

ఉత్తేజిత

ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం

దినపత్రిక

Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 04 సంఠిక : 329 పేజీలు 8 వెల : 5 శుక్రవారం 29 మే 2026

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికారంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియు కేబుల్ TV చానల్ లో **తెలుగు మరయు ఇంద్రప్రస్థం** ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లాల వారిగా **స్వేచ్ఛ రూపొందించు** నియామకం వారిగా **ఆర్.సి.వి.వెంకట్రావు** మండలాల వారిగా **విలేకరులు** కావలెను

ఉత్తేజిత దినపత్రిక **UV9**

Contact : 94401 40418, 63038 17489



వ్రజా వక్తం

వహించిన గొప్ప నేత ఎన్టీఆర్



ఎన్టీఆర్ అంటే పేదలకు భరోసా.. రైతుకు నేనం

ఎన్టీఆర్ కు భారతరత్న పురస్కారం ఇవ్వాలి
యువతను రాజకీయాల్లో ప్రోత్సహించిన మహోన్నతుడు
మహానాడు తీర్మానంలో చంద్రబాబు డిమాండ్

అమరావతి: మాజీ సీఎం, తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు తెలుగుజాతి సెంటిమెంట్ అని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్టీఆర్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలని కేంద్రప్రభుత్వాన్ని ఆదుగుతానని పేర్కొన్నారు. గురువారం రెండోరోజు మంగళగిరిలో జరుగుతున్న మహానాడు వేడుకలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్, డి.డి.పీ సీనియర్ నేతలు, మంత్రులు నివాళులు అర్పించారు. 1,875 క్షస్త్ర నుంచి మహానాడు డి.డి.పీ నేతలు, శ్రేణులు భారీగా హాజరయ్యారు. ఎన్టీఆర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని మహానాడులో ఆయనకు నివాళి అర్పించే తీర్మానంపై సీఎం ప్రసంగించారు. ఎన్టీఆర్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలని మహానాడులో ప్రతిపాదించారు. దేశ ఆత్మస్వత పౌర పురస్కారంతో ఎన్టీఆర్ ను సత్కరించాలని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. ని చెప్పుకోవచ్చు. ఎన్టీఆర్ పాలన రైతులకు అండ, మహిళలకు భరోసా, కార్మికులకు ఆభయం.. యువతకు దిక్సూచి అని సీఎం చంద్రబాబుని వ్యాఖ్యానించారు. 1983లో రాజకీయాల్లో యువతకు ఎన్టీఆర్ అవకాశాలు కల్పించారని ప్రస్తావించారు. మహిళలకు ఆస్తి హక్కు కల్పించారని.. భవిష్యత్లో సమర్థ నాయకత్వం



ఉండేలా భవిష్యత్తు కార్యాచరణ చేపడుతున్నామని అన్నారు. నిన్నటి మహానాడులో జాతీయ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు లోకేశ్ ప్రతిపాదించిన 33 శాతం రిజర్వేషన్లను మనమే ప్రారంభిద్దామని తెలిపారు. 33 శాతం రిజర్వేషన్లను మహిళలకు కల్పించాలని కేంద్రాన్ని మరోమాడు కోరడామని అన్నారు. తెలుగు వెలుగుగా నిలిచిన స్వర్ణీయ ఎన్టీఆర్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలనేది మన అందరి డిమాండ్ అని చెప్పారు. తెలుగుజాతి ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిన మహానేత, విశ్వవిఖ్యాత నలసార్యభోముడు ఎన్టీఆర్ అని వ్యాఖ్యానించారు. తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో ఎన్టీఆర్ శాశ్వతంగా నిలిచిపోయాడని ఉద్ఘాటించారు. సామాన్యుల సంక్షేమానికి



మహానాడు కాదు.. దగానాడు, మాయానాడు, బూతునాడు డి.డి.పీని చెప్పల పార్టీ, వెన్నుపోటు పార్టీ, దొంగల పార్టీ తల్లి, చెల్లి, గొడ్డలి అంటూ డ్రైవర్స్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారని తెలుగుదేశంపై మాజీమంత్రి రోజా ఘాటు విమర్శలు

ఎట్టకేలకు సిద్ధరామయ్య రాజీనామా

పెంగళూరు: కర్ణాటకానికి తెరపడింది. గతకొంతకాలంగా ఊహగానాలతో సాగిన రాజకీయాల మలుపు తిరిగింది. కర్ణాటకలో సిద్ధరామయ్య జమానా ముగిసింది. ఎట్టకేలకు కర్ణాటకలో నాయకత్వ మార్పు చోటుచేసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి పదవికి సిద్ధరామయ్య రాజీనామా చేశారు. గురువారం మధ్యాహ్నం డి.కే శివకుమార్ తో కలిసి ఆయన లోక్ భవన్ కు వెళ్లారు. అయితే, ఆ సమయంలో గవర్నర్ థానర్ చంద్ గవోళ్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఆయన కార్యదర్శికి సిద్ధరామయ్య తన రాజీనామా లేఖను సమర్పించారు. ఈ విషయాన్ని గవర్నర్ ప్రత్యేక కార్యదర్శి సైతం ప్రకటించారు. సీఎం రాజీనామా లేఖను తీసుకున్నామని, గవర్నర్ తిరిగిచ్చాక డి.సి.పై నిర్ణయం తీసుకుంటారని వెల్లడించారు. గవోళ్ ఈ సాయంత్రం బెంగళూరు చేరుకోవచ్చు. అనంతరం మంత్రులు డి.కే శివకుమార్, పరమేశ్వర తో కలిసి సిద్ధరామయ్య మీడియాతో మాట్లాడారు. అధిష్టానం సూచనలతో సీఎం పదవికి రాజీనామా చేశా. హైకోర్టులో ఆదేశాల ఆందరం కట్టుబడి ఉంటాం.

రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు

నైపుణ్యాలతో యువత సిద్ధంగా ఉండండి ఫీట్ కంటెంట్స్ అప్రమత్తంగా ఉండాలి రాష్ట్ర విదీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 22 పాలిటెక్నిక్ క్లస్టర్లను గుర్తించామని, డేటా, విదీ, క్యాంటం టెక్నాలజీ, రాయలసీమలో ఆటోమోటివ్, కర్నూలులో పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల వంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.



హార్వాజ్ జలసంధి ఎవరి సొత్తు కాదు

చర్చలు విఫలమైతే వెనక్కి తగ్గబోం అవసరమైతే రక్షణ మంత్రిని రంగంలోకి ఇరాన్ అధ్యాయుధాలు సంపాదించవకూడదు ప్రపంచ భద్రత కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

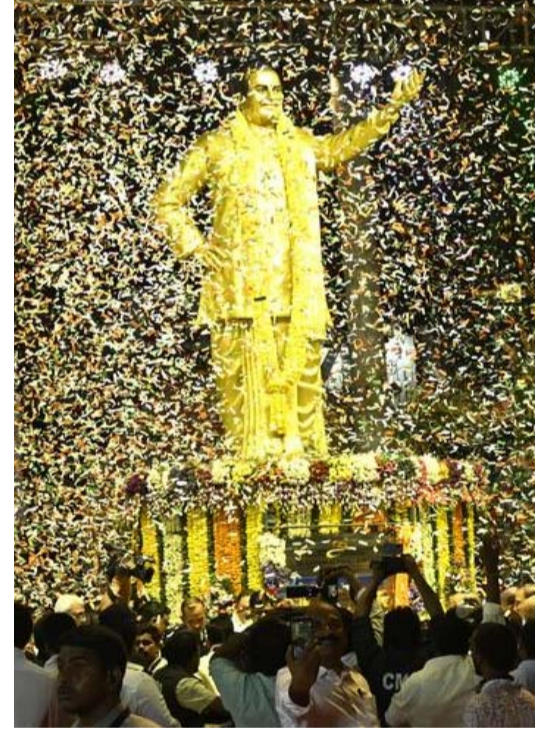


డబ్బా ఇళ్లు కాదు.. డబ్బుల్ ఇళ్లు కట్టిన ఘనత మాది

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సవాల్ కట్టుబడండి పాంగులేటి సవాల్ పై కె.డి.ఆర్ ప్రతినివారే

తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహానేత ఎన్టీఆర్

కేసీఆర్ కు రాజకీయ భిక్ష పెట్టింది ఎన్టీఆర్! విగ్రహం ఏర్పాటులో విమర్శలకు తావులేదు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు అమీర్ పేటలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఆవిష్కరణ మహానేతను గౌరవించడం ఏ పార్టీకి పరిమితం కాదు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్టీఆర్ సమర్థవంతమైన నేత ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఏర్పాటు రాష్ట్ర ఆత్మగౌరవ ప్రతీక




సుప్రీంకోర్టుకు ఐదుగురు కొత్త జడ్జిలు..

కేంద్రానికి సిఫార్సు చేసిన కొలీజయం



హోర్నుజ్ జలసంధిలో మరోసారి ఉద్రిక్తత!

ఇరాన్ పై అమెరికా బాంబుల వర్షం!



ఎకరం రూ.237 కోట్లు..

రాయదుర్గంలో రియల్ సంచలనం

తాజాగా రాయదుర్గం నాలెడ్జ్ సీటీ పరిసరాల్లో తెలంగాణ పాలిటెక్నిక్ మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ నిర్వహించిన ఈ-వేలంలో భూముల ధరలు కచ్చు చెవిరే రీతిలో పలికాయి. సర్వే నంబర్ 83/1లోని పాన్ మక్తా ప్రాంతంలో 6 ఎకరాల 29 గుంటల భూమికి నిర్వహించిన వేలంలో, ఒక ఎకరం ఏకంగా రూ.237 కోట్లు పలికి లికాన్లు సృష్టించింది.

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్ మరోసారి దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. తెలంగాణ డి.కే కారిడార్ కే పరిమితం కాకుండా, గోబిల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ హాట్ మార్కెట్ను ధాగనగరం తన రికార్డులను తానే తిరగరాస్తోంది. తాజాగా రాయదుర్గం నాలెడ్జ్ సీటీ పరిసరాల్లో తెలంగాణ పాలిటెక్నిక్ మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ నిర్వహించిన ఈ-వేలంలో భూముల ధరలు కచ్చు చెవిరే రీతిలో పలికాయి.

హార్టూజ్ జలసంధి ఎవరి సొత్తు కాదు

మూస్కో: ఇరాన్ తో శాంతి చర్చలు కొనసాగిస్తున్నామని చెబుతూనే మరోవైపు అమెరికా సైనిక చర్యలకు దిగుతోంది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కొనసాగుతున్న వేళ హార్టూజ్ జలసంధి సమీపంలోని ఇరాన్ మిలిటరీ స్టావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా వైమానిక దాడులు నిర్వహించింది. ఈ దాడుల్లో పలు ఇరాన్ ద్రోష్టను కూల్చివేసినట్లు అమెరికా రక్షణశాఖ వెల్లడించింది. హార్టూజ్ ప్రాంతంలో తమ సైన్యానికి ముప్పు పెరుగుతోందని, అందుకే ముందున్న చర్యగా ఈ దాడులు చేపట్టామని ఆధికారులు తెలిపారు. ఇక ఇరాన్ తో జరుగుతున్న శాంతి చర్చలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. చర్చలు విఫలమైతే తాము వెనక్కి తగ్గబోమని, అవసరమైతే రక్షణ మంత్రిని రంగంలోకి దివి పని పూర్తిచేస్తామంటూ హెచ్చరించారు. అమెరికాలో మద్దతులను విస్తరించాలని ఇరాన్ భావిస్తోందని, కానీ తాను ఎన్నికలను వణికించుకోని లుప్త వ్యాఖ్యానించారు. “ఇరాన్ అణ్ణాయుధాలు సంపాదించకూడదు. అది కేవలం అమెరికా కోసమే కాదు. ప్రపంచ భద్రత కోసం చేస్తున్న పని అని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ నాయకత్వం అమెరికాతో ఒప్పందం చేసుకోవాలని కోరుకుంటోందని, కానీ ఇప్పటివరకు సరైన పురోగతి కనిపించలేదన్నారు. “ఇప్పటివరకు మేము సంశ్చయంగా లేం. కానీ విపరీతి అవుతాం” అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. హార్టూజ్ జలసంధిపై కూడా ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ప్రాంతం అంతర్జాతీయ జలమార్గమని, దీనిని ఏ దేశం నియంత్రించలేదని అన్నారు. “హార్టూజ్ అందరికీ తెలివి ఉంటుంది. మేము చర్చకేస్తాం కానీ దానిపై ఎవరికీ పూర్తి నియంత్రణ ఉండదు” అని తెలిపారు. ఇదే అంశం ద్రస్తుతం జరుగుతున్న చర్చల్లో ఒక ముఖ్య అంశం. అంతేకాదు ఒక ముఖ్య అంశం కూడా ట్రంప్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. హార్టూజ్ చర్చల్లో భాగంగానే వెల్లడించారు. అంతేకాదు ఒక ముఖ్య అంశం కూడా ట్రంప్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. హార్టూజ్ చర్చల్లో ఒక ముఖ్య అంశం. అంతేకాదు ఒక ముఖ్య అంశం కూడా ట్రంప్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. హార్టూజ్ చర్చల్లో ఒక ముఖ్య అంశం. అంతేకాదు ఒక ముఖ్య అంశం కూడా ట్రంప్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.



తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహానేత ఎన్టీఆర్

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ లోని అమీర్ పేట మైత్రవనం ఐక్య వర్గ విద్యాలయం వద్ద నందమూరి తారక రామారావు విగ్రహాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గురువారం ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. కాంగ్రెస్ సీఎం ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించడం ఏమిటని చాలా మంది విమర్శిస్తున్నారు.. ఎవరు ఏమనుకున్నా, ఎలాంటి విమర్శలు చేసినా నేను భయపడను, వెనక్కి తగ్గను అని స్పష్టం చేశారు. తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహానేతను గౌరవించడం ఏ పార్టీకి పరిమితం కాదని, అది అందరి బాధ్యత అని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. జాతీయ స్థాయిలో ఇందిరా గాంధీ పి.వి. నరసింహారావు వంటి నాయకులను అందిస్తే, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్టీఆర్ కూడా అదే స్థాయిలో సమర్పణ చేయాలని నాయకత్వాన్ని తయారు చేశారని కొనియాడారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన ప్రసంగంలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పేరుగా విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. నాడు ఎన్టీఆర్ లేకుంటే కేసీఆర్ గానీ, లేదా ఇతర నేతలు గానీ ఈ స్థాయికి వచ్చేవాళ్ళా? అని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ తన రాజకీయ భిక్ష పెట్టించి ఎన్ని రామారావు అని, ఆయన నీడన బతికి ఈలోజు ఆయన గురిచే తక్కువ చేసి మాట్లాడటం సరికాదని హితవు పలికారు. ఎన్టీఆర్ పేరు చెప్పుకుని రాజకీయం చేస్తూ, ఆయన విగ్రహాల ఏర్పాటును వ్యతిరేకించడం లేదా తక్కువ చేయడం వారి సీటి ఆలోచనలకు నిదర్శనమని రేవంత్ ఎద్దేవా చేశారు. సంక్షేమ పథకాల విడుదలలో ఎన్టీఆర్ దార్శనికతను రేవంత్ రెడ్డి ఆకాశానితలారు. ఆనాడు ఎన్టీఆర్ ప్రారంభించిన పక్కా ఇళ్ల పథకమే నేటి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకానికి పునాది అని ఆయన గర్వంగా ప్రకటించారు. పేదలకు గూడు



మరోవైపు కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ వైఖరిని ఎండగట్టడంలో రేవంత్ సక్సెస్ అయ్యారు. ఈ పరిణామం తెలుగుదేశం సానుభూతిపరులను కూడా కాంగ్రెస్ వైపు ఆలోచించజేసేలా ఉందని భావిస్తున్నారు. వ్యవసాయాన్ని పంపించేయటమే లక్ష్యంగా పరిపాలన చేస్తున్నాం. స్థానిక సంస్థల్లో మహిళలకు రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలనే రాజీవ్ గాంధీ నిర్ణయాన్ని ఎన్టీఆర్ అమలు చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తాం. ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో ఉన్న నిరుపేదలకు టీకెట్లు ఇచ్చి ఎమ్మెల్యేలను చేశాం. ఎన్టీఆర్ స్ఫూర్తితోనే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల, మహిళలకు చీరలు పంపిణీ చేస్తున్నామని అన్నారు. టీపీసీసీ ఛీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్? మూట్టాతూ, ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తామని మాట ఇచ్చామని, నిలబెట్టుకున్నామని తెలిపారు. మాట ఇస్తే కాంగ్రెస్ నిలబెట్టుకుందనడానికి ఇదే నిదర్శనని వెల్లడించారు. ఎన్టీఆర్ ను ఒక ప్రాంతానికో, వరాణసికో రేవంత్ రెడ్డి చేయడం చేయడం సరికాదని సూచించారు. పేదల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని కొనియాడారు. ఇందిరాగాంధీ, ఎన్టీఆర్ పాలన మూడే రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలిస్తున్నారని అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో పేదలకు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. జాతి గర్వించదగ్గ వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కొనియాడారు. ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలనేది జూబ్లీహిల్స్ ప్రజల కోరిక అని అన్నారు. తెలుగువాడి గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలబడిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని, రేవంత్ రెడ్డి ప్రజారాజక పాలన కొనసాగిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి పలువురు ఎన్టీఆర్ కుటుంబసభ్యులు కూడా హాజరయ్యారు.

సుప్రీంకోర్టుకు ఐదుగురు కొత్త జడ్జిలు..

న్యూఢిల్లీ: సుప్రీంకోర్టుకు కొత్తగా ఐదుగురు న్యాయమూర్తుల నియామకానికి రంగం సిద్ధం అయింది. సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో ఖాళీగా ఉన్న న్యాయమూర్తుల ఖోటీల భర్తీకి సుప్రీంకోర్టు కొలిజియం కనకరత్న చేపట్టింది. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (CJI) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ వేణ్కయ్యలొన కొలిజియం, నలుగురు సీనియర్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తులను, ఒక సీనియర్ న్యాయవాదిని సుప్రీంకోర్టు జడ్జిలుగా నియమించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫార్సు చేసింది. ఈ జాబితాలో మంజూరీ హరియాణా హైకోర్టు సీజి జస్టిస్ షేక్ నాగు, బాంబే హైకోర్టు సీజి జస్టిస్ శ్రీపద్రాక్షి, మధ్యప్రదేశ్ హైకోర్టు సీజి జస్టిస్ సంజీవ్ సన్ దేవ్, జమ్మూ కశ్మీర్ లడఖ్ సీజి జస్టిస్ అరుణ్ పల్లి, సుప్రీంకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది ఎ. మోహన్ ఉన్నారు. సుప్రీంకోర్టులో పేరుకుపోయిన కేసుల భారాన్ని తగ్గించి, న్యాయ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు ఈ నియామకాలు అత్యంత కీలకమని కొలిజియం తన సిఫార్సులో పేర్కొంది. కొలిజియం పంపిన ఈ జాబితాను కేంద్ర న్యాయ మంత్రిత్వ శాఖ పరిశీలించి, కేబినెట్ ఆమోదం కోసం పంపిస్తుంది. కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం అనంతరం, రాష్ట్రపతి డ్రాఫ్ట్ మేది ప్రభుత్వ ఆమోదముద్ర వేయగానే ఈ నియామకాలు ఖరారవుతాయి. ఆ తర్వాత సూతన న్యాయమూర్తులుగా వీరు ముఖ్య న్యాయకార్యాలను చేస్తారు. ఈ నియామకాలతో సుప్రీంకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య పెరిగి, కార్యకలాపాలు మరింత మరుగ్గా సాగి అవకాశం ఉంది.



త్రిభాషా సూత్రంపై సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్

న్యూఢిల్లీ: ఎన్టీఆర్ అధ్యక్షిత్వంలో త్రిభాషా సూత్రానికి సంబంధించి దాఖలైన పిటిషన్ ను విచారణకు స్వీకరించిన సుప్రీంకోర్టు, కేంద్ర ప్రభుత్వం, సీబీఎన్కె, ఎన్టీఆర్ అధ్యక్షుల నోటీసులు జారీ చేసింది. జూలై 1వ తేదీ నుంచి 9, 10వ తరగతి విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా మూడు భాషలు అభ్యసించాలని సీబీఎన్కె ఇటీవల నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం తెలిసింది. ఈ పిటిషన్ ను పరిశీలించేందుకు సుప్రీంకోర్టు అంగీకరించింది. ఈ క్రమంలో సీజి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మాత్యూ, జస్టిస్ విప్లవ్ ఎం.పంచోలితో కూడిన ధర్మాసం ఈ నోటీసులు జారీ చేసింది. రెండు వారాల్లో వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. పిటిషన్ ద్వారా తరఫున సీనియర్ న్యాయవాదులు ముకుల్ రోహాట్కీ, కవిత సిబాల్ వాదనలు వినిపించారు. భాష అనేది భాషలు అని, దీనిని బలవంతంగా రుద్దలేమని కవిత సిబాల్ అన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో మద్దతులను విస్తరించాలని ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. తదుపరి విచారణను జూలై రెండోవారానికి వాయిదా వేసింది. త్రిభాషా విధానాన్ని అమలు చేయడానికి సీబీఎన్కె లాజిక్ కలిగిన సందర్భాలపై నివేదిక సంపూర్ణంగా అదనపు సాటిసిబర్ జనరల్ జస్ట్యూ ఖాదీని ఆదేశించింది. మరోవైపు, ఎనిమిదో తరగతి ఎన్టీఆర్ అధ్యక్షిత్వంలో న్యాయవ్యవస్థను కించపరచేలా అంశాన్ని చేర్చడంపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. 2026-27 విద్యా సంవత్సరంలో 9, 10వ తరగతి విద్యార్థులు రెండు జాతీయ భాషలతో పాటు మొత్తం మూడు భాషలు తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవాలని సీబీఎన్కె పేర్కొంది. విదేశీ భాషను చదవాలనుకునే విద్యార్థులు తృప్తియ భాషగా దానిని ఎంపిక చేసుకోవచ్చని పేర్కొంది.

ప్రజా పక్షం వహించిన గొప్ప నేత ఎన్టీఆర్



అమరావతి: దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు (ఎన్టీఆర్) జయంతి సందర్భంగా జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆయనకు ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. కథానాయకుడిగా ప్రేక్షకుల సీరాజులు అందుకుని, ఆ తర్వాత రాజకీయాల్లోకి వచ్చి ప్రజా పక్షాన నిలిచిన గొప్ప నేత ఎన్టీఆర్ అని ఆయన కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ... ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్టీఆర్ అందించిన సేవలు మరువలేనివిని పేర్కొన్నారు. పేదల ఆకలి తీర్చి లక్ష్యంకో ఆయన ప్రవేశపెట్టిన రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం పథకం చారిత్రాత్మకమైనదని గుర్తించారు. ఎన్టీఆర్ మానస అదే స్ఫూర్తితో ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం 'అన్న క్యాంపేయ్'ను నిర్వహిస్తోందని పవన్ కళ్యాణ్ తెలిపారు.

హార్టూజ్ జలసంధిలో మరోసారి ఉద్రిక్తత!

ఇరాన్ పై అమెరికా బాంబుల వర్షం! న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ సరఫరాకు గుండెకాయ వంటి హార్టూజ్ జలసంధి మరోసారి రణక్షేత్రంగా మారింది. ఇరాన్ సైనిక చర్యలను అడ్డుకునేందుకు మెరుపు దాడులు నిర్వహించింది అమెరికా. బుధవారం అర్ధరాత్రి అత్యంత కీలకమైన స్టావరాలపై ద్రోష్టతో విరుచుకుపడింది. బందర్ అబ్బాస్ నౌకాశ్రయం సమీపంలో ని ఇరాన్ నియంత్రణ కేంద్రమే లక్ష్యంగా జరిగిన ఈ దాడులు అంతర్జాతీయంగా సంబంధం సృష్టిస్తున్నాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న అనిశ్చితిని మరింత పెంచుతూ అమెరికా సైన్యం ఇరాన్ భూభాగంలోని సైనిక లక్ష్యాలుపై దాడులు చేసింది. హార్టూజ్ జలసంధి సమీపంలో అమెరికా దళాలు లక్ష్యంగా చేసుకొని ఇరాన్ ప్రయోగించిన నాలుగు వన్ మే అటాక్ డ్రోష్టను అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ దళాలు గాలిలోనే అడ్డుకుని ధ్వంసం చేశాయి. దీనికి కొనసాగింపుగా, ఇరాన్ లోని బందర్ అబ్బాస్ నౌకాశ్రయ నగరం సమీపంలో ఉన్న ఒక గ్రౌండ్ కంట్రోల్ స్టేషన్ పై అమెరికా క్షిపణి దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల వల్ల ఐదో డ్రోస్ ప్రయోగాన్ని అమెరికా అడ్డుకోలేగింది. ఈ దాడులు కేవలం అత్యుత్తమ కోసం చేసినవని అమెరికా స్పష్టం చేసింది. అమెరికా అధికారుల కథనం ప్రకారం బందర్ అబ్బాస్ సమీపంలోని ఆ కేంద్రం నుంచి అమెరికా నౌకలపై మరన్ని ద్రోష్టను ప్రయోగించేందుకు ఇరాన్ సిద్ధమవుతోంది. ఆ ప్రాంతంలో ప్రయోగించే వాణిజ్య నౌకలకు, అమెరికా సైనిక బలగాలకు ఈ కేంద్రం పట్ల తీవ్రమైన ముప్పు పొంది ఉందని నిఘా వర్గాలు హెచ్చరించడంతో ముందుగా జాగ్రత్తగా ఈ డిపార్ట్ మెంట్ నిర్వహించినట్లు వైట్ హౌస్ వెల్లడించింది. స్థానిక కాలవల సం ప్రకారం గురువారం తెల్లవారజాములో 1.30 గంటల సమయంలో బందర్ అబ్బాస్ ప్రాంతంలో భారీ



దేశం నియంత్రణను అమెరికా అంగీకరించబోదని ట్రంప్ కచ్చితమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. హార్టూజ్ జలసంధి ప్రపంచ చమురు రవాణాలో దాదాపు 20 శాతానికి పైగా భాగ్యత వహిస్తుంది. ఇక్కడ చిన్నపాటి ఉద్రిక్తత తలెత్తితూ అది అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. గత మూడు నెలలుగా కొనసాగుతున్న ఈ ఘర్షణల వల్ల ఇప్పటికే ఇంధన ధరలు పెరిగాయి. ఈ ఘర్షణలు ఫిబ్రవరి 28 నుంచి కొనసాగుతున్నాయి. ఇరు దేశాల మధ్య దాడులు, ప్రతిదాడులు నిత్యతీతమయ్యాయి. తాత్కాలిక కాబులు విరమణ ఒప్పందం ప్రస్తుతం సామూహికంగానే కనిపిస్తోంది.

పేలుళ్లు జరిగాయి. అమెరికా క్షిపణులు ఇరాన్ సైనిక మౌలికసదుపాయాలను తాకగానే ప్రాంతంలోని ఇరాన్ గౌరవతల రక్షణ వ్యవస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి. కనీసం మూడు భారీ పేలుళ్లు జరిగినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ అత్యంత సమన్వయంతో ఈ ఆపరేషన్ పూర్తి చేసింది, దీని వల్ల ద్రోష్ట ముప్పు తీవ్రంగా ఉంది. ఈ దాడులు జరుగుతున్న టైంలోనే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ పై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ డ్రోష్టతో ఉందని, ఆర్థిక ద్రవ్యోల్బంధం 250 శాతానికి చేరుకుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ ప్రస్తుతం అత్యంత బలహీన స్థితిలో ఉందని, వారు శాంతి చర్చల కోసం తహతహలాడుతున్నారని ట్రంప్ అభిప్రాయపడ్డారు. చర్చల పేరుతో ఇరాన్ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని ట్రంప్ ఖండించారు. హార్టూజ్ అసంధిలో నౌకల రాకపోకలను నియంత్రించేందుకు ఒమన్, ఇరాన్ మధ్య ఒప్పందం కుదిరిందన్న వార్తలను వైట్ హౌస్ తోసివేస్తుంది. అటువంటి మొమరాండ్ అనే అందరే స్టాండ్ డింగ్ ఏదీ లేదని, అది కేవలం కల్పితమని స్పష్టం చేసింది. హార్టూజ్ జలసంధి ఒక అంతర్జాతీయ జలమార్గమని, దానిపై ఏ ఒక్క

పేలుళ్లు జరిగాయి. అమెరికా క్షిపణులు ఇరాన్ సైనిక మౌలికసదుపాయాలను తాకగానే ప్రాంతంలోని ఇరాన్ గౌరవతల రక్షణ వ్యవస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి. కనీసం మూడు భారీ పేలుళ్లు జరిగినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ అత్యంత సమన్వయంతో ఈ ఆపరేషన్ పూర్తి చేసింది, దీని వల్ల ద్రోష్ట ముప్పు తీవ్రంగా ఉంది. ఈ దాడులు జరుగుతున్న టైంలోనే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ పై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ డ్రోష్టతో ఉందని, ఆర్థిక ద్రవ్యోల్బంధం 250 శాతానికి చేరుకుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ ప్రస్తుతం అత్యంత బలహీన స్థితిలో ఉందని, వారు శాంతి చర్చల కోసం తహతహలాడుతున్నారని ట్రంప్ అభిప్రాయపడ్డారు. చర్చల పేరుతో ఇరాన్ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని ట్రంప్ ఖండించారు. హార్టూజ్ అసంధిలో నౌకల రాకపోకలను నియంత్రించేందుకు ఒమన్, ఇరాన్ మధ్య ఒప్పందం కుదిరిందన్న వార్తలను వైట్ హౌస్ తోసివేస్తుంది. అటువంటి మొమరాండ్ అనే అందరే స్టాండ్ డింగ్ ఏదీ లేదని, అది కేవలం కల్పితమని స్పష్టం చేసింది. హార్టూజ్ జలసంధి ఒక అంతర్జాతీయ జలమార్గమని, దానిపై ఏ ఒక్క

పేలుళ్లు జరిగాయి. అమెరికా క్షిపణులు ఇరాన్ సైనిక మౌలికసదుపాయాలను తాకగానే ప్రాంతంలోని ఇరాన్ గౌరవతల రక్షణ వ్యవస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి. కనీసం మూడు భారీ పేలుళ్లు జరిగినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ అత్యంత సమన్వయంతో ఈ ఆపరేషన్ పూర్తి చేసింది, దీని వల్ల ద్రోష్ట ముప్పు తీవ్రంగా ఉంది. ఈ దాడులు జరుగుతున్న టైంలోనే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ పై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ డ్రోష్టతో ఉందని, ఆర్థిక ద్రవ్యోల్బంధం 250 శాతానికి చేరుకుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ ప్రస్తుతం అత్యంత బలహీన స్థితిలో ఉందని, వారు శాంతి చర్చల కోసం తహతహలాడుతున్నారని ట్రంప్ అభిప్రాయపడ్డారు. చర్చల పేరుతో ఇరాన్ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని ట్రంప్ ఖండించారు. హార్టూజ్ అసంధిలో నౌకల రాకపోకలను నియంత్రించేందుకు ఒమన్, ఇరాన్ మధ్య ఒప్పందం కుదిరిందన్న వార్తలను వైట్ హౌస్ తోసివేస్తుంది. అటువంటి మొమరాండ్ అనే అందరే స్టాండ్ డింగ్ ఏదీ లేదని, అది కేవలం కల్పితమని స్పష్టం చేసింది. హార్టూజ్ జలసంధి ఒక అంతర్జాతీయ జలమార్గమని, దానిపై ఏ ఒక్క

డబ్బా ఇళ్లు కాదు.. డబుల్ ఇళ్లు కట్టిన ఘనత మాది

హైదరాబాద్: సవాళ్లు చేయడం, పాటిపోవడం కాంగ్రెస్ నేతలకు అలవాటైన బీఆర్ఎస్ వర్సెస్ డెమోక్రసీ కేటీఆర్ విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లేని గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ ఓట్లు అడగడం.. డబుల్ డెడ్ రూం ఇళ్ల లేని గ్రామాల్లో బీఆర్ఎస్ ఓట్లు అడగడం ఇటీవల కేటీఆర్ కు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి సవాల్ విసిరారు. ఈ సేవల్లో కేటీఆర్ స్పందించారు. అత్యగ్రహణ గృహాల కట్టిన అత్యగ్రహణ పార్టీ మాది. స్వరాష్ట్రాన్ని సాధించాం.. స్వగృహ సృష్టించాలని సాకారం చేశాం. డబ్బా ఇళ్లు కాదు.. డబుల్ డెడ్ రూం ఇళ్లు నిర్మించారు. 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ఇచ్చాకే ఓట్లు అడుగుతామని ధారాజోజీ చేసిన మంత్రికి మాట నిలబెట్టుకోలే దమ్ముందా? శపథం చేయడం కాదు.. చేతనేత చేసి చూపించావి. 20 లక్షల గృహ ప్రవేశాలు చేయించాకే.. ఓట్లు అడుగుతాం అనే సవాల్ కలుబది ఉండాలి. హైదరాబాద్ నగరంలో లక్ష డబుల్ డెడ్ రూం ఇళ్లు నిర్మించిన ఘనత మాది. రూ. 70 వేలతో మేం అగ్రిమెంట్ ఇళ్ల కట్టలేము. మేం కట్టిన ఒక్కో ఇల్లు.. 7 ఇందిరమ్మ ఇళ్లతో సమానం. వీకెండ్లో ప్రజలు ఇళ్లు కూల్చి విక్రయానందం పొందుతున్నారు. రెండుసార్లకే నగరంలో కట్టిన ఇళ్లు ఎన్ని? పదకొద్దిన ఇళ్లు ఎన్ని?.. దీనిపై శ్రేష్టపత్రం ప్రకటించే డైరెక్టర్ కాండా విారాని ప్రగల్భాలు పలికా. డైరెక్టర్ డ్రాఫ్టులు ఆడినా 420 హోటల్ ఎన్నికల మోసాన్ని ఎండగట్టుకుండా పదిలిపెట్టాం అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.



రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు

అమరావతి: యువత, సంపన్న కృషి, త్యాగవంతమైన పని గుణాలను అలవర్చుకుని భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకోవాలని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రానికి పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని, వాటిని అందించుకునేందుకు యువతను నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులుగా తీర్చిదిద్దడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మహానాడు సందర్భంగా మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో “ఇన్-కే” యువతతో ఆయన ప్రత్యేకంగా ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యువత ఆడిగిన పలు ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తూ, రాష్ట్ర అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. రాష్ట్ర పారిశ్రామిక అభివృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం క్షస్త్ర ఆధారిత విధానంతో ముందుకు సాగుతుందని లోకేశ్ తెలిపారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 22 పారిశ్రామిక క్షస్త్ర గుర్తించామని, డేటా, ఐటీ, క్యాంటం డివైజన్, రాయలసీమలో ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటుపడతాయని, తద్వారా పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఎకో సిస్టమ్) నిర్మితమవుతుందని అన్నారు. “రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ. 23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్నెలాల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి డిజిజీ సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి” అని ఆయన సూచించారు. మారుతన్ కాలానికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ దార్శనికతను వివరించారు. ఆలోమోటివ్, కర్నూలులో ప్లస్ టెక్నాలజీ ఇంధన వనరుల ఒంటి రంగాల్లో ప్రత్యేక క్షస్త్ర ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దీనివల్ల ఒకేచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు, వాటికి అవసరమైన అనుబంధ పరిశ్రమలు, విదీభాగాల తయారీ

ఇలా వండి తింటే బరువు పెరగరు..

అన్నం వండడం.. ఇది వండడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది అంటే ఉండంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకోండి. అన్నం ఇలా వండి తింటే బరువు పెరగరు.. మరెన్నో లాభాలు.. బియ్యంలో చాలా రకాలు ఉంటాయి. ఒక్కో రకానికి ఒక్కో ప్రత్యేక రుచితో పాటు పోషక విలువలు ఉంటాయి. ఈ అన్నం తింటే ఎన్నో హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. అయితే, ఇవి మనం ఎలా వండాం.. ఎలా తిన్నామనేదానిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి, అన్నం సరిగ్గా ఎలా వండాలి? కూడా తెలుసుకోండి..

అన్నం.. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు అన్నం తినకూడదని అనుకుంటారు. కానీ, ఆయుర్వేద దాక్షిణ్యం వైతాళి రాథోడ్ ఇదే విషయంలో బరువు తగ్గడం, షుగర్, డైరాబిటీస్, పిసిడి వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ అన్నం తినొచ్చని చెబుతున్నారు. అందుకోసం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

బియ్యంలోని పోషకాలు.. అన్నం సరిగ్గా వండి తింటే బియ్యం గరిష్ట ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. అది ఎలా వండాలి? వండే పద్ధతి, అన్నం తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు తెలుసుకోవాలి. బియ్యం కార్బోహైడ్రేట్స్ కి మంచి మూలం. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. గ్లూటెన్ రహితమైనది, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, బి విటమిన్ వంటి అనేక ముఖ్య పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా తక్కువ కేలరీయం కంటెంట్ ఉంటుంది. బియ్యం ఫైబర్ కి మూలం. జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ అవుతుంది. రక్తంలో చక్కెరను కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఎలా వండాలి.. బియ్యాన్ని వండే ముందు వాటిని డ్రై రోస్ట్ చేయాలి. ఇలా రైస్ స్టోర్ చేసి స్టోర్ కూడా చేస్తుంది. దీని వల్ల రుచి పెరగడమే కాకుండా స్ట్రాగ్ కూడా తగ్గుతుంది. అన్నం మొత్తంగా కాకుండా పొడిపొడిగా పప్పు ఉడికించడం.. వేయించిన బియ్యాన్ని 1 కప్పు రైస్ కి 4 కప్పుల నీరు పోసి 1 బేబల్ స్టూప్ అవు నెయ్యి కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికించండి. అన్నం ఉడికిన తర్వాత ఎక్కువగా ఉన్న నీటిని తీసేయాలి. వీటిని మీరు గంజిలా తాగడం, లేదా సూప్స్ చేసుకోవచ్చు. అన్నాన్ని పప్పులు, కూరగాయలతో ఎంజాయ్ చేయొచ్చు.

ఇవి మరువొద్దు.. ఇలా అన్నం వండి తింటే బరువు పెరగరు. ఎలాంటి సమస్యలు రావు. అయితే, ఒక్కటి గుర్తుపెట్టుకోండి. తక్కువగా తిన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ లాభాలు. ఎక్కువగా తింటే ఎలాంటి లాభాలు ఉండవు. అవు నెయ్యి కలపడం వల్ల పోషకాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి అన్నం మరవకండి.

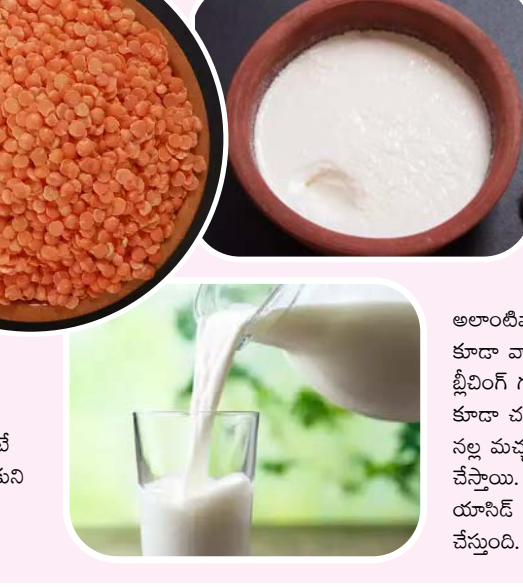


ముఖంపై మచ్చలు ఉంటే చూడడానికి బాగాదు. అలాంటి సమస్యల్ని దూరం చేయాలంటే కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఎర్రకందిపప్పుని ఇలా ప్యాక్ చేస్తే ముఖంపై మచ్చలు, పిగ్మంటేషన్ మాయం.. పిగ్మంటేషన్.. దీని కారణంగా ముఖంపై మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్య రావడానికి చాలానే కారణాలు ఉన్నాయి. ఎండలో ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కూడా ట్యాన్ ఎక్కువగా ఏర్పడి పిగ్మంటేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్య దూరమవుడానికి చాలా ఇంటి చిట్కాలు ఉన్నాయి. అందులో భాగంగా ఎర్ర కందిపప్పుని వాడడం వల్ల మచ్చలు, ట్యాన్ దూరమవుతుంది. ఎర్రకందిపప్పు.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఎర్ర కందిపప్పు బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో సహజ ట్రివింగ్ ఏజెంట్స్ కలిగి ఉంటుంది. దీనిని రాయడం వల్ల ముఖంపై నల్ల మచ్చలు దూరమవుతాయి. అంతేకాకుండా మంచి రంగు కూడా వస్తుంది. దీనిని రాస్తే డార్క్ స్పాట్స్, పిగ్మంటేషన్ దూరమై స్కిన్ మెరుగుతుంది. పాలు.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో పాలు కూడా



మచ్చలు, పిగ్మంటేషన్

మేలు చేస్తాయి. ఇవి మంచి క్రెమోర్ అని చెప్పవచ్చు. ఇందులో మాయిశ్చరైటింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. వీటి వల్ల చర్మ రంగు మెరుగ్గా ఉంటుంది. లాక్టిక్ ఆమ్లం ఈ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పాలు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. ఏం చేయాలంటే.. ఈ రెండింటినీ కలిపి ప్యాక్లా చేయాలంటే ముందుగా కొద్దిగా ఎర్ర కందిపప్పు తీసుకుని పాలలో నానబెట్టాలి. ఓ రెండు గంటల తర్వాత గ్రెండ్ చేయాలి. ఇది ప్యాక్లా



తయారవుతుంది. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేస్తే నల్ల మచ్చలు తగ్గి స్కిన్ ట్యాన్ మెరుగ్గా ఉంటుంది. పెరుగు.. కొంత మందికి పాలు చర్మానికి సెట్ అవుతుంది. అలాంటివారు పెరుగు, మజ్జిగని కూడా వాడొచ్చు. పెరుగులోనూ ట్రివింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కూడా చర్మ రంగు మెరుగ్గా చేసే నల్ల మచ్చలు, ట్యాన్ దూరం చేస్తాయి. పెరుగులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ ట్యాన్ దూరం చేస్తుంది.

పెదవులు పగిలాయా..

శీతాకాలంలో ఎంత కేరీ తీసుకున్నా పెదవులు పగులుతూ ఉంటాయి. వాతావరణం చల్లగా ఉండటం, చలిగాలుల కారణంగా పెదవులు పొడిబారి..



పగులుతుంటాయి. విటమిన్ లోపం, శరీరంలోని తేమ శాతం తగ్గడం, పొగతాగడం, అలాగే పెదవులను తరచూ నాలుకతో తడి చేసుకుంటూ ఉండటం వల్ల కూడా పెదాలు పగులుతాయి. పగిలిన పెదవులు తిరిగి మృదువుగా మారాలంటే.. కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు సహాయపడతాయి. కలబంద రాయండి.. పగిలిన పెదవులు తిరిగి మృదువుగా మారడానికి కలబంద ఎక్స్ట్రాక్ట్ పనిచేస్తుంది. మీ పెదవులు పగిలితే.. కలబంద గుజ్జను కలపడం అప్లై చేయండి. గిరిలోని గాంధీనీ నయం చేస్తాయి. కలబంద గుజ్జను పెదాలకు అప్లై చేసి అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత.. నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా రోజూ చేస్తే.. పెదవులు మృదువుగా మారతాయి. వెన్నతో.. పెదాల పగుళ్లకు వెన్నను మించిన పరిష్కారం లేదు. సమస్య తగ్గడంతో పాటు.. అధికంగా తేలిక గులాబీ రంగులో మెరిసిపోతాయి. వెండా వెన్నకు విడిదికి వందదార యాద్ చేసి సున్నితంగా స్ట్రెప్ చేయాలి. ఇలా కాస్త చేస్తే.. రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి పెదాలు కాంతిమంతంగా కనిపిస్తాయి. పగుళ్లు తగ్గవరకు.. ఇలా వెన్న అప్లై చేస్తూ ఉండండి. తేనె.. మీ పెదవులు పగిలితే.. తేనె మంచి మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. రెండు చుక్కల తేనె తీసుకొని పెదాలపై మృదువుగా మర్చనా చేయాలి. ఇందులోని యాంటిమైక్రోబియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పగుళ్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె.. దీన్ని రోజూ పెదాలకు రాస్తూ ఉంటే మాయిశ్చరైటింగ్ పనిచేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించి, పగుళ్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. సువ్వులు నూనె.. సువ్వులు నూనెను కాస్త వేళ్లకు అద్దుకుని పెదాలకు రాసి, మృదువుగా మర్చనా చేయండి. కాస్త జిడ్డుగా అనిపించినా కానీ పనికి పెదాలకు తగిన తేమ అంది.. సమస్య దూరమవుతుంది.

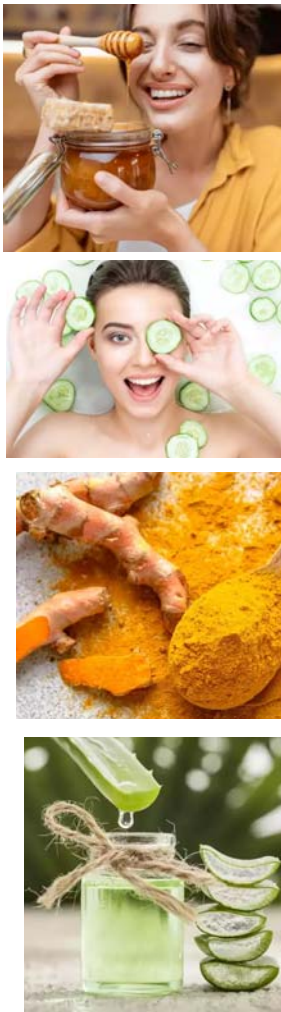
కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్నారా..

పిల్లలకి కడుపు నొప్పి సాధారణం. అలాంటిప్పుడు కంగారు పడక కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు పాటిస్తే సమస్య తగ్గుతుంది. అవేంటో తెలుసుకోండి. పిల్లలకి ఏదైనా సమస్యలు వస్తే తట్టుకోలేరు. అదే సమస్యని బయటికి చెప్పుకోలేరు. పిల్లలకి ఎక్కువగా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. అజీర్ణం వంటి సమస్యల కారణంగా కడుపు నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. వామ.. కడుపునొప్పిని తగ్గించడంలో వామ కూడా చాలా మంచిది. దీని నూనెలో సగం పరిమాణంలో వామ తీసుకుని గ్లాసు నీటిలో మరిగించి తాగించండి. లేదా పొడి చేసి అంతే పరిమాణంలో మజ్జిగలో కలిపి ఇవ్వాలి. అల్లం.. కడుపునొప్పిని దూరం చేయడంలో అల్లం బాగా పనిచేస్తుంది. చాలా మంది నిమ్మరసంతో అల్లన్ను కలిపి తాగుతారు. అయితే, పిల్లలకి నిమ్మరసం అంతే మంచిది కాదు. కాబట్టి, అల్లన్ను మెత్తగా పేస్ చేసి దానిని ఉండలుగా చేసి మింగేలా చూడండి. లేదా రసాన్ని తీసి కొంచెం తేనెతో కలిపి పిల్లలకి ఇవ్వొచ్చు. దీనివల్ల కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. అల్లం తీసుకునేటప్పుడు అతిగా ఇవ్వకూడదు. గుండెలో మంట వస్తుంది. జాజికాయ.. జాజికాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో జాజికాయ హెల్ప్ చేస్తుంది. జాజికాయని వేయించి మెత్తగా పొడిచేసి కొద్ది పరిమాణంలో పిల్లలకి తేనెతో కలిపి ఇస్తే జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇలా చేస్తే పిల్లలకి విరోచనాలు, శ్రేష్టులు, కడుపులో సమస్యలు దూరమవుతాయి. తేనెతో నానబెట్టిన జాజికాయ గుజ్జని పిల్లలకి వడ్లొచ్చు. తేనె వడ్లనుకుంటే గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి ఇవ్వొచ్చు. ఇంగువ.. ఇంగువ కూడా జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. కాబట్టి, కడుపు నొప్పి ఉంటే ఈ పొడిని వేడి నీటిలో కలిపి పిల్లలకి తాగించాలి. ఇలా చేస్తే కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇవి కూడా.. కొన్ని సార్లు ఆహారం పడకపోయినా కూడా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే, త్వరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని పిల్లలకి ఇవ్వాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఇవ్వాలి. అదే విధంగా, నీరు త్రాగడం, సరైన ఆహారం ఇవ్వాలి. ఇవి చేసినా కడుపునొప్పి తగ్గకపోతే వెంటనే డాక్టర్స్ ని కలవాలి.



మొటిమల మచ్చలు తగ్గట్లేదా..

చాలా మందికి మొటిమలు వస్తాయి. అవి వచ్చి తగ్గాక మచ్చలు పడుతుంటాయి. ఇవి అంత త్వరగా తగ్గవు. వీటిని తగ్గించే కొన్ని డిప్స్ గురించి తెలుసుకోండి. చర్మంలో సెటమ్ ఎక్కువగా రావడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయి. అవి వచ్చి తగ్గాక మచ్చలు మాత్రం ఓ పట్టాన పోవు. ఇవి నల్లగా మారి హైపర్ పిగ్మంటేషన్ గా మారతాయి. వీటిని తగ్గించేందుకు కొన్ని డిప్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. దోసరసం.. కీరలోనో విటమిన్లు, మినరల్స్ వుంటాయి. ఉన్నాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా చేసి పిగ్మంటేషన్ తగ్గిస్తుంది. ఇందుకోసం దోసరసాన్ని దూది సాయంతో మొటిమలు, మచ్చలపై రాస్తే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి నూనె.. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి సహజమైన మాయిశ్చరైటింగ్ పనిచేస్తుంది. ఇది సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. మచ్చలు పోయేలా చేస్తుంది. ఇందుకోసం మచ్చలపై కొబ్బరి నూనె రాసి రాత్రంతా అలానే ఉండి ఉదయాన్నే క్లీన్ చేయాలి. పసుపు.. పసుపులో కూడా యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ పసుపుని చర్మంపై అప్లై చేస్తే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. తేనె.. ఇది చర్మంపై నేరుగా మాయిశ్చరైటింగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిని చర్మంపై అప్లై చేస్తే మొటిమల మచ్చలు తగ్గుతాయి. క్లీన్ చేసిన ముఖాన్ని తుడిచి మచ్చలపై తేనె రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే మచ్చల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిమ్మరసం.. నిమ్మరసంలో సహజ ట్రివింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, ఇది మొటిమల మచ్చల్ని తగ్గిస్తుంది. సగం చెక్క నుంచి తీసిన నిమ్మరసాన్ని తీసి వేరైనా ప్యాక్లా కలిపి అప్లై చేయాలి. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు చల్లని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. అలోవెరా జెల్.. అలోవెరా జెల్ ఎన్నో వైద్య లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది చర్మ మంటలను తగ్గిస్తుంది. మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గిస్తాయి. అలోవెరా జెల్ మొటిమలపై రాసి అరగంట ఉంచి చల్లని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే మొటిమల మచ్చలు తగ్గుతాయి.



దానిమ్మ తింటే ఈ సమస్యలు దూరం..



చూడగానే ఎర్రగా నోరూంచే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి చాలా మంది ఇష్టపడతారు. పెరుగుతూ, సలాడ్స్, జ్యూస్ వరకూ వీటిని ఎన్నో రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. దానిమ్మలోని పోషకాలు.. కేలరీలు 234, ప్రోటీన్ 4.7 గ్రా, కొవ్వు 3.3 గ్రా, కార్బోహైడ్రేట్స్ 52 గ్రా, ఫైబర్ 11.3 గ్రా, వీటితో పాటు విటమిన్ సి, ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. తక్కువ కేలరీలు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో పీచు, విటమిన్, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానిమ్మ పండ్లని ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ పోషకాలన్నీ అందుతాయి. క్యాన్సర్ ని తగ్గించే గుణాలు ఈ పండులో క్యాన్సర్ ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. దానిమ్మ రసం తీసుకుంటే ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్ తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గుండె సమస్యలు దూరం.. ఈ పండు తింటే గుండె జబ్బులు, బ్రెస్ట్ 2 దయాబెటిస్, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక శారీరక సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. దానిమ్మలో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ పండు తింటే బాడిలో మంట తగ్గుతుంది. దానిమ్మలో పాటిఫెనోలిక్ గుణాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. దానిమ్మ పండు మూత్రపిండాల పనితీరుని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ఇది కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్యని తగ్గిస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్యని దూరం చేయడంలో ఈ పండు చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. దానిమ్మ రసం రక్తంలో ఆక్సలేట్స్, కాలియం సాంద్రతని తగ్గిస్తుంది. ఇవి ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. దానిమ్మలో ఎంజైమోలిక్ అనే యాక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని వాపుని తగ్గిస్తాయి. ఇవి డ్రైయస్ హెల్త్ కి చాలా మంచిది. దీంతో అల్టిమర్స్, పార్సిస్టెంట్ సమస్యలు దూరమవుతాయి. దానిమ్మ తింటే జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులో ట్రిబయోటిక్ అనే బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అదే విధంగా ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ పండుని అలానే తినడం చాలా మంచిది. అప్పుడే అందులోని ఫైబర్ అందుతుంది. జ్యూస్ చేస్తే అందులో షుగర్ చేరుకుండా ఇవ్వాలి. హైపీటి ఉన్నవారు మెడిసిన్ తీసుకునేవారు డాక్టర్ సలహాతోనే మెడిసిన్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



ఎలాంటి ఇంటి మంచదంటే..

బొట్టు.. ఇంతకుముందు కాలంలో అయితే కుంకుమ పెట్టుకునే వారు. కాలం మారేకొద్దీ ఇది ఫుల్ క్రెండ్ గా మారిపోయింది. ఇందులోనే ముఖాన్ని తిని ఇల్లి ఎలాంటి స్పెక్టర్స్ ఎంచుకోవాలి? ఇలా తెలుసుకోండి. వీటి వల్ల మీ ఫేస్ షేప్ ని బట్టి చక్కని బిందీని ఎంచుకోవచ్చు. బొట్టు.. ముఖానికి అందాన్నివ్వడంలో ఈ బొట్టు కీ రోల్ పోషిస్తుంది. నేడు మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల, రంగుల ఆకారాల బిందీలు దొరుకుతున్నాయి. వీటన్నింటినీ మీరు కూడా స్టైల్ చేయాలనుకుంటున్నారా. ఇక్కడ కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. మీ ఫేస్ షేప్ ని బట్టి చక్కని బిందీని ఎంచుకోవాలి. అప్పుడే మంచి లుక్ వస్తుంది. రౌండ్ ఫేస్ కోసం.. మీ ఫేస్ షేప్ గుండ్రంగా ఉంది. కానీ, మీరు అలాంటి గుండ్రంగా ఉండేవాటిని ఎంచుకోవద్దు. మీరు చక్కగా పొడంగా ఉండే కొన్ని బిందీలు ఎంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల మీ లుక్ ఎలివేట్ అవుతుంది. చూడడానికి నీట్ గా కనిపిస్తుంది. ఈ ఫేస్ షేప్ ఉన్నవారు సుదురు, గడ్డం చదువులు ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు కూడా గుండ్రంగా ఉండే వాటిని ఎంచుకుంటే సుదురు మరీ పర్షగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి, చిన్న గుండ్రంగా ఉండే బిందీలు పెట్టుకోవాలి. డ్రైమండ్ షేప్.. వీరికి సుదురు చిన్నగా ఉంటుంది. గడ్డం, ముఖాకృతి చక్కగా ఉంటుంది. మీరు మరీ ఎక్కువగా డిజైన్డ్ ఉండేవాటి కాకుండా సింపుల్ గా ఉండే బిందీలు పెట్టుకోవడం మంచిది.. ఓవల్ షేప్ ఉన్నవారికి సుదురు, గడ్డం ఉండేవాటికి పొడంగా ఉండే బిందీల కంటే గుండ్రంగా ఉండే ఎలాంటి బిందీలైనా ఎంచుకోవచ్చు. వీరికి ఇవి సరిగ్గా సరిపోతాయి. చతురస్రాకారం.. చతురస్రాకారం ఫేస్ షేప్ ఉన్నవారు కూడా అన్ని డిజైన్డ్ కాకుండా మంచి హైలైట్స్ గా ఉండే గుండ్రని, చంద్రుని ఆకారంలో ఉన్న బిందీలు పెట్టుకోవచ్చు. దీని వల్ల మీ ముఖం చూడడానికి చక్కగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.. అయితే, మ్యాచింగ్ బిందీ పెట్టుకోవడం అనేది ఇంతకు ముందు ఫ్యాషన్. ఇప్పుడు కాంట్రాస్ట్ కూడా పెట్టుకోవచ్చు. మీరు వేసుకునే డ్రెస్ లో వేరైనా చిన్న మ్యాచింగ్ ఉన్న కలర్ బిందీ పెట్టుకోండి. దీంతో మీ బిందీ ఎలివేట్ అవుతుంది. కాబట్టి, ఇలాంటి కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అదే విధంగా మీరు ఎప్పుడు లకేలా కాకుండా కొన్ని ట్రై చేస్తుంటే.. దీంతో మీకే అర్థమవుతుంది. మీకు ఎలాంటి డిజైన్డ్ సచ్చుతాయి. అదే విధంగా బిందీలను కొనేటప్పుడు మంచి ట్రాండ్ లో కొనాలి. దీంతో ఎక్కువసేపు అవి ఉంటాయి. కొన్ని బిందీలు త్వరగా ఊడిపోతుంటాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఫాడర్ రాయాలి. లాట్టమ్ ఫాడర్, కాంపాక్ట్ ఫాడర్ వంటివి రాయాలి. ఆ తర్వాత బిందీ పెట్టాలి. అప్పుడు ఆ బిందీ ఎక్కువసేపు ఉంటుంది.

ఇలా చేస్తే తగ్గుతుంది..!

కొన్నిసార్లు.. ఏదో బరువు మోసినట్లు, మెడపై ఒత్తిపడుతుంది. మెడ నుంచి భుజాల వరకూ నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. ఇలా ఉంటే.. ఏ పని చేసుకోలేదు, చిన్న బరువు ఎత్తినా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అదే పనిగా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చున్నా, చంటగదిలో గంటల కొద్దీ నిలబడి పనిచేసినా ఈ నొప్పి వస్తుంటుంది. ఈ నొప్పి నుంచి ఎలా ఉపశమనం పొందాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చోవాలి. చేతులను అలాగే ఉంచి, భుజాలతో చెవులను తాకుతున్నట్లుగా చేయాలి. అలా 10-20 సార్లు చేయండి. ఆ తర్వాత నిటారుగా కూర్చోని మెడ వంచి తల భుజానికి ఆసేలా కొన్ని సెకన్లపాటు ఉంచండి. ఇరువైపులా కొద్దిసేపు ఇలా చేస్తే నొప్పి నుంచి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నొప్పి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెడుతుంటే.. పని పక్కన పెట్టి, కొంచెం సేపు పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఇంకా తగ్గకపోతే.. ఏదైనా క్లాత్ తో బస్ క్యూట్స్ వేసుకుని నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో ఆద్రి ఉంచండి. 10-20 నిమిషాలు ఉంచితే నొప్పి దూరమవుతుంది. రోజులో కనీసం 3-4 సార్లు ఇలా చేస్తే నొప్పి కొంత తగ్గుతుంది.

చేతులను ముందుకు చాచి, ఒక్కో చేతిని నవ్వు, అపవన్య దిశలో సర్కిల్లో తిప్పాలి. ఇలా 5-10



నడవడం, కాసేపు చేతులు, మెడ డ్రైవింగ్ వంటివి చేస్తే ఈ నవ్వు ఉండదు. గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త కళ్లు మునిగించుకుని స్నానం చేసినా వాపు కారణంగా వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. లేదా వేడినీటి కావడమైనా సరిపోతుంది. అయితే నేరుగా చర్మంపై పెట్టకండి. వింత చేసిన నొప్పి తగ్గకపోతే.. డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మేలు.

చలికాలంలో వెల్లుల్లి తింటే..

చలికాలంలో డైట్లో చేపడడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని పుష్కల తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అందులో భాగంగా వెల్లుల్లి తినడం ఎందుకు ముఖ్యమో తెలుసుకుందాం.

చలికాలంలో వెల్లుల్లి తింటే చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. వెల్లుల్లిలో జలుబు, ఘ్నా వంటి సమస్యలని దూరం చేసే ఎన్నో లక్షణాలు ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు ఇమ్మ్యూనిటీని బలంగా చేస్తాయి. దీంతో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు.. వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడేందుకు సాయపడతాయి. అల్టిసిస్ అనే సమస్యను కూడా ఉంటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. దీంతో ప్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీర కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడి ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతాయి.

జలుబు, ఘ్నా.. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలతో చిన్నపిల్లల కాకుండా పెద్దలు కూడా బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు రెగ్యులర్ గా వెల్లుల్లిని తినాలి. వెల్లుల్లిని పచ్చకు పు, కూరల్లో కలిపి తింటే ఇమ్మ్యూనిటీ పెరిగి జలుబు దూరమవుతుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం.. వెల్లుల్లిలో వేడి వృద్ధిచే గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతని పెంచి



చలిని తగ్గుస్తుంది. వెల్లుల్లి తీసుకుంటే రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. ఇది చేతులు, కాళ్ళకి వెచ్చదనాన్ని అందించి జలుబు నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం.. చలికాలంలో వెల్లుల్లి రసం తీసుకుంటే వ్యాధులని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తపోటుని తగ్గుస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. చలికాలంలో గుండెపోటు, ఇతర సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇమ్మ్యూనిటీ.. వెల్లుల్లిలోని అల్టిసిస్ అనే సమస్యను ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, ఇమ్మ్యూనోమోడ్యులేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఇమ్మ్యూనిటీని పెరుగుతుంది. కాబట్టి, చలికాలంలో వెల్లుల్లి తినడం మంచిది. జీర్ణరసాలు, ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో సాయపడుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం, పోషకాలను గ్రహించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో ఆహారం నుండి అవసరమైన పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి.

ఈ జాగ్రత్తలు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి

మేకన్ అంటే అమ్మాయిలకు ఎంతిష్టమో స్టైల్లోగా చెప్పనవరం లేదు. పాడిలు, ఫంక్షన్స్ ఉన్నప్పుడైతే మేకన్ తప్పని సరి. ఇష్టంతోనే కాదు.. కొందరు వృత్తిలో భాగంగా రోజూ మేకన్ వేసుకోవలసి ఉంటుంది. రోజూ మేకన్ వేసుకుంటే.. అది చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మేకన్ ఉత్పత్తుల్లో కెమికల్స్ కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. మేకన్ కారణంగా చర్మం పొడిబారడం, మెడిమలు, వృద్ధాప్య కారణాలు త్వరగా రావడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ప్రీ, పోస్ట్ మేకన్ తీసుకుంటే.. మేకన్ నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. చర్మాన్ని మేకన్ నుంచి రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.



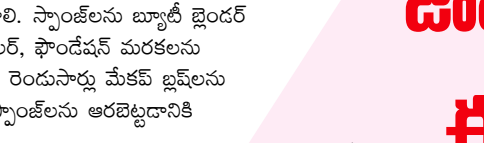
మీరు మేకన్ వేసుకునేముందు, చర్మానికి సరైన జీన్ అప్లై చేయడం చాలా ముఖ్యం. పగటిపూట.. ఫౌండేషన్, క్రీమ్ ను ధరించే ముందు ప్రైమర్ లాంటి ముగింపు ఇచ్చే మాయిశ్చరణకరమైన సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సాయంత్రం పూట మేకన్ వేసుకుంటుంటే.. నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరణకరమైన ఉపయోగించి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం, దాని తర్వాత.. మేకన్ ఎక్కువసేపు ఉండటానికి.. జెల్ ఆధారిత ప్రైమర్ ను అప్లై చేయండి.



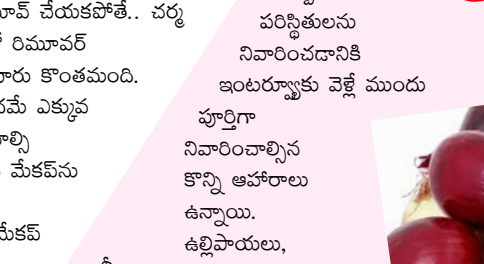
మేకన్ ఉత్పత్తులకు రంగు, సువాసన ఇవ్వడానికి వాటిలో విషపూరితమైన కెమికల్స్ వాడే అవకాశం ఉంది. ఈ కెమికల్స్ మీ చర్మానికి హాని చేస్తాయి. మీ మేకన్ ఉత్పత్తులలో హానికరమైన కెమికల్స్ లేకుండా జాగ్రత్తపడండి. పారాబెన్స్, ఫార్మాలిన్ హైడ్రేట్, పాదరసం, థాలియం, సిసెం, సమ్మేళనాలు ఎండోక్రిన్ వ్యవస్థలు, సంతానోత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తాయి. ఈ కెమికల్స్ కారణంగా.. క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. మీరు సాధ్యమైనంత వరకు సహజ ఉత్పత్తులు వాడటానికి ప్రయత్నించండి. మీ చర్మానికి మాత్రమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా సురక్షితమైన మేకప్ ను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



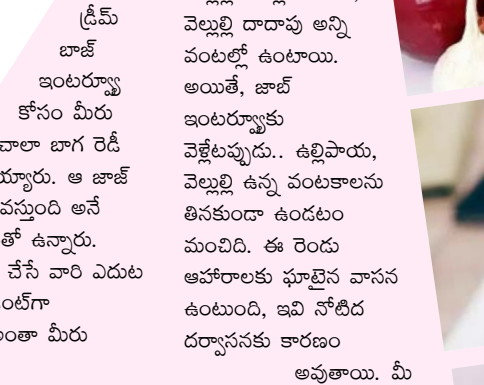
మేకన్ బ్రెవ్లను శుభ్రం చేయండి.. మేకప్ అప్లై చేయడానికి ఉపయోగించే బ్రెవ్లు, స్పాంజులు, అప్లికేటర్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ మేకప్ బ్రెవ్లను యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ సబ్బుతో డిప్ క్లీన్ చేయాలి. బ్యాక్టీ ఖైంబర్ క్లెన్సర్ ఉపయోగించి స్పాంజులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. స్పాంజులను బ్యాక్టీ ఖైంబర్ క్లెన్సర్ తో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఇవి స్పాంజుల నుంచి కస్టిల్, ఫౌండేషన్ మరకలను తొలగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ మేకప్ వేసుకునే వారు.. వారానికి రెండుసార్లు మేకప్ బ్రెవ్లను శుభ్రం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బ్రెవ్లు, స్పాంజులను ఆరబెట్టడానికి హాయిబ్లెండర్ ను ఉపయోగించవచ్చు.



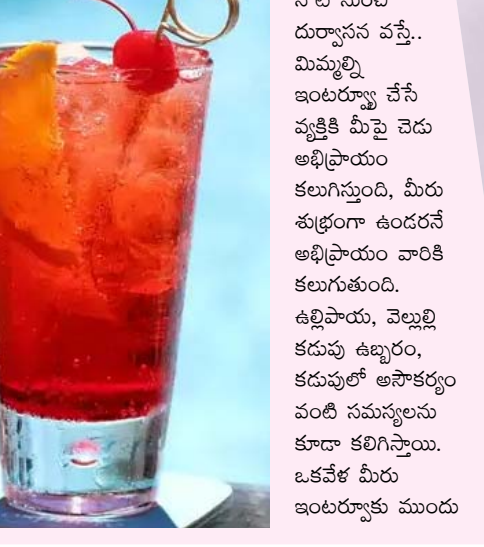
మేకప్ శుభ్రంగా రిమావ్ చేయండి.. మేకప్ ను సరిగ్గా రిమావ్ చేయకపోతే.. చర్మ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మేకప్ తొలగించుకునే క్రమంలో రిమావర్ ఉపయోగించినా.. గట్టిగా రుద్దుతూ మరీ శుభ్రం చేసుకుంటారు కొంతమంది. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం దామిండ్ అయ్యే ప్రమాదమే ఎక్కువ అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే నెమ్మదిగా తొలగించుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో చర్మానికి బిడ్డగా అతుకుల్లోయిన మేకప్ ను ముందుగా కరిగించాలి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మేకప్ ను తొలగించే క్లెన్సర్లు బయట దొరుకుతాయి. కాస్త ఎక్కువగా మేకప్ వేసిన భాగంలో ఈ కాటన్ బాల్స్ ను కచ్చిత పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మేకప్ కరిగిపో తుంది.



అప్పుడు తొలగించడం సులభమవు తుంది. ఆ తర్వాత.. ఒక డిస్కాన్ క్లాబ్బు నూనెను చేతు ల్లోకి తీసుకొని తర్వాత కాటన్ ప్యాడ్ తో తుడిచేసుకుంటే సరి. లిమ్నిక్ ను సైతం కొద్దిసేపు అలాగే తొలగించుకోవచ్చు. కొన్ని రకాల మేకప్ రిమావర్ చర్మంలోని సహజ సిద్ధమైన నూనెల్ని తొలగిస్తాయి. ఇలాంటి పురు మేకప్ తొలగించుకొని, ముఖం శుభ్రం చేసు కున్న తర్వాత చర్మానికి మాయిశ్చరణకర అప్లై చేయడం తప్పనిసరి. ఇక పదాలకు లిప్ బామ్, కళ్లకు ఐ క్రీమ్.. వంటివి ఆయా భాగాల్ని తేమగా ఉంచేందుకు తోడ్పడతాయి.



అనుకున్నట్లే జరుగుతుంది, ప్రతీది కరెక్ట్ గా ఉంది అనుకునే సమయంలో.. మీ పొట్లలో గడబిడగా ఉన్నట్లు, కడుపులో నుంచి తల్లూలు, నోటి నుంచి బ్రీత్ మనే సౌండ్స్ వస్తే.. ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి మీపై వింతగా అభిప్రాయం కలుగిస్తుంది, మీరు శుభ్రంగా ఉండరనే అభిప్రాయం వారికి కలుగుతుంది. ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో ఆసాకర్యం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. ఒకవేళ మీరు ఇంటర్వ్యూ అవకాశం ఉంది.



ముఖం మెరుస్తుందట..

ముఖం అందంగా కనిపించాలని చాలా మంది రోజూ వాటర్ రాస్తుంటారు. కానీ, అందులో బంగారాదుంప రసం కలిపి ముఖానికి రాస్తే మరింత కాంతివంతంగా మారుతుంది. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ఈ రెండింటిని కలిపి రాస్తే మెడిమలు, మచ్చలు తగ్గి ముఖం మెరుస్తుందట.. సాధారణంగా ముఖంపై మచ్చలు పోగొట్టి అలాక్లిమ్ గా కనిపించాలంటే బంగారాదుంప రసం హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మినరల్స్, విటమిన్స్ చర్మాన్ని చక్కగా కనిపించేలా చేస్తాయి.



బంగారాదుంప, రోజూ వాటర్.. బంగారాదుంప రసం, రోజూ వాటర్ కలిపి ముఖానికి అప్లై చేస్తే చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. అవేంటి? ఈ రెండింటిని కలిపి ఎలా అప్లై చేయాలి. వీటి వల్ల కలిగి లాభాలు ఏంటో పూర్తిగా తెలుసుకోండి. మెడిమలు.. ఈ రెండింటిని కలిపి రాస్తే ముఖంపై మెడిమల సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. రెండింటిని బాగా కలిపి ముఖానికి అప్లై చేసి తర్వాత సాధారణ నీటితో కడగాలి. ఇలా చేస్తే మెడిమల సమస్య తగ్గుతుంది.



పిగ్మెంటేషన్.. మీ చర్మం నల్లగా ఉంటే బంగారాదుంప రసం, రోజూ వాటర్ రెండూ కూడా డార్ట్ సిస్టమ్ దూరం చేస్తుంది. చర్మం నల్లబడడం, పిగ్మెంటేషన్ రెండింటిని దూరం చేస్తాయి. ఇందుకోసం రెండింటిని కలిపి చర్మానికి అప్లై చేసి 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచి చర్మాన్ని క్లీన్ చేయండి. ఇక చర్మంపై ఏర్పడిన మచ్చల్ని తగ్గించడంలోనూ రోజూ వాటర్, బంగారాదుంప జ్యూస్ హెల్ప్ చేస్తుంది.



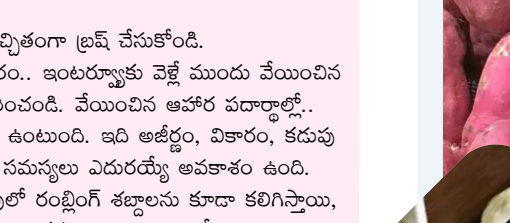
ఈ రెండింటిని ఓ గిన్నెలో కలిపి అందులోనే పసుపు రాయండి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని క్లీన్ చేస్తే మచ్చలు తగ్గి ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది.



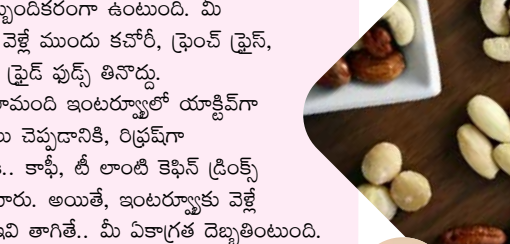
జాబ్ అంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు..

ఈ 5 వుడ్స్ అసలు తినొద్దు..!

వారిని తిన్నా.. కచ్చితంగా బ్రెవ్ చేసుకోండి. వేయించిన ఆహారం.. ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు వేయించిన ఆహారాన్ని నివారించండి. వేయించిన ఆహార పదార్థాల్లో.. నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అజీర్ణం, వికారం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. అవి మీ కడుపులో రంధ్రాలలో శక్త్యాలు కూడా కలిగిస్తాయి, ఇది చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. మీ ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు కవోరీ, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, పకోడీ వంటి ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ తినొద్దు. కెఫెన్.. చాలామంది ఇంటర్వ్యూలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి.. కాఫీ, డీ కాఫీ, కెఫెన్ డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. అయితే, ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు ఇవి తాగి.. మీ ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వాటికి పూర్తిగా దూరం పెట్టడం మంచిది.



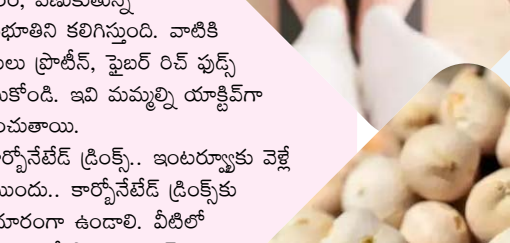
పుగ్గర ఫుడ్స్.. ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు.. స్నీట్స్, కేక్లు, డోనట్స్, చాక్లెట్స్, క్యాండీలు వంటి.. చక్కెర అధికంగా ఉండే ఫుడ్స్ తినొద్దు. ఇవి వికారం, వణుకుతున్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. వాటికి బదులు ప్రోటీన్, ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోండి. ఇవి ముమ్మల్ని యాక్టివ్ గా ఉంచుతాయి. కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్.. ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లే ముందు.. కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్ దూరంగా ఉండాలి. వీటిలో చక్కెరతో పాటు కాఫీన్ డై ఆక్సైడ్ కూడా ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీనికారణంగా గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.



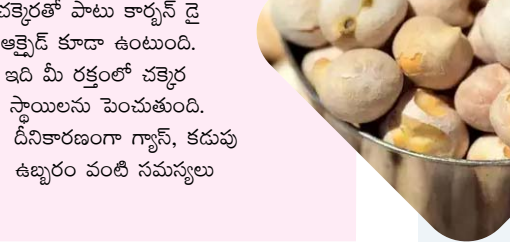
అవుతాయి. మీ నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తే.. మిమ్మల్ని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికి మీపై చెడు అభిప్రాయం కలుగిస్తుంది, మీరు శుభ్రంగా ఉండరనే అభిప్రాయం వారికి కలుగుతుంది. ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో ఆసాకర్యం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. ఒకవేళ మీరు ఇంటర్వ్యూకు ముందు



అవుతాయి. మీ నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తే.. మిమ్మల్ని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికి మీపై చెడు అభిప్రాయం కలుగిస్తుంది, మీరు శుభ్రంగా ఉండరనే అభిప్రాయం వారికి కలుగుతుంది. ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో ఆసాకర్యం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. ఒకవేళ మీరు ఇంటర్వ్యూకు ముందు



అవుతాయి. మీ నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తే.. మిమ్మల్ని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికి మీపై చెడు అభిప్రాయం కలుగిస్తుంది, మీరు శుభ్రంగా ఉండరనే అభిప్రాయం వారికి కలుగుతుంది. ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో ఆసాకర్యం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. ఒకవేళ మీరు ఇంటర్వ్యూకు ముందు



ఈ స్నాక్స్ తింటే.. బరువు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది..!

శీతాకాలంలో కొంతమంది బరువు పెరుగుతుంటారు. వాతావరణం చల్లగా ఉండటం, చలి వంటి కారణాల వల్ల.. వ్యాయామం చేయడానికి చాలామంది బద్ధకిస్తూ ఉంటారు. అంతేకాదు, ఈ సీజన్లో జీవక్రియ పనితీరు నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకున్న ప్యాట్ కరగడానికి చాలా కష్టం అవుతుంది. దీంతో చాలామంది బరువు పెరుగుతారు. బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవడానికి మన డైట్ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ సీజన్ కొన్ని హెల్త్ స్నాక్స్ మన డైట్లో చేర్చుకుంటే.. బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ ఆకలిని కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి, కేలరీ ఇన్ టేక్ తగ్గుస్తాయి. తద్వారా బరువు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. అంతేకాదు, బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి, రోజూ మిమ్మల్ని యాక్టివ్ గా ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి.?

వేయించిన శనగలు.. మీ బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవడానికి, బరువు తగ్గించుకోవడానికి.. వేయించిన శనగలు బెస్ట్ స్నాక్స్ అప్లై. సెనగల్లోని ప్రోటీన్, ఫైబర్ కలిసి నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడంతోపాటు ఆకలికి సరిపెండ్లించిన హార్మోన్స్ తాత్కాలికంగా తగ్గుతాయి. ఫలితంగా క్యాలరీల శాతం తగ్గడంతో సెనగల్ని తినేవాళ్లలో బరువుతోపాటు నడుం చుట్టూకొలత కూడా తగ్గడం నిపుణులు అంటున్నారు. సెనగల్లోని ఫైబర్ మలబద్దకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. ఫైబర్ పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను ఆరోగ్యంగానూ ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గుస్తుంది.

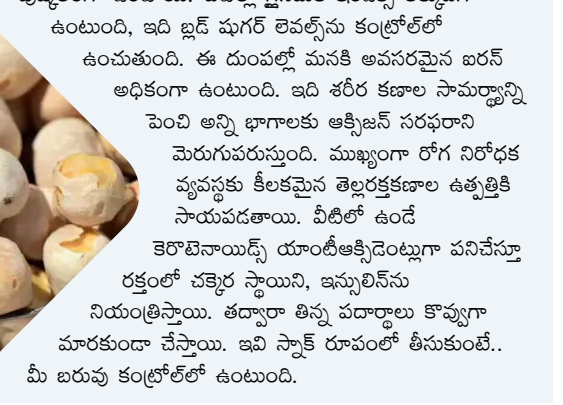
త్రెడ్లి, యోగర్ట్.. యోగర్ట్లో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది కణజాలాలను నిర్మించడానికి, మరమ్మత్తు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ రిచ్ బెర్రీలను పెరుగులో యాడ్ చేసుకుని తింటే.. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ అందిస్తుంది. గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

డాల్చీ చాక్లెట్.. డార్లీ చాక్లెట్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. రా కోక్ పౌడర్, 80-90 శాతం డార్లీ చాక్లెట్ ఉన్నట్లే ఎంచుకోండి. ఇది చెడు కొవ్వును తగ్గించడమే కాదు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోజూ 1 లేదా 2 క్యూబ్స్ తీసుకుంటే చాలు.



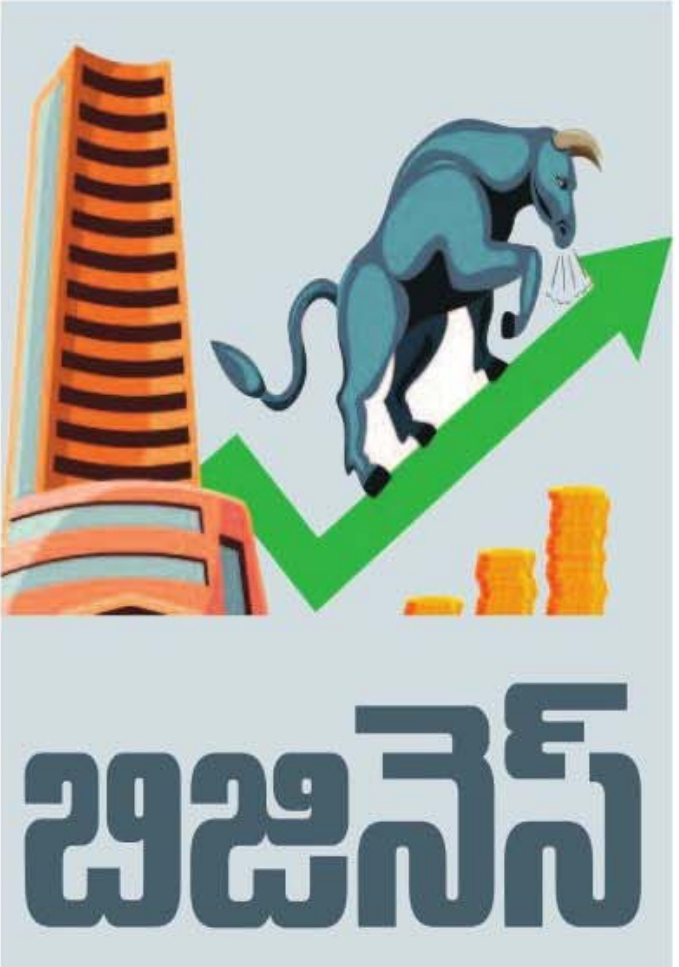
అల్పదీ బిల్బరీ, యాపిల్ ముక్కలు.. యాపిల్స్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ మీ కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది, తద్వారా మీ అతిగా తినకుండా కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. ఇది మీరు బరువు పెరగకుండా సహాయపడుతుంది. అల్పదీ బిల్బరీలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి.

వేయించిన నవ్వు.. బారం, వాల్ నట్స్, జీడిపప్పులు, పిస్తా వంటి డ్రైఫ్రూట్స్ లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజూ గుప్పెడు వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే.. మీ కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. ఈ గింజల్లోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి.. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఉడకబెట్టిన చిలగడదుంపలు.. చిలగడ దుంపల్లో బీటా-కెరోటిన్, విటమిన్-ఈ, సి, బి-6, పాలాషియం, ఐరన్ ప్రాథమికంగా ఉంటాయి. వీటిల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. ఈ దుంపల్లో మనకి అవసరమైన ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర కణాల సామర్థ్యాన్ని పెంచి అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు కీలకమైన తల్లెరక్కణాల ఉత్పత్తిని సాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే కెరాటినానాల్డ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని, ఇన్సులిన్ ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా తిన్న పదార్థాలు కొవ్వుగా మారకుండా చేస్తాయి. ఇవి స్నాక్ రూపంలో తీసుకుంటే.. మీ బరువు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.



నష్టాల్లో ముగిసిన సూచీలు..

ముంబయి: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. బ్యాంక్, ఫైనాన్షియల్ స్టాక్స్ అమ్మకాల ఒత్తిడితో సూచీలు నష్టపోయాయి. ఇరాన్- అమెరికా మధ్య శాంతి ఒప్పందంపై అనిశ్చితి కొనసాగుతున్న వేళ మదుపర్లు అప్రమత్తత పాటించారు. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 141 పాయింట్ల నష్టంతో 75,867.80 వద్ద ముగియగా.. నిఫ్టీ 6.55 పాయింట్ల నష్టంతో 23,907.15 వద్ద స్థిరపడింది. దాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 95.69గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 75,939.86 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 76,009.70) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. ఇంట్రాడేలో 75,748.21- 76,224.68 మధ్య చలించింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్, ఇన్ఫోసిస్, ఐటీసీ, ఐసీఐఐ బ్యాంక్, రిలయన్స్ షేర్లు నష్టాలు చవిచూశాయి. పవర్గ్రిడ్ కార్పొరేషన్ ఎటర్నల్, ఎస్టీపీసీ, టాటా స్టీల్, ఇండిగో షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ విపణిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 96.25 దాలర్ల వద్ద కొనసాగుతుండగా.. బంగారం ఔన్సు 4,484 దాలర్ల వద్ద త్రోడవుతోంది.



బజనెస్



క్యాల్ఫోర్నియా-2కు రాజస్థాన్

ఐపీఎల్-19 నుంచి నిష్క్రమించిన హైదరాబాద్ వైభవ్.. 29 బంతుల్లోనే 97



ముల్లాన్పుర్: కష్టపడి ఐపీఎల్ ఫ్లేఆఫ్స్ చేరిన రాజస్థాన్ రాయల్స్.. అసలు పోరులో అదరగొట్టింది. బుధవారం జరిగిన ఎలిమినేటర్లో 47 పరుగుల తేడాతో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ పై ఘనవిజయం సాధించింది. వైభవ్ సూర్యవంశీ (97; 29 బంతుల్లో 5x4, 12x6) రెచ్చిపోవడంతో మొదట రాజస్థాన్ 8 వికెట్ల నష్టానికి 243 పరుగులు చేసింది. ట్రూవ్ జుర్రెల్ (50; 21 బంతుల్లో 5x4, 3x6) కూడా సత్తా చాటాడు. భారీ లక్ష్య ఛేదనలో సన్రైజర్స్ చేతులెత్తేసింది. ఆర్చర్ (3/58), ఇతర బౌలర్ల ధాటికి 19.2 ఓవర్లలో 196 పరుగులకే ఆటబయింది. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి (38;



20 బంతుల్లో 3x4, 2x6) టాప్ స్కోరర్. ఇషాన్ కిషన్ (33; 11 బంతుల్లో 3x4, 3x6), సలీల్ అరోరా (35; 21 బంతుల్లో 2x4, 2x6) రాణించారు. రెండోదలకు చేరువగా వెళ్లినా, సన్రైజర్స్ ఓటమి కనిపించే దాని కన్నా పెద్దదే. ఆ జట్టు చివరి ఓవర్ వరకు ఆడినా.. పరాజయం చాలా ముందే ఖరారైంది. ఓటమితో

సన్రైజర్స్ టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. **తడబడిన సన్రైజర్స్:** లక్ష్యం చాలా పెద్దదే అయినా.. సన్రైజర్స్ కు భీకర బ్యాటింగ్ లైన్ప్ ఊదండంతో ఆ జట్టు అవకాశాలు కొట్టిపారేయలేని స్థితి. ఈ నేపథ్యంలో బరిలోకి దిగిన హైదరాబాద్ ను రెండో బంతికే ఆర్చర్ దెబ్బతీశాడు. విధ్వంసక వీరుడు అభిషేక్ ను అతడు ఔట్ చేశాడు. అయితే ఇషాన్ కిషన్, హెడ్ (17) చెలరేగడంతో సన్రైజర్స్ మూడో ఓవర్లోనే 50 దాటింది. దీంతో ఆ జట్టు రేసులో ఉన్నట్లే కనిపించింది. కానీ జోరు మీదున్న ఇషాన్ ను ఆర్చర్ ఔట్ చేయడంతో ఇన్స్టింగ్స్ గతి తప్పింది. హైదరాబాద్ వేగంగా ఓటమి వైపు సాగింది. స్కరట్ (1)తో పాటు హిట్టర్లు హెడ్, క్లాసెన్ (18) పెవిలియన్ కు క్యూ కట్టారు. అద్భుత ఫామ్ లో ఉన్న ప్రమాదకర క్లాసెన్ ను ఏడో ఓవర్లో యశ్ వర్మ ఘోరంగా వికెట్ల ముందు దొరకబుచ్చుకోవడంతో సన్రైజర్స్ అవకాశాలు బాగా సన్నగిల్లాయి. క్లాసెన్ అయిదో వికెట్ గా నిష్క్రమించేటప్పటికీ ఆ జట్టు స్కోరు 81 పరుగులే. ఆ దశలో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, సలీల్ అరోరా ధనాధన్ బ్యాటింగ్ తో 24 బంతుల్లోనే 56 పరుగులు జోడించడంతో సన్రైజర్స్ లో కాస్త ఆశలు రేగే ఉంటాయి. కానీ ఆ సమయంలో కూడా రాజస్థాన్ స్పష్టంగా పైచేయిలో ఉంది. 11వ ఓవర్లో జట్టు స్కోరు 137 వద్ద నితీష్ ఔట్ కావడం, వెంటనే కమిన్స్ (1) కూడా వెనుదిరగడంతో సన్రైజర్స్ లోని ఆ చిన్ని ఆశకు కూడా తెరపడ్డట్లయింది. సాధించాల్సిన రన్ రేట్ భారీగా పెరిగిపోయింది. కొన్ని బలమైన షాట్లు ఆడిన సలీల్ అరోరాను 15వ ఓవర్లో జడేజా ఔట్ చేయడంతో 163/8తో నిలిచింది సన్రైజర్స్. ఆ జట్టు ఓటమి లాంఛనమే అయింది. హైదరాబాద్ మిగతా ఆట కేవలం ఓటమి అంతరాన్ని తగ్గించుకోవడానికే.



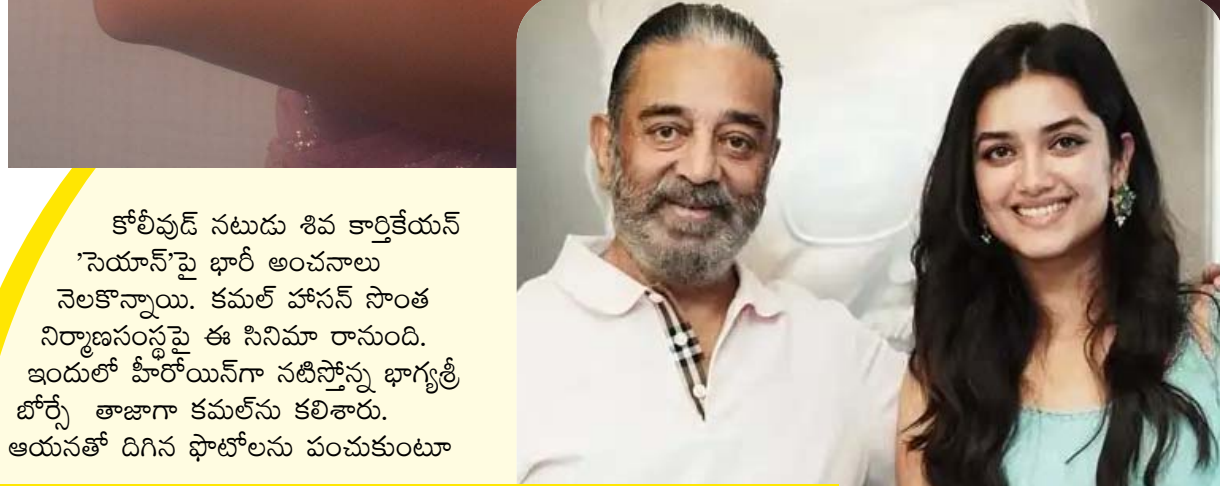
మా ఊరి వాతావరణమే ఎల్లమ్మకు చేరువ చేసింది

బలగం వేణు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఎల్లమ్మలో హీరోగా దేవిత్రీప్రాసాద్ నటించారు. ఇప్పటికే షూటింగ్ పార్ట్ మొదలయ్యింది. తాను కథానాయకుడిగా 'ఎల్లమ్మ' సినిమాని చేయడానికి స్ఫూర్తినిచ్చిన విషయాల్ని ఓ వీడియోతో పంచుకున్నారు దేవిత్రీప్రాసాద్. సంగీత దర్శకుడిగా సుపరిచితమైన ఆయన కథానాయకుడిగా 'ఎల్లమ్మ' సినిమాతో తెరకు పరిచయం అవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. వేణు ఎల్లమ్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు. తెలుగుతోపాటు, తమిళ, హిందీ, మలయాళ, కన్నడ భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇటీవల దేవిత్రీ ప్రసాద్ తన స్వగ్రామమైన వెదురుపాకని సందర్శించి, ఆ ఊరి జాతర వేడుకల్లో భాగమయ్యారు. అందుకు సంబంధించిన వీడియోను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకున్నారు. ఆ వీడియోలో ఆయన మాట్లాడుతూ 'మా నాన్న జన్మించిన ఊరు వెదురుపాక. ప్రకృతి, గ్రామీణ జీవన



పెద్ది మూవీ జపాన్ లో విడుదల లేనట్లే

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కించిన పాన్ ఇండియా స్ట్రీట్ యాక్షన్ డ్రామా పెద్దిపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ సినిమా కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఈ చిత్రాన్ని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న జపాన్ అభిమానులకు ఇప్పుడు ఊహించని షాక్ తగిలింది. మొదట్లో చిత్రబృందం పెద్ది సినిమాను భారతదేశంతో పాటు జపాన్ లో కూడా ఆడే రోజున విడుదల చేయాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. గతంలో ఆర్ఆర్ఆర్ సినిమా జపాన్ లో భారీ విజయం సాధించడంతో అక్కడ రామ్ చరణ్ కు మంచి ఫ్యాన్ ఫోలోయింగ్ ఏర్పడింది. ఆ సినిమా ద్వారా ఆయన నటనకు జపాన్ ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష ఆదరణ లభించింది. దీంతో పెద్ది సినిమాను కూడా జపాన్ లో ఒకేసారి విడుదల చేస్తే మంచి స్పందన వస్తుందని నిర్మాతలు భావించినట్లు తెలుస్తోంది. జపాన్ అభిమానులు కూడా ఈ వార్తతో ఎంతో ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. అయితే విడుదలకు కొద్ది రోజుల ముందు చిత్రబృందం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల జపాన్ లో పెద్ది సేమ్ డే రిలీజ్ ను నిలిపివేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో జూన్ 4న సినిమా అక్కడ విడుదల కావడం, ఈ వార్తతో జపాన్ లోని రామ్ చరణ్ అభిమానులు తీవ్ర నిరాశకు గురైనట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే అక్కడ నివసిస్తున్న భారతీయ ప్రేక్షకులు కూడా ఆనందవృత్తి వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఆడే రోజు విడుదల జరిగి ఉంటే అంతర్జాతీయ భాక్వాక్స్ వద్ద భారీ స్ట్రామ్ లో కలెక్షన్లు సమాధులు అయ్యే అవకాశముందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక పెద్ది చిత్రంలో రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా, శివరాజ్ కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందు శర్మ, బోమన్ ఇరానీ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు.



కోలీవుడ్ నటుడు శివ కార్తీకేయన్ 'సియాన్'పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కమల్ హాసన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థపై ఈ సినిమా రానుంది. ఇందులో హీరోయిన్ గా నటిస్తోన్న భాగ్యశ్రీ బోర్నే తాజాగా కమల్ ను కలిశారు. ఆయనతో దిగిన ఫోటోలను పంచుకుంటూ

కమల్ హాసన్ ను కలిసిన భాగ్యశ్రీ భోర్నే

ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. డియర్ కమల్ హాసన్ సర్.. చిన్నప్పటినుంచి మిమ్మల్ని చూస్తూ పెరిగాను. ఇప్పుడు ఆ చిన్న అమ్మాయి మీ సినిమాలో నటిస్తోంది. మీరు నా తలపై చేయి వేసి ఆశీర్వాదించిన క్షణాలను వర్ణించడానికి మాటలు సరిపోవు. మీరు గర్వపడేలా చేస్తానని ప్రామిస్ చేస్తున్నా అని భాగ్యశ్రీ పోస్ట్ పెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో, ఆమె పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. 'అమర్ నా' విజయం తర్వాత శివకార్తీకేయన్.. కమల్ హాసన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థలో చేస్తున్న రెండో చిత్రమిది. శివకుమార్ మురుగేశన్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. 'ఇది గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే సినిమా. కుటుంబ ప్రేక్షకుల్ని అలరించే భావోద్వేగాలు, మాస్ యాక్షన్, వినోదాన్ని మిళితం చేసుకుని ఉంటుందని టీమ్ తెలిపింది. ఈ సినిమా అక్టోబరులో థియేటర్లలోకి రానుంది.



సమ్మర్ హాలిడేస్ టీజర్ విడుదల

ఏ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్ తో అందరికీ చేరువయ్యాడు నటుడు రోహన్. ఈ సమ్మర్ లో మరోసారి నవ్వులు పంచేందుకు వచ్చేశాడు. రోహన్, అరుణ్ ప్రధానపాత్రల్లో రానున్న చిత్రం 'సమ్మర్ హాలిడేస్'. శ్రీకర్ నాయన్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. జయసుధ, వాసుకీ ఆనంద్, రాజీవ్ కనకాల కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా టీజర్ ను చిత్ర బృందం పంచుకుంది.



ట్రోలర్స్ ను పెద్దగా పట్టించుకోను పెద్ది మూవీపై జగపతిబాబు

రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం 'పెద్ది' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. జూన్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చిత్ర బృందం ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ప్రమోషన్స్ తో బీజిగా ఉండగా, ఇటీవల జరిగిన కొన్ని ఈవెంట్ లో రామ్ చరణ్ మాట్లాడిన తీరు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమైంది. కొన్ని సందర్భాల్లో పేర్లు మర్చిపోవడం, బెంగళూరు ఈవెంట్ లో కొద్దిగా కన్నడలో మాట్లాడటం వంటి అంశాలపై కొందరు సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ కు దిగారు. ఈ నేపథ్యంలో 'పెద్ది' చిత్రంలో అప్పలసూరి అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్న జగపతి బాబు తాజాగా మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా రామ్ చరణ్ పై జరుగుతున్న ట్రోలింగ్ తో పాటు తనపై గతంలో వచ్చిన విమర్శలపైనూ స్పందించారు. ట్రోలింగ్ చేసే వాళ్ల గురించి నేను పెద్దగా పట్టించుకోను. పనిలేని వాళ్లు ఎవ్వరినైనా కిందకి లాగాలనే ఉద్దేశంతో ఇలాంటి పనులు చేస్తుంటారు. చరణ్ ఈ సినిమా కోసం ఎంత కష్టపడ్డారు, ఎన్ని గాయాలు అయ్యాయి, ఎంత శ్రమించాడు అనే విషయాలను పక్కనపెట్టి చిన్న విషయాలను పట్టుకుని పెద్దగా చేస్తున్నారని అన్నారు. అలాగే ఒక పెద్ద సినిమా ప్రమోషన్స్ సమయంలో హీరోలపై ఎంత ఒత్తిడి ఉంటుందో కూడా ఆయన వివరించారు. ఒకవైపు డబ్బింగ్ పనులు, మరోవైపు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్, సెన్సార్, థియేటర్ల వ్యవహారాలు.. ఇలా ఎన్నో బాధ్యతలు ఒకేసారి ఉంటాయి. ఆ ఒత్తిడిలో చిన్న చిన్న విషయాలు మర్చిపోవడం సహజం. నేను కూడా చాలా సందర్భాల్లో మర్చిపోతాను. అలాంటివాడిని పట్టుకుని ట్రోల్ చేయడం సరికాదు అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇక తనపై గతంలో వచ్చిన ట్రోలింగ్ పై కూడా ఆయన స్పందించారు. ఒక సీన్ కోసం నేను 70 లేదా 80 టేక్స్ తీసుకున్నానని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేశారు. కానీ అందులో ఎలాంటి నిజం లేదు. ఎక్కువలో ఎక్కువ మూడు టేక్స్ తీసుకుని ఉంటాను. పూర్తిగా ఫేక్ సమాచారంతో ట్రోలింగ్ చేశారని స్పష్టం చేశారు.