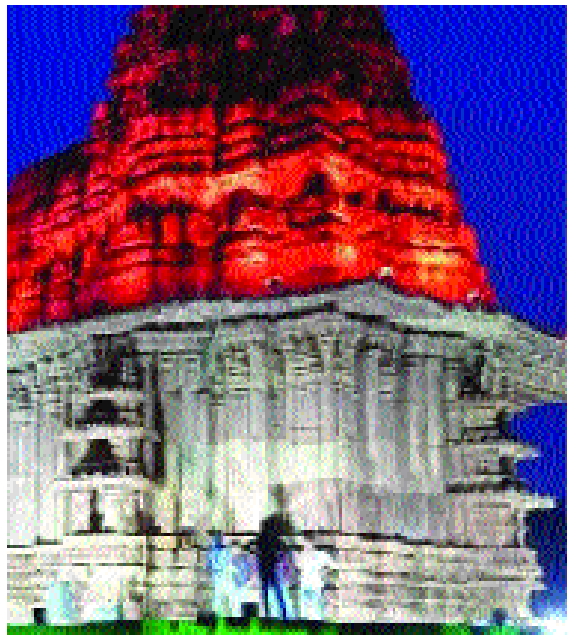




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

విప్లవాత్మక చానల్ ను

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వట్ట అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాల స్థాపనకు **మన దునియా** మీకు సరైన వెదికి... రాష్ట్ర, రాజకీయ, మండలాల మధ్య సమన్వయం సాధించేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా.

ఇంటెండుకు లింక్స్...
9490056011, 9603968335

వాట్సాప్లో మీ బయోలోనిమీరు ఉంటుంది.

పింఛన్ దారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుడ్ న్యూస్!



పింఛన్లు నేరుగా లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి జమ

మన దునియా, హైదరాబాద్, మే 27

పింఛన్ ల విషయంలో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పింఛన్లను నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే అర్హులకే పింఛన్లు ఇవ్వాలని అన్నారు. ఈ మేరకు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖపై ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది జీతాలు చెల్లించడానికి ప్రభుత్వం నుంచి ప్రతినెలా రూ. 50 కోట్లు ప్రత్యేకంగా నిధులు మంజూరు చేస్తామని తెలిపారు. అవుట్ సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులు అని తేడా లేకుండా ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖల పరిధిలోని ఉద్యోగులకు మొదటి తారీఖునే జీతాలు అందేలా చూడాలని ఈ మేరకు స్పష్టం చేశారు. సిబ్బంది జీతాలు ఒక్కరోజు ఆలస్యమైనా సహించబోమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని 50 వేల మంది గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి ప్రతి నెలా మొదటి తారీఖునే జీతాలు చెల్లించేలా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఐఏఎస్ అధికారులకు ప్రతి నెలా సమయానికి జీతాలు అందినట్లే గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి కూడా వేతనాలు అందాలని ఈ మేరకు స్పష్టం చేశారు. సొంత ఆదాయంపై గ్రామ పంచాయతీల స్వతంత్రతను నిర్వీర్యం చేస్తూ గత ప్రభుత్వం తొలగించిన నిబంధనను పునరుద్ధరించేందుకు

(మిగతా 2వ పేజీలో...)

- 50 వేల మంది గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి ప్రతి నెలా 1వ తేదీకే జీతాలు
- గ్రామ పంచాయతీలకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ కల్పింపు
- పోస్టల్ పంపిణీ విధానం రద్దు..
- నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాల్లోకే జమ
- ఓటర్ గుర్తింపు కార్డు, ఆధార్, SEEEPC డేటా ఆధారంగా అర్హులకు మాత్రమే పింఛన్లు
- కొత్త పింఛన్ల మంజూరులో ఒంటరి మహిళలకు మొదటి ప్రాధాన్యత

ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా అమలుకు ఇంటింటి సర్వే

అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి బీమా కల్పించడమే లక్ష్యం

సర్వే పూర్తయిన ప్రతి ఇంటికి 'లోగో'తో కూడిన స్టిక్కర్

జూన్ 2-12 వరకు 'ప్రజాపాలన' ముగింపు వేడుకలు

అధికారులకు మంత్రి వర్గ ఉప సంఘం ఆదేశాలు

మన దునియా, హైదరాబాద్, మే 27

ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం అమలు కోసం ఇంటింటి సర్వే



పోలీసుల కస్టడీకి భగీరథ్..

మొయినాబాద్ లో ఫామ్ హౌస్ కు తరలింపు..

మన దునియా, హైదరాబాద్, మే 27

పోక్స్ కేసులో నిందితుడు బండి భగీరథ్ ను బుధవారం పేట్ బషీరాబాద్ పోలీసులు కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం అతడిని మొయినాబాద్ లోని అరణ్య ఫామ్ హౌస్ కు తరలించారు. సీన్ రికన్స్ట్రక్షన్ కోసం భగీరథ్ ను (మిగతా 2వ పేజీలో...)



ఎండ తీవ్రత నేపథ్యంలో ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ కీలక సూచనలు

నిత్యం తగినంత నీరు తాగాలన్న ప్రధాని సరేంద్రమోదీ

వీలైనంత వరకు మధ్యాహ్నం సమయంలో బయటకు వెళ్లవద్దని సూచన

వడదెబ్బ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని సూచన



దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు విపరీతంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ ప్రజలకు కీలక సూచనలు చేశారు. తీవ్రమైన వేడి పరిస్థితుల్లో పలు జాగ్రత్తలు సూచించారు. నిత్యం తగినంత నీరు తాగాలని (మిగతా 2వ పేజీలో...)

ప్రధాని మోదీతో 20 నిమిషాలు సీఎం విజయ్ భేటీ.. పలు విజ్ఞప్తులు

నెదర్లాండ్స్ నుంచి రాగి ఫలకాలను తీసుకువచ్చినందుకు మోదీకి విజయ్ థ్యాంక్స్

కర్ణాటకకు మేకెదాటు ప్రాజెక్టుకు అనుమతి ఇవ్వకూడదని విజ్ఞప్తి

ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల ప్రారంభంలో రాష్ట్ర గీతాన్ని ప్లే చేయడానికి అనుమతించాలన్న సీఎం

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ప్రధానమంత్రి సరేంద్రమోదీని తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి (మిగతా 2వ పేజీలో...)



ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా అమలుకు ఇంటింటి సర్వే

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వహించాలని మంత్రివర్గ ఉప సంఘం సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించింది. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి జీవిత బీమా సౌకర్యాన్ని కల్పించాలన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పమని వెల్లడించింది. సచివాలయంలో మంగళవారం డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు అధ్యక్షతన క్యాబినెట్ సభీకమిటి సమావేశమైంది. సమావేశంలో కమిటీ సభ్యులైన మంత్రులు ఎన్.ఉత్తమ్, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా పథకంతోపాటు జూన్ 2 నుంచి 12 వరకు రాష్ట్ర స్థాయిలో చేపట్టనున్న 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక' ముగింపు కార్యక్రమంపై సబ్ కమిటీ చర్చించింది. రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబానికి సామాజిక భద్రతను కల్పించడమే ద్యేయంగా ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని తెలిపింది. ఇందుకోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సమగ్ర గృహస్థాయి డేటాను సేకరించాలని ఆదేశించింది. ఒకవేళ ఎవరైనామిగిలిపోతే.. అలాంటి వారి కోసం ప్రత్యేక శిబిరాలను నిర్వహించాలని సూచించింది. పథకం ప్రయోజనాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేలా పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించింది. సర్వే పూర్తయిన ప్రతి ఇంటికి ప్రత్యేక లోగోతో కూడిన ప్లికర్డును అతికించాలని సూచించింది. కాగా, రాష్ట్రంలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజుల 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక' కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంతో జూన్ 2 నుంచి 12 వరకు ముగింపు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలని అధికారులను కమిటీ ఆదేశించింది. ఇప్పటివరకు నిర్వహించిన 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక' కార్యక్రమ ప్రగతిని కమిటీ సమీక్షించింది. జూన్ 2 నుంచి 12 వరకు పర్యావరణ వారోత్సవం, రోడ్డు భద్రత, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణపై ప్రచారం, మహిళా-శిశు రక్షణ, గృహ నిర్మాణం, పర్యాటక ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలతోపాటు పట్టణాభివృద్ధి, హరిత ఇంధన ప్రాజెక్టుల శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలను నిర్వహించాలని సూచించింది. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించింది.బి

పోలీసుల కస్టడీకి భగీరథ్..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పోలీసులు ఈ ఫామ్ హౌస్ కు తీసుకెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు భగీరథ్ ను మూడు రోజులపాటు ప్రశ్నించేందుకు పోలీసులకు కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. పోక్స్ కేసులో అరెస్టయిన బండి భగీరథ్ చంచల్ గూడ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. అతడిని కస్టడీకి కోరుతూ మేడ్చల్ మల్కాజ్ గిరి కోర్టులో పోలీసులు పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్ పై విచారణ జరిపిన కోర్టు.. బండి భగీరథ్ ను మూడు రోజుల పాటు పోలీసుల కస్టడీకి ఇస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీంతో బండి భగీరథ్ ను చంచల్ గూడ జైలు నుంచి పేట్ బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ కు పోలీసులు తరలించారు. అతడిని మూడు రోజుల పాటు పోలీసులు విచారించనున్నారు. బాలిక పట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించడమే కాకుండా.. ఆమెపై అత్యాచారం చేశాడనే ఆరోపణలు బండి భగీరథ్ పై వెల్లువెత్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో మే 16వ తేదీన అతడిని పేట్ బషీరాబాద్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. బండి భగీరథ్ నుంచి మరిన్ని ఆధారాలు సేకరించాల్సి ఉందని.. వారం రోజుల పాటు అతడిని తమ కస్టడీకి ఇవ్వాలని కోర్టులో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ లో పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. కానీ కోర్టు మాత్రం భగీరథ్ ను మూడు రోజుల వరకే పోలీసుల కస్టడీకి అనుమతి ఇచ్చింది..

ప్రధాని మోదీతో 20 నిమిషాలు సీఎం విజయ్ భేటీ.. పలు విజ్ఞప్తులు

విజయ్ కలిశారు. తన మొదటి అధికారిక పర్యటనలో భాగంగా ప్రధానితో 20 నిమిషాల పాటు సమావేశమైన ముఖ్యమంత్రి, తమిళనాడుకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై విజ్ఞప్తి చేశారు. నెదర్లాండ్స్ నుంచి ఇటీవల పురాతన రాగి ఫలకాలను తిరిగి తీసుకువచ్చినందుకు ప్రధాని మోదీకి విజయ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.మేకెదాటు ప్రాజెక్టుకు కర్ణాటకకు అనుమతి ఇవ్వవద్దని ప్రధానిని కోరారు. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల తమిళనాడులోని దిగువ ప్రాంతాల్లో నీటిలభ్యతపై ప్రభావం పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే, రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల ప్రారంభంలో రాష్ట్ర గీతాన్ని ప్లే చేయడానికి అనుమతించాలని కోరారు.విజయ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సమయంలో వందేమాతరం గీతాన్ని మొదట పూర్తిస్థాయిలో ఆలపించారు. ఆ తర్వాత జాతీయ గీతం జనగణమన, తమిళ గీతాన్ని ఆలపించారు. ఈ నేపథ్యంలో విజయ్ తొలుత రాష్ట్ర గీతాన్ని ప్లే చేయడానికి అనుమతించాలని కోరారు.కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల సరిహద్దుల్లో ఏకపక్షంగా ఏ ప్రాజెక్టు నిర్మించినా అది కావేరీ జల ట్రైబ్యునల్, సుప్రీంకోర్టు తీర్పు స్ఫూరికి విరుద్ధమని ప్రధాని మోదీ దృష్టికి సీఎం విజయ్ తీసుకువచ్చారు. అలాంటి మేకెదాటు ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం అనుమతించకూడదని కోరారు. ఈ మేరకు జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖను ఆదేశించాలని కోరారు.



పింఛన్ దారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుడ్ న్యూస్..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ముఖ్యంగా ఓటర్ గుర్తింపు కార్డు, ఆధార్, నాజుజుజుజు సర్వే డేటా ఆధారంగా పెన్షన్లను క్రమబద్ధీకరించాలని సూచించారు. కొత్త పెన్షన్ల మంజూరు విషయంలో ఒంటరి మహిళలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆదేశించారు..చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. తెలంగాణ పంచాయతీ రాజ్ చట్టం, 2018 లోని సెక్షన్ 70(3) ప్రతిపాదిత సవరణ ప్రకారం గ్రామ పంచాయతీ సొంత ఆదాయాన్ని బ్రెజర్ల ఖాతాలో కాకుండా బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేసే విధంగా సవరణ చేయాలని ఆదేశించారు.అలాగే పెన్షన్ల పంపిణీ విధానంపైనా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. అధికారులకు కీలక ఆదేశాలిచ్చారు. పోస్టల్ శాఖ ద్వారా అందజేస్తున్న ప్రస్తుత పెన్షన్ పంపిణీ విధానాన్ని మార్చి నేరుగా లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేయాలని స్పష్టం

చేశారు. పెన్షన్లు అర్హులకు మాత్రమే అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని



ఎండ తీవ్రత నేపథ్యంలో ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ కీలక సూచనలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అన్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదిక ద్వారా ఆయన ప్రజలకు జాగ్రత్తలు చెప్పారు. వీలైనంత వరకు మధ్యాహ్నం సమయంలో బయటకు వెళ్లవద్దని సూచించారు.అతి తీవ్రమైన వేడి నుంచి ప్రజలు తమను తాము కాపాడుకోవాలని అన్నారు. వృద్ధులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు. సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరులకు సహాయం చేయాలని, ఇళ్లు, దుకాణాల వద్ద ఆరుబయట పక్షులు, జంతువుల కోసం నీటిని ఉంచాలని కోరారు. ఎండ కారణంగా ఎవరికైనా ఏమైనా అయితే ఏం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో సూచనలు చేశారు.తల తిరగడం, వికారం, అలసట వంటి వడదెబ్బ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని కోరారు. చుట్టూ ఉన్నవారిలో ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా సృహ కోల్పోయినట్లు అనిపించినా, నీరసించినా వెంటనే వారిని నీడ ఉన్న ప్రదేశానికి తీసుకువెళ్లాలని అన్నారు. ఇలాంటి సమయాల్లో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించడం వల్ల ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడుతామని పేర్కొన్నారు. అధిక ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావం పిల్లలు, వృద్ధులు, రైతులు, కార్మికులపై ఎక్కువగా ఉంటోందని అన్నారు.రాబోయే రోజుల్లో

ధిల్లీ-ఎన్ఐఆర్ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన వడగాల్లులు వీచే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. విదర్భ, ఛత్తీస్ గఢ్, ఉత్తరాఖండ్, హర్యానా, రాజస్థాన్, బీహార్, ఒడిశా, తెలంగాణ, కోస్తా, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పలు ప్రాంతాల్లో తీవ్ర వడగాల్లులు వీస్తున్నాయి. మే 29 నుంచి ధిల్లీలోని పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురసే కురసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.



కేరళలోకి 'టీవీకే' వస్తే తప్పేంటి?.. విజయ్ పార్టీ విస్తరణపై సురేశ్ గోపి కీలక వ్యాఖ్యలు

విజయ్ పాలనను విమర్శించడం తొందరపాటేనన్న సురేశ్ గోపి

కేరళలో టీవీకే పార్టీ విస్తరణను స్వాగతించిన కేంద్ర మంత్రి

విజయ్ రాజకీయ ఎంట్రీపై వ్యాఖ్యానించేందుకు నిరాకరించిన మమ్మూట్టి

స్రీన్ ఇమేజ్ వల్లే విజయ్ కు ఇంతటి ఆదరణ అన్న మోహన్ లాల్

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన నటుడు జోసెఫ్ సి.విజయ్ రాజకీయ ప్రస్థానంపై సినీ, రాజకీయ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు స్పందనలు కొనసాగుతున్నాయి. తాజాగా మలయాళ సీనియర్ నటుడు, కేంద్ర మంత్రి సురేశ్ గోపి.. విజయ్ నేతృత్వంలోని కొత్త ప్రభుత్వంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అప్పుడే విజయ్ ప్రభుత్వ పనితీరును అంచనా వేయడం తొందరపాటే అవుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఒక నిర్వాహకుడిగా, పాలకుడిగా తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోవడానికి విజయ్ కు తగిన సమయం ఇవ్వాలని, ఆ తర్వాత విమర్శలు చేయాలని మీడియా ప్రతినిధులతో అన్నారు. ప్రజలు ఆయనకు ఒక అవకాశం ఇచ్చారని, విజయ్ మంచి పాలన అందిస్తారని ఆశిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

కేరళలోకి టీవీకే విస్తరణపై స్వాగతం

తమిళనాడు రాజీవ్ కేరళ వంటి పొరుగు రాష్ట్రాల్లోకి విజయ్ రాజకీయ పార్టీ 'తమిళగ వెల్లి కళగం' (టీవీకే) విస్తరించే అవకాశం ఉందన్న ఊహాగానాలపై సురేశ్ గోపి సానుకూలంగా స్పందించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ అయినా తమ కార్యకలాపాలను ఎక్కడైనా విస్తరించుకునే స్వేచ్ఛ ఉంటుందని



స్పష్టం చేశారు. తమిళనాడులో విజయం సాధించిన ఒక పార్టీ కేరళలోకి వస్తే తప్పేంటని, ఆయన ఎక్కడికైనా రావచ్చునని, అందరి వల్ల ప్రపంచానికి, తమిళ ప్రజలకు మేలు జరగాలని కోరుకుంటున్నట్లు సురేశ్ గోపి వ్యాఖ్యానించారు.

మమ్మూట్టి మౌనం.. మోహన్ లాల్ విశ్లేషణ

మరోవైపు విజయ్ రాజకీయ రంగప్రవేశంపై మలయాళ సూపర్ స్టార్ మమ్మూట్టి మాత్రం గతంలోనే స్పందించడానికి నిరాకరించారు. ఈ విషయంపై రిపోర్టర్లు అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన కేవలం చిరునవ్వుతో సమాధానమిస్తూ దాటవేశారు. అయితే, 'దృశ్యం 3' ప్రమోషన్స్ సమయంలో మరో స్టార్ హీరో మోహన్ లాల్.. విజయ్ స్టార్ డమ్ గురించి మాట్లాడారు. నటులు చేసే పాత్రల వల్లే ప్రేక్షకులు వారితో ఎమోషనల్ గా కనెక్ట్ అవుతారని, వ్యక్తిగత విషయాల వల్ల కాదని విశ్లేషించారు. తమిళ సినీమా దిగ్గజాలు ఎంజీఆర్, రజనీకాంత్ వంటి వారు కూడా వారి స్క్రీన్ ఇమేజ్ వల్లే ప్రజల్లో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారని గుర్తుచేశారు.

వాజేడు మండలంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావ్



మన దునియా,వాజేడు , మే 27

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న స్థానిక ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావు ఎంపీ డి ఓ ఆఫీసు నందు సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన షాపింగ్ కాంప్లెక్సు రిబ్బన్ కటింగ్ చేసి ప్రారంభించారు అనంతరం కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొని లబ్ధిదారులకు కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు అందజేసినా స్థానిక ఎమ్మెల్యే అనంతరం అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందిన రెండు కుటుంబాలు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కి అప్లై చేయగా చెక్కులు రావడం జరిగింది అట్టి చెక్కులను స్థానిక ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా సంబంధితులకు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధికారులు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు



చెరుకూరు నుండి ధర్మారం వరకు రహదారి విస్తరించాలని బి ఆర్ఎస్ పార్టీ మహా ధర్మా



మన దునియా ,వాజేడు ,మే 27

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం చెరుకూరు నుంచి ధర్మారం వరకు ఉన్న ప్రధాన రహదారి వెంటనే విస్తరించి ప్రజలకు సురక్షిత రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తూ బుధవారం వాజేడు మండల బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ రహదారి 163 పైన మహాధర్మ నిర్వహించారు చెరుకూరు ధర్మవరం మార్గం మార్గం మధ్యలో బాగా గుంతల మయంగా మారి నాలుగైదు గ్రామపంచాయతీలో ప్రజలు మండల కేంద్రంలోని వెళ్లడానికి మరియు హాస్పటల్ 108 ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల్లో కూడా ఆ రోడ్డు వెంబడి పోయే పరిస్థితి లేకపోవడంతో వాహనాలు ప్రతిరోజు తీవ్ర ఇబ్బందులు పేర్కొంటూ తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు రహదారి విస్తరణ లేక వాహనాలు ఎదురెదురుగా వెళ్లేందుకు కూడా ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమానికి మండల బి ఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు పెనుమల్ల రామకృష్ణారెడ్డి నాయకత్వం వహించిన మండలంలోని 17 పంచాయతీల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలు నాయకులు, కార్యకర్తలు మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు సర్పంచులు రైతులు మహిళలు యువుత నాయకులు పాల్గొన్నారు 163 హైవే పై ధర్మా కారణంగా జాతీయ రహదారిపై ఇరువైపుల భారీగా వాహనాలు చేరుకోవడంతో ట్రాఫిక్ పూర్తిగా దిగ్భంధన



జరిగింది ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు అనంతరం రహదారిపై శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న నాయకులను పోలీసులు అడ్డుకొని ధర్మాను భగ్నం చేయడంతో కొంత ఉద్రిక్తత నెలకొంది సమస్యలను పలుమారు అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లిన ప్రభుత్వం స్పందించలేదని వెంటనే నిధులు మంజూరు చేసి రహదారి పనులు వెంటనే ప్రారంభించాలని ప్రారంభించని వక్షంలో భారీ ఎత్తున మహాధర్మ నిర్వహించడం జరుగుతుందని బి ఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు పెనుమల్లకృష్ణారెడ్డి హెచ్చరించారు

అంబాలా గ్రామ ఆధార్ క్యాంపు నిర్వహణకు ఉప సర్పంచ్ శ్రావణ్ వినతి

జాన్ తొలి వారంలో క్యాంపు ఏర్పాటు చేస్తామని అధికారుల హామీ

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

హన్మకొండ జిల్లా కమలాపూర్ మండలం అంబాలా గ్రామంలో ప్రత్యేక ఆధార్ నమోదు మరియు అవ్డేట్ క్యాంపు నిర్వహించాలని కోరుతూ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ బోయిని శ్రావణ్ యాదవ్ హన్మకొండ ఆధార్ సెంటర్ మేనేజర్ను కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను ఆయన అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మహిళలు, విద్యార్థులు, దినసరి కార్మికులు ఆధార్ సేవల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లల్సి వస్తోందని తెలిపారు. ఆధార్ నమోదు, మొబైల్ నంబర్ అవ్డేట్, బిరునామా మార్పు, బయోమెట్రిక్ అవ్డేట్, ఆధార్ ప్రింట్ వంటి సేవల కోసం ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.అంబాలా గ్రామంలో ప్రత్యేక ఆధార్ క్యాంపు నిర్వహిస్తే గ్రామ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా

ఉంటుందని, ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పలు సంక్షేమ పథకాల లబ్ధి పొందేందుకు ఆధార్ తప్పనిసరి కావడంతో ఈ శిబిరం అవసరం అత్యవసరమని వివరించారు.వినతి పత్రాన్ని స్వీకరించిన హన్మకొండ ఆధార్ సెంటర్ మేనేజర్ సానుకూలంగా స్పందించి, జాన్ తొలి వారంలో అంబాలా గ్రామంలో ప్రత్యేక ఆధార్ క్యాంపు నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు.



కేసీఆర్ గురువు పున్నారెడ్డి కన్నుమూత



మన దునియా,దుబ్బాక,మే 26

తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ చిన్ననాటి గురువు నక్కల పున్నారెడ్డి (90) మంగళవారం కన్నుమూశారు. ఆయన కొన్నేండ్లుగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.ఈ క్రమంలోనే ఆయన స్వగ్రామైన సిద్దిపేట జిల్లా దుబ్బాక మండలం పెద్దగుండవెల్లిలో మంగళవారం ఉదయం పున్నారెడ్డి తుదిశ్వాస విడిచినట్టు కుటుంబీకులు తెలిపారు.దుబ్బాక ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కేసీఆర్ విద్యనభ్యసించే సమయంలో పున్నారెడ్డి తెలుగు సభ్యుడు బోధించేవారు. పున్నారెడ్డి సతీమణి బాలమణి కూడా మూడునెలల కిందట చనిపోయారు. ప్రస్తుతం పున్నారెడ్డి కుమారుడు దామోదర్రెడ్డి స్వగ్రామంలో వ్యవసాయం చేస్తున్నాడు. పున్నారెడ్డి మృతికి దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు సంతాపం తెలియజేశారు.



రైతులను పట్టించుకోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం:బీఆర్ఎస్ నేతల ఆగ్రహం!!

ఖానాపూర్ మార్కెట్ యార్డులో తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలించిన నాయకులు తక్షణమే కొనుగోలు చేయకుంటే ఆందోళనలు తప్పవని హెచ్చరిక



ఖానాపూర్ ఆర్పి మన దునియా, మే: 27.

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల తీవ్ర నిర్లక్ష్య వైఖరిని అవలంబిస్తోందని బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. బుధవారం ఖానాపూర్ మార్కెట్ యార్డ్ను సందర్శించిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు,అకాల వర్షాల కారణంగా అక్కడ తడిసిపోయిన ధాన్యపు కుప్పలను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను అడిగి తెలుసుకుని,వారికి మద్దతుగా నిలిచారు.అనంతరం బీఆర్ఎస్ నాయకులు మీడియాతో మాట్లాడుతూ..మార్కెట్ యార్డుల్లో సరైన కనీస సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్లే అకాల వర్షానికి రైతుల ధాన్యం తడిసి ముద్దయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ చేతగానితనం వల్లే నేడు అన్నదాతలకు ఈ దుస్థితి దాపురించిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.”నెలల తరబడి ధాన్యం మార్కెట్ యార్డుల్లోనే మగ్గుతోంది.తగిన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడం, మాయిశ్చర్ (తేమ) సాకుతో కొనుగోళ్లు అలస్యం చేయడం ప్రభుత్వ వైఫల్యానికి నిదర్శనం.” అని బీఆర్ఎస్ నాయకులు అన్నారు.

కన్నీరు పెడుతున్న అన్నదాత:-

ఒకవైపు తెచ్చిన అప్పుల భారం,మరోవైపు పెట్టుబడి ఖర్చులు పెరిగిపోయి రైతులు సతమతమవుతుంటే,కంటికి రెప్పలా కాపాడుకున్న పంట చేతికిందే సమయంలో వర్షార్పణం కావడంపై రైతులు కన్నీటి వర్షంతమవుతున్నారని నాయకులు పేర్కొన్నారు.రైతు కష్టపడి పండించిన పంటను సమయానికి కొనుగోలు చేయకపోవడం ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ వైఫల్యమేనని ధ్వజమెత్తారు.

బీఆర్ఎస్ డిమాండ్లు:-

ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి మార్కెట్ యార్డుల్లో తడిసిన ధాన్యాన్ని ఎలాంటి నిబంధనలు లేకుండా కొనుగోలు చేయాలి.లారీల కొరతను అధిగమించి,అవసరమైన రవాణా సౌకర్యాలను కల్పించి ధాన్యపు నిల్వలను వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలి.రైతు కష్టానికి తగిన విలువ ఇచ్చి,నష్టపోయిన ప్రతి రైతుకు న్యాయం చేయాలి.రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం ఇంకా అలస్యం చేస్తే,బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రైతుల పక్షాన పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు,ధర్మాలు చేపడతామని నాయకులు ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బీఆర్ఎస్ నాయకులు,ప్రజాప్రతినిధులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

డయాబెటీస్ తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇప్పుటిని ఉప్పునీ మురికినీపుటి లేదా లగిటోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటీస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలకు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాడు. మీరు కూడా డయాబెటీస్ తో బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలను చూస్తున్నట్లయితే ఇప్పుటిని ఎంబీ మీరు బాధపడుతున్నారని తెలుసుకోండి. దీని అకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వైవి 2 డయాబెటీస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ చక్కెరను మొక్క అకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. విశాఖలో ఇప్పుటిని మొక్క ఒక బెడద

మొక్క, ఇది బెడదల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు వైవి డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, యాగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు చక్కెరను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను సులభం వల్ల యాగర్ అడుపుకో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కలిగిస్తుంది. దాని ఆకులను పరిమాణాన్ని కొలిచుకుంటుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాల్టెన్ డిక్టెన్. ఈ శ్రేణిని లాక్టాక్, కెమిక్, క్యా, కీకండ్, కుమార, పరమల, పుష్కరమల మంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇప్పుటిని మొక్క అకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయగా పిసాపు, మధుమేహ రోగులకు ఇది బెడదల కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు అకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం శ్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇప్పుటిని



ఎంబీలో దణుడు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రాతీన, ప్రేమనాయిడ్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అస్సాద్రిక్ యాసిడ్, టీటా కెరోటిన్, కార్బోనిక్ యాసిడ్, బెర్బెరిన్లు దీని అకులలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేమల, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ ను బెడదగా కూడా పనిచేస్తుంది.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన మెటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో మరొకటి కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అల్టి వస్తుందని చాలామంది పంటలు తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ పంటలు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేదు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరీ పంటలు వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమెటరీ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆరోగ్యంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుకుంటుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కలంగా కూడా కొన్ని కూడా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారు కూడా చూస్తున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, సోడాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మొదలగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో పోషకాలు. అలాగే ఇంబలో ఉంటే డెబిల్ ఫైబర్ కొలిస్తూ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందని. ఇది గుండె పీటల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మగరో తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో యాగర్ లెవెల్స్ అడుపుకో ఉంటారు. పంటలను ఆరోగ్యంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తీవ్రమైన సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ తగ్గ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేమ కలిగినవారికి ప్రేమలను ముఖ్యంగా వివరిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ తీవ్రమైన మెరుగుపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్ స్టిక్ పాత్రలో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ మంటిపాము వేదాంతాన్ని విశ్వసించే వాళ్ళు అనేకమంది ఉన్నారు. ఈ విధులైన బిష్కెట్ వాయిపు బిష్కెట్ జ్యూనిక్ కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బిష్కెట్ జ్యూనిక్ అల్ట్రా, డగ్, కలనాస్, శ్యాం అదకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు బొప్పి, కీళ్ల బొప్పిలు, కండలాల నొప్పి వంటివి తలెత్తతాయి. బిష్కెట్ అనేది పాలిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలెన్ అని పిలువబడే కాల్షన్, ఫ్లోరిన్ల నింభటికే సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. బిష్కెట్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్ స్టిక్ ప్యానెలను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 2500 ఏ %లకు కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెగుటలు మారుతుంది. ఈ అన్నిటినీ ఫ్లోరిన్ల పదార్థాలు గాలిలోకి పూయతాయి. ఈ పేష వాయువును షేర్ వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యానెల్ల త్వరగా వేడివుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యానెలను వేడి చేయవచ్చు. నాన్ స్టిక్ పాత్రలలో అహారాన్ని రుచిపెండు ఉపయోగించే స్నాన్లు, ఇతర పాత్రలు వెళ్ళితో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను రకరకాలి, శుభ్రం చేయడానికి ప్యానెల్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్ట్రామినియం, స్టీల్ స్ట్రెక్చరలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పంటగిడిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి. చూడండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్ స్టిక్ ప్యానెల్ల స్ట్రెస్ లో స్ట్రెస్ లోన్ స్టీల్, కార్బన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యానెలను ఉపయోగించవద్దు.

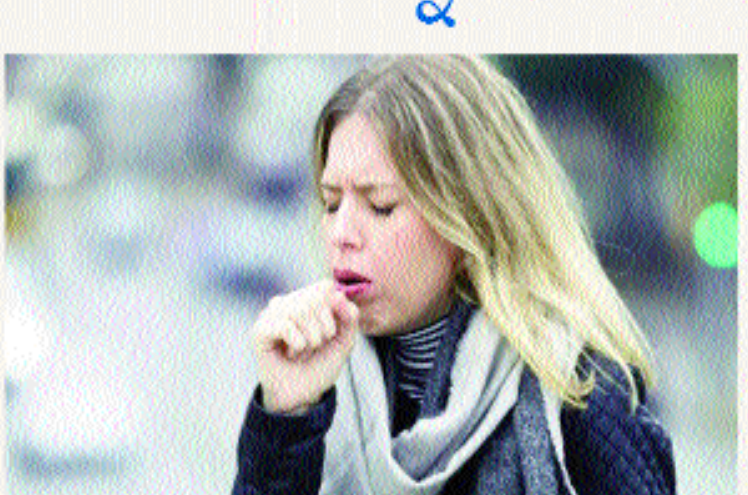
బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?

ప్రతిరోజు మనం

ఉదయం నిద్ర లేచగానే వేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలూ బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొందరు ఉదయం అంతా నిద్ర లేచడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మనస్సే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా పోలరరూ కాదు. రోజువారీ బ్రష్ చేసి ప్రోబోటిక్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుకుంటుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ శక్తి, శ్యాంనాళంతో దాని ప్రత్యేక సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె బిడ్డలు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. వచ్చు శుభ్రం చేసుకోవడం ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టర్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలు మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుంది. వంటి ఉపరితలంపై టార్టర్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ చేయడం వల్ల కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పెరుగుతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో సున్నితమైన వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లపై ఎంచి పెరుగుతాయి పళ్ళు అందరికీ సామాన్యంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలభై అనారోగ్యకరమైన నోరు తరలంతో మంటలకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వ్యాధి, మెదడు కుటల సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోవడం జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు శుభ్రం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీవ్ర పదార్థాల చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు శుభ్రం చేయడం వల్ల వంటి ముక్కు ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న అహార పదార్థాలు ఎక్కువగా మిగిలుతున్నాయి. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.



పాడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ టో సంబంధం లేకుండా పాడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పాడి దగ్గు కేవలం చరికాలంతో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ టో సంబంధం లేకుండా ఈ పాడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పాడి దగ్గు రకరకాల సరిగ్గా నిద్ర పట్టడం గొంతు మెత్తన ఇబ్బంది అలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పాడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యాజ్ చేస్తూ ఉంటారు. అంతామీద హెచ్చరికలను తెలుసుకోవాలి. పాడి దగ్గు సమస్యకు చిట్ పట్టుండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని చక్కే. పాడి దగ్గును నయం చేయడానికి, ముఖ్య పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యమైన పాడి దగ్గు సమస్య పాడి, ఈ మెత్తనాన్ని మరగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటలను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లెమోన్, నిమ్మరేసెలోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఇల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పాడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఇల్లం నీటిని అకులను బాగా మరగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగించి చెబుతున్నారు. ఇది యాంటి ఇన్ఫ్లేమెటరీ, యాంటి-హిస్టామిన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి, గొంతు దిశకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

వినాయక చవితి రోజున పారపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

త్రావణం మానం ముగిసిన తర్వాత భాగవత మానంలో అడుగు పెట్టుకున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పెద్దలు పెద్దలు ఇల్లంగా బయటపడే వినాయక చవితి కోసం అంతా ఎదురుచూస్తున్నారు. పుష్కలంగా వినాయకను పుష్కలంగా వేసేటానికి దీని మంచి గట్టి వరకూ వస్తుంటుంది. హెచ్చరికలతో ప్రమాదం గురవుతున్న వాళ్ళానికీ అధికం, భక్తి భక్తిలో పూజించవచ్చు గోవులు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తి పూజకు సంబంధించి పాత్రలు పుష్కలం వరకూ వస్తుంటుంది. పుష్కలంగా వినాయకను కూడా చక్క, చక్క, పరిశుభ్రంగానే సంకల్పించేటాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని తప్పులు చేయడం మరచిపోకోవడం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గోవులకి వినాయక చవితి రోజున ఇబ్బంది వస్తుంది. హెచ్చరికలతో ప్రమాదం వేరకపోతే అందుకు గలవారు. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసిన తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవచ్చు. ఈ పాత్రలకు చేస్తే వినాయకుడికి అర్పణం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదురొస్తాయి, కూడా వస్తుందని పూజల

కథనం. కనుక వినాయక చవితి రోజు తెలుసుకుందాం. తులసి దావా: పూజల ప్రకారం మోడెంట్ మోడెంట్ పాత్రల రేపం తయారు గోవుల పూజలో తులసి దావా పారపాటున కూడా ఉపయోగించవచ్చు. పూజలో తులసి అకులను ఉపయోగించవద్దని గోవుల ఒకనాటి తులసిని తేలించాడని చెబుతారు. కనుక గోవుల పూజలో పారపాటున కూడా తులసి దావాను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్గా గోవిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గోవిని. చంద్రుడికి ముద్ద పెట్టక లేదు. శివుడికి శివుడికి ముద్ద చంద్రుడు ఒకనాటి వినాయకుడి గోవులకు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. శివుడిని దండెడు గుర్రపులారని తేలించాడు. వెంటి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున ముత్తమీ కాదు గోవులలో వెంటి పాత్రలు, తెల్లని వస్తువులను ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గండానికి బదులుగా పసుపు చందం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన చందం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దగ్గున కాస్తాలలో

నిచ్చింది. పోలికల బయ్యంపాత్రల దగ్గు వైకారం వినాయకుని పూజలో పారపాటున కూడా వేరగిన బయ్యం సమర్థించవచ్చు. బదులుగా, మొత్తం బయ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే వయ్యం ముక్కులు ఉండవచ్చు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బయ్యంను ఉపయోగించవచ్చు. మొగ్గ పుష్పాలు: శివుడు వేదేన గోవిని పూజలో కూడా మొగ్గ పుష్పాలు వాడటం నిషేధం. శివుడు మొగ్గ పుష్పాలని తేలించాడు. కనుక ఈ తేదీయ పుష్పాల అక్షతలకు మూర్తులను వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పుష్పాలు: వినాయకుని పూజలో పారపాటున ఎండిన రేపం వాడే పుష్పాలను సమర్పించవచ్చు. పూజ సమయంలో తాజా పుష్పాలు అందుబాటులో లేకపోతే పుష్పాలను అన్నలు సమర్పించవచ్చు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన రేపం వాడేపోయిన పుష్పాలతో పూజ చేయడం తప్ప వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తవ రోజులో పాటు ఇంట్లో అందం, అంత రోజువస్త్రం. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. సల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినాల్‌హైడ్రేట్, థైమోక్విన్‌సోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా

ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డాక్టర్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయండి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, కాత, పరుగు, నడక, శక్తి క్షణం చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు

విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లలో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడి ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అల్లర్ల సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణ అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.



పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పొడర్గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు వుప్పలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోసం వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేస్సులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.



నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటిమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో సరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో సరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే సరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్పష్టం చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణునలు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బినాల్ హార్బోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్బోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిపై పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిపై మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %౮౫% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిపై పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.



06 జనరల్ న్యూస్

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విప్లవరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్టూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు విమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాగ్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం ఆయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అన్నర్లమే, సాచరిన్ , సుక్రోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పసులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే టీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైజెరెడైలను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైజెరెడైల్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చుకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిముషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమెడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ణ్ ఫేస్ ప్యాక్ ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్నాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముదతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల చేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. అభిసంకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్ ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్పాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్షన్ ఎల్లో లేదా గోల్డ్మన్ ఎల్లో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిద్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబికాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతిగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పతిగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్రను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతిగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియూ నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమిని శక్ లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాల్పిప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫర్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి విలువ చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముదతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఫ్రెవేట్ పార్క్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



పటిక నీటితో పుత్తిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

**ఐపీఎల్ 2026: సన్రైజర్స్ కథ ముగిసింది..
ఎలమినేటర్‌లో రాజస్థాన్ ఘనవిజయం!**

జులై 2026 ఎలిమినేటర్లో 47
పరుగుల తేడాతో ఓడిన సన్రైజర్స్
క్వాల్సిఫయర్-2కి చేరిన రాజస్థాన్
రాయల్స్

**29 బంతుల్లో 97 పరుగులతో
చెలరేగిన వైభవ్ సూర్యవంశీ**

భారీ లక్ష్య ఛేదనలో తడబడిన
హైదరాబాద్ బ్యాటింగ్ లైన్‌ప్
టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించిన
సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ప్రస్థానం ముగిసింది. బుధవారం చండీగఢ్లో జరిగిన కీలకమైన ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో 47 పరుగుల తేడాతో ఘోర పరాజయం పాలై టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆకాశ్మే హద్దుగా చెలరేగి ఆడిన విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్కు, ఆ తర్వాత రాజస్థాన్ బౌలర్ల క్రమశిక్షణతో కూడిన ప్రదర్శన తోడవడంతో సన్రైజర్స్ ఫైనల్ ఆకలిని గల్లంబుల్పాయి. ఈ మ్యాచ్లో టాన్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న సన్రైజర్స్ నిర్ణయం పూర్తిగా ఔట్రికాట్టింది. రాజస్థాన్ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆరంభం నుంచే హైదరాబాద్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు.



కేవలం 29 బంతుల్లో 5 ఫోర్సు, 12 సిక్వర్స్
97 పరుగులు చేసి పెను విధ్వంసం
సృష్టించాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఫాస్టెస్ట్
సెంచరి రికార్డును త్పటిలో చేబార్చుకున్నాడు.
అతని దూకుడుతో రాజస్థాన్ 8 ఓవర్లకే 125
పరుగులు చేసింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన డ్రువ్
జురిల్ (21 బంతుల్లో 50) కూడా మెరుపు
ఆర్థికతతో రాణించడంతో రాజస్థాన్ నిర్ణీత
20 ఓవర్లకు 8 వికెట్ల సాధించి 243 పరుగులు
భారీ స్కోరు సాధించింది.భారీ లక్ష్య ఛేదనకు
దిగిన సన్రైజర్స్ ఏ దశలోనూ విజయం దిశగా
సాగలేదు. రాజస్థాన్ బౌలర్ జోప్రా ఆర్పర్
వవర్షేలోనే తన పదును చూపించాడు.
అభిషేక్ శర్మ (0), ట్రూవిన్ హెడ్ (17), ఇషాన్

కిషన్ (33) వంటి కీలక బ్యూటర్ను పెవిలియన్కు వంపి హైదరాబాద్ను కోలుకోలేని దెబ్బ తీశాడు. జట్టును అడుకుంటాడనుకున్న హెన్రీ క్లాసెన్ (18) కూడా విఫలమయ్యాడు. నీతిష్ రెడ్డి (38), నవీల్ అరోరా (35) కాసేపు పోరాడినా ఫలితం లేకపోయింది. వరుసగా వికెట్లు కోల్పోవడంతో సన్రైజర్స్ ఇన్నింగ్స్ 19.2 ఓవర్లలో 196 పరుగులు వద్ద ముగిసింది. దీంతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఘన విజయం సాధించి క్వాలిఫయర్-2 మ్యాచ్ కు అర్హత సాధించింది. ఈ నెల 29న జరిగే క్వాలిఫయర్-2 పోరులో రాజస్థాన్... గుజరాత్ టెబ్లాన్ తో తలపడనుంది.

కాసేపు అదృశ్యమైన హార్డిక్ పాండ్యా ఇన్స్టా ఖాతా



ప్రాప్తైల్ కోసం వెతికితే 'యుజర్ నాట్ ఫౌండ్' అనే సందేశం
'ఈ ప్రాప్తైల్ ప్రైవేట్', 'సమ్మింగ్ వెంట్ రాంగ్' అంటూ మెసేజ్

చర్చనీయాంశంగా మారిన పాండ్యా ఇన్స్టా ఖాతా అదృశ్యం

భారత ఆలోచాందరీ, ముంబై ఇండియన్స్ సారథి హార్దిక్ పాండ్యా ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా ఈరోజు కొద్దిసేపు అదృశ్యమై, కొన్ని గంటల తర్వాత తిరిగి ప్రత్యక్షమవడంతో అభిమానులు గందరగోళానికి గురయ్యారు. పాండ్యా ప్రొఫైల్ కోసం వెతికినప్పుడు మొదటగా 'యూజర్ నాట్ ఫౌండ్' అనే సందేశం కనిపించింది, అంతేకాకుండా ఆ ఖాతాలో పోస్టులు గానీ, ప్రొఫైల్ చిత్రం గానీ లేవు. మరికొంతమంది వినియోగదారులకు 'ఈ ప్రొఫైల్ ప్రైవేట్', 'సమ్థింగ్ వెంట్ రాంగ్' వంటి మేనేజ్ కనిపించింది.దీంతో, పాండ్యా తన ఖాతాను తొలగించాడా లేదా తాత్కాలికంగా అపవేశాడా అనే దానిపై సామాజిక మాధ్యమంలో చర్చ జరిగింది. చివరికి ఆ ఖాతా పునరుద్ధరించబడినప్పటికీ, ఈ ఆకస్మిక అదృశ్యంపై పాండ్యా ఎలాంటి వివరణ ఇవ్వలేదు. పాండ్యా సోషల్ మీడియా ఖాతా చర్చనీయాంశం కావడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. మే 11వ తేదీన అతడి సోషల్ మీడియా యాక్టివిటీ దుమారం రేపింది.పాండ్యా ముంబై ఇండియన్స్ కు సంబంధించిన కొన్ని పోస్టులను తొలగించాడని, జట్టును అన్-ఫాలో చేశాడని ప్రచారం జరిగింది. కానీ కాసేపటికి అంతా సద్దుమణిగింది. దీంతో అదంతా సోషల్ మీడియాలో ఎర్రరే కారణంగా అలా జరిగిందని భావించారు. ఇప్పుడు మరోసారి అలాంటి పరిస్థితి ఎదురు కావడం గమనార్హం. ఐపీఎల్ ప్రస్తుత సీజన్లో పాండ్యా నేతృత్వంలో ముంబై ఇండియన్స్ పేలవ ప్రదర్శన చేసింది. కనీసం ప్లేఆఫ్స్ కు కూడా చేరలేదు. పాయింట్స్ పట్టికలో 9వ స్థానంలో నిలిచింది.

ಸೂರ್ಯವಂಶಿ ಸರಿಕೊತ್ತ ಚರಿತ್ರೆ.. ಒಕ ರಿಕಾರ್ಡ್

మిస్సయినా మరో రికార్డు బద్దలు!

క్రిస్ గేల్ ఆల్టైమ్ సిక్స్ర్ రికార్డుకు తెరమరుగు

చరిత్ర సృష్టించిన 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ

ఒకే టీ20 టోర్నీలో 65 సిక్సులు కొట్టిన తొలి ఆటగాడు

టీ20 బోర్న్లో 600 పరుగులు చేసిన తొలి టీనేజర్ గా మరో రికార్డు సన్ రజిస్ట్రార్ తో జరిగిన ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ లో ఈ ఘనత

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్లో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న 15 ఏళ్ల యువ కెరటం, రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ మరో అరుదైన ప్రపంచ రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. బుధవారం నన్నరైజర్స్ హైదరాబాద్తో జరిగిన ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్లో ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ రికార్డు చేజార్చుకున్న సూర్యవంశీ.... మరో రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ఒకే టీ20 టోర్నమెంట్లో అత్యధిక సిక్కులు కొట్టిన అటగాడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు. ఈ క్రమంలో 'యునివర్స్ బాస్' క్రిస్ గేట్ 14 ఏళ్ల క్రితం నెలకొల్పిన రికార్డును బద్దులుకొట్టాడు. 2012 ఐపీఎల్ సీజన్లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తరపున క్రిస్ గేట్ 59 సిక్కులు బాదగా, ఇన్నాళ్లు అదే రికార్డుగా కొనసాగింది. ఇప్పుడు వైభవ్ సూర్యవంశీ ఈ సీజన్లో తన సిక్సర్ల సంఖ్యను 65కి చేర్చుకుని గేట్ను అధిగమించాడు. అంతేకాకుండా, ఒక టీ20 టోర్నమెంట్లో 600 పరుగుల మైలురాయిని దాటిన తొలి టీనేజర్ గా కూడా మరో ఘనతను అందుకున్నాడు. ఈ సీజన్లో 15 మ్యాచ్లలోనే అతను ఈ ఓటీ సాధించడం విశేషం. ఈ బిహోర్ కుర్రాడు పలు రికార్డులను తిరగరాశాడు. ఒక టీ20 టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన టీనేజర్ గా దేవదత్ పడిక్వల్ (580) రికార్డును, ఒకే ఐపీఎల్ సీజన్లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన టీనేజర్ గా తిలక్ పర్వ (397) రికార్డును కూడా వైభవ్ బ్రేక్ చేశాడు. ఈ జూబిలీతారే రిషభ్ పంత్, పృథ్వీ సా వంటి స్టార్లను సైతం వెనక్కి నెట్టాడు. ఇక ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ విపక్షునికొస్తే, న్యూ వండీగడ్స్లోని మహారాజా యాదవ్ రింగ్ స్టేడియంలో ట్రాన్ గెలిచిన నన్నరైజర్స్ హైదరాబాద్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. రాజస్థాన్ జట్టులో శుభమ్ దూబే స్థానంలో రవింద్ర జడేజా రాగా, నన్నరైజర్స్ జట్టులో నబీల్ అరోరా స్థానంలో ప్రఫుల్ సింగ్ తుది జట్టులోకి వచ్చాడు.



సూర్యవంశీ సంచలన బ్యాటింగ్... రాజస్థాన్ పరుగుల
సునామీ... ఛేజింగ్ లో సన్రైజర్స్ ఏంచేస్తారో?

**ఐపీఎల్ 2026 ఎలిమినేటర్లో
సన్రైజర్స్పై రాజస్థాన్ పరుగుల
వర్షం**

కేవలం 29 బంతుల్లో 12 సిక్సర్లతో
97 పరుగులు చేసిన వైభవ్
సూర్యవంశీ

డ్రుప్ జురెల్ (21 బంతుల్లో 50)
మెరుపు అర్థశతకంతో

అకట్టుకున్నాడు

నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు
నష్టానికి 243 పరుగుల భారీ
స్కోరు చేసిన రాజస్థాన్

సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ముందు
244 పరుగుల కఠినమైన లక్ష్యం

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్ ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ బ్యాట్లర్లు విధ్వంసం సృష్టించారు. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్తో జరుగుతున్న ఈ కీలక పోరులో ఆ జట్టు పరుగుల ప్రళయం సృష్టించింది. యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ (97; 29 బంతుల్లో, 5 ఫోర్లు, 12 సిక్సర్లు), డ్రువ్ జులై (50; 21 బంతుల్లో, 5 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు) ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగడంతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ నద్దీత్ 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సప్తానికి 243 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. టోర్నీలో నిలవాలంటే సన్రైజర్స్ కు కొండంత లక్ష్యాన్ని ఛేదించాల్సిందే. మొహాలీలోని మహారాజా యాదవ్ ఏండ్రి సింగ్ స్టేడియంలో టాన్ గెలిచిన సన్రైజర్స్ కెప్టెన్ పాటో కమిన్స్ తొలుత బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అయితే, అతని

నిర్దుష్టం ఎంత పెద్ద తపస్వి రాజస్థాన్ ఓపనర్లు తొలి ఓవర్ నుంచే నిర్దాపించారు. ముఖ్యంగా, యువ బ్యాటర్ వైడెస్ సూర్యవంశీ ఆదిన తీరు క్రీడాభిమానులను మంత్రముగ్ధుల్ని చేసింది. సన్రైజర్స్ బౌలర్లపై కనికరం లేకుండా దాడి చేసిన సూర్యవంశీ, మైదానం నలువైపులా బౌండరీలు, సిక్సర్ల వర్షం కురిపించాడు. ముఖ్యంగా ప్రపంచ మేడీ బౌలర్, ఎస్ఆర్హెచ్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ బౌలింగ్ను లక్ష్యంగా చేసుకుని చెలరేగాడు. కమిన్స్ వేసిన ఒకే ఓవర్లో ఏకంగా 25 పరుగులు పిండుకున్నాడు. తన విధ్వంసకర ఇన్స్టింగ్తో కేవలం 29 బంతుల్లోనే 97 పరుగులకు చేరుకున్నాడు. అయితే, దురదృష్టవశాత్తూ కేవలం 3 పరుగుల తేడాతో ఫాస్టిన్ సెంచరీ రికార్డును బేజార్చుకున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే, ఒక ఐఓఎల్ సిజిన్తో 600 పరుగులు పూర్తి చేసిన అత్యంత సాఫ్ట్ వున్న వయస్కుడిగా రిషభ్ పంత్ రికార్డును సూర్యవంశీ బద్దలు కొట్టడం విశేషం. సూర్యవంశీ అప్పట్నం తర్వాత కూడా రాజస్థాన్ దూకుడు తగలేదు. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ ధ్రువ్ జురెల్

తనదైన శైలిలో మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. కేవలం 21 బంతుల్లోనే 5 ఫోర్స్, 3 సిక్సర్లతో 50 పరుగులు చేసి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. మరో ఓపెనర్ యశస్వి జైన్వాలీ (29), కెప్టెన్ రియాన్ పరాగ్ (26) కూడా తమ వంతు సహకారం అందించారు. చివర్లో రవీంద్ర జడేజా (12 నాటోల్) అజేయంగా నిలిచాడు. సన్రైజర్స్ బౌలర్లు ఈ మ్యాచ్లో పూర్తిగా తేలిపోయారు. కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ తన 4 ఓవర్లలో వికెట్ తీయకుండా ఏకంగా 64 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. ప్రస్తుత హింగే 54 పరుగులిచ్చి 3 వికెట్లు పడగాణ్ణిస్తుంటే, పరుగుల వరదను ఆపలేకపోయాడు. నితిష్ కుమార్ రెడ్డి (2 ఓవర్లలో 12 పరుగులు) ఒక్కడే కాస్త పొదుపుగా బౌలింగ్ చేశాడు. మొత్తంగా రాజస్థాన్ బ్యాట్లర్ల ఛాన్సికి సన్రైజర్స్ బౌలింగ్ విభాగం రంజితైతింది. ఇప్పుడు టోర్నీలో ముందుకు వెళ్లాలంటే, సన్రైజర్స్ బ్యాట్లర్లు తమ కెరీర్ లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వాలైన పరిస్థితి ఏర్పడింది.





ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం ఈ సినిమాకు మరో ప్రధాన ఆకర్షణ

‘పుష్ప’ అవకాశం నాకూ వూకే.. ఆ పాత్ర

నా జీవితాన్నే మార్చేసింది: సునీల్

గురువారం విడుదల కానున్న 'కాటాలన్' తెలుగు వెర్షన్



**ఏ ప్రాంతానికి వెళ్లినా స్థానిక భాషలో
మాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తూ: చీలీల**

పెరుగుతుందన్న శ్రీలీల

ఉంది.భాషా భేదాలు లేకుండా ఇండియన్ సినిమాలో దూసుకుపోతున్న శ్రీలీల... తాజాగా భాష, సంస్కృతిపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. వివిధ చిత్ర పరిశ్రమల్లో పనిచేయడంపై ఆమె మాట్లాడుతూ.. “నేను ప్రతి భాషను ఎంతో గౌరవిస్తాను. ప్రస్తుతం నాలుగు, ఐదు భాషల్లో ప్రాజెక్టులు చేస్తున్నాను. నేను ఏ కొత్త ప్రాంతానికి వెళ్లినా, స్టేట్ పైన ఉన్నంతసినిమా అక్కడి స్థానిక భాషలోనే మాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఆ ప్రాంత ప్రజలకు, వారి సంస్కృతికి నేను ఇచ్చే కనీస గౌరవం అది” అని స్పష్టం చేసింది.పబ్లిక్ ఈవెంట్స్లో స్థానిక భాషలో మాట్లాడటం వల్ల ప్రేక్షకులకు, సెలబ్రిటీలకు మధ్య ఉన్న దూరం తగ్గి, ఒక మంచి అనుబంధం ఏర్పడుతుందని శ్రీలీల అభిప్రాయపడింది. ఇది కేవలం సినిమా పబ్లిసిటీ కోసం చేసే పని కాదని, మనకు గుర్తింపునిచ్చిన ఆయా ప్రాంతాల జెండెంటిటీని గౌరవించడమేనని తెలిపింది.