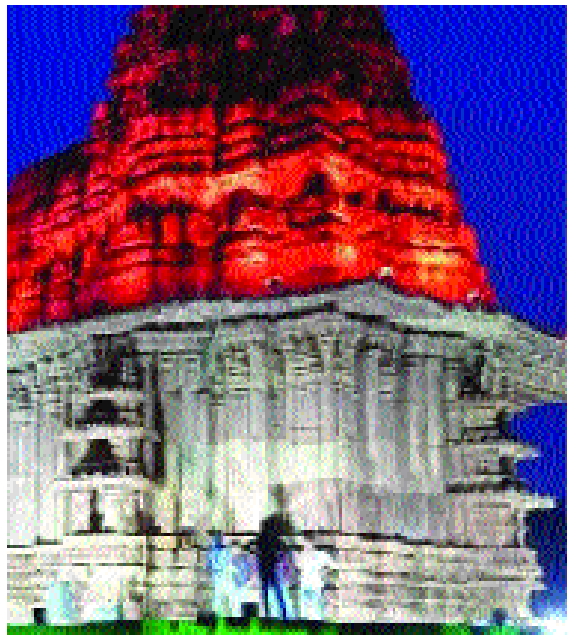




మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావాలిను

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వట్టు అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘటనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మీకు వచ్చిన వార్తకీ, అన్నీ, అంజుల, మండలాల మధ్య ఉన్న అసమానతలను వెలుగులోకి తెచ్చేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి. రిపోర్టర్లు కావాలి.

మన దునియా

ఇంటెండుస్ లింక్స్...

9490056011, 9603968335

వాట్సాప్లో మీ బయోలోనికీ పోయింది.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 283 | జూన్ 10 బుధవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్వరులను చేస్తూ

వారి ఆర్థిక స్వావలంబన దిశగా ఛారిత్రాత్మక అడుగు



మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి



మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి ప్రగతిశీల తెలంగాణకు పునాది



మహిళా సంఘాల ద్వారా ఉద్యోగాలు, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు



టీజీఎస్ ఆర్టీసీకి లీజ్ కు మహిళా సంఘాల 553 బస్సులు..



మహిళల సాధికారతకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

టీజీఎస్ ఆర్టీసీకి లీజ్ కు మహిళా సంఘాల 553 బస్సులు.. ప్రారంభించిన సీఎం



మహిళలు సంక్షేమ పథకాల లబ్ధిదారులుగానే కాకుండా ఆస్తుల యజమానులు, వ్యాపారవేత్తలు, సంపద సృష్టికర్తలు, ఆర్థిక వ్యవస్థకు నాయకత్వం వహించే స్థాయికి ఎదగాలని, వారి అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా మండల మహిళా సమాఖ్యలు కొనుగోలు చేసిన 553 టీజీఎస్ఆర్టీసీ బస్సులను

సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో సోమవారం ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి భారీ సంఖ్యలో మహిళా సంఘాల సభ్యులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ మహిళలు సమాజంలో సగం, ఆకాశంలో సగం అని పేర్కొంటూ అభివృద్ధి ఫలితాలలో కూడా వారికి సమాన భాగస్వామ్యం ఉండాలన్నారు. మహిళలను రుణగ్రహీతల స్థాయి నుంచి ఆస్తుల

యజమానుల స్థాయికి తీసుకువెళ్లే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని చెప్పారు. మహిళా శక్తి కార్యక్రమం లో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 553 మండల మహిళా సమాఖ్యలు రూ.199.08 కోట్ల పెట్టుబడితో 553 బస్సులను కొనుగోలు చేసి టీజీఎస్ఆర్టీసీకి లీజుకు ఇచ్చాయని వెల్లడించారు. ప్రతి బస్సుకు నెలకు రూ.69,468 అద్దె లభిస్తుండగా, మొత్తం 553

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

దమ్మింటే బహిరంగ చర్యకు రావాలి: రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి సీవార్

అభద్రతా భావంతో రేవంత్ వ్యక్తిగత విషయాలకు దిగుతున్నారన్న కిషన్ రెడ్డి

రాష్ట్ర అభివృద్ధి, పెండింగ్ ప్రాజెక్టులపై చర్యకు రావాలని సవాల్

ఒక్క ప్రాజెక్టును అడ్డుకున్నట్టు నిరూపించినా రాజీనామా చేస్తానన్న కిషన్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీల వైఫల్యాల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తనపై, కేంద్ర ప్రభుత్వంపై బురదజల్లుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



మేము 18 గంటలు కష్టపడుతుంటే.. హరిష్ రావు అబద్ధాలు చెబుతున్నారు: భట్టి విక్రమార్క

రాష్ట్ర కేబినెట్ రోజుకు 18 గంటలు ప్రజల కోసం పనిచేస్తోందన్న భట్టి

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్రాన్ని దివాలా తీయించిందని మండిపాటు

తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 76 వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశామని వెల్లడి (మిగతా 2వ పేజీలో..)



హైదరాబాద్ లో భారీ వర్షం... ఏలు జిల్లాలకు ఎల్లా అలర్ట్

తెలంగాణకు రెండ్రోజుల పాటు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

ఈదురుగాలులకు కూలిన చెట్లు, నిలిచిన విద్యుత్ సరఫరా

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారుల సూచన

నైరుతి రుతుపవనాల ఆగమనానికి ముందే తెలంగాణలో వాతావరణం

ఒక్కసారిగా మంగళవారం

మారిపోయింది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



వృద్ధి రేటు పెంపుపై సీఎం చంద్రబాబు ఫోకస్.. పనితీరు ఆధారంగా శాఖలకు స్కోరింగ్ వివిధ శాఖలకు కీ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇండికేటర్లు నిర్దేశించిన సీఎం

పనితీరు ఆధారంగా స్కోరింగ్ విధానం అమలుకు నిర్ణయం

ప్రతి నెలా 12వ తేదీన ఆర్థిక నివేదికల రూపకల్పన ఆర్థిక వ్యవహారాల పర్యవేక్షణకు ఏఐ టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటుపై ఆలోచన

2047 స్వర్ణాంధ్ర లక్ష్య సాధన కోసం డేటా ఆధారిత పాలనపై దృష్టి

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక వ్యవస్థను తిరిగి (మిగతా 3వ పేజీలో..)





దమ్ముంటే బహిరంగ చర్చకు రావాలి:

రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి సీవాల్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మండివడ్డారు. హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన... అహంకారం, అభద్రతా భావం, తీవ్ర నిరాశతోనే రేవంత్ రెడ్డి వ్యక్తిగత విమర్శలకు, తప్పుడు ప్రచారాలకు దిగుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. “కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉందంటే అది రేవంత్ రెడ్డి, రాహుల్ గాంధీల దయాదాక్షిణ్యాల వల్లేమీ కాదు. నేను అంబర్‌పేట్, సికింద్రాబాద్ ప్రజల ఆశీస్సులతో ఢిల్లీకి వెళ్లాను. రేవంత్ రెడ్డికి సమాధానం చెప్పాల్సిన అవసరం నాకు లేదు. తెలంగాణ ప్రజలకు, నా నియోజకవర్గానికి, నా పార్టీకి మాత్రమే నేను జవాబుదారీని” అని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి, పెండింగ్ ప్రాజెక్టులపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి బహిరంగ సవాల్ విసిరారు. “రేవంత్ రెడ్డికి దమ్ముంటే బహిరంగ చర్చకు రావాలి. ప్రెస్ క్లబ్ అయినా సరే లేదా అమరవీరుల స్తూపం ముందైనా సరే నేను చర్చకు సిద్ధం” అని ప్రకటించారు. తాను తెలంగాణకు రావాల్సిన ఏ ఒక్క ప్రాజెక్టునైనా అడ్డుకున్నానని నిరూపిస్తే తక్షణమే రాజీనామా చేస్తానని, దీనిపై సీనియర్ జర్నలిస్టులతో ఒక కమిటీని వేసి విచారణ జరిపించాలని సవాల్ విసిరారు. తుమ్మిడిహట్టి ప్రాజెక్టు, మెట్రో ఫేజ్-2 పై సీఎం చేసిన ఆరోపణలను ఆయన తిప్పికొట్టారు. మెట్రో ఫేజ్-2 ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సూత్రప్రాయ ఆమోదం తెలిపిందని వెల్లడించారు. తుమ్మిడిహట్టి అపాయింట్‌మెంట్ వ్యవహారంపై రేవంత్ రెడ్డి ఆధారాలు లేని ఆరోపణలు మానేసి, పద్ధతిగా అధికారికంగా అపాయింట్‌మెంట్ కోరాలని సూచించారు. గత బీఆర్‌ఎస్, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు తమ అవినీతి, తప్పుడు నిర్వహణతో మిగులు బడ్జెట్ ఉన్న తెలంగాణను అప్పుల పాలు చేశాయని కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు.

మేము 18 గంటలు కష్టపడుతుంటే.. హరిష్

రావు అబద్ధాలు చెబుతున్నారు: భట్టి విక్రమార్క

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క బీఆర్‌ఎస్ నాయకులపై, ముఖ్యంగా మాజీ మంత్రి హరిష్ రావుపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. వరంగల్ జిల్లా చిల్సార్ మండలం పల్లగుట్ట గ్రామంలో 33/11 కేవీ సబ్‌స్టేషన్‌కు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తుంటే... హరిష్ రావు మాత్రం అబద్ధాలు ప్రచారం చేయడంలో బిజీగా ఉన్నారని మండిపడ్డారు. “రాష్ట్ర క్యాబినెట్ రోజుకు 18 గంటలు ప్రజల కోసం పనిచేస్తుంటే.. హరిష్ రావు నిత్యం అబద్ధాలు చెబుతున్నారు” అని భట్టి విమర్శించారు. పదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ రాష్ట్రాన్ని దోచుకుని, దివాలా తీయించిందని ఆయన ఆరోపించారు. మరి నాడు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పేదలకు సన్నబియ్యం ఎందుకు ఇవ్వలేకపోయారని ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా తమ ప్రభుత్వ విజయాలను ఆయన పంచుకున్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ కొద్ది కాలంలోనే 76,000 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు అందించినదని, రైతులకు అండగా నిలుస్తూ తడిసిన, దెబ్బతిన్న ధాన్యాన్ని కూడా కొనుగోలు చేస్తోందని తెలిపారు. అలాగే రుణమాఫీ పథకాన్ని నిలకడగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో నిర్లక్ష్యానికి గురైన దేవదుల ప్రాజెక్టును తాము వేగవంతం చేశామన్నారు. గత ప్రభుత్వం డిస్కంలకు బకాయిలు పెట్టడం వల్లే విద్యుత్ సమస్యలు వచ్చాయని, తాము ఆ బకాయలను చెల్లిస్తూ విద్యుత్ సరఫరాను మెరుగుపరిచామని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను చిత్తశుద్ధితో నెరవేరుస్తున్నామని చెప్పారు. రఘునాథపల్లిలో 230 కేవీ సబ్‌స్టేషన్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు భట్టి విక్రమార్క ప్రకటించారు.

హైదరాబాద్ లో భారీ వర్షం...

పలు జిల్లాలకు ఎల్లో అల్ట్రా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సాయంత్రం హైదరాబాద్ నగరాన్ని భారీ వర్షం ముంచెత్తగా, రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాలకు భారత వాతావరణ శాఖ ‘ఎల్లో అల్ట్రా’ జారీ చేసింది. రానున్న రెండు రోజుల పాటు ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం అంచనాల ప్రకారం, మంగళవారం రంగారెడ్డి, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం

కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్వరులను చేస్తాం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బస్సుల ద్వారా మహిళా సమాఖ్యలకు నెలకు సుమారు రూ.3.84 కోట్ల ఆదాయం సమకూరు తోందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు రూ.20.34 కోట్లకు పైగా అద్దె ఆదాయం మహిళా సమాఖ్యలకు అందినట్లు చెప్పారు. ఈ బస్సులు కేవలం రవాణా వాహనాలు కావని, తెలంగాణ మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు, ఆత్మవిశ్వాసానికి, యాజమాన్య హక్కులకు ప్రతీకలని తెలిపారు. సంక్షేమం నుంచి సంపద సృష్టి వైపు మహిళలను తీసుకువెళ్లే ఆర్థిక విప్లవానికి ఇవి చిహ్నాలుగా నిలుస్తాయన్నారు. మహాలక్ష్మి పథకం అమలులో ఈ కార్యక్రమం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని తెలిపారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకం కింద ఇప్పటివరకు 308 కోట్లకు పైగా మహిళా ప్రయాణాలు నమోదయ్యాయని, మహిళలు సుమారు రూ.10,696 కోట్ల ప్రయాణ వ్యయాన్ని ఆదా చేసుకున్నారని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలోని కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్వరులను చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. మహిళా సంఘాలను రవాణా, వ్యవసాయం, మార్కెటింగ్, ఆహార ప్రాసెసింగ్, సేవారంగం, వాణిజ్యం, పునరుత్పాదక ఇంధన రంగాల్లో భాగస్వాములను చేస్తున్నామని తెలిపారు. మహిళా సంఘాల ద్వారా 1000 మెగావాట్ల సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని సీఎం తెలిపారు. నారాయణపేట జిల్లాకు చెందిన ఒక మహిళ స్వయం సహాయక సంఘం ద్వారా ఎదిగి పెట్రోల్ బంక్ యజమానిగా నిలిచిన ఉదాహరణను ప్రస్తావించారు. మహిళలకు శాశ్వత మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 8 వేల ఇందిరా మహిళా శక్తి భవనాలను నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లా స్థాయిలో కార్పొరేట్ కార్యాలయాలకు సమానమైన సౌకర్యాలతో మహిళా శక్తి భవనాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తులకు విస్తృత మార్కెట్ అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక మార్కెటింగ్, వాణిజ్య మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. మహిళా ఉత్పత్తులను దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు చేర్చే లక్ష్యంతో 106 వాణిజ్య కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కొనుగోలు, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు, మార్కెటింగ్ వ్యవస్థలు, గ్రామీణ ఆర్థికాభివృద్ధిలో మహిళా సంఘాలు మరింత కీలక పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. మహిళల పేరునే గృహాలు, ఇతర ఆస్తుల నమోదు జరుగుతున్నదని పేర్కొంటూ మహిళల ఆర్థిక భద్రత, సామాజిక గౌరవం, కుటుంబ స్థిరత్వానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ దేశంలోనే అత్యంత విస్తృత మహిళా సాధికారత కార్యక్రమాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందన్నారు. మహిళా సంఘాలకు రూ.61 వేల కోట్లకు పైగా రుణాలు సమకూర్చడంతో పాటు దాదాపు రూ.2 వేల కోట్ల వడ్డీ రాయితీని ప్రభుత్వం భరించిందని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 12 లక్షల మందికి పైగా మహిళలను అక్షరాస్యత కార్యక్రమాలలో భాగస్వాములను చేశామని పేర్కొన్నారు. రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ మహిళా సంక్షేమాన్ని ఆస్తి యాజమాన్యంతో అనుసంధానించిన వినూత్న కార్యక్రమం ఇదని పేర్కొన్నారు. మహిళలను లబ్ధిదారుల నుంచి యజమానులుగా తీర్చిదిద్దిన చారిత్రాత్మక కార్యక్రమంగా ఈ బస్సుల పంపిణీ నిలుస్తుందన్నారు. మహిళా సమాఖ్యలు, టీజీఎన్ఆర్టీసీ మధ్య ఏర్పడిన ఈ భాగస్వామ్యం మహిళల ఆర్థిక

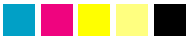
స్థితిని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని చెప్పారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహిళల అభ్యున్నతి లేకుండా సమాజాభివృద్ధి సాధ్యం కాదన్నారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన, వ్యాపారాభివృద్ధి, ఆస్తి యాజమాన్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యులు వేం నరేందర్ రెడ్డి, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, శాసనసభ్యులు నవీన్ యాదవ్, శ్రీ గణేష్, మల్లేరెడ్డి రంగారెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్‌పర్సన్ గద్వాల విజయలక్ష్మి, తెలంగాణ ఆర్వవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్‌పర్సన్ కలువ సుజాత గుప్తా, ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శులు దాస కిషోర్, వికాస్ రాజ్, పంచాయతీరాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ దివ్య దేవరాజన్, సమాచార మరియు పౌరసంబంధాల శాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ ఎం. హరీష్ ముకుంద్ రెడ్డి, టీజీఎన్ఆర్టీసీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ నాగిరెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రియాంక ఆలా, మహిళా సమాఖ్యల ప్రతినిధులు, అధికారులు , రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వేలాది మంది మహిళా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలకు విరివిగా అవకాశాలిచ్చింది కాంగ్రెస్

మహిళా సంక్షేమం, సాధికారతకు కాంగ్రెస్ పార్టీయే ప్రాధాన్యమిస్తున్నదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. మహిళలకు ఓటు హక్కు మొదలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇందిరాగాంధీ, సోనియాగాంధీలు నేతృత్వం వహించారని గుర్తుచేశారు. దేశానికి మొదటి మహిళా రాష్ట్రపతి, మహిళలను ప్రధానమంత్రితో పాటు అనేక రాష్ట్రాలకు ముఖ్యమంత్రులుగా, అధ్యక్షులుగా చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీదేనని స్పష్టం చేశారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ఏర్పడి దాదాపు 50 ఏండ్లు అవుతున్నా ఆ పార్టీ అధ్యక్షురాలిగా ఇప్పటి వరకు మహిళకు అవకాశమివ్వలేదని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో 10 ఏండ్లు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్‌ఎస్ మొదటి ఐదేండ్లలో మంత్రివర్గంలో మహిళలకు చోటు లేకుండా చేసిందని గుర్తుచేశారు. మహిళా సంఘాలకు సంబంధించిన రూ.4 వేల కోట్ల జీరో వడ్డీ రుణాలను బీఆర్‌ఎస్ ఎగ్గిడితే మహిళలు ఆ పార్టీ నాయకులను ఫాంహౌజ్ కు పరిమితం చేశారని గుర్తుచేశారు. మహిళలకు ఉచితంగా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తుంటే కడుపులో విషం, కళ్లల్లో నిప్పులు పెట్టుకున్న బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు ఆటో డ్రైవర్లను రెచ్చగొడుతున్నారని, ఉచిత బస్సు ప్రయాణం రద్దు చేసేందుకు కుట్ర చేస్తే మహిళలే తిప్పికొట్టారన్నారు. బీఆర్‌ఎస్ నాయకులకు ఉన్న బాధేంటో తనకు అర్థం కావడం లేదని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం తర్వాత ఆడపిల్లల డ్రాపౌట్స్ తగ్గయినీ, దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లి చదివే వారి సంఖ్య కూడా పెరిగిందని చెప్పారు. ఎవరెన్ని కుట్రలు చేసినా, సంఘాలను విచ్ఛిన్నం చేసేందుకు ప్రయత్నించినా ఆగేది లేదని స్పష్టం చేశారు. మహిళల ఆశీర్వాదంతో 2034 వరకు అధికారంలో ఉండి ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని నడిపిస్తామనీ, దశారులకు తెలంగాణలో అవకాశ మివ్వబోమని స్పష్టం చేశారు. వడ్లు, మొక్కజొన్నలతోనే మన సమస్యలు తీరవనీ, పంట మార్పిడి అవసరమనీ, ఆ దిశగా రైతుల్లో అవగాహన పెంచే క్రమంలో మహిళా సంఘాలు ముందుకు రావాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. కందులు, మినుములు, వివిధ రకాల పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయల పంటలను ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరముందని తెలిపారు. .

ఉంది. బుధవారం కూడా వికారాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట, గద్వాల జిల్లాల్లో ఇదే తరహా వాతావరణం కొనసాగునుంది. వర్షాలతో పాటు గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తాయని అధికారులు తెలిపారు. నైరుతి రుతుపవనాలు తెలంగాణలోకి ప్రవేశిస్తున్న తరుణంలో ఈ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఇవి వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా లోతట్టు ప్రాంతాల నివాసితులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. హైదరాబాద్‌లో భారీ వర్షంగత కొన్ని రోజులుగా తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కపోతతో అల్లాడుతున్న భాగ్యనగరవాసులకు మంగళవారం సాయంత్రం కురిసిన భారీ వర్షం ఉపశమనం కలిగించింది. ఉరుములు, మెరుపులు, బలమైన ఈదురుగాలులతో కూడిన కుండపోత వాన

కారణంగా నగరంలోని పలు ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. కూకట్‌పల్లి, కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ, మియాపూర్, హైటెక్ సిటీ, చందానగర్, ముషీరాబాద్, లక్ష్మీకాపూల్, సరూర్‌నగర్, కోఠి, అబిడ్స్, బజ్జీర్‌బాగ్, ట్యాంక్ బండ్, నారాయణగూడ, హిమాయత్‌నగర్, బాగ్ లింగంపల్లి, రాంనగర్ సహా అనేక ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. దీంతో రోడ్లపై నీరు నిలిచిపోయి, ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. ఈదురు గాలుల ధాటికి రాంనగర్ వీఎస్సీ రోడ్డు, హైదర్‌గూడ తదితర ప్రాంతాల్లో చెట్లు నేలకూలడంతో వాహనాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ముషీరాబాద్‌తో పాటు నగరంలోని పలుచోట్ల విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. ప్రధాన రహదారులపై నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు.



మృతుని కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ఆర్థిక సాయం అందించిన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బడే నాగజ్యోతి -జగదీష్



మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 9

ములుగు నియోజకవర్గ మల్లంపల్లి మండలం మల్లంపల్లి గ్రామానికి చెందిన వసపాకల ఆనంద్ ఇటీవలే మృతి చెందగా ఈరోజు వారి స్వగృహానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఆర్థిక సాయం

అందించిన ములుగు నియోజకవర్గ బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ బడే నాగజ్యోతి జగదీష్ ఈ సందర్భంగా ఆ కుటుంబానికి పార్టీ ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వృద్ధి రేటు పెంపుపై సీఎం చంద్రబాబు ఫోకస్.. పనితీరు ఆధారంగా శాఖలకు స్కోరింగ్

గాడిలో పెట్టేందుకు, వృద్ధి రేటును పరుగులు పెట్టించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కార్యవరణ ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి (జీఎన్డిపీ) లక్ష్యాలు, ప్రభుత్వ శాఖల పనితీరును కొలిచే కీ-పెర్ఫార్మెన్సు ఇండికేటర్ల (కేపీఐ)పై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అమరావతిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ సమావేశానికి ఆర్థిక, ప్రణాళిక, వ్యవసాయ, రవాణా, పర్యాటక శాఖల ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల స్థాయిల్లో వివిధ శాఖలకు కేపీఐలను సీఎం నిర్దేశించారు. జాతీయ సగటు కంటే మెనుకబడిన సూచికలను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, అగ్రశ్రేణి రాష్ట్రాలతో సమానంగా లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. కేవలం నిర్దేశిత లక్ష్యాలే కాకుండా, వాస్తవ వృద్ధి (రియల్ గ్రోత్) ఆధారంగా శాఖల పనితీరును అంచనా వేసేందుకు స్కోరింగ్ విధానాన్ని అమలు చేయాలని సీఎం నిర్ణయించారు.రాష్ట్ర, క్షేత్రస్థాయి ఆర్థిక స్థితిగతులను ఎప్పటికప్పుడు విశ్లేషించేందుకు ప్రతి నెలా 12వ తేదీన ఆర్థిక నివేదికలను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. మౌలిక సదుపాయాలపై పెట్టే వ్యయం, ఆర్థిక కార్యకలాపాలను 3.5 రెట్లు పెంచేలా ఉండాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలను



రియల్ టైంలో పర్యవేక్షించేందుకు ఏఐ (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్) టూల్స్ ఫోర్ము ఏర్పాటు చేయాలనే ఆలోచనను కూడా పంచుకున్నారు.2047 స్వర్ణాంధ్ర లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా డేటా ఆధారిత పాలనపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. అమరావతి, పోలవరం, పోర్టులు, ఎయిర్పోర్టుల వంటి కీలక ప్రాజెక్టులతో ఆర్థిక వ్యవస్థకు ‘మల్టిప్లైయర్ ఎఫెక్ట్’ తీసుకురావాలని సూచించారు. కేపీఐలు మెరుగ్గా ఉంటేనే రాష్ట్ర వృద్ధి రేటు పెరుగుతుందని, ప్రతి రంగంలోనూ గ్రాస్ వాల్యూ అడిషన్ (జీవీఎ) పెంపుపై శ్రద్ధ పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్తరైటిస్, 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 వుప్పులమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి 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.



బదిలీపై వెళ్తున్న అధికారులకు ఘన సన్మానం.



సింగరేణి సంస్థ మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ (జీఎం) కార్యాలయంలో బదిలీపై వెళ్తున్న పలువురు ఉన్నతాధికారులకు మంగళవారం ఏరియా జీ.ఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ అన్ని విభాగాల అధిపతుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా వీడ్కోలు సన్మాన కార్యక్రమం మంగళవారం నిర్వహించారు.కళ్యాణిఖని ఓపెన్ కాస్ట్ (కేకే ఓ సి) ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్గా సేవలందించి, రామగుండం ఏరియాకు జీఎం (సీఫీ) గా పదోన్నతిపై బదిలీ అయిన మల్లయ్యను, అలాగే మందమర్రి ఏరియా సీనియర్ పర్సనల్ ఆఫీసర్గా విధులు నిర్వహించి, భూపాలపల్లి ఏరియాకు బదిలీ అయిన వంశీని ఈ సందర్భంగా శాలువాలు, పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ వీడ్కోలు సభలో ఏరియా జీ.ఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. మందమర్రి ఏరియా అభివృద్ధిలో, ఉత్పత్తి లక్ష్యాల సాధనలో బదిలీపై వెళ్తున్న అధికారులు అందించిన సేవలు ఎనలేనివిని కొనియాడారు. వారి వారి నూతన బాధ్యతల్లో కూడా మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో (ఎస్ వో టూ జీఎం) జి.ఎల్. ప్రసాద్, నూతన కేకేఓసీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ రాంబాబు, కే.కే గ్రూప్ ఏజెంట్ ఖదీర్, మందమర్రి ఏరియాలోని అన్ని విభాగాల అధిపతులు , అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని బదిలీపై వెళ్తున్న అధికారులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

యువత క్రీడల్లో రాణించాలి,ఒడితల ప్రణవ్



మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

హన్మకొండ జిల్లా కమలాపూర్,మండలం ఉప్పల్ గ్రామంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు స్వర్ణం రవి తన తల్లిదండ్రుల స్మారకార్థం నిర్వహించిన క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ఘనంగా ముగిసింది. పోటీల్లో హుజూరాబాద్ జట్టు విజేతగా నిలవగా, ఉప్పల్ జట్టు రన్సరవ్గా నిలిచింది.విజేతలకు హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జి ఒడితల ప్రణవ్ బాబు, ఏఎంసీ చైర్మన్ తోటం రూప్సీరాణి రవీందర్, మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ రంగాల సుహాసినీ ట్రోఫీలు, నగదు బహుమతులు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ యువత క్రీడల్లో రాణించి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్రీడల అభివృద్ధికి ఇటువంటి టోర్నమెంట్లు దోహదపడతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ముసలిమడుగు గ్రామంలో కరెంటు షార్ట్

సర్క్యూట్ వల్ల పూర్తిగా దగ్ధమైన ఇల్లు

బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన అటవీ శాఖ చైర్మన్ పాడేం వీరయ్య

మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 9

దుమ్మగూడెం మండలం పర్వతాల గ్రామవంచాయతీ వరిధిలో ని ముసలిమడుగు గ్రామానికి చెందిన సోయం సీతమ్మ ఇల్లు ఇటివాళి షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా అగ్ని ప్రమాదానికి గురై పూర్తిగా దగ్ధమైంది తీవ్ర నష్టం వాటిల్లిన విషయం తెలిసిందే ఈ నేపథ్యంలో గౌరవ తెలంగాణ రాష్ట్ర అటవీ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ భద్రాచలం మాజీ శాసనసభ్యులు పోడేం వీరయ్య ఈరోజు ముసలిమడుగు గ్రామాన్ని సందర్శించి బాధ్యత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు అగ్ని ప్రమాదం వల్ల ఎదురైన నష్టం పై హారా తీసి కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పడంతో పాటు తన వంతు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు ఈ సందర్భంగా పోడేం వీరయ్య మాట్లాడుతూ కష్టకాలంలో బాధ్యత కుటుంబాలకు అండగా నిలవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు బాధ్యత కుటుంబం త్వరగా సాధారణ వర్తిస్థితి లో చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో దుమ్మగూడెం మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తెల్లం హరి కృష్ణ జిల్లా నాయకులు కనుబుద్ది దేవా జిల్లా కార్యదర్శి వాసిరెడ్డి సాంబశివరావు కోలపూడి వరుణ్ తెల్లం భీమరాజు తదితర కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు



సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?



ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెదలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెద బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెదను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెద సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పుండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పుండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెద పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెద స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెదడు నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెద వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపీ రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్స పొటాషియం ఉంటుంది. ఆమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రిసల్ట్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియరేసిన్, నాట్రీయురేసిన్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.



సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కాన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రూటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:
ఎప్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (స్కాఫీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీబి కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (స్కాఫీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి

తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రిడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, దల్‌గా కనిపిస్తే రెటీనాల్ (విటమిన్ ఎ) రాదకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా ద్వాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ నైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి క్లిజ్జ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే

నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్దానికి దూరంగా ఉండండి. అల్ట్రాలో కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు 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 ధృదంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్ళబారడం 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, ఫాస్ఫరస్ 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 వేయకుండా 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.



డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. జన్యుత్పత్తి సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైధ్య పరీక్షలు, ఇప్పుటిని ఉత్పత్తి మొదలైనవి లేదా అగిరితుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర శరీర స్థాయి దురుద్బలదీ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి లేతకాశరీర శక్తి అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా దురుద్బలదీనో బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలతో కొంత చూస్తున్నట్లయితే ఇప్పుటిని ఎలాంటి మీరు బాధపడుతూ వనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వైవి 2 దురుద్బలదీని రక్తాన్ని దీనిని తీసుకుంటే ప్రయోజనం మొత్తం ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అనుభవించుటదాని. వికాసానికి ఇప్పుటిని మొత్తం ఒక జీవప్ర

మొక్క, ఇది విషద్రావ తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు దైని దూరంగా వెళ్ళినప్పుడు మీరు దీని ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం వెళ్ళినప్పుడు వెంటనే దీని ఆకులను నువ్వులకు ఉప్పు మిశ్రం తయారు చేయండి. దీని రక్తంలోని విషాలను కలిగి ఉంటుంది. దీని ఆకులను పరిమాణాన్ని ప్రయోగించండి. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కార్టోఫి షెడ్యూల్. ఈ డ్రైవర్ అగ్రాక, కెమికల్, క్యూ, కీకండ్, కుమారి, ప్రభుత్వం, ప్రభుత్వం నుండి సేద్యం కూడా విలువైనది. ఇప్పుడు మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. వీరినూ తినవచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది బెషండ్ కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటిలో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. పప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లెస్ నీటిలో కలిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వీనియోగం రక్తంలో విషం పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇప్పుడు



పైంటల్లో దళనము పైగా రోషాలు ఉంటాయి. ప్రాచీనము, ప్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అస్సాద్రిక్ యాసిడ్, పీఎల్ ఇథర్సిస్, ఇల్-ఆల్ఫిన్ యాసిడ్, టెర్పినాయిడ్లు దీని జంతుల్లో వ్యక్తమయి అభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో వెక్యును నియంత్రించడమే కాదు. ఇవి రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తాయి. ఇవి (పీగులు, గుర్రం, కత్తి) గాతా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇవి కొన్నిసార్లుగా జంతువుగా గుర్తా మనిషేమవును.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు ముసల

దయం నిద్ర లేవగానే చేసి ముట్టమొదటి వని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత పుకుండా బ్రష్ చేయాలి. తిరుపే నోరు ముగ్గున కావడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్యకరమైన సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం అనన్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే అనిపించోకా ఆలసిపోతారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మనోహరమే అని అనేక కాలం ఆనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే. అయితే ఇవి ఎక్కువగా నోటివరకు వస్తాయి. రోజువారీ బ్రష్ చేసి ప్రోబోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని నిరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. దాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ళ వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసమార్గంలో దాని ప్రభుత్వ సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో ఆనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని తెలుసుకున్నాడు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం వస్తుంది కాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారని తెలుసుకుంటే బ్రష్ చేయడంతో పాటుగా అని పియమనడే గట్టి నిర్దేశాలుగా మారడానికి కనీసం 48 గంటలు పడుతుంటుంది. వంటి ఉపరితలంపై దూర్భార నిర్దేశాలు ఉన్నప్పుడు తరచిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ చేసి రోజువారీ వడల వర్షపువర్షం. ఫలితంగా అంతర ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిర్దేశాలు పెరుగుతాయి. ఈ నిర్దేశాలు దంతాల బ్యాక్టీరియా బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు నానన వస్తుంది. అలాగే అది ఇతర చిగుళ్ళ వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎ-వి పెరుగుతాయి పళ్ళు అందమహీనంగా మారతాయి నోటి ముద్దానన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలభై ఆనారోగ్యకరమైన నోరు తరలించి అంతర దారితీస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి అన్నీలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మనకు వాళ్ళ, మెదడు కనీసం నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిక్క వెక్టర్లకు దారితీస్తుందని చెబుతున్నారని. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజు చేసిన రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోకానిది చెబుతున్నారని. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు శుభ్రం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాల్సి చూపుతున్నారు. తీసి పదార్థాలు చిన్న అకారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల వంటి ముద్ద ఇరుక్కున్న శుభ్రమైన అకార పదార్థాలు వెక్టర్లకు అయిన చెబుతున్నారని. ఇలా చేయకపోతే బ్యాక్టీరియా పెరిగి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. రోజు ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పాడి దగ్గుతో ఇబ్బంది
పడుతున్నారా..!



మహామూలగా చాలా మందికి సీమెంట్ బో సరబంధం లేకుండా పోడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పోడి దగ్గు కేవలం వరికాలంలో మాత్రమే పనిచేసే ఎక్కువగా మహా ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీమెంట్ బో సరబంధం లేకుండా ఈ పోడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పోడి దగ్గు రాలకాలా సరిగ్గా నిద్ర వల్లభ గొంతు మోళ్లు ఇబ్బంది అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పోడి దగ్గునుకోవడం కోసం తరచూల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటిదే హోమో రెమెడీస్ ని కూడా ఫోలో అప్ చేస్తూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను పయోగించి ఈ పోడి దగ్గు సమస్యను చెత్త పెట్టండి. అందుకోసం పిం చేయాలి ప్లీ విషయాన్ని చూస్తే... పోడి దగ్గుకు నయం చేయడానికి, మనుషు పాలు బాగా పినివేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పోడి, ఎండుమెర్రి, అల్లం తేనె జోపాలి. పోడి దగ్గుకు నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం ఉంది. ఈ వేడార్ల వార్మింగ్ లక్షణాలు పోడి దగ్గు వల్ల కలిగే అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మనుషులో యుంటే బిష్టమేటర్, యాంటీ అక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల నీటి, గొంతు పరిశుభ్రమ ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరోక రెమెడి విషయానికొస్తే... ఒక కొత్తలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం, ఫ్లెవో యో, వేసే, మాత్రవర్ణం మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటలు తగ్గించడంలో ఎటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లెటర్లెస్, మ్యుడేనలోని యాంటీ అక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని విశ్వసనీయం. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పోడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం కులపి కుకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని విశ్వసనీయం. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటర్ , యాంటీ మ్యుక్రొజెన్ అల్లం బిష్టవర్ణం పోడి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికిత్సను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.



వంకాయను అవాయిడ్
చేస్తున్నారా..!

మన మంటిపై దొరికి కూరగాయలతో మరాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు చేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. హెల్త్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు అభివృద్ధి ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జి వస్తుందని చాలామంది వంటకాల ద్వారా ఆంతు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంటకాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేదు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంటకాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాల కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనకు తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ పుష్కలంగా అభివృద్ధి. మీ ఆరోగంలో వంటకాలను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కలంగా కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యింగ్ గా కనిపిస్తాడని కూడా చెబుతున్నారు. మరాయలో ఫైబర్, సోడాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మొదలగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో సోడ్లవడాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫెటల్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే బొటానికం కంటెంట్ ఇవిధ రకప్రకారం నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె రోగాల ప్రధానకారకం తగ్గిస్తుంది. మగలో కీళ్ల బలంగాన్ని కాపాడుకోవడంలో రక్తంలో మగలో రెండోవేళ అడుపులో ఉంటాయని. వంటకాలను ఆరోగ్యంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తీవ్రమైన సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ కీళ్ల బలంగాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రతి కిలోగ్రాముకు ప్రతిపేషుంబు. అలాగే ముఖ్యమైనాన్ని నివారిస్తుంది అలాగే నిశ్చలంగా చెబుతున్నారు. అలాగే అవసరం వంకాయను పేర్చుకోవడం వల్ల మీ కీళ్లబలం మెరుగుపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్ట్రీ పంటసామగ్రిను వేరేవేరువుపుడు వివక్షాధారిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్యూనిక్ కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం అక్షణాల జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస అడచిపోవడం, తల తిరుగుడం, అలెటెట, వాంతులు, గొంతు బిచ్చి, కీళ్ల బొప్పిలు, కండలాల నొప్పి వంటివి తరచుకావాయి. టెఫ్లాన్ కానేది పాలిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలెన్ అని పిలువబడే కాస్టన్, ఫ్లోరోలెస్ సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది చంటులకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం కల్పిస్తుంది. టెఫ్లాన్ కానే పదార్థంతో పూసిన నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లను సాధారణంగా ఉపయోగిస్తున్నారు సురక్షితమైనవి నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పోతుందా మారతుంది. ఈ జన్యుత్పత్తి, ఫ్లోరోలెస్ల పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ పేజీ వాయువును పీల్చు వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడికృతాలు కాబట్టి అత్యంత తేలికగా ప్యాన్లను వేడి చేయవచ్చు. నాన్ స్టిక్ పాత్రలలో జోక్యం చేసుకోవడం ఉపయోగించే స్నాన్లు, అతర పాత్రలు చెక్కుకో తయారు చేయడం ముందిది. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, తువ్వర చేయడానికి స్నాంట్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ క్రస్ట్యూల్లలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పంటగిడిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా వాడకవి, పూత పొయినవి అయితే కొత్తవి కొనుక్కోండి. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లను స్వేదనలో స్వేదనలేని స్టీల్, కాక్స్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్లను ఉపయోగించవద్దు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున
కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

[illegible]

శ్రవణం, శక్తవశం వీ పారపాక్షిక చేయవచ్చు ఈ రోజు తెలుసుకుందాం... తులసి దానాలు: పుణ్యాలకు ప్రత్యేకం దేవాలయాలకు ముందరవేపు పార్వతి దేవి శక్తయందు గణేశుని పూజలో తులసి దోలాలు పారపాక్షిక కూడా ఉపయోగించవచ్చు. పూజలో తులసి శక్తయను ఉపయోగించవచ్చు గణేశుడు ఒకసారి తులసిని పించడానికే చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పారపాక్షిక కూడా తులసి రకాలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే విషాదుకుడి పూజలో దుర్గా గణేశు ఉపయోగించవలె ప్రేమస్వరూపం. చంద్రుడు: గణేశుడి... చంద్రునిని మధ్య నల్లకు లేదు. శివుని శిఖరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి విషాదుకుడి గజకూపాన్ని తెక్కించడానికి చెబుతారు. అందుకే ఆ ఉపయోగంలో గణేశుడు చంద్రుడిని యానాన వారు కప్పేలు పరకారాని. గీటు నిండుకు గజపూజలని జేంచుతారు. వెండి వస్తువులు: విషాయకు చుట్టి రోజుకు మూడుమార్లు కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, వెండి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించవలసింది. వెల్లి రంగునకి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు పప్పు, తెల్లని వస్తువులకి బదులుగా పసుపు పూసని చందనం ఉపయోగించవలసింది. అంతేకాదు విషాయకు ముట్టి రోజుకు చందనం ద్రవంను సానాలలో

[illegible]

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత 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, స్థూలకాయం, 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 ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే 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 గాడ్రే 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 క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్టుకు 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 అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోపకు 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, అస్పర్డమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కలిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ ఫేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కొనాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీలు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫెన్ , పాలిఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలిఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ 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. కారోహైడ్రేట్లు, 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 ప్రొడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, వసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ వసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అత్తై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుళ్ళు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఐస్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అత్తై 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 గుళ్ళును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అత్తై 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 అత్తై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



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 చేళ్ళు, 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. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్‌ను 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 టన్నెల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినైటిస్ 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. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫ్ ఎల్బో వంటి టెండినైటిస్ (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 , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను 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 డ్రైటింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ 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 రాత్రింతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ట్రైచేట్ ఫార్మి లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



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

ఆంధ్రా క్రికెటర్లకు ఏసీఏ హెచ్చరిక.. అనధికారిక టోర్నీలు ఆడితే కఠిన చర్యలు!

అనధికార టోర్నీలు
ఆడొద్దంటూ క్రికెటర్లకు
ఏసీఏ హెచ్చరిక
నిబంధనలు మీరితే కఠిన
చర్యలు తప్పవని స్పష్టికరణ
తొలిసారిగా మూడు
వేదికల్లో ఆంధ్ర ప్రీమియర్
లీగ్ నిర్వహణ
విశాఖ, కడప,
మంగళగిరిలో ఏపీఎల్
మ్యాచ్‌ల సందడి

కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు చేతుల మీదుగా ఏపీఎల్ ప్రారంభం

ఆంధ్రా ప్రీమియర్ లీగ్ (ఏపీఎల్) ఐదో సీజన్‌కు సన్నాహాలు జరుగుతున్న వేళ, ఆంధ్రా క్రికెట్ అసోసియేషన్ (ఏసీఏ) తమ రిజిస్టర్డ్ క్రికెటర్లకు కీలక హెచ్చరిక జారీ చేసింది. తమ నుంచి ముందస్తు లిఖితపూర్వక అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి అనధికారిక టోర్నీమెంట్‌లో పాల్గొనవద్దని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు ఏసీఏ సోమవారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఏసీఏ వద్ద రిజిస్టర్ అయిన ఆటగాళ్లు ఎవరైనా సరే,



అనధికారిక క్రికెట్ టోర్నీలు లేదా ప్రైవేట్ మ్యాచ్‌లలో (టెన్నిస్ బాల్ క్రికెట్ లీగ్‌లతో సహా) పాల్గొనడంపై నిషేధం ఉందని ఏసీఏ తెలిపింది. నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తే కఠినమైన క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. తమ వృత్తిపరమైన హోదాను కాపాడుకోవాలంటే నిబంధనలను తప్పక పాటించాలని నూచించింది. ఇదిలా ఉండగా, ఏపీఎల్‌ను ఈసారి తొలిసారిగా మూడు వేదికల్లో నిర్వహించడం ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా క్రికెట్‌ను బలోపేతం చేయాలని ఏసీఏ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విశాఖపట్నంలోని వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి ఏసీఏ-వీడీసీఏ స్టేడియంలో ఏపీఎల్ పాఠకమండలి చైర్మన్ సుజయ్ కృష్ణ రంగారావు మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో యువ

ప్రతిభను ప్రోత్సహించి, క్రికెట్ వ్యవస్థను పటిష్టం చేయడమే లీగ్ ముఖ్య ఉద్దేశమని ఆయన వివరించారు. ఈ టోర్నీ జూన్ 9 నుంచి 14 వరకు విశాఖపట్నంలో, జూన్ 17 నుంచి 21 వరకు కడపలో, జూన్ 24 నుంచి 30 వరకు మంగళగిరిలో జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. మంగళవారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరిగే ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై టోర్నీని అధికారికంగా ప్రారంభిస్తారని వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని మైదానాల్లో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించి, ఆంధ్ర క్రికెట్‌ను మరింత పటిష్టం చేయాలనే లక్ష్యంతో ఏసీఏ ముందుకెళ్తుందని.

ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ టీ20 సిరీస్‌లకు స్టార్ బౌలర్ దూరం.. ప్రసిద్ధి కృష్ణకు చోటు!

ముంచుకొస్తున్న సుదీర్ఘ
అంతర్జాతీయ క్రికెట్ సీజన్
వర్క్‌లోడ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో
భాగంగా సిరాజ్‌కు విశ్రాంతి
అతడు గాయాల బారిన
పడకుండా ముందు జాగ్రత్త
చర్య

ఐపీఎల్‌లో రాణించిన పేసర్ ప్రసిద్ధి కృష్ణకు అవకాశం జూన్ 26, 28న ఐర్లాండ్ తో మ్యాచ్ లు... జులై 1 నుంచి 11 వరకు ఇంగ్లాండ్ టూర్

రాబోయే ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ టూర్ కోసం ప్రకటించిన భారత టీ20 జట్టులో కీలక మార్పు జరిగింది. స్టార్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మహ్మద్ సిరాజ్‌ను ఈ సిరీస్‌ల నుంచి తప్పిస్తూ బీసీసీఐ నిర్ణయం తీసుకుంది. అతని స్థానంలో రైట్ ఆర్మ్ పేసర్ ప్రసిద్ధి కృష్ణను సెలక్షన్ కమిటీ జట్టులోకి ఎంపిక చేసింది. సుదీర్ఘమైన అంతర్జాతీయ క్రికెట్ సీజన్ ముంచుకొస్తుండటంతో ఆటగాళ్ల పనిభారాన్ని

బ్యాలెన్స్ చేసే ప్రక్రియలో భాగంగా సిరాజ్‌కు విశ్రాంతి ఇచ్చినట్లు బీసీసీఐ అధికారిక ప్రకటనలో తెలిపింది. మెడికల్ టీమ్, టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ జరిపిన చర్చల అనంతరం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సిరాజ్ శారీరకంగా పూర్తి ఫిట్‌నెస్ సాధించడానికి, గాయాల బారిన పడకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగానే ఈ రెస్ట్ ఇచ్చినట్లు బోర్డు స్పష్టం చేసింది. ఇటీవలే ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026లో గుజరాత్ బ్రెటాన్స్ తరపున ఆడిన ప్రసిద్ధి కృష్ణ మంచి ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. అతను 12 మ్యాచ్‌ల్లో 16 వికెట్లు పడగొట్టి సెలక్షన్ దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ప్రసిద్ధి కృష్ణ ఇప్పటివరకు భారత్ తరపున ఐదు టీ20లు

ఆడి 8 వికెట్లు తీశాడు. అతను చివరిగా 2023 నవంబరులో ఆస్ట్రేలియాపై అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచ్ ఆడాడు. కాగా జూన్ 13 నుంచి ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో ప్రారంభం కానున్న మూడు వన్డే సిరీస్ భారత జట్టులోనూ ప్రసిద్ధి సభ్యుడిగా ఉన్నాడు. భారత జట్టు జూన్ 26, 28 తేదీల్లో బెల్‌ఫాస్ట్‌లో ఐర్లాండ్‌తో రెండు టీ20లు ఆడుతుంది. ఆ తర్వాత జులై 1 నుంచి 11 వరకు ఇంగ్లాండ్‌తో ఐదు మ్యాచ్‌ల సుదీర్ఘ టీ20 సిరీస్‌లో తలపడుతుంది. అనంతరం సెప్టెంబర్‌లో జపాన్‌లోని నాగోయాలో జరిగే ఏషియన్ గేమ్స్ మెన్స్ టీ20 ఈవెంట్‌లోనూ భారత్ పాల్గొనుంది.



శ్రీలంకలో టై సిరీస్... భారత్ ఏ జట్టు శుభారంభం



త్రైపాక్షిక సిరీస్ తొలి మ్యాచ్‌లో శ్రీలంక ఏ జట్టుపై భారత్ ఏ గెలుపు అద్భుత సెంచరీతో జట్టును అడుకున్న వైస్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ గెలుపు అంచున చేతులెత్తేసిన శ్రీలంక చివరి ఓవర్లలో అద్భుతంగా పుంజుకున్న భారత్ బౌలర్లు ఉత్తంఠ పోరులో 8 పరుగుల తేడాతో భారత్ ఏ విజయం

త్రైపాక్షిక వన్డే సిరీస్‌లో భారత 'ఏ' జట్టు శుభారంభం చేసింది. మంగళవారం దంబుల్లా వేదికగా శ్రీలంక 'ఏ' జట్టుతో జరిగిన ఉత్తంఠభరిత ఆరంభ మ్యాచ్‌లో 8 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. వైస్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ అద్భుత శతకంతో రాణించగా, చివరి ఓవర్లలో బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేసి జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చారు. ఈ ప్రతిభ కనబర్చి జట్టుకు విజయాన్ని అందించారు. ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత 'ఏ' జట్టుకు ఆరంభంలోనే గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఓపెనర్లు వైభవ్ సూర్యవంశీ (14), ప్రభో సిఘన్ సింగ్ (2) కేవలం 16 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరారు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ (60)తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ నిర్మించే బాధ్యతను భుజానికెత్తుకున్న రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (101 పరుగులు, 114 బంతుల్లో) అద్భుత సెంచరీతో జట్టును అడుకున్నాడు. చివరి ఓవర్లలో ఆయన్ ఐదోని (24), సూర్యాష్ షెడే (26లి) మెరుపులు మెరిపించడంతో భారత్ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 277 పరుగుల స్కోరు సాధించింది. లక్ష్య ఛేదనలో శ్రీలంక 'ఏ' దీటుగా బదులిచ్చింది. సహన్ అరాచ్చిగే (74) రాణించడంతో ఒక దశలో ఆ జట్టు విజయం ఖాయమనిపించింది. చివరి మూడు ఓవర్లలో కేవలం 17 పరుగులు అవసరమైన స్థితిలో లంక పటిష్టంగా కనిపించింది. అయితే, 48వ ఓవర్లో అన్నల్ కంబోజ్ అద్భుతమైన యార్కర్‌తో అరాచ్చిగేను అవుట్ చేయడంతో మ్యాచ్ మలుపు తిరిగింది. ఆ తర్వాత అర్షద్ ఖాన్ కీలక వికెట్లు పడగొట్టడంతో శ్రీలంక 'ఏ' 48.5 ఓవర్లలో 269 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. శతకంతో జట్టు విజయంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌కు 'స్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది. ఈ సిరీస్‌లో భారత్, శ్రీలంకతో పాటు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ 'ఏ' జట్టు కూడా తలపడుతోంది.

కోహ్లా కనిపించినా మాట్లాడలేకపోయాను: మహిళా క్రికెటర్ పూజా వస్తాకర్

టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లాని చూసినప్పుడు తాను ఎంతో కంగారుపడ్డానని, ఆందోళనతో అతడితో కనీసం మాట్లాడలేకపోయానని భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు ఆల్‌రౌండర్ పూజా వస్తాకర్ పేర్కొంది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో రాణిస్తున్నప్పటికీ, కోహ్లా ఎదురుపడగానే తానొక సాధారణ అభిమానిలా మారిపోయానని ఆమె వెల్లడించింది. ఐఏఎన్ఎస్‌కు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకుంది. “గతంలో దక్షిణాఫ్రికా పర్యటనలో ఉన్నప్పుడు విమానాశ్రయంలో విరాట్ కోహ్లా నాకు కనిపించాడు. అయితే, అతడు తన పనుల్లో నిమగ్నమై ఉండటం, మరోవైపు నాకు కూడా కొంత కంగారుగా అనిపించడంతో పలకరించలేకపోయాను” అని పూజా తెలిపింది. 25 ఏళ్ల వస్తాకర్ ప్రస్తుతం ఉమెన్స్ ఎంపీఎల్ టీ20లో చంబల్ ఫురియాల్స్ జట్టుకు సారథ్యం వహిస్తోంది. జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీలో అత్యాధునిక వసతులు, నిపుణులైన కోచ్‌లు, సీనియర్ మార్గదర్శకత్వం అందుబాటులో ఉన్నందున, వెలుపలి వారి సలహాలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదని ఆమె స్పష్టం చేసింది. ప్రతిభ, కష్టపడే తత్వం చాలా మందిలో ఉన్నప్పటికీ, క్రమశిక్షణ ఒక సామాన్య క్రీడాకారుడిని అసాధారణ స్టార్‌గా మారుస్తుందని వస్తాకర్ అభిప్రాయపడింది. కాగా, త్వరలో ప్రారంభమయ్యే ఐసీసీ మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ కు ఎంపిక చేసిన భారత జట్టులో పూజా వస్తాకర్ కు చోటు దక్కలేదు. ఈ నేపథ్యంలో, ఆమె మాట్లాడుతూ, టీమిండియా అద్భుత ప్రదర్శన చేస్తోందని ఆమె ప్రశంసించింది. గతంలో వన్డే ప్రపంచకప్ సాధించిన స్ఫూర్తితో, ఈ టీ20 ప్రపంచకప్ టైటిల్‌ను కూడా భారత్ ముద్దాదాలని తన సహచర క్రీడాకారిణులకు ఆమె శుభాకాంక్షలు తెలియజేసింది.



ఇండియన్ స్ట్రీన్‌పై మారేని నాయికల పాత్రలు.. పుష్, కేజీఎఫ్ బాటలానే 'పెద్ద'



రామ్ చరణ్, జాన్వీ కపూర్ జంటగా నటించిన 'పెద్ది' (Peddi) చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ సమ్రాజ్యతో దూసుకుపోతున్నప్పటికీ, చిత్రంలో మహిళా పాత్రల చిత్రణపై సరికొత్త వివాదం రేగింది. పెద్ద బడ్జెట్ చిత్రాల్లో హీరోయిన్లను కేవలం పురుషుల కోరికలను నెరవేర్చే గ్లామర్ బొమ్మలుగా (ఆడ్జెస్టిఫైడ్ క్వీన్స్) చూపే అలవాటు భారతీయ సినిమాలో ఇంకా మారలేదని 'ఇండియా టుడే' తన తాజా కథనంలో విశ్లేషించింది. గతంలో భారీ విజయాలు సాధించిన 'పుష్ప: ద రైజ్', 'కేజీఎఫ్' చిత్రాల తరహాలోనే 'పెద్ది' సినిమా కూడా అదే పాత పంథాను అనుసరించిందని విమర్శకులు తప్పుబడుతున్నారు. జూన్ 4న విడుదలైన ఈ స్టోన్స్ యాక్షన్ డ్రామాలో హీరోయిన్ అచ్చయమ్మ (జాన్వీ కపూర్) పాత్రకు కథలో ఎలాంటి ప్రాధాన్యం లేదని, కేవలం ఆమె నడుము, శారీరక సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించే కెమెరా యాంగిల్స్ పైనే దర్శకుడు శ్రద్ధ పెట్టారని ప్రేక్షకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా హీరో బలవంతంగా ముద్దు పెట్టుకునే సీన్, విలన్లు ఆమె బట్టలు లాగేందుకు ప్రయత్నించే సీన్లు తీవ్ర అసంతృప్తిని రేకెత్తించాయి. ఈ తీవ్రమైన ట్రోలింగ్, సోషల్ మీడియా నిరసనలపై స్పందించిన దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా మహిళలను కించపరిచే ఉద్దేశం తమకు లేదని చెబుతూ బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పారు. అంతేకాకుండా, వివాదాస్పదంగా మారిన దాదాపు మూడు నిమిషాల సీన్లను సినిమా నుంచి తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమ మహిళా పాత్రలకు బలమైన గుర్తింపు ఇస్తున్నప్పటికీ.. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ పరిశ్రమల్లోని పెద్ద బడ్జెట్ కమర్షియల్ సినిమాలు కేవలం 'మాస్ అప్ప్రోచ్' కోసమే నాందికలను దాడుకుంటున్నారని విమర్శకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. రమ్యక నాందన్న, శ్రీనిధి శెట్టి పాత్రల తరహాలోనే జాన్వీ కపూర్ లాంటి ప్రతిభావంతులైన నటికీ కూడా కేవలం గ్లామర్ సీన్లు మాత్రమే లభించడంపై అభిమానులు నిరాశ చెందుతున్నారు. అయితే, ఈ విమర్శలు ఎలా ఉన్నా బాక్సాఫీస్ వద్ద మాత్రం 'పెద్ది' హవా నడుస్తోంది. ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా 200 కోట్ల రూపాయల క్లబ్బ్లో చేరిన ఈ చిత్రం, రామ్ చరణ్ కెరీర్లో 'ఆర్ఆర్ఆర్', 'రంగస్థలం' తర్వాత మరో అతిపెద్ద హిట్గా నిలిచింది.

భారీ స్కామ్.. సన్నీ
లియోన్కు సీఐడీ నోటీసులు

రూ. 2,400 కోట్ల అక్రమ దిపాజిట్లు సేకరించిన శివమ్ అసోసియేట్స్ ఈ కంపెనీ అధినేత నిర్మించిన సినిమాలో ఐటెం సాంగ్ చేసిన సన్నీ కోటి రూపాయలు పారితోషికంగా ఇచ్చినట్లు గుర్తించిన సీబీడి

బాబీవద్ద హాట్ బ్యూటీ సన్నీ లియోన్ ఒక భారీ ఆర్థిక వివాదంలో చిక్కుకోవడం ఇప్పుడు తీవ్ర సంచలనంగా మారింది. కర్ణాటకకు చెందిన 'శివమ్ ఆసోసియేట్స్' అనే సంస్థ దాదాపు రూ.2,400 కోట్ల మేర అక్రమ డిపాజిట్లు సేకరించి, ప్రజలను మోసం చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటోంది. ఈ సంస్థ యజమాని శివానంద నీలజ్ఞవరెడ్డి ఇప్పటికీ కేసులు నమోదు కాగా, ఈ అక్రమ సొమ్ము వ్యవహారంలో సన్నీ లియోన్ కు కర్ణాటక సీబీడి అధికారులు నోటీసులు జారీ చేయడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. శివమ్ ఆసోసియేట్స్ అధినేత 2023లో 'ఛాంపియన్' అనే సినిమాను నిర్మించాడు. ఈ చిత్రంలో ఒక ఐటెం సాంగ్ చేసినందుకు సన్నీ లియోన్ కు ఏకంగా రూ.1 కోటి పారితోషికం ఇచ్చినట్లు బ్యాంక్ రికార్డుల ద్వారా అధికారులు గుర్తించారు. ప్రజల నుంచి పనులు చేసిన అక్రమ సొమ్మునే ఆమెకు రెమ్మూనరోషన్ గా ఇచ్చారా అనే కోణంలో ఆరా తీస్తున్న పోలీసులు... దీనిపై పూర్తి వివరణ ఇవ్వాలిందిగా కోరుతూ ఆమెకు నోటీసులు పంపారు. ఈ సంస్థ ప్రజల సొమ్ముతో గత డిసెంబరులో నిర్వహించిన 'కన్నడ ఉత్సవం' వేడుకల్లో పలువురు సినీ నటులు పాల్గొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఈవెంట్ లో పాల్గొన్నందుకు వీరికూ పారితోషికాలు అందుకున్నారనే అనుమానంతో కన్నడ నటులు 'దాలి' ధనుంజయ్, నవ్వుమీ గౌడ (కాంతార ఫేమ్), వశిష్ట సింహ, రాగణి ద్వివేదిలకు కూడా నోటీసులు ఇచ్చేందుకు సీబీడి సిద్ధమైంది.



సినిమా మారాల్సిన సమయం వచ్చేసింది.. హీరోల

రెమ్యూనరేషన్లపై కంగనా రనౌత్ కీలక వ్యాఖ్యలు

నటీనటుల అధిక ఫీజుల అంశంపై స్పందించిన కంగనా రనావ్

సినిమా ఆడనప్పుడు పెట్టిన ప్రతి ఖర్చు ఎక్కువే
అనిపిస్తుందని వ్యాఖ్య

మారుతున్న సమాజానికి అనుగుణంగా సినిమా కూడా
అభివృద్ధి చెందాలని సూచన

ప్రేక్షకులు తమను తాము చూసుకునే కథలు రావాలన్న
నటి స్థితా తాంబే

ఈ నెల 12న కంగనా కీలక పాత్రలో 'భారత్ భాగ్య విధాత' విడుదల

బీజేపీ ఎంపీ, ప్రముఖ నటి కంగనా రనౌత్ సినిమా పరిశ్రమపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. వేగంగా మారుతున్న సమాజానికి అనుగుణంగా సినిమా

కూడా నిరంతరం అభివృద్ధి చెందాలని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. నటీనటులు అధిక మొత్తంలో పారితోషికాలు తీసుకోవడం వల్లే సినిమాలు నష్టపోతున్నాయా? అన్న ప్రశ్నకు ఆమె స్పందిస్తూ.. ఒక సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద విఫలమైనప్పుడు పెట్టిన ప్రతి ఖర్చు భారంగానే అనిపిస్తుందని అన్నారు. “ఆదాయం తగ్గినప్పుడు ఇంట్లో ఖర్చులు ఎలాగైతే తగ్గించుకుంటామో, అలాగే సినిమా పరిశ్రమ కూడా మారాలి. ప్రేక్షకుల అభిరుచులు, మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకోవాలి” అని కంగనా వివరించారు. ఇదే కార్త్యకమంలో ‘భారత్ భాగ్య విధాత’ చిత్రంలో కంగనాతో కలిసి నటించిన స్నితా తాండే మాట్లాడుతూ.. “ప్రేక్షకులు ప్రతి కథలోనూ తమ ఉసికిని, తమ జీవితానికి దగ్గరగా ఉండే అంశాలను వెతుక్కుంటారు. సామాన్య ప్రేక్షకులకు, సినిమా కథలకు మధ్య సంబంధం ఎంతగా పెరిగితే, వారిని అంతగా ఆకట్టుకోగలం” అని తెలిపారు. కాగా, కంగనా రనౌట్ కీలక పాత్రలో నటించిన ‘భారత్ భాగ్య విధాత’ చిత్రం ఈ నెల 12న విడుదల కానుంది. ఓ తీవ్రపాదం దాడి సమయంలో కామా ఆసుపత్రిలో పందల ప్రాణాలను కాపాడిన సామాన్యుల నిజ జీవిత సూరితో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు.

