

నంపాదకీయం

ఏకవక్షంగా లేని ఏపీ రాజకీయం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రాజకీయాలు ఈ సారి ఎవరి అంచనాలకూ అందని విధంగా ఉన్నాయి. విధి సంస్థల నర్సేల ఫలితాలు నుమ్మె విధంగా లేవు. ఆయా పోలీల తరఫున ఆ నర్సేలు ప్రకటిస్తున్నట్లుంది. టీడీపీ బీజీపీ, జనసేనతో జతకట్టి పోలీ చేసుండగా, కాంగ్రెస్ సీపిఐ, సీపీఎంల పొత్తుతో పోలీ చేస్తోంది. వైసీపీ మాత్రం గతంలో మాదిరే ఒంటరిగానే పోలీ చేస్తోంది. ఎన్నికలంబే విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలు, వ్యక్తిగత విమర్శలు తారాసాయిలో వస్తుంటాయి. ఈ మర్యాద కాలంలో ఏపీలో రాజకీయ విమర్శల్లో భరించలేని బండ బాతులు కూడా వచ్చేశాయి. "ఈ ఎన్నికలు ధనవంతులకు, పేదలకు మధ్య యుద్ధం.. తాము సిద్ధం" అని వైసీపీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి వైపు జగన్‌హన్ రెడ్డి అంటున్నారు. రాష్ట్రభిషధి కోసం వైసీపీని ఓడించాలని టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నారా వంపురాబు నాయకు పిలుపు ఇచ్చారు. అయితే, ఈ సారి ఎన్నికల్లో సంక్లేష వధకాలు, అభివృద్ధి రాజకీయాని అమరావతి, మూడు రాజధానుల అంశాల ప్రధాన పొత్తుస్తాయిని మనకు స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. విధి పోలీల అలోచనలు కుప్పంగా పరిశీలించినట్లుఁతే. "సంక్లేష వధకాల ద్వారా లభిపొందిన పేరలతో పాటు క్రిస్తులు, ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ, ఎస్సీపీ, కాపులు, సీపిఐ సామాజిక వర్గం వారు, వాలంబీల్లు, సచివాలయాల సిబ్బంది మాకు ఓట్లు వేస్తారు. టీడీపీ, ఎస్సీపీలలోని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వాట్లు ఇలవేల్పులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగారు వజ్రయ్య జిలదిచి, కాబురుడు, రెక్కల రామయ్య, సముక్కా సారలమ్మ, నాగులమ్మ, విక్క నాగులమ్మ, కొమ్మలమ్మ మునులమ్మ, దూమిత్తి మెదలగు ఇంటి ఇలవేల్పుల పండుగలు జాతరు నిర్మిస్తారు.

ఎన్నికల వేడు కానీ...

వాస్తవానికి ప్రశ్నకీంచి కోట్లుల్లో విగ్రహాల్నా తేదు అయితే రాయికి మాత్రం ఓ ఆకారం అంటూ ఉండు ఏదో ఒక రాయిని చెట్టు పుట్టును దేవుని ప్రిమిమా కొలుచుటారు. ప్రతి ఆధివాయి గుడెలో ఇలవేల్పు దేవతలు ఉండాలని ఉండుని పశువులు, ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ, ఎస్సీపీ, కాపులు, సీపిఐ సామాజిక వర్గం వారు, వాలంబీల్లు, సచివాలయాల సిబ్బంది మాకు ఓట్లు వేస్తారు. టీడీపీ, ఎస్సీపీలలోని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వాట్లు ఇలవేల్పులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగారు వజ్రయ్య జిలదిచి, కాబురుడు, రెక్కల రామయ్య, సముక్కా సారలమ్మ, నాగులమ్మ, విక్క నాగులమ్మ, కొమ్మలమ్మ మునులమ్మ, దూమిత్తి మెదలగు ఇంటి ఇలవేల్పుల పండుగలు జాతరు నిర్మిస్తారు.

కథారం ఎంపగూడం పక్కను గుట్టలో కొమ్మలమ్మ దేవత వెలిసిపుగూ ఆగుట్కు కొమ్మలమ్మ గుట్టగూ నామరావం చేసినట్లుగూ అప్పిమంచి వాసం వారి జాతి మాత్రం ఓ ఆకారం అంటూ ఉండు ఏదో ఒక రాయిని చెట్టు పుట్టును దేవుని ప్రిమిమా కొలుచుటారు. ప్రతి ఆధివాయి గుడెలో ఇలవేల్పు దేవతలు ఉండాలని ఉండుని పశువులు, ముఖ్యమంత్రి పొత్తుస్తాయిని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వారంలో వారం పశువులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగారు వజ్రయ్య జిలదిచి, కాబురుడు, రెక్కల రామయ్య, సముక్కా సారలమ్మ, నాగులమ్మ, విక్క నాగులమ్మ, కొమ్మలమ్మ మునులమ్మ, దూమిత్తి మెదలగు ఇంటి ఇలవేల్పుల పండుగలు జాతరు నిర్మిస్తారు.

ఇంటాలని పశువులు రోగాల బారి నుండి కాపొదాలని మొక్కలు చెచ్చించకంఠారు. ఈ గొట్టుల ఇంటాల వారం బండాని గోత్రం అంటూ ఉండు ఏదో ఒక రాయిని చెట్టు పుట్టును దేవుని ప్రిమిమా కొలుచుటారు. ప్రతి ఆధివాయి గుడెలో ఇలవేల్పు దేవతలు ఉండాలని ఉండుని పశువులు, ముఖ్యమంత్రి పొత్తుస్తాయిని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వారంలో వారం పశువులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగారు వజ్రయ్య జిలదిచి, కాబురుడు, రెక్కల రామయ్య, సముక్కా సారలమ్మ, నాగులమ్మ, విక్క నాగులమ్మ, కొమ్మలమ్మ మునులమ్మ, దూమిత్తి మెదలగు ఇంటి ఇలవేల్పుల పండుగలు జాతరు నిర్మిస్తారు.

కథారం ఎంపగూడం పక్కను గుట్టలో కొమ్మలమ్మ దేవత వెలిసిపుగూ ఆగుట్కు కొమ్మలమ్మ గుట్టగూ నామరావం చేసినట్లుగూ అప్పిమంచి వాసం వారి జాతి మాత్రం ఓ ఆకారం అంటూ ఉండు ఏదో ఒక రాయిని చెట్టు పుట్టును దేవుని ప్రిమిమా కొలుచుటారు. ప్రతి ఆధివాయి గుడెలో ఇలవేల్పు దేవతలు ఉండాలని ఉండుని పశువులు, ముఖ్యమంత్రి పొత్తుస్తాయిని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వారంలో వారం పశువులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగారు వజ్రయ్య జిలదిచి, కాబురుడు, రెక్కల రామయ్య, సముక్కా సారలమ్మ, నాగులమ్మ, విక్క నాగులమ్మ, కొమ్మలమ్మ మునులమ్మ, దూమిత్తి మెదలగు ఇంటి ఇలవేల్పుల పండుగలు జాతరు నిర్మిస్తారు.

కథారం ఎంపగూడం పక్కను గుట్టలో కొమ్మలమ్మ దేవత వెలిసిపుగూ ఆగుట్కు కొమ్మలమ్మ గుట్టగూ నామరావం చేసినట్లుగూ అప్పిమంచి వాసం వారి జాతి మాత్రం ఓ ఆకారం అంటూ ఉండు ఏదో ఒక రాయిని చెట్టు పుట్టును దేవుని ప్రిమిమా కొలుచుటారు. ప్రతి ఆధివాయి గుడెలో ఇలవేల్పు దేవతలు ఉండాలని ఉండుని పశువులు, ముఖ్యమంత్రి పొత్తుస్తాయిని అన్ని కులాల వారిని గుర్తించి, ప్రభుత్వంలో వారంలో కానీ వచ్చే మాఘ తుద్ద పోత్తులో రోజున ఘనంగా జాతర ఉత్సవంగా నిర్మిస్తారు. అనంతరం ఆధివాయిలు విధి ఇంటి వేష్టు గోత్రాల వారంలో వారం పశువులుగా కొలిచే ద్వాలుగా గాదీరాజు, గాదీరాజు, మూగరాజు, పిదుగురాజు, గడ్డి కాపురాజు, బంగ

గుండిపోలీమర్ కష్టేమందు

నేటి కాలంలో మనలో చాలా
 మంది కూడా గుండె సంబంధిత
 సమస్యలతో ఎంతగానో
 బాధపడుతున్నారు. చాలా చిన్న
 వయస్సులోనే గుండె పోటు
 సమస్యతో మరణిస్తున్నారు. జిమ్మె
 చేస్తూ, డాన్స్ చేస్తూ చాలా
 మంది ఆరోగ్యపంతులు కూడా
 చాలా చిన్న వయస్సులోనే
 మరణిస్తున్నారు. అయితే గుండె
 సమస్యలు రావడానికి ముందు
 ఖిచితంగా కొన్ని సంకేతాలు
 కనిపిస్తాయి. అవేంటో
 తెలుసుకొని ముందు జాగ్రత్తలు
 తీసుకుంచే ఈజీగా గుండె
 సమస్యలు
 తగించుకోవచ్చు. గుండె
 సమస్యలతో బాధపడే వారు
 బిలుపు ఎక్కువగా పెరుగుతారు.
 ఆకస్మికంగా బరువు పెరగడాన్ని
 గమనిచించినట్లయితే నిరక్షణ
 చెయ్యపడ్డ. ఇక ఈ సమస్యతో
 బాధపడే వారిలో ఆకలి

వేయడం తగ్గుతుంది. వికారంగా ఉంటుంది. అలాగే గుండె షైఫల్యం చెందుతున్నప్పుడు దగ్గ ఎక్కువగా వస్తుంది. దగ్గతో పాటు తెల్లల్చి లేదా గులాబి రంగులో ఉండే శైఫ్పుం కూడా వస్తుంది. ఇది కూడా గుండె షైఫల్యానికి సంకేతంగా భావించాలి. అదేవిధంగా సిహాచెఫ్ తో బాధపడే వారిలో పొట్టలో నీరు చేరి పొట్ట ఉఖ్యానట్టుగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యను కూడా మనం గుండె షైఫల్యానికి హెచ్చరికగా భావించాలి. సమస్యతో బాధపడే వారిలో శ్యాస తీసుకోవడంలో చాలా ఇట్టందిగా ఉంటుంది. మెట్లు ఎక్కుటప్పుడు, వేగంగా నడిచేటప్పుడు, శారీరక శ్రమ చేసేటప్పుడు ఊపిరి తీసుకోవడం చాలా కషాంగా ఉంటుంది. శ్యాస తీసుకోవడానికి శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే చిన్న చిన్న పసులకే శరీరం అలిసిపోయినట్టుగా అవుతుంది. విపరీతమైన అలనట, నీరసం వంటి లక్ష్యాలాను మనం గమనించినట్టుయైతే ఇది గుండె షైఫల్యానికి గుర్తుగా భావించాలి. సిహాచెఫ్ తో బాధపడే వారిలో పాదాలు, కాళ్లు, చీలమండలంలో నీరు

చేరి అవి ఉప్పిల్లొతాయి. అలాగే పొత్తి కడుపు కూడా నీరు చేరి లావుగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా గుండెలయు దెబ్బితింటుంది. గుండె దడగా ఉంటుంది. గుండె క్రమరహితంగా కొట్టుకుంటుంది. కొన్నిసార్లు గుండె కొట్టుకునే శబ్దం కూడా మనకు వినిపిస్తుంది. ఈ లక్ష్ణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించడం చాలా అవసరం. ఇక మనం రోజు చేసే వ్యాయామాలు కూడా సరిగ్గా చేయలేకపోతాము. వ్యాయామం చేయడం కష్టతరంగా మారుతుంది. అలాగే శ్యాస్న తీసుకునేటప్పుడు గురక లేదా ఎక్కువగా శబ్దాలు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ లక్ష్ణం కనిపించిన వెగుండె సంబంధిత పరీక్షలు చేయంచుకోవాలి.



స్వీట్ కార్డ్ వల్ కలిగే ప్రయోజనాలు..

మొక్కజొన్సు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు అన్న విషయం మనందరికి తెలిసిందే. చిన్సుపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరు ఈ మొక్కజొన్సుల ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. అయితే ఇదివరకటి రోజుల్లో మనకు మొక్కజొన్సు కేవలం కొన్ని సీజన్ లలో మాత్రమే లభించేది. కానీ ప్రస్తుతం అన్ని సీజన్ లలో ఇవి మనకు లభిస్తున్నాయి. కాగా ఇందులో మాములు మొక్కజొన్సుతో పాటు స్టీట్ కార్బ్ కూడా లభిస్తా ఉంటుంది. దీన్ని వంటల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. వీటిని గింజలు వలచి వేయించుకొని స్నేక్ రూపంలో కొండరు తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీన్ని తరుచుగా మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయా ఇష్టుడు మనం తెలుసుకుండాం.. స్టీట్ కార్బ్ లో పోషకాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. జని గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు కొత్తస్టార్ లెవర్ల్ ను కూడా తగ్గిస్తాయి. ఇందులో క్యాలరీలు, ఫ్యాట్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల తిన్నవెంటనే మనకు కడువు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బరువు

తగ్గడానికి తేడ్డురుతుంది. స్వీట్ కార్బ్ లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. లుఫీన్, జియూజాంతిన్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. స్వీట్ కార్బ్ ను తినడంవల్ల కళ్ళకు మంచి ఆరోగ్యం. వయసు మీదపడటం వల్ల వచ్చే శుక్కలు రాకుండా ఉంటాయి. కంటిచూపు కూడా మెరుగుతుంది. సంకిష్టమైన కార్బ్ హైడ్రోట్యూల్ ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే ముఖంపై ముదతలు రావు, ఎవ్వుడూ యవ్వనంగా కనిపిస్తుంటారు. అనేక లాభాలను కలిగిస్తున్న స్వీట్ కార్బ్ ను తినడం ఇప్పటినుంచే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే బీటా కెరోటిన్ శరీరానికి అవసరమయ్యే విధిమిన్ ఏ ను అందిస్తుంది. వ్యాధినిరోధకత పెరుగుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు విధిధ రకాల ధాన్యాలతో పాటు మొక్కలోన్నను కూడా పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. 100 గ్రాముల స్వీట్ కార్బ్ లో 342 కేలరీలుంటాయి. శరీరంలో చెడు కొలప్పాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలప్పాల్ ను పెంచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.



వీటిని తింటే క్యాన్సర్

నుంచి బయటపడోచ్చు?

క్యాన్ಸర్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యుత్తమ సాధారణమైన జబ్బలో ఒకటిగా నిలిచిపోయింది. ఇది ఈ రోజులల్లో చాలా కామన్ అయిపోయింది. కొన్ని జీవనకైలి మార్పులతో పాటు ముందస్తుగా వ్యాధిని గుర్తించి ఈ ప్రాణంతక సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. షైబర్ ఎక్స్పెషన్గా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం భారీగా తగ్గుతుంది. షైబర్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడటమే కాదు.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవినె గింజల్లో షైబర్ ఉంటుంది. షైబర్ బూస్ట్ కోసం స్కూతీస్, పెరగు లేదా కాల్చిన వస్తువులకు అవినె గింజలను కలిపి తీసుకోండి. ఈ షై-షైబర్ ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అయితే, మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సమస్యల ఆధారంగా వైద్యుల సలహాలతోనే ఆహారాన్ని

ప్రాంత



ఉంటుంది. అలాగే ప్రానెన్ చేసిన ఆహార పదార్థాలకు బదులుగా ధాన్యపు పాస్తా, బ్రిడ్సను ఎంచుకోండి. ఆర్టిచోక్లులో పైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నిరోధక లక్ష్మణాల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆవిరిలో ఉడికించి, కాల్పిన లేదా సలాడ్లలో కలుపుకుని తీసుకోవచ్చ. బాదం, చియా గింజలు, గుమ్మడి గింజలు పైబర్, ఆరోగ్యకరమాను కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. అదనపు పైబర్ బాస్టి కోసం సలాడ్లు, పెరుగు లేదా వోట్టీల్ మీద చల్లుకోని తినవచ్చ. ఇంకా అలాగే బ్రోకలీ, బ్రాస్ట్రీ మొలకలు, క్యారెట్లు, బచ్చలికూరా, విలగడదుంపలు వంటి వివిధ రకాల కూరగాయలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ఆపిల్స్, బెర్రీలు, బెరీ, నారింజ, అరటి వంటి పండ్లలో అధికంగా ఉంటుంది. పూర్తి పైబర్ కంటెంట్ పొందడానికి పండ్ల రసాల కన్నా పండ్లను తినండి. గోధుమలు, ఓట్స్, బాల్స్, క్రీనోవా, ట్రోన్ రైస్ వంటి ఆహారాలలో పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు పుద్ది చేసిన ధాన్యాల కన్నా శ్శులను తీసుకోవడం మంచిది. బీస్స్, కాయధాన్యాలు, చికిపీస్, బిరానీలు పైబర్ అధిక మొత్తంలో లభిస్తాయి. ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు వంటి ఇతర పోషకాలను

నీంపు గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గింజల నీళ్ళను తాగుతున్నారా? ప్రతిరోజూ ఈ సోంపు గింజల నీళ్ళను తీసుకోవడం ద్వారా అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ సోంపు గింజలను ఫెన్వెల్ నీట్పు వాటర్, ఫెన్వెల్ టీ లేదా ఫెన్వెల్-జన్మ్యుష్ట్ వాటర్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ గింజలలో బయాయాస్టివ్ కాంపాంప్స్ కారణంగా అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మీ ఆహారంలో సోంపు గింజల వాటర్సు చేర్చుకోవడం ద్వారా సమతల్య ఆహారం, అరోగ్యకరమైన జీవన్నటెలిని కొనసాగించవచ్చు. సోంపు గింజల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే 8 అరోగ్య ప్రయోజనాలేంబో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. 1. జీర్ణ చికిత్స : సోంపు గింజలలో అనెఫోల్ వంటి నూనెలను కలిగి ఉంటాయి. జీర్ణ ఎంజ్యోమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరించిస్తాయి. జీర్ణక్రియలో సాయపడతాయి. ఉభ్యరం తగ్గడమే కాకుండా మృయమైన ప్రేగు కరలికలను ప్రొప్పిమాస్తుంది. తద్వారా మలబడకం సుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2. గ్యాస్, ఉభ్యరం తగ్గిస్తుంది : సోంపు గింజలలో కార్బన్ బెట్టివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలోని కండరాలను కదిలించడంలో గ్యాస్, ఉభ్యరాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. 3. అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటకు ఉపశమనం : సోంపు గింజల నీటిలో మంటను తగ్గించే గుణాలు పుష్టులంగా ఉన్నాయి. జీర్ణవ్యవస్థలో కలిగి ఎనిసిలీని తగ్గించడం ద్వారా అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. 4. రక్తంలో చక్కరను నియంత్రిస్తుంది : కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. సోంపు గింజలలోని సమ్మేళనాలు జన్మస్తిల్న సెన్టిలివిబీనీ మెరుగుపరుస్తాయి. థోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కరను తగ్గించడంలో సాయపడతాయిని సూచిస్తున్నాయి. మధుమేహం ఉన్న వ్యుత్తలకు లేదా దయాబిటిన్ ఇంస్ట్ ఉన్నమారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 5. బరువు తగ్గుతారు : సోంపు గింజల వాటర్ తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. జీవక్రియను పెంచడంలోనూ బరువు తగ్గడంలోనూ సాయపడుతుంది. అదనంగా, మూత్రపిస్టిస్ సాపీగా ఉంటుంది. కడుపు ఉభ్యరాన్ని తగ్గిస్తుంది. 6. కంటి అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : సోంపు గింజలలో విటమిన్ ఎ పుష్టులంగా ఉంటుంది. సోంపు గింజల నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల

ఘగర్ పేపంట్లు వీస్తాని తినవచ్చ..?

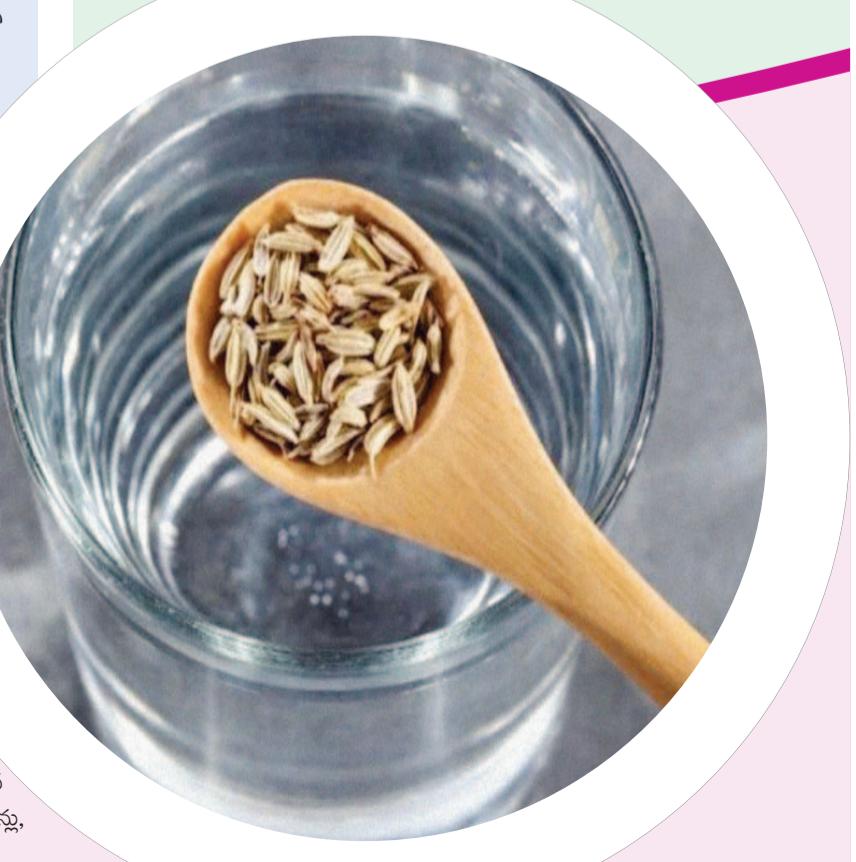
A circular inset image showing a close-up of green pistachio nuts.



అవు పాలతో ఇన్నులిన్..
అద్భుతయనాల్స్ కొత్త విషయాలు

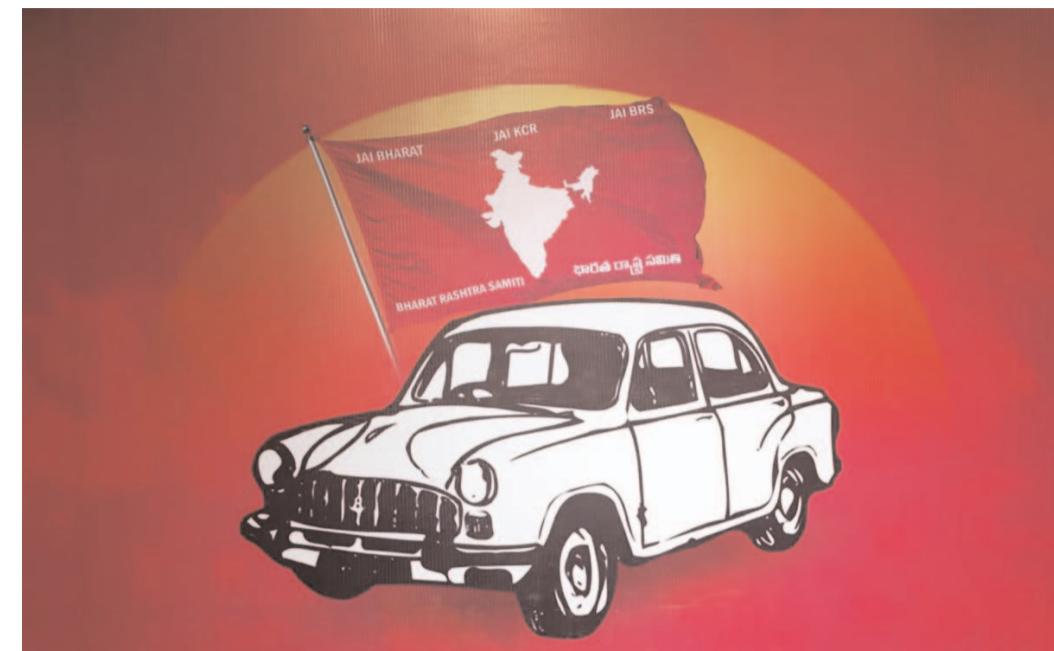
హిందూ మతంలో ఆవును లక్ష్మీ దేవిగా భావించి పూజలు చేస్తుంటారు. ఎంతో పవిత్రమైన ఆవు పాల నుంచి వచ్చే ఉత్పత్తులకు కూడా మార్కెట్లో మంచి డిమాణ్స్ ఉంటుంది. అలాగే ఆవు పేడ, ఆవు మూత్రం, పాలు ఎంతో పవిత్రమైనదని నమ్ముతారు. ఇంతటి పవిత్రమైన ఆవుపాల పై చేసిన

పరిశోధనల్లో వెలువడిన కొన్ని విషయాలు ప్రస్తుతం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఆవుపాలు ప్రపంచంలో ఏర్పడిన ఇన్సులిన్ కొరతను పరిపూర్ణమైనదని ఈ అర్ధయనంలో వెల్లడించారు. స్వస్థమైన ఆవుపాలలో ఇన్సులిన్ తయారీకి అవసరమైన ప్రాచీనీలు ఉత్పత్తి చేయగల శక్తి ఉండని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. 1921 వ సంవత్సరంలో మొట్టమొదటి సారిగా ఇన్సులిన్ ను కనుగొన్నారు. ఈ ఇన్సులిన్ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ముఖమైన ఔషధం. అప్పటి కాలంలో పంది, ఇతర జంతువుల ప్యాయిక్రియాన్ నుంచి తీసుకున్న ఇన్సులిన్తో చికిత్స అందించేవారు. కాగా 1978వ సంవత్సరంలో మొదటిసారిగా %జి% కోలి బ్యాటీరియా నుంచి ప్రాచీనును తీసుకుని ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేశారు. అయితే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే ఇన్సులిన్ సఫ్ట్మెంట్స్పార్స్ కోసం ఆవులను అర్ధయనం చేయడం ఇది మొదటిసారి మాత్రం కాదు. ఇంతకు ముందు కూడా ఇన్సులిన్కు అవసరమైన ప్రోటీన్ లు ఆవుపాలలో ఉన్నాయని తెలిసి అర్ధయనాలు చేశారు. చికాగోలో ఉన్న యానివర్షిటీ ఆఫ్ ఇల్లినాయిస్ అర్పానా - ఛాంపెయిన్లోని జంతు శాస్త్రవేత్త నిపుణుల నేత్యున్పులోని పరిశోధనా బృందాలు పరిశోధనలు చేశాయి. ప్రో-ఇన్సులిన్ కోసం కోడ్ చేసే మానవ ఐచ్చీంగ్ ను 10 ఆవు పిండాల కణ కేంద్రకంలోని నిర్దిష్ట భాగాన్ని చెప్పించారు. అలాగే దాన్ని సాధారణ ఆవుల గర్జుశయంలోకి వొపిపోతారు. దీంటో ఆ ఆవుకి ఇన్సులార్ప్స్‌డిటో దూడ జన్మిస్తుంది. అయితే ఈ విధంగా ఆవును గర్జువతిని చేసే ప్రయత్నాలు చాలావరకు విఫలమయ్యాయి. దాని తరువాత సావో పాలో విశ్వవిద్యాలయంలోని ఓ జంతువుల పెంపకం సాంఘిక నిపుణుడు ఇలాంటి ప్రయత్నం చేసి విజయం సాధించారు. హర్షింహ ఇండిక్షన్ పర్ఫార్మాన్స్ అవుకు గర్జం తెచ్చి దాని నుండి పాలను ఉత్పత్తి చేయడం సాధ్యమవుతుందని నిరూపించారు. ఆవుపాలలో ప్రాచీను అత్యధికంగా ఉండాలంటే అది గర్జువతి అయి ఉండాలని తెలిపారు.



మగ్నిస్ట్రోమో ప్రాథమిక విషయాలు

పైచరాబాద్ : చేపెళ్ల రాజకీయాలు ఈసారి అస్తికరంగా మారాయి. అక్కడ పోతీ చేయబోతున్న కాంగ్రెస్, బీజేపీ అభ్యర్థులు గతంలో బీఆర్ఎవ్స్ నుంచి గలిచినవారే. ఈసారి ఇంచు ఇద్దరు అభ్యర్థులే ప్రత్యుధులుగా ఎదుర్కొల్పుతుంది బీఆర్ఎవ్స్ కాంగ్రెస్, బీజేపీ రెడ్డకు టీకెట్లు ఇస్తే.. బీఆర్ఎవ్స్ బీసీఎ బరిలోకి దించుతోంది. 2014, 19 లోకసభ ఎన్నికల్లో చేవెళ్లినియోజకవర్గం నుంచి రెండుసార్లు బీఆర్ఎవ్స్ అభ్యర్థులు గలిచారు. 2014లో కొండా విశ్వేష్వర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్‌పై గల పొందారు. 2019లో బీఆర్ఎవ్స్ అభ్యర్థిగా బరిలోకి దిగిన రంజిత్ రెడ్డి.. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా పోతీ చేసిన కొండా విశ్వేష్వర్ రెడ్డిపై విజయం సాధించారు. మారిన రాజకీయ పరిణామాలతో కొండా విశ్వేష్వర్ రెడ్డి బీజేపీలోకి వెళ్గా రంజిత్ రెడ్డి లేటెస్ట్ కాంగ్రెస్ పోతీలో చేరారు. ఇప్పుడు ఇద్దరు నేతలు కూడా ఆయా పార్టీల నుంచి అభ్యర్థులుగా రంగంలోకి దిగున్నారు. ప్రస్తుతం జాతీయ పార్టీల నుంచి పోతీ చేస్తున్న మాజీ బీఆర్ఎవ్స్ నేతలను ఎదుర్కొనేందుకు గులాబీ పార్టీ మూడోసారి కొత్త అభ్యర్థిని ఎంపిక చేసింది ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాలో రాజకీయంగా గుర్తింపు ఉన్న ముదిరాజ్ సామాజిక పర్మానికి చెందిన కాసాని జ్ఞానేశ్వర్ ను అభ్యర్థిగా ఖారు చేసింది. బీఆర్ఎవ్స్ అభ్యర్థి మాజీ బీఆర్ఎవ్స్ నేతలను ఎదుర్కొనేందుకు అసుగుణంగా పూపుహలను సిద్ధించే వనిలో పడ్డారు. జిల్లాకు చెందిన సీనియర్ నేతల మాజీమంత్రి సబిత ఇంద్రారెడ్డి నివాసంలో చేపెళ్ల పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఎమ్ముల్చేలు, మాజీ ఎమ్ముల్చేలు భేటి అయ్యారు గతంలో బీఆర్ఎవ్స్ నుంచి గలిచిన ఆ ఇద్దరు నేతలను ఎదుర్కొనేందుకు పూపు రచన రెడి చేశారు. ప్రత్యుధులుగా ఉన్న కొండా విశేషర్ రెడ్డి, రంజితెడ్డిని ఓడించి.. చేవెళ్ల



ఎంపీ నియోజకవర్గంలో పార్టీకి ఉన్న పట్టును కొనసాగించాలని భావిస్తున్నారు బీఆర్ఎవ్స్ నేతలు. చేవెళ్ల ఎంపీ నియోజకవర్గ పరిధిలోని.. శేరిలింగంపథి, రాజేంద్రనగర్, మహబూబ్ నగర్, చేవెళ్ల అనెంబ్లీ సెగ్యూరిటీలో బీఆర్ఎవ్స్ ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. గ్రామిణ ప్రాంతంలోనే వికారాబాద్, తాండూర్, పరిగి నియోజకవర్గాల్లో హస్తం పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు గిల్లుపొందారు. మెజారిటీ ఓటర్లు పట్టణ ప్రాంతంలోనే నీండటంటో కల్పితంగా తుపుకు కలపి పెనుండని బీఆర్ఎవ్స్

ప్రశ్నల రావుకు బగిస్తున్న ఉచ్చా

పైదరాబాద్ : గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతిపక్ష నాయకులు ఫోన్ కార్న్ విన్నారని.. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా వార్ రూమ్స్ ఏర్పాటు చేశారని.. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటూ.. పోలీసుల విచారణలో ఉన్న మాజీ డీఎస్టీ ప్రటీత్ రావు కేసులిని ప్రతిరోజు కొత్త విషయం తెలుస్తోంది. ప్రతిపక్ష నాయకులు ఫోన్ కార్న్ వినడంలో అయిన అధ్యాతలన సాక్షీ వేసే ఉపయోగించారని.. దీనికి అప్పటి ప్రభుత్వ పెద్దలు సహకరించారని.. ముఖ్యంగా ఇంటలిజన్స్ లో పనిచేసే ఒక కీలు అధికారి ప్రటీత్ రావుకు అండడండలు అందించారని. ప్రచారం జరుగుతోంది. పోలీసుల విచారణలో అనేక కీలు నిజాలు వెలుగుచూస్తున్నాయి. ఎసెస్బీఎల్ని లాగిన్ రూమ్ స్పెషల్ అవరేషన్ బృందంలో ఫోన్ ట్యూపింగ్ పరికరాలను కంప్యూటర్ పోర్ట్ డిస్క్ లను ప్రటీత్ రావు ధ్వంసం చేశారు. వాటిని వికారాబాద్ అడవుల్లో పేడారు. అయితే ఆ పరికరాల కోసం ప్రస్తుతం ఒక ప్రత్యేక పోలీస్ బృందం గాలింపు చేస్తోంది. ఆ పోర్ట్ డిస్క్ లలోనే ప్రటీత్ రావు ట్యూపింగ్ చేసిన ప్రతిపక్ష నాయకులు, స్టీరాస్తి వ్యాపారులు, ఇతర ప్రముఖులు నమాచారం ఉండని తెలుస్తోంది. వాటిని ధ్వంసం చేయడానికి ద్వారా ఆధారాలు దొరకకుండా చేసేందుకు ప్రటీత్ రావు ప్రయత్నించాడని దర్శావు అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ ఫోన్ ట్యూపింగ్ వెనుక గత ప్రభుత్వంలో ఓ సీనియర్ నాయకుడు వక్కం తిప్పాడని, ప్రటీత్ రావుకు అతడు అన్ని రకాలుగా అండడండలు అందించాడని ప్రచారం జరుగుతోంది. విచారణలో ఆ సీనియర్ నాయకుడి పాత్రను ప్రటీత్ రాఘవు బయట పెట్టాడని తెలుస్తోంది. మిాదియా ద్వారా ఈ విషయానికి పొక్కడంతో సదరు నాయకుడు మంగళవారం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించి తనకు, ప్రటీత్ రావుకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని చెప్పాడు. అయితే ప్రటీత్ రాఘవు సిరిస్సిల్, వరంగల్, పైదరాబాదులోని ఓ మిాదియా సంస్థ యజమాని ఇంట్లో సర్వర్లు ఏర్పాటు చేసి.. వాటి ద్వారా ఫోన్ కు తొలుచికుగూ తెలుస్తోంది. అందులో కావు.



ఎవరి పోన్నను ట్యూపింగ్ చేశాడో ఒక దైరీలో ప్రణీత్ రావు రాసుకున్నట్టు తెలుసోంది. అయితే ఆ దైరీలో కొన్ని వందల సంఖ్యల్లో ఫోన్ నెంబర్లు ఉన్నాయని.. వాటన్నింటినీ ప్రణీత్ రావు ట్యూపింగ్ చేశాడని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అ నెంబర్లలో అప్పటి అధికారపక్షం టుర్టర్ చేసిన ప్రతిపక్షుల నాయకులు, స్థాస్తి వ్యాపారులు, ఇతర ప్రముఖులవి ఉన్నవి. అందులో కొండరు సినిమా రంగానికి చెందిన వారు కూడా ఉన్నారు. ఇది మాత్రమే కాకుండా ఆ మిాడియా యజమాని కోరిక మేరకు ప్రణీత్ రావు మరికొండరు నెంబర్లు కూడా ట్యూపింగ్ చేసినట్టు తెలుసోంది. అయితే ఈ వ్యవహారాన్ని ప్రణీత్ రావు గత ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన కొన్ని నెలలకే ప్రారంభించినట్టు సమాచారం. ఇంటెలిజెన్స్ లో కీలక సహకరించినట్టు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే వారిని పోలీసులు ప్రస్తుతం అధుపల్లోకి తీసుకొని విచారిస్తున్నట్టు సమాచారం. ఫోన్ ట్యూపింగ్ కోసం విదేశాల సుంచి ప్రత్యేకంగా స్ట్రైట్ వేర్ తీసుకొన్ని వాడినట్టు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే విదేశాల సుంచి దానిని తెప్పించింది ఎవరనే విషయాన్ని ప్రణీత్ రావు పోలీసుల ఎదుట పేరొన్నట్టు సమాచారం. అయితే అది పోగాస్ స్ట్రైట్ వేరా? అంతకు మించిన ఆధునికమైనదా? అనేదానిపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. ఇప్పుడీ విపరాలు చెప్పిన తర్వాత.. పోర్ట్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ధ్వంసం చేశానని ఒప్పుకున్న తర్వాత.. తన అరెస్టు ఆక్రమమని ప్రణీత్ రావు కోర్టులో తన న్యాయవాదుల ద్వారా భిర్యాదు చేయడం కొనమెరుపు.

కేస్‌ఆర్ అరెన్‌ట్... తప్పదా

వేణుగోదా జీవ్నిం

ప్రాచరాబాద్ : వివాదాన్ని జ్యోతిష్మయ్యదు వేణుస్వామి. సినీ రాజకీయ ప్రముఖుల జాతకాలు చెబుతూ సెలట్లి జ్యోతిష్మయ్యదు అయ్యాడు. ఆయన చెప్పిన వాటిలో జగరిని వేళ్లమిాద లెక్కి పెట్టవే. గతంలో ఆయన కల్పుకుంట్ల కవిల జాతకం గరించి చెప్పారు. ఆమె జాతకంలో కారాగా యోగం ఉందని చెప్పారు. ఆయన చెప్పినట్టే ఢిల్లీ లిక్కా కేసులో ఆమె అరెస్ట్ అయ్యారు. కవితను ఈడీ విచారణ చేసేంది. ఈ క్రమంలోనే వేణుస్వామి మరో బాంబ పేల్చారు కేసీఆర్ జాతకం చెప్పారు. ఆయన జాతకంలోను జైల్ యోగం ఉందని వెల్లడించారు. వేణుస్వామి సౌప్రథమి దియాదియాలోనూ యాక్షివ్గా ఉంటారు. టీవీ ఛానెళ్లకన్స్ యూట్యూబ్ ఛానెళ్లకు ఎక్కువగా ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తారు తాజాగా ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్కు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ అరెస్ట్ అవుతారని తెలిపారు. దీనికి యాంకర్ క్లిం పాలిటిక్స్ చేసిన ఆయన ఎలా ఆరెస్ట్ అవుతారని ప్రశ్నించారు. దానికి వేణుస్వామి సమాధానం చెబుతూ ఎలా జరుగుతుంది.. ఏం జరుగుతుంది అనేది తాను చెప్పలేనన్నారు. కేసీఆర్ మాత్రం తప్పకుండా జైలుకు వెళ్లారసి స్పష్టం చేశారు. కాను ఆలస్యాగ్నాట్టొ కేసీఆర్ జైలు జీవితం గడవక తప్పదనారు. ఏవీ ప్రతిపక్ష నేత చందుబాబు



నాయుడు, తెలంగాణ ప్రతిపక్ష నేత చంద్రశేఖరరావుది ఒకే యోగమని తెలిపారు. గతంలో చంద్రబాబు అరెస్ట్ అవుతారని వేణుస్వామి చెప్పారు. ఆయన చెప్పినప్పుడే.. చంద్రబాబు అరెస్ట్ అయి రాజమండ్రి జైలులో ఉన్నారు. ఇక ఇప్పుడు కేసీఆర్ వంతు వచ్చింది. గత ప్రభుత్వ హయాత్ లో జరిగిన అక్రమాలపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దర్శాయ్ జిరిపిసేంది. దీని ప్రకారమే కేసీఆర్ జైలుకు వెళ్లారేమో అన్న వర్జ జరుగుతోంది. కవిత, చంద్రబాబునాయకుడు విషయంలో వేణుస్వామి చెప్పింది జరగడంతో కేసీఆర్ విషయంలోనూ జరుగుతండని పలువురు పేర్కాంటున్నారు. గజ్యేల్ ఎమ్మెల్చీగా ఎన్నికెన కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ నేతగా ఎన్నుకున్నారు. అయితే ఆయన ఇప్పటి పరకు అసెంబ్లీలో అగుమాత్రం పెటులేదు.

కార్యకర్తలను కవిసిన

బిబి పాటిల్ సేణదరుడు



వాస్తవ నేస్తున్కోటగిరి: పోతంగల్ మండలం కల్యారు గ్రామంలోని బీజేపీ ముఖ్య కార్యకర్తలను సమావేశంలో జీవీరాబాద్ నియోజకవర్గం బీజేపీ పార్టీ అభ్యర్థి బిబి పాటిల్ సోదరుడు ఎంబి పాటిల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లడుతూ.. వచ్చే పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బీజేపీ పార్టీ అభ్యర్థి బిబి పాటిల్ ను అభింద మెజాప్టీతొ గెలిపించి నరేంద్ర మౌద్ద కి బహుమతిగా పంపాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు ప్రకాశ్ పటేల్, ఒబీసి మోర్చు అధ్యక్షులు రాజు పటేల్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శీ మక్కయ్య, బూత్ అధ్యక్షులు కిరణ్, గ్రామ పెద్దలు యువకులు పాల్గొన్నారు.

పాస్టర్ ఫిలోపిఫ్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక



వాస్తవ నేస్తున్చోనకల్: మండలంలోని పాశ్వర్ ఫల్గుష్య నూతన కమిటీ ఎన్నిక
ఏకగ్రివంగా బుధవారం ఎన్నుకోవడం జరిగింది. స్థానిక వృద్ధాశ్రమంలో పెద్దలు రాజు
రత్నం, ఎత్తు పాల్, మహిళా అధ్యక్షులు జీవమ్మ, మధ్ర నియోజకవర్గ సెక్రెటరీ కే దేవిదీ
రాజు ఆధ్యక్షులంకో ఈ నూతన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగింది. గౌరవ అధ్యక్షులుగా జీ
ప్రపాఠం (ముష్టికుంటల్), అధ్యక్షులుగా ఎన్ ఏసు రత్నం (తూటి కుంటల్), ఉపాధ్యక్షులుగా పి
క్యాము (రాయనపేట), చార్యదర్శిగా చి భరత్ (ముష్టికుంటల్), త్రైబరర్ చి అట్లపం
(రావినూతల) లను ఎన్నుకున్నారు. ఈ సమావేశానికి మండల దైవజ్ఞులు, సంఘ
కాపరులు పోలు, దేవిదీ, రత్నభాటు, బాటురావు, అట్లపం, జోనఫ్, సామేలు తదితరులు
పాల్గొన్నారు.

ನೇಡು ಮಂಡಲ ಕೆಂದ್ರಾನಿಕಿ ಬೀಜ್ಪೀ ಎಂಬೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ

మాధవినేని రఘునందన రావు రాక



ఎయర్ పోర్ట్ రెండీల్ రైల్వేస్టేషన్

ପ୍ରେଦାରାବାଦ : ଆସିଯାଲୋନେ ରେଂଡ୍‌ଫ୍ଲେ ଅତିଷ୍ଠଦ ରୈଲ୍‌ସେ ନେଟ୍ କଲିଗିନ ମନଦେଶଳୀ ନିତ୍ୟଂ ହେଲାଦି ମଂଦି ପ୍ରଯାଣୀକେ ମେନ୍‌ଗ୍ରୁ ଚାହିଁମୁଣ୍ଡଲୁ ଉପଦରଂ.. ସମୟଂ ଆଦା ଅଵଦାନତୋ ରୈଲୁ ପ୍ରଯାଣୀକେ ମେନ୍‌ଗ୍ରୁ ଚାହିଁମୁଣ୍ଡଲୁ ଇକ ପଂଦଗଲ ସୀଜନ୍‌ଲୋ ପ୍ରତି ତ୍ରୈନ୍ କିକିରିସିପୋରୁଣ୍ଡିଲାଏନି. ରୈଲ୍‌ସେ ପ୍ରେଫନ୍‌ସ୍ନି ରୌଗ୍‌ରୀ ମାରୁତୁଣ୍ଡାଯି. କି ନେପଧ୍ୟାଂଲୋ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳକ ମେରୁଗ୍ନି ଶାକର୍ଯ୍ୟାଲ କଲ୍‌ପିନ୍‌ଚେଂଦୁକ ରୈଲ୍‌ସେ ଶାଖ ଚର୍ଯ୍ୟାଲ ତୀଣିମୁଣ୍ଡଲୁଠିଲାଏନି. ଦିନିଲୋ ଭାଗିଂଗାନେ ରୈଲୁ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳକ ଗୁଣ୍ଡ ନ୍ୟାନ୍ ଅନିଦିଚିନିଦି. ତ୍ରୁରଲୋ ପ୍ରେଦାରାବାଦ ଲୋ କାତ୍ର ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ରାନୁମିଦି. ଅପ୍ପଟିକେ ନଗରଲୋ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରେଫନ୍ ସିକିଂଦ୍ରାବାଦ, କାଚିଗୁଡ, ନାଂପଲି ପ୍ରେଫନ୍ ଉପଦଗ ମରୋ କାତ୍ର ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ ନୁ ନିର୍ବିଂଚନୁନ୍ମାର. ଜିଲ୍ଲାଲ ନମି ପ୍ରେଦାରାବାଦ କୁ ପଚ୍ଛେ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳ ଅବ୍ୟାଂଦୁଲନୁ ତେଲିଗିଚି, ପ୍ରେଦାରାବାଦ ଲୋନୀ ମୂରୁ ପ୍ରଧାନ ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ତିରୁ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳ ଭାରଂ ତର୍ଗିଂଚେଂଦୁକ କାତ୍ର ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ ନିର୍ବାଣାନିକି ଶ୍ରୀକରଂ ଚନ୍ଦୀଙ୍କିରି ରୈଲ୍‌ସେ ଶାଖ. ନଗର ଶାରୁଲୋନେ ଚର୍ଦପଲି ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ ନିର୍ବିଂଚନ୍ମାର ରୈଲ୍‌ସେ ଅଧିକାରୁଲ. ଅଧିନିକ ମନୁଷୁଲତେ ଏଯିର୍ ବୋର୍ଦ୍‌ମୁ ତଳଦୁନ୍ତେଲ ଚର୍ଦପଲି ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ ନୁ ଅପ୍ର ଗ୍ରେନ୍ ଦେଇ ତ୍ରୁରଲୋନେ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ତୀମୁକ୍‌ଚେଂଦୁକ ରୈଲ୍‌ସେ ଡିପାର୍ଟ୍ ମେଂଟ ରେଢି ଅପତ୍ତେଂଦି. ଅପ୍ର ଗ୍ରେନ୍ ଚେମୁନ୍ ଚର୍ଦପଲି ପ୍ରେଫନ୍ ନିର୍ବାଣ ପନୁଲ ଚିପରି ଦଶକ ଚେରକନ୍ମାଯି. କି ପ୍ରେଫନ୍ ପ୍ରାତି ଶାଯାଲୋ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ପନ୍ତେ ରୈଲୁ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳକ ମୁରିଂତ ଶାକର୍ଯ୍ୟାଲ ଉପଦରଂଦି. ତ୍ରୈନ୍ ଅଲନ୍ୟାନିକି ଚେକ ପେଟ୍‌ଟଙ୍କତୋ ପାଟୁ.. ଜିଲ୍ଲାଲ ନମି ପଚ୍ଛେ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳ ମେଯାନ୍ ସିଲ୍‌ଲୋକି ରାକୁଂଦାନେ ଚର୍ଦପଲି ପ୍ରେଫନ୍ ନମି ତ୍ରୈନ୍ ଏକ୍‌ଶାକର୍ଯ୍ୟାଲ କଲଗୁତୁଣ୍ଡନି ଦକ୍ଷିଣ ମଧ୍ୟ ରୈଲ୍‌ସେ ଅଧିକାରୁଲ ତେଲିପାରୁ. କାଗା ଚର୍ଦପଲି ରୈଲ୍‌ସେପନ୍ଲୋ ଅପ୍ପଟିକେ ମୂରୁ ଜତଲ ତ୍ରୁନ୍ଦନ ନିଲିପୁତୁନ୍ମାର. କି ପ୍ରେଫନ୍ଲୋ ମରିକାନ୍ତି ରୈଲ୍‌କଣ୍ଟ ଅପଦମେ କାକୁଂଦା ଇକ୍କଣ୍ଟି ନମି ରୈଲ୍‌ ବିଯଲଦେରେଲା ରୈଲ୍‌ସେ ବୋର୍ଦ୍‌ମୁ ଅଦେଶାଲ ଜାରୀ ଚେସିନିଦି. ସନତ୍ତନଗର ? ମାଲାଲି ମଧ୍ୟ ରେଂଡ୍‌ଫ୍ଲେନୁ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ରାପଦାନ୍ତୋ ନଗରଂ ମିରୁଗା ବେଶ୍‌ମୁ ତ୍ରୁନ୍ଦନ ଚେଯାନିକି କି ପ୍ରେଫନ୍ତେ ପିଲୁ କଲଗୁନ୍ମାଦି. କାଗା କି ପ୍ରେଫନ୍ଲୋ ଜିବିପରକ ରେଂପୁ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫାର୍ମଲୁ, ମୂରୁ ରୈଲ୍‌ସେ ଲୈଲୁଗା ଉପଦଗ.. ଅପ୍ପଦୁ 9 ପ୍ଲାଟ୍‌ଫାର୍ମଲୁ ପ୍ରଯାଣୀକୁଳକ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ରାନ୍ମାଯି. ଅପ୍ପଟିକେ 24 ବୋର୍ଦ୍‌ମୁ ପଟ୍ଟେଲା 5 ପ୍ଲାଟ୍‌ଫାର୍ମଲୁ ଅଂଦୁବାଟୁଲୋକି ରାଗା.. ମରୋ 4 ବେତ୍ତିଯାନ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫାର୍ମଲୁ, ପୁଟ୍ ଓ ପର୍ ଟ୍ରିଜ୍‌ଲୁ ନିର୍ବାଣ ଦଶଲୋ ଉନ୍ମାଯି. ପ୍ରଯାଣୀକୁଳକ ମେରୁଗ୍ନି ପନୁଲ କଲ୍‌ପିନ୍‌ଚେ ଲକ୍ଷ୍ୟାଂଗା ରୂ. 430 କୋଟ୍ଟ ଅଂଚନା ହ୍ୟୁମନ୍‌ତୋ ଚର୍ଦପଲି ପେରିନଲ୍ ନିର୍ବିଂଚନ୍ମାର ଅଧିକାରୁଲ.

కంటోన్మెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీ తప్పదా

పైదారాబాద్ : తెలంగాణలో లోకసభ ఎన్నికలతో పాటు సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ స్థానానికి ఉపపన్నిక కూడా జరగనుంది. ఎమ్ముల్లే లాస్య నందిత ప్రమాదంలో చనిపోవడంతో సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ స్థానానికి ఉపపన్నిక అనివార్యమయింది. లోక సభతో పాటే ఉపపన్నిక జరగనుంది. అయితే .. విక్రీవానికి సహకరించాలని లాస్య నందిత కుటుంబం కోరుతోంది. కానీ రాజకీయ పార్టీలన్నీ పోతే చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నాయి.



ఆర్సీ 17 టో లకార్డులు బద్దలే!

సుకుమార్-రాంచరణ్ హిట్ కాంబో రిపీట్

టాలీవుడ్ ఇండిష్యూల్ ఉన్న హిట్ కాంబోన్ ను ప్రచారణలు వచ్చిన రంగస్థలం భాక్షణ్ణీన్ వద్ద ఏ రేంజ్లో హిట్ కొట్టిందో ప్రత్యేకించి చెప్పునపసరం లేదు. రాంచరణ్ నటుగా మరో స్టోయికి తీసుకెళ్లింది. వినికి లోపం ఉన్న వ్యక్తిగా రాంచరణ్ పోట్లిలన ప్రాత్మక ప్రేక్షకులు నీరాజనాలు పలికారు. ఈ సూపర్ హిట్ జోడీ మరో సినిమాతో భాక్షణ్ణీనైపై దండయాత్ర చేసేందుకు రదీ అపుందన్న వార్త ఇప్పుడు ఫిలింగార్డ్ సర్కిల్టో రౌండవ్ చేస్తోంది. ఇప్పులేకి ఆర్సీ 15, ఆర్సీ 16 సినిమాలతో విభిగ్గా ఉన్న రాంచరణ్.. ఆజాగా ఆర్సీ 17 కు గ్రైన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడన్న వార్త మెగా అభిమానుల్లో భర్త జోడీ నిప్పుంది. సుకుమార్ చౌసం భాగ్యాన్న సుకుమార్ రైలైన్స్ పై తెరపక్కుతున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు నుండి ధించిన త్వరలోనే అభింగా ప్రకటన ఉండలోపందని టాలీవుడ్ సర్కిల్ సుకుమార్. రాంచరణ్ ప్రత్యేకించిన మార్పి 27 సెంకి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన ఉండలోపందట. మరీ ఈ సారి సుకుమార్-రాంచరణ్ ఎలాంటి సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోలుండని ఎక్కులోగిగా ఎదురుచూస్తున్నారు అభిమానులు. ఆర్సీ 15గా రాబోలున్న చిత్రానికి గేమ్ ఫెంజూ ఫ్లైట్ చేశారని తెలిసిందే. సంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ మూలింగ్ దశలో ఉంది. ఈ వితంలో కిమూరా అమ్మానీ ఫీ మేల్ రోల్ లో సంస్కరించాడు.. అంజలి, ఎన్జె సూర్య క్రీకంత్, సమయాని, సప్పన్ వంధు, జయరాయ్, ససిల్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషున్నారు. ఈ మూవీని ట్రై వెంకలేశ్వర క్రియేష్ణ్ బ్యాస్ట్ డిల్ రాజు అత్యంత భారీ బ్లైట్ తో తెరకిష్టున్నారు. థమ్ మూల్యాంక, భాగ్ గ్రోండ్ స్టోర్ అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కార్టీక సుబ్బాజు కథనందున్నదగా.. సాయి మాధవ్ బుల్లా గ్రైల్స్ అందిస్తున్నారు. ఉప్పును ఫీం బాబ్యు బాబు సాన ట్రైప్ల్స్ ఆర్సీ 16 మూవీ చేస్తున్ దగా.. ఘనంగా పూజా కాస్ట్రుక్షమాలు కూడా నిప్పుటాంచారు. ఈ మూవీకి అర్ రథ్వులేలు సినిమాతో గ్రహిగా పనివేయసుందగా..

పోషులర్ కంపో జర్ ఏలు రెపామున్ మూల్యాంక, భాగ్ గ్రోండ్ స్టోర్ అందిస్తున్నారు. స్టోర్ గ్రామ నేపథ్యంలో రాబోలున్న చిత్రాన్ని సినిమాన్ సంయుక్తగా తెరకెక్కించసున్నాయి.



విశ్వంభర కోసం చిరంజీవి రిస్క్ ఫీట్..

మోసార్ కమిటీమెంట్కు హోట్స్ చెప్పాల్చిందే!

ఎలాంటి భాగ్ గ్రోండ్ లేకుండా ఇండిష్యూల్ ఎంట్రీ ఇచ్చి భారత చలన చిత్ర పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక ఇమ్మె క్రియేష్ చేసుకుని.. సూపర్ స్టోర్ దమ్ సంపాదించుకున్నాడు టాలీవుడ్ మోసార్ విరంజీవి క్లాస్, మాన్, కమెస్, యాక్షన్ సహ జోన్ వెఫ్సార్ ఎలాంటి అంబులు చిత్రాన్ని తెలిసిందే. కెరీలో భాగ్ బ్యార్ ప్లైట్ ను అభిమానులకు అందించిన మోసార్ ప్రయోగాలు చేయడంలో ఎప్పుడు ముందుంచారని ప్రత్యేకించి చెప్పునపసరం లేదు.

రాజకీయాలకు గ్రెస్కె చెప్పి రీ ఎంట్రీలోనూ ఏ మాత్రం తగ్గిదేలే అంబున్నాడు. ఆజాగా సాషియో థాంసీ నేపథ్యంలో పస్తోన్న విశ్వంభర (%) ఎలాంటి నుండి తెలిసిందే. బీంబిసార ఫీం విషిష్ట మధ్యాది ప్రార్థన చేయడంలో ఎప్పుడు ముందుంచారని ప్రత్యేకించి చెప్పునపసరం లేదు.

ఈ చిత్రాన్ని యూసీ మూల్యాంక బ్యాస్ట్ వెఫ్సార్ ప్లైట్ ను అంబులో ఉన్న క్లాస్ నిలప్పాంది. యాక్షన్ స్టోర్ కోసం చాలా రీస్ చేశాడట చిరు. ప్రైదరాభార్ కివారలోనే ఓ చెయువులోకి దిగి ఎలాంటి దూక్ లేకుండా ఈ ప్లైట్ చేశాడట. ముత్తాన్ని ఆరు పదుల పయస్సు దార్లినా రిస్క్ స్టంట్ చేస్తూ. కుర హాలోలకు మరోసారి సూర్యాగా నిలప్పున్నదండంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

ఈ చిత్రాన్ని యూసీ మూల్యాంక బ్యాస్ట్ వెఫ్సార్ ప్లైట్ వంశీ, ప్రమాద్ విక్రమ తెరకిష్టున్నారు. ఈ మూవీకి అర్ రథ్వులో ఉన్న క్లాస్ నిలప్పాంది. యాక్షన్ స్టోర్ కోసం చాలా రీస్ చేశాడట చిరు. ప్రైదరాభార్ కివారలోనే ఓ చెయువులోకి దిగి ఎలాంటి దూక్ లేకుండా ఈ ప్లైట్ చేశాడట. ముత్తాన్ని ఆరు పదుల పయస్సు దార్లినా రిస్క్ స్టంట్ చేస్తూ. కుర హాలోలకు మరోసారి సూర్యాగా నిలప్పున్నదండంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

సరికొత్త లకార్డు సృష్టించిన అల్లు అర్జున్

టాలీవుడ్ బొస్ స్టోర్ అల్లు అర్జున్ సరికొత్త లికార్డు సృష్టించాడు. ప్రముఖ సాపుతక మాధ్యమం ఇన్సోగ్రామ్లో 25 మిలియన్ పాలోపరుసు సొంతం చేసుకొని ఈ మార్కెట్ అందుకున్న తూలి దశిఫాది కీరోగా నిలించడ. ఈ విషయాన్ని స్పూర్యంగా అల్లు అర్జున్ ఇన్సోగ్రామ్ వేదికగా వెల్లడిస్తూ.. సన్ను ఇంతలు ఆదరిస్తున్న ప్రేక్షకులకు ఎప్పుకీ ధన్యవాదాలు అంటూ రాసుకోవాడు ఇక అల్లు అర్జున్ తర్వాత తెలుగులో విజయ్ దేవరకొండ (21.3 మిలియన్), మూడో స్టోర్ రామ్ చరణ్ (20.8) ఉండగా.. స్టోర్ దుల్చు సల్మాన్ (14.1 మిలియన్), యుక్ (13.5 మిలియన్), మహేస్ బాబు (13.4 మిలియన్), ప్రభాన్ (11.7 మిలియన్) పాలోపరుసు కలిగి ఉన్నారు.

ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. అల్లు అర్జున్ ప్రస్తుతం వప్పు ది రూల్ సినిమాతో

నలిస్టుల్లాడు. పుష్ప ది రూల్ సినిమాతో

నలిస్టుల్లాడు. పుష్ప ది రూల్ సినిమాతో

నలిస్టుల్లాడు. కస సినిమాను

అందిపెండ్స్ దే సంర్ధుంగా

ఆగ్స్టు 15న విడుదల

ప్రస్తుతి కొనసార్ కోసం అందించి చేసే ముందున్నాడు.

ప్రస్తుతి