

నంపాదకీయం

బెంగళూరులో నీటి సంక్షేభం

బోర్డు అడుగుంటాయి. చెరువులు ఎండిపోయాయి. నదులు పీల్ల కాలువలను తలపిస్తున్నాయి. ఇప్పట్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం లేదు. ఉన్న భాగాలు జలాలు రోజురోజుకు పడిపోతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో అక్కడి ప్రభత్వానికి ఏం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు. తెరపైకి అనేక నింధనలు తీసుకొచ్చింది. వాటర్ సర్పీసింగ్ సెంటర్లను మూడిసివేసింది. సీక్షను అడ్డగోలుగా వాడితే జిరుమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. అయినప్పుడీ ఉపయోగం లేకుండా బోయింది. తాగే నీటికి కటకట.. స్నానం వారానికి ఒక్కసారే.. ఇది ప్రస్తుతం దేశ ఐ రై రాజధాని బెంగళూరులో నెలకొన్న పరిస్థితి. మార్కు నెలలోనే బెంగళూరు వాసులు నీళ్ల కోసం ఆర్థాదాలు పెదుతున్నారంటే.. ఇక ఏపిల్ల, మే నెలల్లో పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు బోర్డు ఎండిపోవడంతో బెంగళూరులో నీటి సంక్షేభం తీవ్ర రూప దాల్చింది. స్ఫోనుకులు అవసరాల కోసం ట్యూంకర్లను ఆచ్చుయ్సున్నారు. ఇదే సమయంలో ట్యూంకర్ నిర్వాహకులు అడ్డగోలుగా చాప్పిలు వసూలు చేసున్నారు. గతంలో ఒక ట్యూంకర్ 600 నుంచి 1000 వరకు లభ్యమయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు ఆ ధర ఏకంగా రెండు వేలకు పెరిగిందంటే అక్కడ పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ధరలు తగ్గించాలని హెచ్చరించడంతో ట్యూంకర్ నిర్వాహకులు నగరానికి రావడమే మానేశారు. దీంతో ప్రజలు అవసరాల కోసం ఆర్.ఎం.ఓ ప్లాంట్ల మిాద ఆధారపడుతున్నారు. అక్కడ కూడా ఒక్కాక్కర్కి ఒక్కో క్యాన్ మాత్రమే ఇస్తున్నారు. ప్లాంట్ల వద్ద భాగీగా క్యా ఉండడంతో, నీటి కోసమే గంటలపాటు నిలబడాల్సి వస్తోందని బెంగళూరు నగరవాసులు అంటున్నారు. స్నానం చేయడానికి, వంట చేసుకోవడానికి తగినంత సిరు కూడా లభించడం లేదని వారు పాటోతున్నారు. వంట చేసుకోవడానికి కొర్కెపేశన్ నీటిని కాబి, వడపోసి వినియోగిస్తున్నామని చెబుతున్నారు.. గత మూడు నెలలుగా తామ ఈ ఇబ్బంది పడుతున్నామని.. బెంగళూరు నీటి సరఫరా, సీపేరేజ్ బోర్డు (బీఎం డబ్బు ఎన్వెన్ బీ) అధికారులకు భోక్ చేసిన పట్టించుకోవడంలేదని అంటున్నారు.. నీటి కరువు తీప్పంగా ఉన్న నేప్పట్లలో నెన్న వైట్ ఫీట్ లోని ఓ హాసింగ్ సాసైటీ కలిన నిర్ణయం తీసుకుంది.. నీటి వినియోగాన్ని 20% తగ్గించకుంటే 5000 వరకు జిరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. తాగునీటి కరువు నేప్పట్లలో.. ప్రైవేట్ వాటర్ ట్యూంకర్లను స్పెషిఫిక్ సెంటర్ నెం చేసుకోవడానికి అంటున్నారు.. సమస్య పరిష్కారానికి అన్ని వాటర్ ట్యూంకరులు తమ వివరాలను బెంగళూరు నగరపాలక కార్యాలయంలో నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. లో ఐ రోజులు మాత్రమే స్నానం.. వంట చేయడానికి కూడా సీరులేక అన్లైన్ అర్థర్ చేసుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నారు. ఇక త్రాగేతర పసుల కోసం కుస్తి చేసిన నీటిని ఎంతో పొదుపుగా వాడుకంటున్నారు. కాగ్రెన్ పొలిత కర్ణాలక రాజధాని బెంగళూరు నగర ప్రజల నీటి కష్టాలన్న ఇప్పటికే అంటున్నారు.. నీటి కరువు తీప్పంగా ఉన్న నేప్పట్లలో నెన్న వైట్ ఫీట్ లోని ఓ హాసింగ్ సాసైటీ కలిన నిర్ణయం తీసుకుంది.. నీటి వినియోగాన్ని 20% తగ్గించకుంటే 5000 వరకు జిరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. తాగునీటి కరువు నేప్పట్లలో.. ప్రైవేట్ వాటర్ ట్యూంకర్లను స్పెషిఫిక్ సెంటర్ నెం చేసుకోవడానికి అంటున్నారు.. సమస్య పరిష్కారానికి అన్ని వాటర్ ట్యూంకరులు తమ వివరాలను బెంగళూరు నగరపాలక కార్యాలయంలో నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. లో ఐ రోజులు మాత్రమే స్నానం.. వంట చేయడానికి కూడా సీరులేక అన్లైన్ అర్థర్ చేసుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నారు. ఇక త్రాగేతర పసుల కోసం కుస్తి చేసిన నీటిని ఎంతో పొదుపుగా వాడుకంటున్నారు. కాగ్రెన్ పొలిత కర్ణాలక రాజధాని బెంగళూరు నగర ప్రజల నీటి సరఫరా, సీపేరేజ్ బోర్డు (బీఎం డబ్బు ఎన్వెన్ బీ) అధికారులకు భోక్ చేసిన పట్టించుకోవడంలేదని అంటున్నారు.. నీటి కరువు తీప్పంగా ఉన్న నేప్పట్లలో నెన్న వైట్ ఫీట్ లోని ఓ హాసింగ్ సాసైటీ కలిన నిర్ణయం తీసుకుంది.. నీటి వినియోగాన్ని 20% తగ్గించకుంటే 5000 వరకు జిరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. తాగునీటి కరువు నేప్పట్లలో.. ప్రైవేట్ వాటర్ ట్యూంకర్లను స్పెషిఫిక్ సెంటర్ నెం చేసుకోవడానికి అంటున్నారు.. సమస్య పరిష్కారానికి అన్ని వాటర్ ట్యూంకరులు తమ వివరాలను బెంగళూరు నగరపాలక కార్యాలయంలో నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. లో ఐ రోజులు మాత్రమే స్నానం.. వంట చేయడానికి కూడా సీరులేక అన్లైన్ అర్థర్ చేసుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నారు. ఇక త్రాగేతర పసుల కోసం కుస్తి చేసిన నీటిని ఎంతో పొదుపుగా వాడుకంటున్నారు. కాగ్రెన్ పొలిత కర్ణాలక రాజధాని బెంగళూరు నగర ప్రజల నీటి సరఫరా, సీపేరేజ్ బోర్డు (బీఎం డబ్బు ఎన్వెన్ బీ) అధికారులకు భోక్ చేసిన పట్టించుకోవడంలేదని అంటున్నారు.. నీటి కరువు తీప్పంగా ఉన్న నేప్పట్లలో నెన్న వైట్ ఫీట్ లోని ఓ హాసింగ్ సాసైటీ కలిన నిర్ణయం తీసుకుంది.. నీటి వినియోగాన్ని 20% తగ్గించకుంటే 5000 వరకు జిరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. తాగునీటి కరువు నేప్పట్లలో.. ప్రైవేట్ వాటర్ ట్యూంకర్లను స్పెషిఫిక్ సెంటర్ నెం చేసుకోవడానికి అంటున్నారు.. సమస్య పరిష్కారానికి అన్ని వాటర్ ట్యూంకరులు తమ వివరాలను బెంగళూరు నగరపాలక కార్యాలయంలో నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. లో ఐ రోజులు మాత్రమే స్నానం.. వంట చేయడానికి కూడా సీరులేక అన్లైన్ అర్థర్ చేసుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నారు. ఇక త్రాగేతర పసుల కోసం కుస్తి చేసిన నీటిని ఎంతో పొదుపుగా వాడుకంటున్నారు. కాగ్రెన్ పొలిత కర్ణాలక రాజధాని బెంగళూరు నగర ప్రజల నీటి సరఫరా, సీపేరేజ్ బోర్డు (బీఎం డబ్బు ఎన్వెన్ బీ) అధికారులకు భోక్ చేసిన పట్టించుకోవడంలేదని అంటున్నారు.. నీటి కరువు తీప్పంగా ఉన్న నేప్పట్లలో నెన్న వైట్ ఫీట్ లోని ఓ హాసింగ్ సాసైటీ కలిన నిర్ణయం తీసుకుంది.. నీటి వినియోగాన్ని 20% తగ్గించకుంటే 5000 వరకు జిరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించింది. తాగునీటి కరువు నేప్పట్లలో.. ప్రైవేట్ వాటర్ ట్యూంకర్లను స్పెషిఫిక్ సెంటర్ నెం చేసుకోవడానికి అంటున్నారు.. సమస్య పరిష్కారానికి అన్ని వాటర్ ట్యూంకరులు తమ వివరాలను బెంగళూరు నగరపాలక కార్యాలయంలో నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. లో ఐ రోజులు మాత్రమే స్నానం.. వంట చేయడానికి కూడా సీరులేక అన్లైన్ అర్థర్ చేసుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నారు. ఇక త్రాగేతర పసుల కోసం కుస్తి చేసిన నీటిని ఎంతో పొదుపుగా వాడుకంటున్నారు. కాగ్రెన్ పొల

దగ్గుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి?

దగ్గుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఇచ్చితంగా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేదంటే ప్రాణానికే చాలా ప్రమాదం. దగ్గ ఉన్నప్పుడు సాయంత్రం ఉధికించిన ఆహారానికి బదులుగా 6 గంటల లోపు పండ్డను మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల ఇస్కోన్ త్వరగా తగ్గి దగ్గ తగ్గుతుందని వారు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల రాత్రి పడుకను తరువాత దగ్గ రాకుండా ఉంటుందని దగ్గుకు కారణమయ్యే ఇస్కోన్ త్వరగా తగ్గుతుందని కాబట్టి దగ్గుతో బాధపడేటప్పుడు పండ్డను, పండ్ రసాలను చక్కగా తీసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉప్పు, సూనె, పంచదార ఎక్కువగా ఉన్న వాటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి తగ్గడంతో పాటు కథం, శ్లేష్మం ఇంకా ఎక్కువయ్యి దగ్గ ఇంకా ఎక్కువపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దగ్గ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పంచదార, బెల్లం, చల్లలీ నీరు, చల్లలీ పెరుగు వంటి వాటిని తీసుకోవడం మానేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి కూడా దగ్గును మరింత ఎక్కువ చేస్తాయని వారు చెబుతున్నారు. పండ్ రసాలు గొంతుకు ఎంతో హయిగా ఉంటాయని ముఖ్యంగా నారింజ, బత్తాయి వంటి రసాల్లో కొడ్దిగా తేనె కలిపి తీసుకోవడం దగ్గ త్వరగా తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కారణమయ్యే ఇస్కోన్ తగ్గాలంటే మన శరీరంలో రోగినిరోధక మరింత బలపడాలి. రోగినిరోధక వ్యవస్థ బలపడాలంటే మన శరీరానికి విటివి ఎ, ఇ, చి కాంప్లైన్ విటమిన్స్ అవసరమవుతాయి. ఈ పోషకాలు ఎంత ఎకశరీరానికి అందితే తగ్గ అంత త్వరగా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పోవకాలు ఎక్కువగా వండ్లల్లో ఉంటాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గ మరింత త్వరగా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దగ్గతో జాధవదుతున్నప్పుడు వండ్ల రసాలను తీసుకోవాలని వీటికి బదులుగా ఉప్పు, నూనె, వంపదార ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవడం మానేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి.



కొడ్డులని క్రూన్ చేసు పుడ్డు ఇవే?



మన కింద్రులు ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తినడం చాలా అవసరం.. కింద్రు నమస్కులు ఉంటే క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ కింద్రులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అవసరం. క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మంచివిగా పరిగణిస్తారు. కింద్రు ఆరోగ్యానికి సోయా, బాదం పెలు, టోఫు, బిలవర్ధకమైన తృప్తిధాన్యాలు తప్పకుండా తినండి. కింద్రులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రసాలను కూడా చేర్చుకోవడం మంచిది. మీకు కింద్రు నమస్కులు ఉంటే, మీ ఆహారంలో ఎవర ద్రాక్షము చేర్చుకోండి. సాయంత్రం అల్పాహారంగా కొన్ని ఎవర ద్రాక్షము తినడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఉండే రెస్పోట్రాల్ నమ్మేళనం కింద్రు వాప ఇంకా చికాకులు తగ్గిస్తుంది. అలాగే కింద్రులను శుభ్రం చేయాలనుకుంటే ఆరెంజ్ జ్యాస్ తయారు చేసి తాగండి. విటమిన్ సి, సిట్రిక్ యాసిడ్ కలిగిన ఈ పండు చాలా మేలు చేసుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ ఏర్పడటం ఆగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే పుచ్చకాయ, క్యారెట్, దోసకాయల రసాన్ని అల్పాహారంగా త్రాగాలి. కింద్రులోనీ మురికిని బయలుకు పంపడంలో ఈ జ్యాస్ చాలా సహాయపడుతుంది. బీట్రూబ్, నిమ్మరసం, చిన్న అల్లం ముక్కలను కలపండి. వీటిని జ్యాస్ గా తయారు చేసుకోండి.. తర్వాత ఈ జ్యాస్ని ఉదయాన్నే వడగట్టి తాగడం వల్ల కింద్రులోనీ మురికి తొలగిపోతుంది. కింద్రులను డిటాక్స్ చేయాలనుకుంటే ఖచ్చితంగా ఈ జ్యాస్ లను తాగండి.. వీటితో మన కింద్రులను ఈఁగొ శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

రోజుల్లో చాలామంది తీవ్రి పదార్థాలలో చక్కెరకు బదులుగా

ఎక్కువగా బెల్లన్ని వినియోగిస్తున్నారు. అటువంటి వాటిలో

బెల్లం టీ కూడా ఒకటి. చాలామంది టీ కాఫీలలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లంని ఉపయోగిస్తున్నారు. సాధారణంగా ఎక్కువమంది ప్రజలకు కాఫీ, టీ అలవాటు ఉంటుంది. చలికాలంలో పొద్దున్నే ఒక చుక్క వేడి వేడి టీ తాగాలని అందరూ అనుకుంటారు. దాంతో కొందరు బెల్లంతో తయారు చేసిన టీలు తాగితే మరికొందరు చెక్కెరతో తయారు చేసిన తయారు టీలు తాగుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా తరచుగా బెల్లంతో తయారు చేసిన టీ తాగుతూ ఉంటే వెంటనే ఇది తెలుసుకోండి.. బెల్లంటీ తాగితే బరువు తగ్గడమే కాకుండా కొన్ని దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా బెల్లంటీ తాగుతుండటంవల్ల జీర్ణక్రియ సమస్యలు తగ్గుతాయి. చలికాలం పెరుగుతుంటారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఆహారాన్ని మార్చి తీసుకోవాలి. కొప్పును కరిగించడం

బెల్లంటీని తాగాలి.
ఆందులో అనేకరకాల
పోవుకాలు లభిస్తాయి.
మహిళల్లో వచ్చే
నెలనసరి నొప్పులు
కూడా బెల్లంటీతో
తగ్గించుకోవచ్చు. పీరి
వచ్చే నొప్పిని తగ్గించ
చాలాబాగా పనిచేసుకోలి.

ఖాళీ కడుపుతో యాలకులు తినించ్చా?

మన వంటింట్లో దొరకే మసాలా దినిసులలో యాలకులు కూడా ఒకటి. ఈ యాలకులని ఎన్నో రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇవి కేవలం రుచి పరంగానే మాత్రమే కాకుండా వాసన పరంగా కూడా ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటాయి. యాలకులను తరచుగా వినియోగింపడం వల్ల ఎన్నో రకాల నమస్కల నుంచి బయటపడవచ్చు. ఇందులో ఏటిమిస్ట్ తో పాటు షైబర్, జింక, ఐరన్, మాంగసీస్, మెగ్రిషియం లాంటి ఆనేక పోషక పదార్థాలు ఉన్నాయి. నోటి దుర్వాసన లాంటి సాధారణ నమస్కలతో పాటు గుండపోటు లాంటి అసాధారణ సమస్కలను నివారింపడంలో యాలకులు కీలకపూత వహిస్తాయి. బరువు తగ్గాలను కున్నేవారు ప్రతిరోజు రాత్రి ఒక యాలకులు తిని ఒక గ్లూసు వేడి నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉప్పుగ్రతలు పెంచుతుంది. ఘనితంగా అధిక బరువు చెడు కొత్తస్థాపిత తగ్గిస్తుంది. అయితే ఇన్ని పోషకాలు సమ్మిగ్ంగా ఉండే యాలకులను ప్రతిరోజు భారీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల ఆనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మరి భారీ కడుపుతో యాలకులూ ఓంకో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. జప్పను వున్న

తెలుసుకుండా... ఖాళీ కడువుతో యాలకులను తీసుకోవడం వల్ల పురుషులలో స్టేర్జీ నాణ్యత మెరుగువడుతుంది. స్టేర్జీ కొంట కూడా బాగా పెరుగుతుంది. లైంగిక సామర్థ్యాన్ని యాలకులు మెరుగుపరుస్తాయి. అంతేకాదు విపరీతంగా బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గడానికి రోజు ఖాళీ కడువుతో యాలకులను తీసుకోవడం ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తుంది. యాలకులలో ఉండే పోషకాలు బరువును తగ్గించడంలో గణనీయంగా వని చేస్తాయి. యాలకులలో ఉండే పోషకాలు క్యాస్టర్ కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. క్యాస్టర్ బారి నుండి రక్కణ కల్పిస్తాయి. యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల ప్రైల్ లైంగిక ఆరోగ్యం మెరుగువడుతుంది. ప్రతిరోజు ఖాళీ కడువుతో వీటిని తీసుకుంటే వీరిలో లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. యాలకులను ఖాళీ కడువుతో తీసుకోవడం వల్ల జలబు, దగ్గ నుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం యాలకులలో లభించే పోషకాలు దగ్గ నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా శేరీ దుర్మాసనతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వాళ్ళు తీసుకుంటే, ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నోటి దుర్మాసన కాక ప్రతిరోజు ఇచ్చాడి పడేవారు, ఎనిడితో బాధపడేవారు తీసుకుంటే ఎనిడిటో నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియ నుండి ఆరోగ్యానికి కూడా యాలకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. నీన్ ను తగిస్తాయి. యాలకులలో ఉండే పోషకాలతో రక్తపోటు కూడా

టెపినలీకి ఇద్దీ దీన తినడం అంటే ఇష్టమా?



సాధారణంగా చాలామంది పొద్దున లేవగానే కాఫీలు తీలు పడండ పొద్దుగడవడు.ఈ కాఫీ,తీలతోనే ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకుంటూ ఉన్నారంబే,ఇక టిఫిన్ మాట చెప్పునక్కర్లేదు.టిఫిన్ సమయంలో ఎక్కువగా చాలామంది ఇడ్డి,దోశ తినడానికి ఇష్టపడుతన్నారు.మరి ముఖ్యంగా ఇడ్డి అంబే చాలా రకబీగా అరుగుదల అవుతుందని,తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయని అపోహ పడుతూ ఉంటారు.కానీ దీనివల్ల చాలా అనారోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయని పొప్పరిస్తన్నారు ఆహార నిపుణులు.ఇవి దీర్ఘకాలం పాటు తింటే అంతే సంగతులట.మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఆ అనారోగ్య సమస్యలు ఏంటో మనము తెలుసుకుండాం పడండి.. నిజానికి బియ్యుం లో ఉన్న క్యాలరీల కన్నామినప్పుప్పు లోనే అధికంగా క్యాలరీలో ఉంటాయి.ఎవరైతే డైట్ చేయాలని ఇడ్డి దోశలు తింటూ ఉంటారో,వారికి ఎటువంటి ప్రయోజనము కలగదు.ఎందుకంటే ఇడ్డి,దోశలను బియ్యము మరియు మినప్పుప్పులతో తయారుచేస్తారు కనుక.ఇందులో ఉన్న కార్బోప్లైట్టేట్ వారి బిలువును మరింత పెంచుతుందే తప్ప తగ్గించదు. రోజు దోశ మరియు ఇడ్డీలను పులియబెట్టిన పిండితోనే తయారు చేస్తారు.కనుక ఇందులో ఉన్న బ్యూటీరియా క్రమంగా కడుపులో గ్యాస్ట్రిక్ యాసిట్స్ ని ఎఫెక్ట్ చేసి, గ్యాస్ పొర్కు అయ్యేలా ప్రేరిపిస్తుంది. దీనితో గ్యాస్,అజీత్రి సమస్యలు కలుగుతాయి.ఇడ్డి,దోశ బ్యాటర్ లో ఉన్న కార్బోప్లైట్టేట్ రక్తంలోని గ్లూకోస్ లెవ్వోల్సిన పెంచి,మధుమేహనికి దారి తీస్తాయి. ఇక ఆల్రైట్ మధుమేహంతో బాధపడేవారు వీటికి ఎంత దూరంగా ఉండే అంత మంచిది. వీటన్నిటి బదులుగా పూర్ణకాలంలో మన పెద్దలు అందించిన ఆహారాలు తినడం చాలా బెటర్ అని చెబుతున్నారు ఆహార

వండబాలి నుంచి తప్పించుకోండి జలా..

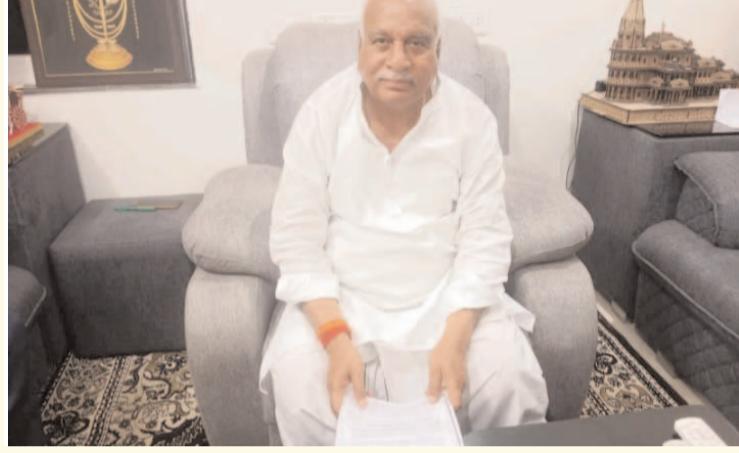
ఎందుల ఇప్పటికే తీవ్రరూపం దాల్చాయి. చాలామంది ఎందు ధాటికి
వదదెబ్బుకు గురవుతున్నారు. ఎండ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని
జ్ఞాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. వీలైనంత వరకు ఎండలోకి వెళ్లడం
మానుకోవాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్లాల్చి వస్తే తెల్లటి గౌడగు
ఉపయోగించండి మీన రాశిలో సూర్య సంచారం వల్ల ఈ రాపు
లకి అశుభం, పనిలో ఆటంకాలు ఉంటాయి. నలుపు మరియు
నీలం రంగులు సూర్యర్థిస్తిని తీరగా గ్ర్హిస్తాయి కాబిట్టి
నలుపు మరియు నీలం రంగుల బట్టలు ధరించవద్దు.
వీలైనంత వరకు కాటన్ దుస్తులు ధరించండి. వృద్ధులు
మరియు పిల్లలకు ఇంట్లో ఎక్కువ నీరు త్రాగడానికి
ఇప్పణిది. ఈ ఎండలో విటమిన్ స్ఎంపించడం వల్ల
నిమ్మారసం ఎక్కువ చేసి తాగండి. పంచదారకు బదులు బెల్లం
వాడండి. తలని ఆకులను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా సూరి రెండు
గ్లాసుల సీక్కతో ఉదయం నిద్రతేచిన వెంటనే తాగితే పనిలో అలనట
రాదు. ఆహారంలో ఎక్కువ మసాలాలు వాడకూడదు, మసాలాల వల్ల
మలద్వారంలో వేడి ఎక్కువై మలవిసర్జనలో ఇఱ్పంది ఏర్పడి పైన్ వచ్చే
అపకాశం ఎక్కువ. ఈ సమయంలో తల, మెదడు చల్లగా ఉండాలి కాబట్టి రెండు
లకు ఒకసారి రాత్రి పడుకునేటప్పుడు పటిక సూనె రాసుకుని, కొబ్బరిసూనెకు
లు ఉదయాన్నే తలస్సానం చేయాలి. పడుకునే ముందు చల్లాలి సీక్క గుడ్డతో నేలను
చి పశ్చాని గుర్తుచై పడుకోవడం మంచిది, మంచం మీద నుంచి శరీర ఓష్టిగ్రత
గుతుంది. గింజలను అరగంట సేపు సీక్కలో నానబెట్టి తర్వాత మిక్సీలో జ్యోన్
ారు చేసి రోజుకు రెండుసార్లు తాగితే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో
గుకు బదులుగా మజ్జిగను వాడండి, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియకు

బెల్లం టీ తాగుతున్నారా?



ನ್ಯಾನಿಕ ವಾರ್ತೆ

సిరార ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్



వాస్తవ నేప్టున్,బ్రైసా: గతంలో భారీ వర్షాలకు సిరాల ప్రాజెక్చు తెగపోవడంతే రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రాజెక్చు నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేస్తూ జీవోను జారీ చేసినదిను ఎమ్ముఖ్యే పవర్ రామారావు పటీల్ తెలిపారు. ప్రాజెక్చు కట్ట తెగపోవడం మూలంగా ఆయకట్టు దారులుకు తీరని నష్టం జరిగింది. ప్రాజెక్చు నిర్మాణానికి రూ. 12 కోట్ల 37 లక్షల రూపాయాల నిధులు మంజూరు చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు ఇవ్వగా ఆయకట్టుదారులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసినందుకు మళ్ళీమంత్రికి, సంబంధిత శాఖ మంత్రికి ఎమ్ముఖ్య కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మడత పెట్టి పక్కన పెట్టేశారు

పైదరబాద్ : పొమ్మిదేళ్లు తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని పాలించిన గులాబీ పార్టీ జాతీయ పార్టీగా అవతరించింది. అయితే గత ఎన్నికల ఫలితాలతో దీలా పడింది. జాతీయ పార్టీ మాట దేముదెరుగు.. సాంత రాష్ట్రంలో మనుగడ కోసం ప్రయత్నాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి కనిపిస్తుందంటే ఎంతలో ఎంత దీలా పడిపోయింది? అని ప్రత్యేకంగా వేరే చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఏర్పడిన ఉద్యమ సంస్థగా తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి ఏర్పాటుయింది. టీఆర్ఎవ్స్ గా తెలంగాణ ప్రజల నోళ్లలో సానింది. కారు గుర్తును ఒకటి కాదు.. రెండు సార్లు గలిపించి కేసీఆర్ ను ముఖ్యమంత్రిని చేశారు జనం. తెలంగాణ రాష్ట్ర అయిన వల్లనే సార్ధముయిందన్న సమ్మకంతోనే జనం గులాబీ పార్టీ వైపు మొగ్గుచూపారు. ఎవరు చెప్పారో.. తేలీదు.. పేరు మారిస్తే మూడోసారి విజయం ఖాయమని చెప్పారేమా కూడా తెలియదు. కేసీఆర్ మసిష్టులో పుట్టిన అలోచన అని కూడా చెప్పలేం. ఇలా కారణాలేవైనా టీఆర్ఎవ్స్ ను ఎన్నికలకు ముందు టీఆర్ఎవ్స్ గా మార్చి పడేశాడు పెద్దాయిన. తనను తప్ప మరెపువీని ప్రజలు ఆదరించరన్న కొర్యం కాచ్చు. అందుకే టీఆర్ఎవ్సను జాతీయ పార్టీగా తీర్చాలని, దేశాన్ని ఉధరించాలని కారు వేసుకుని బయలుదేరారు సారు. ప్రధానంగా ఒడిశా, మహారాష్ట్రాలపైనే ఆయన ఎక్కువ దృష్టి పెట్టారు. తెలంగాణ సరిహద్దు రాష్ట్రాలపైన కర్రాటుక, అంధ్రప్రదేశ్ లలో పార్టీ బిల్లోపేతానికి పెద్దగా ప్రయత్నించలేదనే చెప్పాల్సి ఉంటుంది. అయితే మొగ్గులే ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎవ్స్ ఓటమి పాలయింది. ఆ తర్వాత పరిస్థితులు వేగంగా మారాయి. గతంలో పొత్తుల ఊసే ఎత్తిని కేసీఆర్ ఈసారి తెలంగాణలో ఎక్కువ స్థానాలను సాంతం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు. కమ్మునిస్టులతో ఉప ఎన్నికల్లో పొత్తును పెట్టుకొన్న కేసీఆర్ సాధారణ ఎన్నికల్లో మాత్రం ఒంటరిగానే బరిలోకి దిగారు. గేరు మార్పుదామనుకొన్న గులాబీ బాన్ కు ఘస్త గేర్ నుంచి ముందుకు పడలేదు. దీంతో కేసీఆర్ అధికారానికి దూరంగా ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. అయితే జప్పుడు లోకసభ ఎన్నికలు దగ్గరపడుతున్న సమయంలో ఆయన బిల్లో టీఆర్ఎవ్స్ ను ఏ ఏ రాష్ట్రాల్లో పోట ? చేయించాలన్న దానిపై ఇంత వరకూ స్పృష్ట రాలేదు. మహారాష్ట్రలో చాలా నభలు పెట్టి హదావిది చేసిన కేసీఆర్ ఫలితాలు తర్వాత అటువైపు మండపం మానేశారు. దీంతో కేసీఆర్ క మహారాష్ట్ర టీఆర్ఎవ్స్ నేతులు తమ పరిస్థితి ఏంటని ప్రతిస్తున్నారు. తాము పోతీ చేయాలా? వద్దా? చెప్పాలంటూ వారు ఆశ్చర్యిమేటం ఇస్తున్నారు. టీఆర్ఎవ్స్ వద్ద నిధులు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. నిధుల కొరత లేకపోవడంతో పోతీ చేసి తాము కూడా రాజకీయాల్లో సత్తా చాటులని భావించి అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పోతీలో చేరిన నేతులు ఇప్పుడు డైలమాలో పడ్డారు. ఒడిశా టీఆర్ఎవ్స్ పార్టీలో కీలక నేతులందరూ రాజీనామా చేసేశారు. ఏపీలోనూ అంతే పరిస్థితి. ఇక మహారాష్ట్రలో కూడా తమ సంగతి ఏందో చెప్పాలంటూ నిలదీయడం ప్రారంభమయింది. మరి జాతీయ పార్టీగా ప్రకటించుకున్న కేసీఆర్ ఈసారి లోకసభ ఎన్నికల్లో ఏ ఏ రాష్ట్రాల్లో పోతీ చేస్తారు? కేవలం తెలంగాణకు మాత్రమే పరిమితమవుతారా? అన్నది మరికొద్ది రోజుల్లనే తెలియనుంది.

ఎమ్మెల్చే సాందర్భాల అరెస్టు

సంగార్చికి : పటున్ చెరు ఎమ్ముచ్చే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి సోదరుడు గూడెం మధుసూదన్ రెడ్డిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేసారు. సంతోష్ సాండ్ అండ్ గ్రాఫెట్స్ ను విబంధనలకు విరుద్ధగా నడిపాడనే కారణంతో అయినను పటున్ చెరు పోలీసులు అరెస్ట్ చేసారు. శుక్రవారం తెల్లవారుజమునే గూడెం మధు ఇంటికి చేరుకున్న పోలీసులు, అయిననుఅదుపులో తీసుకుని పటున్ చెరు పోలీస్ సైఫ్స్ కు తరలించారు.

పట్టాన్ చెరు పశీలీన్ స్టేషన్ ముందు ఉద్ఘిత్త

సంగార్ది : పుత్రవారం ఉదయం పటాన్ చెరు పోలీసు స్టేషన్ ముందు ఉద్దిక్త నెలకొంది. ఎమ్ముచ్చే మహిపాల్ రెడ్డి సౌదరుడు మధుసాదన్ రెడ్డిని వైద్య పరీక్షల కోసం ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్తుండగా భీఅర్వఎస్ కార్బూక్టర్లు అడ్డుకున్నారు. పోలీసు వాహనంపై దాడి చేసారు. కార్బూక్టర్లు నిలుపరించి నేరుగా వైద్య పరీక్షల కోసం సంగార్ది జిల్లా ఆస్పత్రికి పోలీసులు తీసుకెళ్తారు.

ప్రతి 15 నిమిషాలకు ఒక కారు చేర్ల

పైదరాబాద్ : వాహనాల చోరీకి సంబంధించిన సంఘటనలు ప్రతిరోజు వినిపిస్తున్నాయి, అయితే ఇటీవలి 10అస్టా దొంగతనం నివేదిక కొన్ని పొకింగ్ విషయాలు వెల్లడించింది. దేశ రాజ్యాని ధిల్లీ దొంగలకు అత్యంత ఇష్టమైన నగరమని, అందుకే ధిల్లీ-వన్సిఆర్కో ప్రతి 14 నిమిషాలకు ఒక కారు దొంగిలించబడుతుందని ఈ నివేదికలో చెప్పబడింది. ఇది కాకుండా మంగళ, ఆది, గురువారాల్లో వాహనాలు ఎక్కువగా చోరీకి గురవుతున్నాయని తెలిసింది. మిగిలిన రోజుల్లో ఏ కారు చోరీకి గురికాలేదని కాదు, ఇతర రోజులతో పోలిస్తే ఈ మూడు రోజుల్లోనే అత్యధిక సంఖ్యలో వాహనాలు చోరీకి గురయ్యాయి. ఏడు రోజులూ దొంగలు కార్డ్స్‌పై నిఫ్మా ఉంచుతారు. దేశంలో తృత్యధికంగా వాహనాలు దొంగిలించబడుతున్న ఐదు నగరాలు ఉన్నాయి. ఈ టాప్ 5 జాబితాలో మొదటి పేరు ధిల్లీ. చెన్నై రెండో స్థానంలో, బెంగళూరు మూడో స్థానంలో, పైదరాబాద్, ముంబై నాలుగు, ఐదు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ధిల్లీలోని భజనపురా, పొవాదారా, పట్టపర్గంజ్, బదర్పుర్ మరియు ఉత్తమ్ నగర్లో ప్రజల వాహనాలు ఎక్కువగాదొంగిలించబడుతున్నాయి. ఇక్కడ గమనించరగ్గ విషయం ఏమిటంటే, నిస్సుందేహంగా అత్యధిక సంఖ్యలో వాహనాలు చోరీకి గురుయ్యే నగరం ధిల్లీ అయితే మరోపై 2022తో పోలిస్తే 2023లో ధిల్లీలో వాహన దొంగతనాల గ్రాఫ్ పడిపోయింది. ధిల్లీ నగరంలో 2022లో 56 శాతం వాహనాలు చోరీకి గురికాగా, 2023లో ఈ గ్రాఫ్ 37 శాతానికి తగ్గింది. 2022తో పోలిస్తే 2023లో తక్కువ వాహనాలు దొంగతనం జరగడం విశేషం. అత్యధికంగా దొంగిలించబడిన వాహనాల్లో 47 శాతం మారుతీ సుజకీ వాహనాలేని 10అస్టా నివేదిక వెల్లడించింది.

ಕರ್ಮಲಂಟೀ ವಲಸ ನೇತಳಕೆ ಪೆದ್ದ ಹೀಟು

శ్వాదరాబాద్ : భారతీయ జనతా పార్టీ బుధవారం రాత్రి విడుదల చేసిన రెండో జాబితాలో ఇతర పార్టీల్ల నుంచి వలనసి వచ్చిన నేతలకే టికెట్లు ఖరారు చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లే బీజేపీ అత్యధిక స్థానాలు సంపాదించి మూడో సారి నరేంద్రమాణిని ప్రధాన మంత్రిని చేయాలనే లక్ష్యంతో కమలనాథులు పాపులు కదువుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా బీఆర్వెన్ పార్టీ నుంచి మూడు రోజుల క్రితం పార్టీలో చేరిన నలుగురు నేతలకు బీజేపీ టికెట్లు ఇచ్చారు. దినిపై గత కొంత కాలంగా బీజేపీలో పనిచేస్తున్న స్థిరియర్ నేతలు తీవ్ర అనంత్రుప్పికి గురవుతున్నారు. ఇది సహజమే.. మొదటి జాబితాలోనూ ఫిరాయింపు దార్ఢక్క పెద్ద పీట వేశారు. రెండో జాబితా అంతే. ఇక మూడు జాబితాలో రాలోయే రెండు సీట్లు ఫిరాయింపు నేతలకే ఇప్పుడం భాయం. తెలంగాణలో బలవడ్డామంటును బీజేపీకి బిలుష్టను అభ్యర్థులు లేరా? ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు చెందిన మాజీ మంత్రి, మాజీ ఎంపి గొడం నగేష్ ను బీఆర్వెన్ పార్టీ నుంచి రఘ్వించి కాపాయం కండువా కప్పిన మూడు రోజుల్లోనే టికెట్లు ఇచ్చారు. ఆదిలాబాద్ పార్లమెంటు పరిధిలోని నాలుగు అసెంబ్లీ సెగ్సాంట్లలో సిట్టీంగ్ ఎమ్యూల్సీలును బీజేపీ గోందు వర్గానికి చెందిన గొడం నగేష్ ను బరిలోకి దించడం ద్వారా విజయం సాధించాలని అనుకుంది. ఆదిలాబాద్ బీజేపీ టికెట్లు ఆశించిన సిట్టీంగ్ ఎంపి సోయించాపూరువు, మాజీ ఎంపి రఘ్వేం రాథోడ్ లు తీవ్ర అనంత్రుప్పి జ్ఞాలులత్తు రగులుతున్నారు. పార్టీలో ఉన్న తమను కాదని బీఆర్వెన్ పార్టీ నేతకే టికెట్లిస్తారా అని వారు మండిపడుతున్నారు. పార్టీకి ఎవరూ లేని సమయంలో బీజేపీలో చేరి పోటీ చేసి.. ఎంపిగా గిలివానని సోయం బాహ్య రావు అంటున్నారు. పార్టీలో తనకు అవమానం జరిగిందని.. పార్టీ మారిపోవడానికి సిద్ధమని ఆయన అంటున్నారు. మహాబూబాబాద్ ఎస్టీ రిజర్వ్డ్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గం నుంచి బీఆర్వెన్ పార్టీకి చెందిన ప్రాఫెసర్ అఱ్యూ సీతారాం నాయక్ ను బీజేపీ బరిలోకి దించింది. ఇచ్చివల వరంగల్ జిల్లా వర్షాన సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి జి కిషన్ రెడ్డి సీతారాం నాయక్ ఇంటికి వెళ్లి పార్టీలోకి రావాలని అప్పుచించారు. డిల్లీకి పిలిపించి ఆయనకు కేంద్ర నేతలతో కాపాయ కండువా కప్పి ఎన్నికల బరిలోకి దించారు. మాజీ బీఆర్వెన్ ఎమ్యూల్సీ సైదిరెడ్డిని నల్గొండ ఎంపి బరిలో దించారు. బీఆర్వెన్ పార్టీకి గుడ్ ట్రైచెప్పున సైదిరెడ్డి కమలం పార్టీలో చేరిన మూడు రోజులక్క టికెట్ దక్కించుతున్నారు. బీజేపీ మొదటి జాబితాలోనూ బీఆర్వెన్ అభ్యర్థులు .. బీజేపీ అభ్యర్థులుగా ఎంపి ఎన్నికల్లో బరిలోకి దించారు. మొదటి జాబితా ప్రకటించడానికి ముందు నాగర్ కర్మాలు ఎంపి పోతుగంటి రాములు, జపీరాబాద్ ఎంపి బీచీ పాలీట బీజేపీలో చేరిపోయారు. వారికి టికెట్లు ఇచ్చేశారు. పోతుగంటి రాములు కుమారుడికి జాబితారు చూసింది. నూరి ఐశ్వర్యానుచు కౌరాల్ స్టేషన్

A large crowd of people, many wearing orange hats, holding Indian National Congress flags. The flags are orange with a green Ashoka Chakra in the center. In the background, there are hills under a clear sky.

జాభితాలో ప్రకటించింది. నిజమాబాద్ నుంచి ధర్మపరి అర్పివేద్, కరీంనగర్ నుంచి బండి సంజయ్, భువనగిరి నుంచి బూర సర్వయ్య గౌడ్, మల్యాజిగి నుంచి తఃటల రాజేందర్, సికింధ్రాబాద్ నుంచి కిషన్ రెడ్డి, హైదరాబాద్ నుంచి మాధవి లత, జిహ్వాబాద్ నుంచి బీబీ పాలీల్, నాగర్ కర్నూలు నుంచి భరత్, చెవ్వెళ్ల నుంచి కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి పోటీ చేస్తారు. ఇందులో బండి సంజయ్, కిషన్ రెడ్డి మార్తమే బీజేపీని అంటి పెట్టుకుని ఉన్నారు. మిగతా అంతా ఇతర పార్టీల నుంచి వచ్చిన వారే. రెండో జాభితాతో కలిసి మొత్తం తెలంగాణలో పదివేసు స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించినట్లు అయింది. ఇంకా రెండు స్థానాలు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి. ఒకటి ఖమ్మం నియోజకవర్గం కొా.. మరొ కటి వరంగల్ నియోజకవర్గం. ఈ రెండింపిలోనూ ఫిరాయిం పు దార్లకే చాన్సిప్పున్నారు. ఖమ్మం నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసేందుకు పలుపురు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సొంత పార్టీ నేతులకు పెద్దగా బిలం లేకపోవడంతే ఇతర పార్టీల నేతులు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. రెండు రోజుల కిందరు జలగం వెంకట్రాపు పార్టీలో చేరారు. అయితే ఆయనకు లీక్షణ్ ప్రకటించలేదు. మరో కీలక నేత కూడా బీజేపీ తరపున పోటీకి సిద్ధమయ్యారన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. వరంగల్ నుంచి ఆరూరి రమేష్ పేరు ప్రచారంలో ఉంది. అంటే ఆ రెండు సీట్లు కూడా ఫిరాయిం దారులకే ఇస్తున్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా వనిచేసిన డీకే అరుణ రాజకీయ మార్పులతో గతంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీనీ వీడి బీజేపీలో చేరారు. ప్రస్తుతం మాజీ కాంగ్రెస్ నాయకురాలైన డీకే అరుణను ఎన్నికలబిల లోకి దించారు. దీంతే మరో సీసియుర్ నాయకుడైన జితేందర్ రెడ్డి అనంతప్పికి గుర్తుయ్యారు.మెదక్ పార్లమెంటు బరిలో మాజీ ఎమ్మెల్చే ఎం రఘునందన్ రావును దించారు. రఘునందన్ రావు గతంలో టీఆర్వెన్ పార్లిమెంటో పనిచేసి, ఆపై బీజేపీ తీర్థం స్టీలరించారు. గతంలో దుబ్బాక నుంచి ఎమ్మెల్చేగా ఉప ఎన్నికల్లో గెలిచారు. పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ బరిలో బీజేపీ అభ్యర్థిగా గోమాస శ్రీనివాస్ ను రంగంలోకి దించారు. అయిన బీఆర్వెన్ లో మండల స్థాయి నేత. మొత్తం మిాద బీజేపీ ఇతర పార్టీల్లో బలమైన అభ్యర్థులకు కాషాయ కండువా కప్పి వారికి బీజేపీ టీకెట్లు ఇవ్వడంటై కమలం పార్టీలో చర్చనీయంకంగా మారింది. సొంత పార్టీ నేతులపై ఎందుకు నమ్మకం పెట్టుకోవడం లేదనేది.. రాజకీయ పర్మాలను సైతం ఆశ్రమపరుస్తున్న ప్రశ్న. గతంలో బీజేపీ సిద్ధాంతం పార్టీ. పార్టీల్లో చేరికలకు ఇప్పేసప్పు చేసే వారు కాదు. బీజేపీ సిద్ధాంతాలను పూర్తిగా ఆకటీంపు చేసుకుని కింది స్థాయి నుంచి ఎదిగిన వారే నేతులుగా ఉంటారు. కిషన్ రెడ్డి.. లక్ష్మణ్.. ఇంద్రసేనారెడ్డి ఇలాంటి వారంతా.. ఆ తరపో నేతలు. కానీ ఇప్పుడు.. బీజేపీని చూస్తే.. మొత్తం ఇతర పార్టీల నుంచి వచ్చిన వారే ఉంటున్నారు. వారికి ప్రాధాన్యం లభిస్తోంది. దీని వల్ల కింది స్థాయి నుంచి పని చేసుకుంటూ వస్తున్న వారికి నిరాశ కలుగుతోంది. తము పని పనిచేయడం అవసరమా అన్నే భావన కలుగుతోంది. పార్టీలో చేరే వారు ప్రజా నేతలూ అంటే కానే కాదన్న వారన ఉంది. కేవలం బీఆర్వెన్ లో కాన్సి పదవులు అనుభవింపడమే వారి ప్లస్ పాయింట్. అంత మాత్రానే సీట్లు ఇచ్చేస్తా .. ? ఇలా వచ్చిన వారు పార్టీనీ అంటి పెట్టుకుని ఉంటారా?

ಅಡಗ್ಗಿಲುಗಾ ಗಂಜಾಯ ವಿಕೃಯಾಲು

పూడరాబాద్ : రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్, గంజాయి, మత్తు పదార్థాలను పూర్తిగా నివారించేందుకు కలిన చర్యలు చేపట్టలని పోలీసులకు ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ఆదేశాలిచ్చింది. ఈ మేరకు పోలీసులు సైతం ఎక్కడికక్కడ సోదాలు నిర్వహించి గంజాయి అక్రమ రవాణా, విక్రయాలపై ఉక్కాపొదం మోపుతున్నారు. అయితే, తాజాగా నానక్ రాంగుదాలో గంజాయి విక్రయాలు కలక లం రేపాయి. ఓ మహిళ గంజాయిని బహిరంగంగానే విక్రయ స్తుండడాన్ని గుర్తించిన పోలీసులు పొకయ్యారు. ప్రశ్న అపేషన్ చేపట్టి పక్కా ప్రణాళికత ఆమెతో సహా కొనుగోలు చేస్తున్న అందరినీ కట్టాకట్టాల్కి నెట్టారు. అయితే, ఆమె విష తరబడి ఈ దండా సాగిస్తుండడం గమనార్థం. పోలీసుల విచారణలో విస్తృపోద్యే నిజాలు వెలుగుచూశాయి. రాష్ట్రంలో మత్తు పదార్థాల కట్టడికి ఏర్పాటైన తెలంగాణ నార్సోల్టిక్ కంట్రోల్ బ్యారో (టీస్స్యూబ్) టైరెక్టర్ సందీవ శాందిల్య డ్రగ్స్ కు సంబంధించిన సమాచారంపై తరచూ రాష్ట్రంలో అందరి పోలీసులనూ అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సిద్ధిపేట కమిషనర్లో పోలీసులకు మత్తు పదార్థాల విక్రయంపై కొంత సమాచారం అందింది. ఇటీవలే ములుగు ప్రాంతంలో చికిష ఇద్దరూ గంజాయి విక్రెతలను విచారించగా తాము నానక్ రాంగుదాలో తెచ్చామని పోలీసులకు తెలిపారు. దీంతే నిజానిజాలు తెలుసుకునేందుకు సిద్ధిపేట కమిషనర్లు అనుమాధ ఓ బృందాన్ని అక్కడికి పంపారు. రహస్యంగా అక్కడకు వెళ్లిన పోలీసులు.. గంజాయి కొనేందుకు ఓ పెద్ద కూడ్యనే ఉండడం చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. బహిరంగంగానే గంజాయి విక్రయాలు చేపట్టగా.. పదిహేను మంది కూడ్యల్ని నిలబడ్డారు. నీతుభాయి అనే మహిళ ఎలాంటి జంకూ గౌంకూ లేకుండా గంజాయిని బహిరంగంగానే విక్రయస్తుండడం చూసిన పోలీసులు పొకయ్యారు. గంజాయి కొనేందుకు ఉన్న కూడ్యలోనే పోలీసులు నిలబడి రూ. 5 వేల గంజాయి కావాలని అడిగారు. ఆమె ఏమాత్రం భయం లేకుండా సరుకు ఇవ్వడంతో అక్కడి నుంచి వెనుదిగిగారు.

పెదవళ్ళి ఎంపీ కాంగెన్ టీకెట్ వంశీకుప్పక్ ఇవాన్లీ

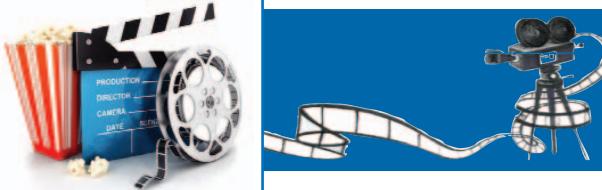
పెద్దపల్లి : ఎన్నో రిజర్వుడు పార్కమెంట్ స్టోన్స్‌న్ని కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా గడ్డం వంశీకృష్ణకే కాంగ్రెస్ టీచెట్ ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు వునుకొండ శ్రీదర్ పట్లేర్ అధిష్టానాన్ని కోరారు. పెద్దపల్లిలో శుక్రవారం మిాడియా సమావేశంలో సీనియర్ నాయకులు సజ్జెద్ తో కలిసి మాట్లాడారు. పెద్దపల్లి పార్కమెంట్ పరిధిలో కాకా వెంకటస్యామి కుటుంబతో ఎంతో అభివృద్ధి జరిగిందని గుర్తు చేశారు. విశాఖ ట్రస్ట్ ద్వారా ఎన్నో ప్రజాహిత సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ప్రజల్లో మంచి గుర్తింపు పొందారని అన్నారు. కాకా కేంద్ర మంత్రిగా, విన్కె ఎంపీగా ప్రజలకు విశేష సేవలందించారని తెలిపారు. కాకా వెంకటస్యామి ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ప్రజలకు సేవలందించేందుకు వివేక వెంకటస్యామి కుమారుడు గడ్డం వంశీకృష్ణకు పెద్దపల్లి పార్కమెంట్ స్టోనంలో కాంగ్రెస్ ఎంపీ అభ్యర్థిగా బరిలో నిలిపేందుకు అధిస్థానం నిర్జయం తీసుకోవాలని కోరారు. కుల, మతాలకు అతితంగా అన్ని వర్గాల అభివృద్ధి ధ్యయంగా ముండుకెళ్లున్న వంశీకృష్ణ గెలువు సులభమని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. వంశీకృష్ణ అభ్యర్థితాన్ని వెంటనే ప్రకటించాలని కాంగ్రెస్ అధిష్టానాన్ని కోరారు.

గోదావరిభుని లేబర్ కార్యాలయంపై

వస్తున్న ఆరోపణలు అవాస్తవం

కమాన్ హర్ష : గోదావరిభాని లేబర్ కార్యాలయం పు లేబర్ ఆఫీసర్ పై వస్తున్న ఆరోపణలు అవాస్తవమని భవన నిర్మాణ కార్బిక్ సన్మెక్యు సంఘం పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు చిలువేరు స్టోమి అనారు. రామగిరి మండలం భవన నిరొణ కార్బిక్కుల కార్యాలయంలో శుక్కపారం నాదు

గ్రామ అధ్యక్షుడు ఎన్ కె ప్రీఫ్ జనరల్ సెక్రెటరీ కుసుమ సురేష్ ఏర్పాటువేసిన సమావేశంలో స్థాపించిన మాట్లాడుతూ లేబర్ కార్యాలయం పై కొంతమంది పని కట్టుకొని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని అలాంటి ఆరోపణలు మానుకోవాలన్నారు. ఇప్పుడున్న లేబర్ అధికారి సకాలంలో మా కార్పొక్టులకు లేబర్ కార్పొ క్లెయిమ్స్ రూపాయి ఆశించకుండా సకాలంలో అందిస్తున్నారని అన్నారు. ఇంతకు ముందున్న అధికారి ఆఫీస్ కి వెళ్లిన పనులు జరిగేవి కావని, ఇప్పుడున్న అధికారి ఒక ఫోన్ కాల్ తోనే స్పుండిస్టూ కార్పొక్టుల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటిని త్వరగా పరిషురిస్తున్నారని అన్నారు. ఇప్పటికేనా అనత్య ఆరోపణలను మానుకోవాలని ఇతపు పలికారు.



బంపర్ ఆఫర్ కొట్టేసిన పూర్జా హాగ్డెం!

టాలీవుడ్ బుట్ట జొమ్ముగా పేరు తెచ్చుకున్న పూజ హాగ్గే ఒక లైలా కోసం
సినిమాతో సిని ఇండస్ట్రీకి హీరోయిన్లు పరిపయమైంది. ఆ తర్వాత చాలా తక్కుపు
సమయంలోనే స్టార్ హీరోయిన్లు క్రేజ్ తెచ్చుకుంది.బ్లౌక్ టు బ్లౌక్ సినిమాలతో
బిబీగా మారింది. అంతేకాదు స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో హీరోయిన్లు
నటించే అవకాశాలను సైతం దక్కించుకుంది. స్టార్
హీరోయిన్లకు పోటీగా నిలిచింది. స్టార్ హీరో అంటే
కచ్చితంగా పూజా హాగ్గే ఉండాల్సిందే అంత
బిబీగా ఉండేది పూజా హాగ్గే. తెలుగులోనే
కాకుండా తమిళ హిందీ వంటి భాషల్లో
కూడా సినిమాలు చేసి ఒకప్పుడు భారీ క్రేజ్
తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఏకంగా
ఒకేసారి మూడు భాషల్లో వరస
సినిమాలు చేస్తూ గడిపిన రోజులు
కూడా ఉన్నాయి. ఇక అలాంటి రోజుల
నుండి ఎప్పుడో అస్సలే సినిమా
అవకాశాలు లేని రోజులకు
చేరుకుంది ఈ బ్లౌబీ. ఈ
మధ్యకాలంలో పూజ హాగ్గే నటించిన
సినిమాలన్నీ కూడా డిజిప్టర్లు గా
నిలిచాయి. దీంతో ఈ ముద్దుగుమ్మ
ను సినిమాల్లోకి తీసుకోవడానికి
భయపడుతున్నారు రద్దుకనిర్మాతలు.
ఇదిలా ఉంటే పూజా హాగ్గే ఈ ఫ్లాప్స్
నుంచి బయట వడాలని చూస్తుంది. ఈ
క్రమంలో ఇప్పుడు ఈ చిన్నదానికి ఓ క్రేజ్
అఫర్ వచ్చిందని తెలుస్తోంది.. అదికూడా
టాలీవుడ్ నుంచి. పూజాహాగ్గే ఓ బిడా
హీరో లో ఛాన్సీ అందుకుందని
తెలుస్తోంది. ఆ హీరో మరిపాలో కాదు..
ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్. గతంలో అల్లు
అర్జున్సుపూజా హాగ్గే కాంబినేషన్ లో రెండు
లు పచ్చాయి. హరీష్ శంకర్ దర్జకష్టంలో
అల్లు అర్జున్ హీరోగా నటించిన దీజే లో
పూజా హీరోయిన్ గా
నటించింది.



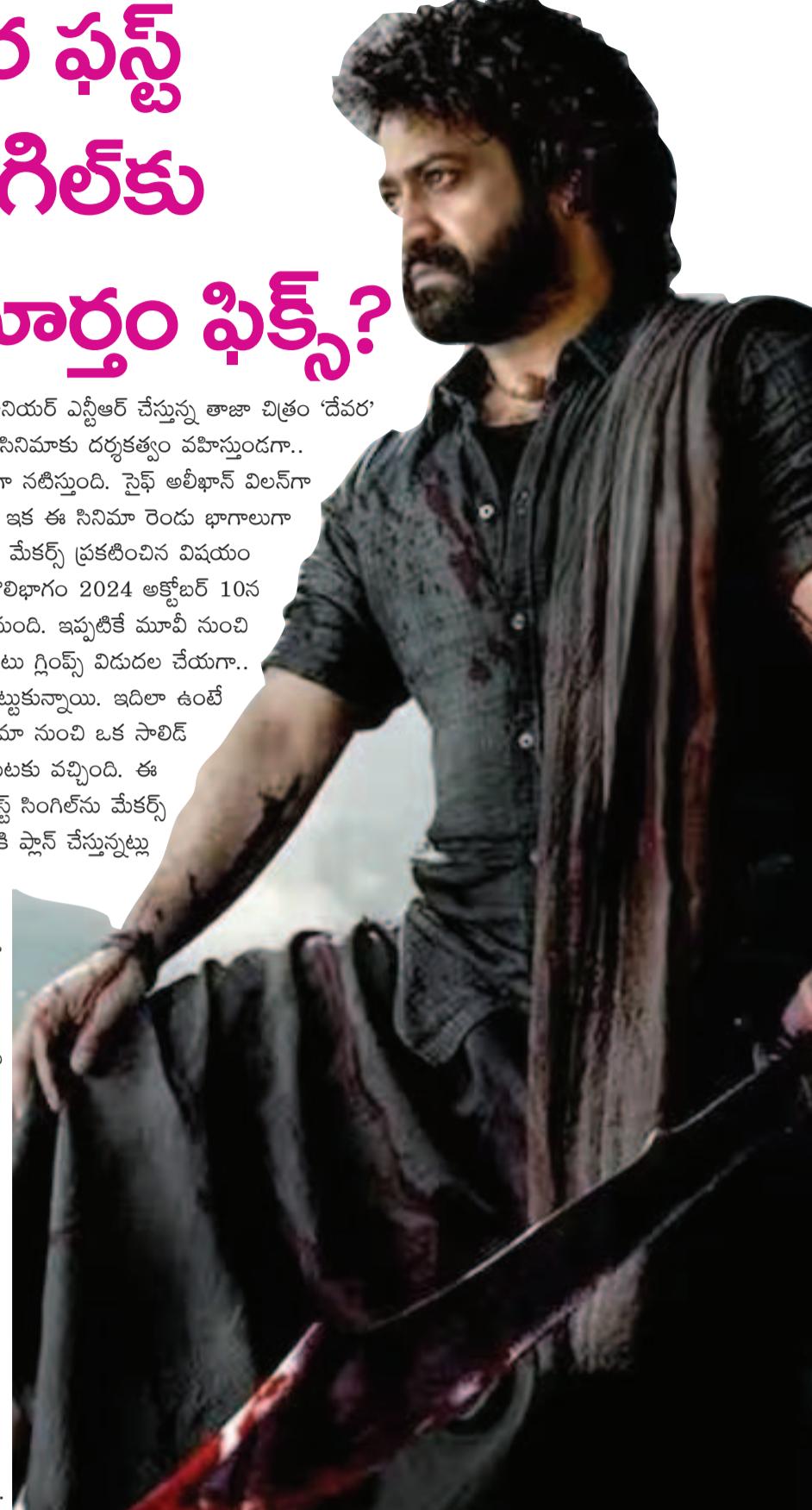
మలయాళ సినిమాకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన అనుమతి!?

టాలీవుడ్ స్టోర్ హీరోయిన్లనుష్ట శెట్టి గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున హీరోగా నటించిన సూపర్ సినిమాతో టాలీవుడ్ కి పరిచయమైంది ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ తర్వాత చాలా తక్కువ సమయంలోనే టాలీవుడ్ స్టోర్ హీరోయిన్లు మారిపోయింది. దాదాపూగా తెలుగు స్టోర్ హీరోల అందరి సరసన హీరోయిన్లు నటించిన అనుష్ట ఇప్పటికే మూడు ఫిలింఫీర్ అవార్డులను రెండు నంది అవార్డులను రెండు సైమా అవార్డులను సైతం దక్కించుకుంది. దర్జక థీరుడు రాజమాళి తెరకెక్కినచిన బాహుబలి సినిమాతో హీరోయిన్లు నెప్పు లవెల్ కి వెళ్లిపోయింది. ఇక ఈ సినిమాతో ఈ బ్యాటీ కి ఫ్యాన్ ఇండియా లెట్లో క్రేస్ దక్కింది. కాగా ఈ సినిమా తర్వాత చాలా కాలం సినిమాలకు దూరమైంది. మరి ఎందుకు సినిమాలకి ట్రైక్ ఇచ్చింది అన్న విషయం మాత్రం ఎప్పటి వరకు తెలియదు. ఇక సోషల్ మీడియాలో సైతం ఈ ముద్ద గుమ్మ అసలు యూక్టివ్ గా ఉండదు. తనకి సంబంధించిన ఎటువంటి అప్పేట్లు ను ఛాన్స్ తో పంచుకోదు. దీంతో అనుష్ట అభిమానులు ఒకింత నిరాశ చెందుతున్నారు. ఆమె అధిక బరువుతో అనారోగ్యం పాలయ్యాడని.. అందుకే సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ కెమెరాలకు చిక్కకుండా తిరుగుతుంది అంటూ.. పలు వార్తలు తెరల్ అయ్యాయి. అయితే గతేడాది నవీన్ పోలిశెట్టితో కలిసి.. నిన్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి సినిమాతో ఫ్యాన్స్ కు ట్రైట్ ఇచ్చింది. ఇక తాజాగా మరో మలయాళ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది



‘దేవర ఘన్స సింగిల్సు మహార్థం ఫిక్చు?

భాలీవుడ్ స్టార్ హీరో జూనియర్ ఎస్టీఆర్ చేస్తున్న తాజా చిత్రం 'దేవర
కొరటాల లివ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తుండగా..
జాన్సీకప్పార్ హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. సైఫ్ అలీభాగ్ విలన్గా
నటిస్తున్నాడు. ఇక ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా
రానున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించిన విషయం
తెలిసిందే. తొలిభాగం 2024 అక్టోబర్ 10న
విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే మూవీ నుంచి
ఘణ్ణు లుక్కో పాటు గ్లాంప్స్ విడుదల చేయగా..
ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే
తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి ఒక సాలిడ్
రూపుర్ బయటకు వచ్చింది. ఈ
మూవీ నుంచి ఘణ్ణు సింగిల్సు మేకర్స్
లాంచ్ చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు
సమాచారం. మే
20 జూనియర్
ఎస్టీఆర్ పుట్టినరోజు
ఈ సందర్భంగా
ఆరోజే మూవీ నుంచి
ఘణ్ణు సింగిల్సు విడుదల
చేయనున్నట్లు
తెలుస్తుంది. కాగా దీనిపై
అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి
ది. ప్రకాష్ రాజ్, శ్రీకాంత్,
టామ్ పైన్ చాక్స్, నరైన్
తదితరులు నటిస్తున్న ఈ
చిత్రాన్ని నందమూరి
కల్యాణీరామ్ సమర్పణలో
ఎస్టీఆర్ ఆర్ట్, యువసుధ
అర్ట్ పతాకాలపై
మిక్రోలినేని సుధాకర్,
హరికృష్ణ కె నిర్మిస్తున్నారు.



‘ఆర్నీ 16’ మూవీకి ముహుర్తం ఫైక్స్

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ‘ఉప్పును’ డైరెక్టర్ బుచ్చిబాబు సాన కలయికలో ఓ సినిమా రానును విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అఫీషియల్ అనేవ్స్ మెంట్ రాగా.. త్వరలోనే ఘాటింగ్ ప్రారంభించనున్నారు. ఇక ‘ఆర్నీ 16’ అని వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ఉత్తరాంధ్రలో జరిగే క్రీడా నేపథ్యంలో రానుంది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ ప్రిడక్షన్ వర్షా జరుపుకుంటుండగా.. తాజాగా మూవీ లాంథ్ర్కు సంబంధించి సాలిడ్ అప్పెట్లను ఇచ్చారు మేకర్స్. ఈ సినిమాను మార్చి 20న అధికారికంగా లాంచ్ చేయనున్నట్లు సమాచారం. మార్చి 20న ప్రైదరాబాద్లో పూజా కార్యక్రమాలు

