

సంపదకీరుం

స్వదేశీ నినాదం కాదు, విధానం కావాలి



విష ప్రచారాలు అపోటి జగన్కు మంత్రి నారాయణ సూచన

మొదటిపేరీ తరువాయా - ఈ సందర్భంగా అధికారులతో మాట్లాడి, సనుస్వరు గల కారణాలను మీదియాకు వివరించారు. పళ్ళిమ బైప్సెన్ రఘుదారిరిపై వంతెన నిర్మాణ సమయంలో తొలగించిన మల్టీ వాగు ప్రవాహానికి అడ్డంగా వదిలేయడమే ప్రస్తుత పరిస్థితికి కారణమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు “నిర్మాణ పనులు జరిగిటప్పుడు వర్షం పడితే గుంతల్లోకి నీళ్ళ చేరడం సహజం. అంతమాత్రానికి ఉండకానికి భవసాలు మనిగిపోయాయిని ప్రచారం చేయడం సరికాదు” అని ఆన్నారు. కేవలం రెండు గ్రామాల పరిధిలోనీ పొలాల్లోకి మాత్రమే నీరు చేరిందని, మిగిలిన గ్రామాల్లో వర్షం పడిన కొండలల్లోనే నీరు వెలిపోయిందని తెలిపారు. కొండిపీటి వాగు ప్రవాహానికి ఆటంకంగా ఉన్న మల్టీ తరువాయాలు తరువాయాలు తొలగించాలని మంత్రి నారాయణ అధికారులను ఆదేశించారు. పైనీపీ నేతలు ఇలాగే ఏమి ప్రచారాలు కొనసాగిస్తే, వచ్చే ఎల్కుల్లో ఇప్పుడు గెలిచిన 11 స్థానాలు కూడా దక్కవని నారాయణ చూశాలి. నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడితే ప్రజలు సహించరు” అని ఆయన తీవ్ర స్వరంతో పోశారించారు.

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సినిమాల్స్
నటించడంపై హాకోర్సుల్స్ పిటిషన్



ముద్దిపేట
తరువాయ - నిధులను
దుర్గిస్తియోగం
చేశారని విజయ్య
కుమార్ ఆర్థించారు.
ఈ వ్యవహరంపై
సీతిశ్రీతే
నిష్పక్కపాతంగా
విచారణ జిరిపించేలా
ఆడిశాలు ఇవ్వాలని

న్యాయస్తానాన్ని
అభ్యర్థించారు. ఈ పిలీషన్‌పై న్యాయమూర్తి దాక్షర జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్మయ ప్రతాప విచారణ
చేపట్టారు. ప్రతివాదులైన సీటీ, ఎసీబీ, పఎస్ కల్యాంచీలకు వెంటనే నోటిసులు జారీ చేయాలని
ఫిలిప్పింగ్‌నార్ తరువ న్యాయపాది కోరారు. అయితే, న్యాయమూర్తి ఈ అభ్యర్థిను తోపుచూరు.
విచారణను వచ్చే వారానికి వాయిదా వేసున్నట్టు ప్రకటించారు. విచారణ జబితాలో సీటీ, ఎసీబీ

ప్రజారీగ్య పరిరక్షణకు 'సంజీవని' పద్ధతం

ముదటిపేసీ తరువాయి - రత్నత సంకేతంగా అడ్వాష్ట్ ట్రైని బంగారు కుటుంబాలకు అందించారు. భాషామి మీద ఎవరూ శాశ్వతం కాదు: ఈ సందర్భంగా సీఎం చంపులు మాట్లాడుతూ మార్గదర్శులు డబ్బులివ్వడమే కాదు, ఇఱ్పందులు తోలగించేలా భరోసా ఇష్టగలగాలని స్పష్టంచేశారు. ఓ ఆజ్ఞాత భక్తుడు తాను వెట్టిన కంపెనీ ద్వారా వచ్చిన సంపాదన నుంచి రూ. 140 కోట్ల విలువైన 121 కేసీల బంగారాన్ని వెంకన్సుకు ఇస్తున్నారని గుర్తుచేశారు. భాషామి మీద ఎవరూ శాశ్వతం కాదని వెళ్లేటప్పుడు ఏం తీసుకెళ్లలు ఉన్నప్పుడు మనుఫలుగా బటకాలి చనిపోయిన తర్వాత కూడా మనున్ని గుర్తు పెట్టుకునే పనులు చేయాలని అభిప్రాయపడ్డారు. మానవత్వంతో మంచి సమాజం కోసం పని చేయాలని కోరుతున్నానని అన్నారు. మార్గదర్శులు ఇచ్చే చేయాతను బంగారు కుటుంబాలు అందిపుచ్చుకేని అభివృద్ధి చెందాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. మార్గదర్శులు ఇచ్చిన చేయాతను బంగారు కుటుంబాలు సద్గ్మిల్యాగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. సమాజం ఇచ్చిన సహకారంతో ఎదిగిన వారు సమాజానికి తిరిగివ్వాలని మార్గదర్శులు కూడా ఆలోచించాలని తెలిపారు. చాలా మంది ఉపాధి గురించి, అరోగ్యాన్ని చక్కద్దిశాలని కోరుతున్నారని సీఎం వెల్లించారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షకుల కొత్త పథకం: ప్రజారోగ్య పరిరక్షకుల సంజీవని పేరిలు కొత్త పథకం తీసుకొస్తున్నట్లు సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఉత్తమ అరోగ్య విధానంగా సంజీవని అమలవుతుండని అన్నారు. బీర్ గేట్ ఫాండెషన్స్ కలిసి ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ చేపడతామని ప్రజల అరోగ్యాన్ని కాపాడే సంజీవనిలానే ఈ పథకం అమలవుతుందని వెల్లడంచారు. అభివృద్ధి వైకుంరపాళి కాకూడదు: సంపద స్థాపించి ఆ సంపదను పేదలకు ఇచ్చే ప్రభుత్వం తమది అని చంద్రాబులు అన్నారు. అభివృద్ధి వైకుంరపాళి కాకూడదని ప్రభుత్వం కంటిన్యూగా ఉంటే అభివృద్ధి సాధ్యమని అన్నారు. ఆడవిద్దలకు ఆర్కి స్టేషన్టంత్రం వచ్చేలా చేశామని వెల్లించారు. ఆడవిద్దలతోసహి ప్రతి ఒకరూ ఏదోక పని చేయాలని, ఇదే లక్ష్మిని అన్నారు. ఆర్కి సంస్కరణలతో సంపద వచ్చిందని, ఇష్టగు సమాజంలో అనమానతలు తగ్గించాలని అవసరం ఉండని తెలిపారు. చరిత్రలో ఎన్నదూ లేని విధంగా సంజీవమం అందిస్తున్నమని అన్నారు. ఈ నెలలో ఆనేక కార్బూక్షమాలకు క్రీకారం మట్టమని సీఎం వెల్లించారు. స్వరాండ్ర విజన్ 2047 దాక్షమెంట్ రూపొందించామని అన్నారు.

ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లుకు కేంద్రమంత్రివర్గం ఆమోదం



ముదచీపే తరువాయి - రాజుస్నాగ్నిలోని కొత్తాలో కొత్త విమానాశ్రయం నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలివింది. ఈ మేరకు కేవినెన్ నిర్మియాలను కేంద్ర అశింగ్ ప్రష్టవ్ మీదియాకు గ్రిండ్స్ట్రోట్ ఎయిర్బోర్స్ నిర్మాణానికి అయ్యే రూ. 1507కోట్ల నిధులను ఎయిర్బోర్స్ అధారించి అందడశ్శుందని కేంద్రమంత్రి అశింగ్ ప్రష్టవ్ తెలిపారు. ఈ విమానాశ్రయంతో ప్రాంతియి పెరగుంతంపోటు స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుందని చెప్పారు. ఒడిశా భువనేశ్వర్లో రూ. 8307కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టే 6 లేస్సన్ క్యాపిటల్ రీజియన్ రింగ్ రోడ్ కేంద్ర మంచివరగం పచ్చజెండా ఊపిందిని వెల్లడించారు. కటక్, భువనేశ్వర్, భోద్గాలువాపూరుల మిలింగ్ చటం ద్వారా ఒడిశాతే పాటు ఇతర తూర్పు రాష్ట్రాలకు కలుగుతుందని కేంద్రమంత్రి అన్నారు. 5వేల విష చరిత్ర కలిగిన కటక్?తో పాటు నూతన అభివృద్ధి చెందిన భువనేశ్వర్ ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా ఎంతో లాభం కలుగుతుందని పేరొన్నార్చు.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿವೇದಿಕೆ

ప్రాక్తోర్ధుల్ కెసీఆర్, హార్ట్ రావు పిటిషన్లు



ముదలిపీఎస్ తరువాయ - కొట్టిపేయాలని వారు కోరారు. జ్ఞానిన్ పీసి ఫోష్ కమిషన్ తమ విజ్ఞప్తులను పరిగడనలోకి తీసుకోలేదని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు కేసిఅర్, హర్టీచర్ రావు వేస్ట్మూగా పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాజకీయ కళ్ల సాధింపు చర్యలకు పాల్వడుతోందని వారు ఆరోఫించారు. ప్రభుత్వానికి ఏది కావాలో కమిషన్ నివేదిక ఆ విధంగా ఉండని వారు పేర్కొన్నారు. కాళేష్వరం కమిషన్ చైర్మన్ జ్ఞానిన్ పీసి ఫోష్ సమర్పించిన నివేదికకు ఇప్పివల రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమారం తెలిపింది. విచారణకు సంబంధించిన వివరాలను కమిషన్ విల్కేషణాత్మకంగా నివేదికలో పొందపరిచిందని మఱ్యామంత్రి రేవంత్ రద్ది తెలిపారు. ఈ నివేదికకు త్వరలో అసెంబ్లీలో ప్రవేశపడుమని, అన్ని రాజకీయ పార్టీల అభిప్రాయాలను స్వీకరిస్తామని రేవంత్ రద్ది ప్రకటించారు.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

చంద్రబాబు, జగన్, పవన్ కల్యాణ్లకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా

రేపెంత్ రెడ్డి కీలక సూచన
 ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో తెలుగువాడిని గెలిపించుకుండామని పిలుపు
 వీటి తరఫుత తెలుగువాడిని కీలక పదవిలో కూర్చుండబోట్లే లభకాశం
 వ్యాందని వ్యాఖ్య
 తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన పార్టీలు ఇండియా కూటమి అప్పుర్థికి

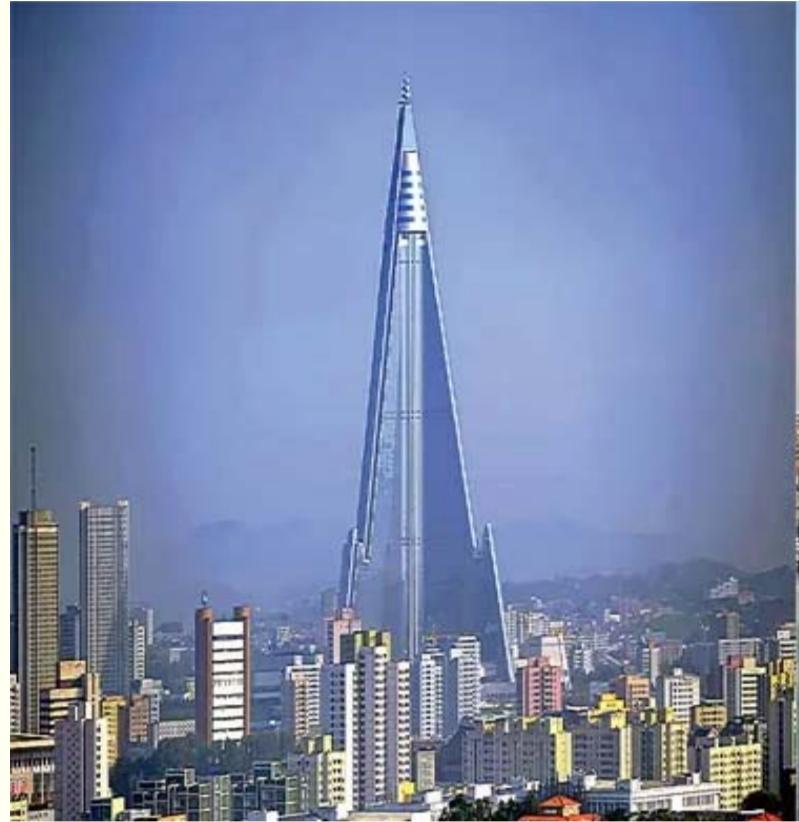


సహకరించారని తెలిపారు. ఇప్పుడు మరోసారి తెలుగు నేతలంతా ఎస్టీఆర్ స్టూడియో సహకరించాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. జిస్టీ సుద్రవ్యాపారికి కైతు కుటుంబం నంచి వచ్చారని, న్యాయమార్థిగా, ఫోర్మ్ ప్రోఫెసర్ లిమిటెడ్ లిమిటెడ్



కారణంగా ఇరు దేశాల సంబంధాలు అరు దశాబ్దాల కన్పి స్థాయికి పడిపోయన విషయం తెలిసింది. 2024 అక్టోబర్ 21న ప్రతిపంచనకు తెరవడటంతో, ఆ తర్వాత రెండు రోజులకి మాదీ-జీన్సింగ్ కజాన్లో సమావేశమై సంబంధాలను సాధారణ స్థితికి తీసుకురావాలని నిర్ణయించారు. తాజా చర్చల్లో సరిహద్దుల్లో సమ్ముఖీని పెంచే చర్చలల్లోకి కూడా దృష్టి సారించినట్లు సమాచారం. ఈ పర్యాటన మగింపుల్లో వాంగ్ యా ప్రధాని మాదీతోను సమావేశం కానున్నారు.

దియుక్తలకొండలను తలపించే వర్ష కట్టడాలు



ప్రపంచంలో ఎన్నో భారీ కళ్దాలు ఉన్నాయి. కిలీలో ప్రజల సామూహిక అవసరాల కోసం నిర్మించిన కొన్ని ప్రశ్నాటమేళు వ్యక్తమాని విలాసాల కోసం నిర్మించుకున్నవి మరలకొన్ని మసుఫుల నందారంగ ఉన్నప్పుడే ఎంతటి కళ్దానిర్మినా కళాకారాలు ఉంటాయి. మనిషి అలికిడైనా లేని కళ్దాలు దయాలు కొంపలను తలపిస్తాయి. ఎతో వ్యాయామానలతో నిర్మించినా, మనిషి అలికిడై లేకపోశిందం వ్యల్ కళ తప్పిన కొన్ని నిర్మిన నిర్మించాల గురించి తెలుసుకుండాం.

ప్రపంచంలో ఇంకా సినిమా ప్రభావం మొదలవక ముందు నాటక ప్రదర్శనల కోసం నిర్విధిన రంగస్తల కేంద్రం 'ఆర్లియమ్ థియెటర్'. ఇది లమెరికాలోని మసాచసిస్ట్ రాష్ట్రం స్కూబ్సెడ్ఫిల్డ్రీలో ఉంది. దీనిని స్కూబ్సెడ్ఫిల్డీలోని ప్లైచ్ పోర్ట్మాటర్ల్ క్లబ్ ని లిఖించండి. తల్లాత దీనిని నోట్స్‌కీట్ చెందిన ఆర్లియమ్ సర్కార్స్‌ట్టుక్ రీజిక్స్‌గ్రాంట్. సర్కా ప్రైటానిక్ డిడ మునిగిపెటియిన రోజునే%-% 1912 ఏప్రిల్ 15న ఈ థియెటర్ ప్రారంభమైంది. నాటి సుంచి యాభయ్స్‌క్ల పాటు 1962 వరక్ ఇక్కడ విలివా నాటక ప్రదర్శనలు జరీవి. సినిమా, టెలివిజన్ ప్రభావం పెరగడంతో 1959 నాటికే దీని ప్రాభుత్వం క్రీడించండి. సమ్మాలనతో నడవలేక 'ఆర్లియమ్' యాజమాన్యం 1962లో దీనిని మాసిసింది. లస్ట్ నీ సుంచి ఈ కళ్ళదం జనసంచారం లేక జోసివెసియి, తెథిలాపస్టకు చేరుకుంది.

సాధీర్ణ యూనిక్ పట్ట
దాదాపు ముప్పుచ్చేక కిందట 'బూమ్' బుడగ విస్తరించినప్పుడు థాయీలండ్ ఆర్క పుత్తన్ కూడా కానుల గలగాలతి కశకళాదేవి, ప్రియ చరాస్సి రంగాల్లోకి పెట్టుబడుల ప్రవాహంా ఉప్పుతంగా నాగేసి. లయల్ ఎస్టేట్ రంగం మాడు వెంపర్లు, అర్య లప్పెర్లుమంట్లా ఒక వెలుగు వెలిగేసి. ఆ కలంలోనే బ్యాంకాల్ ఈ ఈ నాల్కై లంతసుల కళ్లదం రూపుదిద్దుకుంది. బ్యాంకాల్ నగరం నదిలొద్దున చావీల్రాయి నదికి చేయవల్సి భారీ స్థోయిల్సి సంపన్నుల విలాసాలకు అనుపూర్ణ ఈ అప్పెర్లుమంట్ భవపన నిర్మాణాన్ని తలపెట్టారు.నిర్మాణం ఇంకా కొనశాగుతున్న దశలోనే 'బూమ్' బుడగ బ్రద్దుల్చింది. అప్పెర్లుమంట్ నిర్మాణ కార్యక్రమానికి నిధులు నిఖిలపాఠయాయి. సాధీర్ణ యూనిక్ కంపెనీ ఈ భవపన నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని సిప్పు కన్స్ట్రక్షన్ కంపెనీ 1997లో నిర్మాణ పంచలు మద్దల్చులోనే నిఖిలపేసింది. ఆ తర్వాత దీనిని పూర్తి చేయడానికి సాధీర్ణ యూనిక్ కంపెనీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, అవేటి సఫలం కాలేదు. ఘనితంగా ఈ కళ్లదం కళ్లపై, 'ఫోర్మీ పట్టగా మిగిలించి.

ବାସ୍ତି ଯୁଏଫ୍ଟି ପିଲେଁ
ଅପ୍ରଦୃତ ଆକାଶରେ 'ଲାନ୍‌ବିଦେହିପ୍ରୈଦି ପ୍ଲଟିଯଂଗ ଆର୍କ୍‌ଟ୍' (ଯୁଏଫ୍ଟିଲୁ) କନିପିଂଚିନ୍ତାଗା ବାର୍ତ୍ତାରେ
ପ୍ରମାଣିତ ଥିଲୁ. ଯୁଏଫ୍ଟିଲୁ ନେବୀ ମିଳ ଉଠିବା ମୁଣ୍ଡିଲାପାତ୍ର ଏବରୁ ଲେରୁ.
ଆଜାଂଛି ଯୁଏଫ୍ଟିଲୁ ବିନ୍ଦୁ
ଚେସିଲାପରି ଉଠିଲାମୁଣ୍ଡ ପ୍ରତ୍ୟେ ଲେରୁ. ଯୁଏଫ୍ଟିଲୁ ନେବୀ ମିଳକୁ ପଢ଼ୁ ପାଇଁବି ଚାନ୍ଦାଳାନି,
କନିପିଲେଁ ପାଇଁବି କାଳିଙ୍ଗ
ଗରପାଲନି କିମ୍ବରିକୁ ନେଵାରୁ ତକ୍ଷମ୍ବେମି କାଦୁ. ଆଜାଂଛି ପାଇଁବି କିମ୍ବିଲକ ତିର୍ମାଲନେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେନେ ତୈବାନିକ ଚେଂବିନ

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

ఘగ్గర్ ఉన్నవారు, లేదా ఘగ్గర్ ప్రచ్ఛే దశకు (ప్రీదియాబెల్నిస్) చేరుకున్నవారు నిరంతరం జాగ్రత్తగా ఉండటం అతసరం. మంచులు సత్కమంగా వేసుకోవాలి. డీవున్నతైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. తరచు ఘగ్గర్ టెస్ట్ చేయించుకుంటుండాలి. ఇదుంతా కూడా ఒక ప్రాశాకలు ఉంటుంది. అయితే ఆ ప్రాశాకను పాటిస్తున్నామో, మీ హృద్రోగ్ మరణాల వీపుయానికి వ్యు.. షైబీర్క, గుండె అరోగ్యానికి మర్యాద సంబంధం కొండెం సంక్లిష్టంగానే ఉండటం వల్ల మరింత ప్రమాదం తగ్గించి ఉన్నాడని, అయితే అది ఒక నిర్దిష్ట పరిమతి వరకే. షైబీర్క గుండెకు చేకూర్చి ప్రయోజనాలు రోడ్జుకు దాఢాపు 26 గ్రాముల షైబీర్క లిగీవోయాయి షైబీర్ లంతకు మించి

ఫగుల క్షూధాలు, లడా ఘగీర వ్యవస్థల ద్వారా ప్రదియబట్టిన చరువులన్నాయి నొంతరం జ్ఞాన్త్రాగ పంచిలు అవసరం. మంచులు సత్కరంగా వేసుకోవాలి. జీవనుశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. తరచు ఘగీర వ్యౌ చేయించుకుంటుండాలి. ఇదుంతా కూడా ఒక ప్రాణాలకలా ఉంటుంది. అయితే ఆ ప్రాణాలకు పొచ్చిస్తున్న, మీ ఘగీరును మీరు నియంత్రణలో ఉంచుకోటానికి ఒక తేలికెన మార్పు కూడా ఉంది. అదేమిలంట, అపారింటికి మీరు తీసుకునే పోచుపార్థాలను (డ్రెటర్ పైబర్) మరొకస్త ఎక్కువ చేయటం! 'అపోలిక్స డయబిడ్సిం అసాసిస్టెంషన్' (ఎడి.ఎ.) ఆజాగా పూర్వ చేసున ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ఘగీర ఉన్నవారు లేదా ఘగీర వహ్ని దశలో ఉన్నవారు డ్రెటర్ పైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వెళ్లడైంది.

డ్రెటర్ పైబర్ అంటే?

పంచులు, కూరగాయలు, తృప్తాన్నాలు, చిక్కుచ్ఛ పంచి శాకాపరీలల్లి కనిపించే ఒక రకమైన కార్బోపైట్లే.. డ్రెటర్ పైబర్. ఇతర కార్బోపైట్లే (పిండి పదార్థాల) మాదిలగా ఈ డ్రెటర్ పైబర్ మీ శరీరంలో త్వరగా జీర్ణం కంకపిగా, ఇది మీ జీర్ణపుస్తను అంగ్పిగూగా ఉంచుటానికి తోడ్పుతుంది. మీ రక్తపూహాలంకి చక్కుర ప్రతించే వేగాన్ని వెనుచించుటానికి తీసుకోవాలిని వుంచి భారీంగాకు దురుగు ఉంటామి.

ప్రైట్రోగ మరించాల విషయానికి వస్తు... శ్రుబర్క, గింగం అర్థాన్నానికి మధ్య సంబంధం కలించిన సంక్షపించాన ఉంది. ఎక్కువ పైబర్ తీసుకోవటం వల్ల మరిగ ప్రమాదం తగ్గించి కని, అయితే లభి ఒక నీలిష్ట పలమిత వరకే. శ్రైబర్ వల్ల గుండెకు చేకూరే ప్రయోజనాలు నోజకు దాదాపు 26 గ్రాముల పైబర్లతో లేగిపాయాలు పైబర్ల అంతకు మించితే ప్రయోజనం లేకపాగా, ప్రమాదం పెలిగే అపకాశం కనిపించిది. అయినప్పటికే ఇది పూర్వగా నిర్ధారణ కాని విషయంగానే మిగిలింది. టీని బట్టి పైబర్ గుండెకు మంచిదే అయినప్పటికే, ఎక్కువ తీసుకోవడం అన్నది అంత మంచిది కంకపిగచ్చని పలిశేధకులు భావిస్తున్నారు.

ఇలా చేయండి

మిక పైబర్ను తీసుకునే అలవాటు లేకపాటి, కదువులో అసాకరణ్ణన్ని నివారించటం కోసం మొదట కొర్కె మొత్తంలో పైబర్ను మీ అపారింటి చేర్చుకోండి. మీ జీర్ణ పుస్తలోకి చేరున పైబర్ క్రీయాశాలం అపటానికి నీరు తాగటం అవసరం. పైబర్ ఫలితాన్ని సంపూర్ణంగా పొందటానికి పంచు రసాలు కాకుండా పంచుగా తిరుంది. అలానే మీ అపారింటి కూరగాయలు ఎక్కువగా ఉండటట్లు చూసుకోండి. తృప్తాన్నాలుగు ఎంచుకోండి. తెల్ల జయ్యం, చైర్, నుండి భావ్ గెన్, మైల్ - లీనీ వైన్డ్రెక నుండి పున్నా మీ అపారింటి తీసిపుచ్చింది. ఇన్.

నుస్కాప్సులు జర్జీకాశంలోని మంచి బాక్టోరియాకు దస్తుగా ఉంటుంది. అధ్యయనంలో ఏం తేలించి?

అధ్యయనం కేసిం ఎ.డి.ఎ. పాలోఫ్థక్లు డయాబెచ్స్ లేదా ప్రీడయాబెచ్స్ ఉన్న 3,000 కంటే ఎక్కువమంది అమెరికన్ అర్టోగ్ విపరాలను అన్న ప్రశ్న పాటు నిశితంగా పరిశీలించారు. వారు ఎంత పైబర్లు తీసుకున్నారు, వాలలో ఎంతమంది ఎంతకాలానికి మరసించారు, మరసించనవారు వైద్యోనా ఇతర కారణం వల్ల మరసించారా లేదా గుండి జబ్బుల వల్ల మరసించారా అస్తుని చూశారు, ఫలితాలు స్పష్టంగా ఉన్నాయి. వాలీ ప్రకారం, ఎక్కువ పైబర్ తీసుకున్న వ్యక్తులు ప్రకారం చేతనై చనిపోయి ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంది. ఇంతా కళ్ళితంగా చెప్పాలటే వారు ప్రతిరోజు తీసుకునే ప్రతి అదినపు గ్రాము పైబర్కు, వారు మరసించే అపకాశం దాఢాపు 2 కాలం త్ర్యించి.

పైబర్తో గుండి అర్టోగ్

బ్రద నుండి భూని రైన్, వాహనాల పై బ్రదుకు మారింది. చెప్పుకొను మి ఆపారాకి జారించంది. ఇన్నా కాయధాన్నాలు, సాగరల్లో పైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. మాంసప్రత్యులు కూడా దండ్యాగా ఉంటాయి.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

జిక్సోపిల్ ఎక్కువ పైబర్ తీసుకోవడం వల్ల ఉభ్యరం లేదా కడుపులో గ్రాన్ పసుంది. కనీసం పైబర్ మికు అలవాటయ్యే వర్కైనా పూర్తా మెత్తుం పైబర్లు తీసుకోండి. అలిక మోతాదులో పైబర్ తీసుకోవడం వల్ల కాల్చియం లేదా ఇసుము పంచి కొన్ని ఖానిజాల పోషణ (శరీరం పీల్చుకోవటం) తగ్గుతుంది. కాబ్లై నముతులం అన్ని కీలకం. దయాబెట్కీ గ్రాస్టోవర్సేనీస్ (ఇన్న తర్వాత కడుపు) ఎంతకూ ఖాళీ అయిగట్టు ఉండకపోవటం) పంచి కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నవారు పైబర్ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తేడా పస్తే దైద్యుదిని సంప్రదించాలి.

ఎంత పైబర్ తీసుకోవాలి?

ఆజా లద్గుయనం ఆధారంగా, రోజుకు 25 నుండి 26 గ్రాముల పైబర్ తీసుకోవటం సురక్షితం, ప్రభావపుంతం

Digitized by srujanika@gmail.com

అయిపరులూ షాములు స్వయం విషాదం పెను లక్ష కాబిలతు కూడా కుబిలదు.
గోద మీర ప్రశ్నతి అందాలు
ఎపాక్సీ రెసిన్ తో వారమిదగ ప్రక్కతి దృశ్యాలను తీసుకురావచ్చు. నచి నదాల అందాన్ని నీటి కడవికను అసుకరించేలా, మంత్రముగ్గులను చేసేలా ఈ అర్జు ద్వారా మన ముందు తీసుకువస్తున్నారు కళాకారులు.
వాడిపేచిని పూలు సాగసు
సున్నిచ్ఛప్పున పుస్తులను ఈ అర్జుతో ఉపయోగించవచ్చు. పుస్తులను, తొప్పులను ఎపాక్సీ రెసిన్ తో కలిపితే అందపైన రూపం మీ ముందు ఉంటుంది. ఈ ప్రశ్నతెలుక టెక్సిక్ పుస్తుల సహజ సాందర్భాన్ని కాపాడుతుంది. అధ్యాత్మమైన వాల్ హింగింగ్ ను స్థిరంచడానికి ఎపాక్సీ రెసిన్ అర్జు మెటీలయ్స్ మార్కెట్లో అందుశాటులో ఉన్నాయి. ఎపాక్సీ రెసిన్ తో గోద గడియరాలు, పెయింట్స్, ప్రెంగింగ్, వంటి ఎన్ని రకాల అలంకరణ

వస్తువులను తయారు చేయవచ్చు.
డిస్ట్రిక్ట ఫల్లువర్
సముద్రపు గపలు, సులకరాళ్ళ, పుస్తులు, లతలు వంటి సహజ వస్తువులను నిగనిగలాడే ఎపాక్సీ రెసిన్ తో తేబుల్ టావ్స్ చెయిస్ కి అడ్డుక్కొన అందాన్ని తీసుకురావచ్చు.
ఎపాక్సీ రెసిన్ ల్యా ప్రియాలు
ఎపాక్సీ రెసిన్ అర్జు వార్ అర్జు పల్చివర్కు మాత్రమే వరలితం కాదు. వేదుకలలో ప్రత్యేకంగా నిలిచే టీలు, ఇతర డెకర్ కుతుమలను రెసిన్ తో తయారు చేయాలన్ను. ఈ కుతుమక డిజెన్ కి పూర్ణాంగ్ లుఱుషించి,

ఎపాక్సు రెసిన్ ఇర్లు



ఎపోక్ రెసిన్ అర్జున్ లేట్ బక్ ట్రైండీగా మారింది. ఈ కళలోని ప్రత్యేక ఆకర్షణ అనేక స్వజ్ఞానాత్మక అలోచనలకు రూపం ఇచ్చేంది. మనసుకు నిచ్చిన కణాబండాలలో ఇంటి అలంకరణాను మార్పుకొప్పదానికి ఈ అర్జున్ వీలు కల్పిస్తుంది. అంధ్రప్రదీపింస్, ఘంటశ్వర్ డెకర్ లేదా ఫ్లోర్ పుస్తకులైనా ఎపోక్ రెసిన్ కచ ఇంటికి తెఱ్పు అందాన్ని తీసుకురాగలదు. రెసిన్సు షాప్స్, వార్ల్ వ్హీ వంటి అంటుకునే వాదారాలు, జితర ఉత్సవుల తర్వాతిల్లినా దుష్టోగిస్టోగా ఏపోక్ రెసిన్ గాల్ మేక్ సౌగంత్వి కూడి ఉంగులాగా

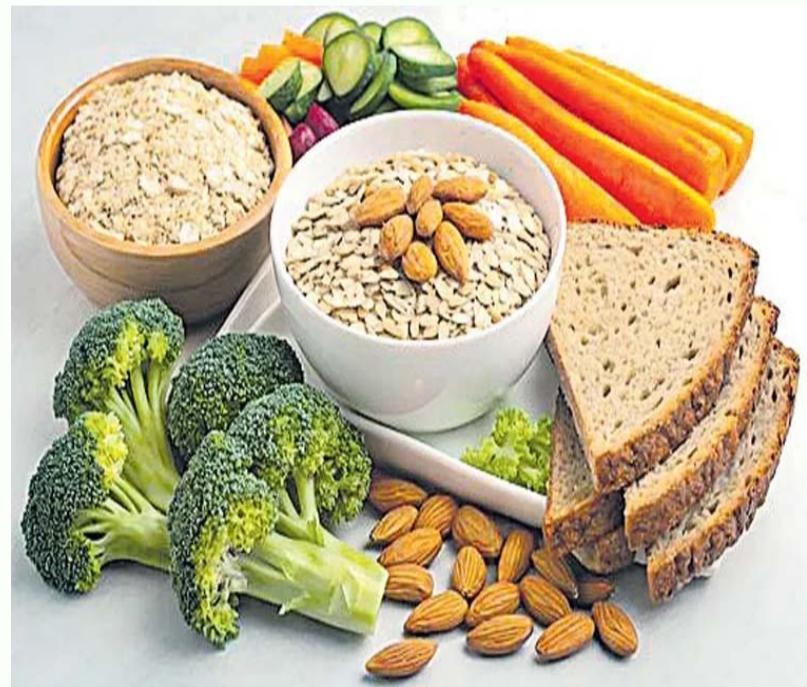
మట్ట దిగితే సమాన్యం..!
కళ కోరుం ప్రక్కడకు
వెళ్లాల్చందే..



ప్రపంచంలో కడవి తీరాలు ఎన్ని ఉన్నా పర్మాటకులు మొచ్చే బీచ్లకు ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు ఉంటుంది. గ్రీన్‌లోని శాంటోలని ద్వీపంలో ఉన్న అమూడీ బీచ్ అలాండిదే. నిజానికి ఇది ఒక చిన్న నోకాత్రయం. ఓయిల్ అనే గ్రామానికి ఆనుకుని ఉన్న ఈ బీచ్కి వెళ్లాలంటే 300 మెట్లు దిగితే చాలు. నడవలేని వారు మరీందాలలో వాహనాలపైన కూడా వెళ్లాచ్చు. ఇక్కడ రాక్ జింపింగ్ ఫేమున్. ఓయిల్ కొండ మీద నుంచి ఈ బీచ్లోకి చాలామంది షైతాపాకులు దూకుతుంటారు. ఇక్కడ సాయంత్రం వేళల్లో సరదాగా

సేడతీరే స్థానికులతో, ప్రకృతి అస్వాదించే పర్మాటుకులతో
కిటకిటలాడుతుంది. ఇక్కడ అనేక ఫివ్ టావర్సులు సందర్శకులను
అకట్టుకుంటాయి. రుచుల ప్రియులకు తాజా చెపలను, సంప్రదాయ గ్రీకు
రెసిఫీలతో వండి వడ్డిస్టుంటారు రెస్టారెంబీలోని షైప్స్. ఇక్కడి నుంచి
సూర్యాస్తమయం చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడికి ఒక్కసాలి వెళ్లే
చ్ఛితంగా మరీసాలి వెళ్లాలనే అశ పుదుతుందట! నిజానికి ఈ బీచ్ కి వెళ్లన
పర్మాటుకులు హియా గ్రామస్థల అదృష్టానికి కుళ్లకోరుండా ఉండలేరేమో!
కళోత్సవాం

కళాకారులు ఎవ్వుడూ 'శబ్దాఫీ' అనే ప్రతిశంసనలను, కరతాళ ధ్వనులను కొరుకుంటారు. అలాంటి కళలను అభినందించాలన్నా ప్రదర్శించాలన్నాగస్తు నెలలో సౌమ్యంద్య వెళ్లాల్సిందీ! సౌమ్యంద్య రాజధాని ఎడిన్ బర్దీలో ఆగస్టు 1 నుంచి ప్రారంభమైన ఎడిన్ బర్దీ ఫెసైవర్ ప్రింజీ వేడుకలు ఆగస్టు 25 వరకు జరగనున్నాయి. సుమారు మూడు వారాల పాటు కొనసాగుతున్న ఈ పండుగలో వేలాదిమంది కళాకారులు, నటులు, హస్తస్వనటులు, సంగీతకారులు, వివిధ ప్రదర్శకులు పాల్గొంటారు. ఈ ప్రింజీలో నాటకాలు, కామెడీ పోలు, సంగీత ప్రదర్శనలు, స్క్యూలు, సర్కస్ లు ఇలా మరెన్నీ ప్రదర్శనలు ఉంటాయి. ఎడిన్ బర్దీలోని థియేటర్లు, పబ్లు, కేఫ్లు, వీధులలో ఏర్పాటు చేసే తాత్కాలిక వెబికలు నష్టి వందలాది ప్రదేశాలలో ప్రదర్శనలు జరుగుతాయి. ఈ పండుగ మూతస ప్రతిభాను వెలికితీయడానికి, ప్రయోగాగత్తక కళలను ప్రార్థితసహించడానికి ఒక గిప్ప అవకాశం. ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి కళాకారులు, ప్రైక్స్ కులు ఈ పండుగకు తరలిపసారు.



அனி தெலுங்கிட்டு. அநேக் அர்ஜிகு ஸந்தூல ஸிளாரஸ்ஸுலகு அஸுரஸங்கா சுக மொதாயுடு விட்டுயியங்காரு. சுர்யாபீதினீ் லீடா பீர்யாபீதினீ் கஞ்சாவாரு தமு அவ்விரங்கி பீவெலினு தரினங்கா தீவிள்கிவெங்கு வல் ரக்டங்கி ஷகர் வியங்குஞ் சக ஸபாஜ பூக்கியுகா ஜலிரிபேசிதுங்கி. கொங்கமுங்கி ஸாராஃ ஸாந்தியலீ் பீவெல் தீவுகுலம் ஸந்தோஷுங்கி. கொங்கமுங்கி வகுஞ் மொதாயுலீ் பீவெலினு தீவிள்கிவெங்கான் அவ்வநரு கூட்டுமிட. சுக விஷ்வயங்கி வைஷ்வாகினீ் ஸங்குஞியங்கு தஷ்வாவின்ற. நேடு மீரு பீவெல் தீவுகுலம் அதி மீ ரெப்டி ஜீவிதானிகி அர்ஜிகுகரமுனி ஸுருங்கும்கீர்த்தி.

వర్షాకాలంలో బెస్ట్ ఫ్యాన్ ఇవే..!





వేర్ ఎదైనా పని చూసుకోండిరా బాబు

సోషల్ మీడియా వల్ల ఎంత ఉపయోగం ఉందో అంతే అనరూలు కూడా ఉన్నాయి. చాలామంది అదేపనిగా నెగిలీవ్ కామెంట్స్ పెదుతుంటారు. విపరీతంగా ట్రోల్స్ చేస్తుంటారు. సెలబ్రిటీలు వీటి బారిన ఎక్కువగా పదుతుంటారు. కొందరు వీటిని లైట్ తీసుకుంటే మరికొందరు మాత్రం ఘాటుగా స్పందిస్తుంటారు. ఇప్పుడు అలానే ‘మనుధుడు’ హీరోయిన్ కూడా బ్యాడ్ కామెంట్స్ పెట్టేవాళ్లకు అదిరిపోయే రిపై ఇచ్చింది. ‘ఇద్దరు పిల్లల తల్లివి, కాన్త పద్ధతిగా ప్రవర్తించు.. 20 ఏళ్ల పిల్లలేవేం కాదు నువ్వు. సర్జరీ చేసుకోకముందే బాగుండేదానివి, ఇప్పుడు ఒకప్పలుచగా ఉన్నావు. ఇలాంటి కామెంట్స్ పెట్టే బదులు వేరే ఏదైనా పని చూసుకోండి. ఎందుకంటే వీటి వల్ల మీరు ఎలాంటి వాళ్లో అర్థమవుతోంది. అవును నాకు ముదతలు ఉన్నాయి. ఇప్పటివరకు సర్జరీలు చేసుకోలేదు. ఫిల్మ్ కూడా పెట్టించుకోలేదు. బొట్టగా ఉన్నప్పుడు నాకే ఇబ్బందిగా అనిపించేది. ఇప్పుడు ఓకే కదా? జీవితంలో ఏం చేయడానికైనా ట్రైమ్ అంటూ లేదు. కలలు కనండి. మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే పని మాత్రమే చేయండి’ అని అన్న తన ఇన్ స్టోలో పోస్ట్ పెట్టింది. యూకేలో పుట్టి పెరిగిన అన్న. 15 ఏళ్లకే ఇండస్ట్రీకి వచ్చింది. నాగార్జున ‘మనుధుడు’ సినిమాతో పరిచయమైంది. తొలి మూవీతో హిట్ కొట్టింది. కానీ తర్వాత చేసిన రాఘవేంద్ర, మిస్సప్పు చిత్రాలు ఫైలువచ్చంతో తిరిగి యూకే వెళ్లిపోయింది. సైకాలజిలో మాస్టర్స్ చేసి సొంతంగా క్లినిక్ పెట్టుకుంది. 2011లో 24 ఏళ్ల వయసులోనే సచిన్ సాగర్ అనే వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకుంది. వీళ్లకు ఇద్దరు పిల్లలు కూడా పుట్టరు. అయితే చాన్యాల్ తర్వాత తెలుగులో ‘మజాకా’ మూవీతో అన్న రీఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో అన్న రీఎంట్రీ సినిమా రిలీస్ కాగా హిట్ కాలేదు. దీంతో ఈమె తిరిగి యూకే వెళ్లిపోయింది. అయితే గత కొన్నిరోజులుగా తన ఇన్ స్టో పోస్టుల్లో వస్తున్న నెగిలీవ్ కామెంట్స్పై ఇప్పుడు సెత్తెరికల్గా స్పందిస్తూ పోస్ట్ పెట్టింది.



ಧಯೆಟರ್ನ್ ಪೇಟ್ ಅವ್ಯಾವಿಂದೆ..!

అల్లు అర్జున్ సినిమాలో స్టార్
హిరీయన్ పవర్ పుల్ పాత్ర

పకాన్ స్టార్ అల్లు అర్థున్ ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా సినిమాలతో దూసుకుపోతూన్నాడు. మొన్సులీవరకు టాలీవుడ్ టాప్ హీరోల్లో ఒకడైన అల్లు అర్థున్ పుప్పు సినిమాతో ఒకస్టారిగా పాన్ ఇండియా స్టార్ అయ్యాడు. సుకుమార్ డైరెక్షన్ లో అల్లు అర్థున్ నటించిన పుప్పు సినిమా అంచనాలను ఏంచి సంచలన విజయం సాధించింది. పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో విడుదలైన అన్ని భాషల్లో మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. బన్నీ ఊర మాస్ అవతార్ లో అదరగొట్టారు. అల్లు అర్థున్ నటనకు ఏకంగా నేపసల్ అవార్డు కూడా వచ్చింది. ఇక ఆతర్వాత విడుదలైన పుప్పు 2 సినిమా కూడా భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. పుప్పు 2 సినిమా ఏకంగా రూ. 1000కోట్లకు పైగా వసుల్ చేసి నయా రికార్డ్ క్రియాట్ చేసింది. ఇక ఇప్పుడు అట్లీ డైరెక్షన్ లో సినిమా చేస్తున్నాడు అల్లు అర్థున్. మొన్సుమధ్య అట్లీ సినిమా కు సంబంధించిన ఓ వీడియో వదిలారు. ఆ వీడియాలో అల్లు అర్థున్ అట్లీ కలిసి హాలీవుడ్ మేకర్స్ ను కలవడం.. వీఎఫ్ ఎస్ టీఎస్ తో మాట్లాడటం చూపించారు. సినిమా హాలీవుడ్ రేంజ్ లో ఉంటుందని ముఖ్యంగా సూపర్ హీరోల కాన్వెష్ట్ తో మూవీ ఉంటుందని ఓ వీడియో ద్వారా చెప్పకనే చెప్పేరు మేకర్స్. దాంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అలాగే ఈ సినిమా పై ఇప్పటికే చాలా రకాల వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

ఈ సినిమాలో అల్లు అర్థున్ ద్వాయల్ రోల్ లో కనిపించున్నారని అంటున్నారు. అంతే కాదు అల్లు అర్థున్ కు జోడిగా దిపికా పదుకొన హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది. ఈ అమృదీతో పాటు మరో ముగ్గరు హీరోయిన్ కూడా ఉంటారని టాక్ వినిపిస్తుంది.

ఇదిలా ఉంబే అల్లు అర్థున్ సినిమాలో రమ్యకృష్ణ కూడా నటిస్తున్నారని ఇప్పుడు ఫిలిమ్ సర్క్యూల్స్ లో వార్త చక్కర్లు కొడుతుంది. ఇప్పటికే రమ్యకృష్ణ చాలా మంది హీరోల సినిమాల్లో సహాయక పాత్రాల్లో నటించి మెప్పించారు. అలాగే బాహుబలి సినిమాతో పాన్ ఇండియా క్రెస్ట్ సాంతం చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు అట్లీ, అల్లు అర్థున్ సినిమాలో ఓ పవర్ పుల్ పాత్రలో కనిపిస్తారని ఇన్ సైంటిక్ టాక్. తల్లరలోనే దీని పై క్లారిటీ రానుంది.



ಧಯೆಟರ್ನ್‌ಲ್ಯಾ ಕಂಡಗಾನೇ ಬಸ್ಟೀಬ್ಸ್ಟೀಲ್ಯಾಕ್..!

సూపర్ స్టోర్ రజిస్టీకాంత్ నటించిన లేటెస్ట్ మూవీ కూలీ. ఈ సినిమాకు లోకేషన్ కనగరాజ్ దర్జకత్వం వహించారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా అభిమానుల అంచనాలను అందుకోలేకపోయింది. కూలీ సినిమాలో సూపర్ స్టోర్ తో పాటు అక్షిణీ నాగార్జున, ఉపేంద్ర, సత్య రాజ్, అమీర్ ఖాన్, సౌబిన్ ఇలా చాలా మంది నటించారు. ఆగస్టు 14న కూలీ సినిమా విడుదలంది. విడుదలకు ముందు ఈ సినిమా భారీ అంచనాలను క్రిమీస్ చేసింది. ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన పోస్టర్స్ దగ్గర నుంచి టీజర్, ట్రైలర్ సినిమా పై అంచనాలు భారీగా పెంచేసింది. కానీ సినిమా విడుదలైన తర్వాత మూత్రం కూలీ సినిమాకు మిక్కు టాక్ వచ్చింది. సినిమాలో సూపర్ స్టోర్ అదరగొట్టినా కూడా కూలీ సినిమా ప్రేక్షకులను అంతగా మెప్పించలేకపోయింది. ఇక కూలీ సినిమా ఇప్పటికే భారీగా వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా రూ. 200కోట్లవరకు వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇక కూలీ సినిమా రిలీస్ రోజే ఎస్టోర్, హృతిక్ రోహన్ నటించిన వార్ 2 సినిమా విడుదలైంది. దాంతో రెండు సినిమాల మధ్య క్లావ్ వచ్చింది కానీ ఆ సినిమా కూడా మిక్కు టాక్ సాంతం చేసుకుంది. ఇదిలా ఉంటే కూలీ సినిమా ఓటీటీ డీల్ ఫిక్స్ అయిందని తెలుస్తుంది. త్వరలోనే కూలీ సినిమాను ఓటీటీలో రిలీస్ చేయసున్నారని తెలుస్తుంది. ఇక కూలీ సినిమా ఓటీటీ టైట్ ను ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్ నెట్ ఫిక్స్ సాంతం చేసుకుందని తెలుస్తుంది. అలగే కూలీ సినిమాను సెప్టెంబర్ 27న నెట్ ఫిక్స్ లో రిలీస్ చేయసున్నారని అంటున్నారు. అయితే హిందీ వర్షాన్ మూత్రం రిలీస్ కు లేట్ అవుతుందని తెలుస్తుంది. సినిమా ఓటీటీలో విడుదలైన వారం రోజుల తర్వాత కూలీ హిందీ వర్షాన్ ను విడుదల చేయసున్నారట. త్వరలోనే దీని పై క్లారిటీ రానుందని తెలుస్తుంది. ఓటీటీ రిలీస్ కోసం చాలా మంది ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక కూలీ సినిమా కలెక్షన్ పరంగా కుమేస్తుంది. తొలి రోజే దాదాపు రూ. 151 కోట్ల గ్రాన్ రాబట్టి కోలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ రికార్డ్స్ నిలిచింది.