



సీఎం సహాయనిది చెక్కులను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే

సీఎం సహాయనిది పేదలకు పెన్నిధి

-175 మందికి చెక్కుల పంపిణీ

యాల, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) సీఎం సహాయనిది ఎంతో మంది పిల్లలకు అందగా నిలుస్తుందని తాండూరు ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం తాండూరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో తాండూరు నియోజకవర్గ సాయ సీఎం సహాయ నిధి 65 లక్షల చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నిరుపేదలకు ఆసుపత్రిలో వైద్యం ఖర్చులకు బాగా పెరిగిపోయాయని తెలిపారు. డబ్బాలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న తరుణంలో సీఎం సహాయనిధి అందించడంతో కొంత ఇబ్బంది తగ్గుతుందని తెలిపారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులందరూ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఇవ్వాలని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో సీఎం సహాయ నిధి అందాలంటే సమయం పట్టడని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు వచ్చిన తర్వాత వెంట వెంటనే చెక్కులను అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి విద్యా వైద్యం కోసం ఎంత కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో తాండూరు మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సీబిబి బాలెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ధారాసింగ్ నాయకులు ఉత్తం చందు ముదిరాజ్ ఆయా గ్రామాల లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీ సేవలను ప్రజలకు మేలంతే దగ్గర చేయాలి

అంగన్వాడీ బీచ్ వద్ద మొబైల్ ఫోన్ అందజేత. పోషణ పక్షం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే

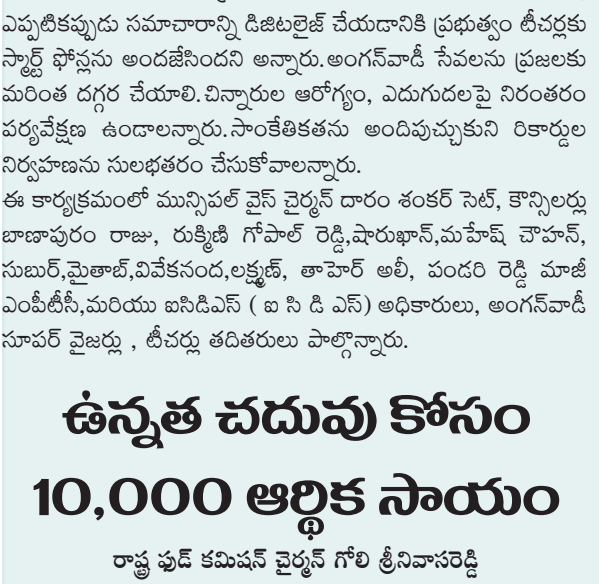


నారాయణఖేడ్ ఏప్రిల్ 24 (పుడయం): అంగన్వాడీ సేవలు మరింత ప్రజలకు దగ్గర చేయడాని ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు. నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో పోషణ పక్షం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్టణం సంజీవరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీ బీచ్ వద్దకు ప్రభుత్వం అందజేసిన నూతన మొబైల్ ఫోన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ: గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడమే లక్ష్యంగా "పోషణ పక్షం" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల పనితీరును మరింత మెరుగుపరచడానికి, ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని డిజిటలైజ్ చేయడానికి ప్రభుత్వం బీచ్ వద్దకు స్మార్ట్ ఫోన్లను అందజేసింది అన్నారు. అంగన్వాడీ సేవలను ప్రజలకు మరింత దగ్గర చేయాలి, చిన్నారుల ఆరోగ్యం, ఎదుగుదలపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. సాంకేతికతను అందిస్తున్నామని రికార్డుల నిర్వహణను సులభతరం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దారం శంకర్ సెట్, కౌన్సిలర్లు బాబాపురం రాజు, రుక్మిణి గోపాల్ రెడ్డి, షాంభూషి, మహేష్ చౌహాన్, సుబుర్, మైత్రాబి, వివేకనంద్, లక్ష్మణ్, తాపాల్ అలీ, పండ్రి రెడ్డి మాజీ ఎంపీటీసీ, మరయు బసిడిఎస్ (బ సి డి ఎస్) అధికారులు, అంగన్వాడీ సూపర్ వైజర్లు, బీచ్ వద్ద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నారాయణఖేడ్ ఏప్రిల్ 24 (పుడయం): అంగన్వాడీ సేవలు మరింత ప్రజలకు దగ్గర చేయడాని ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు. నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో పోషణ పక్షం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్టణం సంజీవరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీ బీచ్ వద్దకు ప్రభుత్వం అందజేసిన నూతన మొబైల్ ఫోన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ: గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడమే లక్ష్యంగా "పోషణ పక్షం" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల పనితీరును మరింత మెరుగుపరచడానికి, ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని డిజిటలైజ్ చేయడానికి ప్రభుత్వం బీచ్ వద్దకు స్మార్ట్ ఫోన్లను అందజేసింది అన్నారు. అంగన్వాడీ సేవలను ప్రజలకు మరింత దగ్గర చేయాలి, చిన్నారుల ఆరోగ్యం, ఎదుగుదలపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. సాంకేతికతను అందిస్తున్నామని రికార్డుల నిర్వహణను సులభతరం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దారం శంకర్ సెట్, కౌన్సిలర్లు బాబాపురం రాజు, రుక్మిణి గోపాల్ రెడ్డి, షాంభూషి, మహేష్ చౌహాన్, సుబుర్, మైత్రాబి, వివేకనంద్, లక్ష్మణ్, తాపాల్ అలీ, పండ్రి రెడ్డి మాజీ ఎంపీటీసీ, మరయు బసిడిఎస్ (బ సి డి ఎస్) అధికారులు, అంగన్వాడీ సూపర్ వైజర్లు, బీచ్ వద్ద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉన్నత చదువు కోసం 10,000 ఆర్థిక సాయం

రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ గోలి శ్రీనివాసరెడ్డి

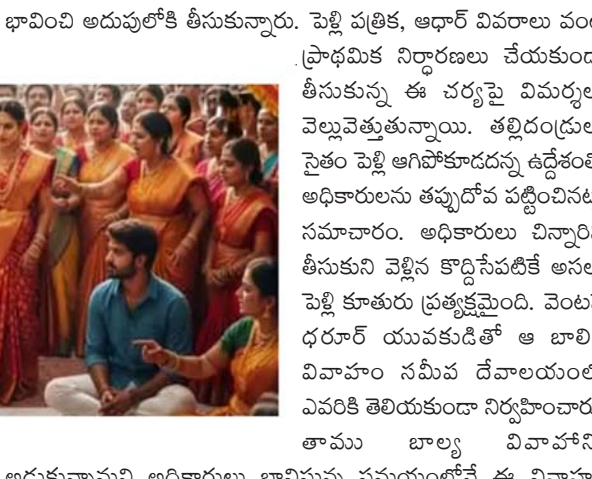


కల్వకుర్తి ఏప్రిల్ 24 (పుడయం) వెల్లెండ మండలం పాతపల్లి గ్రామానికి చెందిన టిఆర్ఎస్ నాయకుడు వెంకటయ్య కుమార్తెకు పై చదువుల కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ గోలి శ్రీనివాస రెడ్డి రూ. 10,000 ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. వెంకటయ్య కుమార్తె చదువులో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించి కుటుంబానికి, గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆశీర్వదించారు. ఈ సహాయం ఆమె విద్యాభ్యాసానికి తోడ్పడుతుందని, భవిష్యత్తులో ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి చేరాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెల్లెండ మండల బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు పుట్ల రావిరెడ్డి, జంగిలి నిరంజన్, తోపాలు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహం అడ్డుకోవడంలో బోధాత్మక వైఫల్యం పెళ్లికూతురు మాయ

చెల్లని ఎత్తుకెళ్లిన అధికారులు!

గద్వాల ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి): బాల్య వివాహాన్ని అడ్డుకోవాల్సిన అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఒక మైనర్ బాలిక జీవితాన్ని చిక్కుల్లోకి నెట్టింది. పెళ్లి కూతురు గుర్తింపులో జరిగిన ఘోర తప్పిదం వల్ల ఆనలు పెళ్లి జరిగిపోగా, సంబంధం లేని చిన్నారిని అధికారులు రక్షణ కేంద్రానికి తరలించిన ఘటన జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలో సంఘటన రేపింది. సమాచారం వేరకకు గద్వాల మండలానికి చెందిన ఓ మైనర్ బాలికకు ధర్మారా మండలానికి చెందిన యువకుడితో వివాహం నిశ్చయమైంది. దీనిపై ముందస్తు సమాచారం అందుకున్న బీసీడిఎస్, పోలీసు అధికారులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. అయితే అధికారుల రాకకు ముందుగానే గుర్తించిన పెళ్లి పెద్దలు వక్కా ప్రణాళికతో ఆనలు పెళ్లి కూతురిని అక్కడి నుంచి తప్పించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న అధికారులు సరైన దృవీకరణ లేకుండానే అక్కడ ఉన్న మరో చిన్నారిని పెళ్లి కూతురిగా భావించి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పెళ్లి వ్రతం, ఆధార వివరాలు వంటి ప్రాథమిక నిర్ధారణలు చేయకుండా తీసుకున్న ఈ చర్యపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తల్లిదండ్రులు సైతం పెళ్లి అగిపోకూడదన్న ఉద్దేశంతో అధికారులను తప్పిదం పట్టించినట్లు సమాచారం. అధికారులు చిన్నారిని తీసుకుని వెళ్లిన కొద్దిసేపటికే ఆనలు పెళ్లి కూతురు ప్రత్యక్షమైంది. వెంటనే ధర్మారా యువకుడితో ఆ బాలిక వివాహం సమీప దేవాలయంలో ఎవరికీ తెలియకుండా నిర్వహించారు. తాము బాల్య వివాహాన్ని అడ్డుకున్నామని అధికారులు భావిస్తున్న సమయంలోనే ఈ వివాహం ముగిసిపోవడం గమనార్హం. ఈ ఘటనపై ప్రజల నుంచి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. వక్కా సమాచారం ఉన్నప్పటికీ సరైన చర్యలు తీసుకోక పోవడం, తప్పి వ్యక్తిని తరలించడం వంటి అంశాలపై అధికారుల పనితీరును తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



అడ్డుకున్నామని అధికారులు భావిస్తున్న సమయంలోనే ఈ వివాహం ముగిసిపోవడం గమనార్హం. ఈ ఘటనపై ప్రజల నుంచి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. వక్కా సమాచారం ఉన్నప్పటికీ సరైన చర్యలు తీసుకోక పోవడం, తప్పి వ్యక్తిని తరలించడం వంటి అంశాలపై అధికారుల పనితీరును తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

తెలంగాణ ఆర్టీసీ కార్మికులకు మద్దతు

భీమ్ ఆర్టీ తెలంగాణ చీఫ్ సిద్ధు రావణ్

జూబిలాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) : జూబిలాబాద్ పట్టణంలోని బస్ డిపో వద్ద మూడోరోజు ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెలో భీమ్ ఆర్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర చీఫ్ సిద్ధు రావణ్ తీవ్ర ఆందోళన చేపట్టారు. వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేట మండలం ముత్తూరుపేటలోని డ్రైవర్ కోల శంకర్ గౌడ్ పెట్రోల్ పోస్టుకొని నిప్పు పట్టించుకోవడం జరిగింది శంకర్ గౌడ్ మరణం ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ హత్యగా సిద్ధు రావణ్ ఆరోపించారు ఎన్నికల మేనిస్ట్రో ఇచ్చిన హామీలను 900 రోజులు గడిచిన అమలు కాలేదని మండిపడ్డారు ముఖ్యమంత్రి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని భ్రష్టు పట్టిస్తున్నారు నాడు తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో కార్మికులు కర్షకులు కూలీలు ఏకమై నాణ్యకంటే మించిన నైజామాద్దీ నాశనం చేశారు చలి చీమలు ఏకమై పాము యొక్క కన్న గుడ్డు పీకేనట్లు నీ పాలన కూడా అతి తొందరలోనే కుప్పగింపు పోతది నీకువలెపాల శాతకాపాతే రాజీనామా చేయమని ఆయన హెచ్చరించారు పరిపాలన చేతగానోడు సీఎం అయితే తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పలు చేస్తున్నారని చెప్పి సిద్ధు రావణ్ పేర్కొన్నారు ఆర్టీసీ కార్మికుల యొక్క ప్రధానమైన డిమాండ్లను తొందరలోనే పరిష్కరించాలని



సమస్యల తొందరలో పరిష్కరించాలని భీమ్ ఆర్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర చీఫ్ సిద్ధు రావణ్ చేశారు చెయ్యనియెడల త్వరలోనే ఒక నిర్ణయం తీసుకొని ఆసెంట్రీ ముట్టుడిస్తామని హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ కార్మికులు జేపీసీ నాయకులు మాజీక్, వసీం, చంద్రయ్య శ్రీనివాస్ రాజు వీరన్న స్వాతి భీమ్ ఆర్టీ టీం సలీం, శ్రీకాంత్, సందీప్, నాని, భాను ప్రసాద్, సాయి కుమార్ తదితరులు ఈ సమ్మెలో పాల్గొని మద్దతు తెలిపారు

అంగన్వాడీ కేంద్రంలా అందుబాటులోకి ఆన్లైన్ సేవలు

తాండూరు శాసనసభ్యులు బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి



యాళాల ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో ప్రభుత్వం ఆన్లైన్ సేవలను అందుబాటులో తేవడం జరిగిందని తాండూరు శాసనసభ్యులు బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం తాండూరు పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీసులో తాండూరు నియోజకవర్గం అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు స్మార్ట్ ఫోన్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధికి పెద్ద పీట వస్తుందని గుర్తు చేశారు. ఇందులో భాగంగానే అంగన్వాడీల పటిష్టతకు చేయూతను అందిస్తుందని తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పాస్టికార అందించేందుకు తగ్గ చర్యలు తీసుకునే



విధంగా కార్యక్రమాన్ని రూపొందించడం జరిగినది అన్నారు. అన్ని రంగాలలో పాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కూడా సమర్థవంతంగా చేసేందుకు స్మార్ట్ ఫోన్ల పంపిణీ చేయడం జరిగినది తెలిపారు. పెరుగుతున్న సాంకేతిక జ్ఞానంతో పాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాలను కూడా సాంకేతిక నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు స్మార్ట్ ఫోన్లను అందించడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పాస్టికా పోషకాహార సామర్థ్యం పెంపొందించడం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అవసరమని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో తాండూరు మున్సిపల్ చైర్మన్ సీరబాబ్ రెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ధారాసింగ్, తాండూరు మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు అంగన్వాడీ సూపర్వైజర్లు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మబలిదానాలు వద్దు హక్కుల సాధనకు కలిసి పోరాడుదాం

ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్

సంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) ఆర్టీసీ కార్మికులు హక్కుల సాధన కోసం సంఘటితంగా పోరాడాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆత్మబలిదానాలకు పాల్పడవద్దని సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు. సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆర్టీసీ కార్మికుల శంకర్ గౌడ్ అత్యలబిదానం తనను తీవ్రంగా కలిచివేసినదని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. శంకర్ గౌడ్ అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థనూ, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఆర్టీసీ కార్మికులు హక్కుల కోసం పోరాడటం సమంజసమేనని, అయితే తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబాలు నష్టపోతాయని అన్నారు. కార్మికులంతా ధైర్యంగా, బిక్కుగా ఉండి తమ హక్కుల కోసం ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో పోరాటం కొనసాగించాలని సూచించారు. ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యల



పరిష్కారంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని విమర్శించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఆర్టీసీ బిసినెస్ ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చి, ఇప్పటివరకు అమలు చేయకపోవడం దురదృష్టకరమన్నారు. పీఆర్టీసీ పాటు కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను కూడా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల మేనిస్ట్రోలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా కాలయాచన చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ఆర్టీసీ కార్మికులకు ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల్లో విశ్వాసం కల్పించేందుకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు తమ పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. కార్మికులు అధైర్యానికి లోనుకాకుండా, తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తితో సమస్యలు పరిష్కారమయ్యే వరకు పోరాటం కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. "మీ హక్కుల సాధనలో మేమంతా మీ వెంటే ఉంటాం. కానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆత్మబలిదానాలకు పాల్పడవద్దు" అని ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు.



సీసీఎల్ సీగరం గ్రామంలో జాతీయ పంచాయతీ

రాజ్ దివాకర్ సేవల సందర్భంగా గ్రామసభ

మెదక్ జిల్లా (పుడయం ప్రతినిధి) నిజాంపేట మండలం నన్నల్ నగరం గ్రామంలో శుక్రవారం రోజున జాతీయ పంచాయతీ రాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా సర్పంచి నాథి అంజమ్మ లక్ష్మి గౌడ్ అంతంపల్లి సుశీల సురేష్ బాబు అధ్యక్షతన ప్రత్యేకంగా గ్రామ సభ సమావేశం ఏర్పాటు చేయటం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎంపీటీసీ ఎంపీఎస్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీటీసీ రాజరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ సమావేశంలో 2026-27 సంబంధించి గ్రామ పంచాయతీ అభివృద్ధి ప్రణాళిక జిబిడిపీ ను తయారు చేయటం జరిగింది. అలాగే ఉపాధి హామీ పథకం పనుల్లో భాగంగా ఉపాధి కూలీలు వేసవి కాలం దృష్ట్యా ఉదయం 6 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు ముగించుకోవాలని సూచించడం జరిగింది. ఉపాధి హామీ పనుల దగ్గర నీడ కారకం షెడ్లు నిర్మాణం, త్రాగునీటి సరఫరా చేయడం, మెడికల్ కిట్లు అందుబాటులో పెట్టడం, ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లను పని వద్ద ఏర్పాటు చేయడం, బడ్జెట్ కి అనుగుణంగా పనుల ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవడం కానిటీషన్ పారిశుధ్యం సీసీల నిర్మాణం తదితర పనులను ఎంపిక చేసుకుని ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవడం చేయాలని గ్రామ సభలో ఎంపీటీసీ సూచించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉప సర్పంచి మోగాల దేవరాజ్, గుగ్గోత్ నాజం, ఎంపీ ఓ రజనీకాంత్ రెడ్డి, పంచాయతీ కార్యదర్శి మోహమ్మద్ ఆరీఫ్ హుస్సేన్, ముఖ్య వార్డు మెంబర్ శ్రీకాంత్, రహీం, సుభాష్, దుబాసి సంజీవ్, మోగాల మల్లయ్య, అంగన్వాడీ టీచర్లు మంజుల, పద్మ, ఆశ పద్మల సంతోష్, సీనియర్ మెట్ గోపి, గ్రామ ప్రజలు ఉపాధి కూలీలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు శివయ్య మృతి

మృతుడు శివయ్యకు సంశాసం తెలిపిన మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్ మృతుని కుమారుడు వినోద్ కూడా తెలంగాణ ఉద్యమంలో పురస్కారం



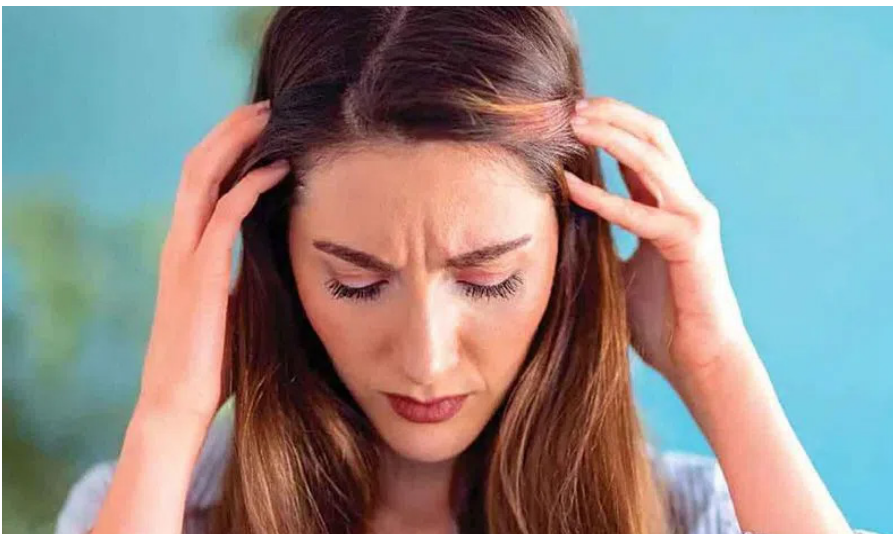
వట్టిపల్లి, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) మండలం కేరూర్ గ్రామంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు శివయ్య మరణం వల్ల ఆందోళన మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్ సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఏర్పడినప్పటి నుంచి కేసీఆర్ గారి నాయకత్వంలో తెలంగాణ ఉద్యమం కోసం శివయ్య విస్తృతంగా తిరిగి పార్టీని బలోపేతం చేశారని గుర్తు చేసుకున్నారు. అలాగే శివయ్య కుమారుడు వినోద్ కుమార్ కూడా మరణం ఉద్యమంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేశాడని డిసెంబర్ 9 ప్రకటనను వెనక్కి తీసుకుంటున్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించడంతో తీవ్ర ఆవేదనకు గురై ఆనాడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. అయితే కేసీఆర్ గారి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక శివయ్య మరో కుమారుడికి ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉద్యోగం కల్పించింది. ఆయన మరణంపై తెలిసినవెంటనే కేరూర్ గ్రామంలో ఆయనకు నివాళులు అర్పించి ఆయన కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంట బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యుత్ ప్రమాద బాధితులకు ఎమ్మెల్యే భరోసా తనవంతు సాయం చేశారు.



నారాయణఖేడ్, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి) నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గంలోని కల్లెర్ మండలం బీబీపేట్ గ్రామంలో నిన్న రాత్రి చోటుచేసుకున్న విద్యుత్ ప్రమాద బాధితులను శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్టణం సంజీవరెడ్డి, సతీమణి బోధాత్మక అనుపమ రెడ్డి పరామర్శించారు. బీబీపేట్ గ్రామానికి చెందిన కాంప్రబ్లి సుశీల, భర్త సాయిలు నివాసం షాద్ సర్కూల్ కారణంగా దగ్గరమైన విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే, తక్షణమే స్పందించి బాధితులకు అండగా నిలిచారు. ప్రమాదంలో సర్పంచి కోల్పోయిన సుశీల కుటుంబానికి ఎమ్మెల్యే తన వంతుగా ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. కుటుంబ పోషణకు ఇబ్బంది కలగకుండా బియ్యం, పప్పులు వంటి నిత్యావసర సరుకులను స్వయంగా అందజేసి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం తరఫున కూడా పూర్తి స్థాయి సహాయం అందేలా చూస్తానని, ఎవరూ అధైర్యపడవద్దని ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు. ప్రమాదవశాత్తు ఇల్లు కాలిపోయి రోడ్డున పడ్డ పేద కుటుంబాలను ఆదుకోవడం మన అందరి బాధ్యతానూ. బాధితులకు అండగా ఉంటామని బరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుండు స్వప్న మోహన్ మాజీ జడ్పీటీసీ, సాయిలు గ్రామ సర్పంచ్, పెద్దలు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

డీప్ హెల్త్ షన్ ను సూచించే ప్రధాన లక్షణాలు



రోజూ నిద్రను ఎక్కువగా తాగాలని అందరికీ తెలుసు. అయినప్పటికీ రోజూ చాలామంది తెలియకుండానే స్వల్పంగా డీప్ హెల్త్ షన్ (డీప్ హెల్త్ నీరు తగ్గిపోవడం)తో ఉంటారు. ముఖ్యంగా దాహం ఎక్కువగా అనిపించని వారు లేదా పసుల్తో బిజీగా ఉండి నీరు తాగడం మర్చిపోయే వారికి ఇది సాధారణంగా జరుగుతుంది. డీప్ హెల్త్ షన్ పెద్దగా కనిపించని సమస్య అనిపించినా, ఇది చిన్న చిన్న మార్గాల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన హైడ్రేషన్ ఉంటే పరిస్థితులు చక్కగా ఉంటే సమస్యలు ఇది కారణమవుతుంది. డీప్ హెల్త్ షన్ కు గురి అయినప్పుడు శరీరం కొన్ని లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. శరీరం డీప్ హెల్త్ షన్ ను సూచించే 5 ముఖ్య లక్షణాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. మూత్రం రంగు, చర్మం స్థితి... మొదటగా మూత్రం రంగును గమనించడం చాలా ముఖ్యమైన సూచన. సాధారణంగా లైట్ యెల్లో లేదా దాదాపు పారదర్శకంగా ఉంటే శరీరంలో నీరు సరఫరా అవుతున్నట్లు భావించాలి. అయితే గాఢమైన పసుపు రంగులో ఉంటే అది డీప్ హెల్త్ షన్ కు సూచించేది. ఎప్పుడు దాగడంగా ఉంటే శరీరం నీటిని నిల్వ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అర్థం. రెండవది, కారణం లేకుండా తరచూ అలసటగా అనిపించడం కూడా నీటి కొరతను సూచించేది. శరీరానికి సరఫరా ప్రవాలు అందకపోతే కణజాలాల సరిగా పనిచేయవు. దీనివల్ల శరీరం, అలసట, ఏకాగ్రత లోపం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మూడవ లక్షణంగా చర్మం, పెదవులు, నోరు ఎక్కువగా ఎండిపోవడం కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో కూడా చర్మం నిర్లభంగా, పొడిగా అనిపిస్తే అది శరీరానికి నీరు తక్కువగా ఉందనే సూచన. నాలుగవది తరచూ తలనొప్పి రావడం. డీప్ హెల్త్ షన్

వల్ల మెదడులోని ద్రవ సమతుల్యత కొంతమేరకు దెబ్బతింటుంది. ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో వెంటనే మందులు తీసుకోవడం కంటే ముందుగా నీరు తాగడం మంచిది. ఇదవ లక్షణం తరచూ ఆకలి వేయడం. చాలా సందర్భాల్లో శరీరం దాహం, ఆకలిని వేరు చేయలేకపోతుంది. అందుకే త్వరగా ఆకలి వేస్తే, ముందుగా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగి చూడటం ఉత్తమం. కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువగా తాగి. ఇక 5 సులభమైన మార్గాలను ఉపయోగించి శరీరాన్ని సులభంగా హైడ్రేట్ చేయవచ్చు. రోజంతా నీరు తాగడంలో కొందరపడకూడదు. ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగడం కంటే కొద్దికొద్దిగా తరచూ తాగడం మంచిది. ఇది శరీరానికి నీరు సరిగా అందేలా చేస్తుంది. అలాగే ఫ్రెజిల్లో ఉన్న ఉదయం లేవగానే టీ లేదా కాఫీకి ముందుగా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రికి రాత్రే తక్కువ శరీరం స్వల్పంగా డీప్ హెల్త్ షన్ అవుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి శక్తిని అందించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అది ఎదిగడం ఆహారం లో కూడా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే మార్గాలను చేర్చడం మంచిది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నాంజు వండు, టమాటాలు వంటి వాటి ద్వారా శరీరానికి సహజంగా నీరు అందుతుంది. ఎలక్ట్రాలిట్స్ కూడా అవసరం... అలాగే ఎక్కువగా చెమట పట్టే పరిస్థితుల్లో కేవలం నీరు మాత్రమే కాకుండా ఎలక్ట్రాలిట్స్ కూడా అవసరం అవుతాయి. ఇందుకోసం ఒక లిటర్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ ఉప్పు, ఆరు టీ స్పూన్ల చక్కెర కలిపి ఇంట్లోనే ఓఆర్ఎస్ తయారు చేసుకోవచ్చు. మరోక ముఖ్యమైన విషయం, నీరు తాగడం మర్చిపోకుండా ఉండటం.

మొక్కల పెంపకంతో ఉత్పాదం!

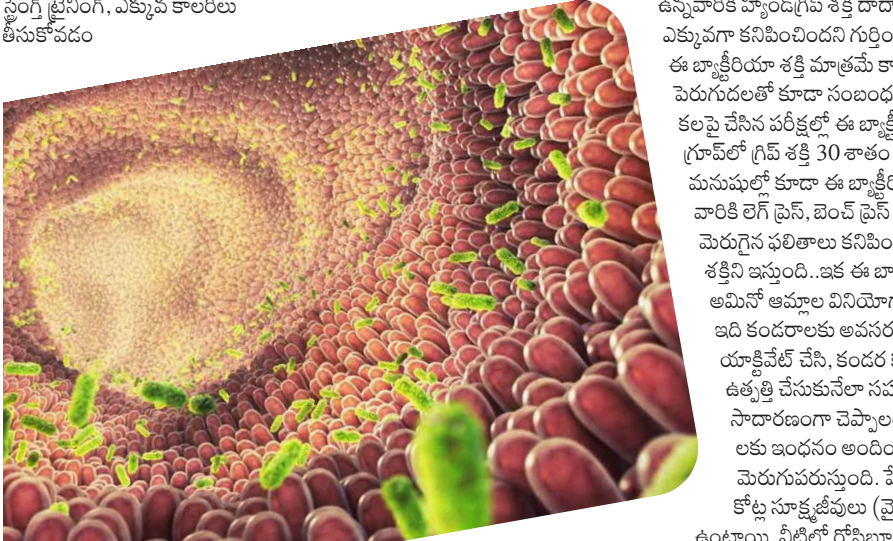


మొక్కల పెంపకంతో ఇంటికి అందమైన కాదు, మనకి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు అంటుంటే... మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, కలుపు తీయడం, మట్టి మార్పడం వంటివి చేయడం వల్ల మనకు శారీరక వ్యాయామం జరిగి వేళకు ఆకలి వేస్తుంది. అంతేకాదు, తిన్న ఆహారం సవ్యంగా జీర్ణం అవుతుంది అంటున్నాయి అధ్యయనాలు. తోటపని చేస్తున్నంతసేపూ ఎండలో ఉండడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్ డీ అందుతుంది. దీంతో మెలనిన్ ఉత్పత్తి పెరిగి నిద్రలేమి సమస్య ఉండదు... ఊబకాయం అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు. మొక్కలతో సమయం గడవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి అధికంగా పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే చాలా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది కూడా. కొరియన్, నెదర్లాండ్స్, నార్వే వంటి దేశాల్లో డిమెన్షియా రోగులపై అధ్యయనాల్లో మొక్కలతో సమయం గడిపిన వాళ్లలో జ్ఞాపకశక్తి పెరిగిందని తెలిసింది. అందుకే అక్కడ చికిత్సలో భాగంగా పేదరికాల్లో కొన్నిరోజులు తోటపనులు కూడా చేయమంటారు. మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవాళ్లకి హార్టికల్చర్ థెరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఇళ్లు, స్కూళ్లు, ఆఫీసుల్లో పీచైన్స్ మొక్కల్ని పెంచమని నలహాలు ఇస్తున్నారు. మరి మీరు పెంచేస్తారా ఇంటి తోటకని!

పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణక్రియకే కాదు... ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కూడా తప్పనిసరి!

ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోబియోటిక్స్ తీసుకోవడం, ప్రొబియోటిక్స్, ఎక్కువ కాలంలు తీసుకోవడం కంటే ముఖ్యమైనవిగా మారుతున్నాయి. అయితే, ఇటీవల జరిగిన ఒక అధ్యయనం కండరాల శక్తి, శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేసే మరో ముఖ్య అంశాన్ని గుర్తించింది. పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణ ప్రక్రియకే కాదు, వీటికి కూడా అవసరం...! ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోబియోటిక్స్ తీసుకోవడం, ప్రొబియోటిక్స్, ఎక్కువ కాలంలు తీసుకోవడం

ప్రభావితం చేస్తుంది. గట్ - మసీల్ యాక్టివ్ అనేది జీర్ణప్రక్రియ (గార్టోజం టెన్షన్ లో ట్రాక్ట్) కండరాల మద్దతు ఉండే ద్వితీయ సంబంధం. పేగుల ఆరోగ్యం కండరాల పనితీరును, పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. అదే సమయంలో శారీరక వ్యాయామం కూడా పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేందుకు దోహదపడుతుంది. గట్ అనే జర్నల్ లో ప్రచురించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోసెబ్యాక్టీరియా అనిపిన్ వోరాన్స్ అనే మంచి బ్యాక్టీరియా కండరాల పనితీరును సహజ బ్యాక్టీరియా పనిచేస్తుంది వెల్లడైంది. ఇది కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాకుండా, కండరాల నిర్మాణం అయ్యేందుకు, సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సంతోషాలు వంపుతుంది. ఇక ఈ పరిశోధనల్లో కొన్ని ముఖ్యంగాలను కూడా పరిశోధన గుర్తించారు. పురుషుల్లో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉన్నవారికి హ్యాండ్ గ్రేమ్ శక్తి దాదాపు 30 శాతం ఎక్కువగా కనిపించిందని గుర్తించారు. యువతలో ఈ బ్యాక్టీరియా శక్తి మాత్రమే కాకుండా స్ట్రామిన్ పెరుగుదలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంది. ఎలు కలపై చేసిన పరిశోధనలో ఈ బ్యాక్టీరియా ఇచ్చిన గ్రూప్ లో గ్రేమ్ శక్తి 30 శాతం పెరిగింది. మనుషుల్లో కూడా ఈ బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉన్న వారికి లెగ్ ప్రెస్, బెంచ్ ప్రెస్ వంటి వ్యాయామాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు కనిపించాయి. కండరాలకు శక్తిని ఇస్తుంది... ఇక ఈ బ్యాక్టీరియా శరీరంలో అమినో ఆమ్లాలు వినియోగాన్ని మార్చుతుంది. ఇది కండరాలకు అవసరమైన శక్తి మార్గాలను యాక్టివ్ చేసి, కండర కణాల అధిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే ఇది కండరాలకు ఇందనం అందించే విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల నూక్లియోటిక్ (మైక్రోబయోమ్) ఉంటాయి. వీటిలో రోసెబ్యాక్టీరియా వంటి



మంచి బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వ్యాయామం తక్కువ చేసినా కూడా సహజంగా బలంగా ఉండే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే, పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే కండరాల శక్తి కూడా మెరుగువుతుంది. అందుకే కొన్ని అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా గట్ మసీల్ యాక్టివ్ మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. దీని కోసం పైబెర్ అనే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవాలి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా మెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఇది మైక్రోబయోమ్ వైవిధ్యాన్ని పెంచుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్, ప్రీబయోటిక్స్ ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇవి అమినో ఆమ్లాలు వినియోగాన్ని మార్చుతుంది. ఇది కండరాలకు అవసరమైన శక్తి మార్గాలను యాక్టివ్ చేసి, కండర కణాల అధిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే ఇది కండరాలకు ఇందనం అందించే విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల నూక్లియోటిక్ (మైక్రోబయోమ్) ఉంటాయి. వీటిలో రోసెబ్యాక్టీరియా వంటి

కళ్లజోడు మచ్చలు 14 రోజులపాటు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తింటే కనిపించే మార్పులు ఇవే..!

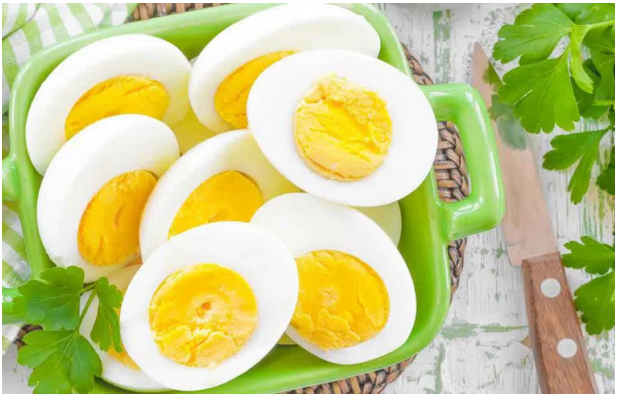
తగ్గాలంటే..!

అదేవనిగా కళ్లజోడు పెట్టుకోవడం వల్ల కొంతమందికి ముక్కు మీద మచ్చలు పడుతుంటాయి. అయితే ఇంట్లోనే సహజంగా లభించే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి వీటిని తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుబాటులో ఉండే సహజమైన పదార్థాల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. కళ్లజోడు వల్ల ముక్కు మీద ఏర్పడే మచ్చలను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కలబంద రసం లేదా అందులో ఉండే జిగురు లాంటి పదార్థాన్ని (జెల్)



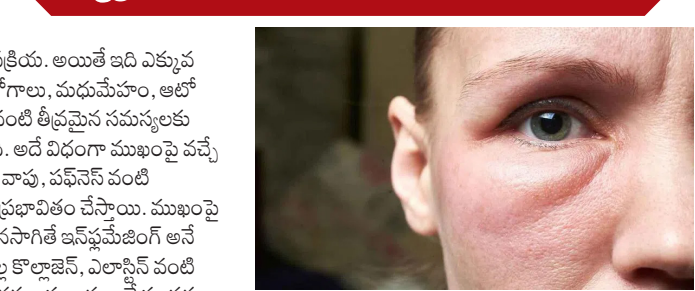
మచ్చలు ఉన్న చోట అప్పు చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందట. పేషియల్స్ చేసుకున్నప్పుడు కళ్లజోడు తొలగించడానికి, చర్మం ఉండటానికి కళ్లజోడు తొలగించే ముక్కు పెడతాం. అయితే ఇదే కీరా వల్ల ముక్కు మీద ఏర్పడే మచ్చలు కూడా తగ్గి అవకాశం ఉండటం వల్ల నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కీరా దోస ముక్కుతో మచ్చలు ఉన్న చోట రద్దుకోవచ్చు లేదా కీరా రసానికి బంగాళాదుంప, టమాటా రసం కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మచ్చలు ఉన్న చోట రావాలి. బాగా అదనిచ్చి తర్వాత చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కూడా చర్మం పునరుద్ధరణం ఉంటుందట. ముఖ్యంగా

గుడ్డు రోజూ ఒక ఆహారంలో అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో ఒకటి. వీటిని తేలికగా వండుకోవచ్చు, ఎన్నో వంటకాలలో కలిపి తీసుకుంటూ ప్రోటీన్ కోసం చాలా మంది గుడ్డు ఆహారపదార్థం భావిస్తారు. కొందరికి ఇవి ప్రతి రోజూ ప్రోటీన్ సాగినట్లే తప్పనిసరి కాగా, మరొకరికి కొలెస్ట్రాల్ గురించి సందేహాలు ఉంటాయి. అయితే గుడ్డు కేవలం సులభమైన ఆహారమే కాదు, ఇవి శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు, శక్తి స్థాయిలు, చర్మం, జుట్టు, కంటి ఆరోగ్యం వంటి అంశాల్లో కూడా గుడ్డు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇక 14 రోజుల పాటు గుడ్డును ప్రతిరోజూ తింటే శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మొదటగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గుడ్డులో కొలిన్ అనే పోషకం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడులో అన్ని కెల్లెస్ అనే న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్ తయారీలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తుంది. రెండవది, కొలెస్ట్రాల్ సమతుల్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. గుడ్డు కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతాయని భావించే అనేక మందిలో ఇవి హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిలు పెంచడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరం. మూడవది, కంటి ఆరోగ్యానికి గుడ్డు మేలు చేస్తాయి. గుడ్డు పచ్చ సొసలో లుటీన్, జియోజాంటిన్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి హానికరమైన బ్లూ లైట్ నుంచి కళ్లను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలికంగా కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. నాలుగవది, జుట్టు, చర్మం, గోధు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి గుడ్డు సహాయపడతాయి. గుడ్డులో సల్ఫర్ కలిగిన అమినో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో జుట్టు బలంగా, చర్మం ఆరోగ్యంగా, గోధు దృఢంగా మారుతాయి. ఇలా 14 రోజుల పాటు గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇక గుడ్డు తీసుకునే వారు కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వెజిటేబియన్ కోసం సోయా ఆధారిత ఆహారాలు మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బోఫో, బెంబో, ఎడమామే వంటి పదార్థాలు గుడ్డు దగ్గరను ప్రోటీన్ వనరులుగా పనిచేస్తాయి. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా గుడ్డును తీసుకుంటే అవి శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో గుడ్డు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



ముఖంపై వాపుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా?

ఇంటిలో ప్రస్తుతం రిల్యాన్స్ షాప్ మనాజ్ వీడియోలు వివరించినా వైరల్ అవుతున్నాయి. అలాగే ముఖంలో వచ్చే ఇన్ఫ్లేమేషన్ (వాపు) తగ్గిస్తాయని చెప్పే హెర్బల్ షాట్స్ కూడా చాలామంది ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇన్ఫ్లేమేషన్ అనేది శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ గాయాల లేదా ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రతిస్పందనగా వచ్చే సహజ పరిణామం. అయితే ఇది ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే తొందరగా రోగాలు, మధుమేహం, అలో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అదే విధంగా ముఖంపై వచ్చే ఇన్ఫ్లేమేషన్ వల్ల ఎర్రబడటం, వాపు, పుంజుకొండల లక్షణాలు కనిపించి రూపాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖంపై ఇన్ఫ్లేమేషన్ ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఇన్ఫ్లేమేషన్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొలెజెన్, ఎలెస్టాన్ వంటి ముఖమైన ప్రోటీన్లు చెల్లించి చర్మం ముదురుగానే ముడతలు వడటం, పలుకులు మృదులం, చర్మం రంగు అసమానంగా మారటం జరుగుతుంది. మొటిమలు, రోజియా, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు కూడా ఇన్ఫ్లేమేషన్ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితులు వర్షాన్ని ఎర్రగా, ఉబ్బుగా చేసే నిర్లక్ష్యంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫ్లేమేషన్ స్థాయిలను వల్ల కళ్ల చుట్టూ నీరు నిల్వ అవుతుంది ముఖం అలసటగా కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫ్లేమేషన్ నుండి తక్షణ ఉపశమనం కోసం కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. చల్లని కంప్రెస్ ఉపయోగించడం వల్ల రక్తసాళులు కుంచించుకుని వాపు తగ్గుతుంది. మంచులో ముంచి వచ్చిన, చల్లని సూన్ లేదా బిల్ సూన్స్ ను 10-15 నిమిషాలు పెట్టుకోవచ్చు. నిద్రపోతున్నప్పుడు తలను కొంచెం ఎత్తగా ఉంచితే రాత్రినే ముఖంలో ద్రవం నిల్వ కాకుండా



ఉంటుంది. అలాగే మృదులైన వింపాటిక్ మసాజ్ చేయడం ద్వారా అదనపు ద్రవం బయటకు వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులు కూడా ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించడంలో కీలకంగా పని చేస్తాయి. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పండ్లు, కూరగాయలు, నల్ల, గింజెరు, చేపలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, చక్కెర, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ తగ్గించడం అవసరం. రోజూకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విషాలు బయటకు వెళ్లే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి కూడా ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను పెంచుతుంది. అందువల్ల ధ్యానం, యోగా, లోలైన శ్వాసాస్వాసాలు వంటి పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు.

వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే జల్ జీరా!



ఇందులోని జీలకర జీర్ణనాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన ఇసుకూ అందుతుంది. వీరియల్స్ సమయంలో వచ్చే పొత్తికడుపు నొప్పి, తిమ్మిర్ల నుంచి ఈ పానీయం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక, ఇందులోని నల్ల ఉప్పు... శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రాలైటులు అందిస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచీరకాయలు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే పై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్

వృద్ధయం



సినిమా

హీరోయిన్ల జీవనశైలి చాలా ఖరీదైనది

టాలీవుడ్ గ్రామరస్ బ్యూటీ నిధి అగర్వాల్ ప్రస్తుతం ఒక సరైన ట్రేక్ కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తోంది. 'అస్సాల్డ్ శంకర్' వంటి మాస్ హిట్ తర్వాత ఆమె కెరీర్ ఒక్కసారిగా ఊపందుకుంటుందని అందరూ భావించారు. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ ఆమె చేసిన ప్రయత్నాలేవీ ఆశించిన ఫలితాలను ఇవ్వడం లేదు. స్టార్ హీరోల సరసన అవకాశాలు దక్కించుకుంటున్నా, బాక్సాఫీస్ వద్ద అవి ఫ్లాపులుగా మిగిలిపోతుంటుంటే నిధికి అదృష్టం కలిసి రావడం లేదనే చెప్పాలి. ఇటీవల ప్రభాస్ సరసన 'ది రాజా సాట్' , పవన్ కళ్యాణ్ సరసన 'హరి హర వీర మల్లు' వంటి ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాల కోసం ఆమె ఎంతో కష్టపడింది. అయితే, ఈ ప్రాజెక్టుల ఆశించినంత స్ట్రాయల్ ఫుక్ కులను మెప్పించలేకపోయాయి. దీంతో కెరీర్ లో అవ్వడంలో ఆమె ప్రస్తుతం కఠిన ఎంపికలో ఆవి తూచి అడుగులు వేస్తోంది.



కొణికి లక్ష్మి సిని కేర్ ప్రారంభం

హాయిల్ స్టైల్ చేయడంలో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో ఎంతో ఫేమస్ అయిన రామ్ కొణికి ఇప్పుడు కొత్తగా "కొణికి లక్ష్మి" పేరిట సిని కేర్ ప్రారంభించడం జరిగింది. టాలీవుడ్ స్టార్ నటులకు, సెలెబ్రిటీకు హాయిల్ స్టైల్ చేయడంలో ఇప్పటికే ఎంతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రామ్ కొణికి ఇప్పుడు డెర్ టాలజెస్ట్ డాక్టర్ అల్లెఖ్యు రెడ్డి గారు నేతృత్వంలో ఆమెతో కలిసి ఎంతో నైపుణ్యం ఉన్న వారి చేత ఎంతో ఆధునిక టెక్నాలజీ తో సర్టిఫైడ్ పరికరాల ద్వారా పర్సనల్ కేర్ తీసుకుని ప్రోటోకాల్ ప్రకారం సిని కేర్ తీసుకునే చిశగా హైదరాబాద్ జుబిహిల్స్ లోని రోడ్ నెంబర్ 45లో నటి అనన్య నాగళ్ళ గారి చేతుల మీదగా సులూన్ కొణికి వద్దనే ప్రారంభించడం జరిగింది.



అనన్య నాగళ్ళ మాటలను... "అందరికీ నమస్కారం. ఈరోజు 500 సినిమాలలో హాయిల్ స్టైల్ గా చేసిన రామ్ కొణికి గారి కొణికి సెలూన్ కి వచ్చేవాను. అయితే ఇంత కాలం నుండి హాయిల్ స్టైల్ గా చేసిన రామ్ గారు ఇప్పుడు సిని కేర్ మొదలు పెట్టారు. కొణికి లక్ష్మి లో ఇక నుండి చర్మానికి సంబంధించిన అన్ని ఫేసిట్ ప్రోద్బోంట్స్ నిపుణులైన డెక్టర్ల వేతనంతో సిని సంబంధిత అన్ని ట్రీట్మెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇన్ని సంవత్సరాలుగా హైదరాబాద్ లో పాటు ఇతర నగరాలలో కొణికి సెలూన్ ఎంతో విజయవంతంగా కొనసాగడం మనం చూస్తున్నాము. విదేశాలలో ఉండే అత్యుత్తమ అధునిక పరికరాలతో టెక్నాలజీ ఉపయోగించి అన్ని రకాల సిని కేర్ ట్రీట్మెంట్స్ చేస్తారు" అని అన్నారు.

అశ్వ పుడ్స్ ప్రోడక్షన్స్ లాంచ్



అహారం ఎంత ముఖ్యమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి వస్తుంది. అది ఎప్పుడూ డిమాండ్ బిజినెస్. అందుకే అహారంలో వాటి ప్రతి పదార్థాన్ని కల్పి చేస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో కల్పి లేని అహార పదార్థాల దొరకడం కష్టం ఐపోయింది. ఇలాంటి సమయంలో అశ్వ పుడ్స్ వారు స్వచ్ఛమైన కల్పి లేని అహార పదార్థాలను మన ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. కల్పిలేని అహారాన్ని అందించాలి అనే ఆలోచన నుంచి వచ్చింది అశ్వ పుడ్స్. ఫౌండర్ శశీధర్ రెడ్డి కూతురు అశ్వ పేరుమీద ఈ ప్రోడక్షన్స్ మార్కెట్ లోకి తీసుకొస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. మొదటగా ఆరు ప్రోడక్షన్స్ ని మాత్రమే పరిచయం చేస్తున్నారు. త్వరలో మరొక 22 ప్రోడక్షన్స్ ని మార్కెట్లోకి తీసుకొస్తారని తెలుస్తోంది. నటులు, రియల్ హీరో సోసైటీలు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తున్న అశ్వ పుడ్స్ ప్రోడక్షన్స్ ను ఫౌండర్ శశీధర్ రెడ్డి, కోఫౌండర్ హర్షిత్ వెలివాల మార్కెట్ కు పరిచయం చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగా కారంపాడి, ఉప్పు, పసుపు, మిరియాలు, జిలకర, కిన్నా ప్రోడక్షన్స్ ను పరిచయం చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ ప్రోడక్షన్స్ లాంచ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. ఫిలిమ్స్ డైరెక్ట్ వారు ఈ ఈవెంట్ ను ఆర్గనైజ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కంపెనీ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ సోసైటీలు, ఐఏఎస్ భవాని శ్రీ, డాక్టర్ గురువారెడ్డి, డా. నాజర్ అలీ, ఏబిసీసీ కార్పొరేషన్ సంపత్ కుమార్, బిఆర్ఎస్ నాయకులు పట్టాభి కార్తీక్ రెడ్డి, రాజ్యసభ మెంబర్ పద్మాజి రవిచంద్ర, ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ రాజీవ్ త్రివేది, రోటీటిక్ సర్దన్ పద్మర్, డాక్టర్ మంజుల అనగాని, హై కోర్టు జడ్జి విజయ సీన్ రెడ్డి, ముఖేరాజ్ వివేక్ మూల గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కింగ్ లో దీపిక
షారుక్ ఖాన్, సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ కాంబినేషన్ లో రూపొందిన తున్ను మూవీ 'కింగ్', ఈ సినిమాలో షారుక్ కు డోటిగా టాలీవుడ్ నటి దీపికా పదుకొణి నటిస్తోన్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా జరుగుతోన్న మాటింగ్ పెద్దయ్యలో ఆమెపై యాక్షన్ సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్నట్లు సమాచారం. రెండోసారి తల్లి కానున్నట్లు దీపిక ఇటీవల ప్రకటించారు. దీంతో ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ సన్నివేశాలను తగ్గిస్తారని అంతా అనుకున్నారు. దానికి భిన్నంగా ఏప్రిల్ 21, 22 తేదీల్లో దీపిక భారీ యాక్షన్ సీన్స్ చేశారట. ప్రత్యేకంగా వేసిన సెట్ లో ఈ పోరాట సన్నివేశాలు రూపొందించినట్లు సమాచారం. త్వరలోనే 8 మందితో కూడిన పైట్ సన్నివేశాన్ని కూడా సిద్ధార్థ్ షాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇసుకలో ఈ పైట్ తీయనున్నారు. షారుక్, దీపిక ఇద్దరూ కలిసి ఈ పైట్ చేయనున్నట్లు టాలీవుడ్ మీడియా పేర్కొంది. మరోవైపు ఈ సినిమా విడుదలను డిసెంబర్ 24కే ఖరారు చేస్తూ టీమ్ తాజాగా కొత్త వీడియోను పంచుకుంది. దీంతో అనుకున్న సమయానికి సినిమా వస్తుందా? రాదా? అనే వార్తలకు చెక్ పడింది. క్రిస్టియన్ కింగ్ సందడి మరూ అంటూ అల్లిపానులు ఆ వీడియోను పంచుకుంటున్నారు.

ఆర్మీ పురంలో అనుటెక్స్ ప్రారంభం
కుటుంబ ఫ్యాషన్ కు మరో మైలురాయి
టెక్స్ టెంట్ల ఉంచిన సమయం ఈ బ్రాండ్ ను స్థానిక రిటైల్ రంగంలో ఒక ల్యాండ్ మార్క్ గా నిలబెట్టింది. ప్రారంభోత్సవం అప్పుడు ఈ సూతన ప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకుని అనుటెక్స్ ప్రత్యేక ప్రారంభం అప్పుడు. ఆకర్షణీయ డిస్కౌంట్లను అందిస్తోంది. గత 56 ఏళ్లుగా తమపై విశ్వాసం ఉంచిన వినియోగదారులకు సంస్థ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసింది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆర్మీ పుర షోరూమ్ ను సందర్శించి ఈ ప్రత్యేక వేడుకలో భాగస్వాములు కావాలని ఆహ్వానించింది.

జెట్టి ఎంటర్టైన్మెంట్
టాలీవుడ్ ఫేవరైట్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రితేష్ రానా 'జెట్టి' తో అలరించబోతున్నారు. క్లాష్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై చిరంజీవి (చెర్రి) హేమలత్ పెద్దా మల్లు నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని మైత్రి మామీ మేకర్స్ సమర్పిస్తోంది. మిన యూనివర్స్, ఇండియా రియో సింఘా కథానాయికగా తెలుగు చిత్రీకర్త అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. వెన్నెల కిషోర్, అజయ్ కిలత్ పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టీజర్ ట్రైలర్ అందుతగ్గిన రెస్పాన్స్ తో మంచి జోక్రియేట్ చేశాయి. 'జెట్టి' మే 1న పర్యటించే గ్రాండ్ గా టియేటర్ లో రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ రితేష్ రానా విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. 'జెట్టి' జిల్లీ అప్పుడు మొదలైంది? 2020లో కోవిడ్ సమయంలో జయెండ్ల అనే రచయితతో కలిసి ఈ కథను డెవలప్ చేశారు. అప్పటి నుంచే ఈ సినిమా చేయాలని అనుకుంటున్నాం. పైసల్ గా గత సంవత్సరం ప్రారంభించి, ఇప్పుడు రిలీజ్ కు తీసుకువస్తున్నాం. జెట్టిని మొదల పెట్టే హీరోతో ఇంటెన్స్ థ్రిల్లర్ గా చేయాలనుకున్నాం. కొంత హ్యూమర్ ఉన్న థ్రిల్లర్ గా చేయాలని అనుకున్నాం. మాటింగ్ మొత్తం పైట్ లోనే జరుగుతుంది. అది ఒక ఎక్స్ పెరిమెంట్. కొందరితో మాట్లాడినప్పుడు ఈ థ్రిల్లర్ అలాంటి ఎక్స్ పెరిమెంట్ అవసరమే అనే అభిప్రాయాలు వచ్చాయి. తర్వాత సత్యతో ఈ సినిమా చేయాలని అనిపించింది. 'మళ్ళీ పదలరా' తర్వాత నాకు ఆ బుడైట్, మార్కెట్ సాఫ్ట్ హీరో' అని చెప్పినప్పుడు రెక్టర్ హర్షిత్ తెరకెక్కించాం. సత్య కథ చెప్పినప్పుడు ఆయన రియాక్ట్ అయ్యారు. తర్వాత 'నువ్వే హీరో' అని చెప్పినప్పుడు పాక్ అయ్యారు. మొదల రిస్కు అన్నారు. కానీ నేను దీన్ని ఎలా తీస్తానో వివరంగా చెప్పిన తర్వాత చాలా ఎక్సైట్ అయ్యారు. ఆయన క్యారెక్టర్ సీరియస్ నెస్, హ్యూమర్, సన్నెస్స్.. అన్నీ ఉంటాయి. జెట్టి లిట్టల్ జస్టిఫికేషన్? జెట్ లీ అనే నటుడు ఉన్నారు. అలాగే కథ జెట్ లో జరుగుతుంది కాబట్టి అంటున్నారా? ఉంటుందని 'జెట్ లీ' అనే బ్రిటిల్ పెట్టాం. హీరో సత్య? వెన్నెల కిషోర్? ఇది మీరు సినిమా చూసిన తర్వాతే తెలుస్తుంది. ఈ సినిమా దాదాపు 80% పైట్ లోనే జరుగుతుంది. పైట్ సెట్ చేసాం. ఎకానమి, బిజినెస్ క్లాస్, కార్టో, కాక్టిల్ ఇలా ఒకే థ్రిల్లర్ ఐదు సెట్లు వేశాం. నేను తీసిన సినిమాలో ఇది చాలా టప్ మూవీ. దుబాయ్ నుంచి కొచ్చికి ల్యాండ్ అయ్యే జెట్ లో జరిగే కథ ఇది. యాక్షన్, థ్రిల్, హ్యూమర్.. అన్నీ కలిపి మంచి ఎంటర్టైన్మెంట్.

గాయపడ్డ సింహం
'ప్రేమికి పులివారో' రిలీజ్
డిఫరెంట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చేస్తున్న తరుణ్ భాస్కర్, రైటర్ దేవేంద్ర కృష్ణ శ్రీనివాస్ తో కలిసి గాయపడ్డ సింహం తో అలరించబోతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని పవన్ సదినేని సమర్పణలో, కళ్యాణ చక్రవర్తి మంథిల, భాను కిరణ్ ప్రొడక్షన్, విజయ్ కృష్ణ లింగమనేని, ఉమేశ్ బస్పల్ సప్తన్న మీడియా వర్క్స్, షి.వి.స్టూడియోస్, జీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ల పై నిర్మించారు. ఫలితంగా అల్లూరి, మానవ చౌదరి కథానాయికలుగా నటించారు. ఇప్పటికే ఎంటర్టైన్మెంట్ టైటిల్, పాటలతో స్టాంగ్ బజ్ సృష్టించింది. ఇప్పుడు మేకర్స్ ఫోర్ట్ సింగిల్ ప్రేమికి పులివారో రిలీజ్ చేశారు.

హి అందాల రాక్షసి
ఠి-రిలీజ్ కు థియేటర్లు ఇవ్వలేదు : షెరాజ్ మెహదీ
తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో చిన్న సినిమాలకు థియేటర్లు దక్కడం లేదని నటుడు-దర్శకుడు షెరాజ్ మెహదీ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలుగు ఫిలిం చాంబర్ లో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో మాట్లాడుతూ, తన దర్శకత్వంలో తానే హీరోగా నటించిన 'ఓ అందాల రాక్షసి' సినిమా ఠి-రిలీజ్ కు కూడా థియేటర్లు ఇవ్వలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రేక్షకుల అభ్యర్థన మేరకు ఏప్రిల్ 24న ఈ చిత్రాన్ని ఠి-రిలీజ్ చేయాలని నిర్ణయించి నప్పటికీ, ముఖ్యంగా నైజాం ప్రాంతంలో ఒక్క థియేటర్ కూడా ఇవ్వకపోవడం బాధాకరమని తెలిపారు. "మా సినిమాకు ఈసారి కూడా థియేటర్లు ఇవ్వడం లేదు. ఇది చిన్న సినిమాలపై జరుగుతున్న అన్యాయం" అన్నారు. తెలుగు సినిమా థియేటర్ల వ్యవస్థ కొద్దిమంది చేతుల్లోనే కేంద్రీకృతమైందని షెరాజ్ మెహదీ ఆరోపించారు. "నలుగురు రాక్షసుల చేతుల్లో సినిమా థియేటర్లు ఉన్నాయి. చిన్న సినిమాలు విడుదల కాకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. దీనిపై నేను లిగ్ గేట్ పోరాటం చేస్తాను" అని స్పష్టం చేశారు. చిన్న సినిమాల నిర్మాతలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులు తీవ్రంగా ఉన్నాయని, ఇలాంటి పరిస్థితులు కొనసాగితే చిన్న సినిమా నిర్మాణం పూర్తిగా ప్రమాదం లో పడుతుందని హెచ్చరించారు. నాకు ఏమైనా జరిగితే వాళ్లే బాధులు తనకు వ్యక్తిగతంగా తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి ఎదురవుతోందని చెప్పిన షెరాజ్ మెహదీ, "నాకు ఏమైనా జరిగితే దీర్ రాజు, సురేష్ బాబు, బిజిలి, సునీల్ వంటి వారే కారణం అవుతారు" అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఇక ఐనాక్స్, ఏషియన్ థియేటర్ వ్యవస్థలో కూడా ముందుగా హామీ ఇచ్చినా థియేటర్లు ఇవ్వలేదని ఆయన ఆరోపించారు.