

కాన్వాయ్ ఆపి సాయం చేసిన మంత్రి సీతక్క



● హైదరాబాద్ పంజాగుట్ట ఫ్లైఓవర్పై
స్పృహ కోల్పోయిన వాహనదారుడు

● వెంటనే స్పందించి కాన్వాయ్
నిలిపివేసిన మంత్రి సీతక్క

రేవంత్ నేషనల్ లెవల్ వీడర్ !

▶ రాహుల్, రేవంత్ పాకిస్థాన్ కు

పీఆర్ఎస్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారని

ఆరోపణలు చేయడం ప్రారంభించారు.

▶ రేవంత్ తెలుగులో మాట్లాడిన మాటలకు

జాతీయ స్థాయిలో ఇంత ఫోకస్

▶ యుద్ధం అన్నాక రెండు వైపులా నష్టం

ఉంటుందని.. మనమేం నష్టపోయాం

హైదరాబాద్ లో జరిగిన జై హింద్ యాత్రలో తెలుగులో రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. రాఫెల్ జెట్లు ఎన్ని కూలిపోయాయో రాహుల్ గాంధీ అడుగుతున్నా చెప్పడం లేదని కేంద్రంపై మండిపడ్డారు. మోదీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. నిజానికి ఆ ర్యాపీకి తెలుగు రాష్ట్రాల మీడియాలో పెద్దగా



ఫోకస్ రాలేదు. సీఎం కాబట్టి ప్రోటోకాల్ ప్రకారం ఇవ్వాలని కాసేపు లైవ్ ఇచ్చారు. కానీ రేవంత్ ప్రసంగం అయిపోయిన కాసేపటికి జాతీయ స్థాయిలో వైరల్ అయిపోయింది. ఆ ప్రకంపనలు ఇప్పటికీ సాగుతున్నాయి.

- మిగతా 2 లో

కవిత వ్యవహారం ఫ్యామిలీ డ్రామా అన్న కిషన్ రెడ్డి



● డాడీ-డాటర్ గొడవ అది.. బీజేపీ నేతలు
మాట్లాడొద్దని సూచన

● పీఓకేను పాకిస్థాన్ కు ఎవరిచ్చారని ప్రశ్న

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత లేఖ వ్యవహారంపై కేంద్రమంత్రి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి. కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. - మిగతా 2 లో

ఏపీలో ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక

పారిశ్రామికవేత్త రావాలి

▶ సంపద సృష్టి ద్వారానే ఆదాయం పెరుగుతుందని వ్యాఖ్యానించారు.

▶ అమరావతిలో దేశంలోనే తొలిసారి క్యాంటం వ్యాపీ ఏర్పాటు చేయబోతున్నామని

▶ సంపద సృష్టి జరగాలి.. అది పారిశ్రామికవేత్తల ద్వారానే సాధ్యమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉద్ఘాటించారు.

▶ అక్కడ ప్రముఖులతో సంబంధాల ర్భవ్వాపేదలు ఓట్లు వేయరని చెప్పారని

▶ సంపద సృష్టి ద్వారానే పేదల ఆదాయం పెరుగుతుందని సృష్టం

▶ భారత్ కు మోడీ నాయకత్వం ప్రధాన బలమని కొనియాడారు.

సంపద సృష్టి జరగాలి.. అది పారిశ్రామికవేత్తల ద్వారానే సాధ్యమని



ధిల్లీ: ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సీబీబీ నడస్సులు ప్రోత్సహించానని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మొదటి నుంచి పారిశ్రామికవేత్తలను చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. - మిగతా 2 లో

పాకిస్థాన్ కోలుకోవడానికి కనీసం నాలుగైదేళ్లు పడుతుంది

- బీఎస్ఎఫ్ దెబ్బకు పాక్ విలవిల్లాడిందన్న అమిత్ షా
- పాక్ నిఘా వ్యవస్థ చిన్నాల్సిన్నమయిందని వ్యాఖ్య
- పాక్ దాడుల బాధితులకు త్వరలోనే ప్యాకేజీ ఇస్తామని హామీ



ధిల్లీ : ఆవరేషన్ సిందూర్ తర్వాత కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తొలిసారిగా ఈరోజు జమ్మూకశ్మీర్ లో వర్చువీంచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... భారత బలగాల దైర్ఘ్యసాహసాలను కొనియాడారు.

శ్రీశైలం జలాశయానికి కొనసాగుతున్న వరద



శ్రీశైలం : ఎగువ పరివాహక ప్రాంతాల నుంచి శ్రీశైలం జలాశయానికి వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. జూరాల ప్రాజెక్టు నుంచి 88,835 క్యూసెక్కులు, అలాగే సుంకేశుల జలాశయం నుంచి 8,824 క్యూసెక్కుల వరద

- ▶ జూరాల ప్రాజెక్టు, సుంకేశుల జలాశయం నుంచి కొనసాగుతున్న వరద
- ✓ ప్రస్తుతం 39.5529 టీఎంసీలుగా నీటి నిల్వ

శ్రీశైలం జలాశయానికి వస్తోంది. ప్రస్తుతం జలాశయం నీటిమట్టం శుభ్రవారం ఉదయం 6 గంటల సమయానికి 818.20 అడుగులుగా ఉంది. నీటి నిల్వ 39.5529 టీఎంసీలుగా ఉంది. ఉరకలెత్తుతోన్న కృష్ణమ్మ మిగతా 2 లో

బ్రహ్మాన్ క్షిపణి దెబ్బకు పాక్

విలవిల్లాడిందన్న మోదీ



ధిల్లీ : భారత బ్రహ్మాన్ క్షిపణి పాకిస్థాన్ కు కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేసిందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ లోని పహల్గామ్ లో ఏప్రిల్ లో జరిగిన ఉగ్రదాడికి ప్రతిస్పందనగా చేపట్టిన 'ఆవరేషన్ సిందూర్' తర్వాత మూడు వారాలకు, నేడు కాన్వాయ్ లో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలతో పాకిస్థాన్ పై మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని కాన్వాయ్ లో దాదాపు రూ. 50,000 కోట్ల విలువైన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించిన అనంతరం ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. రాష్ట్ర ఆభివృద్ధి కార్యక్రమాల నుంచి భారత సైనిక దళాల పరాక్రమం వైపు ప్రసంగాన్ని మళ్లించిన ఆయన, "మనం పాకిస్థాన్ లోకి వందల మైళ్లు చొచ్చుకెళ్లి ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేశాం" అని ప్రకటించారు. "మన సాయుధ బలగాల వీరోచిత చర్యలతో పాకిస్థాన్ సైన్యం యుద్ధాన్ని ఆపమని వేడుకోవాల్సి వచ్చింది" అని వెల్లడించారు. కాన్వాయ్ ప్రసంగంలో, ఆవరేషన్

- ఆవరేషన్ సిందూర్ తో పాక్ సైన్యం యుద్ధం ఆపమని వేడుకుందని ఎద్దేవా
- పాకిస్థాన్ లోకి వందల మైళ్లు చొచ్చుకెళ్లి ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేశామని వెల్లడి
- భారత క్షిపణులు తమ లక్ష్యాలను ఛేదించాయని పాక్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ అంగీకారం

సిందూర్ భారతదేశ 'సైనిక శక్తి'ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిందని ప్రధాని ఉద్ఘాటించారు. ముఖ్యంగా బ్రహ్మాన్ క్షిపణి గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. "బ్రహ్మాన్ క్షిపణి పాకిస్థాన్ సైన్యానికి నిద్రలేని రాత్రులను మిగిల్చింది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. భారత క్షిపణులు - మే 9, 10 తేదీల రాత్రులలో ప్రయోగించినవి - తమ దేశంలోని అనేక లక్ష్యాలను ఛేదించాయని పాకిస్థాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ మరోసారి ధృవీకరించిన నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ బ్రహ్మాన్ గురించి ప్రస్తావించడం గమనార్హం. బ్రహ్మాన్ తో సహా భారత క్షిపణులు దాడి - మిగతా 2 లో

గిరిజనుల సమస్య తీరిందన్న

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్

గిరిజనులను అభివృద్ధికి చేరువ



★ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ద్వారా గిరిజన ప్రాంతాలకు మౌలిక సదుపాయాలు

★ 183 మంది గిరిజనులకు రహదారి సమస్య పరిష్కారం అయ్యిందని పవన్ వెల్లడించారు.

★ కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుపడి ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్

బుడమేరుకు గండ్డి..

అధికారులకు మంత్రి నిమ్మల కీలక ఆదేశాలు



ఆమరావతి : గత ఏడాది ముందెత్తిన బుడమేరు వరదల తాలూకా చేదు జ్ఞాపకాలు విజయవాడ నగర ప్రజలను ఇంకా వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. గత సంవత్సరం కురిసిన కుండపోత వర్షాలకు బుడమేరు వాగుకు గండ్లు పడటంతో విజయవాడలోని అనేక ప్రాంతాలు, ముఖ్యంగా సింగ్ నగర్, చుట్టుపక్కల కాలనీలు నీట మునిగిన సంగతి విదితమే. లక్షలాది మంది నిరాశ్రయులై, పునరావాస కేంద్రాలలో తలదాచుకోవాల్సి వచ్చింది. అనాటి కష్టాలను తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ స్థానికులు వణికిపోతున్నారు. భవిష్యత్తులో అలాంటి - మిగతా 2 లో

● గతేడాది బుడమేరు వరదలతో

విజయవాడ అతలాకుతలం

● సింగ్ నగర్ వాసుల్లో ఇంకా వీడని వరద భయం

● గత చేదు అనుభవంతో

అప్రమత్తంగా ఉన్న ప్రభుత్వం

రాత్రి పూట డిన్నర్ చేశాక వాకింగ్
చేస్తే ఎన్నో అద్భుతమైన ఫలితాలు



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే వ్యాయామం అంటే మరే పట్టుదే జీవితంలో కనరత్నలు చేయల్సిన బాధింక. రోజూ ఉదిన 30 నిమిషాల పాటు సాధారణ వ్యాయాం చేసినా చాలా. ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం వాటికి చేయడం వల్ల రోజంతా మెటాబాలిజం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్యాల్షియం కలిగివున్న సే ఉంటుంది. కనుకనే ఉదయం వ్యాయామం చేయాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే మేలల ఉదయం మాత్రమే కాదు.. రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం కూడా వ్యాయాం చేయాలి. దీంతో మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట దీనిని చేసిన అనంతరం వాటికి చేయడం ఎన్నో సంగతి మేలగావు ఉన్నదని కూడా అంటున్నారు.

అధిక బరువు, షుగర్ లేవల్సే..

రాష్ట్ర పూట ఖోజీలను చేసిన అనంతరం కనీసం 10 నిమిషపు పాట తిరిగిపాడిన వడక కొనసాగించాలి. రాష్ట్ర పూట మన మెరుగైన అభివృద్ధి తగ్గుకుంది. కానీ వాసింగ్ చేస్తే మెరుగైనవానిని పెంచుతున్నప్పు. దీంతో రాష్ట్ర మనం పొలియడా కూడా మన శరీరం క్షాంతినిని ఖర్చు చేసాననే ఉంటుంది. ఫలితంగా ఉంటుంది. నిద్రలే ఉన్నా కూడా మన శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గినవారు కున్నార కనుక రాష్ట్ర పూట డిస్కంట్ తరువాత వాసింగ్ చేస్తే ఎన్నో మంచి ఫలితాలు రావచ్చు. తద్వారా మన రాష్ట్ర పూట ఖోజీలను అనంతరం వాసింగ్ చేయడం వల్ల పూట రెవెన్యూ అందుతుంది. ఉంచుతున్నప్పు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం రాష్ట్ర డిస్కంట్ తరువాత వాసింగ్ చేసేవారి ఫ్యాసింగ్ షుగర్ రెవెన్యూ చాలా వరకు తగ్గుతుంది తియ్యారు. కనుక దయచెడిసి ఉన్నవారు ఫ్యాసింగ్ షుగర్ రెవెన్యూను తగ్గించుకునేందుకు గాను రాష్ట్ర పూట డిస్కంట్ చేసిన అనంతరం వాసింగ్ చేయాలి. దయచెడిసి ఉన్నవాసింగ్ చేయాలి. ఇది ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం.

కొలెస్ట్రాల్ రెవల్స్..

కాల్వెర్స్ లెవర్స్ అతికంగా ఉన్నవారు రోజూ కల్వర్స్మెన్ డ్రైవ్స్ పాడిస్తూ వ్యాయామం చేయాలి. ఉంటుంది. అప్పుడే కాల్వెర్స్ లెవర్స్ను తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కాన్పు వాకింగ్ చేయడం వల్ల కాల్వెర్స్ లెవర్స్ గణనీయంగా తగ్గుతాయని సైంటిఫిక్ పరిశోధనలు అన్నవారు వెల్లడిస్తున్నాయి. కాల్వెర్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ రాత్రి వాకింగ్ చేస్తే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి వాకింగ్ చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అత్రేర్తి ఉండదు. భోజనం చేసిన వెంటనే గ్లాస్ వస్తుందిని, తరువాత ఉబ్బుతారా ఉంటుందిని భావించే వారు రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కాన్పు వాకింగ్ చేస్తే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. రాత్రి పూట డిన్నర్ అనంతరం వాకింగ్ చేయడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

సాధారణంగా కోటాను చేసిన వెంటనే శరీరంలో రక్త సరఫరా మొత్తం జీర్ణాశయం వైపు చేరుతుంది. కానీ రాత్రి పిమ్మట అనంతరం వాకిలో చేస్తే రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. హైడ్రేషన్ ఉన్నప్పుడు ఇది అసాధారణం. మేలు అనంతరం, టీవీ ఉన్నవారు రాత్రి పిమ్మట అనంతరం వాకిలో చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రాత్రి డిస్ట్రెస్ అనంతరం వాకిలో చేయడం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో సుందర ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒకరినొకరిని మెరుగు పడతాయి. రాత్రి వాకిలో చేయడం వల్ల మనస్సు ప్రత్యాపనంగా మారుతుంది. ఒకరినొకరినీ తగ్గుతాయి. దీంతో నిద్ర వచ్చుగా మారుతుంది. నిద్రలేమివల్ల మనం బయట పడవచ్చు. పడుకున్న వెంటనే గర్భ నిర్దేశం జాతుతుంది. ఇలా రాత్రి హుటా హుటా అనంతరం వాకిలో చేయడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

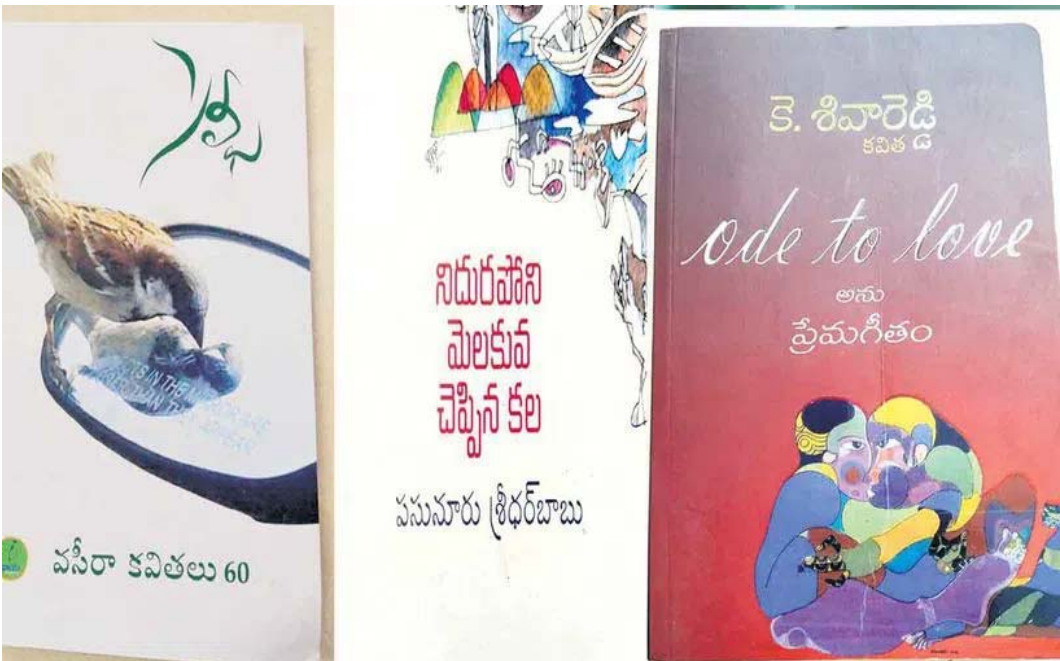
మీరు యజమానా? వాచ్ మ్యానా?

ప్రపంచం జీవనశీలం! ఆత్మం అనినది నం ఎన్నో విధములు ఆర్థిక సూత్రాల్లో అంతగా ముడుచదు! ఓ ప్రపంచానికి మిగిలిపోతే పొరువు అంటే ఆరోగ్యం! ఇప్పుడు వందలవందల వరకే అంతా ముడుచుకున్నాయి. ముడుచుకున్నాయి! ముడుచుకున్నాయి! చివ్వి వేసి, ధర్మవక్తలే తిప్పడమే తెలుసు!! ముప్పవందల కట్టుకున్నా ఇంట్లో మురిపెనగా ఉండాలని ఉన్నా, ఇంట్లో ఆరోగ్యం, రూపాయి, రూపాయి కూడబెట్టి ఇల్లు మీద ఇల్లు కట్టి, యజమానిగా చేలామీనా కావాలని ఉన్నాను. ఈ రంగంగా ఆరోపించి ఎందరో.. యజమానులు కన్ను, తేలిం భక్తులు మినిన భారంగా పరిణమిస్తుంది. నడివరుసులోనే సాంఘికీయ కలం నిజం చేసుకున్న వరు నిజంగా చేసుకున్నావు! దానికి తప్పించిన.. ఇతర పెట్టుబడులు గురించి వేరన్న వేరన్న జీవితాన్ని సొంతం చేసుకున్నావు, కాలి, కాలం నానం మునపరుగ్గి అలవాటుపడినవోళ్ళ ఉంటారు. మార్గ చేసే తప్పులు ఎలా ఉంటాయో పరశరామే కల వదిలివే ఆర్థమవుతుంది. పరశరామే! ప్రైవేట్ కన్వీగ్, మంచి జీతం వస్తుంది. ఊళ్ళ కొద్దోగొన్నా ఆరోగ్యం ఉంది. భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు. జీవితం ఉన్నంతలో రిస్కానే పోనీతుంది. పిల్లలు బడి వయసు దాటి కానీజీతానికి ప్రవేశించి రు. ఒకరోజు పరశరామే అత్తామాయో జీతంపడతాను. తత్కారాగే తమ తమనుకో మంచిలో సాంఘిక సార ఒకటి అలవట్టింది. మమార్గామే అల్లుడితో ఆది వియ్యారాగే తమ అనుభవానుభా రంగంంచి చెప్పనారంభించారు. 'అల్లుడూగూ! కూడబెట్టిన సామ్యుతో' మంచి స్థలం తీసుకోండి. మంచి బిల్లుగో ఇప్పు టా సీ మీద ఇల్లు కట్టుకోవచ్చు. న్యాయంవల్లు వేసి.. సై సైగోల్ మీరు ఉండి, మిగిలాంటి ఆర్థికీస్తే, తిని కూడబెట్టండి! ఏమంటారో? మూడు. మమార్గా ఆరోపన నబజిగానే ఉంది. పరశరామే, తల్లి బోధకో అని భార్య కూడా ఆరోపించండి అన్నట్లుగా చూసినది.

కోరికలు.. ఫిర్యాదులు..

ఇట్లు కట్టలని ఫిక్సుయిన పరచురామ్ అప్పటి వరకు తను కూడదెట్టుకున్న దెబ్బలకా వెలికితీశాడు. ఈమేన్ఫోలో ఉన్న మొత్తాన్ని తీసుకున్నాడు. కొంత బంగారం కనుగొనవచ్చేవాడు. వెండర్లో చిల్ల పన్నా అమ్మేనీ కూ.కోటి నర్దులాటా చేసుకున్నాడు. ఆ మొత్తంతో నగర శివారులో 220 గ్రామాల స్థలం కొన్నాడు. బిల్డింగు నంబ్రెడన్ మరో కోటితో జీం2తోశాటా మైన పెంట్హౌజ్ నిర్మించేలా ఒప్పందం చేసుకున్నాడు. 15 ఎంపు డెట్టుకున్నాడు. ఈమేమ్ బిరు.1.20 లక్షలగా ఫిక్సుయినది. అంతే ఆతని నేలంతో సగం సాయాదాకు చెల్లించాలని ఫిక్సుయ్యాడు! ఇల్లు పూర్తయింది. ఆరు పోర్టులు ఇల్లికిన్నే నేల తిరిగేనకి రూ.60వేల వసూలు అప్పజున్నాయి. పరచురామ్ ఆంధరాంతో అవప్పల్లే. మూడు పిలలు గడిచాయో అంటే... ఇద్దెదారులు పరస్పరం గొడవలకు లిడగం, తీర్పు కోసం పరచురామ్ తలుపు తట్టడం కామన్సే అయిపోయింది. తప్పు చేసిన వారిని ఇల్లు ఖాళీ చేయాలనడమా. అలా చేయలేకపోతే తమదే ఒప్పు అనుకున్నాడు. వాళ్లు మరో ఇంటికి మకాం మార్చడమో జరుగుతూ వచ్చింది. ఆరు పోర్టుల్లో ఎప్పుడూ రెండు ఖాళీగానే ఉంటున్నాయి. ఇది చాలదన్నట్లు... నీళ్లు రావడం లేదనీ, కరంటే లెట్టె ఎవ్వరూ ఉన్నప్పుడీ, మంచి రుచి వైకే వచ్చేలా ఏర్పాటు చేయమనీ, వాచ్మెంట్లో నీళ్లు పోవడం లేదనీ, అలా రోజూనే ఫిక్సుయే దానందం వచ్చేదని. వాళ్ల కోరికలు మన్నించలేక, ఫిక్సుయాలకు పరస్పరంలేక... పరచురామ్కు సొంతింటో ఉంటున్న ఆనందం రెండోదోకే ఆవిర్భింది. అప్పటి వరకు తన దగ్గర ఉన్నదంతా ఉడిప్పివేలి, బ్యాంకు లోను తీసుకుని ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. రిటైర్ అయ్యాక ఇద్దెల దూరం వచ్చే ఆదాయంతో బతుకు వెగ్గడియొచ్చు అనిపించింది. భావింపాడు. కానీ, నెలకట్టలనే మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకున్నాయి. పైగా, బీటీ మగరే చెప్పేలి పెరిగాయి. అలోగ్గుల నిదానంగా దెబ్బతినడం మొదలైంది. ఈమేమ్ భారంతో పిల్లల పైదనువులప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అందగా నిలవలేకపోయాడు. స్వస్థంగా చెప్పాలంటే... రెండు కోట్లకుపైగా షాన్స్ చేసిన యువకుని కాన ఆ ఇంటికి వాచ్మన్లుగా మారిపోయాడు. ఇప్పుడు మూ రూ.2.20 కోట్ల డెట్టుబడి వైట్టి. ఇల్లు తీసుకున్న వ్యక్తి రద్దాగా బతకుండా, ఆరు నీరుగాపోయేదాని... ఆ ఆర్థిక సూత్రం మొత్తం ఆమెదిస్తుంది. ఇదే పరచురామ్ రూ.కోటితో శ్రీపుల్ డెడెర్మన్ ఫ్లాట్గానీ, అదే సగరం తిరుపతి రూ.పెక్ట్ ఇల్లు గానీ తీసుకుంటే... 'అనుభవించు రాజా!' అని పాడుకుంటూ లైఫ్ సెంజాయ్ అంటాయో చేసేవాడు. కానీకోటి అలాన్నే విధి మరోకోటి చేసింది. కాశ్వుత తలన్నెం మామూలేపడి జీవితంలో ప్రశాంతతకు దూరం అయ్యాడు. అప్పటి వరకు తన దగ్గర ఉన్నదంతా ఉడ్డివైట్టి, బ్యాంకు లోను తీసుకుని ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. రిటైర్ అయ్యాక ఇద్దెల దూరం వచ్చే ఆదాయంతో బతుకు వెగ్గడియొచ్చు అనిపించింది. భావింపాడు. కానీ, నెలకట్టలనే మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకున్నాయి. పైగా, బీటీ మగరే చెప్పేలి పెరిగాయి. అలోగ్గుల నిదానంగా దెబ్బతినడం మొదలైంది. ఈమేమ్ భారంతో పిల్లల పైదనువులప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అందగా నిలవలేకపోయాడు.

పేరులోనే అంతా ఉంది



మార్పు తాత్పర్యం అనే చదువుకొన్నాన్ని మనం తరచు వింటామే!
 ఉంటుంది. తెలుగు నాహిత్యం అనే మార్పునకు నవలలు బాగానే
 ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా తమ కవితకు సంకలనానికి శీర్షిక
 వివరంగా అనే మార్పు కనిపిస్తుంది. ఇంతకుముందు అంటే రెండు,
 మూడు రహస్యాల క్రితం అన్నామనా... కవితకు నవలలగానూ మును
 ద్రైత్యం ఉండేది. తాము తమకు కవితలో ఓ కవిత వేసి నవలలగానూ
 వేస్తేవారు. ఇది ఇప్పుడు కొనసాగలేదని కానీ, ఆ కవితకు
 పెరుగుదల కలిగి కవితగా, ఆకస్మాత్తుగా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా ఓ
 రహస్యం మంచి కవితలో అనే మార్పు చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది.
 అనే మార్పు కోసం తరంగా కనిపిస్తుంది. 'ఒక వేర్వేరుతాను' అని
 ఎం.ఎస్. నాగరాజు తన కవితకు నవలలగానూ అందుకోని ఒక మార్పు
 చేసి చదివే తెలుగు నాహిత్యం నవలలగానూ చాలా మార్పు చూస్తుంది.
 అనే కవిత నవలలగానూ ఆవిష్కరించిన ప్రముఖ కవులొకరి వివల
 అయితే, ఆ కేసు దాని కవితలోని ఎన్ని మార్పులు మార్పుగానూ
 అని ఆశ్చర్యం కలుగచేయగలగా. ఆ సభలోని వివల మార్పు దగ్గర ఒక్క
 ప్రాంతంలో ఓ కవితకు చెబుతున్న వారు ఉన్నారని. ఇది నేటి

గత 127 వారాలుగా "కాశీమజిలీ కథలు" అనుష్ఠానము ఆధారించి పాఠశాలకు ధన్యవాదాలు. 1930వ దశకంలో 12 వారాలుగా వ్రాసిన సుబ్బాస్వామి దీక్షితుల రచించిన కాశీమజిలీ కథల విశిష్టతను గురించి, ఈ అనుష్ఠానము ఆ కథలను వెచ్చింపుతూ అమనరించిన శిలారసనను గురించి క్లుప్తంగా తెలియజేస్తే.. ఈ శీర్షికను ఇంతటితో ముగియకూడదు. తెలుగులో కాశీమజిలీ కథలను ప్రాచుర్యం పరి దేనికి లేదు. సుసాన వ్యావహాస్యిని విడిచిపెట్టి సామంత స్త్రీకవించిన మజిలీదొడ్డు అనే యితి.. కాశీమజిలీ కథేదాలని నశ్యయించుకుంటారు. అయితే యాత్రాకథల ఒంటరిగా వెక్కిరించిన నియమాన్ని వర్తనస్థించుకుని, తనకు తోడుగా రమ్మని ఒక గోపాలకుణ్ణి తోరాకూడు. కథలంతట మనకు కలిగిన ఆ గోపాలకుడు.. దారితో కనిపించే విశేషాలన్నిటిని మా వదమరిచి చెబితేనే మీతో వస్తా! అనే వర్తన పెట్టాడు. మజిలీదొడ్డుని వద్ద ఒక అత్తరయమైన మజిలీ ఉంది. దాని సాయితో దారితో కనిపించిన ప్రాచీన విశేషాన్ని తెలుసుకుని, ఎచ్చరికకృతుల మజిలీదొడ్డు ఆ గోపాలకుణ్ణి కథలు కథలుగా చెప్పాడు. అవే కాశీ మజిలీ కథలు. 1930వ దశకంలో మధన సుబ్బాస్వామి దీక్షితు కవి రచించిన కాశీమజిలీ కథలకు తెలుగు పాఠశాలలోకి ఖరీదైనట్లగుంగా. ఎన్ను పెద్దా తెలుగు పాఠశాలకు, వందేత పామరులనే భేదం లేకుండా.. ఒకప్పుడు శిశువుల కథలుగా కాశీమజిలీ కథలను ఆస్వాదించినవారో! పురిజ్ఞానపరత శైలితో సాగినప్పటికీ, సామన్యులకు అంతగా రుచించిన వేరొకరే, వ్యాకరణాది అంశాలను పరమార్థ బోధనాధారంగా ఆధారించిన కథలను రచన కాశీమజిలీ కథలు. మధన సుబ్బాస్వామి దీక్షితులకు ఈ కథలను రచించేవాడికి తెలుగులో నవలలు లేవు. నివృత్తవా, పెద్దవైవా కథలు మాత్రమే! కాశీమజిలీ కథల్లో 359 మజిలీలు ఉంటాయి. ఆ మజిలీలన్నిటిలో 'కథ' అనే పేరు కనిపిస్తుంది. రెక్కకు మిగిలితూ కథలుంటాయి. ఉదాహరణకు మజిలీ నంబరులలో వరప్రసాదుని కథ ఉంటుంది. ఇది అయిదువారు స్త్రీపాశుల కథ. ప్రధాన కథ ఇదే అయినప్పటికీ.. వేర్వేరు శీర్షికలకు కూడా కథ అనే పేరుతోనే పేర్కొన్నారు. అనుష్ఠానంలో ప్రతిభాగానికీ వేర్వేరు శీర్షికలకు ఉందినప్పటికీ ప్రధాన కథ ప్రారంభాన్ని ముగియలేని తప్పనిసరిగా తెలియజేశాం. ఆవిధంగా చూస్తే ఇప్పటివరకు 28 కథలను మీరు చదివారు. ఇంకా మిగిలిన కథలేమయ్యాయి?! వాటిని ఎందుకు చెప్పలేదు?! అనే విషయాన్ని కూడా ఈ సందర్భంగా స్మరించాలి ఉంది. కాశీమజిలీలో ప్రధాన కథ వరప్రసాదు మజిలీదొడ్డునే యితి.. గోపాలకుణ్ణి న సహాయకుడికి బోధించినట్లుగా మొదలవుతుంది. కథలో చర్చించలేదు విషయాన్ని నాటకీయతతో ముండాగా వారిద్దరి పాతలలో చర్చించారు. అయితే ఈ అనుష్ఠానంలో కావ్యరీతి మజిలీదొడ్డు మనకు చెప్పినప్పటికీ అసలు స్తంభంపండా ఉండలేదు.

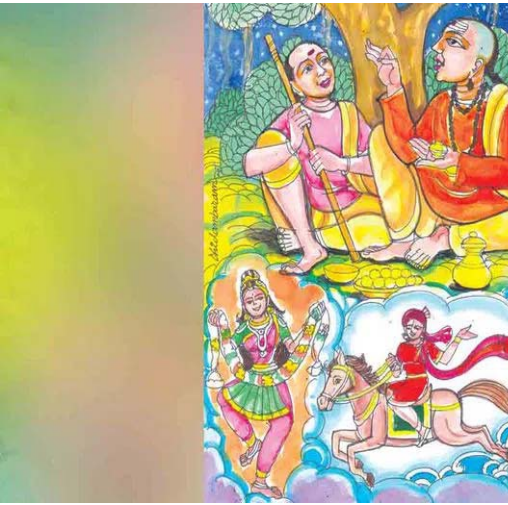
అశులం, పరిమలాలను కథలో కన్నడముద్రాలను వుల్లూరితం ఇమడ
కొలుపుట, కన్నడముద్రాలను కథను కనుమరు కావ్వూర్ణా తీర్చిదిద్దిన
రచయిత, అందులోనే తిమ్మరుసు కథ, గజపతలతో నంబంధం
వూర్ణా కథలను పాఠకులకు అనుసూయ, చరిత్రకు అందే విధంగా
రచించినాడు. అయినప్పటికీ ఈ అనుసూయలో చారిత్రక పురుషులపై
వచ్చిన కథలను తప్పించింది జరిగింది. కామబోజి కథలను మరగ
వదిలినాన్ని దీక్షితము.. 1. జానపద ఇతివృత్తాలు, 2. చారిత్రక
నామవి స్మృతికంది రచించారు. ఇందులో ఇచ్చినవలె మనం
జానపద ఇతివృత్తాలను వాస్తవే వదువుతున్నాం. కన్నడముద్రాలను
కథతో పాటాం.. జగన్నాథ వర్ధిలదాయలు, తెలం రామలింగులు
నంబడి చానెక పురుషుల కథలను అప్పటి నుండి పామరులను
రచించి వారికే ధర్మం నుచ్చినాన్ని దీక్షితము రచించారు. అవి ప్రాసిన
తెలుగు సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేసేవారికి జాగ్రంట్లయి.
జానపదావ్యాన్ని కాస్త తిలకపడ పెడతాయి. కనుకనే వాటిని
విడిచి వేస్తేమిది జరిగింది. నంబడి సంపదలో పూరి మహారాజు
అంతరించినప్పటికీ సంపదంలోని ఇంద్రువృత్త మహారాజు
వృత్తాంతాన్ని యథాతథంగా వర్ణించాం. 8వ సంపుటిలో
వచ్చిన కథలకన్నె మదాలన కథను చెప్పాం. పురాణా వాత్రల నేపథ్యంలో
వచ్చిన మరెక్కి కథలను చెప్పాం. విక్రమార్క కథను ఉత్తీకరించిన కథ,
భోజులను వశం చెప్పిన కథ ఒక క్రమపద్ధతిలో లేవు. అవన్నీ
అతరతర బహుళ ప్రాచుర్యంలో ఉన్నవే. శాకీమణిజీవితం అయిన
వచ్చిన ముసలను కథను చదువుతున్నాం. కానీ, అతను
పాతాళానికి వెళ్లి దీక్షితుడయి ముందరే రాక్షసులను కలుసుకున్నాడు
వచ్చేరా కథలను నేటితరం వారికి ఓ బహుళం కాకుండువద వడవ కనుక,
కలిపించి విడిచివేస్తాం. వీరాచిదాంసుని కథ చాలా చిన్నది కానీ, మజా
కలిపించి వేరం. నాలుగు కథలకు చెందిన నలుగురు కన్నులు
వచ్చిన వరుషా వంశంను కథను కూడా ఈ శ్రీకథకే చెప్పలేదు. 9వ
సంపుటిలోనే శంకరవిజయాన్ని ఈ అనుసూయకారుడు గతంలో
నవలగా రచించారు. కనుక ఇక్కడ మళ్ళీ చెప్పలేదు. అలాగే అదే
సంపుటిలోనే కామంబరి అనే కామలంకరను కూడా విడిచివేస్తాం.
అనుసూయలో మూలంబరి పుష్పకాండమున్నాన్ని చెదగొట్టారు. ఏ
మఖువిషయాలు చెప్పడం ద్వారా పాఠకుల స్థాయి పెక్కిలేదు.
కామలంకర వాటిని రచించాం.. వాటిని వర్ధిలదాయ వదిలి వేస్తేలేదు.
అనుసూయలో కథలకు రెండు మాదిరే సరళ అనువాదం వచ్చాయి.
ఇందులోని అనేక కథలను విరలావ్యా వండియూ వలు సినెహ్లాలో

కొత్త భాష, ఇక ప్రసక్తి అయితే తన ముందు కొత్త సంతకాలను పేర్కొన్న పద్యే. తన పేరు హసీ ఆ కవితను చదవడానికివిస్తుంది. (కొలానాపింగం అని. కార్తీక్ నందనానిపింగం). ప్రసక్తిను కొత్త భాషను అభివృద్ధి చేసేందుకు కాబట్టి, అతను హెడ్లింగ్ గురించి పేర్కొన్నట్లే తన కొత్త సంతకాలను కొత్తకార్తా హేస్ పేర్కొని పాతకాలను తన వైపు తిప్పుకొన్నాడని చెప్పవచ్చు. అయితే అక్కాగార్తా ప్రకటనలు మున్నామాయి కానీ, తెలుగు కవిత్వాన్ని మాత్రం ఆ కవరీ పేజీలో ముఖ్యంగా ఆ సంతకాలకానీ పేర్కొన లేదుని బట్టి చదువుతున్నాం. అంతేకాదు. పుస్తక ప్రచురణకు సంబంధించిన అన్ని సంతకాలను, ప్రసక్తి తన కొత్త సంతకాలను పేర్కొన వేరు కొందరికీ కొత్తగా అనిపిస్తోంది. కానీ కొందరికి అతని గుర్తుగా అనిపిస్తాయి. నాకు సంతకాలను పేర్కొని ప్రసక్తి గురించి ఓ కవితకు సంతకాలను పేర్కొని 'ఇంకా వుంది'. స్వజాతీయతకు ఎందుకోనా ముగింపు ఉందని. కవిత్వం అందరినీ చదువుతున్నానిప్పుడూ ఏదీ రానా అంతా అనసవుచ్చునని. నాకు చెప్పేందుకు ఇంకా చాలా సమయం ఉంది. ఇంకా అందుకు అందరూ సంతోషిస్తే ఉండు 'ఇంకా వుంది'. ఇలాంటి తాత్వికతే మరో రెండు

[illegible][illegible]

కపటం గ్రహించిన దివోదాసు, తన యోగవిద్యాలంతో తానే సమర్థవేతామయునిగా మారదోయో, రాజ్యాన్ని విప్పగిస్తా సలహానిచ్చినాడు. కాశీనగరం శివుని నివాసభూమి. ఆయన కాశీమయోగాన్ని సహించలేక ముందుగా అరవైనాటగు మందియోగినిద్రీలను కాశీకి పంపాడు. వారు కాశీలో స్థిరపడిపోయారు. అలంసం భరించలేక, శివుడు తరువాత నున్నాడని విచారించి దివోదాసును పోరాడటంగా ధర్మవిముఖుడని చెయ్యాలి అని కోరారు. కానీ ఆ పని నున్నదివల్ల కూడా కాలేదు. అటువై ఉత్తరుని ఆజ్ఞెపై బ్రాహ్మ బ్రాహ్మణ వేంకోర కాశీకి వెళ్లి.. దశశుమేధ యాగాలతో ఉత్తరునినే ప్రతిష్ఠించి.. గంగానదికి వదడని తీరంలో ఉండసాగాడు. కానీ, కాశీకి వదిలివేసివేసి వెనక్కు తిరలేకపోయారు. ఆ తరువాత ప్రవచించు కూడా వెళ్లి.. ఆ క్షేత్రంలోని అద్భుతసందర్భాన్ని గమనించు అక్కడే ఉండిపోయారు. అప్పుడు దురింత భక్తానుభవదైవం అనుభవించి వెళ్లారు. అతడు కాశీవాసులకు అనేక వశ్యతలు కల్పిస్తూ, వాటికి శాంతలు కూడా తెలియచేయసాగాడు. ఒకనాడు అతడు భక్తానుభవ దర్శనానికి దివోదాసు వెళ్లారు. కాశీ ప్రజలకు అసౌకర్యాలు రావడానికి కారణం ఏమిటి? అని ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు భక్తానుభవ.. "అటుపైన ఇంకా అసౌకర్యాలు రావడానికి అవకాశమంది. వాటిని నేను ఉపశమింప చేయగలను. కానీ, నువ్వు అక్కడ ఉండటం మంచిదికాదు. నీతో పనిపెట్టమిలే రోజుల నీకోసం కాశీ బ్రాహ్మణుడు వస్తాను. అతడు చెప్పినట్లుగా చేయాలి" నుచిరపించారు. ఆయన చెప్పినట్లుగానే ఆ పనిపెట్టని రోజులలో చాలా విచిత్రాలు జరిగాయి. విష్ణునే తీర్చి గురుడ సమేతంగా దిగవచ్చాడు. వాళ్లు బోధించే అదర్శం చెప్పిపెరిగి పోయారు. పరిపూర్ణంగా రోజున మార్గమునందను బ్రాహ్మణ మేధావి దివోదాసుని కలుసుకున్నాడు. ఆప్పుడు విష్ణుశ్వురుడు రాజు వూరయ్యాన్ని ఆవేశించి ఉన్నాడు. "అన్నాళ్లనా రాజ్యంలో ఆటల మరకాలు, వ్యాధులు, ధానిధ్ర్యం, ముసలనందనం లేవు. ఎందుకీ అవన్నీ తప్పి పలుగురతున్నాడు. నేను నీదేవతలను భక్తీతోనే అవధారణ చేస్తూ కలగలేదుమా ఎవరను. ఇదంతా దేవతలు కల్పించిన నాటకంలా కనిపిస్తున్నది. ఏదేన్నాడు నేను చాలాకాలం రాజ్యం చేశాను. నా ఇందిరిని విశ్రాంతి చేయించాను. నేను వెళ్లకూ పోకుండునామను. ఏం చేయాలి నెలవిందులో? అని కోరారు దివోదాసుడు. ఆపైన మధుసూదనుడు చెప్పినట్లుగా, కాశీలో లింగప్రభవ్త చేశాడు. తన కోడలుకీ పట్టాభిషేకం చేసే, దైవభక్తిని శోధించేవారు. తాను తపోవీరనివ్వే వల్లేపోయాడు. దివోదాసు వారానిని పదిరోసి వెళ్లెన్ను వారు విష్ణువై ధౌర్య తెలుసుకున్న ఉత్తరుడు తిరిగి వచ్చాడు. ఆయనతో రాజు సర్వదేవతలూ కాశీ చేరుకున్నారు. అలాటింది ఆ భూమండలాన్ని దేవతలే పాలిస్తారని విశ్వేశ్వరుడు ప్రకటించాడు. దివోదాసు కథనం చేశాడు, కామజటి విశ్వేశ్వరుని 12వ సంవత్సరే.. ఘంఠిరేసిని కత్తను వధ్దాడు. ఈ కత్త ముసలందరి ఎగిరిన పాలిందరు మేత తినుచుబడిన ఇండ్ల, పండ్లును. ఘంఠిరక కుమారులతో కలసిగా జన్మించారు. పార్థుడేమీ కాపం వల్ల అవాల్య. తార పాతాళంలో ఉండరునుంది, తాపంతలుగా పుట్టి, భూలోకంలో అనేక వికృతులు వచ్చారు. గుండరిక, కుమారశతరులు పెళ్లారు. అనేక తరువాత వచ్చారు. గుండరికంలో హుందిని మహాశక్తిగా, చిత్రభక్తిగా

కాండరిదిగా... ఈకృరుడి పరంపర
వల్ల జన్మించారు. ఇంద్రుడుద్రుడు
మరో రూపాలైన చంద్రావీడ
పుంగురేకులని వివాహమాడినా
అంతానం పొందుగానే వారి శావధి
తొలగిపోయింది. చంద్రుడి భార్య
అయిన రోహిణి కూడా అతడి
మూడు జన్మలలోనూ
అనుసరించింది. కాశీమణిల్లో
అటుపైన వైశానర, నిర్మలి
వనజుడు మొదలైన దిక్కుతుల
పూర్వీకులకు ఉంటాయి. చివరిగా
మణిసిద్ధుడు, గోపాల్పుడు కాశీపురుడు
ప్రతీకం చేసి, అక్కడే స్థిరపడడంతో
వచ్చిందో భాగం
నవనమామమంది.



రోజుకి రెండు ఖర్జూరాలు తింటే ఇన్ని లాభాలా..? ఇది తెలిస్తే వెంటనే మొదలు పెట్టేస్తారు



ద్రై ప్రూట్స్ లో ఖర్జూరానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎందుకంటే.. ఈ ఖర్జూరాల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్జూరాలు కమ్మిడి రుచితో పాటు ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా శక్తి కోల్పోయినట్లు, నీరసంగా అనిపిస్తే ఒక్క ఖర్జూరం తిన్నా.. వెంటనే ఎన్నో వచ్చిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ముఖ్యంగా ఫైబర్, పోటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ 6 లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫిటాలిక్ యాసిడ్ చాలా తక్కువ. కెరోటినాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి, వ్యాధియ నాశ వాపుని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ముఖ్యంగా ఫైబర్, పోటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ 6 లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫిటాలిక్ యాసిడ్ చాలా తక్కువ. కెరోటినాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి, వ్యాధియ నాశ వాపుని తగ్గిస్తుంది.



ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

1 / 5

రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలని సులభం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కలిగే ఫైబర్ ఇందులో ఉండడం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్ సూక్ష్మజీవులని నిర్వహిస్తుంది. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలని సులభం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కలిగే ఫైబర్ ఇందులో ఉండడం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్ సూక్ష్మజీవులని నిర్వహిస్తుంది.

2 / 5

రోజూకి రెండు ఖర్జూరాలను తినటం వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరం తినటం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ప్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరంలో అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది. రోజూకి రెండు ఖర్జూరాలను తినటం వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరం తినటం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ప్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరంలో అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది. రోజూకి రెండు ఖర్జూరాలను తినటం వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరం తినటం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ప్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరంలో అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది.

3 / 5

రోజూ ఖర్జూరం తీసుకుంటే ఐరన్ కంటెంట్ పెరిగి రక్తహీనతని దూరం చేస్తాయి. కానీ, ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే, ఖర్జూరాలు



తక్కువ గైసెమిక్ సూచికని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలోనే తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ ఖర్జూరం తీసుకుంటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఖర్జూరాలని రోజూ తీసుకుంటే ఐరన్ కంటెంట్ పెరిగి రక్తహీనతని దూరం చేస్తాయి. కానీ, ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే, ఖర్జూరాలు తక్కువ గైసెమిక్ సూచికని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలోనే తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

4 / 5

మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో రోజూ ఖర్జూరం తినడం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో రోజూ ఖర్జూరం తినడం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

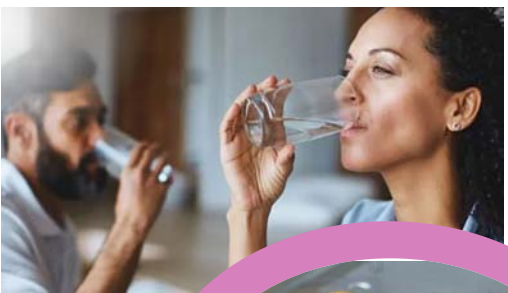
ఒక్క గ్లాసు మీ జీవితాన్ని మార్చగలదు.. ఉదయాన్నే మీ రోజును ఇలా ప్రారంభిస్తే.. ఒంట్లో వ్యాధులన్నీ పరార్..!



చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచానే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగుతారు. ఈ అలవాటు చాలా మందిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే తాన వేడి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయని అంటున్నారు. నిజంగానే ఇలా పరగడుపునే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పాక్ ఇపుతారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం నిద్ర లేచానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల మీ కడుపు పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో వేడి నీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తనాళాలు చురుగ్గా మారి శరీరమంతటా రక్త సరఫరా వేగవంతమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో శరీర భాగాల పనితీరు మరింత మెరుగుపడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది.

1 / 5

గోరు వెచ్చని నీళ్లు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తుంది. పేగు కదలుతుందని చెబించి, ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. గోరు వెచ్చని నీళ్లు



జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తుంది. పేగు కం ద ల ను సదలించి, ప్రేగు కం ద లి క ను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది.

2 / 5

చల్లదీ నీళ్ల కంటే వేడి నీళ్లు ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయని తెలిపారు. ఇంకా వేడి నీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయని.. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ ఆరోగ్యంగా మారి అధిక కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయని వివరించారు. ఇదే కాకుండా కడుపు నిండిన భావనను తగ్గించి.. ఆహారం తీసుకునే మోతాదును తగ్గిస్తాయన్నారు. చల్లదీ నీళ్ల కంటే వేడి నీళ్లు ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయని తెలిపారు. ఇంకా వేడి నీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయని.. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ ఆరోగ్యంగా మారి అధిక కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయని వివరించారు. ఇదే కాకుండా కడుపు నిండిన భావనను తగ్గించి.. ఆహారం తీసుకునే మోతాదును తగ్గిస్తాయన్నారు.

3 / 5

శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపరచబడుతుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. దీంతో ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలను తగ్గించి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా



మారుస్తుంది. కొంతమంది దీనికి నిమ్మకాయ, తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపరచబడుతుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. దీంతో ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలను తగ్గించి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది. కొంతమంది దీనికి నిమ్మకాయ, తేనె కలుపుకుని తాగుతారు.

4 / 5

వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే గోరువెచ్చని నీరు సహాయపడుతుంది. కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. సైన్స్ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది.

ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే గోరువెచ్చని నీరు సహాయపడుతుంది. కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. సైన్స్ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.

పాలకు అశ్వగంధ తోడైతే.. బలం డబుల్ అవుద్ది..! వారానికి మూడు సార్లు చాలు..!

ఆయుర్వేదంలో ప్రత్యేక స్థానం ఉన్న అశ్వగంధ దినచర్యలో భాగం చేస్తే శక్తి, ఆరోగ్యం రెండూ మెరుగువుతాయి. ఇది శరీరానికి బలం, మానసిక ప్రశాంతత ఇవ్వడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాలలో కలిపి తాగితే నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, అలసట, నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉన్న ఔషధాలలో అశ్వగంధ ఒకటి. దీనిని ఇండియన్ జిన్సెంగ్ అని కూడా అంటారు. శరీరానికి శక్తినిచ్చే శక్తివంతమైన ఔషధంగా దీనిని పరిచిస్తారు. ఇది శరీరాన్ని బలంగా చేయడమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతతను కూడా ఇస్తుంది. అశ్వగంధ పొడిని ప్రతి రోజు పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల ఆశ్చర్యకరమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఉదయం లేదా రాత్రి వేళ కొద్దిగా అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని తీసుకుని ఒక గ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తాగితే శరీరానికి బలం, శక్తి వస్తాయి. అశ్వగంధలో ఉండే ఔషధ గుణాలు శరీరంలోని ఎముకలు, కండరాలను బలపరిచేలా పని చేస్తాయి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారు, వ్యాధియమం చేసే వారు దీనిని తీసుకుంటే శరీర బలాన్ని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది శక్తినిచ్చే టానిక్ లా పని చేస్తుంది. తీవ్రమైన శారీరక నొప్పులు, వాపులతో బాధపడే వారికి అశ్వగంధను పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది సహజమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కండరాలు అలసిపోయినప్పుడు.. శరీర భాగాల్లో నొప్పులు వచ్చినప్పుడు ఇది సహాయపడుతుంది. రాత్రిపూట అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని వేడి పాలలో కలిపి తాగడం ద్వారా మెదడు ప్రశాంతంగా మారి కంటినిదా నిద్ర రావడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల బాధపడే వారికి ఇది ఒక ప్రత్యేక నిద్రమైన చికిత్సగా చెప్పుకోవచ్చు. నిద్ర సరిగా లేకపోతే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు అశ్వగంధ గొప్ప ఉపశమనం



ఇస్తుంది. అశ్వగంధ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ లాంటి సమస్యలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. రోజూ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది, దృఢం పెరుగుతుంది. శరీరంలో శక్తి తక్కువగా ఉందని అనిపించేవారు అశ్వగంధను తీసుకుంటే కొత్త ఉత్సాహాన్ని పొందుతారు. ఇది నరాలు, కండరాల్లోకి జీవశక్తిని

నింపుతుంది. శ్రమించిన తర్వాత వచ్చే అలసటను దూరం చేస్తుంది. అశ్వగంధ అనేది శరీరానికి బలాన్ని, మనస్సుకు ప్రశాంతతను ఇవ్వగల ప్రత్యేకితమైన ఔషధం. పాలలో కలిపి తాగడం ద్వారా ఇది నిద్ర, నొప్పులు, మానసిక సమస్యలు, శక్తిలేమి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తుంది. అయితే దీనిని ఉపయోగించే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ఊడిపోయిన జుట్టుని

తిరిగి మొలిపించే మ్యూజిక్ సీడ్స్.. ఇలా వాడితే



హెయిర్ కలర్ తో పనిలేదు..

నూనెను మీ జుట్టుకు శ్రమం తప్పకుండా అప్లై చేయడం వల్ల మీ జుట్టు త్వరలోనే సహజంగా నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్ర నూనె మిశ్రమాన్ని మీ తలకు పట్టించి, ఒక రోజుంతా అలాగే వదిలేయండి. మరునాటి రోజు ఉదయం శుభ్రమైన నీటితో మీ తలను బాగా కడగాలి. ఇది మీ జుట్టును నల్లగా చేయడమే కాకుండా, మందంగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జుట్టు రాలకుండా కంట్రోల్ చేస్తుంది. నేటి ఆధునిక యుగంలో అభివృద్ధితో పాటు, అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి ప్రజల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతోంది. నేటి బిజీ జీవితకారణంగా చిన్న వయసులోనే ప్రజలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అందుకొంటున్నారు. జుట్టు రాలడం, బట్టతల, నెరిసిపోయిన జుట్టు వంటి సమస్యలు ఎక్కువ మందిని వేధిస్తున్నాయి. అయితే, జుట్టు పెరుగుదలకు మార్కెట్లో అనేక రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ, అవన్నీ కెమికల్ ఆధారితమైనవి. దాంతో జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయి. దీనికి పరిష్కారంగా కొబ్బరి నూనె అద్భుతాలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు కొబ్బరి నూనెతో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి రాసుకున్నప్పుడు, అది మీ జుట్టును వేర్ల నుండి నల్లగా మారుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం కొబ్బరి నూనె జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి కొబ్బరి నూనె ఉత్తమ ఔషధమని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది చుండ్రుకు, తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి ఒక అద్భుత నివారణగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా, నల్ల జీలకర్రను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి రాయడం వల్ల జుట్టు మూలాల నుండి నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్రను తక్కువ మంట మీద వేయించి, ఒక కప్పు కొబ్బరి నూనె వేసి తక్కువ మంట మీద వేడి చేయాలి. ఈ నూనె బాగా మరిగించి చల్లార్చుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న కొబ్బరి నూనె రాత్రి పడుకునే ముందు జుట్టుకు రాసి మసాజ్ చేయండి. ఈ నూనెను మీ జుట్టుకు శ్రమం తప్పకుండా అప్లై చేయడం వల్ల మీ జుట్టు త్వరలోనే సహజంగా నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్ర నూనె మిశ్రమాన్ని మీ తలకు పట్టించి, ఒక రోజుంతా అలాగే వదిలేయండి. మరునాటి రోజు ఉదయం శుభ్రమైన నీటితో మీ తలను బాగా కడగాలి. ఇది మీ జుట్టును నల్లగా చేయడమే కాకుండా, మందంగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జుట్టు రాలకుండా కంట్రోల్ చేస్తుంది.

గుమ్మడి గింజలు ఎక్కువగా తింటున్నారా..?



ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు మరి..!

గుమ్మడి గింజలతో అల్లె ఉన్నచారితో అతిగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో బీటీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో బీటీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు వీటిని తింకపోవటమే ఉత్తమం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్మడి గింజలు ఇవ్వకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని తాగి నమిలి తినాలి. గుమ్మడి గింజలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంటాయి. అందుకే వీటిని రెగ్యులర్ గా మనం డైట్ లో యాడ చేయడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్లో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన ఆరోగ్యానికి, శరీరానికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. అయితే, ఏదైనా సరే అతిగా తినటం వల్ల అనర్వాలకు దారితీస్తుందని మనందరికీ తెలిసిందే.. గుమ్మడి గింజల విషయంలో కూడా అంతే. గుమ్మడి గింజల్ని ఎక్కువగా తినటం వల్ల తీవ్ర సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుమ్మడి గింజలు కొంతమందిలో బరువు పెరుగడానికి కారణం అవుతాయి. మరికొంత మందిలో ఇవి అల్లెలీలను కూడా కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజలతో అల్లె ఉన్నచారితో అతిగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో బీటీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో బీటీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు వీటిని తింకపోవటమే ఉత్తమం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్మడి గింజలు ఇవ్వకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని బాగా నమిలి తినాలి.

ఊడిపోయిన జుట్టుని తిరిగి మొలిపించే మ్యూజిక్ సీడ్స్.. ఇలా వాడితే

తల్లి ప్రేమకు నిలువెత్తు నిద్రవ్వనం.. కుమార్తెకు కిడ్నీ దానం చేసిన

ఒక్క గ్లాసు మీ జీవితాన్ని మార్చగలదు.. ఉదయాన్నే మీ రోజును ఇలా ప్రారంభిస్తే.. ఒంట్లో వ్యాధులన్నీ పరార్..!

అయితే, వీటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజలను సలాడ్, గ్రానోలా బార్లు, స్నాక్సులు వంటి వంటకాలలో చేర్చుకుని తీసుకోవచ్చు. లేదంటే దొరగా వేయించుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు.

తరచుగా విద్యుత్ కోతలు జరుగుతుంటే ఫ్రిడ్జ్ లో ఈ

వస్తువులు పారపాటున

కూడా పెట్టవద్దు..

ఎందుకంటే

వేసవి వచ్చినంటే చాలు చాలా ప్రాంతాల్లో తరచుగా విద్యుత్ కోతలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఇలా విద్యుత్ కోత ఉండే ప్రదేశంలో ఎవరైనా నివసిస్తుంటే.. ఆహార పదార్థాలను రిఫ్రిజిరేటర్ లో నిల్వ చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తరచుగా విద్యుత్ కోతల కారణంగా, రిఫ్రిజిరేటర్ ఉష్ణోగ్రత మారుతూ ఉంటుంది. అందువలన ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టిన కొన్ని రకాల వస్తువులు చెడిపోతాయి. కనుక తరచుగా కరెంటు పోయినప్పుడు రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఏ వస్తువులను నిల్వ చేయకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం? మన ఇళ్లలో మనం రోజువారీ అవసరాలకు పూర్తిగా ఆధారపడే వాటిలో రిఫ్రిజిరేటర్ ఒకటి. అది మిగిలిపోయిన ఆహారం కావచ్చు, పాలు, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు కావచ్చు లేదా కూరగాయలు, పండ్లు కావచ్చు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ లో నిల్వ చేయడం ద్వారా ప్రతిదీ చాలా కాలం పాటు సురక్షితంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అయితే ఎవరైనా తరచుగా విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయే ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే.. కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తరచుగా విద్యుత్ కోతల కారణంగా.. రిఫ్రిజిరేటర్ ఉష్ణోగ్రత స్థిరంగా ఉండదు. దీని కారణంగా రిఫ్రిజిరేటర్ లోపల ఉంచిన వస్తువులు త్వరగా చెడిపోతాయి. కరెంటు వస్తూ పోతూ ఉంటే.. రిఫ్రిజిరేటర్ వడే వడే చల్లగా, వేడిగా మారుతుంది. దీని కారణంగా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు త్వరగా కుళ్లిపోవడం ప్రారంభమవుతాయి. వాటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అప్పుడు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. ఒకొక్కసారి ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. కనుక వడే వడే కరెంటు పోతుంటే.. మీరు ఏ వస్తువులను ఫ్రీజ్ లో ఉంచకూడదో తెలుసుకుందాం. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు పాలు, పెరుగు, జన్ను, పండ్ల ఫ్రీమ్ వంటి పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి.





నార్త్ అబ్బాయి, సౌత్ అమ్మాయి ప్రేమ..

ఇంట్రెస్టింగ్గా
జాన్వీ కపూర్ 'పరమ్ సుందరి' టీజర్

బాలీవుడ్ నటులు జాన్వీ కపూర్, సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా కలిసి నటించిన రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 'పరమ్ సుందరి' ఫస్ట్ లుక్ టీజర్ను మేకర్స్ తాజాగా విడుదల చేశారు. దినేష్ విజన్ నిర్మిస్తున్న ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రాన్ని తుషార్ జలోటా ('దాన్స్' ఫేమ్) దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రం నార్త్ ఇండియాకు చెందిన 'పరం' (సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా), సౌత్ ఇండియాకు చెందిన 'సుందరి' (జాన్వీ కపూర్) మధ్య ప్రేమకథగా సాగనుంది. వీరిద్దరి మధ్య సాంస్కృతిక భేదాలు, హాస్యభరితమైన సన్నివేశాలు సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. ఈ చిత్రంలో రాజీవ్ ఖండేల్వాల, ఆకాష్ దహియా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. 'పరమ్ సుందరి' చిత్రం జూలై 25, 2025న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ టీజర్లో కేరళలోని అందమైన బ్యాక్‌వాటర్స్, హౌస్‌బోట్ల నేపథ్యం అద్భుతంగా ఉంది. సిద్ధార్థ్, జాన్వీ ఒక బైక్ పై రొమాన్స్ చేస్తూ కనిపించారు. బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో సోను నిగమ్ ఆలపించిన మధురమైన పాట హైలైట్‌గా నిలిచింది.



20 నిమిషాల పాత్రకి 20కోట్లట..

పదేళ్ల క్రితం హీరో పాత్రకి అదే పారితోషికం

సినిమా రంగం ఎవరిని ఎప్పుడు నెత్తికి ఎక్కించుకుంటుందో ఎవరిని నేలకేసి కొడుతుందో అంచనా వేయడం అంత సులభం కాదు. అందుకు నిదర్శనంగా మన తెలుగు హీరోను చెప్పొచ్చు. వయసులో ఉన్నప్పుడు ఉరకలేసే ఉత్సాహంతో ఫైట్స్, డ్యాన్సులూ వేసినా సమకాలికులైన హీరోలపై సాధించలేకపోయిన పైచేయిని.. సక్సెస్‌నూ వృద్ధాప్యంలో సాధిస్తూ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాడు బాలకృష్ణ. ఇటవలి కాలంలో సీనియర్ నటుల్లో బాలకృష్ణ అందుకుంటున్న విజయాలు మరెవ్వరికీ సాధ్యం కావడం లేదనేది వాస్తవం. నిజానికి యుక్తవయసులో ఉండగా కూడా బాలయ్య ఇంత సందడి చేయలేదని చెప్పొచ్చు. వయసులో ఉండగా చేయలేకపోయిన యాడ్స్‌లో కూడా ఆయన ఇప్పుడు సత్తా చాటుతుండడం దీనికో నిదర్శనం. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా సినిరంగంలో హాట్‌చెస్ట్ చేస్తున్న ఒక వార్త మరోసారి బాలకృష్ణ సరికొత్త స్థామినాను చాటి చెబుతోంది. అదేమిటంటే జైలర్ 2 సినిమాలో అతిథి పాత్రలో బాలకృష్ణ కనిపించబోతున్నాడని, అందుకు గాను అత్యధిక పారితోషికం అందుకుంటున్నారని.. కేవలం 20 నిమిషాల నిడివి ఉండే పాత్ర కోసం బాలకృష్ణ ఎకంగా రూ. 20కోట్లకు పైనే రెమ్యునరేషన్ ఇవ్వడానికి జైలర్ 2 నిర్మాతలు ఓకే అన్నారని తెలుస్తోంది. ఈ సమాచారం ఒక్కసారిగా టాక్ ఆఫ్ ద ఇండస్ట్రీగా మారింది. ఒకప్పుడు అంటే దాదాపుగా ఒక పదేళ్ల క్రితం దిక్షిటర్ వంటి సినిమాల్లో నటించే సమయంలో బాలకృష్ణ మొత్తం సినిమాకి తీసుకున్న రెమ్యునరేషన్ కూడా దాదాపుగా అంతే ఉంటుందని సినిమా వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఒక సినిమా మొత్తం కనిపించే హీరోగా పదేళ్ల క్రితం తీసుకున్న పారితోషికాన్ని ఇప్పుడు కేవలం 20 నిమిషాల పాత్ర కోసం తీసుకుంటూ బాలకృష్ణ కొత్త రికార్డ్ సాధించారని చెప్పొచ్చు. మొదటి నుంచీ నిర్మాతలకు అందుబాటులో ఉండే హీరోగా బాలకృష్ణకు పేరుంది. జయహరియాలతో సంబంధం లేకుండా పారితోషికం రూపంలో నిర్మాతల నెత్తిపై భారం మోపే వాడు కాదని అందుకే ఎన్ని ఫ్లాప్‌లొచ్చినా బాలకృష్ణ చేతిలో సినిమాలు లేని పరిస్థితి ఎప్పుడూ లేదని అంటుంటారు. అంతేమీ కాదు ఆయన రెమ్యునరేషన్ అమాంతం పెరిగిన ఈ పదేళ్లలో చూసుకున్నా... బాలకృష్ణ కెరీర్‌లో విజయాలకన్నా అవజయాలే ఎక్కువ.

విడుదల తేదీ ప్రకటించిన రవితేజ 'మాన్ జాతర'

మాన్ మహారాజా రవితేజ ఇటీవల కాలంలో సరైన విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. 'ధమాకా' తర్వాత ఆయనకు పెద్ద హిట్ దక్కలేదు. గతేడాది విడుదలైన ఈగల్, మిస్టర్ బచ్చన్ చిత్రాలు ఆశించిన విజయాన్ని సాధించలేకపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో, రవితేజ ఎలాగైనా హిట్ కొట్టాలనే కనితో ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మాన్ జాతర'. ఈ సినిమాకు భాను భోగవరపు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రవితేజ సరసన శ్రీలీల కథానాయికగా నటిస్తోంది. వీరిద్దరూ గతంలో 'ధమాకా'తో ప్రేక్షకులను విశేషంగా అలరించారు. సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్, ఫార్వూన్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'మనదే ఇదంతా' అనే ట్యాగ్ లైన్‌తో వస్తున్న ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఈ సినిమాను వినియోగ చరిత్ర కాసుకగా.. ఆగస్టు 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో రవితేజ క్లాసిక్ పాటలలో ఒకటైన ఇడియట్ సినిమాలోని చూపులతో గుచ్చి గుచ్చి చంపే పాటను ఇందులో రీమిక్స్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇక టైటిల్‌కు తగినట్లుగానే మాన్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ గా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని చిత్రబృందం వెల్లడించింది. ఈ చిత్రానికి భీష్మ సినిమాలియో సంగీతాన్నిందిస్తున్నారు.

నెక్స్ట్ లెవల్‌లో అజిత్‌కుమార్ ఏకే 64

కోలీవుడ్ స్టార్ యాక్షర్ అజిత్‌కుమార్ కు సంబంధించి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అవ్‌డేట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతూ ఉంటుందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఈ స్టార్ యాక్షర్ నటిస్తున్న కొత్త ప్రాజెక్టు ఏకే 64 తాజాగా ఈ మామీపై ఓ ఆసక్తికర వార్త తెరపైకి వచ్చి అభిమానులను పుల్ ఖుషీ చేస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని టాలీవుడ్ టాప్ బ్యానర్ మైత్రీ మామీ మేకర్స్ నిర్మిస్తుందని తెలిసిందే. అధిక రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహించబోతున్న ఈ మామీకి మ్యూజిక్ సెన్సేషన్ జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. తాజా వార్తల ప్రకారం ఏకే 64 ఈ ఏడాది అక్టోబర్‌లో సెట్స్‌పైకి వెళ్లనుంది. 2026 మేసవిలో విడుదల కానుంది. కాగా ఈ సినిమాను అధిక రవిచంద్రన్ మరో లెవల్‌కు తీసుకెళ్లేలా తెరకెక్కించబోతున్నాడట. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ అందాల భామలు పూజా హెగ్డే, నయనతారను ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ కోసం తీసుకునే విషయాన్ని మేకర్స్ పరిశీలిస్తున్నట్లు ఇండస్ట్రీ సర్కిల్ క్లీజ్ టాక్. ఇదే నిజమైతే సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై ఈ సారి అజిత్‌కుమార్ ఎలా కనిపించబోతున్నాడని సస్పెన్స్ నెలకొంది. గుడి బ్యాడ్ ఆఫ్, విదాముయార్ని సినిమాల తర్వాత అజిత్‌కుమార్ నుంచి రాబోతున్న ప్రాజెక్ట్ కావడంతో ఏకే 64పై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.

తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రకటించిన గడ్డర్ ఫిల్మ్ అవార్డులపై అల్లు అర్జున్ స్పందించారు. పుష్ప 2 చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా తనను ఎంపిక చేయడం గౌరవంగా ఉందన్నారు. ఈ గౌరవాన్ని కల్పించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దర్శకుడు సుకుమార్, నిర్మాతలతో పాటు పుష్ప టీమ్ మొత్తానికి ఈ ఘనత దక్కుతుందని చెప్పారు. ఈ అవార్డును తన అభిమానులకు అంకితం చేస్తున్నట్లు అల్లు అర్జున్ ప్రకటించారు. అలాగే జూనియర్ ఎన్టీఆర్ కూడా గడ్డర్ అవార్డులపై స్పందించారు. సినిమా వాళ్లకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది నుంచి అవార్డులు ఇవ్వడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. దేవర చిత్రానికి గాను ఉత్తమ కొరియోగ్రాఫర్‌గా అవార్డు గెలుచుకున్న గజేష్‌తో పాటు విజేతలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కాగా, 2024 సంవత్సరానికి గాను తెలంగాణ ప్రభుత్వం గడ్డర్ అవార్డులను గురువారం ప్రకటించింది. మొత్తం 11 కేటగిరీల్లో వీటిని వెల్లడించారు. 2024కు సంబంధించి అన్ని కేటగిరీల్లోనూ అవార్డుల వివరాలను గురువారం జ్యూరీ చైర్‌పర్సన్ జయసుధ వెల్లడించారు. బెస్ట్ ఫీచర్ ఫిల్మ్ విభాగంలో మూడు చిత్రాలకు అవార్డులు ప్రకటించారు. అందులో మొదటి చిత్రం కల్కి , రెండో చిత్రంగా పొట్టేల్, మూడో చిత్రంగా లక్ష్మీ భాస్కర్ ఎంపికైంది. ఇక ఉత్తమ నటుడిగా అల్లు అర్జున్(పుష్ప 2), ఉత్తమ నటిగా నివేధా థామస్ (35 చిన్న కథ కాదు) అవార్డులు ఎంపికయ్యారు. జూన్ 14న ఈ అవార్డులను అందిస్తారు.

