది మానవత్వం..సమాజమా! ఎటుపోతోంది నీ గమ్యం?వసిడి కాంక్ష ముందు ప్రాణం అంత చులకనా?...

ప్రాణంపై దయ చూపని ఘోరం!

ఆభరణాల కోసం ఓ మహిళను దారుణంగా హత్య చేసిన సంఘటన చేవెళ్ల మండలంలోని ఈర్లపల్లి సమీపంలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మండలంలోని గొల్లపల్లి అనుబంధ గ్రామమైన ధర్మసాగర్ కు చెందిన ఎరుకుల మైసమ్మ(48)కు ముప్పై ఏళ్ల కిందట వివాహమైంది.అనంతరం కొన్నేళ్లకు ఆమె భర్త చనిపోయాడు. దీంతో కొడుకు సురేశ్ తో కలిసి ఆమె ధర్మసాగర్ లోనే ఉంటుంది. కొడుకుకి వివాహం కావటంతో వేర్వేరుగా ఉంటున్నారు. మైసమ్మ కూలీ పనులు చేసుకుంటూ జీవిస్తుంది. మంగళవారం సాయంత్రం ఇంటి నుంచి వెళ్లిన ఆమె తిరిగి



రాలేదు. బుధవారం మధ్యాహ్నం ఈర్లపల్లి సమీపంలో ఓ మహిళ మృతదేహాన్ని గుర్తించినట్లు స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు.

నిర్మానుష్య ప్రదేశంలోని తీసుకెళ్లి..?

ఘటనాస్థలికి వెళ్లి పరిశీలించి మైనమ్మగా నిర్ధారించారు. దుండగులు ఆమెను నిర్మానుష్య ప్రదేశంలోని తీసుకెళ్లి గొంతు కోసి రెండు కాళ్లను నరికి 50 తులాల కడియాల, చెవి కమ్యులు దోచుకెళ్లారు. తాగిన మైకంలో ఈ దారుణానికి పాల్పడినట్లు పోలీసులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారణకు వచ్చారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు సీబి భూపాల్ శ్రీధర్ తెలిపారు. దర్యాప్తులో మరిన్ని విషయాలు వెల్లడయ్యే అవకాశాలున్నాయని చెప్పారు.

తెలంగాణ సాంస్కృతి ఉట్టిపడేలా తెలంగాణ ఆవిర్భావ

దినోత్సవ వేడుకలు:: జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రామిత్రా!

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:మే 28

తెలంగాణ రాష్ట్రం 13 వ పడిలోకి అడుగు పెడుతున్న వేళ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తుంది, ఈ క్రమంలో కరీంనగర్ జిల్లాలో జరగనున్న ఆవిర్భావ వేడుకల్లో పలువురు మంత్రులు పాల్గొన నున్నారు. జూన్ రెండవ తేదీన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ఘనంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రామిత్రా,అదేశించారు. జిల్లా కేంద్రంలో పోలీస్ పెరెడ్డ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించనున్న వేడుకలకు సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, ఇతర అన్ని కార్యక్రమాలు ప్రోటోకాల్ లకు అనుగుణంగా వక్కా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రామిత్రా,అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు వేడుకలకు హాజరయ్యే ప్రజాప్రతినిధులు అధికారులు ప్రజలందరికీ తగిన వసతులు సౌకర్యాలు కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. జూన్ 2న నిర్వహించనున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల ఏర్పాట్లనిర్వహణపై కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో బుధవారం జిల్లాస్థాయి అధికారులతో కలెక్టర్ చిత్రామిత్రా,సమన్వయసమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, అనుసరించాల్సిన అంశాలపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం లో భాగంగా చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో తెలంగాణ



సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని,కలెక్టర్ చిత్రామిత్రా, సూచించారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలపై అవగాహన పెంచే విధంగా ప్రత్యేక ప్రదర్శనలు, సమాచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. పైరే శాఖ, సఖి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, విద్యాశాఖ, మెప్పా, వ్యవసాయ శాఖ, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖలు, విద్యుత్ శాఖ తదితర అంశాలకు సంబంధించి ప్రత్యేక థీమ్ ఆధారిత స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో పయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి.ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొత్త కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినాల్ హైడ్, ఘైమోక్విన్ వంటి సమేకణాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్టరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంఠి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని

తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.



బీసీ మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటుకు చారవ తీసుకోండి

బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ సాద్వి నిరంజన్ జ్యోతికి ఎంపీ ఆర్.కృష్ణయ్య వినతి

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:మే28:

కేంద్రంలో బీసీలకు ప్రత్యేక మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేసేలా కేంద్రప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేయాలని జాతీయ బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ సాద్వి నిరంజన్ జ్యోతికి బీజేపీ ఎంపీ, జాతీయ బీసీ సంక్షేమం అధ్యక్షుడు ఆర్.కృష్ణయ్య విజ్ఞప్తి చేశారు.కేంద్ర బడ్జెట్ లో బీసీల సంక్షేమానికి రూ.2 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయించి ఆర్థిక, విద్య, ఉద్యోగ, శిక్షణ, అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని నూచించాలని కూడా కోరారు. బీసీ నేతలతో కలిసి ఆర్.కృష్ణయ్య బుధవారం జాతీయ బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ సాద్వి నిరంజన్ జ్యోతితో భేటీ అయ్యారు. పారిశ్రామిక పాలసీలలో, కాంట్రాక్టుల కేటాయింపులో బీసీలకు 50 శాతం కోటా ఇవ్వాలని కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలు అమలు చేసిన బీసీ పథకాలకు 60 శాతం మ్యాచింగ్ గ్రాంట్ ఇవ్వాలని కోరారు. తెలుగురాష్ట్రాలు అమలు చేస్తున్న ఫీజరీయింబర్స్ మెంట్, గురుకుల పాఠశాలలు దేశమంతా అమలు చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరగా.. ఈమేరకు నిరంజన్ జ్యోతి హామీ ఇచ్చారని ఆర్.కృష్ణయ్య తెలిపారు.



సంగెం మండలంలో ఎన్టీఆర్

జయంతి ఉత్సవాలు



సంగెం మన దునియా మే 28

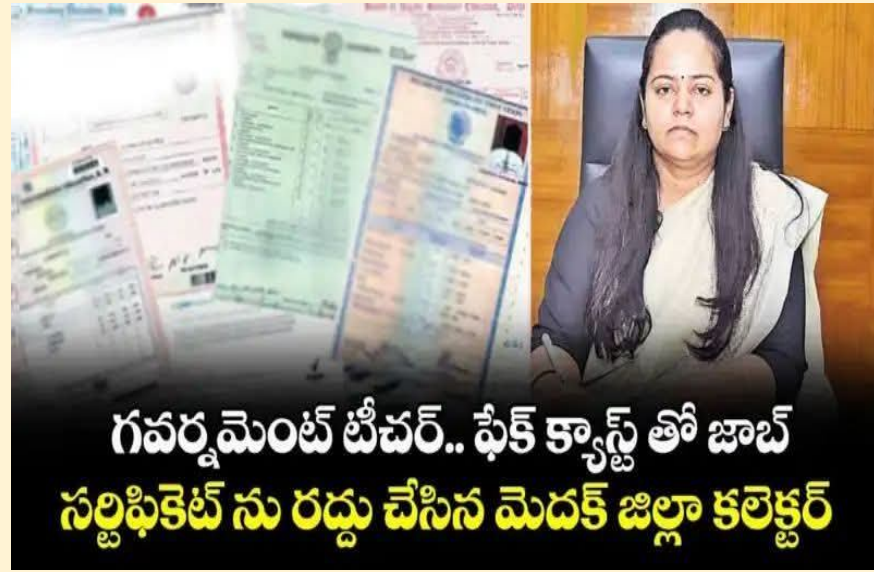
ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వర్ణీయ సందమూరి తారక రామారావు103డవ జయంతి ఉత్సవాలు సందర్భంగాసంగెం మండల కేంద్రంతో పాటు తీగరాజు పల్లి లో ఎన్టీఆర్ చౌరస్తాలో గల ఎన్టీ రామారావు విగ్రహానికి ఘనంగా అర్పించారు ఆవి దిగా గవిచర్ల రామచంద్రపురం మొండ్రాయి నార్లపాయి సోమల తండా గ్రామాలలో స్వర్ణీయ ఎన్టీ రామారావు చిత్రపటాలకు పూల మాలలు వేసి జయంతి ఉత్సవాలు ఈ ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ సొల్లేటి వీరాచారి మాజీ ఎంపీటీసీ రంగరాజు నరసింహస్వామి ఇతికాల లక్ష్మణరావు కరుణ గు గుప్త రవీందర్ మల్లికార్జున్ గుగులోతు దాస నాయక్ రావుల వెంకటేశ్వర్లు బత్తుల బక్కయ్య బత్తుల శ్రీనివాస్ గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

పైలటింగ్ ద్వారా ఉద్యోగాలు పొందిన

వారిపై ప్రభుత్వం తక్షణ విచారణ చేయాలి

మన దునియా,మెదక్ జిల్లా:మే 28

మెదక్ జిల్లాలో ఫేక్ సర్టిఫికేట్స్ చర్యలు తీసుకున్న ప్రభుత్వం ఇతర జిల్లాల్లో జరిగిన అక్రమాలపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని తెలంగాణ యువత ప్రశ్నిస్తుందిరాష్ట్రంలో పైలటింగ్ ఆధారంగా ఉద్యోగాలు పొందిన ఘటనలు వెలుగులోకి వచ్చినప్పటికీ వారిపై ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోవడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తుందని ఈ పరిస్థితి కారణంగా నిజమైన అర్హత కలిగిన నిరుద్యోగులు తీవ్ర అన్యాయానికి గురవుతున్నారని తెలంగాణ యువత ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తుంది.అక్రమ మార్గాల్లో ఉద్యోగాలు పొందిన వారిపై వెంటనే సమగ్ర విచారణ చేపట్టి, బాధ్యులపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ యువత డిమాండ్ చేస్తుందిపైలటింగ్ మాఫియా, మధ్యవర్తులు, మరియు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి చర్యలు తీసుకోకపోతే వ్యవస్థపై ప్రజల నమ్మకం దెబ్బతింటుందని తెలంగాణ యువత హెచ్చరిస్తుంది ప్రభుత్వం తక్షణమే ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి పారదర్శకంగా విచారణ జరపాల్సిన అవసరం ఉందని తెలంగాణ యువత కోరుతుంది



ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో ఎన్టీఆర్ 103వ

జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహణ.

మన దునియా,ములుగు జిల్లా,మే28

తెలుగు ప్రజల అత్యుగ్రవానికి ప్రతీకగా నిలిచిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి, విశ్వవిఖ్యాత నటసార్వభౌముడు నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి వేడుకలు ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో..... టిటిడిపి ములుగు మండల అధ్యక్షుడు యం.ఏ. సలీమ్ అధ్యక్షంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ చిత్రపటానికి నాయకులు, అభిమానులు, కార్యకర్తలు పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. జయంతి వేడుకలను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు.యం.ఏ. సలీమ్ మాట్లాడుతూ..... తెలుగు జాతి గౌరవాన్ని దేశవ్యాప్తంగా చాటిచెప్పిన మహానేత ఎన్టీఆర్ అని కొనియాడారు. సినీ రంగంలో తన అపూర్వ నటనతో కోట్లాది అభిమానుల మనసులు గెలుచుకున్న ఆయన, రాజకీయ రంగంలో పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం రెండు రూపాయలకు కిలో బియ్యం, పేదలకు గృహాల నిర్మాణం, మహిళలకు ఆస్తి హక్కు వంటి పథకాలు, ఇంకా మరెన్నో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేసి చిరస్మరణీయుడిగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు.సమాజంలో బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి, తెలుగు ప్రజల అత్యువిశ్వాసం పెంపొందించేందుకు ఎన్టీఆర్ చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ మరువలేనివని అన్నారు. యువత ఆయన ఆశయాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని సమాజ సేవలో ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో టిటిడిపి జిల్లా నాయకులు ధరావత్ దేవనాయక్, మండల కార్యదర్శి కోల సదానందం, యం.ఏ. రహీమ్, యాసం అయిలయ్య, పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు స్థానిక ప్రజలు, తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార వదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫ్లూరెస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది.ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి చేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము.ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.



బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్లను పగిలగాట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిస్త్రస, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వదు. సిఫార్సు చేయడము. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్వసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మధ్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.



ఎండిన నేలకు... చినుకుల సందడి!

రుతుపవనాలు ఎంట్రీ.. 2 రోజుల్లో...!

వానకు ముందు వడగాలులు వచ్చే ప్రమాదం..!

జాగ్రత్తగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు
మన దునియా,హైదరాబాద్:మే 28

వడగాలుల తీవ్రత, ఈదురుగాలుల బీభత్సం రెండు రోజులలో రాబోయే రుతుపవనాల రాక మంచిదే. మంచిదే...ఒకటికి మంచి రెండుకు చెదు...ఆదేంది అనుకుంటున్నారా... భూమాత దాహాన్ని తీర్చే అమృత వర్షాలు...ఎండల వేడిని తరిమికొట్టే చల్లని గాలులు.. రైతన్నల గుండెల్లో నింపనున్నాయి ఆశలు ...కానీ ఈ లోపు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు,తెలియజేస్తున్నాయి మనకు హెచ్చరికలు!

ప్రజలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఎండ తీవ్రత తోపాటు ఈదురుగాల బీభత్సానిప్పులు కురిసే వేసవి వేళ, వడగాల్పుల...ఈదురుగాలులతో అయోమయం అధోగతి తప్పక మానదు.ప్రకృతి ఆగ్రహానికి అడ్డుకట్ట వేయలేము,జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ప్రాణాలు కాపాడుకుందాము!

జాగ్రత్తలు..తీసుకోండి..

వడగాల్పులు వీచే వేళ బయటకు వెళ్లకండి,మంచినీరు, మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి!

ఈదురుగాలులు వీచేటప్పుడు చెట్ల కింద నిలవకండి,కరెంట్ స్తంభాలకు దూరంగా జరగండి...వాతావరణ సమాచారం వినడం మరువద్దు!జాగ్రత్తే మనకు రక్ష అని నమ్మండి.తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కుపోతతో అల్లాడిపోతున్న తెలంగాణ ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ ఓ చల్లని కబురు అందించింది. ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న నైరుతి రుతుపవనాలు చురుగ్గా కదులుతూ రెండు రోజుల్లో రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించనున్నాయి.ఈ రుతుపవనాల



ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వాతావరణం ఒక్కసారిగా చల్లబడటమే కాకుండా, రాగల మూడు రోజుల పాటు విస్తారంగా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది.

వగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలు.. ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం!

రుతుపవనాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పూర్తిగా విస్తరించడానికి ముందు రాబోయే రెండు రోజుల్లో గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. ఉత్తర, తూర్పు తెలంగాణ జిల్లాల్లో వడగాలుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని, వగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంది. అందువల్ల రుతుపవనాలు పూర్తిగా ప్రవేశించే వరకు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా మధ్యాహ్నం వేళల్లో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

ఈ పండ్లను పొరపాటున కూడా ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టకండి..

రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే రోజూ తీసుకోవాల్సినవే. అయితే కొందరు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచేందుకు ఫ్రిడ్జ్ సహాయాన్ని తీసుకుంటారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ ఉంచడం వల్ల పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాదు వాటి సహజమైన రుచి, నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో ఎక్కువగా కనిపించే పుచ్చకాయను చాలా మంది ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ దీని తేమ, పోషక విలువలు గది ఉష్ణోగ్రతలోనే బాగుంటాయి. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు ఇందులో ఉండే లైకోపిన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పని చేయలేకపోతాయి. అందువల్ల పుచ్చకాయను ఫ్రిడ్జ్ లో కాకుండా గది ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయాలి.మార్కెట్ లో లభించే మామిడిపండ్లలో చాలా భాగం ఇథిలీన్ వాయువుతో మగ్గించబడుతుంటాయి. అలాంటి పండ్లు ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే అవి త్వరగా నల్లబడిపోతాయి. మామిడి ఇంకా మగ్గని దశలో ఉంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మంచి పరిష్కారం. పండని అవకాశాను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టినప్పుడు అది సమయానికి మగ్గకపోవచ్చు. కాస్త మగ్గిన తర్వాత ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే కొంతకాలం నిల్వ ఉంటుంది. కానీ రుచి మెత్తబడకుండా ఉండాలంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మేలు చేస్తుంది.చల్లదనంలో ఉంచిన ద్రాక్ష పండ్లు తేమ కోల్పోయి త్వరగా వాడిపోతాయి. ఫలితంగా రుచి తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల చర్మం కరిసంగా మారి రుచి బాగా తగ్గిపోతుంది. సహజంగా మగ్గే అవకాశం



ఉండే స్థలంలో ఉంచడం ఉత్తమం. అయితే పూర్తిగా మగ్గిన పైనాపిల్ ముక్కలను ఫ్రిడ్జ్ లో తక్కువ సమయం ఉంచితే హానికరం కాదు. బాదం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్ లాంటి డ్రైఫ్రూట్స్ ను ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు అవి తేమతో తడిసిపోతాయి. ఫలితంగా ఫంగస్ ఏర్పడి రుచి మారుతుంది. ఇవి పొడి ప్రదేశంలో గాలి చొరబడకుండా ఉండే డబ్బాలో ఉంచడం ఉత్తమం. పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ వాటిని ఎలా నిల్వ ఉంచుతున్నామనేది కూడా ముఖ్యం. కాబట్టి పండ్లు ఫ్రెష్ గా, ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే వాటి లక్షణాలను బట్టి నిల్వ చేసే తీరు మార్చుకోవాలి.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా అర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.వచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గోట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశ ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్ లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితులు సంఖ్య జీతల్లో ఉంది. మనం బాంకదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. జాతీయక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇప్పటికీ ఉన్నట్టి ముందరికంటే లేదా తగ్గిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దీని వలననే శరీర స్థాయి ధూళిపెట్టి బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు రూరూ ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా ధూళిపెట్టిలో బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలతో రోగం చూస్తున్నట్లయితే ఇప్పటికే ఎల్లబో మీరు బాధపడగా మనిచేస్తుంది. దీని అక్షులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 ధూళిపెట్టి రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొత్తం అక్షులను తినడం వల్ల కలిగి వస్తున్న అవయవాలను నష్టపరచుట. సెకానిరీ ఇప్పటికీ మొత్తం ఒక బెయ్యన

మొక్క, ఇది బెడదాం తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక అల్లసాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు ద్రైవి టూ డ్రూబెలిన్ పెయింట్ అయితే, ఘగ్గరి చివర ఎక్కువగా ఉంటే మీరు బస్సులీన్ అకలను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నెలైరేషన్ వెంటనే దీని ఆకులను నువలరం వల్ల ఘగ్గరి అడుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో ఎక్స్‌ట్రాను కలిగిస్తుంది. దాని ఆకులను పరిమాణాన్ని (గ్రామ్ములను). ఈ ముక్క నాస్ట్రీరు నామం కాక్టస్ పిక్టె. ఈ డ్రైవి లాక్రాక్, కెమెక్, క్షూ, కీకండ్, కుమూర్, మెర్రమూల, పుష్పమూల మంటి వైట్లో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్స్ట్రలన్ మొక్క అకలను పుల్లిన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయూగ బోహ్మ, మద్యమేహ రోగులకు ఇది బెడదం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాలిన్ ఉదయం నీటిలో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు అకలను కడగాలి. బస్సురు దీన్ని ఒక గ్లూస్ నీటిలో కలిగించి ఉదయం, సాయంత్రం ప్రకం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వీనియోగం రక్తంలో ఎక్స్‌ట్రా పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్స్ట్రలన్



పైంటర్ల దళనము పైగా పోషణలు ఉంటాయి. ప్రాచీనము, ప్రేమనాయుడై, యాంటీ అక్విరెంట్లు అస్సాద్రిక్ యూనిట్, టీబీ ఇరెటివ్, కాల్షియం యూనిట్, టెర్మినాయింగు టీసీ ఇంటర్మీ షుజులంగా అభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో టెర్మినసు నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తప్రాణమును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది (ప్రేమలు, గుండె, కళ్ళు, కీడు అలోక్సుగా ఉంటుంటుంది. ఇది కొల్లెలాటోను జెప్తుంటా కూడా మనిషివుంది.



వంకాయను అవాయిడ్
చేస్తున్నారా..!

మన మంటిల్లో దొరికి కూరగాయలతో మరగాను కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లోట్టులు చేసుకొని మరే ఏమీకూ ఉంటారు. మాలిక్లో లో కూడా మనకు రరరరరర వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అల్లర్ల వస్తుందని చాలామంది వంటకాలు తెలుసుకొని అంతగా ఇష్టపడరు. అదే వంటకాలు వల్ల రుచి అలోగ్గ ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేదు అంటున్నారు ఆలోగ్గ విప్లవాలు. మరి వంటకాలు వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వున్నాయి అనిపిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి నష్టం రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కల్య కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తాడని కూడా చెబుతున్నారు. మరగాయలో ఫైబర్, సోడాషియం, పొటాషియం, సి, విటమిన్లు మొదలగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆలోగ్గనికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫెటర్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పోటాషియం కంటెంట్ ఆధార రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె రోగాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మరల తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి ఉంటాయని. వంటకాలు ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తీవ్రమైన సుమతల్పతనం మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆలోగ్గనికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ తీర్చ ఆలోగ్గన్నీ కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రోగ్ కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అలాగూ మలబద్ధంగా నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ శక్తిక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్ట్రీక్ వంటకానుచును వేదవిగ్రహపుష్పము వివర్ణానిత వాయువును వివరదల చేస్తుంది. ఈ విదురదైవ దిష్టాన్ వాయువు దిష్టాన్ జ్యోరానిత కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దిష్టాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గ, తలనొప్పి, తాపం ఇతరవిధము, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కళ్ల నొప్పిలు, తలదలం నొప్పి వంటివి తలచుకొంటాయి. దిష్టాన్ కానీ పాతీవిట్రాన్లోపలికి అని పిలువబడే కాన్సర్, ఫ్లోరెన్ల నింథరీక్ నమ్మగనం. ఇది వంటకు నాన్-స్ట్రీక్ ఉపరితలం కాస్తుంది. దిష్టాన్ కానీ వదారంతో హుసన్ నాన్స్ట్రీక్ ప్యాన్లను సాధారణంగా ఉమ్మడిగావడం సురక్షితమైనది నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 ఏ టీఎస్ఆర్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసేవచ్చును, పాత్ర హాత పెగుటగా మారుతుంది. ఈ ఉష్ణిరక్త, ఫ్లోరెన్ల వదారాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చుతున్నంతో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్ట్రీక్ ప్యాన్లు తగ్గగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఇహారం లేకుండా ప్యాన్లను వేడి చేయవచ్చు. నాన్స్ట్రీక్ పాత్రలలో అహారాన్ని గురిపెందగు ఉపయోగించే స్థానిలు, ఇతర పాత్రలు చెక్కుతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్స్ట్రీక్ పాత్రలను రదగడచి, ఉత్తరు చేయడచి స్పాంత లాంటి వదారాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్లూమినియం, స్టీల్ ప్రకృతిలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి. చూసుకోండి. నాన్ స్ట్రీక్ పాత్రలను వాడకుండా కాపచి, హాత ప్యాన్లను అయితే కొత్తవి కొనుగి. నాన్స్ట్రీక్ ప్యాన్లను సాధారణ స్థానిలెస్ స్ట్రీక్, కాన్సర్ వంటి వదారాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున
కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

ప్రాయశః మానసం ముగిసి క్షురతో భ్రాతృవర మానసోతో లభ్యం
 పెట్టకున్నాం. ఏంకో విధాయతః చరితం సందడి మొదలైంది. పెట్టక
 పట్టకం ఇచ్చాం. జరుపుకునే విషయాలను చరిత్ర కోసం అవశ్యిక
 అయినవని చెప్పాం. దివ్యకృపావర్షం విధాయతకు
 మృత్యువేదోపమం వేదోలోని దీప్తి మంత గుర్తి వరకూ
 జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణతంత్రమే జ్ఞానాని
 అధిపతి. భక్తి క్షురతతో పూజించబడుతుంది గోమట్ట ద్వారా
 సంకోచిస్తారు. భక్తుని పూజకు సంకీర్తన పాఠ్యమే ప్రభుత్వ
 సలహాను బలనివ్వడమే అవసరం. శివభక్తిని వినాయకుడు
 కూడా చిక్కి చిక్కి పరివలించలేకే సంకట్ట వేయకూడదు. అయితే
 విషయాలను విధాయతే సమయంలో కొన్ని మేరలు చేయడం
 సందర్భావేకే కోడం కుప్పంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోమైపు
 గోమట్టి వామనం ఎలకల కలెయ్యడమే చివరిం. హిందూ
 మతంలో ప్రధాన వేదశతలో ఒకడు గణపతి. అయితే
 విషయాలను విధాయతే చేపట్టడం తెలిని తెలియక కుదరా కొన్ని
 శివులూ చేయవచ్చు. ఈ విధానం దుష్ట చేర్చి విధాయతకుదీరే అభ్యసం
 వలనం. కేవలం పాఠ్యం అవసరం. మహా సమంధం పూజలూ

[illegible]

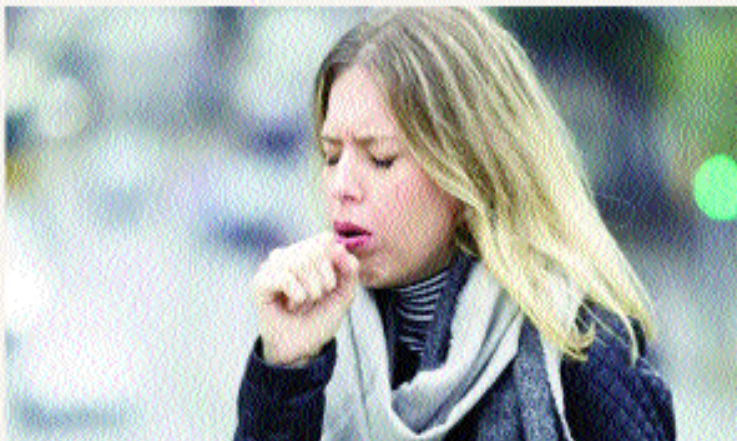
నిష్పద్ధం, ఏగిరిన బియ్యంసహనాకం ద్రవ్యం ప్రకారం వివరయకుని పూజలో పాదపాతుని కూడా దెలిగిరి బియ్యన్నా సమర్పించవచ్చు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించదే. అయితే అక్కడకుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో గుండ్లకూ ఉండవచ్చు. అంతేకాదు వివరయకుని పూజలో పాదే బియ్యన్నా ఉపయోగించవచ్చు. మొగల పుట్టులు: నేపును కదలే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పుట్టులు వాడటం నిష్పద్ధం. శేవుడు మొగల పుట్టుని శివంచాడు. కనుక ఈ చేతుడు పుష్కల అతని కుమారునివే వివరయకునికి కూడా సమర్పించవచ్చు. బందీన పుట్టులు: దివారయకుని పూజలో పాదపాతుని ఎండిన లేదా వాడిన పుట్టులను సమర్పించవచ్చు. పూజ సమయంలో తాబా పుట్టులు బిందువాకులో లేవమనే పుట్టులను అర్పించి సమర్పించవచ్చు. ద్రవ్యం లేదా అర్పణలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండినవాకు లేదా వాడినవాకు పుట్టులతో పూజ చేయడం తప్ప వివరయకుడికి కోపం వచ్చుంది. వాచ్చు దోంగుతో పాటు ఘంటా తీయడం, అంకిరీ బోమ్మలు, ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరిగిపోతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేచగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుంట్లను రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజూ బ్రష్ చేయడం అప్పుడి ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజూ బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. అంకింతమంది ఉదయం లలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా నరమూ బ్రష్ చేయడం మూసేసే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా నోనిరకు కాదు. రోజూవారి బ్రష్లింగ్ ప్రోజెక్టర్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. అనే బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, అన్నసాశంకోటి అని ప్రఖ్యాత సంఘటాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. వగ్గు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి ఆనలు మందిరి కాదని చెబుతున్నారు. ప్రతి చేయకపోతే తద్వారా అని నిజమనేది గట్టి నిర్ణయంగా మారడానికి కేవలం 18 గంటలు పడుతుందని. పండి ఉపరితలంపై తద్వారా నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ చేసేటప్పుడవడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో సున్నిత చదు వాసన వస్తుంది. అలాగే అలి అతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లపై ఎండి పేరుకుపోయి పళ్లు అందనిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు తరిగిపోయి మందకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అప్పులు మందిరి కాదు. అలాగే ఇది ముందు వాళ్లు, మెదుకు కూడా సహజీవి దారితీస్తుంది. అది చిన్న ప్రకల్పానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు స్వచ్ఛమైనదం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీసి పదార్థాలు చిన్న అవకాశం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పండి ముద్దు ఇరుక్కున్న విస్తృతమైన అనేక పదార్థాలు విస్తరితమయి చెబుతున్నారు. అలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి పండి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజూ బ్రష్ చేయడం అప్పుడి తప్పనిసరి.

పాడి దగ్గులో ఇబ్బంది
పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీఎస్ జో సంబంధపు లేకుండా పోదీ దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పోదీ దగ్గు కేవలం చరిత్రకంలో మాత్రమే మనకు ఎప్పుడూ వస్తూ ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రమే సీఎస్ జో సంబంధం లేకుండా ఈ పోదీ దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పోదీ దగ్గు రారాణంగా సర్కార్ నిద్ర వట్టక గొంతు మోపుతూ ఇబ్బందైనా చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పోదీ దగ్గునుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యాజ్ చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటిది హాహు రెమెడీస్ ని కూడా ఫోలో అవుతుంటుంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిల్డ్రన్లును ఉపయోగించి ఈ పోదీ దగ్గు సమస్యకు చెల్లెట్టండి. అందుకోసం మీ చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే... పోదీ దగ్గును నయం చేయడానికి, మనుషు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో వసువు పోదీ, ఎండుమెర్రి, ఇల్లం తేనె కలపాలి. పోదీ దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్షిగిక లక్షణాలు పోదీ దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మనుషులో యూరిక్ ఐన్డ్రమేటర్, యాంటీ అక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం మందులలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తీయడంలో వల్ల నీటి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరోక రెమెడీ విషయంగాకొస్తే... ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం, పుడిచా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టండి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటలు తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మదేనెలోని యాంటీ అక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఇల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పోదీ దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం ఇల్లం నులచి అకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగండి అంటున్నాడు. ఇది యూరిక్ ఐన్డ్రమేటర్, యూరిక్ ఐన్డ్రమేటర్ లక్షణాలను తగ్గించడానికి. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి, గొంతు దిశకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

06

జనరల్ న్యూస్

మన దునియా

మన లక్ష్యం - మన ప్రాంతం

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విప్లవరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్టూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు విమంతులు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాగ్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండ్లీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం ఆయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అన్నర్లమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల చేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. అభిసంకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటరును ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్పాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్షన్ ఎల్లో లేదా గోల్ఫర్స్ ఎల్లో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిద్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతిగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పతిగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్రను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతిగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమిని శక్ లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాల్లినప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫర్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి వివిధ మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముదతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఫ్రెవేట్ పార్క్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



పటిక నీటితో పుత్తిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముదతలను తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటికను చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది.

ఈ టీలు తాగితే చాలు..

బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పసులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే టీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజెరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజెరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చుకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిముషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమెడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుడ్లు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షా ఫేస్ ప్యాక్ ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్ఫ్లాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుడ్డును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముదతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



స్వేచ్ఛ ఆయుధం.. వైభవ విధ్వంసం వెనుక అసలు కథ

కోచ్‌లు ఒత్తిడి లేకుండా స్వేచ్ఛగా
ఆడమన్నారన్న సూర్యవంశీ

పర్వనల్ మైలురాళ్ల కోసం తాను
ఎప్పుడూ ఆడలేదని సృష్టికరణ

16 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ

సాధించి సురేశ్ రైనా ఫ్లేఆఫ్

రికార్డు సమం

“మ్యాచ్ ప్రాధాన్యం నాకు తెలుసు.. కానీ మైదానంలోకి వెళ్లేటప్పుడు ఎలాంటి ఒత్తిడిని మనసులోకి రానివ్వలేదు. కోచ్‌లు కూడా ఎలాంటి టెన్షన్ లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఆడి, గేమ్‌ను పూర్తిగా ఎంజాయ్ చేయమని చెప్పారు. నేను కేవలం నా సహజసిద్ధమైన ఆటనే నమ్మాను” అని రాజస్థాన్ రాయల్స్ యంగ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ తెలిపాడు. ఐపీఎల్ 2026 ఎలిమినేటర్ లాంటి హై-ప్రెజర్ మ్యాచ్‌లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్‌పై కేవలం 29 బంతుల్లోనే 97 పరుగులతో విధ్వంసం సృష్టించి ఆరెంజ్ క్యాప్ అందుకున్న అనంతరం ఈ సంచలన బ్యాటర్ తన ఇన్నింగ్స్ వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. సన్రైజర్స్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ వేసిన పక్కా డిఫెన్సివ్ ఫీల్డ్ సెటప్‌ను, ఫుల్ లెంగ్త్ బంతులను ఈ 14 ఏళ్ల యువ బ్యాటర్ తనదైన శైలిలో చిత్తు చేశాడు. ఓ ఎండ్‌లో యశస్వి జైస్వాల్ (19) కేవలం మద్దతుదారుడి పాత్రకే పరిమితమవగా,



సూర్యవంశీ మాత్రం బౌండరీల వర్షం కురిపించాడు. ఈ క్రమంలోనే కేవలం 16 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ మార్క్‌ను అందుకుని, ఐపీఎల్ ఫ్లేఆఫ్‌లో అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధశతకం సాధించిన సురేశ్ రైనా రికార్డును సమం చేశాడు. అలాగే ఒక టీ20 టోర్నమెంట్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు కొట్టిన క్రిస్ గేల్ రికార్డును కూడా అధిగమించాడు. క్రిస్ గేల్ ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ రికార్డును బద్దలు కొట్టేలా కనిపించిన సూర్యవంశీ.. 97 పరుగుల వద్ద అవుట్ కావడంతో రాజస్థాన్ 8 ఓవర్లలో 125/1 స్కోరు వద్ద తొలి వికెట్ కోల్పోయింది. వ్యక్తిగత రికార్డుల కోసం ఆడలేదు కేవలం 3 పరుగుల దూరంలో సెంచరీ

చేజార్చుకోవడంపై సూర్యవంశీ స్పందిస్తూ.. తాను పర్వనల్ మైలురాళ్ల కోసం ఎప్పుడూ ఆడనని స్పష్టం చేశాడు. ఫీల్డర్ల స్థానాన్ని బట్టి తాను ఆ షాట్ ఆడానని, అనుకున్నట్లు కనెక్ట్ అయ్యి ఉంటే అది ఫెన్స్ దాటేదని పేర్కొన్నాడు. కాగా, సూర్యవంశీ ఇచ్చిన బలమైన పునాదితో డ్రువ్ జురెల్ (20 బంతుల్లో 50) కూడా రెచ్చిపోవడంతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ నిర్ణీత ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 243 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. చివర్లో సన్రైజర్స్ బౌలర్ నితిష్ కుమార్ రెడ్డి యార్లతో కట్టడి చేసినప్పటికీ, అప్పటికే రాజస్థాన్ మ్యాచ్‌పై పూర్తి పట్టు సాధించింది.

‘కాత్త సిక్సర్ల మెషిన్’ వైభవ్.. కచ్చితంగా ఆ మార్కును అందుకుంటావు: క్రిస్ గేల్

ఐపీఎల్‌లో కొత్త సిక్సర్ల
రికార్డు సృష్టించిన వైభవ్
సూర్యవంశీ

ఒకే సీజన్‌లో 65 సిక్సర్లతో
క్రిస్ గేల్ రికార్డు బ్రేక్

వైభవ్ ఐపీఎల్‌కు దొరికిన
కొత్త సిక్సర్ల మెషిన్ అంటూ

యూనివర్సల్ బాస్ ప్రశంస
ఎలిమినేటర్‌లో 29

బంతుల్లో 97 పరుగుల

విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్

ఐపీఎల్‌లో యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ కొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ (ఆర్ఆర్) తరపున ఆడుతున్న 15 ఏళ్ల యువ బ్యాటర్.. టీ20 క్రికెట్ డిగ్రీజం క్రిస్ గేల్ పేరిట ఉన్న పలు రికార్డులను బద్దలు కొట్టి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్హెచ్)తో జరిగిన కీలక ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్‌లో వైభవ్ కేవలం 29 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 12 సిక్సర్లతో 97 పరుగులు చేసి విధ్వంసం సృష్టించాడు. 334కు పైగా డ్రైక్ రేట్‌తో సాగిన ఈ ఇన్నింగ్స్‌తో అతను ఒకే ఐపీఎల్ సీజన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు బాదిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. ఈ సీజన్‌లో మొత్తం 65 సిక్సర్లు కొట్టిన వైభవ్, 2012లో క్రిస్ గేల్ నెలకొల్పిన 59 సిక్సర్ల రికార్డును

అధిగమించాడు. ఇది ఏ టీ20 టోర్నమెంట్‌లోనైనా ఒకే సీజన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్ల రికార్డు కావడం విశేషం. వైభవ్ ప్రదర్శనపై క్రిస్ గేల్ స్వయంగా స్పందించి ప్రశంసలు కురిపించాడు. ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో పోస్టులో.. “అద్భుతం వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఐపీఎల్‌కు దొరికిన కొత్త సిక్సర్ల మెషిన్” అని అభినందించాడు. కేవలం 3 పరుగుల తేడాతో శతకం చేజార్చుకోవడంపై స్పందిస్తూ.. “నువ్వు దురదృష్టవంతుడివి. కానీ, కచ్చితంగా ఆ మార్కును అందుకుంటావు” అని ప్రోత్సహించాడు.

ఐపీఎల్‌లో కొత్త సిక్సర్ల కింగ్.. వైభవ్ సూర్యవంశీ!

ఈ సీజన్‌లో వైభవ్ సూర్యవంశీ అద్భుతమైన

ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. మొత్తం 15 ఇన్నింగ్స్‌లలో 45.33 సగటు, 242.85 (స్ట్రైక్ రేట్‌తో 680 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో ఒక శతకం, నాలుగు అర్ధశతకాలు ఉన్నాయి. తన పరుగుల్లో 88.9 శాతాన్ని కేవలం ఫోర్లు, సిక్సర్లతోనే సాధించి, 2019లో ఆండ్రి రస్సెల్ (85.5%) నెలకొల్పిన రికార్డును కూడా వైభవ్ బద్దలు కొట్టాడు. అంతేకాక ఒకే ఐపీఎల్ ఇన్నింగ్స్‌లో 10కి పైగా సిక్సర్లు బాదిన సందర్భాల్లో గేల్ (4 సార్లు) రికార్డును సమం చేయడమే కాకుండా, ఒకే సీజన్‌లో మూడుసార్లు ఈ ఘనత సాధించిన తొలి బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. కేవలం 15 ఏళ్ల వయసులోనే అసాధారణ ప్రతిభతో, వైభవ్ సూర్యవంశీ భారత క్రికెట్ భవిష్యత్తుకు ఓ కొత్త ఆశాకిరణంగా కనిపిస్తున్నాడు.



జైలైన తర్వాతనే తెలిసింది.. ఆ రికార్డు మిస్ అయ్యానని: వైభవ్



సన్రైజర్స్‌పై 29 బంతుల్లో 97 పరుగులతో విధ్వంసం సృష్టించిన వైభవ్ క్రుజితో ఐపీఎల్ ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ రికార్డును చేజార్చుకున్న యువ బ్యాటర్

ఆ రికార్డు గురించి తన ఇన్నింగ్స్ ముగిసిన తర్వాతనే తెసిందన్న యువ సంచలనం

ఒకే సీజన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్ల గేల్ రికార్డును బద్దలు కొట్టిన వైభవ్ సూర్యవంశీ

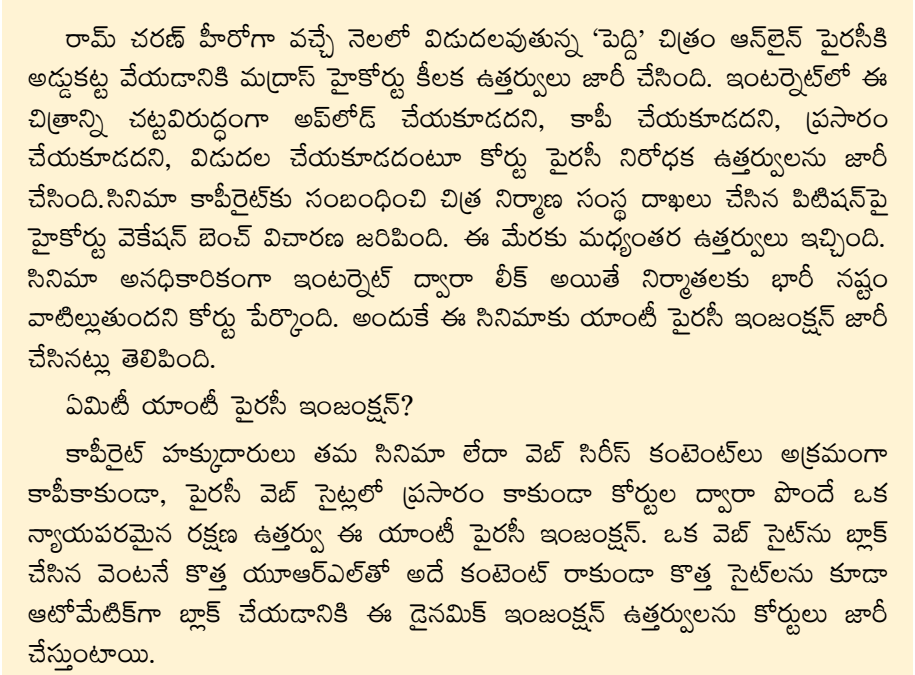
ఐపీఎల్ ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్‌లో నిన్న రాజస్థాన్ రాయల్స్ యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిన విషయం తెలిసిందే. కేవలం 29 బంతుల్లోనే 12 సిక్సర్లు, 5 ఫోర్లతో 97 పరుగులు చేసి విధ్వంసం సృష్టించాడు. అతని మెరుపు ఇన్నింగ్స్ కారణంగా సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్‌పై రాజస్థాన్ 47 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించి, క్వాలిఫయర్ 2కు అర్హత సాధించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో గెలుపుతో రాజస్థాన్.. గుజరాత్ ట్రెటాన్స్‌తో తలపడనుంది. ఈ కీలక పోరులో వైభవ్ సూర్యవంశీ 334.48 (స్ట్రైక్ రేట్‌తో బ్యాటింగ్ చేయడం విశేషం. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ (క్రిస్ గేల్ 30 బంతుల్లో) రికార్డును కేవలం ఒక్క బంతి తేడాతో చేజార్చుకున్నాడు. అయితే, ఒకే సీజన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు (65) బాదిన బ్యాటర్‌గా క్రిస్ గేల్ పేరిట ఉన్న రికార్డును మాత్రం బద్దలు కొట్టాడు. మ్యాచ్ అనంతరం తన ఇన్నింగ్స్‌పై స్పందించిన వైభవ్.. “ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ రికార్డు గురించి నాకు జైలైన తర్వాతనే తెలిసింది. నా దృష్టి అంతా సిక్కులు కొట్టడంపైనే ఉంది. భవిష్యత్తులో సెంచరీలు చేస్తాను. కానీ జట్టు కోసం కావాల్సిన పరుగులు సాధించడమే నా లక్ష్యం” అని అన్నాడు. బౌలర్ ప్రణాళికలను అర్థం చేసుకుని, వారికి ఒత్తిడి కలిగించేలా ఆడతానని తెలిపాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ కెప్టెన్ రియాన్ పరాగ్ మాట్లాడుతూ.. “మేం అతనితో ఎక్కువగా మాట్లాడం. అతడిని స్వేచ్ఛగా వదిలేస్తాం. నెట్స్‌లో అతనికి పూర్తి స్వేచ్ఛనిస్తాం. అతను తన పని తాను చేసుకుపోతాడు” అని చెప్పాడు. రాజస్థాన్ బౌలర్ జోఫ్రా ఆర్చర్ (3/58) కూడా కీలక వికెట్లు తీసి జట్టు విజయంలో పాలుపంచుకున్నాడు. వైభవ్ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రశంసిస్తూ.. “అతను 150 పరుగులు కూడా చేయగలడు. వైభవ్‌ను జైల్ చేయాలంటే ఎలా బౌలింగ్ చేయాలో ఐపీఎల్ తర్వాత చెబుతాను” అని చమత్కరించాడు. మరోవైపు ఓటమిపై సన్రైజర్స్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ స్పందించాడు. “245 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో సరైన సమయంలో వికెట్లు కోల్పోవడం మా ఓటమికి కారణమైంది. వైభవ్ అద్భుతంగా ఆడాడు. యార్లకు మిస్ చేస్తే అతను వదిలిపెట్టడు” అని పేర్కొన్నాడు.

అసలు రాజస్థాన్ జట్టులోకి వైభవ్ సూర్యవంశీ ఎలా

వచ్చాడో తెలుసా?.. ఆ ఇంట్రెస్టింగ్ స్టోరీ ఇదే!

ఐపీఎల్‌లో కొత్త ప్రతిభను గుర్తించి, ప్రోత్సహించడంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ (ఆర్ఆర్) జట్టు ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. సంజూ శాంసన్, యశస్వి జైస్వాల్ వంటి ఎందరో యువ సంచలనాలను వెలుగులోకి తెచ్చిన ఆర్ఆర్... తాజాగా మరో యువ ఆటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీని ఎలా గుర్తించిందనే ఆసక్తికర కథనం వెలుగులోకి వచ్చింది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ స్కాటింగ్ బృందంలో సభ్యుడైన సమర్ ఖాద్రీ, దేశవాళీ క్రికెట్‌లో వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆటను తొలిసారి గమనించాడు. ఓ లోకల్ మ్యాచ్‌లో వైభవ్ అమాంతం వరుస సిక్సర్లు బాదడం చూశాడు. అతని అసాధారణ ప్రతిభకు ముగ్ధుడయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని వెంటనే ఆర్ఆర్ స్కాటింగ్ హెడ్ జుబిన్ భర్వాచా దృష్టికి తీసుకెళ్లాడు. దీంతో జుబిన్, వైభవ్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక ట్రయల్ ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ ట్రయల్స్‌లో ఊహించని సంఘటన చోటుచేసుకుంది. వైభవ్ ఎదుర్కొన్న మొట్టమొదటి బంతినే సిక్సర్‌గా మలిచి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. గతంలో సంజూ శాంసన్, యశస్వి జైస్వాల్ కూడా ఆర్ఆర్ ట్రయల్స్‌లో తమ తొలి బంతికే సిక్సర్లు బాదడం విశేషం. ఈ అద్భుతమైన ప్రదర్శన చూసి జుబిన్ భర్వాచా అవాక్కయ్యాడు. వెంటనే అతను ఆర్ఆర్ యాజమాన్యానికి ఒక సందేశం పంపాడు. “వేలానికి రూ. 10 కోట్లు సిద్ధం చేయండి. మన ముందుకు ఒక ‘జనరేషనల్ టాలెంట్’ వస్తున్నాడు” అని అందులో పేర్కొన్నాడు. ఈ ఒక్క సంఘటనతో వైభవ్ ప్రతిభపై ఆర్ఆర్ యాజమాన్యానికి ఎంతటి నమ్మకం ఏర్పడిందో స్పష్టమవుతోంది.





సూర్య హీరోగా 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'
కథానాయిక పాత్రలో మామితా బైజూ
దర్శకుడిగా వెంకీ అట్లూరి ప్రయోగం
అగస్టు 14వ తేదీన విడుదల



గ్లామరస్ బ్యూటీగా భాగ్యతీ

సక్సెస్ లు లేకపోయినా తగ్గని క్రేజ్

అందంలో ఆమె తరువాతనే అంటున్న యూత్

‘రెనిన్’పై అశలు పెట్టుకున్న భాగ్యతీ

‘పెద్ది’లో ఆమె కూడా ఉంటే బాగుండేదంటున్న ఫ్యాన్స్

బోర్న్ .. పాల సరస్సులో పూసిన తెల్లకలువలాంటి అందం. అమరశిల్పి జక్కన ఊహాకి కూడా అందని శిల్పం. మబ్బులను .. మెరుపులను కలిపి చేసినట్టుగా కనిపించే రూపం. చోళులు .. చాళుక్యుల కాలం నాటి శిల్పాల వరుసలో తప్ప, ఈ మధ్య కాలంలో ఎవరూ ఎక్కడా చూడని ఒక లావణ్య విశేషం. విశాలమైన కళ్లతో విన్నాసాలు చేస్తూ ఆమె యూత్ హృదయాలను కల్లగాజ్జేస్తోంది. అలాంటి భాగ్యతీ బోర్న్ గురించి మాట్లాడుకోని కుర్రాడు

ఉండడనే చెప్పాలి. తెరపై భాగ్యత్రీని చూసిన కుర్రాళ్లంతా ఈ అమ్మాయికి నటన తెలియక పోయినా ఫరవాలేదు. అలా తెరపై కనిపిస్తూ ఉంటే చాలానే అనుకుంటారు. అందువల్లనే పెద్దగా సక్సెస్ లు లేకపోయినా, అవకాశాలు మాత్రం వెతుక్కుంటూనే వస్తున్నాయి. వచ్చే నెల చివరి వారంలో ఈ సుందరి 'లెనిన్' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అఖిల్ జోడిగా ఆమె చేసిన ఈ సినిమా, భారీ విజయాన్ని అందుకోవడం భాయమనే ఒక టాక్ బలంగానే వినిపిస్తోంది. అయితే ఇక్కడ మరో విశేషం ఏమిటంటే, 'పెద్ద' సినిమాలో భాగ్యత్రీ కూడా మెరిసి ఉంటే బాగుండేదనే ఒక టాక్ ఇప్పుడు షికారు చేస్తోంది. 'పెద్ద'లో జానీకపూరి కథానాయికగా నటించగా, ఐటమ్ సాంగ్ లో శృతిహాసన్ సందడి చేయనుంది. మార్కెటింగ్ పరంగా చూసుకుంటే, మేకర్స్ నిష్పత్తిం సరైనదే అయినా, గ్లామర్ పరంగా చూసుకుంటే, భాగ్యత్రీ కూడా ఎక్కడో ఒక చోట మెరిసి ఛాన్స్ ఇచ్చి ఉంటే బాగుండేదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చరణ్ తరువాత సినిమాలోనైనా ఈ బ్యూటీకి ఛాన్స్ దొరుకుతుందేమో చూడాలి మరి.